

# ÚVODEM

Milí čtenáři, milé čtenářky,

publikace, kterou držíte v rukou, vznikla v rámci projektu Síť mateřských center o.s. Provázení k zaměstnání.

Hlavním cílem tohoto projektu podpořeného z ESF prostřednictvím OPPA je usnadnění návratu na trh práce cílové skupině rodičů s trvalým bydlištěm na území Hlavního města Prahy, kteří jsou na/do 2 let po mateřské/rodičovské dovolené a rodičům samoživitelům pečujícím o děti do 15 let, a to prostřednictvím aktivit zacílených na vyhledání a odstraňování individuálních překážek a motivováním těchto rodičů k aktivnímu přístupu. Jednou z aktivit projektu je i umožnění části zapojených osob získat plnou kvalifikaci v péči o děti v dětských skupinách a v rámci vázané živnosti Péče o děti do tří let v denním režimu.

Především jim je určena tato publikace jako studijní materiál při přípravě na zkoušku profesní kvalifikace. V přípravné části projektu však o publikaci projevíli zájem i rodiče, kteří se do projektu zapojit neplánovali, proto není pojata jen jako skripta pro budoucí chůvy, ale i pro všechny rodiče, vychovatele a všechny osoby, které pečují o děti, ať už vlastní či svěřené do individuální péče nebo v nejrůznějších zařízeních péče o děti.

Přejeme si, aby pro vás tato publikace byla dobrým pomocníkem při přípravě na zkoušku profesní kvalifikace, inspirací při práci se zdravými i nemocnými dětmi, či rádcem, co očekávat od vhodně připravené chůvy.

*Jiřina Chlebovská*  
*manažerka projektu Provázení k zaměstnání*

# OBSAH

I. Rovné příležitosti matek a otců v souvislosti se sladčováním rodinného a pracovního života .....	str.	<b>3</b>
II. O zkoušce profesní kvalifikace Chůva pro děti do zahájení povinné školní docházky .....	str.	<b>7</b>
III. Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů .....	str.	<b>9</b>
IV. Poskytování první pomoci dítěti/dětem .....	str.	<b>15</b>
V. Péče o běžně nemocné dítě v domácím ošetřování .....	str.	<b>25</b>
VI. Vedení dítěte k hygienickým návykům .....	str.	<b>33</b>
VII. Uplatňování zásad správného životního stylu podle věku dítěte .....	str.	<b>39</b>
VIII. Uplatňování metod a forem pedagogické práce s ohledem na věk dítěte/děti .....	str.	<b>47</b>
IX. Řešení nepříznivých výchovných situací z pedagogicko-psychologického hlediska .....	str.	<b>71</b>
X. Uplatňování znalostí o vývojových etapách a socializaci dítěte v praxi .....	str.	<b>80</b>
XI. Dodržování etických principů při práci chůvy a vedení dítěte k morálním hodnotám .....	str.	<b>94</b>
XII. Orientace v pracovněprávních vztazích uplatnitelných v profesním životě chůvy .....	str.	<b>98</b>
XIII. Provozní a hygienická pravidla při práci s dětmi v zařízení či domácnosti dítěte .....	str.	<b>106</b>

# ROVNÉ PŘÍLEŽITOSTI MATEK A OTCŮ V SOUVISLOSTI SE SLAĎOVÁNÍM RODINNÉHO A PRACOVNÍHO ŽIVOTA

Cit určuje naše ideály, z citu pocházejí motivy našeho usilování, ale správné prostředky musí určovat rozum a jen rozum.

*Tomáš Garrigue Masaryk*

## Hledání společných cest

Člověk byl stvořen jako muž a žena, jako rovnocenné a vzájemně se doplňující bytosti. Přesto se historií lidstva prolíná trvalý zápas o vyrovnané postavení. Matriarchát střídal patriarchát, rozdělení na muže lovce a ženy strážkyně krby narušovala válečná období, kdy ženy musely zastávat obě role, přesto v mezidobí opět musela být žena odkázána na rozhodování mužů.

Není divu, že v polovině 19. století nastartoval emancipační proces za uznání volebního práva žen. Kupodivu nejdříve mohly volit ženy na Novém Zélandu (1893) a v Austrálii (1902), v Evropě před 2. světovou válkou umožnili volit v severských zemích, v Československu mohly volit ženy od roku 1919. Dlužno připomenout, že poslední evropskou zemí bylo Lichtenštejnsko (1984!) a dokonce teprve v roce 1990 se přidal poslední kanton ve Švýcarsku.

Ženy si musely vydobývat pozice ve vzdělávání i různých profesích. Úsilí žen stát se rovnocenným „životním druhem“ mužů vyústilo v emancipační vlnu v druhé polovině minulého století. Jednostranný emancipační proces však vyvolal nejrůznější reakce včetně zlehčování genderové problematiky, a to kupodivu nejen muži, ale i ženami. Snaha o rovné příležitosti bývá totiž zaměňována za úsilí smazání biologických rozdílů mezi muži a ženami i fyzické zdatnosti, případně rozdílů mateřské a otcovské role.

Přesto si troufám napsat, že jsme dnes hodně blízko k vyrovnání pracovních příležitostí a podmínek na pracovním trhu, a to právě proto, že vnímáme ženské a mužské role jako doplňující se elementy a že jsme si ověřili, že budoucnost spočívá v partnerské spolupráci žen a mužů.

## Životní křižovatky

Putování lidským životem nás přivádí na mnohé křižovatky, kdy se musíme rozhodovat, jakým směrem se vydat. Jsme-li dobře připraveni, není čeho se obávat. Konec konců přípravou na samostatný život trávíme odhadem čtvrtinu až třetinu svého života. Dlužno podotknout, že zde sehrávají významnou roli naši rodiče a rodinné zázemí, ve kterém vyrůstáme.

Vliv rodiny bývá často podceňován a zlehčován. Životní zkušenosti však vedou i významné osobnosti k výročkám, které upozorňují na jedinečný přínos dobrého rodinného zázemí na rozvoj lidské osobnosti. Jedna z významných světových personalistek Rostya Gordon Smith říká: „Věřím, že nedostatek emočního sebeuvědomění a pocitu bezpečí u mladých lidí v naší společnosti je výsledkem izolace od rodinného krby, dostatečné péče a času stráveného společně, bezpodmínečné lásky, předávání hodnot a žití příkladem.

Láska, porozumění a podpora v rodině je to největší požehnání, které je nám dáno a je nám dosažitelné, neboť to záleží na každém z nás.“

Rodiče mají povinnost vychovávat své děti v lásce a spravedlivosti, starat se o jejich tělesné a duchovní potřeby, a učit je vzájemně se milovat a sloužit jeden druhému, dodržovat hodnoty a být občany, kteří dodržují zákony, kdekoli žijí.“

V souvislosti s rodinou a péčí se zákonitě nabízí i otázka rovných příležitostí žen a mužů. Jakkoliv se domníváme, že se jedná o aktuální otázku, není tomu tak, rovností se zabýval už filosof Tomáš Garrigue Masaryk ještě dříve, než se stal prvním prezidentem Československa. Například v roce 1907 v době svého pobytu ve Spojených státech v přednášce Ženská otázka podpořil myšlenku rovnosti žen a mužů slovy:

„Říká se vždy, že žena od přírody je ustanovena k tomu, aby byla matkou, a mateřství se prohlašuje za svaté. Já neříkám, že není, ale pak je i otcovství svaté a já nevím, proč by žena měla být od přírody víc ustanovena být matkou než muž otcem – oběma přísluší stejný podíl na rodině. Muž však proto, že je svalově silnější, vymyká se tomu a hledá pak důvody velice vznešené proto, aby právě v rodině nebyl tím, čím má být...“

...Rovností ženy s mužem získá život rodinný i veřejný. Ale zatím se skrývá ten starý názor, že žena má být pro muže. Ale ona má být pro sebe jako muž a spojili se muž a žena pro život a je-li to spojení opravdové, pak patří jeden pro druhého a vědí, jak regulovat nejen svůj rodinný, nýbrž i veřejný život. A tak bych chtěl povědětí všeobecně, že nynější civilisace a stadium vývoje, na kterém nyní jsme, žádá toho v zájmu všech, aby žena byla postavena muži na roveň ve všech oborech, vyjma zaměstnání, daných růzností pohlaví.“

Na křížovatky, které vyžadují náročné rozhodování, narážíme zejména na kariérní cestě. Tu může narušit plánované rodičovství, ale také i nečekaná událost – nutnost péče o osobu blízkou z důvodu nemoci, nehody dítěte či partnera nebo péče o závislého člena rodiny, a to jak handicapovaného dítěte, tak i starších rodičů a podobně.

Často procházíme zdánlivě neřešitelným rozhodováním jakou cestu zvolit. Pokud volíme odchod ze zaměstnání, riskujeme nebezpečí, že se na trh práce již nedostaneme, a tím se zvyšuje pravděpodobnost, že se dostaneme do finanční nouze.

Specifické potřeby pro zvládnutí sladění jak osobní situace, tak i pracovních úkolů vyžadují specifický přístup a ochotu zaměstnavatelů a zaměstnanců při hledání dohody tak, aby bylo možné překlenout složité období dané životní křížovatky.

Hledání řešení nemá vzor jednotné cesty pro všechny. V každém případě volba by měla zůstat v našich rukách. A právě proto se vyplatí hledat nevěsední kreativní cesty, a to ideálně ve spolupráci se zaměstnavatelem tak, aby obě strany mohly získat jistotu. Na vzájemném porozumění záleží výsledek, jak připomíná Rostya Gordon Smith v publikaci Společnost přátelská rodině (vydala Síť mateřských center v roce 2013):

„Sladění pracovního a osobního života je velký mýtus. Ruku na srdce! Pokud máte malé děti a vrátíte se do zaměstnání po špatně nazvané rodičovské dovolené (v žádném případě nelze hovořit o dovolené!), musíte si vždy stanovit priority.“

To se logicky neobejde bez vstřícnosti firmy, která vám umožní vaše priority uvést do života. Potřeby a přání zaměstnanců se příliš nedají oddělit od očekávání zaměstnavatelů, i zde se jedná o hledání rovnováhy. Jsou to spojené nádoby, je to jeden živý organizmus.

Každý zaměstnanec potřebuje čas na sebe a na rodinu, a to je v dnešní době velice těžké, protože nároky na zaměstnance jsou vysoké, a to jak na ženy, tak na muže. Jsou nejen vysoké, ale i časově náročné.

Dnes je zcela běžné, zvláště u zaměstnanců ve vrcholových manažerských pozicích, že lidé tráví v práci deset, dvanáct hodin denně. Přijít domů po celém pracovním dni v šest hodin je luxus. Přijít v sedm je normální, ale nikdo se nediví, když je to v osm nebo devět. I to je jeden z důvodů, proč na vrcholových pozicích najdeme převážně muže, více svobodných či bezdětných žen anebo ženy, které si platí dvě chůvy, jež se během dne musejí vystřídat, aby se dokázaly postarat o dítě či děti aktivních žen v plném pracovním nasazení.

Je to také jeden z důvodů, proč někteří zaměstnavatelé zřizují firemní školky, které jsou i u nás stále populárnější. Když matka nebo otec ví, že jeho dítě je v pohodě a na blízku, může se daleko lépe koncentrovat na své náročné pracovní povinnosti.“

Máme tedy jedinečnou příležitost hledat vlastní cestu, jak sladit život naší rodiny s pracovními povinnostmi. Záleží na našich prioritách, na čem nám nejvíce záleží, na žebříčku hodnot, které pro nás mají v životě největší smysl. Nemusíme jít s hlavním proudem, a proto ani nečekejme universální řešení, vycházejme z našich konkrétních osobních podmínek, inspirujme se příběhy jiných a nebojme vyšlapat si vlastní cestu.

## Kam s nimi

Možnosti, které usnadňují sladění rodinného a pracovního života, vycházejí především z potřeby rodičů malých dětí a dětí starých rodičů, ti mají sladování nejsložitější. Musejí nejprve vyřešit klíčovou otázku: „Kam s nimi?“ – tedy, kdo se postará o jejich děti nebo bezmocné rodiče. Což zejména v případě malých dětí není v současné době zrovna snadný úkol, protože kapacita zařízení péče o předškolní děti pokulhává za potřebami rodičů.

Krom toho uvedené skupině zaměstnanců často vyhovují alternativní a flexibilní formy práce, kterým je dobré věnovat cílenou pozornost. Poslední příjemnou pobídkou se mohou stát prorodinné benefity. Není sice cílem této publikace seznamovat se všemi nástroji sladování pracovního a rodinného života, přesto pro úplnost uvádím základní přehled flexibilních a alternativních forem práce:

1. Flexibilní uspořádání pracovní doby:
  - pružná pracovní doba;
  - konto pracovní doby;
  - individuální úprava pracovní doby (posunutí začátku nebo konce směny, stlačený pracovní týden);
  - práce na částečný úvazek.
2. Sdílený úvazek
3. Distanční formy zaměstnávání:
  - práce z domova (homeworking) – trvalé pracoviště doma;
  - home-office – možnost částečně pracovat z domova;
  - teleworking – práce z různých míst.

A ještě pár slov k prorodinným benefitům: Zjednodušeně lze říci, že prorodinným benefitem se stává každé ulehčení, které rodině pomůže snížit zátěž, která je na ni kladena. Žádný z benefitů není povinný a nelze se jej domáhat, je však možné otevírat diskusi se zaměstnavateli. Mezi základní a nejvíce přínosné benefity stále patří nabídka služeb péče o děti zaměstnankyň/ců, nebývá však kvůli nedostatečnému legislativnímu rámci často poskytována.

Firmy zatím povětšinou setrvávají v zaběhaných stereotypech, a sice za základní nabídku považují pořádání firemních akcí pro celou rodinu. Roli zřejmě sehrává nejen tradice, ale také to, že se akce pro rodiny organizují většinou jednou či dvakrát do roka a že pro organizace jednorázové akce nebývá náročná fyzicky ani finančně.

Další častěji nabízenou službou pro děti zaměstnankyň/ců, která zřejmě také vychází z tradice, jsou dětské tábory. Nově zavádějí firmy přebalovací pulty. Jen velmi malý počet firem nabízí například příspěvky na předškolní péči o děti svých zaměstnankyň/ců nebo svoz dětí do školek.

## Péče o děti – volba a zodpovědnost

Zavedením profesní kvalifikace Chůva pro děti do zahájení povinné školní docházky a platností Zákona o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině se otevírají rodičům i zaměstnavatelům nové možnosti.

Pokud se podaří umožnit rodičům volbu, pak na nich leží tíha rozhodnutí, aby zodpovědně vybrali vhodnou péči pro své dítě. Pokud se rozhodnou zaměstnavatelé zřídit dětskou skupinu, pak leží zodpovědnost i na nich, jaké pečující osoby či chůvy vyberou.

I pečující osoba či chůva plně zodpovídá nejen za svoji nabídku, ale především za její provedení. Předpokládáme, že rozhodnutí pečovat o jiné než vlastní dítě pramení z chutě pečujících osob naplnit své nadání i zájem pomoci jiným s péčí o jejich dítě.

Úspěch v podobě spokojeného dítěte z velké části závisí především na vzájemně otevřené komunikaci. Naším velkým přáním je navést především rodiče a chůvy správným směrem tak, aby předešli nedorozumění. Pečující osoba se svým způsobem stane pomocníkem, ne-li členem domácnosti, proto je na místě položit si vzájemně otázky a očekávat zcela otevřené odpovědi, aby se obě strany lépe poznaly a mohly si vzájemně důvěřovat. Neznamená to jen poznat prostředí, kde bude dítě v péči. Daleko důležitější bývá, aby osobnost pečující osoby – její schopnosti a dovednosti, stejně jako její světonázor – byla blízká rodičům. Rodiče by měli mít zájem odhalit všechna „zákoutí“ péče jinou osobou, proto není třeba se obávat detailních dotazů, a to vzájemně. Vždyť i pečující osoba potřebuje mít pocit, že si s rodiči rozumí.

Nemohu své pojednání zakončit jinak, než se vrátit k rovným příležitostem. Pokud mluvíme o péči o děti, automaticky se nám vybaví žena – matka, babička, chůva. Ani profesní kvalifikace nepočítá ve svém názvu s mužským ekvivalentem. Přesto bychom měli s pečujícími muži počítat. Už volba, komu svěříme naše dítě do péče, by měla být výsledkem rozhodovacího procesu, na kterém se podílejí oba rodiče. A naskytne-li se příležitost, aby o dítě pečoval muž, pak vězte, že mužské opatrování bývá jiné, ale dětem prospívá.

*Rut Kolínská*



## O ZKOUŠCE PROFESNÍ KVALIFIKACE CHŮVA PRO DĚTI DO ZAHÁJENÍ POVINNÉ ŠKOLNÍ DOCHÁZKY

Smyslem profesních kvalifikací je ocenit praktické zkušenosti, které jsme získali především vlastní praxí v průběhu života v oblastech, které jsme nestudovali a nemáme z nich státní zkoušky, maturitu, výuční list... Obsah i rozsah zkoušky jsou pevně stanoveny hodnoticím standardem v rámci Národní soustavy kvalifikací, veškeré informace jsou uvedeny na webových stránkách: [www.narodnikvalifikace.cz](http://www.narodnikvalifikace.cz). Profesní kvalifikace Chůva pro děti do zahájení povinné školní docházky má kód 69-017-M a je zařazena mezi osobní a provozní služby.

Úspěšné složení této zkoušky opravňuje k získání vázané živnosti „Péče o děti do 3 let věku v denním režimu“ a je také plnou kvalifikací k péči o děti v dětských skupinách a soukromých školkách nezapsaných v rejstříku škol. Pro práci v mateřské škole zapsané v rejstříku škol a školských zařízení je třeba mít patřičné vzdělání dle zákona o pedagogických pracovnících. O složení zkoušky se může ucházet osoba starší 18 let s minimálně základním vzděláním, uchazeči musí být bez logopedické vady. Z tohoto požadavku nelze slevit, děti se učí nápodobou a potřebují správný mluvní vzor.

Zkouška je poměrně náročná, trvá 2–3,5 hodiny, má část písemnou, ústní a praktickou. Velký důraz je kladen na poskytování první pomoci, vše je nahlíženo především z praktického hlediska. Úspěšný absolvent/ka je schopen/a samostatné práce se svěřenými dětmi a dokáže si poradit i v nestandardních situacích.

Následující kapitoly publikace jsou členěny dle jednotlivých standardů a kritérií profesní kvalifikace, neznamená to však, že k úspěšnému složení zkoušky stačí pouze informace obsažené v této publikaci, doporučujeme prostudovat i další doporučenou literaturu.

Síť mateřských center je autorizovanou osobou pro pořádání zkoušek profesní kvalifikace Chůva pro děti do zahájení povinné školní docházky, od září 2013 do března 2015 u nás zkoušku úspěšně absolvovalo již 39 osob (některé opakovaly neúspěšně složenou část zkoušky). Většina z nich se uplatnila na trhu práce a pracují v oboru péče o děti. Některé se rozhodly dále studovat.

Absolventky této zkoušky vzkazují dalším adeptům či adeptkám, že není čeho se bát a připraveným štěstí přeje:

*„Atmosféra u zkoušky byla pozitivní, zkoušející dokázaly eliminovat moji značnou nervozitu a obavy, jak vše zvládnou.“ (Dana Ž., Praha)*

*„Síť MC byl zajištěn dostatek studijního materiálu a seznam doporučené literatury. Jako plus beru možnost osobní konzultace či zodpovězení dotazu po mailu.“ (Anna Z., Votice)*

*„Nejprve jsem měla obavy, ale díky předchozí individuální konzultaci jsem věděla, do čeho jdu a co mohu očekávat. Zkoušky proběhly bez problémů v příjemné atmosféře.“ (Daniela K., Dobříš)*

*„Dle mého názoru je doplňování vzdělání prioritou pro jakýkoliv obor a informace tohoto typu jsou využitelné nejenom v pracovním procesu, ale i v soukromém životě. Navíc způsobem, jakým nám byly předávány, jsou velmi dobře přijatelné a měly jsme i dostatek studijního materiálu.“ (Jana P., Mělník)*







# DODRŽOVÁNÍ ZÁSAD BEZPEČNOSTI A PREVENCE ÚRAZŮ



V České republice mají úrazy dětí každý rok na svědomí tři sta dětských životů a jsou tak tradičně nejčastější příčinou úmrtí dětí. K úrazu může dojít během jedné vteřiny, jeho následky jsou pak na celý život. Každý úraz má své příčiny a nestává se náhodou, každému úrazu předchází riziková situace, kterou lze mnohdy rozpoznat a vyhnout se jí a předejít tak jeho vzniku. Je třeba připomenout, že úraz ovlivní kvalitu života dítěte, ale může také výrazně ovlivnit celou rodinu a širší sociální okolí.

Umět včas poskytnout první pomoc při úrazu je velmi důležité, úrazy jsou nejčastější příčinou úmrtí dětí a mladých lidí do 30 let věku (dopravní nehody, pády z výšek atd.)

## Charakteristika úrazů pro jednotlivá vývojová období

Pro jednotlivé věkové skupiny jsou specifické úrazy odpovídající zkušenostem a dovednostem a psychomotorickému vývoji. Především u malých dětí je patrný nedostatek zkušeností spojený s velkou zvědavostí a objevováním, pohybová neobratnost spojená se značnou pohybovou aktivitou. Na části úrazů se podílí neznalost úrazových situací, nevhodné uspořádání prostředí, nepozornost dospělých a nedostatečná prevence předcházení úrazů.

### Novorozenecké období

Nejčastějším zraněním novorozenců jsou úrazy hlavy, důvodem je velikost dětské hlavičky. Další příčinou je pád dítěte a popálení dítěte horkou vodou při koupání. Důvodem obou typů úrazu je nepozornost pečovatele (rodiče, chůvy).

### Kojenecké období

Pro kojence jsou především nebezpečné pády z výšky (z kočárku, z pohovky, z přebalovacího pultu). Důvodem je opět nedostatek péče a pozornosti rodičů a pečovatelů – podcenili pohybové schopnosti dítěte.

### Batolecí období

Úrazy batolat souvisejí s počátkem chůze, kdy se dítě začíná samostatně pohybovat v prostoru. Batole je zvědavé a objevuje nové věci, které si chce prohlédnout, ohmatat či ochutnat. Objevuje skříňky, kde jsou uloženy léky, nůžky nebo jiné, pro dítě nebezpečné, věci. Jeho zvědavost přitahuje předměty na stole. Zatažením za ubrus na sebe dítě shodí hrníček s horkým nápojem. Batole velmi rádo strká do nosu, uší či úst drobné předměty, které může samozřejmě i vdechnout. Nejistá chůze může způsobit pád, utonutí v zahradním bazénku. Nevhodně uložené či neuklizené předměty jsou nebezpečné, především mají-li ostré hrany, rohy nebo vyčnívají do prostoru.

## Předškolní období

V předškolním věku úrazy vznikají z důvodu značné pohyblivosti dítěte a zvědavosti při dosud malých zkušenostech a neúplné schopnosti kriticky vyhodnotit riziko úrazové situace. Až do osmi let děti získávají potřebné zkušenosti a návyky, které tvoří podstatu protiúrazového chování. Mezi úrazy předškolního věku patří pády z výšky a utonutí při hrách ve vodě. Časté je požití chemikálií.

Příklady z praxe:

- ▶ tříletý chlapec našel léky své maminky – po požití došlo k otravě a nutné hospitalizaci na jednotce intenzivní péče! Stačilo by mít léky uzamčené/uložené v lékárnice;
- ▶ dvouleté dítě našlo a požilo Savo – došlo k poleptání! Stačilo by mít uschovanou tuto (pro děti nebezpečnou) látku mimo dosah dítěte;
- ▶ roční chlapec byl opařen horkou kávou! Stačilo by nepít kávu s dítětem v náruči.

Čím je dítě mladší, tím více potřebuje zajistit bezpečný prostor.

## Zásady bezpečnosti a prevence úrazů

- ▶ při pohybu v kuchyni, koupelně a dalších prostorách musí být dítě pod dohledem dospělé osoby;
- ▶ vysvětlovat přiměřeně k vývojovému stupni dítěte a jeho rozumovým schopnostem zásady bezpečného chování;
- ▶ používat vhodné bezpečnostní pomůcky s ohledem na věk dítěte;
- ▶ v případě úrazu správně reagovat a úraz ošetřit.

Většina úrazů vzniká za současného působení více faktorů – rizikové prostředí, chování dohlížející osoby, nedostatek znalostí a dovedností, jak dítě ochránit a jak správně v případě úrazu a nehody zasáhnout. Správnou a včasnou prevencí lze většinu úrazů předejít.

### 1. aktivní prevence – výchova a motivace k bezpečnému chování

Dítě často nedokáže správně odhadnout rizikovou situaci, může přecenit své síly či schopnosti a dovednosti, z toho důvodu je nezbytná trvalá aktivní prevence. To znamená, že se dítě během svého vývoje učí rozpoznávat riziková místa, předměty a situace a naučí se chovat bezpečně. Je velmi důležité dítě upozornit na rizikové chování a okamžitě takové chování zarazit. Popis důsledků, co se mu může stát a jaké riziko úrazu hrozí v případě jeho neopatrnosti a neuposlechnutí však může být kontraproduktivní, nechceme vychovat ustrašené jedince, ale sebevědomé, zdatné děti, které se dokáží chovat bezpečně úměrně svým schopnostem. Pokud v rámci prevence dítěti nějakou činnost nedovolujeme a zakazujeme, pečlivě rozmyslíme vhodnou formulaci. Vyjádření „Nelez tam, spadneš.“ dítě před úrazem neochrání. Naopak – dítě necháme lézt (zlepšuje tím své motorické dovednosti, uvědomí si, zda na tuto činnost stačí) a poskytujeme mu ochranu (jistíme ho před případným pádem a úrazem), povzbuzujeme „Pevně se drž“, předvedeme mu, jak na to.

### 2. pasivní prevence

Velmi často je úraz způsoben nedbalostí dospělých, kteří dítě nevybavili ochrannými pomůckami nebo pro dítě nevytvořili bezpečné prostředí (například doma se v dosahu dítěte nacházejí chemikálie, léky či horké nebo ostré předměty).

Dospělí se mohou snažit zabezpečit nebezpečná místa, změnit místní dopravní situaci (retardéry, zóny se sníženou rychlostí, nadchody frekventovaných silnic, osvětlené a zvýrazněné přechody pro chodce), budovat bezpečná dětská hřiště (s měkkým povrchem, bez ostrých hran, oplocená) a připravit dětem bezpečný domov, ale nesmí zapomenout vzájemně kombinovat aktivní (změna chování) a pasivní (změna prostředí) prevenci.

Podaří-li se zahrnout aktivní i pasivní prevenci úrazů dětí do náplně školních hodin, plánů rozvoje obce a do představ rodičů o domově, jistě se sníží riziko úrazů končících trvalými následky nebo dokonce smrtí dítěte.

## Možnosti zajištění bezpečnosti a preventivní opatření s ohledem na specifika vnitřního a vnějšího prostředí.

### a) vnitřní prostředí

Čím je dítě mladší, tím více potřebuje zajistit bezpečný prostor.

#### Pády u dětí a prevence pádů u dětí

- okna by měla být opatřena ochrannou pojistkou, hračky, židle, stolky nepatří pod okno, zajistit okno tak, aby z něj dítě nemohlo vypadnout, nikdy okno úplně neotvírat, větrat ventilací za přítomnosti dospělé osoby;
- nenechávat dítě bez dozoru na balkonech a terasách;
- nášlapy na schodech opatřit protiskluzovým samolepicím páskem, nenechávat dítě samo na schodech a zajistit schodiště dětskými vrátky a dětskou pojistkou, pokud přenášíme dítě v náruči po schodech, vždy se přidržovat jednou rukou zábradlí, ověřit si bezpečnost rozteče a rozměrů zábradlí;
- postel není trampolína;
- nosit domácí obuv s gumovou podrážkou a ponožky s protiskluzovou úpravou;
- kluzká či mokrá dlažba může vést k nekontrolovatelným pádům.

#### Prevence úrazů u dětí v domácím prostředí – kuchyně

Kuchyně se stává centrem domácích činností, roste řada přístrojů, které sice usnadňují práci, ale nesou sebou riziko vzniku úrazu. Zejména pro zvědavá batolata je kuchyň přitažlivá.

Zásady bezpečnosti:

- zajistit chrániči ostré rohy a hrany a neumožnit přístup k nebezpečnému nádobí, nástrojům a předmětům v kuchyni;
- v zásuvkách v dosahu dětí nesmí být uschovány čisticí prostředky či jiné chemikálie, zápalky, zapalovače atd.;
- nenechávat viset v dosahu dítěte žádné síťové kabely od kuchyňských spotřebičů, volné zásuvky zaslepit;
- dítě se nesmí pohybovat v okolí varné konvice, trouby;
- vařit na zadní části varné desky, otáčením madel u hrnců a pánví směrem dozadu se sníží riziko popálení dítěte, event. můžete použít bezpečnostní mantinel na sporák;
- při podávání ohřáté stravy z mikrovlnné trouby je třeba zkusit teplotu ohřátého jídla nejen na povrchu, ale i uvnitř pokrmu – existuje možnost nerovnoměrného ohřátí a rizika popálení;
- v přítomnosti malých dětí nepoužívat ubrus na jídelním stole a nikdy nestavět horké předměty na kraj jídelního stolu, hrozí riziko popálení;
- odpadkový koš ukládat mimo dosah dítěte.

Zásady bezpečnosti při stravování

- jídlo podávat u stolu, dítě sedí nejlépe v stabilní dětské židličce, pokud je židlička vybavena bezpečnostními pásy, použijeme je;
- u jídla ověříme teplotu, pozor na ohřívání jídla z mikrovlnné trouby;
- stravu krájíme na kousky přiměřené věku dítěte a jeho schopnosti kousat;
- pozor na horké přístroje a nádoby;
- vyvarovat se možnosti vdechnutí oříšků či drobných bonbonů.

#### Prevence úrazů u dětí v domácím prostředí – koupelna

V koupelně hrozí poranění ostrými předměty, uklouznutí a pády na dlažbě či ve vaně, opaření vodou.

## Zásady bezpečnosti

- zamezit možnosti uklouznutí na dlažbě koupelnovými koberci, do vany a sprchy používat protiskluzové podložky;
- používat termostatickou baterii, není-li možnost termostatické baterie, pouštět nejdříve vodu studenou a poté horkou;
- eliminovat veškeré ostré předměty a chemikálie (uložit v uzamykatelných skříňkách nebo mimo dosah a dohled dítěte);
- při přebalování dítě vždy držet jednou rukou.

## Prevence úrazů u dětí v domácím prostředí – dětský pokoj

V dětském pokoji hrozí požití a vdechnutí malé hračky, manipulace s toxickými předměty nebo látkami obsaženými v barvách, modelíně atd., pády

### Zásady bezpečnosti

- dětský pokoj vybavit přiměřeně věku dítěte, hrany nábytku zajistit chrániči;
- vybírat netoxické hračky a hračky bez malých odnímatelných částí;
- zabezpečit dostatečné a bezpečné osvětlení, pozor na riziko popálení horkou žárovkou;
- batole potřebuje více prostoru bez překážek.

## Zásady bezpečnosti a prevence popálenin a opaření

- nepít horké nápoje, je-li dítě drženo v náručí;
- vždy kontrolovat teplotu nápoje před podáním dítěti;
- horké nápoje umístit do středu stolu a z dosahu dítěte;
- učit dítě rozlišovat teplou a studenou vodu dle barev na vodovodní baterii;
- elektrické spotřebiče nenechávat bez dozoru a umístit vždy z dosahu dítěte (nežehlit v přítomnosti dítěte);
- zápalky a zapalovače, pyrotechnika nesmí být v dosahu dítěte, zapálenou svíčku umístit doprostřed stolu;
- nekouřit v místnosti, kde pobývají děti;
- na lampičky nevěsit žádné předměty, látky či hračky.

## Zásady bezpečnosti a prevence otravy a poleptání

- léky, alkohol, desinfekce a další chemikálie (saponáty, čisticí, rozpouštědla, hnojiva) se nikdy nesmí přelévat do lahví od nápojů. Tyto látky vždy ponecháváme v originálním obalu a uschováme mimo dosah dítěte;
- kontrolovat datum spotřeby léků i potravin a nápojů;
- vyvarovat se jedovatých rostlin v domácnosti.

## b) vnější prostředí

### Zásady bezpečnosti a prevence úrazů při sportování a dalších volnočasových aktivitách

- ke hrám volit bezpečná, certifikovaná hřiště a pískoviště, oplocená, označená, udržovaná;
- nenechávat dítě bez dohledu dospělé osoby;
- dítě při hře sledovat, učit ho bezpečně používat hrací prvky, stanovit pravidla pobytu a pohybu po dětském hřišti (v bazénu, na sjezdovce apod.);
- důsledně používat a učit dítě používat vhodné ochranné pomůcky při jízdě na odrážedle, kole, lyžích, bruslích atd.;

- zdokonalovat obratnost u dítěte pravidelným cvičením rovnováhy, rychlosti, vytrvalosti, pružnosti a obratnosti;
- kontrolovat únavu dítěte, eliminovat vhodným oblečením riziko podchlazení či přehřátí.

### Zásady bezpečnosti a prevence poranění způsobených zvířaty

- cizí zvířata, zejména psy nehladit;
- nenechávat dítě se zvířetem (i když se jedná o vlastní) o samotě, mít dítě neustále pod dohledem.

### Zásady bezpečnosti a prevence v dopravě

- vždy držet dítě za ruku při pohybu na pozemních komunikacích, při chůzi na chodníku vést dítě na straně vzdálenější od silnice;
- učit dítě správně a bezpečně přecházet, používat přechod, nadchod, podchod a přechod se semaforem, v místech, kde není přechod nepřecházet, pouze v případě nezbytně nutném – učit dítě rozhlížet se (vlevo – vpravo – znovu vlevo) a silnici přecházet kolmo a rychle (samostatně dítě umí cca od 10 let);
- dítě v kočárku vozit vždy připoutané, s kočárkem nevjíždět do vozovky, pokud není provoz skutečně zastaven;
- z dopravních prostředků vystupujeme vždy na straně chodníku a dospělý jako první;
- používat oděvy, obuv nebo tašku s reflexními prvky;
- dítě si nesmí hrát na silnici ani poblíž silnice;
- dítě předškolního věku jezdí na kole jen za dohledu dospělé osoby, velikost a typ jízdního kola musí odpovídat věku dítěte a terénu a vždy musí používat pomůcky, zejména helmu, chrániče na ruce a nohy, úzké kalhoty a vhodnou obuv;
- děti do 12 let věku a do 150 cm výšky smí v osobním autě jet pouze v dětských zádržných systémech, autosedačka musí odpovídat váze a velikosti dítěte. Autosedačku „vajíčko“ pro nejmenší děti usazujeme zásadně proti směru jízdy.

### Zásady bezpečnosti a prevence popálenin

- dítě nesmí přeskakovat otevřený oheň;
- rozdělovat oheň v lese je zakázáno, nerozdělovat oheň na otevřené louce se senem či na poli, nerozdělovat oheň za větrného počasí;
- ohniště musí být vždy ohraničené kameny.

### Doporučená literatura a zdroje:



[www.prevencedetem.cz](http://www.prevencedetem.cz)

[www.detstvibezurazu.cz](http://www.detstvibezurazu.cz)

<http://www.babyonline.cz/pece-o-dite/bezpecnost-ditete>



# IV.

## POSKYTOVÁNÍ PRVNÍ POMOCI DÍTĚTI/DĚTEM

### IV

### Zásady bezpečnosti při poskytování pomoci

Zachránce před zahájením vlastních úkonů první pomoci zhodnotí situaci a rizika pro bezpečnost svou i ostatních osob

#### Dopravní nehoda

- zastavit v bezpečné vzdálenosti, rozsvítit výstražná světla;
- obléct reflexní vestu, umístit výstražný trojúhelník ve vhodné vzdálenosti;
- spolucestující osoby (děti) odvést za svodidla, mimo vozovku;
- vypnout zapalování havarovaného vozidla, zatáhnout ruční brzdu;
- nekouřit a nemanipulovat s ohněm.

#### Osoba v ohnisku požáru

- mokry šátek přes ústa;
- přilba nebo improvizovaná ochrana hlavy;
- ochrana rukou (rukavice, omotání hadrem) a nohou (kompaktní kožená obuv).

#### Prostředí zamořené plynem

- otevření (v nouzi rozbití) oken a dveří, vytvoření průvanu.

#### Zásahy ve vodě (tonutí)

- kdykoliv je to možné, pokusí se zachránce o záchranu, aniž by musel vstoupit do vody (podáním větve, hozením provazu, záchranného kruhu), případně pro záchranu využije loďku;
- je-li nezbytné vstoupit do vody, jistí se při tom zachránce pokud možno lanem ze břehu.

#### Úraz elektrickým proudem

- přerušení kontaktu zraněného s vodičem (vypnutí spotřebiče, vytažení šňůry, vypnutí jističe);
- v případě vedení vysokého napětí hrozí výboj do vzdálenosti několika metrů – zachránce se nepřibližuje, dokud prokazatelně neví, že byl elektrický proud odpojen.

#### Vyhodnocení situace, rozsahu poranění či poškození

- prohlédnout rychle, ale důkladně místo nehody, nalézt všechny zraněné. Zajistit důkazní materiál k dalšímu šetření (zbytky léků, obaly od léků a chemikálií, vzorek zvratků – při podezření na otravu);
- vyslechnout okolnosti příhody buď od samotného dítěte, nebo od svědků;

- zjistit subjektivní potíže dítěte (zvracení, nevolnost, bolest břicha, hlavy, končetin, porucha hybnosti, ztráta paměti);
- důkladně dítě prohlédnout a zjistit základní životní funkce: dýchání, krevní oběh a stav vědomí. Soustředit se na místo, kde dítě udává bolest. Dítě důkladně prohlédnout od hlavy ke krku, páteř, hrudník, břicho, horní končetiny, dolní končetiny a vyloučit veškerá skrytá poranění pod oblečením dítěte (krvácení).

### Doporučený postup (shrnutí) dle standardu poskytnutí první pomoci vydaného Českým červeným křížem

- příchod na místo – záchránce pátrá po život ohrožujících stavech: masivní zevní krvácení, porucha vědomí. Záchránce oslovení postiženého, mírně zatřese jeho ramenem, sleduje reakce;
- záchránce zhodnotí stav dýchání;
- pokud záchránce zjistí život ohrožující stav, neprodleně poskytne první pomoc.

### Vyšetření osob se zachovalými základními životními funkcemi

- **kvalita dýchání** (frekvence, hloubka, pískání, chrčení, bublání);
- **barva kůže a sliznice rtů** (promodrání, nápadné zčervenání, bledost);
- **známky úrazu** – rány (lokalizace, krvácení, cizí tělesa), končetiny (deformity, pohyblivost, cití);
- **obličej** (nesouměrnost, spadlý koutek, zvratky, pěna u úst);
- **oči** (sledování okolí, šilhání, sevřená víčka, velikost a symetrie zorniček);
- **tep** (frekvence, pravidelnost, dobře nebo špatně hmatný);
- **teplota, pocení, třes, křeče**, pomočení, pokálení.

### Přivolání první pomoci – doporučený postup

Záchránce na území České republiky upřednostňuje národní tísňovou linku **155**.

Záchránce použije jednotné evropské číslo tísňového volání 112 v následujících situacích:

- na území ostatních států Evropy, kde je toto číslo zavedeno;
- v případě, že volání na linku 155 není možné (není signál mobilní sítě).

Záchránce sdělí dispečerovi tísňové linky:

- co se stalo (situace, typ postižení a počet postižených);
- kde se událost stala.

Záchránce dále odpovídá na dotazy dispečera tísňové linky, nikdy nepokládá telefon jako první. Po ukončení hovoru zůstává v dosahu telefonu pro případné upřesňující dotazy. Vhodné je mít telefon zapnutý na hlasitý odposlech. V případě, že dispečer tísňové linky udělí záchránci rady týkající se první pomoci, plní záchránce dané pokyny.

Před příjezdem zdravotnické záchranné služby postupuje záchránce následovně:

- poskytne první pomoc postiženému;
- zajistí podmínky pro přístup posádky k postiženému (např. kontaktní osoba před domem, otevření domu, osvětlení přístupové cesty);
- pokud to situace umožní, neopouští postiženého a nepřetržitě sleduje jeho stav;
- dispečer bude ve spojení a bude pomáhat až do doby příjezdu sanitky (7–8 min; ze zákona max. 15 min).

### Nevhodné postupy:

- zmatené volání, naléhavé vyžadování pomoci;
- chybné udání místa události;



- vypnutí či opuštění telefonu (znemožní upřesnění situace);
- zamčený dům, chybějící či nesprávná jmenovka na zvonku;
- nezajištěna kontaktní osoba (zejména v terénu);
- volně pobíhající pes.

## Zástava dechu a krevního oběhu u dětí

Základní neodkladná resuscitace dětí spočívá v kombinaci srdeční masáže a umělého dýchání.

- během 3–5 minut bez účinné resuscitace dochází k odumírání mozkových buněk;
- bez účinné resuscitace (zahrnující i umělé dýchání) má dítě jen malou šanci na přežití.
- dodání kyslíku mozkovým buňkám;
- udržení krevního oběhu resuscitací až do příjezdu zdravotnické záchranné služby.

Děti pro potřeby základní neodkladné resuscitace rozumíme postižené od narození do známek nástupu puberty. Pokud hovoříme speciálně o kojencích, máme na mysli děti do jednoho roku věku.

### Příčiny zástavy dechu a oběhu u dětí:

Dechové a jiné příčiny u dětí (časté):

- vdechnutí cizího tělesa či potravy;
- záněty v oblasti hrtanu;
- bezvědomí s křečemi;
- tonutí;
- úrazy.

Srdeční (vzácné):

- onemocnění srdce (vrozené vady, záněty), děti po operacích srdce;
- úraz elektrickým proudem.

### Příznaky zástavy dechu u dětí

- postižené dítě je v bezvědomí, nereaguje na oslovení ani bolestivý podnět;
- přiložením ucha k ústům a nosu postiženého ležícího na zádech necítíme ani neslyšíme vydechovaný vzduch;
- nejsou vidět pohyby hrudníku související s nádechem a výdechem;
- může být promodralá kůže v obličeji, rtů, jazyka, ušních lalůčků nebo na konečcích prstů.

Pokud jsme bezprostředně událost viděli, a u postiženého jsou přítomny zbytkové lapavé dechy – hlasité chrčení až lapání po dechu s dlouhým intervalem mezi nádechy. **POZOR!** Jedná se již o zástavu dechu!

Nejčastější příčinou zástavy dechu u dětí je vdechnutí cizího tělesa, záněty hrtanu, přiklopky hrtanové. U záchrany dětí platí pravidlo: **Nejprve po dobu 1 minuty resuscitujeme, poté voláme tísňovou linku 155!**

Je důležité se snažit o vypuzení cizího tělesa.

- malé děti: hlava směrem dolů a údery otevřenou dlaní do zad;
- větší děti: dítě položit přes koleno hlavou dolů a údery do zad se snažit o vypuzení cizího (vdechnutého) tělesa;
- je důležitá synchronizace s kašlem dítěte;
- pokud je těleso po vykašlání jasně vidět v ústech, lze jej opatrně vyjmout z úst dítěte.

Dýchací cesty při bezvědomí uvolníme záklonem hlavy, který zpravidla k uvolnění dýchacích cest postačuje, poté je nutno zkontrolovat čistotu dutiny ústní, případně z ní odstranit nečistoty a cizí tělesa. Pokud i po uvolnění dýchacích cest dítě zůstává v bezvědomí a dostatečně a pravidelně nedýchá, je nutno zahájit oživování.

Nejprve je nutno provést 5 umělých vdechů přiměřeným objemem (pozor, objem našich plic je větší než objem plic dítěte!)

- malým dětem dýchat do nosu a úst současně;
- větším dětem dýchat z úst do úst.

Při vdechu sledujeme pacientův hrudník: Je-li vdech dostatečný a správně provedený, hrudník se zvedá. Dutina ústní musí být volná, bez překážek a zahájit nepřímou srdeční masáží.

- nepřímá srdeční masáž kojenců metodou 2 prstů = 2.a 3.prst ruky položit do středu hrudníčku asi 1 cm pod spojnicí prsních bradavek a periodicky stlačovat frekvencí 2 stlačení za sekundu;
- větší děti masírujeme jednou rukou;
- nepřerušovat srdeční masáží;
- zahájit resuscitaci v poměru 30 stlačení a dva vdechy. Hloubka stlačení je u dětí asi o třetinu hloubky hrudníku;
- po jedné minutě resuscitace volat 155 a s resuscitací pokračovat.

## Doručení rychlé záchranné služby

### Neztrácejme čas

Pokud postižený nedýchá, či dýchá lapavě, nepravidelně, uložíme jej na záda a stlačujeme hrudník rychlostí asi 100 × za minutu. Po každém třicátém zmáčknutí hrudníku dvakrát vdechneme do jeho úst při zakloněné hlavě (poměr 30:2). Takto postupujeme stále dokola.

### Resuscitaci nepřerušujeme

Oživování provádíme vždy až do příjezdu odborné pomoci, a to bez přerušení! Tak dáváme postiženému největší šanci na přežití.

### Krvácení musíme zastavit

Pokud pacient odněkud silně krvácí, co nejdříve krvácení zastavíme. Můžeme to udělat stlačením prsty či s přeloženým kapesníkem přímo v ránu nebo zaškrcením nad ranou.

### Křeče musí odeznít

Nesnažíme se jim nijak bránit, jen pacienta chráníme před poraněním – pádem, pořežáním o okolní předměty apod. Po odeznění křečí je klíčové zjistit, zda pacient normálně dýchá.

### Raději přecenit než podcenit

Při jakékoli nejistotě o stavu postiženého vždy raději počítejme s tou horší variantou a podle toho jednejme. (Je mu něco? Raději zavolám pomoc). Pamatujeme, že riziko podcenění může být pro pacienta smrtelné!

## Bezvědomí

### 1. Postiženého oslovíme

a) pokud na oslovení reaguje, tak ho pouze sledujeme, ponecháme ho v jeho poloze. Pokud je to možné, uložíme ho do zotavovací polohy na boku (návod a fotografie zotavovací polohy naleznete např. na [http://www.vitae.ic.cz/zotavovaci\\_poloha.html](http://www.vitae.ic.cz/zotavovaci_poloha.html))

b) pokud postižený nereaguje ani na bolestivý podnět, zkontrolujeme dýchání postiženého

### 2. Zkontrolujeme dýchání

- dostatečné (postižený dýchá stejně jako zachránce) – uložíme postiženého do zotavovací polohy
- nedostatečné – zahájíme umělé dýchání spolu s nepřímou masáží srdce

## Šok

Je reakce organismu na vlivy (zevní, vnitřní), s nimiž se nedokáže vyrovnat v rámci svých fyziologických možností. Jedná se o těžký, život ohrožující stav, kdy jsou orgány a tkáně nedostatečně prokrveny.

První pomoc při šoku:

- **ticho** – uklidnit postiženého;
- **teplo** – zamezit ztrátám tepla, přikrýt postiženého;
- **tekutiny** – nedávat pít, pouze svlažit rty postiženého;
- **tišení bolesti** – nepodávat žádné léky, zajistit vhodnou polohu, znehybnit zlomeniny;
- **transport** – zajistit šetrný transport – RZS – 155.

## Zlomeniny končetin

Nepřirozená pohyblivost končetiny, změny tvaru, otevřená fraktura. Dítě je ohroženo šokem, infekcí a poraněním okolních nervů a měkkých tkání.

### První pomoc u zlomenin

- znehybnit končetinu po celé délce od kloubu nad zlomeninou až po kloub pod zlomeninou, tím dojde k redukci bolesti;
- horní končetinu znehybnit ve fyziologické poloze 90 stupňů před tělem, využít šátkový úvaz;
- dolní končetinu znehybnit včetně paty, použít dlahu ve tvaru písmena J a I (vnitřní a vnější);
- u zlomeniny pánve opatrně stáhnout pánev širokým obvazem, šátkem apod.

Zlomeniny zavřené bez porušení kožního krytu: zafixovat, nikdy nenapravovat.

Zlomeniny otevřené s poruchou kožního krytu: sterilně přikrýt ránu otevřené zlomeniny, zafixovat, nikdy nenapravovat

Zachránce co nejrychleji přivolá odbornou pomoc na lince 155.

## Pády z výšky

- postiženého neposazovat;
- pokud je postižený při vědomí: zastavit zevní krvácení, nedávat pít, sledovat stav vědomí;
- pokud je postižený v bezvědomí a nedýchá, okamžitě zahájit umělé dýchání a nepřímou masáž srdce.

## Příznaky úrazu hlavy

Příznakem úrazu hlavy může být porucha vědomí, nevolnost, zvracení, nezvyklý pláč, krvácení z ucha nebo nosu. Ohrožující je poranění mozkové tkáně.

Úrazy hlavy spojené s bezvědomím (i krátkodobé, trvající několik sekund) nebo poruchou vědomí (jsou doprovázeny zmateností, dezorientací, spavostí, zvracením.) Hrozí riziko krvácení do mozku, nutno sledovat postiženého a volat 155.

### První pomoc při úrazech hlavy

- trvale sledovat stav dítěte – vědomí, bdělost, změny chování;
- pozor na komplikaci nitrolebního krvácení – je-li poranění hlavy spojené se změnou chování, je nutné ihned vyhledat lékařskou pomoc;
- je-li dítě při vědomí – položit jej vodorovně na záda, s mírně podloženou hlavou;
- ošetřit přidružená poranění;
- zajistit tepelný komfort;
- volat RZP.

## Poranění břicha

K poranění břicha a orgánů v dutině břišní může dojít kopnutím, pádem z výšky, z kola, při jízdě na koloběžce pádem na řídítka. Dítě je ohroženo vnitřním krvácením, může dojít k ruptuře jater a sleziny, dochází k šokovému stavu.

Nejčastější příčiny otevřeného poranění jsou bodnutí a pád na ostrý předmět. Dítě je ohroženo krvácením a infekcí.

### První pomoc při poranění břicha

- ▶ poloha vleže, kolena vypodložená, paty se nedotýkají podlahy;
- ▶ otevřenou část a vyhlazlou část (nevracet zpět do dutiny břišní) sterilně přikrýt;
- ▶ ihned volat RZP a zajistit protišoková opatření.

## Rány

Při zranění definovaném jako „rány“ dochází k poškození celistvosti kůže, sliznice a hlouběji uložených orgánů. Dítě je ohroženo ztrátou krve, rozvojem šoku, bolestí a infekcí, event. ztrátou tkáně – amputací.

- ▶ řezné, bodné, sečné rány mají ostrý okraj, krváčí, riziko infekce je malé, rány se hojí dobře;
- ▶ tržné a zhmožděné rány a rány způsobené kousnutím mají nerovný okraj, hůře se hojí;
- ▶ povrchové plošné odřenyiny slabě krváčí, roní tkáňový mok a vytváří se strup.

### První pomoc, ošetření krvácejících ran

- ▶ **povrchové odřenyiny a malé řezné rány:** znečištěnou ránu opláchnout a vydezinfikovat okolí rány. Pokud je ranka menší, stačí přikrýt polštářkovou náplastí, větší povrchové rány sterilní gázou a zajistit obvazem;
- ▶ **řezné rány:** ošetřit sterilním krytím, při velkém krvácení tlakový obvaz nebo stlačení;
- ▶ **bodné rány:** nevytahovat zabodnutý předmět z rány z krku, břicha, bodné rány hrudníku: krýt neprodyšně igelitem ze tří stran, okolí rány lehce vydesinfikovat – do rány nic nelít, nesypat, nemazat;
- ▶ **kousnutí:** riziko infekce, vždy zajistit odborné odchytení zvířete.

### První pomoc při amputaci

- ▶ odsunout dítě od zařízení, které amputaci způsobilo;
- ▶ zastavit krvácení, dle situace použít i tlakový obvaz (škrtilo musí být široké nejméně 5 cm);
- ▶ zaznamenat přesnou dobu úrazu;
- ▶ ránu sterilně přikrýt, znehybnit poraněnou končetinu;
- ▶ protišoková opatření;
- ▶ oddělenou část zabalit do igelitu a ten ponořit do chladné vody, optimálně chladit na teplotu 4 °C.

## Život ohrožující krvácení

- ▶ **zevní tepenné** – jasně červená stříkající krev (např. úrazy);
- ▶ **zevní žilní** – tmavá, volně vytékající krev.

Život postiženého je ohrožen především při masivním zevním krvácení, kdy je porušena stěna tepny a jasně červená krev z rány stříká nebo rytmicky vytéká.

- ▶ zaškrcení končetiny – tuto techniku lze aplikovat pouze na končetinách, a to v oblasti paže nebo stehna (na bérce a předloktí jsou dvě kosti, tepny procházející mezi nimi a nelze je zaškrcováním stlačit);
- ▶ optimální pomůckou pro zaškrcení je originální pryžové zaškrcovač (4 cm široké a 50 cm dlouhé), ale improvizovat můžeme např. páskem, kravatou, šátkem. Vždy provedeme několik otoček kolem končetiny v šíři okolo 5cm. Nevhodný je provaz, lano, drát.

Příklad z praxe:

Dvanáctiletý hoch si způsobil řeznou ránu s poraněním tepny na předloktí o rozbitou skleněnou výplň dveří. Pohled na chlapce, z něhož prudce vytékala krev, byl hrozivý. Otec dítěte však přesto zareagoval duchapřítomně. Nejprve silně krvácející ránu stlačil vlastními prsty. Poté přiložil na ránu čistou utěrku a utáhl elastickým obinadlem. Syna položil na záda a ruku zvedl. Přivolał posádku záchranné služby. Záchranáři chlapce, jehož poranění bylo v rámci laické první pomoci výborně ošetřeno, transportovali na chirurgické oddělení do nemocnice, kde lékaři provedli definitivní ošetření rány.

## Tonutí

Příčinou tonutí je většinou podcenění sil nebo náhlá křeč svalů. Většinou se tonoucí na sebe snaží upozornit (voláním nebo máváním). Pamatujme na to, že při vytahování tonoucího z vody je důležitá opatrnost a tuto činnost raději přenecháme zkušenému plavčíkovi nebo vodnímu záchranáři, protože tonoucí se instinktivně snaží po čemkoliv z vody vylézt a lehce může nezkušeného záchránce stáhnout ke dnu.

### První pomoc při tonutí

- ihned volat RZS nejlépe ještě před zahájením vytahování z vody;
- nejdůležitější okamžitá první pomoc;
- z dutiny ústní je nutno odstranit všechny překážky bránící umělému dýchání (u tonutí je to zejména listí či bláto);
- pozor na podchlazení (vysvléci postiženého z mokrých šatů a přikryt suchou dekou, oblečením).

## Termické úrazy

### Přehřátí

Na dítě působí vysoká teplota, nedochází k proudění vzduchu, ve vzduchu je vysoká vlhkost a pot se nestačí odpařovat – vzniká úpal.

Na nekryté tělo působí sluneční záření, zejména na hlavu – vzniká úžeh.

Příznaky přehřátí: kůže je horká, zvýšená teplota, rychlé povrchní dýchání, puls, nevolnost a zvracení.

### První pomoc při přehřátí

- dítě uložit do stínu, nechat lehce proudit vzduch, uvolnit oděv, použít obklady a pomalu snižovat teplotu, nabízet minerální vodu;
- sledovat stav vědomí dítěte.

### Popáleniny a opařeniny

U těchto poranění je léčba vždy zdlouhavá, pro dítě bolestná a mnohdy komplikovaná. Ihned po popálení hrozí rozvoj šoku se ztrátou tekutin a dítě má velké bolesti. Druhotně dochází k infekci a zejména změně tvaru a funkce postižené tkáně.

Popáleniny jsou rozděleny do tří stupňů. Popálenina v rozsahu 5 % vede u dítěte k rozvoji šoku (1 % je velikost dlaně). Je vždy nutno zabránit dalšímu působení tepla, sundat prstýnky, náramky, hoří-li oděv, je nutno zabránit pohybu dítěte (kyslík posiluje oheň), dítě zastavit a poválet na zemi.

Popálenina vzniká působením suchého horka (žehlička, plotna). Vlhkým horkem (pára, tekutina) vzniká opařenina.

### První pomoc u popálenin a opaření

- chladit vlažnou vodou, vždy chladit obličej, krk, dlaně rukou, pánevní dno a plosky nohou;
- celé tělo nechladit – zvláště u malých dětí;
- odvést postiženého mimo dosah tepelného zdroje;

- ihned sundat kontaminovaný oděv, nikdy však nevysvlékat přiškvařený oděv;
- ihned volat RZP – 155.

## Úrazy elektrickým proudem

Může dojít ke ztrátě vědomí, poruchám srdečního rytmu a zástavě akce srdeční. V místě vstupu a výstupu vzniká popálenina.

### První pomoc při úrazu elektrickým proudem

- s ohledem na bezpečnost ukončit působení proudu na dětský organismus;
- nedotýkat se holýma rukama dítěte, které je v kontaktu s vodičem;
- přerušit proud vypnutím a vytažením vodiče, vypnutím jističe atd. Vodič odstranit suchým nevodivým předmětem;
- zjistit stav vědomí u dítěte a poskytnout první pomoc, ošetřit popáleniny a zlomeniny;
- ihned volat RZP – 155.

## Omrzliny

Příčina: chladné prostředí, vlhko, pobyt ve studené vodě, vyčerpané dítě, úraz.

Příznaky: studená, bledá kůže, třesavka (reflexně svalová aktivita), únava a malátnost.

### První pomoc při omrzlinách

- pomalu zahřívat, zlehka třít, ne sněhem.

## Intoxikace

Toxická látka pronikne do těla trávicím traktem, dýchacími cestami, kůží a sliznicemi. Za poleptání dítěte může nedbalost či nepozornost pečující osoby.

### První pomoc při intoxikacích

- okamžitě odstranit zdroj poleptání, rozstříhnout poleptaný oděv;
- oplachovat studenou vodou (naředíme chemikálii a voda působí jako analgetikum);
- znehybnit postiženou končetinu;
- při požití: ústa vypláchnout, nepít, nevyvolávat zvracení;
- ihned volat RZS – 155;
- nikdy nevyvolávat zvracení u požití benzínu, petroleje, nafty, pěnidel, kyselin a louhů (je zde příliš vysoké riziko vdechnutí zvratků a následného vzniku chemického zápalu plic, perforace jícnu a žaludku);
- plyny: vyvést ze zamořeného prostředí na vzduch, přitom neohrozit sebe.

## Křeče

Jedná se o záškuby nebo extrémní napnutí určitých částí těla (končetiny, obličej) nebo celého těla.

Křeče při horečce u dětí trvají několik minut. U dětí dochází k zblednutí, promodráání, prohnutí dítěte do oblouku, oči v sloup, chrčení.

### První pomoc při křečích

- zabránit poranění;
- nechat odeznít;
- pak poloha na boku, volat 155.

### První pomoc u křečí, které nejsou spojeny s teplotou u dětí:

- snažit se zabránit pádu a zranění postiženého při záškubech. Chránit hlavu před nárazy o podlahu, předměty, stěny, podložit hlavu (polštářem, oděvem);
- nechat odeznít;
- nestrkat žádné předměty do úst postiženého, nesnažit se v průběhu křečí otevřít ústa (pozor na prsty zachránce);
- po odeznění křečí sledovat dýchání.

Pokud postižený dýchá – zotavovací poloha, stálé sledování stavu, klidný přístup k postiženému, volat 155  
Nedýchá-li postižený: zaklonit hlavu, nazvednout bradu – nezačne-li dýchat – zahájit umělé dýchání a nepřímou masáž srdce a po 1 minutě volat 155.

### Alergická reakce

Jedná se paradoxní celkovou reakci organismu na běžné látky, projevuje se zarudnutím a kopřivkou po těle, může dojít k extrémním otokům, otoku dýchacích cest s dušností, nemožností polykání, hrozí otok jazyka, kolaps až náhlá zástava dechu a oběhu.

K alergické reakci může dojít

- po požití potravin (čokoláda, ovoce, ryby, koření);
- po štípnutí hmyzem;
- po vdechnutí (pyly, prach, peří);
- po aplikaci léků (antibiotika, analgetika).

### První pomoc při alergické reakci

- při lokální reakci: chladit, podat antihistaminika (má-li dítě u sebe), klidový režim;
- při větší reakci ihned volat 155;
- při bezvědomí: pokud dýchá – zotavovací poloha, pokud nedýchá – zahájit resuscitaci.

### Uštknutí

Za uštknutí v našich zeměpisných šířkách může zpravidla zmiije obecná. Uštknutí je typické dvěma rankami vzdálenými 1 cm od sebe, bolestivý zarudlý otok.

### První pomoc při uštknutí

- nikdy nevysávat ústy, nerozřezávat;
- masírovat prsty a zvýraznit krvácení, které napomůže odplavení jedu;
- poraněnou část těla ochlazovat studenou vodou, použít chladivé obklady a končetinu znehybnit;
- hned volat RZS – 155.

### Klíšťata

Klíšťata jsou přenašeči bakteriálních a infekčních onemocnění. Důležitá je prevence – zabránění přisátí klíštěte. Vyhýbáme se místům s největším výskytem klíšťat a před přisátím klíštěte se chráníme dobře padnoucím oděvem – dlouhé rukávy a nohavice, pevná obuv, pokrývka hlavy. Lze použít i repelent (látky odpuzující hmyz). Existují druhy vhodné pro postřik pokožky i oděvu. Další volbou je použití insekticidu (látky ničící hmyz).

Po návratu z přírody sebe i dítě vždy řádně prohlédneme. Přisáté klíště je nutno odstranit co nejdříve. Nikdy se klíštěte nedotýkáme holou rukou. Klíště odstraňujeme ideálně pinzetou nebo speciálními kleštičkami na klíště. Lze použít i vatový tampon nebo sirku, špejli apod. Klíště pinzetou uchopíme co nejbližší kůži a kývavými pohyby nebo otáčením ho pomalu vyvíkláme. Vatovou tyčinkou provádíme kolem přisátého klíštěte rychlé krouživé pohyby. Ranku po vytažení klíštěte ihned dezinfikujeme (Jodisol, Betadine). Nejvhodnější

likvidace klíštěte je spláchnutím do odpadu nebo postříkání insekticidem. Je vhodné si datum odstranění klíštěte zaznamenat do kalendáře.

## Pokousání psem

Zaútočit může zvíře, které dítě zná i zcela cizí zvíře. Důvodem je zpravidla špatná výchova psa – pes je neovladatelný, bez košíku, bez vodítka apod., strach psa nebo dráždění psa, nešikovné uchopení, ubližování. Pes má ke kousnutí vždy důvod. Většinou nejprve štěká, vrčí, ukazuje zuby, má zježenou srst u kořene ocasu a podél páteře, pobíhá v kruzích apod. Nejčastěji postiženým místem je obličej, krk, horní končetiny, lýtko. Rány téměř vždy silně krváčí, jsou hluboké, infikované a špatně se hojící.

## Prevence

- učit děti správnému chování v přítomnosti zvířat;
- znát ochrannou pozici – stočit se do klubíčka, rukama si chránit týl;
- nenechávat děti o samotě se zvířetem.

## První pomoc při pokousání psem

- ránu vymýt mýdlovým roztokem nebo dezinfekčním prostředkem;
- ošetřit krvácení tlakovým obvazem, použít sterilní krytí a pracovat v rukavicích;
- s pokousanou končetinou zbytečně nehýbat;
- zajistit transport k odbornému vyšetření nebo okamžitě volat linku 155;
- zajistit psa, který poranění způsobil. Bude vyšetřen veterinárním lékařem. Ke spolupráci je vhodné vyzvat policii. Pokud se nepodaří zajistit totožnost zvířete, je napadený sledovaný na infekčním oddělení.

## Doporučená literatura a zdroje:



<http://ppp.zshk.cz/vyuka/resuscitace-deti.aspx>; videoukázky resuscitace u dětí

<http://www.aed-olomouc.cz/laici/resuscitace-deti>; schéma a fotografie postupu při resuscitaci

<http://www.uszsmsk.cz/Default.aspx?subhref=jakNa155>; návod, jak správně volat RZS

<http://www.tatadoma.cz/download/PP-u-deti.pdf>; Srmský, Pavel. *První pomoc u dětí*

<http://www.zachrannasluzba.cz/prvni-pomoc/index.htm> – MUDr. Franěk, Ondřej. *Aktuální doporučené postupy, mýty a omyly v první pomoci, testy znalostí*

[http://www.prvni-pomoc.info/download/prvni\\_pomoc.pdf](http://www.prvni-pomoc.info/download/prvni_pomoc.pdf); Hasík, Julja. *Nebojte se první pomoci*

<http://www.vitae.ic.cz>; web organizace provozující školení první pomoci, informace a fotografie



# V.

## PÉČE O BĚŽNĚ NEMOCNÉ DÍTĚ V DOMÁCÍM OŠETŘOVÁNÍ

Při nachlazení a chřipce dochází k onemocnění horních cest dýchacích. To znamená, že dojde k zánětlivému postižení včetně otoku sliznic horních cest dýchacích.

Horní dýchací cesty jsou cesty od nosu a hrtanu až na úroveň rozdělení průdušnice na levou a pravou hlavní průdušku, dále pokračují dolní cesty dýchací: jednotlivé průdušky, průdušinky a plicní sklípky.

Hlavní rozdíl mezi infekcemi způsobenými viry a bakteriemi je ve způsobu jejich léčby. Bakterie jako buněčné organismy reagují i na léčbu antibiotiky, u virů (nitrobuněčných parazitů) je léčba zaměřena především na odstranění příznaků nemoci.

Antibiotika proti virům nepůsobí. Protože virů vyvolávajících onemocnění horních cest dýchacích je mnoho druhů, mohou se bohužel různé virové infekce během jedné sezony několikrát opakovat.

### Péče o dítě s teplotou

Děti mají obvykle teplotu 36–37,5 °C, její hodnota se během dne mění, obvykle bývá nejnižší uprostřed noci a nejvyšší v podvečer. Teplota vyšší než 37,5 °C může být známkou nemoci.

Někdy mohou mít děti zvýšenou teplotu, aniž by byly nemocné, teplota může dítěti na krátkou dobu stoupnout při divoké hře, při silnějším pláči nebo vztekání, také za horkého počasí. Zůstává-li však i po půlhodinovém odpočinku teplota vyšší než 38 °C – dítě má horečku.

Horečku samu o sobě není nutno považovat za nemoc, jedná se jen o příznak onemocnění a patří k obranným mechanismům v těle, proto není třeba se jí za každou cenu a ihned od nástupu srážet. Při zvýšené teplotě se nemohou choroboplodné zárodky dobře množit a zároveň také vyšší teplota podporuje prokrvení orgánů a tkání a umožňuje tím tělu přenášet obranné buňky k zánětlivému ložisku.

Horečkou označujeme tělesnou teplotu vyšší než 38 °C. Pro teplotu mezi 37 °C a 38 °C se užívá termín zvýšená tělesná teplota. Teplotu nad 41 °C nazýváme hyperpyrexie.

**Projev:** Horečka se projevuje pocením, střídáním pocitů horka a zimy, zimnicí, halucinacemi, případně i poruchami vědomí. U malých dětí se mohou při vysokých teplotách objevit křeče. Při horečce je nutné podávat především dostatečné množství tekutin. Vhodné jsou také chladivé zábaly a podávání léků snižujících teplotu (antipyretika).

Jelikož naměřená teplota závisí na místě měření, je třeba vždy uvádět způsob měření (v ústní dutině, rektální, v podpaží).

Zásady správného měření teploty u dětí v konečnicku:

- aby se teploměr lehce zavedl, je důležité natřít jej nedráždivým krémem;
- u novorozenců a kojenců je vhodná poloha na zádech, kdy jednou rukou držíme pokrčené nožičky dítěte k břichu a druhou rukou držíme zavedený teploměr v konečnicku dítěte;
- nezapomenout odečíst 0,5 °C (teplota naměřená v konečnicku je vyšší o 0,5 °C než v podpaží, za horečku považujeme teplotu naměřenou v konečnicku vyšší než 38,5 °C);
- výjimkou jsou kojenci do 6 týdnů, u nichž neodečítáme a u kterých je normální teplota v konečnicku 36,5–37,2 °C.

Pokud to dítě zvládne, měříme v podpaží. Lze měřit též v ústech, «dudlíkovým teploměrem», ušním teploměrem a čelním teploměrem z povrchu pokožky – vždy je nutné použít správný typ teploměru a řídit se návodem výrobce.

Dětského lékaře navštívíme:

- v případě, že dítě je mladší 3 měsíců;
- když horečka 3 dny neklesá;
- když je vyšší v podpaží, nebo po odečtu více než 39,5 °C a nelze ji snížit podáváním antipyretik;
- když dítě výrazně málo pije, opakovaně zvrací a má řídké stolice.

Není-li přítomen žádný alarmující příznak (ochablost dítěte, nereaguje na běžné oslovení a bolestivější podnět, poruchy hybnosti, ztuhlá šíje – dítě nemůže předklonit hlavu, mramorovaná kůže, výrazně chladné končetiny, nafialovělé rty, krvavé skvrnky na kůži, malé modřinky, výrazná bolest hlavy se světloplachostí a silným zvracením) a je-li teplota nad 38 °C, lze podat dítěti léky na snížení teploty (antipyretika), nebo léky které působí zároveň i proti bolesti (analgetika). Tyto léky lze volně koupit v lékárně ve formě sirupů, čípků a tablet. Nejčastěji obsahují účinnou látku paracetamol a ibuprofen.

**POZOR! Kyselina acetylsalicylová, kterou obsahují další běžné léky ke snižování horečky (např. Acylpirin, Aspirin), se nesmí podávat dětem do 15 let!**

Pravidla pro podávání léků proti horečce:

- vždy si pečlivě přečíst příbalovou informaci;
- pozor, aby nedošlo k podání léku se stejnou látkou 2× krátce po sobě;
- dávkování je závislé na věku a tělesné hmotnosti dítěte a je třeba jej dodržovat (při nižší dávce nemusí lék dostatečně účinkovat, při předávkování hrozí závažné zdravotní komplikace).

### Fyzikální opatření na snížení teploty

Pokud má dítě teplotu, patří do postele. Má mít klidový režim a lehkou přikrývku, v místnosti větráme a dítěti nabízíme dostatek tekutin. Můžeme poskytovat zábaly. Do vlažné vody cca 25 °C (ne ledové!) namočit osušku, vyždímanou osušku na 10–15 min zabalit dítě tak, aby byl zakryt hrudník a břicho. Ruce a nohy nechat volné a dítě přikryt lehkou tenkou dekou. Proceduru zábalu je možno opakovat 3× za 2 hodiny.

Důležité

- dítě při horečce nesmí být bez dozoru dospělé osoby;
- důležité je, aby dostatečně pilo vlažné nápoje;
- dítěti se snažte zajistit co největší pohodlí a klid.

### Rýma

Akutní infekční rýmy patří k nejčastějším onemocněním v dětském věku.

Sliznice dutiny nosní a vedlejších dutin nosních tvoří jeden funkční celek. Běžná rýma se proto snadno a v dětském věku i poměrně často komplikuje zánětem vedlejších dutin nosních. U rýmy trvající déle než

pět až sedm dnů a spojené s bolestí hlavy, hustým sekretem z nosu, anebo ucpaným nosem, případně otokem kolem očí či zarudnutím se doporučuje vyšetření pediatrem.

**Projevy:** u malých kojenců či batolat bývá rýma spojena s celkovými příznaky, jako je teplota, nevěle, dráždivý kašel a v důsledku nosní obstrukce (otoku) i potížemi s výživou dítěte. Často také může dojít k zánětu středního ucha spojenému většinou s bolestivostí (zejména v noci a ráno) a s teplotou.

**Léčba:** odsávání hlenů alespoň dvakrát denně (ráno a před spaním), aby mohly děti klidněji spát a lépe dýchat, aplikace kapek do nosu. Jako první volbu užíváme solné roztoky a roztoky mořské vody. Kapky do nosu neaplikujeme dlouhodobě.

## Zánět hltanu

**Projevy:** bolest v krku, teploty, později i rýma s kašlem. Může být někdy spojen i s akutním zánětem krčních mandlí. Původcem vzniku angíny jsou viry i bakterie.

**Léčba:** klidový režim, dostatek tekutin, léky na teplotu i bolest (antipyretika, analgetika), případně kloktadla.

## Akutní zánět středního ucha

Onemocnění se vyskytuje ve všech věkových skupinách, nejvíce však u dětí do 1 roku života. Zánět středního ucha vzniká jako komplikace infekce horních dýchacích cest, která se přes Eustachovu trubici rozšíří do středního ucha.

**Projevy:** zvýšená teplota, nechutenství, někdy zvracení. Bolest v uchu dokáží sdělit až starší děti. Malé děti se chytají za boltce, jsou neklidné, plačtivé, špatně spí. Ke stanovení správné diagnózy je rozhodující vyšetření odborným lékařem.

**Léčba:** léky proti bolesti a léky proti teplotě, antibiotika (v první volbě lokální léčba, při komplikacích léčba celková).

## Laryngitida

Zánět sliznice mezi hlasivkami v hrtanu.

**Projevy:** štěkavý kašel, který přepadne dítě většinou v noci. Dítě začne chraptět a rozkašle se. Kvůli otoku sliznice se nemůže pořádně nadechnout.

**Léčba:** ihned volat RZP, do příchodu lékaře je důležité, aby dítě dýchalo chladný a vlhký vzduch, který působí na otok hrtanu příznivě. To znamená v chladném období otevřít okna a dobře oblečené a zabalené dítě vystavit přísunu chladného vzduchu zvenčí, nebo dýchat vzduch z mrazicího boxu v ledničce.

Laryngitidou trpí většinou děti přibližně do pěti let věku. Jedním z důvodů je poměrně úzká hlasivková štěrba. Jedná se převážně o virové onemocnění, které nevyžaduje antibiotika, avšak může se často opakovat. Drsný dávivý kašel se postupně mění ve vlhký a je pouze třeba usnadnit vykašlávání (sirup) a zajistit dostatek tekutin.

## Akutní epiglottitida

je stejně jako laryngitida život ohrožujícím stavem. Jedná se o bakteriální zánět epiglottis – příklopky hrtanové. Nejčastějším vyvolatelem je *Haemophilus influenzae* typu B. Zduřelá hrtanová záklopka ucpává vchod do hrtanu a vede k dušení.

Nejvíce ohroženou skupinou jsou děti mezi 2. a 7. rokem života. Onemocnění se vyskytuje celoročně.

**Projevy:** začíná náhle vysokou horečkou, třesavkou a dušností. Dítě je schvácené, úzkostné. Pro silnou bolest v krku odmítá jíst, nepolyká ani sliny, které mu volně vytékají z úst. Pro bolest také odmítá mluvit, hlas je tichý, huhňavý. Zaujímá vynucenou polohu vsedě v mírném předklonu. Při změně polohy se prohlubuje namáhavé dýchání.

Při podezření na epiglottitidu je nutný co nejrychlejší transport RZP.

## Akutní bronchitida

Akutní bronchitida je časté onemocnění dětského věku, které vzniká následným rozšířením respirační infekce z horních úseků dýchacích cest. Vyskytuje se sezónně, s maximem během zimních měsíců a je převážně způsobena viry.

**Projevy:** k příznakům postižení horních dýchacích cest se po 3–4 dnech přidružuje kašel. Nejprve suchý, dráždivý, neproduktivní. Za několik dalších dní se mění v kašel vlhký, produktivní, se zvýšenou produkcí hlenu. Záchvaty kašle a zvýšená produkce hlenu, který děti polykají, může vést ke zvracení.

**Léčba:** Při podezření na bronchopneumonii je proveden RTG snímek. Doporučuje se klid na lůžku, dostatek tekutin a vitamínů, zvlhčování vzduchu, léky na vykašlávání.

## Infekce močových cest

Infekce močových cest zaujímají na pomyslném žebříčku nejčastějších infekcí dětského věku třetí místo. Dle lokalizace infekce rozlišujeme dva základní typy onemocnění

- infekci dolních močových cest (cystitida) – zánět postihuje močový měchýř a močovou trubici;
- infekce horních močových cest (pyelonefritida) – zánět postihuje močovody a ledviny.

**Projevy:** souvisí jak s místem, kde se zánět nachází, tak především s věkem dítěte.

Pro cystitidu jsou charakteristické obtíže při močení, zejména pálení a řezání. Mohou být přítomny také bolesti břicha a teploty.

**Léčba:** antibiotika a dostatek tekutin.

**Pyelonefritida** je charakterizovaná teplotami nad 38 stupňů. U kojenců a malých dětí je vysoká horečka často jediným nápadným příznakem této závažné infekce. Děti jsou také bledé, dráždivé či naopak schvácené, často dehydratované, objevuje se nechutenství, vzednutí břicha, někdy i zvracení a průjem.

**Léčba:** vyžaduje hospitalizaci dítěte. Antibiotika jsou během prvních dnů léčby podávána nitrožilně. Posléze je možné v závislosti na klinickém stavu dítěte přejít na perorální podávání. Celková délka léčby by měla být 10–14 dní.

## Průjmy v dětském věku

Průjmem onemocní každé dítě několikrát. Nejčastějšími vyvolavateli průjmů jsou u dětí viry, na druhém místě jsou příčinou průjmu bakterie, a to především salmonely.

Nákaza se šíří velmi snadno, přímým kontaktem mezi dětmi a dospělými. Jejím rychlému šíření napomáhá nedůsledná osobní hygiena. Viry jsou navíc odolné i mnohým desinfekčním prostředkům.

**Projevy:** Onemocnění začíná většinou po 2 dnech od nákazy a projeví se nechutenstvím, vzestupem teploty a zvracením. Teprve další den se dostává do popředí potíží nemocného průjem a zvracení ustupuje. Průjem obvykle trvá 4–5 dnů. Zvracení a průjem mohou vést k rychlému odvodnění, dehydrataci.

## Salmonelóza

Průjem vyvolaný salmonelou mívá podobný průběh. K onemocnění dochází požitím nakažených potravin nebo vody. Přenos kontaktem mezi lidmi je vzácný. Onemocnění může propuknout již po několika hodinách a může mít nejrůznější pozdější komplikace.

## Léčba průjmu

Základem léčby je dostatek tekutin a minerálů s následným dietním opatřením:

- podávané tekutiny nesmí být sladké;
- dětem starším jednoho roku nepodáváme mléčné výrobky;
- jídlo nesmí být mastné;
- doporučuje se rýže, banán, rohlíky, zeleninová polévka a brambory;
- je možno využít v lékárně dostupný rehydratační roztok.

## Preventivní opatření

- dbát na osobní hygienu a osobní hygienu dítěte;
- dodržovat hygienická pravidla při přípravě pokrmů a konzumaci syrové zeleniny a ovoce;
- neochutnávat syrová nebo nedostatečně tepelně zpracovaná masa.

## Infekční onemocnění u dětí

### Plané neštovice

Původcem neštovic je virus s vysokou nakažlivostí. Nákaza se šíří vzdušnou cestou. Do dospělého věku prodělá plané neštovice téměř každý člověk. Nejčastěji onemocní děti ve školce nebo ve škole, zejména koncem zimy nebo v jarních měsících, ale ani léto není výjimkou. Inkubační doba od nákazy do začátku onemocnění je kolem 2–3 týdnů.

**Projev:** typický výsev morf. Jedná se o červené drobné puchýřky naplněné tekutinou, objevují se na krku, za ušima, na obličeji a ve vlasech a postupně se šíří na celé tělo. Výsev provází teplota a nechutenství. Na jazyku se mohou objevit afty. Výsev puchýřků je ve vlnách a současně lze vidět čerstvé puchýře, puchýře naplněné tekutinou, puchýře prasklé a hojící se stroupkem. Výsev trvá přibližně týden a od desátého dne většinou praskají poslední puchýře. Dítě přestává být nakažlivé pro ostatní.

**Léčba:** lék na zmírnění teploty (antipyretika: paracetamol, ibuprofen), léky proti svědění.

### Spála

Spála je relativně časté onemocnění spojené s typickou vyrážkou po těle. Původcem je bakterie zvaná Streptokok (tato bakterie způsobuje i hnisavou angínu).

**Projev:** Onemocnění se projeví za 2 až 4 dny po naze. Prvními příznaky je zvýšená teplota a bolesti v krku. Jazyk je zarudlý, malinový a jsou zduřelé krční uzliny. Objeví se drobná vyrážka v podbřišku, třísech a na vnitřní straně stehen.

**Léčba:** antibiotika.

### Pátá a šestá nemoc

Tato virová onemocnění jsou provázena vyrážkou a nemívají komplikovaný průběh. Doba do začátku prvních příznaků trvá od nákazy kolem 10 dnů.

**Pátou nemoc** charakterizuje splývavá vyrážka začínající v obličeji a šířící se na hřbet rukou a na stehna. Vyrážku mohou provázet příznaky zánětu horních cest dýchacích. Do týdne až 10 dnů vyrážka sama zmizí.

Pro **šestou nemoc** je typické, že vyrážce předchází vysoké teploty trvající kolem 3 dnů. Teploty poklesnou a na trupu se objeví drobná růžová vyrážka šířící se na krk a paže. Vyrážka není v obličeji. Mohou být zduřelé krční a šíjové uzliny. Do dvou dnů vyrážka sama zmizí.

**Léčba:** léky na zmírnění teploty.

### Záněť mozkových blan

Je onemocnění postihující obaly mozku, které se však může rozšířit na mozkovou tkáň. Původcem zánětu mozkových blan (meningitidy) jsou viry, ale i bakterie. V našich podmínkách je nejčastějším typem záněť mozkových blan přenášený klíšťaty, tzv. klíšťová meningoencefalitida.

**Projev:** od nákazy trvá týden až 14 dnů, než se objeví první příznaky, které jsou typické pro virózu: teplota, únava, bolest v krku, bolest hlavy, pocit na zvracení, průjem. Po několika dnech potíže ustoupí, pacientovi se uleví. Po krátkém období zlepšení znovu vystoupí teplota, dítě má nápadně silné bolesti hlavy, zvrací, je spavé a světloplaché. Pro toto onemocnění je charakteristický právě dvoufázový průběh s krátkým zlepšením stavu dítěte.

## Prevence

- po návratu z přírody dítě vždy prohlédnout;
- je-li přisáté klíště, je nutné jej ihned odstranit kývavým nebo točivým pohybem;
- čím déle je klíště přisáto, tím větší je riziko nákazy klíšťovou encefalitidou;
- dítě by se mělo do přírody oblékat tak, aby byla možnost průniku klíštěte na kůži co nejmenší.

## Domácí lékárnička

V domácí lékárničce máme vše nutné pro první pomoc. Obsah přizpůsobujeme stáří a potřebám dítěte. Není dobré dělat si velkou zásobu. Lékárničku jasně označíme a umístíme ji na stálé místo mimo dosah dětí (ideální je se zámekem). Léky skladujeme vždy v původních obalech kvůli datu výroby a doby použitelnosti (expiraci) a s příbalovými letáky. Pravidelně (alespoň jednou za půl roku) kontrolujeme použitelnost léků. Prošlé odevzdáváme v lékárně.

Kromě lékárničky se nám může stát dobrým pomocníkem i publikace první pomoci a potřebná telefonní čísla, obojí umístíme v bezprostřední blízkosti lékárničky.

## Zdravotnický materiál

- teploměr;
- polštářkové náplasti různých velikostí;
- kotouč náplasti bez polštářku;
- dezinfekční prostředek;
- elastické obinadlo;
- 2 hydrofilní obinadla;
- balíček sterilních gázových čtverečků;
- gumové rukavice – jednorázové;
- trojicípy šátek;
- spínací špendlíky;
- pinzeta;
- nůžky.

## Léky

V lékárně máme vedle léků, které dítě užívá pravidelně, preventivně léky pro nenadálé případy. Volbu vhodného druhu léků z nabídky raději konzultujeme v lékárně. Ve skladbě léků by měla být zastoupena medicína:

- na snížení teploty;
- proti průjmům;
- na alergii;
- bylinné čaje či sirupy proti kašli.

Léky dítěti podáváme podle doporučení lékaře. Pokud dítě léčíme volně prodejnými léky (např. Paralen při horečce), vždy si přečteme z příbalového letáku, zda jde o formu vhodnou pro dítě, jaké je dávkování na daný věk nebo váhu a kdy lék není vhodné podávat. Léky raději nekombinujeme, a pokud ano, zjistíme, zda nejde o obdobnou účinnou látku, jen s jiným firemním názvem.

## Doporučená literatura a zdroje:



Kammerer, D. *První tři roky života dítěte – Průvodce pro rodiče*. Grada, 2007.

Gregora, M. *Péče o dítě od kojeneckého do školního věku*. Grada, 2007.

<http://detske-nemoci.zdrave.cz/>

<http://www.ordinace.cz/clanek/detske-infekcni-nemoci/>





# VI.

## VEDENÍ DÍTĚTE K HYGIENICKÝM NÁVYKŮM

Hygienické zásady je nutno dodržovat při péči o děti – kdykoliv, kdekoliv a bez ohledu na věk dítěte. K základním hygienickým návykům patří dodržování osobní hygieny. V závislosti na věku dítěte hygienická opatření zajišťuje pečující osoba, s přibývajícím věkem dítěte se podíl samostatnosti zvyšuje a péči o své tělo začíná vykonávat samo. S nábívkou dovedností je možno začít již v období kolem jednoho roku, kdy se dítě začíná samostatně pohybovat – staví se, začíná chodit. I v dřívějších měsících chápe vaši snahu o umytí/otření rukou, úst a jeho sklon napodobovat činnost dospělého ho povede k tomu, aby si to samo vyzkoušelo.

Vedení dítěte k hygienickým návykům je důležitou součástí výchovy, ať už ze strany rodičů, chůvy nebo zařízení. Nižší najdete doporučení, jak ve vedení dítěte k hygienickým návykům postupovat, jaké aspekty zohlednit a jak mnohdy dětmi neoblíbené činnosti popularizovat a učinit příjemnými. Všeobecně lze říci, že s dopomocí a dohledem dospělého je dítě ve věku tří let, tj. v době, kdy děti často začínají navštěvovat mateřskou školu, schopno samostatné sebeobsluhy. S nástupem do základní školy, ve věku 6-7 let by mělo mít fixované všechny hygienické návyky a být samostatné v udržování osobní hygieny, správně a čistotně stolovat a zvládat péči o svůj zevnějšek včetně oblékání.

Hygiena dítěte zahrnuje především zajištění osobní hygieny – čistoty těla (mytí rukou, obličej, hygiena genitálií). Dále do této oblasti spadá i správné a věku, počasí a aktivitám přiměřené oblékání, čištění zubů, nosu, péče o vlasy a nehty. Učení základům hygienických návyků od útlého věku, využití zájmu dítěte o tyto činnosti a především jeho snahy napodobovat dospělého zajistí bezproblémovou a automatickou péči o tělo v pozdějším věku. Pro upevnění hygienických návyků u dítěte je vhodné zjistit u rodičů, jakým způsobem hygienu vykonávají (rituály, zvyklosti), jaké drogistické prostředky používají (vyločit riziko alergické reakce na mýdlo, krém, vlhčené ubrousky, prací prostředek apod.), jaké dovednosti dítě již samo ovládá (dosáhne na kliku u koupelny, umí si pustit vodu, utře se?).

### Mytí dětí

Frekvence běžné očisty závisí na vykonávaných činnostech. Ruce myjeme teplou vodou a mýdlem vždy po použití toalety (nočníku), po hře se zvířetem, po kýchání a smrkání, při návratu z procházky, po výtvarných a rukodělných činnostech. Dítě vedeme k tomu, aby si ruce samo nebo s naší dopomocí mylo vždy před a po jídle. Sledujeme a udržujeme i čistotu úst a obličej (po jídle, při rýmě). Při menším znečištění nebo v nevyhovujících podmínkách (nepřítomnost tekoucí vody) je možno použít vlhčené kapesníčky nebo použít čistou vodu z lahve a látkovou utěrku. Starší děti kontrolujeme a vedeme k tomu, aby používaly mýdlo a vyčistily si nejen dlaně, ale i prsty, mezprsty a často špinavá zápěstí. Návyky posilujeme opakovaným společným prováděním. Usnadnit péči můžeme zajištěním dětské koupelny s vybavením v optimální výšce, nebo máme k dispozici stoličku s protiskluzovou úpravou. Hygienické stereotypy můžeme podpořit piktogramy postupu mytí rukou nebo motivační básničkou. Důležité je mluvit s dítětem o tom, proč si má ruce mýt a jaké následky by mohly mít špinavé ruce. Přiměřeně věku dítěti vysvětlíme existenci mikrobu a viru a riziko přenosu nemoci.

Frekvence koupání a celkové očisty závisí na věku a aktivitě dítěte i zvyklostech rodiny. V současné době se již upouští od pravidelného každodenního koupání novorozenců a kojenců. Bez ohledu na věk je nutno dodržet bezpečnost při koupání. Zaměříme se na teplotu vody. Optimální teplota je teplota těla (36-37°C).

Teplotu zjistíme speciálním teploměrem. Spolehlivý odhad nám dá i ponoření lokte do vody. Nasedící děti koupeme v lehátku nebo na látkové podložce ve vaničce. Pro starší děti je vhodná protiskluzová podložka ve vaně nebo ve sprchovém koutě. Při vstupu a výstupu do vany (sprchy) dítěti zajišťujeme oporu. Od koupajícího dítěte nikdy neodcházíme a nespouštíme ho z dohledu. Při chystání lázně použijeme vždy nejprve studenou vodu a poté kohouty s vodou nastavíme do polohy „studená“. V zařízeních kolektivní péče jsou vhodné termostatické baterie nebo směšné baterie (udržují přednastavenou teplotu vody a znemožní opaření).

## Používání nočníku a toalety

Spodní hranicí pro samostatné a uvědomělé vyměšování je cca 15 měsíců. V tomto období bývá nervová a vylučovací soustava natolik vyvrážděná, že si dítě uvědomuje potřebu vyprázdnění a je schopno regulovat činnost svěračů. Občasné nehody nejsou výjimkou. To, že dítě neovládne močení nebo stolici, může být způsobeno situací, kdy je plně soustředěné na jinou činnost nebo v okamžiku stresu. Noční pomočování (enurézu) lze tolerovat cca do 4 let věku. Důvodem je pomalejší dozrávání organismu. S nočníkem je vhodné dítě seznámit cca okolo 12 měsíců věku. V jednom roce již většina dětí samostatně sedí. Je vhodné využít chvíle např. po probuzení nebo v momentě, kdy je dlouho suché a dítě na nočník posadit. Zpravidla se vyprázdní a upevní si vědomí „aha, zde se čůrá“. Pochvala a pozitivní upevňování je namístě. Naprosto neúčelné je nechávat dítě sedět na nočníku dlouho, nechávat si ho tam hrát nebo ho dokonce při sezení na nočníku krmit. Více činnostmi ho zahlťte a dítě nemá jasno v tom, co se po něm vlastně vyžaduje.

Batolata často ohlásí potřebu po vykonání. Je to jedna z fází samostatného vyměšování. I za toto „hlášení“ dítě pochvalte, převlékněte do suchého (může pomáhat). Při troše všímavosti vyzpozorujete jeho zvyky, všimnete si např. mimovolných pohybů, neobvyklého strnutí, odchodu na konkrétní místo a zjistíte, že poté dochází k vyprázdnění. Můžete využít příležitosti a v tento moment nabídnout nočník. Neběhejte s nočníkem za dítětem. Stejně jako toaleta má své pevné místo, nočník by měl být také stabilně umístěn na jednom místě.

Před nástupem do mateřské školy (v dnešní době nejčastěji ve třech letech) by dítě mělo umět používat toaletu. Samostatnost v tomto směru znamená umět si otevřít dveře, svléknout se, děvčata bezpečně se usadit, chlapci podle zvyklosti také nebo si zvednout prkénko, po vykonání potřeby se utřít, spláchnout, umýt ruce. Zhruba do 5 let děti potřebují pomoc dospělého s utíráním. Důvod je čistě fyziologický – krátké dětské ruce na zadeček nedosáhnou. Děvčátkům vysvětlíme, aby se utírala vždy zepředu dozadu – kvůli nebezpečí zanesení bakterií ze stolice do genitálu a močového ústrojí. Používání toalety můžeme usnadnit dětským sanitárním zařízením v optimální výšce, dětským záchodovým sedátkem nebo i zajištěním osvětlení (toaleta s denním světlem, osvětlení na čidlo), je vhodné odstranit zámek na dveřích (aby se dítě na toaletě nezamklo).

## Péče o zuby

Péči o chrup můžeme zahájit již před prvními prořezanými zoubky, masírování dásní usnadňuje prořezávání zoubků a dítě si tak zároveň zvyká na pozdější pravidelnou hygienu. Na trhu je široký výběr pomůcek pro ranou péči o chrup. Dítěti můžeme nabídnout kousátko s drobnými štětinkami, prstový kartáček, může „žuzlat“ namočenou čistou žínku, použít můžeme buničinu nebo smotek vaty, v pozdějším věku přecházíme na dětský zubní kartáček – vždy volíme jemné (soft, ultra soft) provedení. Použití zubní pasty v nejtělejší věku je sporné. Pokud budeme používat pastu, volíme dětské zubní pasty, které obsahují méně fluoridu. Správná technika čištění i bez použití zubní pasty by měla stačit. Při používání pasty hlídáme, aby ji dítě nepolykalo. Dítě necháme zoubky čistit samotné, kdykoliv o to bude jevit zájem. Zacházet s kartáčkem je náročné, děti nezvládají správnou techniku čištění a použití kartáčku je pro ně spíše hrou. Proces čištění proto vždy dokončíme sami. Kvalitní a samostatné péče o zuby jsou děti schopné při správném vedení a vzoru až ve školním věku. Péče o mléčný chrup a stav mléčného chrupu má vliv na vývoj trvalého chrupu. Nemůžeme tedy péči o zoubky v dětském věku zanedbávat. Preventivní prohlídku zubním lékařem může absolvovat již batole.

- čistíte si zuby společně s dítětem – využijte učení nápodobou;
- nechte si vyčistit zuby dítětem – využijte učení prostřednictvím hry;
- čistíte si zuby každý den ve stejnou dobu, stejným postupem;
- motivujte básničkou, pohledem do zrcadla

*Čistím zoubky, řízy, řízy  
ať jsou bílé jako břízy.  
Čistím zoubky vpředu, vzadu,  
čistím horní i tu dolní řadu.*

## Čištění nosu

Čištění nosu (smrkání) je dovednost, kterou dítě získává poměrně dlouze. Novorozenci a kojenci čistíme nos vatovým tampónkem, při rýmě používáme odsávačku. Starší děti učíme používat kapesník. Při nácviu je potřeba zachovat vzpřímenou hlavu dítěte a nosík přidržovat u kořene, nikoliv na měkkém křídle. Nutnost čištění nosu je vázána na přítomnost hlenu (rýmy), což je sama o sobě nepříjemná záležitost. Naučte dítě, že kapesník je osobní věc – nelze ho půjčovat. Naučte dítě, že použitý kapesník patří do koše. Včasným nácvikem smrkání lze předejít i komplikacím doprovázejícím rýmu, např. zánětům středního ucha. Smrkající dítě neobtěžuje a neohrožuje své okolí tekoucí rýmou a jejími zbytky na svých rukách a oblečení, kam si obtěžující a nepříjemný hlen otírá.

- využijte dechová cvičení jako prevenci rýmy a nácvik smrkání (foukejte do kapesníku ústy, nosem, jednou a druhou dírkou, foukejte brčkem do pití, ve vaně, do barvy na papíře, napodobujte vítr, slona, hrajte si s bublifukem);
- využijte názorného příkladu;
- některé děti mají strach ze zakrytí očí – pozor při používání kapesníku;
- nechte kapesníky na viditelném místě;
- pro usnadnění smrkání nebo preventivní nácvik použijte roztok mořské vody.

VI

## Péče o vlasy a nehty

Pro nejmenší děti se jedná o nepříjemné procedury především proto, že je omezují v pohybu. Při stříhání a čištění nehtů vyžadujeme nehybnost, při mytí vlásků je vhodná poloha v záklonu (pro děti nepřírozená a nepříjemná), při předklonu hrozí vniknutí šamponu do očí, česání vlasů občas tahá. Přesto je potřeba tyto procedury vykonávat. Zátěž můžeme minimalizovat tím, že proces co nejvíce urychlíme, použijeme vhodnou kosmetiku. Dítě by mělo mít svůj kartáč nebo hřeben. Delší vlasy je vhodné česat několikrát denně, minimálně ráno a večer. Je vhodné je nosit svázané. Pravidelným česáním a vhodným účesem předcházíme nepříjemnému zacuchání. Nehty stříháme malými zakřivenými nůžkami určenými pro manikúru a pedikúru. Na prstech u ruky je doporučeno stříhat nehty do obloučku, nehty na nohou rovně. Péči o čistotu nehtů můžeme doplnit používáním kartáčku na ruce.

## Vhodné oblékání

Pro děti je nejvhodnější takové oblečení, které je praktické, pohodlné, s minimem syntetických materiálů a doplňků či součástí, které by je mohly škrtit, tlačit, škrábat nebo se uvolnit a dítě by je mohlo spolknout. Od tří let, kdy předpokládáme již vysokou míru samostatnosti v sebeobsluze, se dítěti oblékání snažíme usnadnit výběrem oděvu, který se snadno obléká a svléká (suché zipy x tkaničky, zip x knoflíky, elastické šaty x šaty na zapínání, kalhoty s poklopцем x kalhoty do gumy). Při pobytu venku zohledňujeme aktuální stav počasí. Dítě oblékáme přiměřeně jeho tělesné konstituci, počasí i vyvíjené aktivitě do několika vrstev, které lze podle potřeby odkládat nebo oblékat. Prochlazení i přehřátí negativně ovlivňuje odolnost proti nemocem. Vždy dítě převlékáme, pokud je zpocený, polité nebo došlo k pomočení (pokálení) a znečištění oděvu.

## Stolování

Nácvik stolování je především záležitostí společenskou. Od útlého věku vedeme dítě k čistotě stolování. Jídlo bereme jako rituál a slavnostní příležitost, u kterého všichni dodržujeme domluvená pravidla. Jíst by se mělo zásadně u stolu, dítě na klíně u dospělého nebo bezpečně usazené v dětské židličce (kojence lze krmit v lehátku nebo v autosedačce). Během stolování dítě nerozptylujeme hračkami, televizí, hrami. Rodiny mají odlišné způsoby stolování. Chůva by si měla u rodičů ověřit, jaký průběh stolování je v jejich rodině standardní – zda spolustolovníci u jídla hovoří nebo stolování probíhá v tichosti, zda má dítě dovoleno nechávat zbytky, jak dítě umí používat příbor. Někteří rodiče si nepřejí, aby dítě během jídla pilo. Osoba, která s dítětem stoluje, by mu měla jít příkladem. Od batolecího věku je dítě schopné se spolupodílet na přípravě jídla a prostření stolu. Budeme ho v těchto aktivitách podporovat.

Než bude dítě u jídla samostatné, uplyne dlouhá doba. Zpočátku mu stravování a stolování můžeme ulehčit používáním hrníčku s pítkem, nerozbitným nádobím, lžící a příborem v dětské velikosti. Dítě je zpočátku neobratné, jemná motorika a koordinace ruka x oko x ústa se vyvíjí. Dítě se u jídla zašpiní, proto jej neoblékáme do oděvů, jejichž znečištění si z jakéhokoliv důvodu nepřejeme. Znehodnocení oděvu předcházíme používáním buď jídelní košilky, nebo bryndáku. Za znečištění dítě netrestáme.

## Prevence virových a bakteriálních onemocnění

Imunita dětského organismu se stále vyvíjí. V raném věku dětský organismus velmi snadno podlehne virovému nebo bakteriálnímu onemocnění. Především při pobytu v kolektivním zařízení a při kontaktu se širším spektrem osob dochází k riziku nákazy. Dodržování zásad hygieny je jedním z faktorů posilujících imunitu dítěte. Hygiena rukou a přiměřené oblékání mohou pomoci v boji proti virovým a bakteriálním chorobám. Další podporu imunitního systému a schopnost odolávat virovým a bakteriálním onemocněním přenášeným kontaktem a kapénkami můžeme dítěti zprostředkovat tím, že budeme sledovat skladbu jídelníčku, budeme dítě otužovat a dodržovat správný denní režim včetně pobytu a aktivního pohybu na čerstvém vzduchu, budeme eliminovat pohyb v kuřáckém prostředí a v období zvýšeného výskytu respiračních onemocnění omezíme pohyb v MHD a prostorech, kde se setkává větší počet lidí (nákupní centra, zábavní centra apod.). Imunitní systém podléhá i psychickým vlivům a tlakům. Proto zajištění klidného rodinného prostředí, pohodové atmosféry a optimisticky naladěného okolí je dalším z pozitivně působících faktorů na zdraví dítěte.

## Denní režim dítěte

Již od nejranějšího věku je vhodné dítě zvykat na pravidelný denní režim, vytvářet u něj návyky a běžné činnosti pojmut jako neměnné rituály. Tento řád a systém usnadňuje dítěti orientaci v průběhu dne, navozuje v něm pocit jistoty a rodičům a vychovatelům pomáhá ve výchově. Dítě zná sled činností, ví, co může očekávat, co následuje a nemá strach ze změn a nenadálých situací. Bude klidnější a vyrovnanější. Starším dětem znalost poslušnosti přináší i pocit „Jsem dobrý, vím, co bude následovat a jak to bude probíhat, nespletu se, dokážu to!“ Pravidelný rytmus dne je jakýmsi stavebním pilířem a pevnou základnou, na kterou můžeme nabalovat další aktivity a činnosti.

Mluvíme-li o denním režimu, máme na mysli následující činnosti:

- čas krmení a stravování;
- čas věnovaný spánku a odpočinku;
- čas věnovaný spontánní a řízené hře, učení;
- čas věnovaný pobytu venku;
- hygiena.

Některé děti si od malička vytvoří svůj řád a jako kojenci v pravidelných intervalech střídají fáze bdělosti a spánku. Pro jiné děti je obtížné nějaký řád ve sledu denních aktivit si vytvořit, event. se na nabídnutý řád adaptovat.

Jiný denní režim uplatňujeme u malého kojence, jiný u dvouletého dítěte, jiný u dítěte předškolního věku. Vždy zohledňujeme individuální potřeby dítěte. Každé dítě je jedinečné, má jedinečné potřeby, vyvíjí se

individuálním tempem. Při péči o skupinu dětí je někdy obtížné optimálně sladit režim dne, abychom co nejvíce vyhověli všem dětem a jejich potřebám.

Denní řád můžeme rozšířit do týdenního a ročního režimu. Dny v týdnu můžeme od sebe vzájemně rozlišit specifickou činností (např. každé pondělí chodíme do bazénu, každou sobotu navštěvujeme prarodiče). Během roku se nabízí charakteristické činnosti korespondující s ročním obdobím (vítání jara, dětský den, drakiáda) a svátky a oslavami (narozeniny, Vánoce). Mnohdy se z jednorázových společenských akcí stává tradice (rodinné výlety).

Z mnoha pravidelných aktivit denního režimu se stávají **rituály**, tedy činnosti prováděné stejným způsobem, ve stejnou dobu, za stejných podmínek. Rituály a neměnným způsobem prováděné činnosti poskytují dítěti orientaci v průběhu dne a stávají se pro něj záchytnými body.

Rituály dodávají dítěti pocit bezpečí a usnadňují přechod z jedné činnosti do druhé. Rituály se často váží např. na ranní probouzení a vstávání, večerní ukládání ke spánku, můžeme ritualizovat odchod z domova a návrat.

Zejména pro starší děti je vhodné dodržovat denní rituály spojené s nějakou aktivitou. Při výchovně-vzdělávacích činnostech za rituál můžeme považovat komunikaci v ranním kroužku, upozornění zvukovým signálem na změnu činnosti (zazvonění na zvoneček, zahrání určité melodie), dodržování hygienických návyků. Zahájení a ukončení specifických činností můžeme doprovodit jednoduchým gestem, básničkou. Za rituál můžeme považovat i společensky žádoucí akty jako je pozdrav, popřání dobré chuti, pomoc při přípravě prostírání nebo lůžka apod.



# VII.

## UPLATŇOVÁNÍ ZÁSAD SPRÁVNÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU PODLE VĚKU DÍTĚTE

Zdravému životnímu stylu se učí dítě nápodobou a to především v rodinném prostředí. Základem správného vývoje dítěte je optimálně sestavený stravovací režim, který plně respektuje odborná výživová doporučení a individuální výživové požadavky dítěte. Vhodná skladba jídelníčku, přiměřená pohybová aktivita a odpočinek je bez ohledu na věk důležitou prevencí vzniku obezity, kardiovaskulárních onemocnění a podporuje psychickou odolnost jedince. Jako chůva se můžete řídit všeobecnými stravovacími doporučeními, znát normy a hodnoty, avšak pokud zvyklosti rodiny jsou odlišné, nezbyvá vám nic jiného, než tyto zvyklosti akceptovat. Samozřejmě rodičům můžete sdělit své postřehy a podělit se s nimi o svůj názor a požádat, zda a do jaké míry můžete při výchově jejich dítěte dosavadní zvyklosti měnit. Skladba jídelníčku a množství konzumované stravy (a nápojů) se liší podle věku dítěte, jeho aktuálního zdravotního stavu, vyvíjené fyzické aktivity a dalších působících faktorů.

### Základní složky potravy

Základní stavební složkou potravy jsou tuky, cukry (sacharidy) a bílkoviny (proteiny).

#### Tuky

Tuky jsou nejvydatnějším zdrojem energie. Tuk má 2× vyšší kalorickou hodnotu než váhově stejné množství cukrů nebo bílkovin. Tuky jsou nositeli vitamínů rozpustných v tucích (vitamíny A, D, E, K) a umožňují jejich vstřebávání. Vitamíny rozpustné v tucích se podílí na tvorbě hormonů a jsou nepostradatelné pro správnou funkci mozku. Děti pro svůj růst potřebují větší množství tuku, jakožto nositele energie, zdroje vitamínů a dalších látek potřebných pro vývoj a růst těla. Kromě jiného se podílí na mechanické ochraně vnitřních orgánů těla a na zajišťování termoregulace.

- tuky nasycené – obsažené především v živočišných tucích (máslo, sádlo, hovězí lůj, v kachním a husím sádle není podíl nasycených tuků tak vysoký);
- tuky nenasycené – jsou zdravotně příznivé a zlepšují poměr žádoucího HDL cholesterolu a nežádoucího LDL cholesterolu. Jsou obsaženy hlavně v rostlinných olejích, rybách, ořechách. Jako dobrou volbu považujeme za studena lisované oleje, např. olivový olej a olej řepkový;
- tuky polynenasycené – omega 3 a 6 mastné kyseliny – jedná se o tzv. esenciální mastné kyseliny, které si naše tělo neumí vytvořit a musí být dodávány potravou. Ve stravě by se mělo hlavně hledět na příjem omega 3, kterých bývá nedostatek – obsahují je např. tučné ryby (losos, makrela), ořechy a semínka.

Z jídelníčku bychom neměli vylučovat žádný druh tuků, měli bychom však sledovat jejich poměr a množství. Tuky by měly tvořit cca 30 % celkového příjmu potravy. Při sledování množství tuků ve stravě musíme mít na zřeteli, že kromě zjevných tuků (máslo, sádlo, olej, lůj) jsou i tuky skryté (v mléčných výrobcích), rozhodně bychom se měli vyhýbat konzumaci ztužených rostlinných tuků, zvláště hydrogenizovaných (pozor na sušenky a cukrovinky!).



## Cukry

Cukry neboli sacharidy jsou vydatným zdrojem energie.

- jednoduché cukry (fruktóza, sacharóza, glukóza) jsou v přírodní formě obsaženy v ovoci;
- složené cukry (škrob, glykogen, vláknina). Vláknina je zvláštní nestravitelnou látkou, žádoucí je kvůli svému pozitivnímu vlivu na peristaltiku. Složené cukry jsou ve střevu tráveny pomaleji, tudíž se i do krve dostávají pomaleji a delší dobu, nedochází při jejich konzumaci k prudkému nárůstu cukru v krvi, což je pro metabolismus příznivé. Hovoříme o tom, že mají nízký glykemický index. Složené cukry konzumujeme v pečivu a v přílohách (obiloviny, brambory, celozrnné těstoviny);
- v jídelníčku je často přebytek sacharidů – i zdravé pokrmy a nápoje mohou mít velké množství sacharidů. Např. obsah cukru v jedné sklenici čerstvého pomerančového džusu je totožný s obsahem cukru ve sklenici Coca-Coly. Džus však obsahuje oproti Cole příznivé látky pro tělo – vitaminy, minerály – a proto by byl jistě hodnocen jako zdravější, přesto bychom jej měli dětem rozhodně ředit a dávat přednost konzumaci celého ovoce, kde je navíc obsažena potřebná vláknina.

Obiloviny a pečivo a jsou základem naší stravy a fungují jako zdroj energie. Obsahují snadno využitelné sacharidy. Děti je konzumují několikrát denně. Častou a oblíbenou dětskou snídaní jsou cereálie s mlékem. Záměrně neuvádíme přívlástek „zdravou“. Reklamami propagované a dětmi vyžadované snídaňové cereálie jsou průmyslově doplněny velkým množstvím přidaného cukru a dalších aditiv. Pokud chceme dětem dopřát zdravou snídani a přesto splnit dětskou touhu, cereální snídani zkombinujeme doma z vlastních zdrojů.

Sacharidy by měly tvořit 40–60 % celkového energetického příjmu. U dětí od dvou do čtyř let jsou to 2–3 porce sacharidů denně. Pro děti od čtyř do šesti let toto množství splňují 3–4 porce sacharidů. Jednou porcí pečiva rozumíme 1 krajíc chleba, 1 rohlík nebo housku, ¼ hrnku vařené rýže, těstovin nebo cereálií.

Při zavádění obilných výrobků do stravy dítěte začínáme nejdříve po ukončení 6. měsíce. Existuje riziko, že dítě má vrozené dispozice ke vzniku celiakie. Celiakie je autoimunitní onemocnění tenkého střeva spočívající v nesnášenlivosti lepku. Lepek je směs bílkovin obsažená v pšenici, žitu a ječmeni, avenin obsažený v ovsu někteří celiaci snášejí, přesto je třeba jej zavádět opatrně.

Pečivo je kromě energie také zdrojem vitaminů, minerálních látek a vlákniny. Kvalita a využitelnost látek přijímaných z pečiva se odvíjí od toho, zda konzumujeme pečivo z bílé nebo celozrnné mouky (kompletně semleté zrno). Celozrnné potraviny jsou pro výživu vhodnější. Dětem do 2 let není vhodné podávat větší množství celozrnného pečiva z průmyslově mleté mouky. Důvodem je větší množství vlákniny, kterou dětský organismus nedokáže zpracovat a způsob mletí zrna v průmyslových mlýnech. Pečivo a výrobky z bílé mouky se snažíme eliminovat na minimum. Kromě kalorického příjmu nenabízejí žádný další výživový potenciál.

Pro slazení bývá běžně používán bílý (rafinovaný) cukr. Pro naše tělo je pouze zdrojem energie. Pokud konzumujeme vyváženou a pestrou stravu, získáváme energii z jiných látek a tento druh cukru můžeme z našeho stravování bez obav odstranit. Nadměrná konzumace cukru přispívá ke vzniku zubních kazů, ke zvyšování tělesné hmotnosti a nepříznivě ovlivňuje hladinu krevního cukru. Vnímání sladké chuti je záležitostí zvyku a ideální stav je, pokud dítě na sladkou chuť nezvykáme a od malička mu nabízíme nedoslaňované potraviny a nápoje. Pokud chceme dosáhnout sladké chuti, můžeme použít alternativní sladidla – med, stévíi, slad.

Ovoce samo o sobě představuje přirozený zdroj sacharidů. Není potřeba pokrmy z čerstvého ovoce – saláty, šťávy, pyré apod. doslazovat.

## Bílkoviny (proteiny)

Bílkoviny jsou základními stavebními kameny našeho těla. Tvoří buňky, svalová vlákna, kosti, podílejí se na obranyschopnosti organismu. Bílkoviny získáváme z živočišných i rostlinných zdrojů. Jsou obsaženy v mase, rybách, mléčných výrobcích a vejcích, v luštěninách, obilovinách a pseudoobilovinách (amarant, quinoa, pohanka), suchých plodech (semínka a ořechy). Zdroje rostlinných bílkovin je třeba vhodně kombinovat (obiloviny s luštěninami), abychom získali kompletní bílkovinu.





**Maso** je cenným zdrojem plnohodnotných bílkovin (aminokyselin), které tělo potřebuje pro svou správnou funkci, pro růst a obnovu tkání. Maso je zdrojem vitamínů A, B a D. Obsahuje i některé minerální látky (železo, fosfor, zinek, hořčík). Jedna porce masa představuje 60 gramů syrového masa. Dětem od 2 do 4 let stačí jedna porce masa denně, starší děti mohou konzumovat 1–1,5 porce masa denně. Do jídelníčku zařazujeme především libové hovězí maso, drůbeží maso a maso z ryb – preferujeme tučné ryby (makrelu, lososa). Při výběru masa se snažíme přihlídnout ke zdroji. Volíme maso z „bio“ chovů, které je prosté veterinárních léčiv a růstových hormonů. Uzeniny a paštiky by se v dětském jídelníčku měly vyskytovat opravdu velmi sporadicky – především kvůli přítomnosti konzervačních látek a vysokému obsahu soli. V české kuchyni je spíše tendence jíst masa více, podle moderních vědeckých poznatků je však i správně aplikované vegetariánství zdravým způsobem výživy.

**Vejece** jsou koncentrovanou potravinou a je třeba mít na zřeteli, že jsou součástí dalších potravin (těstoviny, pečivo slané i sladké, zavářka v polévce apod.). Bílek je zdrojem bílkoviny, dále je vejce zdrojem vitamínu A a vitamínů skupiny B.

**Mléko a mléčné výrobky** jsou nedílnou součástí jídelníčku. Pro novorozence a kojence je mateřské mléko nevhodnějším zdrojem potravy. V pozdějším věku není příjem mléka jako takového nezbytně nutný. Spíše dáváme přednost kysaným mléčným výrobkům. Mléčné výrobky jsou důležitým zdrojem vápníku – stavební látky nutné pro zdravý vývoj kostí a zubů. Vybíráme polotučné a plnotučné výrobky. Vhodnými potravinami jsou zakysané výrobky, tvaroh, jogurt, syrovátka, přírodní sýry a žervé. Nesprávnou volbou je konzumace tavených sýrů – obsahují vysoké množství soli a fosforečnanů.

Dítě od 2 do 4 let by mělo konzumovat 4–5 porcí mléčných výrobků denně, u starších dětí se množství snižuje na 3–4 porce. Moderní medicínské poznatky však poukazují na to, že pouhá konzumace mléka a mléčných výrobků nezaručí správný vývoj kostí. Záleží především na schopnosti organismu vápník zpracovat. Ke správnému zpracování vápníku tělo potřebuje přísun vitamínu K2 a přítomnost dalších minerálů ve stravě (především hořčíku a zinku). Bohatým zdrojem hořčíku je listová zelenina, luštěniny, ořechy, semena, pšeničné otruby. Zinek najdeme v maso, především hovězím, v játrech, vejcích, mléčných výrobcích. Z rostlinných zdrojů můžeme pro zvýšení konzumace zinku volit celozrnné obiloviny, luštěniny, ořechy a semena. Vitamín K2 najdeme ve fermentovaných potravinách (kysané zelí), ve vejcích, másle, pravděpodobně i v některých typech tvrdých sýrů.

**Luštěniny** (čočka, hrách, fazole, cizrna) jako kvalitní zdroj rostlinné bílkoviny do dětského jídelníčku zajisté patří. U malých dětí však dávkujeme opatrně. Zátěž pro trávicí systém snížíme delší dobou namáčení, výměnou namáčecí vody, vařením spolu s mořskou řasou a bylinkami a mechanickou úpravou luštěnin (rozmixováním, lisováním).

Nedílnou součástí stravy je **ovoce a zelenina**. Kromě vitamínů a minerálů je ovoce a zelenina zdrojem vlákniny. Zelenina dobře nasycí a díky vysokému podílu vlákniny má nízkou kalorickou hodnotu. Kalorická hodnota ovoce je důvodem k tomu, abychom jej konzumovali spíše v první polovině dne a aby objemové množství zeleniny převažovalo nad množstvím ovoce. Zelenina nebo ovoce by měly doplňovat všechna jídla během dne. Nejlepší jsou v syrovém stavu. Dětem můžeme kromě ovoce a zeleniny nakrájené a na kousky připravené ke konzumaci prakticky po celý den nabízet i ředěné zeleninové a ovocné šťávy, saláty, špízy, jednohubky, sušené ovoce jako sladké mlsání. Z tepelné úpravy je nejšetrnější vaření v páře, dušení, krátké restování.

**Vitaminy** tvoří důležitou součást stravy, avšak neřadíme je mezi základní složky. Vitaminy se podílejí na metabolismu dalších složek potravy. Většinu jich musíme získat konzumací potravin, jen některé si tělo umí vyrobit samo. Existuje celkem 13 různých druhů vitaminů rozdělených do dvou základních skupin.

- vitaminy rozpustné ve vodě (komplex vitamínů B a vitamin C);
- vitaminy rozpustné v tucích (A, D, E, K). Tělo si v omezené míře umí vyrobit vitamín D a K, ostatní musíme přijímat ve stravě. Automatickou součástí zdravé dětské stravy by proto měly být kvalitní rostlinné tuky a oleje, rybí tuky, ořechy atp. Tím bude zaručen dostatečný příjem těchto vitaminů;
- Pro dětský organizmus není vhodný nedostatek ani nadbytek vitaminů. Hypovitaminóza (nedostatek vitaminů), nebo avitaminóza (jejich úplné dlouhodobé chybění) mohou nastat jak v dů-



sledku nedostatečné výživy, tak i při některých onemocněních, při nichž dochází k nedostatečnému vstřebávání vitaminů a dalších látek v trávicím systému (například u celiakie).

**Vitamin A** se vyskytuje v naší stravě v živočišných i rostlinných zdrojích. Přirozeně je vitamin A obsažen v rybím tuku a rybách, žloutcích, vnitřnostech a mléčných výrobcích, ve formě b-karotenu potom v zelenině (zejména v mrkvi, dýni, špenátu, brokolici a meruňkách). Vitamin A má vliv zejména na správnou funkci oční sítnice, kvalitu pokožky a sliznic. Je nezbytný pro správnou obranyschopnost a přispívá také k tvorbě bílkovin v těle. Nedostatek vitaminu A se projevuje nejčastěji špatným viděním za tmy, suchostí očí a porušením rohovky. Objevit se mohou také popraskané koutky úst a svědivá hrubá pokožka, dětem hrozí častější nemocnost.

**Vitamin C** je nezbytný k životu a udržení tělesného zdraví, v lidském těle plní vitamin C mnoho důležitých funkcí. Je citlivý na teplo a oxidaci. Primárním zdrojem vitaminu C je čerstvé a tepelně neupravené ovoce a zelenina.

**Vitamin D** získáváme jednoduše – kontaktem slunečního záření s pokožkou. Protože však v našich zeměpisných šířkách není celoročně sluneční záření dostatečné a většinou ani nepobýváme na slunci dostatečně dlouhou dobu, je třeba vitamin D doplňovat i ze stravy. Jelikož se jedná o vitamin rozpustný v tucích, najdeme jej zejména v rybím oleji a tučných rybách, žloutku, mléčných výrobcích. Vitamin D je naprosto nezbytný pro správné využívání vápníku v těle. U dětí by proto neměl v žádném případě chybět, jinak hrozí, že kosti porostou nesprávně, budou měkké nebo se budou snadno lámat. Dostatečný přísun vitaminu D je také součástí prevence rozvoje osteoporózy v dospělosti a součástí některých hormonů. Pomáhá zvyšovat obranyschopnost organismu.

**Vitamin E** v hojně míře obsahují rostlinné tuky a oleje, semena, ořechy, luštěniny a některé druhy ovoce a zeleniny (například ostružiny, avokádo, papriky či chřest). Bohaté na vitamin E jsou také pšeničné klíčky, vaječný žloutek a celozrnné cereálie. Spolu s vitaminem C je velmi důležitým antioxidantem. Nedostatek vitaminu E můžeme na první pohled poznat podle povadlé a suché kůže, snadné tvorby modřin, mravenčení či rychle přicházející únavy. Vede však také k neurologickým potížím, únavě a celkové vyčerpanosti, nebo dokonce k rozpadu červených krvinek.

**Vitamin K** dostal své jméno podle hlavní funkce, kterou v těle zastává – koagulace neboli srážlivost krve. Podstatnou část potřebného množství vitaminu K si naše tělo dokáže vyrobit samo aktivitou přátelských bakterií ve střevě. Významným zdrojem je kromě mléčných výrobků listová zelenina (kapusta, špenát, kadeřávek, zelí, brokolice) a zelené koření (pažitka, petrželka, řeřicha). Přítomný je i v rostlinných tucích a olejích (zejména sójovém a olivovém), rybím tuku, mase a játrech. Vitamin K obsahují též vaječné žloutky, pistácie a pšeničné klíčky. Využívat vitamin K usnadňuje vitamin E a jeho tvorbu ve střevech podporují probiotické bakterie.

## Všeobecné zásady výživy dětí

Pro zdravý vývoj dětského organismu je zásadní pestrá a vyvážená strava, která obsahuje ovoce, zeleninu, mléčné výrobky, libové maso, vejce, ryby, luštěniny a u větších dětí také celozrnné pečivo. Pokud na takové stravování rodiče dbají, měly by děti mít zajištěn přísun všech důležitých látek, podstatných pro jejich správný vývoj. Nesmíme opomenout ani dostatečný přísun tekutin. Dítě si huře uvědomuje pocit žízně. Jako pečovatelé si toho musíme být vědomi a dítě na doplňování tekutin upozorňovat. V zásadě platí to, že dítěti po celý den nabízíme tekutiny – především pramenitou vodu, ředěné džusy a ovocné šťávy, slabé ovocné čaje. Nevhodné jsou sycené nápoje, nápoje s vysokým obsahem cukru, fosforu, alkoholické nápoje a energetické drinky. Pro pravidelný pitný režim u dětí nejsou vhodné ani bylinné čaje, černý a zelený čaj a minerální vody.

Jako chůva máte několik možností, jak zabezpečit stravování dítěte:

- rodiče jídlo připraví a chůva podává;
- chůva sama jídlo připravuje a podává;
- rodiče a chůva využívají služeb stravovacího zařízení – chůva s dítětem dochází do vhodného stravovacího zařízení nebo využívají donáškové služby.

Před zahájením péče o dítě je vhodné se informovat na stravovací návyky dítěte.

- jak často jí a pije a jaké množství je pro něj obvyklé;
- jaké jsou stravovací návyky (kde, v jakých podmínkách rodina a dítě stoluje, jestli mají rituály spojené se stolováním, do jaké míry je dítě soběstačné);
- co ze zdravotních důvodů nesmí dlouhodobě konzumovat (alergie, potřeba speciální diety – např. diabetická, bezlepková, bez laktózy);
- krátkodobé zdravotní problémy ovlivňující skladbu jídelníčku (zažívací problémy, střevní virózy);
- vůči kterým potravinám má averzi.

## Výživa novorozenců a kojenců

Výživa mateřským mlékem je ideální volbou v prvním roce života. Mateřské mléko svým složením odpovídá potřebám kojence. V případě, že o dítě v novorozeneckém a kojeneckém věku pečuje chůva, může matka mateřské mléko odstříkávat a pro potřeby dítěte je mít připravené v chladničce. Mateřské mléko lze uchovávat i zmrazené. Odstříkané mléko je vhodné podávat injekční stříkačkou nebo po lžičkách, abychom narušili techniku sání z prsu. Pokud dítě není kojeno, podáváme mu výhradně speciální kojeneckou mléčnou výživu. Do čtvrtého měsíce je mléčná výživa jediným zdrojem energie. Podle věku dítěte vybíráme vhodné produkty. Pro nejmladší děti jsou určena počáteční mléka. Svým složením se nejvíce podobají mateřskému mléku. Pro děti starší čtyř měsíců jsou určena pokračovací mléka. Pro děti se zdravotními indispozicemi existují mléka speciální – mléka pro nedonošené děti, pro děti s alergií na bílkovinu kravského mléka, mléka se sníženým obsahem mléčného cukru, mléka pro děti s rizikem vzniku alergického onemocnění.

Plně kojenému dítěti, pokud prospívá, není potřeba do ukončeného 6. měsíce podávat jinou stravu než mateřské mléko. Nejsou nutné ani tekutiny – čaj, voda, šťávy. Veškerou potřebnou výživu dítě získá pitím mateřského mléka. Pokud dítě neprospívá, je nejprve nutno hledat příčiny neprospěchu. Pokud se prokáže, že výživa mateřským mlékem dítěti nestačí, můžeme začít podávat mléčné a nemléčné příkrmy dříve. Dětem vedeným na umělé výživě můžeme první příkrmy podávat po 4. měsíci. Příkrmy podáváme zásadně lžičkou. Doporučuje se začít jednoduchým příkrmem, nejlépe zeleninovým a teprve po několika dnech zavést do stravy další druh. Důvodem je vyzorování eventuální alergické reakce. Ve stravě kojence stále převládá mléčná složka.

## Výživa batolat a dětí předškolního věku

Všeobecnou zásadou zdravého stravování by mělo být omezování příjmu soli, cukru a umělých přídatných látek. Chůva může dítěti poskytnout vzor, jak a čím se stravovat. Při vhodné motivaci, vzoru ve svém okolí si děti správný způsob stravování osvojí. Nejvhodnější úpravou pokrmů pro děti je vaření, dušení, pečení a zapékání. Snažíme se vyhnout jídlům smaženým. Pro dochucení pokrmů používáme bylinky. Množství soli se snažíme omezit.

Stravu je optimální rozdělit do 5–6 porcí v rozmezí cca 2,5 až 3 hodin po celý den. Tímto způsobem se rovnoměrně rozloží příjem energie a tělo pak nemá potřebu vytvářet tukové zásoby. Pravidelná strava během celého dne zajistí kromě jiného vyrovnanou hladinu krevního cukru, zamezí kolísání energie a s tím související psychické pohody. Pravidelný přísun potravy zamezí nárazovému přejídání. Velikost porce pro děti odvíjíme od jejich individuální potřeby a s ohledem na věk, růstovou fázi. Příjem energie by měl být v rovnováze s energií vynaloženou na udržení tělesného metabolismu a energii spotřebovanou na denní aktivity.

Porce jídla dělíme na

- snídani – 25 % celkového energetického příjmu;
- svačinu (přesnídávku) – 10 % celkového energetického příjmu;
- oběd – 30 – 35 % celkového energetického příjmu;
- odpolední svačinu – 10 % celkového energetického příjmu;
- večeři – 20 – 25 % celkového energetického příjmu;
- podle denního režimu můžeme zařadit lehkou druhou odpolední svačinu nebo lehkou nízkokalorickou druhou večeři.

Do nedávné doby byla symbolem rozdělení potravin a doporučeného množství ke konzumaci potravinová pyramida. Přehlednější a srozumitelnější systém nabízí tzv. zdravý talíř. Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím širší výběr zeleniny bude, tím lépe. Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější je jíst sezónní ovoce z místních zdrojů. Příjem ovoce lze nahradit konzumací zeleniny – tímto rozhodnutím zelenina pokryje polovinu konzumovaného jídla. Tuky je vhodné konzumovat v podobě másla, za studena lisovaných rostlinných olejů a doplňovat ořechy či rybami. Margaríny vyráběné podle moderních receptur sice nenesou zdravotní riziko, ale jedná se o průmyslově vyráběnou potravinu, bez jejíž konzumace se zcela jistě obejdeme. Jako zdroj sacharidů preferujeme polysacharidy v přirozené formě – pohanku, jáhly, ovesné vločky, žitné pečivo či divokou nebo neloupanou rýži. Bílkoviny získáme nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semenek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa.

**Snídaně** by měla být kaloricky vydatným startem do nového dne. Ve spánku dítě využilo připravenou energii na fungování bazálního metabolismu a vyčerpanou energii nyní potřebuje doplnit. Je nutno také doplnit tekutiny po noční pauze. Mléko a mléčné výrobky nejsou tekutinou! Snídaně by měla obsahovat sacharidy a bílkoviny. Nezapomeneme na porci ovoce nebo zeleniny.

**Přesnídávka a svačina** udržuje stabilní hladinu cukru v krvi. Pravidelné stravování zamezí kolísání hladiny cukru v krvi a tím způsobené únavě, nesoustředěnosti, podrážděnosti. Vhodnými potravinami jsou ovoce, pečivo, mléčné výrobky.

**Oběd** je nejvydatnějším jídlem dne. Obědový talíř by měl vypadat tak, že nejméně 1/3 – 1/2 tvoří zelenina, zbytek porce rozdělíme rovným dílem mezi přílohu a maso (luštěniny).

**Večeře** by se neměla konzumovat bezprostředně před spánkem. Složení večeře může být podobné jako snídaně. Není nutné teplé jídlo. Vhodné potraviny pro přípravu večeře jsou pečivo, těstovinové nebo zeleninové saláty, mléčné výrobky, ryby.

Při péči o dítě si všímáme nejen vhodného složení jídelníčku, ale dbáme i na kulturu stolování. Každá rodina má jiné zvyklosti. Ovšem všeobecně platná společenská pravidla bychom měli dodržovat všichni a děti by si je měly osvojovat od nejužšího věku. Každé dítě je při pečlivém vedení a motivaci schopno nejpozději v předškolním věku samostatně se najíst, správně používat příbor, stolovat čistě, obsloužit se (podat si hrníček s pitím, nandat si pokrm na talířek), pomoci s přípravou pokrmu i prostřením stolu a úklidem použitého nádobí. Tyto dovednosti kromě jiného souvisí se socializací dítěte, jeho osamostatňováním. Tím, že ho necháme vykonávat tyto činnosti, získává důvěru ve své schopnosti a posiluje své sebevědomí. Děti, kterým rodiče nedůvěřují a bojí se, že tyto dovednosti ještě neovládají a tudíž jim nedovolí všechny činnosti vykonávat, nemají příležitost si dovednosti osvojit.

### **Příklady jídelníčku**

#### **Dítě 2–3 roky**

*Snídaně:* rohlík, žervé, nastrouhané jablko, ovocný čaj

*Svačina:* dětské piškoty, našlehaný tvaroh s ovocem, mléko, voda

*Oběd:* hustý kuřecí vývar s kousky masa, se zeleninou a ovesnými vločkami, ovocná šťáva

*Svačina:* mléčný koktejl se sezónním ovocem, 1/2 housky, voda nebo ovocná šťáva

*Večeře:* obložený chléb se šunkou a sýrem, zeleninové kousky – okurka, paprika, rajče, voda, jako druhá večeře mléko

#### **Dítě 3–4 roky**

*Snídaně:* bílý jogurt s rozmačkaným banánem, 1/2 rohlíku, neslazený ovocný čaj

*Přesnídávka:* sendvič se zeleninou a tuňákovou pomazánkou, černý čaj s medem a citronem

*Oběd:* zeleninová polévka, krutí medailonky, brambory, okurkový salát, ovocná šťáva

*Svačina:* chléb s tvarohovou pomazánkou s pažitkou, džus

*Večeře:* zapečené těstoviny se zeleninou a sýrem

### **Dítě 4–6 let**

*Snídaně:* šlehaný tvaroh se zavařeninou nebo ovocem, houska, čaj

*Přesnídávka:* ovocná přesnídávka s rohlíkem nebo piškotky, ředěný džus

*Oběd:* mrkvová polévka s nočky, rizoto s kuřecím masem a zeleninou, ovocná šťáva

*Svačina:* chléb s máslem a pórkovou pomazánkou, čaj

*Večeře:* kuskus se zeleninou, sypaný strouhaným sýrem, voda

Správný životní styl nespočívá pouze v dodržování správných stravovacích návyků. Ke správnému a zdravému životnímu stylu neodmyslitelně patří dostatek pohybu (vhodné pohybové aktivity viz kapitola „Uplatňování metod a forem pedagogické práce s ohledem na věk dítěte“). Jako rodiče a vychovatelé bychom měli dítěti zajistit zdravé prostředí. Děti bychom neměli vystavovat zakouřenému prostředí, vystavovat je kontaktu s osobami trpícími infekčními chorobami. Měli bychom si uvědomovat jejich charakterové založení, sledovat momentální duševní rozpoložení, nároky klást přiměřeně věku a individuálním dovednostem a schopnostem – dítě v žádném směru nepřetěžovat. Naopak nabízet mu dostatek různorodých podnětů, které podpoří jeho všestranný rozvoj v oblasti tělesné, duševní i sociální.

## **Duševní hygiena a odpočinek**

Výkonnost dospělého člověka i dětí v průběhu dne, týdne i roku kolísá. Je vhodné během péče o dítě sledovat jeho přirozené biorytmy a režim dne této vnitřní potřebě přizpůsobit.

Poznávat svět je velmi náročná činnost, která dítě vyčerpá. Může se dostavit tělesná, duševní a emoční únava.

**Tělesná únava** nastává po tělesné práci, sportu, pohybové aktivitě. Tělo reaguje na signály chemické, fyzikální a biologické (svalová únava, nedostatek kyslíku, přehřátí).

**Duševní únava** nastává po činnosti psychické, má bezprostřední vztah k centrální nervové soustavě (tzv. 2. signální soustava). Podnětem pro vznik duševní únavy je především slovo (slyšené slovo musí dítě dekodovat, porozumět sdělení, zpracovat jeho obsah, vybrat vhodnou reakci, převést do slovního nebo činnostního kódu a vyjádřit se – konativně nebo slovně). Malé děti vydrží koncentrovat svou pozornost a soustředit se na jednu činnost v řádu minut. U předškolních dětí je maximální doba soustředění cca 20 minut. Čtení, dramatické aktivity, vzdělávací činnosti proto omezujeme vzhledem ke stupni vývoje dítěte a jeho individuálním schopnostem.

**Emoční únava** je důsledkem práce, jež se vyznačuje emočním vypětím, vysokou odpovědností, nejistotou. Může ji ve specifických situacích prožívat každý člověk. Emoční únava může trpět dítě, které bylo vystaveno intenzivnímu kladnému i zápornému emočnímu zážitku (rodinné setkání s větším počtem hostů, návštěva cirkusu, stresová zátěž při adaptaci, lékařské ošetření, úlek...)

Během dne se projevují všechny tři typy únavy. Liší se pouze poměrem.

**Únava místní** – intenzivně je zatěžován pouze jeden orgán (únava očí, sluchu, únava jednotlivých svalových skupin). Jako vychovatelé bychom měli aktivity pro dítě vybírat a skládat tak, aby nedošlo k jednostrannému přetížení organismu.

**Únava celková** – pracuje velké množství orgánů (vyčerpání).

Abychom eliminovali nepříjemné dopady únavy, je nutné věnovat se odpočinku. Odpočinek chápeme jako činnost, která vede k obnovení sil. Odpočinek může být aktivní nebo pasivní.

**Pasivní odpočinek** – spánek jako základní druh odpočinku. Čím mladší děti jsou nebo čím výraznější a dlouhodobější zátěž absolvovaly, tím je kvalitní spánek potřebnější. Novorozenec prospí téměř 20 hodin denně. U batolete se potřeba spánku zmenšuje na 10–14 hodin denně, zpravidla rozdělená do dvou fází (noční spánek a odpolední spánek nebo období klidových nezátěžových aktivit). Dítě předškolního věku zpravidla spí pouze v noci. Doporučovaná doba spánku je 10–12 hodin. Většina dětí již v tomto věku nemá potřebu doplnit energii odpoledním spánkem. Je však žádoucí po obědě věnovat 20 minut až 1 hodinu odpočinku.



Nastavit správný spánkový režim je složitý a dlouhotrvající proces. Dodržujte pravidelný čas večerního uléhání a odpoledního spánku, tak aby dítě mělo potřebný počet hodin spánku vhodný pro daný věk. Spánek v pozdních odpoledních hodinách může pak ztěžovat večerní usínání. Omezování denního spánku většinou nevede ke zlepšení večerního usínání, naopak dítě může být unavené, mrzuté a hůře bude během noci spát. Doba večerního usínání by měla dítěti vyhovovat – přesvědčte se, že dítě ukládáte ke spánku, když je již ospalé. Předškolák by měl chodit spát a vstávat přibližně ve stejnou dobu. Některé děti mají biologické hodiny nastavené na pozdější dobu usínání – jsou typ sovy, proto mohou mít problémy s dřívějším usínáním. I pravidelný denní režim (čas jídla, rozvržení denních aktivit) pomáhá zlepšovat spánek.

**Aktivní odpočinek** znamená střídání rozmanitých činností. Nemůže nahradit pasivní odpočinek. Velký význam nabývá až ve školním věku a dospělosti. Dítě si aktivním odpočinkem (především hrou a pohybovou činností) kompenzuje duševní vyčerpání a zátěž způsobenou plněním školních povinností a vyvinutou duševní činností.

### Psychické podmínky bezproblémového večerního usínání

**Stanovte si pravidelný sled činností před spaním.** Tyto činnosti by měly přicházet v neměnném sledu, mají dítě uklidňovat a být pro něj příjemné. Mají usnadňovat dítěti přechod od denní aktivity ke zklidnění před spánkem. Čtení pohádek by mělo probíhat v pokojíčku, kde dítě spí. Prostředí ke spánku má být příjemné, pohodlné, klidné, neosvětlené a s přiměřenou teplotou. Některá batolata vyžadují při usínání nebo během noci tlumené osvětlení. Dítě zásadně již od kojeneckého věku (zhruba od 3. měsíce) neukládejte do postýlky ospalé, ale bdělé. Umožněte mu tím, aby se naučilo usínat samostatně.

Během pravidelných nočních probouzení, která jsou v tomto věku zcela normální, bude s největší pravděpodobností schopné zase samo usnout, aniž by plakalo a vyžadovalo přítomnost rodiče. Malé děti často uklidňuje nějaký předmět (nejčastěji hračka, plyšové zvíře, panenka), který je pro ně symbolem jistoty a bezpečí, při usínání zastupuje přítomnost rodiče. Pokud malé dítě odmítá jít spát a vyžaduje další aktivity před spaním, aby usínání oddálilo, musíte to být vy, kdo stanoví, jak dlouho se bude číst a kdy se už definitivně půjde spát.

## DOPORUČENÁ LITERATURA A ZDROJE:



[www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz)

[www.svet-potravin.cz](http://www.svet-potravin.cz)

[www.margit.cz](http://www.margit.cz)

[www.szu.cz](http://www.szu.cz)

Fořt, P. *Aby dětem chutnalo – současná výživa pro kojence, batolata a děti předškolního věku*. Ikar, 2008.

Illková, O., Nečasová, L. *Zdravá výživa malých dětí – Od narození do 6 let*. Praha: Portál, 2009.

# VIII.

## UPLATŇOVÁNÍ METOD A FOREM PEDAGOGICKÉ PRÁCE S OHLEDEM NA VĚK DÍTĚTE/DĚTÍ

**Výchova a vzdělávání** má usnadňovat dítěti jeho další životní i vzdělávací cestu. Hlavním úkolem je rozvíjet osobnost dítěte, podporovat jeho tělesný rozvoj a zdraví, jeho osobní spokojenost a pohodu, napomáhat mu v chápání okolního světa a motivovat je k dalšímu poznávání a učení, stejně tak i učit dítě žít ve společnosti ostatních a přibližovat mu normy a hodnoty touto společností uznávané.

**Při plánování činností pro děti bychom měli mít na zřeteli tato hlediska:**

- co nového se při dané aktivitě naučí a pozná;
- jakým způsobem aktivita podpoří jeho samostatnost, posílí sebevědomí, schopnost projevit se jako osobnost;
- mravní, etický rozměr aktivity (osvojení základních hodnot uznávaných naší společností).

### Raná péče

V českém prostředí se pro období od narození dítěte po vstup do primárního vzdělávání (základní škola) neuvádá jeden společný pojem. Pojmy jako raný věk, rané dětství, či raná péče se používají ve spojení s psychickým vývojem dítěte. Všeobecná klasifikace věkového období od početí do vstupu do základní školy rozděluje dětský věk na období prenatální, novorozenecké, kojenecké, batolecí a předškolní. V pedagogice se pro věk od 3 do 6 let používá pojem předškolní vzdělávání. V širším slova smyslu ale též zahrnuje celé období od narození dítěte po jeho nástup do školního vzdělávání. Vzdělávací obsah předškolního vzdělávání od 3 do 6 let je legislativně zakotven v dokumentu, který je určen pro věk od tří do šesti let. Podmínky předškolního vzdělávání upravuje Školský zákon. Stěžejním dokumentem upravujícím průběh, podmínky a cíle předškolního vzdělávání v MŠ zapsané v Rejstříku škol a školských zařízení je Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Při tvorbě Plánu výchovy a péče o dítě v dětské skupině je vhodné se těmito dokumenty inspirovat.

### Předškolní vzdělávání

Vzdělávací obsah předškolního vzdělávání je v současné době uspořádán do pěti vzdělávacích oblastí, které se vzájemně prolínají a komplexně pojímají výchovu a vzdělávání dítěte. Toto vymezení se liší od dosud uplatňovaného systému rozlišování dle výchov. Přestože je tento vzdělávací obsah členěn do oblastí, je zachováno integrované pojetí respektující přirozenou celistvost osobnosti dítěte i jeho postupné začleňování se do životního a sociálního prostředí. Jednotlivé oblasti vzdělávání se vzájemně prolínají, prostupují, ovlivňují a podmiňují. Je potřeba, aby se postupovalo ve vzdělávání s vědomím, že realizovat samostatně jednotlivé oblasti by bylo umělé, nereálné a nepřijatelné. Naopak, čím úplnější a dokonalejší bude **propojení všech oblastí vzdělávání** a zároveň dojde i k propojení podmínek, za kterých výchova a vzdělávání probíhá, tím bude vzdělávání přirozenější, účinnější a hodnotnější. **Dítě je vzděláváno komplexně.**

## Oblasti vzdělávání dětí v předškolním věku (3–6 let)

- dítě a jeho tělo – biologická oblast;
- dítě a jeho psychika – psychologická oblast;
- dítě a ten druhý – interpersonální oblast;
- dítě a společnost – sociálně-kulturní oblast;
- dítě a svět – environmentální oblast.

V tomto aktuálním členění do oblastí lze najít cíle výchovy a vzdělávání odpovídající dřívějšímu systému jednotlivých výchov, z kterého vychází standardy Národní soustavy kvalifikací pro zkoušky profesní kvalifikace Chůva pro děti do zahájení povinné školní docházky.

## Cíle rozumové výchovy

Cílem v oblasti rozumové výchovy je podporovat rozvoj jeho intelektu, řeči a jazyka, poznávacích procesů a funkcí. Stimulovat dítě k osvojování a rozvoji jeho vzdělávacích dovedností a povzbuzovat je v dalším rozvoji, poznávání a učení.

**V podoblasti vývoje jazyka a řeči:** Rozvíjet řečové schopnosti a jazykové receptivní dovednosti (vnímání, naslouchání, porozumění) i jazykové produktivní dovednosti (výslovnost, vytváření pojmů, mluvní projev, vyjadřování), rozvíjet komunikativní dovednosti (verbální i neverbální) a kultivovaný projev. Osvojit si některé z poznatků a dovedností, které předcházejí čtení i psaní, rozvíjet zájem o psanou podobu jazyka i další formy sdělení verbální i neverbální (výtvarné, hudební, pohybové, dramatické).

### V podoblasti poznávacích schopností a funkcí, představivosti a fantazie, myšlenkových operací:

Rozvíjet, zpřesňovat a kultivovat smyslové vnímání, umožnit přechod od konkrétně názorného myšlení k myšlení slovně-logickému (pojmovému), rozvíjet paměť a pozornost, vést k přechodu od bezděčných forem k úmyslným, rozvíjet a kultivovat představivost a fantazii. Rozvíjet tvořivost (tvořivé myšlení, řešení problémů, tvořivé sebevyjádření), posilovat přirozené poznávací city (zvědavost, zájem, radost z objevování). Vytvářet pozitivní vztah k intelektuálním činnostem a k učení, podporovat a rozvíjet zájem o učení. Osvojovat si elementární poznatky o znakových systémech a jejich funkci (abeceda, čísla). Vytváření základů pro práci s informacemi.

## Co dětem nabídnout k dosažení cílů

### V podoblasti vývoje jazyka a řeči:

- artikulační, řečové, sluchové a rytmické hry, hry se slovy, slovní hádanky, vokální činnosti;
- společné diskuse, rozhovory, individuální a skupinová konverzace (vyprávění zážitků, příběhů, vyprávění podle skutečnosti i podle obrazového materiálu, podle vlastní fantazie, sdělování slyšeného druhým apod.);
- komentování zážitků a aktivit, vyřizování vzkazů a zpráv – samostatný slovní projev na určité téma;
- poslech čtených či vyprávěných pohádek a příběhů, sledování filmových a divadelních pohádek a příběhů;
- vyprávění toho, co dítě slyšelo nebo co shlédlo;
- přednes, recitace, dramatizace, zpěv;
- grafické napodobování symbolů, tvarů, čísel, písmen;
- prohlížení a „čtení“ knížek;
- hry a činnosti zaměřené k poznávání a rozlišování zvuků, užívání gest;
- činnosti a příležitosti seznamující děti s různými sdělovacími prostředky (noviny, časopisy, knihy, audiovizuální technika).

### V podoblasti poznávacích schopností a funkcí, představivosti a fantazie, myšlenkových operací:

- přímé pozorování přírodních, kulturních i technických objektů i jevů v okolí dítěte, rozhovor o výsledku pozorování;



- záměrné pozorování běžných objektů a předmětů, určování a pojmenovávání jejich vlastností (velikost, barva, tvar, materiál, dotek, chuť, vůně, zvuky), jejich charakteristických znaků a funkcí;
- motivovaná manipulace s předměty, zkoumání jejich vlastností;
- konkrétní operace s materiálem (třídění, přiřazování, uspořádání, odhad, porovnávání apod.);
- spontánní hra, volné hry a experimenty s materiálem a předměty;
- smyslové hry, nejrůznější činnosti zaměřené na rozvoj a cvičení postřehu a vnímání, zrakové a sluchové paměti, koncentrace, pozornosti apod.;
- námětové hry a činnosti;
- hry nejrůznějšího zaměření podporující tvořivost, představivost a fantazii (kognitivní, imaginativní, výtvarné, konstruktivní, hudební, taneční či dramatické aktivity);
- řešení myšlenkových i praktických problémů, hledání různých možností a variant;
- hry a činnosti zaměřené ke cvičení různých forem paměti (mechanické a logické, obrazné a pojmové);
- činnosti zaměřené k vytváření (chápání) pojmů a osvojování poznatků (vysvětlování, objasňování, odpovědi na otázky, práce s knihou, s obrazovým materiálem, s médii apod.);
- činnosti zaměřené na poznávání jednoduchých obrazně znakových systémů (písmena, číslice, piktogramy, značky, symboly, obrazce);
- hry a praktické úkony procvičující orientaci v prostoru i v rovině;
- činnosti zaměřené k seznamování se s elementárními číselnými a matematickými pojmy a jejich symbolikou (číselná řada, číslice, základní geometrické tvary, množství apod.) a jejich smysluplné praktické aplikaci;
- činnosti zasvěčující dítě do časových pojmů a vztahů souvisejících s denním řádem, běžnými proměnami a vývojem a přibližující dítěti přirozené časové i logické posloupnosti dějů, příběhů, událostí apod.

## Cíle pohybové výchovy

Cílem je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je k zdravým životním návykům a postojům. Vést je k uvědomění si vlastního těla, rozvoji pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsah pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí, rozvoji a užívání všech smyslů, rozvoji fyzické i psychické zdatnosti, osvojení si věku přiměřených praktických dovedností, osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě, osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí, vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu.

### Co dětem nabídnout k dosažení cílů:

- lokomoční pohybové činnosti (chůze, běh, skoky a poskoky, lezení), nelokomoční pohybové činnosti (změny poloh a pohybů těla na místě) a jiné činnosti (základní gymnastika, turistika, sezónní činnosti, míčové hry apod.);
- manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, pomůckami, nástroji, náčiním, materiálem; činnosti seznamující děti s věcmi, které je obklopují a jejich praktickým používáním – zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační cvičení);
- smyslové a psychomotorické hry;
- konstruktivní a grafické činnosti;
- hudební a hudebně pohybové hry a činnosti;
- jednoduché pracovní a sebeobslužné činnosti v oblasti osobní hygieny, stolování, oblékání, úklidu, úpravy prostředí apod.;
- činnosti zaměřené k poznávání lidského těla a jeho částí;
- příležitosti a činnosti směřující k ochraně zdraví, osobního bezpečí a vytváření zdravých životních návyků;

- činnosti relaxační a odpočinkové, zajišťující zdravou atmosféru a pohodu prostředí;
- příležitosti a činnosti směřující k prevenci úrazů (hrozících při hrách, pohybových činnostech a dopravních situacích, při setkávání s cizími lidmi), k prevenci nemoci, nezdravých návyků a závislostí.

## Cíle estetické výchovy

Cíle estetické výchovy jsou v předškolním vzdělávání propojeny s poznáváním a přizpůsobováním se společenskému prostředí. Estetická výchova je součástí sociálně – kulturní oblasti, která má uvést dítě do společnosti ostatních lidí a do pravidel soužití s ostatními, uvést je do světa materiálních i duchovních hodnot, do světa kultury a umění, pomoci dítěti osvojit si potřebné dovednosti, návyky i postoje a umožnit mu aktivně se podílet na utváření společenské pohody ve svém sociálním prostředí. Seznamovat se světem lidí, kultury a umění, osvojení si základních poznatků o prostředí, v němž dítě žije – vytváření povědomí o existenci ostatních kultur a národností – vytvoření základů aktivních postojů ke světu, k životu, pozitivních vztahů ke kultuře a umění, rozvoj dovedností umožňujících tyto vztahy a postoje vyjadřovat a projevovat – rozvoj společenského i estetického vkusu s podporou tvůrčích činností slovesných, literárních, dramatických, výtvarných, hudebních, hudebně pohybových, které podněcují tvořivost, estetické vnímání a vyjadřování a v neposlední řadě i tříbení vkusu.

### Co dětem nabídnout k dosažení cílů:

- různorodé společné hry a skupinové aktivity (námětové hry, dramatizace, konstruktivní a výtvarné projekty apod.) umožňující dětem spolupodílet se na jejich průběhu i výsledcích;
- přípravy a realizace společných zábav a slavností (oslavy výročí, slavnosti v rámci zvyků a tradic, sportovní akce, kulturní programy apod.);
- tvůrčí činnosti slovesné, literární, dramatické, výtvarné, hudební, hudebně pohybové, dramatické apod. podněcující tvořivost a nápaditost dítěte, estetické vnímání i vyjadřování a tříbení vkusu;
- receptivní slovesné, literární, výtvarné či dramatické činnosti (poslech pohádek, příběhů, veršů, hudebních skladeb a písní, sledování dramatizací, divadelních scének);
- setkávání se s literárním, dramatickým, výtvarným a hudebním uměním, návštěvy kulturních a uměleckých míst a akcí zajímavých pro předškolní dítě;
- hry zaměřené k poznávání a rozlišování různých společenských rolí (dítě, dospělý, rodič, učitelka, žák, role dané pohlavím, profesní role, herní role) a osvojování si rolí, do nichž se dítě přirozeně dostává;
- aktivity přibližující dítěti pravidla vzájemného styku (zdvořilost, ohleduplnost, tolerance, spolupráce) a mravní hodnoty (dobro, zlo, spravedlnost, pravda, upřímnost, otevřenost apod.) v jednání lidí;
- hry a praktické činnosti uvádějící dítě do světa lidí, jejich občanského života a práce (využívání praktických ukázek z okolí dítěte, tematické hry seznamující dítě s různými druhy zaměstnání, řemesel a povolání, s různými pracovními činnostmi a pracovními předměty, praktická manipulace s některými pomůckami a nástroji, provádění jednoduchých pracovních úkonů a činností apod.);
- aktivity přibližující dítěti svět kultury a umění a umožňující mu poznat rozmanitost kultur (výtvarné, hudební a dramatické činnosti, sportovní aktivity, zábavy, účast dětí na kulturních akcích, návštěvy výstav, divadelních a filmových představení, využívání příležitostí seznamující dítě přirozeným způsobem s různými tradicemi a zvyky běžnými v jeho kulturním prostředí apod.).

## Cíle environmetální (ekologické) výchovy

Cílem v environmentální oblasti je 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. Vytvořit elementární základy pro otevřený a odpovědný postoj dítěte (člověka) k životnímu prostředí. Seznamování se s místem a prostředím, ve kterém dítě žije a vytváření pozitivního vztahu k němu. Vytváření elementárního povědomí o širším přírodním, kulturním i technickém prostředí, o jejich rozmanitosti, vývoji a neustálých proměnách. Poznávání jiných kultur. Pochopení, že změny způsobené lidskou činností mohou

prostředí chránit a zlepšovat, ale také poškozovat a ničit. Osvojení si poznatků a dovedností potřebných k vykonávání jednoduchých činností v péči o okolí při spoluvytváření zdravého a bezpečného prostředí a k ochraně dítěte před jeho nebezpečnými vlivy. Rozvoj úcty k životu ve všech jeho formách. Rozvoj schopnosti přizpůsobovat se podmínkám vnějšího prostředí i jeho změnám. Vytvoření povědomí o vlastní sounáležitosti se světem, s živou a neživou přírodou, lidmi, společnostmi, planetou Zemí.

#### Co dětem nabídnout k dosažení cílů:

- přirozené pozorování blízkého prostředí a života v něm, okolní přírody, kulturních i technických objektů, vycházky do okolí, výlety;
- aktivity zaměřené k získávání praktické orientace v obci (vycházky do ulic, návštěvy obchodů, návštěvy důležitých institucí, budov a dalších pro dítě významných objektů);
- sledování událostí v obci a účast na akcích, které jsou pro dítě zajímavé;
- poučení o možných nebezpečných situacích a dítěti dostupných způsobech, jak se chránit (dopravní situace, manipulace s některými předměty a přístroji, kontakt se zvířaty, léky, jedovaté rostliny, běžné chemické látky, technické přístroje, objekty a jevy, požár, povodeň a jiné nebezpečné situace a další nepříznivé přírodní a povětrnostní jevy), využívání praktických ukázek varujících dítě před nebezpečím;
- hry a aktivity na téma dopravy, cvičení bezpečného chování v dopravních situacích, kterých se dítě běžně účastní, praktický nácvik bezpečného chování v některých dalších situacích, které mohou nastat;
- praktické užívání technických přístrojů, hraček a dalších předmětů a pomůcek, se kterými se dítě běžně setkává;
- přirozené i zprostředkované poznávání přírodního okolí, sledování rozmanitostí a změn v přírodě (příroda živá i neživá, přírodní jevy a děje, rostliny, živočichové, krajina a její ráz, podnebí, počasí, ovzduší, roční období);
- práce s literárními texty, s obrazovým materiálem, využívání encyklopedií a dalších médií;
- kognitivní činnosti (kladení otázek a hledání odpovědí, diskuse nad problémem, vyprávění, poslech, objevování);
- praktické činnosti, na jejichž základě se dítě seznamuje s různými přírodními i umělými látkami a materiály ve svém okolí a jejichž prostřednictvím získává zkušenosti s jejich vlastnostmi (praktické pokusy, zkoumání, manipulace s různými materiály a surovinami);
- využívání přirozených podnětů, situací a praktických ukázek v životě a okolí dítěte k seznamování dítěte s elementárními dítěti srozumitelnými reáliemi o naší republice;
- pozorování životních podmínek a stavu životního prostředí, poznávání ekosystémů (les, louka, rybník apod.);
- ekologicky motivované hrové aktivity (ekohry);
- smysluplné činnosti přispívající k péči o životní prostředí a okolní krajinu, pracovní činnosti, pěstitelské a chovatelské činnosti, činnosti zaměřené k péči o školní prostředí, školní zahradu a blízké okolí.

## Výchovné a vzdělávací metody při práci s dítětem

Optimální výchovné a vzdělávací strategie umožňují dítěti rozvíjet vlastní učení, které podporuje rozvoj jeho osobnosti. Nápodoba a vlastní vzor dospělého jsou pro dítě stěžejní. Děti nám nastavují zrcadlo tím, jak napodobují naše chování ve hře a při jednání s ostatními.

### Sebeobsluha

K pravidelnosti a každodennosti života dítěte patří vytváření hygienických, sebeobslužných a společenských návyků. Podle některých názorů nemá jejich nácvik s učením nic společného, je jen nezáživým, mechanickým opakováním. 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. Důležité je, aby každodenně opakované úkony hygieny, stolování, sebeobsluhy a zdvořilostního chování byly dány životním rytmem. Jejich prostřednictvím se vytváří návyky, případně rituály. Veškeré úkony by měly vycházet z přímé potřeby dítěte, probíhat v přirozených situacích, v logickém sledu činností. Nejde o samoúčelný a bezduchý nácvik napodobování, ale o pochopení toho, k čemu tato činnost slouží a proč je důležité ji samostatně zvládnout. Uvedené činnosti musí proto probíhat v klidné atmosféře. Vhodné je dítěti přitažlivě vysvětlit jejich důležitost pro zdraví a pohodu všech. Chůva dbá na plynulý průběh nácviku beze spěchu, podle individuálního tempa a vyspělosti dětí.

## Řeč a komunikace

Při osvojování řeči dochází v relativně krátkém období k paralelnímu zvládnutí různých aktivit tvořících komplex řečových dovedností. Dítě se musí naučit slyšené rozčlenit, dekodovat, porozumět, imitovat, vhodně použít, prosadit se v komunikaci, upoutat na sebe pozornost. Velmi důležité pro rozvoj řeči jsou řečové a mluvní podněty, poskytování pozitivní zpětné vazby dospělého, nemít stálou zvukovou kulisu (TV, rádio). Od vychovatele se očekává, že bude mluvit přiměřeným tempem, srozumitelně, poskytovat správný mluvní vzor. Rozvoj lze vhodnými metodami a činnostmi podpořit. Jsou to: rytmické hry a říkadla, popěvky, básně, hádanky, poslech a vyprávění příběhu, pohádek, sledování divadla, rozhovory o tom, co dítě prožilo, diskuze na dané téma, řešení problémů, hledání odpovědí, komunikace v běžných situacích, vyjádření názoru, prosby, přednes, recitace, dramatizace, prohlížení obrázků a jejich popis, didakticky zacílené hry a činnosti s jazykovou náplní.

## Tělesný rozvoj

Pohybový rozvoj a jeho kultivace reaguje na dětskou potřebu pohybu. Přirozený pohyb je doprovázen mnoha rozvíjejícími aktivitami. Tělesný rozvoj můžeme podpořit prováděním zdravotních cviků, cvičením pro správné držení těla. Prostřednictvím aktivního a cíleného pohybu děti získávají základy gymnastických a atletických dovedností. Věnujeme se plavání a sezónním sportům. Hrajeme si s míči, vymýšlíme hry na koordinaci pohybů, při hrách posilujeme jednotlivé svalové skupiny.

## Rozumové schopnosti

Tento věk je věkem poznávání světa a rozvojem osobnosti dítěte prostřednictvím jeho smyslů. V současné době „virtuálních a mediálních vymožeností“ bychom neměli zapomínat na důležitost plnohodnotného a mnohostranného smyslového poznávání. A protože se tento typ poznávání nedá oddělit od dětské činnosti, měli bychom aktivity stimulující smysly nejen nabízet, ale podpořit děti k jejich vlastnímu vyhledávání. Dítě v předškolním věku dává přednost prozkoumávání a hře s materiály, se kterými přijde do styku (voda, písek, hlína). Hledá možnosti realizovat se prostřednictvím zpracovávání materiálů a proměňováním jejich tvarů podle svých představ. Každý prostor, věci a jevy v něm obsažené, jsou pro dítě zdrojem poznávání.

## Socializace

Osobnost dítěte se nevyvíjí ve vzduchoprázdnu. Je velmi přínosné záměrně se zabývat vytvářením kvalitního vztahového klimatu mezi všemi členy skupiny, což se pozitivně zapisuje zpět do základu každé dětské osobnosti. Dochází k osvojení elementárních poznatků, schopností a dovedností důležitých pro navazování a rozvíjení vztahů dítěte k druhým lidem, k posilování prosociálního chování ve vztahu k ostatním lidem (v rodině, v mateřské škole, v dětské herní skupině apod.), k vytváření prosociálních postojů (rozvoj sociální citlivosti, tolerance, respektu, přizpůsobivosti apod.)

## Výchovně vzdělávací činnosti s ohledem na věk dítěte

Výchovně vzdělávací činnosti by měly rozvíjet každé dítě po stránce fyzické, psychické i sociální a to ve smyslu harmonického vývoje každého jednotlivce. Děti potřebují stimulaci, podněty pro svůj psychický

i fyzický růst, pro objevování sebe a okolního světa, a to všechno v láskyplném prostředí. Příležitostí pro mnohostrannou podporu dítěte je **společná četba**.

Prohlížení a čtení knížek s dětmi by mělo být naprosto přirozenou a samozřejmou činností. Kniha by měla být nejbližší pomůckou rodiče a vychovatele. Nejen proto, že navozuje a prohlubuje vztah mezi posluchačem a předčítajícím, ale především proto, že ozřejmuje životní zkušenosti, seznamuje děti s novými pojmy, vytváří estetický vkus a vede ke čtenářství. Vznikne-li v dítěti během předškolního věku návyk používat knihu pro radost, pohodu i radu, je to velmi dobrý základ pro čtenářskou gramotnost. Společnost „Celé Česko čte dětem“ dává následující doporučení:

- dětem začněte číst co nejdříve. Čím dříve je motivujete, tím je to snazší a lepší;
- od nejranějšího věku využívejte dětské básničky a písničky k tomu, abyste stimulovali jazyk dítěte a jeho schopnost naslouchat;
- čtete tak často, jak máte vy a dítě čas;
- mějte na paměti: umění naslouchat si osvojujeme. Je zapotřebí se mu naučit a postupně je kultivovat – a to se nestane přes noc;
- začněte obrázkovými knihami, které mají jen pár vět na stránce. Poté postupně přecházejte ke knihám, které obsahují stále více textu, a nakonec ke knihám, jež jsou členěny do kapitol;
- když čtete knihu poprvé, popovídejte si s dětmi o ilustraci na obálce. Zeptejte se: „O čem myslíš, že to bude?“
- v průběhu čtení udržujte zájem čtenářů tím, že se občas zeptáte: „Co myslíš, že se teď stane?“
- ve čtení vytrvejte. Jestliže jste se čtením jedné knihy začali, měli byste v ní pokračovat – snad jen tehdy ne, pokud by to byla špatná kniha. Necháváte-li děti čekat mezi čtením kapitol tři nebo čtyři dny, nečekejte, že si udrží zájem;
- čtete občas texty, jež jsou nad intelektuální úroveň dítěte. Dejte mu tak prostor k přemýšlení;
- obrázkové knihy lze snadno číst skupině dětí i velmi různého věku. Povědkové knihy však představují výzvu. Pokud je věkový rozdíl mezi dětmi vyšší než dva roky (a existují tak sociální a emoční rozdíly), každé z dětí by mohlo mít větší prospěch z individuální četby. To sice vyžaduje více snahy ze strany rodičů a vychovatelů, ale tato snaha sklídí úměrný úspěch. Posílíte tím jedinečnost každého z dětí;
- dejte posluchačům chvíli na to, aby se usadili a duševně i fyzicky se naladili na příběh. Jde-li o příběh, začněte tím, že se zeptáte, co se stalo, když jste včera skončili. Nálada je v naslouchání důležitým faktorem. Rozkazovačně „teď přestaňte, posadte se rovně a dávejte pozor“ nevytváří atmosféru naladěnou na příjem;
- pokud čtete nahlas z obrázkové knihy, ujistěte se, že děti mohou obrázky dobře sledovat. Při čtení skupině dětí uspořádejte děti v kroužku okolo vás. Posadte se tak, aby na vás všechny děti dobře viděly;
- mějte na paměti, že každé dítě baví dobrá obrázková kniha;
- po přečtení povídky nebo příběhu dejte prostor diskusi doma i ve skupině dětí. Knihy vyvolávají myšlenky, touhy, obavy, zprostředkují objevy. Dovolte jim vyplout na povrch a pomozte dítěti se s nimi vyrovnat mluvenou či psanou formou nebo uměleckým projevem, pokud k němu má dítě sklon. Nedělejte však z diskusí znalostní soutěž a netrvejte na tom, aby dítě povídku vykládalo;
- další informace najdete na <http://www.celeceskoctedetem.cz/>.

### Říkanky s pohybem a hra na tělo

Všechny říkanky se mají dětem říkat prostě a přirozeně, jasně a zřetelně. Nejmenší děti poslouchají zvuky řeči dříve, než porozumějí slovům. Vnímají rytmus, melodii řeči, pohyb. Řeč je vrcholná, nejdokonalejší pohybová aktivita člověka. Její utváření je závislé na plynulém rozvoji celkové motoriky, na dobré koordinaci pohybů hlavy, rukou i nohou. Artikulační obratnost jazyka souvisí i s úrovní obratnosti vedoucí ruky. Říkanky je tedy vhodné doplňovat pohybem či hrou na tělo. U starších dětí je vhodné říkanky spojit s grafickým projevem. Cílem je utváření souhry a součinnosti mezi slyšeným, motorickým a grafickým projevem, což je nutným předpokladem pro ovládnutí čtení a psaní.



## Výtvarné aktivity

Výtvarné aktivity chápeme jako sjednocený prostor, v němž je možné vytvářet dětem příznivé předpoklady pro objevování a rozvíjení jejich výtvarných dispozic. Děti si potřebují hrát a experimentovat s výtvarným materiálem. Nabízíme jim dostatek prostoru a času pro kresbu, malování, grafické techniky, vytváříme spolu s dětmi koláže, věnujeme se prostorové tvorbě. Výtvarné aktivity nelze chápat ve smyslu umělecké výchovy a činností pro bezchybný výtvar. Jde o proces a prožitek, nikoliv výsledek.

## Pohybové aktivity

Potřeba pohybu u dětí je přirozeně vysoká, asi 4–6 hodin denně. Bohužel současný život v rodinách přirozenost dětí ovlivňuje velmi výrazně a děti rychle přejímají pohodlný způsob života dospělých. Děti potřebují dostatek pohybu, který by přispěl k postupnému získávání správných pohybových návyků. Měli bychom ovlivňovat kladný a vstřícný postoj k tělesné aktivitě, zvyšovat tělesnou zdatnost dětského organismu i zlepšovat jeho pohybové schopnosti. Dětský organismus se se zatížením často vyrovnává lehčeji než dospělý a jestliže je zachován individuální přístup a děti reagují spontánně, není třeba se obávat přetížení. U zdravotně oslabených dětí platí ještě důrazněji, že tělesný pohyb a pohybový režim v předškolním věku může velmi podstatně ovlivnit celý jejich další život. Pohybové aktivity lze uskutečňovat prostřednictvím přirozených, řízených či spontánních činností a tak aktivizovat celou osobnost dítěte, aby prožitek přinášel pohodu a radost. Podstatné je, aby dítě vnímalo pohyb všemi smysly. Aby při se při pohybu cítilo dobře, pohyb ho nabíjel vnitřní energii, aby si vytvářelo pozitivní vztah k pohybu. V ideálním případě dojde k uvědomělému propojení dovedností s novým poznáním. Pohybové dovednosti dítě získá jedině cestou vlastní zkušenosti. Aktivním pohybem v dětství si vytváří návyky pro správné pohybové stereotypy a aktivity do budoucnosti.

## Hudební aktivity

V raném věku potřebují děti přímý a aktivní kontakt s hudbou, nestačí jim pouze sedět a hudbu poslouchat. K opravdovému hudebnímu prožitku potřebují i prožitek pohybový, který jim umožní lépe a rychleji hudbu pochopit. U starších dětí můžeme hudební aktivity rozšířit na vokální činnosti – zpívání písní, pěvecký i mluvený projev; instrumentální činnosti. Děti se seznamují s nástroji, hrají na jednoduché rytmické a melodické nástroje. Do řízené činnosti jako vychovatelé pravidelně zařazujeme hudebně pohybové činnosti. Při hudebně pohybových činnostech děti ztvárňují hudbu pohybem, tancem, gesty. Důležitou roli hrají poslechové činnosti. Při poslechu dochází k aktivnímu vnímání hudby, poznávání žánrů a stylů. Hudbu využíváme jako akcelerační i jako relaxační prvek.

Při přípravě programu pro děti postupujeme zpravidla integrujícím způsobem (přirozený způsob) a jednotným tématem provážíme všechny „výchovy“ (rozumovou, pohybovou, výtvarnou, hudební, enviromentální, mravní). Musíme si uvědomit, že žádnou aktivitu nelze jednoznačně a striktně přiřadit pouze k jedné oblasti rozvoje, jelikož rozvoj dítěte a každá činnost je komplexní záležitostí. Tzn. že např. při tanci dítě vnímá hudbu (sluch, estetika), tančí (pohyb, orientace v prostoru, koordinace pohybu, nápodoba, fantazie), pravděpodobně se naučí slova písničky (paměť, myšlení, řeč, estetika), netančí sám (sociální stránka)...

## Tematický blok „Jaro na zahradě“

### Konkrétní cíle rozumové výchovy naplňované v tomto tematickém bloku:

- **podpora předmatematických představ** – třídění, porovnávání, počítání, pojmy nahoře, dole, mezi, první, poslední, velký, malý...

Příklad činnosti: semena nebo suché plody počítáme, třídíme podle druhu, přebíráme, porovnáváme více × méně. S pomocí obrázků rostlin určujeme části rostlin a doprovázíme i údaji „kořen je dole, květ nahoře“. Na zahradě vyhledáváme žluté, bílé květy, největší, nejmenší rostlinu...

- **rozvoj paměti** – říkanky a písničky

Příklad činnosti: zpěv, tanec, písničky a básničky doprovázené hrou na tělo nebo rytmickými hudebními nástroji. Př. Šel zahradník do zahrady, Na tom pražském mostě, Pletla kytku...

- **rozvoj řeči** – texty, příběhy, říkanky, písničky, rozvoj slovní zásoby (přídavná jména, barvy, názvy rostlin)

Příklad činnosti: doplňování verše, hra na ozvěnu, rytmizace a melodizace říkadel, pojmenování rostlin a popis (jaká je?, kde roste?). Orogymnastické cviky – foukání, špulení rtů, otevřít ústa na velké jablko, na malou třešeň, převalujeme v ústech..., rozvíjíme fantazii (vymysli jméno pro květinu, jakou květinou bys chtěl být...)

#### Konkrétní cíle pohybové výchovy naplňované v tomto tematickém bloku:

- uvědomovat si svůj dech, umět relaxovat;
- napodobovat pohyby;
- orientovat se v prostoru.

Příklady činnosti: relaxujeme „přivoněním“ ke květině (nádechy a výdechy), napodobujeme růst rostliny, měníme polohy, prožíváme pomalý pohyb, pohybujeme se „jako“ ve větru, tancem a pohybem doprovázíme lidové i umělé písničky. Hrajeme pohybové hry, kutálíme míčem...

#### Konkrétní cíle enviromentální výchovy naplňované v tomto tematickém bloku:

- uvědomovat si koloběh života v přírodě;
- získávat zkušenosti s ošetřováním rostlin.

Příklady činnosti: zasít semena rostlin a sledovat jejich klíčení, pečovat o pokojové rostliny, starat se o záhon, zajít na vycházku do zahradnictví, botanické zahrady

#### Konkrétní cíle výtvarné výchovy naplňované v tomto tematickém bloku:

- experimentovat s barvou;
- získat zkušenost, že jeden obraz (téma) lze vytvořit různou výtvarnou technikou.

Příklady činnosti: zapouštíme barvu, mícháme barevné odstíny, kreslíme prstovými barvami, barvu roztíráme vidličkou, prstem, špejlí, houbičkou, šiškou, tiskáme, frotážujeme, stříháme, trháme...

### DOPORUČENÁ LITERATURA A ZDROJE:



K veškerým aktivitám podporujícím dětský vývoj je na trhu mnoho kvalitní literatury. Je také mnoho webů a fb stránek s podněty k všestrannému tvoření s dětmi. Ověřené a kvalitní jsou tituly z nakladatelství Portál a následující webové stránky:

<http://rvp.cz/>

<http://www.predskolaci.cz/>

[www.detskestranky.cz](http://www.detskestranky.cz)

<http://www.sikovny-cvrcek.cz/rikanky-s-ukazovanim-a-pohybem>

<http://www.rikanky.cz/>

Synek, F. *Říkáme si s dětmi, logopedické hříčky*. Praha: ArchArt 1997

## Metody a formy pedagogické práce

Nejvhodnější metody a formy pedagogické práce jsou **metody prožitkového a kooperativního učení, učení hrou a činnostmi dětí**. Jsou založeny na přímých zážitcích dítěte a využívají dětskou zvědavost, potřebu objevovat. Podněcují radost dítěte z učení, jeho zájem poznávat nové, získávat zkušenosti a ovládat další dovednosti. Ve vzdělávání je třeba využívat přirozeného toku dětských myšlenek a spontánních nápadů a poskytovat dítěti dostatek prostoru pro spontánní aktivity a jeho vlastní plány. Učební aktivity by proto měly probíhat především formou dětské hry, kterou se dítě zabývá na základě svého zájmu a vlastní volby. V předškolním vzdělávání by mělo být 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 vyskytnou, nejen v didakticky zaměřených činnostech, poskytovat dítěti vzory chování a postojů, které jsou k nápodobě a přejímání vhodné. Měly by být uplatňovány aktivity **spontánní i řízené, vzájemně provázané a vyvážené**, v poměru odpovídajícím potřebám a možnostem dítěte. Tyto činnosti mohou probíhat zpravidla v menší skupině či individuálně. Dospělý má být průvodcem dítěte na jeho cestě za poznáním, probouzet v něm aktivní zájem a chuť dívat se kolem sebe, naslouchat a objevovat. Hlavním úkolem dospělého by mělo být iniciovat vhodné činnosti, připravovat prostředí a nabízet dítěti příležitosti jak poznávat, přemýšlet, chápat a porozumět sobě i všemu kolem sebe stále účinnějším způsobem.

### Metody vzdělávání obecně dělíme do skupin podle způsobu získávání poznatků

**Slovní metody** – slovní výklad dospělé osoby, vyprávění, rozhovor, beseda, poslech nahrávek, apod. Z hlediska zapamatování se nejedná o příliš významnou formu vzdělávání.

**Názorné metody** – dospělý využívá názorné pomůcky, materiály, či technické prostředky a jejich prostřednictvím demonstruje objekt zájmu. Činnost a objekt vzdělávání účastníci pozorují.

**Metody praktické činnosti** jsou neefektivnějším způsobem vzdělávání. Jsou zaměřeny na vytváření dovedností a návyků cestou praktického cvičení a získávání konkrétních smyslových zkušeností.

### Metody výchovy a vzdělávání v raném a předškolním věku – shrnutí

**Hra** podporuje celkový vývoj dítěte. Prostřednictvím hry se dítě učí, vzdělává, sebeutváří, socializuje. Hra velmi souvisí s prostředím, v němž dítě žije. Prostředí představuje pro dítě zdroj podnětů a nabízí způsob, jak herní námět zpracovat. Úroveň dětské hry velmi zásadně ovlivňuje složení a dynamika skupiny. Hra s dětským partnerem v sobě skrývá velký potenciál pro sociální učení. Malé děti se vzájemně napodobují a inspirují, učí se spolu vycházet. Starší děti se snaží naplnit role postav, které odpozorovaly ve svém okolí. Vzorové chování přenášejí do vlastního pojetí pohádky či příběhu. U starších dětí se navíc vytvářejí spolupracující skupiny. Děti se (s ohledem na věk a zkušenost) snaží ve hře aktivně komunikovat, řešit problémy, argumentovat svoje nápady, přijmout vůdčí pozici nebo se podřídit, vyrovnat se s odmítnutím.

**Prožitkové učení** je založeno na vlastní zkušenosti. Prožitek nelze zprostředkovat. Významný je reálný prožitek, který propojuje emocionální, sociální a intelektovou složku osobnosti dítěte.

**Kooperativní činnost** je hra či zaměstnání, které vyžaduje spolupráci dětí, dělení sociálních rolí, stanovení a dodržování pravidel, vzájemnou pomoc, toleranci, řešení situací.

### Formy vzdělávání

Jednotlivé organizační formy výchovy a vzdělávání se mohou různit a záleží na tom, kolik dětí se výchovy a vzdělávání účastní a v jakém prostředí výchova a vzdělávání probíhá. Dobrá volba metod a forem výuky je důležitým předpokladem úspěšného zvládnutí průběhu výchovy a vzdělávání.

#### Dle vztahu k dítěti rozlišujeme tyto formy

- hromadná (frontální) výuka.



Frontální přístup ke vzdělávání spočívá v jedné společné činnosti, které se děti věnují. Pedagog má dominantní postavení. Řídí, usměrňuje a kontroluje aktivitu dětí. Nejčastěji probíhá formou frontálního výkladu s momenty individuální dětské práce. Hlavním cílem je, aby si žáci osvojili co nejširší spektrum poznatků v rámci probíraného tématu. Komunikace probíhá zejména jednostranně – směrem od dospělého k dětem. Slovní výklad bývá často doplněn zápisem na tabuli či vysvětlováním pomocí obrazů či předváděním.

- skupinová (kooperativní) výuka.

Děti pracují ve skupinách (ve dvojicích či větších skupinách). Výuka je založena na vzájemné spolupráci při řešení úkolů, ale také na komunikaci s dospělým. Děti si vzájemně pomáhají, diskutují nad problémem a hodnotí navzájem svou práci. Tato forma by měla pomáhat uvědomovat si svou dílčí zodpovědnost za skupinový projekt, dokázat vyřešit složitější problém a umět si vzájemně pomoci.

- samostatná práce dětí a individualizovaná výuka

Jedná se o aktivitu, kdy děti získávají poznatky vlastním úsilím, nezávisle na cizím vedení. Vychází se z individuálních potřeb dítěte a v tomto případě se diferencují cíle i postupy v každém jednotlivém případě. Individualizovaná výuka vznikala v rámci reformní pedagogiky a dnes ji můžeme najít například v tzv. alternativních školách (waldorfské, daltonské, ...)

### Dle prostředí rozlišujeme tyto formy

záleží na tom, kde výchova a vzdělávání probíhá:

- uvnitř / klasická třída, běžná místnost;
- v terénu / exkurze, vycházky, zahrada;
- doma / domácí práce.

## Hra a herní činnosti

Hra je **základní a přirozenou činností dítěte**. Hra přináší radost a uspokojení svým průběhem a nikoli výsledkem. Hra je základní aktivitou dětské seberealizace.

Hru můžeme definovat jako určitou formu činnosti, která se liší od práce i od učení. Člověk se hrou zabývá po celý život, avšak v předškolním věku má své specifické postavení – je vůdčím typem činnosti. Obsahuje řadu aspektů, a to aspekt poznávací, procvičovací, emocionální, pohybový, motivační, tvořivostní, fantazijní, sociální apod.

Hra je fyzická nebo psychická činnost, jež je vykonávána jenom proto, že je libá a přináší dítěti uspokojení sama o sobě, bez vnějšího uloženého cíle. Hra je v osobnostně orientovaném modelu chápána jako nejlepší prostředek pro rozvoj všeho, co bude dítě v pozdějším životě potřebovat. Experimentace, situační učení a samostatná tvořivá hra dávají příležitost k osobnímu prožitku, uplatnění zájmu a zkušeností, vyjádření vlastní představy o světě a tvoří základ soustavného vzdělávání. Hra jako vedoucí činnost dítěte má komplexní charakter. To znamená, že se v ní angažuje celá osobnost a zároveň i rozvíjejí všechny její složky a projevují se různé stránky. Hra je specifická forma poznávání světa. Ve značné míře se v ní uplatňují a rozvíjejí poznávací procesy (paměť, myšlení). Hra dává příležitost k rozvoji poznání v oblasti sociální, rozvíjí schopnosti socializace a komunikace, volní jednání. Dovoluje dítěti přijímat role a vzorce chování. Hra je také prostor, kde se dá zažít úspěch i prohra. Poskytuje příležitost k nápodobě, imaginaci a inspiraci pro řešení situací. Hra je příležitost pro vyjádření emocí.

**Hra** dítěte předškolního věku vychází z jeho potřeb. Ve větší míře je zde uplatňována vnitřní motivace dítěte nežli vnější podněty. Dítě si hraje podle vlastních představ, vlastní volby. Pokud je hra dítěti vnucovaná, ztrácí svůj základní charakter, tj. spontánnost. Cílem hry není výsledek, ale samotný proces.

Hra nesleduje užitečnost cíle, má pouze osobní význam. Důležitá je zejména pro intelektuální a citový vývoj dítěte. Dětskou hru charakterizuje symboličnost, dítě si hraje „na něco, někoho“. Do obsahu hry přenáší vlastní zkušenosti získané ze svého okolí. Symboličnost se podílí na rozumovém vývoji dítěte. Dítě ve hře uplatňuje vlastní zkušenosti, které získalo prostřednictvím smyslového poznávání. V rámci hry dochází k rozvoji dětské fantazie a představivosti (např. krabice může představovat dům, pokojíček).

**Hra** ukazuje stupeň rozvoje dítěte – jaká je pozornost, soustředění, samostatné využití vlastních zkušeností, tvořivost, reakce na pravidla a pokyny, které je třeba při hře dodržet, rychlost rozhodování, předvídání důsledků, hodnocení chyb, důslednost při realizaci svých záměrů.

### Podstata a význam herní činnosti dítěte

Hra je jazyk dětství, dorozumivací prostředek, který dítě používá 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.

Jako jedna z základních psychických potřeb má vrozený základ a do většiny jejích forem se promítají myšlenky, přání a touhy, které souvisejí s poznáváním. Dětská hra představuje prezentaci každodenního života a světa tak, jak je viděn dětskýma očima a ve vztazích, které vzhledem ke svému věku dokáže pochopit.

Podstata hry tkví v tom, že je přímo založena v 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 i cit. J. A. Komenský kromě potěšení a radosti ze hry oceňuje jako její přednost také svobodné rozhodování a celkově hodnotí hru jako „krásnou přípravu k vážným věcem“. Ve hře si děti mají cvičit mysl k jemnosti, pohyby k obratnosti a tělo ku zdraví.

Hra umožňuje dítěti jednat a zacházet se zástupnými předměty, které dokáže samo ovládat, protože nahradí skutečné předměty ze světa dospělých a jejich symboly. Zástupný předmět může být jednoduchá věc denní potřeby (kapesník, krabička, ubrousek), které v dětské hře a dramatizaci symbolizují příslušné postavy a věci.

Obsah hry dítěte určuje sociální i materiální prostředí, ve kterém žije, a proto je jeho hra odraz zkušeností a prožitků. Do jisté míry je hra i jeho vlastním výtvorem.

### Znaky hry

Vzhledem k tomu, že se ve hře rozvíjí právě to, co tkví v podstatě lidské bytosti, plyne pro pedagogickou praxi nutnost respektovat závažnost herní činnosti i potřeba znát obecné znaky, které ji charakterizují.

S. Košťátková uvádí tyto znaky, podle kterých můžeme zjistit, zda-li si dítě skutečně hraje, nebo můžeme přes ně reflektovat (zpětně nahlížet) proces hry:

- **spontánnost** – je viditelná v přirozeném, bezprostředním a aktivním jednání a chování;
- **zaujetí** – má podobu hlubokého soustředění na činnost. Zaujetí hrou zdůrazňuje i Matějček. Podle něj je pro dětskou hru příznačné vážné a hluboké zaujetí. Často zapomene na všechno a přitom má toto zaujetí kladné citové ladění. Pro dítě je hra prací, kterou chce dokončit. A právě zde se často setkává s nepochopením dospělých, kteří hru nepovažují za nikterak vážnou a pak nedokážou pochopit, že dítě má vztek, když je vyrušeno;
- **radost** – poznáme z tváře hrajícího si dítěte. Prožitek je často provázen samomluvou, která emoce umocňuje a konkretizuje;
- **tvořivost** – nové, originální, upravování a konstruování skutečností z okolního světa. Může mít povahu tělesné, pohybové tvořivosti, jazykových prostředků i prostorové konstrukční tvořivosti;
- **fantazie** – ve hře se objevuje před třetím rokem. Zpočátku jen v některých částech hry, později má velkou důležitost;
- **opakování** – dominantní znak hry. Dítě se k vyzkoušené hře rádo vrací;
- **přijetí role** – je velkým přelomem ve hře dítěte. Ta se tak dostává do další dimenze, která se odvíjí od sebe k druhým. Dítě tak bere na sebe role druhých a zkouší si tak, jaké to je být v jejich kůži a učí se tak porozumět jejich chování.

## Charakteristika a vývoj herní činnosti

Opravdová hra je vždy **smysluplná**. Každá hra něco znamená a ke každé hře náleží něco, co jí dodává smysl. Jde nejen o vnější akci, ale především o vnitřní smysl, který se uskutečňuje teprve vlastním rozebráním a v průběhu hry se vyvíjí. Není stanoven předem, průběžně se dotváří i mění a konečnou podobu nabývá postupně.

Hra bývá označována jako **samoučelná**. Pocit radosti, napětí, dobrodružnosti a nahodilosti, s nimiž dítě při hře počítá a které dokáže vnímat jen ono samo, nás ale přesvědčují o tom, že samoučelnost je jen zdánlivá. Pro dítě svým způsobem představuje vždy přínos. Smysl a účel hry však odhalíme často až mnohem později a v překvapivých souvislostech.

Přesto, že se hra uskutečňuje v představované dimenzi a zdání, zůstává **spjata se skutečností**, je to hra na něco, co sice skutečné není, ale co vychází ze skutečného zážitku a pocitů. Dítě ve hře napodobuje činnosti dospělých a sledované události, opakuje je a s pomocí fantazie dotváří. Jeho hra není zcela vymyšlená, ale je spíše nově konstruovaná ze známých prvků. Rozptýleně zrcadlí zkušenost dítěte a podává o ní několikrát obraz, někdy zjednodušený, neúplný či více nebo méně zkreslený.

**Hra rozvíjí výrazovou a sociální stránku osobnosti dítěte**, protože herní situace sdružuje ke společné činnosti vrstevníky, vyžaduje komunikaci a kontakt s nimi i s dospělými. Nutí dítě hledat a užívat adekvátní verbální i neverbální výrazové prostředky, podporuje řeč a samostatnost projevu.

Hra je formou životní praxe dítěte, při které se zmocňuje skutečnosti **aktivním přetvářením**. Ve hře se odráží to, co dítě ze světa kolem sebe pochopilo. V přirozených situacích si své poznatky i pocity ověřuje, rozvíjí myšlenkové úsilí s příslušnými operacemi, naplňuje své potřeby, posiluje zájmy a získává základy pro celou řadu dalších činností. Hra utváří předpoklady jeho budoucího vzdělávání a podporuje potřebné charakterové vlastnosti.

Svým významem je hra pro dítě nezastupitelná. Pokud u dítěte zaznamenáme nedostatek herní činnosti, měli bychom se vzhledem k negativním důsledkům tohoto stavu snažit co nejrychleji najít a odstranit příčiny, ať už jsou ve vnějším prostředí, nebo v dítěti samém. Pokud si dítě nedokáže hrát, je na dospělém, aby mu hru ukázal, navrhl, aby dítě motivoval k herní činnosti.

Hra jako jedna z hlavních činností dítěte je také účinným, nesčetnými generacemi prověřeným pomocníkem při výchově a vzdělávání. Po celé dětství se tvůrčí činnost dítěte uplatňuje nejlépe při hře. Ve hře se dítě učí svět znát a chápat jeho smysl a souvislosti, a proto je hra **nezbytnou podmínkou zdravé existence dítěte samého**.

## Vývojová stádia hry

Hra každého zdravého dítěte podléhá určitým vývojovým zákonitostem stejně jako ostatní psychické funkce. Známe-li tyto zákonitosti, které se projevují jako určitá vývojová stádia, můžeme celkově posoudit a porovnat vyspělost hry dítěte a zaměřit se na její individuální odlišnosti. To, jak si dítě hraje, se mění s věkem. Hra je také ovlivněna povahovými charakteristikami a dalšími faktory. Nejvíce užitečných informací nám v tomto směru nabízí vývojová a sociální psychologie.

Pozorování při hře je výtečnou příležitostí, jak získat spoustu informací o dítěti. Při sledování hry je užitečné zaměřit se na její charakter či obsah (hra manipulační, pohybová, konstruktivní, námětová, individuální, kolektivní...). U námětových her je zajímavé sledovat, na co si dítě hraje – dítě do hry přináší a promítá to, jak vnímá svět, jak se svět chová k němu, napodobuje chování, vyjadřování...

Při hře vidíme, jak je dítě obratné v jemné i hrubé motorice, ve vizuomotorice (tělesný rozvoj); jak je vnímavé (smyslové vnímání), chápavé (myšlení, porozumění řeči); jak komunikuje (slovní zásoba, gramatika, výslovnost, schopnost vyjádřit svoje představy, názory, domluvit se s ostatními); jaké má sociální dovednosti (chování k ostatním, kooperace, dodržování pravidel, empatie, řešení případných konfliktů, jak zvládá vlastní emoce, postavení mezi dětmi); jaké je jeho zaujetí hrou (jak se dokáže do hry pohroužit, soustředit se na ni, vytrvat u ní).

Hry se liší podle věku, individuálních zvláštností, dále pak obsahem, formou, trváním a zejména sociálním zaměřením. Za běžných podmínek vykazují mezi vrstevníky mnohé společné znaky. Přesto jsou mezi dětmi významné individuální rozdíly.

## Specifika her a hraček v různém věkovém období jedince

### Novorozenecký a kojenecký věk – 1. rok života

Toto období by se mohlo označit jako období experimentování a objevování. V prvních měsících se dítě zabaví především svým tělem. Od třetího měsíce rozeznává předměty, jejich tvar, zvuk a barvu. Předmět zatím pozoruje a ještě ho nedokáže uchopit. Dítě by nemělo být hračkami a dalšími podněty zahlceno. V době, kdy dítě předmět udrží v ruce, začíná ho zkoumat orálně (ústý). Častým jevem je opakované házení předmětem na zem. Od sedmého měsíce si dítě hraje se vším, co mu přijde do ruky. **Oblíbenou hračkou** je především papír, který dítě trhá, muchlá, šustí s ním, mačká. Vhodnou hračkou pro tento věk jsou nejprve hračky zavěšené nad postýlkou, určené k pozorování, později chrastítka, kroužky, nafukovací míče, zvířátka, gumové hračky, kostky, vláček, předměty, které může tlačit před sebou. Velmi oblíbené jsou hry ve vodě.

### Batolecí věk – od 1. roku do 3. roku života

V tomto období dochází ke koordinaci pohybů, k rozvoji řečových schopností, dítě samo chodí a začíná si uvědomovat samo sebe. Přebíhá z fáze experimentů do fáze hry. Někdy se naopak hra může změnit v experimentování. Ve hře se uplatňuje fantazie a tvořivost. **Pohybové hry** v tomto období hrají významnou roli (běhání, poskakování, hry s míčem aj.). S vývojem jemné motoriky jsou spjaty **hry manipulační**, které rozvíjejí senzomotorické schopnosti. Dítě rádo vyndává a zandává různé předměty do krabic, skříněk. Vhodné jsou duté hračky různé velikosti, které do sebe zapadají, kroužky, kostky. Zrakově pohybová souhra vyvrává natolik, že je dítě schopné stavět kostky na sebe (komín, věž), vedle sebe (vláček), kolem tří let postaví most, zastrkává kolíky a jednoduché tvary do otvorů. Rádo si hraje s materiály jako je písek, hlína, voda, plastelína. Začíná čmárat po papíře. **Vhodnými hračkami** jsou kostky, leporela, zvířátka a panenky, zvukové hračky, navlékací korále, pojízdné hračky na kolečkách, papír a kreslicí potřeby (vhodné jsou voskové pastely a prstové barvy). S oblibou **napodobuje** někoho nebo něco (krmí panenku, ukládá ji ke spaní, zatluče hřebíky, zametá, nakládá a vykládá auto). Objevuje se **symbolická hra „jen jako“** (např. krabice představuje domeček, kostka představuje auto). Převažuje **hra paralelní**, kdy dítě spíše sleduje, jak si hrají ostatní, občas se k nim na chvíli připojí. Brání svoje hračky, někdy se při tom chová i agresivně. Hra v tomto věku buduje svět představ a fantazie.

### Předškolní věk – od 3. roku do 6. roku života

Toto období bývá označováno jako „zlatý věk“ her, protože hra je převládající činností dítěte. Dítě si osvojuje základní normy chování a navazuje kontakt s vrstevníky. **Námětové hry** se stávají propracovanějšími a dospělý má často úlohu spoluhráče. Oblíbené jsou **hry vztahující se k běžným pracovním činnostem** s hračkami, které imitují skutečné předměty (na vaření, na doktora, na učitelku, na prodavačku); rovněž **hry na někoho jiného** (převlékání za princeznu, kouzelníka). Některé děti si vymyslí imaginárního kamaráda, který je neviditelný, ale při hrách může hrát důležitou úlohu (dítě si s ním hraje, povídá, sedí s ním u stolu). Dítě potřebuje více prostoru a pohybu, věnuje mnoho času **pohybovým hrám**. Rádo jezdí na tříkolce, koloběžce, běhá, skáče, leze po prolézačkách, hraje si s míčem.

V této době by se dítě pod vedením dospělého mělo učit zacházet s nůžkami, lepidlem, mělo by mít k dispozici omalovánky a dále rozvíjet výtvarnou činnost. Zlepšuje se **manuální zručnost**. Děti rády vytváří zvuk, proto se mohou uplatňovat bubínky, trumpetky, rolničky aj. Stále se rozvíjí řeč, proto je na místě procvičovat mluvidla. Nenásilnou formou rozvoje řeči a procvičování mluvidel je zpěv, říkadla, hry se slovy. V tomto věku je dítě schopné hrát **jednoduché stolní hry**, učí se dodržovat pravidla, vyrovnávat se s prohrou. **Nejčastější hračkou předškolního dítěte** je panenka, maňásek, o kterého se dítě stará. Oblíbené jsou i doplňky k panenkám, nejrůznější stavebnice konstruktivní i námětové, dopravní prostředky, hračky spojené s pohybem (švihadlo, míč, kolo...), doplňky k hrám na „jako“ (např. k profesím). Čím je dítě vyspělejší, tím více do hry zapojuje **sociální vztahy** (vyhledává hry, při kterých si může hrát se svými kamarády).

Velmi rychle se rozvíjí **symbolická hra a napodobivá hra**. Od jednoduchého situačního napodobování, kdy dítě samo zachází s medvídkem tak, jak maminka zachází s ním, přechází ke sdružující hře s vrstevníky. Na konci předškolního období dítě zpravidla zvládá složité **námětové a dramatizující hry**.

V nich dokáže představovat široce zabírané role v náročném dějovém kontextu. Vedle her podnícených reálnými zážitky jde také o hry podle pohádkového nebo samostatně smyšleného příběhu s rozličnými hrdiny, dramatickými zápletkami, bohatě dotvořené vlastní fantazií. **Dítě se prostřednictvím hry přirozeně učí.**

Hrou si dítě pomáhá z různých druhů napětí, které v jeho okolí vzniká a ono si ho nedokáže vysvětlit, odhadnout jeho trvání a směr působení. **Záměrně motivované hry** lze využít k výchovným a terapeutickým účelům (odbourání agresivity, řešení konfliktů, navozování kontaktu). Ve hře uplatňuje svoji energii i ji načerpává. Dítě se realizuje podle svých současných možností, zkušeností a zájmů.

**Konstruktivní hry** se odlišují od **manipulačních** tím, že směřují k vyhotovení nějakého konkrétního výtvo-ru. Jejich vznik úzce souvisí s úrovní schopností dítěte vnímat výsledek své činnosti. Přinášejí rozvoj struk-turovaného myšlení, volbu postupných kroků a jejich ověřování, zapamatování a znovu vybavení vlastností materiálů a fyzikálních zákonitostí, rozvoj pozornosti, soustředění, přesnosti, prostorové orientace, vytrva-losti a schopnosti překonávat překážky.

**Mezi pátým a šestým rokem** už dítě obvykle zvládne složitější pohybovou koordinaci (lyžování, plavání, bruslení, jízda na kole, koloběžce). Aktuální jsou stále volné hry pohybové, konstruktivní a námětové. Rádo si hraje ve skupině s jinými dětmi a věnuje se kolektivním činnostem. Dokáže se zapojit do jednoduchých společenských her s pravidly, na významu nabývají i hry didaktické, které hravou formou rozvíjejí poznávací schopnosti a funkce.

## Třídění her a jejich výchovné využití

Podle Evy Opravilové (významné současnice zabývající se předškolní pedagogikou) hra dítěte představu-je činnost velice rozmanitou a mnohotvárnou, proto existuje mnoho pokusů ji blíže popsat a utřídit. Toto třídění má vždy pouze pracovní a zjednodušující charakter, protože její individuální bohatost a šíři lze jen těžko postihnout.

## Pokusy o klasifikaci hry mohou vycházet k následujícím typům dělení

**Podle schopností, které rozvíjejí** (smyslové, pohybové, intelektuální a speciální)

- podle **typů činnosti** (napodobovací, dramatizující, konstruktivní a fiktivní);
- podle **místa** (exteriérové a interiérové);
- podle **počtu hráčů** (individuální, párové a skupinové);
- podle **věku** (hra kojenců, batolat, předškoláků);
- podle **pohlaví** (dívčí a chlapecké).

## Rozdělení her z psychologického hlediska

- **funkční hry** slouží k procvičení tělesných funkcí ve složitějších formách – různé druhy plazení, lezení, chůze, běh, skoky a poskoky;
- **manipulační hry** jsou založené na schopnosti zacházet (manipulovat) s předměty, ať už s hračkami nebo předměty denní potřeby; úkolem je poznávat strukturu, funkci a vlastnosti předmětu, procvičení pohybu, motoriky, rozvoj rozumového vývoje, získat praktické zkušenosti a znalosti o použití těchto předmětů;
- **napodobovací** – napodobování činnosti/pohybu zvířat, věcí a lidí;
- **receptivní** spočívají ve vnímání, chápání a poslouchání písniček a říkanek a jejich spojení s pohybem a hrou;
- **úkolové** – hraní na někoho nebo na něco (doktora, prodavačku, vojáky, maminku) – děti vědí, že je to jen hra „jenom jako“, ale prožívají to doopravdy, čímž získávají informace o sociálních rolích, seznamují se s jednotlivými povoláními, prožívají různé životní role; patří sem i hry s pravidly – pexeso, domino, labyrint atd.;
- **konstruktivní** – výsledkem je nějaký výtvor (stavebnice, hry na písku, vláček z kostek, domeček pro panenky z krabice od bot nebo kostek apod.); řadíme sem i kreslení, modelování, hry s panenkami – existují dva typy činnosti: podle vzoru nebo podle vlastní fantazie (rozvoj tvořivé fantazie a myšlení, zvýšení pozornosti, vytrvalosti a systematickosti).



## Rozdělení her podle cíle, kterého chceme dosáhnout

Hry pro:

- rozvoj intelektu (paměti, pozornosti, logického myšlení, taktiky, kombinačních schopností);
- rozvoj tvořivosti (představivosti, fantazie);
- rozvoj sociálních dovedností (komunikace, zaujímání rolí, improvizace, týmové spolupráce, zodpovědnosti, sebeobětování, výmluvnosti, pochopení druhých);
- rozvoj pohybových dovedností (rychlosti, síly, vytrvalosti, obratnosti);
- rozvoj vůle (trpělivosti, sebeovládání, sebedůvěry, odvahy, psychické vytrvalosti).

## Rozdělení her podle obsahu

- **hry tvořivé** – děti si je vytváří samy, vybírají si námět a obsah hry podle svých zkušeností a objevů, vytváří si doplňky a pomůcky, vybírají si hračky a spoluhráče. Do této skupiny řadíme:
  - **hry námětové** – dítě napodobuje nějakou scénu či akci (hra na tatínka a na maminku, na lékaře, na učitelku, na prodavačku, na policii, na strašidla, na princeznu, na zvířátka);
  - **hry dramatizující** se zakládají na tvořivé reprodukci děje literární nebo dramatické předlohy. Divadlo je pro dítě velmi přitažlivá podívaná a není divu, že se k němu vrací i ve svých hrách. Jsou cenným prostředkem pro rozvíjení řeči, pro upevňování paměti, rozšiřování fantazie, pomáhají formovat vzájemné vztahy (improvizace s maňásky, dokončení pohádky nebo příběhu, dramatizace jednoduchých pohádek (Boudo, budko; O velké řepě);
- **hry konstruktivní** zahrnují činnost, při níž dítě rozvíjí svůj smysl pro čas a prostor, smysl pro řád, symetrii, tvořivost a fantazii (hry s kostkami, skládkami či stavebnicemi). Součástí jsou hry s přírodním materiálem, např. pískem, se sněhem, se dřevem, s kamínky, s přírodninami (kůra, šišky, mech, větvičky);
- **hry s pravidly** – děti se učí přijímat jistá pravidla závazná pro určitou hru. Tyto hry mají silný socializační náboj, protože dítě potřebuje ostatní (kamarády, dospělé osoby), aby mohlo hru hrát;
- **hry pohybové** – rozvíjejí pohybové dovednosti. Jsou i prostředkem výchovy charakterových vlastností, sebeovládání, samostatnosti, spolupráce.

## Podle zaměření rozdělujeme pohybové hry podrobněji

- psychomotorické hry (na sochy);
- hudebně pohybové hry (písňe s pohybem, tanečky – Mám šáteček, mám, pohyb podle hudby);
- hry k rozvoji koordinace (orientace v prostoru, štafetové hry, hry s míčem);
- hry k rozvoji vytrvalosti (pohybové hry na hřišti, v tělocvičně a v terénu);
- sezónní hry (podle ročních období, ve vodě, na sněhu, na ledě);
- hry v přírodě (na louce, v lese, u rybníka, na výletě);
- kooperativní hry (fotbal);
- **hry didaktické** se využívají ke vzdělávacím a výchovným cílům (J. A. Komenský, F. Fröbel, J. V. Svoboda, M. Montessori). Didaktické hry rozvíjejí především rozumové schopnosti dětí. Při nich se zpřesňují představy dětí o věcech a jejich vlastnostech (barvách, tvarech, rozměrech aj.), prohlubují se rozumové schopnosti dětí (pozornost, vynalézavost, myšlení, důvtip) a rozvíjí se jejich řeč. Didaktické hry učí soustředění a vytrvalosti, vyvolávají aktivitu dětí, organizují jejich chování a podporují ukázněnost. Didaktická hra má svá pevná pravidla. Pomocí didaktické hry dítě poznává a učí se vyjadřovat vzájemné vztahy, podobnost, nadřazenost, podřízenost, rovnost, vztah příčiny a následku, množství, polohu, souvislosti. Pro účinnost didaktické hry je rozhodující vzbuzení zájmu dětí o hru a jejich emocionální zaujetí. Je třeba znát věkové a individuální zvláštnosti dětí a jejich schopnosti.

## Didaktické hry můžeme podle toho, jakou oblast rozvíjejí, dělit na tyto skupiny:

- hry k rozvoji smyslového vnímání;
- hry intelektuální;

- hry k rozvoji řeči;
- hry k rozlišování hlásek a písmen;
- hry se slovy;
- hry pro kontrolu porozumění;
- hry podporující sebepoznání a sebedůvěru;
- hry podporující spolupráci ve dvojici nebo ve skupině;
- hry rozvíjející tvořivost.

Didaktických her je celá řada: puzzle, pexeso, hledání rozdílů na obrázku, Kimova hra, Pan čáp ztratil čepičku, hry se slovy – rytmizace, hláska na začátku, rýmování

### Při výběru hry sledujeme následující ukazatele

**cíl** – stanovit cíl, k němuž bychom se chtěli přiblížit; ne vždy k němu musíme dojít

**proč chci danou hru hrát** – procvičit nějakou dovednost, navázat na určité téma, ...

**motivace** – hra musí zaujmout (říkanka, úryvek pohádky, obrázek, písnička, zapojení více smyslů)

**obsah hry** – musí odpovídat tomu, co jsme si dali za cíl s přihlédnutím k věkovým zvláštnostem dětí, jejich schopnostem a dovednostem

**zatížení hráčů** – vyvarovat se jednostranné zátěže; žádný hráč by neměl být dlouho mimo hru, zajistit možnost návratu, odpočinku (domeček, záchrana)

**komunikace** – prostředky, kterým dítě rozumí, intenzita hlasu, navázání kontaktu prostřednictvím maňáska, obrázku...

### Hračka

Hračky mají hodnotu jako součást hmotného prostředí, které ovlivňuje vývoj a výchovu, ale zároveň jsou i cenným kulturním statkem. Ztělesňují vztah starších generací k dětem, způsob života společnosti, její civilizační úroveň i smysl pro krásu. Hračky nacházíme v různých dobách u různých národů a přes rozdíly, místa, času i stupně kulturní vyspělosti se většinou vzájemně podobají.

Názory na hračku odrážejí v teorii i praxi nedocenění i přeceňování. První spočívá v domněnce, že manipulace s předměty je vrozený spontánní projev, kterému nemusíme věnovat další pozornost. Proto předpokládáme, že „přirozeně vrozené“ herní schopnosti se dokážou samy prosadit a intuice pomůže vhodné doplňky ke hře najít. Druhý omyl spatřujeme v tom, že ve snaze o účinné odborné využití herní činnosti často chceme maximálně využít vlastní didaktické záměry a hru zaměňujeme za řízenou činnost, často až mechanického charakteru. Hračku pak považujeme za instruktivní materiál zbavený možnosti tvořivého zacházení. Obojí představuje nedostatek respektu k vývojovým potřebám a věkovým a individuálním zvláštnostem dítěte. Jestliže se nezamyslíme nad tím, zda je v hračkách zastoupeno skutečně všechno, co dítě potřebuje, a při výběru hračky se řídíme se pouze vlastními zkušenostmi se vzpomínkami na své dětství, popřípadě módními vlnami, unikne mnohé, co by dítě mělo poznat a k čemu ve svém prostředí nenachází příležitost. Tak jsou děti ochuzovány o cenné zkušenosti, které právě nikdy jindy než v dětství získat nemohou. Mnohé cenné poznávací zdroje mizí nenávratně z jejich horizontu.

Hračka podporuje rozvoj klíčových oblastí: kognitivní, sociální, psychomotorickou. Je materiálem, který hru **roztvíjí a ovlivňuje**. Pomáhá uskutečňovat záměr hry, plnit úkoly, které si dítě určilo, a odráží skutečnost, ve které žije (např. panenka – role matky).

Současná nadstandardní a široká nabídka hraček na trhu může být ovšem pro rodiče i pedagogy náročná až zavádějící. Připomeňme si proto **rizika**, která bývají s volbou hračky spojena:

- velmi často vycházíme z toho, co se nám samotným líbí. (často to bývá naše nesplněná touha z dětství a okouzlení novodobými technickými zázraky);
- v odhadu vývojové úrovně dítěte se zpravidla „předbíháme“, prostřednictvím hračky chceme vývoj posunovat kupředu, akcelarovat. Předkládáme hračky, které jsou náročnější, odpovídají vyššímu věku a vyšší vývojové úrovni, což prakticky znamená, že ztrácíme stimulační hodnotu,

způsobují u dětí nezájem a u vychovatelů zklamání. V tom případě je lepší hračku schovat a odložit na pozdější dobu;

- pokud se v odhadu zmýlíme spíše směrem dolů a dítěti nabídneme hračku, které už jakoby odrostlo, musíme doufat, že dítě ji učiní funkční tím, že si ji vlastním způsobem a pro nás třeba i neadekvátně zapojí do svého herního kontextu;
- hledisko prezentace a reprezentace bývá zastoupeno spíše u příbuzných. U rodičů nezřídka bývá prvním signálem vnitřního chladu a necitlivosti k potřebám dítěte, spojeného s nedostatkem porozumění nebo alibismem vzniklým z neochoty věnovat hře dítěte čas a energii.

**Kritéria pro výběr hračky** byla odborníky nastavena mnohokrát, mimo jiné i mezinárodní organizací ICCP (International Council for Children's Play), založené v roce 1959. Tato organizace stanovila zásady pro hodnocení kvality hraček, v nichž jsou zahrnuty aspekty všech vědních i praktických oborů, které se na výrobě hraček podílejí.

### Principy výběru hračky

- **věk dítěte** – přihlížíme k věku kalendářnímu a mentálnímu, k individuálním vývojovým odlišnostem, nabízené „ideální“ hračky pro určitý věk je nutné chápat jen orientačně;
- **využití fantazie** – uplatnění vlastních představ brání příliš dokonalé, popisně realistické hračky;
- **srozumitelnost** – stylizace by měla odpovídat stupni rozumového rozvoje, u mladších dětí zvýrazňovat podstatné znaky a velikostní poměry;
- **škála herních možností** – hračka je zajímavá tím, že poskytuje různé herní možnosti. Dokonalé modely s tlačítkovým ovládáním svádějí k pouhé manipulaci a vyvolávají touhu po dalších a dalších předmětech na ovládnutí;
- **velikost** – nejen poměr mezi tělesnými proporcemi dítěte a velikostí hračky, ale i přínos hračky pro rozvoj motoriky. Čím je dítě menší, tím větší konstruktivní prvky potřebuje;
- **skladba aktuálního herního souboru** – některé hračky potřebuje dítě v každém věku, v několika velikostech (malý míček do ruky, větší na házení a chytání, veliký ke cvičení, míč do vody). Podobně i stavebnice by měly představovat různé druhy konstruktivních činností;
- **vhodný materiál** – upřednostňujeme přírodní materiály, rozmanitost z hlediska dotykových zkušeností, plasty pro děti do tří let jen výjimečně;
- **tvár a barva** – malé dítě preferuje realistickou tvarovou jednoduchost a srozumitelnou stylizaci, v barevnosti se obecně soudí, že dává přednost základním jasným, teplým barvám, i když to výzkumy nepotvrzují. Vzhledem k tomu, že celkově vytváříme dětem barvené prostředí, jsou vhodné hračky spíše neutrální (světle hnědé odstíny doplněné plochami jasných sytých barev);
- **pevnost a trvanlivost** – vychází z funkce a využití, ale nemělo by se zapomínat, že k mnoha hračkám si dítě vytváří citový vztah a provázejí ho i později v roli maskota;
- **konstrukce a mechanika** – princip pohybu hračky by měl být jednoduchý a po děti srozumitelný. Náročnou a složitou mechaniku, kterou nechápou, nemohou ani náležitě ocenit. Vyžadují-li navíc jemné a zručné zacházení, může se stát, že ji dítě nezvládne a nesprávnou obsluhou hračku poškodí, což vyvolá nelibost dítěte i vychovatele;
- **bezpečnost hračky** – všechny u nás vyrobené a legálně dovezené hračky podléhají z hlediska bezpečnosti (tahová zátěž, zdravotní nezávadnost, odolnost vůči slinám a potu, nehořlavost atd) přísné atestaci podle mezinárodních norem. Levné hračky v tržnicích a na stáncích příslušné atesty zpravidla nemají a jejich nákup může být rizikový;
- **cena hračky** – hodnota hračky je jednak tržní a jednak výchovná. Módními a jednoúčelovými hračkami zásobují děti většinou příbuzní bez většího emocionálního a výchovného postoje vůči dítěti. Pedagog by měl posoudit funkčnost a trvalou hodnotu hračky a orientovat se podle toho, zda jde o hračku individuální nebo je určena pro skupinu dětí.

### Co by měla správná hračka rozvíjet a podněcovat:

- podněcovat pohybový, smyslový, rozumový, citový a etický vývoj dítěte;
- rozvíjet myšlení a řeč, vůli, povahové rysy;
- rozvíjet jeho společenské postoje a napomáhat utváření dobrých zvyků;



- podněcovat a usměrňovat fantazii a tvořivost;
- měla by být hygienicky a zdravotně nezávadná, bezpečná;
- vkusná a pro děti přitažlivá;
- trvanlivá a odolná, zejména je-li určena pro hru skupiny dětí.

Uvažujeme-li o hračkách pro děti v dětských výchovných a vzdělávacích zařízeních, musíme přihlížet k jejich specifikům. Posuzujeme především jejich funkci stimulační. To znamená, do jaké míry mohou přispět k obohacení rozvojových potencialit jednotlivých dětí. V tomto smyslu by v každém prostoru, v němž se děti setkávají, měly být zastoupeny hračky schopné obohacovat různé složky vývoje. V heterogenních skupinách tento požadavek představuje poměrně bohatou nabídku téměř všech druhů hraček ve variantách pro různé věkové kategorie.

### Příklady pohybových her:

#### „**Na barevná auta**“ (pohybová hra s kruhy)

Místo: tělocvična, herna

Pomůcky: 4 barevné kruhy (červená, modrá, zelená, žlutá) 4 barevné karty (červená, modrá, zelená, žlutá)

Cíl: znalost barev, postřeh, rychlost, reakce na změny, orientace

Organizace: Děti rozdělíme do čtyř skupin. Každá skupina je v jednom rohu, kde leží barevný kruh (modrý, červený, zelený, žlutý).

Věková kategorie: od 3 let

Popis hry: Každé dítě představuje auto, kruhy představují garáže. Podle toho, ve kterém kruhu dítě stojí, má barvu i jeho auto. Dospělý stojí uprostřed herny a střídavě zvedá barevné karty. Z garáže smí vyjet a projíždět se pouze auta té barvy, jakou má právě zvednutá karta. Při schování karty musí děti zpět do své garáže.

#### „**Koulovaná**“ (pohybová hra s papírovými koulemi)

Místo: tělocvična, herna, zahrada

Pomůcky: novinový papír

Cíl: přesnost, pohotovost, rychlost, orientace v prostoru

Organizace: Děti se rozmístí v prostoru a v ruce mají dvě papírové koule.

Věková kategorie: od 3 let

Popis hry: Děti mají za úkol se pohybovat v prostoru a strefovat se papírovými koulemi do ostatních. Dítě, které bylo třikrát zasaženo, odejde na určené místo, udělá pět dřepů a vrátí se zpět do hry.

#### „**Zvířecí honěná**“ (pohybová hra s lokomočními pohyby)

Místo: kdekoliv

Pomůcky: žádné

Cíl: rychlost, postřeh, orientace v prostoru, rychlá reakce na změny

Organizace: Děti jsou rozmístěné po prostoru.

Věková kategorie: od 3 let

Popis hry: Určíme dítě, které bude chytat. Od běžné hry na honěnou se hra liší tím, že se děti podle pokynů postupně proměňují ve zvířátka a napodobují jejich pohyby. Kočka leze po čtyřech, kačenka se batolí, koník poskakuje atd. Druh zvířátka měníme podle potřeby, vždy po chycení dítěte.

## Příklady didaktických her:

### „Budíček“

Vzdělávací cíl: Aktivizace poznatků formou hry se slovy

Věk dětí: 5–6 let

Popis hry a způsob ukončení: Určíme písmeno, například písmeno P. Děti si položí hlavu na koberec a předstírají, že spí. Říkáme různá slova. Jakmile děti uslyší slovo, které začíná na zvolené písmeno, zvednou hlavu – probudí se. Podáme zpětnou vazbu, zatleskáme správnému řešení. Není vhodné vylučovat děti, kterým se nepovedlo písmenka správně rozpoznat.

### „Slepý detektiv“

Vzdělávací cíl: Rozvoj představivosti, přesnost ve vyjadřování

Věk dětí: 5–6 let

Pomůcky a materiál: různé věci a předměty, co vydávají zvuk (např. dvě lžíce, voda, stůl, dveře, rolničky apod.)

Popis hry a způsob ukončení: Rozdělíme děti na dvě družstva, mezi sebou si zvolí kapitána. Děti si zavrou oči. Poslouchají zvuky, které uslyší. Učitel cinká dvěma lžičkami o sebe, pustí vodu z kohoutku, bouchne do stolu, otevře a zavře dveře, zazvoní rolničkami apod. Po každém zvuku děti otevrou oči a snaží se uhádnout, jaký zvuk slyšely. Za každý uhodnutý zvuk dostane družstvo jedno pet víčko. Vítězí to družstvo, které nasbíralo nejvíce pet víček.

## DOPORUČENÁ LITERATURA A ZDROJE:



Bednářová, Jiřina; Šmardová, Vlasta. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Brno: Computer Press, 2007.

Borová, Blanka. *Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Praha: Portál, 1998.

Brtnová Čepičková, Ivana. *Kapitoly z předškolní pedagogiky*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2007.

Jukličková Krestová, Z. *Pohybové hry dětí předškolního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989.

Koťátková, Soňa. *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada, 2008.

Koťátková, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi: význam hry, role pedagoga, cíl hry, soubor her*. Praha: Grada, 2005.

Langmaier, Josef; Krejčířová, Dana. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998.

Millarová, S. *Psychologie hry*. Praha: Panorama, 1978.

Mišurcová, V. a kol. *Hra a hračka v životě dítěte*. SPN, 1989.

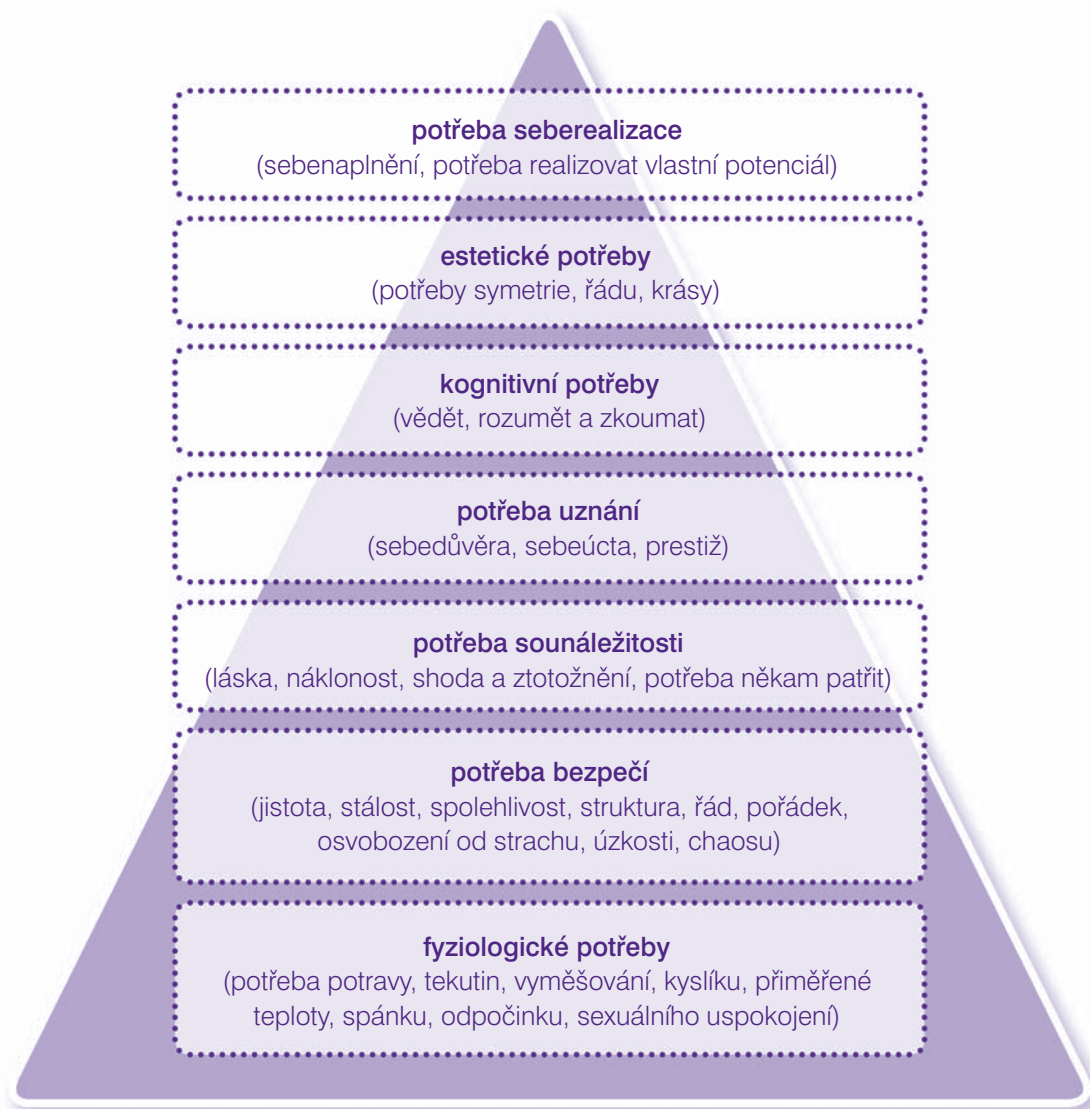
Opravilová, Eva. *Předškolní pedagogika*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2004.

Průcha, Jan; Walterová, Eliška, Mareš, Jiří. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003.

Svobodová, Eva. *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Praha: Portál, 2010.

## Motivace a potřeby dětí

Motivace vychází z potřeb každého člověka, tedy i dítěte, a to po celou dobu života. Potřeby se postupně proměňují během lidského vývoje, jsou vyjádřením nějakého nároku jedince vůči prostředí. Potřebou je člověk motivován. Z hlediska vývoje potřeb prochází dítě širokou škálou změn, ať už fyzických, kognitivních nebo sociálních. Nejpoužívanější model psychosociálních potřeb je model Abrahama Maslowa. Ten vytvořil univerzální model lidských potřeb, který je uspořádán od nejnižší úrovně fyziologických potřeb až po nejvyšší stupeň – potřebu seberealizace. Tyto potřeby jedinec postupně naplňuje s přibývajícím věkem.



Maslowova pyramida základních lidských potřeb

Děti od nejranějšího věku potřebují především uspokojit své fyziologické potřeby, cítit bezpečí a jistotu, družít se s ostatními, mít svému věku adekvátní nabídku různých podnětů ke zkoumání světa, potřebují řád a dodržování denního rytmu. Potřebují cítit lásku, přátelství a tak si uvědomovat, že někam patří, že jsou důležití a chápou své Já.

Velkým přínosem v oblasti potřeb jsou výzkumy Zdeňka Matějčka a Josefa Langmeiera, kteří představili teorii psychické deprivace. Vymezuji zde základní psychické potřeby jedince.

- potřeba určitého množství, kvality a proměnlivosti podnětů. Pro člověka uspokojení této potřeby znamená, že se nebude nudit ani nebude přetěžován;

- potřeba určité stálosti, řádu a smyslu v podnětech, základní potřeba umožňující myšlení, z podnětů se mají stát zkušenosti, poznatky;
- potřeba prvotních citových a sociálních vztahů, tj. vztahů k osobám hlavních vychovatelů. Tato potřeba přináší dítěti pocit životní jistoty a je podmínkou pro žádoucí vnitřní uspořádání jeho osobnosti;
- potřeba identity, tj., potřeba společenského uplatnění a společenské hodnoty. Je podmínkou pro stanovení hodnotných cílů, zdravého vědomí vlastního Já. Nazýváme ji i potřebou otevřené budoucnosti.

I když chůva není pedagogický pracovník a není její úlohou primárně vzdělávat, je více než vhodné, aby měla o vzdělávání dítěte ve věku do zahájení povinné školní docházky základní povědomí a uměla tak dítě vhodně rozvíjet.

Vzdělávání má být důsledně vázáno k **individuálně různým potřebám a možnostem jednotlivých dětí**, včetně dětí se specifickými vzdělávacími potřebami. Každému dítěti je třeba poskytnout pomoc a podporu v míře, kterou individuálně potřebuje a v kvalitě, která mu vyhovuje. Proto je nutné, aby vzdělávací působení pedagoga či pečovatele (rodiče, vychovatele, chůvy) vycházelo z pedagogické analýzy – z pozorování a uvědomění si individuálních potřeb a zájmů dítěte, ze znalosti jeho aktuálního rozvojového stavu, stavu rozvojových a vzdělávacích pokroků, konkrétní životní a sociální situace. Jen tak je možno zajistit, aby vzdělávací aktivity probíhaly v rozsahu potřeb jednotlivých dětí, aby každé dítě bylo stimulováno, citlivě podněcováno k učení a pozitivně motivováno k vlastnímu vzdělávacímu úsilí způsobem a v míře jemu vyhovující. Dítě tak může dosahovat vzdělávacích a rozvojových pokroků vzhledem k jeho možnostem optimálním a samo se může cítit úspěšné, svým okolím uznávané a přijímané. Dnešním trendem je začleňovat děti se specifickými vzdělávacími potřebami do běžného kolektivu. Kolektiv se přizpůsobuje potřebám handicapovaného jedince. Handicapovaný jedinec se v rámci svých možností přizpůsobuje normám běžného kolektivu. Dochází tak k vzájemnému obohacování obou stran. Mluvíme o inkluzi. Velmi zjednodušeně můžeme říci, že inkluze je nadstavbou integrace (začleňování).

## Motivace

Motivace je považována za hnací sílu v životě člověka, dává našemu jednání, prožívání a chování energii a směr. Motivaci nelze chápat pouze černobíle „buď a nebo“, je to široký pojem. Rozlišujeme vnitřní a vnější motivaci. **Vnitřní motivaci** rozumíme stav, který nutí dítě něco udělat nebo něčemu se naučit pro vlastní uspokojení nebo zážitek. Dítě, které je vnitřně motivováno, se ochotně učí, protože se na učení těší a má z něj radost. Vnitřní motivace je potřebou rozvíjet vrozené vlohy, vývojovou potřebou, jejímž uspokojováním dochází k seberozvíjení, sebeutváření. Vnitřní motivace je dnes považována pro formování naší osobnosti za nejvýznamnější, neboť vychází z potřeb každého jedince a z jeho zvnitřněných hodnot.

**Vnější motivace** je stavem, který přichází zvenčí, je zprostředkovaná. Činnost probíhá pod určitým tlakem vnější situace. Některé činnosti motivované zvenjšku, v nichž dítě nevidí smysl, dělat nechce. Neuspokojují jeho potřeby. Dělá je však proto, aby za tuto činnost něco získal (odměna, pochvala) nebo aby se vyhnul nepříjemnostem (trest, kritika). Tuto činnost pak bude vykonávat jen tak dlouho, dokud bude dostávat odměnu, nebo dokud trvá hrozba trestu.

Dítě je samo schopné se učit prostřednictvím hry, neboť hra vychází z jeho zájmů a potřeb, z touhy vyrůst a být stejně úspěšný jako dospělí, které vidí kolem sebe. Tato touha je silnou motivací k učení, spojuje se s hnací silou hrát si, prozkoumávat a rozvíjet vlastní schopnosti.

## Stanovování výchovných hranic dítěte a principy využití motivace

Děti potřebují hranice a pravidla. Hranice skýtají pomoc, zjednáávají ochranu, vytvářejí spolehlivý systém souřadnic, ve kterém se děti vyznají a mohou se bezpečně pohybovat. Hranice dětem ukazují, jak daleko mohou zajít. Někdy se rodiče namísto stanovování hranic uchylují pouze k zákazům a trestům. Ty však mají na děti negativní vliv, protože se snaží lámat dětskou vůli. Zákazy poukazují na to, že chybí dohoda a pravidla, aby se zvládaly kritické situace všedního dne. Stanovovat hranice a být důsledný je založeno na vzájemné úctě. Důležitá je vzájemná domluva dospělých a dětí nad dílčími pravidly vzájemného soužití (v rodině, při péči chůvy, v dětské skupině) a nad důsledky neplnění stanovených pravidel. Otřásá-li dítě

hranicemi, upozorňuje na sebe, chce víc, rádo by nové jistoty, protože ty obvyklé už mu nestačí. Překračování hranic ukazuje na nutnost přemýšlet o jejich rozšiřování a úpravě, o změně pravidel, o větším spolurozhodování dítěte při řešení konfliktů. Někdy také překračování hranic signalizuje to, že děti nevědí, na čem jsou, a proto pevnost hranic testují. Stanovujeme dětem hranice již od narození, ale použijme k tomu jejich jazyk. S ohledem na věk a rozumovou vyspělost o hranicích s dětmi diskutujeme a pravidla určujeme společně.

### Odměna a trest

Odměny a tresty dávají dětem na vědomí, že vykazují vhodné a nevhodné chování. Pečující osoba by měla používat dostatek verbálních a neverbálních sdělení, které jsou pro děti pochopitelné a které jsou vzájemně v souladu. Nejednodušovat odměnu tím, že poskytneme dítěti sladkost. Mnohem více dítě motivuje k další pozitivně laděné činnosti a uspokojí jeho potřebu a touhu po uznání vhodná forma dotyku (poklepání na rameno, palec nahoru) a krátká a jasná formulace toho, co oceňujeme. Také u trestů (pokárání) se vyplatí krátce a srozumitelně říci, co dělá dítě špatně, nebo co nemá dělat vůbec, případně mu navrhnout, jak to udělat jinak. Tento postup by měla chůva zvládat bez velké zloby. Optimálně bychom však odměny a tresty jako výchovný prostředek užívat neměli. Příliš svádí k manipulaci s dítětem a podryvání jeho osobní integrity. Za vhodný přístup považujeme respektující vztah a mezi dítětem a vychovatelem (rodičem, chůvou). Blíže o respektující komunikaci viz kapitola Uplatňování znalostí o vývojových etapách a socializaci dítěte nebo kniha P. Kopřivy Respektovat a být respektován. Fyzické a psychické tresty jsou naprosto nepřipustné.

### Vytváření pravidel s dětmi

Pro společné soužití (při stolování, hygienických úkonech, spontánní hře a pobytu venku) se osvědčuje vytvářet si pravidla postupně s dětmi, kterých se to týká. Tato pravidla je pak důležité ve všech vhodných situacích opakovat tak, aby je děti zvnitřnily a dokázaly je v dané situaci co nejdříve používat. Je vhodné podpořit pravidla obrázkovými piktogramy. Při prohrěsčích je dobré nad těmito obrázky diskutovat a reagovat na to, co děti ještě samy navrhnou do pravidel zařadit. Možnost podílet se na tvorbě pravidel a vracet se k nim upevňuje jejich přijetí dětmi a ty je více berou za své. Organizace dne a všech činností by měla mít pro děti jasný a pochopitelný řád. Dítě by se v něm mělo orientovat a chápat jej a to přiměřeně svému věku a svým zkušenostem, mělo by mít možnost se samo rozhodovat v rámci daných pravidel. Mladším dětem a v kolektivním zařízení nově příchozím dětem řád dne uspořádaný formou piktogramů usnadňuje orientaci a adaptaci v neznámém prostředí.

### Pravidla společného soužití

- **jsme zdvořilí:** uplatňovat návyky v základního společenského chování ve styku s dospělými i dětmi – zdravit, rozloučit se, poprosit, poděkovat;
- **chováme se k sobě pěkně a vycházíme si vsříc:** vnímat, co si druhý přeje, potřebuje, chovat se ohleduplně k slabším, mladším dětem nebo starším občanům, postiženým, nabídnout pomoc, apod.). Uplatňovat své individuální potřeby, přání a práva s ohledem na druhého, přijímat a uzavírat kompromisy, řešit konflikty dohodou. Spolupracovat s ostatními, přirozeně a bez zábran komunikovat s ostatními dětmi, navazovat a udržovat dětská přátelství;
- **umím se na požádání rozdělit:** rozdělit se s kamarádem o hračku, pamlskek, ale rozdělit se i o úkol. Bránit se projevům násilí jiného dítěte, ubližování, umět říci „ne“;
- **umím požádat jiné dítě nebo dospělého o pomoc** – uplatňovat základní společenské návyky, požádat o pomoc, vyslechnout sdělení. Vyjednávat s dětmi i s dospělým, domluvit se na společném řešení;
- **bereme si jen to, co je naše:** dodržovat domluvená pravidla vzájemného soužití;
- **osobní věci ukládáme na své místo, hračky a pomůcky na určené místo:** zvládat sebeobsahu, uplatňovat základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní návyky – starat se o osobní hygienu, umět stolovat, oblékat se, obouvat, uklízet si, udržovat pořádek;
- **když jeden mluví, druhý naslouchá:** vést rozhovor, naslouchat druhým, ptát se, domluvat se gesty, zachytit hlavní myšlenku;



- **dodržujeme hygienické návyky:** mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, o významu aktivního pohybu a zdravé výživy. Osobní hygiena, stolování, apod;
- **v ložnici a při odpočinku se chováme tiše:** uvědomovat si svá práva a respektovat práva druhých. Rozlišovat, co zdraví prospívá a co škodí;
- **svou práci vždy dokončíme:** prožívat radost ze zvládnutého a poznaného. Vyvinout volní úsilí, soustředit se na činnost a její dokončení. Respektovat pravidla;
- **chráníme vše živé a přírodu kolem nás:** pomáhat pečovat o okolní životní prostředí, nakládat vhodným způsobem s odpady, starat se o rostliny, chránit přírodu;
- **rádi se učíme nové věci:** prožívat radost ze zvládnutého a poznaného. S radostí se dozvídat nové věci, řešit problémy, předkládat nápady, nalézat nová řešení, přijímat pozitivní ocenění, ale i svůj případný neúspěch, učit se hodnotit svoje osobní pokroky.

Pravidla společného soužití se vyvíjí v interakci rodiny, pečující osoby, předškolního či jiného zařízení. Pro přehled jsou zde uvedeny styly rodinné výchovy, které se na vytváření pravidel podílejí nejvyšší měrou. Málokdy jde v rodině o čistý styl, vždy pouze převažují tendence jednoho z nich.

### Autoritativní výchova

Autoritativní výchova se vyznačuje pevným vedením. Jako výchovné metody rodiče užívají hlavně příkazy a zákazy. Základním mechanismem je odměna a trest. Důsledkem tohoto typu výchovy formujeme buď málo iniciativního jedince (je zvyklý na vedení a příkazy), nebo člověka, který bude toužit po tom někoho také řídit (agresor a despota)

### Demokratická výchova

Základem této výchovy jsou předem dohodnutá pravidla a kompromisy, jde o přijetí zodpovědnosti všemi členy rodiny. Optimální styl výchovy.

### Liberální výchova (volná výchova)

- volná výchova jako důsledek nezájmu nebo nedostatku času ze strany rodičů, která vede k zanedbání dítěte;
- volná výchova z přesvědčení správnosti. Vede k tomu, že děti jsou zvyklé dělat jen to, co chtějí. Takové děti jsou často netolerantní, egocentrické.

### Specifika výchovy v dětském kolektivu v zařízení či domácnosti dítěte

Prostředí ovlivňuje podmínky pro výchovu a vzdělávání. V zařízení bývá pevný provozní řád, hygienická pravidla podléhající vyššímu počtu dětí, daná organizace dne, společné aktivity a podřízení se skupině, ale také možnost k chápání odlišností, sekundární socializace. Vychovatel má k dispozici pomocný personál (vaření, úklid, odborníci). Domácí prostředí naopak nevyžaduje adaptaci na prostředí. Lze využívat předměty, které dítě zná, zajišťuje individuální přístup k dítěti. Výchova a vzdělávání v domácím prostředí má možnost flexibilně přizpůsobovat denní řád. Nevýhodou výchovy a vzdělávání v domácím prostředí jsou menší příležitosti k socializaci a vyšší odkázanost na další služby (vaření, úklid, apod.).

### Specifika věkově heterogenní a homogenní skupiny

Pro děti mají velký význam jejich vzájemné kontakty a život ve skupině. Skupina dětí může být věkově stejná, na stejné vývojové úrovni (homogenní) nebo věkově smíšená (heterogenní), tedy složená z dětí v různém stádiu vývoje. Obě skupiny mají své přínosy i svá úskalí.

Ve věkově smíšené skupině se mladší učí od starších a naopak. Starší získávají na sebevědomí, učí se empatii. V těchto skupinách má dítě přirozené podmínky pro svou socializaci, která je hlavním přínosem v tomto věku. Dnešní málopočetná rodina nemůže dát dětem dostatek příležitostí k získání sociální zkušenosti, jako tomu bylo dříve, kdy spolu žilo více generací a počet dětí v rodině byl poměrně vysoký. To

je výhodou této věkově smíšené skupiny. Čím větší je věkový rozdíl mezi dětmi, tím bohatší a pestřejší jsou kontakty mezi nimi, tím více sociálních rolí a strategií si děti mohou osvojit, tím více příležitostí mají k přirozené nápodobě, k rozvoji jazyka a komunikace. Učí se, jak obstát mezi ostatními, jak vstoupit do hry, jak se uplatnit a prosadit, jak navázat nebo odmítnout kontakt, jak sdělit svá přání nebo nesouhlas, jak někomu pomoci, jak se jednou podřídit a podruhé vést, jak se přizpůsobit a ovládnout, jak kultivovat agresi. Učí se poznávat druhé, hodnotit svoje i jejich projevy, nacházet svou identitu, rozlišovat mužskou a ženskou roli. Mnoho z výše uvedeného lze získávat i ve věkově homogenní skupině, ale možnost střídání věkových rolí během svého vývoje mohou zažít jen ve věkově smíšené skupině. Mají možnost během svého vývoje přecházet z jedné skupiny do druhé a zažít si je všechny. Vyšší nároky jsou kladeny na dospělého, který připravuje činnosti pro všechny členy skupiny tak, aby byly všechny děti vhodně motivovány, měly odstupňovanou náročnost činnosti dle jejich věku a individuálních předpokladů.

Pracovat s homogenní skupinou je díky stejnému vývojovému stupni členů z hlediska náročnosti příprav a samotné práce pro dospělého jednodušší. U těchto dětí dochází díky přibližně stejnému vývoji a úrovni dovedností a schopností k vyšší soutěživosti a motivaci k výkonnosti.

## DOPORUČENÁ LITERATURA A ZDROJE:



Havlíková, M. a kol. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál, 2000.

Matějček, Z. *Co děti nejvíc potřebují*, Praha: Portál, 2008.

Průcha J., Kořátková, S. *Předškolní pedagogika*, Praha: Portál, 2013.

RVP PV, Výzkumný ústav pedagogický, 2004.

Suchánková, E. *Hra a její využití v předškolním vzdělávání*. Praha: Portál, 2014.

Syslová Z., Borkovcová I., SYSLOVÁ, Z., Průcha, J. *Péče a vzdělávání dětí v raném věku*. Praha: Wolters Kluwer, 2014.

Šulová, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. UK Praha: Karolinum, 2010.

Charakteristiky jednotlivých metod a forem výuky. In: Národní ústav odborného vzdělávání, dostupné z: [http://www.nuov.cz/uploads/AE/evaluacni\\_nastroje/manual\\_archu.pdf](http://www.nuov.cz/uploads/AE/evaluacni_nastroje/manual_archu.pdf)

# IX.

## ŘEŠENÍ NEPŘÍZNIVÝCH VÝCHOVNÝCH SITUACÍ Z PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÉHO HLEDISKA

Za nepříznivou výchovnou situaci můžeme považovat jednotlivou epizodu, kdy dítě reaguje nepřiměřeně. Může se však jednat o dlouhodobě nepřiměřené projevy chování dítěte, které omezují nejen je samotné, ale obtěžuje i okolí. Zjistit příčinu takového chování je velmi důležité, ale zároveň i velmi obtížné. Dítě může disponovat vrozenými předpoklady a stačí nepatrný spouštěcí moment a problémové chování se u dítěte projeví naplno, jindy může být takové chování a četný výskyt nepříznivých výchovných situací způsobeno nevhodnou výchovou nebo dlouhodobým pobytem v prostředí s nepříznivým psychosociálním klimatem. Nikdy neexistuje pouze jedna příčina, vždy jde o souhru několika činitelů – vrozených dispozic (povahy, temperamentu, osobnosti dítěte), vlivu prostředí a způsobu výchovy.

### Pro potřeby výkonu práce chůvy budeme za nepříznivou výchovnou situaci považovat:

- narušený vztah mezi dítětem a jiným členem rodiny;
- poruchy řeči;
- poruchy pozornosti a soustředění;
- vývojové poruchy (LMD, SPU);
- poruchy chování;
- agresivitu;
- poruchu opozičního vzdoru;
- neurózy;
- dětský autismus.

### Všeobecné zásady při řešení výchovně nepříznivých situací:

- dítě neupozorňujeme na jeho deficit;
- po domluvě s rodiči (přiměřeně k věku dítěte i s dítětem) stanovíme pevné hranice chování a trváme na jejich dodržování;
- dítě motivujeme k žádoucímu chování vlastním příkladem, příběhem, hrou;
- každý den věnujeme čas společné hře;
- věnujeme pozornost žádoucímu chování a pokrokům dítěte;
- od nežádoucího chování se dítě snažíme odpoutat, převedení pozornosti jinam bývá efektivnější než nežádoucí činnost zakazovat (nedupej × mně se zdá, že je nejvyšší čas postavit nový most do autodráhy);
- vyhýbáme se výčitkám, ponaučováním, vysvětlování. Tímto spíše na nežádoucí chování a deficit upozorníme a dítě si nežádoucí chování fixuje. Snažte se podávat pozitivní komentáře;
- vyhýbáme se silné emotivní reakci – křiku, smíchu, pláči, fyzickému násilí;
- v postavení chůvy problém probereme s rodiči. Snažíme se najít společný postup, dohodnout se na řešení. Vždy je možnost obrátit se na odborníky. Pokud dítě dochází i do mateřské školy, můžete konzultovat s jeho učitelkami – zeptat se, jak se chová a projevuje v kolektivu jiných dětí, jak posuzují úroveň jeho dovedností a schopností s ohledem na věk. Ve větších městech funguje pedagogicko-psychologická poradna. V případě podezření na vážnější poruchu nebo



péče o nezvladatelné dítě navrhněte rodičům možnost obrátit se na dětského lékaře, praxi psychoterapeuta, ordinaci dětského psychologa nebo psychiatra.

### Narušený vztah mezi dítětem a jiným členem rodiny

Narušený vztah, především žárlivost, může vypuknout mezi dětmi v rodině vzájemně, ale i mezi dítětem a rodičem. Dětská žárlivost rodiče a vychovatele zaskočí a často nevědí, jak s žárlivým, často v souvislosti s tím agresivním, útočným, nebo naopak úzkostným a tichým dítětem naložit. Žárlivost je však zcela přirozený pocit patřící ke zdravému vývoji. Zažije-li dítě období žárlivosti (a není za to trestáno!), své pocity překoná a lépe se vyrovná se svým postavením ve společnosti. Budeme-li k dítěti otevření, používat vhodný styl komunikace a především budeme eliminovat a regulovat momenty, které žárlivé scény vyvolávají, se žárlivostí se vyrovná, najde si cestu k jedinci, vůči kterému žárlivé pocity směřovaly. Jako vychovatelé mu tímto postojem pomůžeme stát se vyrovnaným a nezávislým jedincem. Stejně narušený vztah může vzniknout mezi dítětem a chůvou, cítí-li dítě k chůvě antipatie, nebo má-li dojem, že jinému dítěti je věnováno více pozornosti.

### Poruchy řeči

Řeč dítěte se vyvíjí již od prenatálního stádia vývoje. Intenzivní rozvoj zažívá v batolecím a předškolním období. Vývoj řeči je ovlivněn genetickými dispozicemi, ale významnou měrou se na kvalitě řeči podílejí vlivy a působení prostředí, především rodiny a blízkých vychovatelů. Kvalita řeči nespočívá jen v dobré výslovnosti. Dobře a správně řeč používá ten, kdo netrpí vadou výslovnosti, intonace, plynulosti řeči, má bohatou slovní zásobu, správně užívá gramatická a syntaktická pravidla daného jazyka. Na kvalitní rozvoj řeči dobře působí motorická cvičení včetně rozvoje hrubé a jemné motoriky, činnosti rozvíjející sluch a zrak. Nezbytným předpokladem správného rozvoje řeči je správný mluvní vzor a dostatek prostoru věnovaný společným hrám a vzájemné komunikaci. (Proto není možné, aby se osoba s logopedickou vadou stala certifikovanou chůvou.) To vše můžeme efektivně uplatňovat již při péči o kojence.

U dětí během vývoje může nastat období, kdy je jim špatně rozumět. Jde o období, kdy se dítě učí ovládat svá mluvidla, odezírá zrakem správné postavení mluvidel, odposlouchává znění hlásek, intonaci, větné konstrukce a tvarosloví. Do tří (čtyř) let má právo chybovat ve skloňování, časování a užívání množného čísla. Do šesti let by dítě mělo vyslovovat a používat svou mateřštinu plynule a bez chyb. Toleruje se nesprávná výslovnost hlásek R a Ř (rotacismů).

Poruchy řeči jsou z větší části dočasné a při vhodné péči je lze snadno odstranit. Na poruchy řeči dítě (ani kohokoliv jiného) neupozorňujeme. Patlavé dítě neopravujeme stylem „řekni správně“, ale jeho vyjádření zopakujeme ve správném znění – tak poskytneme správný mluvní vzor. Pro rozvoj řeči není vhodné, aby se dítě pohybovalo v hlučném (ale ani v bezhlesném) prostředí, abychom ho vystavovali zvukovému smogu (nepouštěli televizi jako kulisu, nemluvilo na dítě více osob najednou).

### Poruchy řečového vývoje:

- **dysfázie** (vývojová nemluvnost): nejzávažnější porucha řečového vývoje. Projevuje se 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 přijímá z okolí;
- **afázie**: ztráta řeči nebo porozumění řeči v důsledku poškození mozku (důsledkem infekce, úrazu, šoku). Prognóza zlepšení je optimistická. Důležitá je brzká a intenzivní náprava;
- **patlavost** (dyslalie): vadná výslovnost jedné nebo více hlásek. V těžké formě (vadná výslovnost všech hlásek) hovoříme o dysartrii;
- **koktavost** (balbuties): plynulost řeči je neúmyslně přerušována opakováním jednotlivých slabik či částí slov nebo jejich nechtěným prodloužováním. Řeč je v některých případech proložena neúmyslnými pauzami, kdy koktavý člověk není schopen vydat žádný zvuk. Koktavost považujeme za projev neurózy;

- **mutismus:** náhlá ztráta schopnosti mluvit (používat mluvenou řeč);
- **selektivní mutismus:** jedinec řeč ovládá bez problémů, přesto není schopen v určitých situacích, s určitými lidmi mluvit. Děti jsou v neznámých situacích a v kontaktu s neznámými lidmi stydlivé a odmítají mluvit – to je přirozená reakce s krátkodobým trváním. Trpí-li dítě mutismem, jeho nemluvnost ve specifickém prostředí přetrvává i několik měsíců či let. Např. dítě nemluví s učitelkou, ale s dětmi komunikuje zcela normálně.

### Poruchy pozornosti a soustředění (ADHD, ADD)

V posledních několika letech se mluví o nárůstu hyperkinetického syndromu. Občas se za touto diagnózou však skrývá zcela obyčejné, zdravé, avšak nevychované dítě. O poruše pozornosti a soustředění, často spojené s hyperkinetickým syndromem svědčí následující chování:

- dítě často nervózně pohybuje rukama a nohama nebo se kroutí na židli, nedokáže klidně sedět;
- dítě lehce odvrátí svou pozornost na základě vnějšího podnětu;
- dítě má potíže s čekáním na střídání při hrách nebo v kolektivu;
- dítě má potíže přijímat instrukce od ostatních – zdá se, že dítě naslouchá, ale myšlenkami je jinde;
- dítě často vykřikuje odpovědi na otázky ještě před tím, než byly dokončeny, skáče do řeči;
- dítě má potíže udržet pozornost při úkolech, hře – neví, že je na tahu, nedodrжуje následnost, předbíhá, nedodrжуje pravidla;
- dítě má problémy hrát si klidně, s hračkami pobíhá po místnosti, v hračkách má chaos;
- dítě příliš mnoho mluví – monolog, dialog, skáče do řeči nebo vstupuje do hovoru druhých;
- dítě často ztrácí věci osobní potřeby (rukavice, čepice) a pomůcky (hračky, pastelky, školní potřeby).

V praxi se můžeme setkat i s opačnými projevy dítěte svědčícími o hypoaktivitě.

Tyto problémy jsou patrné v domácím prostředí i ve větším kolektivu, kde se většinou ještě vystupňují. První příznaky hyperaktivity mohou rodiče a další vychovatelé (např. chůva) vyzorovat již v kojeneckém a batolecím věku. Děti si hůře vytvářejí režim bdělosti a spánku, jsou neklidné, silně vzrušivé. Pohybový vývoj je atypický, má potíže s koordinací pohybů, pohyby jsou strnulé a křečovité, hůře se uvolňuje svalový tonus. Hyperaktivní dítě vyžaduje zvýšenou pozornost rodičů a vychovatelů, což je vyčerpávající. Za své projevy chování nemohou, není na místě trestání, pomoci mohou jasně a stručně stanovená a důsledně vyžadovaná pravidla, ale především pochopení, častější střídání činností, dostatek prostoru pro uvolnění napětí a odreagování se pomocí pro ně vhodných aktivit.

### Specifické vývojové poruchy učení (SPU)

Specifické vývojové poruchy učení se u dětí v plné míře projeví až s nástupem do školy. Ovšem v předškolním věku můžeme s dítětem pracovat a jeho dovednosti a schopnosti rozvíjet a posilovat tak, abychom případné vrozené dispozice k rozvinutí SPU potlačili. Trpí-li dítě SPU, první známkou je nerovnoměrný vývoj osobnosti. Podle zasažené oblasti rozlišujeme tyto poruchy učení:

- dyslexie: porucha čtení a porozumění textu;
- dysgrafie a dysortografie: porucha psaní a chápání gramatických pravidel;
- dyskalkulie: porucha matematických schopností;
- dysmúzie: porucha hudebních schopností;
- dyspraxie: porucha motorických schopností;
- dyspinxie: porucha výtvarných schopností, především kreslení.

Metody nápravy těchto poruch a preventivní postupy spočívají v integrovaném pojetí výchovy a vzdělávání, kde se při činnostech jednotlivé obory prolínají, na dítě působí více smyslových podnětů najednou. Pokud od raného věku s dítětem hovoříme, povídáme si, čteme, rozvíjíme jeho zrakové a sluchové schopnosti, posloucháme a tvoříme hudbu, věnujeme se výtvarným a rukodělným činnostem, můžeme zabránit rozvinutí těžké formy některé z těchto poruch. Poruchy jsou trvalého charakteru, nelze je odstranit, avšak jejich intenzitu můžeme vhodným přístupem, trpělivým tréninkem dovedností a kladným přístupem k dítěti

a všem jeho vnějším projevům snížit. V žádném případě dítěti neúspěch nepřipomínáme, nevyčítáme, neporovnáváme dítě s úspěšnějšími vrstevníky. Podobným chováním bychom zapříčinili spíše ztrátu sebevědomí, prohlubování pocitu méněcennosti u dítěte a zcela potlačili motivaci.

### Poruchy chování

Poruchy chování lze charakterizovat jako takové projevy jedince, jimiž se vymyká z přiměřeného chování, vyžadovaného a praktikovaného většinou společností. Jedinec není schopen akceptovat společenské normy na úrovni odpovídající věku nebo jeho rozumovým schopnostem. Hovoříme o tzv. obtížné vychovatelnosti, která má příčinu především v rovině sociální a výchovné. Postižený jedinec společenské normy chápe, ale nechce je akceptovat nebo nemá dostatek vůle se jimi řídit. Nepocituje vinu ve vztahu k důsledkům vlastního jednání a normy porušuje dlouhodobě. Problémy se prohlubují a ve starším věku vedou až k porušování práv ostatních a agresivitě. Výchovou, vzděláváním a rozvojem jedinců s poruchou chování se zabývá speciální pedagogický obor – etopedie. Ve věku do šesti let se poruchy chování vyskytují zřídka. Spíše toto období můžeme označit jako rizikové z pohledu vzniku poruch chování. Nemá-li dítě pevný řád ve svém životě, nemůže-li se naučit správný vzorec chování ve svém bezprostředním okolí, tj. rodině, existuje vážné riziko vzniku poruchy chování.

O poruše chování hovoříme, vyskytují-li se u dítěte tyto symptomy:

- neschopnost učit se, pokud ji nemůžeme vysvětlit intelektovými, smyslovými nebo zdravotními problémy;
- neschopnost navazovat uspokojivé sociální vztahy s vrstevníky a s vychovateli;
- nepřiměřené chování a emotivní reakce v běžných podmínkách;
- celkový výrazný pocit neštěstí nebo deprese;
- tendence vyvolávat somatické symptomy jako bolest, strach a to ve spojení se školními problémy.

Výše uvedené symptomy se projevují i u dětí předškolního věku. Pokud je jako rodič nebo chůva zaregistrujete, je vhodné vyhledat odbornou pomoc.

Poruchy se vyskytují v různém stupni závažnosti. Jednodušší poruchy chování se projevují pouze za určitých okolností, ve specifických situacích, v konkrétním prostředí nebo v přítomnosti konkrétních osob. Jedná se např. o „výstřelky“ v chování, které dítě může vykazovat v průběhu adaptace. Jedná se o vzpurnost, pláč, enurézu, nechutenství, nespavost, somatizované emoční problémy, nemluvnost. Krizové životní situace jako je např. rozvod rodičů, smrt v blízkém sociálním okolí, narození sourozence, vstup do předškolního nebo školního zařízení přinášejí silné emoční vypětí a nutnost vyrovnat se s novou situací, která je zpravidla neměnná a nevratná. Velmi závažné poruchy chování nelze odstranit v domácím prostředí a dětem je indikován internátní pobyt ve specializovaném nápravném zařízení.

**Lži a vedení dítěte k pravdomluvnosti** Pro předškolní věk je charakteristické, že děti jsou nesmírně pravdomluvné. Děti říkají a dělají přesně to, co jim přijde na mysl. Pohled dětí na lhaní a jeho důsledky se odvíjejí závisle na stupni jejich mravního vývoje. Již čtyřleté děti mohou chápat rozdíl mezi pravdou a lží a také vědí, že lhát se nemá. Některé děti však ještě nemusejí rozlišovat mezi skutečným a fiktivním světem a mají tendence pomáhat si při interpretaci dění v reálném světě fantazií. Jedná se o nezáměrnou lež. Rozeznáváme 3 typy nezáměrné (neúmyslné) lži:

- bájná lhavost (magické myšlení) – dítě obvykle nedokáže odlišit fantazii od skutečnosti. U malých dětí lze tento stav pokládat za normální, ale pokud přetrvává ještě ve čtvrté třídě základní školy, jedná se již o poruchu. V předškolním věku je tento typ lži téměř žádoucím jevem. Dítě tak projevuje svou fantazii, představivost i kreativní myšlení;
- nevědomá obrana – dítě není schopno samo sobě přiznat, že se dopustilo něčeho špatného a také podvědomě tento stav tají;
- nezáměrná lež – na základě chybné informace pronese dítě nepravdivý výrok, ale je při tom přesvědčeno, že říká pravdu.

Rozlišujeme mezi pravou lží a bájnou lhavostí (magickým myšlením). Pravá lež je charakteristická úmyslem vyřčení a vědomím nepravdivosti. Jde o obranný mechanismus, který má jasný cíl. Dítě si je vědomo

prohřešku, bojí se trestu, stydí se nebo nemá morální zábrany lež použít. Pravá lež se v předškolním věku objevuje velmi zřídka.

**Krádeže** jsou charakteristické záměrností jednání, jde o formu omezení vlastnického práva jiného člověka nebo společnosti.

Příležitostná (neplánovaná) krádež bývá výsledkem impulzivní reakce, nezvládnutelné aktuální potřeby vlastnit nějakou věc, která se dětem líbí, aniž by o svém činu předem uvažovaly. V předškolním věku je krádež běžná záležitost. Dítě za krádež netrestáme. Ovšem musíme ho upozornit na to, že takové jednání je nepřipustné. Vhodné pro vysvětlení nesprávnosti takového jednání jsou krátké dramatizace s využitím maňásků nebo vyprávění personifikovaného příběhu. Předem promyšlené a plánované krádeže jsou závažnějším signálem poruchy socializace. Vyskytují se ve starším školním věku.

**Agresivní chování** je závažné porušení sociálních norem. Agresivní chování může směřovat vůči předmětům, zvířatům i lidem. Dítě agresivitu může ventilovat fyzickou silou – bitím, kopáním, škrábáním. Mohou se vyskytnout i projevy sebedestrukce (bouchání hlavou do předmětů, údery pěstí až do krve, vytrhávání vlasů, chloupků, obočí, řas, nehtů, škrábání, řezání). Agresivní chování může mít verbální formu (nadávky, výsměch, ironie, posměšky, šikana). Pokud je dítě agresivní, musíme hledat příčinu jeho chování v jeho vnitřním prožívání. V lepším případě se jedná o naučený způsob, jak upoutat pozornost, v horších případech může dítě užívat agrese jako model chování převzatý z rodiny, či může tímto způsobem dávat najevo nedostatečné uspokojení svých potřeb. Vhodnou metodou zvládnutí agrese je uvědomit si, kde se právě s dítětem nacházíme, jaké podněty na něj působí, jaké požadavky na něj klademe, jak se asi s danou situací vyrovnává. Agresivita může být známkou jeho nejistoty, strachu, obav, že nesplní naše očekávání, vzteku, přemíry energie. Jako vychovatel si položíme otázku „Jak bych se v této situaci cítil já?“ Agresivitu dítěte je vhodné usměrňovat dlouhodobě. V momentě ataky je nutný okamžitý zásah. Z dlouhodobého hlediska je nejdůležitější zajistit stabilní, bezpečné prostředí, ve kterém se dítě cítí dobře a vnímá přiměřenou pozornost a lásku okolí. Bezprostřední reakce vychovatele na agresivní projevy dítěte musí spočívat především v zajištění bezpečnosti – jak dítěte, tak sebe i ostatních přítomných dětí. Poté je možné věnovat se zpracování agrese. Dítěti můžeme nabídnout jinou formu ventilace emocí – bouchat do boxovacího pytle, polštáře, roztrhat nebo zmuchlat papír, čmárat tužkou na vyhrazeném místě, jít se „vykřičet“, házet předměty (pozor na vhodný výběr), nabídnout fyzickou aktivitu (kopání, běhání). U agrese, stejně jako u jiných nežádoucích způsobů chování je neefektivnějším přístupem ukázat dítěti žádoucí chování, naučit ho přijatelné způsoby ventilace svých pocitů, umožnit mu vnímání správného vzoru chování. Je vhodné do činnosti s dětmi preventivně zařazovat činnosti uvolňující napětí (např. pohybové hry a jiné fyzické aktivity) a prvky arteterapie (práce s keramickou hlínou, modelínou, trhání papíru) a muzikoterapie (hra na bubny).

**Opoziční chování** je deletrvající a opakované negativistické, vzdorovité, neposlušné a nepřátelské chování vůči autoritám. Není doprovázeno žádnými agresivními projevy. Děti stojící v opozici se neovládají, často se hádají s dospělými, aktivně vzdorují a odmítají se řídit pravidly, svévolně provádějí věci, které ostatní obtěžují, jsou vznětlivé a snadno se nechají vyvést z rovnováhy, bývají zlostné, škodolibé a mstivé. Občas se takto projevuje každé dítě, neznamená to však, že trpí poruchou opozičního vzdoru. Naopak, určitá úroveň vzdoru, zdravá snaha se prosadit a učit se diskutovat s dospělým je žádoucí. Období vzdoru je žádoucí vývojovou fází vyskytující se cca mezi 2. a 3. rokem věku. Opoziční chování se může vyskytovat prakticky kdykoliv. Dítě v opozici nevnímá argumenty protější strany, nereaguje na výzvy, prosby ani výhrůžky. Pro vychovatele je velmi obtížné vyvarovat se silných emotivních projevů. Doporučit můžeme respektující přístup, při komunikaci využívat asertivní techniky a především neústupnost a důsledné dodržování smluvených pravidel.

**Nápadné chování** vyjadřuje souvislost mezi chováním a jeho sociálním kontextem. Pokud si dítě na hřišti v parku propěvuje, hází s míčem, poskakuje, volá na druhé děti, nahlas se směje i vykřikuje, chová se adekvátně sociálnímu prostředí. Pokud se ale dítě chová stejným způsobem např. při divadelním představení, při návštěvě restaurace nebo při řízené činnosti v zařízení péče o děti, mluví se o nápadném chování. Již malé dítě se musí učit uvědomit si, v jakém prostředí se zrovna pohybuje a jaké chování je přiměřené. K tomu, aby snáze rozpoznalo přiměřenost svého chování k danému prostředí, ho musí vést rodiče a vychovatelé. Dítě je nutno za žádoucí chování pochválit, nežádoucímu chování je nutno ihned stanovit hranice. Nápadné chování může být známkou rozvolněné, velmi liberální výchovy.

## Neurózy a neurotické návyky

Většinou se jedná o sklony, se kterými se dá ještě poměrně snadno zacházet – nechutenství, častější bolesti hlavy nebo břicha, okusování nehtů či hraní si s vlasy, dumlání palce nebo částí oděvů, štourání v nose, bezděčné svalové záškuby, posmrkávání, pokašlávání. Závažnějším projevem neurózy u dítěte může být denní či noční pomočování v okamžiku, kdy již bylo schopno čistotu udržovat. Výskyt neurotických projevů považujeme za signál začínajícího narušení vývoje dítěte ve smyslu snížení jeho schopnosti adaptovat se a vyrovnávat se s požadavky kladenými sociálním prostředím. Praktikováním zlovyky dítě v sobě uvolňuje napětí. Na vzniku se podílejí především vysoké nároky ze strany rodičů či školy, obavy ze selhání, nejistota a malá sebedůvěra. Neurotické projevy pozorujeme u dětí v období změn – nástupu do předškolního nebo jiného zařízení, narození sourozence, rozvod rodičů, příchod nového člena domácnosti, úmrtí v rodině nebo v případě zanedbávání a týrání dítěte. V případě závažného podezření na týrání dítěte či zanedbávání péče (např. z důvodu závažného onemocnění rodičů, ekonomických potíží rodiny, alkoholismu nebo jiné závislosti rodičů) existuje oznamovací povinnost této skutečnosti. Odstranění neurotických návyků je dlouhodobou záležitostí. Zásadní je odstranit zdroj stresu. V žádném případě tyto projevy nestrkáme. V inkriminovaném momentě se snažíme odvést pozornost dítěte jiným směrem, zaměstnat jeho mysl (a ruce) nějakou činností.

**Nejistota, obavy, strach** v přiměřené míře jsou projevem duševního zdraví. Prožívat nejistotu, obavy a strach v situacích neznámých či ohrožujících je přirozená reakce. Úzkostné a nejisté děti jsou většinou tiché, nenápadné, neruší, nezlobí, jsou nadměrně poslušné, až pokorné. Se svou nejistotou, obavami a strachem zůstávají samy, takže začnou dříve či později vykazovat psychosomatické potíže nebo neurotické formy chování.

## Poruchy autistického spektra a dětský autismus

Při péči o děti se můžete setkat i s dětmi s různým postižením, poměrně náročná je péče o děti s poruchami autistického spektra, stává se, že rodiče obtíže dítěte přehlížejí a nejsou včas diagnostikovány. Poruchy autistického spektra (PAS) patří mezi nejzávažnější postižení dětského vývoje. Jde o vrozený handicap, který lze vhodnou výchovou a vzdělávacím přístupem kompenzovat, avšak ne odstranit. Dítě obtížně chápe to, co vidí, slyší a prožívá. První a výraznou známkou poruchy bývá opožděný nástup řeči nebo absence řeči. Místo verbální komunikace děti používají tzv. fyzické vedení druhých – ruku druhého člověka používají jako nástroj. Osvědčeným komunikačním nástrojem jsou obrázky, piktogramy, fotografické knihy dokumentující veškeré dění okolo dítěte. Zprostředkovávají jim tak nejen lepší pochopení světa, ale umožňují předvídat sled událostí (kartičky znázorňující denní režim). Děti s PAS mají silně narušené sociální chování. Chybí sociální úsměv, mají omezenou mimiku, vyhýbají se očnímu kontaktu, bývají netečné k projevům ostatních lidí. Jsou samotářské. Při hře se objevuje repetitivní činnost. Hračky nepoužívají funkčním způsobem, ale vytvářejí z nich řady, obrazce, shromažďují je. Opakují stejné pohyby (praktikují tzv. motorické stereotypy – točí se kolem své osy, pobíhají v kruhu, třepou zápěstím, chodí po špičkách, houpou se), vyžadují rituály (chodit stejnou cestou do obchodu). Jsou citlivé na výrazné zrakové a sluchové podněty. Častá je fascinace neobvyklými předměty (točící se předměty, kliky, tekoucí voda). Při výchově a vzdělávání dítěte s PAS funguje motivace jinak, než u zdravých dětí a je významným výchovným prvkem. Podle psychického obrazu dítěte a jeho reakcí mu nabízíme sociální odměnu, činnostní odměnu (za splněný úkol se dítě může věnovat své oblíbené činnosti, např. hrát na tabletu). Možné a často nejefektivnější je materiální odměňování (pamlsky). Život s dítětem s PAS a jeho výchova klade velmi vysoké nároky na rodiče a vychovatele zejména proto, že jde o poruchy, kdy dítě vychovatelé pouze sporadicky poskytuje jakoukoliv sociální zpětnou vazbu a progresu ve vývoji a zlepšení stavu je nepravděpodobná.

## Problémové situace při výchově a péči o dítě

Při kontaktu s dítětem se nevyhneme situacím, které mohou být pro jednu či druhou stranu zátěžové. Neustále musíme mít na zřeteli, že každé dítě je osobnost, individualita a projevuje se svým osobitým způsobem, má své specifický nároky, požadavky a názory. My z pozice dospělého, zkušenějšího a v roli vychovatele se snažíme dítěti vyhovět, ovšem máme právo (a povinnost) stanovit pevné hranice a požadavky a jednání dítěte korigovat.



Při péči o dítě mohou nastat situace, kdy dítěti nerozumíme, neznáme dostatečně jeho rituály, máme jiný pohled na situaci, nabízíme jako první volbu jiné řešení než na které je dítě zvyklé.

## Pláč

Pláč signalizuje silné emoční rozpoložení, s největší pravděpodobností je důvodem pláče fyzický nebo psychický dyskomfort. Vnímavý rodič nebo chůva podle charakteru pláče dokáže odhadnout jeho příčinu a postarat se o nápravu. Pláčem dítě ventiluje také přepětí. Na plačící dítě se nemůžeme zlobit. Poskytneme mu útěchu, pocit sounáležitosti, vědomí, že ho máme rádi a že je v bezpečí. Zapomeneme na výroky typu „chlapi nepláčou“ a „to nic není, nebreč“. Jsou naprosto afunkční a navíc i nepravdivé. Zkusme se vcítit do role dítěte, do situace a do stavu, ve kterém se nachází, a zkusme se zamyslet, co v daný moment působí na nás, co v nás vnější podněty vyvolávají a jak nás ovlivňují. Možná pochopíme, proč dítě pláče. Pláč může doprovázet kromě emocí strachu, rozrušení, lítosti i vztek, zlobu, dítě se může snažit pláčem prosadit svou vůli, může dávat najevo, že je unavené nebo že naše nároky na něj kladené jsou příliš vysoké. Jedná se vždy o citlivý moment a ze strany chůvy je vyžadována citlivá a promyšlená reakce.

## Spánek

Potřeba spánku je u každého dítěte jiná. Kojenec má potřebu spánku až 20 hodin denně a režim spánku a bdělosti se teprve utváří. Starší kojeneček a batole má víceméně režim stabilní. Potřeba spánku klesá a omezuje se na noční spánek v délce cca 10 hodin a jednu až dvě fáze odpočinku přes den. V předškolním věku potřeba spánku stále klesá. Pokud má dítě nízkou potřebu spánku, do spaní přes den ho nutit nemůžeme, avšak klidový a odpočinkový režim přibližně v rozsahu jedné hodiny je žádoucí.

Dítě může mít problémy s usínáním. Příčinou může být strach, úzkost, počínající nemoc, tělesný dyskomfort (příliš tepla, zima, hlad, žízeň, nepříjemné ložní prádlo). Při ukládání dítěte ke spánku je vhodné dbát na pravidelný režim a vytvořit uspávací rituály. Usínání usnadní znalost zásad zdravého spánku – vyvětraná místnost s teplotou okolo 18°C, vyvarovat se těžkých jídel, povzbuzujících nápojů, fyzické aktivity nebo psychického vypětí. Děti uklidní pohádka, vhodné je nechat rozsvícené noční tlumené světlo. Pokud se dítě budí v noci, zajistíme hygienu, utišíme hlad, ale nebudeme si s ním hrát ani povídat. Starší děti mohou trpět nočními děsy. Uklidníme je svou přítomností, nočním světlem.

## Jídlo

Častým problémem je nechutenství dětí a vybíravost v pokrmech. Již u nejmenších dětí bychom měli pěstovat stolovací návyky. Jídlo není hra ani divadlo. U jídla si s dítětem nehrajeme, nenabízíme mu hračky pro odpoutání pozornosti. Pokud dítě jíst nechce, jídlo nenutíme, ani nenabízíme náhradu. Platí lidová moudrost, že hlad je nejlepší kuchař. Některé děti se snaží prostřednictvím jídla manipulovat s dospělým a vydírat ho. Pro chůvu je dobré si zjistit postoje rodičů k takovému chování a snažit se je respektovat nebo navrhnout úpravu.

V extrémních případech se u dětí mohou objevit poruchy příjmu potravy – mentální anorexie a bulimie. Úzkostné děti mohou v emocionálně vypjatých situacích (změna v uspořádání rodiny, očekávání, náročné nebo nepříjemné situace, např. před návštěvou lékaře, odchodem do školky nebo jinou neoblíbenou činností) trpět na bolest břicha, hlavy, zvracení nebo průjem.

## Vyměšování

U kojence je vyměšování podmíněným reflexem. Spolu s dozráváním centrální nervové soustavy, uvědomováním si vlastních pocitů a dovedností ovládat svalstvo svěračů dochází k postupnému ovládnutí vyměšování. Dítě ve třech letech by mělo být schopné po většinu dne udržet čistotu. V zápalu hry, při silném soustředění nebo v emocionálně vypjaté situaci (náhlé překvapení, radost, úlek) může dojít k pomočení. Rovněž během noci se dítě může počurávat. Za abnormalitu je neschopnost udržet stolicí a moč považována u dětí starších čtyř let. Dítě může trpět i zácpou. Chůva ve spolupráci s rodiči by se měla snažit odhalit

příčiny těchto obtíží – je to nevhodné složení jídelníčku, funkční organická porucha nebo se zácpa váže na psychický blok (dítě může pro vyprázdnění vyžadovat určité podmínky a prostředí, vytvořilo si rituály, na kterých trvá, a za jiných podmínek není schopno vyměšovat).

### Konflikty v rodinném prostředí

Postavení chůvy v rodině je velmi specifické. Přestože chůva není členem rodiny, napomáhá bezproblémovému chodu celé rodiny, navazuje kontakt nejen s dítětem, ale vytváří si vztahy s celou jeho rodinou. Chůva rovněž napomáhá posílit roli matky v rodině – péčí o děti poskytuje matce prostor volného času, který může využít k relaxaci nebo seberozvíjení.

Především v počátcích spolupráce může dojít k třecím momentům. Největším rizikem konfliktů je nedostatečná komunikace mezi rodiči a chůvou ohledně očekávání, pravomocí a konkrétních požadavků. Rovněž stres z přítomnosti dalšího člověka v rodině, narušení intimity, může silně zasáhnout prožívání a chování všech členů rodiny. Pro výkon profese chůvy je důležité mít ujasněné vlastní role a respektovat osobní i společenské hranice. Předcházení konfliktům je založeno na dostatečné, pravidelné a otevřené komunikaci, vnímání a naplňování potřeb dítěte, rodiny i vlastních. Je nezbytné jakékoliv pochybnosti ihned vyjasnit – ptát se, pozorovat, žádat rodiče o zpětnou vazbu.

### Doporučená literatura



- Kutálková, D. *Jak připravit dítě do první třídy*. Praha: Grada Publishing, 2005.
- Langmaier, J. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Praha: Avicenum, 1991.
- Matějček, Z. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada, 2004.
- Ondáková, L. at al. *Metodická příručka logopedické prevence pro účastníky kurzu*. Měcholupy: ALOS, 2010.
- Vágnerová, M. *Vývojová psychologie – dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012.
- Zelinková, O. *Poruchy učení*. Praha: Portál, 2009.

# X.

## UPLATŇOVÁNÍ ZNALOSTÍ O VÝVOJOVÝCH ETAPÁCH A SOCIALIZACI DÍTĚTE V PRAXI

Vývojová psychologie je věda, která se zabývá změnami chování a prožívání člověka od narození až do smrti. Sleduje a popisuje změny, hledá jejich příčiny. Sleduje tělesný, psychický a sociální vývoj. Zjištěné skutečnosti generalizuje a vyvozuje obecně platné zákonitosti. Člověk je však jedinečná bytost, kterou lze pouze s obtížemi „zaškatulkovat“ do příslušné skupiny. Při výchově a vzdělávání dítěte máme na zřeteli, že vývoj je kontinuální a jedinečný, vnějším působením ovlivnitelný.

Činitele vývoje lze rozdělit do dvou základních skupin. Existují činitele vývoje vnitřní, vrozené, jejichž působení je samovolné a činitele vnější, mezi něž primárně počítáme vliv prostředí (prostředí sociální, přírodní, kulturní) a vliv výchovy. Vývoj je ovlivněn i vlastní aktivitou člověka a mechanismy zrání a učení. Nelze přesně určit prioritu a sílu jednotlivého vlivu. Vlivy na osobnost a charakter člověka působí vždy polyvalentně, neustále, v měnících se kombinacích, vzájemně se doplňují a pro optimální výsledek výchovy a vzdělávání je žádoucí, aby neměly protichůdný charakter.

**Vývoj** dítěte probíhá celistvě, plynule, avšak v nerovnoměrném a zcela individuálním tempu. V jednotlivých etapách dochází k diferenciaci a specializaci vývoje. Vysvětleme si jednotlivé charakteristiky. Celistvý a plynulý vývoj znamená to, že nelze ve vývoji udělat přestávku, pauzu. Jednotlivé dovednosti, zkušenosti, schopnosti se probouzejí, prohlubují a získávají neustále, nelze říci vývoji Stop! Každý z nás je jedinečný. Svou jedinečnou osobnost získal působením jedinečných faktorů, v jedinečném čase a prostoru a jedinečně a zcela individuálně tyto podněty zpracovával a přisvojoval si. Proto vývoj jedince, především dítěte, nelze striktně uzavřít do tabulek. Při udávání časového (hmotnostního, výškového, kognitivního) údaje užíváme tzv. obecnou – širokou normu. Norma hovoří o tom, že dítě začíná chodit kolem 12. roku věku. Avšak dítě může první krůčky zvládnout i o několik týdnů dříve, stejně tak jako o několik měsíců později. Tuto dovednost nám ukáže tehdy, až bude plně připraveno ji bezpečně zvládnout a my jako pečovatelé ji nemáme šanci moc ovlivnit. Jiná norma hovoří o rozsahu slovní zásoby dítěte. Ve třech letech „průměrné“ dítě používá asi 700–900 slov.

**Výchova** je záměrné, cílevědomé, systematické, plánovité a všestranné působení na jedince s cílem formovat jeho postoje a názory. V zájmu dítěte bychom měli jednotnost vlivů působících na dítě, např. jednotnost ve stylu výchovy ošetřit vzájemnou domluvou mezi rodiči a chůvou. Vhodný je strukturovaný rozhovor nebo vyplnění dotazníku, kdy si chůva s rodiči vyjasní zvyklosti, obvyklé postupy, návyky, rituály, tabu, chce se dozvědět stanovisko ohledně cílů a charakteru péče.

Různé psychologické školy vykládají pojem výchova různě. Následující atributy výchovy jako procesu jsou však všem školám společné:

- permanentnost: výchovu nelze ukončit, probíhá neustále, po celý život;
- komplexnost: nelze působit pouze na jednu složku osobnosti;
- univerzálnost: dotýká se každého člena společnosti;
- systémovost a systematickosti: výchova a vzdělávání má svůj řád a strukturu;
- multifaktorová podmíněnost výsledků: jinými slovy – výsledkem si nikdy nemůžeme být jisti. Výsledek výchovy a socializace je výsledkem střetu mnoha procesů, jevů a vlivů.



Různé psychologické směry přikládají jednotlivým vlivům různě vysoký podíl vlivu. Např. John Lock (behaviorismus) předpokládá, že se rodíme jako nepopsaný list papíru a teprve výchovou a úmyslným i neúmyslným působením jedince (dítě) formujeme.

Potřebu společnosti, sounáležitosti a kontaktu dokazují příklady dětí, které vyrůstaly zcela mimo lidskou společnost nebo ve velmi nevyhovujících podmínkách. (vlčí děti, děti v nefunkční rodině, děti v kojeneckých ústavech a dětských domovech).

Psychoanalytici naopak předpokládají, že formující a určující jsou vrozené dispozice člověka.

Duševní vývoj člověka byl a je zájmem všech psychologických škol. Nejvlivnější zřejmě jsou tři následující teorie.

### Psychoanalýza Sigmunda Freuda

Jeho teorie duševního vývoje člověka vychází z popisu erotogenních zón, z nichž dítě získává pocit libosti při ukojení sexuálního pudu. Rozlišuje pět stádií:

- orální stádium (kojenec);
- anální stádium (batole);
- falické stádium (předškolní období);
- latentní stádium = období klidu (prepuberta, puberta);
- genitální stádium = období sexuální zralosti (adolescence a dospělost).

### Osm věků člověka – Eric Erikson

Tato teorie hovoří o nutnosti vyřešit na každém stupni vývoje určitý psychosociální konflikt. Teprve po úspěšném překonání a vyrovnání se se situací (pocit, vnímáním okolí) může jedinec postoupit ve svém vývoji dále.

### Teorie inteligence – Jean Piaget

Jean Piaget vývoj jedince rozčlenil do pěti etap. Jako orientační znamení o zvládnutí či nezvládnutí etapy považoval stupeň inteligence.

- etapa senzomotorické inteligence (do 2 let);
- předoperační stádium (2–7 let);
- etapa konkrétních operací (7–12 let);
- etapa formálních operací (12 let a výše).

Zajímavá a v dnešní době často zmiňovaná je teorie **Johna Bowlbyho**, který na základě pozorování došel k názoru, že mezi dítětem a pečující osobou (matkou, otcem, chůvou) vzniká v raném dětství **silná citová vazba, tzv. attachment**. Pokud je připoutání pevné a dítěti poskytuje dostatečnou zpětnou vazbu signalizující „jsem v bezpečí“, je zajištěna ideální půda pro zdravý psychosociální vývoj dítěte. Pokud však toto připoutání není dostačující, je kolísavé, negativní nebo vůbec nevznikne, je duševní vývoj dítěte ohrožen. Tento specifický vztah mezi dítětem a hlavní pečující osobou vzniká zpravidla okolo 8. měsíce věku. Projevuje se silnými emocemi úzkosti, strachu, které dítě prožívá při odloučení od matky (pečující osoby). John Bowlby pro tento stav užívá termín „separační úzkost“.

### Základy psychomotorického vývoje a rozvoj osobnosti dítěte

Členění do jednotlivých vývojových fází respektuje dělení navržené Z. Matějčkem.

#### Prenatální období

Prenatální období je období mezi početím a narozením dítěte. Zpravidla trvá 40 týdnů, což je 10 lunárních měsíců. Nejnovější výzkumy prokázaly, že dítě (plod) je již v této fázi senzitivní vůči vnějším podnětům. Jako matka a rodič můžete nenarozené dítě ovlivnit svým životním stylem a psychickým naladěním. Jako

chůva do tohoto citlivého období samozřejmě zasáhnout nemůžete. Můžete však od matky získat cenné informace. Zejména pro psychický vývoj dítěte může mít průběh těhotenství, porodu a bezprostředního období po porodu velký význam.

### **Novorozenecké období**

Předčasně narozené děti jsou děti, které se narodí před 37. týdnem (včetně) těhotenství. Mohou být více dráždivé, labilnější a úzkostnější. Mohou (ale nemusí) se u nich později objevit některé z nepříznivých situací (poruchy soustředění, pozornosti, hyperaktivita, poruchy řeči a lehčí poruchy chování).

Za novorozence je považováno dítě do 6. týdne věku. Pro dítě je toto období po porodu velmi vyčerpávající. Celý dětský organismus se vyrovnává s novými nároky a novým prostředím.

Období spánku převládá nad obdobím bdělosti. Dítě prospívá cca 20 hodin denně spánkem. Doba, kdy je vzhůru, je věnována především uspokojení základních fyzických potřeb. Matka převážnou část stráví kojením nebo podáváním umělé výživy a hygienou. Krmení kromě uspokojení potřeby sytosti poskytuje první sociální a citový kontakt s matkou či další pečující osobou. Potřebu blízkosti pečující osoby naplňujeme chováním, hlazením, masážími, mazlením, mluvením, zpěvem, vokalizací, pohupováním, očním kontaktem, úsměvy.

V této době, stejně v jakékoliv jiné, je žádoucí s dítětem komunikovat, nabízet mu podnětné prostředí a především poskytovat jistotu pevného zázemí. V tomto období jsou smysly dítěte na velmi vysoké úrovni. Především čich a chuť novorozence je nesrovnatelně vyvinutější než tyto smysly u dospělého člověka. Zatímco s věkem se kvalita chuti a čichu snižuje, kvalitu hmatu, sluchu a zraku můžeme pozitivně podpořit v jejich maximálním rozvoji. Podle Piagetovy teorie se jedná o období senzomotorické inteligence, které přetrvává zhruba do dvou až tří let věku dítěte.

### **Jak podpořit novorozence**

- rád sleduje své okolí, svět, osoby, předměty. Dobře vidí do vzdálenosti cca 30 cm;
- neudrží dlouho pozornost, nechte jej často odpočívat;
- v době spánku mu zajistěte klid;
- rád se chová, poskytněte mu osobní kontakt – mazlete se, chovejte ho, hladte;
- pozná hlas pečující osoby – mluve na něj, zpívejte mu;
- vytváří si stereotypy při usínání – zjistěte u rodičů, jak je zvyklé usínat;
- bývají citliví na různé podněty (hluk, ostré světlo) – zjistěte u rodičů, co špatně snáší;
- trpí na bolení břicha po jídle – zjistěte u rodičů, jaký prostředek nejlépe zabírá (masáž, teplé obklady, poloha v klubíčku apod.);
- zapojte do péče o dítě jeho staršího sourozence;
- omezte častý kontakt s cizími osobami – z důvodu tvořící se imunity dítěte a rizika nákazy.

### **Socializace novorozence**

Novorozenecké období trvá poměrně krátce. Jako novorozence označujeme dítě prvních šest týdnů života. Přesto v tomto období dochází k bouřlivé adaptaci na nové prostředí. Dítě bezpečně pozná svou matku (podle chuti mateřského mléka, podle vůně, hlasu, intonace). Nejdůležitějším předpokladem úspěšné socializace novorozence je zabezpečení bezpečného a láskyplného prostředí, ve kterém se všechny pečující osoby snaží o uspokojení především fyzických potřeb a komfortu dítěte a dávají mu dostatečným způsobem najevo, že ho mají rádi a že je pro ně důležité.

### **Kojenecké období**

Jako kojence označujeme dítě od 6. týdne života do 1 roku. Jde o dynamické vývojové období. Dítě se osamostatňuje. Jeho proporce se mění – ke konci kojeneckého období ztrojnásobí svou porodní váhu. Stále přetrvává senzomotorická inteligence. Dítěti zesiluje svalový tonus a začíná se vědomě pohybovat. Ve dvou měsících je schopno otáčet hlavičkou, v poloze na břichu začíná zvedat hlavičku. Ruce jsou sevřeny v pěst. Pomalu vyhasíná tzv. moorův reflex – reflexivní pohyby končetin v momentě intenzivního (pozitivního i negativního pocitu). Radost dítěti přinášejí sociální hry – pohled z očí do očí, hlasová reakce na jeho projevy,

vyprávění, zpívání, houpání, mazlení. Objeví se moment, na který všichni rodiče čekají – první uvědomělý úsměv. Křik a pláč, které doposud byly jedinými hlasovými projevy dítěte, začíná doplňovat broukání a zvuky vyluzované hrou s mluvídky. Mluvíme o předřečovém období.

Ve čtyřech měsících se dítě pevně udrží v poloze na bříšku, má dostatečně pevné šijové svaly a pozoruje z této pozice svět. Rozvíjí se koordinace oko – ruka – ústa. Nejzajímavější hračkou jsou vlastní prsty a ruce. Dítě se dokáže smát a smích vnímá jako libou činnost. Zaujmu ho jednoduché sociální hry (bubu – kuk!)

V pěti měsících se děti začínají přetáčet z bříška na záda. Sevření dlaně v pěst se uvolňuje, dítě snáze uchopuje předměty. Náročnější než úchop je pro něj uvolnění držení. Rozlišuje věci – má rádo výrazné barvy a ornamenty. Rozezná podle hlasu, vůně, způsobu zacházení jednotlivé osoby. Je zvyklé na své stabilní prostředí (pozná pobyt v jiné domácnosti – opět především podle čichu a zvukových podnětů), na určitý způsob zacházení. V této době se začínají utvářet první návyky (ale i zlovyky). Dítě vnímá řád a systém. Je vhodná doba pro zavádění rituálů.

O měsíc později – v půlroce života je dítě obratnější, pohyblivější. Zvedá se na ruce a kolena, pivotuje na bříšku. Stále se zdokonalují smyslové funkce. Zorné pole dítěte se rozšiřuje, zdokonaluje se úchop. Dítě je schopno si předměty a hračky předávat z jedné ruky do druhé. Objevuje své tělo – dumlá prstíky, strká si nohy do úst, hraje si s mluvídky... Tónem hlasu vyjadřuje své emoční naladění. Pozorný rodič a chuva rozeznají podle druhu pláče jeho pravděpodobný důvod. Začíná užívat jednoduchá komunikační gesta (natáhne ruce pro pochování)

V 7. měsíci je většina dětí schopna samostatného sedu. V praxi to znamená, že z pozice na bříšku se dokáže samostatně překulit, podepřít a posadit se, v počátcích děti sedí s oporou ručiček, v tzv. žabí pozici. Postupným zesilováním zádového a břišního svalstva se sed vyrovnává. Děti zásadně neposazujeme dříve, než to samy zvládnou. Polohou v sedu se uvolní ruce a násobí se manipulace s předměty, dítě je uchopuje dvěma nebo jednou rukou. Pohyblivě zdatnější děti se z polohy na břicho dostanou na kolínka, začínají se pohupovat a lézt.

S dítětem si hrajeme, povídáme, zpíváme mu. Můžeme si ho vzít na klín, kde bude mít pevnou oporu zad. V této pozici má volné ručičky, může uchopovat předměty a pozorovat je z jiných úhlů než v pozici vleže. Pro nošení je vhodná poloha „letadlo“, kdy dítě leží na bříšku na našem předloktí. Tato poloha mu poskytuje dostatečnou oporu a dobrý rozhled. Ve vertikální poloze můžeme dítě nosit opřené zády o naši hrud, ruce pod jeho pokrčenými koleny. Zajišťujeme tak oporu zad, dítě je v přirozené poloze, stočené do klubíčka a opět má dobrý rozhled. Začíná se rozvíjet řeč, výsledkem hry s mluvídky a hlasem jsou zdvojené slabiky – gaga, baba, mama. V druhém půlroce života většina dětí přechází z výlučného kojení a konzumace umělé dětské výživy na smíšenou stravu. Do jídelníčku zavádíme opatrně a postupně jednodruhové zeleninové, ovocné a masné pokrmy. Sledujeme reakce dítěte – nejen chuťové, ale především případné alergické reakce.

Mezi sedmým a devátým měsícem se mohou u dítěte objevit ve větší či menší míře signály separační úzkosti – normální a přirozené vývojové fáze. Dítě lpí na osobní přítomnosti matky a její absenci, i krátkodobou, chápe jako zradu, opuštění a trpí úzkostí a strachem. Poskytne-li rodič a pečující osoba dítěti v tomto náročném období dostatečnou zpětnou vazbu, že jsou zde a pro něj, položí tak pevné základy pro úspěšné budování sociálních vztahů. Pevnou vazbu mezi dítětem a matkou v tomto období označujeme jako „attachment“.

Dítě miluje sociální hru – paci, paci, jak jsi velký, udělej kuk apod. Začíná se učit nápodobou. Důležitá pro toto období je častá herní a slovní interakce s dospělým. Oblíbenou multifunkční hrou dítěte v tomto věku je vyhazování předmětů a touha po jejich navrácení. Při této jednoduché a na první pohled stereotypní hře dítě zdokonaluje hned několik dovedností: úchop předmětu, pouštění předmětu, očima sleduje dráhu letu a místo dopadu, verbálními a motorickými signály žádá dospělého o vrácení předmětu, dočká se zpětné vazby, pravděpodobně i slovního komentáře a hra se může opakovat...

Stále se zdokonalují motorické dovednosti. Obvykle se v tomto období objeví první lokomoční pohyb (pohyb z místa na místo) – lezení. Výzkumy a pozorování prokázaly, že pro zdravý psychomotorický vývoj je dostatečně dlouhá a kvalitní fáze lezení u kojence nezbytná. Během složitého mechanismu pohybu při lezení se mimo jiné upevňují nervová spojení mezi končetinami a vědomím. Děti, které málo, nesprávným

způsobem nebo vůbec nelezly, velmi často trpí specifickými poruchami chování – impulsivitou, nesoustředěností a hyperaktivitou. Může za to tonicko-šíjový syndrom, kdy nebylo dostatečně procvičeno a zpevněno spojení pohybu a pozice horních a dolních končetin.

Do jednoho roku (12 měsíců) dítě zvládá klíškový úchop. Klíškový úchop spočívá v manipulaci s drobnými předměty dvěma prsty – palcem a ukazovákem. Pohybově zdatné děti se staví na nohy, přidržují se nábytku, začínají obcházet. Rodiče a vychovatelé jsou v tuto dobu dítěti oporou a při zkoumání světa dítěti poskytují oporu a starají se především o bezpečnost prostředí a dítěte. Není žádoucí používat chodítka, odstrkovačla nebo dítě vodit za ruce. Roční dítě by mělo podle obecně platné normy užívat první slova, samostatně chodit. Individuální pokroky dětí a jejich osobní vývoj však je velmi rozdílný. Může se stát, že je dítě schopno samostatné chůze až v 18 měsících a mluvit začne okolo 24 měsíce a nejedná se o žádný vývojový deficit. Ovládnutí dovednosti chůze je psychology označováno jako „první osamostatnění“.

Dítě vnímá atmosféru zázemí, ve kterém vyrůstá. Je na rodičích a vychovatelích, aby mu poskytli dostatečně pevné, stabilní, pohodové a klidné prostředí s dostatkem podnětů. Rozumové schopnosti dítěte se rozvíjejí především na základě smyslových podnětů a pohybových dovedností.

### **Jak podpořit kojence**

- kojeneček je zvědavý – nabídněte mu různorodé hračky a předměty na pozorování a osahání. Korigujte jejich aktuální množství, aby nedošlo k přesycenosti a zmatenosti z množství předmětů. Důležitá je podnětnost prostředí, ale zároveň i jeho přehlednost a struktura;
- neomezujte ho v pohybu;
- respektujte jeho specifický vztah k matce (rodičům);
- přistupujte k němu citlivě, láskyplně, s pochopením;
- kojeneček vnímá přítomnost osob – jako rodič a chůva zamezte častým změnám sociálního prostředí, jako rodič nestřídejte příliš často pečující chůvy, jako chůva se snažte respektovat potřeby dítěte a rodiny a plnit jejich očekávání.

### **Socializace kojence**

Pro kojence je důležitý vztah s matkou nebo jinou „hlavní“ pečující osobou. Tato pečující osoba zajišťuje nejen základní fyziologické potřeby, ale zajišťuje i naplnění touhy po kontaktu, bezpečí a jistotě. Pokud má dítě pocit jistoty a uspokojení, vytváří si pozitivní vztah ke svému okolí. Pro dítě je ideální, pokud se v tomto období pečující osoby příliš nestřídají a jedna z nich je dominantní (matka, event. chůva). Dítě si k této osobě vypěstuje intenzivní vztah. Vznik intenzivního vztahu v této podobě je samozřejmě žádoucí i ze strany matky. Pokud je chůva hlavní pečující osobou v kojeneckém období, musí si být neustále vědoma faktu, že **není** matkou a že matku nemůže nahradit v plném rozsahu.

Období 7.–9. měsíce je pro dítě charakteristické prudkou proměnou vnímání okolí a přítomnosti pečující osoby. Mluvíme o tzv. **separační úzkosti**. Můžeme se setkat i s pojmem **raná symbiotická vazba** nebo **pozitivní (zdravé) připoutání**. Oba pojmy vyjadřují totéž, co separační úzkost. Separační úzkost je normálním zdravým projevem citového vývoje dítěte. Dítě si vytvořilo a uvědomuje si své pevné citové pouto k jedné (pro něj nejhlavnější osobě), u které se cítí v bezpečí a jistotě. Problém nastává, kdy dotyčná osoba zmizí z jeho blízkosti. Někdy stačí, když přejde jen na druhou stranu místnosti. Dítě žije jen přítomností a nechápe, že vaše nepřítomnost je pouze dočasná. Dítě se na vás spoléhá. Když vyslyšíte jeho potřeby, dodáte mu jistotu a později z něho vyroste zdravě sebevědomý jedinec. Problém může naopak nastat, když se separační úzkost u dítěte neprojeví nebo ji jako vychovatelé hrubě potlačíme. U kojenců, kterým chyběla obvyklá interakce s pečující osobou, bývá zjišťována celá řada závažných poruch, označovaná jako deprivací syndrom.

V druhé polovině kojeneckého období se také mohutně začíná projevovat duševní činnost dítěte. V této době již dítě rozeznává osoby, věci, pozoruje své okolí, reaguje na zvuky, barevné podněty, rozeznává hlasy a dává zřetelněji najevo svou libost či nelibost. Rovněž se posilují citové vazby k dalším osobám – otci, sourozencům.

V kojeneckém období je hlavním způsobem komunikace neverbální dorozumívání. Jako pečující osoba brzy rozeznáte různé typy pláče a odhadnete jeho důvod, všimnete si drobných nuancí v pohybech, gestech

a mimických výrazech dítěte. Již nyní můžete s dítětem komunikovat „face to face“, zrcadlit dětskou mimiku, využívat básničky s pohybovým doprovodem, hrát první sociální hry („kuk“, „kam se schoval“, „paci, paci“).

### Období batolete

V Matějčkově pojetí je za batole považováno dítě od jednoho do tří let věku. Chůze převládá nad lezením, dítě se pokouší i běhat. S oporou zvládne chůzi po schodů i do schodů. Manipulativní dovednosti se zlepšují. Děti si rády hrají s kostkami, dokážou postavit řadu, věž. Proporce těla se změnila, končetiny se zdají oproti trupu krátké, dítěti se tvoří svalová hmota, hovoříme o „období plnosti“

Ve dvou letech dítě zpravidla mluví v krátkých, jednoduchých, dvou až tříslavných větách. S přibývajícím věkem roste bohatost slovní zásoby, zlepšuje se gramatická a syntaktická správnost řeči. Často jsou patrné nedokonalosti ve výslovnosti. Dítě v tomto věku podporujeme v mluvení, poskytujeme mu správný mluvní vzor, čteme a vyprávíme pohádky, říkanky, zpíváme. Tím vším napomáháme správnému rozvoji řeči. V řečové vybavenosti jsou mezi dětmi velké rozdíly. Často si vytváří svou vlastní řeč, tzv. žargon. Dospělého komunikace s dítětem svádí k užívání zdrobnělin. Není to na závadu. Naopak vyvarovat by se vychovatelé měli šišlání a patlání ve snaze přizpůsobit svou řeč dětským projevům.

Pokud dítě hovoří o sobě, používá 3. osobu jednotného čísla – on, ona. Př. „Matýsek chce koláč. Péťa chová panenku.“ Jakmile je v řeči tento způsob označování nahrazen 1. osobou – já, dospělo dítě k uvědomění sebe sama, své individuality a silněji začíná prosazovat sebe, svá práva, požadavky, názory a především začíná testovat a zkoušet své možnosti, zjišťovat, co mu okolí dovolí. Mluvíme o období Jáství, prvního vzdorů nebo také negativismu či první dětské puberty.

V batolecím období je dítě senzitivní, snáze se motivuje a je nevhodnější a také nejvyšší čas začít u dítěte pěstovat základní společenské, hygienické a sebeobslužné návyky.

Dítě si hraje nejraději samo nebo ve společnosti dospělého partnera. Rodič a chůva by měli být dítěti průvodcem. Měli by vytvářet dostatečně podnětné prostředí, nabízet širokou škálu hraček a herních možností. Dítě by mělo mít možnost volby, s čím, s kým a kde si bude hrát. Podmínky pro hru jsou v režii dospělého. Ve společnosti více dětí nedochází k vzájemné kooperaci mezi dětmi. Mluvíme o tzv. paralelní hře. Kresba dítěte je ve fázi čmáranice, výjimečně v raném stádiu hlavonožce. Tužku dítě drží v dlani. Mezi druhým a třetím rokem se dítě nachází ve fázi předpojmového a symbolického myšlení.

Do tří let mělo dítě dostatek příležitostí kontaktovat se se světem a získat dlouhou řadu zkušeností. Psychický a fyzický vývoj udělal velký skok dopředu. Dítě stále potřebuje naši pomoc a podporu, ale zároveň (pokud mu to umožníme) umí být soběstačné. V batolecím věku si dítě rozšiřuje spektrum sociálních vztahů, častěji se dostává do jiného než domácího prostředí a setkává se s novými lidmi a situacemi.

### Jak podpořit batole

- ačkoliv batole umí být a chce být samostatné, stále je silně závislé na pečujících osobách. Poskytujte mu pocit „jsem zde a pro tebe“;
- moment odloučení od matky může vyvolat separační úzkost. Mějte s dítětem trpělivost, buďte empatictí, citliví. Pobyt ve známém prostředí úzkostné pocity snižuje;
- hrajte si s dítětem. Hra je hlavní náplní dne. Můžete jí odvést pozornost dítěte od negativního dění (nepříznivé situace, stesk po rodičích);
- vzdor a negativní reakce jsou přirozenou vývojovou fází. Dítěti pevně vymeďte hranice, co je dovoleno a co již dovoleno není a porušení hranic netolerujte. Vzдорovité, vzteklé, agresivní dítě se snažte uklidnit a pokuste se jeho pozornost odvést jiným směrem. Není dobrým výchovným postupem na vyvdorované požadavky dítěte přistoupit;
- empatický, klidný a vstřícný přístup pomáhá dítěti vyrovnat se se svými emocemi;
- dejte dítěti dostatek času – na poznávání světa všeobecně i na konkrétní činnosti. Dejte mu dostatek času na jídlo, oblékání, uklízení hraček apod. Včas ho upozorněte, že bude muset ukončit hru. Nepoužívejte slova „dělej!“, „pospěš si!“, „honem!“;
- chůva a rodiče by měli používat jednotný výchovný přístup a nevnášet dítěti do života chaos různými reakcemi na tytéž dětské projevy;



- komunikujte přiměřeně věku dítěte – používejte srozumitelné výrazy, kratší věty, dbejte na to, ať je gestika a mimika v souladu s obsahem sdělení;
- respektujte temperament a charakterové založení dítěte.

### Socializace batolete

V batolecím věku se dítě častěji dostává do kontaktu s novým prostředím a s novými osobami, díky své fyzické vyspělosti získává stále více nových zkušeností, a to i socializačních. Socializace v tomto období probíhá hlavně v rodině. Jde o věk, kdy se u dítěte utváří první silnější sociální vazby a začínají se vytvářet základní návyky, postoje, normy a hodnoty. Ve třetím roce se rozvíjí soudnost, uvědomělé hodnocení osob, věcí a jevů a také touha reagovat na okolní dění vlastní činností. Dítě získává na samostatnosti, vytváří se jeho „já“. Uvědomuje si svou autonomii, svá přání, touží objevovat, poznávat, překonávat překážky a prosazovat svůj názor. Vědomí „já“ se projevuje sebeprosazováním a vzdorováním. Tento vývojový zlom nazýváme **obdobím vzdoru** neboli **negativismu**. Jedná se o přirozený posun ve vývoji a jeho absence je nežádoucí. Hovoříme také o vytváření **vlastní identity**. Jedinec jedná a usiluje ve svém životě sám za sebe, uvědomuje, si že je samostatnou jednotkou, snaží se být soběstačný. Toto období kolem 2–3 věku života označujeme jako období Jáství. Děti zpravidla o sobě přestanou mluvit ve 3. osobě („Martin postavil hrad“). S tím, jak si uvědomují vlastní identitu a osobu, začnou si uvědomovat i své Já („Já jsem postavil hrad“). V batolecím období se spolu s prudkým rozvojem kognitivních funkcí dostává do popředí verbální forma komunikace.

Tím jak se prudce vyvíjí motorické dovednosti dítěte a zlepšuje se koordinace, je dítě čím dál schopnější se postarat samo o sebe (obslouží se při jídle, umí se s dopomocí obléknout, zvládne toaletu), získává sebevědomí a osamostatňuje se. Nabytí soběstačnosti je součástí socializace dítěte.

### Předškolní věk

Období 3–6 let věku dítěte označujeme jako předškolní věk. V tomto relativně krátkém časovém úseku se osobnost dítěte výrazně změní.

Nadále se rozvíjí pohybové dovednosti – dítě leze, chodí, běhá, skáče snožmo i po jedné noze, udrží rovnováhu, učí se jezdit na tříkolce, odrážedle, koloběžce, kole. Kolem pátého roku by měly všechny děti chodit samostatně ze schodů a do schodů, bez opory a střídát nohy. S rozvojem obratnosti mluvidel mizí nesrozumitelná výslovnost. Pokud dítě v pěti letech vyslovuje špatně některé hlásky nebo se u něj projevuje jiná porucha řeči, je nevyšší čas vyhledat odborníka a začít s nápravou. Slovní zásoba čítá několik tisíc slov. Ve vyjadřovacích schopnostech dětí se odráží to, zda rodiče a vychovatelé dětem předčítají, vypráví, zpívají, říkají si společně básničky.

Myšlení v předškolním věku je magické, plné fantazie, představ, fabulací. Rozvíjí se výtvarný projev dítěte. Z hlavonožce se postupně stávají postavy, dále děti často malují věci, které je obklopují a které se vztahují k příběhům a pohádkám.

V tomto věku by si děti měly osvojit a automatizovat všechny hygienické návyky a zásady společenského chování a mezilidské komunikace. Na rodičích a vychovatelích je, aby sami měli návyky automatizované a přirozeným příkladem je přenášeli na děti. Zásadám společenského chování, normám a hodnotám přijímaným společností a společností vyžadovaných se dítě opět naučí nejlépe nápodobou dospělého vzoru. Osobní příklad a spolupráce je v tomto ohledu nejlepší volbou.

Dítě v předškolním období potřebuje kolem sebe společnost vrstevníků. Důležitá je hra. Rozvíjí se hra tematická, námětová. Děti do hry promítají své zkušenosti, vlastní náhled na svět. Hra je skvělým diagnostickým prostředkem. Při hře se děti učí komunikovat, manipulovat, procvičují analýzu, syntézu, rozvíjí se fantazie, kreativní i logické myšlení. V kolektivu děti se navíc při hře rozvíjejí a testují sociální vztahy a citění dětí. Mezi dětmi se vytváří první přátelské vztahy. V předškolním věku zpravidla děti navštěvují mateřskou školu. V České republice není účast na předškolním vzdělávání povinná, v posledním roce před zahájením školní docházky je však vhodná a stát ji umožňuje přednostním právem přijetí dítěte v tomto věku do mateřské školy a její bezplatnou návštěvou. Piaget popisuje tento věk jako etapu názorového nebo také předoperačního myšlení. Děti dokáží generalizovat a analyzovat. Dětem v tomto věku nabízíme různé

činnosti. Necháváme dostatek prostoru pro volnou spontánní hru, ale zařazujeme i řízené činnosti. Tyto činnosti máme připravené a jejich realizaci vždy sledujeme určitý cíl. V předškolním vzdělávání hovoříme o komplexní integrované výchově a vzdělávání, které má za cíl všestranný rozvoj dítěte.

### Školní zralost a školní připravenost

Předškolní období je završeno nástupem dítěte do základní školy a zahájením povinné školní docházky (poznámka: v návrhu nového školského zákona je zahrnout do povinné školní docházky již poslední ročník MŠ, sledujte změny). Školní docházka je povinná v rozsahu 9 let. Rodiče mohou pro své dítě vybrat státní, soukromou nebo církevní základní školu nebo se mohou rozhodnout pro variantu domácího vzdělávání. Jak však poznají, že jejich dítě je dostatečně připravené a bude schopno plnit požadavky a úkoly, jež s sebou vzdělávání přináší?

Školní zralost školský zákon definuje jako stav dítěte, který zahrnuje zdravotní, psychickou a sociální způsobilost dítěte začít školní docházku a zvládnout požadavky školní výuky. Školní zralost je komplexní pojem, který v sobě zahrnuje rodiči a vychovateli neovlivnitelnou složku fyzického zrání a částečně ovlivnitelnou složku psychické a sociální způsobilosti.

Po fyzické stránce se dítě proporcionálně mění, hovoříme o prvním období vytáhlosti (děti jsou „samá ruka, samá noha“), dochází k výměně dentice (mléčný chrup je nahrazován trvalým), sleduje se tzv. filipínská míra (orientační zkouška, zda rukou dítě dosáhne přes vzpřímenou hlavu na ucho na protilehlé straně hlavy). Dítě by mělo být pohybově zdatné (viz Cíle pohybové výchovy).

Budoucí prvňáček by měl dosahovat přiměřené úrovně poznávacích (kognitivních) procesů. Úroveň myšlení by měla obsáhnout dovednosti třídít, porovnávat, srovnávat, řešit problémy, používat různé strategie). Dítě by mělo odlišovat fantazii od reality. Prodlužuje se schopnost soustředění a udržení pozornosti žádoucím směrem. Předškolní dítě by mělo být schopno se bez potíží odpoutat od rodičů, umět navázat kontakt s jinými osobami (vrstevníky i dospělými) a být samostatné a schopné sebeovládání. Mělo by respektovat hranice osobní svobody a řídit se pravidly skupiny, které je členem. Při vstupu do ZŠ se posuzuje i pracovní zralost (pozornost, porozumění pokynu, samostatná práce, pořádek a úklid). Váha se klade i na posouzení grafického projevu dítěte. Předškolní dítě by mělo mít vytvořený návyk správného držení psacího náčiní (tužku držíme v tzv špetce – palcem a ukazovákem, prostředník tužku lehce podkládá, tužka směřuje cca k rameni držící ruky, stisk je lehký – tužku můžeme z držení lehce vytrhnout), mělo by ovládat směr a sílu čáry. Nejvhodnější jsou silné trojhranné tužky a pastelky. Před vstupem do školy posuzujeme i dětskou kresbu, odborníky především zajímá kresba postavy.

### Jak podpořit předškoláka

- dítě potřebuje svobodu: ve svém verbálním a citovém projevu, v pohybu, výběru hračky. Jako dospělý však máme právo a povinnost rozhodování dítěte korigovat, usměrňovat. Vhodná je nedirektivní komunikace. Volíme takové komunikační metody, které dítěti dávají možnost volby a vlastního rozhodnutí ve vymezených hranicích;
- svou přítomností poskytujeme dítěti jistotu, že se na nás může kdykoliv a s jakýmkoliv problémem obrátit;
- nabízíme dostatek her a činností, při kterých dítě může rozvíjet své schopnosti a získávat nové dovednosti;
- čtením, předčítáním, zpěvem, básničkami, používáním hudebních nástrojů podporujeme rozvoj řeči a rozšiřujeme kompetence čtenářské gramotnosti. V případě vadné výslovnosti spolupracujeme s logopedem a podle jeho rad denně s dítětem pracujeme;
- podporujeme účast dítěte na zajištění chodu domácnosti. Získává tak nejen nové dovednosti, procvičuje svou obratnost, ale výpomoc posiluje i jeho sociální zařazení.

### Socializace dítěte předškolního věku

V předškolním věku se dítě dostává do kontaktu s větším množstvím různých lidí mimo oblast rodiny. Vstupuje do mateřské školy, je účastníkem nejrůznějších kroužků, setkává se s vrstevníky v hracích skupinách, na dětských hřištích. Vnímá situaci, kdy v rodině vystupuje jako mladší nebo starší sourozenec. Dítě si začíná uvědomovat nové sociální role. Vstupem do předškolního zařízení se setkává s větším počtem



vrstevníků, s nimiž „soupeří“ o prostor a s nimiž je ve stejné (souřadné) roli. Setká se s podřízenou rolí, která určuje jeho vztah k dospělým. Všechny tyto vztahy a interakce, do kterých dítě vstupuje, ho ovlivňují, probouzejí v něm nové pocity. Předškolní dítě dovede na dostatečné úrovni v kontaktu s lidmi užívat verbální komunikaci. Stále se rozvíjí systém sociálních norem a přejímání a utváření hodnotového systému. Dítě se s většinovými normami identifikuje, zároveň se však snaží být autonomní a dané normy překračovat. Je důležité mít vybudovaný systém hranic, které dítě zná a respektuje.

## Vliv chůvy na komplexní vývoj dítěte

Pro dítě je optimální, pokud vyrůstá v úplné, funkční rodině a v rodičích získává pozitivní vzory.

Postavení chůvy v rodině je velmi specifické. Na jednu stranu se stává nedílnou součástí rodiny sdílející její intimitu, na druhou stranu si vždy musí být vědoma profesionálního odstupu a nezasahovat do rodinných vztahů. Měla by plně respektovat životní styl rodiny a snažit se maximálně podpořit svěřené dítě ve všech ohledech jeho vývoje.

Role rodiny a pečujících osob při výchově dítěte spočívá především v zajištění láskyplného prostředí. Opo-  
menout nesmíme ani dostatečně podnětné prostředí umožňující správný tělesný vývoj ve smyslu pohybových dovedností a fyzické zdatnosti. Nezbytnou podmínkou správné péče o dítě je i znalost správného životního stylu. Zdravý životní styl spočívá nejen v přísunu dostatečného množství kvalitní, pestré a energeticky vyvážené stravy, ale patří sem i osvojování si správných životních stereotypů a zajištění všech hygienických předpokladů pro zdravý růst a rozvoj dítěte.

## „Člověk je tvor společenský“ aneb socializace dítěte v širším kontextu

Socializace je celoživotní proces začleňování se jedince do společnosti. Z „nedotčeného“ novorozence se stává kulturní a společenská bytost. Člověk se učí začleňovat do společnosti, učí se správně komunikovat, navazovat (ale i rozvádět, posuzovat) vztahy, fungovat jako jednotlivec i jako člen skupiny, učí se hodnoty a normy uznávané a prosazované společností, ve kterém se pohybuje.

Socializace znamená získávání sociálních dovedností, návyků a postojů potřebných pro styk s lidmi, pro přijímání různých společenských rolí, morálních i jiných norem společnosti.

Socializace se uskutečňuje vzájemným působením osob, skupin, institucí. Můžeme říci, že tento proces probíhá ve vzájemné interakci. Jedná se o aktivní děj. Toto osvojování probíhá skrze mechanismy socializace, kterými jsou hra, učení, přejímání rolí a osobní zkušenost.

Základy socializace jsou pokládány především v dětství a v rodinném prostředí. Dítě si osvojuje především jazyk, role, hodnoty a normy konkrétního společenství, později ve škole si osvojuje znalosti a vnitřňuje společenská pravidla. Za hlavní socializační faktory považujeme:

- společnost předkládá soubor pravidel a postojů, tradice, dodržování je odměňováno a nedodržování sankcionováno;
- sociální vrstva, k níž jedinec a jeho rodina přísluší, předkládá obecná společenská pravidla, určitým způsobem je interpretuje a zprostředkovává, zaujímá k nim specifický postoj;
- sociální skupina – rodina, škola, vrstevníci, zájmová skupina, v dospělosti kolegové na pracovišti.

Proces socializace ovlivňuje všechny stránky duševní činnosti jedince v oblasti kognitivní (poznávací), konativní (volní) a emotivní (citové).

## Rodina, prvotní činitel socializace

Pro dítě je rodina důležitým společenstvím, jejímž prostřednictvím vnímá svět. Rodina dítěti ukazuje, jak se lidé chovají jeden ke druhému, zda spolupracují, pomáhají si, jak reagují při zduaru a neúspěchu, jak se projevují ve šťastném i problematickém období. Dítě sleduje názory, postoje i hodnoty matky a otce a v dětském útlém věku se s nimi identifikuje. Rodina silně modifikuje základní postoj dítěte ke světu a podílí se na rozvoji pocitů sebejistoty a sebedůvěry. Právě dětství a především prvních šest let života je považováno z hlediska tělesného a duševního vývoje za nejsenzitivnější a nejintenzivnější. Je důležité podat správný

a společensky žádoucí vzor chování – jak hovoříme s lékařem a sestrou v ordinaci, zda pozdravíme pokladní, jak se chováme v autobuse... Tyto vzorce chování děti pak přenášejí do svých her, identifikují se s nimi a s vysokou pravděpodobností se jimi budou v budoucnu řídit.

Deset funkcí rodiny vůči dítěti (podle Heluse):

1. uspokojování základních primárních biologických a psychických potřeb dítěte v raných stádiích jeho života;
2. uspokojování potřeby organické přináležitosti dítěte, která by dávala základ povědomí, že patří do spolehlivých a láskyplných mezilidských vztahů;
3. poskytování akčního prostoru pro jeho aktivní projev, činnou seberealizaci, součinnost s druhými;
4. uvádění dítěte do vztahu k věcem rodinného vybavení, konstituce důležité životní osy „já mám“, resp. „my máme“, pocitu soukromého vlastnictví;
5. vytváření základů pro genderové sebepojetí, prožitku sebe sama jako chlapce či dívky;
6. poskytování působících vzorů, modelů a příkladů jako pole pro vcítění dítěte a jeho identifikaci;
7. zakládání a rozvíjení vědomí povinnosti, zodpovědnosti, ohleduplnosti a úcty jako něčeho samozřejmého v průběhu zapojování dítěte do společných činností;
8. otevírání příležitosti vejít skrze vztahy s příbuznými do mezigeneračních vztahů, a tím hlouběji proniknout do chápání lidí různého věku, jiného založení, postavení apod.
9. navozování představy o širším okolí, příbuzenství a o světě prostřednictvím příbuzných a přátel, aby dítě získávalo představu o světě profesí, občanských povinností apod.
10. nabízení útočiště, prostoru, kde se děti mohou svěřit, očekávat radu a pomoc, zvláště v období vstupu dítěte do školy, v období nezdarů a životních krizí.

Většina rodin svým působením zajišťuje kvalitní socializační podmínky a případné více či méně vážné problémy dokáže zpravidla vyřešit. Osobní vlastnosti či selhání jejich členů a také vnější okolnosti ohrožují některé funkce rodiny: například bytové poměry, finanční nouze, rodinné spory, potíže s dospívajícím dítětem, krize v manželství apod. Dobrá výchova vede dítě k samostatnému vytyčování cílů, plánování budoucnosti a přesvědčení o hodnotě mezilidských vztahů. Sebevědomí je zdravě rozvíjeno tam, kde rodina posiluje tvořivé myšlení a jednání dětí. Takový výchovný styl napomáhá plnému rozvoji osobnosti dítěte a vytváří předpoklady pro jeho úspěšné začlenění do společnosti.

**Domov** je místo, kde se cítí dítě v bezpečí, ale je mu tam i dobře. Nejedná se pouze o fyzické místo – vlastní pokoj, židli, postel, oblíbeného plyšáka, vůni domova, ale především jde o místo společenské. Místo, kde se s ním počítá, kde je přijímáno a kde ho mají rádi bez ohledu na to, zda je hodný/zlobivý, úspěšný/neúspěšný... Vědomí domova nemůžeme vytvořit bez fyzické přítomnosti a blízkého a častého kontaktu – fyzického a verbálního. Domov nevytvářejí pouze rodiče, ale na jeho atmosféře se podílejí všechny přítomné osoby, tedy i prarodiče, příbuzní a chůvy a pečovatelky.

Důležité pro dítě v každém věku jsou vztahy s pečovatelem (otcem, matkou, chůvou), kteří by měli poskytovat maximální možný pocit bezpečí, jistoty a komfortu. Pokud dítě v této nejrannější fázi získá pocit uspokojení, tzn. že bude akceptováno a bude mu umožněno vnímat neproblematické vztahy naplňující potřebu ochrany a bezpečí, dokáže později taktéž budovat pevné vztahy a pohodové zázemí pro své okolí. Pokud však jistoty jsou narušeny, nebo kvalita naplnění potřeby jistoty a bezpečí je kolísavá, bývá zpravidla ohrožen další psychosociální vývoj dítěte (děti v péči dětských domovů, které si nemohly vytvořit pevnou citovou vazbu k pečující osobě, neutěšené domácí prostředí – rodiny s nízkým sociálním statutem, neúplná manželství, nezralí nebo psychicky narušení rodiče apod.)

### Rizikové faktory v rodině

Jak bylo uvedeno výše, rodina může osobnost dítěte rozvíjet a otevírat mu možnosti k pozdějším společenským úspěchům. Stejně tak ale může rodina disponovat řadou činitelů, které mohou úspěšný život člověka ohrozit a do budoucna jej z hlediska sociálního začleňování negativně ovlivnit.

Chůva se při své práci může setkat s různě fungujícími rodinami a rodinami s různým stylem výchovy. Ideální rodina preferuje demokratický styl výchovy. Chůva není kompetentní k tomu, aby rodičům radila ve výchově, ale může se s nimi podělit o své názory a postřehy, rozvinout diskusi. Negativní vliv na dítě mají rodiny vykazující následující znaky:

► **rodina sociálně slabá, nepřízpůsobivá**

Vyšší pravděpodobnost rizikového chování hrozí u dětí, které jsou vychovávány jen jedním z rodičů, v rodině vládne chudoba a nezaměstnanost. Delikventní a sociálně nepřízpůsobivý rodič, který nadměrně pije, užívá návykové látky a k trestání dětí používá razantnějších fyzických trestů, přispívá u dětí k častějšímu sociálnímu selhávání.

► **autoritativní výchova**

Projevuje se snahou dirigovat dítě, organizovat veškeré jeho konání. Rodiče jsou netolerantní k žádostem, přáním a výkonům dítěte. Autoritativní rodiče bývají vůči dítěti fyzicky agresivní, týrají dítě psychicky, podřívají jeho sebevědomí, popírají individualitu a právo na samostatné rozhodování a svobodný rozvoj

► **pasivní výchova (liberální)**

Pasivní rodič neumí jasně sdělit svá přání a potřeby a stejně tak je bezradný k požadavkům druhých. Chybí mu jistota, rozhodnost, sebevědomí. Proto dítěti většinou ponechává volný prostor k rozhodování, nic nezakazuje, nic neorganizuje. Dítě je ztracené, nejisté. Často se nedočká podpory, rady, vedení. Rodiče dítěti nestanovují žádné cíle, které by mohlo překonávat. Dítě nemá mantinely, které by ho v jeho konání omezovaly. Děti vychovávané pasivními rodiči se těžko při vstupu do kolektivu vyrovnávají se stanovenými hranicemi.

► **materialismus**

V rodinách, kde rodiče budují kariéru, jsou zaměstnaní na vyšších postech a zákonitě jsou časově více vytíženi, často dochází k materiální a finanční kompenzaci osobního kontaktu s dítětem. Rodiče svou nepřítomnost dítěti vynahrazují materiálním zabezpečením. Dítě však psychicky strádá, oboustranný emoční vztah získává trhliny. V takto fungujících rodinách vnímá dítě citelný nedostatek rodičovské pozornosti jako základního projevu lásky.

Vhodně projevenou láskou je taková láska, která dítěti poskytuje potřebnou péči a zajišťuje jeho citové zránění. Bez rodičovské pozornosti (chápejme – času stráveného s dítětem společnou hrou, prací, komunikací) prožívá dítě úzkost. Právem se cítí méněcenné (pro rodiče je důležitější schůzka, vyřízený telefonát, uklizený dům, káva s přáteli). Jako vhodné řešení této hrozby se zdá uzpůsobit žádané aktivity tak, aby se jich do jisté míry mohlo účastnit i dítě (promyslet time management, najmout pomocnou sílu do domácnosti, schůzku s přáteli situovat do prostředí, ve kterém se bude cítit dobře i dítě). Děti, kterým se nedostává rodičovské pozornosti, jsou obvykle uzavřené, mají problémy s komunikací, hůře si vytvářejí vztahy s ostatními dětmi, jsou citlivé. Rodič dříve nebo později začne řešit otázky „Není nemocný?“, „Nechybí mu něco?“, „Kdo ti co provedl?“ V opačném případě děti často přehánějí a dramatizují, stávají se z nich manipulátoři, vyděrači a tyrané. Cílem jejich chování je jediný: vydobýt si více rodičovské pozornosti. A rozbitým hrníčkem si pozornost rodiče zcela jistě vydobude... V pozdějším věku u takto vychovávaných dětí hrozí posun chování až do disociální až asociální roviny. Při déletrvajícím nedostatku pozornosti se mohou vyskytnout neurotické poruchy a poruchy chování.

► **nevhodný komunikační styl ve vztahu dítě × dospělý**

Nefunkční komunikace je typická protimluvy, zmatky, neurčitostmi, stereotypy a bagatelizací skutečnosti. Při komunikaci bychom dítě měli brát jako partnera. Neefektivní způsoby komunikace používáme často, byť nevědomky nebo neúmyslně. *Ty jsi zase neuklidil hrníček ze stolu. Já se z tebe zblázním! Nelží! Nelez tam, spadneš! Oblékni si tričko! Ty jsi nemešlo. Náš Petr je strašpytel. Podívej, co jsi udělal. Běž a seber to! Podívej, Lucka už je hotová. No, to se ti povedlo...* Podobné komentáře působí na dítě víc, než měl (nebo neměl) mluvčí v úmyslu a usazují se dítěti v duši jako obraz o sobě samém. Výše uvedené výroky v sobě nesou výčitky, poučování, poukazování na chyby, citové vydírání, přímé zákazy, podceňování, direktivní příkazy, srovnávání, ponižování, nálepkování, ironii. Dospělému člověku rozhodně podobná vyjádření nejsou příjemná, cítí se po jejich vylisování sklesle, méněcenně, dostává zlost na mluvčího. Podobně se však cítí i děti.

- namísto direktivity, osočování a citového vydírání se nabízí oznamovací způsob vyjádření, můžeme konstatovat a popsat skutečnost „*Vidím, že je na stole hrníček od snídane.*“
- sdělnější než zákaz je poskytnutí informace „*Když si nebudeme říkat pravdu, nemohli bychom si pak věřit.*“
- dítě by mělo mít možnost volby „*Vezmeš si to zelené nebo modré tričko?*“
- samozřejmostí je slůvko „prosím“
- vhodné je zkrátit požadavek do krátkého oznamovacího vyjádření „*Petře, zuby!*“
- poskytnout dítěti prostor pro spoluúčast a vyjádření, umožnit jim zamyslet se a dovést je k vnitřnímu zamyšlení nad vzniklou situací a možnými řešeními „*Markéto, na stole zůstaly pastelky a sešity. Půjdeme večeřet. Co s tím?*“

Aby byl průběh komunikace a její výsledek jasný a jednoznačný, je vhodné používat asertivní dovednosti.

**Asertivita** je způsob komunikace, který je založen na nenásilném, ale pevném, otevřeném a upřímném projevení svého názoru a prosazování svých zájmů.

Základní asertivní dovednosti je schopen užívat každý dospělý jedinec a podobně je můžeme učit a později i vyžadovat od dítěte již od nejtějššího věku.

Základní asertivní dovedností je

- mluvit sám za sebe a nést za to plnou zodpovědnost;
- pronášet jednoznačné výroky;
- oprostít se od srovnávání a obecného hodnocení, ale používat jasné argumenty;
- nepotlačovat své emoce, dát je přiměřeným způsobem svému protějšku najevo;
- aktivně naslouchat.

Aktivní naslouchání je základem úspěšné komunikace mezi lidmi. Pokud posluchač skutečně aktivně naslouchá a je ochoten řečníkovi porozumět, navazuje oční kontakt a poskytuje řečníkovi zpětnou vazbu – ať formou slovní (upřesňujícím dotazem, citoslovci) nebo paralingvální (gestem, mimikou).

Asertivních technik je řada. Nejjednodušší a zároveň jednou z nejúčinnějších je technika gramofonové desky. Jasně a jednoznačně definujeme a sdělujeme svůj požadavek. Ať protistrana říká, co chce, my ho opakujeme stále dokola – tak jako jehla, přeskakující na poškozené gramodesce. Nedáme se odvést od „našeho problému“, nebráníme se, nezdučovujeme. Jediné na čem trváme, je náš požadavek. Další možnou technikou je technika sebeotevření. Nebojíme se vyjádřit své emoce a použít „já-výrok“. Tato technika je náročná na naši dovednost a schopnost emoce vyjadřovat. Technika přijatelného kompromisu umožňuje každé straně částečně ustoupit ze svých požadavků a najít třetí – společné řešení. Kompromis je nutné umět navrhnout, ale i přijmout. Nevýhodou může být snížení nároků a očekávání jedné strany. Při technice selektivního ignorování mlčky a bez povšimnutí přecházíme nevhodné a nerozumné požadavky. Tuto techniku používáme tehdy, je-li náš protějšek ve výrazné opozici nebo se vyjadřuje ironicky. Negativní dotazování spočívá ve vyžadování dalších a dalších informací, reagujeme tak např. na obecnou kritiku. Požadujeme zpřesnění podávaných informací.

Ať již v komunikaci využíváme vědomě speciální techniky nebo ne, vždy bychom měli mít na zřeteli pravidla společenského chování a ovládat tón a sílu svého hlasu.

## Adaptace dítěte

S adaptací neboli přizpůsobením se se setkáváme a vyrovnáváme po celý život. Novorozené dítě prochází intenzivní adaptací na svět, mění se jeho fyziologické funkce, intenzivně na něj působí smyslové podněty, „učí se žít“. S přibývajícím věkem se dítě vyrovnává s novým prostředím, novými osobami, novým jídlem, novými hračkami, novými požadavky. Toto vše je pro něj nesmírně náročné. Od vychovatele se v těchto momentech předpokládá silné empatické chování a také dostatečná dávka trpělivosti. Jakýkoliv nový kontakt je dítěti vhodné zprostředkovávat v malých dávkách, postupně. Pokud se jedná o „zvykání si“ na chuť, je žádoucí přítomnost matky nebo jiné nejbližší osoby, ke které má dítě důvěru. Neznámé osoby a prostředí totiž dítě vnímá jako hrozbu. Bezpečně se cítí právě v přítomnosti nejbližší pečující osoby. Teprve v momentě, kdy je dítě dostatečně seznámené s novými osobami a prostředím, je možné ho v tomto

prostředí a v péči „nových“ osob nechat samotné. Poměr přítomnosti chůvy a nepřítomnosti rodiče se během několika dnů až týdnů (v závislosti na reakci dítěte) dostane do žádoucí roviny.

Adaptace je velmi individuální záležitost. Její průběh a délku nelze dopředu určit. Obecně lze říci, že je nutno poskytnout dítěti dostatečný počet kontaktů s novým prostředím, vždy s podporou nejbližší osoby. Musíme respektovat charakter dítěte. Některé děti jsou otevřené, temperamentní a s odloučením od rodičů se vyrovnávají velice dobře. Jiné děti jsou úzkostné, silně fixované na rodiče a jakoukoliv jejich nepřítomnost nesou velice těžce. Adaptační období může trvat několik dnů, ale i několik týdnů. Průběh a délka adaptace se liší i v závislosti na věku dítěte. U starších dětí je rozhodně žádoucí, aby byly včas informovány o přítomnosti chůvy, aby rodiče s nimi o přítomnosti chůvy hovořili a vyslechli si i názor dítěte na zvolenou chůvu.

Při vstupu dítěte do kolektivního zařízení (dětské skupiny, hlídacího koutku, mateřské školy) se zpravidla v jeho chování objeví změny. V prvním týdnu se dítě „okoukává“, pozoruje prostředí, mapuje terén, příliš nenavazuje kontakty a aktivně se nezajímá o nabízené činnosti. Je tiché, nenápadné, trpí steskem po domově a známém prostředí (nebo je naopak vzpurné, divoké a nezvladatelné). Při návratu domů se často uzavírají do sebe, odmítají komunikovat, hrát si. Jsou jednoduše unavené. V druhém týdnu se již nováčci s prostředím seznámili, navazují první kontakty a snaží se být součástí skupiny. Často však neví, jak na to. Pokusy o prosazení je stojí spoustu sil a děti jsou vyčerpané (psychicky i fyzicky). Pokusy o sebeprosazení děti mohou testovat i doma. Zkouší upoutat pozornost všemi možnými prostředky, bourají nastavené hranice, stojí v opozici. Ve třetím týdnu dochází ke stabilizaci. Původní členové skupiny si zvykli na přítomnost nových členů. Nově příchozí děti se poměrně dobře orientují v režimu dne, vyzorovaly role ve skupině a hledají svou pozici. Maximálně do čtyř týdnů by mělo dítě překonat počáteční potíže a jeho chování a prožívání by se mělo normalizovat.

## Vliv chůvy na socializaci dítěte

Chůva se stává jedním z členů rodiny a měla by být velmi dobrým znalcem dětské duše. Její práce a osobní přístup k dítěti by měl vykazovat řadu protektivních (žádoucích) faktorů posilujících socializaci dítěte.

Mluvíme-li o protektivních faktorech socializace dítěte, máme na mysli faktory, při jejichž působení vychováváme zdravého, silného, sebevědomého jedince. Výchova je založena na vzájemné důvěře, přiměřené komunikaci a otevřených (čitelných) vztazích. Existence těchto vlastností a postojů je u rodičů, stejně tak i u chůvy, chápána jako žádoucí.

### ► fyzický kontakt

Nejen v případě nezbytně nutných situací jako je krmení, přebalování, oblékání, chůze za ruku, ale v pozdějším věku i vzájemné dotyky a sdílení, např. rozčesávání vlasů mezi dcerou a matkou, vzájemné masáže, pokud to oběma zúčastněným vyhovuje. Fyzickým kontaktem vyjadřujeme náklonnost, lásku – může to být políbení, pohlázení, poklepání po rameni, po zádech. Za fyzický kontakt můžeme považovat i spolupráci při hrách.

### ► oční kontakt

Oční kontakt bychom měli navazovat a udržovat při veškeré komunikaci. Odvrácením pohledu od partnera dáváme najevo nezájem, vyjadřujeme neúctu a pohrdání jeho osobou. Neschopnost udržet oční kontakt může být i známkou duševní poruchy.

### ► soustředěná pozornost

Souvisí s fyzickým kontaktem a udržením očního kontaktu. Soustředěná pozornost probouzí v dítěti pocit, že se věnujeme pouze jemu a že je pro nás v tuto danou chvíli tím jediným a nejdůležitějším na světě. Tím, že si jako rodič nebo vychovatel dokážeme udělat čas a prostor pro sdílení soustředěné pozornosti k dítěti, umožňujeme mu pocit poznání vlastní důležitosti, hodnoty, a podporujeme tím kladný vývoj jeho sebehodnocení. Dítě je při každé soustředěné pozornosti šťastné a naplněné pocitem bezpečí, stoupá v něm vědomí důležitosti. Důležité je mít na paměti, že soustředěnou pozornost můžeme v jeden okamžik věnovat pouze jednomu dítěti – a to i v případě sourozenců. Každý člověk má právo na intimní a ničím a nikým nerušené momenty sdílení se svým rodičem nebo jinou blízkou osobou. Další z podmínek soustředěné pozornosti je kladný emotivní náboj, pocit pohody, souznění, naplnění. O poskytování soustředěné pozornosti v žádném



případě nejde, pokud si dítě nebo rodič na druhém něco vynucuje, pokud se jedná o emotivní výměnu názorů apod. Takto vynucovaná protektivní pozornost je ve vztahu a výchově nežádoucí.

► **být milován a moci milovat, být druhými přijímán bez výhrad**

Chůva by měla ke svěřenému dítěti přistupovat bez předsudků. Měla by ho brát takové, jaké je, snažit se pochopit jeho osobnost a vést ho tak, aby se cítilo v její společnosti dobře a aby posilovala jeho všestranný rozvoj. Chůva musí být připravena na to, že ji v počátcích vztahu dítě nemusí akceptovat. Je to otázka pedagogického umu, společenských a komunikačních dovedností, ale i osobnostních vlastností dítěte i chůvy, zda se mezi chůvou a dítětem vytvoří zdravý a prospěšný vztah, nebo zda si tato dvojice opravdu „nesedla“ a rodiče budou hledat chůvu novou.

► **schopnost empatie**

Empatie neboli vcítění označuje porozumění emocím a motivům jednání druhého člověka. Pro schopnost empatie je užitečné umět odložit svoje vlastní názory, hodnoty a předsudky. Jde o to být schopný pochopit, jak a proč člověk jednal tak, jak jednal, jaké z toho má pocity. Empatie může být vrozená a můžeme pro ni mít vrozené zvláštní nadání. Empatii si lze však osvojit i speciálním tréninkem.

## DOPORUČENÁ LITERATURA A ZDROJE:



- Einonová, D. *Rozvoj osobnosti*. Havlíčkův Brod: Fragment, 2003
- Faber, A., Mazlish, E. *Jak mluvit, aby nás děti poslouchaly*. Brno: Computer Press, 2007
- Haefele, B. *Každý začátek v mateřské škole je těžký*. Praha: Portál, 1993
- Kolbábková, H. *Diagnostika předškoláka*. Brno: MC nakladatelství, 2003
- Kopřiva, P. et al. *Respektovat a být respektován*. Kroměříž: Spirála, 2008
- Matějček, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál, 1996
- Nakonečný, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998
- Prekopová, J., Schweizerová, Ch. *Děti jsou hosté, kteří hledají cestu*. Praha: Portál, 2003
- Zelinková, O. *Poruchy učení*. Praha: Portál, 2009

# XI.

## DODRŽOVÁNÍ ETICKÝCH PRINCIPŮ PŘI PRÁCI CHŮVY A VEDENÍ DÍTĚTE K MORÁLNÍM HODNOTÁM

**Etika** je vědní disciplína, která se zabývá morálními jevy. Morálka jako obsah etiky pojímá vše, o čem člověk přemýšlí a co činí vzhledem k nejhlubší rovině svého lidství, k uskutečňování dobra. Etika se rozděluje na **individuální** (řeší morální otázky jednotlivce) a **sociální**, jež zkoumá mravní život a normy různých společenstev a společenských činností – rodina, ekonomika, politika, komunikace, apod. V neposlední řadě se rozpracovávají etiky **profesní**, zkoumající problémy jednotlivých oborů. Prvořadým úkolem etiky je respektování základního mravního vědomí a hodnot lidstva.

### Pravidla etického chování chůvy – Etický kodex chůvy

Práce chůvy je založena na hodnotách demokracie a lidských práv. Chůvy dbají na dodržování lidských práv. Řídí se ustanoveními proklamovanými Všeobecnou deklarací lidských práv, Chartou lidských práv Spojených národů, Úmluvou o právech dítěte a dalšími mezinárodními deklaracemi a úmluvami. Dále se řídí Ústavou, Listinou základních práv a svobod a dalšími zákony tohoto státu, které se od nadnárodních dokumentů odvíjejí. Pravidla etického chování chůvy se vzájemně prolínají.

#### 1. Ve vztahu ke svěřenému dítěti

- řádně a zodpovědně pečuje o svěřené dítě;
- pečuje o dítě v době a v místě, na kterém se shodla s rodiči;
- respektuje pravidla a zvyky rodiny;
- dbá na zdravý vývoj dítěte. Odpovídá za používání vhodných výchovných metod a forem práce, uplatňuje individuální přístup k dítěti;
- řídí a organizuje činnost s dětmi tak, aby předcházela úrazům, a řídí se zásadami prevence úrazů;
- využívá všech dostupných pomůcek k vytvoření bezpečného prostředí pro dítě;
- dbá na čistotu dítěte a pořádek v jeho okolí a na dodržování hygienických zásad;
- udržuje kontakt s rodiči dětí, průběžně je informuje o činnosti a o případných výchovných a zdravotních problémech;
- respektuje právo každého jedince na seberealizaci;
- zabezpečuje dítěti stimulační prostředí přiměřeně věku a potřebám;
- chůva jedná tak, aby chránila důstojnost a lidská práva svěřeného dítěte;
- respektuje postižení dítěte.

#### 2. Ve vztahu ke svému zaměstnavateli

- odpovědně chrání klientovo právo na soukromí a důvěrnost jeho sdělení. Data a informace požaduje s ohledem na potřebnost při zajištění služeb, které mají být klientovi poskytnuty a informuje ho o jejich potřebnosti a použití;
- žádnou informaci o klientovi neposkytne bez jeho souhlasu;
- plní své povinnosti vyplývající ze závazku ke svému zaměstnavateli;
- je loajální a respektuje jeho národnost, vyznání, výchovný styl, životní styl, postižení v rodině.



### 3. Ve vztahu ke svému povolání a odbornosti

- dává přednost profesionální odpovědnosti před svými soukromými zájmy;
- dbá na vlastní vzhled, vystupování a kultivovaný projev;
- chuť dbá na udržení a zvyšování prestiže svého povolání;
- neustále se snaží o udržení a zvýšení odborné úrovně své práce a uplatňování nových přístupů a metod;
- pro svůj odborný růst využívá znalosti a dovednosti svých kolegů a jiných odborníků, naopak své znalosti a dovednosti rozšiřuje v celé oblasti sociální práce.

### 4. Ve vztahu ke společnosti

- respektuje jedinečnost každého člověka bez ohledu na jeho původ, etnickou příslušnost, rasu či barvu pleti, mateřský jazyk, věk, pohlaví, rodinný stav, zdravotní stav, sexuální orientaci, ekonomickou situaci, náboženské a politické přesvědčení a bez ohledu na to, jak se podílí na životě celé společnosti.

## Etické principy při práci chůvy a vedení dítěte k morálním hodnotám

Obrovský vliv na kvalitu člověka má výchova, zejména rodičovská. Dítě si během prvních pár let svého života osvojuje společenské návyky (zdravení, poděkování, říká prosím, když někoho o něco žádá atp.) Také se učí rozlišovat co je dobré a co zlé. Proto je důležité, aby rodiče šli dítěti příkladem. Prvních pár let dítě ovlivní natolik, že se naučené chování během jeho života již příliš nezmění. Pečující osoba zastupuje ve výchově a vzdělávání rodiče a plně respektuje jejich výchovný styl. Je povinna vést děti k morálním hodnotám rodiny a společnosti. Je nutné, aby měla pečující osoba s dítětem partnerský vztah s pevně stanovenými hranicemi.

V zařízení se utvářejí vztahy k dalším dětem a dospělým, které vyžadují seznámení se s novými pravidly chování ve vztahu k druhým a posilování prosociálního chování a postojů. Dítě si rozvíjí sociální citlivost, toleranci, respekt, empatii, přizpůsobivost. Učí se chápat ochranu svého osobního soukromí a bezpečí ve vztazích s druhými dětmi i dospělými.

### Co ovlivňuje morální vývoj dítěte.

- vytvoření zázemí, pocitu bezpečí, pozitivní atmosféry;
- dlouhodobé, nenásilné, láskyplné poskytování norem (co je nežádoucí);
- modelové chování a poskytování vzorů;
- prostředí domova a rodiny, kde si dítě může své mravní vědomí formovat konkrétními znalostmi, zkušenostmi, reálnými činy;
- zprostředkování celospolečenských požadavků dítěti odpovídajícím a srozumitelným způsobem;
- vytváření trvalejších měřítek hodnot, postojů a životních přístupů, které jsou dítěti dlouhodobě předkládány a na jejichž základech je v dospělosti schopno dosáhnout plně rozvinuté autonomní morálky.

### Co by se měly děti učit chápat:

- že všichni lidé (děti) mají stejnou hodnotu, přestože je každý jiný (jinak vypadá, jinak se chová, něco jiného umí apod.);
- že osobní, resp. osobnostní odlišnosti jsou přirozené;
- uvědomovat si svá práva ve vztahu k druhému, přiznávat stejná práva druhým a respektovat je (co nemám rád, nedělám druhému);
- že jsou za svá jednání odpovědné;
- dodržovat dohodnutá a pochopená pravidla vzájemného soužití a chování doma, v mateřské škole, na veřejnosti;
- dodržovat herní pravidla – respektovat potřeby jiného dítěte, dělit se s ním o hračky, pomůcky, pamlsky, rozdělit si úkol s jiným dítětem;
- vnímat, co si druhý přeje či potřebuje, vycházet mu vstříc (chovat se citlivě a ohleduplně k slabšímu či postiženému dítěti, mít ohled na druhého a soucítit s ním, nabídnout mu pomoc);

- bránit se projevům násilí jiného dítěte, ubližování, ponižování apod.;
- chovat se obezřetně při setkání s neznámými dětmi, staršími i dospělými jedinci, v případě potřeby požádat druhého o pomoc (pro sebe i pro jiné dítě).

K tomu, aby dítě získávalo důvěru ve vztazích s lidmi, je potřeba uplatňovat nedirektivní přístup a bezpodmínečně přijímat dítěte takové, jaké je. Respektovat a akceptovat dítě neznamená souhlasit vždy s tím, co dělá. Při výchově dítěte se snažíme právě o respektující a akceptující přístup. Mocenský přístup není vhodný. Nedirektivní přístup k dítěti vychází z humanistické psychologie a pedagogiky. Základní myšlenkou je, že každý člověk naplňuje své předem dané možnosti a je tvůrcem sebe sama. Nedirektivní přístup je nutné naplňovat současně ve třech podmínkách. Těmi jsou akceptace, empatie, autenticita.

**Akceptace** je bezvýhradné přijetí dítěte (vychovávaného, vedeného). Je považována za základní podmínku k vytvoření vztahu s vedeným. Akceptace znamená postoj, ve kterém je vedoucí vůči vedenému zcela otevřený a přijímá jej bezvýhradně jako hodnotnou bytost zasluhující si úctu a respekt. Akceptace vychází zejména z přesvědčení, že člověku je možno důvěřovat a že se lze spolehnout v každém jednotlivém případě na jeho vnitřní rozvojový potenciál. Zjednodušeně řečeno: akceptovat druhého znamená přijímat ho se vším všudy. Neznamená to s druhým ve všem souhlasit, ve všem mu dávat za pravdu, ale brát jeho projev, názory, jako něco, co je pro druhého důležité a na co má právo.

**Empatii** (porozumění vcítěním) lze projevovat jenom tehdy, pokud druhého akceptujeme. Empatie je schopnost projevující se tím, že s různou mírou přesnosti zachycujeme aktuální prožívání druhého člověka. Empatii lze chápat jako pocitově nesený způsob poznávání jiného jedince, jenž se projevuje ochotou a snahou co nejpřesněji vnímat, zachytit a pochopit jeho aktuální i potenciální vnitřní svět se všemi subjektivními významy a pocity. Uskutečňuje se tak, že si člověk představuje co nejživěji a nejpřesněji aktuální duševní svět druhého člověka, tedy to, jak druhá osoba vnímá, prožívá a hodnotí.

**Autenticita** vůdčí osobnosti je třetí nedílnou podmínkou nedirektivního přístupu. Autenticita je rysem osobnosti. Vůdčí osobnost je v každém okamžiku svého jednání sama sebou, tedy konkrétním, nezáhadným člověkem, jehož projev a komunikace jsou jasné a odpovídají jeho momentálnímu prožívání a smýšlení. Tuto shodu lze vyčíst nejen ze slovního obsahu, nýbrž také z neverbálního projevu. Autentický člověk nic nepředstírá, sobě ani druhým nic nenalhává, nestylizuje se do žádné role. Autentický člověk je schopen projevovat pocity a postoje, které v něm právě probíhají. V podstatě to znamená dávat do vztahu s druhou osobou sebe sama. Být autentický vůči někomu jinému předpokládá být autentický vůči sobě. Je třeba umět sám sobě naslouchat, dokázat zachytit vlastní prožívání, uvědomovat si je a rozumět mu. Předpokládá se, že projevená autenticita (doprovázená empatií a akceptací) způsobí, že druhá osoba se vnitřně uklidní, protože ví, na čem je a současně se posiluje její důvěra a vzájemný vztah. Projevená autenticita také umožňuje druhé osobě se rovněž projevit autenticky.

## Péče o děti v nestandardních situacích

Při práci chůvy je pravděpodobné, že dojde k nějaké nestandardní situaci. Je potřeba i v takovýchto situacích zachovávat pravidla etiky.

### Konflikty mezi rodiči dítěte

Takové situace by měly být řešeny bez přítomnosti dítěte, v opačném případě by měli být rodiče upozorněni, že bylo dítě svědkem jejich hádky. Důležité je v těchto případech vnímat zdravotní stav a chování dítěte. Chůva do hádky nikdy nezasahuje.

### Dlouhodobá nepřítomnost rodiče/rodičů

Je možné, že pečující osoba bude dlouhodobě opatrovat dítě bez rodičovské podpory. Může jít o služební cesty, dovolenou, nemoc. V takovém případě je velmi důležitá nejen vzájemná důvěra a jednotný přístup rodičů a pečující osoby k dítěti, ale i dodržování výchovného stylu rodiny. Je vhodné, pokud to dovolí stav a věk dítěte, umožnit kontakt s rodiči. (telefon, internetové spojení, návštěvy v nemocnici) Také je vhodné udržovat vazby se širší rodinou.

## Nereálná očekávání od chůvy

Pokud dojde k neshodě mezi pečující osobou a rodiči, je potřeba si neprodleně vyjasnit, co je pro koho zásadní a zvolit vhodný a klidný postup k uklidnění a vyjasnění situace.

## Nevhodné návrhy nebo bezdůvodná žárlivost matky

Chůva je profesionální povolání a dodržování etických pravidel je v rodině klienta naprosto zásadní. Konflikty vznikají na základě nesprávné komunikace. Je potřeba ujasnit si vzájemná pravidla a hranice ve vztazích mezi chůvou a rodiči dítěte.

## Jak konfliktům předcházet

- ▶ nikdy nepředpokládejte, že víte, co si druhý člověk myslí a jaké jsou jeho úmysly. Ptejte se. Jen tak ze své domněnky uděláte pravdivou a hodnotnou informaci, na které má smysl založit další slova a kroky;
- ▶ formulujte svá slova jasně, přímo a bez tlaku. Jednoduchý princip našeho světa říká, že tlak vyvolává jen protitlak. Budu-li tlačit, budou lidé tlačit proti mně;
- ▶ ujistěte se o porozumění na obou stranách. Jste-li příjemcem informace, ptejte se, zda rozumíte správně. Jste-li tím, kdo informaci do světa vysílá, zjistěte, s čím odchází z rozhovoru váš partner. Slova jsou zrádná a vždy do nich vstupují naše předpoklady a vzorce;
- ▶ udělejte si jasno v sobě. Dobře si uvědomujte a ctěte své potřeby a hranice. Dlouhodobé potlačování potřeb a překračování hranic vždy vede k závažným konfliktům a poškození mezilidských vztahů. Své potřeby můžeme lidem sdělovat vlídně a zároveň důsledně. S láskou a respektem k sobě i k druhým. Tak budujeme dlouhodobě udržitelné vztahy v práci i v životě;
- ▶ naučte se být vědomě přítomni ve svém životě. Udržujte svou mysl svěží a při síle.

## Jak se chovat při konfliktech

Přesný návod, jak řešit konflikty, nelze nikdy nalézt. Existují ale pravidla, která mohou vést k lepšímu zvládnutí konfliktu. V první řadě je potřeba daný konflikt identifikovat. Rozlišit, o jaký typ konfliktu se jedná, jak dlouho trvá, mezi kým vzniká, případně kdo další do konfliktu zasahuje přímo či nepřímo. Cílem je zpočátku dozvědět se o průběhu konfliktu co nejvíce. Jak se konflikt vyvíjel, čeho konkrétně chtějí obě strany dosáhnout, jakým způsobem obě strany jednájí. Otevření samotného problému je jednou z nejobtížnějších fází řešení konfliktu. V další fázi se snažíme uchopit problém v konkrétním znění všech zúčastněných. Řešení konfliktů se mnohdy neobejde bez emocí, přesto je výhodnější emoce na chvíli potlačit, či od nich alespoň odhlédnout. Důležité je především vyslechnout druhou stranu, hledat skutečné příčiny konfliktu. Více než polovina konfliktů vzniká většinou z příčin, které jsou v samotném konfliktu pouze naznačeny, nikoliv vysloveny. Odhalíme-li podstatu konfliktu, řešení je potom snazší. Jaké jsou představy o řešení sporu u druhé strany? Jaké konkrétní kroky jsou potřeba udělat? Dobrá rada pro každého, kdo se dostane do konfliktní situace, zní: poslouvejte to, co říká druhý, vnímejte, proč to říká a co tím chce říci. Vyřešením konfliktu by nemělo být dosažení svého. Vyřešením konfliktu by mělo být nalezení řešení vyhovujícího oběma stranám.

## DOPORUČENÁ LITERATURA A ZDROJE:



Adamová, L., Dudák, V., Ventura, V. *Základy filosofie etiky*. Praha: Fortuna, 2010.

Horáková, I., Stejskalová, D., Škapová, H. *Strategie firemní komunikace*, Praha: MP 2009

Jankovský, J. *Etika pro pomáhající profese*. Nakladatelství TRITON, 2003.

Koťátková, S. *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada, 2008.

Šulová, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. UK Praha: Karolinum, 2010.

# XII.

## ORIENTACE V PRACOVNĚPRÁVNÍCH VZTAZÍCH UPLATNITELNÝCH V PROFESNÍM ŽIVOTĚ CHŮVY

### Občanskoprávní vztah chůva – zaměstnavatel/klient

Pro vytvoření vzájemné důvěry mezi rodiči dítěte a pečující osobou je nezbytné jejich vzájemné poznání, vyjasnění spolupráce a očekávání. Péče o dítě je však spojená také s velkou zodpovědností a možnými riziky. Proto je rozhodně vhodné, aby chůva měla uzavřené pojištění odpovědnosti za škody na zdraví i majetku, ačkoli to při poskytování péče o dítě na základě živnostenského podnikání zákon nepřikazuje. (Pro dětské skupiny platí povinnost uzavřít před zahájením poskytování služby pojištění odpovědnosti za škodu).

Občanskoprávní vztah mezi chůvou nabízející své služby na základě živnostenského oprávnění včetně odpovědnosti za svěřené děti upravuje zákon č. 89/2012, občanský zákoník, v případě pracovněprávního vztahu pak zákoník práce. Za obecnou škodu je v první řadě odpovědný ten, kdo škodu způsobil. Jestliže škodu utrpí dítě v době hlídání a způsobil si ji samo nebo mu ji způsobil jiné dítě, posuzuje se, do jaké míry bylo dítě schopno ovládnout své jednání a posoudit jeho následky. Pokud toho dítě ještě není schopno, odpovídá za škodu způsobenou dítětem ten, kdo nad ním zanedbal náležitý dohled. Jestliže dohled nad dítětem zanedbal zaměstnanec, odpovídá dítěti za škodu jeho zaměstnavatel, kterému bylo dítě svěřeno.

Pokud je s péčí o dítě spojeno také odkládání věcí, např. oblečení, provozovatel odpovídá také za věci odložené na místech k tomu určených nebo tam, kde se obvykle ukládají. Této odpovědnosti se nelze zprostit jednostranným prohlášením např. „za odložené věci neručíme“ ani dohodou.

Informace pro rodiče: Vyžadujte od chůvy uzavření vhodného pojištění za škodu. Zajímejte se o to, zda podniká v souladu se zákony ČR i přesto, že u neoprávněného podnikání se přestupku dopouští a sankcionována je pouze osoba, která neoprávněně podniká, nikoliv osoba, která její služby odebírá.

### Legislativa v oblasti služeb péče o děti

Právní předpisy upravující péči o děti vycházejí z Mezinárodní úmluvy o právech dítěte, její ustanovení mají přednost před zákony. Při péči o děti je nejdůležitější zásada zakotvená v čl. 3 Úmluvy: zájem dítěte musí být předním hlediskem při jakékoli činnosti týkající se dětí.

Rodinné právo je s účinností od 1. 1. 2014 upraveno zákonem č. 89/2012, občanským zákoníkem. Občanský zákoník vymezuje právní osobnost a svéprávnost dítěte, poměry mezi dítětem, rodiči a ostatními příbuznými, poručenství a jiné formy péče o dítě. Zabývá se také základními formami odpovědnosti ve vztahu k dítěti.

### Druhy služeb péče o děti:

- **školy a školská zařízení zapsaná ve školském rejstříku** – mateřské školy, základní školy, základní umělecké školy, jazykové školy, internáty, družiny, domy dětí a mládeže;

- **péče o děti na základě živnostenského zákona za účelem dosažení zisku** – soukromé školky nezapsané ve školském rejstříku, služby péče o děti nahrazující jesle, hlídání dětí v domácnosti dítěte či chůvy, poskytování rekreačně vzdělávacích činností, pořádání táborů;
- **nekomerční péče o děti, poplatek slouží pouze ke krytí nákladů** – poskytování služby péče o děti v dětských skupinách podle vlastního zákona, hlídání dětí a nabídka zájmových kroužků v mateřských centrech a jiných neziskových organizacích, pořádání táborů.

Uvedené druhy péče o děti jsou provozovány na základě následujících zákonů:

#### **Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů** (dále jen „školský zákon“).

upravuje předškolní, základní, střední, vyšší odborné a některé jiné vzdělávání ve školách a školských zařízeních (dále jen „školy“), stanoví podmínky, za nichž se vzdělávání a výchova uskutečňuje, vymezuje práva a povinnosti fyzických a právnických osob při vzdělávání a stanoví působnost orgánů vykonávajících státní správu a samosprávu ve školství. Školy se zapisují do školského rejstříku (do části nazvané „rejstřík škol a školských zařízení“). Údaje v rejstříku škol a školských zařízení zahrnují nejpodstatnější údaje o škole jako součásti vzdělávací soustavy. Účinností zápisu do školského rejstříku vzniká právnické osobě, která vykonává činnost školy, právo poskytovat vzdělávání a školské služby a právo vydávat doklady o vzdělání. Dalším neméně důležitým důsledkem zápisu je nárok na přidělování finančních prostředků ze státního rozpočtu nebo z rozpočtu územního samosprávného celku. Zároveň však také vzniká povinnost řídit se školským zákonem a dalšími souvisejícími právními předpisy. Soukromé a církevní školy zapsané do školského rejstříku se až na výjimky (zákon č. 306/1999 Sb., o dotacích soukromým školám, předškolním a školským zařízením) řídí stejnými právními předpisy jako veřejné školy.

#### **Zákon č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání** (dále jen „živnostenský zákon“).

Tímto zákonem se musí řídit každý, kdo chce pečovat o děti za účelem dosažení zisku.

Podnikat v oblasti péče o dítě je možné v zásadě na základě tří živností:

- **mimoškolní výchova a vzdělávání, pořádání kurzů, školení, včetně lektorské činnosti:** výchova dětí nad tři roky věku v předškolních zařízeních, pokud nejsou zapsána do rejstříku škol a školských zařízení, doučování, kroužky, dětské tábory;
- **poskytování služeb pro rodinu a domácnost:** příležitostné krátkodobé hlídání dětí v rodinách, včetně dětí do tří let věku;
- **péče o dítě do tří let věku v denním režimu.**

Péče o dítě do tří let věku v denním režimu je vázanou živností. To znamená, že k jejímu provozování je třeba mít potřebnou odbornou způsobilost k výkonu jednoho nebo více z těchto povolání:

- všeobecná sestra;
- zdravotnický asistent;
- ošetřovatel;
- porodní asistentka;
- záchranář;
- všeobecný sanitář;
- sociální pracovník;
- pracovník v sociálních službách;
- učitel mateřské školy;
- profesní kvalifikace pro činnost chůvy pro děti do zahájení povinné školní docházky.

Způsobilost musí prokázat fyzická osoba žádající o živnostenské oprávnění, u právnické osoby pak odpovědný zástupce. Podnikatel je povinen zajistit, že o děti budou pečovat pouze osoby, které budou mít výše uvedenou odbornou způsobilost, případně osoby, které předloží doklad o vykonání tříleté praxe v oboru v nezávislém postavení či v pracovněprávním vztahu, nebo doklad o uznání odborné kvalifikace získané v zahraničí.

Také neziskové organizace si musí opatřit živnostenské oprávnění k činnostem, kterými si v rámci doplňkové činnosti chtějí opatřit finanční prostředky k výkonu své hlavní neziskové činnosti.

## **Zákon o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině a o změně souvisejících zákonů č. 247/2014 Sb.** (dále jen „zákon“)

Je nejnovějším zákonem v oblasti péče o děti, nabyl účinnosti dne 29. 11. 2014 a je v něm stanoveno roční přechodné období, během kterého jsou poskytovatelé spadající do režimu tohoto zákona povinni splnit podmínky jím stanovené a požádat o zápis do evidence poskytovatelů. V legislativním procesu je novela, která má umožnit dobrovolnou registraci.

Službou péče o dítě v dětské skupině se pro účely tohoto zákona rozumí činnost spočívající v pravidelné péči o dítě od jednoho roku věku do zahájení povinné školní docházky, která je poskytována mimo domácnost dítěte v kolektivu dětí a která je zaměřena na zajištění potřeb dítěte a na výchovu, rozvoj schopností, kulturních a hygienických návyků dítěte.

Cílem tohoto zákona je umožnit rodičům návrat na trh práce. Pravidelnou péčí se tedy rozumí taková frekvence poskytování služby péče o dítě, která rodiči umožní návrat do zaměstnání. Zákon se tedy nevztahuje na zájmovou ani kroužkovou činnost, ani na službu péče o děti, pokud neprobíhá pravidelně.

Poskytovateli služby péče o dítě v dětské skupině by měli být především zaměstnavatelé rodičů těchto dětí (dětské skupiny jako tzv. firemní školky), případně za splnění zákonem stanovených podmínek ústavy, náboženské a církevní společnosti, územní samosprávné celky, obecně prospěšné společnosti, nadace a nadační fondy, vysoké školy a spolky.

Zápis do evidence poskytovatelů provádí na žádost fyzické nebo právnické osoby Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV) při splnění podmínek:

- bezúhonnost poskytovatele;
- vlastnické nebo jiné právo k užívání prostor, v nich bude služba poskytována;
- zajištění technických požadavků na stavby a hygienických požadavků na prostory a provoz služby;
- dosažení 18 let a plná svéprávnost poskytovatele.

Pečující osoby v dětské skupině musí splňovat:

- bezúhonnost;
- odbornou způsobilost (pro povolání obdobně jako u vázané živnosti, navíc ještě zdravotně-sociální pracovník, psycholog ve zdravotnictví, klinický psycholog, učitel prvního stupně základní školy, vychovatel, lékař);
- zdravotní způsobilost;
- dosažení věku 18 let a plné svéprávnosti.

Zákon dále stanoví počty pečujících osob pro dětské skupiny:

- 1 pečující osoba pro skupinu do 6 dětí;
- 2 pečující osoby pro skupinu 7–24 dětí;
- 3 pečující osoby pro skupinu 13–24 dětí, pokud je ve skupině alespoň 1 dítě mladší 2 let.

Poskytovatel také musí předepsaným způsobem zpracovat vnitřní pravidla a plán výchovy a péče, je povinen uzavřít pojištění odpovědnosti za škodu, s rodiči dítěte uzavřít písemnou smlouvu o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině, vést evidenci dětí, zajistit hygienické požadavky na prostory a provoz dětské skupiny.

Zákon o dětské skupině obsahuje rovněž změnu zákona o daních z příjmů, rodiče mohou využít novou „daňovou slevu za umístění dítěte v zařízení péče o děti předškolního věku“. Tímto zařízením se myslí registrovaná dětská skupina a mateřská škola podle školského zákona. V přechodném období bylo toto ustanovení rozšířeno na větší počet poskytovatelů péče o děti. Roční výše slevy je limitována minimální mzdou, pro rok 2015 se jedná o 9 200 Kč, je možné ji uplatnit v ročním zúčtování na základě potvrzení o úhradě za tuto službu.

Pečovat o děti nekomerčním způsobem, kdy cílem není dosažení zisku, je možné v neziskových organizacích i na základě obecně platných právních předpisů, jedná se např. o krátkodobé příležitostné hlídání dětí, hlídání dětí během vzdělávacích aktivit pro rodiče, nabídku aktivit pro rodiče s dětmi, nabídku zájmových kroužků, pořádání příměstských a jiných táborů.



## Trestněprávní odpovědnost

Trestní odpovědnost upravuje zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník. Osoby pečující o děti mají, stejně jako každý jiný člověk, povinnost oznámit podezření ze spáchání trestného činu uvedeného v § 368 trestního zákoníku bez odkladu státnímu zástupci nebo policejnímu orgánu. Stejně tak mají povinnost překazít trestné činy, které jsou zrovna páčány nebo které se připravují, uvedené v § 367 trestního zákoníku. Při porušení těchto povinností hrozí udělení trestu odnětí svobody až na tři léta.

## Pracovněprávní vztahy

Jako certifikovaná chůva budete moci pečovat o děti samostatně jako OSVČ, otevřít soukromé zařízení péče o děti nebo dětskou skupinu, nebo v podobném zařízení pracovat. Proto je dobré znát alespoň základní práva a povinnosti zaměstnavatele i zaměstnance plynoucí z pracovněprávního vztahu a mít povědomí o druzích pracovněprávních vztahů. Pracovněprávní vztahy upravuje především zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce. Pracovněprávním vztahem může být pracovní poměr nebo právní vztah založený na základě dohody o práci konané mimo pracovní poměr (dohoda o pracovní činnosti – DPČ, dohoda o provedení práce – DPP).

**Pracovní poměr** se zakládá pracovní smlouvou. Pracovní smlouva se uzavírá písemně a musí obsahovat tyto povinné náležitosti:

- druh práce;
- místo výkonu práce;
- den nástupu do zaměstnání.

Pracovní smlouva obvykle obsahuje následující údaje, pokud ne, je zaměstnavatel povinen o nich zaměstnanci písemně informovat do 1 měsíce od vzniku pracovního poměru:

- bližší označení zaměstnavatele;
- bližší označení druhu a místa výkonu práce;
- údaje o dovolené;
- údaje o výpovědních dobách;
- údaje o týdenní pracovní době a jejím rozvržení;
- údaje o mzdě nebo platu a způsobu odměňování, splatnosti mzdy nebo platu, termínu výplaty mzdy nebo platu, místu a způsobu vyplácení mzdy nebo platu;
- další informace o uzavřených o kolektivních smlouvách.

Obvykle se v pracovní smlouvě sjednává i doba trvání pracovního poměru (pokud není sjednána, jedná se o dobu neurčitou), zkušební doba, možnost vyslání zaměstnance na pracovní cesty a pracovní pohotovost. Pracovní smlouva může obsahovat i ujednání o mzdě, většinou se však mzda upravuje mzdovým výměrem, který je přílohou pracovní smlouvy a zaměstnavatel je povinen jen zaměstnanci předat nejpozději v den nástupu do práce. Pracovní smlouva na dobu určitou může být uzavřena maximálně na 3 roky, může být opakována nejvýše dvakrát. Za opakování pracovního poměru na dobu určitou se považuje i jeho prodloužení. Jestliže od skončení předchozího pracovního poměru na dobu určitou uplynula doba 3 let, k předchozímu pracovnímu poměru na dobu určitou mezi týmiž smluvními stranami se nepřihlíží.

Zkušební doba může a nemusí být sjednána. Pokud sjednána je, musí se tak stát písemně, nesmí být delší než 3 měsíce po sobě jdoucí ode dne vzniku pracovního poměru (den nástupu do práce), 6 měsíců u vedoucí pozice. Zkušební doba nemůže být dodatečně prodlužována a lze ji sjednat nejpozději v den, který byl sjednán jako den nástupu do práce, tj. není možné ji sjednat, jestliže pracovní poměr již vznikl.

Skončení pracovního poměru jinak než uplynutím sjednané doby:

- dohodou – písemně, ke sjednanému dni s odůvodněním;
- vypovědí – písemně, mohou podat obě strany, zaměstnavatel jen z důvodů stanovených zákoníkem práce;
- okamžitým zrušením pracovního poměru zaměstnavatelem, též jen z důvodů stanovených zákoníkem práce;



- zrušením ve zkušební době;
- smrtí zaměstnance i smrtí zaměstnavatele, který je fyzickou osobou.

**Dohoda o provedení práce** je limitována počtem hodin v kalendářním roce u jednoho zaměstnavatele, do rozsahu práce se započítává také doba práce konaná zaměstnancem pro zaměstnavatele v témže kalendářním roce na základě jiné dohody o provedení práce. (aktuálně se jedná o 300 hodin ročně). Počty hodin odpracované na DPP u různých zaměstnavatelů se nesčítají. I na práci „na dohodu“ se vztahuje ustanovení o minimální mzdě, není možné uzavřít DPP s hodinovou sazbou nižší než je stanovená minimální mzda (v roce 2015 se jedná o 55 Kč). Do 10 000 Kč měsíčně se jedná o daň srážkovou a nevzniká povinnost platit sociální a zdravotní pojištění. I při DPP můžete uplatnit slevu na dani, pokud v daném měsíci podepíšete u zaměstnavatele Prohlášení poplatníka daně z příjmů. (v jednom kalendářním období můžete prohlášení podepsat jen u jednoho zaměstnavatele, během roku u více.) Příjem z DPP, z kterého byla odvedena srážková daň (prohlášení je podepsáno u jiného zaměstnavatele), nemusíte uvádět v daňovém přiznání. Pokud však byl váš příjem v daném roce nízký, nebo jste pracovala jen po část roku, je možné takové příjmy v daňovém přiznání uvést a využít tak plně slevu na dani. Příjmy z dohod do 10 000 Kč se nezapočítávají do důchodu, do doby pojištění, není nárok na nemocenskou a podporu v nezaměstnanosti. Když budete mít v daném měsíci příjem pouze z dohody o provedení práce (s odměnou do deseti tisíc) a zároveň za vás pojistné nebude platit stát, máte povinnost hlásit se do osmi dnů své zdravotní pojišťovně a zdravotní pojištění si sami zaplatit. V případě evidence na úřadu práce je nutné nahlásit brigádu nejpozději v den nástupu a výše odměny za měsíc je rovna maximálně polovině minimální mzdy (v r. 2015 se jedná o 4 600 Kč.) V opačném případě budete z evidence vyloučeni.

Na základě **dohody o pracovní činnosti** je možné vykonávat práci v rozsahu nepřekračujícím v průměru polovinu stanovené týdenní pracovní doby, tj. zpravidla méně než 20 hodin týdně. Dodržování sjednaného a nejvýše přípustného rozsahu poloviny stanovené týdenní pracovní doby se posuzuje za celou dobu, na kterou byla dohoda o pracovní činnosti uzavřena, nejdéle však za období 52 týdnů. Dohoda o pracovní činnosti se uzavírá písemně, musí v ní být uvedeny sjednané práce, sjednaný rozsah pracovní doby a doba, na kterou se dohoda uzavírá, na výši mzdy se vztahují ustanovení o minimální mzdě (v roce 2015 minimálně 55 Kč za hodinu). DPČ může být zrušena dohodou ke sjednanému dni či jednostranně z jakéhokoli důvodu s výpovědní dobou 15 dnů, která začíná dnem, v němž byla doručena účastníkovi. Z výdělku z dohody o pracovní činnosti se neplatí sociální, zdravotní a nemocenské pojištění, pokud je nižší než 2 500 Kč, DPČ u jednoho zaměstnavatele se v daném měsíci sčítají. Není-li v dohodě výslovně sjednáno jinak, nevzniká nárok na placenou dovolenou. V praxi bývá řešena tato situace neplaceným volnem či úpravou pracovní doby.

Zákoník práce upravuje i odpovědnost za škodu způsobenou zaměstnavateli. Zaměstnanec, který způsobil zaměstnavateli škodu zaviněným porušením povinností při plnění pracovních úkolů nebo v přímé souvislosti s nimi, je povinen nahradit zaměstnavateli skutečnou škodu, jestliže ji neodčiní uvedením v předešlý stav. Výše požadované náhrady škody způsobené z nedbalosti nesmí přesáhnout u jednotlivého zaměstnance částku rovnající se čtyřapůlnásobku jeho průměrného měsíčního výdělku před porušením povinností, kterým způsobil škodu. Jde-li o škodu způsobenou úmyslně, může zaměstnavatel navíc požadovat i náhradu ušlého zisku.

### Práce na živnostenský list

Pokud se rozhodnete podnikat v oblasti péče o děti ve věku od 0 do 7 let, je nutné zřídit si živnostenský list, na jehož základě budete podnikání provozovat.

**Živnostenské oprávnění** udělují **živnostenské úřady** (dále ŽÚ), které jsou součástí obecního úřadu obce s rozšířenou působností, vybrat si můžete kterýkoliv živnostenský úřad, nejlépe však v místě bydliště nebo podnikání. Další možností je navštívit kterýkoliv kontaktní místo CzechPoint.

Doklady potřebné pro vyřízení živnostenského listu:

- právní titul užívání provozovny (nájemní smlouva, výpis z katastru nemovitostí, pokud budete podnikat ve vlastním bytě či domku);

- doklad o odborné způsobilosti u vázané živnosti;
- řádně vyplněný jednotný registrační formulář, který si můžete vyzvednout na živnostenském úřadě nebo vytisknout z internetu.

Za vystavení živnostenského listu je třeba uhradit poplatek ve výši 1 000 Kč, při dalším ohlašování živnosti pouze 500 Kč, a to bez ohledu na to, zda je ohlašována jedna či současně více živností. Výpis z trestního rejstříku si není potřeba obstarat, bezúhonnost žadatele si úřad zjistí sám. Zajistí také informování příslušného úřadu sociálního zabezpečení, finančního úřadu, zdravotní pojišťovny a případně i úřadu práce, pokud tam je žadatel nahlášen.

## Základní daňová evidence potřebná k výkonu profese chůva

Na výkon profese chůvy se vztahují daňové předpisy dle zákona o daních z příjmu č. 586/1992 Sb., ve znění pozdějších předpisů.

Daň z příjmů fyzických osob je daní přímou. Poplatníky daně jsou všechny fyzické osoby, které mají na území ČR bydliště nebo se zde obvykle zdržují. Jejich daňová povinnost se vztahuje jak na příjmy plynoucí ze zdrojů na území ČR, tak i na příjmy plynoucí ze zdrojů v zahraničí.

předmětem daně jsou:

- příjmy ze závislé činnosti a funkční požitky;
- příjmy z podnikání a jiné samostatně výdělečné činnosti;
- příjmy z kapitálového majetku;
- příjmy z pronájmu;
- ostatní příjmy.

od daně jsou osvobozeny např. příjmy:

- ve formě dávek sociální podpory, nemocenského a důchodového pojištění;
- peněžní pomoci obětem trestné činnosti;
- přijaté v rámci plnění vyživovací povinnosti nebo náhrada za tento příjem;
- z prodeje rodinného domu, bytu či nemovitostí při splnění specifikovaných podmínek;
- z náhrady škody a plnění z pojištění majetku a odpovědnosti za škody;
- stipendia;
- z dotace ze státního rozpočtu, z ceny z veřejné či reklamní soutěže, z ceny za sportovní soutěže v hodnotě do 10 000 Kč.

Daňové přiznání se podává na finančním úřadě ve lhůtě do 31. března následujícího roku, tuto lhůtu je možné ji prodloužit až o tři měsíce na základě žádosti finančnímu úřadu nebo pomocí plné moci podepsané daňovému poradci.

Každý podnikatel může využít služeb daňového poradce či účetní firmy, pokud nemáte v této oblasti žádné zkušenosti a chcete se především věnovat práci s dětmi, je to určitě vhodné.

Nejjednodušším způsobem uplatnění výdajů v daňovém přiznání je uplatnění paušálních výdajů. Nemusíte pak vést daňovou evidenci ani účetnictví, výdaje stanovíte procentem z dosažených příjmů. Pro práci chůvy, ať už na základě živnosti volné či vázané, uplatníte paušální výdaje ve výši 60%.

Vedením daňové evidence uplatníte skutečné výdaje, slouží ke stanovení základu daně a následně i pro výpočet výše daně z příjmů fyzických osob. Mohou ji vést pouze některé fyzické osoby (pravidla stanoví zákon o účetnictví). Zákon stanovuje pouze obsah daňové evidence, přesná forma i způsob vedení je na vaší volbě. Nejdůležitější knihou v daňové evidenci je deník příjmů a výdajů.

Termínem účetnictví myslíme bývalé podvojně účetnictví, jehož základem je podvojný zápis – každá položka je zaznamenána současně na dva účty. Jeho vedení vyžaduje odborné znalosti.

## Základní pravidla a podmínky při uzavírání písemné smlouvy s rodiči dětí při poskytování péče o dítě v zařízení či domácnosti dítěte

Chůva poskytující službu péče o děti na základě živnostenského oprávnění není vázána zákonnou povinností uzavřít s rodiči dítěte písemnou smlouvu. Ani pro zařízení typu soukromá mateřská škola nezapsaná v rejstříku škol není vydán zvláštní předpis, který by stanovoval formu a obsah takové smlouvy.

Při péči o děti v zařízení provozovaném na základě Zákona o poskytování péče o dítě v dětské skupině však zákonná povinnost uzavřít písemnou smlouvu ještě před zahájením poskytování péče je. Tato smlouva musí obsahovat:

- místo a čas poskytování služby péče o dítě v dětské skupině;
- výši úhrady nákladů poskytované služby a způsob jejího placení, je-li služba poskytována s úhradou nákladů;
- podmínky stravování dítěte včetně pitného režimu v návaznosti na délku pobytu a věk dítěte;
- ujednání o dodržování vnitřních pravidel;
- ujednání o postupu při onemocnění dítěte;
- způsob ukončení právních vztahů vzniklých ze smlouvy;
- dobu trvání právních vztahů vzniklých ze smlouvy.

Přílohou této smlouvy jsou vnitřní pravidla a plán výchovy a péče.

Uzavření smlouvy písemnou formou je však vhodné ve všech případech péče, chrání obě strany. Přípravě smlouvy je třeba věnovat dostatek času, aby byla úplná a odrážela všechna práva, povinnosti a vzájemné závazky obou stran a předešlo se tak pozdějším nedorozuměním. Obecný návrh je třeba vždy upravit dle požadavků a potřeb konkrétního klienta. Chůva by měla mít připraven návrh smlouvy, v které bude mít formulovány své požadavky a povinnosti klienta vůči sobě, vhodnými otázkami během jednání o smlouvě podpořit klienta k formulování jeho představ a požadavků.

I v případě jednorázového hlídání dítěte je vhodné mít připravenou jednoduchou smlouvu, kterou můžete předem zaslat klientovi k odsouhlasení např. e-mailem.

Taková smlouva by měla obsahovat následující ustanovení:

- vymezení předmětu smlouvy (čas a místo, kde bude péče probíhat);
- jména a věk dětí;
- výše a splatnost odměny;
- kontaktní údaje klienta;
- údaje o zdravotním stavu dětí;
- případné zajištění dopravy chůvy domů, pokud bude končit v nočních hodinách.

Při pravidelné péči o dítě by měla být smlouva obsáhlejší:

- předmět smlouvy: poskytovat klientovi veškeré služby související s pravidelným hlídáním a péčí o děti a závazek klienta chůvě uhradit odměnu. Je vhodné upřesnit, co v konkrétním případě péče znamená, o které dítě chůva pečuje, jakým způsobem bude řešeno stravování, zda bude chůva dítě také vyzvedávat a vodit na kroužky, obstarávat další domácí práce... Denní režim dítěte a konkrétní představy klienta o péči o dítě je možné specifikovat v příloze smlouvy;
- čas a místo poskytovaných služeb: podrobněji popsat, pokud klient od chůvy očekává také např. doprovázení na dovolené;
- výše odměny, její splatnost a způsob úhrady (případné ohodnocení práce přesčas);
- údaje o zdravotním stavu dítěte a postup při onemocnění může být součástí přílohy ke smlouvě;
- kontaktní údaje: rodičů, další osoby, které může chůva zavolat, pokud si rodiče nevyzvednou dítě včas a budou nedostupní, pediatra, jména osob, které budou mít právo dítě od chůvy po skončení péče převzít;
- doba trvání a způsoby ukončení smlouvy, je také vhodné upravit způsob výpovědi.

Rodiče mohou mít dále zájem smluvně upravit:

- závazek mlčenlivosti chůvy;
- odpovědnost za škodu;
- právo okamžitého odstoupení od smlouvy v případě, že chůva neplní smluvně dané závazky;
- prohlášení chůvy, např. že je držitelkou živnostenského oprávnění, řidičského průkazu, že má uzavřené pojištění odpovědnosti za škody na zdraví i majetku.

Chůva může naopak požadovat smluvní ukotvení:

- sankce za prodlení související s úhradou odměny;
- náhrady škody způsobené klientem;
- nároku na volno, způsob jeho čerpání;
- řešení nestandardních situací.

Každá smlouva musí obsahovat jednoznačnou identifikaci smluvních stran, předmět smlouvy, datum a místo uzavření smlouvy, dobu trvání smlouvy, podpisy obou stran.

## DOPORUČENÁ LITERATURA A ZDROJE:



Kuchařová, V. a kolektiv. *Péče o děti předškolního a raného školního věku*. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, 2009.

Permová, T., Ptáček, R. *Soukromá a firemní školka od A do Z*. Praha: Grada, 2013

Kerdíková, Z. *Jak být dobrou chůvou? Metodika vzdělávání chův pro děti ve věku 0–6 let*. Zdravotnické zařízení MČ Praha 4

Barvíková, J., Paloncyová J. *Péče chův: Metodika pro chůvy*. Praha: VÚPSV, v.v.i., 2014

Zákon č. 89/2012, občanský zákoník

Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce

Zákon č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání

Zákon č. 586/1992 Sb., o daních z příjmů

<http://www.materska-centra.cz/poradenstvi/poradenstvi/detska-skupina/>

[www.mpsv.cz](http://www.mpsv.cz)

Zákon č.247/2014 Sb, o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině a o změně souvisejících zákonů

# XIII.

## PROVOZNÍ A HYGIENICKÁ PRAVIDLA PŘI PRÁCI S DĚTMI V ZAŘÍZENÍ ČI DOMÁCNOSTI DÍTĚTE

### Organizační zásady při vedení dětského kolektivu v zařízení či domácnosti dítěte

**Individuální péče o děti**, ať už v domácnosti dítěte či chůvy, se výrazně liší od péče o děti v kolektivu. V případě individuální péče určují pravidla především rodiče dítěte, chůva by měla respektovat rodinné zvyklosti i výchovný styl.

Hned v počátku spolupráce je dobré zjistit potřebné informace:

- **věk, oslovení**, které má dítě rádo a také to, které odmítá;
- **zdravotní stav**: alergie, léky, zdravotní omezení, zdravotní pojišťovna, reakce na onemocnění a způsob řešení této situace;
- **dosavadní denní rozvrh a zvyklosti**: obvyklý čas vstávání, odpočinek přes den, oblíbená zábava, oblíbené hračky, osobní rituály dítěte, krizové chvíle, zlozvyky, případně fobie a dobré zkušenosti s jejich řešením, schopnost udržování osobní hygieny a čistoty (plenky, pomoc...), co zvládá bezpečně, právě se učí, schopnost sebeobsluhy (oblékání, obouvání); co zvládá bezpečně, právě se učí, v čem potřebuje pomoc či dohled;
- **stravování**: dieta (co smí, nesmí, alergie), stravovací návyky (kdy, jaké množství jídla), schopnost sebeobsluhy (jak pije, používání příborů...); co zvládá bezpečně, právě se učí, v čem potřebuje pomoc či dohled, stravovací zlozvyky a řešení konfliktů při stravování;
- **předávání dítěte**: komu, kdy, kde, jak, případy zpoždění, předávání informací (jak a kdy), hodnocení a zpětná vazba, je dobré vést jednoduchý deník, v bodech zapisovat aktivity, spánek, jídlo, případné zranění.

Dobře může oběma stranám posloužit praktická brožurka „Průvodce pečujícími osobami a rodiči“, kterou vydala Síť mateřských center a je ke stažení na: [www.materska-centra.cz](http://www.materska-centra.cz).

Dobrá spolupráce předpokládá důvěru, otevřenost, dodržování dohod, předávání pravdivých a úplných informací a zachování mlčenlivosti vůči třetím osobám. Chůva má k dispozici řadu citlivých dat o dítěti i rodině, které podléhají zákonu o ochraně osobních údajů – chůva je smí využívat pouze za účelem, za kterým jí rodiče tyto údaje poskytli (péče o konkrétní dítě) a po naplnění účelu (ukončení péče o dítě) je nutné všechny údaje i jejich nosiče zlikvidovat.

**Péče v kolektivu dětí** naopak předpokládá seznámení rodičů s provozním řádem a způsobem péče v zařízení, které by mělo rovněž být připraveno se částečně přizpůsobit individuálním potřebám konkrétního dítěte.

Administrace péče o děti v režimu živnostenského zákona není upravena zvláštním předpisem, který by určoval, co má obsahovat karta dítěte, je ponecháno na zařízení, které údaje pro péči nezbytně potřebuje, je možné se inspirovat předpisem, který platí pro dětské skupiny. (Je však třeba zajistit dle zákona 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, že budou přijaty pouze děti, které se podrobily stanoveným pravidelným očkováním, mají doklad, že jsou proti nákaze imunní nebo se nemohou očkování podrobit

pro trvalou kontraindikaci – tento citlivý údaj tedy zařízení zjišťuje povinně). Na údaje, které má zařízení od rodičů k dispozici, se vztahuje zákon č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů (údaje o zdravotním stavu dítěte jsou citlivými údaji) – rodiče musí být seznámeni s účelem, za kterým se informace zjišťují, je možné zjišťovat jen nezbytně nutné údaje, využívat je pouze ke stanovenému účelu a v rozsahu nezbytném pro jeho naplnění, uchovávat je pouze po dobu, která je nezbytná k naplnění účelu, za kterým byly poskytnuty a po jeho uplynutí musí být tyto údaje včetně jejich nosičů zlikvidovány. V praxi to znamená, že karty dětí musí být v uzamykatelné skříňce, přístup k nim mají pouze povolané osoby – pečovatelky, které jsou v přímé práci s dítětem a které tyto údaje pro svou práci potřebují. Po ukončení péče o dítě se tyto údaje zlikvidují, ponechají se pouze doklady potřebné pro účetní zpracování a kontrolu např. finančního úřadu. Zjištěné údaje se nikdy nepředávají třetím osobám – výjimku tvoří naléhavé lékařské ošetření (lékař potřebuje znát údaje o zdravotním stavu, alergiích, užívaných lécích), tato skutečnost by měla být specifikována v účelu, za kterým se informace zjišťují. Vzhledem k tomu, že provozovateli zařízení péče o děti v režimu živnostenského zákona sběr a zpracování těchto údajů neukládá zákonná povinnost a jedná se o citlivé údaje, je třeba se registrovat u Úřadu pro ochranu osobních údajů. Registrace probíhá vyplněním on-line formuláře zdarma na webových stránkách úřadu [www.uouu.cz](http://www.uouu.cz).

Poskytovatelům péče o děti v dětské skupině však povinnost vést evidenci dětí ukládá zákon č. 247/2014 Sb., o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině, a to za účelem zajištění kvality poskytované péče, provozních a organizačních záležitostí poskytování této služby a pro účely kontroly podmínek poskytování péče. V takovém případě není třeba se u Úřadu pro ochranu osobních údajů registrovat jako správce, s osobními a citlivými údaji se nakládá podle zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů. Rodiče s účelem sběru dat a délkou jejich archivace musí být seznámeni a dát k jejich zpracování souhlas. Tyto skutečnosti je vhodné uvést přímo ve formuláři, kterým rodiče údaje o sobě a svých dětech poskytovateli předávají, a také ve smlouvě.

Pro účely evidence v dětské skupině rodiče sdělí v písemném prohlášení:

- jméno, popř. jména, a příjmení, datum narození a adresu místa pobytu dítěte;
- jméno, popř. jména, příjmení a adresu místa pobytu alespoň jednoho z rodičů, liší-li se od adresy místa pobytu dítěte;
- osoby, která na základě pověření rodiče může pro dítě docházet;
- dny v týdnu a doba v průběhu dne, po kterou dítě v dětské skupině pobývá;
- údaj týkající se úhrady nákladů za službu péče o dítě v dětské skupině;
- údaj o zdravotní pojišťovně dítěte;
- telefonní, popřípadě jiný kontakt na rodiče a na osobu, která bude pro dítě docházet.

Pro účely evidence v dětské skupině rodiče doloží ještě před uzavřením smlouvy o poskytování služby:

- údaj o zdravotním stavu dítěte a o případných omezeních z něho vyplývajících, které by mohly mít vliv na poskytování služby péče o dítě v dětské skupině;
- údaj o tom, že se dítě podrobilo stanoveným očkováním nebo že je proti nákaze imunní anebo že se nemůže očkování podrobit pro trvalou kontraindikaci.

Smlouva o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině se považuje za součást evidence.

Podle zákona je poskytovatel služby péče o dítě povinen uchovat údaje a dokumenty obsažené v evidenci dětí o konkrétním dítěti po dobu 3 let od ukončení poskytování služby.

### **Evidence docházky**

Do knihy docházky doporučujeme zapisovat příchod i odchod dítěte, kdo dítě převzal, převzetí stvrdit podpisem. Vhodné je také, aby rodiče zároveň stvrdili podpisem seznámení s denním programem.

### **Knihy 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.



## Provozní řád, vnitřní pravidla, plán péče

Zařízení provozovaná v režimu živnostenského zákona nemají předepsanou formu provozního řádu. Provoz se musí řídit vyhláškou č. 410/2005, (regulován je pobyt venku a ve vnitřních prostorách). Přesto každé zařízení takový řád s jasně danými pravidly má, rodiče jsou s ním před zahájením péče o dítě seznámeni, a je vhodné, aby souhlas s provozním řádem stvrdili podpisem.

Provozovatelé dětských skupin naopak mají zákonnou povinnost zpracovat a dodržovat vnitřní pravidla organizace poskytování služby péče o dítě, ve kterých musí uvést:

- zákonem předepsanou identifikaci provozovatele;
- označení dětské skupiny a údaj o počtu dětí;
- adresu místa poskytování služby;
- den započetí poskytování služby;
- podmínky poskytování služby včetně určení, zda se jedná o službu bez úhrady nákladů, s částečnou nebo plnou úhradou nákladů a kritéria určení výše úhrady nákladů.

Poskytovatel je rovněž povinen zpracovat a zajistit dodržování plánu výchovy a péče o dítě, rozvoje schopností, kulturních a hygienických návyků dítěte se zaměřením na formování osobnosti dítěte a jeho fyzický a psychický vývoj.

Tato vnitřní pravidla a plán výchovy a péče je provozovatel povinen zpřístupnit v prostorách, kde je péče provozována, popř. také způsobem umožňujícím dálkový přístup.

Stanovení podmínek poskytování služby je již na konkrétním zařízení, je vhodné v provozním řádu uvést:

- provozní dobu (od kdy je zařízení otevřeno pro příjem dětí, kdy začínají organizované aktivity, časový rozvrh dne, kdy se děti vyzvedávají);
- podmínky přijetí dítěte do zařízení (případné omezení věkem, zdravotní stav);
- pravidla předávání dítěte, z jakých důvodů může být odmítnuto převzetí dítěte (známky akutního onemocnění, zavšivení...);
- způsob řešení situace, kdy si rodič dítě nevyzvedne ve stanovenou dobu;
- pravidla pro oznamování nepřítomnosti dítěte;
- informace o stravování a pitném režimu;
- hygienická pravidla;
- doporučený oděv dítěte.

## Požadavky na prostory při péči o děti

Péči o děti lze poskytovat pouze v místnostech, které splňují **technické požadavky na stavby** kladené stavebními předpisy na byt, obytnou místnost nebo pobytovou místnost. (vyhláškou č. 268/2009 Sb., o technických požadavcích na stavby, stavebním zákonem č. 183/2006 Sb.) Prostory z tohoto hlediska posoudí na místě příslušným stavebním úřadě, kde dostanete přesné informace.

Zařízení péče o děti musí splňovat rovněž **požární předpisy**, zde doporučujeme kontaktovat Hasičský záchranný sbor pro daný kraj – nejbližší územní odbor. Dle zákona 133/1985 Sb., o požární ochraně, musí vydat stanovisko ke změně užívání stavby. V praxi se budou řešit např. počty dětí z hlediska možných únikových cest, zabezpečení proti požáru...

V případě památkově chráněných budov se obraťte na státní orgán **památkové péče**.

Stanovisko ke splnění **hygienických požadavků** na provoz a zařízení získáte na příslušné krajské hygienické stanici nebo na Hygienické stanici hl. města Prahy.

Vyhláškou č. 410/2005, o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých se musí řídit:

- školy a školky zařazené do rejstříku škol a školských zařízení;
- provozovny živnosti péče o dítě do 3 let věku v denním režimu;
- provozovny živnosti mimoškolní výchova a vzdělávání;
- a dětské skupiny s počtem dětí 13–24.



Domácnost chůvy, ve které pečuje o svěřené děti v rámci živnostenského zákona, se považuje za provozovnu a vyhlášku č. 410/2005 musí splňovat rovněž. Pokud bude chůva pečovat o dítě v domácnosti jeho rodiny, o provozovnu se nejedná.

Na malé dětské skupiny se vztahují požadavky dané vyhláškou č. 281/2014 Sb. o hygienických požadavcích na prostory a provoz dětské skupiny do 12 dětí. Do 29. 11. 2015 platí přechodné období, během kterého musí všechna zařízení, která byla zatím provozována na základě obecně platných právních předpisů, uvést svůj provoz do souladu s požadavky danými touto vyhláškou. Pokud nedojde k novelizaci, která by umožnila dobrovolnou registraci jako dětská skupina, měla by zařízení, která podmínkám nevyhoví, ukončit činnost.

Obě vyhlášky doporučujeme prostudovat v původním znění, dále srovnáme některé podmínky platící pro živnost péče o dítě do 3 let v denním režimu a velkou dětskou skupinu podle vyhlášky č. 410/2005 a pro dětskou skupinu do 12 dětí podle vyhlášky č. 281/2004.

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.

### Prostorové podmínky pro pobyt a hry venku

**410/2005** – pozemek s nezastavěnou plochou včetně travnaté plochy musí činit nejméně 4m<sup>2</sup> na 1 dítě a musí být oplocen, vyhláška upravuje výšku dřevin

**281/2014** – velikost plochy pozemku určené pro pobyt a hry není určena, je možné využít i dostupné veřejné hřiště nebo přírodu

### 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.

**281/2014** – plocha denní místnosti činí nejméně 3 m<sup>2</sup> na 1 dítě. Lehátka nebo matrace musí poskytovat pevnou oporu zad a jejich počet odpovídat počtu dětí v dětské skupině. Prostor pro ukládání lehátek, vysokých matrací a lůžkovin musí umožňovat jejich řádné provětrání a oddělené uložení lůžkovin pro každé dítě. Každé dítě musí mít k dispozici vlastní označené lůžkoviny. Výměna lůžkovin se provádí nejméně jednou za 3 týdny, v případě potřeby ihned, čisté a použité prádlo se skladuje odděleně, použité mimo dosah dětí. Součástí vybavení denní místnosti je lékárnička pro poskytnutí první pomoci.

### 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 mísící baterii umístěnou mimo dosah dětí. Umývárna 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 mísící baterii, osazenou mimo dosah dětí. Každé umyvadlo se opatří pouze

1 výtokovým ventilem. Umývárna se vybavuje 1 až 2 sprchami řešenými tak, aby děti mohly vstupovat do sprch bez cizí pomoci.

**281/2014** – 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.

Nezbytné hygienické zázemí se liší podle počtu dětí – do 4 dětí 1 záchod, 1 umyvadlo, 1 sprcha. Do 6 dětí 1 záchod, 1 umyvadlo, (pro 7–12 dětí 2 záchody, 2 umyvadla) a dětská vanička se sprchou nebo sprchovým boxem. Pro děti mladší 3 let navíc dětské nočníky, přebalovací pult, krytý nášlapný odpadkový koš s vložkou na 1 použití. Regulována je výška umyvadel, výtokového ventilu. Vyhláška stanoví i podmínky pro hygienické zařízení pro pečující osoby, které musí být odděleno od hygienického zařízení určeného pro děti.

## 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 kobereců 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 rámců, 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.

**281/2014** – taxativně nevymezuje, je třeba mít zajištěnu možnost pobytu na nezastavěném pozemku, dostupném veřejném hřišti nebo v přírodě.

## Pravidla bezpečnosti práce a požární ochrany

**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. Právnícké osoby a podnikající fyzické osoby plní povinnosti na úseku požární ochrany ve všech prostorách,

kteřé 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. Právnické 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.

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>	
záchranná služba	155
centrální tísňové volání	112
hasiči	150
policie	158
městská policie	156

## DOPORUČENÁ LITERATURA A ZDROJE:



Znění zákonů doporučujeme vyhledávat na portále veřejné zprávy

<http://portal.gov.cz/app/zakony/?path=/portal/obcan/>

Vyhláška č. 410/2005 Sv., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých, změna: 343/2009 Sb.

Zákon č.247/2014 Sb, o poskytování služby péče o dítě v dětské skupině

Předpis č. 281/2014 Sb., vyhláška o hygienických požadavcích na prostory a provoz dětské skupiny do 12 dětí

Zákon č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů

Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví

[www.uouu.cz](http://www.uouu.cz) (Úřad pro ochranu 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

<http://www.materska-centra.cz/poradenstvi/poradenstvi/detska-skupina/>

## SÍŤ MATEŘSKÝCH CENTER o. s.

Občanské sdružení Síť MC vzniklo v roce 2001. Posiluje občanský život komunity, hodnoty rodiny a mezigeneračních vztahů, úlohu rodičů, mateřskou a otcovskou roli ve společnosti, podporuje právní ochranu rodiny, mateřství a rovných příležitostí pro všechny, usiluje o zdravý život ve zdravém prostředí.

Síť MC poskytuje svým členům podporu a metodické vedení, pomáhá vzniku nových MC, pořádá semináře a konference, spolupracuje se státními i nestátními organizacemi i se zahraničními subjekty podobného zaměření.

V současné době sdružuje Síť MC téměř 300 členských MC.

### Webové stránky: [www.materska-centra.cz](http://www.materska-centra.cz)

Sídlo kanceláře a poštovní adresa: Klimentská 34, 110 00 Praha 1

Telefon: 224 826 585

E-mail: [info@materska-centra.cz](mailto:info@materska-centra.cz)

IČ: 26545136

Číslo a datum registrace: 22. 10. 2001, VS/1 -1 /48336/01 - R

Číslo účtu: 51 – 0888700287/ 0100

### Informační a studijní materiál pro rodiče a chůvy

v rámci projektu Provázení k zaměstnání č. CZ.2.17/2.1.00/37177

Vydala: Síť mateřských center o.s., 2015

Odborné texty: Jiřina Chlebovská, Rut Kolínská, Martina Starostová, Miroslava Šmejkalová, Jana Šilhavá, Jana Šyrtrová, Hana Švecová

Ilustrace: Petr Kolínský

Tisk: Tiskárna Brouček, U Dubu 76, 147 00 Praha 4, <http://www.tiskarna-broucek.cz>

Náklad: 100 ks



EVROPSKÁ  
UNIE

Evropský sociální fond  
Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti