

# Hygiena prostředí

Hygiena ... z řeckého *Hygieia*, bohyně zdraví, dcera boha lékařství, symbolem je had, obtáčející tělo bohyně, a miska, ze které had pije.

Školy a školská zařízení jsou při vzdělávání a s ním přímo souvisejících činnostech a při poskytování školských služeb povinny přihlížet k základním fyziologickým potřebám dětí, žáků a studentů a vytvářet podmínky pro jejich zdravý vývoj a pro předcházení vzniku sociálně patologických jevů.

Při zajišťování bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů se školy řídí metodickým pokynem č. j. 37 014/2005-25, který nabyl účinnosti dne 1. ledna 2006.



**Podzim  
2011**

# Proč?



zdraví ovlivňuje:

20% genetika

20% lékařská péče

60% životní prostředí a životní styl

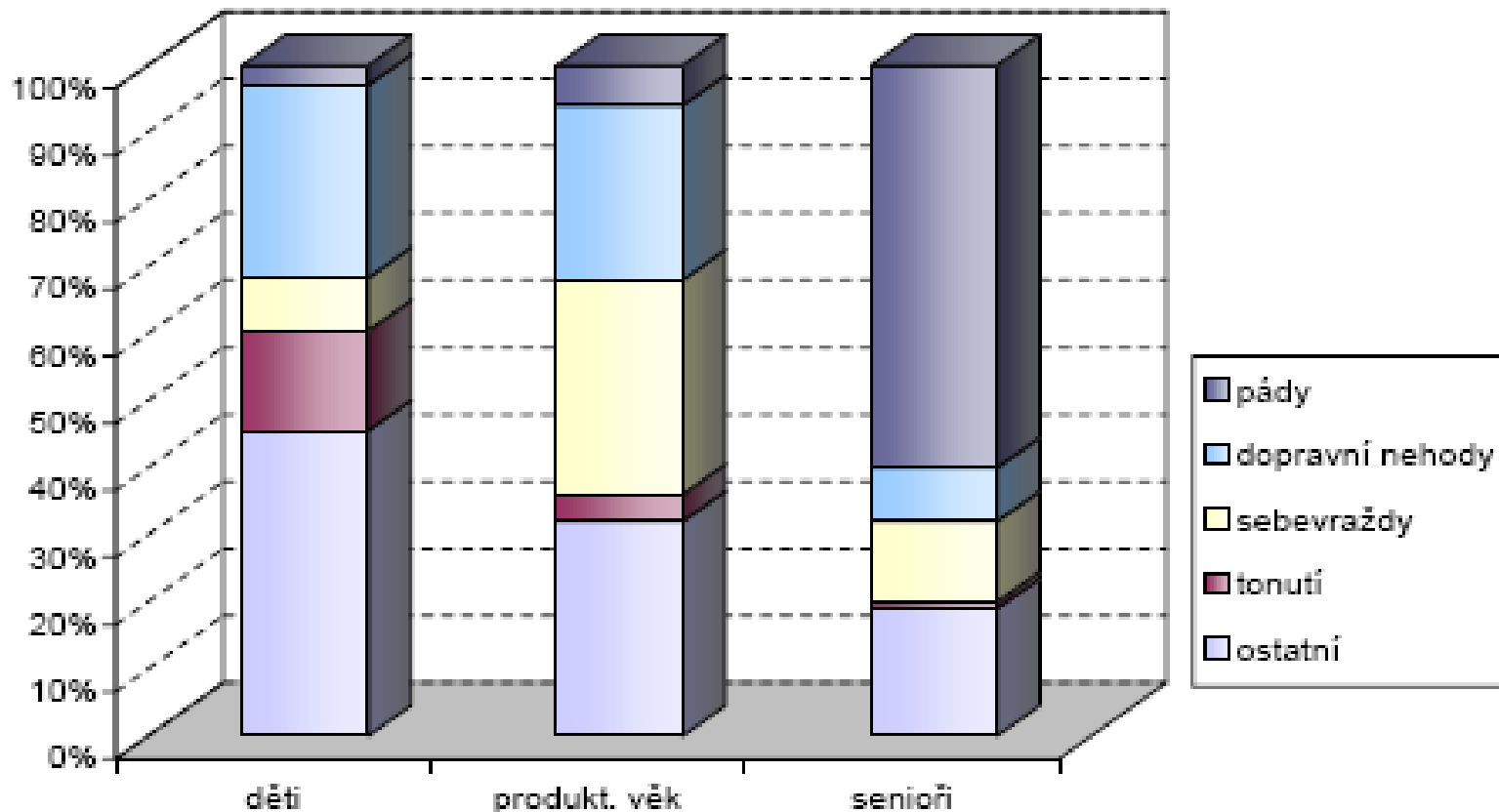
z toho 55 - 65% výživa

# Životospráva z hlediska duševní hygieny

- Spánek – nejen délka ale i kvalita
- Výživa – vhodné složení, pravidelnost v jídle, nepřejídání se.
- Harmonický život – citové zázemí, bez stresů.
- Pohyb a tělesná práce

# Hlavní příčiny úrazů

Úmrtí na úrazy podle hlavních příčin a věkové kategorie, rok 2005



# Legislativní pyramida



# Hygiena dětí a dorostu HDD

stát – zákony, vyhlášky

- Vyhláška 41/2005 o hygienických požadavcích na prostory ... pro výchovu ... dětí
- Vyhláška 107/2005 o školním stravování
- Krajské hygienické stanice – odbor HDD
  - zdravotní dozor školská zařízení (MŠ, ZŠ, SŠ,...),
  - zotavovací akce, školy v přírodě, tábory
    - venkovní hrací plochy
  - závazná stanoviska k umístění, projektům, kolaudacím a změnám užívání staveb pro výchovu a vzdělávání

praktičtí lékaři pro děti a dorost, dětští stomatologové

- preventivní prohlídky

pedagogičtí pracovníci, rodiče

# Hygiena pedagogického procesu

- negativní zdravotní důsledky
  - zvýšený výskyt přenosných onemocnění
    - respirační, alimentární, parazitární
  - poruchy z přetížení vyšší nervové činnosti
    - neurózy – bolesti hlavy, poruchy spánku, nechutenství, noční děsy, poruchy koncentrace, tiky
    - psychosomatická onemocnění – vředová ch. , hypertenze
  - zvýšený počet poruch zraku
    - krátkozrakost
  - zvýšený počet ortopedických vad
    - vady držení těla - těžké aktovky, hypokineze, nábytek
    - výskyt až u 50% 15-letých, 36% bylo ošetřeno lékařem pro bolesti zad

# Zotavovací akce, tábory

## - povinnosti provozovatele

- zdravotník
  - všeobecná sestra, dětská sestra nebo porodní asistentka, student lékařství po ukončení třetího ročníku a fyzická osoba, která absolvovala kurs první pomoci se zaměřením na zdravotnickou činnost při škole v přírodě nebo zotavovací akci
- zajistit pediatra v místě konání akce
- zdravotní deník
  - uchovávat 6 měsíců po akci
- informovat zákonného zástupce dítěte o zdravotních potížích dítěte
- zajistit lékárníčku
  - příloha č. 4 k vyhlášce č. 106/2001 Sb.



# Dozor nad zdravím



- stát – zákony, nařízení vlády, vyhlášky
- orgány ochrany veřejného zdraví (OOVZ)
  - Ministerstvo zdravotnictví, Ministerstva obrany, Ministerstvo vnitra
  - krajské hygienické stanice (KHS)
  - další (Inspektorát bezpečnosti práce, Státní úřad jaderné bezpečnosti, Státní báňská správa, Státní dozor nad požární ochranou)
  - (zdravotní ústavy, akreditované a autorizované laboratoře)
- zaměstnavatel – **kategorizace**, měření, prohlídky
- odbory
- zaměstnanec

# Hygiena pedagogického procesu

- Fyziologické a hygienické zásady:
  - rozvrh hodin - křivka pracovní výkonnosti
    - vrchol mezi 9.-11. hod a pak mezi 15.-17. hod
    - obtížnější předměty dopoledne,
    - týden – útlum ve středu
    - odpolední vyučování spíš v úterý a čtvrtek
    - vyučovací hodina
      - úvod (5-10 min) - opakování, zkoušení
      - aktivní pozornost (30 min na druhém stupni) – nová látka
      - zbytek - procvičování
  - únava
    - fáze podráždění
    - fáze útlumu
  - prevence přetěžování
    - mikropauzy, změna činnosti, přestávky, aktivní odpočinek (kompenzace jednotvárné zátěže, restituce fyzických a psychických sil, rozvíjení fyzické zdatnosti)