

Příloha č. 9

**Náměty podpory zdravého životního stylu dětí a ukázky
zdravotněpreventivních programů**



Obrázek č. 19: Kurzy plavání v krytém bazénu – seznamování s vodou, výuka plavání, otužování



Obrázek č. 20: Pravidelná pohybová aktivita – např. oblíbené cvičení s padákem



Obrázek č. 21: Kurzy bruslení (spolupráce s Bruslařským klubem MB a rodiči dětí)





Obrázek č. 22: Cvičení jógy (podpora správného držení těla, zařazování zdravotněpreventivních cviků)



Obrázek č. 23 Procvičování smyslů (hry podporující vzájemný vztah důvěry a spolupráce, psychického bezpečí)



Obrázek č. 24: Cvičení zumby (spolupráce s rodiči, maminka dítěte zorganizovala ukázkou přímo v mateřské škole)

Zdravotněpreventivní programy

Inspirativní náměty zdravotněpreventivních programů, do kterých se mateřská škola zapojila prostřednictvím spolupráce se Zaměstnaneckou pojišťovnou Škoda



Nechci kazy Školka se zaměstnaneckou pojišťovnou Škoda

Díky Zaměstnanecké pojišťovně Škoda (ZPŠ) vám nyní můžeme tento program nabídnout zcela bezplatně. Děti navíc obdrží zdarma kvalitní zubní kartáček a podstoupí screeningové vyšetření stavu chrupu.

Obsah programu sponzorovaného ZPŠ

Lektoři vysvětlují interaktivní metodou, formou pohádky, vznik zubního kazu a motivují děti k čištění zoubků. Klíčovou pasáží celé výuky je individuální mechanický nácvik správného čištění zoubků. Program trvá v každé jednotlivé třídě 60 minut.

- Proč je čištění mléčných zubů důležité?
- Zubní kaz je infekční onemocnění.
- Zkažený zub šíří infekci na okolní zuby, ale i do celého těla.

Děti se naučí správně pečovat o své zoubky v raném věku a vyhnout se tak tvorbě zubních kazů a nákladným zákrokům v dospělosti. Více informací o důležitosti čištění zoubků dětí naleznete v odkazu Nechci kazy Školka.

Renata Marková
renata@nehcikazy.cz
GSM: (+420) 734 233 267
facebook.com/nehcikazy
Ohradní 1340/15, 140 00 Praha 4





Obrázek č. 25: Zdravotněpreventivní program na péči o chrup

Projekt „Koukají na nás správně?“

Toto preventivní vyšetření zraku dětí není hrazeno z prostředků veřejného zdravotního pojištění, avšak díky partnerům projektu Zaměstnanecké pojišťovně Škoda a Oblastní nemocnici Mladá Boleslav, a.s., nemocnice Středočeského kraje je prováděno v mateřských školách bezplatně. Autorem projektu je MUDr. Robert Plachý z občanského sdružení Prima Vizus. Cílem sdružení je zajistit pravidelné screeningové vyšetření zraku dětí předškolního věku na celém území ČR.

Projekt „Vidí vaše dítě správně?“

Vyšetření zraku ve Vaší MŠ v rámci preventivního programu Zaměstnanecké pojišťovny Škoda – ZPŠ „Vidí vaše dítě správně?“. Vyšetření zajišťuje ordinace ORTOPTIKA DR. OČKA – Mgr. Hamplová. V letošním roce máme nový typ přístroje Plusoptix, kdy je měření a celá příprava mnohem rychlejší, jsme schopni vyšetřit jednu třídu v plné kapacitě 28 dětí za cca 10–15 min, poté již jen vypisujeme zprávy, ale to už není potřeba přítomnosti dětí.

Důležité upozornění: měření zraku u dětí do 7 let by se mělo provádět 1x ročně v rámci prevence. Děti, které byly vyšetřeny při projektu v roce 2016, by se měly nechat vyšetřit znovu, jelikož výsledek měření se mohl za uplynulý rok a půl změnit a nelze zaručit, že je stále stejný, vzhledem k vývoji dítěte.

Jsou stejné – mladší sourozenci pojištění u ZPŠ mají vyšetření také zdarma.

Za kolektiv ordinace

Mgr. Jana Svobodová, manažer, odborný specialista (mob.: 731 651 252)

ORTOPTIKA Dr. Očka

Mgr. Martina Hamplová

Specializované oční pracoviště

Vodičkova 39, pasáž Světozor, Praha 1

www.ortoptika.com



Projekt „Zdravá dětská noha“

Dovolte mi představit vám projekt Vítkův chodník. Cílem preventivního programu podpořeného Českou podiatrickou společností (www.podiatric.cz) je osvojení si zdravých návyků v péči o dětskou nohu.

U nejmladších dětí je to především chůze na bosu v terénu se zajímavým povrchem, který klade nároky na rovnováhu, ovlivňuje reflexní zóny chodidel, dítě psychicky otužuje, ale zároveň i baví a motivuje. Tak děti, byť podvědomě formou hry, začnou chápat funkci nohy a jejího správného postavení. Základní varianta Vítkova chodníku je určena pro mateřské školky a podobná zařízení.

Přicházíme k vám s nabídkou podoskopického vyšetření dětí u vás v MŠ zdarma. Podoskop je moderní diagnostický přístroj pro diagnostiku ortopedických vad nohou. Díky vysoké svítivosti umožňuje podrobně hodnotit různě zatížené partie chodidla. Na vysoce odolné akrylátové desce, která optimálně vede polarizované světlo, lze odhalit vady drobných kloubů nohy, postavení, tlak a rotaci patních kostí i jednotlivých částí chodidla vůči sobě. Vyšetření na podoskopu umožní i odhalení vad v osách hlezenních kloubů.

Vyšetření trvá několik sekund a je naprosto bezbolestné. K pořízení podoskopického snímku slouží kamera, nikoliv rentgen, takže je naprosto bezpečný. Vyhodnocený snímek může být pak odeslán rodičům přímo do jejich počítače.

Z tohoto vyšetření můžeme u vytipovaných dětí včas upozornit na vznikající deformitu nohy, a pokud rodiče vyjádří souhlas, zařadíme je na některá z našich cvičení na Vítkově chodníku. To v případě vašeho zájmu probíhá buď přímo v MŠ, nebo v tělocvičně v Ml. Boleslavi. Po vyšetření můžeme také například doporučit obuv, stélky, korektory, sestavit individuální cviky, aby se obtížím předešlo a mohlo se u sportujících dětí zdravě sportovat.

Již u předškolních dětí, kdy prsty i chodidlo roste, je vhodné začít se cvičením jako prevencí. Posilováním svalstva usměrnit postavení kostí správním směrem. Zajímavostí je, že z 99 % se rodí děti se zdravýma nohama. A přesto nás vždy překvapí, kolik dětí v předškolním věku má dnes potíže s chodidly. Jedním z hlavních příčin je zejména nedostatek pohybu. Následky mohou být plochá noha, vnitřní nebo vnější vybočení paty, patní ostruha, zarůstající nehty, vbočené palce apod. Když vyrostou, mají potíže větší a větší ...

Tím, že se od raných let děti specializují na určitý druh sportu, dochází u nich často ke svalovým disbalancím, kdy zatěžují např. jednu polovinu těla více nežli tu druhou. Jejich obuv často bývá těsná a už tu je např. náběh na zarůstání nehtů.

Zajímavé jsou zkušenosti z našich kurzů „Zdravých nohou“, kde děti po Vítkově chodníku pravidelně chodí. Některé zpočátku terén tlačil, dnes jim již nevadí. Pro naše dospělá chodidla je terén často nepříjemný, ale děti v něm běhají jako kůzlátka. Jen potřebují dostat příležitost.

Stává se, že některé děti se na první lekci nijak výrazně nezapojují a spíše se jen dívají. Jejich nožičky takový trénink neznají. Postupně se však uvolňují a cvičení jim s přicházejícími pokroky začíná přinášet radost.

Eva Lásková – člen České podiatrické společnosti

Středisko péče o nohu

Jana Palacha 1021

293 01 Mladá Boleslav

tel.: 737 717 603

