

*Zdravotní gramotnost dětí
ve věku na počátku školní docházky*



NÁRODNÍ SÍŤ
PODPORY ZDRAVÍ

Zdravotní gramotnost dětí ve věku na počátku školní docházky

Podle definice Světové zdravotnické organizace zdravotní gramotnost jako soubor kognitivních a sociálních schopností určuje motivaci a způsobilost jednotlivců k tomu, aby si dokázali získat přístup k informacím, porozuměli jim a využívali je způsobem, který podporuje a udržuje dobré zdraví.

Stručně řečeno, zdravotně gramotný je člověk, který je schopný o svém zdraví kvalifikovaně rozhodovat.¹ Co ale představuje takto vyjádřená zdravotní gramotnost pro člověka v různých životních fázích, v různém věku? Potřebné kompetence se v průběhu života mění. Určili jsme čtyři věkové kategorie, které považujeme z hlediska zdravotní gramotnosti za klíčové:

- 1. Dítě na počátku školní docházky (cca 7 let).** Je to věk postupného přebírání základní zodpovědnosti za sebeobsahu, hygienickou péči, denní režim. Dítě se začíná postupně samostatně pohybovat a rozhodovat ve vnějším prostředí mimo rodinu. Současně poprvé vstupuje do instituce – základní školy – jejímž hlavním cílem není pečovat, ale vzdělávat. (I když výchova ke zdraví je významnou součástí školních vzdělávacích plánů, není ani nemá být jejich hlavní náplní).
- 2. Mladý dospělý (cca 15–25 let).**² Dospívání a mladá dospělost je nejen věkem dokončení fyzického, psychického a sociálního vývoje, ale také věkem postupného osamostatňování včetně ekonomické soběstačnosti a přejímání plné zodpovědnosti za svou osobu i za své chování ve vztahu ke zdraví.
- 3. Dospělý člověk.** Dospělost zahrnuje široké věkové rozmezí. Je to věk plné zodpovědnosti za sebe sama a současně je pro většinu populace věkem, kdy člověk přejímá plnou či částečnou zodpovědnost i za blízké osoby, o které pečuje: své děti, staré rodiče, případně další osoby.
- 4. Člověk na prahu stáří – senior (cca 65 let).** Již ve středním věku člověka se do značné míry rozhoduje o zajištění přiměřeného zdraví, dobrého funkčního stavu a o udržení soběstačnosti v nadcházející životní etapě. Tato příprava na stáří by měla mimo jiné vyústit v dosažení zdravotní gramotnosti ve věku, který je definován jako počátek seniorské životní etapy.

1 HOLČÍK, Jan. *Systém péče o zdraví a zdravotní gramotnost*. 1. vyd. Brno: Masarykova Univerzita, 2010. Škola a zdraví pro 21. století. ISBN 978-80-210-5239-0.

2 Věková kategorie „mladý dospělý“ (young adult, early adulthood) bývá definována různě, obvykle až do věku 30 let. Zdroj: Young adult (psychology). In: *Wikipedia, the free encyclopedia* [online]. [Cit. 1. 10. 2016]. Dostupné z: [https://en.wikipedia.org/wiki/Young_adult_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Young_adult_(psychology)).

Konkrétní vědomosti a schopnosti, které potřebuje sedmileté dítě, aby své zdraví dokázalo pozitivně ovlivnit, jsou obsahem následujících kapitol tohoto textu. Při definování a členění kapitol jsme vycházeli z modelu Světové zdravotnické organizace, který byl použitý také při tvorbě Akčního plánu rozvoje zdravotní gramotnosti v rámci dokumentu *Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí*.³ Zdravotní gramotnost jsme rozdělili na tři oblasti:

1. **Oblast podpory zdraví**, kam jsme zařadili potřebné kompetence životního stylu a péče o prostředí.
2. **Oblast prevence nemocí**, která zahrnuje nejen prevenci infekcí, neinfekčních chorob a úrazů, ale také postoje k medicíně založené na důkazech (Evidence Based Medicine).
3. **Oblast zdravotní péče**, kam patří kompetence ošetrovatelské péče a neodkladné první pomoci.

Pro úspěšné uplatnění zdravotní gramotnosti v každodenním životě lze použít algoritmus „**Chci – Umím – Mohu**“.

1. **Chci:** Vnitřní motivace je nezbytná v každém věku.
2. **Umím:** Kromě motivace (zájmu) musí jedinec disponovat základními znalostmi, kterých nebude nadbytek, a zároveň budou jeho věku přiměřené a dostatečné pro správné rozhodování v rozsahu jeho odpovědnosti. Potřebné informace by měl umět najít (u dětí v předškolním věku spíše vnímat, přijímat), porozumět jim a vyhodnotit je v konkrétních situacích. Nedílnou součástí je následná schopnost chovat se podle těchto informací a znalostí v každodenním životě.
3. **Mohu:** Vytvoření nezbytných podmínek pro to, aby dítě mohlo své znalosti, schopnosti i zájmy uplatnit v denním životě, závisí na mnoha proměnných, z nichž ovšem pouze část lze ovlivnit a zajistit jím samým.

Zdraví je jen jedno a nedá se rozdělit do kolonek. To, co je důležité z hlediska životosprávy či péče o prostředí, je současně prevencí nemocí a naopak. Schopnost poradit si sám při řešení běžných zdravotních problémů je zároveň prevencí dalšího zhoršení choroby. Hranice mezi ošetrovatelskými kompetencemi a kompetencemi neodkladné první pomoci je někdy neostrá. Mnoho kompetencí tak prolíná více oblastmi a bylo by vhodné je zmínit ve více oddílech, ale snažili jsme se neopakovat stejné zásady vícekrát, byť ne vždy to bylo možné.

3 Akční plán rozvoje zdravotní gramotnosti (AP č. 12). In: *Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí*. Pracovní skupina č. 12. 1. vyd. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2014. ISBN: 978-80-85047-47-9.

Nečiníme si nárok na úplnost. Naše práce je prvním pokusem definovat základní rozsah potřebných kompetencí pro klíčové věkové kategorie a v budoucnosti předpokládáme další zpřesňování a vývoj. Očekáváme, že upřesňování se bude odvíjet na základě ověření a zkušeností z praxe, podnětů od odborné veřejnosti i na základě spolupráce s odbornými pracovišti, které se tématem zdravotní gramotnosti zabývají.

Pro koho je brožura určena a jak s ní pracovat

Model zdravotní gramotnosti dětí byl vytvořený týmem odborníků⁴ jako praktická pomůcka zejména pro pedagogy mateřských a základních škol i mimoškolního vzdělávání, pro tvůrce a manažery komunit pracujících s rodinami a malými dětmi, pro sociální i zdravotnické pracovníky i pro veřejnost obecně. Cílem nebylo vytvořit mnohastránkovou odbornou publikaci, ale stručný a srozumitelný seznam toho, co považujeme za zásadní. Přesto však pro osoby bez zdravotnického vzdělání může být některá z dále popsaných oblastí příliš složitá a pro její uchopení budou potřebovat další podklady. V závěru publikace proto uvádíme odborné zdroje, z nichž jsme čerpali a kde lze nalézt výklad a obsah jednotlivých kompetencí. V elektronické formě je publikace dostupná na <http://nspz.cz/zdravotni-gramotnost/> a problematice se věnujeme také na adrese <http://zdravotnigramotnost.cz/>. Chceme, aby se tato doména v budoucnu stala místem, kde uživatelé brožury a další zájemci naleznou potřebné informace, soustředěné na jednom místě a rozčleněné prakticky na výkladovou část včetně příkladů, na informace o odborných zdrojích, na tipy k praktickému použití při výuce, k testování atd. Cílem další etapy projektu tedy bude vytvořit „elektronickou encyklopedii“ zdravotní gramotnosti, která bude v digitální podobě sloužit bez omezení v přístupu laické veřejnosti, vzdělavatelům, manažerům komunit i tvůrcům strategií.

4 Seznam autorů a recenzentů je uveden v závěru.

a/ Životní styl



Zdravotně gramotné dítě nastupující povinnou školní docházku si uvědomuje, že způsob jeho života a chování má velký význam pro jeho zdraví. Ví, že životní styl může být různý a že i dítě jeho věku může v průběhu dne volit prospěšné, méně prospěšné až škodlivé činnosti. Má zájem volit správně.

Správná výživa

- Ví a přijímá, že vhodná výživa je klíčovým prvkem životosprávy a má důležitý vliv na zdraví.
- Rámcově ví, jakými potravinami zajistí vhodnou denní skladbu stravy (podle potravinové pyramidy přizpůsobené pro děti předškolního věku).⁵
- Rozumí vztahu nadměrného nebo nevhodného příjmu potravy a vzniku obezity a některých jiných nemocí.
- Podílí se v rodině na přípravě stravy, dokáže sám připravit jednoduchý pokrm (svačina, snídaně) a dokáže se podílet na přípravě teplého jídla.
- Zná a dodržuje zásady jídelního režimu v průběhu dne, zvládá připravit běžné stolování pro sebe či členy rodiny.
- Zná význam a zásady pitného režimu, dává přednost neslazeným nápojům.

Tělesná aktivita

- Uvědomuje si význam pohybové aktivity pro zdraví, má kladný vztah k pohybu.
- Je pohybově aktivní včetně aktivní mobility každý den (chůze, jízda na kole).
- Pod vedením pečující osoby postupně zvyšuje a rozvíjí svoji tělesnou zdatnost (obratnost, vytrvalost, sílu).
- Denně pobývá přiměřený čas (dvě a více hodin) ve venkovním prostředí, zvládá samostatný pobyt a pohyb ve venkovním prostředí v okolí svého bydliště.

Denní režim

- Uvědomuje si význam denního režimu pro zdraví.
- Dokáže dodržovat doporučení denního režimu pro svůj věk ve smyslu střídání zátěže („povinností“), volnočasových aktivit a spánku.
- Vnímá potřeby těla ve vztahu ke spánku a respektuje je (doba spánku, samostatné usínání atd.).

⁵ Např. dle programu Zdravá abeceda: AISIS o.s. *Zdravá abeceda* [online]. [Cit. 3. 10. 2016]. Dostupné z: <http://www.zdrava-abeceda.cz/>.

Vnitřní pohoda (duševní hygiena)

- Uvědomuje si význam duševní pohody pro zdraví.
- Umí navazovat a udržet sociální vztahy s ostatními dětmi a lidmi a přátele si vědomě vybírá.
- Umí vyjadřovat své názory, postoje a emoce vhodným způsobem, umí odmítat přiměřeným způsobem, požádat o pomoc, zvládá negativní emoce (hněv, agresivita, smutek).
- Uvědomuje si existenci marketingových a reklamních strategií, nepodléhá bez úvahy názorům okolí.
- Uvědomuje si, že pro učení se novým věcem (rozvoj znalostí a dovedností) je nutné vyvíjet snahu, má kladný vztah k učení.
- Umí požádat o pomoc v případě týrání, úzkosti, obav a jiných duševních traumat.

Svoboda od závislosti (návykové chování)

- Ví, že existují látky a chování, na které si lze snadno zvyknout a které jsou rizikové pro zdraví (např. cigarety), uvědomuje si proto, že je dobré se jim zcela vyhnout.



b/ Péče o prostředí

Zdravotně gramotné dítě při nástupu na základní školu s ohledem na své potřeby přizpůsobuje své chování nárokům prostředí, ve kterých se pohybuje.

Domácnost

- Využívá vhodné prostory pro odlišné činnosti (relaxace, pohyb či stravování).
- Udržuje funkční uspořádání ve svém pokoji (uklizené hračky a pomůcky, roztříděné oblečení apod.).
- S podporou dospělého se podílí se na pravidelném úklidu domácnosti.
- Umí se postarat o návštěvu ve svém pokoji.
- Odpovědně třídí a včas vynáší odpad, motivuje okolí pro třídění.

Instituce

- Dodržuje a spoluvytváří bezpečnostní a životosprávná doporučení pro pobyt ve škole.
- Dopravu do školy zvládá (s případným dohledem) samostatně, nejlépe pěšky.
- Dodržuje pravidla chování v různých prostředích a orientuje se podle základních ikon (směrovky, zákazy apod.).

Veřejný prostor

- Rozeznává kvalitu a původ základních zdrojů pro život (voda, vzduch, světlo, teplo, energie, potraviny).
- Vědomě vyhledává pestrost a dodržuje pravidelnost zájmových aktivit.
- Dokáže si (případně s dopomocí) připravit vybavení do různého prostředí (v závislosti na prostoru, ročním období, počasí apod.).

2. Prevence nemocí



Zdravotně gramotné dítě při nástupu na základní školu plně chápe, že být zdravý není samozřejmé, že o zdraví je třeba pečovat.

Základní hygiena

- Zná a přijímá důvody, proč jsou základní hygienické návyky důležité.
- Zvládá základní hygienickou péči o svou osobu: zná a přiměřeně dodržuje běžné návyky, které se týkají tělesné čistoty (mytí, čištění zubů, intimní hygiena apod.), s pomocí pečující osoby také péči o vlasy, o čistotu oděvu a obuvi a péči o čistotu osobních věcí.

Prevence infekčních nemocí

- Ví, že některé nemoci jsou způsobeny mikroorganismy (chápe, že se jedná o okem neviditelné organizmy – „zlá zvířátka“).
- Ví, jak nemoc vzniká, zná různé způsoby nákazy (zkažené jídlo nebo pití, kýchání a kašláním, hmyz a klíšťata, přenos zvířaty, přímý kontakt s nemocným).
- Ví, že proti některým nemocem jsou lidé očkovaní a k čemu je to dobré (protože to bolí mnohem méně než nemoc, kterou by člověk mohl dostat, kdyby nebyl očkovaný).

Prevence neinfekčních nemocí

- Ví, že k lékaři se nechodí jen, když je člověk nemocný, ale i když je zdravý, aby nemoci předešel.
- Ví, že správný životní styl (životospráva, způsob života) je základní prevencí nemocí.

Postoje ke zdravotní péči a péči o zdraví

- Ví, že jsou některé nemoci, které je možno léčit v domácím prostředí a jiné jsou tak vážné, že je nutné je léčit v nemocnici pomocí léků, přístrojů nebo operací.
- Ví, že někteří lidé jsou tak nemocní, že musí brát léky či se jinak léčit celý život.
- Zvládá strach z preventivních zákroků (nebojí se očkování, zubní prohlídky atd.) a ví, proč jsou důležité.
- Je seznámen s tím, že někteří nemocní lidé se nechtějí léčit nebo nechodí k lékaři, a uvědomuje si, že tak mohou ublížit sobě i ostatním.

3. Zdravotní péče

a/ Ošetřovatelská péče



Zdravotně gramotné dítě tohoto věku ví, že člověka postihují nemoci a že ho to omezuje. Poznává na sobě příznaky poruchy zdraví a ví, jak se zachovat. Považuje za samozřejmé, že dospělý rozhoduje, jestli je možné nemoc léčit doma nebo je třeba jít k lékaři. Spolupracuje se zdravotnickými pracovníky při vyšetření a ošetření.

Rozpoznání příznaků poruchy zdraví

- Rozpoznává příznaky poruchy zdraví, umí je pojmenovat a lokalizovat (bolest, pocit hořčiky, nezvyklou únavu).
- Ví, že má říci někomu dospělému (rodinnému příslušníkovi, pedagogovi, jinému známému dospělému), pokud se necítí dobře či vnímá jiný zdravotní problém, a má se řídit jejich pokyny.
- Spolupracuje při lékařském vyšetření a ošetření, respektuje pokyny zdravotnických pracovníků.
- Komunikuje se zdravotníky, pravdivě odpovídá na jejich otázky, ví, že když něčemu nerozumí, může se zeptat.

Svépomoc a pomoc při poruše zdraví a v nemoci

- Ví, že pro vyléčení potřebuje tělo klid a zvláštní režim.
- Ví, že v době rekonvalescence se pozvolna vrací k běžné zátěži před nemocí.
- Ví, jak se chovat k nemocným lidem ve svém okolí, rozumí tomu, že nemoc člověka oslabuje a často mu neumožňuje se o sebe postarat.
- Chová se k nemocným ohleduplně a dokáže jim přiměřeně posloužit jednoduchou pomocí dle pokynů dospělého.

Dodržování léčebného režimu

- Zná zásady léčebného režimu v době nemoci, ví, že je třeba brát léky, které mu dává dospělý.
- Nebere si sám léky, nedává žádné léky kamarádům.
- Zná „svou nemoc“ a ví, jak se má chovat – ví, co mu pomáhá a co mu škodí, poznává na sobě příznaky zhoršení svého zdravotního stavu a ví, co má udělat a na koho se obrátit.



b/ Neodkladná první pomoc a bezpečné chování

Zdravotně gramotné dítě tohoto věku dokáže rozlišit základní rizikové situace pro úraz a umí se správně zachovat v situaci s ohrožením zdraví.

První pomoc

- Oznamí dospělému (rodinnému příslušníkovi, pedagogovi, jinému známému dospělému) každý úraz, přivolá pomoc dospělého v situaci, kdy si neví rady.
- Umí pod dohledem dospělého ošetřit sobě nebo jinému malé poranění.
- Zná číslo 112 a umí na něj zavolat z mobilního telefonu a ví, že tam mohou pomoci ve vážných situacích; zná své jméno a příjmení (a příjmení rodičů, pokud jsou odlišná), zná adresu svého bydliště.
- Pokud trpí chronickým onemocněním, ví, jak se zachovat při jeho náhlém zhoršení.

Bezpečné chování

- Uvědomuje si, že v okolním prostředí (doma, venku, ve školce) mohou nastat nebezpečné situace a zná hlavní zásady bezpečného chování doma, ve školce i venku, vědomě se vyhýbá rizikovým místům.
- Při sportu a v dopravě dodržuje naučená pravidla a důsledně používá ochranné pomůcky.
- V kontaktu se zvířaty se chová bezpečně.
- Plody a části rostlin sbírá a jí výhradně pod dohledem zodpovědné osoby.

Doporučené odkazy na rozšiřující informace

Životní styl

<http://sdetmiprotiobezite.cz>

<http://www.gramotnost.cz/e-learning> a odkazy z této stránky

<http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi> a odkazy z této stránky

Péče o prostředí

<http://www.zdravaabeceda.cz>

<http://www.bozpinfo.cz>

<http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi> a odkazy z této stránky

Prevence nemocí

http://www.mzcr.cz/obsah/prevence_2956_1.html

<http://www.szu.cz/tema>

<http://www.koalice.estranky.cz>

<https://www.ockovacentrum.cz>

Ošetrovatelská péče

<http://www.fzv.upol.cz/menu/projekty/frvs/projekty-resene-v-roce-2010/zdravotnicka-edukace>

<http://www.fno.cz/informace-pro-pacienty/prava-pacientu>

První pomoc

<http://ppp.mimoni.cz/materialy-pro-vyuku-prvni-pomoci-ve-skolach>

<http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/prevence-urazu.html>

Seznam zdrojů

- Akční plán rozvoje zdravotní gramotnosti (AP č. 12). In: *Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí*. Pracovní skupina č. 12. 1. vyd. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2014. ISBN: 978-80-85047-47-9.
- AISIS o.s. *Zdravá abeceda* [online]. [Cit. 3. 10. 2016]. Dostupné z <http://www.zdrava-abeceda.cz/>.
- HOLČÍK, Jan. *Systém péče o zdraví a zdravotní gramotnost*. 1. vyd. Brno: Masarykova Univerzita, 2010. Škola a zdraví pro 21. století. ISBN 978-80-210-5239-0.
- Young adult (psychology). In: *Wikipedia, the free encyclopedia* [online]. [Cit. 1. 10. 2016]. Dostupné z: [https://en.wikipedia.org/wiki/Young_adult_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Young_adult_(psychology)).
- *Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí*. 1. vyd. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2014. ISBN: 978-80-85047-47-9.

Seznam autorů a odborných recenzentů

MVDr. Kateřina Janovská

MUDr. Silvana Jakubalová

Nikola Křístek

Mgr. Zdena Mikšová, Ph.D.

MUDr. Šárka Nováková

MUDr. Pavla Hrnčířiková

Doc. MUDr. Rastislav Maďar, Ph.D., FRCPS

PhDr. Lenka Machálková, Ph.D.


Mgr. Lenka Mazalová, Ph.D.

Mgr. Soňa Tomková

MUDr. Stanislav Wasserbauer

Tento zdravotně výchovný materiál byl vytvořen v rámci projektu „Zdravotní gramotnost pro veřejnost dle jednotlivých věkových kategorií“, který je realizován za finanční podpory dotačního programu Ministerstva zdravotnictví Národní program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2015 a 2016, projekt č. 10557 „Zdravotní gramotnost pro veřejnost dle jednotlivých věkových kategorií“.

Poznámky:



Vydala: Národní síť podpory zdraví, z.s., 2016

Jazyková korektura: Mgr. Petra Mašátová

Grafické úpravy a tisk: Grafia Nova s.r.o.

1. verze k úpravám a připomínkám
Obsah brožury podléhá autorským právům.