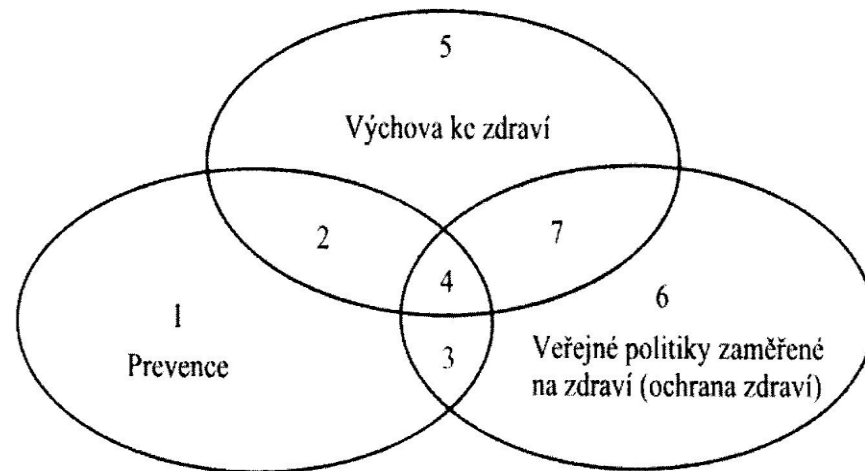


Hygiena prostředí

Hygiena ... z řeckého *Hygieia*, bohyně zdraví, dcera boha lékařství, symbolem je had, obtáčeující 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

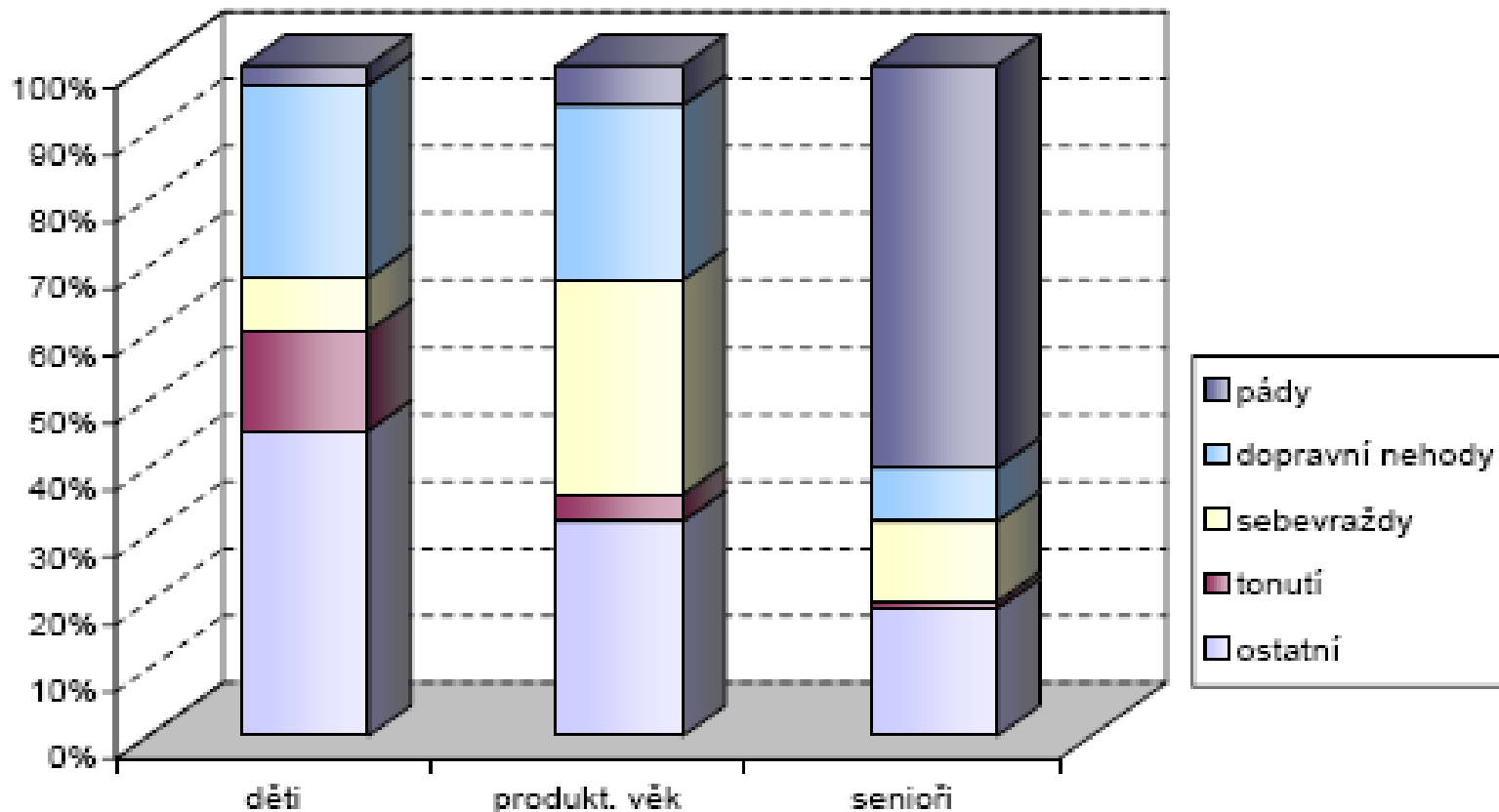
z toho 55 - 65% výživa

Životospráva z hlediska duševní hygieny

- Spánek – nejen délka ale i kvalita
- Výživa – vhodné složení, pravidelnost v jídlu, 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)