

Co vím o zdravotní gramotnosti

*Jak mohu ovlivnit
své zdraví*

Pracovní listy

3.

pro rodiče

a

školáky



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
PRACoviŠTĚ: 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

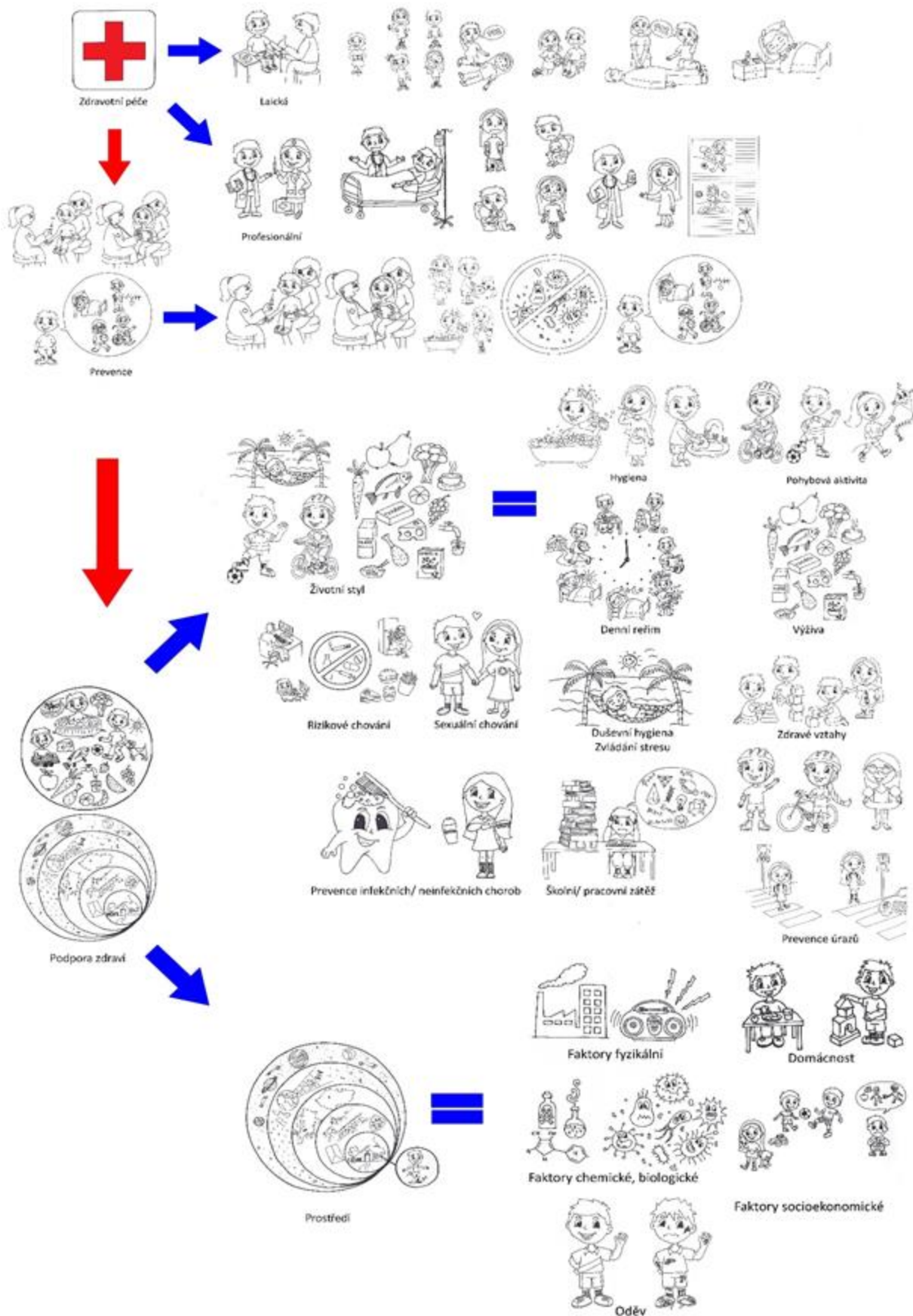
OBSAH

OBSAH	3
Zásady, doporučení	3
1. oblast zdravotní péče	5
2. oblast prevence	8
3. oblast podpory zdraví	13
Kvízy	28
Odkazy pro vyhledávání informací	36

ZÁSADY, DOPORUČENÍ

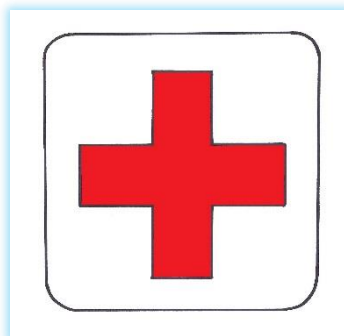
- **Nebojte se zeptat, nestyděte se**
- **Zajímejte se o zdraví své i svých rodičů**
- **Mluvte s rodiči o zdraví**
- **Učte se zásady zdravého životního stylu**
- **Učte se základy 1. pomoci**
- **Chodte na preventivní prohlídky**
- **Dodržujte doporučení zdravotnických pracovníků**
- **Informace čerpejte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

Mapa zdravotní gramotnosti



1. OBLAST ZDRAVOTNÍ PÉČE

Oblast zdravotní péče zahrnuje:

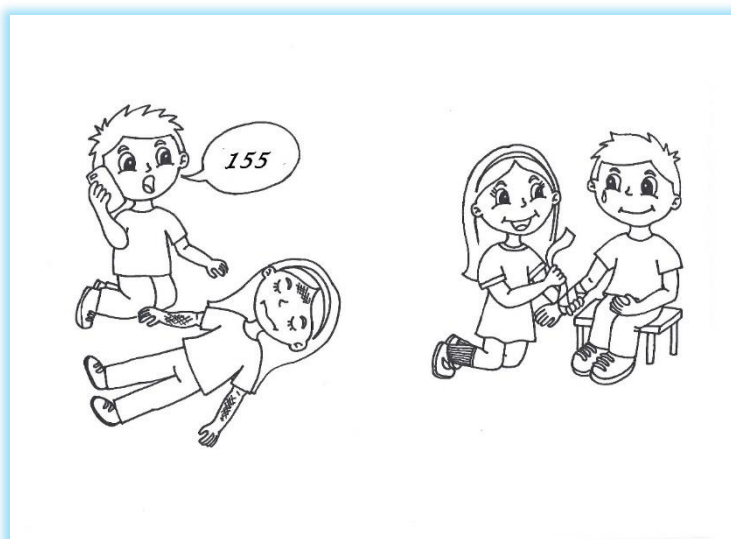
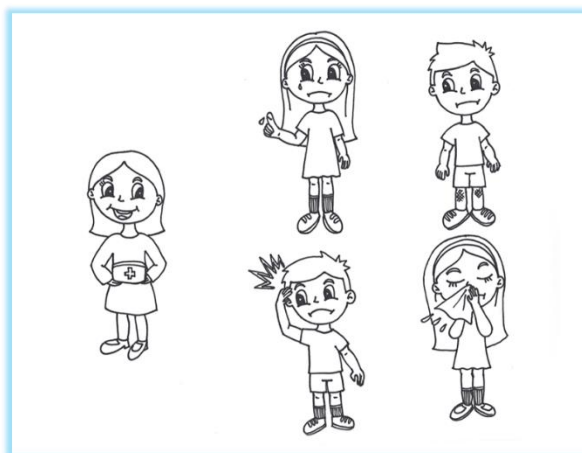


1. Laickou péčí

- ❖ 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 hleny 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

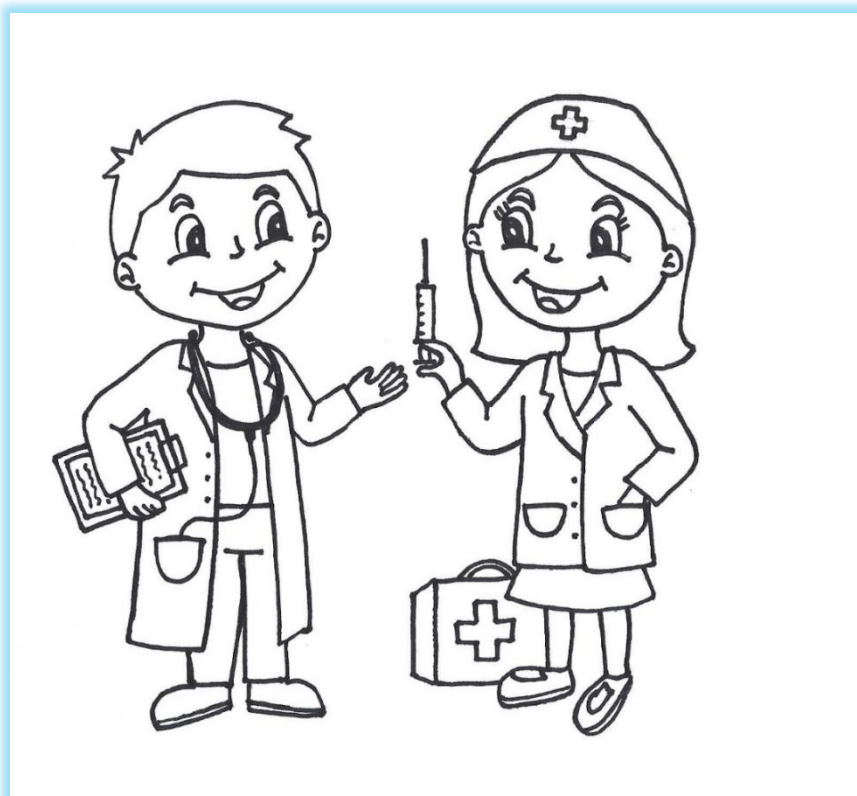


- rozhodovat se rychle
 - zachovat klid
 - zajistit bezpečnost sobě i zraněnému
 - zjistit o jaké jde zranění, zda krvácí atd.
 - zkontrolovat dýchání, vědomí (komunikuje)
 - zavolat odbornou lékařskou pomoc – odpovídat klidně na otázky
 - znát postupy poskytování 1. pomoci (umělé dýchání, srdeční masáž, zástava krvácení, správné polohy, co dělat, aby se zabránilo šoku (protišoková opatření)
- ❖ znát čísla telefonní čísla, kterými se přivolá pomoc (tísňového volání)
- 155 - Záchraná služba
 - 112 - Jednotné evropské číslo tísňového volání
 - 150 - Hasičský záchranný sbor ČR
 - 158 - Policie ČR
 - 156 - Městská policie



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 mohu požadovat názor druhého lékaře
- ❖ dodržovat léčebný režim a opatření
- ❖ umět se orientovat ve zdravotnickém systému
- ❖ vědět co je ambulantní zařízení (ordinace, kam pacienti dochází)
- ❖ vědět co je lůžkové zařízení (nemocnice)
- ❖ vědět, že lékařskou péči hradí většinou zdravotní pojišťovna – mít platnou kartičku zdravotní pojišťovny
- ❖ znát kde je nejbližší lékař, nemocnice, lékárna
- ❖ vědět kam chodíš k lékaři a jak se jmenuje
- ❖ umět vyhledat správné (odborné) informace z kvalitních zdrojů
- ❖ umět správně vysvětlit informace o svém zdravotním stavu
- ❖ a další



2. OBLAST PREVENCE

Oblast prevence zahrnuje:



1. **prevenci infekcí, neinfekčních chorob a úrazů** – viz oblast podpora zdraví
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
- ❖ znát příčiny vzniku civilizačních chorob (málo pohybu, hodně jídla, nevhodné potraviny, pití alkoholu a kouření cigaret, zvýšený stres atd.)

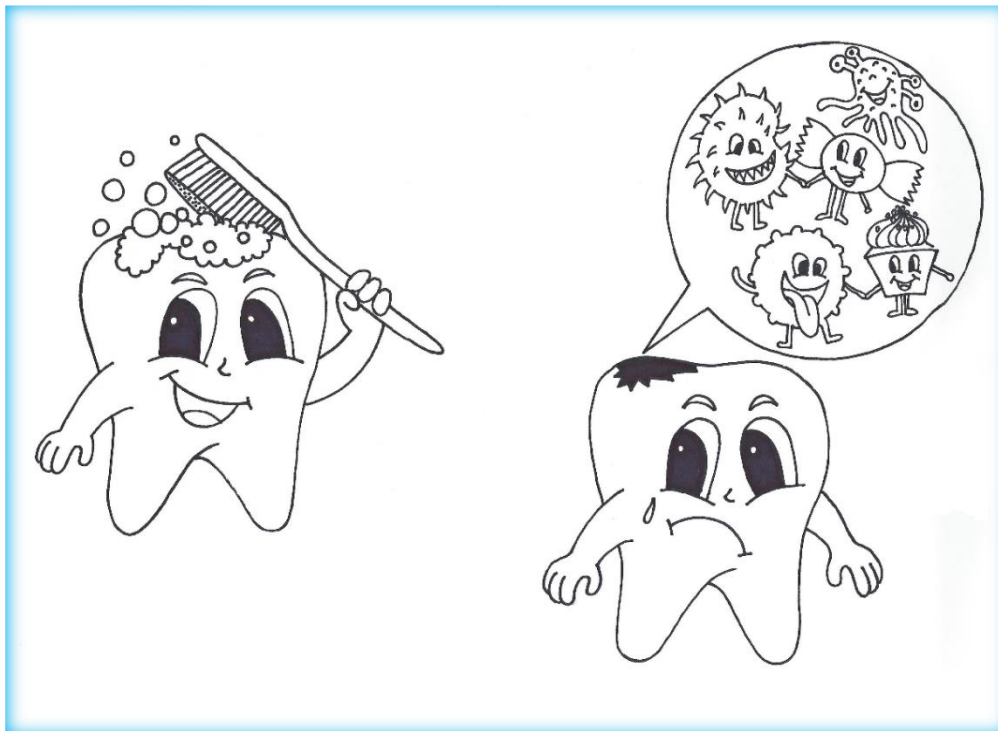
Harmonogram preventivních prohlídek pro děti školního věku:

- **V 7, 9, 11, 13 a 15 letech věku** je prohlídka zaměřena na nová anamnestická fakta včetně cílených dotazů směřujících k včasnému odhalení nemocí a stavů, počátků různých závislostí a rizikového chování dítěte, kontrolu a plán dalšího očkování dítěte, zjištění hmotnosti a výšky dítěte, kompletní fyzikální vyšetření včetně pohybového aparátu, prohlídka kůže, mizních uzlin, štítné žlázy a sekundárních pohlavních znaků, vyšetření zraku včetně barvocitu, vyšetření sluchu, řeči a hlasu atd.
- **U dívek ve 13 letech věku** poučení o možnosti očkování proti lidskému papilomaviru,
- **U dětí ve 13 a 15 letech věku** zhodnocení psychosociálního vývoje a motorických dovedností poučení vztahující se ke zdravotním rizikům a důsledkům souvisejících se sexuálním životem včetně poučení o chráněném sexu, u dívek dotaz na menstruační cyklus, zhodnocení rizik do dalšího života vyplývajících z rodinné i osobní anamnézy a vyjádření k pracovnímu, případně studijnímu zaměření v souvislosti s ukončením povinné školní docházky. U osob se zdravotním postižením vyjádření k omezení přípravy na pracovní uplatnění a k pracovní schopnosti, další vyšetření dle rodinné anamnézy¹⁵.
- **Zubní preventivní prohlídku by mělo dítě absolvovat dvakrát ročně**, zpravidla po uplynutí 5 měsíců po provedení poslední zubní preventivní prohlídky²⁸.
- **Gynekologické preventivní prohlídky** se provádí v 15 letech věku a dále jedenkrát ročně, zpravidla po uplynutí 11 měsíců po provedení poslední gynekologické preventivní prohlídky. Obsahem je založení zdravotnické dokumentace při přijetí do péče, rodinná, osobní a pracovní anamnéza, poučení o významu preventivní protirakovinné prohlídky, nácvik samovyšetřování prsů a další¹⁵.



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



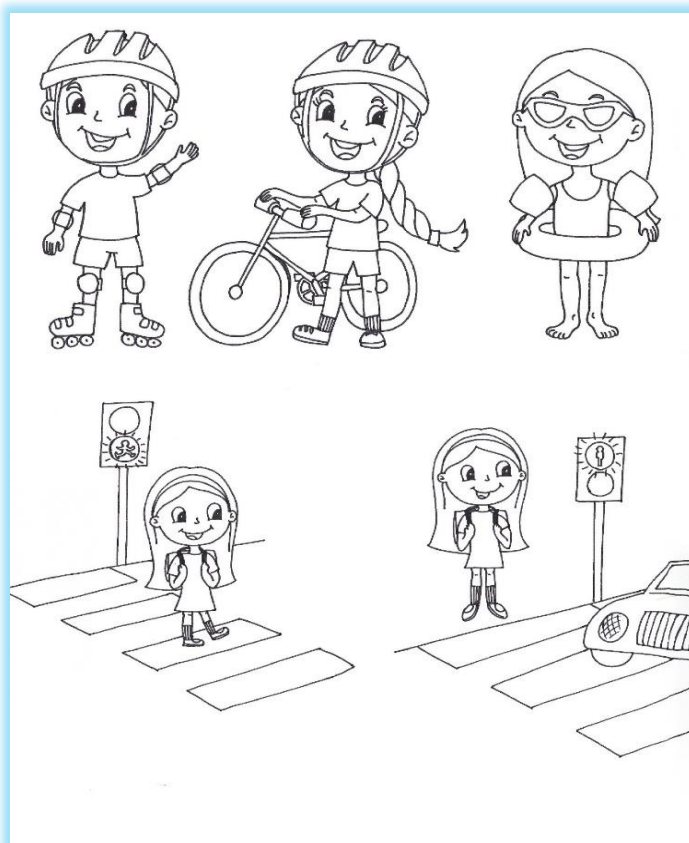
Najdeš na obrázku všechny děti, které dělají správné činnosti, aby nebyly nemocné?

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



- ❖ znát a dodržovat opatření v prevenci úrazů (ochranné pomůcky – helma, zabezpečení v bytě, nebezpečné aktivity, atd.)
- ❖ vyhýbat se nebezpečným situacím
- ❖ nepřeceňovat své síly
- ❖ znát pravidla silničního provozu a dodržovat je
- ❖ dodržovat pravidla bezpečnosti

Podrobněji uvedeno v kapitole 3. Oblast podpory zdraví – J. Prevence úrazů



3. Ize sem řadit i dědičnost (genetiku)

- ❖ znát rodinnou anamnézu a umět ji zdravotníkovi sdělit

= znát zdravotní stav rodičů, prarodičů, sourozenců.

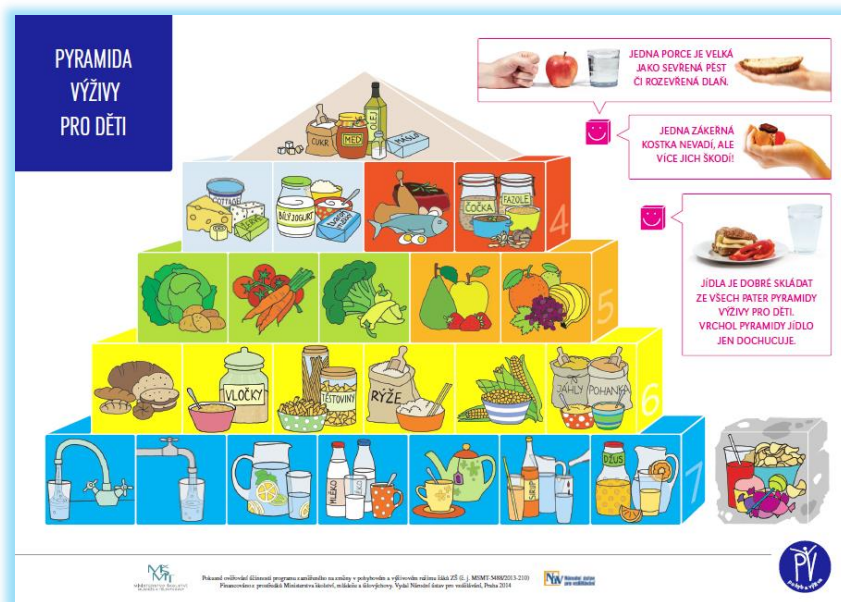
Měli byste vědět, zda někdo z blízkých trpěl onemocněním srdce a cév, vysokým krevním tlakem, vysokou hladinou cholesterolu (tuk v krvi), obezitou, rakovinou (zhoubný nádor), alergií a ekzémy, duševním onemocněním (deprese, úzkosti...), cukrovkou, sníženou obranyschopností, ale i poruchou pohybového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

A. VÝŽIVA



- ❖ znát a dodržovat zásady zdravé výživy
- ❖ znát co je vyvážená a pestrá strava
- ❖ znát správnou skladbu výživy - je důležitá pro psychický vývoj a schopnost dítěte učit se
- ❖ dodržovat pravidelnost – strava podávaná ve stejné době
- ❖ dodržovat pitný režim – čím menší dítě, tím více tekutin potřebuje
 - dítě 4 - 7 let - 75ml/kg/den
 - dítě 7 - 10 let - 60ml/kg/den
 - dítě 10 - 13 let - 50ml/kg/den
(např. dítě 11 let, 42 kg, množství tekutin/den: 50 ml x 42 kg = 2 100 ml)
 - dítě 13 - 19 let - 40 ml/kg/den
- ❖ 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
- ❖ pozor na nesprávné stravovací návyky (chybějící snídane, tzv. fast foody - hamburger místo oběda, nadměrná konzumace stravy ve večerních hodinách, příjem sladkostí, slazených nápojů a jiné)
- ❖ dodržovat zásady stolování (úprava stolu, nedívat se na televizi, nesrkat, nepovídat s plnou pusou atd.)
- ❖ jíst v klidu, pomalu, dostatečně kousat
- ❖ nejíst často sladkosti – raději jíst kvalitní čokoládu, oříšky, ovoce, müsli tyčinky

- ❖ solit málo, omezit slané a tučné potraviny (chipsy, křupky, hranolky, uzeniny)



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

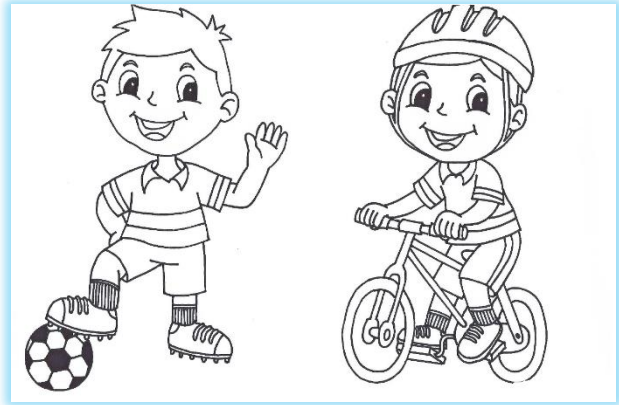
Každé denní jídlo má být složeno ze všech pater pyramidy (z druhého, třetího a čtvrtého patra, tak z nápojů v prvním patře) a to včetně svačin. Tzn. 5x denně porce jídla z druhého, třetího i čtvrtého patra, plus nápoje. Co kostka, to porce. Porce se rovná velikosti sevřené pěsti či rozevřené dlaně samotného 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 neškodí, 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 – nepřeceňovat se
- ❖ nesrovnávat své dítě s jinými dětmi, podporovat ho v tom, co umí (zvyšujte jeho sebevědomí)
- ❖ střídat aktivity - udržení pozornosti
- ❖ umět odhadnout časovou přiměřenost na volnočasový pohyb (minimálně po dobu, jakou dítě strávilo v lavici)
- ❖ vědět, že pohybová aktivita je nezbytná pro zdraví
- ❖ vědět, že pohyb zlepšuje náladu
- ❖ vědět, že pohyb zlepšuje spánek
- ❖ vědět, že pohyb nás odreačovává 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 je prostředek ke správnému a dostatečnému vývoji a rozvoji organismu a centrální nervové soustavy (CNS)
- ❖ vědět, že pohyb může ovlivnit sociálních dovednosti, ale i rozvoj kognitivních (poznávacích) funkcí u dětí – logické myšlení, řešení problémů, rychlost a přesnost abstraktního uvažování²⁴
- ❖ nalézt disciplíny, kterým se budete pravidelně věnovat
- ❖ nalézt vhodné aktivity, sport/pohyb, který chcete dělat
- ❖ soustředit se na obratnost, na koordinaci, flexibilitu rychlost, dynamiku, na postupné zvyšování vytrvalosti



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)
- stříhat a čistit si pravidelně nehty
- česat si vlasy několikrát denně
- mýt si pravidelně vlasy
- pečovat o pleť
- dodržovat intimní hygienu - péče o čistotu pohlavních orgánů



❖ 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

❖ nezapomínat po sobě splachovat toaletu

❖ udržovat v čistotě a pořádku své věci a své okolí

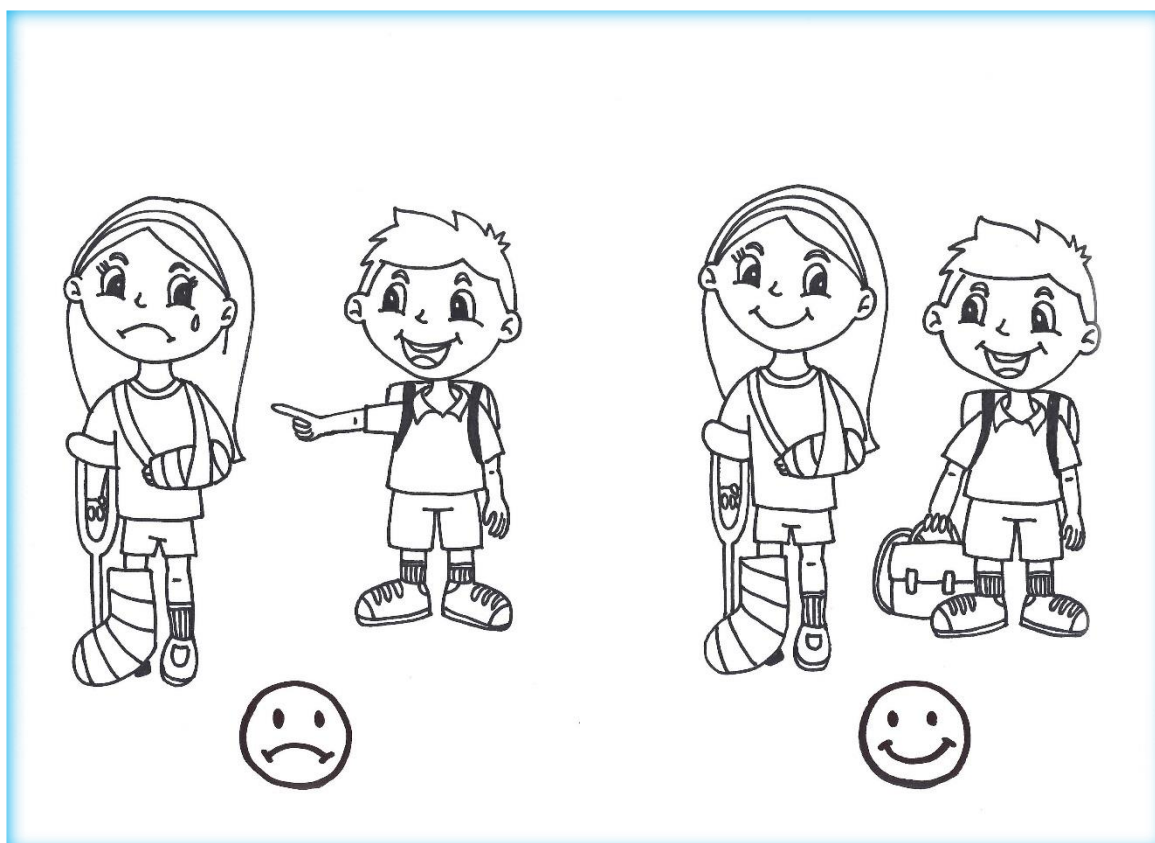
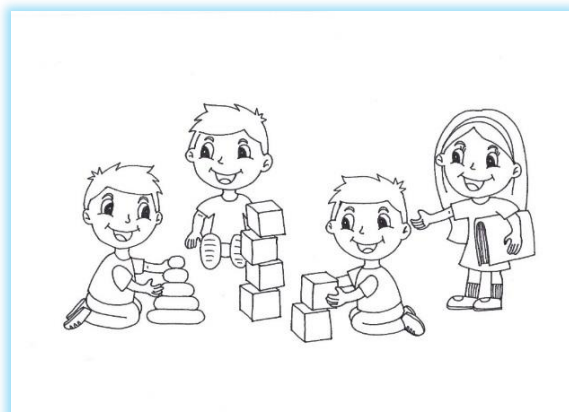
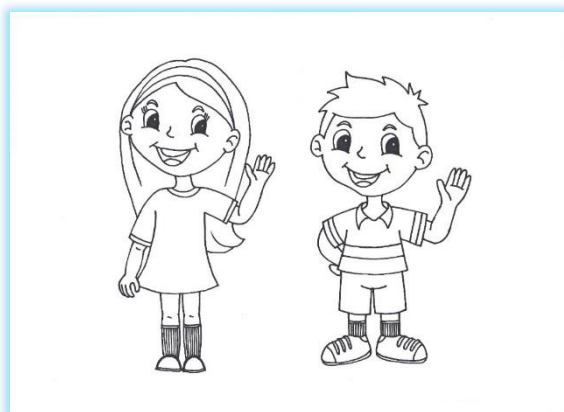
E. DUŠEVNÍ HYGIENA + ZVLÁDÁNÍ STRESU

- ❖ 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
- ❖ umět relaxovat – zklidnění, uvolnění, odpočinek (jóga, pilates, práce s dechem, svalová relaxace, perličkové koupele, masáže, hraní si s kamarády, poslech hudby...)
- ❖ udržovat kvalitní vztahy – sociální opora
- ❖ vnímat pozitivně sám sebe – nevidět jen nedostatky
- ❖ umět relaxovat



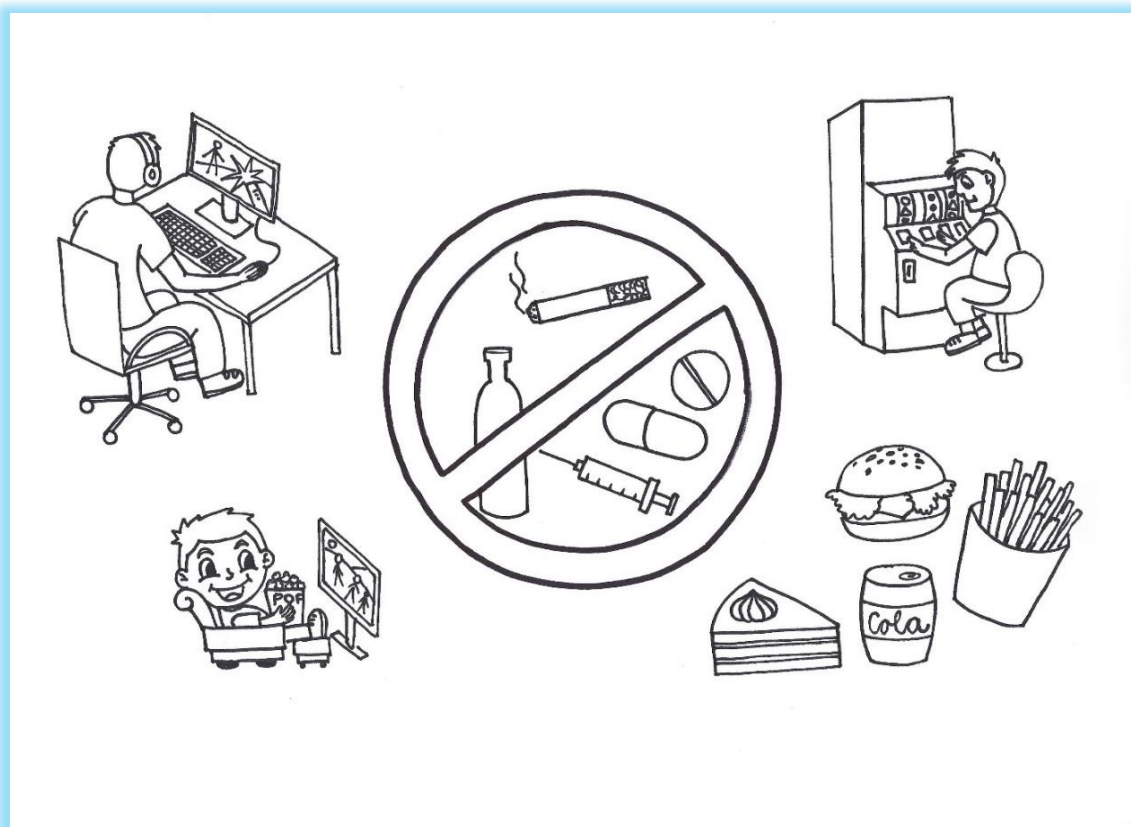
F. ZDRAVÉ VZTAHY (vrstevníci, rodiče, jiní dospělí)

- ❖ učit dítě pozitivně vnímat sebe samo
- ❖ podporovat a udržovat u dítěte zdravé sebevědomí
- ❖ učit se nenásilné komunikaci
- ❖ udržovat a podporovat přátelské vztahy (přátelství)
- ❖ učit se toleranci, respektu
- ❖ učit se povzbuzovat, chválit - nezapomínat, že se dítě učí nápodobou od rodičů, blízkých příbuzných (vzorce chování)



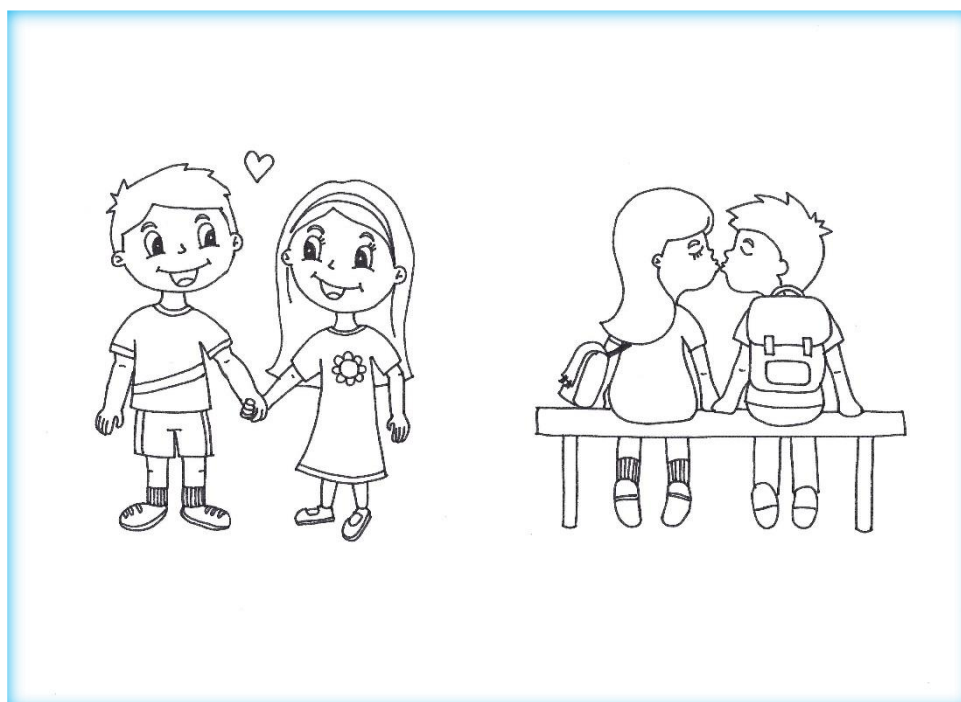
G. RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ

- ❖ znát škodlivé návyky (např. dlouhé sezení, kousání nehtů, PC)
- ❖ znát závislosti (kouření, alkohol, drogy, automaty)
- ❖ znát důsledky rizikového chování a závislostí
- ❖ předcházet vzniku škodlivých návyků a závislostí
- ❖ identifikovat je v počínajících fázích
- ❖ umět vyhledat pomoc v případě podezření na vznik škodlivých návyků, závislostí
- ❖ vyhýbat se šikaně, záškoláctví, sexuálnímu násilí, zneužívání a týrání dětí (nebát se to někomu říct)
- ❖ umět vyhledat pomoc, když ti někdo ubližuje, když se bojíš, když se ti nedaří (Linka bezpečí – tel. číslo 116 111, zdarma pro děti, mládež)
- ❖ dávat si pozor na cizí osoby – nikam s nimi nechodit, nic si od nich nebrat, nemluvit s nimi
- ❖ nadávat/neposílat nikomu své fotky, adresu (web, sociální sítě)



H. SEXUÁLNÍ CHOVÁNÍ

- ❖ učit dítě poznávat lidské tělo
- ❖ mluvit o rozdílech mezi holčičkou a chlapečkem - vysvětlit změny během vývoje
- ❖ vysvětlit základy reprodukce (narození dítěte)
- ❖ vysvětlit pojmy rodičovství, partnerství
- ❖ nestydět se vysvětlovat
- ❖ umět správně a pravdivě odpovídat na otázky
- ❖ nezahlcovat dítě podrobnostmi
- ❖ uzpůsobit odpovědi věku dítěte
- ❖ nebát se zeptat rodičů
- ❖ učit dítě všechno pojmenovat správnými názvy
- ❖ upozorňovat dítě na nevhodná vulgární slova
- ❖ vysvětlit, proč se neodhalovat na veřejnosti, co je intimní partie
- ❖ vysvětlit změny v dospívání
- ❖ naučit dítě ohleduplnému chování k druhému pohlaví
- ❖ vysvětlit dítěti, jak poznat sexuální obtěžování
- ❖ naučit rozpoznat nebezpečné situace – sexuální obtěžování
- ❖ znát rizika sexuálního chování (sexuálně přenosné nemoci, nechtěné těhotenství, antikoncepční metody, bezpečný sex)

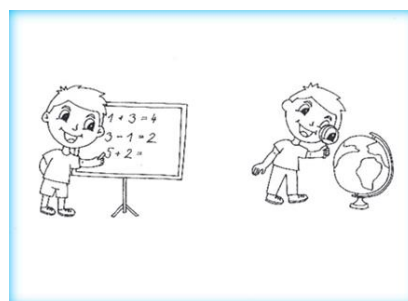


I. ŠKOLNÍ/PRACOVNÍ ZÁTĚŽ



- ❖ nepřetěžovat děti nepřiměřenou kvalitou zátěže
- ❖ zajistit věkovou přiměřenost učení
- ❖ zachovávat rovnováhu mezi možnostmi dítěte a nároky na něj kladenými ze strany rodičů a školských zařízení

- ❖ zachovávat rovnováhu mezi potřebami dítěte a podmínkami k jejich uspokojování
- ❖ nevyžadovat dlouhodobé udržení pozornosti (přestávky)³²
- ❖ zajistit vhodné prostředí bez rušivých elementů
- ❖ zajistit pocit bezpečí (doma, ve škole)
- ❖ pochopit a motivovat dítě k učení - získávání nových poznatků a informací
- ❖ naslouchat dítěti, nepodceňovat obavy
- ❖ nebát se mluvit i o maličkostech - nezlehčovat
- ❖ mít přiměřené mimoškolní zájmy
- ❖ dodržovat denní režim – rozložení činností
- ❖ dbát o duševní hygienu – dostatek odpočinku, spánku, relaxace
- ❖ zajistit dostatek pohybu, pitný režim, vhodnou stravu



J. PREVENCE ÚRAZŮ

- ❖ učit děti rozpoznávat místa, kde jim hrozí nebezpečí
- ❖ hrát si pouze na bezpečných místech (hřiště, vyhrazené plochy, místa určená dospělou - dohlížející osobou)
- ❖ upravit domácí prostředí (kryty zásuvek, zavřená okna, zábranky atd.)
- ❖ při sportu používat ochranné pomůcky (helmy, chrániče, rukavice, vhodná obuv atd.)
- ❖ používat vhodné vybavení (kolo s odrazkami, světlem, zvonkem, funkční brzdou; v autě a připoutat se pásem; za tmy používat reflexní prvky – pásy, odrazky, vesty)
- ❖ učit pravidlům bezpečnosti (nepřecházet na nevyznačených místech – mimo přechod pro chodce, přes koleje, nenaskakovat do jedoucích dopravních prostředků, nehladit cizí zvířata a nedráždit je, nebrat do ruky nalezenou injekční stříkačku, neskákat a nevstupovat do neznámých vod, nevstupovat na zamrzlé vodní plochy, nehrát si s nebezpečnými ostrými a jinými předměty – nože, sekerky, střepy, praky, elektrické přístroje, zbraně, dělobuchy, atd.)
- ❖ nepít a nejíst neznámé tekutiny a látky (otrava alkoholem, chemickými látkami, drogami, léky, houbami)
- ❖ nevstupovat do zakázaných míst (kolejiště, stavby, lomy atd.)
- ❖ nemanipulovat s ohněm, látkami, které snadno hoří, chemikáliemi a podob.
- ❖ nesahat mokřýma rukama na elektrické spotřebiče, nic nestrkat do zásuvek, nebrat zapnuté spotřebiče do vany, nelézt na stožáry vysokého napětí, nepřelézat vlakové vagóny = hrozí smrt!!!
- ❖ respektovat individuálních schopnosti a potřeby dítěte
- ❖ mít dítě pod dozorem, dohlížet na něj
- ❖ ptát se, když nevíte nebo si nejste jistí

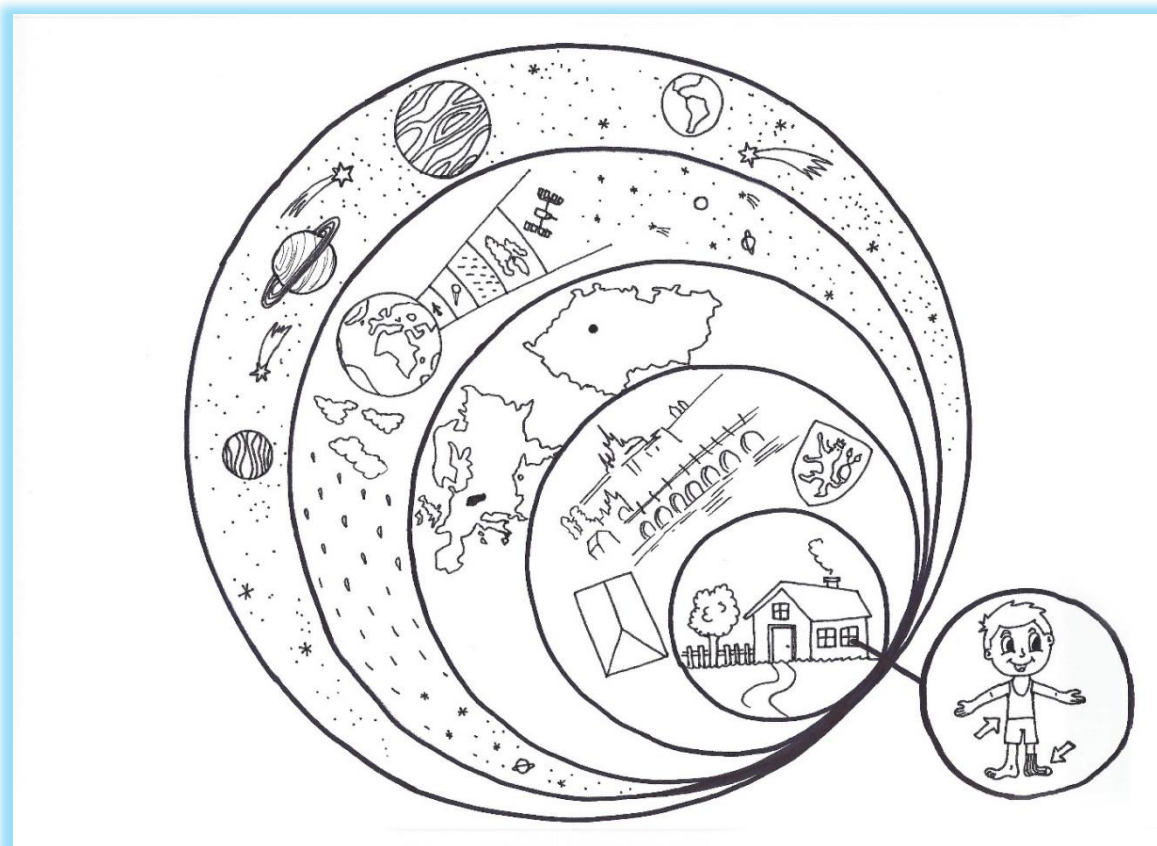


J. PREVENCE INFEKČNÍCH/NEINFEKČNÍCH CHOROB

- ❖ dodržovat zdravý životní styl
- ❖ dodržovat osobní hygienu (mytí rukou, dezinfekce)
- ❖ dodržovat čistotu – těla, oblečení, prostředí
- ❖ dodržovat zdravou stravu – dostatek vitamínů (ovoce, zelenina)
- ❖ dodržovat pitný režim
- ❖ dodržovat denní režim – dostatek odpočinku a spánku
- ❖ mít dostatek vhodného pohybu
- ❖ zajistit vhodné prostředí - teplota místnosti, vlhkost vzduchu, způsob větrání, stav ovzduší, cigaretový kouř
- ❖ nechat se očkovat
- ❖ chodit na preventivní prohlídky
- ❖ chránit sebe i okolí - kašlat či kýchat se zakrytými ústy, kýchat a smrkat do kapesníku, důsledně a důkladně si mýt ruce, nechodit s nemocí (rýmou, chřipkou) do kina, divadla atd.
- ❖ otužovat se, přiměřeně se oblékat
- ❖ nepřecházet nemoci – zajistit odpočinek, zachytit onemocnění včas
- ❖ umět rozhodnout, kdy jít k lékaři (varovné signály - neustupující teplota, zhoršení stavu, atd.) – viz 1. Oblast zdravotní péče - Laická péče
- ❖ dodržovat pokyny a rady lékaře, zdravotnického pracovníka
- ❖ dodržovat léčebný režim v případě onemocnění



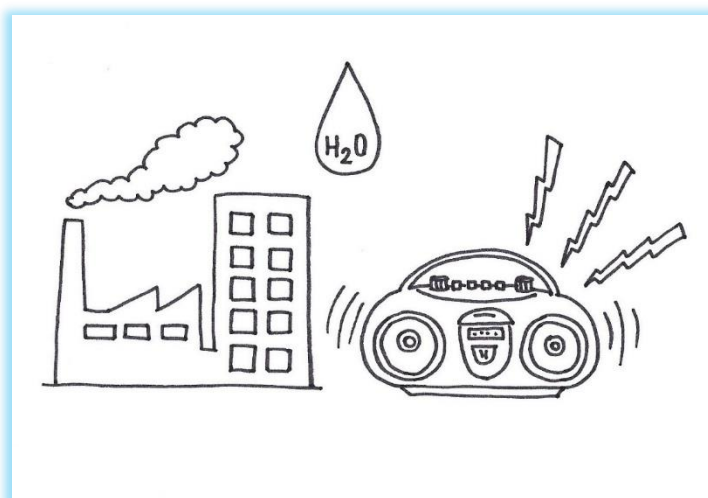
2. Prostředí



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

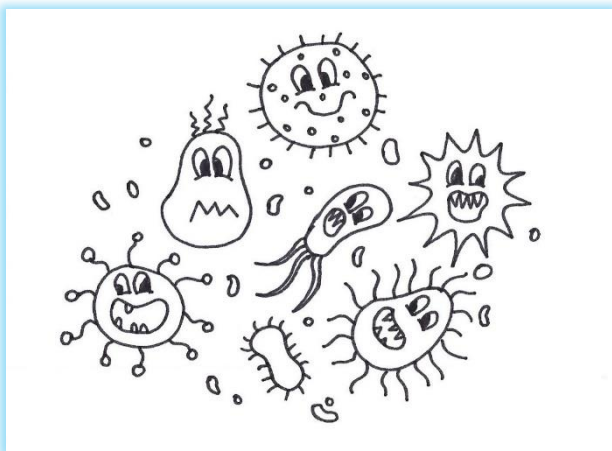
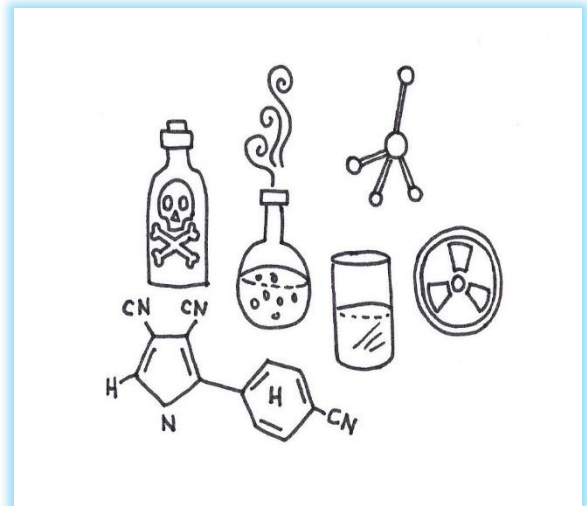
A. FYZIKÁLNÍ A CHEMICKÉ VLIVY

- ❖ stav ovzduší
- ❖ kvalita vody
- ❖ sluneční záření
- ❖ ionizující 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)

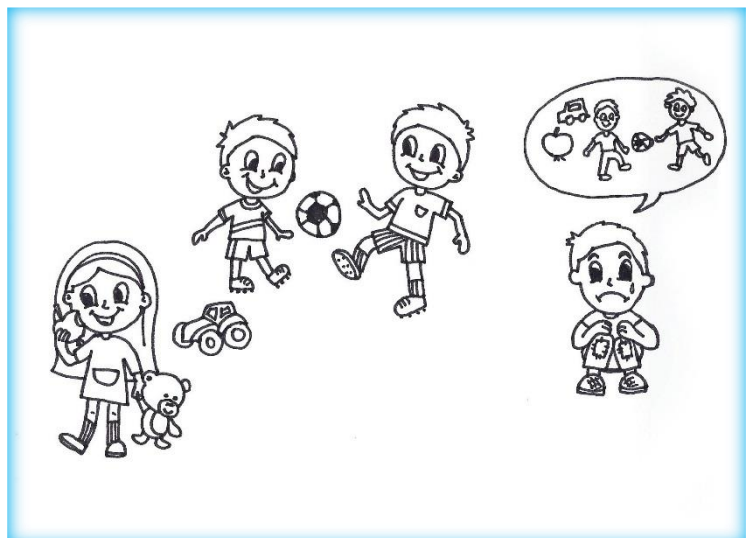


B. BIOLOGICKÉ VLIVY

- ❖ alergen
- ❖ 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

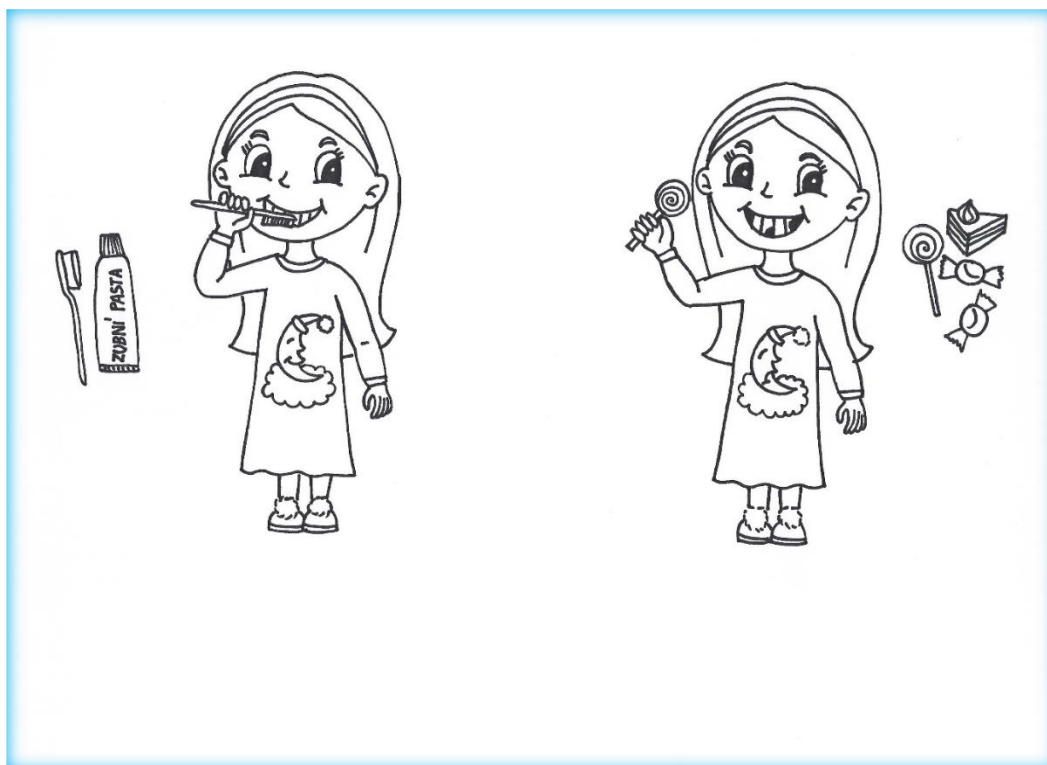
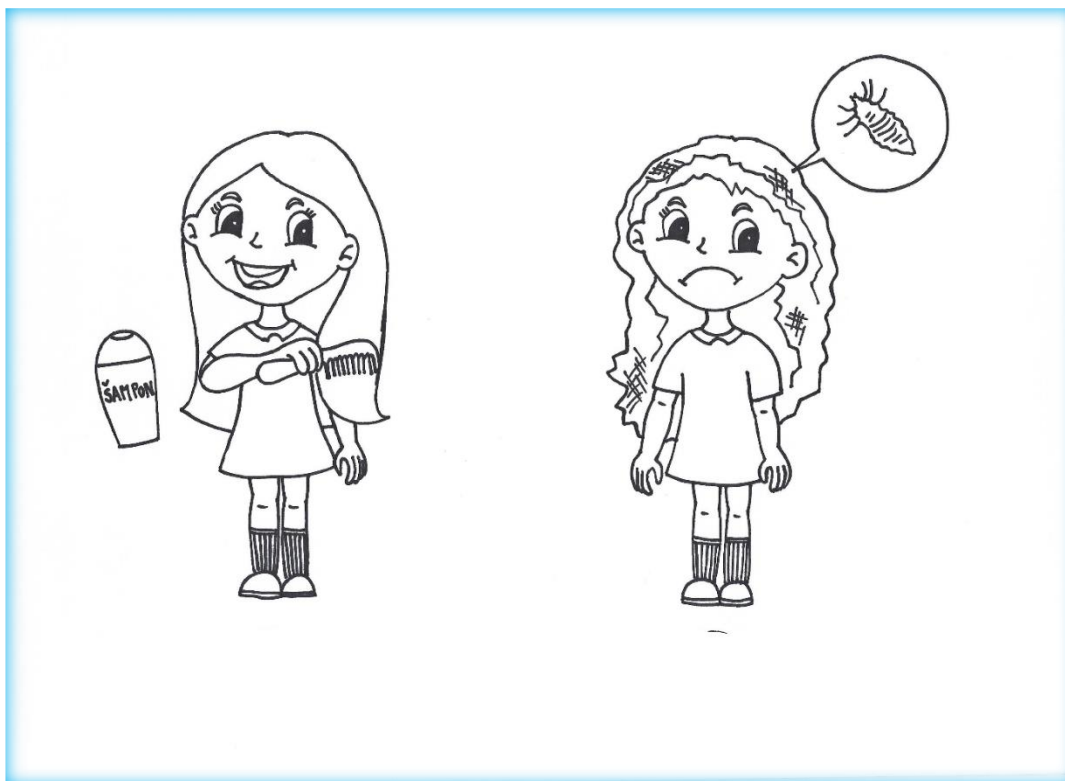
1. Urči, které potraviny jsou zdravé, které máme jíst – označ je 😊
2. Které potraviny jsou nezdravé a víš proč? - označ je ☹️
3. Dokážeš označit potraviny s obsahem bílkovin?

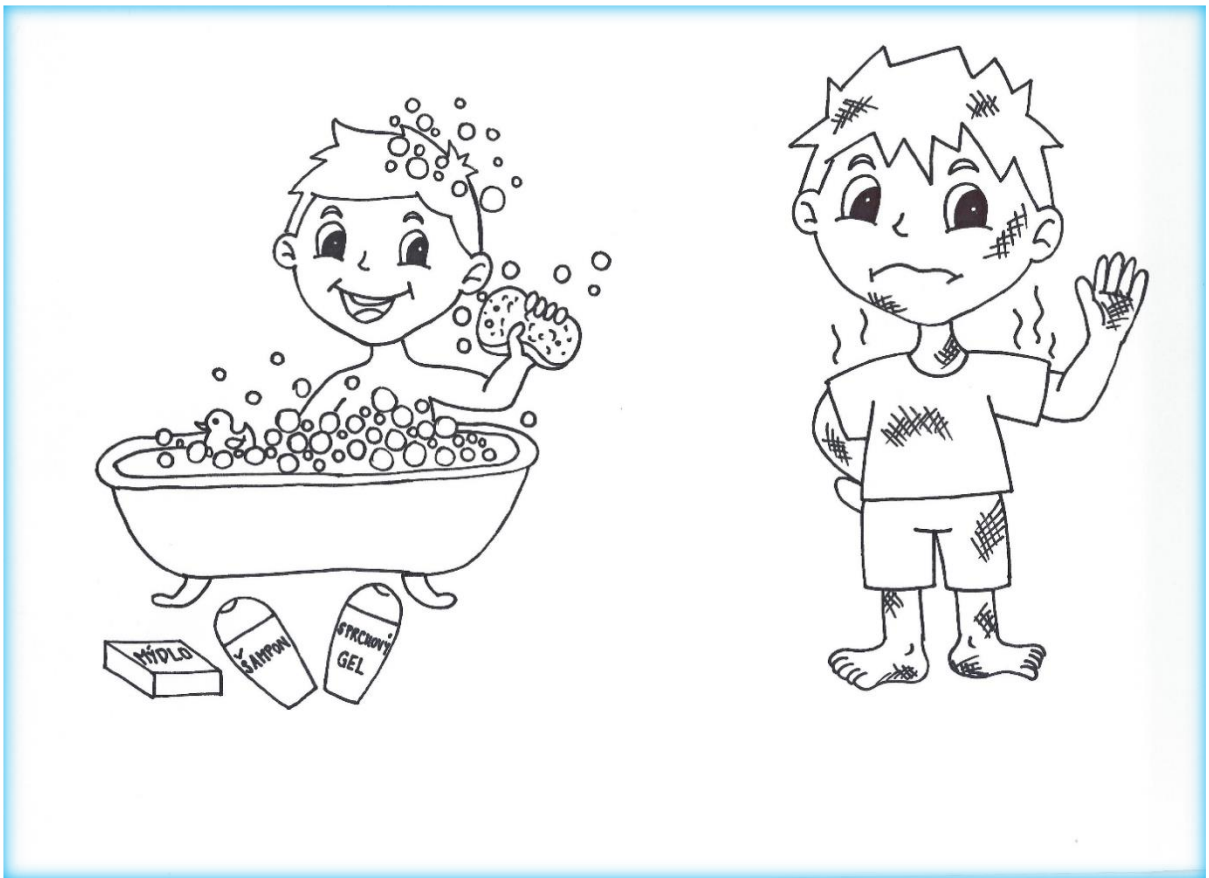
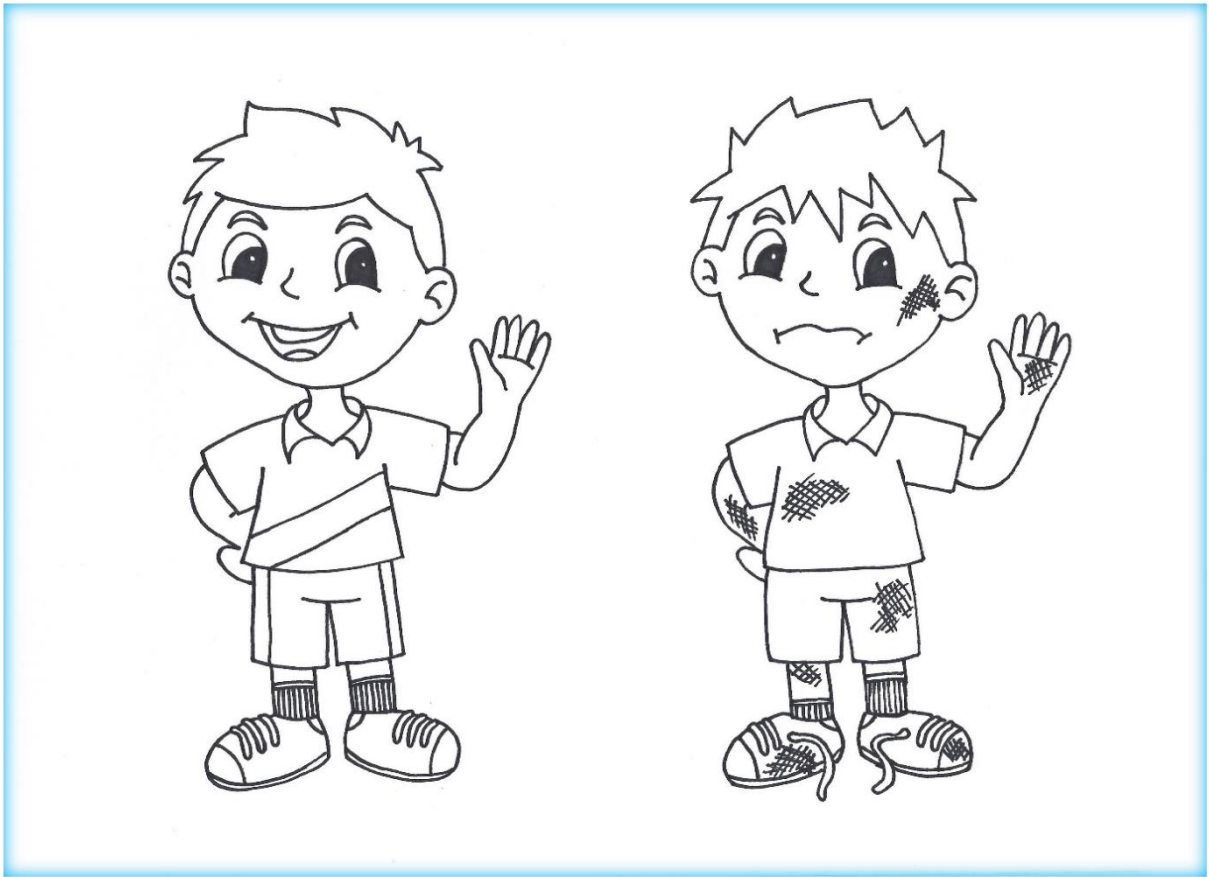


4. Poznáš, co je ovoce a co je zelenina? Zkus správně rozdělit do bedýnek.



8. Která holčička či chlapeček se chovají správně? – označ 😊
9. Umíš vysvětlit, kdo se chová správně a proč (a naopak)?
10. Označ rozdíly na obrázcích.

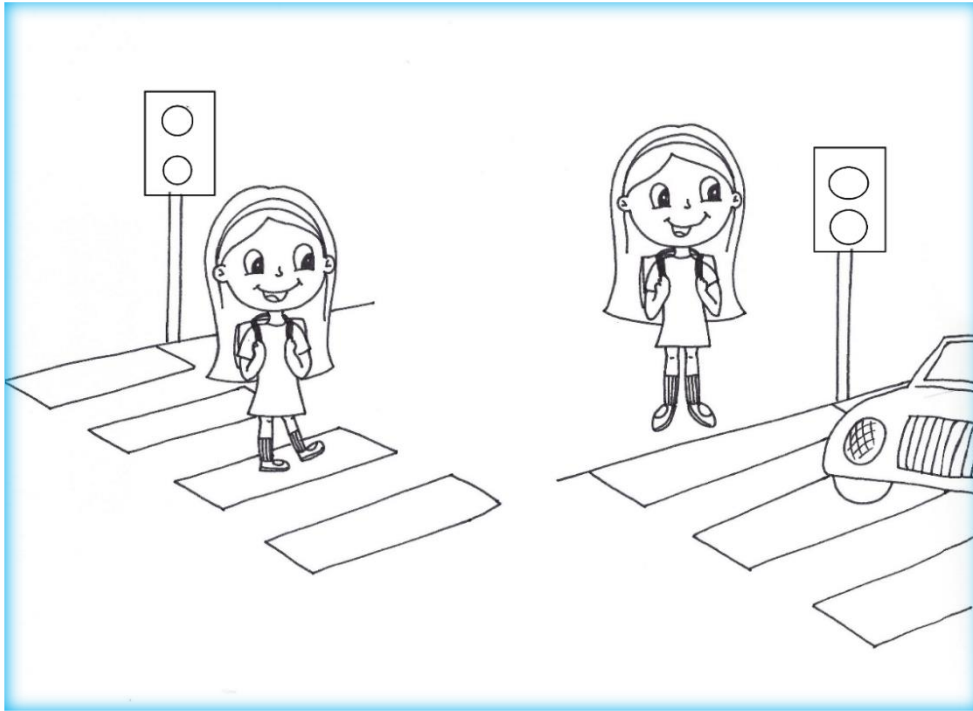




11. Najdi 5 rozdílů.



12. Kdy může holčička přejít silnici?
13. Kdy musí holčička stát?
14. Dokresli správnou barvu na semaforu.

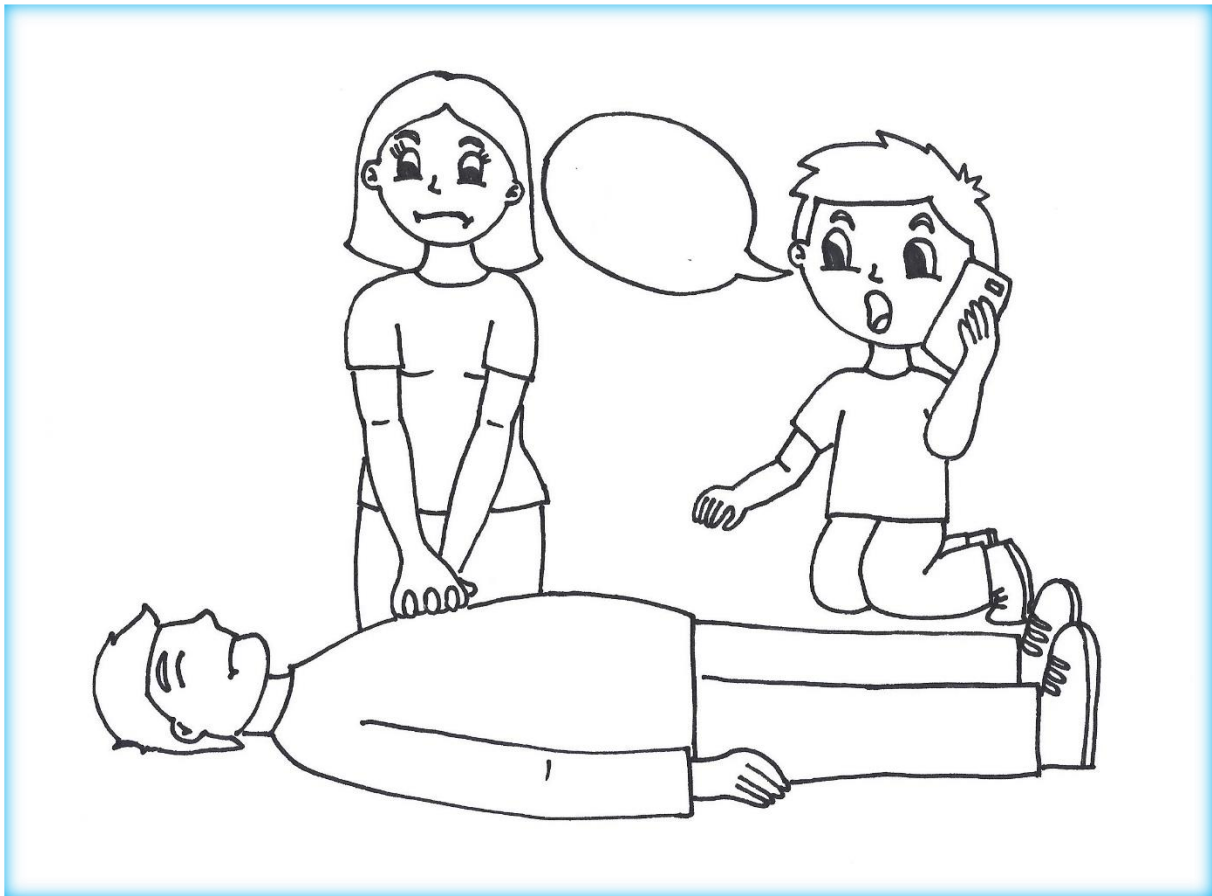


15. Co udělal chlapec špatně?
16. Co chybí chlapečkovi na obrázku – umíš to dokreslit?
17. Co chybí na kole? – dokresli.



18. Jaké číslo volá kluk na obrázku? - volá pro pomoc

19. Jakou činnost provádí klečící paní na obrázku – víš, jak se této činnosti říká a uměl bys jí poskytnout?



20. Přiřaď telefonní čísla pro zavolání o pomoc – tísňová volání?

1. Záchraná služba
2. Hasičský záchranný sbor ČR
3. Policie ČR
4. Jednotné evropské číslo tísňového volání
5. Městská policie
6. Linka bezpečí

112, 158, 116 11, 150, 156, 155

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/>
- Linka bezpečí - http://www.linkabezpeci.cz/?gclid=EAlaIQobChMliI--qJbs5QIVSrTtCh0NCQiTEAAYASAAEglxRPD_BwE
- Linky důvěry - <http://www.psychportal.cz/linky-duvery>
- Ministerstvo zdravotnictví České republiky - <https://www.mzcr.cz/>
- Modrá linka - <https://www.modralinka.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://www.ockovacentrum.cz/cz/povinne-ockovani-deti>
 - <https://odbornost.avenir.cz/cz/zdravotni-gramotnost>
- 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
 - <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/psychicke-problemy-ditete/detske-fobie.shtml>

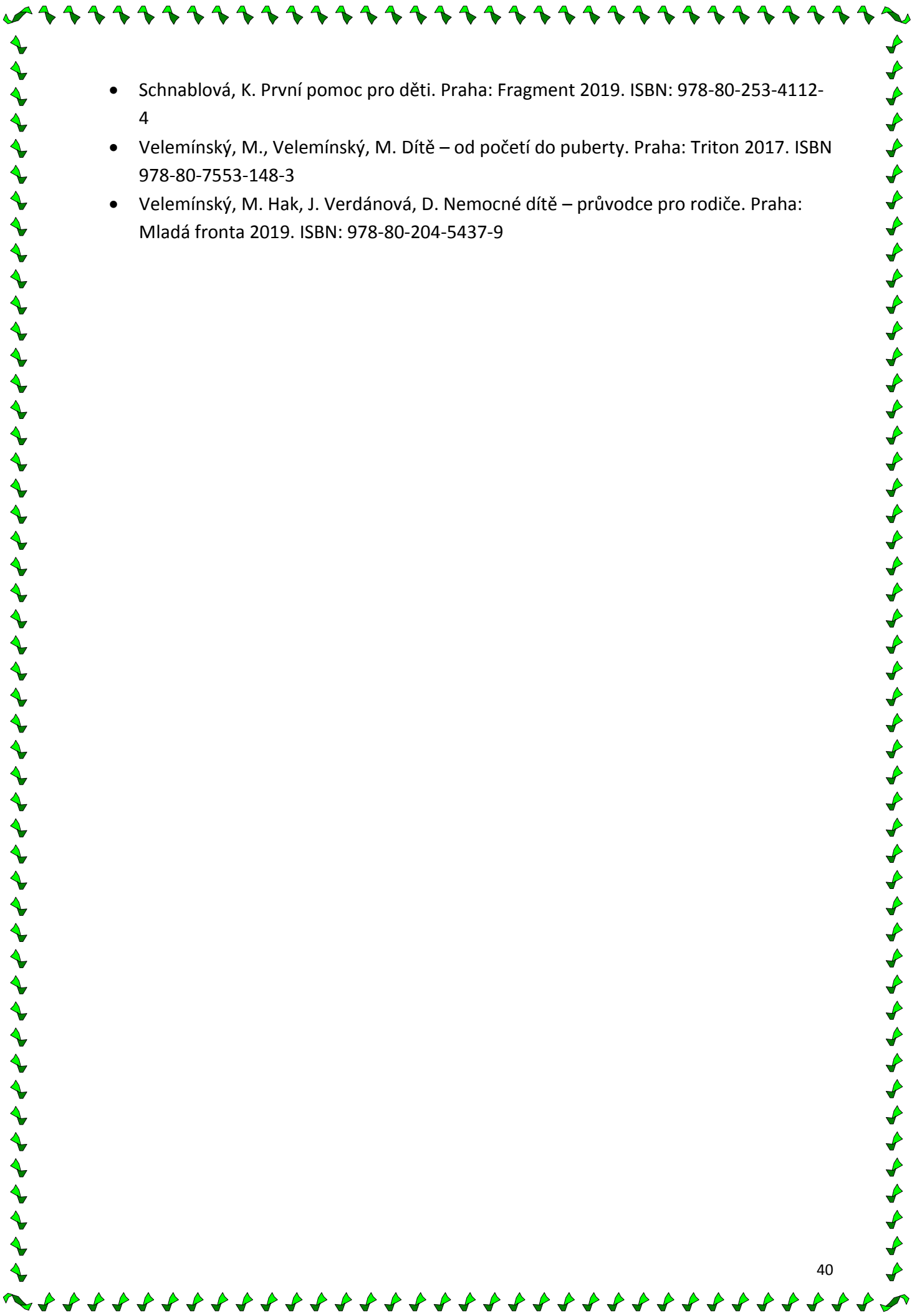
- <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/vyvoj-psychicke-odolnosti-ditete-a-vychova.shtml>
- <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/vyvoj-psychicke-odolnosti-ditete-a-vychova/skolni-obdobi-a-zmeny-v-obdobi-puberty-a-dospivani.shtml>
- <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/vyvoj-psychicke-odolnosti-ditete-a-vychova/zakladni-principy-vychovy-k-psychicke-odolnosti.shtml>
- Hygiena dětí
 - https://www.khshk.cz/articles.php?article_id=1051
 - <https://www.modrykonik.cz/blog/redakce/article/intimni-hygiena-divek-od-narozeni-az-po-rlcxj0/>
 - <https://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2009/04/02.pdf>
 - <https://www.zdravezuby.cz/pro-skoly/vyukove-materialy/>
- Pohyb
 - <http://medicina.cz/deti/doporuceny-pohyb-pro-deti/>
 - <https://vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/sportovni-aktivity-podle-veku/>
 - <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/pohyb-a-rehabilitace>
 - <http://www.szu.cz/publikace/skola-a-zdravi>
 - <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/pohyb.html>
- Portál Šance dětem
 - <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/krize-u-deti-a-mladeze-a-moznosti-krizove-intervence.shtml>
 - <https://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/odborna-knihovna/?sortTitle=true>
- Prevence
 - <http://detstvibezurazu.cz/prevence-detskych-urazu-materialy/>
 - <http://detstvibezurazu.cz/prevence-urazu-deti/>
 - <http://medicina.cz/clanky/5922/123/urazy-deti-1-dil/>
 - <http://medicina.cz/deti/>
 - http://medicina.cz/index.php?mact=CGBlog,m62c9b,default,1&m62c9bcategory_id=340&m62c9bpagenunder=1&m62c9breturnid=123&m62c9breturnid=123&page=123
 - <http://www.szu.cz/publikace/onemocneni-choroby>
 - <http://www.szu.cz/publikace/prevence-onemocneni-zdrav-stav-populace-i>
 - <http://www.szu.cz/publikace/prevence-urazu>
 - <http://www.szu.cz/publikace/publikace-tematicky-2>

- http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/plne_znani/letaky/662_kolo_plav.pdf
- http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/plne_znani/plakaty/prevence_uzrazdomacnost140_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/>
- 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>
 - <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/sexualni-vychova/edukacni-materialy.html>
- Správné mytí rukou
 - <https://lepsipece.cz/hygiena-dezinfekce/jak-si-spravne-myt-a-dezinfikovat-ruce/>
 - http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/Methodicky_navod_k_leporelu.pdf
- Státní zdravotní ústav, publikace, brožury
 - <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>
 - http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/letaky_pdf/omalovanky_TISK.pdf
- 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://mladzdravotnik.cz/kategorie/prvni-pomoc/>
 - <https://ppp.mimoni.cz/materialy-pro-vyuku-prvni-pomoci-ve-skolach/>
 - http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/plne_znani/brozury/prvni_pomoc.pdf
 - <https://www.zachranny-kruh.cz/index.php?cat=1483&sortord=1>
 - <https://www.zachranny-kruh.cz/index.php?txt=prvn%ED+pomoc&urv=0&page=vymaterialy>
 - <https://www.zachranny-kruh.cz/pracovni-listy/prvni-pomoc-postupy-poskytovani-pomoci.html>
 - <https://www.zachranny-kruh.cz/pracovni-listy/prvni-pomoc-spravne-volani-natisnovou-linku.html>
 - <https://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/pro-deti.html>

- <https://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/prvni-pomoc/prvni-pomoc-krok-za-krokiem.html>
- Vývoj dítěte a jeho potřeby
 - <http://www.evalabusova.cz/vyvoj/mladsi.php>
 - <http://www.evalabusova.cz/vyvoj/puberta.php>
 - <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby.shtml>
 - <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/mladsi-skolni-vek.shtml>
- Výživa dětí a mnoho dalšího
 - <https://www.cepoz.cz/vyziva/vyziva-skolnich-deti-a-dospivajicich/>
 - <http://www.healthyplate.eu/cz/>
 - <http://medicina.cz/deti/vyziva-a-strava-deti/>
 - <https://vyzivadeti.cz/ankety/svaciny-skolnich-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/#2>
 - <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jidelnicek-podle-veku/#3>
 - <https://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelestvo-ceske-republiky/>
 - <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/czpz/vyziva/Pyramida_v_ivy.pdf
- Zdraví
 - http://www.nuv.cz/uploads/Publikace/FINAL_KOMENTARE_STANDARDY_VkZ_fin.pdf
 - <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/pohyb/edukacni-materialy.html>
 - <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti/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. Praha: Raabe 2019. ISBN: 978-80-7496-404-6

- 
- Schnablová, K. První pomoc pro děti. Praha: Fragment 2019. ISBN: 978-80-253-4112-4
 - 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