



KHETAUN (SPOLOČNE): Kľúčové kroky pre zapojenie rómskych detí do kvalitných predškolských programov



Zdravie a dieťa

Vzdelávacie moduly pre pedagógov, mediátorov a rodičov

Autori:

Ing. Miroslav Sklenka, PhD.

PhDr. Denisa Sklenková



Erasmus+

Žiar nad Hronom, Slovenská republika, 2016

ZDRAVOTNÝ STAV POPULÁCIE V RÓMSKÝCH KOMUNITÁCH:

Odhaduje sa, že dnes žije na svete vyše 12 miliónov Rómov, z toho osem miliónov v Európe. Väčšina z nich, takmer šesť miliónov, žije v strednej a východnej Európe. Na Slovensku nie sú presné údaje o počte obyvateľov rómskej národnosti a ich počet sa odhaduje približne na 350 000. Napriek mnohým spoločným tradíciám sú dnešné rómske komunity vnútorne rôznorodé, pozostávajú z rôznych vetiev s rôznymi kultúrami, dialektmi, jazykmi a patria medzi najzraniteľnejšie vrstvy obyvateľstva SR.

Medzi skupiny najviac ohrozené sociálnou exklúziou a chudobou, patria neintegrované rómske komunity žijúce vo vidieckych alebo mestských osídleniach, ktorých počet sa na Slovensku odhaduje na niekoľko sto. V týchto osadách žije približne 100 000 Rómov. V osadách prevláda nízka úroveň zdravotného uvedomenia, veľmi nízky štandard bývania a osobnej hygieny a vysoká miera zdravia poškodzujúceho správania. Toto sa samozrejme odráža aj na nižšej kvalite zdravotného stavu a očakávanom veku dožitia u Rómov, ktorý je u nich o niekoľko rokov nižší ako u celkovej populácie v Slovenskej republike. Podstatne vyššia je aj detská úmrtnosť v porovnaní s úmrtnosťou všetkých detí do piatich rokov. V rómskych osadách je podštandard komunálnej hygieny, znečistené a zdevastované životné prostredie. Chýba zásobovanie nezávadnou pitnou vodou. Vo zvýšenej miere sa prejavuje užívanie drog, alkoholu a fajčenie. Uvedené faktory výrazne ovplyvňujú chorobnosť na infekčné ochorenia.

Výživa – v najchudobnejších osadách sa výživa detí stala veľmi frekventovaným problémom. Výskumníci spozorovali príznaky zakrpatenosti niektorých rómskych detí.

Zdravotný stav – je u Rómov vo všeobecnosti horší ako zdravotný stav ostatného obyvateľstva. Výskyt prenosných chorôb súvisiacich so zlými životnými podmienkami, ako napr. žltáčka, tuberkulóza, meningitída a rôzne kožné ochorenia je výnimočne vysoký predovšetkým v izolovaných a segregovaných osadách.

K najzávažnejším faktorom, svedčiacim o zlom zdravotnom stave Rómov patria:

Vysoká detská úmrtnosť

Celková úroveň zaočkovania nižšia ako 90%

Priemerná dĺžka života kratšia v priemere o 10 rokov

Nízka úroveň vzdelania, ktorá môže zapríčiniť zlé zdravotné a sociálne vedomie

Nízka úroveň osobnej hygieny

Nízka úroveň verejnej hygieny

Nízke štandardy bývania

Devastované životné prostredie

Nesprávna výživa

Nezdravé návyky

Narastajúca miera požívania alkoholu a tabakových výrobkov a to i počas tehotenstva

Nárast drogovej závislosti.

NÁCVIK HYGIENICKÝCH NÁVYKOV U DETÍ VO VEKU 5 – 6 ROKOV:

Použitie WC:

Cieľom je ukázať deťom, kde sa nachádza WC, ako sa používa. Niektoré deti nepoznajú záchod, alebo sa boja hučiacej vody, boja sa toho, že spadnú do záchodovej misy. Nevedia, čo majú stlačiť alebo potiahnúť, aby za sebou spláchnili a pod. Je dôležité, aby rodič deťom presne ukázal:

Ako sa sklápa doska na záchodovej mise

V akej polohe má byť pri veľkej potrebe

Ako robiť malú potrebu u chlapcov a dievčat
V akej polohe má byť doska pri malej potrebe u chlapcov
Ako si má dieťa stiahnuť šatstvo
Ako sa posadiť na WC
Ako si utrieť zadok
Koľko toaletného papiera je potrebné použiť
Vysvetliť, kam sa hádže použitý toaletný papier
Čo sa nemôže hádzať do WC.

Použitie tečúcej vody:

Ukázať deťom ako sa púšťa voda, ktorý kohútik je na teplú a studenú vodu, ako sa zastavuje voda a koľko vody stačí na umytie rúk po použití WC.

Použitie mydla:

Ukázať mydlo tekuté, klasické
Názorne ukázať, ako špinavé ruky umyje voda s použitím mydla
Ukázať, akými pohybmi sa mydlia ruky
Koľko mydla je potrebné použiť
Prečo je dôležité si umývať ruky, čomu tým predchádzame
Vysvetliť dôležitosť umývania rúk po použití WC
Vysvetliť dôležitosť umývania rúk pred jedlom.

Použitie zubnej kefkы a pastы:

Naučiť deti správnu techniku čistenia zubov
Koľko zubnej pastы sa vytláča
Ako často je potrebné vyplachovať ústa
Ako často sa majú čistiť zuby (ráno, večer)
Prečo sa zuby čistia.

Umývanie vlasov:

Opláchnutie vlasov vodou
Použitie vlasového šampónu
Spláchnutie šampónu
Ukázať rozdiel medzi čistými a mastnými vlasmi
Vysvetliť, že v špinavých vlasoch môžu byť vši
Použitie hrebeňa, skúsiť sa zahrať na kaderníctvo.

Umývanie častí tela:

Ukázať deťom, ktoré časti ľudského tela je potrebné častejšie umývať – podpazušie, nohy, chodidlá, zadok.

Použitie uteráka:

Vysvetliť deťom, prečo je dôležité utierať sa uterákom, najmä priestory medzi prstami na nohách a rukách a kožných zhyboch. Keď ich nevyutierame do sucha, môže sa tam tvoriť plesň a rôzne kožné ochorenia.

Použitie vreckovky:

Pri čistení nosa ukázať deťom, ako sa správne vydychuje nosom, každú nosnú dierku osobitne. Úlohou rodiča:

Ukázať deťom, ako sa správne vydychuje nosom – nádych ústami, zatvoriť ústa a prudko vydýchnuť nosom do hygienickej vreckovky. Tento úkon opakovať dovtedy, kým nos nie je čistý a priechodný.

Ukázať, ako sa nos utiera vreckovkou tak, aby ostal čistý.

Naučiť deti, aby si čistili nos hneď, ako cítia, že ho majú plný.

Čistenie nechtov:

Ukázať deťom, ako vyzerajú čisté a špinavé nechty.

Vysvetliť deťom, že v špina za nechtami sa môžu skrývať rôzne malé zvieratká, ktoré spôsobujú bolesti bruška a hnačky.

Ukázať, ako sa čistia nechty s použitím manikúrových nožničiek.

FAKTORY OVPLYVŇUJÚCE VÝVIN DIEŤAŤA:

Veľmi dôležité pri vývine detí sú najmä nasledujúce faktory:

Vplyvy pred narodením:

Na vnútromaternicový život dieťaťa má výrazný vplyv:

Fyzický a zdravotný stav matky počas tehotenstva – správna výživa budúcej mamičky, vyvážený režim dňa, dostatok spánku, šport, neprítomnosť škodlivých látok, fyziologická pripravenosť byť matkou, pravidelná starostlivosť o svoje zdravie, starostlivosť o hygienu vlastného tela.

Psychický stav budúcej matky ovplyvňuje pozitívne – psychická a citová zrelosť byť matkou, úplná rodina, harmonické manželstvo, ekonomická sebestačnosť, chcenie dieťaťa, pozitívny postoj k životu.

Faktory, ktoré negatívne ovplyvňujú vývin plodu a vyskytujú sa u rómskych matiek častejšie, ako u ostatnej populácie: jednostranná, málo pestrá strava, fajčenie, používanie alkoholu, príliš skoré tehotenstvo (14-16 rokov), nedostatočné hygienické návyky, psychická nezrelosť stať sa matkou, budúce matky nemajú predstavu o zásadách správnej výchovy dieťaťa, časté otehotnenie mimo manželského vzťahu, ekonomická nezabezpečenosť, neujasnenie hierarchie hodnôt, bez životných cieľov a osvojených noriem správania.

Uspokojovanie pudov spojených s fyziologickými potrebami dieťaťa:

Dieťa po narodení potrebuje predovšetkým uspokojiť potrebu: prijímať a vylučovať potravu, vzduchu (dýchať), spánku.

Uspokojovanie pudov spojených s psychologickými potrebami dieťaťa:

Pud spojený s potrebou bezpečnosti a lásky - malé dieťa je celkom závislé od rodičov a okrem uspokojovania základných fyziologických potrieb pociťuje potrebu byť milované. Táto potreba je veľmi silná, hoci neviditeľná a môže ju uspokojiť iba iný človek. Dieťa potrebuje pohladať, pohojdať, potrebuje láskavé slovo. Bez lásky sa nemôže dieťa normálne osobnostne vyvíjať.

Pud senzorický – znamená, že dieťa potrebuje zrakové, sluchové, čuchové, hmatové, chuťové podnety, aby mohlo rozvíjať všetky svoje zmysly a tým i poznanie a svoje rozumové schopnosti.

Pátrací pud – ide o pud spojený s potrebou činnosti. Môžeme ho charakterizovať ako túžbu dieťaťa poznať a vedieť. Je to výsostne psychologický pud. Je zdrojom správania, ktorého cieľom nie je uspokojenie žiadnej fyzickej potreby.

INFEKČNÉ OCHORENIA:

Hepatitída typu A:

Nazýva sa tiež chorobou špinavých rúk. Nie je to však ochorenie iba Vašich špinavých rúk, ale aj špinavých rúk niekoho iného. Prenáša sa v podmienkach zhoršenej hygieny. Infikovaná osoba vylučuje vírus stolicou a tento sa môže preniesť na inú osobu prostredníctvom infikovaných potravín, kontaminovanej vody a pod. Stolicou sa vírus vylučuje týždeň až 14 dní predtým, než osoba viditeľne ochorie. Krvou sa potom vírus dostane do pečene, kde sa množí v pečenevých bunkách, ničí ich a spôsobuje tak zápal pečenevého tkaniva. So žlčou sa potom vylučuje do stolice a cyklus sa opakuje. Takže tak ako sa človek nakazí, tak posunie chorobu ďalej. Hepatitída typu A neprechádza do chronického štádia, vyskytli sa však aj prípady, kedy došlo k zlyhaniu funkcie pečene a následnej smrti.

Hepatitída typu B:

Jedná sa o vážne infekčné ochorenie spôsobené vírusom hepatitídy typu B. Vírus sa prenáša infikovanou krvou a telesnými tekutinami nakazeného človeka. Vírus môže byť infekčný aj v niekoľko týždňov zaschnutej krvi. Prenos ochorenia z matky na plod sa môže uskutočniť aj v priebehu gravidity a počas pôrodu.

Očkovanie proti vírusovej hepatitíde A a B:

Očkovanie poskytuje účinnú zbraň, ako predchádzať a zabrániť vysoko infekčným a nebezpečným ochoreniam pečene. Očkovacia látka je spoľahlivá a protilátky, ktoré sa po jej aplikácii vytvoria, chránia jedinca niekoľko rokov. Očkovanie malých detí a dospelých mládeže je dôležité najmä preto, že imunita sa u nich vytvára skôr, ako sa dostávajú do rizikového obdobia (15 – 24 rokov).

Svrab:

Je parazitné ochorenie vyvolané zákožkou svrabovou. Samičku sú voľným okom neviditeľné. Prenikajú do podkožia a vyvírajú krátke chodbičky, asi 0,5 až 2 cm dlhé, v ktorých kladú vajíčka. V mieste vstupu parazita je na povrchu kože vidieť drobný pupenček s jemnou chrastou. Výsledný vzhľad sa potom často zamení s iným kožným ochorením (ekzémom). Samičky svrabu majú svoje obľúbené miesta, kde sa usadzujú: medzi prstami na rukách, zápästie a predlaktie, podpažné jamky, okolie prsných bradaviek a pupku, miesta s jemnou, tenkou kožou.

Zavšivavenie:

Poznáme 3 druhy vši: vlasová, lonová, šatová. Prenášajú sa telesným kontaktom, živia sa krvou človeka. Vši sú bezkrídle parazity s tromi párami nôh. Pôsobia nad pokožkou, tesne pri koreni vlasu, či chlpu, kde kladú vajíčka (hnidy), ktoré sú prilepené na chlpe, vlase. Príznakmi sú nepríjemné svrbenie, rozškrabaná pokožka, chrasty po rankách, červené fľaky a podráždená pokožka.

Pásomnica:

Pásomnice sú ploché červy, ktoré parazitujú v čreve stavovcov, teda aj človeka. Človek sa nakazí kontaminovanou potravou alebo vodou. Pásomnice odoberajú človeku živiny, dráždia črevnú sliznicu. Larvy parazita môžu prechádzať cez črevnú stenu a infikovať ostatné orgány a tkanivá. Niektoré typy môžu postihovať aj mozog a spôsobovať kŕče.

Besnota:

Ide o infekčné ochorenie vírusového pôvodu. Človek sa nakazí od zvierat a zanesením vírusu do rany – uhryznutím, poškrabáním alebo iným spôsobom. Vírus sa po preniknutí do organizmu šíri cez nervové vlákna až do centálneho nervového systému – do miechy a mozgu, kde sa množí, neskôr pokračuje nervovými vláknami z mozgu do slinných žliaz a slín. Týmto cyklom má vírus zabezpečené šírenie.

Salmonelóza:

Je infekčné bakteriálne ochorenie. Človek sa nakazí kontaminovanou potravou, ktorá nebola dostatočne tepelne spracovaná. Baktérie sa dostanú do tenkého čreva, poškodzujú bunky a vyvolávajú zápal, čo sa prejaví hnačkou. Pri ťažkých formách môžu prechádzať do krvi. Príznaky sa objavia už o 8 – 10 hodín po zjedení infikovaných potravín.

Osýpky:

Sú infekčné ochorenie vírusového pôvodu, ktoré sa prenáša kvapôčkovou infekciou z chorého človeka. Vírus sa dostane na sliznicu dýchacích ciest, rozmnoží sa tu a šíri sa do ciev celého tela.

Ovčie kiahne:

Ide o infekčné ochorenie vírusového pôvodu. Vírus, ktorý je pôvodcom kiahní zapríčiňuje aj pásový opar. Zdrojom nákazy je chorý človek, nákaza sa prenáša vzduchom. Vírus sa dostáva do organizmu dýchacími cestami. Tu sa rozmnoží, lymfou a krvou sa dostáva do kože a slizníc. Spôsobuje degeneráciu buniek a vznikajú typické pľuzgieriky. Ovčie kiahne sa vyskytujú predovšetkým u detí predškolského veku. Infekcia počas vnútromaternicového vývoja vedie k poškodeniu plodu.

Blchy:

Blchy sa premnožovali najmä v časoch biedy či vojen. V súčasnosti sa s nimi môžeme stretnúť v obydliach s nižším hygienickým štandardom, u ľudí so slabšími hygienickými návykmi. Veľmi rýchlo ich môžeme dostať, prevencia zrejme neexistuje. Vzhľadom k svojej veľkosti (2 – 4 mm) je blcha neuveriteľne schopný živočích – doskočí 35 – 350 centimetrov.

Bzdocha posteľná (ploštica):

Toto ani nie centimeter dlhé zviera sa ukrýva v zanedbaných, starších obydliach. Počas dňa ho takmer nevidieť, pretože sa ukrýva v štrbinách, nábytku, najmä posteliach, za obrazmi. V noci sa vydáva na lov, teda na cicanie krvi.

Vtáčia chrípka

Je vírusové prenosné ochorenie vtákov, hydiny, prípadne iných zvierat, s ťažkým priebehom, ktoré často končí ich uhynutím. Prenos na ľudí je veľmi zriedkavý, najčastejšie pri manipulácii s chorými alebo uhynutými zvieratami alebo nedodržaním zásad osobnej hygieny, prípadne vdýchnutím prachu s obsahom výlučkov chorých či uhynutých zvierat. Miestom vstupu vírusu do organizmu človeka sú ústa, nos a očné spojovky.

VOLANIE RÝCHLEJ ZDRAVOTNEJ POMOCI:

Vytočiť číslo 112 alebo 155

Povedať svoje meno, miesto odkiaľ volám

Opísať situáciu

Meno pacienta, vek, poisťovňa
Dohodnúť si miesto stretnutia so sanitkou.

NEBEZPEČNÉ PREDMETY V DOMÁCNOSTI:

Elektrické vedenie, zásuvky, elektrické spotrebiče, spínače
Horúce a vriace pokrm
Ostré predmety z kuchyne
Chemické prostriedky na čistenie, lieky, niektoré rastliny
Nehygienické a zdraviu škodlivé hračky
Zle poukladané veci.

Odporúčania:

Dozerajte na svoje deti, s čím a kde sa hrajú. Nedovoľte im hry v nebezpečnom prostredí, kde je rozbité sklo a veľké kamene, rozvodnený potok, studňa. Dajte pozor, aby vaše dieťa nedávalo do úst, nosa, alebo do ucha žiadne predmety.

PRVÁ POMOC PRI ÚRAZE:

Dieťa v bezvedomí:

Čo musíte urobiť ako prvé:

Presvedčte sa, či dýcha

Ak nedýcha, začnite mu dávať dýchanie z úst do úst – skôr než ošetríte poranenia

Ak dieťa dýcha, znamená to, že mu bije srdce

Zastavte akékoľvek krvácanie

Až potom začnite ošetrovať poranenia.

Dieťa mohlo utrpieť viacero poranení, pričom ošetrovanie jedného poranenia môže prekážať ošetrovaniu iného. V takom prípade ošetríte najprv poranenie, ktoré pokladáte za najdôležitejšie a až potom sa venujete ďalším poraneniam.

Privolanie pomoci:

Ak je dieťa po úraze v bezvedomí, ťažko dýcha a má ťažké poranenie (krvácanie, zlomeniny, popáleniny), dieťa musí byť prevezené na úrazovú ambulanciu najbližšej nemocnice. Ak dieťa potrebuje prevoz sanitkou, zavolajte rýchlu zdravotnícku pomoc, alebo lekársku pohotovosť, napr. ak má dieťa zlomenú nohu, chrbticu – vtedy sú nutné nosidlá. Ak je však najdôležitejšia rýchlosť, ako priniesť dieťa do nemocnice, v takom prípade nečakajte na sanitku, ale požiadajte iného dospelého, ktorý má osobné auto, aby vám pomohol s prevozom dieťaťa. Vy môžete po celú cestu poskytovať dieťaťu na zadnom sedadle potrebnú pomoc a upokojovať ho.

Kriesenie:

Každý z nás potrebuje k životu neprerušovaný prísun kyslíka. Ak ho nemáme, už po troch minútach môže nastať trvalé poškodenie mozgu. Aj keď je dieťa v bezvedomí a nedýcha, môže sa vám podariť zachrániť mu život tým, že mu pomôžete začať pravidelne dýchať. Tento postup znamená: uvoľnenie (otvorenie) dýchacích ciest, dýchanie z úst do úst, obnovenie krvného obehu.

Obnova dýchania:

Dýchacie cesty tvoria priechody, ktoré spájajú nos a ústa s pľúcami. Ak je dieťa v bezvedomí, najmä ak leží tvárou dole, dýchanie môže byť problematické. Vzduch možno nepreniká do pľúc preto, lebo dieťa má zapadnutý jazyk, zúžila sa mu vrchná časť priedušnice po naklonení hlavy dopredu, v hrdle mu uviazla tekutina alebo zvratky.

Čo urobiť: Uložte dieťa na pevnú podložku, jednu ruku mu položte na čelo, druhú ruku pod krk, veľmi jemne tlačte na čelo, a kým mu nezakloníte hlavu dozadu. V správnej polohe je hlavička vtedy, keď vidíte priamo do nosných dierok.

Dôležité upozornenie:

Ak dieťa dýcha, aj keď slabo, nepokúšajte sa zvýšiť počet dychov dýchaním z úst do úst. Dieťa uložte do stabilizovanej polohy a stále mu kontrolujte dych. Dojčatám nedávajte prst do úst, ak cudzie teleso nevidíte jasne. Oveľa lepšie je podržať hlavu dieťaťa a zľahka ho udierať po chrbátiku. Ak dieťa opäť dýcha, uložte ho do pevnej polohy nabok. Pamätajte si, že ak dýcha, tak mu bije srdiečko. Ak dieťa nedýcha, musíte okamžite začať s dýchaním z úst do úst.

Stabilizovaná poloha:

Ak je dieťa v bezvedomí, ale dýcha, uložte ho do stabilizovanej polohy a nechajte ho v nej až do príchodu lekára alebo sanitky. Poloha umožňuje dostatočné posunutie jazyka dopredu, voľne vytekanie akejkoľvek tekutiny alebo zvratkov z úst a dýchanie bez dusenia. Skôr než dieťa obrátite do tejto polohy, znehybnite mu prípadnú zlomeninu kosti.

Uloženie dieťaťa:

Otočte hlavu dieťaťa smerom k vám a trochu ju zakloňte, aby ste otvorili dýchacie cesty. Rameno, ktoré je bližšie k vám, mu uložte pozdĺž tela, ruku zasuňte pod zadok. Druhé rameno položte cez hrudník a druhú nohu (ktorá je od Vás ďalej) prekrížte v členku cez nohu, ktorá je k vám bližšie. Kľaknite si vedľa hrudníka dieťaťa. Vezmite mu šaty nabok a podopierajúc ho druhou rukou, pritiahnite ho smerom k sebe, až kým nebude ležať oproti vašim kolenám. Aby mohlo dieťa ľahko dýchať, opäť mu zakloňte hlavu dozadu. Aby sa dieťa neskotúľalo na tvár, pokrčte vrchné rameno v lakti a vrchnú nohu v kolene. Aby ste zabránili skotúľaniu dieťaťa na chrbát, uložte druhé rameno voľne. Dieťa, ktoré je v bezvedomí, nikdy nenechávajte samé, aj keď leží v stabilizovanej polohe. Zavolajte ďalšieho dospelého, aby zatelefonoval pre sanitku a vyčakajte s dieťaťom.

Ako pomôcť pri bezvedomí?

Nebezpečenstvo bezvedomia spočíva v tom, že normálne reflexy, ktoré zabraňujú uduseniu dieťaťa počas spánku, napr. kašeľ, v stave bezvedomia dobre nefungujú, resp. nefungujú vôbec. Bezvedomie môžu vyvolať poranenie hlavy, šok, elektrický šok, dusenie kľče, cukrovka a padúcnica. Napriek tomu, že dieťa znova nadobudne vedomie alebo bolo v bezvedomí len veľmi krátko a vyzerá byť v poriadku, musí ho vidieť lekár.

Krvácanie:

Krvácanie vzniká pri porezaní alebo pretrhnutí ciev, ktorými sa krv rozvádza po celom tele. Rozlišujeme vonkajšie krvácanie, t. j. viditeľné krvácanie a vnútorné krvácanie, ktoré nemôžeme vidieť.

Čo robiť pri menších poraneniach?

Väčšinu menších rán a odrenín možno ľahko ošetriť aj doma. Postihnuté miesto najprv podržte pod studenou vodou, ktorá tečie slabým pramienkom, potom ho umyte obyčajným mydlom a vodou a nakoniec ho obviažte.

Čo robiť pri veľkom krvácaní?

Len čo vidíte, že dieťa krváca, stlačte priamo ranu, tým sa zároveň stlačia konce poškodených krvných ciev. Zdvihnite postihnutú časť tela nad úroveň hrudníka (srdca). Tým sa na jednej strane sťaží, a tým aj spomalí prúdenie krvi do postihnutej oblasti a zároveň udrží zásobovanie životne dôležitých orgánov krvou.

Ak dieťa neleží, pomôžte mu uložiť sa do vodorovnej polohy. Postihnuté miesto držte stále zdvihnuté a stlačené.

Ak máte nablízku skrinku prvej pomoci, priložte na krvácajúce miesto obväz na rany alebo gázu a obväz. Ak nemáte po ruke obväz, priložte na ranu nechľpatú látku a zaistite ju šatkou, opaskom, kravatou. Aby sa udržiaval tlak na ranu, uviažte priamo na poduškou uzol. Pretože ranu bude treba zošiť, volajte čo najskôr RZP.

Zlomeniny:

Ak dieťaťu niečo trčí z rany, netlačte na to. Zdvihnite postihnutú časť a stlačte plochu nad cudzím telesom alebo koncom kosti a aj pod ním. Cudzie teleso z rany nikdy nevyťahujte, pretože ju možno upcháva a tak zabraňuje aj krvácaniu.

Popáleniny:

Popáleniny sa musia ošetriť okamžite aj preto, že hrozí nebezpečenstvo infekcie a šoku. Popáleniny možno rozdeliť na dva hlavné druhy: povrchové a hlboké. Povrchové popálenie zahŕňa poškodenie povrchu kože. Hlboké popáleniny zasahujú celú kožnú vrstvu.

Iba malé, povrchové popáleniny možno bezpečne ošetriť doma. Ak máte pochybnosti o charaktere popáleniny, navštívte lekára.

Dôležité upozornenie:

Nikdy popáleninu nepotierajte olejom, tukom, bielkami z vajíčka, alebo pleťovou vodou.

Nikdy neprepichujte pľuzgiere, ktoré spôsobili popáleniny. Nikdy popáleninu neprikrývajte náplasťou, ani materiálom s chĺpkami, ktoré sa môžu na ranu prilepiť. Veľmi malé deti nevkladajte do studenej vody na dlhší čas – mohlo by sa podchladiť.

Poleptanie chemikáliou:

Zmyte chemikáliu z postihnutého miesta pod studenou tečúcou vodou. Poranenie by malo byť pod prúdom vody tak dlho, ako to len dieťa vydrží (10 – 20 minút). Pri zmývaní ho držte tak, aby mu znečistená odtekajúca voda nezasiahla nejakú časť tela.

Počas zmývania leptajúcej látky veľmi opatrne vyzliekajte šaty zasiahnuté chemikáliou.

Šok:

V lekárskom zmysle je šok stav, ktorý ohrozuje život človeka. Môže nastať vtedy, keď krvný tlak prudko klesne následkom straty telesnej tekutiny – krvi – alebo následkom chýbnej činnosti srdca. Ani jeden zo životne dôležitých orgánov nemôže pracovať, ak nemá dostatočný prívod krvi. Šok môže byť zapríčinený vážnym krvácaním a popáleninami, elektrickým prúdom alebo dehydratáciou v dôsledku vracania, alebo hnačky. Môže ho vyvolať aj silná reakcia tela na uštipnutie hmyzom, alebo na niektoré lieky.

Čo by sme mali urobiť?

Upokojujte dieťa, ošetríte mu prípadné krvácanie a hýbte ním čo najmenej.

Uložte dieťa na prikrývku. Nohy mu zdvihnite, aby boli vyššie, ako hrudník (srdce) a podložte ich vankúšmi. Uvoľnite mu tesne priliehajúce šaty, najmä okolo krku, hrudníka a pása a hlavu mu otočte nabok.

Dbajte na to, aby bolo dieťa v príjemnom teple.

Elektrický šok:

Dotknutie sa elektrického vodiča v domácnosti môže zapríčiniť popáleniny a následný šok, bezvedomie, ba dokonca aj zastavenie dýchania a činnosti srdca. Ak je dieťa „pod prúdom“ musíte ihneď vypnúť zdroj elektriny alebo prerušiť elektrický kontakt skôr, než sa dieťa dotknete. Inak by elektrický prúd mohol usmrtiť aj Vás. Elektrina spôsobuje popáleniny, ktoré vyzerajú malé, ale často sú dosť hlboké.

Ak je dieťa v bezvedomí?

Po prerušení elektrického kontaktu zistite, či dieťa dýcha, a v prípade potreby mu poskytnite dýchanie z úst do úst. Ak je dieťa v bezvedomí, ale dýcha, uložte ho do stabilizovanej polohy, aby dýchacie cesty boli otvorené a ošetríte mu rany.

Otravy:

Ak dieťa zjedlo nejakú jedovatú látku alebo niečo, čo pokladáte za jedovaté, nájdite nádobu, v ktorej sa jed nachádza a prečítajte si jeho zloženie. Potom okamžite zavolajte detského lekára alebo prvú pomoc a oznámte im, čo podľa vás dieťa prehltilo. Pravdepodobne dostanete informáciu, či ide naozaj o jedovatú látku a čo máte počas čakania na sanitku robiť.

Čo robiť?

Pretože dieťa môže každú chvíľu stratiť vedomie, rýchlo mu prikážte, aby vám povedalo, alebo ukázalo, čo zjedlo.

Odložte na ukážku pre lekára kúsok z toho, čo dieťa zjedlo. Ak dieťa zjedlo nejaké pilulky, odložte si fláštičku, aj keď je prázdna, pretože pomôže lekárovi pri rozhodovaní o liečbe.

Ak dieťa vypilo nejakú žieravinu, nikdy ho nenúťte, aby žieravinu vyplulo (vyvrátilo). To, čo páli pažerák po ceste nadol, bude ho páliť opäť po ceste nahor. Dávajte dieťaťu chlipkať mlieko alebo studenú vodu.

U dieťaťa nikdy nevyvolávajte vracanie.

Dieťa uložte do stabilizovanej podoby a ošetríte ho.

Stále sledujte dýchanie a akékoľvek zmeny v hĺbke vedomia.

Ak budete musieť poskytnúť dieťaťu dýchanie z úst do úst, dajte veľký pozor, aby sa vám na pery nedostal jed. Pokúste sa dieťaťu zmyť jed z tváre a úst a v prípade potreby mu zatvorte pery a poskytujte dýchanie do nosa.

MÝTY A NEPRAVDY O ANTIBIOTIKÁCH:

Penicilín je už dávno prekonaný – nie je to pravda, používa sa dodnes.

Antibiotiká treba používať každých 6 hodín – už len málo antibiotík sa dávkuje po 6 hodinách, väčšinou sa dávkujú na 12 – 24 hodín.

Antibiotiká vyliečia každú infekciu – nie je to pravda, zaberú napríklad na angínu a zápal pľúc, ale nemusí to tak byť, ak má pacient napríklad žltáčku, chrípku a pod.

Tomu, kto nedoberie antibiotiká až do poslednej tabletky, nabudúce už nezaberú – nie je to celkom tak, ak lekár zistí, že liek bol nasadený zbytočne, je tu dôvod prestať ho brať.

PRAVIDELNÉ OČKOVANIA DIEŤAŤA:

Vek dieťaťa	Očkovanie
1. deň	Hepatitída typu B – HBV 1. dávka
5. deň	Vakcína BCG 1. dávka
4. týždeň	Hepatitída typu B – HBV 2. dávka
10. týždeň	Diftéria, tetanus, pertussis – DTP, Detská obrna – OPV
4. – 5. mesiac	Diftéria, tetanus, pertussis – DTP, Detská obrna – OPV (Tuberkulóza BCG)
6. mesiac	Hepatitída typu B – HBV 3. dávka
9. – 12. mesiac	Diftéria, tetanus, pertussis - DTP
15. mesiac	Morbilli, mumps, rubeola – MMR, Detská obrna – OPV
18. mesiac	Detská obrna – OPV
36. mesiac	Diftéria, tetanus, pertussis - DTP
6. – 7. rok	Diftéria, tetanus, pertussis – DTP (Tuberkulóza BCG)
13. rok	Detská obrna – OPV (Tuberkulóza BCG)
14. rok	Morbilli, mumps, rubeola - MMR
18. rok	Tuberkulóza BCG

Program zdravotnej osvedy pre rodičov:

Aktivita č. 1: Pohlavné orgány

Aktivita č. 2 : Tehotenstvo a rodičovstvo

Aktivita č. 3 : Tehotenstvo: Takto áno – takto nie

Aktivita č. 4 : Pôrod

Aktivita č. 5 : Radosti a povinnosti

Aktivita č. 6 : Starostlivosť o zdravie a vývin dieťaťa

Aktivita č. 7 : Násilie v domácnosti

Aktivita č. 8 : Osobná hygiena

Aktivita č. 9 : Kvet zdravia

Aktivita č. 1 Pohlavné orgány

Cieľ: Poznanie anatómie pohlavných orgánov muža a ženy, s dôrazom na rozdiely.

Pomôcky: Veľké hárkypapiera, fixky, obrázky pohlavných orgánov

Čas: 45 minút

Postup: Účastníkov rozdelíme do dvoch skupín. Jedna skupina bude mať za úlohu nakresliť na veľký hárok papiera ženu, druhá skupina nakreslí muža (veľký obrázok tela muža). Povedzte obom skupinám, nech na obrázok dokreslia pohlavné a sexuálne orgány muža a ženy.

Po cca. 10 minútach im rozdáme obrázky mužských a ženských pohlavných orgánov s tým, že ich úlohou je pripraviť ich opis, použiť správne výrazy na pomenovanie jednotlivých orgánov (použiť správny jazyk v sexuálnej výchove), prípadne si svoje kresby doplniť o to, čo im v nich chýba.

Úlohou lektora je objasniť funkciu pohlavných orgánov.

Ženské pohlavné orgány:

Vaječník – počas pohlavnej zrelosti v ňom dozreje asi 400 vajíčok. Má tvar slivky a je asi 3 cm dlhý.

Vajcovod – pravý a ľavý, ktorý ústi do maternice

Maternica – má približne veľkosť a tvar hrušky, je schopná mnohonásobne sa zväčšiť. Leží medzi močovým mechúrom a konečníkom.

Krčok maternice – vedie k pošve, je upchatý hlienom, pri ovulácii však hlien redne, preto spermia ľahšie vnikne do maternice.

Vonkajšie pysky – sú viditeľné zvonku, medzi nimi sú

Malé pysky – medzi nimi sa nachádza dráždec, ktorého stimulovanie vedie k sexuálnemu uspokojeniu ženy.

Mužské pohlavné orgány:

Penis a semenníky sú uložené v miešku za penisom. Počas pohlavného styku sa semeno vystrekuje z penisu do pošvy ženy, jeho úlohou je oplodniť jej vajíčko.

Záver:

Účastníci sa dozvedia, alebo si zopakujú svoje poznatky o funkcii pohlavných orgánov muža a ženy.

Aktivita č. 2 Tehotenstvo a rodičovstvo

Cieľ: Poznanie priebehu tehotenstva a zdravotné problémy s ním spojené.

Čas: 45 min.

Postup: Požiadajte účastníkov, aby voľne rozprávali všetko, čo im napadne v súvislosti s tehotenstvom. Ak nebudú chcieť začať, spýtajte sa, aké sú prvotné príznaky tehotenstva. Ich odpovede zapisujte na veľký hárok papiera. Pravdepodobne dostanete takéto odpovede:

Vynechanie menštruácie

Nevôľnosti a pocit na zvracanie

Citlivé alebo zväčšené prsia

Únava

Pribúdanie hmotnosti (brucho sa zväčšuje)

Väčšia chuť do jedla a potreba jesť

Časté močenie

Časté striedanie nálad a pod.

Spoločne o týchto príznakoch diskutujte a povedzte im, že u niektorých žien sa objavujú všetky tieto znaky, ale u niektorých len niektoré z nich. Niektoré môžu trvať počas celého tehotenstva, iné len krátky čas.

Potom opäť požiadajte participantov, aby voľne hovorili, čo si myslia o tom, ako sa má žena počas tehotenstva správať. Otázky zamerajte na tieto témy:

Pravidelná a rozmanitá strava (prečo?)

Pravidelný oddych a dostatok spánku

Čerstvý vzduch a vyhýbanie sa zafajčeným priestorom

Potreba vyhýbať sa alkoholu, cigaretám a iným drogám

Potreba vyhýbať sa užívaniu liekov bez súhlasu lekára (prečo?)

Potreba návštevy gynekologického oddelenia a prípravy na pôrod

Upozornite ich na to, že užívanie liekov počas tehotenstva môže veľmi poškodiť vývin plodu, hlavne v prvých troch mesiacoch tehotenstva, kedy sa vyvíjajú orgány dieťaťa. Väčšina liekov totiž preniká priamo k plodu. Preto tehotná žena nesmie užívať žiadne lieky – aj keď nie sú na lekárske predpis – bez toho, aby o tom vedel lekár.

V ďalšej časti sa zamerajte na správanie mužov voči ženám.

Vysvetlite im mýtus, že „ak ma nebije, tak ma nemá rád“ je v období tehotenstva veľmi škodlivé a ohrozuje zdravie nielen matky, ale aj dieťaťa.

Motivujte mužov, aby namiesto toho svojim ženám, čo najviac pomáhali a podporovali ich, ak chcú mať zdravé ženy a šťastnú rodinu.

Veľmi dobré je ukázať žiakom obrázky, ktoré ilustrujú vývoj plodu v brušku ženy. Ukážte im – ak je to možné – aj obrázky postihnutých detí, ktoré sa narodili pod vplyvom užívania alkoholu, drog, liekov, alebo ich matky boli v tehotenstve týrané.

Participant si takto uvedomia, ako sa majú správať počas tehotenstva, čomu sa majú vyhýbať ak chcú, aby ich dieťa bolo zdravé.

Aktivita č. 3 Tehotenstvo: Takto áno – takto nie

Cieľ: Vyjasniť si protichodné pocity, ktoré súvisia s tehotenstvom medzi oboma partnermi

Pomôcky: papiere, perá

Čas: 45 min.

Postup: Vyzvite účastníkov, aby porozmýšľali o predstavách, ktoré majú spojené s tehotenstvom – o príjemných, ale aj nepríjemných. Potom nech každý zvlášť napíše tieto predstavy na papier tak, že papier rozdelí na 3 časti (tretiny).

V prvej časti papiera bude písať príjemné a nepríjemné predstavy, ktoré v tejto súvislosti mám ja sám (JA SAMA)

Do druhej tretiny papiera bude písať o pravdepodobných pocitoch môj PARTNER.

V tretej časti sa zamyslí nad pocitmi, ktoré z tehotenstva má asi moje OKOLIE.

1. časť:

Ako sa cítim ja, ktorého sa to tehotenstvo týka?

Koľko mám práve rokov?

Čo robím? Chodím do školy? Pracujem? Som nezamestnaný? Čo iné?

Kde bývam?

2. časť:

Kto je môj partner?

Koľko má rokov?

Aké má zamestnanie?
Ako trávi deň?

3. časť:

Ako reaguje moje okolie?

Ako sa cítia moji rodičia, priatelia, kamaráti, susedia, známi?

Čo na to hovorí napr. škola, cirkev, obecný úrad?

Keď si to každý participant vypracuje, vytvoríme skupiny po dvoch – troch, kde si budú rozprávať o tom, aké majú vlastné predstavy o tehotnosti a čo napísali na svoje papiere.

Celá skupina účastníkov môže potom spoločne rozprávať o nasledovnom:

Ako sa líšia predstavy dievčat o tehotenstve a predstavy chlapcov?

Čo môžeme urobiť preto, aby sa splnili naše vytúžené predstavy?

Čo očakávame od našich partnerov, rodičov, priateľov, od iných ľudí?

Som zrelá na to, aby som otehotnela? Som zrelý na to, aby som sa stal otcom?

Čo mi unikne, o čo prídem, keď nebudem mať dieťa hneď teraz, ale až o pár rokov neskôr?

Aktivita č. 4 Pôrod

Cieľ: Vidieť pôrod, ako očakávaný výsledok tehotenstva, ktorý s bolesťou prináša radosť – novonarodené dieťaťko.

Čas: 45 min.

Postup: Účastníkov rozdelíme do troch skupín. Všetci sa budú musieť vyjadriť k týmto otázkam:

Čo viete o pôrode – príjemné, nepríjemné pocity spojené s pôrodom

Kedy sa pôrod začína? Kde porodiť a prečo?

Aké sú štádiá pôrodu?

Predpokladáme, že účastníci budú o týchto otázkach vedieť len málo. V skupinkách budú skôr hovoriť o tom, čo počuli od iných ľudí a častokrát sú to nezmysly.

Doplňte ich diskusiu o tieto informácie:

Ako sa vypočíta termín pôrodu?

Lekár sa vás po zistení tehotenstva bude pýtať na začiatok poslednej menštruácie. Až potom vie predpokladať termín pôrodu.

Ako si môžete vypočítať termín pôrodu sami?

1. Podľa poslednej menštruácie pri pravidelnom cykle:

Prvý deň menštruácie + 7 dní + 1 rok – 3 mesiace = predpokladaný termín pôrodu

2. Pôrod sa dá vypočítať na vyšetrení podľa prvých pohybov plodu takto:

Termín prvých pohybov plodu + 20 týždňov = predpokladaný termín pôrodu u prvoroďičky.

Termín prvých pohybov plodu + 22 týždňov = predpokladaný termín pôrodu u viacdetnej rodičky.

Pamätajte si však, že tieto výpočty sú orientačné (nepresné), pretože tehotenstvo ženy má dĺžku 38 – 42 týždňov.

Začiatok pôrodu:

Tehotenstvo, ktoré gynekológovia počítajú od prvého dňa poslednej menštruácie, končí asi po 40 týždňoch (266 dní) tým, že sa narodí dieťaťko.

Ak žena cíti pravidelné sťahy maternice, je to znamenie, že sa pôrod začína a treba ju čím skôr dopraviť do nemocnice.

Rodička sa môže cítiť unavená a vystrašená, môže prežívať veľké bolesti.

Štádiá pôrodu:

Pôrod má 3 štádiá:

1. Prvé štádium zvyčajne trvá 12 - 14 hodín. Dochádza k silným a častým sťahom maternice. Vak s plodovou vodou, ktorá obklopuje dieťa praskne, kľčok sa rozťahne tak, aby mohla prejsť hlavička dieťaťa. Dieťa sa zvyčajne rodí hlavičkou napred a tvárou dozadu.
2. V druhom štádiu by mal byť úplne rozťahnutý, žena tlačí, maternica sa jej silnejšie sťahuje, dieťa sa narodí. Potom sa zovrie a prestrihne pupočná šnúra.
3. Tretie štádium je tzv. pôrod placenty. Z tela ženy sa vypudí von placenta.

Dôležité:

Pôrod v nemocnici je dôležitý kvôli možným komplikáciám, kvôli odbornému zdravotnému personálu, ktorý vie pomôcť a má ženu i dieťa pod kontrolou.

Niektoré matky sa po pôrode cítia veľmi vyčerpané, bezmocné a plačú. Toto spôsobujú náhle zmeny v hormónoch, ale aj celková telesná a psychická náročnosť pôrodu.

Kedy sa rodí cisárskym rezom?

Pri zlej polohe plodu, keď dieťa nejde hlavičkou vpred

Pri pôrode, keď nepostupuje podľa vyššie uvedených štádií

Keď je ohrozený život ženy, dieťaťa

Keď má žena príliš úzku panvu

Vplyv fajčenia na plod dieťaťa

Fajčenie predstavuje nebezpečenstvo pre vývin plodu v matkinom tele. Negatívne ovplyvňuje činnosť jednotlivých orgánov, čo napríklad spôsobuje zosilnené búchanie srdca matky, bolesti hlavy, vyvoláva nespavosť a pod. Nikotín negatívne ovplyvňuje vytváranie placenty a tým zhoršuje základný predpoklad pre dobrú výživu a vývin ľudského zárodka. Môže nastať i väčšie krvácanie, placenta sa začne odlučovať a môže dôjsť k predčasnemu pôrodu.

Deti žien, ktoré fajčia, sa zvyčajne rodia menšie a ľahšie. Počet detí s hmotnosťou 2500 gramov je v priamej súvislosti s počtom vyfajčených cigariet.

Aktivita č. 5 Radosti a povinnosti

Cieľ: Uvedomiť si nielen radosti, ale aj povinnosti voči svojmu dieťaťu.

Chlapci a mladí muži by si mali uvedomiť, že majú rovnakú zodpovednosť za starostlivosť o deti a rodinu, ako ženy.

Pomôcky: papiere, perá

Čas: 45 min.

Postup: Rozdeľte skupinu na 4 menšie skupiny. Povedzte im, že príchod nového človeka na svet prináša do rodiny a partnerského – manželského života množstvo zmien a ich úlohou bude zamyslieť sa nad týmito zmenami a spísať ich zoznam podľa inštrukcií. Každá podskupina sa bude zaoberať inou tézou:

Aké radosti prináša narodenie dieťaťa pre matku

Aké povinnosti prináša narodenie dieťaťa pre matku

Aké radosti prináša narodenie dieťaťa pre otca

Aké povinnosti prináša narodenie dieťaťa pre otca

Každá podskupina sa bude svojou tézou zaoberať cca 15 min. Potom nech si vyberú svojho „hovorcu“. Každý z nich bude komentovať, o čom sa jeho skupina rozprávala a k čomu spoločne prišli.

V ďalšej diskusii sa zamerajte na podrobnosti a rozdiely medzi ženami a mužmi:

V starostlivosti o dieťa, rodinu, domácnosť

V pracovných činnostiach (čo kto z nich má robiť a robí)

Vo využívaní voľného času

Ak sa vyskytne predsudok typu: úloha muža je plodiť deti a úlohou žien je ich vychovávať a starať sa o rodinu, spochybnite ich otázkami, ako napr.:

Čo by sa stalo, keby muž nakúpil, išiel s dieťaťom k doktorke?

Čo by sa stalo, keby muž navaril?

Vysvetlite, že slovo „rodičia“, na rozdiel od slova „matka“ znamená, že o dieťa sa majú starať obaja. Aj vtedy, keď muž nie je oficiálne ženatý. Len čo sa stane otcom, má rovnaké záväzky voči jeho dieťaťu, ako matka.

Aktivita č. 6 Starostlivosť o zdravie a vývin dieťaťa

Cieľ: Po skončení lekcie si všetci prítomní uvedomia, že:

Deti v rodine znamenajú okrem potešenia z ich príchodu na svet hlavne veľkú starostlivosť rodičov.

Rodičia sú povinní vychovávať deti tak, aby boli zdravé a v dospelosti sa vedeli postarať nielen o seba, ale aj o iných.

Pomôcky: papiere, perá

Čas: 60 min.

Postup: Účastníkov rozdeľte do menších skupín po 3. Požiadajte ich, aby si vybrali 3 papiere a predstavili si, že majú 3 deti, vo veku:

- 1.) 5 rokov
- 2.) 2 roky
- 3.) 6 mesiacov

Na každý papier nech nakreslia jedno z týchto 3 detí (nech mu dajú aj meno, určia pohlavie dieťaťa, vek, ako by mali byť deti oblečené a pod.)

Spoločne nech rozmýšľajú a napíšu, aké sú povinnosti matky voči každému z detí a aké by mali byť povinnosti otca.

Po cca. 30 minútach vyzvite jednotlivé skupinky, aby hovorili o tom, aké by si vybrali a ako by sa o ne mali starať. A nech nezabudnú hovoriť o povinnostiach otca voči deťom a ostatnej rodine (má otec povinnosť starať sa aj o ďalších členov rodiny? Napr. o vlastnú matku, o babku, o tetu-vdovu, alebo o siroty po nebohom bratovi?)

Odpovede, ktoré sa Vám zdajú správne, píšete na tabuľu tak, aby sa všetkým prítomným „vryli do pamäti“.

Po skončení návrhov zo strany žien a mužov, môžete dodať vlastné postrehy z výchovy detí. Nezabudnite na:

- 1.) Dieťa v 1. roku života – prehľad telesného a duševného vývinu
- 2.) Prostredie, kde a s kým dojča žije, detská výbava a jej udržanie, prebaľovanie
- 3.) kúpanie, obliekanie, zabaľovanie
- 4.) prechádzky, strava, spánok
- 5.) ochrana pred infekciou, očkovanie, ochrana pred úrazmi
- 6.) rozvoj reči
- 7.) zlozvyky (chôdza, škaredé slovné výrazy, utieranie si nosa do rukáva a pod.)
- 8.) starostlivosť o čistotu prostredia, údržba
- 9.) starostlivosť o čistotu, obliekanie
- 10.) ochrana dieťaťa pred infekciou.

Poznámka: Je dobré vedieť o zvykoch a výchove detí v rómskych rodinách. Zapojiť do diskusie a neformálnej besedy, čo najviac dievčat, chlapcov a mladých žien. Nechať ich prezentovať ich názory, skúsenosť, zručnosti, problémy.

Aktivita č. 7 Násilie v domácnosti

Ciele: Po ukončení lekcie účastníci:

Pochopia, čo je násilie v rodine

Uznajú, že v zdravej rodine nemá násilie žiadne miesto

Uznajú, že deti nie sú zodpovedné za to, ako sa správajú dospelí v rodinách

Komentár lektora:

Násilie v rodinách môže mať niekoľko foriem:

Fyzické (bitky, tresty, telesné ubližovanie)

Sexuálne (vynútený sexuálny styk alebo pokus)

Psychické (slovné týranie, tresty bez slov, obviňovanie)

Emocionálne (sú vždy tam, kde dochádza k akémukoľvek násiliu)

Sexuálne násilie je:

Ak niekto nerešpektuje tvoje hranice, vyhráza sa ti, či dokonca ťa prinúti k sexuálnemu styku

Ak agresor ignoruje právo druhého, aby sa sám rozhodol o svojom tele a sexualite

Aj keď k skutočnému násiliu v rodine dochádza hlavne medzi dospelými, svedkami násilia a ich dôsledkov sú deti. To, čo vidia deti doma, vytvára základy ich očakávaní od rodiny v budúcnosti. Násilie v rodine môže byť zdrojom závažných problémov a traumy, v ktorých sa deti ocitajú v súčasnosti, ale dôsledky sa prejavajú aj v budúcnosti.

Pretože k násiliu v domácnosti dochádza v súkromí (doma alebo v rodine), pred ostatnými ľuďmi v okolí sa všetko drží v tajnosti. Deťom rodičia prikazujú, aby nikomu nič nehovorili. Deti samé majú pocit hanby a strachu, pocit viny (že oni samé môžu za to, čo sa v rodine deje), ale myslia si, že o tom nemôžu nikomu nič povedať, čím sa dostávajú do pasce.

Niekedy v rodinách, kde sa vyskytuje násilie, dochádza aj k sexuálnemu a fyzickému zneužívaniu detí. To ešte viac komplikuje život celej rodiny a vyvoláva zmeny správania detí v škole i na verejnosti.

Hoci násilie v rodine najčastejšie zasahuje ženy, cieľom násilia môžu byť aj muži. Oni o tom skoro vôbec nikomu nehovoria.

Cieľom nasledujúcich aktivít je, aby účastníci pochopili, že ak sa násilie pácha doma medzi dospelými, zodpovednosť za to nikdy nespočíva na nich – na deťoch a mladých ľuďoch. Oni nie sú vinní.

Aktivita: Požiadajte účastníkov, aby rýchlo vymenovali všetky typické znaky najlepšieho vzťahu, aký si dokážu momentálne predstaviť. Ich odpovede píšete na tabuľu.

Po zostavení zoznamu im vysvetlite, že hoci je ich zoznam vynikajúci, ľudia nie vždy končia v ideálnych vzťahoch. Častokrát sú sklamaní. Niekedy majú veľmi ťažký život a nevedia, ako ďalej. Potom prenášajú všetok hnev, sklamanie a potrebu moci na ostatných blízkych ľuďoch – na členov vlastnej rodiny. Niekedy ich svojim správaním zneužívajú fyzicky, sexuálne, psychicky, ale vždy je to aj zneužívanie citové (emocionálne).

Môže sa stať, že život sa môže na chvíľu vrátiť do normálnych koľají. Ak však si dvojica dospelých svoje problémy nevyrieši, už pri prvej možnej príležitosti, alebo pri použití alkoholu sa môže násilie zneužívanie začať odznova.

Stáva sa, že jeden z partnerov začne hľadať ospravedlnenia a začne obraňovať agresora. Potom začne klásť vinu sám sebe. Hovorí, že zneužitie vyprovokoval on (ona) svojimi poznámkami, alebo správaním. Nie je to pravda.

Zneužívanie a týranie vychádza z toho človeka, ktorý zneužíva a týra a je agresorom, nie zo zneužívanej a týranej osoby.

Zneužitý človek sa príliš často pozerá sa seba ako na obeť. Ak áno, stáva sa ešte slabším, nedokáže sa brániť, nemôže sa napr. vysťahovať z bytu, alebo opustiť svoju rodinu. Zostáva v strachu a nikdy nevie, kedy sa zneužívanie a týranie opäť začne.

Účastníkov by ste mali upozorniť, že toto sa im možno bude ťažko počúvať a chápať, najmä ak sa so zneužívaním ešte nikdy nestretli ani doma, ani nikde. Vysvetlite im, že chcete, aby aj o tejto problematike vedeli a správne ju pochopili, aby sa tak mohli vyhnúť podobným problémom, ktoré sa môžu v živote vyskytnúť.

Určite sa to nemôže stať tam, kde ľudia rešpektujú a prejavujú úctu iným ľuďom a kde sa navzájom chcete len, aby v procese dospievania a prípravy na vzťahy a manželstvo nezabúdali aj na takéto možné problémy.

Spýtajte sa, či majú nejaké otázky. Ak majú dodatočné otázky, ale nechcú o nich hovoriť pred ostatnými, môžu vás osloviť neskôr a porozprávať sa s vami.

Záverečné poznámky pre lektora :

Táto aktivita môže byť veľmi náročná aj pre účastníkov. Je dôležité, aby účastníci pochopili, kde je ich miesto v rodine, v ktorej k zneužívaniu došlo a dochádza a že to nie sú zodpovedné deti, ale rodičia.

Musia vedieť, že nie sú sami.

Zároveň je dôležité, aby pochopili potrebu vytvárať a rozvíjať zdravé a pekné vzťahy. Treba im opäť pripomenúť, že s každým človekom by sme mali zaobchádzať s úctou, rešpektovať jeho práva. Potom môžeme očakávať, že rovnakým spôsobom sa budú iní ľudia správať aj k nám. My musíme začať.

Uvedomte si tiež, že možno máte v skupine účastníkov, ktorí sa stali svedkami násilia v domácnosti, alebo sú obeťami alebo priamo násilníkmi. Táto hodina, môže byť pre nich veľmi náročná. Preto buďte veľmi pozorní a citliví k tomu, ako veci prezentujete a čo im hovoríte. Nechcete predsa dotknúť sa, ani uraziť deti, ani ich rodičov (ani nepriamo).

Aktivita č. 8 Osobná hygiena

Cieľ:

Objasniť význam osobnej hygieny, jej základné zásady

Motivovať k vytvoreniu a trvalému udržaniu si každodenných návykov a zručností

Komentár lektorky:

Základné hygienické návyky:

Kúpanie, sprchovanie

Starostlivosť o zuby

Starostlivosť o ruky, nohy, vlasy

Materiál a potreby na udržiavanie osobnej hygieny

Pestovanie hygienických návykov

Otužovanie – význam

Odievanie – zásady správneho obliekania, čistota odevov

Aktivita:

Rozdajte ženám i mužom pracovný list k hygienickým návykom.

Požiadajte ich, aby neopisovali, ale poctivo vyplnili pracovný list podľa toho, čo je pravda. Keď to urobia, požiadajte ich, aby kto chce, nahlas prezradil svoje hygienické návyky. V žiadnom prípade nikoho nezosmiešnite tým, že jeho tvrdenie budete pokladať za zlé, alebo nedostatočné. Povedzte mu (ak s tvrdením nesúhlasíte), že iní ľudia majú inú skúsenosť a iné zvyky a to sa pokladá v našej spoločnosti za „štandardné“. V inej kultúre to možno funguje inak. Napr. umývanie vlasov v SR sa odporúča 2x v týždni, ale Japonky a Američanky si umývajú vlasy každý deň.

Aktivita č. 9 Kvet zdravia

Pomôcky: farebný papier, nožnice, fixky alebo farbičky

Čas: 30 min.

Komentár lektora:

Lektor prednesie krátke poučenie o tom, že zdravie človeka si môžeme pripodobniť kvetu, ktorý má 6 lupienkov. Každý z nich môže mať inú farbu, ale všetky majú rovnakú veľkosť a rovnako veľký význam. Predstavujú rôzne aspekty ľudského zdravia:

1. lupienok: fyzické (telesné) zdravie
2. lupienok: emocionálne (citové) zdravie
3. lupienok: mentálne (duševné) zdravie
4. lupienok: sociálne (naše fungovanie v sociálnom prostredí) zdravie
5. lupienok: duchovné zdravie (postoj k viere, hodnotám a zmyslu života)
6. lupienok: environmentálne zdravie (prostredie, v ktorom žijeme)

Lektor sám uvedie príklady, čo jednotlivé lupienky v živote a v zdraví človeka predstavujú. Môže to aplikovať na vlastný život, včítane situácie, keď bol sám chorý, keď mal nejaký osobný problém v hociktovej z uvedených oblastí. Účelom takejto prezentácie je veľmi zrozumiteľne rómskym ženám ukázať, že zdravie nie je len zdravím tela (fyzické zdravie), a nie je to len stav, kedy sme v poriadku, pretože nás nič nebolí.

Aktivita v skupine:

Lektor vopred pripraví a vystrihne 6 veľkých farebných lupienkov kvetu.

Účastníkov rozdelí do 6 menších skupín. Lektor určí, ktorá skupina sa bude zaoberať ktorým lupienkom zdravia (fyzické, emocionálne atď.). Každá skupina sa potom zamyslí nad tým, čo znamená v zdraví človeka práve ich lupienok, napíše to do svojho lupienka.

Po skončení práce v skupine „hovorcovia“ z každej skupiny predstúpia a prezentujú svoje lupienky a ich význam. Nakoniec nalepia svoj lupienok na tabuľu (stenu) tak, aby vytvorili krásny farebný kvietok zdravia.

Záver:

Ku kvetu zdravia odporúčame vracieť sa v rôznych situáciách: keď hovoríme o vzťahoch medzi ľuďmi, o ľudskej sexualite, alebo o problémoch života v rodinách: vždy sa dajú tieto situácie zakomponovať a aplikovať na kvete nášho zdravia práve preto, že všetko, čo človek prežíva, sa dotýka a odráža na jeho zdraví.

“This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.”



Škola dokorán – Wide Open School n. o.
Dr. Janského 470/9
965 01 Žiar nad Hronom
Slovenská republika