

9.1. MATERSKÉ CENTRÁ

Cieľ:

Zlepšenie zdravotného stavu obyvateľov prostredníctvom výchovy a vzdelávania mladých matiek v oblasti zdravého životného štýlu.

Gestor:

ÚVZ SR

Riešiteľské pracoviská:

ÚVZ SR, vybrané RÚVZ v SR (na základe organizačných možností, napr. existencia materského centra v príslušnom územnom obvode regionálneho úradu)

Anotácia:

Výchova a vzdelávanie matiek v oblasti zdravého životného štýlu. Edukáciou matiek ovplyvňujeme a meníme životný štýl celej rodiny. Vzdelaná mama ďalej vzdeláva celú svoju rodinu a zdravé návyky prenáša do výchovy dieťaťa. Vzdelaná a zdravá rodina je základom pre prosperujúcu spoločnosť.

Realizácia úlohy a výstupy:

1. Prednášky o zdravom životnom štýle detí aj dospelých v už existujúcich materských centrách. S vedením každého centra sa dohodne cyklus prednášok s frekvenciou približne 1x do mesiaca. Prednášky budú interaktívne, s veľkým priestorom pre otázky matiek a diskusiu, je dôležité dať im priestor pre konfrontáciu svojich poznatkov s odborníkmi. V niektorých prípadoch bude k prednáške vypracovaný aj informačný leták, jednoduchým spôsobom popisujúci hlavné pre matky relevantné poznatky (napr. hlavné zásady prevencie detských úrazov, algoritmus správneho čistenia zubov, zásady zdravej výživy pre dieťa, atď.)
2. Kurzy pre budúce mamičky v období niekoľkých týždňov predchádzajúcich pôrodu, ktoré by im umožnili získať vopred adekvátne informácie o starostlivosti o dieťa a jeho zdravie. Základné okruhy poskytovaných informácií:
 1. Výživa v prvých troch rokoch života: Dojčenie, význam podávania mlieka medzi prvým a tretím rokom života.
 2. Zásady správneho stravovania detí podľa vekových skupín.
 3. Hygiena detí, stomatohygiena, sladkosti u detí.
 4. Úskalia výchovy detí (zdravá rodina – zdravé dieťa).
 5. Úrazy malých detí.
 6. Ako vyberať vhodné hračky a hry pre dieťa podľa veku.
 7. Seberealizácia ženy na materskej dovolenke (šťastná mama – šťastné dieťa).
 8. Pohybová aktivita.
 9. Kardiovaskulárna a onkologická prevencia.
 10. Typické ochorenia detí v predškolskom veku.
 11. Duševné zdravie a duševná hygiena u detí.