

Poškodenie zraku, skolióza, vši či plesne ale aj šikana- ako chrániť svoje deti pred rizikovými zdravotnými faktormi v škole.

Začiatok septembra znamená návrat detí do školských lavíc a s tým spojený dennodenný kolotoč povinností rodičov okolo svojich ratolestí. Po voľnejšom prázdninovom režime je čas na prísnejšiu disciplínu aj v oblasti ochrany zdravia vašich detí. Aby nástup do školy rovnako ako celý školský rok prebehol hladko, Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky vydáva niekoľko odporúčaní. Ich podcenenie môže znamenať vážne zdravotné problémy.

### **Desiata- sladkosti nezakazujte, deti ich potrebujú**

Pri príprave desiat majú aj cukry svoje nezastupiteľné miesto, nakoľko pre detský vek je charakteristická potreba tzv. rýchlych kalórií, preto nie je potrebné ich úplne zakazovať. Denná porcia by nemala byť väčšia ako 50g a uprednostniť treba sladké pečivo, príp. sušienky, sušené ovocie a cereálne sladké tyčinky pred tučnými múčnikmi a cukrovinkami.

Vedúca odboru hygieny detí a mládeže ÚVZ SR doc. MUDr. Jana Hamade, PhD. vysvetľuje rodičom podrobnejšie: „*Kvalitná desiata pre dieťa musí pozostávať z celozrnného pečiva, nátierky, alebo syra, porcie zeleniny a ovocia a hodnotného nesladeného nápoja. To všetko predstavuje zložky potravy, ktoré dodajú organizmu optimálne množstvo výživných látok (bielkoviny, tuky, cukry), ale aj vitamínov a minerálnych látok. Z minerálnych látok je pre vyvíjajúci sa organizmus najvýznamnejší vápnik, ktorého zdrojom je najmä mlieko, mliečne výrobky, syry a jogurty, preto v rámci pestrosti stravy by mali rodičia zaradiť na desiatu aj mlieko a mliečne výrobky. Z mliečnych výrobkov sú veľmi hodnotné probiotické a acidofilné výrobky.*“

### **Pitný režim- sladené nápoje sú tabu**

Na rozdiel od potrebného príjmu cukru v jedle, sladené nápoje sú pre deti nevhodné. Obsahujú priveľa jednoduchých cukrov a zbytočne zvyšujú príjem energie, čo vedie k vzniku obezity.

### **Riziká poškodenia zraku**

V dôsledku skutočnosti, že žiaci budú pravdepodobne v priebehu školského roka tráviť niekoľko hodín denne pri počítači, nehovoriac o mobilných telefónoch a tabletoch, je potrebné naučiť ich jednoduché návyky, ako sa o oči starať pred nástupom do školy, počas vyučovania, pri písaní úloh, ako aj počas hodín telesnej výchovy, prípadne účasti na rôznych krúžkoch. Pred nástupom do nového školského roka je potrebné zájsť s dieťaťom na prehliadku k očnému lekárovi, nakoľko vek hrá významnú úlohu v prípade odhalenia očnej vady. Čím skôr sa na ňu príde, tým väčšia je šanca na jej úspešné liečenie. Pri zanedbaní naopak môže hroziť rozvoj tupozrakosti alebo škúlenie,

Pri práci s počítačom dochádza kvôli zvýšenému sústredeniu oka na monitor a zníženej frekvencii žmurkania k vysychaniu oka a dieťa môže pociťovať únavu, pálenie očí, alebo vidieť rozostrený obraz. Riešením je nastavenie optimálneho času, stráveného pri počítači, čo je podľa odborníkov okolo dvoch hodín denne. Ďalej pomáhajú pravidelné prestávky, počas ktorých je dobré pozeráť sa pre zmenu do diaľky, napríklad z okna, alebo vyskúšať očné gymnastiku.

### **Topánky pre deti- neriskujte skoliózu či plesne na nohách**

Detská noha je extrémne citlivá na škodlivé vonkajšie vplyvy. V dôsledku nesprávneho výberu obuvi môže dôjsť k trvalému poškodeniu kostry chodidla, jeho deformitám a následne zafixovaniu chybného držania tela (skolióza) so všetkými zdravotnými a sociálnymi dôsledkami. Je nevyhnutné vyberať obuv vyrobenú z prírodných materiálov, ako napr. prírodné usne a textil. Sú mäkké, priedušné, absorbujú zvýšenú fyziologickú vlhkosť detskej nohy a zároveň sa vďaka svojmu zloženiu vhodne prispôbia anatomickému tvaru chodidla. Tieto materiály vyhovujú náročným hygienickým požiadavkám aj z hľadiska nežiaduceho kožného dráždenia. Za nevhodné materiály považujeme rôzne plasty, poroméry a koženky. Nakoľko sú tvrdé, ťažko sa prispôsobujú tvaru chodidla a sú nepriedušné. Pre malú schopnosť odvádzať vlhkosť z

povrchu kože môžu byť príčinou nepríjemných plesňových ochorení

Doktorka Hamade ďalej radí rodičom: „*Vo všeobecnosti platí zásada - čím ľahšie, tým lepšie. V najmenších vekových skupinách detí je vhodné preferovať nízku členkovú obuv, šnurovaciu alebo uzatvárateľnú textilným pásikom, resp. na zips, z čo najľahších materiálov. Strih by mal zodpovedať tvaru chodidla tak, aby dieťa pri chôdzi neobmedzoval Podpätky by mali byť u detskej obuvi čo najnižšie, s veľkou plochou pre udržanie stability. Zásadne sa neodporúčajú topánky s vysokými štíhlymi podpätkami.*“

## **Prezúvky nie sú to isté čo obuv do telocvične**

Dôležitá je zásada vyberať obuv podľa účelu jej používania.

- **Pre pobyt v interiéri** (škola, škôlka a pod.) je vhodná ľahká vzdušná obuv, u menších detí zabezpečená proti vyzutiu remienkom resp. šnúrkami (prezúvky).
- **Na aktívny odpočinok** je určená športová obuv, ktorá svojou konštrukciou zodpovedá požiadavkám príslušného druhu športu. Deti majú často tendenciu zamieňať si športovú obuv s prezúvkami, čo je z hygienického hľadiska nevhodné (športová obuv je nepriedušnejšia a tvrdšia).
- **Vychádzková celoročná alebo zimná obuv** je vyrobená tak, aby vyhovovala noseniu po vonku, na bežnú pešiu chôdzu. Vyznačuje sa mohutnejšou a trvanlivejšou konštrukciou s pevnou podošvou.
- **Rekreačná obuv** by sa mala používať najmä pri rekreačno - vychádzkových príležitostiach, na dlhšie vzdialenosti i v menej upravenom prírodnom prostredí tak, aby chodidlo malo stále správnu polohu. Je charakterizovaná pevnou konštrukciou zvršku a robustnou podošvou (protišmykový dezén).

## **Vši idú aj na čisté deti**

S príchodom jesenných a zimných mesiacov sa zvyšuje riziko výskytu vysoko prenosného ochorenia – pedikulózy (zavšivavenosť).

Prameňom nákazy je vždy zavšivavené dieťa. Vši sa vždy prenášajú kontaktom. Jediným účinným opatrením, ako zamedziť prenosu vši je včasné a dôkladné ošetrovanie vlasov dezinfekčným prostriedkom. Toto opatrenie je účinné iba v prípade, ak sa umytie vlasov šampónom proti všiam uskutoční v rovnakom čase u všetkých postihnutých osôb, to znamená

u všetkých žiakov danej triedy alebo školy, vrátane zdravých žiakov a členov ich rodín

Povinnosťou rodiča je všímať si aj prípadné nepriame príznaky ochorenia, akými sú nepokoj dieťaťa, časté škrabanie sa vo vlasoch, resp. viditeľná prítomnosť hníd, alebo živých parazitov vo vlasovej časti hlavy.

Všeobecným predpokladom v prevencii pred pedikulózou je osobná hygiena, predovšetkým časté umývanie hlavy, pri výskyte vši okamžité ošetrovanie hlavy v kolektívoch i rodinnom prostredí, vyžaduje dôslednosť a trpezlivosť.

### **Šikana ničí deti psychicky aj fyzicky**

Šikanovanie detí navzájom je čoraz častejším problémom v kolektívoch. Rodičia by mali byť k svojmu dieťaťu vnímaví bez ohľadu na jeho vek a všímať si akúkoľvek, aj diskretnu zmenu jeho správania. Dôležité je mať od dieťaťa informácie o jeho spokojnosti v škole, prípadne o jeho starostiach alebo problémoch v súvislosti s návštevou školy. Prvým príznakom u šikanovaného dieťaťa je obyčajne nechúť ísť ráno do školy, apatia, ľahostajnosť a celková skleslosť. Zmeny nálad sú tiež častým príznakom. Doktorka Hamade odporúča rodičom deti pozorne sledovať: „*Dieťa sa môže opakovane sťažovať na bolesti brucha, nevoľnosť, aby mohlo zostať doma.*“

*Varovným signálom môže byť aj zhoršenie sa v učení a dieťa sa zle sústreďí. Pri neriešení problémov nastupujú vážnejšie psychosomatické poruchy - poruchy spánku, znížená imunita, napätie svalov a zažívacích problémov. Treba si uvedomiť, že šikana nevzniká zo dňa na deň, ale predchádzajú jej dlhodobé narušené vzťahy medzi deťmi navzájom.“* V rámci riešenia situácie radíme zájsť do školy, kde je potrebné si dohodnúť stretnutie s triednym učiteľom, výchovným poradcom a riaditeľom školy. Zo strany školy je nevyhnutné navrhnúť postup, ako sa bude problém riešiť, vrátane zaangažovania rodičov šikanujúcich, aj šikanovaných detí. Šikanovanie je problémom, ktorý sa týka celej triedy, nielen agresora a jeho obeť.

V rámci prevencie je potrebné budovať u detí nielen v škole, aj v domácom prostredí zdravé sebedovetie a v prípade výskytu šikany pracovať s celým kolektívom.

Mgr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD., MPH, MHA

hlavný hygienik Slovenskej republiky