

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Zdravotně sociální fakulta

**Vliv edukace všeobecnou sestrou na hygienické návyky  
u dětí předškolního věku**

diplomová práce

Autor práce: Bc. Hana Bořilová  
Studijní program: Ošetřovatelství  
Studijní obor: Ošetřovatelství ve vybraných klinických oborech - pediatrie  
Vedoucí práce: Mgr. Fendrychová Jaroslava, Ph.D.

Datum odevzdání práce: 20. 5. 2013

## **Abstrakt**

Diplomová práce se zabývá problematikou hygienických návyků u dětí předškolního věku. Hygiena je významným faktorem podílejícím se na našem zdraví, bohužel mnohdy je ve výchově dětí zanedbávána, což má za následek různá onemocnění, vyřazení z kolektivu a psychické problémy.

V teoretické části jsme se proto zabývali specifikami předškolního věku – k jakým psychomotorickým změnám v tomto období dochází, jaká jsou specifika přijímání nových informací a podobně. Dále jsme vytvořili soubor hygienických návyků obsahující návod kdy je provádět, jaké pomůcky k tomu používat a především jak při jejich provádění postupovat. V této části jsme se také věnovali onemocněním úzce souvisejícím s nízkým hygienickým standardem, jejich mechanizmy vzniku, způsobem nákazy a především jejich prevenci.

V empirické části bylo prvním cílem zjistit, jakých chyb se nejčastěji dopouštějí v oblasti hygienických návyků dětí předškolního věku (4 – 6 let). Za tímto účelem jsme oslovili záměrně vybraný soubor 16 dětí předškolního věku. Pro získávání potřebných dat jsme zvolili metodu kvalitativního výzkumu, kdy jsme vytvořili 9 speciálních obrázkových pracovních listů, přičemž každý byl zaměřen na jednu problematiku hygienických návyků. Šetření poté probíhalo v 9 dnech pomocí samostatné práce dětí s kartičkami pracovního listu, kdy každý den byla dětem předložena jedna tematická oblast hygieny. Výsledkem tohoto šetření bylo, že každé dítě se dopustilo chyby ve více jak polovině úkolů a zároveň v každém úkolu se dopustila chyby více jak polovina dětí.

Druhým cílem bylo vytvořit edukační kurz zaměřený na správné provádění hygienických návyků. V rámci plnění druhého cíle byl splněn i čtvrtý cíl, kdy jsme vytvořili soubor edukačních pohádkových příběhů zaměřených na jednotlivé oblasti hygieny, který byl obsažen v praktické části kurzu. S tím také úzce souvisel i třetí stanovený cíl práce, tento edukační kurz provést. Děti byly podrobeny každý den jedné

lekci edukačního kurzu (to vše v dopoledních hodinách), která vždy tematicky korespondovala s pracovním listem, kterým se děti zabývaly daný den. Každá lekce obsahovala teoretickou a praktickou část. Teoretickou částí provázely děti demonstrační figuríny – panenka Josefínka pro dívky a panáček Matyáš pro chlapce, na kterých byly jednotlivé hygienické návyky demonstrovány. V praktické části poté děti vyslechly pohádkový příběh zaměřený na danou oblast hygieny a zahrály si tematickou hru a to vše sloužilo k zafixování získaných znalostí.

Pátým cílem práce bylo zjistit, k jaké změně v povědomí došlo v oblasti hygienických návyků u dětí předškolního věku po absolvování edukačního kurzu. Toto šetření vždy proběhlo ještě tentýž den v odpoledních hodinách, kdy dětem byly předloženy totožné pracovní listy jako v dopoledních hodinách. Po vyhodnocení činnosti respondentů bylo zjištěno, že každé dítě se dopustilo chyby v méně jak polovině úkolů a zároveň v každém úkolu se dopustila chyby méně jak polovina dětí. Výsledky obou časových úrovní šetření byly poté vyhodnoceny a porovnány a bylo zjištěno, že v povědomí dětí v oblasti hygienických návyků došlo k výrazné změně k lepšímu.

Šestým cílem diplomové práce bylo předložit výsledky šetření u dětí rodičům, kteří mají doma dítě (děti) předškolního věku a na jejich základě zjistit, jaký by byl jejich zájem o provedení stejného edukačního kurzu i u jejich dítěte. K tomuto účelu jsme oslovili záměrně vybraný soubor 120 rodičů dětí předškolního věku (vyjma rodičů dětí, které se zúčastnili šetření ke splnění cílů 1 – 5) a použili jsme kvantitativní metodu krátkého dotazníku, ve kterém byli dotazováni na jejich pohlaví, věkovou kategorii, nejvyšší dosažené vzdělání a dosavadní počet dětí v rodině, v neposlední řadě pak zda by na základě předložených výsledků měli zájem o provedení edukačního kurzu i u jejich dítěte či ne. Rodičům byly předloženy krom dotazníků také souhrnné výsledky šetření před absolvováním edukačního kurzu a po absolvování edukačního kurzu. Dostali k dispozici rovněž ukázkou pracovních listů a edukačních pohádek pro lepší představu o tom, jak šetření probíhalo. Mohli si rovněž prohlédnout demonstrační

figuríny, které byly do edukace zapojené. Výsledky šetření ukázaly, že 93 respondentů (81%) by o provedení edukačního kurzu zájem mělo, přičemž nejčastějším důvodem pro to bylo, že se rodiče považují za důležité tuto problematiku zařadit do předškolního vzdělávání. Oproti tomu 27 rodičů (19%) by o jeho provedení zájem nemělo a nejčastějším důvodem pro to bylo, že dotázaní respondenti by raději naučili správným hygienickým návykům své dítě sami v domácím prostředí.

**Klíčová slova:**

Děti, předškolní věk, hygienické návyky, edukace

## **Abstract**

The aim of graduation thesis are issues of hygienic habits of preschool children. Hygiene is a relevant factor participating in our health standard, unfortunately it is neglected very often in upbringing of children which can cause a lot of different deceases followed even by separation of the children's group and psychical problems.

In the theoretical part of thesis, there are dealt with specifics of preschool's age - which psychometric changes appear during this period, which specifics of taking on new information etc. The ensemble of hygienic habits were created including instructions when to use them , which aids to use and especially the way how to deal with them is described there. In this part, the most important deceases caused by low hygienic standard is discussed. The prevention of those issues is the main goal of this part.

In the empiric part of the thesis, there was the aim to find out, which mistakes are made by children of preschool age in the hygienic habits. For this purpose, a collection of deliberately chosen 16 children were approached. The qualitative research was chosen for getting the data needed. 9 specific picture worksheets were created , each one concerned one issue of hygienic habits. Research took place in 9 days period of time by independent work of the children with worksheet cards, each day was dealt with one hygienic issue. The result of the survey was finding out the mistakes made by children approximately in one half of issues. In each job, one half of respondents made a mistake.

The second goal was to create an educational training aimed to correct performing of hygienic habits. Within this scope there was fulfilled another goal - creating of collection of educational fairy tails stories collection focused on separate hygienic area. This collection was used in practical part of training. It is connected closely with the third aim of the thesis- to carry out the mentioned training. The children completed one

lesson of educational training every day in the morning, the lesson corresponded with an appropriate worksheet. Each lesson contained theoretical and practical part of training. Special educational dolls accomplished the theoretical part. Doll's name were Josefina for girls and Matthias for boys. The dolls were used to demonstration of the hygienic habits. In the practical part of the training, children listened to the fairy story focused on one part of hygiene. The children played a game aimed to acquiring of gained knowledge.

The next goal of the thesis was finding out which changes were achieved in the branch of hygienic habits by children of preschool age. This survey took place every day in the afternoon. Children were given by the same worksheet cards. It was ascertained that less than a half of respondent made some mistakes and less than a half of the group made some mistakes. Results were measured and compared. In awareness of children in hygienic habits were seen positive changes. The next goal of the thesis was presentation of the survey to the parents of the children who have a child at this age at home and to find out if they were interested in carrying out of the similar training with their children. A collection of 120 deliberately chosen parents was approached (except of the parents whose children participated in the training before). The quantitative methodology was used in a short questionnaire. In the questionnaire, there were used following questions: age category, education, amount of children in the family, their interest in completing of the training with their children. The results of the training before and after education were shown to the responding parents. They were shown the educational worksheets and fairy tails stories to get better overview about the training methods used. They Could have a look at the educational dolls, which were connected with the practical training. The survey showed that 93 respondents (81%) would be interested in performing of such a training with their children. They stressed the importance of including such education into the preschool training. In the contrary, 27 parents (19%) were not interested and the most mentioned reason was the attention to train the habits on their own in the family environment.

**Key words:** Children, Preschool period of age, hygienic habits, education, training.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 20. 5. 2013

.....

Hana Bořilová

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala mé vedoucí práce Mgr. Jaroslavě Fendrychové, Ph.D. za odborné a spolehlivé vedení diplomové práce a za cenné rady a podporu při jejím zpracování. Mé díky patří také všem dětem a rodičům, kteří se mnou spolupracovali během sběru dat. Velký vděk bych chtěla rovněž vyjádřit své rodině a blízkým, kteří při mně stáli po celou dobu studia ve všech těžkých a náročných chvílích, za podporu a porozumění.



## Obsah

Úvod.....	11
1 Teoretická část .....	12
1.1 Předškolní věk.....	12
1.2 Hygienické návyky.....	14
1.2.1 Hygiena rukou.....	15
1.2.2 Hygiena dutiny ústní .....	23
1.2.3 Prevence přenosu kapénkových infekcí .....	26
1.2.4 Péče o kůži – celková koupel a oblékání.....	31
1.2.5 Péče o nehty a uši.....	34
1.2.6 Péče o vlasy.....	35
1.2.7 Hygiena používání toalety.....	36
1.3 Edukační proces u dětí předškolního věku.....	37
1.3.1 Fáze edukačního procesu .....	39
1.3.2 Vybrané didaktické metody pro děti předškolního věku.....	42
2 Empirická část.....	43
2.1 Cíle práce .....	43
2.2 Sledovaný soubor .....	44
2.3 Metodika sběru dat.....	44
2.3.1 Metodika sběru dat pro splnění 1. – 5. cíle .....	44
2.3.2 Metodika sběru dat pro splnění 6. cíle .....	46
2.3.3 Průběh šetření pro splnění 1. – 5. cíle .....	46
2.3.4 Příprava a obsah edukačního kurzu.....	48
2.3.5 Metodika edukačního kurzu.....	49
2.3.6 Průběh šetření pro splnění 6. cíle .....	53
2.4 Výsledky .....	53
2.4.3 Výsledky šetření u dětí předškolního věku (4 – 6 let) před absolvováním edukačního kurzu .....	54
2.4.4 Výsledky šetření u dětí předškolního věku (4 – 6 let) po absolvování edukačního kurzu.....	62
2.4.5 Srovnání výsledků šetření u dětí předškolního věku (4 – 6 let) před a po absolvování edukačního kurzu.....	67

2.5.1	Výsledky šetření u rodičů dětí předškolního věku .....	68
3	Diskuze.....	71
4	Závěr .....	83
	Literatura.....	85
	Seznam tabulek .....	92
	Seznam příloh .....	93

## Úvod

Správná hygiena je jedním z nejzákladnějších návyků, které by měl každý člověk mít, jelikož je hlavní součástí udržování a opětovného navrácení zdraví. Chrání lidský organismus před vznikem a přenosem infekčních onemocnění. A u dětí toto platí dvojnásob. Bohužel má však mnoho dětí, ale i dospělých v této oblasti velké nedostatky, což vede u mnohých jedinců ke zdravotním komplikacím. Ti pak musí být kvůli nim mnohdy hospitalizováni, či trávit čas v karanténě, což vede k absenci v mateřské škole, škole či v práci a může tak dojít i k vážné sociální izolaci. O tomto faktu jsem se mohla přesvědčit i během praktikování u praktického lékaře pro děti a dorost, kde většinu pacientů tvořili děti předškolního věku přicházející s infekčním onemocněním, kterým se nakazily v mateřské škole.

Klíčem k tomu aby mohli všichni lidé prožít svůj život ve zdraví a plnohodnotně, jsou tedy bezesporu správné hygienické návyky. Pokud se dítě již v útlém dětství naučí správné hygienické návyky dodržovat, nejen, že se z velké části vyhne riziku onemocnění, ale navíc si v tomto období získané dovednosti vryje hluboko do paměti a po zbytek života bude tyto činnosti provádět zcela automaticky. Když jsem se však začala zabývat touto problematikou, velice mne překvapilo, že nejenže není péče o komplexní hygienu zařazena do systému předškolního vzdělávání (v převážné většině mateřských škol učí děti pouze hygieně rukou), ale že navíc ani v naší republice, ani v zahraničí není dosud vytvořen žádný ucelený edukační materiál, který by se zabýval všemi oblastmi hygieny. Účelem této diplomové práce tedy bylo zjistit, jaké znalosti mají děti předškolního věku v problematice hygienických návyků. Dále byl stanoven úkol vytvořit edukační kurz, zaměřený na všechny oblasti péče o hygienu, který by dosavadní znalosti dětí rozšířil, ucelil a upevnil, aby tak u nich došlo k dobrému zafixování a zautomatizování činnosti v této oblasti. Rovněž mne zajímalo, zda absolvování edukačního kurzu bylo účinné a efektivní a na základě toho bylo úkolem zjistit zájem rodičů o zařazení problematiky hygienických návyků do předškolního vzdělávání dětí.

# 1 Teoretická část

## 1.1 Předškolní věk

Česká pediatrie jako vědní obor označuje předškolním věkem období od 3. do 6. roku věku dítěte. O předškolním věku se také často hovoří jako o „věku otázek“ nebo jako o „prvním období vzdoru,“ z čehož vyplývá, že je to období plné zvědavosti a sebeuvědomění, což je důležité pro rozvoj myšlení. Důležitá je skutečnost, že z této doby si již mnoho věcí pamatujeme až do dospělosti, k mnohým vzpomínkám se vracíme a zanechávají v nás výrazné stopy.<sup>1</sup> Nejvýraznější vývojové změny, které v předškolním věku nastávají, se odehrávají především v oblasti sociálního chování a samostatnosti v praktickém životě. Děti tak dosahují prvního stupně nezávislosti na rodičích. Začínají být soběstačné v hygieně, stravování a oblékání, zvládají tedy základní sebeobslužné činnosti.<sup>2</sup> Přichází zapojení do kolektivu vrstevníků a schopnost hrát si s jinými dětmi. Díky tomu můžeme v tomto období již zapojit děti do výchovy v kolektivu, což je pro ně zcela fyziologické.<sup>3</sup> Po závěru této životní etapy by mělo být dítě připraveno zahájit povinnou školní docházku a zaujmout přiměřenou roli v dětském kolektivu. Nástup do školy bychom tedy mohli označit jako takzvaný „sociální mezník.“<sup>4</sup>

Motorika dětí v tomto věkovém období je dobrá, pohyby se stávají koordinované, spontánní a ovládané vědomím. Děti jsou schopné naučit se již složitější činnosti a návyky, než tomu bylo v předchozích vývojových obdobích. Na vývoji motoriky závisí množství nabytých vjemů a podnětů, protože čím je dítě motoricky vyspělejší, tím více nových zkušeností získává. Co se týče myšlení, je velmi konkrétní a názorné. Děti si spojují výrazy s konkrétními věcmi, činnostmi, zážitky a situacemi. Dítě je vysoce

---

<sup>1</sup> Viz Složilová, P.: *Percepční znalost dětí předškolního věku*, s. 7.

<sup>2</sup> Viz Sedlářová, P. (et al.): *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*, s. 26.

<sup>3</sup> Viz Bašková, M. (et al.): *Výchova k zdraví*, s. 87.

<sup>4</sup> Viz Sedlářová, P. (et al.): *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*, s. 22.

vnímavé a roste jeho schopnost bezděčného zapamatování a učení. Emocionální ladění události poté určuje, jak silně a hluboce se vryje dítěti do paměti.<sup>5</sup> V tomto období by již dítě mělo být schopno zvládnout přeříkávat jednoduché básničky, říkanky, zapamatovat si krátké písničky. Je však potřeba myslet na to, že jejich vůle je slabá a pozornost neudrží dlouho (bezděčně asi hodinu, záměrně maximálně 15 minut) a pomoci jim překonat všechny překážky. Dítě zná již všechny barvy a tvary a nastává u něj primitivní hrubá orientace v prostoru a čase.<sup>6</sup>

U dětí v předškolním věku je velmi typická a charakteristická hravost, spojená s bujnou představivostí a fantazií. Děti žijí ve světě pohádek, učí se manipulovat se symbolickým světem a často se může stát, že těžko odlišují, co je skutečnost a co je fantazie. Někdy tak dochází k obavě ze svých vlastních představ. Je proto nutné dítěti naslouchat a poskytovat mu správná vysvětlení v jeho slabých chvílích. Svět vnímají egocentricky a nechápou vztah mezi příčinou a následkem. Často pak různé události mylně interpretují ve vztahu k sobě a mohou tak trpět neoprávněnými pocity viny. Po 5. roce života stále dokonalejší symbolické myšlení dítěte vytváří čím dál složitější fantazie, které se pak uplatňují v dětských hrách. Důležité jsou zejména hry, při kterých dítě plní určité role. Jak již bylo řečeno, předškolní období je období socializace v kolektivu s vrstevníky, dítě proto začíná respektovat pravidla hry. Toto všechno je důležitým předpokladem k tomu, aby dítě mohlo navštěvovat mateřskou školu.<sup>7</sup>

Rodina je pro dítě největším přínosem podnětů a informací a tudíž největším stimulačním činitelem pro správný vývoj jedince a správný vývoj návyků a společenských pravidel.<sup>8</sup> Do tří let věku se může dítě nejrůznějšími pravidly a rodinným zvyklostem bránit, ale přesto je velmi intenzivně vnímá a určitý řád, který rodina vytváří, je pro dítě významnou orientací v lidském životě i v každodenních

---

<sup>5</sup> Viz Složilová, P.: *Percepční znalost dětí předškolního věku*, s. 8 – 11.

<sup>6</sup> Viz Nováková, P.: *Zdraví dítěte*, s. 48.

<sup>7</sup> Viz Sedlářová, P. (et al.): *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*, s. 26.

<sup>8</sup> Viz Bowden, V. R., Greenberg, C. S.: *Children and Their Families: The Continuum of Care*, s. 50.

situacích.<sup>9</sup> V některých případech ale rodina z různých důvodů tuto funkci plnit buď nemůže, anebo nechce a poté nastupuje na řadu vliv kolektivních zařízení, jako je například mateřská školka. Pokud dítě ani mateřskou školu navštěvovat nemůže, lze říci, že je svým způsobem „ochuzeno,“ jelikož mateřská škola je ve výchově dětí jakýmsi spojencem pro rodinu. Nejen, že v tomto prostředí dochází k socializaci, ale personál mateřské školy má také potřebné znalosti a zkušenosti v tom, jak správně vést děti a účelně v nich rozvíjet osvojování základních návyků jako je například hygiena, oblékání či udržování pořádku.<sup>10</sup>

## 1.2 Hygienické návyky

Vědní disciplína **hygiena** je charakterizována jako obor studující zdravý způsob života z hlediska jedince i společnosti. Zabývá se dodržováním pravidel, jako jsou například čistota, vliv výživy a především stanovuje příslušné normy chování. Můžeme tedy říct, že sleduje a hodnotí zdravotní stav obyvatelstva jako podklad pro preventivní opatření k ochraně a posilování zdraví za respektování podmínek trvale udržitelného života. Preventivní opatření se týkají faktorů životního prostředí, jakož i životního stylu obyvatelstva.<sup>11</sup> Osobní hygienou poté rozumíme souhrn zásad či opatření, kterými by se měl člověk řídit, aby chránil a utužoval své zdraví.<sup>12</sup> Je to slovo řeckého původu – *hygies*, tedy zdravý. Kořeny hygieny můžeme najít již v řecké mytologii, kdy bohyně *Hygiea* byla bohyní zdraví.<sup>13</sup> Samostatnou disciplínu tvoří hygiena dětí a mladistvých, která sleduje všechny vlivy, které působí na tělesný i duševní vývoj dětí a mládeže. Prosazuje zásady výchovně vzdělávacího procesu a zásady pro práci dětí a mládeže, způsob života a výživy i tělesné výchovy.<sup>14</sup>

---

<sup>9</sup> Viz Kořátková, S.: *Dítě a mateřská škola*, s. 35.

<sup>10</sup> Viz Riedlová, R.: *Aspekty ovlivňující vývoj řeči u dětí předškolního věku*, s. 7-8.

<sup>11</sup> Viz Göpfertová, D., Janovská, D., Dohnal, K., Melicherčíková, V.: *Mikrobiologie, imunologie, epidemiologie, hygiena*, s. 125.

<sup>12</sup> Viz Marádová, E., Kubrichtová, L.: *Rodinná výchova – hygienické návyky, péče o zdraví*, s. 35.

<sup>13</sup> Viz Vokurka, M.: *Praktický slovník medicíny*, s. 131.

<sup>14</sup> Viz Podstatová, H.: *Základy epidemiologie a hygieny*, s. 95.

**Návyk** je opakováním získaný sklon nebo schopnost k vykonávání určité činnosti. Člověku se vybavuje samočinně, automaticky a bez jakéhokoliv uvažování a rozhodování. Můžeme jej získat buď bezděčně, prostým opakováním (pak se jedná o tzv. dynamický stereotyp), nebo se vytváří cíleným nácvikem.<sup>15</sup>

Z předchozích definic tedy vyplývá, že **hygienický návyk** je samočinně automaticky vykonávaná činnost, která vede ke zdravému způsobu života, udržuje zdraví, předchází nemoci a slouží k rychlému navrácení zdraví. Na následujících stránkách bych se ráda věnovala hygienickým návykům, které by měly být zakořeněné v každém dítěti předškolního věku:

Hygiena rukou.

Hygiena dutiny ústní.

Prevence přenosu kapénkových infekcí.

Péče o kůži – celková koupel a oblékání.

Péče o nehty a uši.

Péče o vlasy.

Hygiena používání toalety.<sup>16</sup>

### 1.2.1 Hygiena rukou

Hygiena rukou je nejvýznamnějším článkem hygienických návyků. Z velké části nás chrání před vznikem a přenosem infekčních onemocnění doma, na cestách, venku, ve škole i v nemocnici.<sup>17</sup> Správným a častým mytím rukou můžeme totiž výrazně snížit nemocnost jak dětí, tak i dospělých, jelikož k nejčastějšímu přenosu mikrobů a infekce dochází právě skrz špinavé ruce.

---

<sup>15</sup> *Výchova ke zdraví – Návykové látky*. On-line text.

<sup>16</sup> Viz Marádová, E., Kubrichtová, L.: *Rodinná výchova – hygienické návyky, péče o zdraví*, s. 35.

<sup>17</sup> *Fakultní nemocnice v Motole – hygiena rukou*. On-line text.

Všechna místa, kde je více lidí najednou, ať už dětí, nebo dospělých, jsou rájem pro škodlivé mikroorganismy. Tyto mikroorganismy jsou schopné se velkou rychlostí šířit z člověka na člověka a to i pouhým dotykem a právě časté a pečlivé mytí rukou je jedním z nejlepších způsobů jak zastavit jejich šíření a předejít tak přenosu vzniku velké řady infekčních nemocí. Velkou roli hraje i přirozený kožní maz, kterým je kůže na našich rukou pokryta. Za běžných okolností tento maz slouží jako ochranný film pokožky rukou, zároveň je však ideálním prostředím pro růst a množení bakterií a v důsledku jeho mastné konzistence mikrobi na ruce lépe přilnou. Mikroorganismy se mohou na ruce zachytit prakticky kdekoliv – při styku s okolním prostředím ve škole, na zahradě, ze zvířat, z jídla a podobně, a mohou způsobit onemocnění, pokud se z rukou dostanou například do otevřené rány nebo je spolkneme. A jak již bylo řečeno, pravidelným mytím rukou pomáháme k jejich odstranění a prevenci nákazy.

Je však důležité pamatovat na správnou techniku a pomůcky k mytí rukou. Technika mytí rukou je znázorněna na obrázku v příloze 1. Je vhodné mýt si ruce teplou vodou a používat mýdlo. Studenou vodou totiž sice smyjeme viditelnou špínu a nečistoty, ale pouze v případě použití teplé vody a mýdla docílíme odstranění nebezpečných mikroorganismů, které se zachytily v kožním mazu. Rovněž je vhodné používat k osušení rukou vlastní ručník, případně papírové utěrky, aby nedocházelo k šíření mikroorganismů touto cestou. Na tomto místě je potřeba zmínit nutnost vlastnění individuálních pomůcek k hygieně a to v jakékoli její oblasti. Je zcela nevhodné, aby pomůcky k hygieně byly společné pro celou rodinu, nebo pro více dětí v hromadných zařízeních najednou, jelikož se tím velmi zvyšuje riziko osídlení pomůcky mikroorganismy a následně jejich přenosu z jedince na jedince.<sup>18</sup>

***Činnosti, PŘED kterými je nutné si umýt ruce:***

Před jídlem.

Před dotykem úst či jiné obličejové části.

Před plněním domácích povinností – psaní úkolů.

---

<sup>18</sup> *Centrum prevence – hygiena rukou. On-line text*



### ***Činnosti, PO kterých je nutné si umýt ruce:***

Po jídle.

Po použití toalety.

Po hře se zvířaty a hlazení zvířat.

Po kašli, kýchání a smrkání.

Po příchodu od lékaře nebo jakémkoliv styku s nemocnými lidmi.

Po návratu domů z venkovního prostředí.

Po cestování dopravními prostředky.

Po jakémkoliv znečištění.<sup>19</sup>

#### ***1.2.1.1 Nejčastější onemocnění způsobené nedostatečnou hygienou rukou***

##### ***Hepatitida A***

Virová hepatitida A (tzv. infekční žloutenka) je vyvolána hepatotropním neobaleným RNA virem typu A (HAV – hepatitis A virus) a je infekční zánětlivé onemocnění, při kterém viry napadají játra, což vede k jejich poškození.<sup>20</sup> Primárním zdrojem onemocnění je nakažený člověk, od druhé poloviny inkubační doby se virus hepatitidy A totiž nachází v jeho stolici. Bohužel je to zároveň v době, kdy člověk netrpí žádnými příznaky choroby, proto většinou nedbá na žádná speciální opatření proti přenosu nákazy. Stačí už pak jenom, aby se neumytýma rukama dotkl kliky nebo jakéhokoliv jiného předmětu, kterého se poté dotýkají ostatní lidé.<sup>21</sup> Výskyt viru ve stolici přetrvává až do 1 – 3 týdnů po propuknutí nemoci. Přenos u tohoto typu hepatitidy je fekálně-orální a to buď přímou cestou, tedy znečištěnýma rukama či běžně používanými předměty, nebo nepřímo infikovanou vodou či potravinami. Odsud také vyplývá lidový název tohoto onemocnění – „nemoc špinavých rukou.“<sup>22</sup> Hned po hepatitidě typu B je to nejčastější typ výskytu všech infekčních hepatitid. Patologicky při této nemoci dochází k nekrózám jaterních buněk, k balónové degeneraci jaterních

<sup>19</sup> Viz Lukešová, R.: *Edukační proces zaměřený na hygienické návyky romských dětí*, s. 84.

<sup>20</sup> Viz Maureen, M. J.: *Viral Hepatitis in Children: Unique Features and Opportunities*, s. 1 – 4.

<sup>21</sup> *Viviente – Hepatitida typu A (žloutenka)*. On-line text.

<sup>22</sup> Viz Ehrmann, J., Hůlek, P. (et al.): *Hepatologie*, s. 231.

buněk a k infiltraci lymfocyty a monocyty.<sup>23</sup> Podle současných poznatků však není virus hepatitidy A přímo cytopatický, jelikož postižení jater je vyvoláno spíše imunitní reakcí, která je navozená virovou infekcí. Imunita je po prodělání tohoto onemocnění doživotní a onemocnění rovněž nepřechází do chronicity.

Inkubační doba onemocnění je 15 – 50 dní, nejčastěji se však pohybuje okolo 4 týdnů. Klinickými příznaky jsou prodromální příznaky (nespecifické – ztráta pocitu zdraví, nechutenství, bolesti kloubů), horečka, nauzea, zvracení a průjem, dále pak se často objevuje nebolestivý ikterus, tmavé zbarvení moči, hypocholická stolice. Serologická diagnostika hepatitidy A je velmi jednoduchá. Při akutní infekci můžeme v krvi prokázat přítomnost protilátek anti-HAV IgM a po prodělané infekci v krvi doživotně přetrvávají celkové protilátky anti-HAV IgG. Léčba tohoto onemocnění je pouze symptomatická a podpůrná, tedy tělesný klid, šetřící dieta a profylaktická léčiva, jako jsou např. vitaminy. Největší profylaxi je vedle očkování (aktivní imunizace preventivně, pasivní imunizace při kontaktu s chorobou) především dodržování hygienických zásad, jak již bylo řečeno výše v textu.<sup>24</sup>

### ***Alimentární infekce***

Slovo alimentární je latinského původu a znamená vztahující se k výživě. Z toho tedy vyplývá, že alimentární infekce jsou takové infekce, které pronikají do organismu trávicím ústrojím.<sup>25</sup> Cesta přenosu je tedy potravinami, vodou a opět zanedbáváním hygienických pravidel, především pak hygieny rukou. Proto výskyt alimentárních infekcí úzce souvisí s životní úrovní a hygienickým standardem populace.<sup>26</sup> Mezi nejčastější původce těchto onemocnění bývají *Salmonella enteritidis*, *Shigella* (úplavice), *Campylobakter* a stafylokoková enterotoxikóza.<sup>27</sup>

Vznik **salmonelóz** předchází nedodržování základních hygienických pravidel při přípravě jídla a následně při její konzumaci. (Manipulace rukama se syrovým

---

<sup>23</sup> Viz Kubešová, H.: *Vnitřní lékařství II*, s. 106.

<sup>24</sup> Viz Ehrmann, J., Hůlek, P. (et al.): *Hepatologie*, s. 231 – 233.

<sup>25</sup> Viz Vokurka, M.: *Praktický slovník medicíny*, s. 22.

<sup>26</sup> Viz Frydrychová, Š.: *Hygienické návyky školní mládeže v pubescenci*, s. 14.

<sup>27</sup> Viz Kapounová, G.: *Ošetřovatelství v intenzivní péči*, s. 101.

infikovaným masem a následný kontakt neumytýma rukama například s čerstvou zeleninou.) Mezi rizikové potraviny, které by mohly salmonelu obsahovat, patří tedy především maso, vejce a mléčné výrobky, které se nezpracovávají při dostatečně vysoké teplotě. Bakterie salmonela enteritidis totiž hynou již při teplotě 70°C.<sup>28</sup> Přenašečem nákazy je rovněž zdravý, nebo nemocný člověk (tzv. bacilonosič) a mohli bychom ho nazvat přímo jako „rezervoár bakterií.“ Protože se bakterie dostávají do těla přes zažívací systém, je jasné, že především stolice infikované osoby představuje největší nebezpečí a přenos infekce z jedince na jedince je stejný jako u infekční hepatitidy A. Z toho vyplývá, že nejrizikovější skupinou pro nákazu salmonelou jsou především malé děti, ačkoliv při požití infikovaného jídla mají všichni stejnou pravděpodobnost nákazy.<sup>29</sup> Klinický obraz průběhu salmonelózy vypadá jako akutní gastroenteritida s urputným zvracením a bolestmi břicha spojenými s křečemi. Dále teplotou nad 39°C a průjmy bez tenesmů a bez příměsí, při kterých zvláště u malých dětí hrozí dehydratace. Léčba spočívá v rehydrataci a realimentaci, antibiotika se podávají pouze ve velmi těžkých případech. Prevencí tohoto onemocnění je především důkladná osobní hygiena a pečlivé omývání rukou případně jiných částí těla, které mohly přijít do kontaktu s infikovanou stolicí či potravinou.<sup>30</sup>

**Shigelóza**, lidově úplavice, je další z typických nemocí „špinavých rukou.“ Jsou jí ohroženy opět především děti a osoby s nižším hygienickým standardem. Původcem je anaerobní bakterie rodu shigella, která je citlivá na vnější prostředí a na pH, dobře reaguje na všechny druhy dezinfekčních přípravků. Naopak pro její růst jsou ideální anaerobní podmínky a teplota kolem 37°C, proto se jí velmi dobře daří v těle teplotokrevných organismů. Infekční doba onemocnění se pohybuje od 12 do 72 hodin, nejčastěji však onemocnění propukne asi 48 hodin od vniknutí bakterie do organismu.<sup>31</sup> Člověk je rezervoárem pro tuto infekci, avšak zdrojem nákazy je především kontaminovaná voda nebo potraviny. Přenos je poté opět fekálně-orální. Onemocnění je

---

<sup>28</sup> Viz Svačina, Š. (et al.): *Klinická dietologie*, s. 333.

<sup>29</sup> *Ordinace.cz – Salmonelóza*. On-line text.

<sup>30</sup> Viz Svačina, Š. (et al.): *Klinická dietologie*, s. 333.

<sup>31</sup> Viz Percival, S. L. (et al.): *Microbiology of Waterborne diseases*, s. 186-187.

nebezpečné také v tom, že k jeho vzniku stačí pouze malá infekční dávka. A pokud jedinec již nemoc překoná, přetrvává pouze minimální odolnost vůči opětovné nákaze.<sup>32</sup> Mezi projevy onemocnění patří akutní kolitida s prudkými bolestmi břicha, tenesmy (nutkavými pocity na stolici), průjmem a vodnatými stolicemi s příměsí hlenu, krve a hnisu, čímž se odlišuje od projevů infekce salmonelou. Zvracení se objevuje pouze zřídka. Původce je možno prokázat v čerstvé stolici. Terapie bývá většinou opět pouze symptomatická, antibiotika se nasazují v případě těžkého průběhu.<sup>33</sup>

Mezi další alimentární onemocnění patří infekce *campylobakterem*, zejména *campylobacterem jejuni*, což je v posledních letech v Evropě považováno za nejčastější střevní onemocnění. Stejně jako předchozí je i tato infekce způsobená nedodržením základních hygienických návyků a tím pádem fekálně-orálním přenosem.<sup>34</sup> Zdrojem mohou být kontaminované potraviny, především drůbež, ale i nedostatečně tepelně upravené maso v rychlých občerstveních. Bakterie je velmi citlivá vůči vzduchu a vysokým teplotám, zato velmi dobře snáší teploty pod bodem mrazu a může tak dlouho přetrvávat v mražených potravinách.<sup>35</sup>

Oproti předcházejícím onemocněním patří *stafylokoková enterotoxikóza* mezi lehčí onemocnění, které je vyvoláno stafylokokovým termostabilním enterotoxinem. To znamená, že k inaktivaci viru nedojde ani varem. Liší se rovněž inkubační dobou onemocnění, protože první příznaky infekce přicházejí již po 3 hodinách po požití kontaminovaného jídla. Mezi projevy patří opět nauzea, křeče v břiše, zvracení a průjmy.<sup>36</sup> Projevy však do několika hodin opět odezní. Zdrojem nákazy je většinou člověk, který má na pokožce nezhojenou hnisavou afekci (tzv. panaritium). Odsud se při nedodržení hygienických standardů dostanou do potravy, kde se pomnoží a dále produkují nebezpečné toxiny. Diagnostika infekce je obtížná, je možné prokázat

---

<sup>32</sup> Viz Karges, W., Dahouk, S. A.: *Vnitřní lékařství*, s. 152.

<sup>33</sup> Viz Muntau, A. C.: *Pediatric*, s. 168.

<sup>34</sup> Viz Beglinger, C., Müller-Lissner, S., Manns, M. P., Schmiegel, W.: *Klinische Gastroenterologie und Stoffwechsel*, s. 248.

<sup>35</sup> *Ordinace.cz – Letní zažívací potíže-potravinové infekce*. On-line text.

<sup>36</sup> Viz Svačina, Š. (et al.): *Klinická dietologie*, s. 333.

stafylokoka produkujícího enterotoxin z rizikové potravy, jinak typický laboratorní korelát chybí. Léčbou je intenzivní rehydratace.<sup>37</sup>

Výše uvedená onemocnění patří mezi nejčastější alimentární nákazy vyskytující se na našem území. Pokud si výše uložený text shrneme, zjistíme, že všechna tato onemocnění mají společný zdroj – infikované potraviny nebo vodu. Výskyt alimentárních infekcí tedy úzce souvisí s životní úrovní a hygienickým standardem populace. Infekční agens se trávicím traktem dostává do lidského organismu, který se tak stává rezervoárem infekce a vylučuje bakterie do okolí především stolicí. Vlivem nedodržování základních hygienických návyků jako je hygiena rukou, se tato onemocnění šíří fekálně-orální cestou, skrz kontakt s nemocnou osobou či infikovanými předměty na další osoby. Nejvýznamnější prevencí vedle dostatečné tepelné úpravy potravin, je přísné dodržování hygienického standardu a to hlavně hygieny rukou. Ta je nutná před zahájením přípravy potravin, při přerušení práce s nimi, po opracování syrových potravin a samozřejmě především po použití toalety. Hnisavé afekce na rukou musí být vždy kryty. Ruce mohou být kontaminovány i po doteku domácích zvířat.<sup>38</sup>

### ***Střevní parazitózy***

Střevní parazitózy jsou onemocnění vyvolané parazity lokalizovanými v duodenu a tenkém nebo tlustém střevě. Vyskytují se sice na celém světě, ale jejich nejvyšší prevalence je v zemích teplého klimatu a s nedostatečnou hygienickou úrovní. K nákaze dochází dvojí cestou – buď perorální cestou vodou či potravinami kontaminovanými vajíčky červů, nebo mezilidským přenosem fekálně-orální cestou. Tento přenos se děje prostřednictvím kontaminovaných rukou či předmětů. Mezi nejčastější střevní parazitózy, které se vyskytují u dětí, patří enterobióza a askarióza.<sup>39</sup>

***Enterobius vermicularis***, čili ***roup dětský***, je nejčastějším cizopasníkem, který lidský organismus napadá. Onemocnění roupů úzce souvisí s nedostatečnou hygienou,

---

<sup>37</sup> *Dětské infekční lékařství – stafylokoková enterotoxikóza*. On-line text.

<sup>38</sup> Viz Göpfertová, D., Janovská, D., Dohnal, K., Melicherčíková, V.: *Mikrobiologie, imunologie, epidemiologie, hygiena*, s. 91.

<sup>39</sup> Viz Vaništa, J.: *Střevní parazitózy*, s. 2.

řadí se proto mezi nemoci špinavých rukou.<sup>40</sup> Je to bílý nitkovitý parazit dlouhý asi 8 mm. Přežívá v tlustém střevě a zejména v noci vylézá z konečníku, aby nakladl vajíčka, která jsou již několik málo hodin po naklazení infekční. Nákaza se šíří kontaktem především ve velkých kolektivech, kde jsou děti v blízkém kontaktu, z čehož můžeme snadno usoudit, že mateřské školky a základní školy jsou pro roupy ideálním prostředím. Dítě se nakazí požitím vajíčka, vstupní branou jsou tedy ústa. K reinfekci dochází cestou „prsty, rektum a ústa.“ Prvních projevů si všimne většinou rodič, který zjišťuje, že se dítě škrábe v okolí řitního otvoru a stěžuje si na svědění. Perianální oblast bývá podrážděná od škrábání. Diagnostika přítomnosti vajíček roupů se provádí pomocí přilepení pásky na perianální oblast brzy po ránu, než jde dítě na stolicí. Toto onemocnění se léčí anthelmintiky, což jsou léky proti cizopasníkům a dítě se poučí o prevenci, tedy o důkladné hygieně rukou po použití toalety. Nehty by měli být krátké, aby nedocházelo k ještě většímu poškozování perianální oblasti a zároveň aby neulpívaly za nehty vajíčka parazitů společně s částmi stolice.<sup>41</sup>

*Ascaris lumbricoides*, neboli *škrkavka dětská*, je parazitární onemocnění, které může být buď asymptomatické, nebo způsobovat bolest břicha. Klinické projevy závisí na počtu škrkavek ve střevě. Při velkém množství červů v zažívacím traktu může dojít dokonce k obstrukčnímu ileu.<sup>42</sup> Škrkavce se daří v teplém prostředí a v prostředí chudoby, protože je důsledkem nehygienické likvidace lidských výkalů a špatných hygienických praktik. Do organismu dítěte se škrkavka dostane kontaminovanými prsty (třeba i ze špatně umyté zeleniny), které si strká do úst.<sup>43</sup> Vajíčka se dostávají do tenkého střeva, kde se z nich vylíhnou larvy. Larvy pronikají stěnou střeva a dozrávají v cévách, odtud jsou transportovány krví do plic, přes bronchy a tracheu do nosohltanu, kde jsou vykašlány a spolknuty. Poté putují do trávicího traktu, do tenkého střeva a zde se teprve vyvíjí v červa. Přežívají v nestrávené potravě v luminu, kde produkují vajíčka a dítě je potom z těla vylučuje stolicí. Průběh bývá většinou asymptomatický,

---

<sup>40</sup> Viz Lukešová, R.: *Edukační proces zaměřený na hygienické návyky romských dětí*, s. 143.

<sup>41</sup> Viz Leifer, G.: *Úvod do porodnického a pediatrického ošetřovatelství*, s. 783.

<sup>42</sup> Viz Vaništa, J.: *Střevní parazitózy*, s. 5.

<sup>43</sup> Viz Leifer, G.: *Úvod do porodnického a pediatrického ošetřovatelství*, s. 783.

v larválním stádiu se může objevit kašel a zvýšené teploty. Vylučování červa poté probíhá ústy nebo rovněž konečníkem.<sup>44</sup>

Ohroženou skupinou pro onemocnění střevní parazitózou jsou především předškolní děti. Obzvláště ohroženou skupinou jsou děti s anémií nebo s nutričním deficitem. Léčba těchto onemocnění je velmi jednoduchá, spočívá v podání antiparazitik a důkladné prevenci šíření a znovu vypuknutí nákazy u dítěte dodržováním přísných hygienických opatření, tedy opět především hygieny rukou.<sup>45</sup>

### 1.2.2 Hygiena dutiny ústní

Vývoj mléčných zubů začíná již okolo pátého měsíce nitroděložního života, první zuby se prořezávají po půl roce života, ale kompletní mléčný chrup je u dětí dokončen až kolem 2. - 3. roku života.<sup>46</sup> Stejně jako u hygieny rukou, je i u hygieny dutiny ústní nejdůležitější naučit dítě správným hygienickým návykům a vést ho tak k prevenci onemocnění dutiny ústní. A právě předškolní věk je ideálním časem, kdy se má dítě učit pečovat o své vlastní zuby. Ve třech letech je již šikovně natolik, aby si zuby čistilo samo, i když stále pod dohledem rodičů.<sup>47</sup>

Preventivní aspekty hrají klíčovou roli v celkové strategii zajištění harmonického vývoje o zdraví orofaciálního systému. Tato činnost se vztahuje na prevenci různé škály onemocnění, v dětském věku je však třeba se zaměřit především na prevenci zubního kazu a to hned z několika důvodů:

- Je to nejčastější onemocnění u dětí.
- Riziko vzniku onemocnění je větší u dětí než u dospělých.
- Preventivní a profylaktické metody mají v dětství prokazatelně vyšší účinnost.

---

<sup>44</sup> Viz Muntau, A. C.: *Pediatric*, s. 209.

<sup>45</sup> Viz Schorten, H., Wirth, S.: *Pediatric Infectious Diseases Revisited*, s. 162-163.

<sup>46</sup> Viz Sedlářová, P.: *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*, s. 69.

<sup>47</sup> *Dentální hygiena – Péče o dětský chrup*. On-line text.

- Bolest a nepříjemnosti spojené s ošetřováním zubního kazu se mohou stát příčinou negativistického postoje dětí k jakémukoliv ošetření v dutině ústní.
- Zubní kaz je onemocnění, jemuž je možno předcházet.<sup>48</sup>

Preventivní program by tak měl obsahovat motivaci pacienta a nácvik hygienických návyků a především udržování optimální úrovně ústní hygieny. Samotná prevence je ~~tak~~ jednoduchá, vyžaduje pouze dobrou spolupráci rodičů, gynekologů a dětských a zubních lékařů.<sup>49</sup> Mezi hlavní zásady prevence zubního kazu u dětí patří správná výživa (především střídmy přísun cukrů), hygiena dutiny ústní, pravidelné preventivní prohlídky u stomatologa (první prohlídka již před prořezáním prvního zoubku a následně pak prohlídky 2x do roka) a podpora odolnosti zubní skloviny. S nácvikem čištění zubů začínáme okolo druhého roku, kdy nejprve nacvičujeme vyplachování, potom čištění bez pasty a poté s pastou, přičemž by dítě nemělo pastu polykat.<sup>50</sup> Správný postup provádění čištění zubů je v obrazové podobě umístěn v příloze 2 a nyní je potřeba vyjmenovat několik zásad nezbytně nutných pro provádění efektivní hygieny dutiny ústní:

- Zuby je nutné čistit 2x denně, ráno po snídani a večer před spaním a to ihned po jejich prořezání do dutiny ústní.
- Pokud má dítě prořezané jen řezáky, můžeme odstraňovat měkký zubní povlak a zbytky mléka pouze gázou či bavlněnou plenkou. Po prořezání stoliček používáme měkký dětský kartáček, který měníme nejdéle za 8 týdnů.
- Společně s kartáčkem používáme zubní pastu s obsahem fluoru, který omezuje rozpouštění skloviny v kyselém prostředí a napomáhá reparaci částečně rozpuštěné skloviny na povrchu zubu.
- U malých dětí používáme při čištění zubů rotační metodu (malé krouživé pohyby po vestibulárních plochách zubů), u předškolních a školních dětí používáme vertikální (stírací) techniku (pohyb od dásní směrem ke korunce).

---

<sup>48</sup> Viz Fialová, S., Nováková, K.: *Vybrané kapitoly z pedostomatologie*, s. 43.

<sup>49</sup> *Zdravotnické noviny – Příčiny a prevence zubního kazu v časném dětství*. On-line text.

<sup>50</sup> Viz Sedlářová, P.: *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*, s. 70.



- Od raného dětství je rovněž třeba dbát na dentální hygienu mezizubních prostor a jazyka, protože právě tato místa jsou nejčastějšími predilekčními místy pro vznik zubního kazu.<sup>51</sup>

### ***1.2.2.1 Nejčastější onemocnění způsobené nedostatečnou hygienou dutiny ústní***

#### ***Zubní kaz***

V současné době je onemocnění zubním kazem nejčastějším onemocněním vůbec. Je to lokalizovaný patologický proces mikrobiálního původu, který postihuje tvrdé zubní tkáň. Velikost postižení se pohybuje od mikroskopické léze přes demineralizaci tvrdých zubních tkání až po vytvoření makroskopické kavity, případně rozpad organických i anorganických struktur zubu.<sup>52</sup> Zubní kaz vzniká u dětí stejným mechanismem jako u dospělých, tedy činností bakterií přítomných v ústech, které mají schopnost přilnout k povrchu zubu, zpracovávat látky přijímané v potravě a produkovat kyseliny, které odvápnují a postupně i destrukují sklovinu. K efektivní produkci kyselin a následnému narušení povrchu skloviny musí však na zubu vzniknout dostatečně silná vrstva zubního plaku, což trvá několik hodin. Z toho vyplývá, že důkladné čištění zubů v rámci prevence zubního kazu zcela stačí dvakrát denně.<sup>53</sup>

Terapie zubního kazu má několik cílů. V první řadě je to odstranění kariézní hmoty a tak předejití vzniku sekundárního kazu. Dále se vylučuje aditivní dráždění a vkládá se náhradní materiál (amalgámové plomby), případně se nahrazuje ztracená tkáň funkčně i morfologicky.<sup>54</sup> Je však nutné zdůraznit, že i v případě tohoto onemocnění je nejdůležitější prevence. Pokud dítě již od raného věku budeme vést k samostatnosti v hygieně dutiny ústní, bude se o svůj chrup starat s pečlivostí a automaticky po celý zbytek života. Dále je vhodné omezit v příjmu potravy cukry, které mají největší potenciál k rozkládání zubní skloviny, naopak je dobré do jídelníčku zařadit bílkoviny,

---

<sup>51</sup> *Prevence zubního kazu – Prevence zubního kazu u dětí.* On-line text.

<sup>52</sup> *Zdravotnické noviny – Příčiny a prevence zubního kazu v časném dětství.* On-line text.

<sup>53</sup> *Vaše děti – Zubní kaz u dětí.* On-line text.

<sup>54</sup> Viz Fialová, S., Nováková, K.: *Vybrané kapitoly z pedostomatologie*, s. 54.

které kyseliny neutralizují a sklovinu tak chrání. Není doporučována ani konzumace lepivých jídel, které mají tendenci více ulpívat na zubu. V neposlední řadě dítě nabádáme i k dostatečnému pitnému režimu, jelikož při dobré hydrataci funguje i dostatečná tvorba slin a tak přirozená rezistence sklovinu.<sup>55</sup>

### 1.2.3 Prevence přenosu kapénkových infekcí

Kapénková infekce je takové onemocnění, které má bakteriální, virový i mykotický původ a jehož přenos choroboplodných zárodků probíhá vylučováním hlenu z dýchacích cest. Hlen se zejména při kýchání a kašli, ale i při mluvení v drobných mikroskopických kapičkách rozprašuje do okolí, kde je vdechnut dalšími jedinci.<sup>56</sup> Dýchací cesty jsou tedy vstupní i výstupní branou infekce a přenos může být buď přímý, nebo nepřímý. Přímý způsob šíření je již výše popsán, mikroorganismy jsou rozptýlené ve vzduchu v okolí. Nepřímý způsob nákazy je poté prostřednictvím kontaminovaného prachu či předmětů. Zdrojem nákazy je vždy člověk, obzvláště jedinci s nízkým hygienickým standardem, kteří nepoužívají při infekci kapesník a kýchají a kašlou kolem sebe. Z předchozího textu můžeme tedy snadno odvodit, že nejvýznamnějším krokem v prevenci přenosu kapénkových infekcí jsou správné hygienické návyky v rámci smrkání, kašlání a kýchání a rovněž hygiena rukou při nachlazení.<sup>57</sup>

S nácvikem správného *smrkání* začínáme již okolo jednoho roku. Nejdříve dítě učíme smrkat zároveň z obou nosních průchodů a následně z každého zvlášť. Dbáme na to, aby při smrkání mělo hlavu vzpřímenou a používalo obě ruce. Křídla nosu přitom nesmí být stisknuta. Sekret se odstraňuje z nosu dlouhým výdechem z nosu a ústa při tom musí být zavřená. Nos nikdy neutíráme směrem do stran, ale vždy směrem dolů.<sup>58</sup> K základním hygienickým a společenským návykům bezesporu patří používání čistého

<sup>55</sup>Viz Svačina, Š.: *Klinická dietologie*, s. 204.

<sup>56</sup>Viz Vokurka, M.: *Praktický slovník medicíny*, s. 170.

<sup>57</sup>*Fórum zdraví.cz – Vzduchem přenosné infekce-viry*. On-line text.

<sup>58</sup>Viz Sedlářová, P.: *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*, s. 99.

kapesníku. Je vhodné používat textilní kapesníky, které ovšem musí být individuální pomůckou. Kromě nich je doporučeno používat jednorázové buničinnové papírové kapesníčky, které se ihned po použití vyhodí a nedojde tak k množení choroboplodných zárodků. Při odřením a podráždění nosu a jeho okolí díky častému smrkání používáme zklidňující hojivou mast.<sup>59</sup>

**Kašel** je nejčastějším příznakem onemocnění v dětském věku, doprovází většinu onemocnění dýchacího systému dítěte, ale nejen je. Kašel je reflexním obranným mechanismem, zajišťující po předchozím nádechu křečovitý výdech, odstraňující z dýchacích cest prach, nečistoty a hlen.<sup>60</sup> Při kašli je rovněž vhodné stejně jako při smrkání a kýchání používat jednorázové papírové kapesníky, které se záhy vyhodí. Možné je také vykašlávání do ruky, ale poté je nutné ihned provést důkladnou hygienu rukou. Zde je nutno zdůraznit, že v případě kašle či rýmy u dítěte je hygiena rukou nezbytná v rámci prevence nepřímého přenosu onemocnění.<sup>61</sup> Pokud hlen a kapénky s mikroorganismy ulpívají na rukou, může dojít ke kontaminaci předmětů (např. kliky, hraček, apod.). Mikroorganismy dokážou na předmětech přežít i do druhého dne. Každý kdo se dotkne kontaminovaného předmětu a neumyje si například před jídlem ruce, může se snadno nakazit.<sup>62</sup> O tom, jak důležité je dítě naučit správným technikám vylučování hlenu z dýchacích cest svědčí i skutečnost, že některé děti neumějí hlen odstraněný z dýchacích cest vyplivnout, ale polykají jej. Takto se hlen i s mikroorganismy hromadí v trávicím traktu a může vést k zažívacím potížím a zvracení.<sup>63</sup>

---

<sup>59</sup> Viz Marádová, E., Kubrichtová, L.: *Rodinná výchova – hygienické návyky, péče o zdraví*, s. 51-52.

<sup>60</sup> Viz Olchava, P.: *Zdravé a nemocné dítě – Od početí do puberty*, s. 127.

<sup>61</sup> *Top lékař – Dítě: Kašel u dětí*. On-line text.

<sup>62</sup> Viz Lukešová, R.: *Edukační proces zaměřený na hygienické návyky romských dětí*, s. 142.

<sup>63</sup> Viz Sedlářová, P.: *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*, s. 103.

### ***1.2.3.1 Nejčastější onemocnění přenášená kapénkovou infekcí***

#### ***Dětské infekční nemoci***

Mezi infekční onemocnění přenášené kapénkovou infekcí patří typická dětská onemocnění. Můžeme sem zařadit plané neštovice (Varicella), příušnice (Parotitis epidemica, zarděnky (Rubeola), spalničky (Morbilli), spálu (Scarlatina), pátou dětskou nemoc (Erythema infectiosum) a šestou dětskou nemoc (Exanthema subitum). Výše vyjmenovaná onemocnění patří mezi onemocnění přenášená kapénkovou infekcí a projevující se celkovými a kožními příznaky. Díky očkování je však jejich výskyt v dnešní době v našich podmínkách minimální.<sup>64</sup>

#### ***Rinitida a sinusitida***

***Rinitida***, v obecné řeči známá jako ***rýma***, je nejčastější infekcí dýchacího traktu vůbec. Původcem rýmy bývají obvykle rinoviry, které se mezi dětmi šíří kýcháním, kašláním a přímým kontaktem a to především z toho důvodu, že děti nedodržují správná hygienická opatření při nachlazení. Pokud dítě pravidelně dochází do kolektivu jiných dětí, riziko nákazy se tak zvyšuje. Z toho snadno usoudíme, že preventivní opatření spočívají v omezení kontaktu dítěte s ostatními dětmi v nejrizikovějších ročních obdobích (na jaře a na podzim), ale především v dodržování hygienických návyků a zásad prevence přenosu. U dětí mívá rinitida závažnější průběh než u dospělých, protože dýchací cesty u dětí jsou užší a snadněji se v nich vytvoří obstrukce. Virus navíc způsobí edém sliznic horních dýchacích cest, který brání odtoku hlenu.<sup>65</sup> Terapie rýmy je rovněž komplikovaná, jelikož jak se lidově říká: „Neléčená rýma trvá sedm dní a léčená týden.“ Přesto však se pokoušíme o snižování otoku nosní sliznice, rozpouštění hlenu a jeho odstraňování z dutin, čehož docílíme především používáním nosních kapek a důslednou toaletou dutiny nosní.<sup>66</sup>

---

<sup>64</sup> Viz Štork, J. (et al.): *Dermatovenerologie*, s. 117-127.

<sup>65</sup> Viz Muntau, A. C.: *Pediatric*, s. 686.

<sup>66</sup> *Top lékař – Dítě: Rýma u dětí*. On-line text.

**Sinusitida** je zánět vedlejších (paranasálních) dutin. Jde většinou o virové onemocnění mnohdy komplikované následnou bakteriální infekcí. Ta se šíří směrem od nosu a k jejímu rozvoji přispívá zduření nosní sliznice.<sup>67</sup> Vedlejší nosní dutiny jsou umístěny v obličejových kostech ležících v blízkosti nosní dutiny. Onemocnění se v počátku projevuje jako rýma, později se k ní přidávají zvýšené teploty a bolesti hlavy, někdy zubů i očí. Typický je huhňavý hlas a noční dráždivý kašel, který je způsobený zatékáním hnisu ze zanícených dutin. Ucpání dutiny je možné zobrazit pomocí RTG. Většinou postačí konzervativní léčba antibiotiky a teplými obklady, místy je však nutné zánět vyřešit punkcí postižené dutiny.<sup>68</sup>

### **Laringitida a epiglottitida**

**Laringitida** je závažné onemocnění dýchacích cest, které je většinou virového původu. Viry napadají nejužší místo horních cest dýchacích, tedy hlasivkovou šterbinu a to způsobuje otok v prostoru pod hlasivkami a tím se omezí průchod vzduchu a může dojít k dušení dítěte.<sup>69</sup> Onemocnění většinou vzniká z plného zdraví několik hodin po tom, co dítě večer usne. Mezi typické příznaky patří suchý, dráždivý, „štěkavý“ kašel, obtížný nádech, chraptot a někdy i vysoké horečky (až 39°C). Léčba spočívá v symptomatickém řešení problémů podáváním antitusik, klidovým režimem a zajištěním chladného a vlhkého vzduchu v místnosti.<sup>70</sup>

**Epiglottitida** je na rozdíl od laryngitidy onemocněním bakteriálního původu a k otoku horních cest dýchacích dochází nad hlasivkami. Tento otok má za následek zúžení vstupu do dýchacích cest, nemožnost polykání a hrozí i totální obstrukce dýchacích cest, jedná se tak o životu nebezpečné onemocnění.<sup>71</sup> Od laryngitidy se liší tím, že výskyt příznaků není závislý na denní době a hlas dítěte není postižen. Dítě obtížně polyká a nemůže polknout ani sliny, samo volí polohu vsedě, z úst mu tečou sliny a je dušné. Co se týče první pomoci, tak nejdůležitějším krokem je dítě nepokládat

---

<sup>67</sup> Viz Vokurka, M.: *Praktický slovník medicíny*, s. 301.

<sup>68</sup> Viz Olchava, P.: *Zdravé a nemocné dítě – Od početí do puberty*, s. 131-132.

<sup>69</sup> MUDr. Marie Náhlovská – *Laryngitida*. On-line text.

<sup>70</sup> Viz Olchava, P.: *Zdravé a nemocné dítě – Od početí do puberty*, s. 133.

<sup>71</sup> Viz Muntau, A. C.: *Pediatric*, s. 689.

na záda, nechat jej v předkloněném sedu a vyhledat rychlou lékařskou pomoc. Onemocnění se následně léčí antibiotiky.<sup>72</sup>

### ***Bronchitida***

***Bronchitida*** česky znamená zánět průdušek (tedy dolních cest dýchacích) a má dvě formy – akutní a chronickou, přičemž dětského věku se týká pouze bronchitida akutní, způsobená virovou infekcí (chronická bronchitida je následkem dlouhodobého kouření a může vyústit až v CHOPN – chronickou obstrukční plicní nemoc).<sup>73</sup> Bronchitida se často vyskytuje během epidemií viróz v dětských kolektivech. Projevuje se zvýšenou teplotou a dráždivým kašlem, který se nevyskytuje v závislosti na denní době. Někdy může dojít i k záchvatům kašle, které jsou doprovázené zvracením. Léčba je poté obdobná jako u virové laryngitidy.<sup>74</sup>

### ***Pneumonie***

Pneumonie je definována jako infekce plicního parenchymu, především bakteriálního původu, která se přenáší kapénkovou cestou. U dětí předškolního věku nejsou přítomny typické příznaky. Většinou je dítě dušné, objevuje se u něj tachypnoe, výtok z nosu a bolesti v krku.<sup>75</sup> Prvních 2 - 5 dnů je klinický obraz pneumonie podobný jakémukoliv jinému respiračnímu onemocnění. Po uplynutí této doby se však snižuje tolerance fyzické námahy dítěte, progreduje pohybová i klidová dušnost, přidávají se bolesti kloubů a celková schvácenost.<sup>76</sup> Rovněž laboratorní diagnostika je v případě tohoto onemocnění problematická. Laboratorní obraz je totiž velmi podobný jako při jiných bakteriálních onemocněních – objevuje se leukocytóza a zvýšený C-reaktivní protein. Je proto nutné při diagnostice použít také zobrazovací metody, především RTG, které spolehlivě ukáže lokalizaci zánětu. Léčba je symptomatická a celkově se podávají antibiotika.<sup>77</sup>

---

<sup>72</sup> Viz Olchava, P.: *Zdravé a nemocné dítě – Od početí do puberty*, s. 134.

<sup>73</sup> *Ordinace.cz – Bronchitida*. On-line text.

<sup>74</sup> Viz Olchava, P.: *Zdravé a nemocné dítě – Od početí do puberty*, s. 135-136.

<sup>75</sup> Viz Fine, K. S.: *Pediatric board Recertification Review*, s. 229.

<sup>76</sup> *Postgraduální medicína – Pneumonie*. On-line text.

<sup>77</sup> Viz Cleveland, R. H.: *Imaging in Pediatric Pulmonology*, s. 194.

### ***Meningokokové infekce***

Meningokokové infekce jsou onemocnění vyvolaná gramnegativní diplokokální bakterií *Neisseria meningitidis*, vyskytující se ve více skupinách (A, B, C, D, X...). V České republice se pak nejčastěji vyskytují typy B a C. Projevy infekce mohou být různé, od inaparentních nákaz, které se projevují pouze jako nasofaryngitida a bronchitida, až po těžké invazivní život ohrožující onemocnění. Z nasofaryngu může totiž meningokok proniknout do krevního oběhu a vyvolat nejzávažnější klinickou formu – invazivní formu. Ta se projevuje buď jako meningokoková seps, nebo meningokoková seps s meningitidou anebo meningokoková meningitida.<sup>78</sup> Jedná se o kapénkovou nákazu, která se přenáší vzduchem, nebo přímým kontaktem a ohrožuje především děti a mladistvé. Onemocnění vzniká náhle, většinou z plného zdraví a klinický obraz je zpočátku necharakteristický – podobá se chřipce. V momentě, kdy se začne rozvíjet meningokok seps, objevují se nebolestivé petechie po celém těle, dostavuje se zmatenost, neklid a počínající nebo rozvinutý šok. V případě meningokokové meningitidy se objevují meningeální příznaky, které jsou blíže rozpracovány v příloze 3.<sup>79</sup> Vzhledem k rychlosti rozvinutí onemocnění (k úmrtí dochází do 24 hodin od prvních projevů), je v rámci nejdůležitější neodkladná léčba spočívající v podání antibiotik, stabilizace oběhu, zajištění vitálních funkcí a oxygenace. V dnešní době je možné proti některým typům meningokoka očkovat, dosud však nebyla vyvinuta vakcína proti typu B, který způsobuje onemocnění nejčastěji.<sup>80</sup>

#### **1.2.4 Péče o kůži – celková koupel a oblékání**

Denní očista celého těla by se měla stát každodenním návykem a potřebou každého dítěte. Je možné provádět ji několika způsoby – mytí v umyvadle žínkou, pod sprchou anebo ve vaně. Sprchování je nejvhodnějším způsobem denní očisty, protože ihned

---

<sup>78</sup> Viz Göpfertová, D., Janovská, D., Dohnal, K., Melicherčíková, V.: *Mikrobiologie, imunologie, epidemiologie, hygiena*, s. 102.

<sup>79</sup> *Postgraduální medicína – Meningokoková onemocnění*. On-line text.

<sup>80</sup> *Česká průmyslová zdravotní pojišťovna – Meningokoková meningitida*. On-line text.

odplavuje všechny nečistoty.<sup>81</sup> Dětem předškolního věku je potřeba při hygienické očištění pomáhat se správnou technikou mytí.<sup>82</sup> Mytí v umyvadle žínkou se doporučuje spíše v terénních podmínkách, kdy není možnost sprchy nebo napuštění vany, případně je možno takto střídat obden s jinými způsoby koupele. **Sprchování** můžeme provádět buď ráno, nebo večer. Ráno používáme chladnější vodu bez mýdla, nebo jenom s nepatrným množstvím mycího prostředku, jelikož sprchování ráno má sloužit spíše k osvěžení a otužování. Večerní koupel naopak slouží k lepšímu usínání, a proto používáme teplou vodu s mycími prostředky. Při **koupání ve vaně** volíme vodu teploty cca 38 °C, pokud by byla voda příliš teplá, mohlo by dojít k závratím a nevolnosti. Můžeme přidat odvar z léčivých bylin (heřmánek – ale pozor, může vysušovat, nebo mateřídouška), případně oleje, soli či pěny do koupele. Je třeba ale myslet na to, že časté používání koupelových přísad může u citlivějších jedinců vyvolat alergie.

Při mytí postupujeme od hlavy a horních končetin k dolním částem těla. Důležité je mytí především v místech se zvýšenou potivostí, tedy v podpaží, pod prsy, ve všech kožních záhybech, intimních místech a prostoru mezi hýžděmi. Mytí obličeje provádíme vždy ráno i večer a to buď samostatně, nebo ve spojení s celkovou koupelí. Na tomto místě je nutné zdůraznit, že je třeba na mytí obličeje mít vyčleněnou samostatnou žínku. Po umytí je obličej i tělo oplachujeme vlažnou vodou (cca 25 °C), kterou smyjeme zbytky mýdla a šamponu. Pokud by zůstaly na těle bez opláchnutí, došlo by k vysušení pokožky a následnému svědění a nepříjemným pocitům. Závěrečné opláchnutí rovněž osvěžuje a otužuje. Zdravou kůži není potřeba po koupeli nijak ošetřovat. Pokud je kůže vysušená, je nejlepší používat neparfemované přípravky, šetrné masti a krémy.<sup>83</sup> V neposlední řadě je nutné říci, že mytí více osob v jedné vodě po sobě je silně nehygienické a může způsobit přenos řady infekčních chorob. Ze stejných důvodů je nezbytné používat při mytí vlastní žínku a ručník. Děti předškolního věku mohou mít problémy zapamatovat si, která hygienická pomůcka je jejich, proto je vhodné odlišit jednotlivé pomůcky od sebe například barvou. Dítě si pak zapamatuje, že

---

<sup>81</sup> Viz Marádová, E., Kubrichtová, L.: *Rodinná výchova – hygienické návyky, péče o zdraví*, s. 37.

<sup>82</sup> Viz Sedlářová, P.: *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*, s. 65.

<sup>83</sup> Viz Sedlářová, P.: *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*, s. 66.



např. všechny modré ručníky, modrý kartáček na zuby, nebo modrá žínka je jeho a že ostatní používat nemá.<sup>84</sup>

**Oblékání** hraje v hygienické sebekpěči rovněž významnou roli. Nosit čisté oblečení by mělo být stejně jako hygiena rukou či hygiena dutiny ústní pro každého naprostou samozřejmostí. Každý z nás se totiž potí, někdo více a někdo méně. A pokud na sobě máme oděv celý den, při všech činnostech, v horku, v zimě, při tělesné námaze či psychickém napětí, zanechá to pachové stopy z potních žláz nejen na kůži, ale i na oděvu. Proto nošení čistého oblečení patří ruku v ruce neodmyslitelně k ranní či večerní koupeli celého těla.<sup>85</sup> Oděv je však rovněž znečišťován nejen výměšky z kůže, ale i vnějšími nečistotami, před kterými nás chrání a také před nepříznivými vlivy prostředí, před znečištěním pokožky a částečně i před zraněním. A těmto požadavkům by taky měly odpovídat vlastnosti oděvu.

Z hygienického hlediska by měl mít oděv alespoň dvě vrstvy. **Spodní prádlo** je filtrem mezi kůží těla a svrchním oděvem. Zadržuje největší množství výměšek z kůže (maz a pot). Při každém znečištění a zpotení je proto nutné je denně měnit a to včetně ponožek. I v případě, že se nám prádlo zdá neznečištěné, je nutné jej měnit denně, protože se na něm usídlují mikroorganismy a choroboplodné zárodky, které jsou pouhým okem neviditelné. Prádlo by také nemělo být příliš těsné, aby neomezovalo krevní oběh. Druhou vrstvou oblečení tvoří **vrchní oděv**, který nosíme také vždy čistý, ale není nutné ho měnit a prát tak často, jako prádlo spodní. Střih i materiál přizpůsobujeme danému účelu (sport, výlet, pohyb ve škole či společenská událost). Rovněž je důležité vymežit si oblečení na spaní, které bude sloužit výhradně k tomuto účelu. Pokud dítě naučíme, že do pyžama se obléká těsně před spaním a převléká se z něj ihned po vstávání, naučíme ho nejen správné hygieně oblékání, ale navodíme mu tím i správný biorytmus dne.<sup>86</sup>

---

<sup>84</sup> Viz Marádová, E., Kubrichtová, L.: *Rodinná výchova – hygienické návyky, péče o zdraví*, s. 37.

<sup>85</sup> Viz Smejkal, V., Schelová Bachranová, H.: *Lexikon společenského chování*, s. 35.

<sup>86</sup> Viz Marádová, E., Kubrichtová, L.: *Rodinná výchova – hygienické návyky, péče o zdraví*, s. 56.

### 1.2.5 Péče o nehty a uši

**Péče o nehty** na rukou i nohou je nedílnou součástí hygienické péče o tělo. Nehtům je potřeba věnovat zvýšenou pozornost, protože v jejich okolí i pod nimi se často drží nečistota obsahující choroboplodné zárodky. Nehty na rukou upravujeme cca jednou za týden, nehty na nohou rostou pomaleji, proto o ně pečujeme asi jednou za dva týdny, nebo dle potřeby.<sup>87</sup> Cílem péče o nehty je jejich čistota, ale také předejít poranění a zanesení infekce, které si můžeme způsobit neupravenými nehty. Zdravé nehty jsou růžové, lesklé, hladké a u kořene s bílým půlměsíčkem.

*Pomůcky k péči o nehty:*

Pilník a nůžky na nehty

Kartáček na nehty

Ručník

Umyvadlo s mýdlem a teplou vodou na případně zatvrdlé nehty

Krém na ruce pro zvláčnění kůže v okolí nehtů

*Praktický postup péče o nehty:*

- Nehty stříháme a pilujeme na rukou do obloučku, na nohou rovně, aby nedocházelo k zarůstání nehtu do nehtového lůžka.
- Důkladně vyčistíme místa pod nehtem, neboť ta jsou největším rezervoárem choroboplodných zárodků.
- Ztvrdlé nehty necháme odmočit v umyvadle s teplou vodou, aby změkly.
- Na závěr nehty a okolí nehtů ošetříme hydratačním krémem.<sup>88</sup>

**Péče o uši** se v dnešní době liší od dob dřívějších. Dříve totiž bylo doporučováno dítěti čistit uši denně, v současné době však již toto pravidlo neplatí. Zjistilo se, že uši se vlastně čistí sami, protože ušní maz, stejně jako odumřelé šupinky kůže putují ze zvukovodu směrem ven. Pokud si čistíme uši často, kůže zvukovodu vysychá a reaguje

<sup>87</sup>Viz Mikšová, Z., Froňková, M., Hernová, R., Zajíčková, M.: *Kapitoly z ošetrovatelské péče I*, s. 33.

<sup>88</sup>Viz Hůsková, J., Kašná, P.: *Ošetrovatelství – ošetrovatelské postupy pro zdravotnické asistenty*, s. 74.

svědčím a daleko vyšší tvorbou mazu, než kolik ke své ochraně potřebuje.<sup>89</sup> K čištění nepoužíváme žádné ostré předměty, aby nedošlo k poranění. K čištění zcela postačí, když se vždy po koupání vytřou růžkem plenky nebo ručníku, případně smotkem vaty a to pouze po okraj vstupu do zvukovodu.<sup>90</sup>

### 1.2.6 Péče o vlasy

Vlasy jsou stejně jako nehty zrohovatělým kožním adnexem. Při česání vypadávají (denně 70 – 80 vlasů) i u zdravých lidí a každý vlas vyrostе za den asi o 0,36 mm. Nejsilnější je vlas u kořene, ke svému konci se ztenčuje a na samém konci se velmi často třepí. Na vlasy působí mnoho faktorů. Jednak jsou to výměšky z kůže (maz a pot) a rovněž vlivy prostředí (prach, vlhko, sluneční záření), kterým jsou denně vystavovány. Proto je potřeba věnovat jim značnou hygienickou péči. Doporučuje se dvakrát denně vlasy pečlivě rozčesávat a kartáčovat, protože je tak zbavujeme nečistot, lupů a roztíráme maz, který je mechanicky chrání, od kořene vlasů až ke konečkům. Je však třeba dbát o to, abychom udržovali i hřebeny a kartáče v čistotě a proto je pravidelně myjeme.<sup>91</sup> Péče o vlasy je však zcela individuální a závisí na tom, jaké charakteristice vlas odpovídá. Dětské vlasy a pokožka hlavy bývají většinou citlivé, proto k mytí vybíráme pouze kvalitní dětské šampony. Používáme přiměřené množství a dbáme na jejich důkladné vypláchnutí z vlasů a pokožky hlavy, stejně tak, aby se nedostaly do očí, poněvadž by mohlo dojít k pálení a štípání. Mytí dětských vlasů postačí jednou za týden a dítě předškolního věku by tuto činnost mělo s dopomocí zvládnout samo.

---

<sup>89</sup> Viz Vytejková, R., Sedlářová, P., Wirthová, V., Holubová, J.: *Ošetrovatelské postupy v péči o nemocné*, s. 164.

<sup>90</sup> Viz Sedlářová, P.: *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*, s. 68.

<sup>91</sup> Viz Marádová, E., Kubrichtová, L.: *Rodinná výchova – hygienické návyky, péče o zdraví*, s. 43-45.

### **1.2.6.1 Nejčastější onemocnění způsobené nedostatečnou hygienou vlasů**

#### ***Veš hlavová***

Veš hlavová (*Pediculosis capitis*) žije v lidských vlasech a pedikulóza patří dlouhodobě mezi nepříjemnou parazitární infekci u dětí předškolního a školního věku. Živnou půdou pro vši je nedostatečná osobní hygiena život v kolektivu. Přenos parazitů je přímý z člověka na člověka. Vši kladou vajíčka (hnidy), což jsou šedobělavé oválné útvary podobné lupům.<sup>92</sup> Onemocnění se projevuje výrazným svěděním, na vlasové pokožce vznikají začervenalé papuly a pustuly, které si děti rozškrábou. Léčba spočívá v aplikaci speciálních šamponů proti vším a prevenci přenosu důkladnou hygienou vlasů.<sup>93</sup>

### **1.2.7 Hygiena používání toalety**

Používání toalety a hygienické návyky s tím spojené jsou velmi složitou problematikou už jen z toho důvodu, že se o tomto tématu dá obvykle jen málo dočíst. A přitom se jedná o téma velmi důležité, protože špatné návyky mohou vést ke vzniku onemocnění a z tohoto důvodu je důležité se naučit správně používat toaletu už v dětském věku.

Mytí rukou je třeba před i po použití toalety. Mytí rukou po použití toalety považuje většina populace za běžné, ale málokdo již považuje za důležité umývat si ruce před použitím toalety. Během každodenních činností se totiž na rukách usazují různé viry, bakterie a jiné patogeny, které se tak mohou dostat na intimní partie a způsobit vznik nemoci. K mytí používáme stejné pomůcky a postup jako v podkapitole 1.2.1.<sup>94</sup>

---

<sup>92</sup> Viz Štork, J. (et al.): *Dermatovenerologie*, s. 59-60.

<sup>93</sup> Viz Muntau, A. C.: *Pediatric*, s. 464.

<sup>94</sup> Viz Marádová, E., Kubrichtová, L.: *Rodinná výchova – hygienické návyky, péče o zdraví*, s. 46.

Dalším součástí hygieny používání toalety je **hygienu intimních partií** po vykonání potřeby. Používáme měkký, čistý toaletní papír, nebo buničitou vatou. Pro intimní hygienu platí směr očisty vždy zepředu (od spony stydké) směrem ke konečníku a nikdy ne naopak, protože by tak mohlo dojít k zanesení infekce z konečníku do močové trubice nebo do pohlavních orgánů.<sup>95</sup> Čištění pomocí toaletního papíru však většinou nebývá dostačující, protože papírem je téměř nemožné odstranit drobné zbytky stolice, navíc pokud pokožku příliš drhneme, může dojít k podráždění a trhlinkám kolem konečníku a následnému zanesení bakterií a jiných patogenů. Proto se doporučuje v rámci intimní hygieny doplnit mechanickou očistu toaletním papírem ještě omytím příslušných partií vlažnou vodou a mýdlem kyselého povahy (pH kolem 5,5) a to především u dívek.

Důsledky nedostatečného dodržování těchto hygienických pravidel jsou v podstatě shodné s důsledky nedodržování hygieny rukou, popsané v kapitole 1.2.1.<sup>96</sup>

### **1.3 Edukační proces u dětí předškolního věku**

Pojem edukace úzce souvisí s pojmem pedagogika. V moderní pedagogice se totiž edukací označuje výchova a vzdělávání.<sup>97</sup> Pojem edukace lze tedy definovat jako proces soustavného ovlivňování chování a jednání jedince s cílem navodit pozitivní změny v jeho vědomostech, postojích, návycích a dovednostech. Edukace znamená výchovu a vzdělávání jedince.<sup>98</sup> Cílem edukace je tedy osvojení si nových poznatků, získání nových vědomostí, získání zručností, vytváření hodnotových, postojových, citových či volných struktur osobnosti a dosahuje změny chování.<sup>99</sup> S touto činností se často setkáváme i v profesi zdravotní sestry, protože i ona denně edukuje své pacienty a snaží se tak ovlivnit jejich vědomosti, dovednosti a postoje. Proces výchovy a vzdělávání

---

<sup>95</sup> Viz Sedlářová, P.: *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*, s. 71.

<sup>96</sup> *IntiBid – Intimní tajemství, aneb otevřeně o používání toalety*. On-line text.

<sup>97</sup> Viz Závodná, V.: *Pedagogika v ošetrovatel'stve*, s. 9.

<sup>98</sup> Viz Juřeniková, P.: *Zásady edukace v ošetrovatelské praxi*, s. 9.

<sup>99</sup> Viz Závodná, V.: *Pedagogika v ošetrovatel'stve*, s. 9.

v ošetrovatelství nazýváme speciální didaktikou. Všechny způsoby edukace tohoto oboru se zaměřují na nejcitlivější oblast lidského života – na zdraví, jeho zachování nebo obnovu, učí je rovněž zdravému chování, hygienickým návykům správnému stravování a vyhýbání se rizikům.<sup>100</sup>

Edukace v ošetrovatelství předpokládá kvalifikovanou pomoc klientům, kteří jsou ohroženi nemocí, stresovými situacemi a jinými problémy. Takto ohroženou skupinou jsou i děti předškolního věku, které se seznamují s okolním světem, ve kterém na ně číhá mnoho rizik. Proto je nutné v nich již od útlého věku vytvářet správné postoje ke zdraví a především v nich rozvíjet vhodné hygienické návyky. Dodržováním správné hygieny totiž můžeme předejít vzniku a šíření mnoha infekčních onemocnění, jak již bylo řečeno výše. Aby však edukace splnila svůj účel, musíme ji připravovat a organizovat z didaktického hlediska a podle didaktických podmínek a zásad. Tímto způsobem dosáhneme holistického přístupu a také zvýšené edukační a evaluační úrovně, což ovlivní erudici klienta a jeho snahu o změnu ve znalostech, dovednostech a postojích. Proto je tedy nutné vymezit si základní pojmy, se kterými se v edukačním procesu setkáme a rovněž postup, který použijeme při tvorbě edukačního procesu.<sup>101</sup>

*Do procesu edukace vstupují čtyři determinanty:*

- **Edukanti a jejich charakteristika** (objekt edukace) – tedy osoby, které jsou edukovány (v našem případě děti předškolního věku).
- **Edukátor** (subjekt edukace) – tedy osoba, která edukaci provádí (v našem případě všeobecná sestra).
- **Edukační konstrukty** – tedy plány, zákony, předpisy, edukační standardy, edukační materiály, které ovlivňují kvalitu edukačního procesu (v našem případě edukační proces zaměřený na hygienické návyky dětí předškolního věku).

---

<sup>100</sup> Viz Kuberová, H.: *Didaktika ošetrovatelství*, s. 22-24.

<sup>101</sup> Viz Kuberová, H.: *Didaktika ošetrovatelství*, s. 23.

- **Edukační prostředí** – tedy místo ve kterém edukace probíhá (v našem případě třída v mateřské škole, případně okolí mateřské školy – hřiště, louka...)<sup>102</sup>

Mezi edukátory (subjekty edukace – sestra, lékař, lektor...) a edukanty (objekty edukace – pacient, klient, skupina dětí...) vznikají vztahy založené na jejich vzájemné interakci. Ta předpokládá dodržování základních zásad sociální komunikace verbální i neverbální, protože ta v edukaci hraje důležitou úlohu, stejně jako výběr správných metod, forem a prostředků, protože přímo ovlivňuje kvalitu průběhu a výsledného efektu edukace.

### 1.3.1 Fáze edukačního procesu

Edukační proces probíhá v logické návaznosti pěti etap jako záměrný, cílevědomý, řízený a plánovaný proces v rámci jedné edukační formy. V jeho posloupnosti a fázích můžeme najít velkou podobnost s ošetrovatelským procesem, který všeobecné sestry používají každý den.<sup>103</sup>

#### ***První fáze – posuzování:***

Klíčem k úspěšnému edukačnímu procesu je důkladný sběr, třídění a analýza údajů o daném jedinci. Údaje o něm získáváme metodou rozhovoru, pozorováním, pracovními listy apod. V této fázi zjišťujeme dosavadní úroveň edukantů, jejich dovednosti, schopnosti, zájmy a potřeby. Dále se zajímáme o psychický a fyzický stav, zdravotní stav. Tyto všechny informace jsou nezbytné pro vymezení edukačního cíle, edukačního obsahu prostředků, které použijeme.<sup>104</sup>

---

<sup>102</sup> Viz Juřeníková, P.: *Zásady edukace v ošetrovatelské praxi*, s. 10.

<sup>103</sup> Viz Kuberová, H.: *Didaktika ošetrovatelství*, s. 23-25.

<sup>104</sup> *Úvod do pedagogiky – Proces výchovy, etapy výchovy*. On-line text.

### ***Druhá fáze – diagnostika:***

Když získáme potřebné informace k posouzení jedince, přistupujeme k druhé etapě edukačního procesu – stanovení edukační diagnózy. Edukační diagnóza vymezuje problémy a potřeby jedince, jejich příčiny a faktory, jež podmiňují a ovlivňují tyto problémy. Diagnózy poté dělíme podle jejich důležitosti, v našem případě jsou prioritní diagnózy zaměřující se na zdraví a změněné zdravotní návyky. Při formulaci diagnóz je potřeba blíže specifikovat oblast těchto nedostatků.

### ***Třetí fáze – plánování:***

Hlavním záměrem plánování je vytvořit edukační plán. V procesu jeho tvorby se stanovují cíle, jejichž prostřednictvím dosáhneme upevnění zdraví jedince, nebo odstranění jeho špatných návyků.<sup>105</sup> Cíle určují výběr obsahu, metod, organizačních forem a materiálních prostředků edukačního procesu a jsou základní podmínkou řízení edukačního procesu. Pro děti předškolního věku je velmi důležitá názornost, protože u nich ještě není tolik vyvinuté abstraktní myšlení, proto je nutné především výběru materiálních prostředků věnovat velkou pozornost.<sup>106</sup> Dělíme je na několik typů:

Skutečné předměty.

Modely.

Zobrazení (obrazy, statické projekce, dynamické projekce).

Zvukové pomůcky.

Dotykové pomůcky.

Literární pomůcky (učebnice, příručky, atlasy, pohádky).

Počítačové programy.<sup>107</sup>

Plán musí být dostatečně pružný, aby se mohl přizpůsobovat nepředvídaným změnám podmínek. Je třeba naplánovat i frekvenci a trvání edukačních aktivit. Dalším úkolem plánování je volba vzdělávacích strategií. Výběr edukačních metod je třeba

---

<sup>105</sup> Viz Kuberová, H.: *Didaktika ošetrovatelství*, s. 25-26.

<sup>106</sup> Viz Závodná, V.: *Pedagogika v ošetrovatel'stve*, s. 37.

<sup>107</sup> Viz Sníšilová, K.: *Vzdělávání dětí předškolního věku pomocí pohybových her a jejich příprava na povinnou školní docházku*, s. 33.



přizpůsobit tak, aby co nejvíce a po všech stránkách vyhovovaly jak danému jedinci a sestře, tak obsahu edukace – tématu. Obsah edukace je daný jejími cíly, které vyplývají z potřeb jedince. **Edukační cíl** tedy definujeme jako metu, které je potřeba dosáhnout. Chápeme ho jako hypotetickou představu a ideální hranici, k níž chceme prostřednictvím edukace přispět. Může se týkat získávání vědomostí, schopností či dovedností, dosažení změny postojů, přijetí určitých hodnot nebo osvojení návyků.<sup>108</sup>

#### ***Čtvrtá fáze – realizace:***

V této fázi edukaci realizujeme na základně zjištěných potřeb. Realizace musí vycházet z plánů edukace a směřovat ke splnění stanovených cílů, přičemž musíme respektovat pacientovy fyziologicko-biologické faktory, sociálně-kulturní faktory a v neposlední řadě i faktory prostředí a jeho vybavení (prostředí, ve kterém edukace probíhá). Realizaci mohou ovlivnit různé edukační bariéry, proto je potřeba, aby byl edukátor dostatečně připraven, měl dokonale naplánovaný průběh edukace a dostatečné edukační vědomosti. Samotný proces realizace se dělí do 5 fází:

Motivace – vzbuzení zájmu o nové poznatky.

Expozice – obeznámení s novými vědomostmi a zručnostmi.

Fixace – Opakování, upevňování osvojených vědomostí a zručností.

Diagnostika – testování získaných vědomostí a zručností.

Aplikace – používání získaných vědomostí a zručností v teorii či praxi.<sup>109</sup>

#### ***Pátá fáze – vyhodnocení:***

Edukátor (sestra) poskytuje edukovaným jedincům zpětnou vazbu různými způsoby, jako jsou pochvala nebo odměna za žádoucí chování, což má příznivý vliv na jejich učení a pomáhá pozitivně měnit jejich postoje. Hodnocení je proces průběžný i závěrečný a zjišťuje především to, jak jedinec změnil své chování a jednání. Dosažení cílů hodnotíme podle kritérií, které byly stanoveny v plánování.<sup>110</sup>

---

<sup>108</sup> Viz Kuberová, H.: *Didaktika ošetřovatelství*, s. 26-27.

<sup>109</sup> Viz Kučerová, E.: *Edukace pacientů s nehojící se ranou v průběhu hospitalizace*, s. 19.

<sup>110</sup> Viz Kuberová, H.: *Didaktika ošetřovatelství*, s. 28-29.

### 1.3.2 Vybrané didaktické metody pro děti předškolního věku

Vzdělávání dětí předškolního věku má za cíl rozvoj osobnosti každého dítěte s přihlédnutím k jeho individuálním schopnostem, možnostem a potřebám. Z tohoto důvodu je nutné přizpůsobit také edukační metody, které k tomuto účelu použijeme.<sup>111</sup>

#### ***Pohádka***

Pohádka byla v minulosti chápána jen jako příběh určený dětem a její úloha byla často podceňována. Symbolika pohádky však napomáhá objevit vnitřní svět, nenásilnou formou odhaluje negativa a ukazuje určitý způsob vedoucí k pozitivní změně. Děti se často identifikují s hlavním hrdinou a citově prožívají jeho příběh.<sup>112</sup>

#### ***Edukace hrou***

Základním principem edukace hrou je vytvoření přátelského a vřelého vztahu edukátora k jedinci (dítěti). Dítě se v této metodě může snadno realizovat a napomáhá mu vstřípné informace nenásilnou bezděčnou formou. Měla by se realizovat na předem připraveném a časově ohraničeném prostoru, nesmí být násilně přerušena nebo ukončena a musí dojít k uspokojení potřeb hry. Případný výsledek aktivity slouží jako motivace k uspořádání další činnosti.<sup>113</sup>

---

<sup>111</sup> Viz Chrástová, L.: *Edukativně stimulační skupiny v mateřské škole*, s. 33.

<sup>112</sup> Viz Kuberová, H.: *Didaktika ošetřovatelství*, s. 175.

<sup>113</sup> Viz Kuberová, H.: *Didaktika ošetřovatelství*, s. 191-192.

## 2 Empirická část

### 2.1 Cíle práce

- Cíl 1** Zmapovat, jakých chyb se nejčastěji dopouští v hygienických návycích děti předškolního věku před absolvováním edukačního kurzu.
- Cíl 2** Vytvořit edukační kurz zaměřený na problematiku správných hygienických návyků pro děti předškolního věku.
- Cíl 3** Provést edukační kurz zaměřený na problematiku správných hygienických návyků pro děti předškolního věku.
- Cíl 4** Vytvořit brožuru příběhů zaměřených na zafixování správných hygienických návyků u dětí předškolního věku.
- Cíl 5** Zmapovat, jak se změnila znalosti dětí předškolního věku v oblasti hygienických návyků po absolvování edukačního kurzu.
- Cíl 6** Zjistit zájem rodičů o provádění edukačních kurzů zaměřených na problematiku hygienických návyků pro děti předškolního věku na základě výsledků získaných splněním cíle 1. – 4.
- H1** Předpokládám, že více jak polovina respondentů by na základě výsledků získaných splněním 1. – 4. cíle mělo zájem o provádění edukačních kurzů zaměřených na problematiku hygienických návyků u dětí předškolního věku.

## 2.2 Sledovaný soubor

Pro splnění 1. – 5. cíle byl záměrně vybrán soubor 16 respondentů, který se skládal z dětí předškolního věku (4 – 6 let), a to z 8 chlapců (ve výsledcích označeni jako respondenti 1 – 8) a 8 děvčat (ve výsledcích označeni jako respondenti 9 – 16). Šetření se uskutečnilo v mateřské školce na Žďárské ulici v Novém Městě na Moravě a to nejprve v říjnu 2012, kdy proběhla pilotní studie, které se zúčastnilo 5 dětí. Sběr dat pro diplomovou práci proběhl v březnu 2013, přičemž účastníci pilotní studie se ho již nezúčastnili.

Všichni dětské respondenti se šetření zúčastnili na základě informovaného souhlasu podepsaného jejich zákonnými zástupci (příloha 4).

Pro splnění 6. cíle bylo (rovněž záměrně) osloveno 120 rodičů dětí předškolního věku (4 – 6 let), podmínkou však bylo, aby se jejich dítě prvního šetření nezúčastnilo.

## 2.3 Metodika sběru dat

### 2.3.1 Metodika sběru dat pro splnění 1. – 5. cíle

Sběr dat pro splnění 1. – 5. cíle proběhl formou kvalitativního šetření. Pro zmapování nejčastějších chyb v hygienických návycích u dětí předškolního věku bylo vytvořeno 9 speciálních obrázkových pracovních listů, obsahujících 6 - 9 kartiček (příloha 5), přičemž každý z nich byl zaměřen na jednu oblast hygienických návyků. Jednalo se o hygienu rukou, hygienu dutiny ústní, prevenci přenosu kapénkových infekcí, celkovou koupel, oblékání, péči o nehty, uši, vlasy a o hygienu při používání toalety. Podrobnější popis jednotlivých pracovních listů je na následujících stránkách.

- *Hygienu rukou* - pracovní list byl zaměřen na správný postup a také na soubor činností, před kterými a po kterých je nutné hygienu rukou provádět. Chtěli jsme zjistit, zda si děti uvědomují, proč je nutné si ruce umývat a také jak při této činnosti postupovat.

- *Hygiena dutiny ústní* - účelem bylo zjistit, zda děti znají všechny pomůcky a rovněž zda se orientují v činnostech, které jsou nezbytné k udržení dobrého stavu dutiny ústní.
- *Prevence přenosu kapénkových infekcí* - pomocí tohoto pracovního listu jsme chtěli zjistit, jestli si děti uvědomují, jak dochází k šíření infekce a jak tomu lze předejít. Rovněž zda si uvědomují, jak se během nemoci chovat, jaké činnosti provádět a jaké naopak neprovádět. Dalším účelem bylo zmapovat, jak děti počínají, pokud se u nich objeví jednotlivé příznaky nemoci (rýma, kašel) a zda se orientují v základních protiepidemických opatřeních.
- *Péče o kůži – celková koupel* – zde nás zajímalo, zda si děti uvědomují, v jakých situacích, jak často a proč je třeba koupel provádět. Dalším záměrem bylo zjistit, jestli děti znají postup koupele a pomůcky k tomu potřebné.
- *Péče o kůži – oblékání* – použitím tohoto pracovního listu jsme chtěli zjistit, zda si děti uvědomují, proč je třeba nosit spodní prádlo, které je filtrem mezi kůží a svrchním oděvem a dále svrchní oděv, který chrání tělo před nepříznivými vlivy prostředí. Dále pak, zda si děti uvědomují funkci oděvu jako ochrany před nachlazením a vznikem nemoci, nebo před přehřátím. V neposlední řadě zda dokáží přizpůsobit množství vrstev oděvu různým povětrnostním podmínkám.
- *Péče o nehty* - pomocí tohoto pracovního listu bylo zjišťováno, zda si děti uvědomují, jak má správně upravený nehet vypadat a jaké důsledky mohou mít nehty neupravené a dále zda děti znají pomůcky i správný postup při úpravě nehtů.
- *Péče o uši* - účelem bylo zhodnotit, zda si děti uvědomují, že i ucho podléhá bez příkladné péče hygienickému znečištění a rovněž zda jsou si vědomi toho, že některé předměty, pokud by do ucha byly zasunuty, mohou způsobit poranění a vážné zdravotní komplikace.
- *Péče o vlasy* - v tomto pracovním listu bylo hodnoceno, zda děti vědí, jak mají vypadat čisté a správně upravené vlasy a zároveň, že některými předměty si mohou vlasy poškodit. Dále bylo zjišťováno, zda děti ovládají postup mytí

vlasů a činnosti s tím spojené (česání a vysušení vlasů, osušení uší od zateklé vody).

- *Hygiena používání toalety* – hodnocena byla znalost pomůcek potřebných k provádění správné intimní hygieny a správný postup jak u chlapců, tak u dívek.

Výše uvedené pracovní listy byly rozstříhány na jednotlivé kartičky, které byly bez popisků rozdány dětem, a bylo jim podrobně vysvětleno, co obsahují a jak s nimi zacházet. Vlastní šetření poté probíhalo formou samostatné práce dětí s těmito kartičkami. V každé oblasti hygienických návyků měli respondenti splnit různé úkoly. Buď kartičky seřadit podle posloupnosti výkonů, které na nich byly nakresleny, případně z nich vybírat či je přiřazovat. Přesné znění každého úkolu je vypsáno na pracovních listech a v kapitole 2.4.1.

V pilotní studii, která proběhla v říjnu 2012, bylo ověřeno, že je tato metoda šetření pro danou věkovou kategorii vhodná a je tedy možno ji použít i pro soubor respondentů diplomové práce.

### **2.3.2 Metodika sběru dat pro splnění 6. cíle**

Šetření pro splnění 6. cíle proběhlo v březnu 2013, tedy až po splnění cílů 1 – 5, kdy již byly známy výsledky kvalitativního šetření u dětí. Na základě těchto výsledků byl vytvořen dotazník (příloha 6), který byl předložen 120 rodičům, jejichž dítě (dětí) bylo ve stejné věkové kategorii (4 – 6 let) jako respondenti prvního šetření. Podmínkou bylo, aby se jejich dítě nezúčastnilo prvního kvalitativního výzkumu.

### **2.3.3 Průběh šetření pro splnění 1. – 5. cíle**

Šetření pro splnění 1. – 5. cíle probíhalo celkem během 9 dnů, přičemž v každém dni byla podrobně probrána jedna tematická oblast hygienických návyků. První den

proběhlo seznámení s dětmi a pro motivaci, vybudování důvěry a navození příjemné atmosféry s nimi bylo zahráno několik seznamovacích her. Poté bylo dětem vysvětleno, co se bude v následujících 9 dnech odehrávat.

Během šetření byly děti rozděleny do dvou skupin po 8, z toho vždy 4 chlapci a 4 dívky, aby byly skupiny vyrovnané. V těchto skupinách setrvaly po celou dobu šetření, jelikož se už znaly a nevyrušovaly se tak během práce komunikací mezi sebou. V obou skupinách probíhalo vždy stejné šetření, a to ve dvou časových úrovních – před absolvováním edukačního kurzu a po absolvování edukačního kurzu.

**Šetření před absolvováním edukačního kurzu** probíhalo vždy v průběhu dopoledne. Každý den před započítím byly děti přivítány a usazeny na koberec ve výukové místnosti školky. Poté jim bylo sděleno, jaká oblast hygienických návyků je v daný den čeká. Rovněž byla provedena krátká úvodní motivace, která měla za úkol přimět děti ke spolupráci. Následně jim byly rozdány kartičky z pracovního listu příslušného k dané tématice a proběhla společná kontrola srozumitelnosti významu jednotlivých obrázků. Případné nejasnosti a dotazy byly všem dětem zodpovězeny. Dále byly zadány postupně jednotlivé úkoly příslušné k danému pracovnímu listu a poté děti samostatně pracovaly s kartičkami. Po dobu jejich činnosti byly pozorovány a pečlivě zaznamenávány výsledky jednotlivých respondentů.

Na základě těchto výsledků bylo přistoupeno k provedení předem připraveného edukačního kurzu, zaměřeného na problematiku, která se zrovna v ten den probírala. Edukační kurz probíhal vždy v dopoledních hodinách krátce po ukončení šetření. Celkem bylo takto připraveno a provedeno 9 edukačních lekcí. Podrobný popis průběhu edukace je uveden v kapitole 2.3.4 a 2.3.5.

**Šetření po absolvování edukačního kurzu** probíhalo po odpoledním spánku. Po probuzení byly děti opět usazeny na koberec ve výukové místnosti mateřské školy a bylo jim vysvětleno, že po absolvování edukačního kurzu budou znovu zjišťovány jejich znalosti v oblasti hygienických návyků, aby bylo zdokumentováno, k jaké změně

v jejich povědomí došlo. Dětem byly rozdány stejné kartičky jako dopoledne před absolvováním edukačního kurzu. Před započítím činnosti byla provedena opět krátká motivace, aby byly děti ochotné spolupracovat. Dále proběhla společná kontrola srozumitelnosti všech obrázků na kartičkách, případné nejasnosti ve významu obrázků byly vysvětleny. Následně již děti pracovaly samostatně, přičemž byly opět pozorovány a výsledky jejich činnosti byly pečlivě zaznamenány.

### **2.3.4 Příprava a obsah edukačního kurzu**

Vzhledem k tomu, že jednotlivé oblasti hygieny spolu navzájem souvisejí, byl pro děti vytvořen edukační kurz zaměřený na komplexní pojetí všech oblastí hygienických návyků. Pro začátek bylo nezbytné dětem vysvětlit, proč je třeba hygienické návyky dodržovat:

- Slouží jako prevence vzniku a šíření mnoha infekčních onemocnění.
- Přispívají k udržení zdraví a duševní pohody.
- Fungují jako prevence vyřazení z kolektivu a sociální izolace, která může vzniknout z důvodu dlouhodobých onemocnění.
- Zajišťují společenskou prestiž.

Při tvorbě metodiky edukačního kurzu byla každá jeho lekce rozdělena na teoretickou a praktickou část. Časová dotace jednotlivých lekcí byla 45 minut. V teoretické části edukačního kurzu byly děti seznámeny se základními pravidly dodržování jednotlivých oblastí hygienických návyků a byly motivovány k aktivnímu zapamatování přednesených faktů. V praktické části vyslechly pohádkový příběh korespondující s tématem dané lekce a pro lepší názornost jim byly ukazovány obrázky vystihující situace z pohádky. Dále si děti zahrály tematickou hru, která měla za úkol upevnit jejich právě nabyté znalosti a dovednosti.



Celým edukačním kurzem dívky provázela panenka Josefinka a chlapce panáček Matyáš. Obě figuríny byly vytvořeny speciálně pro účely názorné demonstrace jednotlivých hygienických návyků. U dětí tak mělo dojít k lepší představě správného provádění jednotlivých činností (příloha 7).

V rámci tvorby edukačního kurzu byl rovněž sepsán soubor pohádkových příběhů s názvem „Aby děti zdravé byly, nemoci je nezlobily“, který byl vytvořen speciálně za účelem bezděčného přiblížení hygienických návyků dětem předškolního věku. Každý z příběhů byl zaměřen tematicky na jednu oblast správných hygienických návyků. V každém se jejich hlavní hrdinové setkávají s potížemi, které jsou způsobeny nedodržením správné hygieny a které se odstraní hrdinovým napravením. Proto jsou koncipovány tak, aby se děti mohli s hlavními hrdiny ztotožnit a došlo tak u nich k fixaci hygienických návyků. Všechny příběhy provázela řada ilustrací a jsou obsaženy v samostatné nevázané příloze práce.

Výstupem edukačního kurzu byla mapa hygienických návyků, která znázorňovala návod pro lepší orientaci v problematice a kterou děti během kurzu sami vytvořily.

### **2.3.5 Metodika edukačního kurzu**

Pro názornost je uvedena pouze jedna lekce edukačního kurzu. Podrobné rozepsání edukačního kurzu, metodika jednotlivých lekcí, průběh výuky a pomůcky jsou uvedeny v samostatné nevázané příloze práce.

#### **1. lekce - Hygiena rukou**

##### **Teoretická část:**

*Prostředí výuky:* Výuka probíhá ve výukové místnosti školky.

*Počet dětí ve skupině:* 8

*Časová dotace:* 20 minut

*Pomůcky k výuce:* Panenka Josefinka, velký arch papíru, fixy, lepidlo, obrázky z pracovního listu č. 1.

*Cíle výuky:*

- Děti dokážou vysvětlit, proč je nutné provádět hygienu rukou.
- Děti umí popsat, jak postupovat při hygieně rukou.
- Děti umí vyjmenovat činnosti, před kterými a po kterých je nutné provádět hygienu rukou.

*Příklady úvodních otázek:*

- Proč je nutné si umývat ruce?
- Co všechno potřebuješ k mytí rukou?
- Kdy je potřeba si ruce umývat?

***Teoretické podklady:***

*Pomůcky potřebné k hygieně rukou:*

- Umyvadlo s vodou.
- Mýdlo tuhé či tekuté.
- Vlastní ručník.

*Činnosti, PŘED kterými je nutné si umýt ruce:*

- Před jídlem.
- Před dotykem úst či jiné obličejové části.
- Před plněním domácích povinností – psaní úkolů.

*Činnosti, PO kterých je nutné si umýt ruce:*

- Po jídle.
- Po použití toalety.
- Po hře se zvířaty a hlazení zvířat.
- Po kašli, kýchání a smrkání.
- Po příchodu od lékaře nebo jakémkoliv styku s nemocnými lidmi.
- Po návratu domů z venkovního prostředí.
- Po cestování dopravními prostředky.

- Po jakémkoliv znečištění.

*Postup hygieny rukou:*

- Pustit vodu.
- Namočít ruce.
- Zastavit vodu.
- Aplikace mýdla na ruce a důkladné očištění.
- Pustit vodu.
- Opláchnutí mýdla.
- Zastavení vody.
- Otření rukou do ručníku.

***Průběh výuky:***

Lektor (všeobecná sestra) děti přivítá na edukační lekci a usadí je na koberec. Položí úvodní otázky, aby zmapoval, jak dalece se v problematice orientují. Poté dětem vysvětlí, že dodržování správné hygieny rukou je nezbytné k udržení zdraví, protože na ruce se během dne usazují mikroorganismy, které mohou způsobit různá onemocnění. Rovněž zdůrazní, jak je důležité mít svůj vlastní ručník, který nepoužívá nikdo jiný, protože i v něm se mohou udržovat a množit mikroorganismy (děti si mohou například na svůj ručník nakreslit obrázek, podle kterého poznají, že je jejich).

Následně ukazuje na kartičkách z pracovního listu č. 1 správný postup při hygieně rukou a činnosti před a po kterých je nutné hygienu provádět. Správný postup demonstruje na panence Josefince. Děti si mohou obrázky vybarvit a společně je potom nalepit na velký arch papíru pro lepší přehlednost a názornost. K zafixování znalostí lektor naučí děti tematickou básničku:

„To jsou prsty, to jsou dlaně,  
mýdlo s vodou patří na ně.  
A po mýdle dobré jídlo  
a po jídle zase mýdlo.“

Na závěr teoretické části klade lektor kontrolní otázky, aby zjistil, co si děti zapamatovaly.

*Příklady závěrečných otázek:*

- Proč je nutné mít svůj vlastní ručník?
- Vyjmenujte dvě činnosti, po kterých je nutné si umýt ruce.
- Jaké pomůcky potřebuješ k mytí rukou?

### **Praktická část:**

*Prostředí výuky:* Cvičební místnost v prostoru školky

*Počet dětí ve skupině:* 8

*Časová dotace:* 25 minut

*Pomůcky k výuce:* Pohádka „Kterak Pepík nad strašidlem Žlouteníkem vyhrál“, stopky, kartonové dveře od koupelny, 2 plastová umyvadla, mýdlo, 8 ručníků odlišených od sebe obrázkem, omalovánky s tematikou hygieny rukou, odměna pro děti (drobná sladkost nebo obrázek).

*Cíle výuky:*

- Děti si zopakují důvody k provádění hygieny rukou.
- Děti dokážou demonstrovat postup při hygieně rukou.

### **Průběh výuky:**

*Příběh:* Lektor děti posadí do kroužku a předčítá pohádku „Kterak Pepík nad strašidlem Žlouteníkem vyhrál.“ Pro lepší názornost při předčítání ukazuje dětem obrázky vystihující situace z pohádky.

*Hra:* Po přečtení pohádky vyhlásí závod v mytí rukou. V tělocvičně je vytyčených 5 stanovišť. Každé stanoviště znázorňuje jednu fázi v hygieně rukou (kartonové dveře do koupelny, plastové umyvadlo s vodou na namočení rukou, aplikace mýdla, plastové umyvadlo s vodou pro opláchnutí rukou a ručník pro otření rukou). Lektor dětem vysvětlí, co jednotlivá stanoviště znázorňují a úkolem dětí je v co nejkratším čase oběhnout postupně všechna stanoviště a splnit na nich určené činnosti.

*Zhodnocení výuky:*

Na závěr výuky lektor několika větami stručně shrne, co se dnes děti naučily. Poděkuje jim za spolupráci a pochválí je za jejich aktivitu. Odměnění je drobnou sladkostí a rozdá omalovánky s tematikou hygieny rukou k domácímu opakování (příloha 11). Poté jim sdělí, jaká výuková lekce je čeká následující den a s dětmi se rozloučí.

### **2.3.6 Průběh šetření pro splnění 6. cíle**

Šetření pro splnění 6. cíle proběhlo až po splnění cílů 1 – 5. Dotazníky byly rozdány v ordinaci praktické lékařky pro děti a dozor ve Žďáře nad Sázavou a vyplňovali je rodiče, kteří do ordinace přišli se svými dětmi.

K dotazníkům byly přiloženy jednotlivé pracovní listy a jeden pohádkový příběh z edukačního kurzu, aby měli možnost podrobněji se seznámit s proběhnutým kurzem. Rovněž si mohli prohlédnout edukační panenky. Díky tomu si mohli lépe představit, jak celé šetření a edukace probíhaly a na základě toho se rozhodnout, zda by chtěli stejnému edukačnímu kurzu vystavit i své dítě.

## **2.4 Výsledky**

V kvalitativním šetření u dětí předškolního věku (4 – 6 let) bylo hodnoceno množství správných odpovědí a počet chyb v pracovních listech jednotlivých respondentů před a po absolvování edukačního kurzu.

V kvantitativním šetření u rodičů dětí předškolního věku (4 – 6 let) byl hodnocen počet respondentů, kteří by o provedení edukačního kurzu u jejich dítěte měli zájem a počet respondentů, kteří by zájem neměli. U volby každého respondenta byl rovněž hodnocen důvod jejich rozhodnutí. Ve výsledcích bylo přihlédnuto k pohlaví, věku respondentů, vzdělání a počtu dětí v rodině, ale závislost rozhodnutí na těchto identifikačních datech zjišťována nebyla.

Ke zpracování výsledků byl použit program Microsoft Word 2010 a Microsoft Excel 2010.

#### **2.4.3 Výsledky šetření u dětí předškolního věku (4 – 6 let) před absolvováním edukačního kurzu**

Vzhledem k tomu, že bylo kvalitativní šetření rozděleno do 9 oblastí, ve kterých respondenti plnili vždy 2 úkoly (celkem 18 úkolů), jsou tímto způsobem rozděleny i výsledky.

**V oblasti hygieny rukou** měly děti jako první úkol rozdělit kartičky na dvě skupiny. Do jedné měly zařadit ty, na kterých byly znázorněny činnosti, před kterými je nutné si umýt ruce a do druhé činnosti, po kterých je nutné mýt si ruce. Za chybu jsme se rozhodli považovat dva a více chybně zařazených obrázků.

Po zhodnocení výsledků bylo zjištěno, že převážná většina respondentů (celkem 14) se v prvním úkolu dopustila chyby (viz tabulka 1). Děti nejčastěji zařazovaly psaní domácích úkolů do skupiny činností, po kterých je nutné si mýt ruce. Naopak návštěvu lékaře považovaly za činnost, před kterou je potřeba si umýt ruce. Často se také objevovalo zařazení kartičky „dotek rukou úst“ do skupiny činností, po kterých je nutné si umýt ruce. Častěji chybovali chlapci než dívky, přičemž obě pohlaví zařazovala chybně stejné kartičky.

Druhým úkolem v oblasti hygieny rukou bylo vybrat takové kartičky, které znázorňují činnosti, které respondenti sami provádějí. Bylo pouze na uvážení dětí, zda zvolí všechny předložené kartičky, nebo vyberou pouze některé, pro ně zvláště důležité. Následně pak měly zvolené kartičky seřadit podle toho, jak při hygieně rukou sami postupují. V tomto případě jsme se rozhodli za chybu považovat jednu a více chybně zařazenou kartičku.

Zhodnocením výsledků bylo zjištěno, že se ve druhém úkolu opět dopustila chyby většina dětských respondentů (celkem 12). Nejčastěji chybovali v aplikaci mýdla na suché ruce. Dále tím, že do sledu činností nezařadili utření mokré rukou do ručníku.

V tomto úkolu chybovali stejně chlapci i dívky, přičemž dívky častěji v aplikaci mýdla na suché ruce a chlapci v osušení rukou ručníkem.

**V oblasti hygieny dutiny ústní** dostali respondenti kartičky, které znázorňovaly předměty potřebné k hygieně dutiny ústní a předměty nepotřebné k hygieně dutiny ústní. Respondenti měli vybrat kartičky znázorňující potřebné předměty. Za chybu jsme se rozhodli považovat jednu a více chybně zařazenou kartičku.

Zhodnocením výsledků v pořadí třetího úkolu bylo zjištěno, že se více jak polovina respondentů dopustila chyby (celkem 12) v tom, že do skupiny předmětů potřebných k hygieně dutiny ústní nevybrali kalíšek na vodu a umyvadlo s tekoucí vodou. Naopak velmi často vybírali hodiny a plyšovou hračku. Chlapci, kteří chybovali častěji, opomíjeli vybrat kalíšek s vodou a dívky zase častěji vybíraly plyšovou hračku.

Čtvrtým úkolem respondentů bylo vybrat takové kartičky, které znázorňovaly činnosti, které respondenti sami provádí při hygieně dutiny ústní. Bylo opět na jejich uvážení, zda zvolí všechny kartičky, nebo vyberou pouze některé, pro ně důležité. Následně pak měli zvolené kartičky seřadit podle posloupnosti. Za chybu jsme se rozhodli považovat jednu a více chybně zařazených kartiček.

Zhodnocením výsledků bylo zjištěno, že se více jak polovina respondentů (celkem 14) dopustila chyby v tom, že zařadili čištění jazyka před čištění zubů, nebo tuto činnost vůbec nezařadili do procesu hygieny dutiny ústní. Další chybou bylo, že do procesu nezařadili vypláchnutí úst pitnou vodou. Chlapci chybovali stejně často jako dívky a obě pohlaví se dopouštěla stejných typů chyb.

**V oblasti prevence přenosu kapénkových infekcí** měli respondenti (jako pátý úkol) rozdělit kartičky do dvou skupin podle činností, které mohou vykonávat při nemoci a které naopak při nemoci vykonávat nemohou. Zde bylo rozhodnuto za chybu považovat dvě a více chybně zařazených kartiček.

Po zhodnocení výsledků vyplynulo, že se opět více jak polovina respondentů dopustila chyby (celkem 11) v tom, že považovali chození na procházky a konzumaci zmrzliny za činnosti možné v průběhu nemoci. Naopak do skupiny činností, které smí

vykonávat v průběhu nemoci, nezařadili zakrytá ústa při kašli. Chlapci chybovali stejně často jak dívky, přičemž chlapci častěji chybně zařazovali konzumaci zmrzliny a dívky chození na procházky.

Šestým úkolem ve stejné oblasti bylo přiřadit k sobě odpovídající kartičky (celkem 4 páry). Jedna skupina znázorňovala jednotlivé příznaky onemocnění (kašel, horečku) a druhá skupina opatření, která jsou potřeba vzhledem k jednotlivým příznakům provádět. Za chybu jsme považovali jeden a více chybně spojený pár kartiček.

Po vyhodnocení výsledků bylo zjištěno, že se více jak polovina respondentů (celkem 14) dopustila chyby. Dívky nejčastěji přiřazovaly ke kartičce znázorňující kašel kartičku s horkým čajem a chlapci ke kartičce s horečkou přiřazovali kartičku s kapkami proti kašli. Dívky však chybovaly častěji než chlapci.

**V oblasti péče o kůži (celková koupel)** dostali respondenti jako sedmý úkol kartičky, které znázorňovaly činnosti, ve kterých nebo po kterých je nutné provést celkovou koupel. Dále pak kartičky, které znázorňovaly činnosti a situace, ve kterých nebo po kterých není nutné provádět celkovou koupel. Respondenti si měli vybrat ty, které znázorňovaly situace, ve kterých nebo po kterých se museli vykoupat. Za chybu jsme se rozhodli považovat dvě a více chybně zařazené kartičky.

Po vyhodnocení výsledků sedmého úkolu bylo zjištěno, že se více jak polovina dětí dopustila chyby (celkem 12). Dívky chybovali méně často jak chlapci, přičemž nejčastěji chybně zařazovaly do činností, po kterých je potřeba provádět celkovou koupel kartičku „příchod domů ze školy“ a „hru v domácím prostředí“. Oproti tomu chlapci nejvíce chybovali v tom, že do činností, po kterých je nutné provádět celkovou koupel, nezařazovali „ranní vstávání“ a „zpcení se v horku“.

Jako osmý úkol měli respondenti vybrat z kartiček ty, které znázorňovaly činnosti, které oni sami provádí při celkové koupeli. Bylo znovu na uvážení dětí, jestli zvolí všechny kartičky, nebo vyberou pouze ty, které znázorňují pro ně důležité činnosti. Následně pak měli zvolené kartičky seřadit podle posloupnosti. Za chybu bylo rozhodnuto považovat jednu a více chybně zařazenou kartičku.



Po zhodnocení činnosti bylo zjištěno, že se více jak polovina respondentů dopustila chyby (celkem 12). Nejčastěji, stejně jako v postupu při hygieně rukou, aplikovali sprchový gel na suché tělo. Chlapci chybovali stejně často jako dívky a obě pohlaví se dopouštěla stejných chyb.

**V oblasti péče o kůži (oblékání)** dostali respondenti kartičky, na kterých byly znázorněny kusy oblečení, které je nutné mít každodenně na sobě a kusy oblečení, které není nutné mít každodenně na sobě. Měli vybrat kartičky s těmi kusy oblečení, které na sobě musejí každodenně mít (například ve škole nebo doma při hře). V tomto úkolu jsme se rozhodli za chybu považovat dvě a více chybně vybrané kartičky.

Po vyhodnocení výsledků tohoto úkolu (v pořadí již devátého) bylo zjištěno, že se přesně polovina respondentů dopustila chyby (celkem 8). Nejčastěji do skupiny oblečení, které musí mít oblečené každý den, nezařazovali kartičku „ponožky“. Chlapci chybovali stejně často jako dívky a obě pohlaví chybně zařazovala stejné kartičky.

V desátém úkolu dostali respondenti kartičky (v tomto případě pouze 8), které znázorňovaly různé povětrnostní podmínky (horko, déšť, apod.) a v nich různě oblečeného panáčka. Úkolem bylo vybrat ty, na kterých byly znázorněné situace se správně oblečeným panáčkem (celkem 4). Za chybu jsme se rozhodli považovat jednu a více chybně zvolených kartiček.

Z vyhodnocení výsledků vyplynulo, že se chyby dopustila méně jak polovina dětí (celkem 7). Chlapci chybovali častěji než děvčata. Nejčastěji zařazovali panáčka oblečeného do větrného počasí tak, že vybírali variantu trička a krátkých kalhot. Děvčata chybně zařazovala panáčka oblečeného do deště volbou stejné verze (tričko a krátké kalhoty).

**V oblasti péče o nehty** plnili respondenti jedenáctý úkol. Dostali kartičky (celkem 6), na kterých byly znázorněny chybně upravené nehty a jeden správně upravený nehet. Měli zvolit tu, na které byl znázorněn správně upravený nehet. V tomto úkolu jsme se rozhodli za chybu považovat jednu chybně zvolenou kartičku.

Po vyhodnocení výsledků bylo zřejmé, že se více jak polovina respondentů dopustila chyby (celkem 12). Chlapci chybovali opět častěji než děvčata. Nejčastěji volili kartičku s příliš krátkým nehtem. Druhou chybou bylo naopak zvolení kartičky s nehtem příliš dlouhým, kterou volily častěji dívky.

Ve dvanáctém úkolu ve stejné oblasti dostali respondenti kartičky, které znázorňovaly předměty potřebné k péči o nehty a předměty nepotřebné k péči o nehty. Měli vybrat ty potřebné. Za chybu jsme se rozhodli považovat dvě a více chybně zvolených kartiček.

Více jak polovina respondentů se dopustila chyby (celkem 15). Dívky chybovaly častěji tím, že jako potřebné volily kartičky znázorňující „lak na nehty“ a „ozdobné nálepky na nehty“. Chlapci zase vybírali pouze kartičku „nůžky na nehty“ a zbytek pomůcek opomíjeli.

**V oblasti péče o uši** dostali respondenti (jako třináctý úkol) kartičku znázorňující chybně hygienicky ošetřené ucho a kartičku správně ošetřené ucho. Měli vybrat tu správnou verzi. Za chybu jsme se rozhodli považovat zvolení chybné verze.

Chyby se dopustila méně jak polovina respondentů (celkem 2), a to pouze dva chlapci, kteří vybrali kartičku s variantou chybně ošetřeného ucha.

Ve čtrnáctém úkolu ve stejné oblasti dostali respondenti kartičky, na kterých byly znázorněny předměty, které mohou zasouvat do uší a předměty, které do uší zasouvat nemohou. Úkolem bylo vybrat ty, které nesmí zasouvat do uší. Za chybu jsme se rozhodli považovat dvě a více chybně zvolených kartiček.

Po vyhodnocení výsledků bylo zřejmé, že se více jak polovina dětí dopustila chyby (celkem 15). Nejčastější chybou bylo nezvolení kartičky znázorňující „ucho a prsty“ a „ucho a tužka“. Chlapci chybovali opět častěji než dívky, ale obě pohlaví se dopouštěla stejných chyb.

**V oblasti péče o vlasy** dostali respondenti (jako patnáctý úkol) kartičky, které znázorňovaly činnosti, které s vlasy nesmí vykonávat a činnosti, které s vlasy vykonávat

mohou. Měli vybrat ty, které nesmí vykonávat. U tohoto úkolu bylo rozhodnuto za chybu považovat jednu a více chybně zvolených kartiček.

Po vyhodnocení výsledků bylo zjištěno, že se více jak polovina respondentů dopustila chyby (celkem 12). Chlapci nejčastěji volili jako nevhodné pouze kartičky znázorňující „oheň a vlasy“ a „sladkosti a vlasy“ a ostatní nevhodné kartičky opomíjeli. Děvčata chybovala méně jak chlapci, ale zapomínala zvolit kartičku znázorňující „strkání vlasů do úst“.

V šestnáctém úkolu ve stejné oblasti měli respondenti vybrat takové kartičky, které znázorňují činnosti, které oni sami vykonávají při hygienické péči o vlasy. Bylo pouze na jejich uvážení, jestli zvolí všechny kartičky, nebo vyberou pouze některé, pro ně důležité. Následně pak měli zvolené kartičky seřadit podle toho, jak při hygienické péči o vlasy postupují. V tomto úkolu jsme se rozhodli za chybu považovat dvě a více chybně zařazené kartičky.

Po vyhodnocení výsledků bylo zjištěno, že se polovina dětí dopustila chyby (celkem 12). Chlapci chybovali stejně často jako dívky, přičemž nejčastější chybou u chlapců bylo, že do procesu hygienické péče o vlasy nezařadili kartičku „aplikace šamponu na vlasy“ a „vysušení vlasů“. Dívky zase nezvolily kartičku znázorňující „vytření zateklé vody z uší“.

**V oblasti používání toalety** (sedmnáctý úkol) dostali respondenti kartičky znázorňující předměty potřebné k intimní hygieně a předměty nepotřebné k intimní hygieně. Úkolem bylo vybrat ty potřebné. Za chybu jsme se rozhodli považovat jednu a více chybně zvolených kartiček.

V tomto úkolu se bohužel všichni respondenti dopustili chyby. Nejčastěji tím, že k hygieně intimních partií volili pouze kartičku znázorňující „toaletní papír“ a opomíjeli vybírat jakoukoliv jinou pomůcku. Dívky ale v polovině případů vybraly jako pomůcku potřebnou k intimní hygieně i žínku s mýdlem.

V osmnáctém úkolu byly kartičky rozděleny zvlášť pro chlapce a zvlášť pro dívky. Každé dítě dostalo 9 kartiček, ze kterých mělo vybrat ty činnosti, které ony sami provádí při použití toalety. Bylo opět na uvážení respondentů, zda zvolí všechny

kartičky, nebo vyberou pouze některé, pro ně důležité. Následně pak měli zvolené kartičky seřadit podle posloupnosti. V tomto úkolu jsme se rozhodli za chybu považovat jednu a více chybně zařazených kartiček.

Po vyhodnocení výsledků činnosti jednotlivých respondentů v posledním úkolu bylo zřejmé, že se všichni dopustili chyby. Nejčastěji tím, že nezařadili do procesu použití toalety omytí rukou před použitím toalety, což doporučuje i odborná literatura (viz kapitola 1.2.7). Chlapci do procesu použití toalety nezařadili otření intimních partií toaletním papírem po vykonání potřeby.

#### **2.4.3.1 Shrnutí výsledků šetření u dětí předškolního věku (4 – 6 let) před absolvováním edukačního kurzu.**

Pokud shrneme výsledky činností s pracovními listy u dětí předškolního věku před absolvováním edukačního kurzu, zjistíme, že se více jak polovina respondentů dopustila chyby alespoň v jednom úkolu z každého tematického okruhu hygienických návyků. Výjimkou byla pouze oblast „péče o kůži – oblékání,“ kdy se chyby dopustila méně jak polovina respondentů a oblast „péče o uši“, kdy se ve třináctém úkolu dopustili chyby pouze dva respondenti. Nejvíce respondentů naopak chybovalo v oblasti „hygiena používání toalety“.

Přehled počtu chyb u jednotlivých respondentů a početné zastoupení chyb v jednotlivých tematických okruzích jsou pro lepší orientaci znázorněny v tabulce 1. Z uvedeného výčtu vyplývá, že chlapci chybovali v plnění úkolů z pracovních listů častěji, než dívky.

*Vysvětlivky k tabulce 1:*

- „X“ označuje chybné splnění úkolu.
- Chlapci jsou označení jako respondenti 1 – 8.
- Dívky jsou označeny jako respondenti 9 – 16.

Tabulka 1: Přehled počtu chyb u jednotlivých respondentů a početné zastoupení chyb v jednotlivých oblastech hygieny PŘED absolvováním edukačního kurzu

Respondent / Oblast hygieny	Číslo úkolů	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Řádkový součet
Hygieny rukou	Úkol č. 1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	14
	Úkol č. 2	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		X	12
Hygieny dutiny ústní	Úkol č. 3	X	X	X		X	X	X	X	X		X		X	X		X	12
	Úkol č. 4	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X		14
Prevence přenosu kapénkových infekcí	Úkol č. 5	X		X	X	X			X	X		X	X		X		X	11
	Úkol č. 6	X	X	X			X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	14
Péče o kůži – celková koupel	Úkol č. 7		X	X	X	X	X	X	X			X	X		X	X	X	12
	Úkol č. 8	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X		12
Péče o kůži – oblékání	Úkol č. 9	X		X	X		X				X		X	X		X		8
	Úkol č. 10		X			X	X	X		X	X				X			7
Péče o nehty	Úkol č. 11	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X			X	X	12
	Úkol č. 12	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	15
Péče o uši	Úkol č. 13		X				X											2
	Úkol č. 14	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	16
Péče o vlasy	Úkol č. 15	X		X	X	X	X	X	X	X		X		X	X		X	12
	Úkol č. 16	X	X	X	X		X		X	X	X		X	X	X	X		12
Hygieny používání toalety	Úkol č. 17	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	16
	Úkol č. 18	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	16
Sloupcový součet		15	13	15	14	14	14	14	14	15	12	10	12	12	15	13	12	

#### 2.4.4 Výsledky šetření u dětí předškolního věku (4 – 6 let) po absolvování edukačního kurzu

Po vyhodnocení prvního úkolu po absolvování edukačního kurzu v **oblasti hygieny rukou**, kdy měli respondenti rozdělovat kartičky do dvou skupin na činnosti před kterými a po kterých je nutné provádět hygienu rukou, bylo zjištěno, že se chyby dopustil pouze jeden chlapec (viz tabulka 2), když jako činnost, před kterou je nutné si umýt ruce, zvolil kartičky „návštěva lékaře“ a „procházka v přírodě“.

V druhém úkolu ve stejné oblasti, kdy měli respondenti seřadit kartičky tak, jak postupují při hygieně rukou, se po absolvování edukačního kurzu dopustil chyby opět pouze jeden respondent (chlapec), když aplikoval mýdlo na suché ruce.

V **oblasti hygieny dutiny ústní** se po absolvování edukačního kurzu ve třetím úkolu dopustili chyby pouze dva respondenti. Jedna dívka do skupiny pomůcek potřebných k hygieně dutiny ústní nesprávně zařadila kartičku znázorňující „plyšovou hračku“ a jeden chlapec do stejné skupiny naopak nezařadil „umyvadlo s tekoucí vodou“.

Ve čtvrtém úkolu, kdy měli respondenti seřadit kartičky tak, jak postupují při provádění hygieny dutiny ústní, se chyby dopustila pouze jedna dívka tím, že do procesu hygieny dutiny ústní opomněla zařadit čištění jazyka. Chlapci splnili úkol zcela správně.

V **oblasti prevence přenosu kapénkových infekcí** se po absolvování edukačního kurzu dopustil chyby také pouze jeden respondent (chlapec), který do činností, které nesmí provádět v průběhu nemoci, nezařadil kartičky znázorňující „hraní míčových her“ a „jízdu na kole“. Dívky tento úkol vyřešily všechny zcela správně.

Zpracováním výsledků šestého úkolu, kdy měli respondenti vytvořit dvojice z kartiček znázorňujících příznaky nemoci a k nim adekvátní opatření, bylo zjištěno, že se chyby dopustili tři respondenti. Z dívek chybovala pouze jedna, která k obrázku znázorňujícího „kašel“ přiřadila aplikaci studeného obkladu na čelo. Z chlapců

chybovali dva, přičemž jeden z nich se dopustil stejné chyby jako dívka a druhý přiřadil k obrázku znázorňujícího „rýmu“ pití horkého čaje.

Vyhodnocením sedmého úkolu po absolvování edukačního kurzu v oblasti **péče o kůži (celková koupel)**, ve kterém měli respondenti rozdělit kartičky do dvou skupin dle činností, po kterých je a není nutné provádět celkovou koupel, bylo zjištěno, že se chyby dopustili tři respondenti. Jeden chlapec chyboval v tom, že do činností po kterých je nutné se vykoupat, nezařadil kartičku znázorňující „sport“ a „hru na hřišti“. Dvě dívky chybovaly tím, že do skupiny činností, po kterých je třeba provádět koupel, zařadily kartičku znázorňující „příchod domů ze školy“ a naopak opomněly zvolit kartičku znázorňující „hru na hřišti“.

Vyhodnocením osmého úkolu, kdy měli respondenti seřadit kartičky tak, jak postupují při provádění celkové koupele, bylo zjištěno, že se chyby dopustila jedna dívka a jeden chlapec. Oba respondenti opomněli zařadit do procesu celkové koupele kartičku znázorňující „opláchnutí mýdla vodou“.

V oblasti **péče o kůži (oblékání)** měli respondenti vybírat ty kusy oblečení, které musí každodenně oblékat. Po absolvování edukačního kurzu se žádný z respondentů nedopustil chyby. Obě pohlaví vypracovala tento úkol zcela správně.

Desátým úkolem bylo vybrat ty kartičky, na kterých byl znázorněn správně oblečený panáček. Chyby se v tomto případě dopustil pouze jeden respondent (chlapec), když jako vhodné oblečení do větrného počasí zvolil „tričko a krátké kalhoty“. Dívky splnily úkol zcela správně.

V oblasti **péče o nehty** měli respondenti nejprve vybírat kartičku, která znázorňovala správně upravený nehet. Žádný z respondentů se nedopustil chyby.

Vyhodnocením dvanáctého úkolu, kdy měli respondenti vybrat předměty potřebné k péči o nehty, se zjistilo, že se chyby dopustila opět pouze jedna respondentka. Chlapci vypracovali úkol ve všech případech zcela správně. Dívka chybovala v tom, že mezi

pomůcky potřebné k péči o nehty zařadila kartičky znázorňující „lak na nehty“ a „prstýnek“.

**V oblasti péče o uši** po absolvování edukačního kurzu, ve třináctém úkolu kdy respondenti vybírali z kartiček tu, na které bylo znázorněné správně hygienicky ošetřené ucho, se žádný z respondentů nedopustil chyby.

Čtrnáctým úkolem ve stejné oblasti bylo vybrat ty kartičky, na kterých byly znázorněny předměty, které si děti nesmějí zasouvat do ucha. Z výsledků bylo zřejmé, že se chyby dopustili pouze dva respondenti (chlapci), kteří opomněli zařadit kartičky znázorňující „prst a ucho“ a „korálky a ucho“. Dívky nechybovaly.

**V oblasti péče o vlasy** vybírali respondenti jako patnáctý úkol ty činnosti, které s vlasy nesmí provádět. Šetřením bylo zjištěno, že se chyby dopustili pouze dva respondenti. Chlapec opomněl zařadit kartičku znázorňující „špinavé ruce a vlasy“, dívka kartičku „strkání vlasů do úst“.

Vyhodnocením šestnáctého úkolu, kdy měli respondenti seřadit kartičky podle toho, jak postupují při péči o vlasy, bylo zjištěno, se chyby dopustili opět pouze dva respondenti (tentokrát pouze chlapci). Dívky tento úkol splnily bez chyby. Jeden chlapec chybně aplikoval šampon na suché vlasy, druhý opomněl do procesu zařadit „vytření uší od zateklé vody“. Oba dva poté opomněli zařadit kartičku „vysušení vlasů“.

V oblasti **hygieny používání toalety** po absolvování edukačního kurzu, v sedmnáctém úkolu, ve kterém měli respondenti vybírat předměty potřebné k intimní hygieně, se chyby dopustili tři respondenti. Dva chlapci chybovali v tom, že opomněli zařadit kartičky znázorňující „mýdlo“, „žínka“ a „ručník“. Jedna dívka do skupiny pomůcek potřebných k intimní hygieně opomněla zařadit „mýdlo“.

Po vyhodnocení osmnáctého úkolu, ve kterém měli respondenti seřadit kartičky podle posloupnosti, bylo zřejmé, že se chyby dopustili dva respondenti. Dívka i chlapec shodně opomněli do procesu zařadit mytí rukou před použitím toalety.



### **1.3.2.1 Shrnutí výsledků šetření u dětí předškolního věku (4 – 6 let) po absolvování edukačního kurzu.**

Shrnutím výsledků činností s pracovními listy u dětí předškolního věku po absolvování edukačního kurzu, zjistíme, že se v každém tematickém okruhu hygienických návyků dopustil chyby mnohem menší počet respondentů než před absolvováním edukačního kurzu.

Přehled počtu chyb u jednotlivých respondentů a jejich početné zastoupení v jednotlivých tematických okruzích jsou znázorněny v tabulce 2. Z uvedeného výčtu vyplývá, že chlapci chybovali častěji než dívky.

*Vysvětlivky k tabulce:*

- „X“ označuje chybné splnění úkolu.
- Chlapci jsou označení jako respondenti 1 – 8.
- Dívky jsou označeny jako respondenti 9 – 16.

Tabulka 2: Přehled počtu chyb u jednotlivých respondentů a početné zastoupení chyb v jednotlivých oblastech hygieny PO absolvováním edukačního kurzu

Respondent / Oblast hygieny	Číslo úkolů	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Řádkový součet
Hygieny rukou	Úkol č. 1				x													1
	Úkol č. 2								x									1
Hygieny dutiny ústní	Úkol č. 3		x												x			2
	Úkol č. 4									x								1
Prevence přenosu kapénkových infekcí	Úkol č. 5						x											1
	Úkol č. 6	x		x								x						3
Péče o kůži – celková koupel	Úkol č. 7							x			x				x			3
	Úkol č. 8				x									x				2
Péče o kůži – oblékání	Úkol č. 9																	0
	Úkol č. 10								x									1
Péče o nehty	Úkol č. 11																	0
	Úkol č. 12																x	1
Péče o uši	Úkol č. 13																	0
	Úkol č. 14					x		x										2
Péče o vlasy	Úkol č. 15						x						x					2
	Úkol č. 16	x			x													2
Hygieny používání toalety	Úkol č. 17							x	x		x							3
	Úkol č. 18		x							x								2
Sloupcový součet		2	2	1	3	1	2	3	3	2	2	1	1	1	2	0	1	

### 2.4.5 Srovnání výsledků šetření u dětí předškolního věku (4 – 6 let) před a po absolvování edukačního kurzu

Pokud shrneme výsledky práce s pracovními listy u dětí předškolního věku před absolvováním edukačního kurzu a srovnáme je s výsledky po jeho absolvování, zjistíme, že došlo k výrazné pozitivní změně ve znalostech dětí. Zatímco před absolvováním edukačního kurzu se v jednotlivých úkolech většinou dopustila chyby více jak polovina respondentů (viz tabulka 1), po absolvování edukačního kurzu došlo v počtu chybujících respondentů k radikálnímu snížení (viz tabulka 2). Přehledné srovnání počtu chybujících respondentů v jednotlivých oblastech hygienických návyků v obou časových úrovních jsou znázorněny v tabulce 3.

Tabulka 3: Srovnání počtu chybujících respondentů v jednotlivých oblastech hygienických návyků PŘED a PO absolvování edukačního kurzu

Oblast hygienických návyků	Číslo úkolu	Počet chybujících CHLAPCŮ před a po absolvování edukačního kurzu		Počet chybujících DÍVEK před a po absolvování edukačního kurzu	
		PŘED	PO	PŘED	PO
Hygiena rukou	Úkol č. 1	8	1	6	0
	Úkol č. 2	6	1	6	0
Hygiena dutiny ústní	Úkol č. 3	7	1	5	1
	Úkol č. 4	7	0	7	1
Prevence přenosu kapénkových infekcí	Úkol č. 5	5	1	5	0
	Úkol č. 6	6	2	7	1
Péče o kůži – celková koupel	Úkol č. 7	7	1	5	1
	Úkol č. 8	6	1	6	1
Péče o kůži – oblékání	Úkol č. 9	4	0	4	0
	Úkol č. 10	4	1	3	0
Péče o nehty	Úkol č. 11	7	0	5	0
	Úkol č. 12	7	0	8	1
Péče o uši	Úkol č. 13	2	0	0	0
	Úkol č. 14	8	2	7	0
Péče o vlasy	Úkol č. 15	7	1	5	1
	Úkol č. 16	6	2	6	0
Hygiena používání toalety	Úkol č. 17	8	2	8	1
	Úkol č. 18	8	1	8	1

### 2.5.1 Výsledky šetření u rodičů dětí předškolního věku

Pro kvantitativní šetření byly osloveny rodiče dětí předškolního věku, kteří se svými dětmi docházejí do ordinace praktického lékaře pro děti a dorost ve Žďáře nad Sázavou. Bylo rozdáno 120 dotazníků, přičemž návratnost byla 100%. Hodnoty jsou uvedeny v absolutní (n) i relativní (%) četnosti.

Tabulka 4: Identifikace respondentů kvantitativního šetření

	Pohlaví		Věková kategorie (roky)				Vzdělání				Počet dětí				
	Muž	Žena	<20	21 - 30	31 - 40	>40	ZŠ	SŠ	VOŠ	VŠ	1	2	3	4	>5
n (%)	8 (7,0%)	112 (93,0%)	17 (14,0%)	36 (30,0%)	57 (48,0%)	10 (8%)	3 (2,5%)	63 (52,5%)	33 (27,5%)	21 (17,5%)	36 (30%)	63 (52,5%)	17 (14,2%)	3 (2,5%)	1 (0,8%)
Celkem	120 (100,0%)		120 (100,0%)				120 (100,0%)				120 (100,0%)				

V tabulce 4 jsou respondenti seřazeni podle pohlaví, věku, vzdělání a počtu dětí v rodině. Šetření se zúčastnilo 8 (7,0%) mužů a 112 (93,0%) žen. 17 (14,0%) respondentů nedosáhlo ještě věku 20 let, 36 (30,0%) respondentů bylo ve věkovém rozmezí 21 – 30 let, 57 (48,0%) respondentů ve věkovém rozmezí 31 – 40 let a 10 (8,0%) respondentů bylo starších 40 let. 3 (2,5%) respondenti měli základní vzdělání (ZŠ), 63 (52,5%) respondentů mělo střední školu (SŠ), 33 (27,5%) respondentů absolvovalo vyšší odbornou školu (VOŠ) a 21 (17,5%) respondentů absolvovalo vysokou školu (VŠ).

36 (30,0%) respondentů mělo pouze jedno dítě, 63 (52,5%) respondentů mělo dvě děti, 17 (14,2% respondentů se již staralo o tři děti, 3 (2,5%) respondenti pečovali o čtyři děti a pět a více dětí přiznal pouze 1 (0,8%) respondent.

Respondentům byly současně s dotazníkem předloženy výsledky šetření u dětí předškolního věku před a po edukaci a na základě těchto výsledků si mohli vybrat, zda by měli zájem o provedení stejného edukačního kurzu u jejich dítěte (dětí). Pokud ano, tak měli zvolit i důvod:

- a) Považuji za důležité tuto tematiku zařadit do systému předškolního vzdělávání.
- b) Jsem rád/a když správným hygienickým návykům naučí mé dítě někdo místo mě.
- c) Považuji za dobré, že je dítě podrobováno edukačním kurzům obecně. Čím dříve se dítě začne učit, tím lépe.

Z výsledků v tabulce 5 a grafu 5 vyplývá, že 97 (81,0%) respondentů projevilo zájem o edukační kurz a 23 (19,0%) nikoliv. Ve stejné tabulce je uvedeno i zastoupení voleb jednotlivých důvodů, tedy proč by respondenti o provedení edukačního kurzu měli či neměli zájem.

Tabulka 5: *Zájem o provedení edukačního kurzu*

	ANO			NE			Celkem
	a)	b)	c)	a)	b)	c)	
<b>n (%)</b>	44 (37,0%)	10 (8,0%)	43 (36,0%)	5 (4,0%)	11 (9,0%)	7 (6,0%)	120 (100,0%)
<b>Celkem</b>	97(81,0%)			23(19,0%)			

Z výsledků v tabulce 5 je rovněž zřejmé, že nejčastějším důvodem pro zájem o edukační kurz byla volba možnosti a) tzn., že respondenti považovali za důležité zařadit tematiku hygienických návyků již do předškolního vzdělávání. Tuto možnost zvolilo 44 (37,0%) respondentů. 43 (36,0%) respondentů zvolilo možnost b), tedy že je dobré dítě již ve školce podrobovat vzdělávacím hrám a edukačním kurzům obecně. 10 (8,0%) respondentů zvolilo možnost c), kdy důvodem pro zájem o provedení kurzu bylo přesvědčení, že je lepší, když dítě správným hygienickým návykům naučí někdo jiný.

Pokud respondenti neměli zájem o provedení edukačního kurzu, mohli si rovněž vybrat ze tří možností, které jejich volbu zdůvodňovali:

- a) Nepovažuji za důležité tuto tematiku zařadit do systému předškolního vzdělávání.
- b) Chci naučit správným hygienickým návykům své dítě sám/sama.
- c) Je zbytečné dítě podrobovat vzdělávacím hrám již v předškolním věku. Na učení je ještě času dost.

Z výsledků uvedených v tabulce 5 rovněž zjistíme, že 5 (4,0%) respondentů uvedlo jako důvod svého nezájmu možnost a), tedy že nepovažují za důležité do předškolního vzdělávání zapojit problematiku hygienických návyků. 11 (9,0%) respondentů uvedlo důvod b), tedy že raději naučí správným hygienickým návykům dítě sami. A 7 (6,0%) respondentů uvedlo možnost c), kdy se respondenti domnívali, že podrobovat edukaci děti již v předškolním věku je příliš brzy.

### 3 Diskuze

Jak uvádí Chrástová<sup>114</sup> předškolní věk je obdobím, kdy je dítě velice aktivní a iniciativní. Zprvu se u něj objevují aktivity regulované zvenku, tedy jiným člověkem a postupně přechází k aktivitám regulovaným zevnitř – tzv. autoregulačním aktivitám. Dítě předškolního věku je velmi zvědavé a rádo se učí novým znalostem a dovednostem, a co si v tomto období osvojí, to si pamatuje až do dospělosti, obzvláště pokud jsou u nich získané informace citově podbarvené. Dle Složilové<sup>115</sup> u dítěte probíhá proces první socializace, jelikož nastupuje do mateřské školy, kde se učí zapojovat do kolektivu a spolupracovat s ním při různých rozvíjejících činnostech a hrách, do kterých značnou měrou zapojuje fantazii. Spolu s nástupem do mateřské školy a se zapojením dítěte do kolektivu však nastupuje také vysoké riziko nákazy různými infekčními chorobami a to především z toho důvodu, že takto malé děti neznají a nedodržují správné hygienické návyky. Marádová a Kubrichtová<sup>116</sup> popsaly hygienický návyk jako samočinnou automaticky vykonávanou činnost, která vede ke zdravému způsobu života, udržuje zdraví, předchází nemoci a slouží k rychlému navrácení zdraví.

Z těchto výše uvedených skutečností jsme vycházeli i při tvorbě naší diplomové práce, která měla za účel zjistit jaký je stav povědomí dětí předškolního věku o hygienických návycích, následně děti edukovat o jejich správnosti a v neposlední řadě i zjistit, jaká díky tomu proběhla v jejich povědomí změna. Nejprve tedy bylo nutné důkladně nastudovat všechna specifika předškolního věku – jak děti vnímají, jakým způsobem zpracovávají nově obdržené informace, jaké psychické a motorické procesy v tomto období probíhají. Dále bylo nezbytné shrnout všechny hygienické návyky a také onemocnění, která mohou vzniknout při jejich nedostatečném, nebo nesprávném dodržování. Aby byl edukační proces účinný, museli jsme pečlivě stanovit kroky edukačního procesu a jeho metody, které jsou adekvátní takto nízkému věku. Blíže se této problematice věnujeme v teoretické části diplomové práce.

---

<sup>114</sup> Viz Chrástová, Lenka: *Edukativně stimulační skupiny v mateřské škole*.

<sup>115</sup> Viz Složilová, P.: *Percepční znalost dětí předškolního věku*.

<sup>116</sup> Viz Marádová, E., Kubrichtová, L.: *Rodinná výchova – hygienické návyky, péče o zdraví*.

Pro účel šetření jsme potřebovali dostatečné množství respondentů v předškolním věku (4 – 6 let). Tříleté děti jsme do sledovaného souboru nezařazovali, vzhledem k tomu, že v tomto věku ještě neudrží příliš dlouho pozornost a oproti šestiletým mají takto malé děti značně nižší psychomotorické schopnosti, což by mohlo negativně zkreslovat výsledky. Dalším kritériem pro jejich výběr bylo (vzhledem k záměru provést u nich následně edukační kurz), že by se tyto děti měly vyskytovat společně v nějakém kolektivu, tedy aby byly zasažitelné po dobu šetření na jednom místě. Proto jsme pro sběr dat zvolili mateřskou školu v Novém Městě na Moravě, do které všichni respondenti pravidelně docházeli. Bylo oslovenou 8 dívek a 8 chlapců, aby byly výsledky šetření jednotlivých pohlaví snadno porovnatelné. Byli jsme velmi potěšeni velkou ochotou a zájmem oslovených rodičů, kteří svým podpisem stvrdili souhlas pracovat během šetření s jejich dítětem.

Podobnou problematikou se ve své diplomové práci zabývala Lukešová<sup>117</sup>, když studovala úroveň znalosti některých hygienických návyků u romských dětí, přičemž ale respondenty tvořily děti ve věkové kategorii 6 let a více. Zabývala se samostatností dětí při provádění hygieny, hygienou rukou, hygienou dutiny ústní, koupáním a péčí o nehty. Dále se věnovala problematice hygieny dívek během menstruačního cyklu. Její šetření však prokázalo, že pouze 25% dotázaných respondentů se naučilo provádět samostatně hygienu již v předškolním věku. Ostatní se v této činnosti osamostatnili až během školní docházky. I tato skutečnost nás navedla k tomu, že s nácvikem hygienických návyků u dětí je potřeba mnohem dříve, tedy již v rámci předškolního vzdělávání.

V diplomové práci jsme si stanovili šest cílů. **Prvním cílem** bylo zjistit, jakých chyb se nejčastěji dopouštějí děti předškolního věku (4 – 6 let) v oblasti hygienických návyků. Vzhledem k nízkému věku respondentů, se kterými jsme spolupracovali, bylo velmi obtížné zvolit adekvátní metodu šetření, jelikož takto malé děti ještě neumějí číst

---

<sup>117</sup> Viz Lukešová, R.: *Edukační proces zaměřený na hygienické návyky romských dětí.*



a neudrží příliš dlouho pozornost – dle Novákové<sup>118</sup> bezděčně asi hodinu a záměrně pouze 15 minut. Výhodou pro nás ovšem bylo, že děti předškolního věku mají velkou fantazii a jsou hravé. Pod vlivem těchto skutečností jsme tedy vytvořili devět obrázkových pracovních listů, díky kterým jsme znalosti dětí mapovali. Takto vysokým množstvím jsme chtěli komplexně zachytit všechny hygienické návyky, které jsou důležité pro udržení a obnovu našeho zdraví. Každý pracovní list byl zaměřen na jednu jejich oblast (hygiena rukou, hygiena dutiny ústní, prevence přenosu kapénkových infekcí, celková koupel, oblékání, péči o nehty, uši, vlasy a hygiena při používání toalety). Jednotlivé listy se skládaly z obrázkových kartiček, které měly děti vždy buď seřazovat podle sledu událostí při provádění hygienických návyků, nebo z nich měly vybírat vhodné či nevhodné situace a předměty. Podrobný popisem jednotlivých úkolů se zabýváme v empirické části. Tímto jsme chtěli od dětí získat nejen informace o tom, zda vědí za jakých podmínek a v jakých situacích je nutné jednotlivé hygienické úkony provádět, ale také zda znají správný postup. Pro děti byla tato činnost tvořivá a zábavná, obrázky pro ně byly srozumitelné, o čemž jsme se přesvědčili i v pilotní studii, která proběhla v říjnu 2012 a proto jsme vyhodnotili tento způsob získávání dat za adekvátní.

Šetření probíhalo během devíti dnů, kdy každý den byla s dětmi probírána jedna tematická oblast hygienických návyků. Na následujících řádcích uvádíme pouze některé výsledky, které nás nejvíce zaujaly.

Co se týče oblasti hygieny rukou, i kolegové z Fakultní nemocnice v Motole<sup>119</sup> prosazují, že hygiena rukou je základním kamenem prevence nemocí, protože nás chrání před přenosem infekčních onemocnění doma, na cestách, venku, ve škole i v nemocnici. Lukešová<sup>120</sup> s Marádovou a Kubrichtovou<sup>121</sup> dále uvádějí výčet činností, před kterými a po kterých je potřebné hygienu rukou provádět. Lukešová<sup>122</sup> však ve své práci uvádí, že děti si pod pojmem „hygien rukou“ představují v 50% pouze mytí rukou před jídlem a pouze 37,5% po použití toalety. V našem pracovním listu věnovanému

---

<sup>118</sup> Viz Nováková, P.: *Zdraví dítěte*.

<sup>119</sup> Viz *Fakultní nemocnice v Motole – hygiena rukou*. On-line text.

<sup>120</sup> Viz Lukešová, R.: *Edukační proces zaměřený na hygienické návyky romských dětí*.

<sup>121</sup> Viz Marádová, E., Kubrichtová, L.: *Rodinná výchova – hygienické návyky, péče o zdraví*.

<sup>122</sup> Viz Lukešová, R.: *Edukační proces zaměřený na hygienické návyky romských dětí*.

této problematice jsme se zabývali činnostmi, před kterými a po kterých je nutné si umývat ruce a postupem této činnosti. Zhodnocením výsledků však bylo také zjištěno, že teoretické podklady se neshodují s činností dětí. Děti si myjí ruce pouze v základních případech (před jídlem, po cestování dopravním prostředkem, či po použití toalety a podobně). Nejčastěji přitom opomínali hygienu rukou po návštěvě lékaře a naopak ji zařazovaly před tuto událost. Domníváme se, a jak také sami děti uvedly, že tato skutečnost je způsobena tím, že v mnoha případech rodiče dětem vštěpují návštěvu lékaře jako událost, na kterou je třeba být hezky oblečený, upravený a vykoupaný. A toto se promítá i do povědomí o hygieně rukou.

Merglová<sup>123</sup> poskytuje ucelený náhled na hygienu dutiny ústní včetně postupu a pomůcek k tomu potřebných. Lukešová<sup>124</sup> se ve své práci zabývala tím, jak dlouho používají děti zubní kartáček, než jej vymění (v 60% děti uvedli, že déle jak tři měsíce) a jak často provádí hygienu dutiny ústní (pouze 50% respondentů provádí hygienu dutiny ústní 2x denně, ostatní respondenti méně často). My jsme se v tomto pracovním listu zabývali pomůckami potřebnými k hygieně dutiny ústní a postupem při jejím vykonávání. Pokud shrneme výsledky, zjistíme, že se činnost dětí opět odlišuje od teoretických podkladů. Nejzávažnější chybou bylo, že děti nezařazovaly do procesu hygieny dutiny ústní čištění jazyka. Jako důvod této chyby nejčastěji uváděli, že jim rodiče o nutnosti tohoto kroku neřekli.

V oblasti prevence přenosu kapénkových infekcí Olchava<sup>125</sup> uvádí, jak se během nemoci chovat, aby nedošlo k přenosu infekce. V pracovním listu věnovanému této problematice jsme se zabývali především režimovými opatřeními během onemocnění. Při srovnání teoretických podkladů s výsledky našeho pracovního listu jsme zjistili, že děti tyto opatření ve většině případů nedodržují. Největší nedostatky mají v zakrývání úst při kašli, kdy ve většině případů tuto činnost neprovádějí a pokud provádějí, tak poté opomíjejí omytí rukou od ulpělých mikroorganismů. Domníváme se, že je to způsobeno tím, že mnoho dětí v této činnosti nemá vzor mezi dospělými, jelikož ani starší generace na zvýšenou hygienu rukou během nachlazení či nemoci příliš nedbá.

---

<sup>123</sup> *Prevence zubního kazu – Prevence zubního kazu u dětí.* On-line text.

<sup>124</sup> Viz Lukešová, R.: *Edukační proces zaměřený na hygienické návyky romských dětí.*

<sup>125</sup> Viz Olchava, P.: *Zdravé a nemocné dítě – Od početí do puberty.*

Na oblast celkové koupele nám poskytla teoretický náhled Sedlářová<sup>126</sup>, od které jsme získali informace o postupu koupele a za jakých okolností ji provádět. Touto problematikou se zabývala i Lukešová<sup>127</sup>, která zjišťovala, jak často se respondenti koupají. Zjistila, že každodenní koupel provádí pouze 50% dětí. My jsme se v našem pracovním listě zabývali tím, za jakých okolností děti koupel provádějí a také jak při ní postupují. Po srovnání výsledků s teoretickými podklady jsme zjistily, že tato oblast byla pro děti rovněž problematická, děti neznají především situace, ve kterých je potřebné koupel provádět. V této oblasti bylo rovněž velký rozdíl mezi chybami chlapců a dívek. Zatímco dívky by prováděly celkovou koupel více než je nutné (například i po příchodu ze školy), chlapci oproti tomu mají hygienický standart nižší. Koupali by se pouze po sportu nebo večer před spaním. Domníváme se, že tento rozdíl existuje především proto, že dívky jsou „od přírody“ nuceny o sebe a své tělo více pečovat nežli chlapci.

Co se týče oblékání, Marádová a Kubrichtová<sup>128</sup> uvádějí, z jakých vrstev se má oblečení dětí skládat. My jsme se v našem pracovním listu zabývali touto otázkou a rovněž tím, jak se děti umějí obléci podle různých povětrnostních podmínek. Pokud shrneme výsledky a srovnáme je s teoretickými podklady, je zřejmé, že tato oblast pro děti nebyla příliš problematická. Chybovala jich pouze polovina.

Hůsková a Kašná<sup>129</sup> uvádějí podrobný postup včetně pomůcek potřebných k hygienické péči o nehty a poskytují náhled na to, jak by měl správně upravený nehet vypadat. Touto otázkou jsme se zabývali i my. Po srovnání výsledků pracovního listu s teorií bylo evidentní, že se od ní činnost dětí značně liší. Navíc typy chyb u dívek a chlapců se opět lišily. Dívky jsou o mnoho „parádivější“ než chlapci, jelikož za správně upravené nehty považovaly nehty velmi dlouhé a navíc jako pomůcky k péči o ně často volily i kartičku znázorňující „barevný lak“, případně různé ozdoby. Během průběhu šetření a činnosti s dětmi jsme si rovněž povšimli, že většina děvčat má již v takto útlém věku nehty dlouhé a zdobené barevným lakem. Oproti tomu chlapci vybírali jako

---

<sup>126</sup> Viz Sedlářová, P.: *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*.

<sup>127</sup> Viz Lukešová, R.: *Edukační proces zaměřený na hygienické návyky romských dětí*.

<sup>128</sup> Viz Marádová, E., Kubrichtová, L.: *Rodinná výchova – hygienické návyky, péče o zdraví*.

<sup>129</sup> Viz Hůsková, J., Kašná, P.: *Ošetrovatelství – ošetrovatelské postupy pro zdravotnické asistenty*.

variantu správně upravených nehtů kartičku znázorňující nehet příliš krátký a k jejich úpravě by použili pouze nůžek, maximálně pilníku. Důvod takového rozdílu chyb mezi pohlavími si vysvětlujeme především tím, jaký mají děti vzor v rodině. Zatímco většina dnešní maminek vlastní nalepené dlouhé gelové nehty s nejrůznějšími ozdobami, tatínkové, kteří většinou pracují manuálně, mají nehty krátce střižené. Lukešová se ve své práci zabývala pouze tím, zda respondenti péči o nehty zařazují do celkové hygienické péče, přičemž 100% respondentů odpovědělo, že ano.

V oblasti péče o uši Vytejčková a kolektiv<sup>130</sup> uvádějí, jakým způsobem by měla správná hygienická péče probíhat. V našem pracovním listu jsme se zabývali tím, jak má vypadat správně hygienicky ošetřené ucho a výčtem předmětů, které by mohli poranit zvukovod. Po srovnání činnosti dětí s odbornou literaturou jsme byli potěšeni, jelikož většina dětí ví, jak má vypadat správně hygienicky ošetřené ucho. Větší problém však dětem činilo určit, které předměty není možné zasouvat do zvukovodu vzhledem k hrozícímu zranění.

Marádová a Kubrichtová<sup>131</sup> nám opět poskytly ucelený náhled na péči o vlasy, především co se týče pomůcek k ní a postupu. My jsme se zabývali stejnou otázkou, a pokud shrneme výsledky našeho pracovního listu a srovnáme je s teoretickými podklady, můžeme si opět povšimnout, že nejen, že se činnosti dětí o teorii liší, ale i značného rozdílu mezi chybami, kterých se dopouštěli chlapci a chybami, kterých se dopouštěly dívky. Dívky jsou na své vlasy mnohem opatrnější a věnují jim více péče než chlapci, kteří nedbají tolik na to, zda mají vlasy zacuchané, či znečištěné. Velký problém chlapcům rovněž činí postup při jejich mytí, kdy mnohdy vůbec nepoužívají šampon a nevysoušejí si vlasy po umytí. K tomuto tématu jsme však k chlapcům přistupovali benevolentněji, jelikož je již dlouholetým trendem, že děvčata mívají vlasy dlouhé, kdežto chlapci mají vlasy krátké a jak i samy děti uváděly, tak chlapci k péči o ně nejsou v rodinném prostředí tolik vedeni.

---

<sup>130</sup> Viz Vytejčková, R., Sedlářová, P., Wirthová, V., Holubová, J.: *Ošetřovatelské postupy v péči o nemocné.*

<sup>131</sup> Viz Marádová, E., Kubrichtová, L.: *Rodinná výchova – hygienické návyky, péče o zdraví.*

V oblasti hygieny používání toalety jsme využili opět teoretických podkladů poskytnutých Marádovou a Kubrichtovou<sup>132</sup>, od kterých jsme získali informace o tom, jak při hygieně intimních partií postupovat. V našem pracovním listu věnovaném této problematice jsme se zabývali otázkou postupu při použití toalety a pomůcky potřebnými k intimní hygieně. Pokud srovnáme výsledky činnosti dětí s teoretickými podklady, můžeme tuto oblast vyhodnotit jako nejproblematictější, jelikož se v ní dopustily chyby všechny děti. Jak chlapci, tak i děvčata považují za pomůcky potřebné k intimní hygieně pouze toaletní papír a ostatní pomůcky opomíjejí. Společnou chybou pro obě pohlaví bylo, že do procesu použití toalety nezařadily omytí rukou před použitím toalety. Při tvorbě teoretické části byla tato skutečnost pro nás také překvapením, a proto jsme byli velice zvědaví, jak se k tomu postaví dětské respondenty. Dle našeho očekávání žádné z dětí hygienu rukou před použitím toalety do procesu nezařadily. Nicméně vzhledem k výše uvedeným skutečnostem bychom chtěli tuto chybu hodnotit mírněji, než ostatní. Zhodnocením výsledků postupu při použití toalety bylo opět zřejmé, že typy chyb u dívek se značně liší od typů chyb u chlapců. Žádný z chlapců do procesu použití toalety totiž nezařadil otření intimních partií. Dle našich domněnek je tato skutečnost způsobena tím, že zatímco dívky jsou k pečlivé hygieně intimních partií vedeny odjakživa, chlapci se k tomu všeobecně příliš nevychováají.

Pokud tedy shrneme výsledky šetření u dětí před absolvováním edukačního kurzu (viz tabulka 1), můžeme si povšimnout, že dívky celkově dosáhly lepších výsledků, než chlapci. Dle našeho názoru to může být způsobeno odnepaměti platným nepsaným pravidlem, že dívky musejí být vždy čisté a upravené, kdežto u chlapců se na toto příliš neapeluje. Mohlo by ovšem být zajímavé se touto problematikou zabývat nadále, rozšířit okruh respondentů a vyhodnotit, zda by i ve větším množství dětí měli chlapci horší výsledky, než dívky, nebo zda je to platné pouze pro náš sledovaný soubor respondentů.

---

<sup>132</sup> Viz Marádová, E., Kubrichtová, L.: *Rodinná výchova – hygienické návyky, péče o zdraví*.

Z výše uvedených skutečností bychom rádi konstatovali, že stanoveného prvního cíle bylo dosaženo.

**Druhým cílem** naší diplomové práce bylo vytvořit edukační kurz zaměřený na problematiku správných hygienických návyků. S tím úzce souvisí **třetí cíl**, za který jsme si stanovili tento edukační kurz provést. V neposlední řadě bychom rádi do tohoto procesu zařadili i **čtvrtý cíl**, v kterém jsme chtěly vytvořit brožuru pohádkových edukačních příběhů zaměřených na zafixování správných hygienických návyků.

Vzhledem k ne příliš dobrým výsledkům šetření u dětí jsme se rozhodli podrobit je předem připravenému edukačnímu kurzu. Jak uvedla Kuberová<sup>133</sup>, jednou z didaktických metod je například edukace hrou či edukace pohádkou. Tyto metody se nám velice zalíbily a rozhodli jsme se je využít při tvorbě metodiky edukačního kurzu. Dbali na to, aby jeho jednotlivé lekce byly sestaveny dle didaktických zásad, aby korespondovali tematicky se zaměřením pracovních listů a jejich obsah byl pro děti co nejzáživnější a nejzábavnější. Snažili jsme se dodržet časovou dotaci každé lekce maximálně 45 minut, aby děti byly schopné udržet pozornost po celou dobu. Dali jsme si rovněž záležet na tom, aby byl edukační obsah lekcí shodný s činnostmi, které jsme mapovali během šetření pomocí pracovních listů – zaměřili jsme se tedy především na pomůcky potřebné k hygieně a postup při jejím provádění.

Při tvoření teoretické části metodiky edukačního kurzu jsme opět vycházeli z vysoké fantazie a představivosti dětí předškolního věku a z nízké schopnosti udržet dlouhodobé pozornost. Proto jsme, v rámci co nejzáživnějšího podání teoretických znalostí, vytvořili dvě edukační panenky – panenku Josefinku a panáčka Matyáše. Zvolili jsme panenky obou pohlaví, aby se ani děvčata ani chlapci necítili dotčeni a aby ani jedno pohlaví nemělo pocit, že jich se hygienické návyky netýkají. Na těchto panenkách byl během teoretického výkladu v každé lekci demonstrován postup provádění jednotlivých hygienických návyků. Lépe jsme tak upoutali pozornost a zájem dětí.

---

<sup>133</sup> Viz Kuberová, H.: *Didaktika ošetřovatelství*.

V rámci tvoření praktické části metodiky edukačního kurzu jsme se pokusili o splnění čtvrtého cíle, kdy jsme do každé edukační lekce zařadili jeden tematický pohádkový příběh. Soubor všech jsme nazvali „Aby děti zdravé byly, nemoci je nezlobily“. Jak již bylo řečeno v úvodu diskuze, děti předškolního věku si nejlépe zafixují události, které jsou pro ně citově zabarvené. A právě z toho jsme vycházeli při sepisování pohádkových příběhů - každý měl svého hlavního hrdinu, který se vlivem nedodržování správných hygienických návyků dostal do potíží. Poté se ale poučil ze svých chyb a vše dobře dopadlo. Děti se tak mohli sžít a ztotožnit s hlavními hrdiny a společně s nimi tak prožívat všechny události. Příběhy navíc byly doprovázeny řadou ilustrací, které dětem přibližovaly výjevy z děje a upoutávaly jejich pozornost. Při samotném provádění edukačního kurzu jsme pak byli mile překvapeni velkým nadšením dětí do všech činností a jejich velmi dobrou spoluprací.

Z výše uvedených faktů tedy vyvozujeme, že druhého až čtvrtého cíle bylo rovněž dosaženo.

**Pátým cílem** naší diplomové práce bylo zmapovat, jak se změnili znalosti v oblasti hygienických návyků u dětí předškolního věku po absolvování edukačního kurzu. Jako metodu šetření jsme zvolili opět stejné pracovní listy, jako při šetření před absolvováním edukačního kurzu a to z toho důvodu, aby byly jednotlivé výsledky snadno a objektivně porovnatelné. Šetření probíhalo vždy v odpoledních hodinách a každý den byly rozdány listy s totožnou tematikou, jako v dopoledních hodinách. Pro toto časové rozvržení jsme se rozhodli z toho důvodu, že pokud bychom dětem pracovní listy pro šetření po absolvování edukačního kurzu rozdali po delší časové prodlevě (například týden), mohly by být výsledky negativně zkresleny tím, že by děti za tuto dobu mnoho informací zapomněly.

Pokud zhodnotíme výsledky šetření po absolvování edukačního kurzu (viz tabulka 2), zjistíme, že již na první pohled došlo v povědomí dětí ke značnému zlepšení. Pokud se však podíváme podrobněji, můžeme si povšimnout, že dívky opět dosáhly o něco lepších výsledků, než chlapci. Tuto skutečnost můžeme přisoudit také tomu, že dívky

jsou od přírody pečlivější a snaživější v procesu učení, než chlapci, v čemž nás podporuje i skutečnost, že po dobu provádění šetření a edukačního kurzu dívky déle udržely pozornost a snažily se dosáhnout co nejlepšího výsledku, zatímco chlapci byli v činnosti spíše rozbíhavější a roztěkanější a pozornost zaměřovali spíše na hraní edukačních her. Lukešová<sup>134</sup> prováděla u svých respondentů rovněž edukační kurz, ovšem u každého respondenta individuálně a po třech týdnech hodnotila, k jaké změně u nich v hygienických návycích došlo. I v tomto případě došlo ke značnému zlepšení ve znalostech a dodržování hygienických opatření. Z těchto skutečností je jasné, že edukace byla v obou případech efektivní a úspěšná, což nás velmi potěšilo. Výsledky našeho šetření u dětí byly předloženy rodičům dětí, které se šetření zúčastnily, a udělalo nám velkou radost, s jakým nadšením rodiče výsledky uvítali.

Z výše popsaných faktů tedy můžeme usoudit, že pátého cíle bylo rovněž dosaženo.

**Šestým cílem** naší práce bylo zjistit, jaký by byl na základě předložených výsledků šetření pro dosažení 1. – 5. cíle zájem rodičů o provádění edukačního kurzu i u jejich dítěte. K tomuto cíli jsme si stanovili hypotézu, že více jak polovina respondentů projeví zájem. Pro tyto účely jsme vytvořili krátký kvalitativní dotazník, kde jsme se rodičům předložili tabulku 1 a tabulku 2 s vysvětlením obsahu. Aby měli rodiče lepší představu o tom, jak edukační kurz probíhal, poskytli jsme jim k nahlédnutí ukázky pracovních listů a edukačních pohádek. Mohli si rovněž prohlédnout edukační panenky. Na základě toho se měli rozhodnout, zda by podobnému edukačnímu kurzu chtěli podrobit i jejich dítě (dětí) a svou volbu odůvodnit jedním z uvedených důvodů (viz empirická část). Mimo jiné měli rodiče uvádět i své pohlaví, do které věkové kategorie spadají, jaké je jejich nejvyšší dosažené vzdělání a kolik dětí doposud mají.

Stěžejními fakty získanými z tohoto dotazníku byla pro nás otázka týkající se zájmu či nezájmu o provedení edukačního kurzu, empirická data jsme získávali pouze pro zajímavost, jelikož hodnocení zájmu či nezájmu v závislosti na empirických datech by značně přesahovalo rozsah této práce. Považujeme to však za nedostatek a bylo by jistě

---

<sup>134</sup> Viz Lukešová, R.: *Edukační proces zaměřený na hygienické návyky romských dětí*.



velmi zajímavé na toto navázat a provést šetření, které by zjišťovalo, zda zájem rodičů závisí například na jejich věku, nebo na dosavadním počtu dětí v rodině a podobně. Toto šetření by si poté zasloužilo pečlivější statistické zpracování.

Dotazníků bylo rozdáno celkem 120, přičemž návratnost byla 100%, což nás sice udivilo, ale velmi příjemně překvapilo. Mezi tyto respondenty jsme však nezařadili rodiče dětí, které se šetření pro splnění 1. – 5. cíle zúčastnili, jelikož ti už jednou s provedením edukačního kurzu souhlasili a mohlo by tak dojít ke kladnému zkreslení výsledků.

Při vyhodnocení výsledků bylo zjištěno, že 81% respondentů považuje edukační kurz na tematiku hygienických návyků za užitečný a mělo by zájem o jeho provedení i u jejich dítěte (dětí), přičemž nejčastějším důvodem pro zájem bylo, že považují za důležité tuto problematiku děti učit již od raného dětství. Naopak 19% respondentů by o provedení edukačního kurzu zájem nemělo, ale jako důvod pro to nejčastěji uváděli, že raději naučí správným hygienickým návykům dítě doma sami, což nás potěšilo a pro tento důvod máme pochopení.

Z uvedených faktů bychom tedy rádi konstatovali, že šestého cíle bylo rovněž dosaženo a hypotézu můžeme potvrdit, ačkoliv nebyla statisticky testována, jelikož poslední cíl byl pouze doplňujícím k cíli 1 – 5 a jeho dosažení nebylo stěžejním předmětem práce.

Pokud tedy shrneme výsledky a průběh celé diplomové práce, můžeme s potěšením konstatovat, že všech cílů bylo dosaženo. Navíc se nám podařilo zjistit, že edukace u dětských respondentů byla účinná a dotázaní rodiče by tuto edukaci velmi uvítali i u svého dítěte (dětí). Přesto je však nutné říci, že vzorek respondentů, se kterými jsme pracovali je velmi malý a nelze tedy výsledky zevšeobecnit na celou populaci. Řešením do budoucna by tedy mohlo být provedení šetření na mnohem větším souboru respondentů, abychom tak získali více dat a mohli tak účinnost edukace potvrdit, či vyvrátit. Dále by bylo vhodné, jak již bylo řečeno výše, zjistit zájem či nezájem rodičů v závislosti na jejich pohlaví, věku, nejvyššího dosaženého vzdělání a dosavadního počtu dětí v rodině. Dále by bylo vhodné umístit několik výtisků pohádkového souboru

„Aby děti zdravé byly, nemoci je nezlobily“ do ordinace praktického lékaře pro děti a dorost, kde by byly poskytovány rodičům dětí předškolního věku, aby mohli sami své dítě v této oblasti vzdělávat v domácím prostředí. Přesto přese všechno však věříme, že i na základě námi získaných faktů by si mohla edukace všeobecnou sestrou v oblasti hygienických návyků najít své stálé místo v systému předškolního vzdělávání dětí.

## 4 Závěr

V naší diplomové práci jsme se zabývali hygienickými návyky u dětí předškolního věku a tím, jak se znalosti dětí v této oblasti změnilы po absolvování edukačního kurzu. Pro děti předškolního věku je znalost a dodržování hygienických návyků základním kamenem k udržení zdraví, jelikož se v tomto věkovém období začínají setkávat s kolektivem mateřské školy a v něm jsou vystaveny mnoha mikroorganismům, které mohou zapříčinit vznik infekčního onemocnění a může tak dojít až ke vzniku epidemie. Správným hygienickým standardem každého dítěte se však vzniku a šíření onemocnění a následným epidemiím dá předejít.

Během kvalitativního šetření bylo zjištěno, že znalosti dětí v oblasti hygienických návyků jsou nedostačující, jelikož ve většině z probíraných oblastí (hygienu rukou, hygiena dutiny ústní, prevence přenosu kapénkových infekcí, celková koupel, oblékání, péče o nehty, uši a vlasy, hygiena používání toalety) chybovala většina respondentů. Na základě těchto výsledků jsme se proto rozhodli děti podrobit edukačnímu kurzu zaměřenému na provádění správné hygieny. Po absolvování tohoto kurzu jsme provedli další šetření, které mělo za účel zjistit, k jaké změně došlo v povědomí dětí, co se týká oblasti hygienických návyků, po absolvování edukačního kurzu. Výsledky tohoto šetření nám ukázali, že edukace byla vysoce účinná, jelikož v každé probírané oblasti se dopustila chyby naprostá menšina respondentů.

Dalším předmětem naší diplomové práce bylo zjistit, jaký by byl na základě předložení výsledků šetření u dětí zájem rodičů dětí předškolního věku o provedení stejného edukačního kurzu i u jejich dítěte. Kvantitativním šetřením bylo zjištěno, že nadpoloviční většina oslovených respondentů by o provedení edukačního kurzu zájem mělo.

Správná hygiena je u dětí předškolního věku nejen klíčovým kamenem k udržení a znovu nabytí zdraví, ale i nezbytnou součástí jejich budoucího společenského života.

Proto by bylo dobré zařadit tuto problematiku do předškolního vzdělávání dětí, kde by jim všeobecná sestra poskytla hravou a nenásilnou formou dostatečné odborné informace o této problematice.

## Literatura

### České literární zdroje:

1. BAŠKOVÁ, Martina et al. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Martin: Osvěta, 2009, 226 s. ISBN 978-80-8063-320-2.
2. EHRMANN, Jiří a Petr HŮLEK et al. *Hepatologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 590 s. ISBN 978-80-247-3118-6.
3. FIALOVÁ, Silvia a Květoslava NOVÁKOVÁ. *Vybrané kapitoly z pedostomatologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita palackého v Olomouci, 2004, 155 s. ISBN 80-244-0075-8.
4. FRYDRYCHOVÁ, Šárka. *Hygienická návyky školní mládeže v pubescenci*. Pardubice, 2012. 65 s. Bakalářská práce. Univerzita pardubice.
5. GÖPFERTOVÁ, Dana, Daniela JANOVSÁ, Karel DOHNAL a Věra MELICHERČÍKOVÁ. *Mikrobiologie, imunologie, epidemiologie, hygiena*. 3. vyd. Praha: Triton, 2002, 148 s. ISBN 80-7254-223-0.
6. HŮSKOVÁ, Jitka a Petra KAŠNÁ. *Ošetrovatelství – ošetrovatelské postupy pro zdravotnické asistenty*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 104 s. ISBN 978-80-247-2852-0.
7. CHRÁSTOVÁ, Lenka. *Edukativně stimulační skupiny v mateřské škole*. Brno, 2007. 95 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita.
8. JUŘENÍKOVÁ, Petra. *Zásady edukace v ošetrovatelské praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 80 s. ISBN 978-80-247-2171-2.

9. KAPOUNOVÁ, Gabriela. *Ošetřovatelství v intenzivní péči*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, 368 s. ISBN 978-80-247-1830-9.
10. KARGES, Wolfram a AL DAHOUK. *Vnitřní lékařství*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 432 s. ISBN 978-80-247-3108-7.
11. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 200 s. ISBN 978-80-247-1568-1.
12. KUBEROVÁ, Helena. *Didaktika ošetřovatelství*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010, 246 s. ISBN 978-80-7367-684-1.
13. KUBEŠOVÁ, Hana. *Vnitřní lékařství II*. Brno: Masarykova univerzita, 2006, 126 s.
14. KUČEROVÁ, Eva. *Edukace pacientů s nehojící se ranou v průběhu hospitalizace*. Brno, 2012. 130 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita.
15. LEIFER, Gloria. *Úvod do porodnického a pediatrického ošetřovatelství*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 988 s. ISBN 80-247-0668-7.
16. LUKEŠOVÁ, Renata. *Edukační proces zaměřený na hygienické návyky romských dětí*. České Budějovice, 2009. 168 s. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
17. MARÁDOVÁ, Eva a Lenka KUBRICHTOVÁ. *Rodinná výchova – hygienické návyky, péče o zdraví*. 2. vyd. Praha: Fortruna, 1999, 87 s. ISBN 80-7168-660-3.
18. MIKŠOVÁ, Zdeňka, Marie FRONKOVÁ, Renáta HERNOVÁ a Marie ZAJÍČKOVÁ. *Kapitoly z ošetřovatelské péče I*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006, 248 s. ISBN 80-247-1442-6.

19. MUNTAU, Ania Carolina. *Pediatricie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 608 s. ISBN 978-80-247-2525-3.
20. NOVÁKOVÁ, Petra. *Zdraví viděte*. 1. vyd. Čestlice: Repo Productions, 2006, 293 s. ISBN 80-7234-535-4.
21. OLCHAVA, Petr. *Zdravé a nemocné dítě: Od početí do puberty*. 2. vyd. Praha: Grada, 2007, 255 s. ISBN 978-80-247-1847-7.
22. PODSTATOVÁ, Hana. *Základy epidemiologie a hygieny*. 1. vyd. Praha: Galén, 2009, 158 s. ISBN 978-80-7262-597-0.
23. RIEDLOVÁ, Radka. *Aspekty ovlivňující vývoj řeči u dětí předškolního věku*. Brno, 2007. 45 s. Bakalářská práce. Masarykova univerzita.
24. SEDLÁŘOVÁ, Petra et al. *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 240 s. ISBN 978-80-247-1613-8.
25. SLOŽILOVÁ, Pavlína. *Percepční zralost dětí předškolního věku*. Olomouc, 2010. 41 s. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci.
26. SMEJKAL, Vladimír a Hana BACHRACHOVÁ. *Lexikon společenského chování*. 4. vyd. Praha: Grada, 2008, 280 s. ISBN 978-80-247-23273.
27. SNÁŠILOVÁ. *Vzdělávání dětí předškolního věku pomocí pohybových her a jejich příprava na povinnou školní docházku*. Brno, 2011. 90 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita.
28. SVAČINA, Štěpán et al. *Klinická dietologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 384 s. ISBN 978-80-247-2256-6.

29. ŠTORK, Jiří et al. *Dermatovenerologie*. 1. vyd. Praha: Galén, 2008, 501 s. ISBN 978-80-7262-371-6.
30. VANIŠTA, Jiří. *Střevní parazitózy*. Praha: Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně, 2002, 8 s.
31. VOKURKA, Martin. *Praktický slovník medicíny*. 1. vyd. Praha: Maxdorf, 1994, 360 s. ISBN 80-85800-06-3.
32. VYTEJČKOVÁ, Renata, Petra SEDLÁŘOVÁ, Vlasta WIRTHOVÁ a Jana HOLUBOVÁ. *Ošetrovatelské postupy v péči o nemocné I*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 266 s. ISBN 978-80-247-3419-4.
33. ZÁVODNÁ, Vlasta. *Pedagogika v ošetrovatel'stve*. 1. vyd. Martin: Osveta, 2002, 95 s. ISBN 80-8063-108-5.

**Zahraniční literární zdroje:**

34. ADLER, BEGLINGER, MANNS, MÜLLER-LISSNER a SCHMIEGEL. *Klinische Gastroenterologieund Stoffwechsel*. Berlin: Springer DE, 2000, 1103 s. ISBN 3-540-65059-8.
35. BOWDEN, Vicky R. a Cindy S. GREENBERG. *Children and Their Families: The Continuum of Care*. 2. edit. London: Lippincott Williams & Wilkins, 2009, 1760 pages. ISBN 9780781760720.
36. CLEAVLAND, Robert. *Imaging in Pediatric Pulmonology*. Berlin: Springer, 2012, 500 pages. ISBN 9781441958716.
37. FINE, Katie S. *Pediatric Board Recertification Review*. London: Lippincott Williams & Wilkins, 2009, 574 pages. ISBN 9781405105071.



38. MAUREEN, M. Jonas. *Viral Hepatitis in Children: Unique Features and Opportunities*. Berlin: Springer, 2010, 174 pages. ISBN 9781607613725.
39. PERCIVAL, Steven, Rachel CHALMERS, EMBREY, Paul HUNTER, Jane SELLWOD a WYN-JONES. *Microbiology of Waterborne diseases*. 2. vyd. London: Academic Press, 2004, 480 s. ISBN 978-0-12-551570-2.
40. SCHROTEN Horst a Stefan WIRTH. *Pediatric Infectious Diseases Revisited*. Berlin: Springer, 2007, 503 pages. ISBN 9783764379971.

#### **Internetové zdroje:**

41. BÁRTŮ, Václava. Pneumonie - a léčba diagnostika. *Postgraduální medicína* [online]. 2008, č. 3 [cit. 2013-01-11]. ISSN 1214-7664. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/postgradualni-medicina/pneumonie-a-lecba-diagnostika-350875>
42. BENEŠOVÁ, Dagmar. Vzduchem přenosné infekce - viry. In: *Fórum zdraví.cz* [online]. 2009 [cit. 2013-01-9]. ISSN 1803-5442. Dostupné z: <http://www.forumzdravi.cz/clanek-121-vzduchem-prenosne-infekce-viry>
43. Hygiena rukou. In: *Centrum prevence* [online]. 2011 [cit. 2013-01-4]. Dostupné z: [http://www.centrumprevence.cz/img/hygiena\\_rukou.pdf](http://www.centrumprevence.cz/img/hygiena_rukou.pdf)
44. Meningokoková meningitida. In: *44. Česká průmyslová zdravotní pojišťovna* [online]. 2009 [cit. 2013-01-15]. Dostupné z: <http://www.cpzp.cz/clanek/968-0-Meningokokova-meningitida.html>
45. DAJKOVÁ, Jana. Salmonelóza. In: *Ordinace.cz* [online]. 2006 [cit. 2013-01-6]. ISSN 1801-8467. Dostupné z: <http://www.ordinace.cz/clanek/salmoneloz/>

46. Stafylokoková enterotoxikóza. In: *Dětské infekční lékařství* [online]. 2013 [cit. 2013-01-8]. Dostupné z: <http://telemedicina.med.muni.cz/pdm/detske-infekcni-lekarstvi/index.php?pg=vyukove-texty--alimetarni-nakazy--enterotoxikozy--stafylokokova-enterotoxikoza>
47. Hygiena rukou. In: *Fakultní nemocnice v Motole* [online]. 2012 [cit. 2013-01-3]. Dostupné z: <http://www.fnmotol.cz/kliniky-a-oddeleni/spolecne-vysetrovaci-a-lecebne-slozky/oddeleni-nemocnicni-hygieny-a-epidemiologie/hygiena-rukou/>
48. Intimní tajemství, aneb otevřeně o používání toalety. In: *IntiBid* [online]. 2012 [cit. 2013-01-15]. Dostupné z: <http://www.intibid.hu/index.php/cz/hasznos/5-intim-titkok-avagy-nyiltan-a-wc-hasznalatrol>
49. MERGLOVÁ, Vlasta. Příčiny a prevence zubního kazu v časném dětství. *Zdravotnické noviny* [online]. 2008, č. 11 [cit. 2013-01-7]. ISSN 1214-7664. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/priciny-a-prevence-zubniho-kazu-v-casnem-detstvi-361769>
50. MOKRÝ, Pavel. Bronchitida. In: *Ordinace.cz* [online]. 2007 [cit. 2013-01-11]. ISSN 1801-8467. Dostupné z: <http://www.ordinace.cz/clanek/bronchitida-2/?chapter=1>
51. NÁHLOVSKÁ, Marie. Laryngitida. In: *Medikus* [online]. 2006 [cit. 2013-01-10]. Dostupné z: <http://www.nahlovska.medikus.cz/cz/O-nemocech/?id=93>
52. POSPÍŠIL, Radek. Proces výchovy, etapy výchovy. In: *Úvod do pedagogiky* [online]. 2009 [cit. 2013-01-15]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/pedf/ps09/uvod\\_ped/web/proces.html](http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/pedf/ps09/uvod_ped/web/proces.html)
53. Prevence zubního kazu u dětí. In: *Prevence zubního kazu* [online]. 2008 [cit. 2013-01-9]. Dostupné z: <http://www.prevencezubnihokazu.cz/co-je-zubni-kaz/prevence/>

54. PROCHÁZKOVÁ, Kateřina. Péče o dětský chrup. In: *Dentální hygiena* [online]. 2009 [cit. 2013-01-7]. Dostupné z: [http://www.dentalnihygiena.wz.cz/pece\\_deti.html](http://www.dentalnihygiena.wz.cz/pece_deti.html)
55. ROŽNOVSKÝ, Luděk. Meningokoková onemocnění. *Postgraduální medicína* [online]. 2010, č. 9 [cit. 2013-01-11]. ISSN 1214-7664. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/postgradualni-medicina/meningokokova-onemocneni-455586>
56. RŮŽIČKA, Vladislav. Zubní kaz u dětí. In: *Vaše děti.cz* [online]. 2010 [cit. 2013-01-9]. Dostupné z: <http://www.vasedeti.cz/zdravi/zuby/zubni-kaz-u-deti/>
57. SLADKÁ, Jaroslava. Letní zažívací potíže-potravinové infekce. In: *Ordinace.cz* [online]. 2008 [cit. 2013-01-6]. Dostupné z: <http://www.ordinace.cz/clanek/letni-zazivaci-potize-potravinove-infekce/>
58. ŠIMKOVÁ. Hepatitida typu A (žloutenka). In: *Viviente* [online]. 2008 [cit. 2013-01-4]. Dostupné z: <http://www.viviente.cz/hepatitida-typu-a-zloutenka/>
59. Dítě: Kašel u dětí. In: *Top Lékař* [online]. 2013 [cit. 2013-01-10]. Dostupné z: <http://www.toplekar.cz/dite/kasel-u-deti/>
60. Dítě: Rýma u dětí. In: *Top Lékař* [online]. 2013 [cit. 2013-01-10]. Dostupné z: <http://www.toplekar.cz/dite/ryma/>
61. Návykové látky. In: *Výchova ke zdraví* [online]. 2009 [cit. 2013-01-3]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti.html>

## Seznam tabulek

**Tabulka 1:** *Přehled počtu chyb u jednotlivých respondentů a početné zastoupení chyb v jednotlivých oblastech hygieny PŘED absolvováním edukačního kurzu.*

**Tabulka 2:** *Přehled počtu chyb u jednotlivých respondentů a početné zastoupení chyb v jednotlivých oblastech hygieny PO absolvováním edukačního kurzu.*

**Tabulka 3:** *Srovnání počtu chybujících respondentů v jednotlivých oblastech hygienických návyků PŘED a PO absolvování edukačního kurzu.*

**Tabulka 4:** *Identifikace respondentů kvantitativního šetření.*

**Tabulka 5:** *Zájem o provedení edukačního kurzu.*

## **Seznam příloh**

- Příloha 1**      Technika mytí rukou
- Příloha 2**      Technika čištění zubů
- Příloha 3**      Meningeální příznaky
- Příloha 4**      Informovaný souhlas s výzkumným šetřením
- Příloha 5**      Pracovní listy
- Příloha 6**      Dotazník pro rodiče
- Příloha 7**      Demonstrační panenky

### **Samostatné přílohy práce:**

Soubor pohádkových příběhů „Aby děti zdravé byly, nemoci je nezlobily“

Metodika edukačního kurzu

## Přílohy

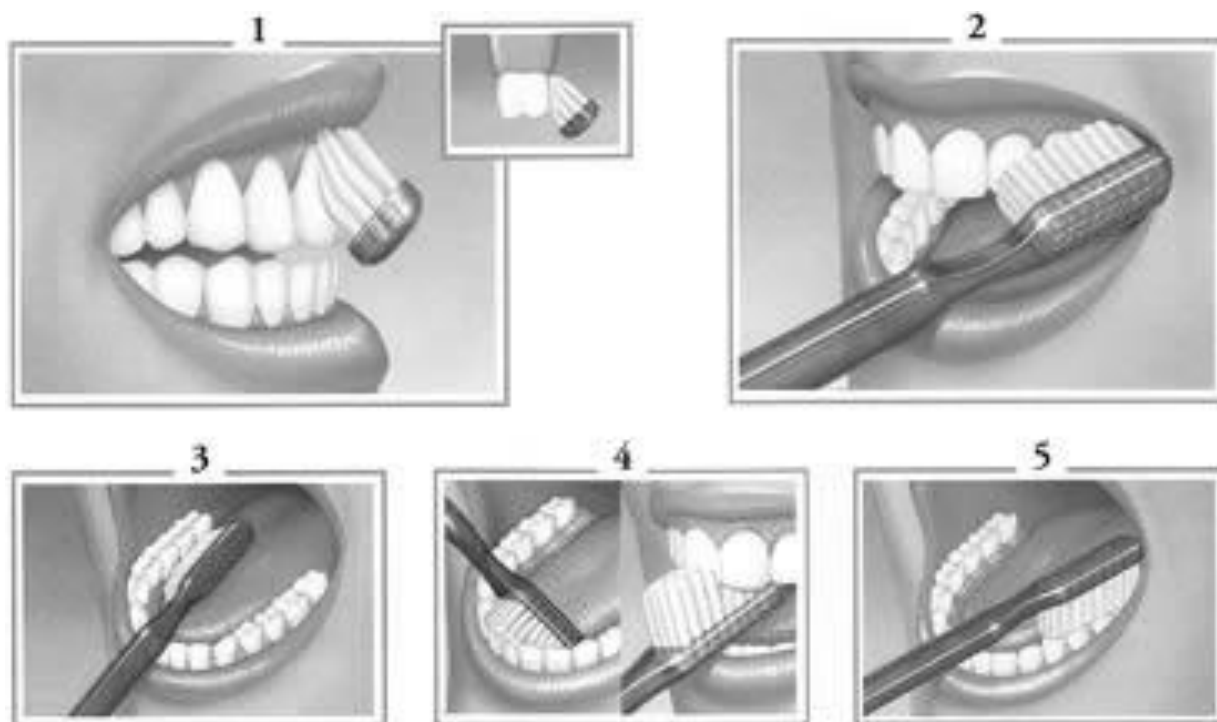
### Příloha 1 – Technika mytí rukou



#### Zdroj:

Centrum prevence – Hygiena rukou [cit. 2013-1-6] On-line text:  
[http://www.centrumprevence.cz/img/hygiena\\_rukou.pdf](http://www.centrumprevence.cz/img/hygiena_rukou.pdf)

## Příloha 2 – Technika čištění zubů



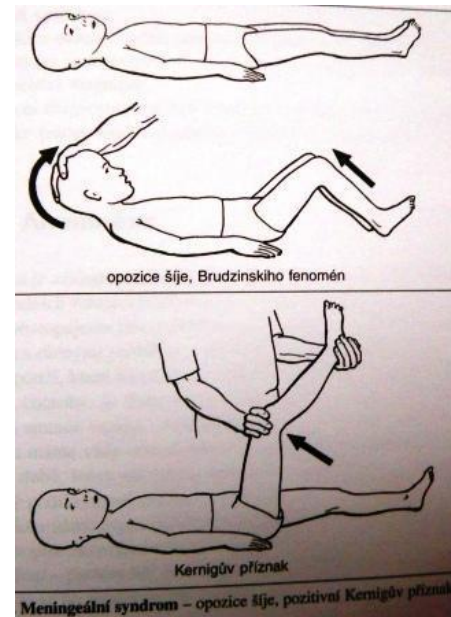
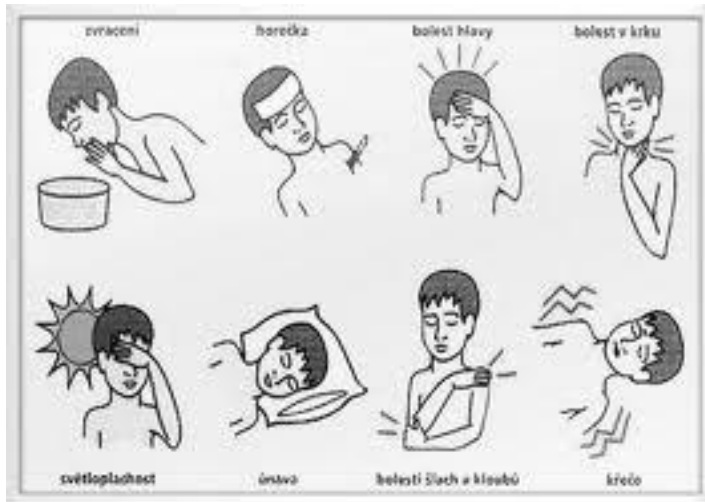
### Standardní technika čištění zubu:

- 1) Přiložte kartáček v úhlu 45 stupňů k dásním tak, aby se štětiny dotýkaly zubů i dásní.
- 2) Čistěte 2-3 zuby najednou.
- 3) Jemně kartáčkem zavibrujte, aby štětiny dosáhly až do sulku a stáhněte pak ze zubu směrem od dásně k zubu.
- 4) Přesuňte kartáček na další skupinu zubů. Přikládejte stále kartáček v úhlu 45 stupňů.
- 5) Jemně zavibrujte a opět stírejte směrem od dásně k zubům.
- 6) Přiložte kartáček kolmo k zubům tak, aby polovina hlavy kartáčku dosahovala za přední zuby. Čistěte jemnými pohyby směrem nahoru a dolů.
- 7) Na závěr si vyčistěte jazyk směrem zezadu dopředu, abyste odstranili nepříjemné bakterie způsobující zápach z úst.

### Zdroj:

*Zdravý úsměv – Techniky čištění zubů.* [cit. 2013-1-6] On-line text:  
<http://www.dentalcare.cz/diss/prvBranch.asp?id=31>

## Příloha 3 – Meningeální příznaky



- Zvracení
- Horečka
- Bolesti hlavy
- Bolest krku
- Světloplachost
- Únava
- Bolesti šlach a kloubů
- Křeče
- Opozice šíje
- Pozitivní Kernigův příznak – neschopnost propnout koleno.

### Zdroj:

Vitae – Meningoková infekce [cit. 2013-1-6] On-line text:  
[http://www.vitae.ic.cz/meningokokova\\_infekce.html](http://www.vitae.ic.cz/meningokokova_infekce.html)

Ambler, Z.: *Základy neurologie*, s. 351.



## **Příloha 4 – Informovaný souhlas s výzkumným šetřením**

Vážení rodiče,

jmenuji se Hana Bořilová a studuji druhým rokem magisterské studium na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích v oboru pediatrie. V současné době píši diplomovou práci s názvem „Vliv edukace všeobecnou sestrou na hygienické návyky u dětí předškolního věku.“ Přesněji řečeno se zabývám úrovní znalostí a dovedností v oblasti hygienických návyků u dětí předškolního věku (3 – 6 let) a to, jak se tyto znalosti změní po absolvování edukačního kurzu vedeného všeobecnou sestrou zaměřeného právě na hygienické návyky. V první řadě od dětí získám informace o jejich znalostech a dovednostech pomocí pracovních listů upravených k jejich věku a na základě získaných výsledků poté sestavím edukační kurz, ve kterém děti hravou formou seznámím se standardními postupy v hygienických návycích. V třetí řadě následně pomocí stejných pracovních listů jako na počátku výzkumu zdokumentuji, jak se znalosti a dovednosti dětí změnily. Cílem mé práce je tedy zjistit míru důležitosti zapojení aktivit všeobecné sestry do předškolního procesu.

Tímto bych Vás chtěla poprosit o spolupráci a požádat Vás, abyste svým podpisem stvrdili svolení pracovat s Vaším dítětem a zároveň použít získané výsledky k vypracování mé diplomové práce. V neposlední řadě bych chtěla zdůraznit, že všechna získaná data a výsledky jsou přísně anonymní a budou sloužit výhradně ke studijním a výzkumným účelům.

Velice děkuji za Vaši ochotu a trpělivost

Bc. Hana Bořilová

**Dne:**

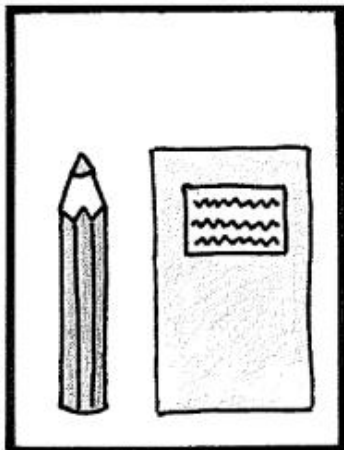
---

*Podpis zákonného zástupce*

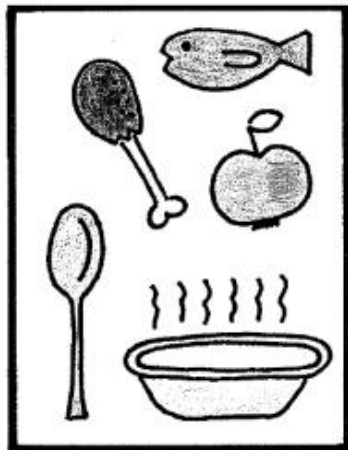
## Příloha 5 – pracovní listy

### Pracovní list č. 1: HYGIENA RUKOU

Úkol č. 1: Rozděl kartičky na dvě skupiny. Do jedné zařaď obrázky, na kterých jsou znázorněny ty činnosti, PŘED kterými je nutné si umýt ruce a do druhé obrázky na kterých jsou znázorněny ty činnosti, PO kterých je nutné si umýt ruce.



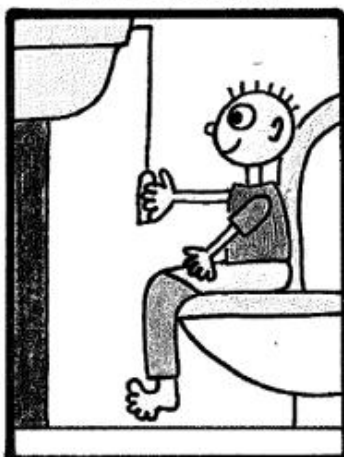
Psaní domácích úkolů



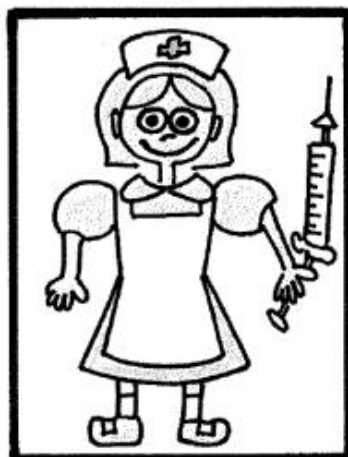
Jídlo



Dotek úst rukou



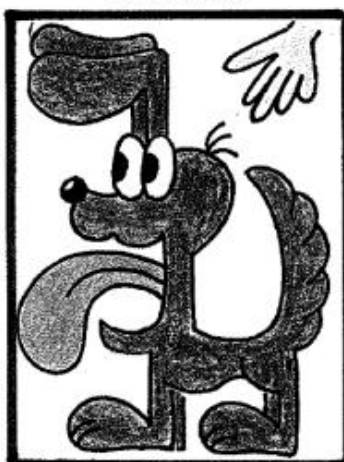
Použití toalety



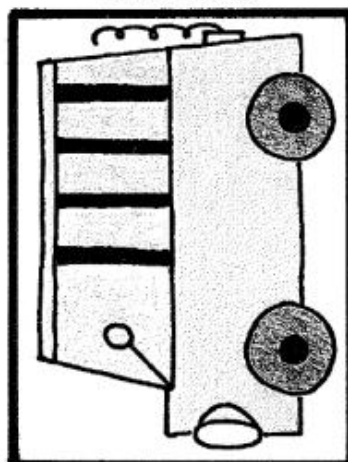
Návštěva lékaře



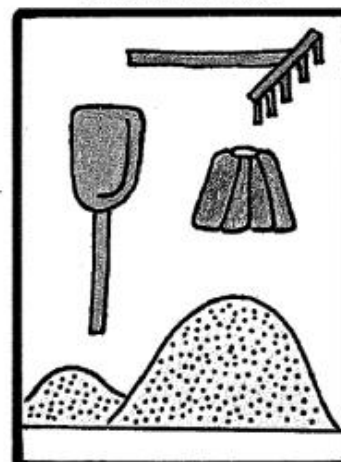
Procházka po venku



Dotek rukou zvířete

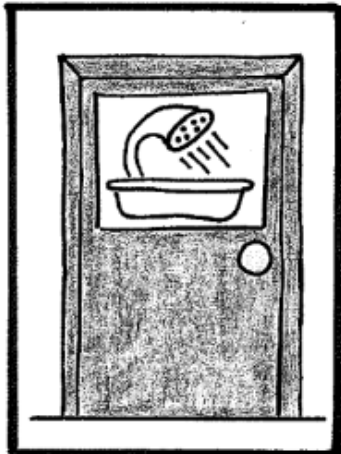


Cesta dopravním prostředkem

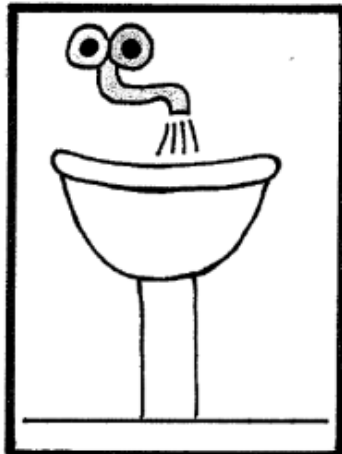


Hra na hřišti, pískovišti

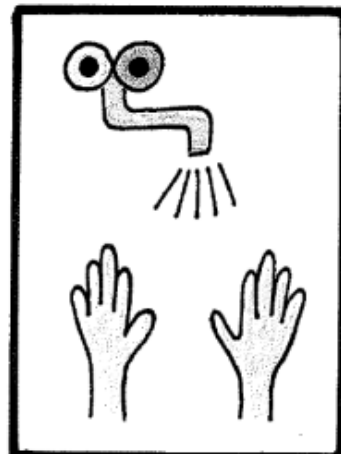
Úkol č. 2: Vyber z obrázků činnosti, které provádíš při hygieně rukou a seřaď je podle toho, jak při ní postupuješ.



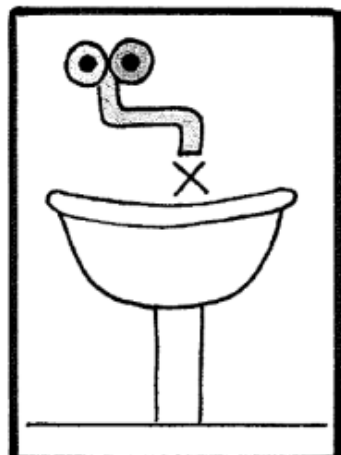
Vejít do koupelny



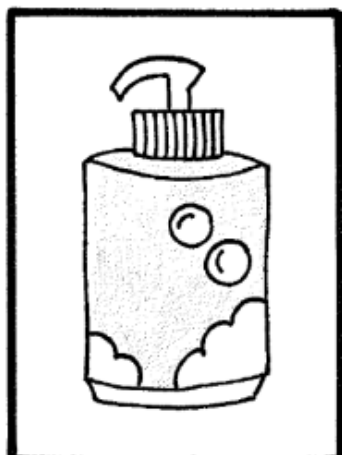
Pustit vodu



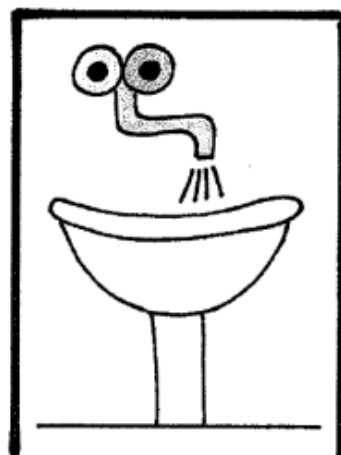
Namočit ruce



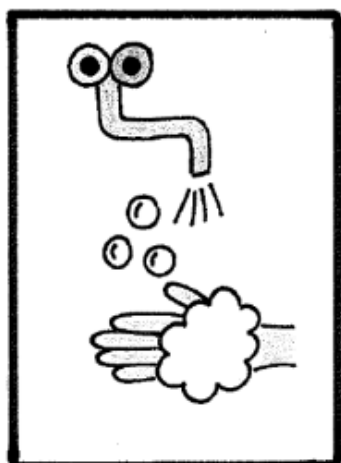
Zastavit vodu



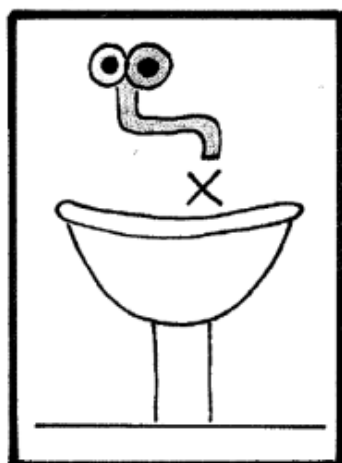
Aplikovat mýdlo na ruce



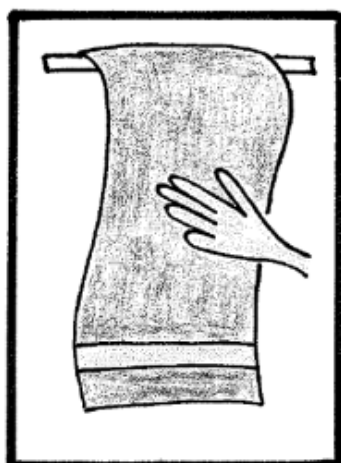
Pustit vodu



Opláchnout ruce od mýdla



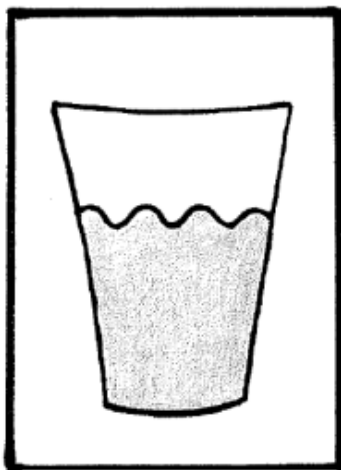
Zastavit vodu



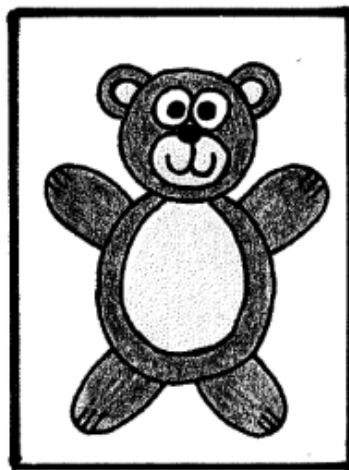
Utřít ruce do ručníku

## Pracovní list č. 2 HYGIENA DUTINY ÚSTNÍ

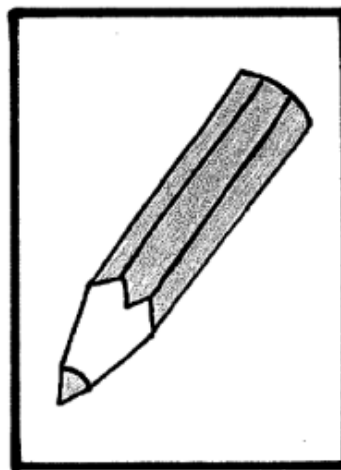
Úkol č. 3: Vyber z obrázků ty předměty, které potřebuješ k čištění zubů.



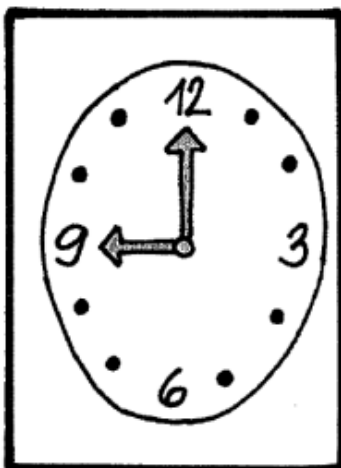
Kelímeček s vodou



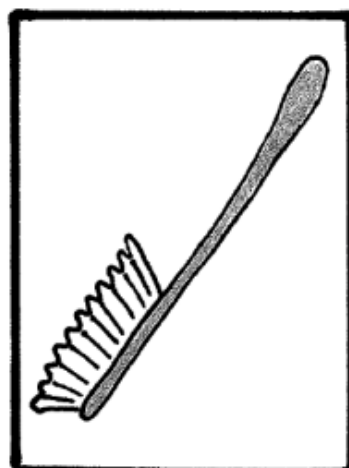
Plušková hračka



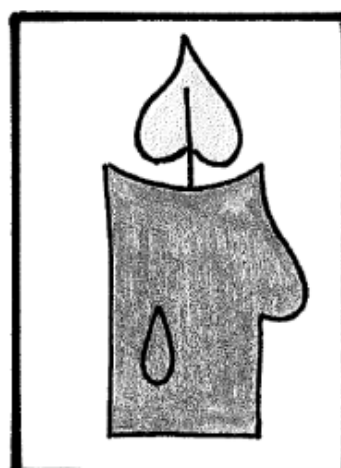
Tužka



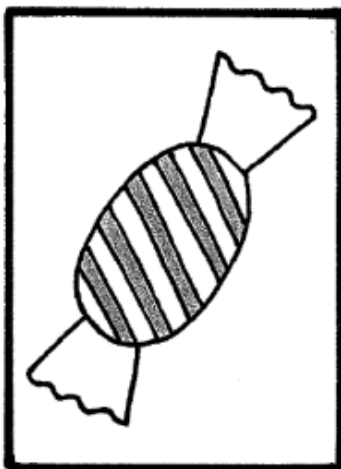
Hodiny



Kartáček na zuby



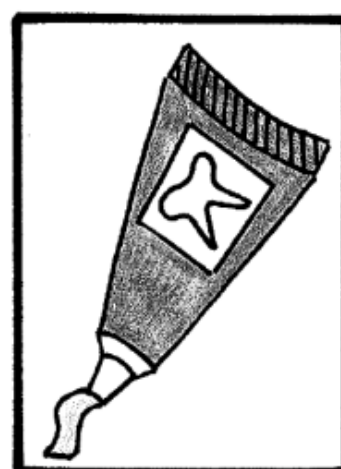
Svička



Sladkost

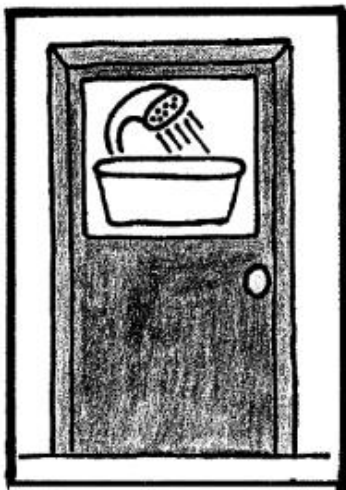


Umyvadlo s vodou



Pasta na zuby

Úkol č. 4: Vyber z obrázků činnosti, které provádíš při hygieně dutiny ústní a seřaď obrázky podle toho, jak při ní postupuješ.



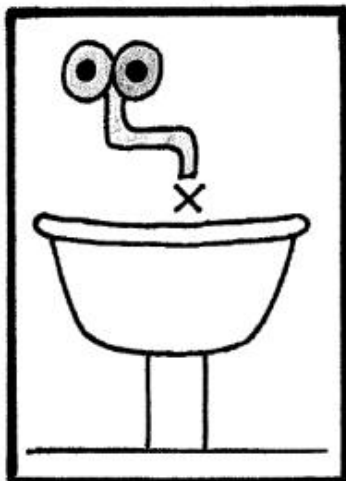
Vejít do koupelny



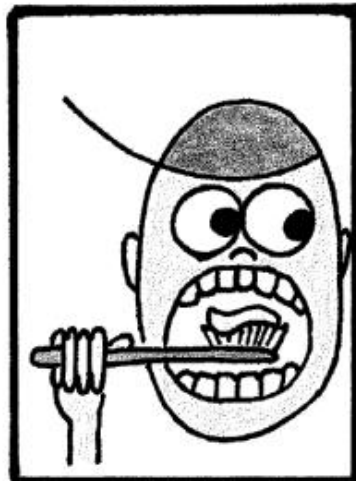
Dát pastu na kartáček



Namočit kartáček s pastou



Zastavit vodu



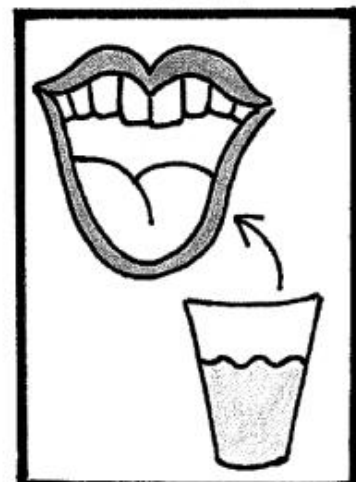
Vyčistit zuby



Vyčistit jazyk



Natočit vodu do kelímku



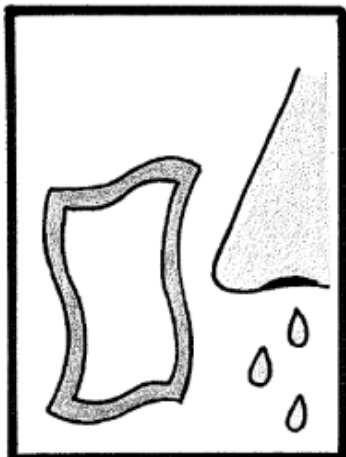
Vypláchnout vodou ústa



Vyplivnout vodu do

### Pracovní list č. 3: PREVENCE PŘENOSU KAPÉNKOVÝCH NÁKAZ

Úkol č. 5: Rozděľ kartičky na dvě skupiny. Do jedné zařaď obrázky, na kterých jsou znázorněny ty činnosti, které MŮŽEŠ vykonávat při nemoci a do druhé obrázky na kterých jsou znázorněny ty činnosti, které NESMÍŠ vykonávat při nemoci.



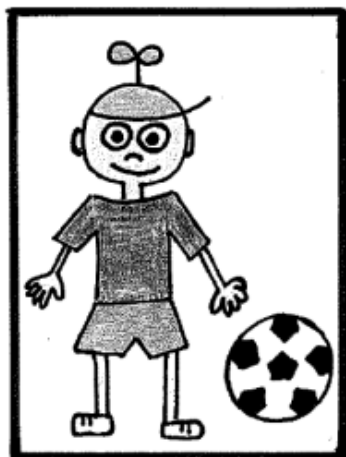
Smrkat do kapesniku



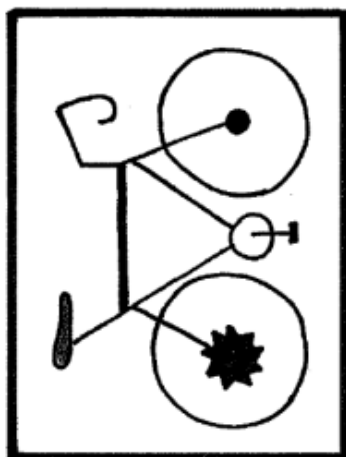
Pít horký čaj



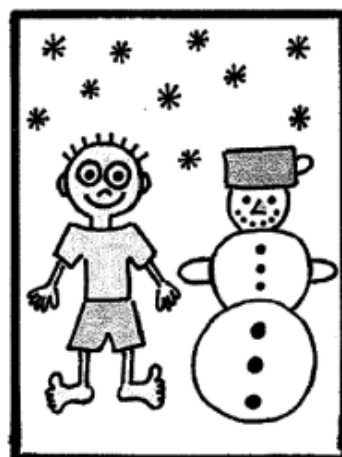
Zakrývat si ústa při kašli



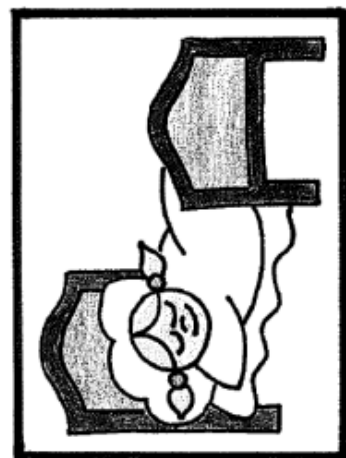
Hrát míčové hry



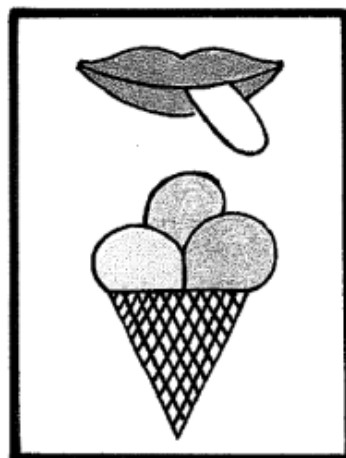
Jezdit na kole



Stavět sněhuláka



Ležet v posteli



Jíst zmrzlinu

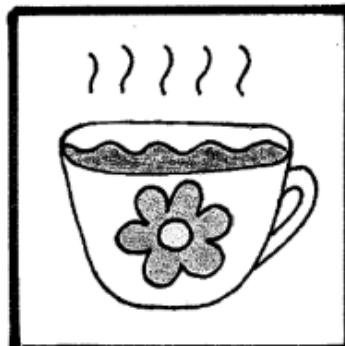


Chodit na procházky

Úkol č. 6: Rozhodni, které dvojice obrázků patří k sobě.



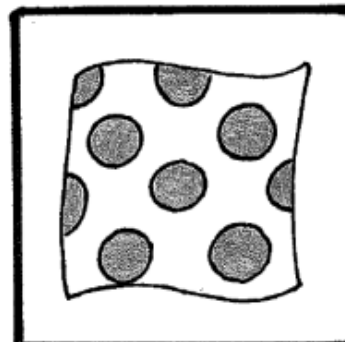
Rýma



Horký čaj



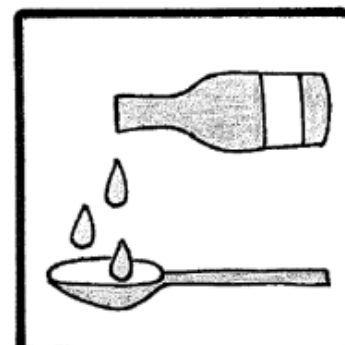
Teploměr



Kapesník



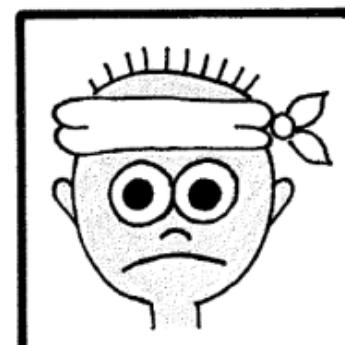
Horečka, zimnice



Sirup proti kašli



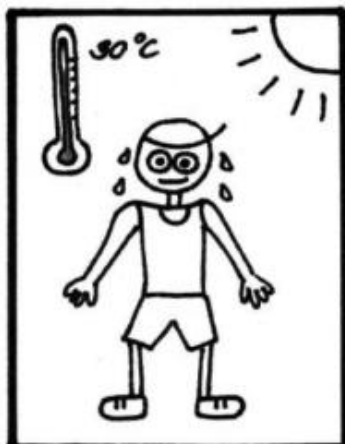
Kašel



Studený obklad

## Pracovní list č. 4 PÉČE O KŮŽI – CELKOVÁ KOUPEL

Úkol č. 7: Vyber z obrázků ty, které znázorní situace, ve kterých, nebo po kterých se musíš vykoupat.



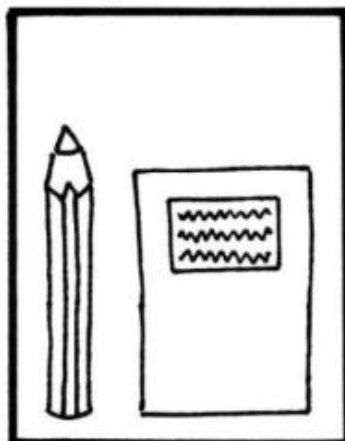
Zpocení v horku



Jídlo



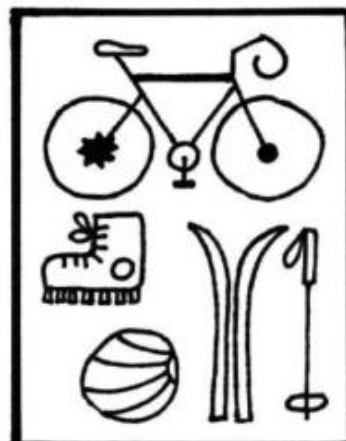
Ranní vstávání



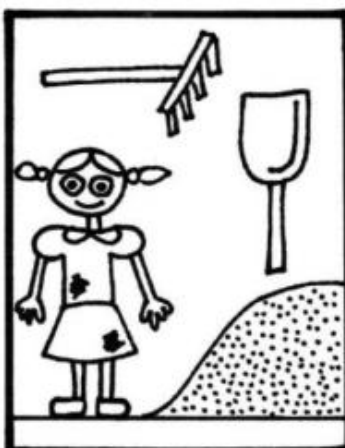
Psaní domácích úkolů



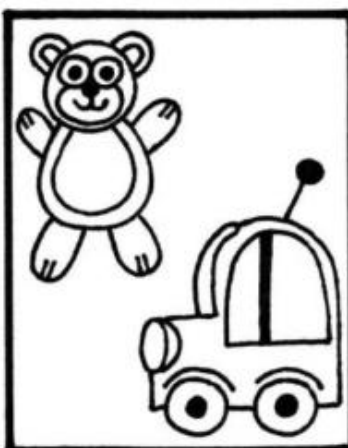
Večer před spaním



Sport



Hra na hřišti



Hra v domácím prostředí



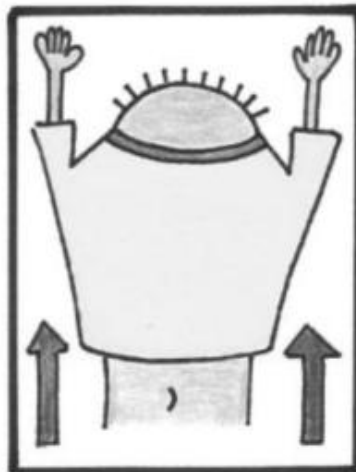
Návrat ze školy



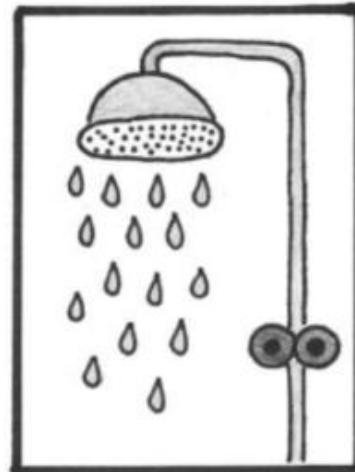
Úkol č. 8: Vyber z obrázků ty činnosti, které provádíš při koupeli a seřaď je podle toho, jak při ní postupuješ.



Vejít do koupelny



Svléct oblečení



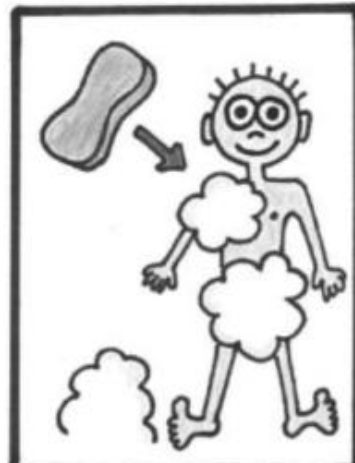
Pustit vodu



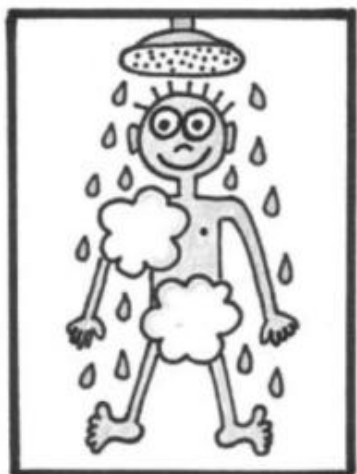
Opláchnout tělo vodou



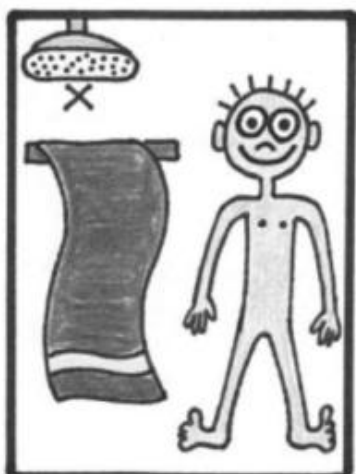
Aplikovat mýdlo na žinku



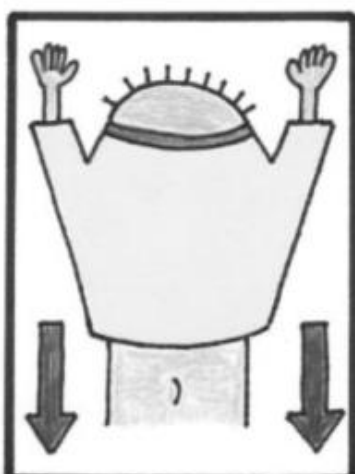
Namýdlit tělo



Opláchnout mýdlo z těla



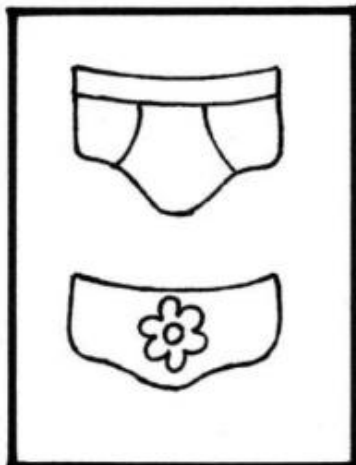
Utřít se do ručníku



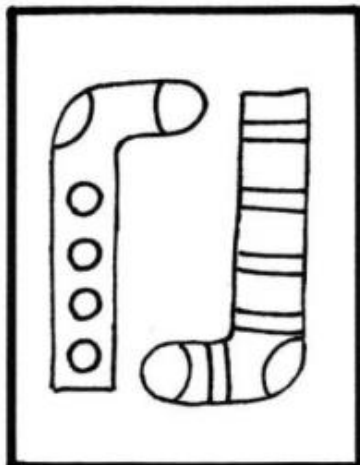
Obléct oblečení

## Pracovní list č. 5 PÉČE O KŮŽI - OBLÉKÁNÍ

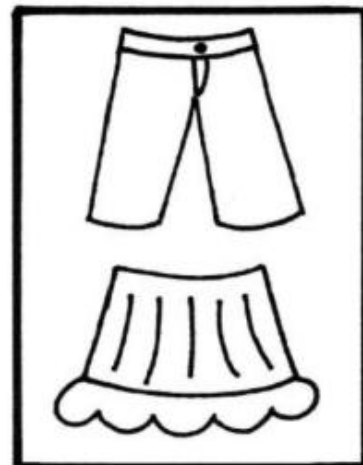
Úkol č. 9: Vyber z obrázků ty, na kterých jsou zobrazeny kusy oblečení, které musíš mít na sobě každý den (například ve škole, nebo doma při hře).



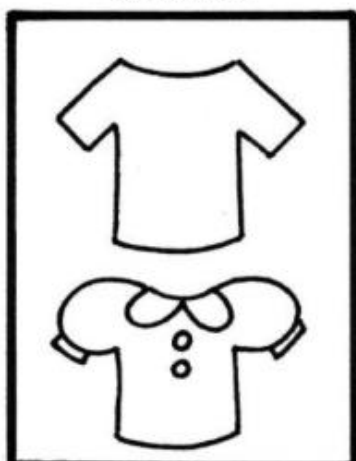
Spodní prádlo



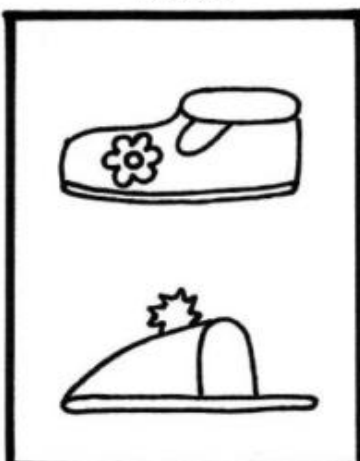
Ponožky



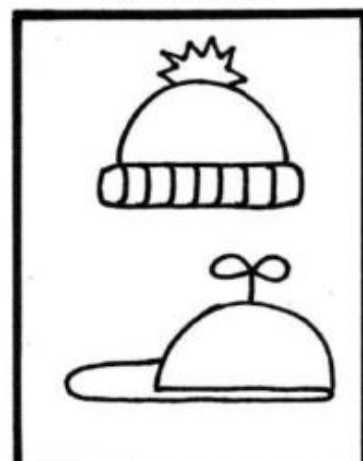
Kalhoty / sukně



Tričko / halenka



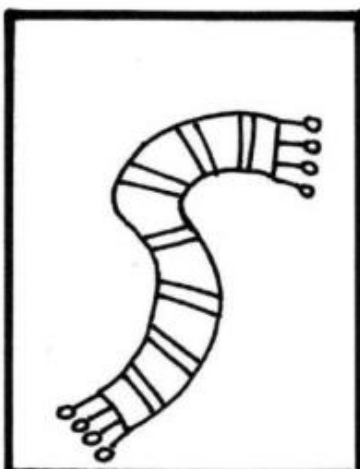
Obuv



Pokryvka hlavy



Rukavice

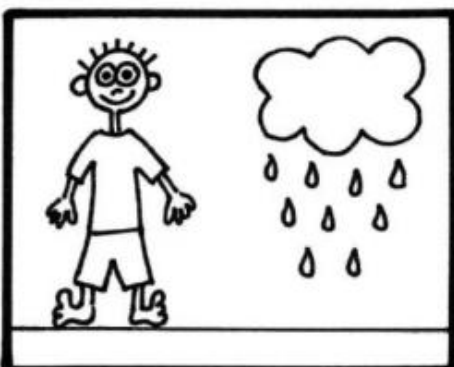
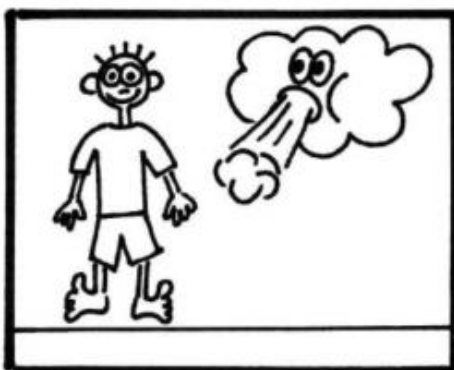
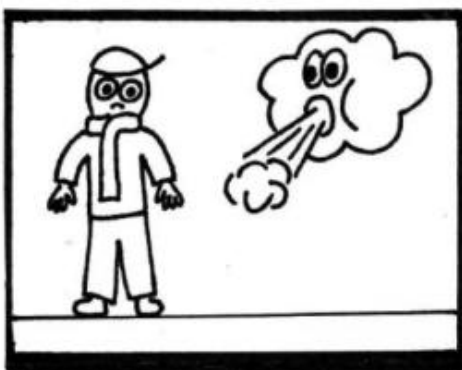
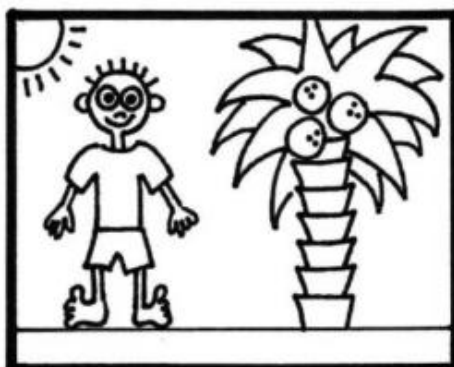
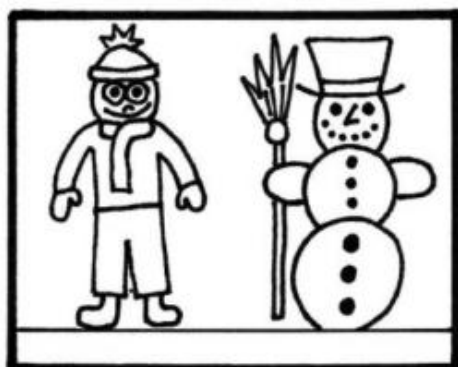
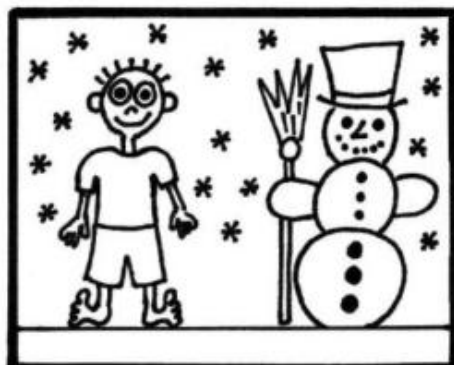
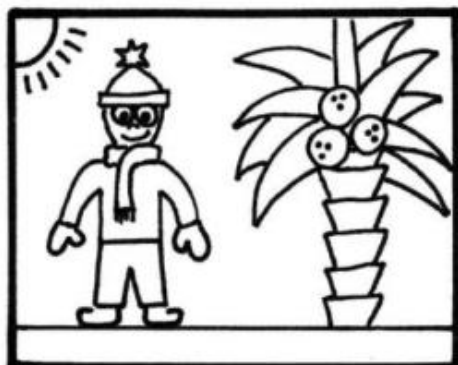


Šála



Kabát

Úkol č. 10: Vyber kartičky, na kterých jsou znázorněné situace se správně oblečeným panáčkem.

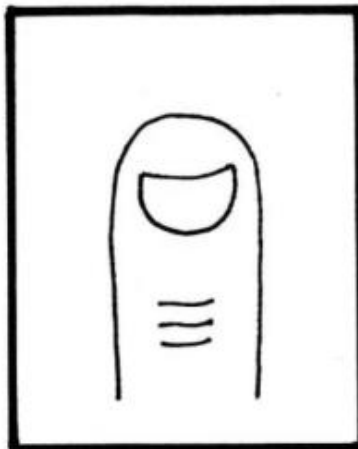


## Pracovní list č. 6 PÉČE O NEHTY

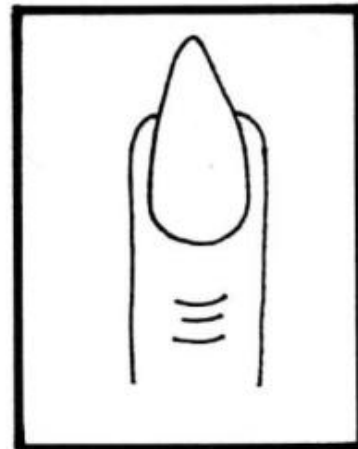
Úkol č. 11: Vyber obrázek, na kterém je znázorněn správně upravený nehet.



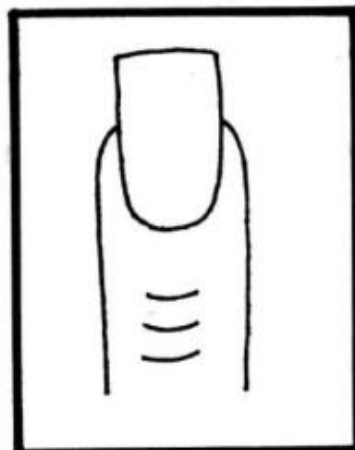
S nečistotami



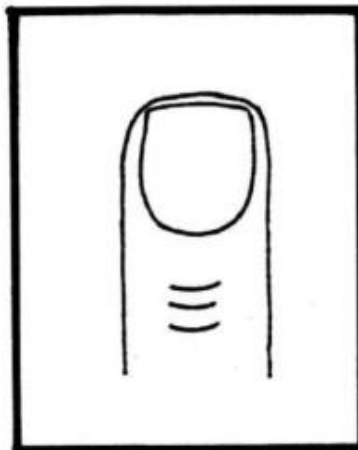
Velmi krátký



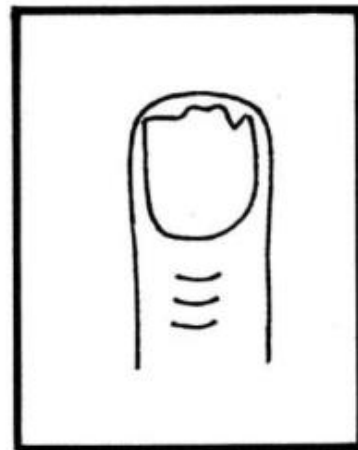
Špičatý



Dlouhý

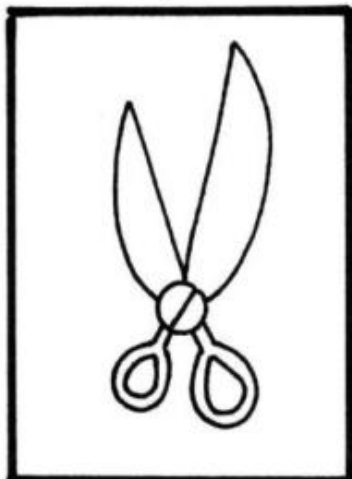


Krátký



Nerovně zastřižený

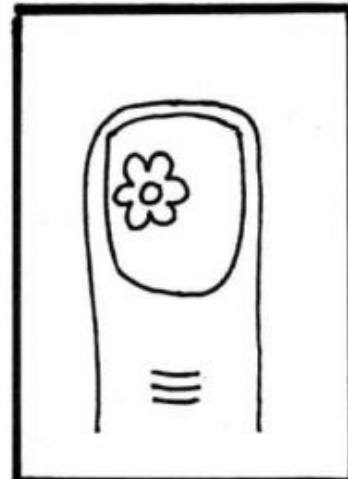
Úkol č. 12: vyber z obrázků ty předměty, které potřebuješ k úpravě nehtů.



Nůžky



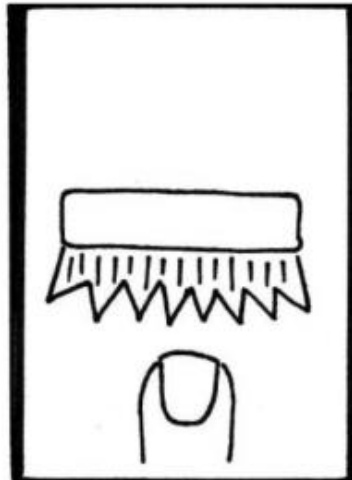
Lak na nehty



Nálepky na nehty



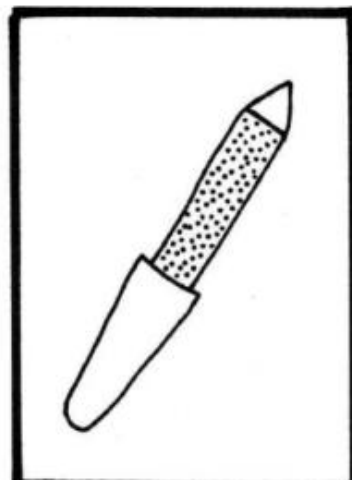
Krém na ruce



Kartáček na nehty



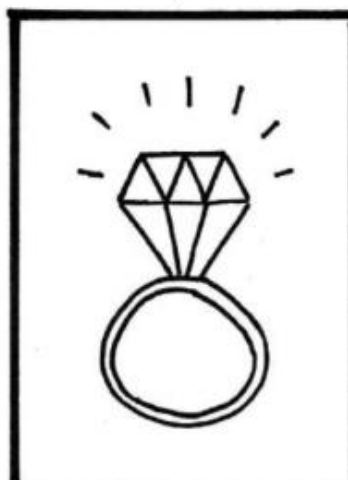
Mýdlo



Pilník



Umyvadlo a voda



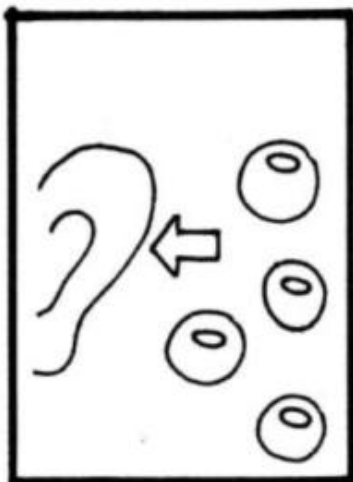
Prstýnek

### Pracovní list č. 7 PÉČE O UŠI

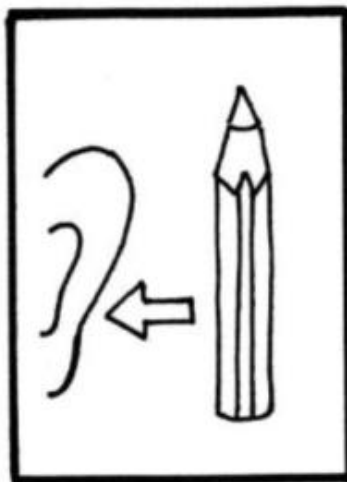
Úkol č. 13: Vyber z obrázků, na kterém je znázorněni správně hygienicky zajištěné ucho.



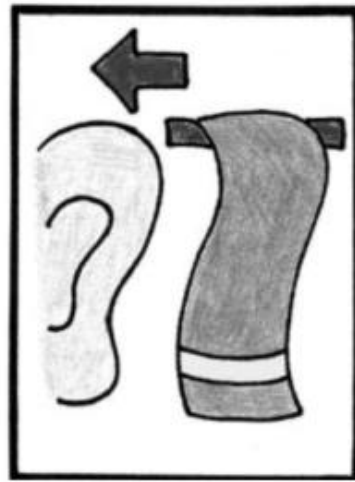
Úkol č. 14: Vyber z obrázku ty, na které jsou znázorněny předměty, které nesmíme strkat do uší.



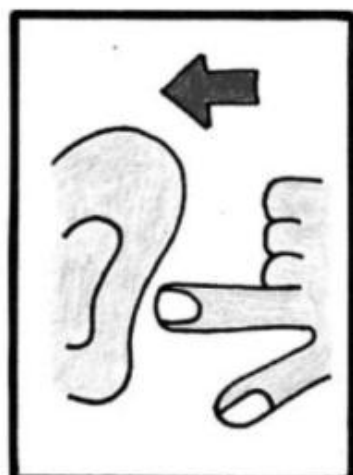
Korálky



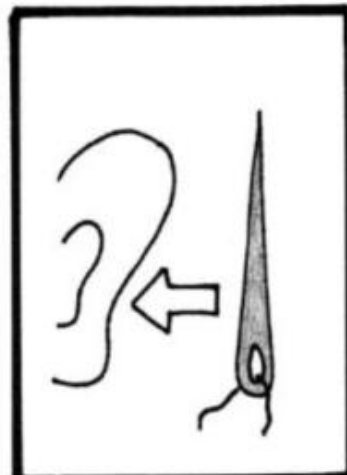
Tužka



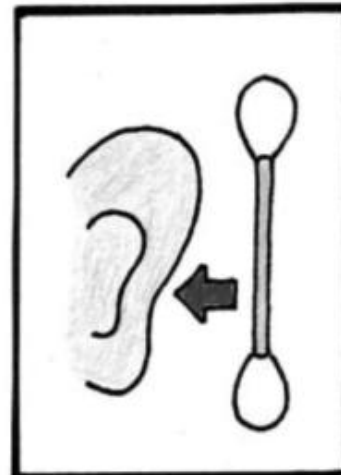
Ručník



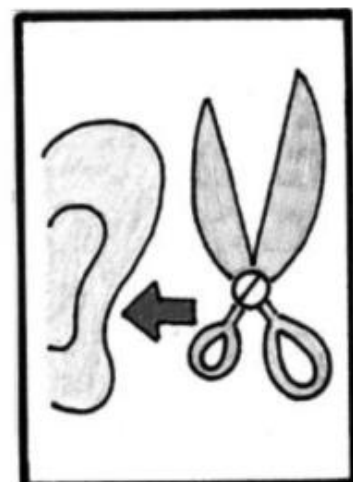
Prst



Jehla



Vata do uší



Nůžky



Tempery, barvy



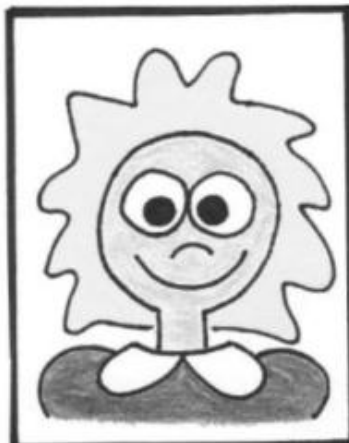
Nůž

## Pracovní list č. 8 PÉČE O VLASY

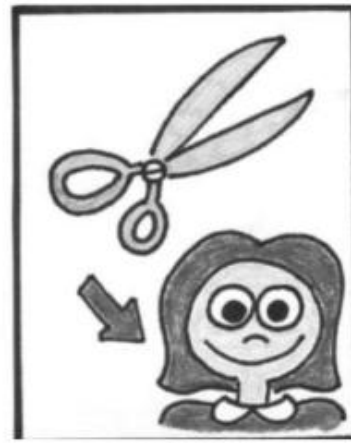
Úkol č. 15: Vyber z obrázků ty činnosti, které nesmíme s vlasy provádět, případně situace, které jsou špatné.



Sladkosti do vlasů



Neučesané vlasy



Stříhání vlasů



Mytí vlasů



Učesané vlasy



Sahat do vlasů nemytými rukama



Strkat si vlasy do pusy



Česat vlasy hřebenem



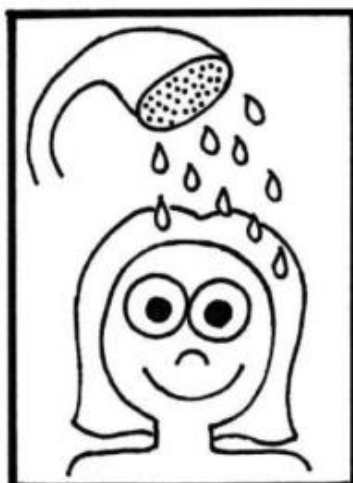
Přibližovat se k vlasům s plamenem



Úkol č. 16: Vyber z obrázků činnosti, které provádíš při hygienické péči o vlasy a seřaď je podle toho, jak při ní postupuješ.



Vejít do koupelny



Namočit vlasy



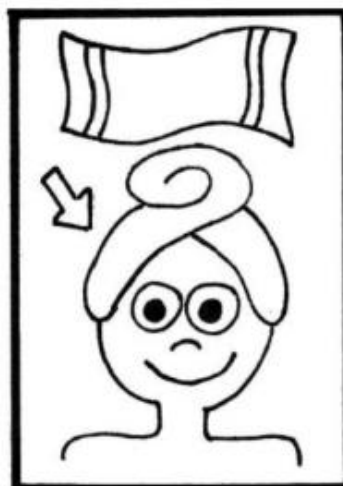
Aplikace šamponu na ruku



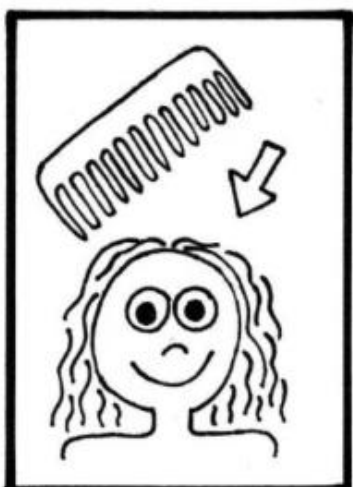
Umýt šamponem vlasy



Spláchnout šampon



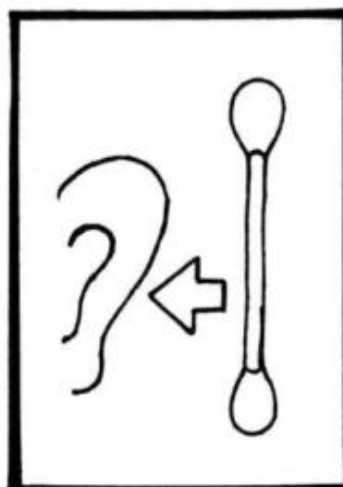
Omotat vlasy ručníkem



Rozčesat vlasy



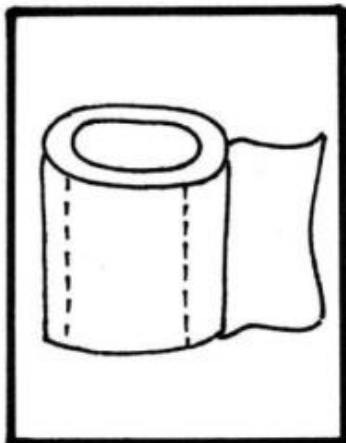
Vysušit vlasy



Vytřít z uší zateklou vodu

## Pracovní list č. 9 HYGIENA POUŽÍVÁNÍ TOALETY

Úkol č. 17: Vyber z obrázků ty předměty, které potřebuješ k intimní hygieně.



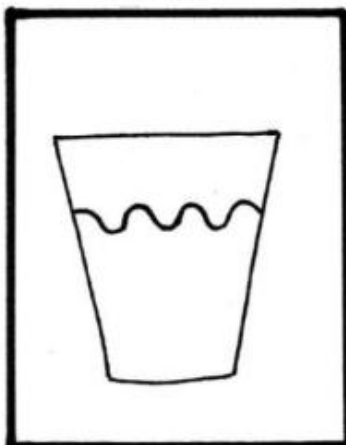
Toaletní papír



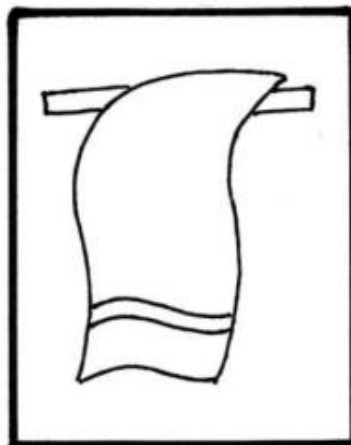
Žínka



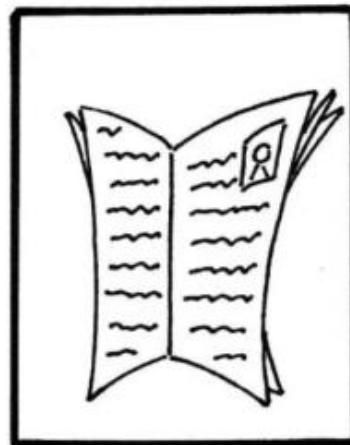
Sprcha



Kelímek s vodou



Ručník



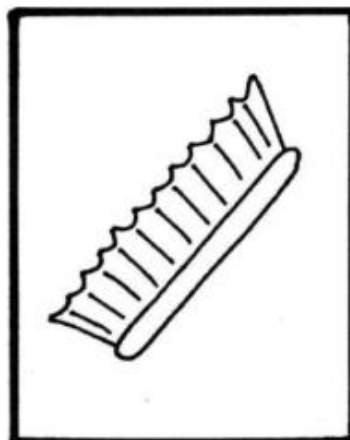
Noviny



Hračka do vany

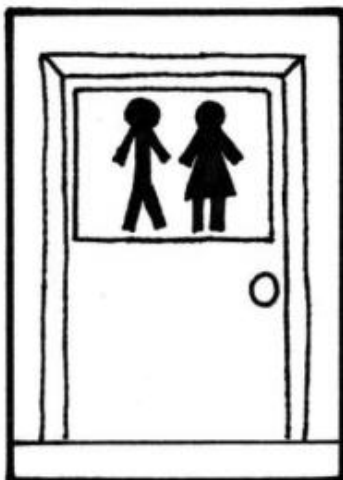


Mýdlo pro intimní hygienu

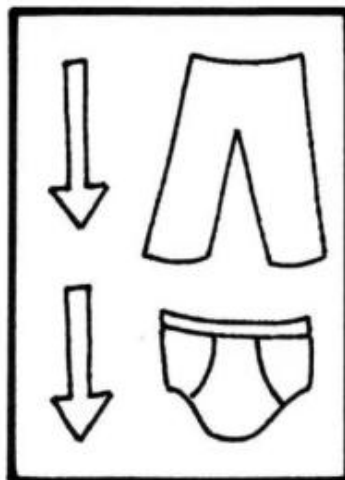


Kartáček

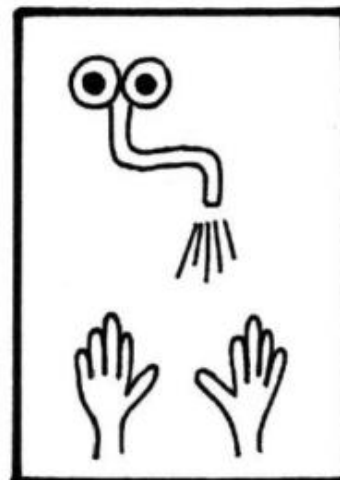
**Úkol č. 18 (chlapci):** Vyber z obrázků činnosti, které provádíš při používání toalety a seřaď obrázky podle toho, jak postupuješ.



Vejít na toaletu



Sundat kalhoty a spodní prádlo



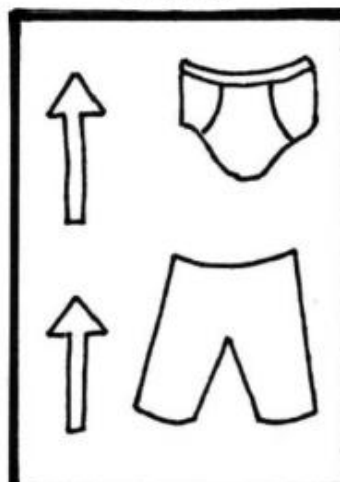
Umýt ruce



Vykonat potřebu



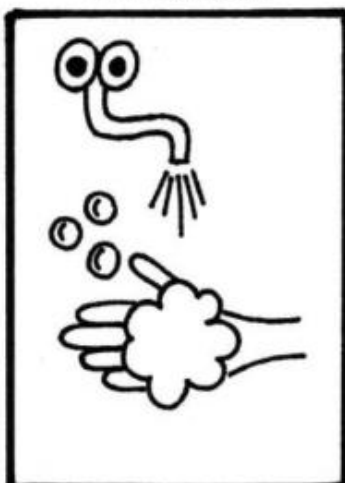
Otřít intimní partie



Obléct spodní prádlo a kalhoty



Spláchnout toaletu

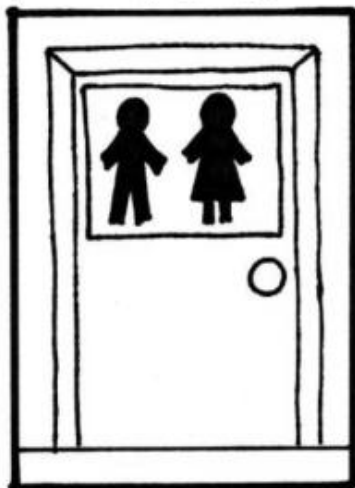


Umýt ruce

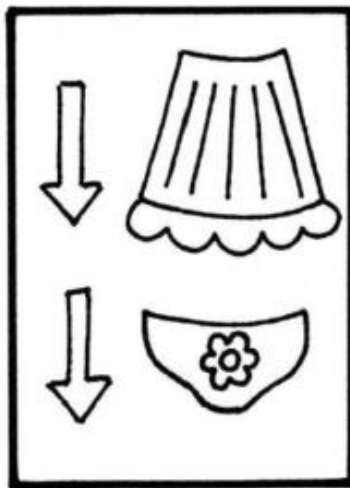


Usušit ruce

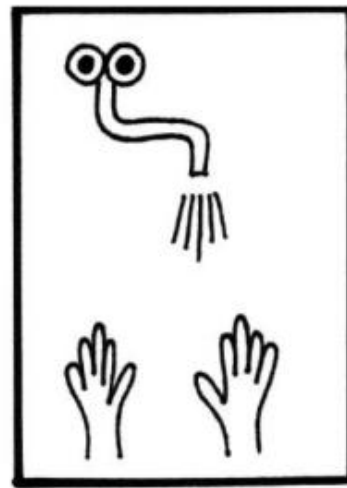
**Úkol č. 18 (dívky):** Vyber z obrázků činnosti, které provádíš při používání toalety a seřaď obrázky podle toho, jak postupuješ.



Vejít na toaletu



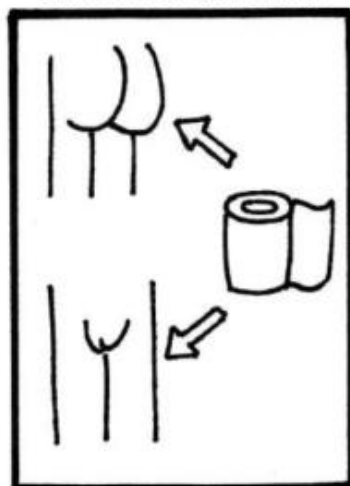
Sundat sukni a spodní prádlo



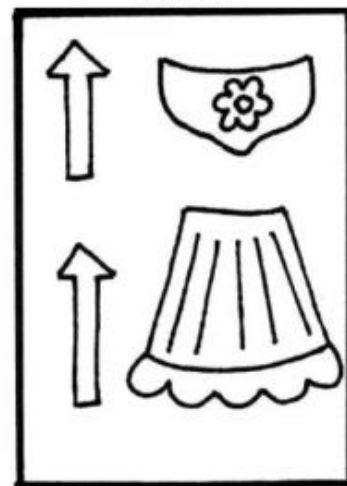
Umýt ruce



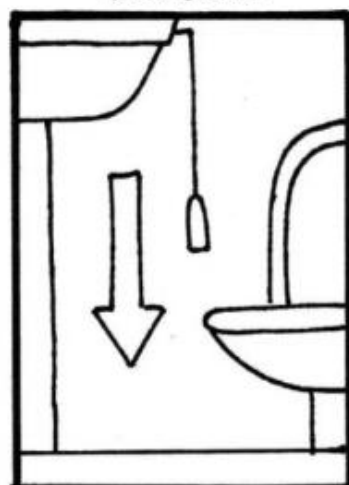
Vykonat potřebu



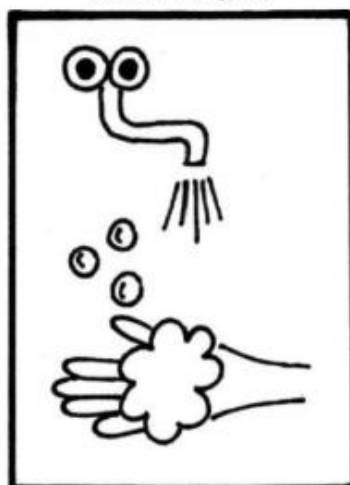
Otřít intimní partie



Obléct sukni a spodní prádlo



Spláchnout toaletu



Umýt ruce



Uсуšit ruce

## Příloha 6 – Dotazník pro rodiče

Vážení rodiče,

jmenuji se Hana Bořilová a studuji druhým rokem magisterské studium na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích v oboru pediatrie. V současné době píši diplomovou práci s názvem „Vliv edukace všeobecnou sestrou na hygienické návyky u dětí předškolního věku.“ Přesněji řečeno se zabývám úrovní znalostí a dovedností v oblasti hygienických návyků u dětí předškolního věku (4 – 6 let) a to, jak se tyto znalosti změní po absolvování edukačního kurzu vedeného všeobecnou sestrou zaměřeného právě na hygienické návyky.

V březnu roku 2013 byl proveden výzkum v mateřské škole na 16 respondentech – zastoupeno bylo 8 chlapců a 8 dívek. V první řadě byly od dětí získány informace o jejich znalostech a dovednostech pomocí pracovních listů upravených k jejich věku a na základě získaných výsledků byly poté podrobeny edukačnímu kurzu, ve kterém byly děti hravou formou seznámeny se standardními postupy v hygienických návycích. Následně bylo pomocí stejných pracovních listů, jako na počátku výzkumu zdokumentováno, jak se znalosti a dovednosti dětí změnily.

Jak je patrné z příložených tabulek, PŘED absolvováním edukačního kurzu se v každé oblasti hygienických návyků dopustila alespoň jedné chyby **více jak polovina** respondentů. Naopak PO absolvování edukačního kurzu se v každé oblasti hygienických návyků dopustila alespoň jedné chyby **méně jak polovina** respondentů. Chlapci jsou v tabulce označeni jako respondenti 1 – 8 a dívky jako respondenti 9 – 16. Zda se v jednotlivých oblastech respondenti dopustily chyby je vyznačeno „X“.

Tímto bych Vás chtěla poprosit o spolupráci a požádat Vás, abyste na následující stránce vyplili orientační údaje o Vás a zvolili, zda byste měli zájem o provedení stejného edukačního kurzu i u Vašeho dítěte či ne a svou volbu zdůvodnili zaškrtnutím jednoho z uvedených důvodů. V neposlední řadě bych chtěla zdůraznit, že všechna získaná data a výsledky jsou přísně anonymní a budou sloužit výhradně ke studijním a výzkumným účelům.

Velice děkuji za Vaši ochotu a trpělivost

Bc. Hana Bořilová

**1) Pohlaví**

- a) Muž
- b) Žena

**2) Věk**

- a) Do 20
- b) 21 – 30
- c) 31 – 40
- d) Nad 40

**3) Nejvyšší dosažené vzdělání**

- a) Základní
- b) Střední
- c) Vyšší odborné
- d) Vysokoškolské

**4) Počet dětí**

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 5 a více

**5) Měli byste zájem o provedení stejného edukačního kurzu i u vašeho dítěte?**

**❖ ANO, měl/a bych zájem o provedení stejného edukačního kurzu i u mého dítěte.**

Proč?

- a) Považuji za důležité tuto tematiku zařadit do systému předškolního vzdělávání.
- b) Jsem rád/a když správným hygienickým návykům naučí mé dítě někdo místo mě.
- c) Považuji za dobré, že je dítě podrobováno edukačním kurzům obecně. Čím dříve se dítě začne učit, tím lépe.

**❖ NE, neměl/a bych zájem o provedení stejného edukačního kurzu i u mého dítěte.**

Proč?

- a) Nepovažuji za důležité tuto tematiku zařadit do systému předškolního vzdělávání
- b) Chci naučit správným hygienickým návykům své dítě sám/sama.
- c) Je zbytečné dítě podrobovat vzdělávacím hrám již v předškolním věku. Na učení je ještě času dost.

## Příloha 7 – Demonstrační panenky

Panenka Josefínka



Panáček Matyáš





**Nevázané přílohy práce**

# Hygienické návyky u dětí předškolního věku (metodika edukačního kurzu)



## 1) Hygiena rukou

### **Teoretická část:**

Prostředí výuky: Výuka probíhá ve výukové místnosti školky. Pro každé dítě je nachystána židle u společného stolu.

Počet dětí ve skupině: 8

Rozsah: 20 minut

Pomůcky k výuce: Panenka Josefinka, velký arch papíru, fixy, lepidlo, obrázky z pracovního listu č. 1.

### Cíle výuky:

- Děti dokážou vysvětlit, proč je nutné provádět hygienu rukou.
- Děti umí popsat, jak postupují při hygieně rukou.
- Děti umí vyjmenovat činnosti, před kterými a po kterých je nutné provádět hygienu rukou.

### Příklady úvodních otázek:

- Proč je nutné si umývat ruce?
- Co všechno potřebuješ k mytí rukou?
- Kdy je potřeba si ruce umývat?

### Teoretické podklady:

*Pomůcky potřebné k hygieně rukou:*

- Umyvadlo s vodou
- Mýdlo tuhé, či tekuté
- Vlastní ručník

*Činnosti, PŘED kterými je nutné si umýt ruce:*

- Před jídlem.
- Před dotykem úst či jiné obličejové části.
- Před plněním domácích povinností – psaní úkolů.

*Činnosti, PO kterých je nutné si umýt ruce:*

- Po jídle.
- Po použití toalety.

- Po hře se zvířaty a hlazení zvířat.
- Po kašli, kýchání a smrkání.
- Po příchodu od lékaře nebo jakémkoliv styku s nemocnými lidmi.
- Po návratu domů z venkovního prostředí.
- Po cestování dopravními prostředky.
- Po jakémkoliv znečištění.

*Postup hygieny rukou:*

- Pustit vodu
- Namočít ruce
- Zastavit vodu
- Aplikace mýdla na ruce a důkladné očištění
- Pustit vodu
- Opláchnutí mýdla
- Zastavení vody
- Otření rukou do ručníku

Průběh výuky:

Lektor (všeobecná sestra) děti přivítá na edukační lekci a posadí je ke společnému stolu. Položí úvodní otázky, aby zmapovala, jak dalece se děti v problematice orientují. Poté dětem vysvětlí, že dodržování správné hygieny rukou je nezbytné k udržení zdraví, protože na rukou se během dne usazují mikroorganismy, které mohou způsobit různá onemocnění. Rovněž zdůrazní, jak je důležité mít svůj vlastní ručník, který nepoužívá nikdo jiný, protože i v něm se mohou udržovat a množit mikroorganismy (děti si mohou například na svůj ručník nakreslit obrázek, podle kterého poznají, že je jejich).

Následně ukazuje na kartičkách z pracovního listu č. 1 správný postup při hygieně rukou a činnosti před a po kterých je nutné hygienu provádět. Správný postup demonstruje na panence Josefince. Děti si mohou obrázky vybarvit a společně je potom nalepit na velký arch papíru pro lepší přehlednost a názornost. K zafixování znalostí lektor děti naučí tematickou básničku:

To jsou prsty, to jsou dlaně,  
 mýdlo s vodou patří na ně.  
 A po mýdle dobré jídlo  
 a po jídle zase mýdlo.

Na závěr teoretické části lektor klade kontrolní otázky, aby zjistila, kolik si děti zapamatovaly.

Příklady závěrečných otázek:

- Proč je nutné mít svůj vlastní ručník?
- Vyjmenujte dvě činnosti, po kterých je nutné si umýt ruce.
- Jaké pomůcky potřebuješ k mytí rukou?

### **Praktická část:**

Prostředí výuky: Cvičební místnost v prostoru školky

Počet dětí ve skupině: 8

Rozsah: 25 minut

Pomůcky k výuce: Pohádka „Kterak Pepík nad strašidlem Žlouteníkem vyhrál“, stopky, kartonové dveře od koupelny, 2 plastová umyvadla, mýdlo, 8 ručníků odlišených od sebe obrázkem, omalovánky s tematikou hygieny rukou, odměna pro děti (drobná sladkost...).

Cíle výuky:

- Děti si zopakují důvody pro provádění hygieny rukou.
- Děti dokážou demonstrovat postup při hygieně rukou.

Průběh výuky:

*Příběh:* Lektor děti posadí do kroužku a předčítá pohádku „Kterak Pepík nad strašidlem Žlouteníkem vyhrál.“ Pro lepší názornost při předčítání ukazuje dětem obrázky vystihující situace z pohádky.

*Hra:* Poté vyhlásí závod v mytí rukou. V tělocvičně je vytyčených 5 stanovišť. Každé stanoviště znázorňuje jednu fázi v hygieně rukou (kartonové dveře do koupelny, plastové umyvadlo s vodou na namočení rukou, aplikace mýdla, plastové umyvadlo s vodou pro opláchnutí rukou a ručník pro otření rukou). Lektor dětem vysvětlí, co jednotlivá stanoviště znázorňují a úkolem dětí je v co nejkratším čase oběhnout postupně všechna stanoviště a splnit na nich určené činnosti.

### Zhodnocení výuky:

Na závěr výuky lektor dětem několika větami stručně shrne, co se dnes naučily. Poděkuje dětem za spolupráci a pochválí je za jejich aktivitu. Odměnění je drobnou sladkostí a rozdá omalovánky s tematikou hygieny rukou k domácímu opakování. Poté sdělí dětem, jaká výuková lekce je čeká následující den a s dětmi se rozloučí.

## **2) Hygiena dutiny ústní**

### **Teoretická část:**

Prostředí výuky: Výuka probíhá ve výukové místnosti školky. Pro každé dítě je nachystána židle u společného stolu.

Počet dětí ve skupině: 8

Rozsah: 20 minut

Pomůcky k výuce: Panáček Matyáš, zubní kartáček, velký arch papíru, fixy, lepidlo, obrázky z pracovního listu č. 2.

### Cíle výuky:

- Děti dokážou vysvětlit, proč je nutné provádět hygienu dutiny ústní.
- Děti dokážou vyjmenovat, kdy je potřeba hygienu dutiny ústní provádět.
- Děti umí popsat, jak postupují při provádění hygieny dutiny ústní.

### Příklady úvodních otázek:

- Proč je potřeba si čistit zuby?
- Co všechno potřebuješ k čištění zubů?
- Kolikrát denně je potřeba si čistit zuby?
- 

### Teoretické podklady:

#### *Zásady pro hygienu dutiny ústní:*

- Zuby je nutné čistit 2x denně, ráno po snídani a večer před spaním a to ihned po jejich prožezání do dutiny ústní.

- Společně s kartáčkem používáme zubní pastu s obsahem fluoru, který omezuje rozpouštění skloviny v kyselém prostředí a napomáhá reparaci částečně rozpuštěné skloviny na povrchu zubu.
- U malých dětí používáme při čištění zubů rotační metodu (malé krouživé pohyby po vestibulárních plochách zubů), u předškolních a školních dětí používáme vertikální (stírací) techniku (pohyb od dásní směrem ke korunce).
- Od raného dětství je rovněž třeba dbát na dentální hygienu mezizubních prostor, protože právě tato místa jsou nejčastějšími predilekčními místy pro vznik zubního kazu.

*Postup při hygieně dutiny ústní:*

- Aplikace zubní pasty na kartáček
- Namočit kartáček s pastou
- Zastavit vodu
- Vyčistit přední a zadní stěnu zubu a následně skusové plošky
- Vyčištění jazyka
- Natočit vodu do kelímku
- Vypláchnout ústa a nečistoty vyplivnout do umyvadla

Průběh výuky:

Lektor (všeobecná sestra) děti přivítá na edukační lekci a usadí je na koberec. Položí úvodní otázky, aby zmapovala, jak dalece se děti v problematice orientují. Poté dětem vysvětlí, že během dne se po každém jídle v dutině ústní usazují mikroorganismy, které narušují zubní sklovinu a mohou způsobit až vznik zubního kazu. Proto je nutné si čistit zuby dvakrát až třikrát denně, abychom těmto komplikacím předcházeli.

Následně ukazuje na kartičkách z pracovního listu č. 2 správný postup při hygieně dutiny ústní a pomůcky, které k hygieně potřebujeme. Správný postup a techniku čištění zubů demonstruje na panáčkově Matyášovi. Děti si mohou obrázky vybarvit a společně je potom nalepit na velký arch papíru pro lepší přehlednost a názornost. K zafixování znalostí lektor děti naučí tematickou básničku:

Čistím zoubky, řízy, řízy  
ať jsou bílé jako břízy.  
Vpravo, vlevo, vpředu, vzadu,

horní a pak dolní řadu.  
Ať jsou bílé jako sníh,  
ať má každý radost z nich.

Na závěr teoretické části lektor klade kontrolní otázky, aby zjistila, kolik si děti zapamatovaly.

#### Příklady závěrečných otázek:

- Kdy vzniká zubní kaz?
- Jaké pomůcky potřebujeme při čištění zubů?
- Jak postupuješ při čištění zubů a jakou technikou?

#### **Praktická část:**

Prostředí výuky: Cvičební místnost v prostoru školky

Počet dětí ve skupině: 8

Rozsah: 25 minut

Pomůcky k výuce: Pohádka „Kterak víla Černozubka ke zdravé puse přišla“, kartičky s obrázky pomůcek potřebných k hygieně dutiny ústní (4x, pokaždé v jiné barvě), omalovánky s tematikou hygieny dutiny ústní, odměna pro děti (drobná sladkost...).

#### Cíle výuky:

- Děti si zafixují nutnost provádění hygieny dutiny ústní.
- Děti umí vybrat, jaké pomůcky potřebují k hygieně dutiny ústní.

#### Průběh výuky:

*Příběh:* Lektor (všeobecná sestra) děti posadí do kroužku a předčítá pohádku „Kterak víla Černozubka ke zdravé puse přišla.“ Pro lepší názornost při předčítání ukazuje dětem obrázky vystihující situace z pohádky.

*Hra:* Poté děti motivuje tím, že si nyní zahrají hru na sbírání hygienických pomůcek pro vílu Černozubku. Děti rozdělí do dvojic, v každé dvojici je jeden chlapec a jedno děvče a každé dvojici přidělí barvu. Po tělocvičně jsou rozmístěny na podlaze lístečky v barvách dvojic. Na každém lístečku je znázorněn předmět, který je potřebný k hygieně dutiny ústní. Úkolem dětí je běhat štafetový závod. Jedno dítě ze skupiny vždy vyběhne, najde lístek v barvě svojí dvojice a donese ji ke svému spoluhráči. V tu chvíli vybíhá druhý ze dvojice a



provede totéž. Takto se děti střídají, dokud nevysbírají všechny lístečky ve své barvě. Vyhrává ta dvojice, která to stihne nejrychleji.

#### Zhodnocení výuky:

Na závěr výuky lektor dětem několika větami stručně shrne, co se dnes naučily. Poděkuje dětem za spolupráci a pochválí je za jejich aktivitu. Odmění je drobnou sladkostí a rozdává omalovánky s tematikou hygieny dutiny ústní k domácímu opakování. Poté sdělí dětem, jaká výuková lekce je čeká následující den a s dětmi se rozloučí.

### **3) Prevence přenosu kapénkových infekcí**

#### **Teoretická část:**

Prostředí výuky: Výuka probíhá ve výukové místnosti školky. Pro každé dítě je nachystána židle u společného stolu.

Počet dětí ve skupině: 8

Rozsah: 20 minut

Pomůcky k výuce: Panenka Josefinka, kapesník, velký arch papíru, fixy, lepidlo, obrázky z pracovního listu č. 3.

#### Cíle výuky:

- Děti umí vysvětlit mechanismus přenosu kapénkových infekcí.
- Děti umí vyjmenovat činnosti, které mají dělat během nemoci.
- Děti dokážou popsat techniku používání kapesníku.

#### Příklady úvodních otázek:

- Jak si myslíte, že se přenáší například chřipka?
- Jak můžeme přenosu chřipky zabránit?
- Co bychom neměli dělat, když jsme nemocní?

#### Teoretické podklady:

Kapénková infekce je takové onemocnění, které má bakteriální, virový i mykotický původ a jehož přenos choroboplodných zárodků probíhá vylučováním hlenu z dýchacích cest.

Hlen se zejména při kýčání a kašli, ale i při mluvení v drobných mikroskopických kapičkách rozprašuje do okolí, kde je vdechnut dalšími jedinci. Dýchací cesty jsou tedy vstupní i výstupní branou infekce a přenos může být buď přímý vzdušnou cestou, nebo nepřímý infikovanými předměty.

*Používání kapesníku:*

- Kašel – při kládání kapesníku před ústa při kašli jako prevence rozptýlení infikovaných kapének do okolí.
- Rýma – Smrkáme postupně nejdříve z jedné nosní dírky a posléze z druhé. Křídla nosu přitom nesmí být stisknuta. Sekret se odstraňuje z nosu dlouhým výdechem z nosu a ústa při tom musí být zavřená. Nos nikdy neutíráme směrem do stran, ale vždy směrem dolů.

Průběh výuky:

Lektor (všeobecná sestra) děti přivítá na edukační lekci a usadí je na koberec. Položí úvodní otázky, aby zmapovala, jak dalece se děti v problematice orientují. Následně dětem vysvětlí, že původce mnoha nemocí se přenáší kapénkovou cestou. Vysvětlí, jak probíhá přímý a nepřímý přenos. Poté na panence Josefince demonstruje způsob, jakým je potřeba si při kašli zakrývat ústa a vysvětluje, jak by měla vypadat správná technika odstraňování hlenu z dýchacích cest.

Dále na kartičkách z pracovního listu č. 3 ukazuje dětem, jakým činnostem by se měly vyvarovat v době nemoci a které činnosti jsou naopak doporučovány. Děti si mohou obrázky vybarvit a společně je potom nalepit na velký arch papíru pro lepší přehlednost a názornost. Na závěr teoretické části lektor klade kontrolní otázky, aby zjistila, kolik si děti zapamatovaly.

Příklady závěrečných otázek:

- Kdy je potřeba používat kapesník?
- Můžeš při nemoci například chodit ven, nebo jezdit na kole?
- Co bys měl/a dělat, když jsi nemocný a máš horečku?

**Praktická část:**

Prostředí výuky: Cvičební místnost v prostoru školky

Počet dětí ve skupině: 8

Rozsah: 25 minut

Pomůcky k výuce: Pohádka „Kterak se čarodějnice Chřípajznice napravila“, 6 proužků z krepového papíru, kapesník pro každé dítě, omalovánky s tematikou prevence přenosu kapénkových infekcí, odměna pro děti (drobná sladkost...).

Cíle výuky:

- Děti si objasní mechanismus přenosu kapénkové infekce.
- Děti si objasní základní hygienická opatření, která musí dodržovat při nemoci.

Průběh výuky:

*Příběh:* Lektor (všeobecná sestra) děti posadí do kroužku a předčítá pohádku „Kterak se čarodějnice Chřípajznice napravila“. Pro lepší názornost při předčítání ukazuje dětem obrázky vystihující situace z pohádky.

*Hra:* Poté děti motivuje tím, že si nyní zahrají hru o tom, jak Kašlokrk a Soplonos honili neposlušné děti a snažili se na ně přivolat nemoc. Z dětí vybere dvě, které budou hrát roli Kašlokrka a Soplonose. Těm na ruce naváže každému tři proužky z krepového papíru (proužky z krepového papíru symbolizují „životy“). Ostatním dětem rozdá každému jeden kapesník a ty si ho zastrčí vzadu za pas. Úkolem Soplonose a Kašlokrka je snažit se dětem kapesník sebrat (děti si kapesník nesmí držet rukama). Dítě, které přijde o kapesník, ze hry vypadává. Děti se však zase snaží strhnout Soplonosovi a Kašlokrkovi krepové pásky z rukou (ani oni si nesmí krepové pásky držet rukama). V momentě, kdy některý z nich přijde o všechny tři „životy,“ rovněž ze hry vypadává. Cílem hry je přemoci zlé vysílače bacilů. Pokud zbude dostatek času, mohou se děti v roli Kašlokrka a Soplonose prostřídat.

Zhodnocení výuky:

Na závěr výuky lektor dětem několika větami stručně shrne, co se dnes naučily. Poděkuje dětem za spolupráci a pochválí je za jejich aktivitu. Odměnění je drobnou sladkostí a rozdá omalovánky s tematikou prevence přenosu kapénkových infekcí k domácímu opakování. Poté sdělí dětem, jaká výuková lekce je čeká následující den a s dětmi se rozloučí.

#### 4) Péče o kůži – celková koupel

##### **Teoretická část:**

Prostředí výuky: Výuka probíhá ve výukové místnosti školky. Pro každé dítě je nachystána židle u společného stolu.

Počet dětí ve skupině: 8

Rozsah: 20 minut

Pomůcky k výuce: Panáček Matyáš, žínka, sprchový gel, ručník, velký arch papíru, fixy, lepidlo, obrázky z pracovního listu č. 4.

##### Cíle výuky:

- Děti umí vysvětlit, proč je potřeba celkovou koupel těla provádět.
- Děti umí popsat, jak postupují při celkové koupeli těla.
- Děti umí vyjmenovat situace, ve kterých je vhodné provádět celkovou koupel těla.

##### Příklady úvodních otázek:

- Jak často je potřeba se koupat?
- Co potřebuješ ke koupeli?
- Jak postupuješ při koupeli?

##### Teoretické podklady:

*Situace, ve kterých je vhodné provádět celkovou koupel:*

- Ranní vstávání
- Večer před ulehnutím do postele
- Zpocení se v horku
- Po sportu
- Po příchodu ze hřiště, pokud se dítě výrazně znečistí

*Pomůcky potřebné k celkové koupeli:*

- Vana, sprcha, nebo lavorek s vodou
- Žínka (samostatná na obličej a samostatná na tělo)
- Sprchový gel (není potřeba při ranní koupeli, která slouží spíše k osvěžení a otužení)
- Vlastní ručník

Při mytí postupujeme od hlavy a horních končetin k dolním částem těla. Důležité je mytí především v místech se zvýšenou potivostí, tedy v podpaží, pod prsy, ve všech kožních záhybech, intimních místech a prostoru mezi hýžděmi. Mytí obličeje provádíme vždy ráno i večer a to buď samostatně, nebo ve spojení s celkovou koupelí. Na mytí obličeje je třeba mít vyčleněnou samostatnou žinku. Po umytí je obličej i tělo oplachujeme vlažnou vodou (cca 25 °C), kterou smyjeme zbytky mýdla a šamponu.

#### Průběh výuky:

Lektor (všeobecná sestra) děti přivítá na edukační lekci a usadí je na koberec. Položí úvodní otázky, aby zmapovala, jak dalece se děti v problematice orientují. Poté jim začne vysvětlovat, že během dne při různých činnostech naše kůže produkuje maz a pot. Ty jsou za normálních okolností kůži prospěšné, ale pokud by zůstaly na těle příliš dlouho, začali by se v nich množit mikroorganismy. Proto je potřeba provádět celkovou koupel těla. Ukáže dětem pomůcky, které je potřeba ke koupeli mít a na panáčku Matyášovi demonstruje, jakým způsobem postupujeme při koupeli.

Následně pomocí obrázků z pracovního listu č. 4 dětem vysvětluje, v jakých situacích je vhodné koupel provádět a opětovně jak při koupeli postupovat. Děti si mohou obrázky vybarvit a společně je potom nalepit na velký arch papíru pro lepší přehlednost a názornost. Na závěr teoretické části lektor klade kontrolní otázky, aby zjistila, kolik si děti zapamatovaly.

#### Příklady závěrečných otázek:

- Od jaké části těla postupuješ při koupání?
- Co ke koupání potřebuješ?
- Po jakých činnostech je potřeba se vykoupat?

#### **Praktická část:**

Prostředí výuky: Cvičební místnost v prostoru školky

Počet dětí ve skupině: 8

Rozsah: 25 minut

Pomůcky k výuce: Pohádka „Kterak Jeremiáš skřítko Prasečnicka zachránil“, dvě velká prasátka vystřižená z kartonu (každé z nich na sobě má suchými zipy připnuté kousky hnědého papíru symbolizujícího špinavé skvrny), omalovánky s tematikou péče o kůži – celková koupel, odměna pro děti (drobná sladkost...).

### Cíle výuky:

- Děti si zafixují, že je nutné provádět celkovou koupel těla.

### Průběh výuky:

*Příběh:* Lektor (všeobecná sestra) děti posadí do kroužku a předčítá pohádku „Kterak Jeremiáš skřítku Prasečnicka zachránil“. Pro lepší názornost při předčítání ukazuje dětem obrázky vystihující situace z pohádky.

*Hra:* Poté dětem motivuje tím, že nyní pomohou Jeremiášovi s koupáním. Na pevnou svislou podložku připevní obrázky dvou prasátek vystřižených z lepenky. Na každém prasátku je suchými zipy připevněno stejné množství hnědých papírků, symbolizujících špinavé skvrny. Děti se rozdělí do dvou skupin, každá skupina má své prasátko. Úkolem dětí je seřadit se za startovní čarou a běhají štafetový závod k prasátku a skvrny z něj postupně odstraňovat. Každý závodník může vždy sebrat pouze jednu skvrnu a teprve až v momentě, kdy ji donese ke svému družstvu, může vybíhat závodník druhý. Vyhrává to družstvo, které dříve odstraní všechny skvrny z prasátka.

### Zhodnocení výuky:

Na závěr výuky lektor dětem několika větami stručně shrne, co se dnes naučily. Poděkuje dětem za spolupráci a pochválí je za jejich aktivitu. Odměnění je drobnou sladkostí a rozdává omalovánky s tematikou péče o kůži – celková koupel těla k domácímu opakování. Poté sdělí dětem, jaká výuková lekce je čeká následující den a s dětmi se rozloučí.

## **5) Péče o kůži - oblékání**

### **Teoretická část:**

Prostředí výuky: Výuka probíhá ve výukové místnosti školky. Pro každé dítě je nachystána židle u společného stolu.

Počet dětí ve skupině: 8

Rozsah: 20 minut

Pomůcky k výuce: Velký arch papíru, fixy, lepidlo, obrázky z pracovního listu č. 5.

### Cíle výuky:

- Děti umí vysvětlit, jakou funkci má pro naše tělo oděv.

- Děti umí vysvětlit, proč je nutné si oblečení vyměňovat.
- Děti umí vysvětlit, jak volí oblečení, do kterého se obléknou.

#### Příklady úvodních otázek:

- Proč si myslíš, že musíme nosit oblečení?
- Co si na sebe oblékáš, když vstaneš ráno z postele?
- Proč myslíš, že je nutné si oblečení převlékat?

#### Teoretické podklady:

##### *Funkce oděvu:*

- Ochrana pokožky před vnějšími škodlivinami
- Ochrana pokožky před nepříznivými povětrnostními podmínkami (prevence nachlazení)
- Ochrana před zraněním

##### *Vrstvy oděvu:*

- Spodní prádlo – Filtr mezi pokožkou a svrchním oděvem, je nutné jej denně měnit i bez zjevného znečištění.
- Svrchní oděv – materiál i počet vrstev přizpůsobujeme účelu, za kterým si oděv oblékáme a případně počasí, které venku panuje (sport, výlet, pohyb ve škole či společenská událost). Není třeba jej prát a převlékat tak často.

#### Průběh výuky:

Lektor (všeobecná sestra) děti přivítá na edukační lekci a usadí je na koberec. Položí úvodní otázky, aby zmapovala, jak dalece se děti v problematice orientují. Poté dětem vysvětlí, že oděv slouží jako obrana před nepříznivými vlivy vnějšího prostředí, zachytává nečistoty z vnějšku, ale že zároveň i vyměšky z kůže. A proto je potřeba prádlo dostatečně často měnit. Následně pak pomocí obrázků z pracovního listu č. 5 dětem ukazuje, jaké vrstvy by oblečení mělo mít a jak oblečení přizpůsobit účelu a počasí. Děti si mohou obrázky vybarvit a společně je potom nalepit na velký arch papíru pro lepší přehlednost a názornost. Na závěr teoretické části lektor klade kontrolní otázky, aby zjistila, kolik si děti zapamatovaly.

### Příklady závěrečných otázek:

- Vyjmenuj dvě funkce, jaké plní oblečení.
- Jak často si musíš měnit spodní prádlo a proč?
- Jaké oblečení si na sebe vezmeš, pokud je venku mráz a fouká vítr?

### **Praktická část:**

Prostředí výuky: Výuková místnost školky

Počet dětí ve skupině: 8

Rozsah: 25 minut

Pomůcky k výuce: Pohádka „Kterak se Karlík s robotem Převlečníkem skamarádil“, kousky látky, obrázek robota Převlečníka, ovocné šumáky pro děti.

Cíle výuky:

- Děti si zopakují, jakou funkci plní oblečení.
- Děti si zafixují, proč je nutné si oblečení převlékat.

Průběh výuky:

*Příběh:* Lektor (všeobecná sestra) děti posadí do kroužku a předčítá pohádku „Kterak se Karlík s robotem Převlečníkem skamarádil“. Pro lepší názornost při předčítání ukazuje dětem obrázky vystihující situace z pohádky.

*Hra:* Poté děti motivuje tím, že si nyní zahrají hru na nošení špinavého oblečení robotu Převlečníkovi. Po místnosti jsou různě poschovávány kousky látky vždy tak, aby alespoň kousek byl vidět. Úkolem dětí je hledat kousky látky po místnosti a nosit je robotu Převlečníkovi (toho znázorňuje sestra, která drží obrázek robota). Pokud jich děti nasbírají 10, dostanou od lektora „prací prášek“, který v tomto případě znázorňuje balíček ovocného šumáku. Děti si za odměnu mohou šumák hodit do vody a pozorovat, jak pění.

Zhodnocení výuky:

Na závěr výuky lektor dětem několika větami stručně shrne, co se dnes naučily. Poděkuje dětem za spolupráci a pochválí je za jejich aktivitu. Rozdá každému omalovánky k domácímu opakování. Poté sdělí dětem, jaká výuková lekce je čeká následující den a s dětmi se rozloučí.



## 6) Péče o nehty

### **Teoretická část:**

Prostředí výuky: Výuka probíhá ve výukové místnosti školky. Pro každé dítě je nachystána židle u společného stolu.

Počet dětí ve skupině: 8

Rozsah: 20 minut

Pomůcky k výuce: Panenka Josefinka, nůžky na nehty, pilníček, kartáček na nehty, krém na ruce, velký arch papíru, fixy, lepidlo, obrázky z pracovního listu č. 6.

### Cíle výuky:

- Děti umí vysvětlit, proč je nutné mít nehty čisté a krátce střižené.
- Děti umí vyjmenovat pomůcky, které potřebují k péči o nehty.
- Děti umí popsat, jak vypadá správně upravený nehet.

### Příklady úvodních otázek:

- Jak si myslíš, že by měl vypadat správně upravený nehet?
- Jak často je potřeba si stříhat nehty?
- Jaké k péči o nehty potřebuješ pomůcky?

### Teoretické podklady:

*Proč je nutné péči o nehty provádět:*

- V jejich okolí a pod nimi se udržují choroboplodné zárodky, které se tam dostávají během každodenních činností.
- Nesprávně upravenými nehty si můžeme způsobit různá poranění (odřenin, škrábance).
- Neupravené a znečištěné nehty působí společensky odpudivě.

*Pomůcky k péči o nehty:*

- Pilník a nůžky na nehty
- Kartáček na nehty
- Ručník
- Umyvadlo s mýdlem a teplou vodou na případně zatvrdlé nehty
- Krém na ruce pro zvláčnění kůže v okolí nehtů

### Praktický postup péče o nehty:

- Nehty stříháme a pilujeme na rukou do obloučku, na nohou rovně, aby nedocházelo k zarůstání nehtu do nehtového lůžka.
- Kartáčkem důkladně vyčistíme místa pod nehtem, neboť ta jsou největším rezervoárem choroboplodných zárodků.
- Ztvrdlé nehty necháme odmočit v umyvadle s teplou vodou, aby změkly.
- Na závěr nehty a okolí nehtů ošetříme hydratačním krémem.

### Průběh výuky:

Lektor (všeobecná sestra) děti přivítá na edukační lekci a usadí je na koberec. Položí úvodní otázky, aby zmapovala, jak dalece se děti v problematice orientují. Následně dětem vysvětlí, že péče o nehty neodmyslitelně patří k hygienickým návykům a ke každodenní hygieně rukou, protože za nehty se během dne usazují nečistoty a mikroorganismy, které by mohly způsobit vznik nemoci. Následně pak pomocí obrázků z pracovního listu č. 6 vysvětluje dětem, jak má vypadat správně upravený nehet. Také jim ukazuje na obrázcích i na reálných předmětech, jaké pomůcky jsou k tomu potřebné a na panence Josefince pro lepší představu demonstruje, jak se péče o nehty provádí. Děti si mohou obrázky vybarvit a společně je potom nalepit na velký arch papíru pro lepší přehlednost a názornost. Na závěr teoretické části lektor klade kontrolní otázky, aby zjistila, kolik si děti zapamatovaly.

### Příklady závěrečných otázek:

- Jak často je potřeba stříhat a pilovat nehty?
- Jak často je potřeba čistit prostor za nehty kartáčkem?
- Jak při péči o nehty postupuješ?

### **Praktická část:**

Prostředí výuky: Cvičební místnost v prostoru školky

Počet dětí ve skupině: 8

Rozsah: 25 minut

Pomůcky k výuce: Pohádka „Kterak Leontýnka draka Artura zachránila“, balonek na tyčce pro každé dítě, omalovánky s tematikou péče o nehty, odměna pro děti (drobná sladkost...).

### Cíle výuky:

- Děti si zafixují fakt, že je péče o nehty nezbytná.

### Průběh výuky:

*Příběh:* Lektor (všeobecná sestra) děti posadí do kroužku a předčítá pohádku „Kterak Leontýnka draka Artura zachránila“. Pro lepší názornost při předčítání ukazuje dětem obrázky vystihující situace z pohádky.

*Hra:* Poté děti motivuje tím, že si zahrají hru o tom, jak drak Artur utíkal z hradu zlého krále. V tělocvičně postaví jednoduchou „opičí dráhu.“ Každé dítě dostane balonek na tyčce a jejich úkolem je překonat s ním celou opičí dráhu. Během jejich cesty je ale honí zlý král (znázorňuje ho lektor), který se jim snaží balonek prasknout. Účelem hry je překonat dráhu a ochránit balonek před zlým králem.

### Zhodnocení výuky:

Na závěr výuky lektor dětem několika větami stručně shrne, co se dnes naučily. Poděkuje dětem za spolupráci a pochválí je za jejich aktivitu. Odměnění je drobnou sladkostí a rozdává omalovánky s tematikou péče o nehty. Poté sdělí dětem, jaká výuková lekce je čeká následující den a s dětmi se rozloučí.

## **7) Péče o uši**

### **Teoretická část:**

Prostředí výuky: Výuka probíhá ve výukové místnosti školky. Pro každé dítě je nachystána židle u společného stolu.

Počet dětí ve skupině: 8

Rozsah: 20 minut

Pomůcky k výuce: Panáček Matyáš, vatičky do uší, velký arch papíru, fixy, lepidlo, obrázky z pracovního listu č. 7.

### Cíle výuky:

- Děti umí vysvětlit, proč se do uší nesmí vsunovat žádné ostré a jinak nebezpečné předměty.
- Děti umí popsat, čím a jakým způsobem je dobré uši čistit.

### Příklady úvodních otázek:

- Jak často je potřeba si čistit uši?
- Co k péči o uši potřebujeme?

### Teoretické podklady:

#### *Zásady pro péči o uši:*

- Do uší nevsunujeme žádné ostré předměty, mohlo by dojít k poranění zvukovodu
- Uši nečistíme denně
- Vždy vytíráme pouze vstup do zvukovodu rohem ručníku, nebo vatovou tyčinkou.

### Průběh výuky:

Lektor (všeobecná sestra) děti přivítá na edukační lekci a usadí je na koberec. Položí úvodní otázky, aby zmapovala, jak dalece se děti v problematice orientují. Poté dětem vysvětlí, že se ve zvukovodu tvoří maz, který chrání zvukovod před poškozením a postupně vytéká z ucha ven. Proto je nutné jej ze zvukovodu jednou za čas vytírat. Následně dětem pomocí obrázku z pracovního listu č. 7 ukazuje, jaké předměty je možné do ucha zasouvat a jaké ne. Na panáčku Matyášovi ukazuje techniku vytírání mazu ze zvukovodu. Děti si mohou obrázky vybarvit a společně je potom nalepit na velký arch papíru pro lepší přehlednost a názornost. Na závěr teoretické části lektor klade kontrolní otázky, aby zjistila, kolik si děti zapamatovaly.

### Příklady závěrečných otázek:

- Proč si nemůžeš do uší zasouvat například nůžky?
- Jak provádíš čištění uší?

### **Praktická část:**

Prostředí výuky: Výuková místnost školky

Počet dětí ve skupině: 8

Rozsah: 25 minut

Pomůcky k výuce: Pohádka „Kterak Matěj a Vojta obru Hugovi pomohli“, vatičky do uší (cca 20 ks pro každou dvojici dětí), omalovánky s tematikou péče o uši, odměna pro děti (drobná sladkost...).

### Cíle výuky:

- Děti si zafixují fakt, že péče o uši nezbytná.

### Průběh výuky:

*Příběh:* Lektor (všeobecná sestra) děti posadí do kroužku a předčítá pohádku „Kterak Matěj a Vojta obru Hugovi pomohli“. Pro lepší názornost při předčítání ukazuje dětem obrázky vystihující situace z pohádky.

*Hra:* Děti motivuje tím, že si vyzkouší práci s vatičkami do uší. Rozdělí děti do dvojic a jednotlivé dvojice posadí k sobě ke stolu a rozdá jim vatičky do uší. Následně pak ukazuje jednoduché obrázky (domeček, srdíčko...) a úkolem dětí je tyto obrázky napodobit a v co nejkratším čase je sestavit z vatiček do uší.

### Zhodnocení výuky:

Na závěr výuky lektor dětem několika větami stručně shrne, co se dnes naučily. Poděkuje dětem za spolupráci a pochválí je za jejich aktivitu. Odměnění je drobnou sladkostí a rozdá omalovánky s tematikou péče o uši. Poté sdělí dětem, jaká výuková lekce je čeká následující den a s dětmi se rozloučí.

## **8) Péče o vlasy**

### **Teoretická část:**

Prostředí výuky: Výuka probíhá ve výukové místnosti školky. Pro každé dítě je nachystána židle u společného stolu.

Počet dětí ve skupině: 8

Rozsah: 20 minut

Pomůcky k výuce: Panenka Josefinka, hřeben, šampon, velký arch papíru, fixy, lepidlo, obrázky z pracovního listu č. 8.

### Cíle výuky:

- Děti umí vysvětlit, proč je potřeba vlasy umývat.
- Děti umí vysvětlit, proč je potřeba vlasy česat.
- Děti umí popsat, jak postupují při mytí vlasů.

### Příklady úvodních otázek:

- Proč si myslíte, že je potřeba si umývat vlasy?
- Jak často si vlasy myjete?
- Jak často si vlasy češtete?

### Teoretické podklady:

#### *Zásady péče o vlasy:*

- Vlasy nejméně 2x rozčesávat, aby se z nich odstranili nečistoty a lupy, prach a rovněž aby se rozprostřel kožní maz, který chrání vlas před poškozením, po celé jeho délce.
- Vlasy myjeme cca 2x do týdne jemným šamponem.
- Vlasů bychom se neměli dotýkat špinavými rukama a neměly by přijít do styku s lepivými věcmi (žvýkačky, sladkosti, lepidla, barvy...)

#### *Postup při umývání vlasů:*

- Namočit vlasy
- Aplikace šamponu na vlasy
- Šamponem důkladně promnout vlasy
- Spláchnout šampon z vlasů (pozor na kontakt s očima)
- Zabalit vlasy do ručníku
- Rozčesat a vysušit fénem
- Vytřít vodu z uší

### Průběh výuky:

Lektor (všeobecná sestra) děti přivítá na edukační lekci a usadí je na koberec. Položí úvodní otázky, aby zmapovala, jak dalece se děti v problematice orientují. Následně dětem vysvětlí, že jako se potí kůže na těle a produkuje maz, tak stejný proces se děje na pokožce hlavy. Proto je potřeba vlasy pravidelně česat a umývat. Poté na panence Josefince a pomocí obrázků z pracovního listu č. 8 pro lepší názornost demonstruje, jak vlasy správně rozčesávat a jak postupovat při mytí vlasů. Poté dětem ukazuje, které předměty by neměly přijít s vlasy do styku. Děti si mohou obrázky vybarvit a společně je potom nalepit na velký arch papíru pro lepší přehlednost a názornost. Na závěr teoretické části lektor klade kontrolní otázky, aby zjistila, kolik si děti zapamatovaly.

### Příklady závěrečných otázek:

- Proč je nutné vlasy rozčesávat?
- Kolikrát denně vlasy češeš?
- Jak postupuješ při mytí vlasů?

### **Praktická část:**

Prostředí výuky: Výuková místnost školky

Počet dětí ve skupině: 8

Rozsah: 25 minut

Pomůcky k výuce: Pohádka „Kterak se princezna Rozcuchanda čertu upsala“, omalovánky s tematikou péče o vlasy, odměna pro děti (drobná sladkost...).

Cíle výuky:

- Děti si zafixují, proč je nutné vlasy umývat.
- Děti si zafixují, proč je nutné vlasy rozčesávat.

Průběh výuky:

*Příběh:* Lektor (všeobecná sestra) děti posadí do kroužku a předčítá pohádku „Kterak se princezna Rozcuchanda čertu upsala“. Pro lepší názornost při předčítání ukazuje dětem obrázky vystihující situace z pohádky.

*Hra:* Děti motivuje tím, že pomohou princezně Rozcuchandě s rozčesáváním vlasů. Vysvětlí, že ruce dětí symbolizují jednotlivé vlasy princezny Rozcuchandy. Nejdříve je tedy třeba vlasy pořádně zacuchat. Děti si stoupnou do hloučku, zavřou oči a poslepu každou rukou nahmatají ruku jiného kamaráda. Jejich úkolem je poté rozmotat se do kruhu, aniž by se pustili rukou, které drží.

Zhodnocení výuky:

Na závěr výuky lektor dětem několika větami stručně shrne, co se dnes naučily. Poděkuje dětem za spolupráci a pochválí je za jejich aktivitu. Odměnění je drobnou sladkostí a rozdává omalovánky s tematikou péče o vlasy. Poté sdělí dětem, jaká výuková lekce je čeká následující den a s dětmi se rozloučí.

## 9) Hygiena používání toalety

### **Teoretická část:**

Prostředí výuky: Výuka probíhá ve výukové místnosti školky. Pro každé dítě je nachystána židle u společného stolu.

Počet dětí ve skupině: 8

Rozsah: 20 minut

Pomůcky k výuce: Panenka Josefinka, velký arch papíru, fixy, lepidlo, obrázky z pracovního listu č. 9.

### Cíle výuky:

- Děti umí vyjmenovat pomůcky, potřebné k intimní hygieně.
- Děti umí vysvětlit, proč je nutné intimní hygienu provádět.
- Děti umí popsat, jak postupují při používání toalety.

### Příklady úvodních otázek:

- Proč je nutné provádět speciální hygienu intimních partií?
- Jak často provádíš hygienu intimních partií?
- Co k hygieně intimní partií potřebuješ?

### Teoretické podklady:

#### *Zásady intimní hygieny a používání toalety:*

- Umývat si ruce před i po použití toalety. Během každodenních činností se totiž na rukách usazují různé viry, bakterie a jiné patogeny, které se tak mohou dostat na intimní partie a způsobit vznik nemoci.
- Po použití toalety používáme měkký, čistý toaletní papír, nebo buničitou vatu.
- Pro intimní hygienu platí směr očisty vždy zepředu (od spony stydké) směrem ke konečníku a nikdy ne naopak, protože by tak mohlo dojít k zanesení infekce z konečníku do močové trubice nebo do pohlavních orgánů.
- Mechanickou očistu toaletním papírem doplníme alespoň jednou denně omytím intimních míst vlažnou vodou a mýdlem kyselé povahy (pH kolem 5,5).



### Průběh výuky:

Lektor (všeobecná sestra) děti přivítá na edukační lekci a usadí je na koberec. Položí úvodní otázky, aby zmapovala, jak dalece se děti v problematice orientují. Následně dětem vysvětlí, že intimním partiím musíme věnovat speciální péči především po použití toalety. Popisuje dětem postup při použití toalety a pomůcky potřebné pro intimní hygienu. Pro lepší názornost používá obrázky z pracovního listu č. 9 a demonstraci na panence Josefince. Děti si mohou obrázky vybarvit a společně je potom nalepit na velký arch papíru pro lepší přehlednost a názornost. Na závěr teoretické části lektor klade kontrolní otázky, aby zjistil, kolik si děti zapamatovaly.

### Příklady závěrečných otázek:

- Jak postupuješ při používání toalety?
- Jakým směrem si otíráš intimní partie?

### **Praktická část:**

Prostředí výuky: Cvičební místnost v prostoru školky

Počet dětí ve skupině: 8

Rozsah: 25 minut

Pomůcky k výuce: Pohádka „Kterak si Cecilka na strašidlo Počíhala“, dva dlouhé pruhy bílé látky nebo papíru, (toaletní papír a jiné hygienické pomůcky vždy 2x), omalovánky s tematikou hygieny používání toalety, odměna pro děti (drobná sladkost...).

### Cíle výuky:

- Děti si zafixují, že je nutné věnovat speciální péči intimním partiím

### Průběh výuky:

*Příběh:* Lektor (všeobecná sestra) děti posadí do kroužku a předčítá pohádku „Kterak si Cecilka na strašidlo počíhala“. Pro lepší názornost při předčítání ukazuje dětem obrázky vystihující situace z pohádky.

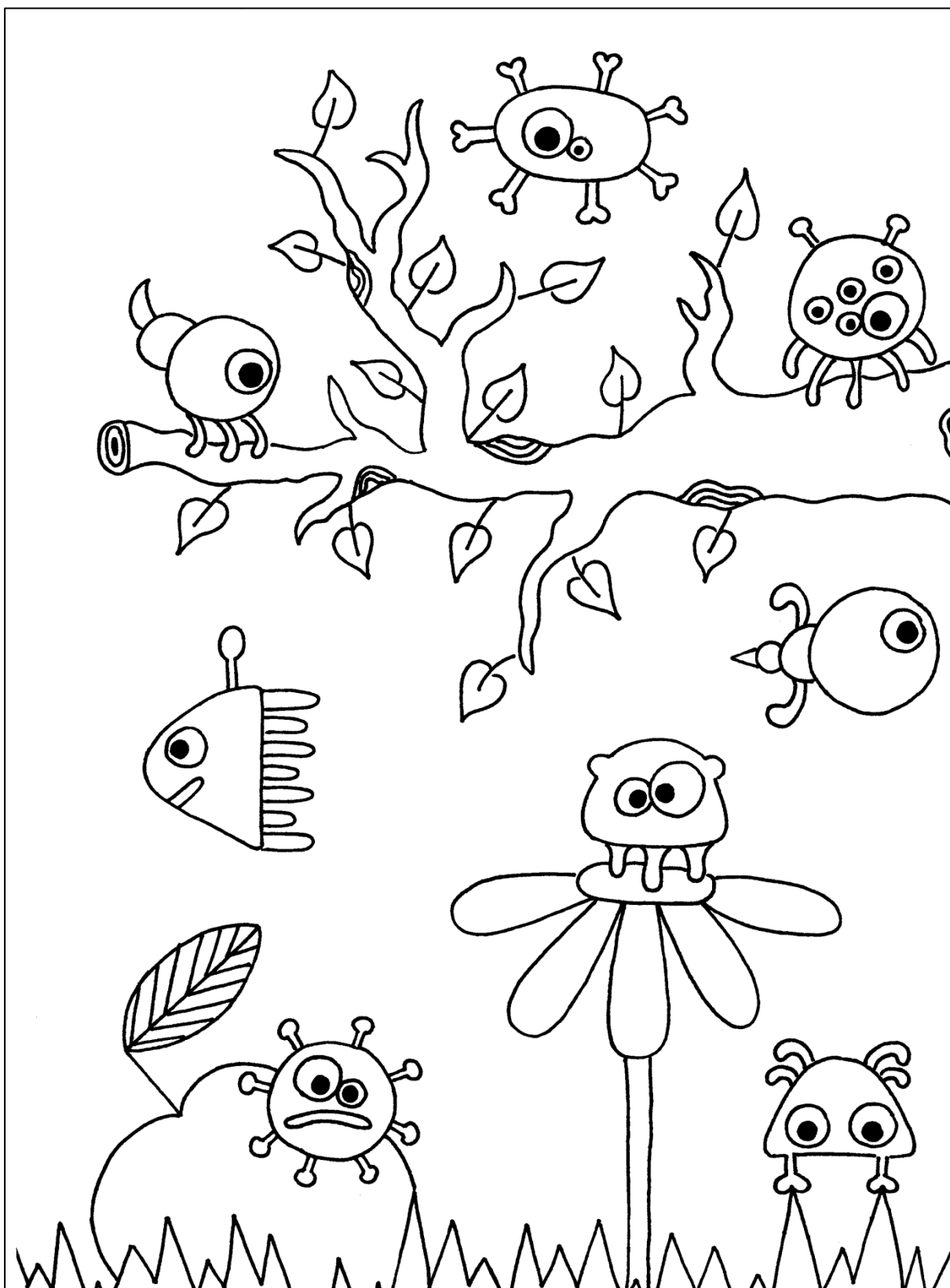
*Hra:* Děti motivuje tím, že je potřeba donést zásoby do domečku strašidla Toalet'ákožrouta. Děti se rozdělí do dvou skupin. Na zemi jsou rozprostřeny dva dlouhé pruhy bílé látky nebo papíru, které symbolizují cestu k domečku strašidla. Děti si stoupnou do řady a chytí se za ruce. První z dětí uchopí vždy jednu hygienickou pomůcku. Jejich úkolem je společně (aniž by si pustili ruce) překonat celou vzdálenost po vytyčené dráze a tam předat

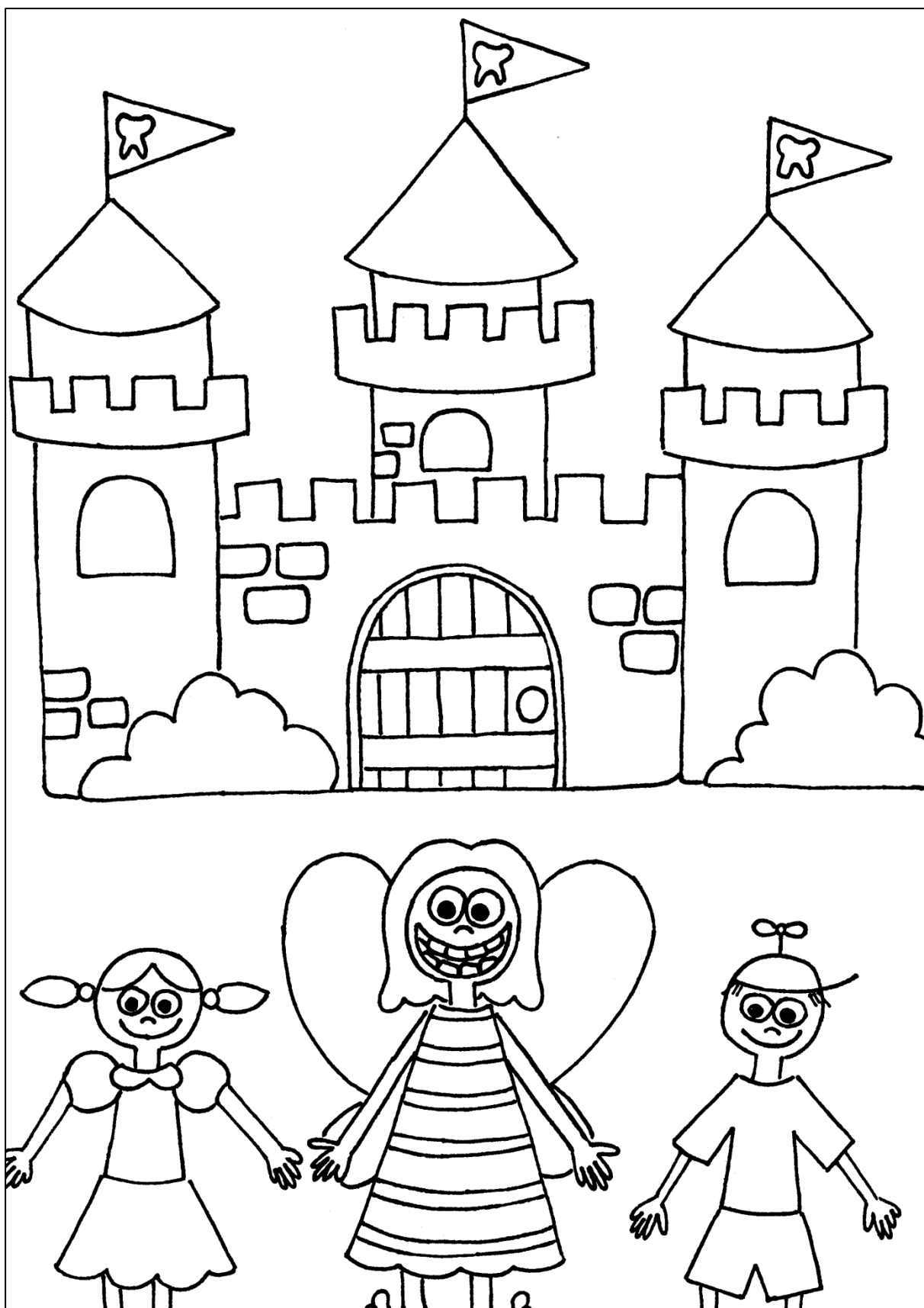
předmět do domečku strašidla Toalet'ákožrouta a vrátit se zase zpátky. Tímto stylem musí donést v co nejkratším čase do domečku všechny nachystané hygienické pomůcky. Pokud se děti navzájem pustí, nebo někdo vybočí z vytyčené trasy, dělá celé družstvo 5 trestných dřepů.

#### Zhodnocení výuky:

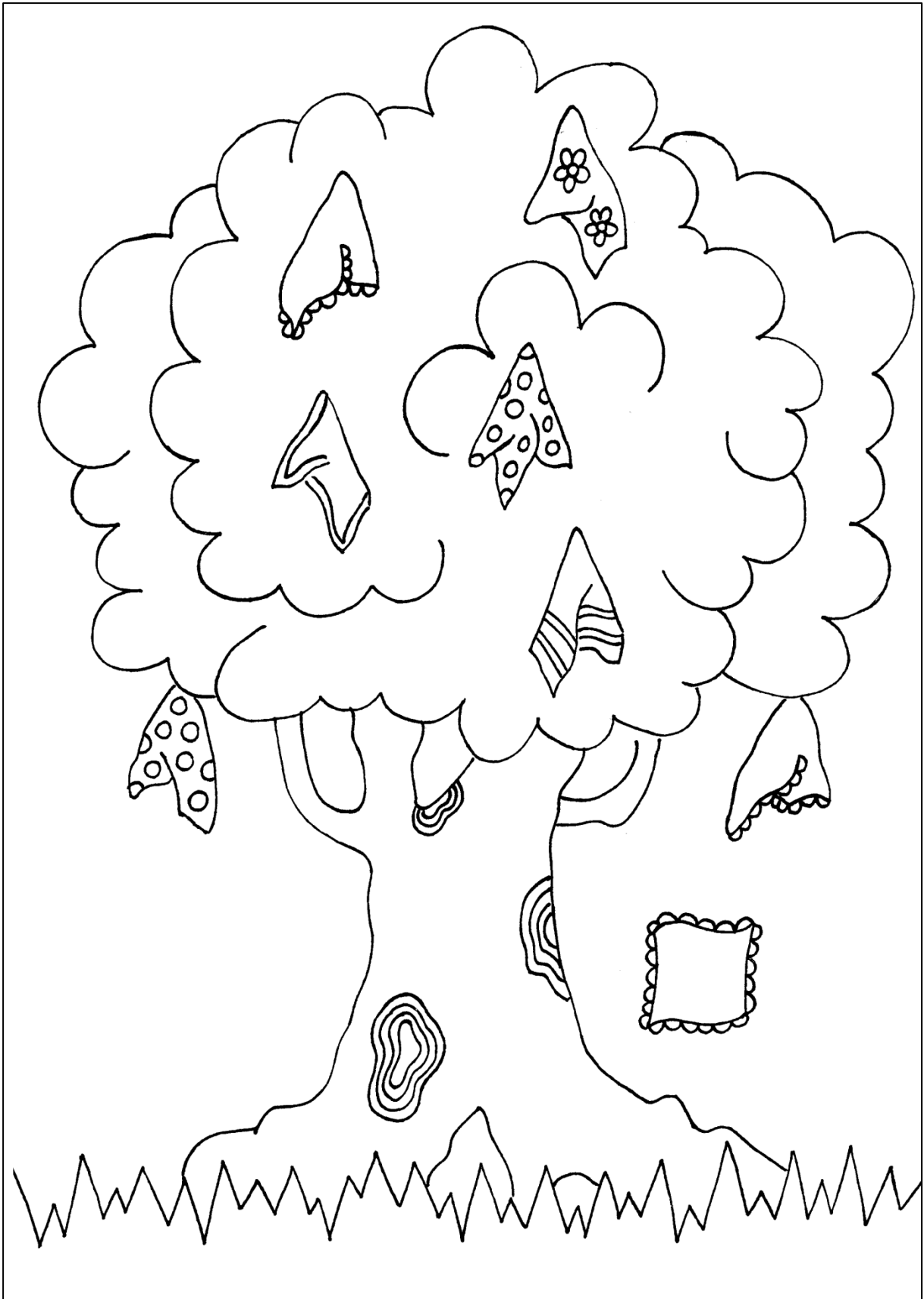
Na závěr výuky lektor dětem několika větami stručně shrne, co se dnes naučily. Pomocí velkého archu papíru, na kterém je zaznamenaná aktivita z celého edukačního kurzu dětem zrekapituluje, co za celou tu dobu už umí. Poděkuje dětem za spolupráci a pochválí je za jejich činnost. Odmění je drobnou sladkostí a rozdá omalovánky s tematikou péče o vlasy. Poté se s dětmi rozloučí.

Omalovánky s problematikou hygienických návyků

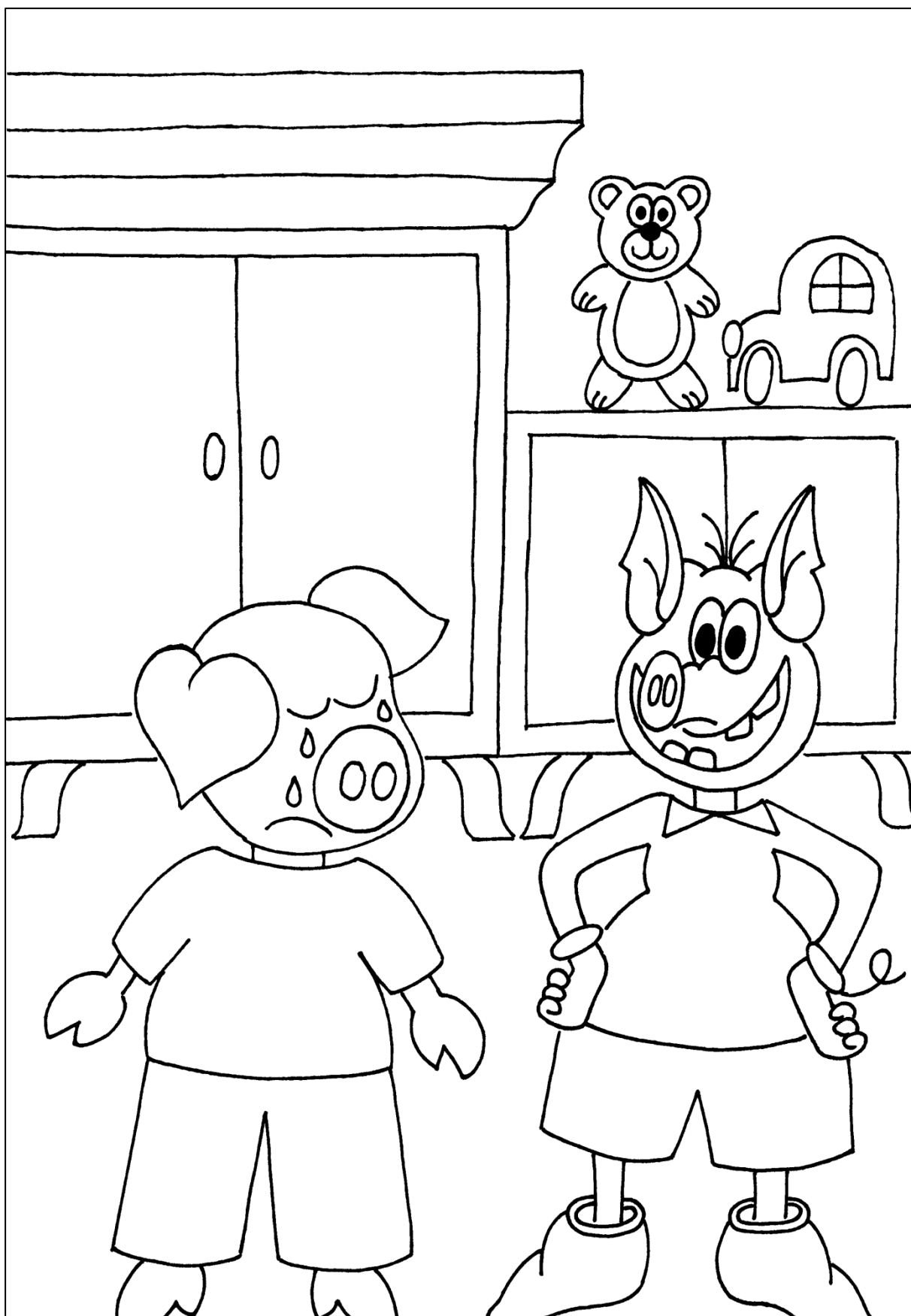




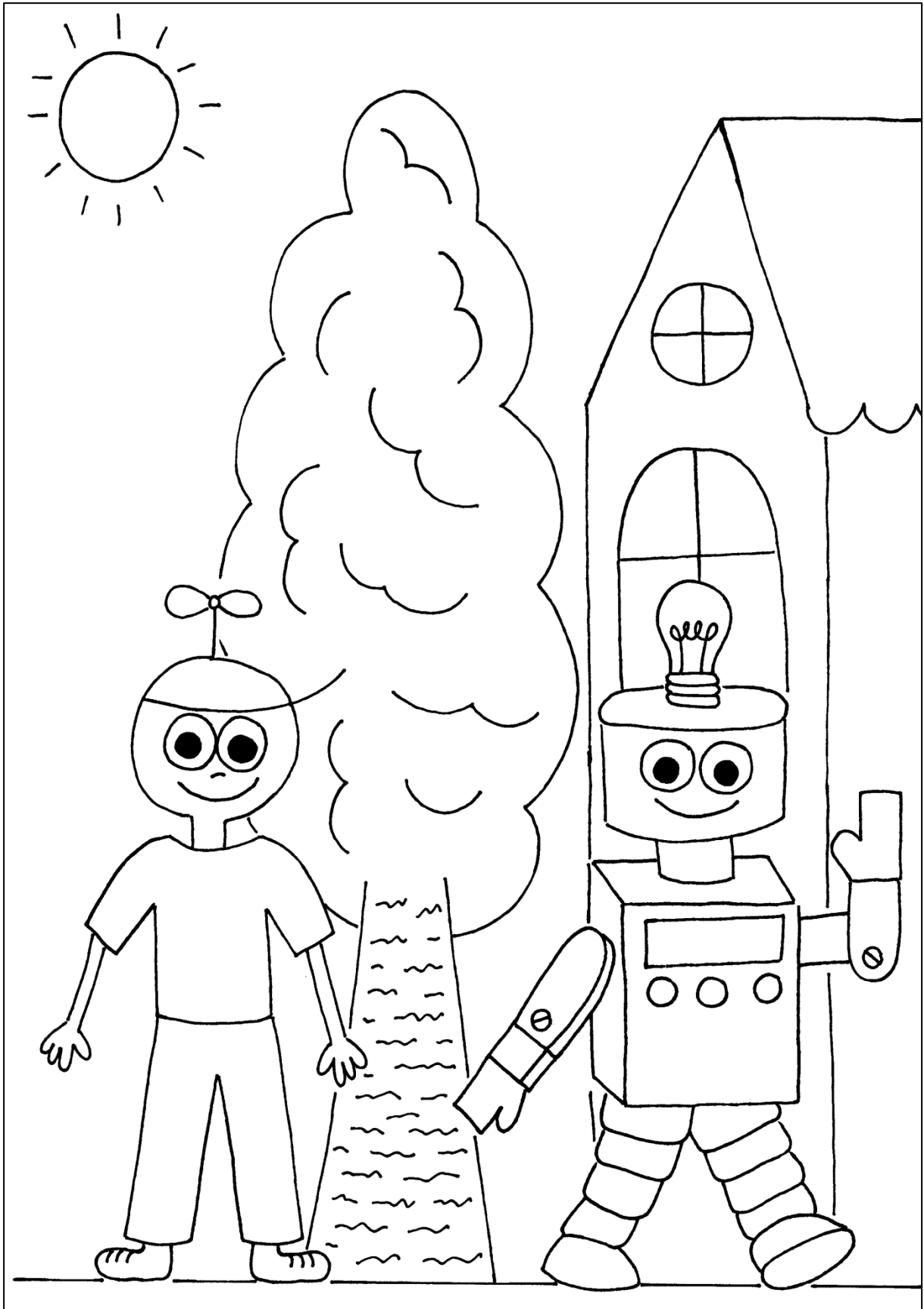
Omalovánky – hygiena dutiny ústní



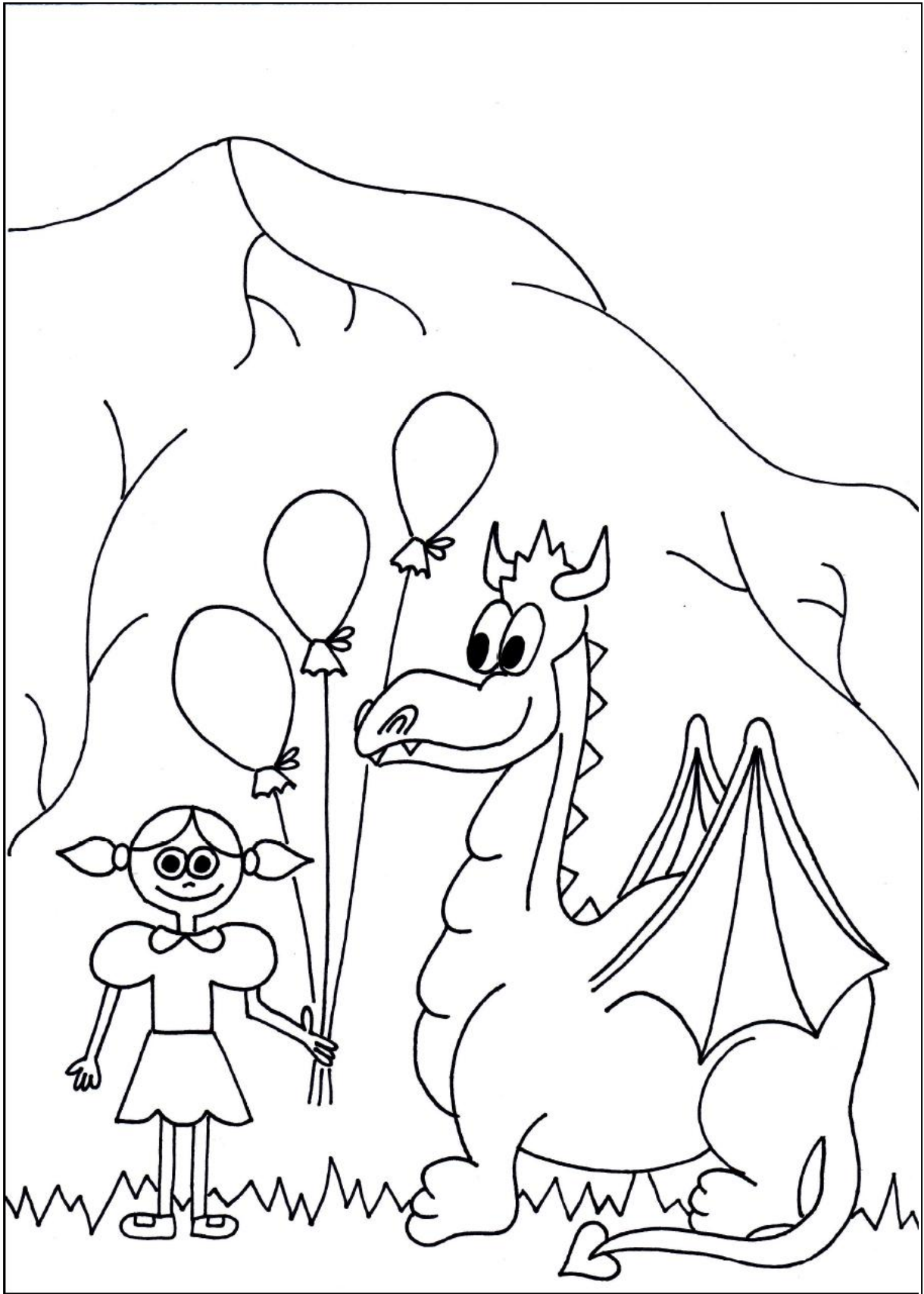
Omalovánky – prevence přenosu kapénkových infekcí



Omalovánky – péče o kůži (celková koupel)



Omalovánky – péče o kůži (oblékání)

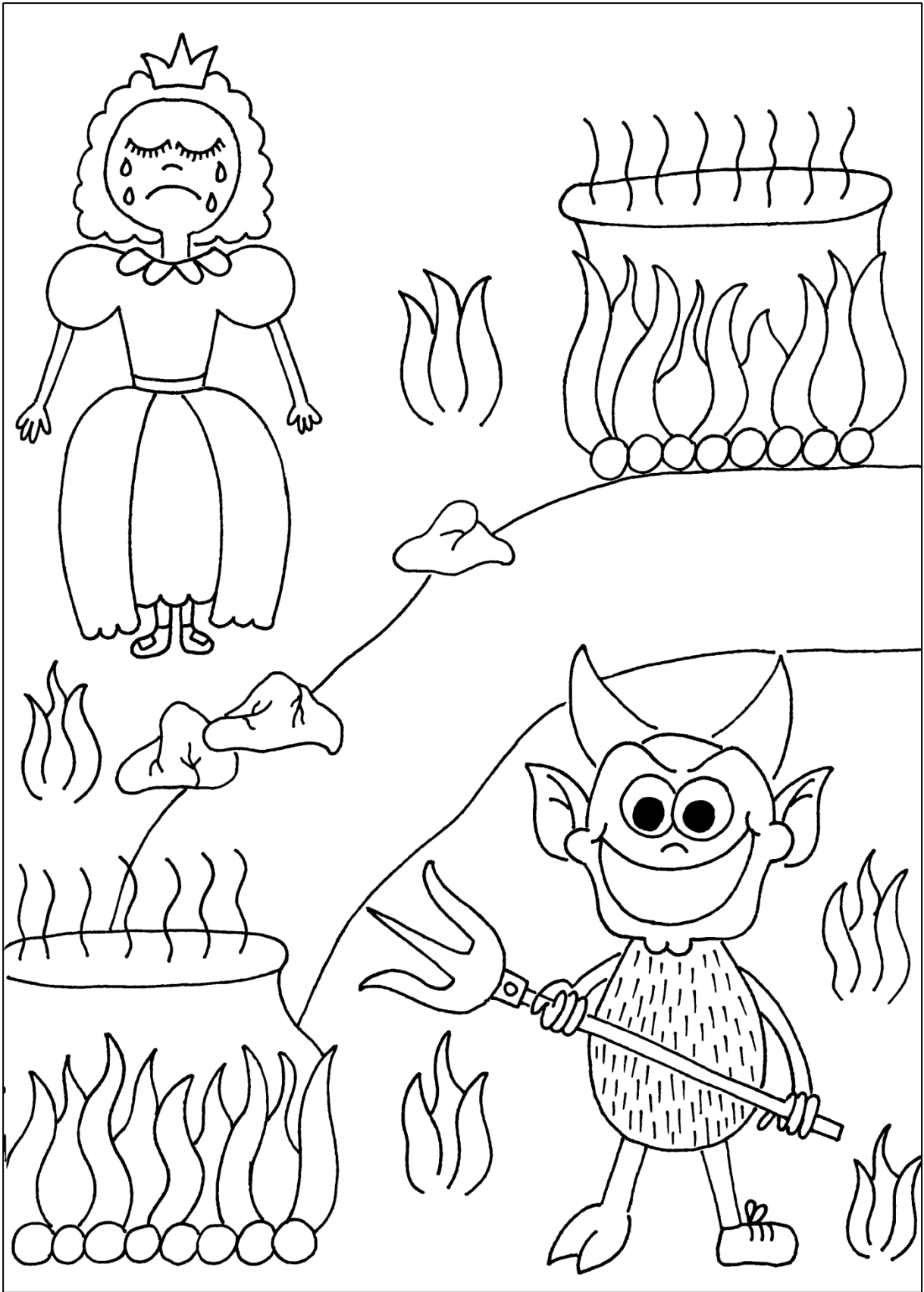


Omalovánky – péče o nehty





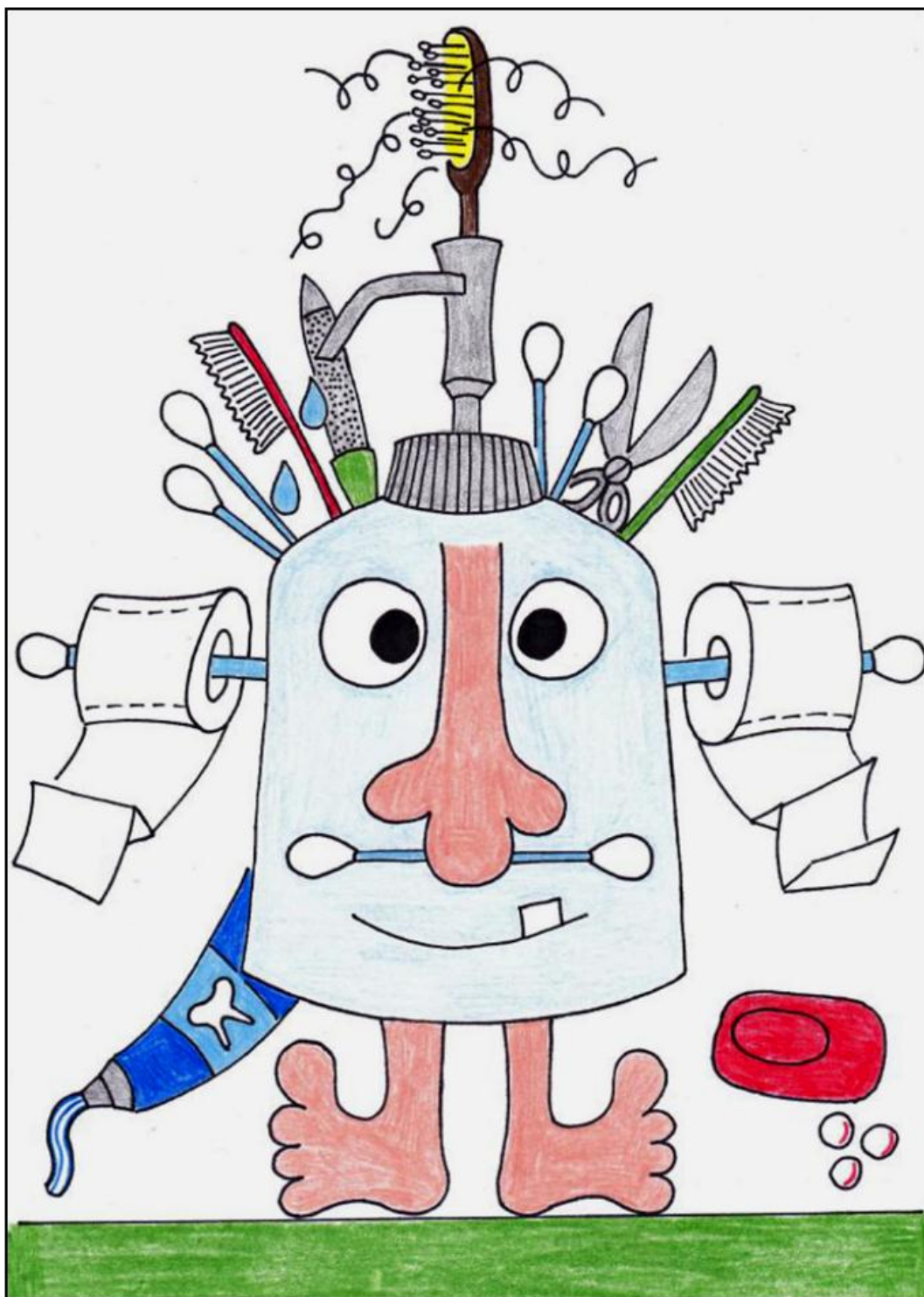
Omalovánky – péče o uši



Omalovánky – péče o vlasy



Aby děti zdravé byly, nemoci  
je nezlobily



## Kterak Pepík nad strašidlem Žlouteníkem vyhrál

(Hygiena rukou)

Milé děti,

bylo, nebylo, za devatero horami, devatero řekami, devatero lesy a ještě dál, než si dovedete představit, žil byl v jednom malém měste v ještě menším domečku chlapeček Pepík. A byl to kluk zvědavý, všechno chtěl prozkoumat, všechno chtěl vidět a všemu chtěl přijít na kloub. A proto pořád někde běhal a věci, které našel, bral do rukou a rozkládal je na co nejmenší kousky, šťoural se v nich a nimral a přehraboval se úplně ve všem. A věřte děti, že to mnohdy nebyly hezké věci. Kdepak, byly to věci špinavé, umatlané a kolikrát nebyly vůbec voňavé!!! To proto, že se válely po zemi v blátě a jiných ošklivých věcech a před Pepíčkem na ně sahalo spoustu cizích lidí. To však Pepíčka neodradilo a vůbec ho to netrápilo a ruce si nemyl třeba i několik dní.

Komu to však dělalo starosti, byla Pepíčková maminka. Pořád mu říkala:

„Pepíčku, umývej si ty ruce, nebo se se zlou potážeš! Po okolí totiž chodí moc zlé strašidlo Žlouteník a ten každého kluka i holku, kteří jsou špinaví, pořádně potrestá!“

Jenže Pepíček na mamičino varování nedbal a ruce měl pořád dál nemyté. A to se mu jednoho dne vymstilo. Když byla noc a chlapec spokojeně spal ve své posteli, dostala se nelibá vůně jeho ruček až do nedalekého lesa, kde ve svém doupěti žilo strašidlo Žlouteník. Vystrčilo nos ven, začenicHALO a řeklo si:

„Chachachááá tohle bude živná půda pro mé záškodnění, další nezbedné dítě se špinavýma rukama. To se ale budu mít!“ mnulo si vychytrale ruce. Strašidlo popadlo na záda svůj škodící batoh a vyrazilo po čuchu, kam ho zápach vedl. Zanedlouho dorazil k Pepíčkovu domku.

„To je ale výživný smrádeček, tenhle kluk si trest přímo zaslouží!“ zaradoval se Žlouteník. Tohle strašidlo totiž mělo zvláštní moc. Ve svém batohu nosilo schovanou spoustu malých a zlých potvůrek. Jmenovaly se viry a byly pouhým okem neviditelné. A když si někdo nemyl ruce, tak na něj Žlouteník tyhle viry nastražil. A protože byly tak malinké, že je nikdo neviděl, mohly se dostat nějakému klukovi nebo holce až do břicha a tam nadělaly velkou neplechu.

A přesně tyhle viry chtělo strašidlo použít, aby potrestalo Pepíka za jeho zanedbanou hygienu. Ono moc dobře vědělo, jaký je Pepík všudybyl a že ruce strká do čehokoliv, na co přijde. A dokonce i vědělo, že si nikterak nedává pozor a špinavé ruce potom dává do pusy.



Proto Žlouteník vysypal spoustu virů do hlíny na záhonku před domem, na všechny květiny i na jablka, která spadla z ovocného stromu kousek od dveří. Viry se na těchto všech věcech usadily a strašidlo se schovalo za roh a vyčkávalo, až přijde ráno.

Hned jak vyšlo slunce, Pepíček vyběhl před dům a přesně jak Žlouteník očekával, začal se hned všetečně rýpat rukama ve všem, co uviděl. Zabořil ruce do hlíny, hned pak utrhnul kytičku a do druhé ruky chňapnul spadené jablko. Dvakrát do něj kousnul a pak ho odhodil a hned na to si všechny prsty olízal. A to byla příležitost pro viry. Potichu jako myšky přelezly Pepíčkově do pusy a odtamtud putovaly rychle až k němu do břicha a tam se pustily do zlého díla.

„To se mi zase jednou něco podařilo!“ zajásalo strašidlo a radostným smíchem odletělo pryč.

Čím víc viry Pepíkovi v břiše řádily, tím mu bylo hůř. Prvně se cítil unavený, potom ho začala bolet hlava a najednou byl slabý a malátný. Chlapce to polekalo, a proto vběhl do domu za maminkou jak pomínutý a plakal a plakal.

„Vidíš, vidíš Pepíčku, já ti to říkala, ty kluku jedna zlobivá. To bylo určitě strašidlo Žlouteník a potrestalo tě za to, že sis nemyl ruce, i když jsem ti několikrát domlouvala,“ kárala ho maminka. „Teď ti nezbude nic jiného, než jít hledat vílu Zdravušku. Ta jediná Ti může pomoci. Žije daleko za městem na čistém paloučku u křišťálové studánky.“

Tak běžel Pepíček do svého pokoje, aby si sbalil věci a vyrazil do světa hledat vílu Zdravušku. I když si to ale vůbec nezasloužil, měl i takhle zlobivý kluk velké štěstí. Maminka mu poradila, kudy má jít a zanedlouho proto došel do cíle a stál na krásném paloučku, kde se i tráva leskla čistotou a byla na něm studánka, která se leskla jako zrcadlo. A přímo u té studánky stála víla Zdravuška ve svých modrých šatech, bílé zástěrce a bílém čepečku na hlavě.

„Podívejme, koho tu máme, náš malý špindíra,“ pokývala smutně Zdravuška hlavou, když viděla Pepíka přicházet. „Už jsem o tobě slyšela. Čekala jsem, kdy si na tebe Žlouteník došlápne a přičaruje Ti do břicha ty zlé viry,“ pokračovala.

„Prosím prosím vílo Zdravuško, zbav mne toho bolení a pošli viry pryč. Udělám pro tebe, co budeš chtít...“ žadonil Pepíček. „Dám ti spoustu penízků, kolik si jen řekneš, nebo šperky, nebo, nebo...“ vymýšlel jednu odměnu za druhou, ale víla jenom stála a smutně vrtěla hlavou.

„Kdepak, bolení a virů se jen tak nezbavíš a žádné peníze to nespraví. Jestlipak víš, čím sis to zasloužil?“ zvedla obočí víla.

„Protože maminka říkala, že to tak strašidlo Žlouteník dělá...“ pípнул nejistě Pepíček.





„Ahaaa, ty trumpetko jedna a proč to tak dělá, nevíš?“ povzdechla si Zdravuška. Pepíček jen nesměle zavrtěl hlavou a nervózně se vrtal špičkou boty v písku. „Všichni si tu povídají o tom, jak si své ruce nemyješ a strkáš je špinavé do pusy. Proto na tebe strašidlo poslalo ty viry. Takové špinavé ruce, to je pro něj pořádné pošušňáníčko!“

Pepíček si smutně povzdechnul: „A co mám tedy dělat proto, abych se jich zbavil?“

„To nebude jednoduché,“ zamračila se víla. „Protože tě Žlouteník potrestal za tvou nečistotnost, musíš to napravit dvěma dobrými skutky a především tím, že se naučíš jak se ke svým rukám chovat. Zato, že jsi sbíral ze země špinavé a ošklivé věci, musíš teď sesbírat ze země všechno, co by ostatním mohlo ublížit a zašpinit jim jejich ruce. Zabrániš tak tomu, aby i je potrestalo strašidlo Žlouteník.“

„Dobře, udělám to přesně tak, jak říkáš,“ kývnul Pepíček a už už se chtěl rozběhnout splnit úkol, který by ho vysvobodil. Ale Zdravuška ho zastavila.

„Kdepak kdepak, tohle ještě není všechno, to bys měl moc jednoduché. Vedle tvého domu bydlí starý pán a ten by si ruce myl moc rád, ale nemůže. Je už starý a nemocný a nedokáže si dojít ani do obchodu pro mýdlo. Tvým druhým úkolem bude starému pánovi to mýdlo přinést.“

„A to je už konečně všechno?“ zeptal se Pepíček.

„Ano ano, to už je všechno, ale musíš to udělat pořádně a důkladně. A nesnaž se to ošidit, pamatuj si, že já všechno vidím, a kdybys chtěl být nepoctivý, se zlou se potážeš!“

„Kdepak vílo,“ vylekal se chlapec, „to já bych nikdy neudělal, abych byl nepoctivý!“ Popadl nohy na ramena a hned běžel domů tak rychle, až se mu pletla jedna noha přes druhou.

Doběhl do svého domu, popadl pytlík na odpadky a rukavice a běžel ven sesbírat všechny věci, o které by si mohli ostatní lidé umazat svoje ruce. A jestlipak víte milé děti, proč si Pepíček vzal rukavice? Protože už věděl, že na špinavé věci se holýma rukama sahat nesmí, poučil se a už takovou chybu neudělal. Sesbíral v celém městě ze země všechny odpadky, odhozené pytlíky, ohryzky od jablek, prázdné kelímky a flašky od limonád a dokonce i všechna psí hovínka, která nezodpovědní páníčci neuklidili. A výsledek byl moc krásný, všechny ulice v městě byly čisté a voňavé, až se celé blýskaly.

Potom se Pepík s velkou chutí a radostí pustil i do druhého úkolu. Rozbil prasátko, ve kterém měl peníze, které mu babička dala v zimě za to, že odklidil sníh před jejím domem, nacpal si je do kapes a honem běžel do obchodu, kde prodávali mýdla. Vybral to nejvoňavější a nejkrásnější a honem ho šel přinést starému pánovi, který bydlel v domě vedle něj. To jste měly vidět milé děti, jakou měl pán velkou radost. A když se Pepíčka starý pán ptal, co mu

může dát za odměnu, chlapec odpověděl, že nic nechce. Věděl totiž, že největší odměna pro něj bude, když ho víla Zdravuška uzdraví.

„Dobře Pepíčku, správně jsi splnil oba úkoly, které jsem ti zadala. Zasloužíš si napravení svého břicha. Ale pamatuj si, jestli si nadále nebudeš mýt ruce, tak strašidlo Žlouteník nikdy nespí a všem nezbedným nečistotným dětem nastražuje viry jako trest.“

Potom víla Zdravuška vytáhla svou kouzelnou hůlku a touhle hůlkou píchla Pepíka do ramene.

„Auvajs, co to děláš?“ zazlobil se Pepík. „Máš mi přeci od bolesti pomoci a ne mi způsobovat další.“

„Milý Pepíku, jen takhle můžu ty viry vyhnat z Tvého břicha,“ odpověděla mu Zdravuška. A skutečně měla pravdu. Jen co to dořekla, Pepíčkoví se velmi ulevilo. Přestala ho bolet hlava i břicho a cítil se zase zdravý, čiperný a veselý.

A víte, jak to bylo dál? Pepíček se od té doby tolik poučil, že si myl ruce poctivě před každým jídlem, po každém jídle a když přišel domů z procházky nebo z hřiště. A když chtěl prozkoumat nějakou věc, kterou našel na zemi, vždycky si k tomu vzal klacík, nebo rukavice a ani potom si nikdy nezapomněl umýt ruce důkladně mýdlem.

A proto i vy, milé děti, se musíte o své ruce starat a důkladně je umývat. A aby na nás strašidlo Žlouteník nemohlo už vůbec a byli jsme před ním dobře chráněni, je dobré zajít k paní doktorce. Ta má totiž skoro stejnou kouzelnou hůlku jako víla Zdravuška, se kterou vás jenom trošku píchne do ramene, a napořád už potom budete mít od zlého strašidla pokoj.



## Kterak víla Černozubka ke zdravé puse přišla

(Hygiena dutiny ústní)

Milé děti,

určitě všichni znáte vílu Zubničku, vidíte? Když nějakému klukovi nebo holčičce vypadne zdravý mléčný zub, dá si ho před spaním pod polštář. V noci za ním potom přijde víla Zubnička a zoubek vymění za malý dárek.

Málokdo ale ví, že tahle hodná víla má ještě pěkně vykutálenou, škodolibou a zlomyslnou sestru – vílu Čerzohubku. Tahle víla má na sobě otrhané proužkované šaty, chodí bez bot a křídla má celá pocuchaná. Nejhorší na ní ale je, že má pusu plnou škaredých černých zkažených zubů, které na každého cení.

Kdysi dávno byla Černozubka stejně pěkná jako její sestra víla Zubnička, šatičky měla krásně čisté, křídla se jí leskla jako zrcadlo a zoubky měla jako perličky. Před časem ale velice zlenivěla, přestala o sebe dbát a čistit si zuby a ty jí všechny zčernaly a zkazily se. Takový zkažený zub, milé děti, hrozitánsky bolí. A když máš těch zkažených zubů plnou pusu, bolí to několikrát tolik! Ani není divu, že to vílu Černozubku velmi zlobilo, a proto se z ní stala víla zlá a zákeřná. Každý večer navštěvovala všechny děti v jejich koupelnách a závistivě pozorovala, jak si zuby čistí či nečistí. Zlobila se na všechny děti, které měly hezké zdravé zuby, protože o ně pečovaly. Ještě víc se ale zlobila na děti, které si zuby nečistily a nestaraly se o ně, a přesto je ještě neměly zkažené. Říkala si:

„Tyhle děti o své zuby vůbec nepečují a mají je stejně hezké a zdravé. A ty malí lotři si toho ještě ke všemu vůbec neváží! To není spravedlivé! Když nemám krásné bílé zuby já, tak je nebude mít nikdo!“

A jak řekla tak udělala. Od této chvíle začala v hlavě spřádat strašlivý plán - když si děti svých zubů neváží, tak je vlastně ani k ničemu nepotřebují. A než aby je měly jen tak zbůhdarma, tak ať je raději nemají vůbec! Zlomyslně se pro sebe zasmála a vyčkávala, až bude večer.

Každý jiný večer navštěvovala víla Černozubka děti v jejich koupelnách a dívala se, jak moc dobře se o své zuby starají. Tento večer, to ale vymyslela jinak. Moc dobře si zapamatovala, které děti si zuby nečistí, a přesto je zatím mají zdravé, a přesně tyhle děti se staly jejím cílem. Počkala, až děti zalezou do svých postelí a nic netušící v klidu usnou. Potom se potichoučku vkradla k nim do pokoje a mávnutím kouzelné hůlky jim zuby odčarovala k sobě do brašničky. Znovu se zlomyslně zasmála a odlétla pryč.



A pak přišlo ráno. Spousta dětí se rozespale přibatolilo do koupelny, ale když se podívaly do zrcadla, vylekaly se.

„Kdepak mám svoje zoubky?“ fňukal Bonifác.

„Kam se všechny poděly?“ divil se Barnabáš.

„Maminko maminko, podívej se, co se mi stalo!!!“ křičela zase vedle u sousedů Evička a utíkala pro pomoc. Jenže ani maminka, ani nikdo jiný z okolí nevěděl, proč zuby dětem zmizely a už vůbec ne, co s tím dělat. Až najednou si Barnabáš vzpomněl na starou pohádku, kterou mu vyprávěla babička.

„Povídá se v ní o víle Černozubce, která sama má zkažené ošklivé zuby, a proto je zlá. Prý v noci pozoruje děti v koupelnách, jestli si zuby dobře čistí a závidí jim, když je mají zdravé. Co když to udělala ona? Co když je teď ještě víc zlá a zákeřná a naše zuby si vzala pro sebe?“ vysvětloval a přemýšlel nahlas Bonifác.

„Ano, to bude určitě tahle vykutálená víla!“ přitakávaly ostatní děti. „To se musí prověřit a tuhle lumpici potrestat za to co nám provedla!“

A tak se dal dohromady „Zubní výbor.“ Bonifác, Barnabáš a Evička oběhli všechny své kamarády a děti z okolí, aby zjistili, zda zuby mají, nebo jestli jim je víla Černozubka také odčarovala. Když doběhli na konec ulice, kde bydlela Tonička, zjistili, že i když je Tonička vyhlášenou špindírou, zuby má doposud všechny.

„To není jen tak,“ nakrabil čelo Bonifác, „jestli má Tonička ještě zuby všechny, tak tu víla Černozubka určitě ještě nebyla.“

„Určitě si pro ně přijde dneska v noci! Přeci to nenechá jen tak, chce se pomstít všem dětem!“ vyhrknul Barnabáš.

„Správně! A proto my ji musíme přichytit při činu a naše zuby jí sebrat!“ Přitakal Bonifác.

„No jo, ale jak jí přemůžeme?“

„No, když má škaredé zkažené zuby, tak se asi bojí kartáčku na zuby ne? Tak co kdybychom se večer schovali u Toničky v pokoji a počkali, až víla Černozubka přiletí. A pak se na ni vrhneme s kartáčky na zuby, ona se nás bude bát a zuby nám vrátí!“ napadlo Evičku.

Všechny děti se shodly, že je to skvělý plán. A tak udělaly přesně to, co Evička řekla. Každý z nich se na večer vybavil největším kartáčkem na zuby, který našel, a těsně před setměním se sešli u Toničky v pokoji. Zalezli si všichni pod postel a potichoučku vyčkávali, co se bude dít.



Neuplynula ani delší chvíle a už děti slyšely, jak někdo opatrně otevírá okno od Toniččina pokoje a vkrádá se dovnitř. Barnabáš nenápadně vystrčil nos zpod postele a skutečně uviděl ošklivou špinavou vílu Černozubku, jak se sklání nad Toničkou s kouzelnou hůlkou a cení na ní škodolibě svoje odporné černé zuby. Přitom držela v ruce brašničku se zuby všech ostatních dětí a zvesela s nimi chrastila.

„Na ni!!!“ zavelel Bonifác. Všechny děti rázem vyskočily na nohy, vytáhly svoje zubní kartáčky a vrhly se na Černozubku. Evička ji chytila za ruce, Tonička za nohy a kluci drhli a drhli, co jim síly stačily. Víla zuřila, vztekala se, mrskala sebou jako kapr na suchu, ale nebylo jí to nic platné.

„Vrať nám naše zoubky ty zlá lotryně! Nebo z Tebe sedřeme kůži.“ Hrozil jí Bonifác.

„A proč bych vám je měla vracet? Nevážili jste si jich a nestarali se o ně, dokud jsem vám je nesebrala. Když nemůžu mít hezké zdravé zoubky já, tak je nebude mít ani nikdo, kdo si je nečistí!“ Brblala do toho víla Černozubka.

„Ale vílo, vždyť Ty přece máš taky krásné bílé zoubky,“ zarazila se najednou Evička. S vykulenýma očima všichni Černozubku pustili a zůstali stát v němém úžasu. Její černé zkažené ošklivé zuby se najednou blýskaly bělostí a čistotou.

„Jak je to možné?“ kroutila hlavou Tonička.

„Děti to jste asi udělaly vy,“ rozzářila víla. „Vydrhly jste mi zuby zpátky krásně do běla. Za to vás odměna nemine.“

A jak řekla, tak udělala. Za jejich pomoc jim vrátila na oplátku jejich zuby, pěkně jim poděkovala a už potom nikdy nebyla zlá.

A jaké si z toho vzaly poučení děti? Pochopily, že mít zdravé krásné zoubky není samozřejmost, a že když je nechtějí mít zkažené, jako víla Černozubka, musí se o to zasloužit. Od té doby si každý z nich čistí zuby poctivě třikrát denně a s vílou jsou velcí kamarádi.

A proto se o své zoubky, milé děti, musíte dobře starat, protože nikdy nevíte, kdy se u vás v pokoji objeví jiná zlá víla Černozubka.





## Kterak se čarodějnice Chřipajznice napravila

(Prevence přenosu kapénkových infekcí)

Milé děti,

v minulé pohádce jsme si povídali o strašidlu Žlouteníkovi a jeho zákeřných virech. Co jsme si ale neřekli je to, že strašidlo Žlouteník má dobrou kamarádku, stejně škodolibou a vykutálenou jako je on sám. Je to čarodějnice a jmenuje se Chřipajznice. A takhle čarodějnice má dva pomocníky – Soplónosa a Kašlokrka. Bydlí ve starém polozbořeném zámku na kraji lesa a tam kuje svoje lotrovské pikle. Celé dny jenom přemýšlí, jak by mohla lidem uškodit a jak by se co nejsnadněji mohla dostat k moci. Ráda by totiž vládla celému městu, které leželo na druhé straně lesa. Stále čekala na záminku, díky které by se dostala k moci, ale lidé v tomhle městě byli slušní a spořádaní a nikdy se ničím neprohřešili. Až jednou, když napadl sníh, nastal den, kdy čarodějnice dostala příležitost.

Ve městě totiž žil kluk jménem Toník. Chodil do školy se spoustou ostatních dětí, rád si hrál a běhal po venku, ale měl jeden velký nedostatek – strašně nerad chodil v zimě správně oblečený. Svetr ho kousal kolem krku, bunda mu bránila v pohybu a o rukavicích a čepici ani nemluví. A tak se stalo, že jednoho prosincového dne přes noc na neděli napadl sníh. Jen co Toník ráno vstal a uviděl tu bílou mrazivou nadílku, zaradoval se, popadl jenom tenkou mikinu, do druhé ruky sáně a utíkal ven.

„Počkej Toníku,“ volala za ním maminka, „vezmi si bundu, šálu a čepici s rukavicemi!!!“ Toník už ale neviděl a neslyšel a utíkal rychle ven, kde na něj čekali jeho kamarádi a hned si začali užívat sněhových radovánek. Běhali spolu do kopce a z kopce jezdili na sánkách, koulovali se a stavěli sněhuláky. A když takhle člověk běhá, za chvíli se mu udělá horko.

„Uf, to je ale teplo,“ naříkali Toníkovi kamarádi, kteří byli teple oblečení a tváře měli celé zarudlé.

„Však si sundejte bundy a čepice, já je taky nemám a jak je mi příjemně!“ nabádal je Toník. A tak ho kamarádi poslechli. Šály, bundy a čepice pověsili na sněhuláka a znovu běhali do kopce a sjížděli dolů na saních.

Čarodějnice Chřipajznice tohle všechno pozorovala ve své křišťálové kouli.

„No to je mi ale skvělá příležitost,“ mnula si ruce, „Dá se toho skvěle využít. Tyhle nezvedené málo oblečené děti jsou přesnými oběťmi pro můj ďábelský plán! Pošlu na ně Soplónosa a Kašlokrka aby je začarovali a děti onemocněly. Protože jedině když jsou děti neoblečené a nechráněné, mají nad nimi moji pomocníci moc!



A pak už to bude všechno jednoduché. Ty usmrkanci určitě ani nevědí co je kapesník a pochybuju o tom, že si zakrývají pusou při kašli. Nakazí všechny ostatní děti a jejich rodiče potom budou chtít, abych děti zase uzdravila, a udělají pro mě, cokoliv budu chtít!!!“

Zavolala si své dva pomocníky.

„Soplonosi, Kašlokrku, mám pro vás důležitý úkol!“ nakázala jim. „Poletíte do města na ten velký kopec, kde děti sáňkují. Tam najdete bandu zlobivců, kteří tam jen tak běhají v tričku a válejí se ve sněhu. Kdyby byli oblečení, nechám je být, ale když neumí poslouchat a pořádně se oblékat, když je zima, musí být potrestaní. Zaříd'te co je potřeba!“

A tak se vydali Soplonos a Kašlokrk konat svou práci. Našli děti a vyslovili nad nimi zaklínadlo:

„Když tu chtějí klepat kosu, ať jim teče sopol z nosu!“ zamával rukama Soplonos.

„A než přijdou k večeři, ať je kašel u dveří,“ pokračoval Kašlokrk. Posypali děti zaklínacím práškem a pak odletěli pryč.

A jak řekli, tak se stalo. Začalo se smrákat a děti musely domů. A jen co přišly, tak všechny, které běhaly po venku špatně oblečené, začaly najednou kašlat a z nosu jim tekli ošklivý zelený sopol.

„To máte z toho, že jste běhaly po venku bez čepice a bundy,“ káraly je maminky, uvařily jim horký čaj s medem a poslaly je spát.

Druhý den ráno musely děti do školy. A stejně jako braly na lehkou váhu oblékání, tak braly na lehkou váhu i smrkání a kašlaní. S kapesníkem si nikdo z nich nedělal starosti. Všichni kašlali a kýchali na sebe navzájem, nudli u nosu si utírali do rukávu nebo do dlaní. A tak se stalo, že se bacily, kterými je nakazili Kašlokrk a Soplonos přenesly i na ostatní děti, které potom taky onemocněly. A protože ani ony nepoužívaly kapesníky a prskaly bacily všude, kde mohly, nakazily další děti a tak to šlo stále dál a dál, až nakonec nakazily všechny děti ve městě.

Čarodějnice Chřipajznice tohle všechno opět sledovala ve své křišťálové kouli a radovala se, jak se jí zlé dílo daří.

„Tak a je to, teď mám celé město pod palcem a už mi jen zbývá čekat, až se jejich rodiče připláží s prosíkem. A pak udělají, všechno co budu chtít!“

Jenže v tomhle se čarodějnice spletla. Rodiče totiž vůbec nepřišli s prosíkem, ale pořádně naštvaní a rozezlení. A všichni víme, jak to vypadá, když se rozzlobíme. Vtrhli do jejího polorozpadlého hradu, chytili ji pod krkem a začali s ní pořádně výhruzně cloumat.



Křičeli jeden přes druhého, ať Chřipajznice okamžitě odčaruje jejich děti, jinak spálí všechny její čarodějné knihy a převrhnu kotel s kouzelnými lektvary a kdoví co všechno ještě v jejím hradu provedou.

Jakmile tohle čarodějnice viděla, dostala strach. Co když jen tak nevyhrožují a myslí to vážně? Nejen, že bych neovládla celé město, ale dokonce bych přišla i o svou čarodějnou moc, kterou teď mám? Drkotala vyděšeně zuby.

„Po-po-počkejte vážení rodičové, neublížujte mi a neničte mi můj hrad. Já za nic nemůžu, vaše děti si za to mohou samy!“ bránila se.

„Jak to myslíš, ty ježibabo?“ pohrozil jí jeden tatínek.

„No kdyby vaše děti neběhaly po venku neoblečené a bez čepic, tak by na ně moji pomocníci Kašlokrk a Soplonos nemohli! A kdyby si potom zakrývaly ústa při kašlání a smrkali do kapesníku, tak by nenakazily ostatní děti.“ vysvětlovala Chřipajznice.

Rodičové se zamysleli. Museli uznat, že přeci jenom čarodějnice mluví trochu pravdu. Jejich děti opravdu neměly běhat po venku ve sněhu neoblečené a měly si zakrývat ústa při kašlání a kýčání. A rozhodně měly smrkat do kapesníku.

„Dobrá tedy, my se nad Tebou slitujeme a nic ti tady nezničíme, ale musíš naše děti zase uzdravit,“ navrhla jedna maminka.

„Já bych moc ráda, ale uzdravování není už v mojí moci! Uzdravit můžou jenom kapesníky, které rostou daleko za městem na stromě zvaném Kapesníkovník.“

A tak přesně, jak jim čarodějnice poradila, děti běžely ke stromu Kapesníkovníku, natrhaly si z něj kapesníčky a vyléčily se. A od té doby už nikdy neběhaly po venku neoblečené, protože už nikdy nechtěly být ta moc nemocné, jako předtím a když už náhodou nemocné byly, tak vždy dávaly bedlivý pozor, aby nenakazily i ostatní děti.

A jaké z toho plyne poučení, milé děti? Až půjdeme ven sáňkovat, stavět sněhuláka nebo se koulovat, vždycky je lepší mít na hlavě pořádně huňatého kulicha, kolem krku šálu a na rukách rukavice. Tak jsme pěkně schovaní a Soplonos a Kašlokrk na nás nemůžou. A když už nás přeci jenom začarují, tak musíme kašlat s rukou před pusou a smrkat pěkně do kapesníčků a ležet hezky v posteli, aby se bacily nepřenášely dál.



## Kterak Jeremiáš skřítko Prasečníčka zachránil

(Péče o kůži – celková koupel)

Milé děti,

kdysi dávno před lety žil chlapec, který se jmenoval Jeremiáš. Kluk to byl šikovná, ve škole samé jedničky, mamince doma pomáhal, měl spoustu kamarádů a na lidi byl hodný. Měl ale jeden veliký nešvar – tuze moc neměl rád vodu. Pokaždé, když se měl jít koupat, začal se strašlivě zlobit, křičel, zuřil a pouštěl hromy blesky. Maminka z něj byla už nešťastná, nevěděla si s ním rady. Pořád mu říkala:

„Jeremiáši musíš se umývat a koupat, jinak to s tebou špatně dopadne. Když budeš zůstávat ve špíně, mohl bys být nemocný a nemytý člověk navíc vůbec nevoní. To by se pak na tebe mohli rozzlobit i tvoji kamarádi a přestali by si s tebou hrát,“ domlouvala mu. Na Jeremiáše to ale pranic neplatilo, maminku neposlouchal. Dál běhal s kamarády po venku, hrál s nimi fotbal a na schovávanou, a když přišel domů, tak se neumyl, ba ani ruce, ani obličej si neopláchnul. A to dokonce, i když přišel celý ušmudlaný a od bláta, protože s ostatními kluky vymetli kde jakou strouhu i kde jaký špinavý kout. Maminka nad ním jen nešťastně kroutila hlavou.

A takhle by to asi s Jeremiášem šlo dál až do konce všech dnů, kdyby se jednoho večera nestalo něco neočekávaného. Chlapec už se skoro chystal do postele, na čele měl ještě zbytky bahna z fotbalového hřiště, když se převlékal do pyžama, což ho ale vůbec netrápilo. Když v tom najednou uslyšel pod svou postelí jakési tiché zachrochtání. Chvilí se zaposlouchal, a když kolem něho dál zelo jen hrobové ticho, mávnul nad vším rukou a řekl si, že se mu asi jenom něco zdálo. Ulehнул do postele, ale náhle se chrochtání ozvalo zase. Vyskočil, jako když do něj střílí, vrhnul se k zemi a nevěřicně hleděl pod postel. Přímo naproti němu bylo prapodivné stvoření. Vypadalo to jako malý človíček, ale měl špičaté uši a místo nosu prasečí rypáček. Když se Jeremiáš lépe podíval, zjistil, že má dokonce i stočený prasečí ocas.

„Kdo jsi?“ zeptal se opatrně Jeremiáš.

„Ahoj kluku, dovol mi, abych se představil, mé jméno je skřítek Prasečníček,“ zahalekalo stvoření a napřáhlo k Jeremiášovi ruku.

„Je – Jeremiáš,“ zakoktal chlapec a podal mu ukazováček, který se do skřítkových malých dlaní sotva vešel.

„Já vím,“ usmál se Prasečníček, „už delší dobu Tě pozoruji.“

„Vážně?“ Nakrčil nechápavě čelo chlapec.





„Už je to tak,“ přikývnul skřítek. „Podívej se, abychom uvedli věci na pravou míru. Já jsem kdysi dávno taky býval takový kluk, jako jsi ty. Měl jsem kamarády, chodil jsem do školy a bylo mi na světě hej. Co jsem ale neměl rád, bylo koupání. Někdy jsem se nemyl třeba i měsíc a maminku to velice zlobilo. Já ji ale neposlouchal a tak se ze mě jednoho dne stalo to, co teď jsem – skřítek Prasečníček. To mám za trest za svou neposlušnost a nečistotnost. A od té doby musím chodit po světě a hledat kluky a holky, kteří se neradi myjí a pořádně jim domluvit, aby se umývat začali,“ vysvětloval. Jeremiáš jenom nechápavě zíral s pootevřenými ústy.

„A co to má společného se mnou? Co tu vlastně chceš?“ ptal se.

„To máš jednoduché, Jeremiáši. Jsem tu proto, abych tě přesvědčil, aby ses napravil. Ty máš totiž teď dvě možnosti – buď se začneš s radostí a pravidelně umývat každé ráno při vstávání, večer před spaním a pokaždé, když se uběháš na hřišti nebo s kamarády při sportu, anebo Tě proměním v čuníka,“ pokrčil rameny Prasečníček.

„Vůbec nevím, proč bych se měl zabývat něčím tak hloupým, jako je voda,“ brblal Jeremiáš. „Buď je moc studená, nebo moc teplá, mýdlo mě štípe do očí a navíc je to všechno tak odporně mokré. Nemám koupání rád a mít ho rád nezačnu, ani když mi budeš takhle hrozit,“ řekl rozhodně.

„No dobrá, jak chceš,“ nakrčil nos skřítek, „dám ti tedy ještě poslední šanci. Zahrajeme si spolu piškvorky, a když zvítězíš, choď si klidně dál po světě nemytý. Pokud ale prohraješ, proměním tě navždycky v čuníka.“

„Porazit tě v piškvorkách? Nic jednoduššího pro mě nemáš?“ zasmál se Jeremiáš. „Dobrá tedy, pojďme na to!“ Přiskočil k psacímu stolu a vytáhl z něj čtverečkovaný papír a dvě tužky. Hra mohla začít. Jednu věc však Prasečníček Jeremiášovi zatajil. Když ještě totiž byl normální kluk a chodil do školy, byl v hraní piškvorek mistr světa amoleta a jen málokdo ho dokázal porazit. A tak tomu zůstalo i dodnes. Křížky a kolečka létaly a tancovaly po papíře, Jeremiáš přemýšlel, seč mu hlava stačila, potil se až za ušima, ale skřítek byl vždycky lepší a pokaždé věděl, jak nad Jeremiášem vyhrát. A tak se stalo, že chlapec po dlouhém a náročném boji prohrál.

„Tak Jeremiáši, nezvítězil jsi nade mnou, víš tedy, co tě čeká,“ pokýval smutně hlavou Prasečníček, pozvedl obě ruce nad hlavu, cosi nesrozumitelně zamumlal, pak se najednou ozvalo jen takové tiché „pink“ a se záblesky pár stříbrných hvězdiček byl skřítek pryč. Jeremiáš zůstal v němém úžasu hledět na místo, kde ještě před chvílí stál Prasečníček. Najednou ho začal svrbět nos a uši, přestával cítit ruce a tlačilo ho kdesi dole v zádech. Podíval se na sebe do zrcadla a strnul ještě ve větším úžasu než doteď. Z místa, kde měl dříve

nos, mu najednou začal růst prasečí rypáček, uši se mu prodloužily a zešpičatěly a z jeho rukou a nohou se stala kopýtka. Taky zakroucený prasečí ocásek mu narostl. Chlapec celý vyděšený nevěděl, co má dělat, když v tom ho najednou napadlo, že to byl třeba celé jenom sen a že se z něj ráno probudí. Zalezl tedy do postele a rychle usnul.

Když se ale ráno probudil, nic se nezměnilo, byl čuníkem pořád. Tím ale jeho trápení teprve začalo. Maminka ho nepoznala a nedovolila mu, aby s ní dál byl v jejich domě. Kamarádi se ho v jeho nové podobě báli a taky už si s nimi nemohl hrát, protože s takovými kopýtky se s míčem hrát kopaná nedá. A tak zůstal Jeremiáš na světě sám. Byl velice smutný a litoval toho, že neposlechl skřítku Prasečníčka a nenapravit se, dokud byl ještě čas.

„Že já hloupý kluk jsem neposlechl maminku nebo skřítku a nezačal se umývat. Mohl jsem teď být normální, žít s maminkou v našem domku a hrát si se svými kamarády. Ale kdepak, já jsem neposlechl, tak teď mám, co si zasloužím,“ fňukal. Pak si ale řekl: „Tak když už se ze mě stal čuník, tak alespoň budu čistotný čuník. A odted' se budu poctivě umývat každý den.“

A jak řekl, tak udělal. Našel si starou vanu, kterou dostrkal k potoku, kousek dál zbytek mýdla a každý den si do vany nabral vodu, vlezl si do ní a drhnul se a drhnul se, až ho kopýtka bolela. A takhle to šlo den co den, týden co týden, měsíc co měsíc. Až nakonec uplynul celý rok od té chvíle, co se objevil skřítek Prasečníček v Jeremiášově pokoji. Jeremiášovi už ani nepřišlo, že se z něj stal čuník, stále mu ale bylo smutno po mamince a všech svých kamarádech a dal by všechno za to, aby mohl vrátit čas a napravit svoje nečistotné chování, dokud ještě mohl.

Jednou takhle, když se rochnil ve své vaně, uslyšel najednou zase to známé tiché zachrochtání, jako tehdy před rokem. Rychle se otočil a uviděl na okraji vany sedět Prasečníčka, jak se na něj kouká a potutelně se usmívá.

„Copak to vidím?“ šklebil se skřítek. „Jestlipak to není náš ušmudlanec, který se teď drhne ve studené vodě mýdlem, seč mu síly stačí?“

„Prasečníčku prosím,“ žadonil smutně Jeremiáš, „proměň mě zpátky v kluka. Měl jsi pravdu. Kdybych tě býval poslechnul hned a napravit se, začal se umývat a koupat poctivě již tehdy, mohl jsem si ušetřit tohle trápení.“

„Máš pravdu, chlapče. Ale vidím, že si se poučil a to je to důležité. Můžeš se zase stát klukem, ale musíš mi slíbit, že už se odted' vždycky budeš pravidelně mýt. A to vždycky ráno nebo večer a pokaždé, když budeš běhat venku s kamarády, nebo se zablátiš a zašpiníš. Platí?“



„Ano ano, odted' už budu vždycky jenom poctivý a čistotný,“ příkyvoval horlivě Jeremiáš. A tak Prasečníček zase zvednul ruce tak jako tenkrát a cosi opět nesrozumitelně zamumlal. Objevila se spousta stříbrných hvězd a ozvalo se ono známé „pink.“ Jeremiáš pozoroval, jak se mu zmenšuje rypáček, místo kopýtek mu rostou znovu ruce a ocásek mizí. Zvláštní ale bylo, že tentokrát skřítek nezmizel, ale spíše naopak. Jako kdyby začal růst, a dělo se sním přesně to co s Jeremiášem. Z prasečího rypáčku se stal nos, uši se mu zkrátily a zakulatily, až najednou před Jeremiášem místo skřítky stál úplně normální kluk.

„Co jsi zač?“ ptal se vyjeveně Jeremiáš.

„To jsem já, Prasečníček,“ smál se kluk. „Tedy vlastně Tadeáš. Podařilo se mi Tě napravit a tak jsem si zasloužil svoje vysvobození. Už nejsem skřítek, ale zase kluk jako dřív.“

Jeremiáš i Tadeáš se zaradovali a rychle oba utíkali domů ke svým maminkám, které je s otevřenou náručí uvítaly. Od té doby se spolu pořád kamarádí a i se spoustou ostatních kamarádů běhají po hřišti, lezou po stromech a hrají si na schovávanou a hlavně se radostně koupají pokaždé, když je to potřeba.

A jaké z toho plyne ponaučení děti? Jak se říká, čistota je nejen půl zdraví, ale především základ spokojenosti. A proto je potřeba se pečlivě umývat, aby nás skřítek Prasečníček nemusel proměnit a my mohli dál spokojeně zůstat se svými maminkami a hrát si s kamarády, jak jen budeme chtít.

## Kterak se Karlík s robotem Převlečnickem skamarádil

(Péče o kůži – oblékání)

Milé děti,

žil byl jednou jeden chlapec jménem Karlík a ten bydlel ve velmi prapodivném domě. V tomhle domě totiž kdysi dávno žil vynálezce Všeumílek, který byl velký popleta a navíc byl tuze lenošný. Celý život se staral jenom o to, jak si věci co nejvíce usnadnit a jak to udělat, aby nemusel pokud možno vůbec pracovat. A tak vynalézal jeden prapodivný zlepšovák za druhým. Vymyslel zařízení, které samo zalévalo květiny, také stroj, který mu sám vařil a dokonce i servíroval na stůl nebo koště, které samo zametalo. Mezi jeho nejlepší vynálezy však patřil robot, takový domácí pomocník, kterého pan vynálezce natolik vylepšil, až nakonec jakoby obživil. Všeumílek si s ním mohl povídat a rozuměl všemu, co mu bylo řečeno. Vypadal jako taková zvláštní šatní skříň a staral se panu vynálezci o oblečení, pral, sušil a žehlil veškeré jeho špinavé prádlo, které našel. A protože svou funkci plnil dobře, dostal jméno Převlečnick. Převlečnick měl svého pána moc rád, ochotně mu sloužil a pomáhal mu každý den. Jeho práce ho prostě nesmírně bavila.

Jenomže jednoho dne se vynálezce Všeumílek rozhodl, že se z domu odstěhuje. A tak si sbalil “saky paky“ a všechny svoje vynálezy, i s robotem Převlečnickem, zamknul na půdě domu a odešel. A co se nestalo. Uplynul nějaký ten čas a robotovi se začalo tuze stýskat. Chyběl mu jak jeho pán, tak i práce, kterou pro něj s láskou dělal. Teď, když byl vynálezce pryč, mohl jenom nečinně bloumat po zamknuté půdě a nudit se a nudit se.

Asi o deset let později se do domu nastěhovala nová rodina a spolu s ní i její nejmladší syn Karlík. Kluk to byl čiperný. Měl spoustu kamarádů a pořád běhal někde po venku. Jednoho dne po škole si přivedl kamarády domů a přemýšleli, co by asi tak mohli podniknout.

„Hele, Karlíku, copak je asi na té zamčené půdě nahoře?“ Zeptal se ho najednou jeden z kamarádů.

„No to já vůbec nevím, já jsem tam ještě nebyl,“ pokrčil rameny Karlík.

„Pojďme se tam podívat!“ rozhodl druhý kamarád. A tak šli. Vyběhli všechny schody, které na půdu vedly a drátkem si otevřeli pečlivě zamčený zámek. Dveře se s hlasitým zavrzáním otevřely a všem chlapcům strnula tvář úžasem. S otevřenými ústy a očima vyvalenýma zírali na tu neobvyklou podívanou, která se před nimi rozprostírala. Půda byla plná tak prapodivných předmětů a přístrojů, které nikdo z chlapců nikdy předtím neviděl a nedovedl si je představit ani ve snu. Co se jim však líbilo ze všeho nejvíce, byla taková malá zvláštní skříň, která stála v rohu půdy a vypadala jako by měla oči, nos i ústa.



Karlík k ní opatrně přistoupil a zatáhl za páčku, která byla na boku skříň. Najednou skříň poskočila, oklepala ze sebe nános prachu, který na ní za celé roky napadal, protáhla se a zakoulela očima.

„Dobrý den, můj pane, co pro vás mohu dnes udělat?“ promluvila najednou. Všichni chlapci leknutím uskočili.

„Co to je??? Kdo jsi a jak to, že mluvíš?“ vykřikl ze sebe Karlík.

„Omluvte mé nezdvořilé chování,“ řekla omluvně skříň, „mé jméno je Převlečnick a jsem robot, domácí pomocník. Vyrobil mě pan vynálezce Všeumílek, abych mu pomáhala prát, sušit a žehlit všechno jeho oblečení. Bohužel se však odsud odstěhoval a mě nechal tady. Ale jak vidím, vy jste můj nový pán a mně bude velkou ctí se vám starat o vaše prádlo,“ vysvětlovala skříň.

„Jakýpak pán? Já nejsem žádný tvůj pán! Nestojím o tvoje služby a nechci si s tebou povídat,“ odbyl ho Karlík. „To jsou mi věci,“ mrmlal si dále pro sebe, „nějaký pán je vynálezce a vymyslí takovou hloupost, jako je robot co pere prádlo. Kdyby raději vymyslel nějakého, co by mi nosil bonbóny, nebo za mě psal úkoly...“

Karlíkovi kamarádi už museli domů k maminkám, a proto je šel Karlík vyprovodit. Jen co se však vrátil do svého pokoje, uviděl hned Převlečnicka, jak běhá po místnosti a sbírá všechno jeho špinavé poházené prádlo, pere ho, věší na šňůry, suší ho, žehlí a uklízí zase zpátky hezky čisté a voňavé na své místo. A pokaždé, když šel Karlík ven, radil mu převlečnick, jak se má obléci podle počasí. A tak to chodilo i další dny a týdny. Robot pořád s láskou dělal svou práci a neustále Karlíkovi připomínal, že oblečení, které má na sobě nosí už třetí den a že by mu ho měl dát, aby ho Převlečnick mohl krásně vyprat a vyžehlit. Karlíka to velice zlobilo. Myslel si, že není důležité se tolik starat o svoje oblečení a taky mu vadilo, že má Převlečnicka pořád za zády.

„To je s tebou hrozné,“ křičel na robota, „pořád za mnou chodíš, to je samé ano pane, ne pane, nemám od tebe chvíli klid! Pořád mi něco pereš a já si pak připadám jako jedna velká mýdlová bublina. Pro mě není důležité mít čisté oblečení. Pro mě je důležité běhat po venku s kamarády a hrát si s nimi. A kolena špinavá od hlíny a zmačkané oblečení, to je známka správného kluka! Ne čistá a nažehlená trička!“

Převlečnick byl z toho všeho velice smutný. Vzpomínal na svého pana vynálezce Všeumílka, který ho měl rád a byl mu vděčný za jeho služby. A tenhle kluk na něj jenom křičí a neváží si ničeho, co pro něj robot dělá. Takhle to šlo ještě nějaký čas. Převlečnick se pořád snažil Karlíkovi pomáhat a starat se o něj, aby chodil v hezkém a čistém oblečení a Karlík se za to na něj stále zlobil.



A tak si jednoho dne robot Převlečník řekl: „A dost! Když mě od sebe pořád odhání, tak ať má, co chtěl. A když tvrdí, že jsou důležitější věci na světě než je čisté oblečení, tak žádné čisté oblečení mít nebude. Vezmu mu ho a dám nějakému jinému klukovi nebo holce, kteří za to budou vděční. A potom se vydám hledat svého pana vynálezce Všeumílka, protože jen ten mě měl rád a uměl si vážit všeho, co pro něj dělám.“

A dal se do díla. Když byl Karlík ve škole, posbíral robot všechno jeho oblečení, napsal vzkaz na rozloučenou a odešel pryč. Když se Karlík ze školy vrátil domů a vstoupil k sobě do pokoje, neviděl ani robota Převlečníka, ani necítil vůni pracího prášku. Viděl jen prázdný pokoj a prázdné otevřené skříně, kde dřív bývalo oblečení. Připadalo mu to divné a přemýšlel, co se asi mohlo stát, když v tom na posteli zahlédl vzkaz, který mu před odchodem robot napsal.

„Milý pane Karlíku, odcházím do vás pryč, zpět za svým panem vynálezcem. Vidím, že o mé služby nestojíte. A jelikož jste tvrdil, že jsou pro vás na světě důležitější věci, než čisté oblečení, vzal jsem všechno s sebou, abych ho mohl dát dětem, které o něj více stojí.“

„No vida,“ zamnul si ruce Karlík, „konečně mám od toho robota klid! Teď konečně můžu chodit ven s kamarády, mít na sobě oblečení jak dlouho chci a nebude mě pořád někdo komandovat!“

V tu chvíli ale Karlík netušil, jak moc se mýlí. Pár dní byl Karlík šťastný, mohl běhat po hřišti s kamarády, oblečení měl celé od bahna, potřhané a zmuchlané a nikdo za ním nechodil a neříkal mu, že by měl oblečení vyprat. Brzy ale Karlík zjistil, že měl Převlečník pravdu. Když už týden chodil ve stále stejném tričku a kalhotách, které měl samý hnědý a jinak barevný flek, začaly se mu děti smát. Chechtaly se mu, že je jako trhan a šmudla a navíc že ošklivě páchne. A netrvalo dlouho a všichni kamarádi se s ním přestali kamarádit. Styděli se za něj a nechtěli se na něj dívat, jak ošklivě vypadá. Karlík z toho byl velmi smutný a chtěl se převléct do čistého a vyžehleného oblečení, jenže žádné neměl. Převlečník si ho všechno odnesl s sebou pryč.

„Tak a mám to,“ plakal Karlík, „ten robot měl pravdu, nestaral jsem se o své oblečení a teď se mi všichni kamarádi smějí a nechtějí si se mnou hrát. Kdyby tu jen tak byl, abych se mu mohl omluvit, že jsem na něj byl tak zlý a pomohl mi zase mé šaty vyčistit...“ Vzlykal a vzlykal, když v tom si najednou vzpomněl na vzkaz na rozloučenou, který mu Převlečník nechal, než odešel. V něm přeci stálo, že odchází za svým panem vynálezcem Všeumílkem! A když ho najde, omluví se mu a poprosí ho o pomoc, třeba se k němu vrátí.

A tak si Karlík sbalil saky paky a vydal se hledat pana vynálezce. Běhal po celém městě, ptal se tu i onde, až jednou mu jedna stará paní poradila, kde by Všeumílka našel.



Dům pana vynálezce byl ještě prapodivnějším než všechny jeho vynálezy u Karlíka na půdě. Byl samá věžička, korouhvička a měl spoustu oken rozličných tvarů. Na dveřích bylo velké železné klepadlo, tak velké, že ho Karlík sotva uzvednul, aby s ním zabušil. Za dveřmi se ozvaly kroky, pak se s hlasitým zavráním otevřely a před chlapcem stál starý pán – vynálezce Všeumílek. Opíral se o hůl a jeho bílé vousy mu sahaly až po pás.

„Copak tady pohledáváš, hmmm?“ pozvedl šedivé huňaté obočí.

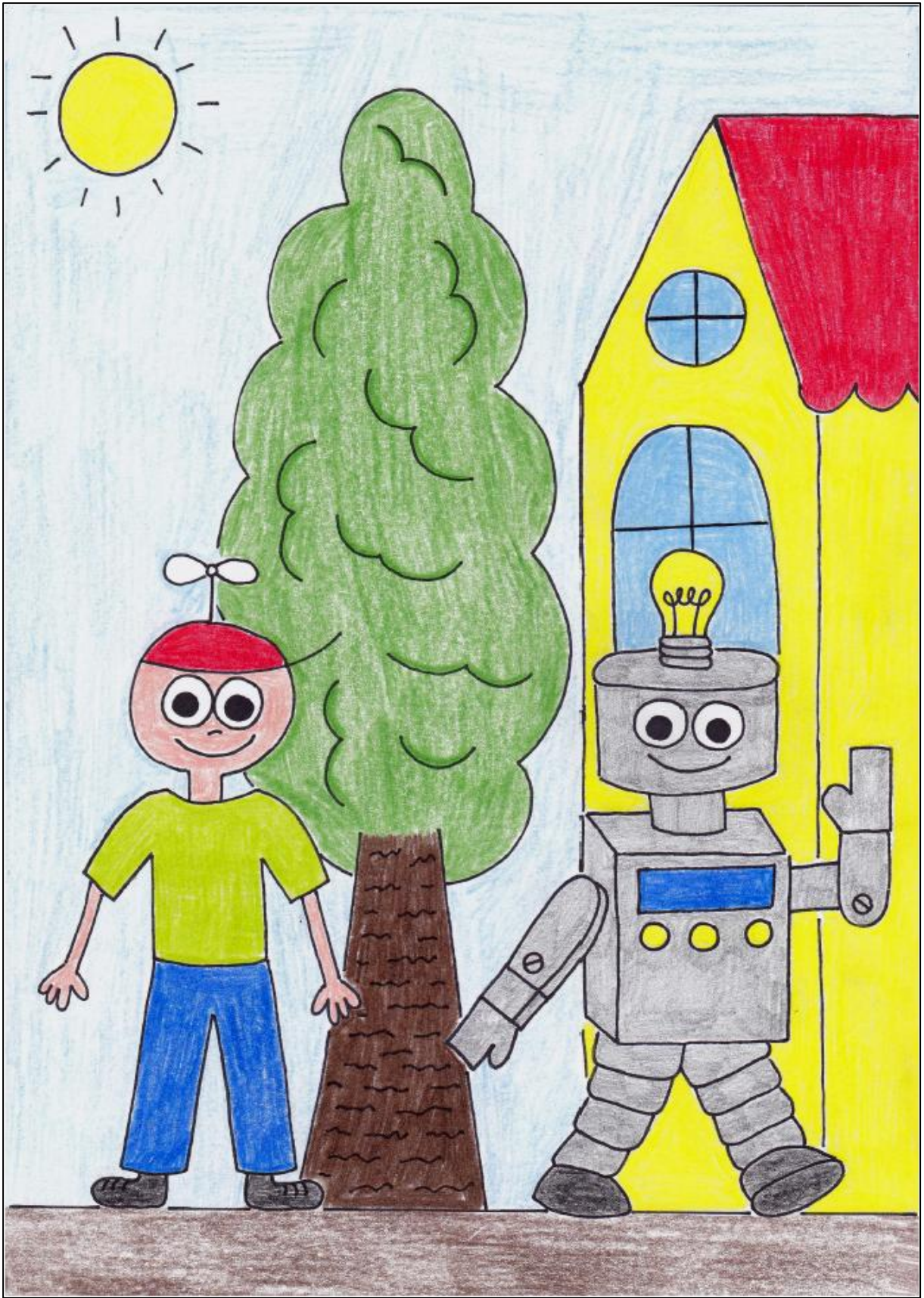
„Dobrý den, jmenuji se Karlík a bydlím teď v domě, kde jste dříve bydlíval vy,“ řekl odvázně Karlík.

„Á, tak to jsi ty ten nevděčný zlobivý kluk, který tak potrápil mého nejmilejšího robota?“ zachmuřil se Všeumílek.

„Ano pane, to jsem já. A jsem tu, abych ho získal zpátky. Nechoval jsem se k němu hezky, myslel to se mnou dobře a já ho akorát ošklivě odbýval. A teď je mi to líto, protože měl pravdu. Je potřeba nosit čisté oblečení a dbát na to, abychom si měnili spodní prádlo a teplé ponožky. A taky vím, že když je zima, že se musím teple obléci a když je teplo tak si zase mám vzít oblečení méně, aby mi nebylo horko. Ale pochopil jsem to až tehdy, když se mi začali kamarádi smát kvůli mým špinavým a otrhaným šatům. Pane Všeumítku, prosím, vraťte mi Převlečníka zpátky.“

„Musím uznat Karlíku, že ses moc hezky omluvil. To je v životě potřeba. Převlečníka Ti vrátím. Ale ne jako robota pomocníka. Musíš se Karlíku naučit se o své věci starat sám, protože v životě nebudeš mít vždy někoho, kdo to udělá za tebe. Předělal jsem Převlečníka na normálního robota, aby s tebou mohl trávit čas a pomohl ti naučit se o své oblečení pečovat. Můžeš si vybrat, buď souhlasíš s tímto plánem, anebo budeš chodit dál ve špinavém a otrhaném oblečení.“

Karlík nadšeně souhlasil. A tak mu pan vynálezce Všeumílek vrátil zpátky robota Převlečníka, který nyní již vypadal úplně stejně jako všichni roboti, které známe z jiných pohádek. A Karlík se poučil a vždy už se choval k Převlečníkovi hezky a kamarádsky, ochotně si od něj nechával poradit a od té doby už chodil jen v hezkém a čistém oblečení.



## **Kterak Leontýnka draka Artura vysvobodila**

(Péče o nehty)

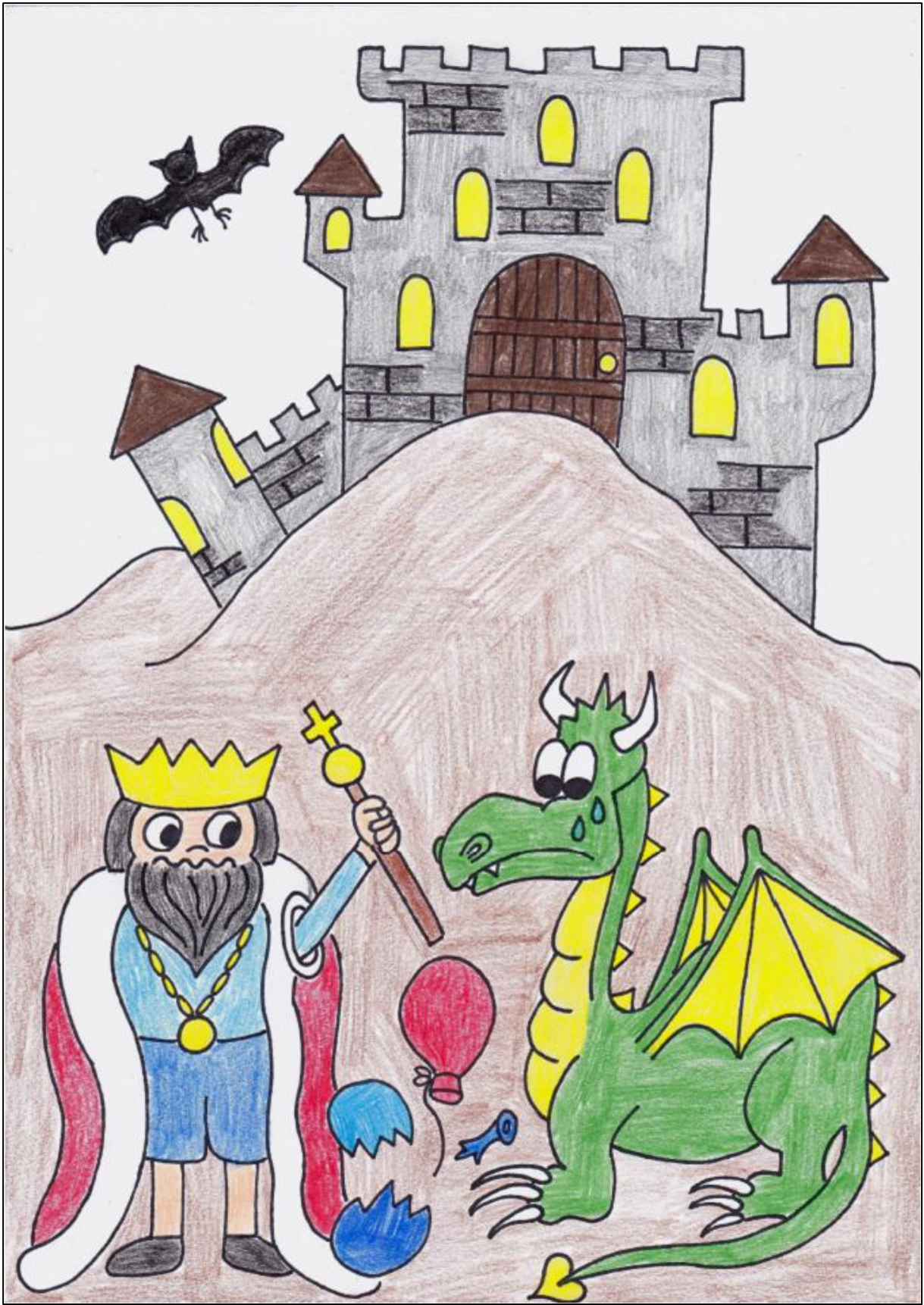
Milé děti,

byl jednou jeden polorozpadlý hrad a v tom hradu vládnul velice zlý král. Chytil po světě různá zvířata a nutil je předvádět různé kousky lidem a hlavně dětem, kteří se na ně přišli podívat. Největší královou chloubou byl ale drak. Jmenoval se Artur a jeho specialitou bylo číslo, ve kterém plival oheň a létal po nádvoří. Nikdy ale nemohl uletět úplně, protože nad nádvořím byla velká hustá železná síť, která bránila drakovi v tom, aby utekl.

Když Artur předváděl svoje vystoupení, děti jásalý a tleskaly a pokaždé chtěly přidavek. Byl to velice vzácný, krásný, velký, zelený drak s dlouhými křídly a ostnatým ocasem. Asi si řeknete, že draci bývají zlí, ničí hrady a požírají princezny. Tenhle drak byl ale výjimkou, protože ho ještě jako malé miminko našel myslivec vypadlého z dračího hnízda. A tak se ho ujal a vychoval v hodného a přátelského tvora, který byl kamarádem všech lidí. Což se ovšem rozhodně nedalo říct o zlém královi, který draka věznil. A protože byl k tomu všemu ještě lakomý a chtěl si pro sebe nashromáždit co nejvíce zlatých dukátů, nutil draka, aby v přestávkách prodával dětem nafukovací balonky. Na tom by samo o sobě nebylo nic hrozného, kdyby chudák Artur neměl dlouhé a ostré drápy. Tyhle drápy mu nechal narůst právě král, protože po dlouhých ostrých drápech se špatně chodí, a když se nám špatně chodí, tak dá rozum, že se nám i špatně utíká. Takhle si král zajistil, že mu drak nejen neuletí, ale ani neuteče. A všichni také určitě víme, že dlouhé a ostré drápy si s tenkými nafukovacími balonky příliš nekamarádí. I když se Artur snažil sebevíc, skoro většina mu jich při nafukování vždy popraskala. A to krále velice dopalovalo - nejen totiž, že to dětem bylo líto a plakaly, ale hlavně to odrazovalo diváky a on tak přicházel o zlaté dukáty.

„Ty nemehlo jedno, nemůžeš dávat víc pozor?“ Křičel vždycky na Artura a oháněl se po něm svým žezlem. „Kvůli tobě přijdu o zákazníky a o peníze, tohle si pěkně odpracuješ!“

Arturovi to bylo velmi líto. Tolik se snažil a chtěl, aby byl král spokojený, ale nebylo to nic platné. Jeho dlouhé, ostré a špinavé drápy všechno vždycky pokazily. Mokrát prosil krále, aby mu drápy ostříhal, ale král se mu pokaždé jen poškleboval a posmíval a nikdy mu nepomohl. A takhle to šlo dál a dál, chudák drak vždycky za popraskané balonky dostal pořádný výprask. A bylo by to tak asi až do konce Arturových dnů, kdyby jednoho dne neviděla celý tento výstup mezi drakem a králem holčička jménem Leontýnka.



Počkala si, až draka král zavře zpátky do jeho klece a pomalu se připlížila k němu. Bylo jí ho líto, protože klec byla na drakovu velikost velmi malá a navíc špinavá a studená.

„Ahoj draku, jak se jmenuješ?“ zeptala se Leontýnka.

„Artur,“ fňuknul smutně drak. „A ty?“

„Já jsem Leontýnka. Viděla jsem, jak je na tebe král zlý, chtěla bych ti pomoci,“ odpověděla holčička.

„Mě už nikdo nepomůže,“ vzlykal Artur. „Král mě tady drží, hrad má dobře hlídání. Nad nádvořím je hustá síť, abych nemohl ulétnout. A s těmihle drápy ani nikam neuteču, nemůžu skoro ani chodit,“ pokračoval a smutně si prohlížel svoje tlapy.

„A co kdybych ti pomohla utéct? Co kdybych tě zbavila těch dlouhých drápisek a pomohla ti najít cestu ven?“

„To se ti stejně nikdy nepovede,“ nepřestával být smutný drak.

„Holčičko, co tady děláš? Dneska už zavíráme!“ Ozval se najednou Leontýnce za zády hřmotný hlas. Rychle se otočila a uviděla za sebou zlého krále. „Ať už tě tu nevidím!“ hartusil dál.

„Zítřka v noci si pro tebe přijdu!“ Špitla ještě rychle holčička Arturovi do ucha a pak rychle utíkala pryč.

Drak moc nevěřil tomu, že ho holčička zachrání. Druhý den zase musel předvádět mnohokrát své číslo a prodával balonky, které mu skoro všechny popraskaly. Ten den šel spát do své klece smutnější, než kdy jindy. Když už ale skoro usínal, ozval se kousek od něj šramot. Všude byla tma, král už dávno spal a tak byl Artur polekaný z toho, co to jen může být.

„Pssst, Arture, to jsem já, Leontýnka!“ ozvalo se drakovi u ucha. „Přišla jsem tě zachránit! Podej mi sem tlapu.“ Drak jen nedůvěřivě vysunul tlapu z klece. V tom se najednou ve tmě objevilo zablýsknutí kovových nůžek a ozvalo se zacvakání a zapraskání, potom uslyšel zašustění kartáčku a cítil vůni mýdla. Když Artur vrátil tlapu zpátky do klece. Nevěřil vlastním očím. Už neviděl dlouhé a ostré drápy, špinavé a zažloutlé od toho, jak už si je dlouho nestříhal. Ale krásné a upravené krátké drápky. Zkusil se na tlapu postavit a zajásal. Předtím mohl sotva stát, ale teď stál jistě a pevně.

„Jak jsi to dokázala?“ divil se drak.

„To je přeci jednoduché, na to stačí nůžky, kartáček a mýdlo a je to,“ smála se Leontýnka. A takhle to udělali i s ostatními třemi tlapy. Artur byl nadšený, nikdy předtím se mu nestálo tak hezky.

„Tak a teď tě odsud musíme dostat pryč,“ špitla holčička a zatahala za západku, která byla na drakově kleci. On sám na ni nikdy nedosáhnul, a i kdyby ano, s dlouhými drápy, jaké měl až doposud, by se mu stejně nepodařilo ji odstrčit. Klec se s cvaknutím otevřela a drak se začal potichoučku soukat ven. Když v tom najednou se v hradě rozsvítilo jedno okno a slyšeli, jak zlý král dupe po schodech dolů.

„Co se to tu u všech všudy děje!“ Hulákal, když v noční košili a se svíčkou v ruce vyběhl na nádvoří a viděl Leontýnku s drakem, jak běží pryč. „Okamžitě stůjte!“

Ani holčička, ani Artur však neposlechli. Utíkali, seč jim síly stačili směrem k hradní bráně. Král jim byl stále v patách.

„Rychle uleť, mávej křídly a uleť!“ Volala Leontýnka na draka, když se dostali ven z hradu. „Tady už ti žádná síť nezabrání.“

A tak Artur zamávl křídly a vznesl se do vzduchu. Z výšky teď pozoroval, jak zlý král vyběhl ven, celý zchvácený a mohl se už jen dívat na Artura, jak se svobodně vznáší nad jeho hlavou. Teď už nezmohl nic, drak byl svobodný a královi zbyly jenom oči pro pláč.

A jak to bylo dál, milé děti? Drak Artur se od té doby měl už moc dobře. Našel si kousek dál v lesích útulnou, čistou a pěknou skálu, kde si postavil hnízdo a také si založil svou vlastní živnost v nafukování balonků. Děti za ním chodily a on jim rozdával spoustu barevných balonků a nechtěl za ně ani jeden zlatý dukát, protože největší odměnou bylo pro něj to, že mají děti radost. A taky nikdy nechtěl být hamižný, jako zlý král. A takhle žil drak šťastně a spokojeně dál a na svou záchránkyni Leontýnku nikdy nezapomněl.





## Kterak Matěj a Vojta obru Hugovi pomohli

(Péče o uši)

Milé děti,

Na jednom velkém kopci, pod kterým se v závoji mlhy krčila malá vesnička, byla velká, tmavá, studená, vlhká a mechem porostlá jeskyně, ve které žil obr Hugo. Všichni vesničané se obra velice báli. Dříve se za ním snažili chodit a nosit mu teplé jídlo, nebo deky, aby mu v jeskyni nebyla zima, ale pokaždé, když za ním někdo přišel, začal na ně obr mávat a jenom cosi nesrozumitelně nahlas huhňal. A když se na vás žene obr velký tři metry a mává rukama většíma než lopaty větrného mlýnu, tak to poleká kde koho. Proto si vesničané mysleli, že jim chce ublížit a přestali za ním chodit. A tak žil obr sám a opuštěný a živil se kde čím, co si dokázal ulovit, nebo utrhnout.

Jednoho dne se vydali dva kluci z vesnice na výlet. Jmenovali se Matěj a Vojta. Courali se po okolí a přemýšleli, kam by se vydali a co by prozkoumali, jaké dobrodružství by zažili. Až pak najednou Vojtu něco napadlo.

„Poslouchej Matěji, že se nepřiblížíš k obrově jeskyni?“ nadhodil Vojta. Matěj se zarazil. K obrově jeskyni se každý bál, to byla známá věc, ale kdyby on ten strach překonal, tak by se pak mohl vytahovat před všemi kluky ve škole a byl by hrdina.

„A to si piš, že ano!“ snažil se říct co nejjistěji Matěj, i když v jeho hlase bylo slyšet, že má pořádně nahnáno.

A tak se spolu vydali na kopec. Cesta to byla daleká, oba dva sotva dechu popadali, ale nakonec se na kopec doplahočili. Stáli před vchodem do jeskyně a dívali se na velké dubové dveře, kterými byla jeskyně zavřená.

„Tak jsme tady,“ funěl Matěj, „můžeme už zase jít?“

„A že nezabušíš na ty dveře,“ popichoval ho dál Vojta.

„Když jsi tak chytrý, tak si na ty dveře zabouchej sám,“ vrátil mu jeho rýpanec Matěj.

„No to bych koneckonců mohl,“ řekl Matěj váhavě a začal se pomalu přibližovat ke dveřím. A když byl až těsně u nich, zlehýnka na ně zaťukal.

„Tohle není žádný zabušení,“ vrtěl hlavou Vojta. „To musíš pořádně, aby to bylo slyšet.“

„Víš co, tak na ně zabušíme spolu, oba dva najednou!“ navrhl Matěj. Vojtovi se moc nechtělo, ale nerad by byl před kamarádem za zbabělce, a proto na Matějův návrh přistoupil. Opatrně se přišoural ke dveřím.



„Tři, dva, jedna, TEĎ!“ odpočítal Vojta, a když řekl „teď“, zabušili oba dva pěstí na dveře takovou silou, že se až dubové dřevo otřásl. Chvíli bylo ticho a pak se najednou za dveřmi ozvaly tak dusavé kroky, že se celá země chvěla. Chlapci hrůzou úplně zkoprněli. Kroky se přibližovaly a sílily, až se pak s velkým vrzotem otevřely dveře a za nimi stál obr Hugo. Jakmile Matěje s Vojtou uviděl, začal hulákat a huhňat, hrnul se k nim a mával přitom rukama kolem své hlavy.

„Rychle pryč!“ zavelel Vojta, popadl Matěje za ruku, vzali nohy na ramena a uháněli dolů z kopce do vesnice, seč jim síly stačily.

Druhý den se kluci zase sešli, aby vyvedli nějakou lotrovinu. Seděli na hřišti, když v tom najednou Vojta povídá:

„Poslyš Matěji, všiml sis, co ten obr dělal, když přišel ke dveřím?“

„No co dělal přesně tedy nevím,“ pokrčil rameny Matěj, „jediné co vím je to, že se na nás hnál, funěl a dupal a že se od něj nenechám bacit.“

„A nepřišlo Ti, že si ukazoval na uši? Co když nám nechtěl ublížit? Co když nám třeba jenom chtěl říct, že ho něco bolí nebo trápí?“ pokračoval Vojta.

„A víš, že máš pravdu,“ zamyslel se druhý z chlapců. „On si opravdu ukazoval na uši! Pojďme za ním znova, třeba potřebuje naši pomoc,“ rozhodl.

A tak se znovu oba chlapci vydali nahoru na kopec k jeskyni obra Huga. Pořád se báli a pořád měli pořádný strach, ale myšlenka, že by mohli pomoci obrově v nesnázích, jim dodávala odvahy. Dorazili k jeho dveřím a zase silně zabušili. Obr se přihnál ke dveřím a s velkou vervou je otevřel. Když uviděl kluky, jak stojí před jeho dveřmi a uvědomil si, že to jsou ti samí kluci, co u něj byli už včera, zarazil se a zůstal potichu stát.

„Nezlob se, obře, že Tě rušíme,“ zakoktal Vojta. „Nechceme Ti ublížit, jen se chceme zeptat, jestli něco nepotřebuješ.“

Hugo chvíli nevěřicně hleděl, pak pomalu zvednul ruku a prstem si namířil přímo na ucho. „Au au,“ řekl huhňavým hlasem.

„Tebe bolí uši?“ zeptal se Matěj. Obr jenom přikyvoval, pořád si ukazoval na uši a něco nesrozumitelně huhňal.

„Pojď, vezmeme tě k panu doktorovi, on ti pomůže,“ navrhnul Vojta. Obr Hugo přikývnul. A tak ho každý z chlapců chytil z jedné strany za jeho obrovité ruce a vedli ho dolů do vesnice. Lidé, okolo kterých procházeli, buď strnuli v němém úžasu anebo s hrůzou a křikem uskakovali do příkopů, schovávali se za stromy, nebo se rychle utíkali s křikem schovat do svých domků. Obr nejspíše dupal po hliněných cestách a rozhlížel se kolem, ve vesnici byl poprvé.



A pak došli až k ordinaci pana doktora. Když zaťukali na dveře a pan doktor jim otevřel, zůstal stát s ústy otevřenými dokořán.

„Dobrý den pane doktore, vedeme vám velmi nemocného pacienta,“ řekl Matěj a ukázal kamsi k nebi nahoru, kde se nacházela obrova hlava. „Asi ho bolí uši, mohl byste ho prosím prohlédnout?“

„No chlapci, tak vám nevím, na to asi budu potřebovat žebřík,“ poškrábal se nervózně na hlavě pan doktor. A tak se kluci bez váhání rozběhli domů a za chvíli byli u ordinace zpátky i s dlouhým žebříkem. Postavili ho vedle obra Huga a pan doktor vylezl nahoru, aby se mu mohl podívat do uší.

„Ale, ale, ale, ale...“ vrtěl hlavou, když tak učinil. „To je mi tedy ale pěkné nadělení. Tohle jsou uši nemyté několik let! A k tomu to vlhko v jeskyni udělalo pěknou neplechu. To je pořádná šlamastyka. Vůbec se nedivím, že vás to bolí, pane obře. Takhle nemocné uši jsem už dlouho neviděl.“

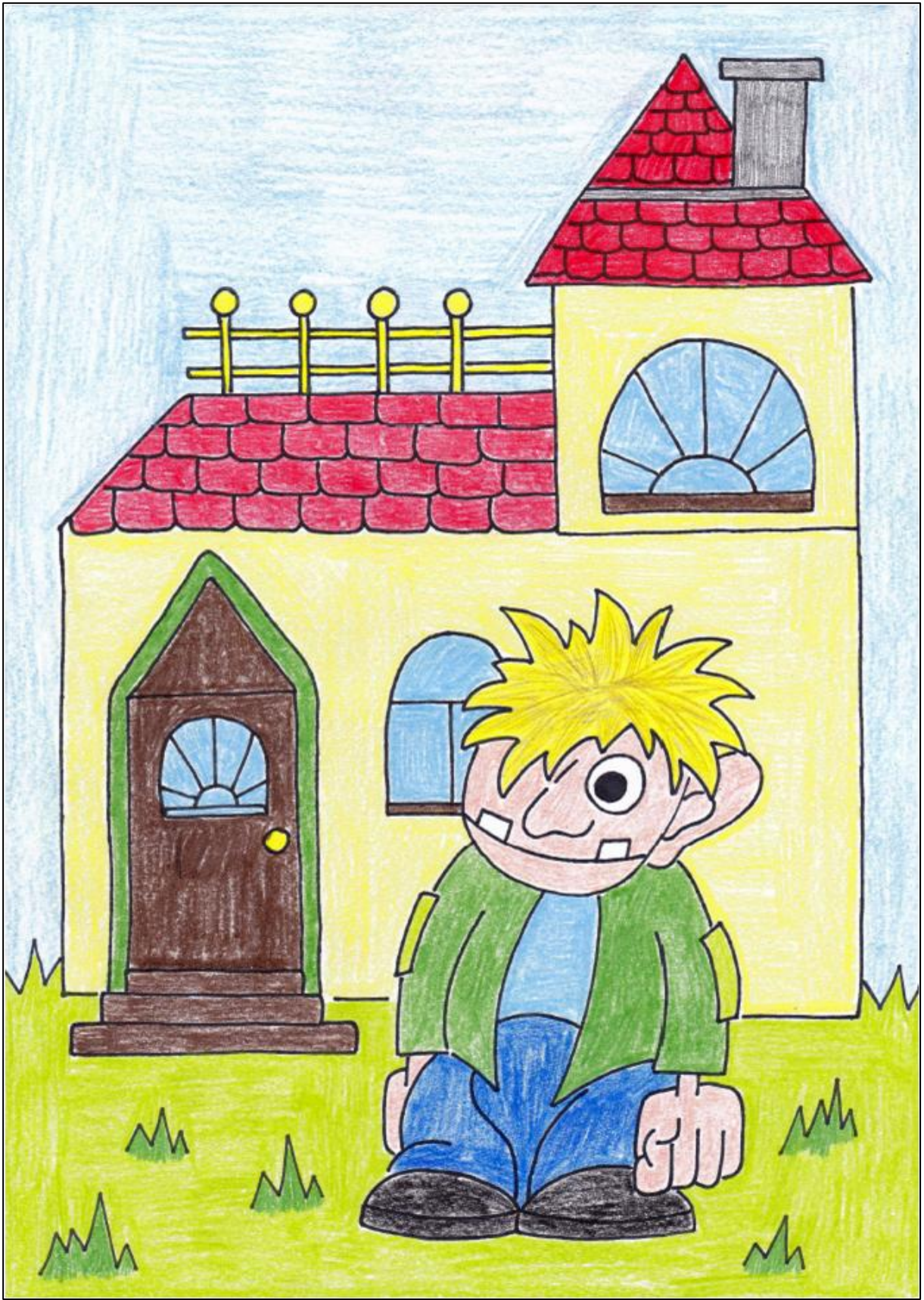
„A co s tím budete dělat, pane doktore?“ zeptal se Vojta.

„No, to je jednoduché. Musíme ty uši pořádně vyčistit. Kluci, doneste mi čisté prostěradlo a násadu od koštěte.“ A jak pan doktor řekl, tak kluci udělali. Potom společnými silami namotali prostěradlo na dřevěnou tyč a uši obrovi pořádně vyčistili.“

„Děkuji vám chlapci, i vám pane doktore,“ promluvil najednou obr. „Ty uši mě bolely a trápily tolik, až jsem najednou ohluchnul. A když jsem přestal slyšet, tak jsem ani nevěděl, co říkám, a proto mi nebylo rozumět. Snažil jsem se říct si o pomoc, ale všichni se mě báli a mysleli si, že jim chci ublížit. Až vy jste mě zachránili, protože jste ze mě neměli strach a jako jediní jste si všimli, že mě něco bolí. A to vám nikdy nezapomenu.“

A tak obr Hugo oběma chlapcům i panu doktorovi poděkoval a byl jim moc vděčný za jejich pomoc. Od té doby se mu už dařilo dobře. Skamarádil se i s ostatními lidmi z vesnice, protože všichni najednou viděli, že obr není zlý a že jim vlastně ani nikdy ublížit nechtěl. A jelikož za všechny jeho trampoty s ušima mohlo to, že bydlel ve studené a vlhké jeskyni, domluvili se všichni vesničané a jako omluvu za své chování postavili Hugovi na kraji vesnice velký, krásný a především teplý a suchý domek. A aby ho už nikdy takové trampoty, jaké měl, nepotkaly, chodil každý týden k panu doktorovi a ten mu uši poctivě čistil.

A jaké z toho plyne poučení děti? Musíme se o své uši starat a čistit je, abychom nedopadli jako obr Hugo. Ale protože my nejsme tak velcí, jako byl on, nemusíme kvůli tomu chodit k panu doktorovi. Úplně nám totiž stačí, když si je vždy po koupání vytřeme ručníkem, nebo vatičkou.



## Kterak se princezna Rozcuchanda čertu upsala

(Péče o vlasy)

Milé děti,

V jednom překrásném zámku žila princezna Rozcuchanda. Odmalicka měla dlouhé tmavé kudrnaté vlasy, které si ale nechtěla nikdy česat, protože když byla ještě dítě, vždycky jí chůva při česání kudlala a to jí tuze moc bolelo. A tak když byla o trošku větší, řekla si, že si je už nikdy nebude česat. Takže od té doby běhala po světě a vlasy měla zacuchané a rozčepýřené a navíc se jí do nich mnohdy i dostalo něco, co ve vlasech vůbec nemá co dělat. Taková lízátká a bonbóny nebo žvýkačky totiž dokážou s vlasy udělat pěknou neplechu. A právě v tomhle nepořádku si velmi libují taková malá zvířátka se spoustou nožiček, takové vešky blešky, které se tam princezně usídlily a vybudovaly si tam hezký a pohodlný domov. Měly tam vši náměstí, vši hřiště a vši domečky. A když se jim tam tak pěkně dařilo, určitě se odtud nechtěly jen tak hnout.

Když bylo princezně 18 let, rozhodl se její tatínek pan král, že Rozcuchandu provdá za nějakého bohatého prince, aby po něm převzal trůn a on mohl v klidu odejít do královského důchodu, kde by chodil na ryby a četl si knížky. A tak poslal posly do všech okolních království, aby pozvali jejich prince na ples a princezna si mezi nimi mohla vybrat svého budoucího ženicha. A jak se naplánovalo, tak se stalo.

Zanedlouho se na zámku princezny Rozcuchandy konal velkolepý ples. Všechny komorné běhaly kolem princezny, strojily ji do těch nejhezčích šatů a dávaly jí ty nejkrásnější šperky.

„Princezno, ještě bychom vám měly učesat vlasy,“ řekla jedna komorná. Princeznu to ale velice rozzlobilo.

„To určitě, nenechám se od vás kudlat jako od té staré chůvy. Všechny vlasy byste mi vyškubaly a mě by to bolelo. Ani nápad!“ opáčila Rozcuchanda a tím bylo hotovo.

V tanečním sále to vypadalo překrásně, všude svítily svíčky, jídla a pití bylo nachystáno, co hrdlo ráčilo, pod schodištěm hrála veliká kapela a princů bylo víc, než co by kdo z nás dokázal spočítat. Nikdo z nich ale s princeznou nechtěl tancovat, nikdo se jí ani nechtěl jít představit a tak Rozcuchanda celý večer stála u trůnu a čekala, až za ní nějaký princ přijde. Nikdo ale nepřišel. Princezna z toho byla moc smutná a pan král se na ni zlobil.

„Vidíš to Rozcuchando, vidíš, vidíš,“ káral ji král. „Za všechno můžou ty tvoje rozjívené ošklivé vlasy. Žádnému princovi se nelíbíš. Nikdo nechce mít za ženu rozcuchanou princeznu.“





Kdyby ses nechala učesat, už jsem dávno mohl chystat veselku a já už bych dávno mohl být v královském důchodu.“ Ale princezna si nedala říct a stále trvala na svém, že si nechce nechat kudlat vlasy hřebenem.

Uplynulo ještě mnoho měsíců. Král znovu a znovu zval různé prince na ples, pokaždé vyslal posly do vzdálenějších a vzdálenějších království. Pokaždé to ale dopadlo stejně. Nikdo si princeznu kvůli jejím ošklivým vlasům nechtěl vzít. Rozcuchandu i krále to velice trápilo. Jednoho dne seděla princezna ve své komnatě a říkala si.

„Tatínek pan král je kvůli mně utrápený. Chtěl by už jít na odpočinek a provdat mě, ale když mě nikdo nechce... Kdyby se tak dalo udělat něco, abych měla hezké vlasy a nebolelo to,“ povzdechla si. Když v tom najednou se ozvala rána a všude po komnatě se rozprostřel obrovský oblak tmavého dýmu. Princezna kašlala a mávala před sebou rukou, aby přes dým viděla, co se děje. Když se trochu rozkoukala, viděla, že před ní stojí čert. Rozcuchanda se lekla a uskočila tak, že až skoro přepadla přes postel.

„Copak to mé uši slyší, princezno?“ zamnul si ruce čert. „Já umím zařídit, abys měla hezké vlasy a to bezbolestně.“

„Vážně?“ podivila se princezna a přistoupila blíže k čertovi.

„Jistěže, stačí jen, když mi podepíšeš úpis na svoji duši. A to vlastní krví,“ natáhl směrem k ní čert očouzený kus papíru. Princezna si úpis bedlivě přečetla. Stálo na něm, že čert zařídí, aby měla princezna hezké a učesané vlasy, výměnou za její duši. Také tam stálo, že jí sežene ženicha a že si pro ni do roka a do dne čert přijde. Rozcuchanda váhala, nevěděla, jestli má čertovi úpis podepsat nebo ne. Pak si ale vzpomněla na svého tatínka, který byl tuze smutný a moc si přál, aby se princezna vdala a rozhodla se.

„Dobrá čerte, podepíšu ti to,“ přikývla.

„Výborně princezno,“ zamnul si zlověstně rukama čert a vytáhl velký špendlík, kterým Rozcuchandu píchnul do prstu. Princezna tiše ouvíkla a na špičce prstu se jí objevila kapka krve. Čert do ní namočil zašpičatělý husí brk a podal ho i s úpisem Rozcuchandě a ta ho podepsala.

„Děkuji Ti Rozcuchando, do roka a do dne si pro tebe přijdu,“ zasmál se čert a se stejnou ranou a oblakem kouře s jakým se objevil, zase zmizel.

Princezna šla spát. Ale když ráno vstala a podívala se do zrcadla, nevěřila vlastním očím. Vlasy měla najednou krásné a hladké, čisté a jen zářily. Ani tatínek pan král a všichni poddaní se nemohli na Rozcuchandu vynadávat. Všichni zrovna snídali, když v tom se najednou dole na nádvoří ozval dusot kopyt a zařehání koně. Princezna se rozběhla k oknu a podívala se dolů. Před dveřmi stál krásný princ.

„Dobrý den pane králi, jmenuji se princ Alfréd a přijel jsem požádat o ruku vaší dcery,“ poklonil se princ, když vešel před královský trůn. Pan král byl šťastný a princezna Rozcuchanda taky. Zanedlouho se konala velkolepá svatba, na které bylo mnoho hostů, a všichni hodovali a radovali se několik dní. Pan král odešel do královského důchodu a mohl chodit na ryby a číst si své oblíbené knížky přesně jak si přál. Takhle by tam všichni žili šťastně a spokojeně až do smrti. Jenomže jeden večer, přesně rok a den poté se v princeznině komnatě objevil čert.

„Nastal čas, Rozcuchando,“ zachechtal se čert, přehodil přes princeznu pytel a odnesl ji do pekla. Rozcuchanda plakala a plakala a prosila čerta, aby ji pustil zpátky na zem, ale čert nechtěl ustoupit. Mezitím na zámku propuknul velký smutek. Pan král vypsál za nalezení princezny velkou odměnu a vyslal posly do všech koutů světa, ale každý z nich se vrátil s nepořízenou. Nikdo princeznu nenašel. Až jednoho dne vešel princ Alfréd do Rozcuchandiny komnaty a tam u postele uviděl dva popelavé otisky čertích kopýtek. A v tom mu došlo, kde přesně má princeznu hledat. Usednul na koně a rychle se rozjel tam, kde všichni věděli, že je vchod do pekla.

Když uviděl bránu pekelnou, vjel do ní takovou rychlostí, že všichni čerti zůstali jenom v němém úžasu stát. Seskočil z koně a utíkal rovnou za nejvyšším čertem, který u sebe držel i princeznu Rozcuchandu. Popadl ho pod krkem a zvedl ho do výšky tak, že čert bezmocně klepal kopýtkami nad zemí.

„Ihned pust moji princeznu čerte, nebo uvidíš!“ klepal princ Alfréd s čertem.

„To není tak jednoduché princí, mám tady její úpis, ve kterém mi podepsala, že je její duše moje,“ blekotal čert a snažil se vykrotit z princova pevného stisku.

„Ale podepsala ti to jenom proto, že byla nešťastná a snažila se pomoci svému tatínkovi,“ třásl dál princ čertem. Pak ho najednou pustil a začal běhat po pekle a převrhávat všechny obrovské kotle co tam byly a hasil všechny ohně, které v pekle hořely. Čerti se jenom krčili v temných koutcích a báli se, co bude dál. Sám nejvyšší čert se klepal strachy.

„Princi nech toho, není naše teploučké peklíčko,“ škemral čert. „Já tu tvoji princeznu tedy pustím.“ Princ se zastavil. „Ale jen pod jednou podmínkou,“ dodal čert. „Princezna se nikdy nestarala o svoje vlasy, nechtěla si je česat a měla je špinavé a plné zvířátek. Já jsem ji tohohle všeho zbavil, aby mohla být šťastná. A nepustím ji odsud, dokud mi neslíbí, že teď už se o svoje vlásy bude starat, bude si je pravidelně a pečlivě umývat a česat, aby se všem líbila a nemusel se už její tatínek pan král trápit. A když si je bude pravidelně mýt a česat, nebudou se jí ani tolik cuchat a pak to nebude při česání vůbec bolet.“



„Slibuji, čerte. Slibuji všechno, co si přeješ, jen mě už odsud pusť,“ žadonila princezna. A stalo se. Čert pustil princeznu z pekla a princ Alfréd ji odvezl na svém koni domů na zámek.

A jak se z toho princezna poučila? Zjistila, že upsáním své duše čertu nic nevyřeší. A že je lepší nenechat věci zajít tak daleko, aby musela o pomoc žádat samo peklo. A proto od té doby si pravidelně voňavými mydlinkami umývala vlasy a česala si je každé ráno barevným hřebínkem, aby se jí už nikdy tolik nezacuchaly. A když viděla nějakou sladkost, nebo žvýkačku, dávala veliký pozor, aby se jí do vlasů nezamotaly.

## Kterak Cecilka strašidlo Toalet'ákožrouta polapila

(Hygiena používání toalety)

Milé děti,

tahle pohádka je o holčičce jménem Cecilka. Bydlela s maminkou a tatínkem ve velkém domě s obrovskou koupelnou. Cecilka se ale téhle koupelny bála, obzvláště v noci, protože jak byla veliká, tak byla také plná temných rohů a zákoutí. Mnohokrát už se jí stalo, že šla v noci na záchod, ale neodvážila se do koupelny vstoupit, protože pokaždé odtud slyšela tiché cupitání nebo cinkání. A mnohdy se jí stalo i ve dne, že si chtěla například utrhnout toaletní papír, ale když po něm sáhla, byl pryč. A to i přes to, že si byla naprosto jistá, že ještě před minutou tam byl. To samé se jí stávalo i s mýdlem, když si chtěla jít umýt ruce.

Tohle ale velmi zlobilo Cecilčinu maminku. Myslela si totiž, že holčička sama naschvál schovává toaletní papíry, mýdla, nebo ručníky a všechny ostatní hygienické potřeby z koupelny, aby tam nemusela chodit. Věděla totiž, že se tam Cecilka bojí.

„Musíš se naučit chodit do koupelny a na záchod,“ kárala jí. „jinak se Ti děti budou ve škole smát. A tím, že budeš schovávat všechny věci z koupelny, se tomu rozhodně nevyhneš.“

„Ale maminko, to neschovávám já, určitě máme v koupelně nějaké strašidlo,“ bránila se Cecilka. Ale maminka jí nevěřila.

A tak se holčička jednoho dne rozhodla, že překoná svůj strach a do koupelny v noci půjde. Sundala si pyžamo, sedla si na záchod a s velkým napětím čekala, co se bude dít. A jak tak čekala, najednou uslyšela zase to známé cupitání. Rychle se začala rozhlížet kolem sebe, jestli něco neuvidí, ale nevšimla si ničeho. Až pak najednou v jednom koutě zahlédla malé nožičky a za nimi kutálející se toaletní papír. Cecilka vyskočila, jako když do ní střelí a rychle utíkala na místo, kde podivný úkaz viděla. Už bylo ale pozdě, podivný tvoreček byl pryč a spolu s ním i toaletní papír, kartáčky na zuby a mýdlo.

Ráno holčička o všem co viděla vyprávěla u snídaně mamince.

„To jsou přeci hlouposti, Cecilko,“ vrtěla maminka hlavou.

„Nejsou to hlouposti,“ ohradila se holčička. „Viděla jsem to na vlastní oči, máme v koupelně strašidlo a to nám bere všechny věci.“

Nikdo Cecilce ale nevěřil. A událost, která se odehrála předchozí noc, se odehrávala i další noci. Holčička vždycky číhala, co se stane, ale pokaždé, když viděla zase ty malé

nožičky, jak něco odnášejí, zmizely v tom stejném rohu dřív, než se stačila pořádně rozkoukat.

Až jednou ji napadlo, že na strašidlo nastraží past. Doprostřed koupelny nastražila toaletní papír tak důmyslně, že v momentě, kdyby se ho někdo dotknul, spadla by na něj od stropu velká síť, která by ho určitě polapila. Měla ze svého vynálezu velkou radost. Večer se obrnila velkou trpělivostí, schovala se to tmavého koutku, aby jí nebylo vidět, ale aby zároveň viděla na svoji nastraženou past a vyčkávala.

Asi kolem půlnoci se koupelnou začalo ozývat ono známé tichounké cupkání. Přibližovalo se stále blíž k Cecilce. Tomu, co se začalo odehrávat potom, by jen těžko někdo uvěřil. Holčička jen v naprostém údivu pozorovala, jak obrovskou rychlostí z celé koupelny mizí mýdla, šampony, toaletní papíry, kapesníky, kartáčky na zuby a vatičky do uší a to všechno aniž by viděla kohokoliv, kdo by je vzal. Až pak najednou se cupkání přiblížilo až k nastražené pasti. Chvilí bylo ticho a pak bylo slyšet, jak někdo, nebo něco toaletní papír pomalu obchází, jakoby si obhlížel situaci. A v tom se ozvalo cvaknutí a ze stropu spadla na zem nachystaná síť. Cecilka vyskočila a rychle utíkala k místu činu.

S vykulenýma očima se sehnula na zem ke spadené síti. Zmítalo se v ní malé neuvěřitelné stvoření, jaké holčička nikdy neviděla. Samo o sobě by vypadalo jako nádoba s mýdlem na nožičkách, bylo to ale neskutečně ověšené všemi možnými hygienickými potřebami. Místo rukou to však mělo vatičky do uší, na kterých měl pověšené na každé roličku toaletního papíru. Na zádech mělo batůžek plný dalších vatiček do uší, hřebenů, kartáčků na zuby a zubních past.

„Co jsi zač?“ zeptala se Cecilka.

„Já jsem strašidlo Toalet'ákožrout, okamžitě mě pusť!“ Vztekalo se stvoření.

„A kde si se tady vzal a proč nám bereš všechny tyhle věci?“ ptala se dál Cecilka.

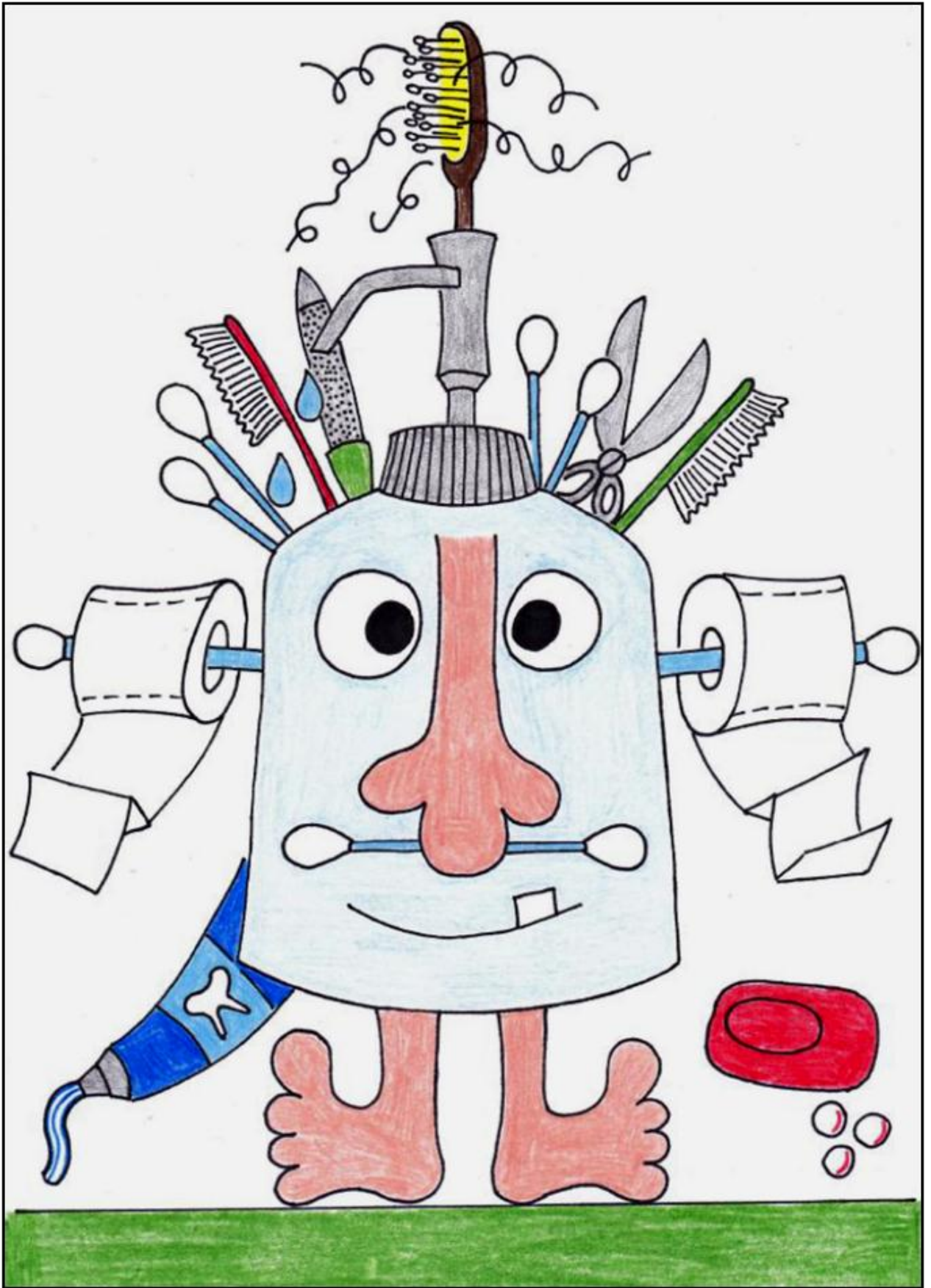
„Protože si z toho stavím za touhle zdi domek a toaletní papíry jsou po nás strašidla největší pochoutka.“

„Vás je tu víc?“ divila se holčička.

„Kdepak, jenom já. Ale v každém domě jsou taková strašidla, jako jsem já,“ vysvětloval Toalet'ákožrout. „Jenže lidé si nás nevšímají, nechtějí nás vidět, protože se nás bojí.“

„Já jsem se tě taky bála. Maminka se na mě zlobila, protože jsem kvůli tomu nechtěla chodit do koupelny a myslela si, že ty věci беру já, abych měla záminku, proč sem nejít,“ odpověděla Cecilka.

„Tak už mě konečně pusťš?“ supělo strašidlo.





„Nemůžu Tě pustit. Potřebujeme všechny tyhle věci. Potřebujeme toaletní papír, abychom si mohli utírat zadeček, potřebujeme mýdlo, abychom si potom mohli umýt ruce. Protože kdo si nemyje ruce po záchodě, tak může být lehce nemocný.

A potřebujeme i ostatní věci, abychom se mohli koupat a čistit si uši a česat vlasy. Prostě tohle všechno potřebujeme, abychom se o sebe mohli dobře starat a nebyli jsme nemocní,“ oponovala strašidlu Cecilka.

„Ale já budu mít bez toho velký hlad,“ zlobil se Toalet'ákožrout.

„Tak uzavřeme dohodu,“ navrhla holčička. „Ty už nám tu nebudeš nic brát, nebudeš tu v noci pobíhat a strašit nás. A já Ti za to budu nosit jednou za týden roličku toaletního papíru a nějaké součástky na stavění tvého domečku. Platí?“

„Tomu se mi nějak nechce věřit,“ poškrábalo se svýma podivnýma ručkama strašidlo.

„Taky bych tě mohla vzít a donést ukázat tatínkovi a mamince, ty už by jistě věděli, co s tebou,“ pokrčila rameny Cecilka.

„Ne, ne!“ Bránil se Toalet'ákožrout. „Nenos mě za nimi. Dobrá tedy, přestanu tady pobíhat a brát vám věci. Ale jakmile naši dohodu porušíš, vrátím se zase ke svému nočnímu tajnému loupění potravy!“

A tak se dohodli. Od té doby už se Cecilka nikdy nebála jít ve dne ani v noci do koupelny, protože věděla, že strašidlo Toalet'ákožrout je její kamarád. A vždycky už se jí dařilo dobře. Pokaždé, když šla na záchod, měla si do čeho utřít zadeček a nikdy si potom nezapomněla umýt ruce mýdlem. Strašidlo totiž dodrželo své slovo a přestalo z koupelny brát věci. Cecilčina maminka byla spokojená, protože už Cecilku nemusela nutit do koupelny chodit. Ale i holčička splnila to, co slíbila a každý týden dávala strašidlu roličku toaletního papíru a tyčinky do uší, které nepotřebovala, nebo staré kartáčky a zbytky mýdla.

A jaké z toho plyne poučení děti? Každý máme možná v koupelně takové strašidlo, jako měla Cecilka. Vždycky je ale důležité všechnen strach a obavy překonat, protože koupelna je nejdůležitější místo pro naše zdraví.