

Co vím o zdravotní gramotnosti

*Jak mohu ovlivnit
své zdraví*

Pracovní listy

2.

pro rodiče

a

předškoláky



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ FAKULTA
ÚSTAV OŠETŘOVATELSTVÍ, PORODNÍ ASISTENCE A NEODKLADNÉ PÉČE
J. BORECKÉHO 27, 370 11 ČESKÉ BUDĚJOVICE
PRACOVISŤE: U VÝSTAVIŠTĚ 26, 370 05 ČESKÉ BUDĚJOVICE

**Uvedený materiál vznikl v rámci projektu:
PODPORA ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOSTI V PRIMÁRNÍ PÉČI U PRAKTICKÝCH LÉKAŘŮ PRO DĚTI
A DOROST – VYTVOŘENÍ NÁVRHU PROGRAMU NA ZVÝŠENÍ ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOSTI
U REGISTROVANÝCH PACIENTŮ VČETNĚ EDUKAČNÍCH MATERIÁLŮ**

Vypracovala: Mgr. Ilona Lískovcová, Ph.D., MBA – řešitel

Mgr. František Dolák, Ph.D. – spoluřešitel

Ilustrovala: Petra Jelínková

PROJEKT BYL REALIZOVÁN ZA FINANČNÍ PODPORY MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

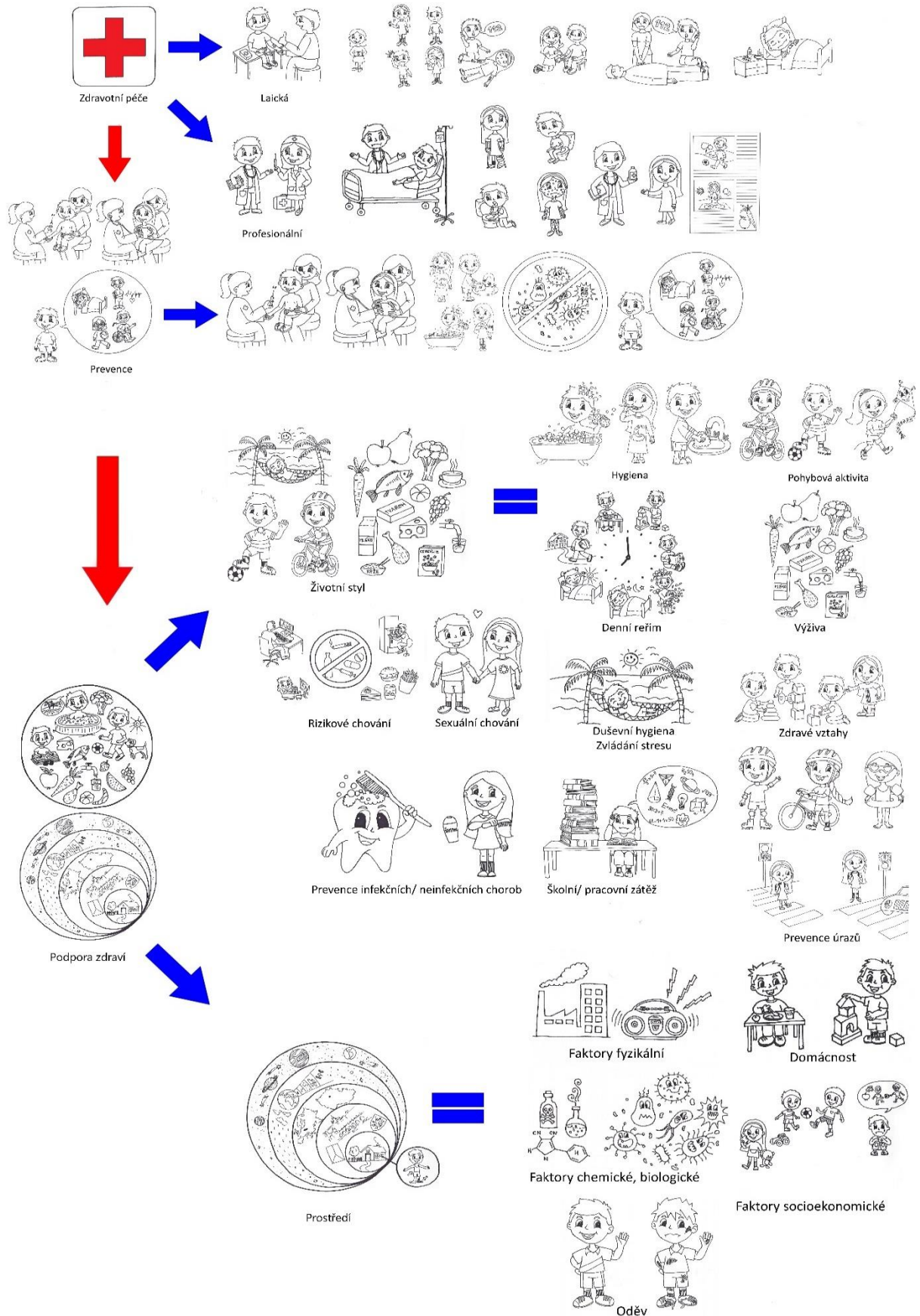
OBSAH

OBSAH	3
Zásady, doporučení	3
1. oblast zdravotní péče	5
2. oblast prevence	9
3. oblast podpory zdraví	15
Kvízy pro děti	28
Odkazy pro vyhledávání informací	35

ZÁSADY, DOPORUČENÍ

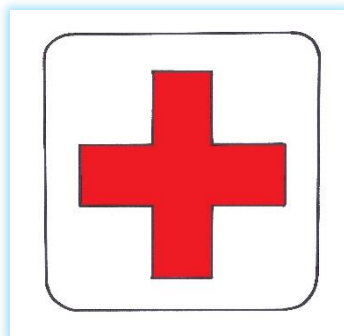
- **Nebojte se zeptat, nestydte se**
- **Zajímejte se o zdraví své i svých rodičů**
- **Mluvte s rodiči o zdraví**
- **Učte se zásady zdravého životního stylu**
- **Učte se základy 1. pomoci**
- **Chodte na preventivní prohlídky**
- **Dodržujte doporučení zdravotnických pracovníků**
- **Informace čerpejte jen z odborných, ověřených zdrojů**

Mapa zdravotní gramotnosti



1. OBLAST ZDRAVOTNÍ PÉČE

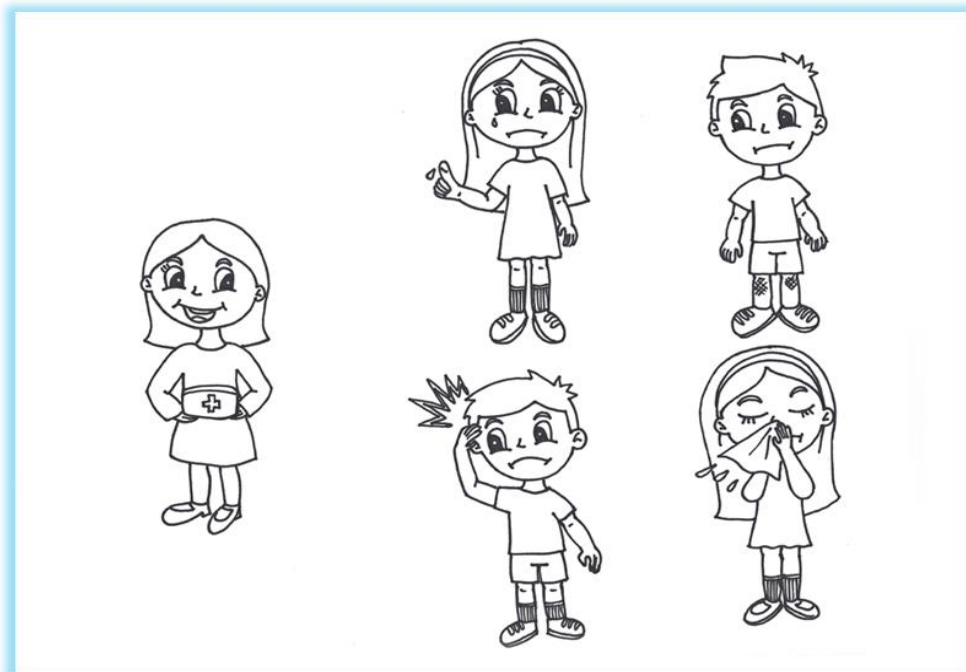
Oblast zdravotní péče zahrnuje:



1. Laickou péčí

- ❖ umět pomoc sobě a okolí, péče při běžných potížích a nemocech (drobná poranění, nachlazení, ...)

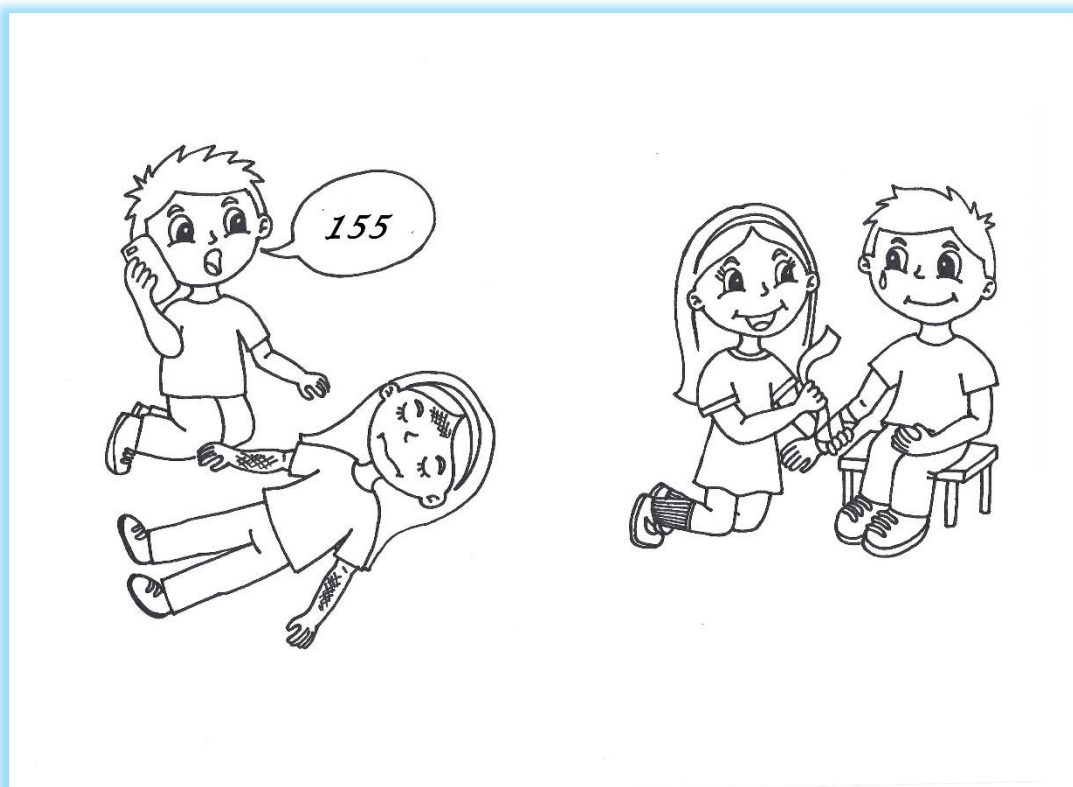
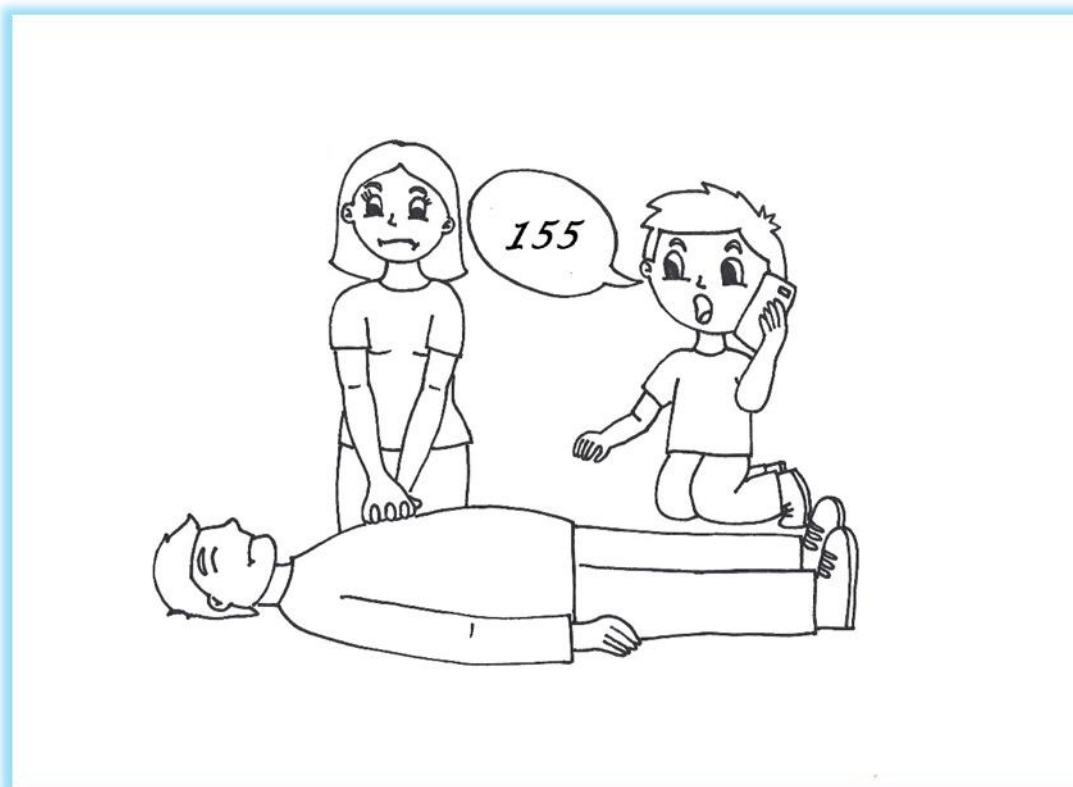




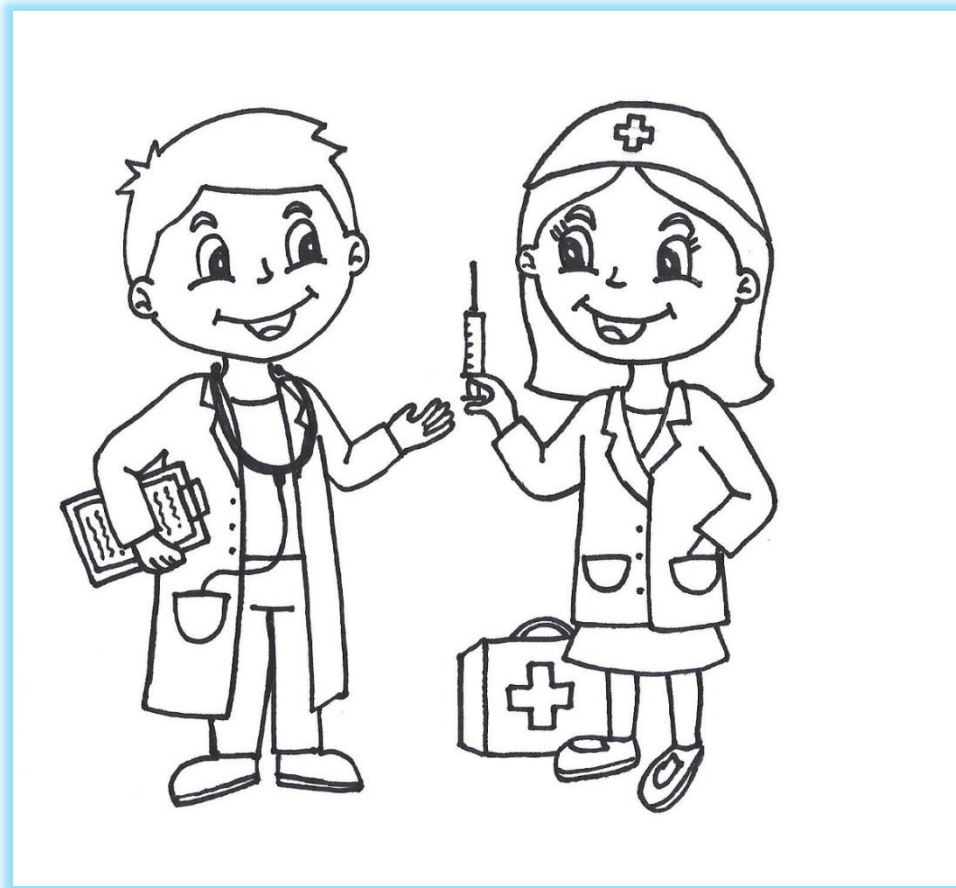
- ❖ umět rozpoznat varovné signály zhoršení zdravotního stavu (hubnutí, trvalá únava, dlouhodobě zvýšená teplota, krvácení z tělních otvorů bez příčiny, střídání průjmu a zácpy, průjem trvalý, větší množství hlenu ve stolici déle než 3 týdny, bulka kdekoliv, nehojící se vředy, změna mateřského znaménka / pihy, delší kašel, chrapot, nevolnost, zvracení, nechutenství, polykací potíže, zvětšení uzlin i nebolestivé, déletrvající bolesti či její zhoršení a změna charakteru (vše většinou delší než tři týdny)³¹



❖ umět poskytnout laickou 1. pomoc



2. Profesionální péči (lékařská péče, ošetrovatelská péče)



- ❖ umět rozlišit, kdy je již nezbytné navštívit lékaře
- ❖ umět rozlišit, zda je nezbytné navštívit pohotovost
- ❖ umět rozlišit kdy mohou požadovat názor druhého lékaře
- ❖ dodržovat léčebný režim a opatření
- ❖ umět se orientovat ve zdravotnickém systému



- ❖ umět vyhledat správné (odborné) informace z kvalitních zdrojů
- ❖ umět správně interpretovat informace o vašem zdravotním stavu
- ❖ a další

2. OBLAST PREVENCE

Oblast prevence zahrnuje:



1. prevenci infekcí, neinfekčních chorob a úrazů

2. postoje k medicíně založené na důkazech (Evidence Based Medicine)

- ❖ nezapomínat na preventivní prohlídky, i když se cítíte zdraví (mohou odhalit závažná onemocnění ve stadiu, kdy jsou léčitelná)
- ❖ nezanedbat očkování
- ❖ vědět o možnostech nepovinného očkování

- ❖ znát preventivní opatření infekčních choroby a neinfekčních nemocí

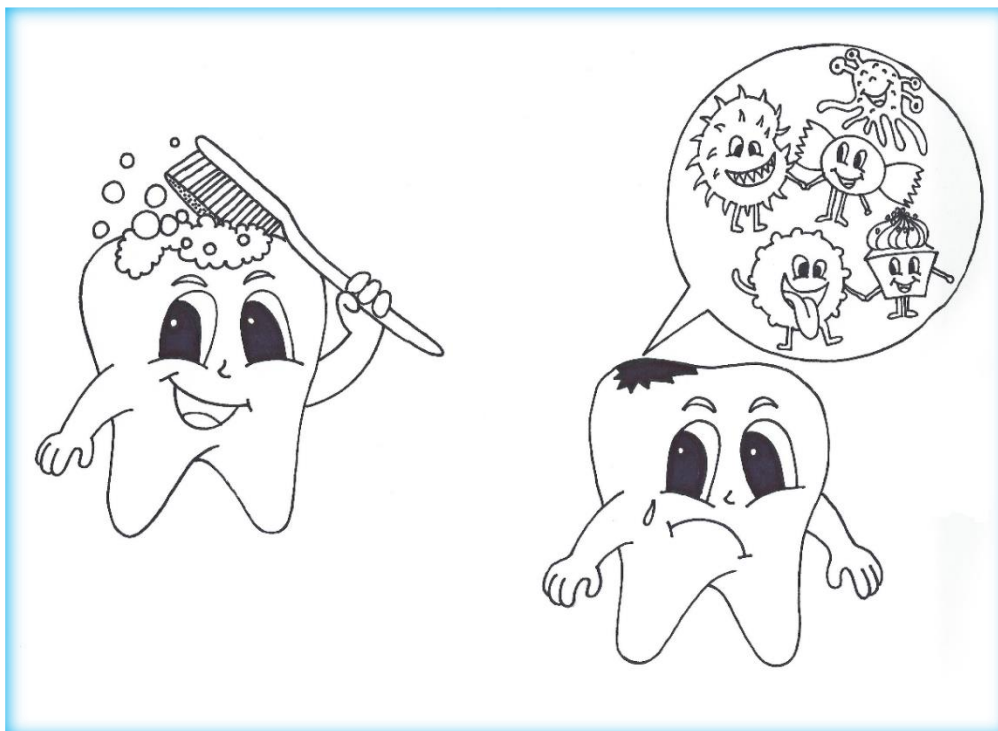


Harmonogram preventivních prohlídek pro předškoláky:

- **Ve 3 letech** je prohlídka zaměřena na nová anamnestická fakta, kontrolu a plán očkování dítěte, zhodnocení psychosomatického vývoje, jemné a hrubé motoriky, sociálního chování a hygienických návyků dítěte, zjištění hmotnosti a výšky, kompletní fyzikální vyšetření včetně prohlídky kůže, vyšetření očí a zraku, vyšetření řeči, hlasu a sluchu, orientační vyšetření laterality a znalosti barev atd.
- **V 5 letech věku** je, kromě výše uvedených úkonů, předběžně posuzována školní zralost, vyšetření znalosti barev s požadavkem jejich samostatného slovního označení atd. V tomto věku se také provádí odborné vyšetření sluchu u ušního lékaře (otorinolaryngologa)¹⁵.
- **Zubní preventivní prohlídku by mělo dítě absolvovat dvakrát ročně**, zpravidla po uplynutí 5 měsíců po provedení poslední zubní preventivní prohlídky²⁸.

Kdy je zoubek spokojený a není nemocný?

Označ 😊 nebo ☹️, který zoubek je spokojený, co je správně?



Očkování

Povinné pravidelné očkování dětí – viz příloha 2 všeobecná část
nebo Česká vakcinologická společnost ČLS JEP. Dětský očkovací kalendář hrazeného očkování
v ČR platný k 1. 9. 2019 Dostupné z:

https://www.vakcinace.eu/data/files/vakciny/detsky_ockovaci_kalendar_92019.pdf

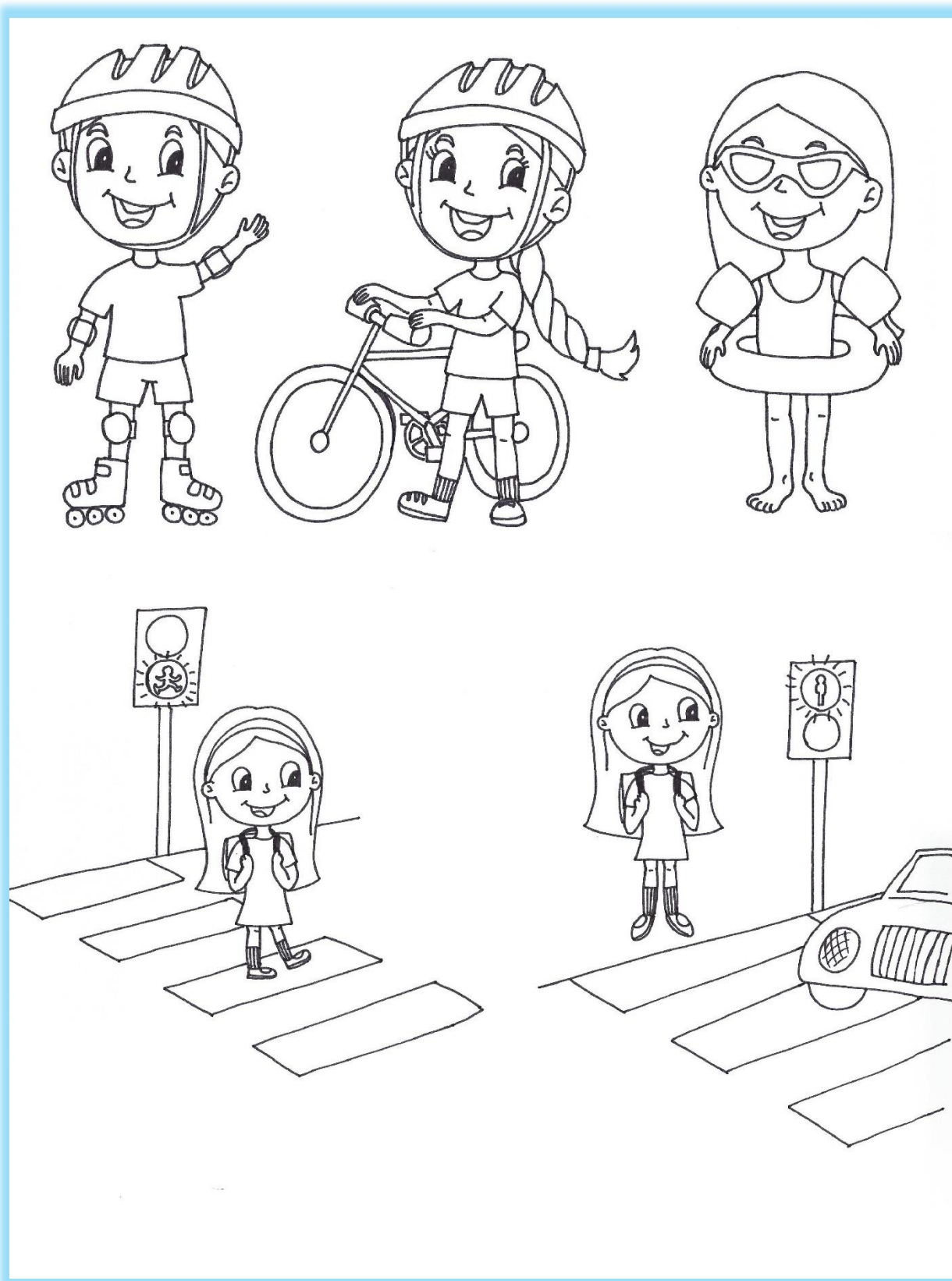


Najdeš na obrázku všechny děti, které dělají správné činnosti, aby nebyly nemocné?

Označ 😊 vše co je správně a ☹️ vše co je špatně.



- ❖ znát a dodržovat opatření v prevenci úrazů (ochranné pomůcky – helma, zabezpečení v bytě – ohrádky, kryty zásuvek, ostré rohy atd.)

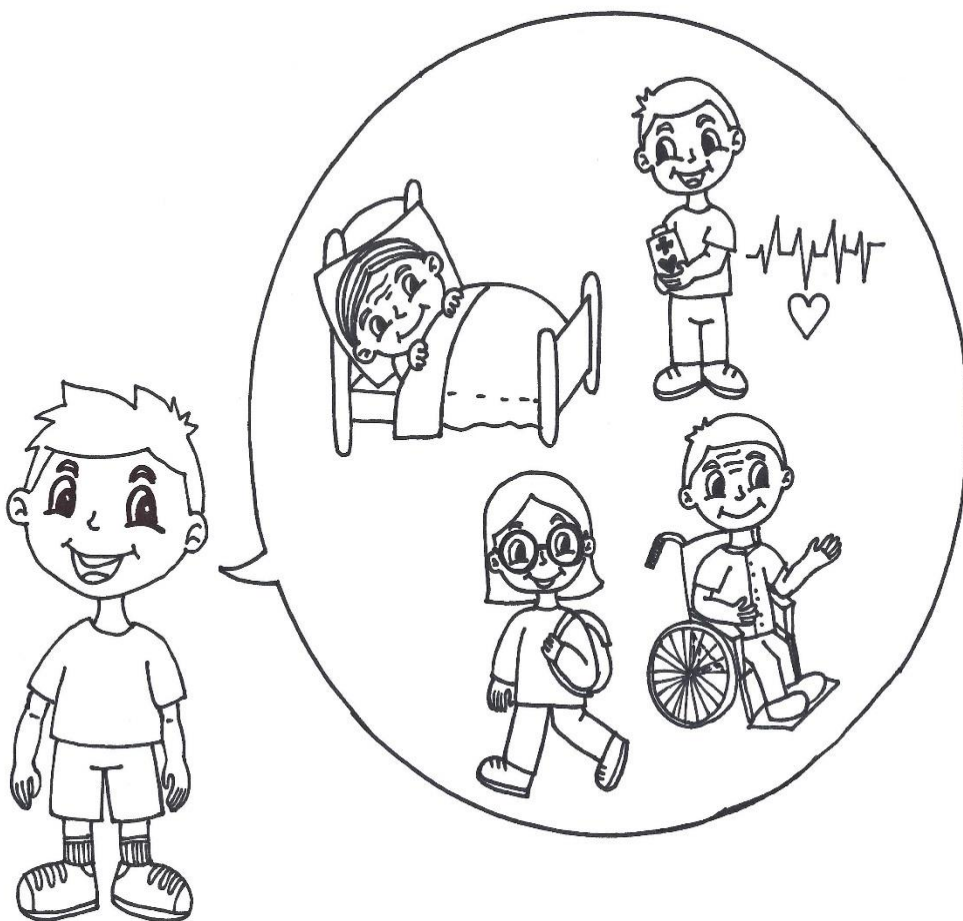


3. Ize sem řadit i dědičnost (genetiku)

- ❖ znát rodinnou anamnézu a umět ji zdravotníkovi sdělit

= znát zdravotní stav rodičů, prarodičů, sourozenců.

Měli byste vědět, zda někdo z blízkých trpěl onemocněním srdce a cév, vysokým krevním tlakem, vysokou hladinou cholesterolu (tuk v krvi), obezitou, rakovinou (zhoubný nádor), alergií a ekzémy, duševním onemocněním (deprese, úzkosti...), cukrovkou, sníženou obranyschopností, ale i poruchou pohybového aparátu, závislostí na tabáku, alkoholu a jiné).



3. OBLAST PODPORY ZDRAVÍ

Oblast podpory zdraví zahrnuje:

1. **životní styl** je vlastně způsob jakým člověk žije.



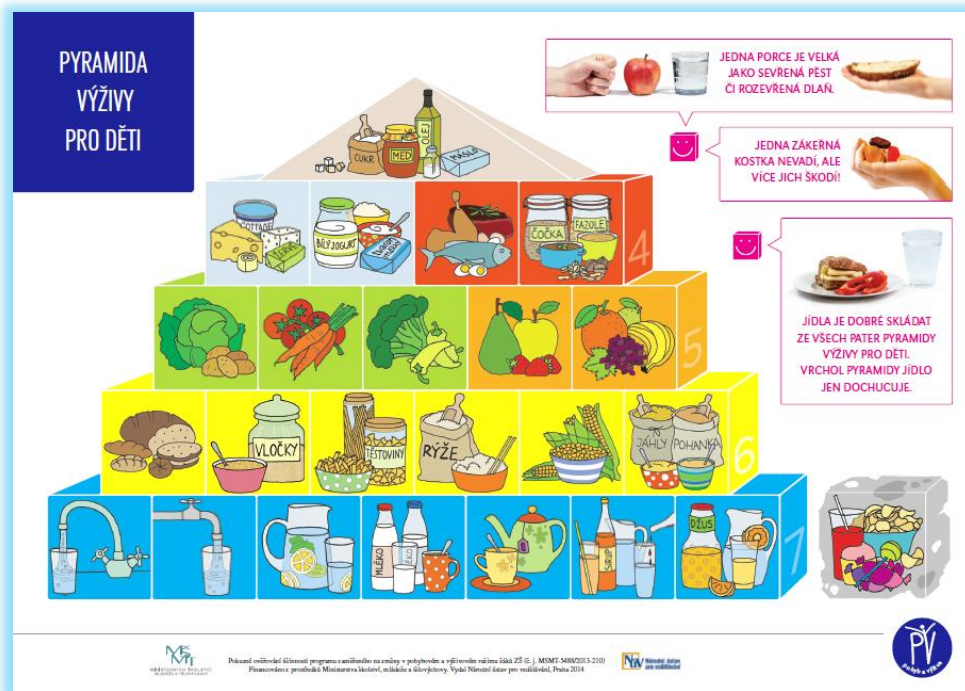
Do životního stylu patří:

- A. výživa (kojení, zdravé potraviny, potravinová pyramida, pitný režim)
- B. pohybová aktivita
- C. denní režim, dostatek spánku
- D. základní hygiena
- E. duševní hygiena + zvládání stresu
- F. zdravé vztahy a pozitivní vnímání sebe sama
- G. škodlivé návyky a závislosti = rizikové chování
- H. sexuální chování
- I. pracovní/školní zátěž
- J. prevence úrazů – viz oblast prevence
- K. prevence infekčních a neinfekčních chorob – viz oblast prevence

A. VÝŽIVA



- ❖ vědět, jak správně kojit
- ❖ znát a dodržovat zásady zdravé výživy
- ❖ znát co je vyvážená a pestrá strava
- ❖ dodržovat pravidelnost – strava podávaná ve stejné době
- ❖ dodržovat pitný režim
- ❖ znát časové rozložení jídel – intervaly mezi jídlly by neměly být delší než 3 hodiny – 5x denně
- ❖ znát velikost porcí, porce = sevřená pěst/rozevřená dlaň
- ❖ znát zdravé potraviny
- ❖ znalost složení potravin/ potraviny
- ❖ umět se orientovat a rozumět výživovým údajům uvedeným na potravinách
- ❖ umět zhodnotit denní kalorický příjem
- ❖ umět nalézt správné informace o výživě (výživová pyramida pro děti)
- ❖ znát důležitost snídání
- ❖ znát prevenci obezity
- ❖ dodržovat přiměřenost výživy a pohybu



http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/vyziva/Pyramida_v_ivy.pdf

Každé denní jídlo má být složeno ze všech pater pyramidy (z druhého, třetího a čtvrtého patra, tak z nápojů v prvním patře) a to včetně svačín. Tzn. 5x denně porce jídla z druhého, třetího i čtvrtého patra, plus nápoje. Co kostka, to porce. Porce se rovná velikosti sevřené pěsti či rozevřené dlaně samotného strávnicka. **Patra pyramidy:**

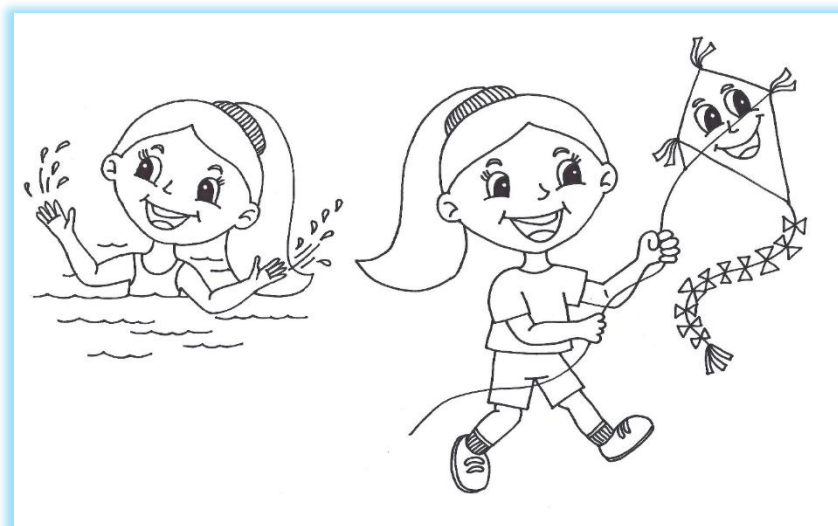
1. patro (modré) – základna: patří sem nápoje i mléko. Základem pitného režimu má být obyčejná voda.
2. patro (žluté) - je důležitým zdrojem polysacharidů – energie. Patří sem obiloviny, pekařské výrobky a těstoviny.
3. patro (zelené/oranžové) - zelenina a ovoce: konzumace má tvořit přibližně třetinu objemu denní stravy (5 porcí z 15), tzn. 5krát denně porci (velikost jako pěst) ovoce či zeleniny.
4. patro (světle modré/červené) - patří sem bílkoviny, ořechy a olejnatá semena, jako zdroj rostlinných bílkovin a tuků vhodného složení.
5. patro (růžové) - vrchol pyramidy: slouží jen k dochucení jídel, není stanovena porce. Patří sem: sůl, zdroje cukru i různé zdroje tuku. Je vhodnější používat (s mírou) např. řepkový olej, máslo či sádlo.

U pyramidy vidíme šedivou tzv. zákeřnou kostku, která obsahuje potraviny bohaté na energii a chudé na živiny (různé sladkosti, limonády či příliš tučné či slané potraviny). Tyto potraviny se ve stravě u dětí mnohdy objevují. Lze konstatovat, že „jedna zákeřná kostka nevadí, ale větší počet může škodit“ – pozor: tato kostka nahrazuje jednu porci.

(http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/vyziva/Pyramida_v_ivy.pdf)

B. POHYBOVÁ AKTIVITA

- ❖ mít dostatek pohybu na čerstvém vzduchu
- ❖ umět odhadnout přiměřenost pohybové aktivity
- ❖ umět odhadnout přiměřenost pohybové aktivity vzhledem ke schopnostem dítěte
- ❖ nesrovnávat své dítě s jinými dětmi, podporovat ho v tom, co umí (zvyšujte jeho sebevědomí)
- ❖ umět odhadnout časovou přiměřenost na volnočasový pohyb
- ❖ vědět, že pohybová aktivita je nezbytná pro zdraví
- ❖ vědět, že pohyb zlepšuje náladu
- ❖ vědět, že pohyb zlepšuje spánek
- ❖ vědět, že pohyb nás odreagovává od starostí a napětí
- ❖ vědět, že sportováním získáváme sociální dovednosti (komunikaci, prožitky sociální opory, uznání, prestiže, srovnávání ve skupině, soupeření, soutěžení, zážitku radostných emocí v sociální skupině atd.)
- ❖ vědět, že pohyb může ovlivnit sociálních dovednosti, ale i rozvoj kognitivních (poznávacích) funkcí u dětí – logické myšlení, řešení problémů, rychlost a přesnost abstraktního uvažování²⁴



C. DENNÍ REŽIM

- ❖ mít pravidelný denní režim – pravidelná doba jídla, spánku a hraní, učení, vycházek a pohybové aktivity, ale také čas, který bude trávit s rodiči
- ❖ mít správné časové rozložení činností
- ❖ vyhradit si čas na kontakt dítěte s dalšími členy rodiny, jinými dětmi a dospělými
- ❖ mít dostatek spánku podle věku a potřeby dítěte
- ❖ podporovat zájem dítěte i o jiné činnosti (kreslení, zpívání, hra na hudební nástroj)
- ❖ spolupracovat s dětmi na různých činnostech a podporujte jeho dovednosti přiměřené věku
- ❖ nepřetěžovat dítě



D. ZÁKLADNÍ HYGIENA

❖ osobní hygiena

- nosit čisté, vyprané oblečení
- převlékat se každý den
- mýt se každý den (sprchování, koupel)

❖ hygiena dýchání

- naučit dítě smrkat
- naučit dítě správně dýchat
- provádět dechová cvičení
- naučit dítě několik cviků na správné držení těla²²

❖ péče o zuby

- znát správný postup čištění a péče
- čistit zuby po každém jídle, tedy nejenom ráno a večer
- vyčistit zuby 1x za jeden až tři dny elektrickým kartáčkem
- navštěvovat pravidelně zubního lékaře

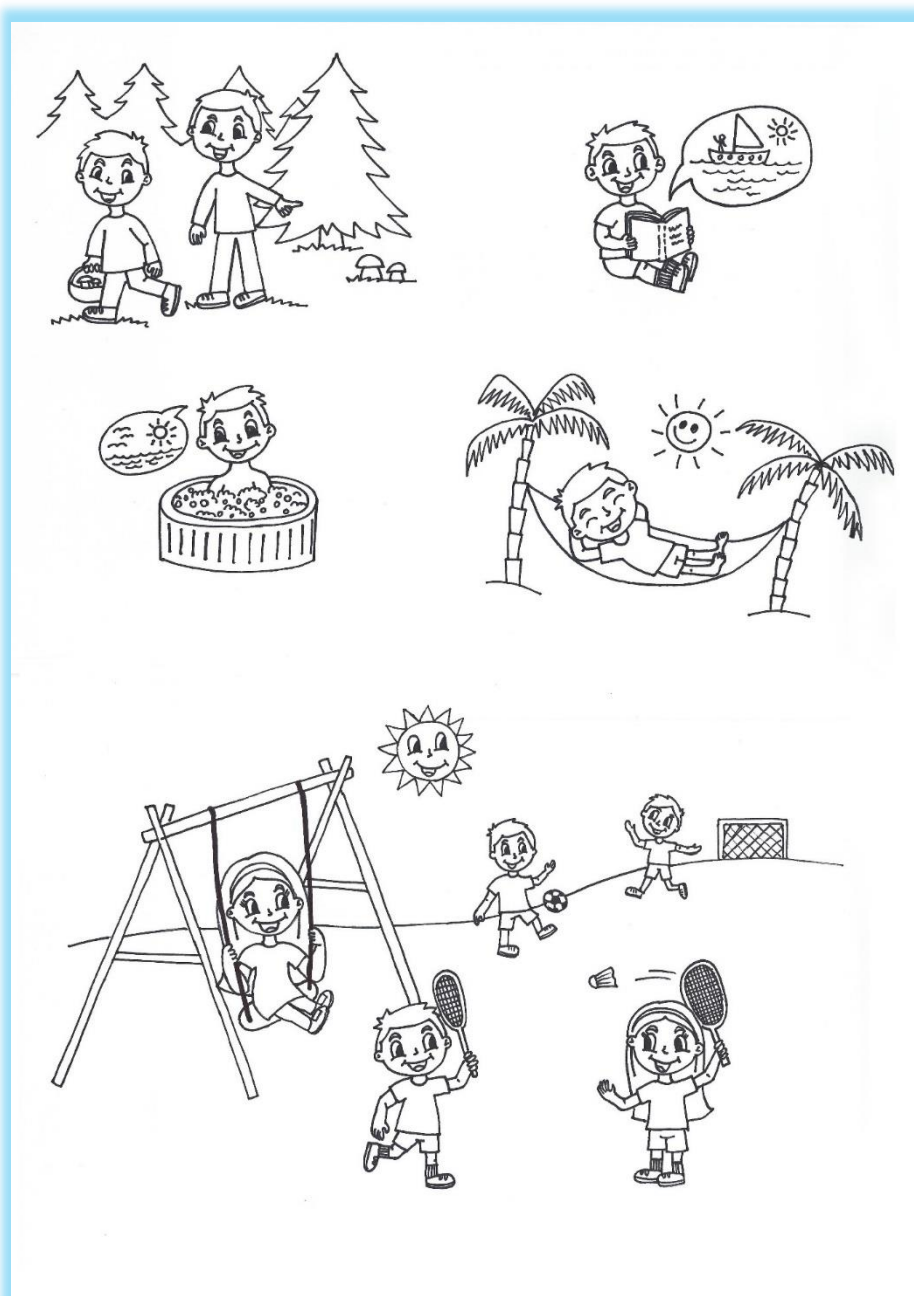


❖ mytí rukou

- mýt si ruce často a důkladně
- mýt si ruce před jídlem a jeho přípravou
- mýt si ruce po použití toalety, kýchání, smrkání
- mýt si ruce vodou a mýdlem
- pokud možno používat dezinfekční gel

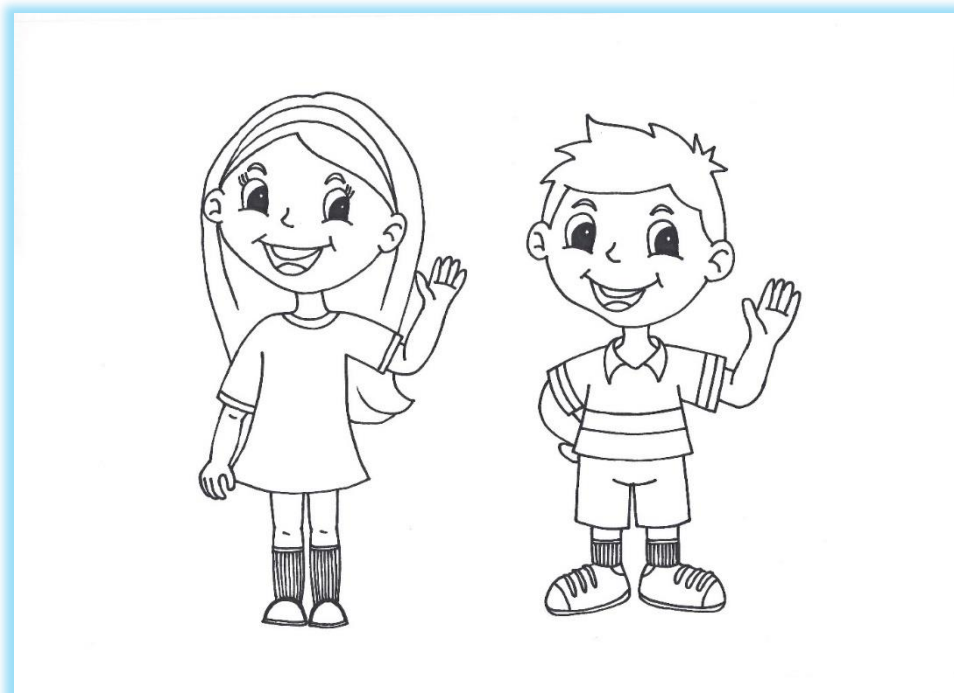
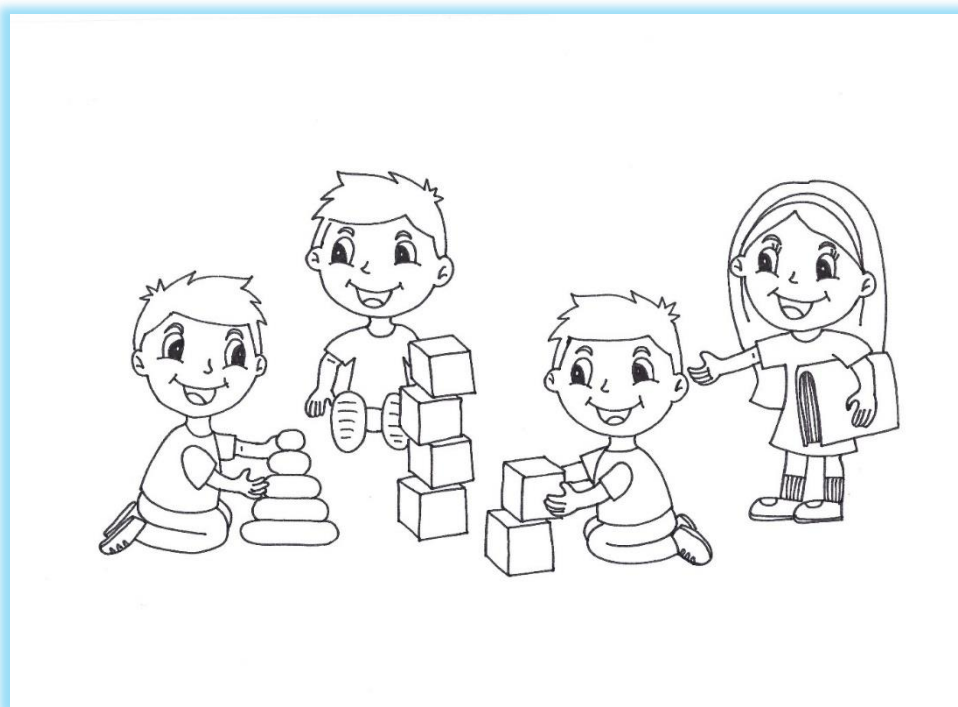
E. DUŠEVNÍ HYGIENA + ZVLÁDÁNÍ STRESU

- ❖ mít okolo sebe příjemné a pozitivní prostředí
- ❖ znát a nezapomínat na zásady zdravého životního stylu (pohyb, životospráva, odpočinek)
- ❖ dobře si organizovat čas
- ❖ dodržovat denní rytmus
- ❖ relaxovat (jóga, pilates, práce s dechem, svalová relaxace, perličkové koupele, masáže...)
- ❖ udržovat kvalitní vztahy – sociální opora



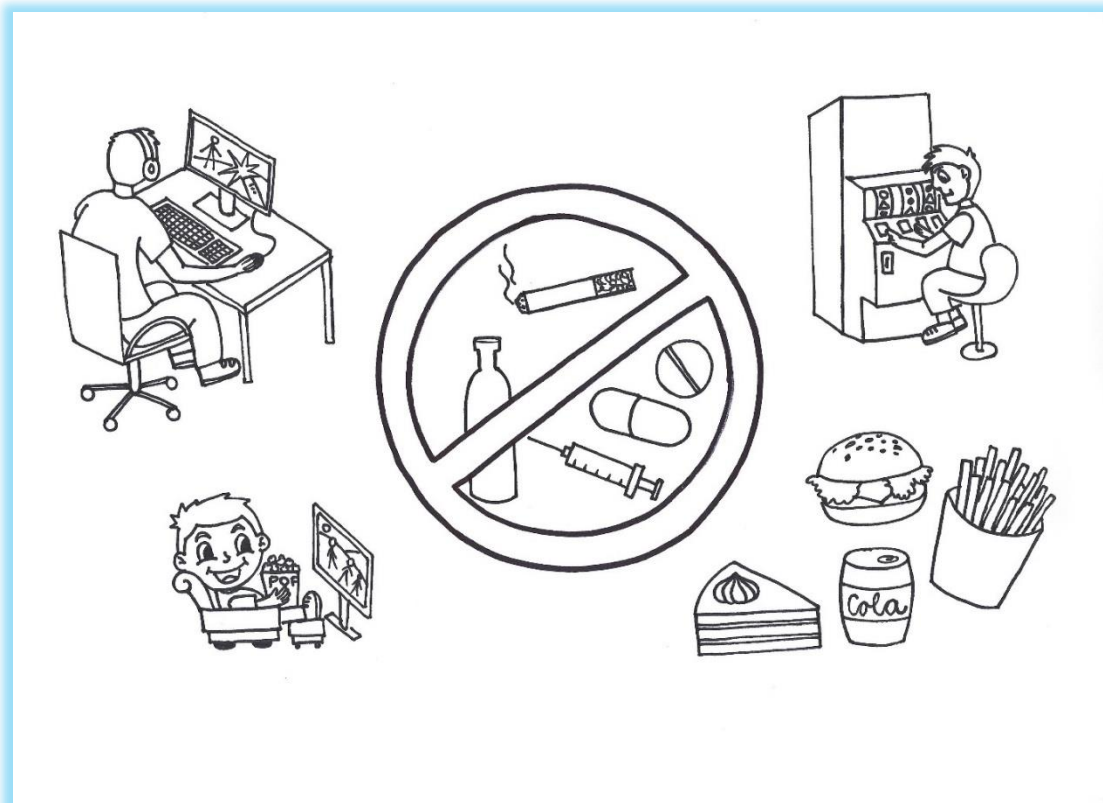
F. ZDRAVÉ VZTAHY (vrstevníci, rodiče, jiní dospělí)

- ❖ učit dítě pozitivně vnímat sebe samo
- ❖ podporovat a udržovat u dítěte zdravé sebevědomí
- ❖ učit se nenásilné komunikaci
- ❖ udržovat a podporovat přátelské vztahy (přátelství)



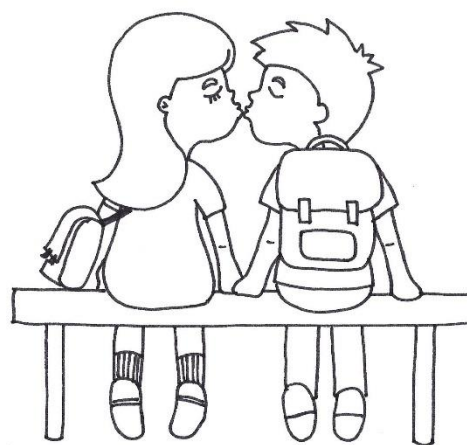
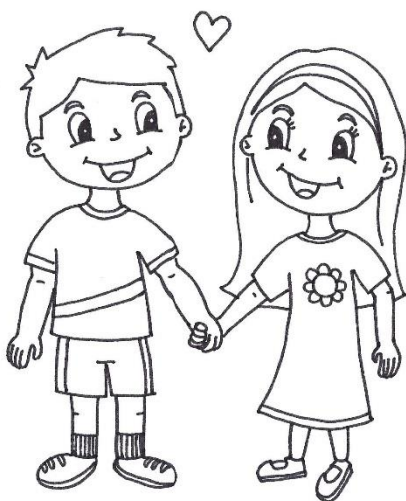
G. RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ

- ❖ znát škodlivé návyky (např. dlouhé sezení, kousání nehtů, PC)
- ❖ znát závislosti (kouření, alkohol, drogy, automaty)
- ❖ znát důsledky rizikového chování
- ❖ předcházet vzniku škodlivých návyků a závislostí
- ❖ identifikovat je v počínajících fázích
- ❖ umět vyhledat pomoc v případě podezření na vznik škodlivých návyků, závislostí



H. SEXUÁLNÍ CHOVÁNÍ

- ❖ učit dítě poznávat lidské tělo
- ❖ mluvit o rozdílech mezi holčičkou a chlapečkem
- ❖ nestydět se vysvětlovat
- ❖ umět správně a pravdivě odpovídat na otázky
- ❖ nezahlcovat dítě podrobnostmi
- ❖ uzpůsobit odpovědi věku dítěte



CH. PREVENCE ÚRAZŮ

- ❖ učit děti rozpoznávat místa, kde jim hrozí nebezpečí
- ❖ upravit domácí prostředí (kryty zásuvek, zavřená okna, zářežky atd.)
- ❖ při sportu používat ochranné pomůcky (helmy, chrániče, vhodná obuv atd.)
- ❖ učit pravidlům bezpečnosti
- ❖ respektovat individuálních schopnosti a potřeby dítěte
- ❖ používat vhodné vybavení (hračky, sportovní potřeby)
- ❖ mít dítě pod kontrolou, dohlížet na něj



I. ŠKOLNÍ/PRACOVNÍ ZÁTĚŽ

- ❖ nepřetěžovat děti nepřiměřenou kvalitou zátěže
- ❖ zajistit věkovou přiměřenost učení
- ❖ dodržovat denní režim – rozložení činností
- ❖ zachovávat rovnováhu mezi možnostmi dítěte a nároky na něj kladenými ze strany rodičů a školských zařízení
- ❖ zachování rovnováhu mezi potřebami dítěte a podmínkami k jejich uspokojování
- ❖ nevyžadovat dlouhodobé udržení pozornosti (přestávky)³²
- ❖ zajistit vhodné prostředí bez rušivých elementů

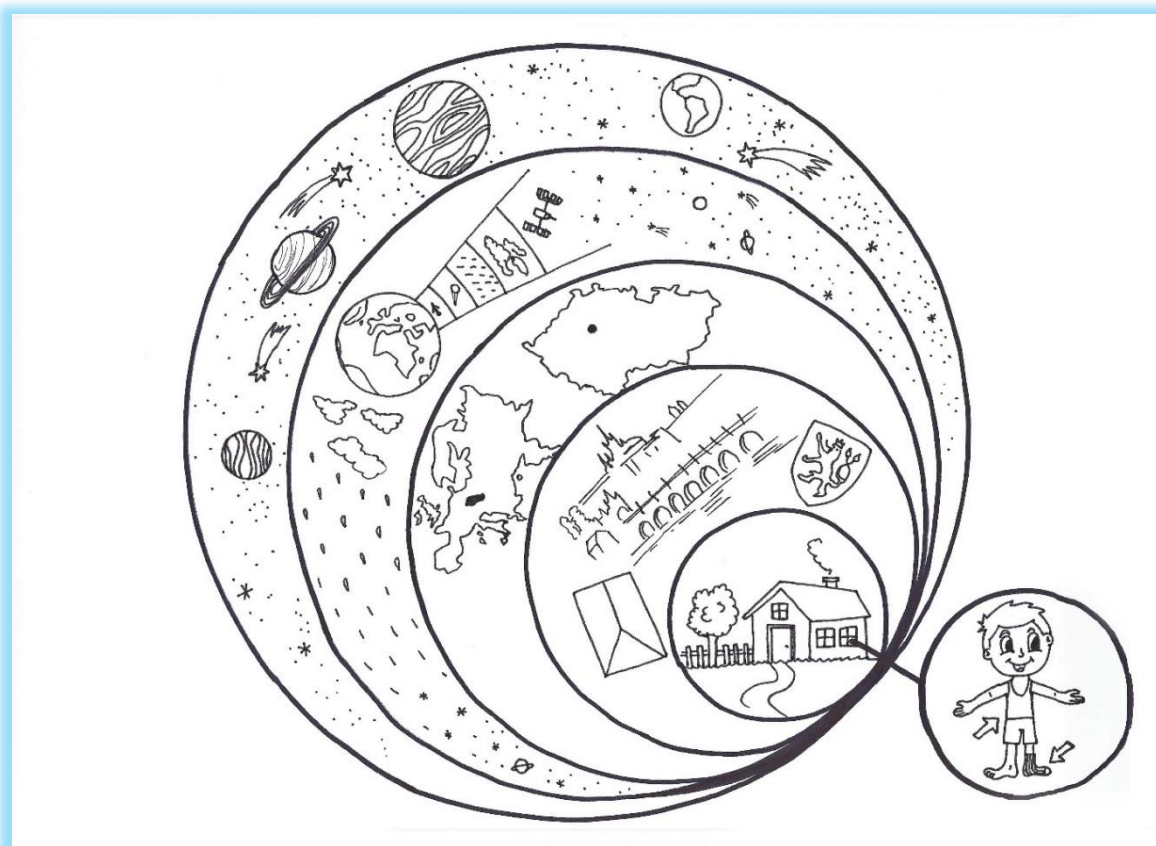


J. PREVENCE INFEKČNÍCH/NEINFEKČNÍCH CHOROB

- ❖ dodržovat osobní hygienu (mytí rukou, dezinfekce), čistotu
- ❖ dodržovat zdravý životní styl
- ❖ zajistit vhodné prostředí (teplota místnosti, vlhkost vzduchu, způsob větrání, stav ovzduší, cigaretový kouř)
- ❖ nechat se očkovat
- ❖ chodit na preventivní prohlídky



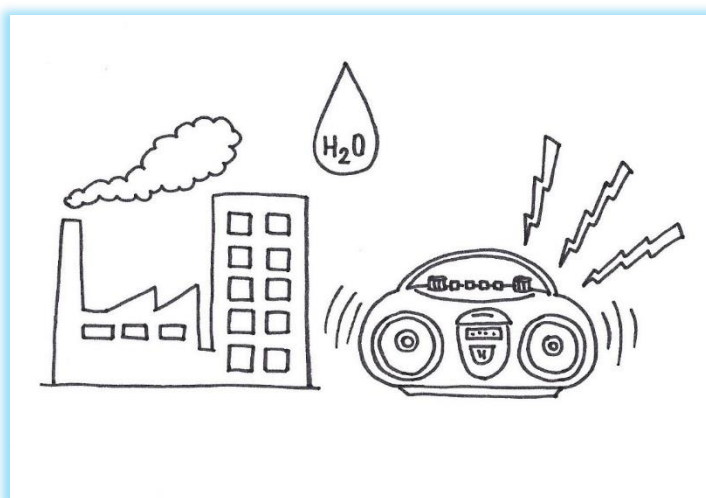
2. Prostředí



Prostředí na člověka působí různými faktory – fyzikálními, chemickými, biologickými a socioekonomickými.

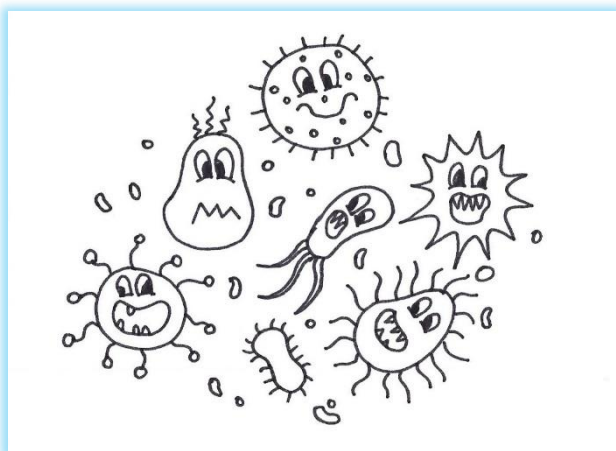
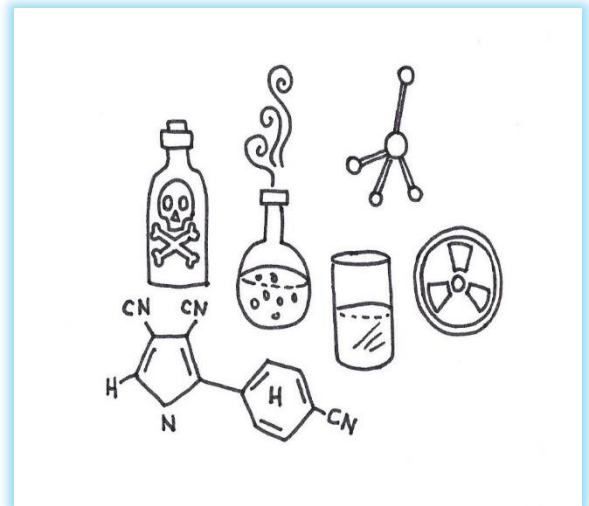
A. FYZIKÁLNÍ A CHEMICKÉ VLIVY

- ❖ stav ovzduší
- ❖ kvalita vody
- ❖ sluneční záření
- ❖ záření
- ❖ klimatické podmínky vnější i vnitřní (budovy – větrání, zima, horko,



plísň, vlhko, mikroklima,
kontaminace interiéru kouřením,
oxidem uhličitým; uspořádání
v bytu – riziko úrazů, bariery)

- ❖ světlo a osvětlení (oslnění, málo světla)
- ❖ hluk a vibrace
- ❖ podmínky v institucích (dlouhé sezení, pracovní poloha, stav pracovních pomůcek)

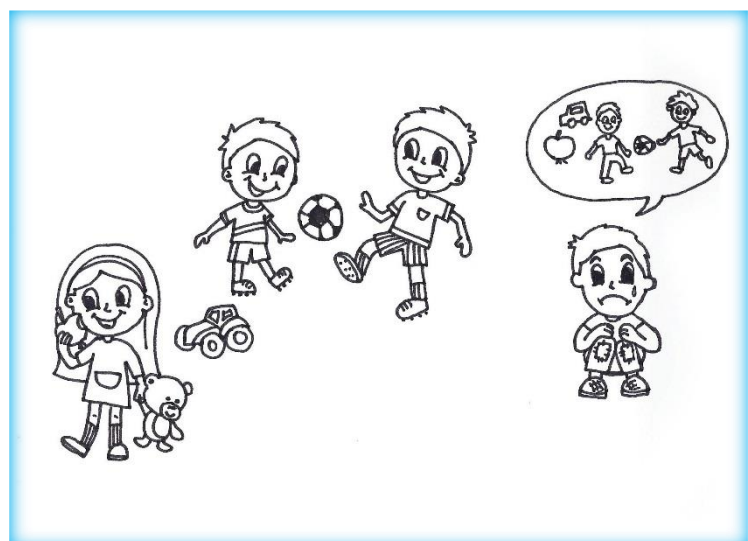


B. BIOLOGICKÉ VLIVY

- ❖ alergeny
- ❖ mikroorganismy
- ❖ parazité

C. SOCIOEKONOMICKÉ VLIVY

- ❖ stav společnosti (chudoba, válka, nestabilita politická, kriminalita)
- ❖ stav měst a doprava (přelidněnost, samota, čistota, dostupnost služeb)
- ❖ sociální status (bohatství, postavení, chudoba)
- ❖ úroveň vzdělání
- ❖ rodinné prostředí (výchova, sociální podpora, opora v okolí nebo sociální vyloučení)
- ❖ zaměstnání (nezaměstnanost)
- ❖ kultura a její dostupnost
- ❖ stresory – ohrožující situace



KVÍZY PRO DĚTI

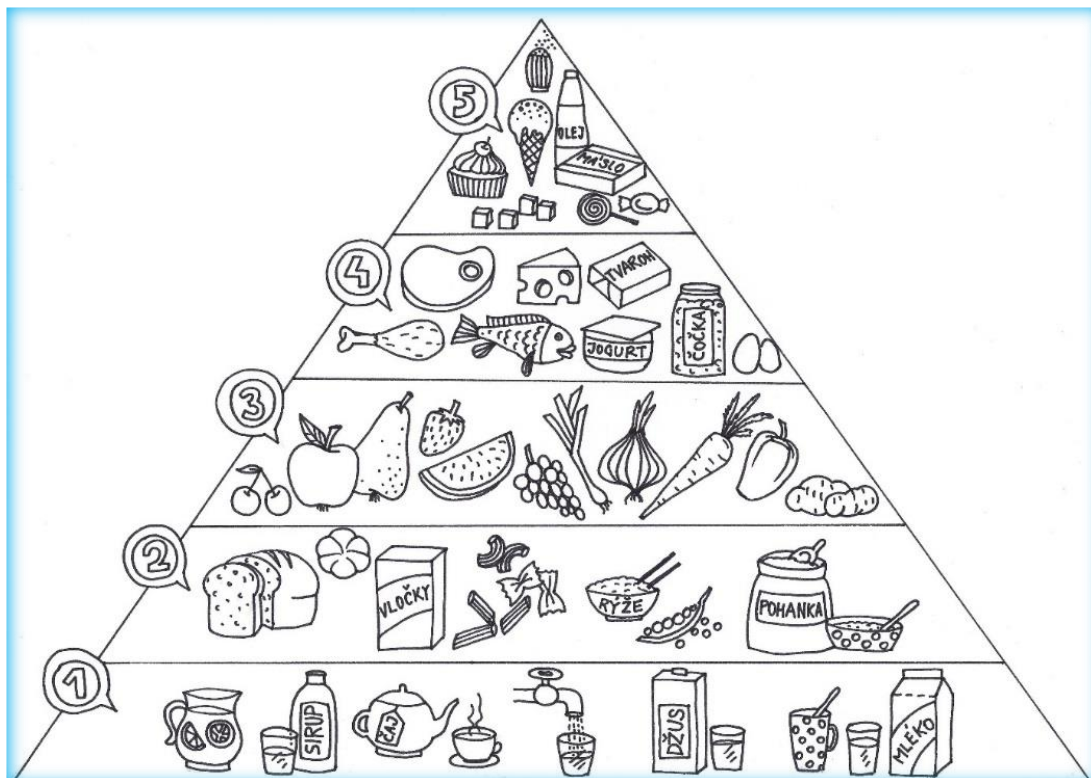
1. Urči, které potraviny jsou zdravé, které máme jíst – označ je 😊
2. Které potraviny jsou nezdravé a víš proč? - označ je ☹️



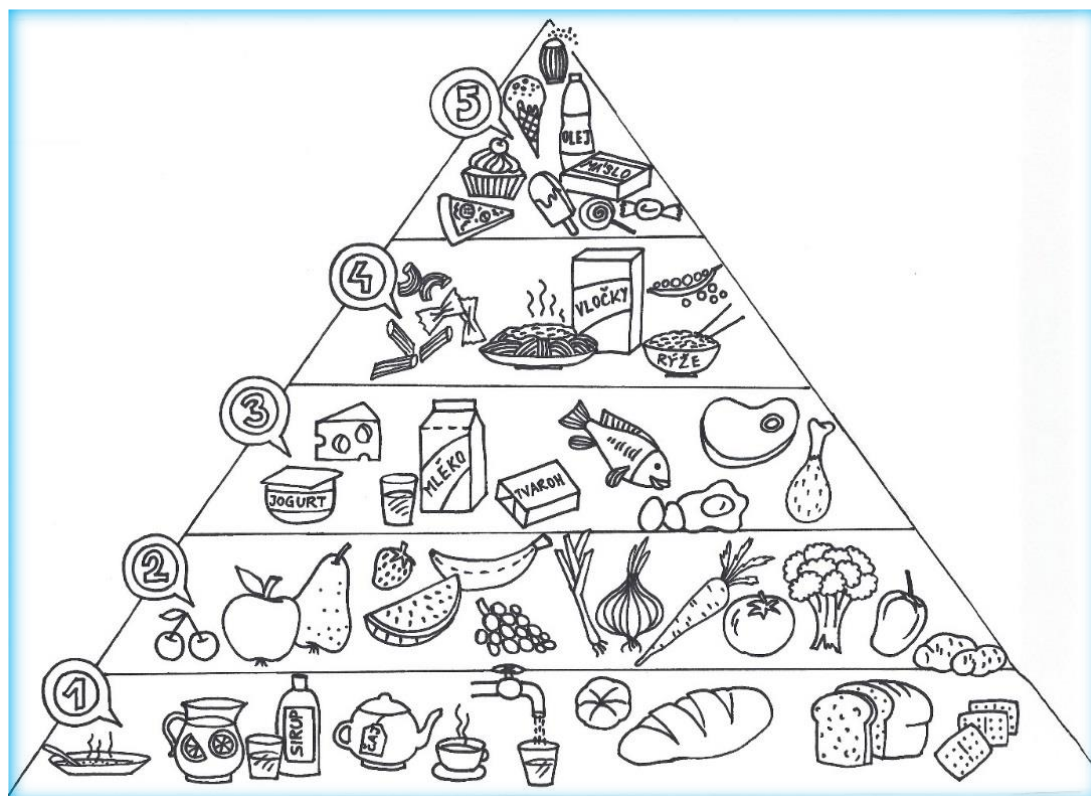
3. Poznáš, co je ovoce a co je zelenina? Zkus správně rozdělit do bedýnek.



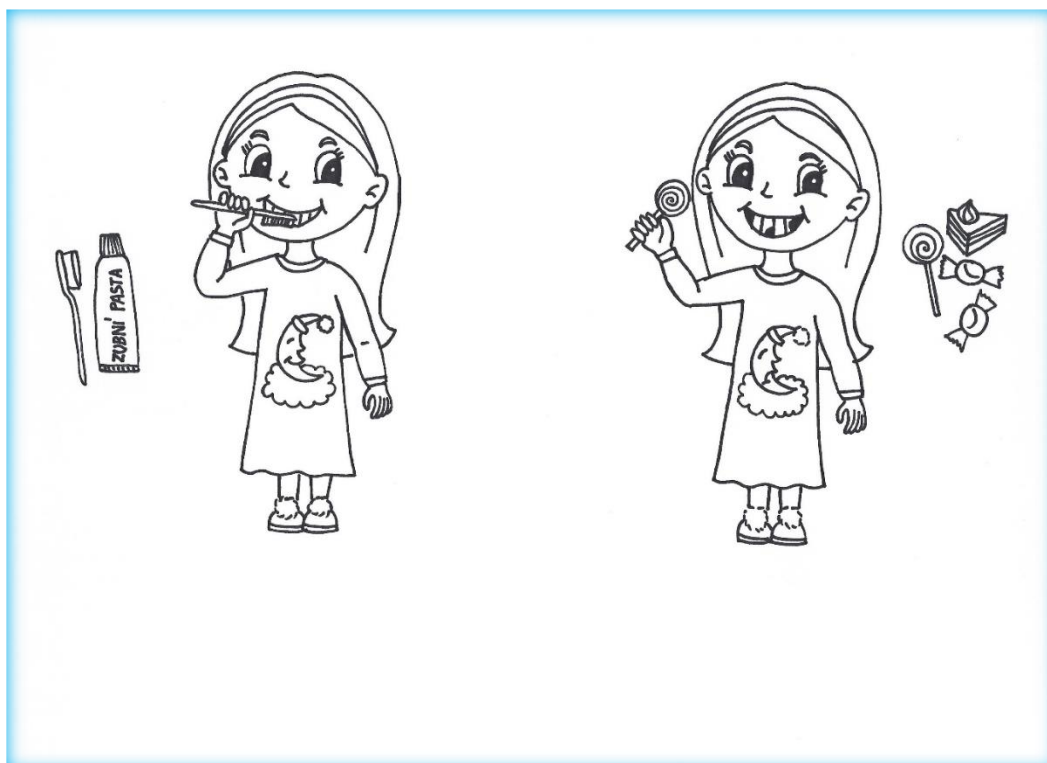
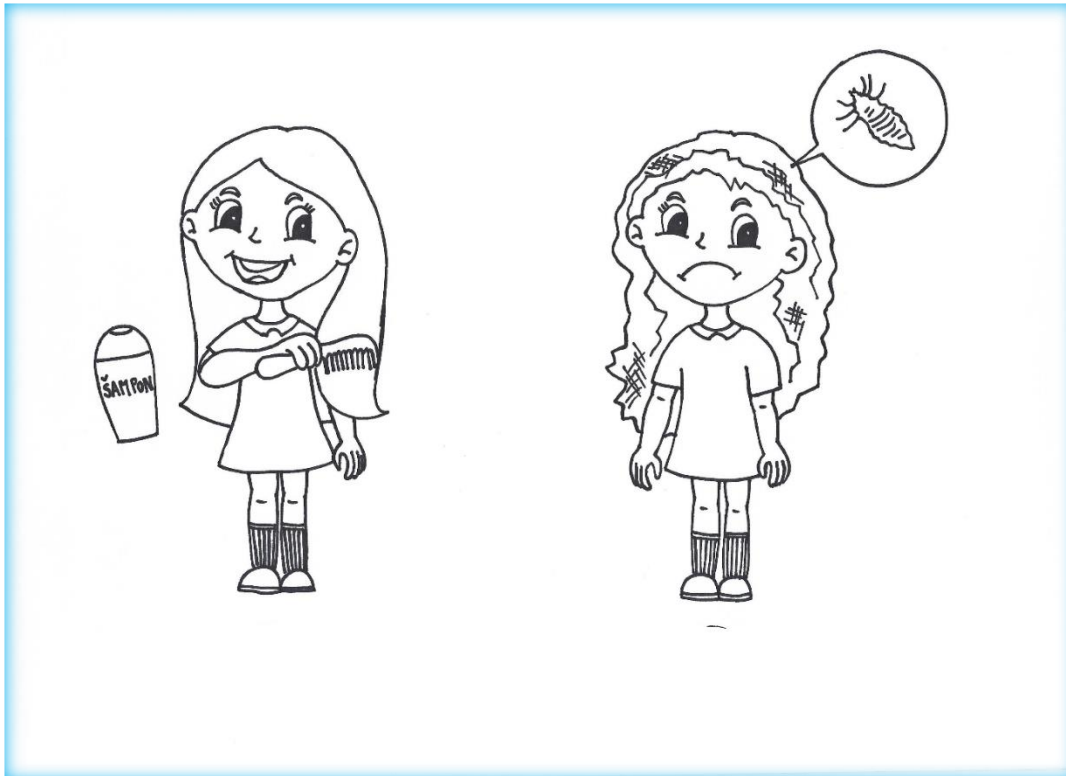
4. Dokážeš určit, které patro pyramidy je nakresleno správně? Označ 😊.
5. Označ, jaké potraviny do pyramidy nepatří? (páté patro)

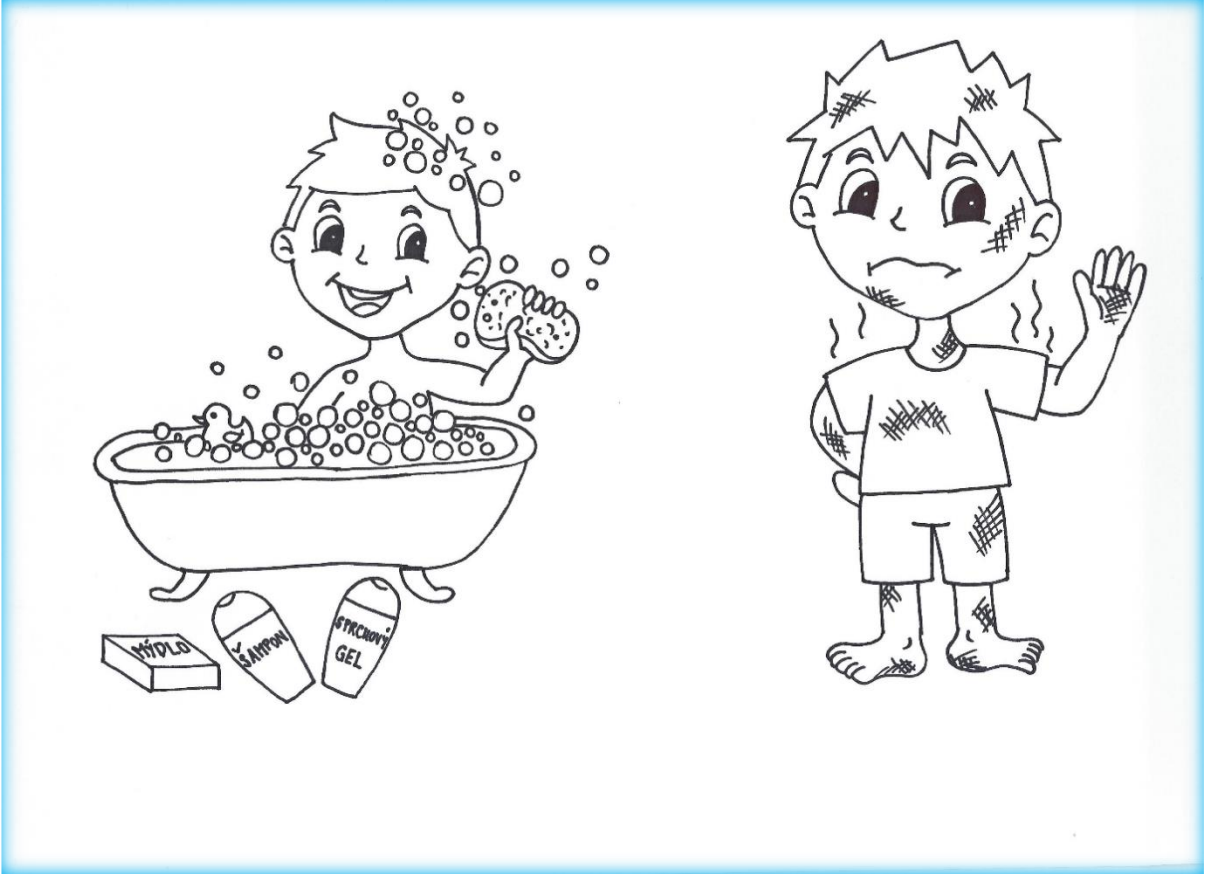
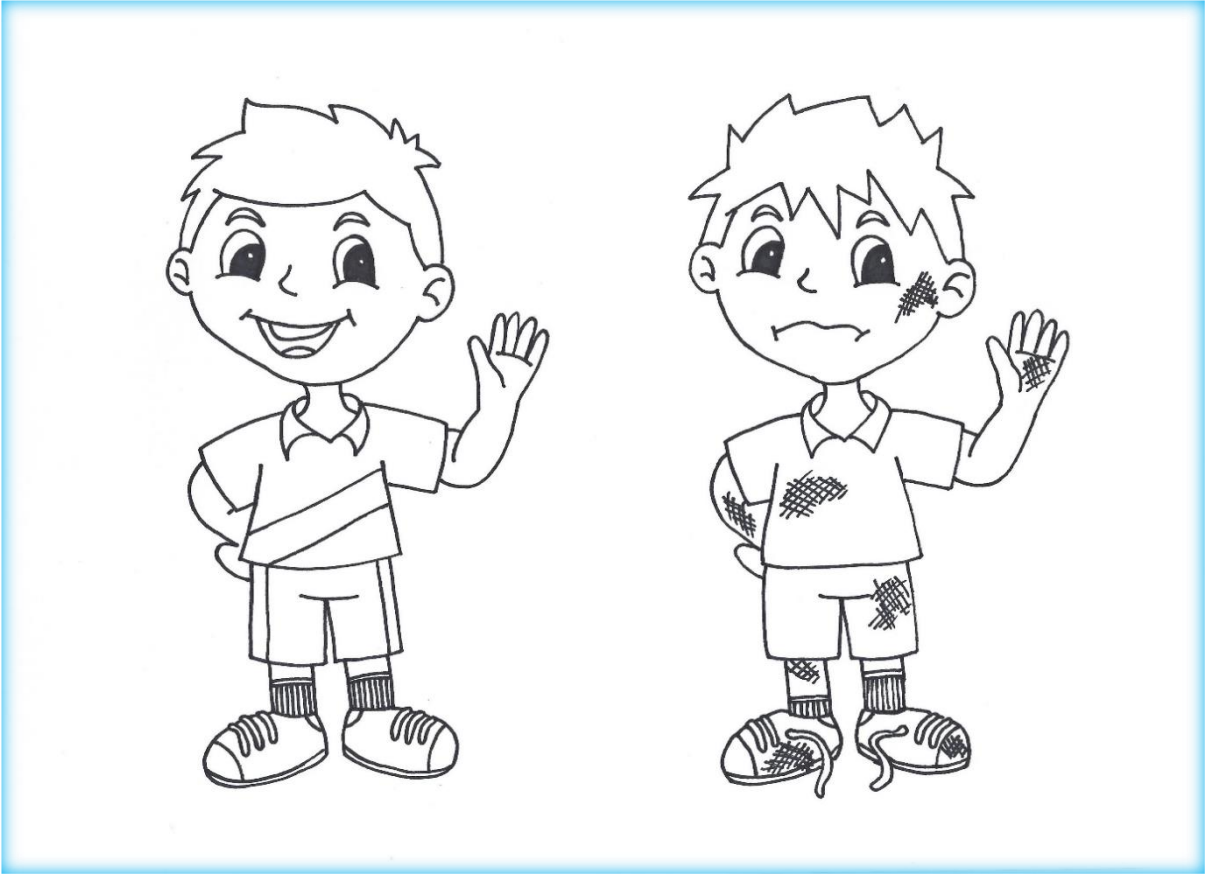


6. Najdeš rozdíly v jednotlivých patrech obou pyramid?

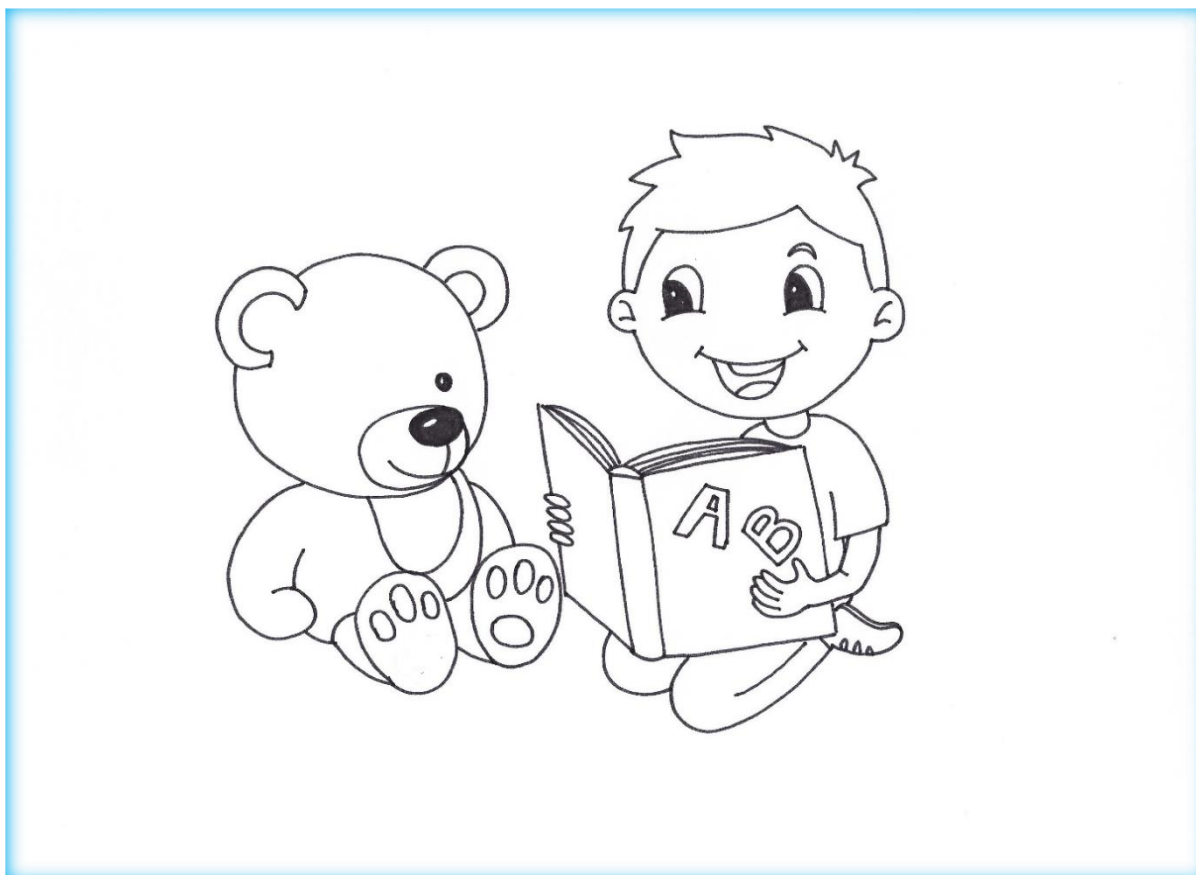


7. Která holčička či chlapeček se chovají správně? – označ 😊
8. Umíš vysvětlit, kdo se chová správně a proč a naopak?

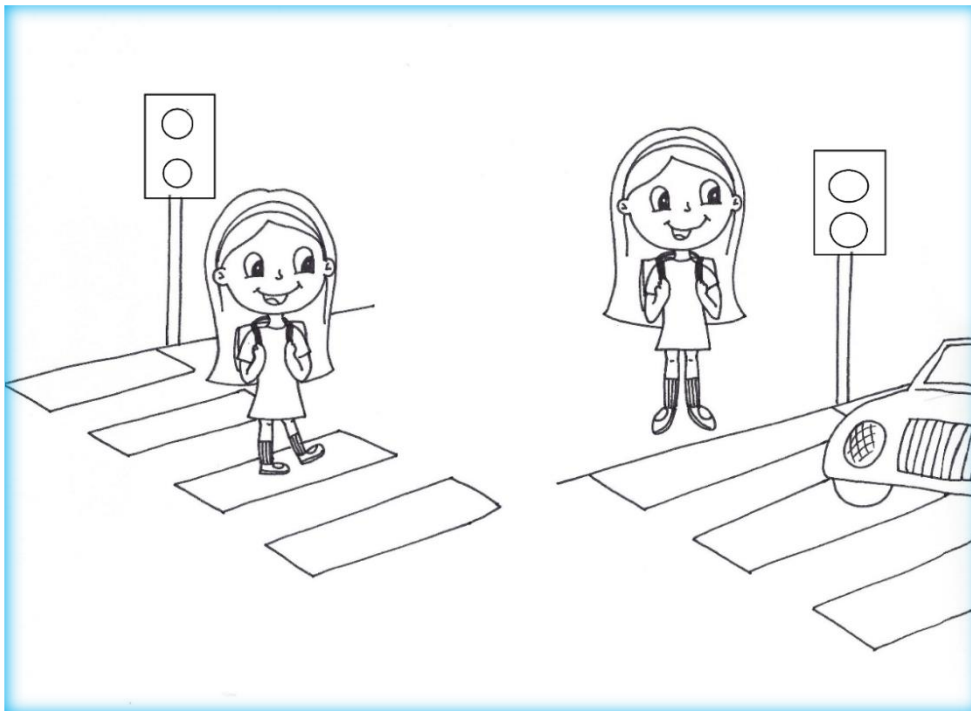




9. Najdi 5 rozdílů.



10. Kdy může holčička přejít silnici?
11. Kdy musí holčička stát?
12. Dokresli správnou barvu na semaforu.



13. Co udělal chlapeček špatně?
14. Co chybí chlapečkovi na obrázku – umíš to dokreslit?



ODKAZY PRO VYHLEDÁVÁNÍ INFORMACÍ

Instituce:

- Česká vakcinologická společnost ČLS JEP - <https://www.vakcinace.eu/ockovani-v-cr>
- Krajské hygienické stanice např. - <https://www.khspce.cz/pyramida-vyzivy-pro-deti-nova/>
- Ministerstvo zdravotnictví České republiky - <https://www.mzcr.cz/>
- Národní síť podpory zdraví - <http://nspz.cz/>
- Národní lékařská knihovna - <https://nlk.cz/sluzby/zdravotni-gramotnost/zdravotni-gramotnost-a-knihovny/>
- Národní lékařská knihovna – Informační zdroje> MedLike – Spolehlivé informace o zdraví a nemocech - <https://nlk.cz/zdroje/medlike/>
- Národní lékařská knihovna – MedLike – seznam důvěryhodných webů - <https://nlk.cz/zdroje/medlike/seznam-duveryhodnych-webu/>
- Národní lékařská knihovna – Informační zdroje> Portál Medvik - <https://nlk.cz/zdroje/medvik/>
- Státního zdravotního ústav - <http://www.szu.cz/>
- Ústav pro zdravotní gramotnost - <http://www.uzg.cz/>
- Všeobecná zdravotní pojišťovna - <https://www.vzp.cz/pojistenci/prevence/informace-pro-vase-zdravi>

Odkazy:

- Avenir – zdravotní gramotnost, očkování
 - <https://odbornost.avenir.cz/cz/zdravotni-gramotnost>
 - <https://www.ockovacentrum.cz/cz/povinne-ockovani-deti>
- Dětský očkovací kalendář hrazeného očkování v ČR platný k 1. 9. 2019 - <https://www.vakcinace.eu/ockovani-v-cr>
- Očkování - <http://medicina.cz/deti/ockovani-deti/>
- Duševní hygiena
 - <http://www.evalabusova.cz/vyvoj/predskolni.php>
 - <http://www.predskolaci.cz/category/ostatni-temata/moje-telo-a-zdravi>
 - <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/psychicke-problemy-ditete/detske-fobie.shtml>
 - <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/vyvoj-psychicke-odolnosti-ditete-a-vychova.shtml>

- Hygiena dětí
 - https://www.khshk.cz/khsdata/hdm/aktuality/myti_rukou_ms_medvidek.pdf
 - <https://www.modrykonik.cz/blog/redakce/article/intimni-hygiena-divek-od-narozeni-az-po-rlcxj0/>
 - <https://pece-o-dite.zdrave.cz/intimni-hygiena-malych-deti/>
 - <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2009/04/02.pdf>
 - <http://www.predskolaci.cz/hygienicke-pozadavky-na-skolky/4372>
- Pohyb
 - <http://medicina.cz/deti/doporuceny-pohyb-pro-deti/>
 - <http://www.predskolaci.cz/category/hry-pohybova-vychova/cviceni-pro-predskolaky>
 - <http://www.predskolaci.cz/sportovci-sportovni-aktivity/3153>
 - <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/vyznam-pohybovych-aktivit-u-deti.shtml>
 - <http://www.szu.cz/publikace/predskolni-vek>
 - <https://vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/sportovni-aktivity-podle-veku/>
- Portál Šance dětem
 - <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/predskolni-obdobi.shtml>
 - <https://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/odborna-knihovna/?sortTitle=true>
- Prevence úrazů
 - <http://detstvibezurazu.cz/prevence-urazu-deti/>
 - <http://medicina.cz/clanky/5922/123/urazy-deti-1-dil/>
 - http://medicina.cz/index.php?mact=CGBlog,m62c9b,default,1&m62c9bcategory_id=340&m62c9bpagelength=1&m62c9breturnid=123&m62c9breturnid=123&page=123
 - http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/plne_znani/plakaty/prevence-urazdomacnost140_150_opt.pdf
- Prevence zubního kazu
 - <http://medicina.cz/clanky/6547/122/Prevence-zubniho-kazu-u-deti-1-dil/>
 - <http://medicina.cz/clanky/6548/122/Prevence-zubniho-kazu-u-deti-2-dil/>
- Režim dne dítěte
 - <https://pece-o-dite.zdrave.cz/kdy-nastavit-diteti-pravidelny-rezim/>
 - <https://www.babyonline.cz/pece-o-dite/denni-rezim>
- Role zdravotní gramotnosti v péči o zdraví - http://www.cls.cz/dokumenty/sem_role_zdravotni_gramotnosti.pdf
- Sexuální výchova - <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/sexualni-vychova-v-rodine-i-ve-skole.shtml>
- Správné mytí rukou

- <https://lepsipece.cz/hygiena-dezinfekce/jak-si-spravne-myt-a-dezinfikovat-ruce/>
- http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/Nove/Methodicky_navod_k_leporelu.pdf
- Státní zdravotní ústav, publikace, brožury
 - <http://www.szu.cz/publikace/predskolni-vek>
 - <http://www.szu.cz/publikace/publikace-tematicky-2>
 - <http://www.szu.cz/publikace/video>
- Státní zdravotní ústav, téma – podpora zdraví - <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi>
- Státní zdravotní ústav, témata zdraví a bezpečnost -<http://www.szu.cz/tema>
- Výuka první pomoci pro děti
 - http://detstvibezurazu.cz/wp-content/uploads/2014/04/unn_omalovanky.pdf
 - http://detstvibezurazu.cz/wp-content/uploads/2014/04/unn_skladaci_dum.pdf
 - <https://mladyzdravotnik.cz/kategorie/prvni-pomoc/>
 - <https://ppp.mimoni.cz/materialy-pro-vyuku-prvni-pomoci-ve-skolach/>
 - <https://www.zachranny-kruh.cz/index.php?cat=1483&sortord=1>
 - <https://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/pro-deti.html>
 - <https://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/prvni-pomoc/prvni-pomoc-krok-za-krokem.html>
- Vývoj dítěte a jeho potřeby
 - <http://www.raabe.cz/blog/vyvoj1/>
 - <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby.shtml>
- Výživa dětí a mnoho dalšího
 - <http://medicina.cz/deti/vyziva-a-strava-deti/>
 - <https://vyzivadeti.cz/pro-lekare-a-sestry/materialy-ke-stazeni/>
 - <http://vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/Bro%C5%BEura-Jak-nau%C4%8Dit-d%C4%9Bti-l%C3%A9pe-j%C3%ADst-.pdf>
 - <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/>
 - <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jidelnicek-podle-veku/#1>
 - <https://www.webmd.com/dna/good-to-grow>
 - Výživa, prostředí, vnitřní pohoda, pohyb, Seznam e-learningových kurzů ke zdravotní gramotnosti - <http://www.estudovna.cz/cz/produkty-e-learningove-kurzy-zdarma81-zdravotni-gramotnost0.html>
 - Výživová doporučení - http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/vyziva/Pyramida_v_ivy.pdf
- Zdraví
 - <http://www.predskolaci.cz/category/basnicky-rikanky/zdravi>
 - <http://www.predskolaci.cz/pece-o-zdravi-pracovni-listy/8763>
 - <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/pohyb/edukacni-materialy.html>

- Zdravotní gramotnost pro veřejnost, brožury ke stažení: zdravotní gramotnost dětí, dospívající, dospělí a senioři - <http://nspz.cz/zdravotni-gramotnost/>
- Životní styl - <http://zdravi.upol.cz/publications/prod-2-1.pdf>

Knihy:

- Engelthalerová, Z. Rozvíjíme pohybovou koordinaci dětí. Raabe: 2019. ISBN: 978-80-7496-404-6
- Velemínský, M., Velemínský, M. Dítě – od početí do puberty. Praha: Triton 2017. ISBN 978-80-7553-148-3
- Velemínský, M. Hak, J. Verdánová, D. Nemocné dítě – průvodce pro rodiče. Praha: Mladá fronta 2019. ISBN: 978-80-204-5437-9