



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Anna Karapinová

Pracovné vyučovanie dievčat- starostlivosť o dieťa

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Prešov
2015

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,
850 01 Bratislava

Autor OPS/OSO: Anna Karapinová

Kontakt na autora: Špeciálna základná škola, Duchnovičova, Medzilaborce

Názov OPS/OSO: Pracovné vyučovanie dievčat – starostlivosť o dieťa

Rok vytvorenia OPS/OSO: 2015
XIII. kolo výzvy

Odborné stanovisko vypracoval: PaedDr. Popadičová Anna

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou.

Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová

Dieťa, dojča, kúpanie, prebaľovanie, kŕmenie, dojčenie, materské mlieko

Anotácia

Práca ponúka učiteľom základných škôl a základných škôl pre žiakov s mentálnym postihnutím priebeh vyučovacích hodín s využitím učebných textov vypracovaných počas dlhoročnej pedagogickej praxe k Starostlivosti o dieťa, ako jednej zo zložiek pracovného vyučovania dievčat v ôsmom a deviatom ročníku špeciálnej základnej školy, na základe mnou overených pedagogických skúsenosti.

Akreditované programy kontinuálneho vzdelávania

Výchova k manželstvu a rodičovstvu v práci pedagógického zamestnanca 1308/2013-KV

Výchova k manželstvu a rodičovstvu a etike intímnych vzťahov 1312/2013-KV

OBSAH

ÚVOD	5
1 STAROSTLIVOSŤ O DIEŤA V ŠPECIÁLNEJ ZÁKLADNEJ ŠKOLE.....	7
2 PRIEBEH VYUČOVACÍCH HODÍN STAROSTLIVOSTI O DIEŤA	9
2.1 Zdvíhanie a ukladanie novorodenca	9
2.3 Kúpanie	10
2.4 Prebalovanie	11
2.5 Dojčenie	13
2.6 Umelá výživa dojčat'a	14
2.7 Kŕmenie.....	15
2.8 Spánok	16
2.9 Obliekanie.....	18
ZÁVER	21
ZOZNAM PRÍLOH	23

ÚVOD

Počas svojej takmer tridsaťročnej špeciálno-pedagogickej praxe sa stretávam so žiakmi zo sociálne znevýhodneného prostredia žijúcimi v prostredí, v ktorom je posunutá hranica začiatku sexuálneho života. Veľmi často sa u nich stretávame s neželaným tehotenstvom ešte v pubertálnom veku. Stavajú sa tak do úlohy rodičov skôr, ako stihnú dospieť. Výchovu k manželstvu a rodičovstvu považujeme u tejto skupiny žiakov za veľmi dôležitú. Pri jej realizácii vychádzame z Koncepcie Výchovy k manželstvu a rodičovstvu, ktorá vyplýva z potreby riešiť aktuálne otázky súčasnej spoločnosti. Neexistuje ľudské spoločenstvo, ktoré by nemalo svoj étos a v rámci neho aj usporiadanie vzájomných vzťahov, súčasťou ktorých sú primárne vymedzené sexuálne vzťahy, spôsob spolužitia generácií i formálne uznaný zväzok muža a ženy predstavujúci určitú formu manželstva.

Doterajšie formy uzatvárania manželstva boli viac-menej motivované rodinnými, statusovými, náboženskými a ekonomickými záujmami. V súčasnosti preferuje mladá generácia skôr základnú motiváciu lásky k realizácii manželstva, ku ktorej potrebuje byť kompetentne pripravovaná. Výchova k manželstvu a rodičovstvu má výrazne interdisciplinárny charakter, pretože sa dotýka všetkých oblastí a etáp ľudského života. Integruje v sebe pedagogické, biologické, psychologické i sociologické poznatky a aspekty o dospievaní, sexualite, o sociálnych vzťahoch a ich hodnote v ľudskom živote. Ľudská sexualita priamo či nepriamo zasahuje do života každého človeka, usmerňuje jeho myslenie a ovplyvňuje i jeho správanie. Je dôležité, aby aj žiaci špeciálnych základných škôl dostali kvalitné a plnohodnotné informácie z oblasti partnerských a manželských vzťahov i z výchovy k rodičovstvu predtým, ako sa stretnú s konkrétnymi životnými, spoločenskými i partnerskými situáciami.

Vo svojej práci by som rada predostrela pedagógom aktivity, ktoré v rámci Staroslivosti o dieťa, ako jednej zo zložiek pracovného vyučovania dievčat využívam už niekoľko rokov a osvedčili sa pri práci so žiakmi s mentálnym postihnutím, nie len zo sociálne znevýhodneného prostredia. Prispievajú k výchove osobnosti dospievajúceho dievčaťa, aby boli schopní poznať a chápať sociálne, psychologické aj fyziologické zvláštnosti ľudských jednotlivcov podľa pohlavia, tak vytvárať optimálne medziludské vzťahy s ľuďmi svojho aj opačného pohlavia. Predmetné aktivity pomáhajú žiakom v procese sebauvedomovania a sebaúcty, rozvíjania tolerancie, zodpovednosti, vedú žiakov k pochopeniu lásky, ako základnej zložky sexuality, pripravujú ich na zodpovedné rozhodovanie v kritických oblastiach psychosexuálneho vývinu na základe mravných a všeobecne platných hodnôt a noriem. Taktiež prispievajú k poznatkom o sexuálnom rozmere nášho života a k jeho pochopeniu. V tomto procese sú podstatné city, hodnoty a kultivovaná komunikácia. Vysvetľujeme žiakom význam plánovaného rodičovstva, význam harmonickej a zdravej rodiny pre optimálny telesný a duševný vývin dieťaťa, zásady rodinnej výchovy, práva a povinnosti rodičov a detí. Oboznamujeme ich s možnými rizikami predčasných a rizikových sexuálnych aktivít, vrátane nežiaducej gravidity, interrupcie, pohlavných chorôb. Prostredníctvom rolových hier učíme žiakov odolávať negatívnym vplyvom rovesníckych skupín, médiám, aktívnej obrane pred možným sexuálnym zneužitím.

Metóda hry v sexuálnej výchove predstavuje významný aktivizačný a inovačný prvok v rámci edukačného procesu. Motivuje žiakov k sociálnemu učeniu, prebúda ich zvedavosť a radosť zo schopnosti učiť sa z vlastnej skúsenosti, vytvára vedomosti, postoje a správanie. Zvyšuje aktivitu pasívnych členov a reguluje dominantných žiakov.

Dovoľuje nenásilné zavedenie nových noriem správania. Učí žiakov citlivému vnímaniu, učí ich vyjadrovať svoje pocity, umeniu požiadať o pomoc, rozvíja ich zodpovednosť. Keďže k predmetu pracovné vyučovanie neexistuje v špeciálnej základnej škole žiadna učebnica, učiteľ musí všetky učebné materiály, z ktorých čerpá, pracne vyhľadávať v odbornej literatúre, na internete a prispôbovať ju úrovni mentálnej zaostalosti žiakov. Počas svojej tridsaťročnej špeciálno-pedagogickej praxe som postupne spracovala a prispôbila materiály k vyučovaniu starostlivosti o dieťa pre dievčatá 8. - 9. ročníka špeciálnej základnej školy.

1 STAROSTLIVOSŤ O DIEŤA V ŠPECIÁLNEJ ZÁKLADNEJ ŠKOLE

Jednou zo zložiek pracovného vyučovania dievčat v ôsmom a deviatom ročníku špeciálnej základnej školy je starostlivosť o dieťa. Zároveň ju môžeme považovať za prierezovú tému výchovy k manželstvu a rodičovstvu.

Zákon o rodine vymedzuje manželstvo ako zväzok medzi mužom a ženou. Jeho hlavným účelom je založenie rodiny a riadna výchova detí. Môžu ho uzavrieť len osoby, ktoré dovърšili osemnásť rok veku a sú spôsobilé na právne úkony. V ojedinelých prípadoch môže súd povoliť uzatvorenie manželstva maloletým, musia však dovърšiť vek 16 rokov. V našej praxi sa často stretávame so skutočnosťou, že najmä žiaci zo sociálne znevýhodneného prostredia začínajú pohlavne žiť už v skoršom veku. Dochádza tak k skorým tehotenstvám a uzatváraniu partnerských a manželských zväzkov.

Materstvo a rodičovstvo sa na Slovensku veľmi často spája s pojmami tehotenstvo, manželstvo a rodina. Príchod potomka na svet, alebo očakávanie potomka je v našej spoločnosti často krát dôvodom na uzavretie manželstva. Manželstvo a rodičovstvo sú teda špecifickým obdobím života dvoch partnerov, do života ktorých vstúpi dieťa, o ktoré sa spoločne starajú. Na základe vyššie uvedeného považujeme výchovu k manželstvu a rodičovstvo v špeciálnych základných školách za dôležitú.

Výchova k manželstvu a rodičovstvu má v špeciálnej základnej škole multidisciplinárny charakter. Jej zložky sú zaradené vo viacerých predmetoch, ako napríklad: občianska výchova – manželstvo, rodičovstvo, funkcie rodiny, partnerské vzťahy; náboženská výchova; ale aj slovenský jazyk, vecné učenie ako aj výchovné predmety.

V predmete Pracovné vyučovanie - dievčatá je jednou zo zložiek v ôsmom a deviatom ročníku starostlivosť o dieťa. V rámci toho majú žiačky získať vedomosti a zručnosti z oblasti kúpania, kŕmenia, obliekania, uspávania dieťaťa, prípravy stravy pre dieťa, ale aj starostlivosti o seba počas tehotenstva, dodržiavanie hygieny svojho tela, zovňajšku.

Vo svojej práci ponúkam pedagógom mnou overené vyučovacie hodiny starostlivosti o dieťa, počas ktorých používam učebné materiály, ktoré som počas svojej pedagogickej praxe zozbierala a spracovala pre potreby žiačok zo sociálne znevýhodneného prostredia.

Predmetné učebné materiály obsahujú texty, písané tak, aby boli ľahko zrozumiteľné pre žiačky s mentálnym postihnutím. Text je členený a spestrený obrazovým materiálom, nakoľko u žiakov s mentálnym postihnutím je veľmi dôležitá vizualizácia. Učebné materiály sú zoradené od tehotenstva, prípravy na pôrod, manipulácie s dieťaťom, cez kúpanie, prebaľovanie, kŕmenie, obliekanie po spánok. Každý textový materiál končí kontrolnými otázkami súvisiacimi s textom.

Špecifikácia cieľovej skupiny, pre ktorú je OPS odporúčaná:

- **Kategória:** učiteľ špeciálnej základnej školy,
- **Žiak:** žiak špeciálnej základnej školy

- **Škola, ročník:** špeciálna základná škola, ôsmy a deviaty ročník A variantu špeciálnej základnej školy
- **Vyučovacie predmety:** Pracovné vyučovanie dievčatá
- **Tematické okruhy:** Starostlivosť o dieťa

Cieľ práce

Poskytnúť učiteľom vzdelávajúcim žiakov s mentálnym postihnutím v špeciálnej základnej škole a hlavne žiakov z málo podnetného sociálneho prostredia učebný a metodický materiál pre vyučovanie starostlivosti o dieťa a tým spraviť výchovno-vzdelávací proces tvorivejším, pestrejším a zaujímavejším tak pre žiaka ako aj pre učiteľa.

Kompetencie žiaka špeciálnej základnej školy

Vzťah k celoživotnému vzdelávaniu

- rieši nové, neznáme úlohy a situácie

Komunikačné kompetencie

- uplatňuje komunikačné zručnosti predchádzajúce konfliktom
- uplatňuje komunikačné zručnosti pri tvorivom a kritickom riešení problémov
- uplatňuje techniky aktívneho počúvania a efektívnej komunikácie s ostatnými ľuďmi

Pracovné kompetencie

- uvedomuje si potrebu svojej prípravy na vyučovanie ako prostriedok seberealizácie a osobného rozvoja
- kriticky hodnotí svoj pokrok, prijíma spätnú väzbu a uvedomuje si svoje ďalšie rozvojové možnosti
- ovláda sebaobslužné pracovné návyky

Sociálne kompetencie

- uvedomuje si zodpovednosť dodržiavania spoločných pravidiel a vie prijať zodpovednosť za ich porušenie, efektívne spolupracuje v kolektíve spolužiakov
- uplatňuje vlastnú autonómiu v skupine spolužiakov
- uvedomuje si význam empatie
- uvedomuje si význam vytvárania kvalitných medziludských vzťahov

Občianske kompetencie

- pozná svoje práva a uvedomuje si potrebu prevzatia zodpovednosti za svoje konanie
- vie participovať pri pozitívnych zmenách v živote, rešpektuje názory ostatných ľudí

Kultúrne kompetencie

- uvedomuje si rozdiel medzi vulgárnym a kultúrnym správaním sa

2 PRIEBEH VYUČOVACÍCH HODÍN – STAROSTLIVOSŤ O DIEŤA

Pri jednotlivých vyučovacích hodinách uvádzam tematický celok, tému vyučovacej hodiny, jej ciele, vyučovacie metódy využité pri predmetnej téme a pomôcky. Tieto informácie mám zakomponované v prehľadnej tabuľke. Pod tabuľkou opisujem stručný priebeh každej vyučovacej hodiny rozdelený na tri časti a to motiváciu, hlavnú časť a záver.

Vyučovaciu hodinu začínam vhodnou motiváciou, z ktorej plynule prechádzam k hlavnej časti vyučovacej hodiny. Základ hlavnej časti vyučovacej hodiny tvorí praktická časť, pri ktorej získavajú žiačky zručnosti pri jednotlivých úkonoch starostlivosti o dieťa. Pracujeme tiež s textovým materiálom, čím podporujeme rozvíjanie čitateľskej gramotnosti žiačok.

Záver patrí spoločnému zhodnoteniu priebehu hodiny, zopakovaniu si nadobudnutých vedomostí prostredníctvom kontrolných otázok, zhodnoteniu aktivity žiačok, ich dojmov.

V časti nazvanej spätná väzba popisujem reakcie žiačok na konkrétnu vyučovaciu hodinu.

2.1 Tehotenstvo a príprava na pôrod

Predmet:	Pracovné vyučovanie
Tematický celok	Starostlivosť o dieťa
Téma:	Tehotenstvo a príprava na pôrod
Cieľ vyučovacej hodiny:	kognitívny – získať poznatky o príznakoch tehotenstva
	afektívny – vytvárať pozitívny vzťah k dieťaťu
	psychomotorický – správne rozdeliť veci potrebné do pôrodnice a veci potrebné pre dieťa doma
Motivácia:	motivačný rozhovor
Typ vyučovacej hodiny:	kooperatívna
Vyučovacie metódy pedagogické:	motivačný rozhovor, vysvetľovanie, manipulačná metóda
Vyučovacie metódy špeciálnopedagogické:	metóda nadmerného zvýraznenia informácií metóda optimálneho kódovania metóda intenzívnej spätnej väzby metóda viacnásobného opakovania informácií
Pomôcky:	Tehotenský test, veci do pôrodnice a na doma podľa zoznamu v prílohe č.1, textový materiál

Tabuľka č. 1 Tehotenstvo a príprava na pôrod

Prameň: vlastný návrh

1. Motivácia:

Vyučovaciu hodinu začínam ukážkou tehotenského testu a otázkou, či žiačky poznajú, čo to je, a na čo a kedy to používame. Vysvetlím im, čo robiť v prípade, keď niektorá z nich

zistí, že je tehotná. Prechádzame si príznaky tehotenstva. Apelujeme na pravidelné prehliadky u svojho gynekológa počas celého tehotenstva.

2. Hlavná časť:

V textovom materiály sledujeme zoznam vecí, ktoré potrebujeme do pôrodnice. Kým žiačky čítajú jednotlivé položky zoznamu, ukazujem im každú z vecí, aby získali aj vizuálnu predstavu. Každú vec komentujem, vysvetľujem na čo slúži a prečo je v pôrodnici potrebná. Veľa vecí zo zoznamu žiačky nepoznajú, prípadne neprikladajú vážnosť ich potrebe v pôrodnici. Takýmto spôsobom si prejdeme aj zoznam vecí, ktoré je potrebné pred pôrodom prichystať svojmu dieťaťu doma.

3. Záver:

V závere hodiny si so žiačkami zopakujeme na základe kontrolných otázok uvedených v textovom materiály, čo potrebujú mať pripravené do pôrodnice, aké veci je potrebné mať pripravené pre dieťaťu pripravené doma, keď sa z pôrodnice vráti. Zhodnotím priebeh vyučovacej hodiny, aktivitu žiačok. Pýtam sa ich, na ich dojmy.

Spätná väzba:

Žiačky pozorne sledovali a prezerali si všetky pomôcky, ktoré sme na vyučovaní použili. Pýtali sa na všetko, čo ich zaujímalo, boli aktívne, zvedavé. Tie, ktoré sa v rodine, alebo v okruhu známych stretli s prípravou na pôrod, rozprávali o svojich skúsenostiach.

2.2 Zdvíhanie a ukladanie novorodenca

Predmet:	Pracovné vyučovanie
Tematický celok	Starostlivosť o dieťa
Téma:	Zdvíhanie a ukladanie novorodenca
Cieľ vyučovacej hodiny:	kognitívny – osvojiť si vedomosti o prenášaní a dvíhaní dieťaťa
	afektívny – vytvárať pozitívny vzťah k dieťaťu
	psychomotorický – osvojiť si zručnosti s prenášaním a dvíhaním dieťaťa
Motivácia:	motivačný rozhovor, rolová hra
Typ vyučovacej hodiny:	kooperatívna
Vyučovacie metódy pedagogické:	motivačný rozhovor, vysvetľovanie, manipulačná metóda
Vyučovacie metódy špeciálnopedagogické:	metóda nadmerného zvýraznenia informácií metóda optimálneho kódovania metóda intenzívnej spätnej väzby metóda viacnásobného opakovania informácií
Pomôcky:	Model dieťaťa, textový materiál

Tabuľka č. 2: Zdvíhanie a ukladanie novorodenca
Prameň: vlastný návrh

1. Motivácia:

Žiačky motivujem rolovou hrou na matku a dieťa. Každá z nich ma svoje dieťa, ktoré sa na tejto vyučovacej hodine naučí správne zodvihnúť a preniesť tak, aby dieťatku neublížila.

2. Hlavná časť:

Žiačkam vysvetľujem spôsob manipulácie s dieťaťom v niekoľkých fázach. Každá žiačka má svoje „dieťaťko“ v podobe bábiky. Kým na modely novorodenca ukazujem správne držanie a dvíhanie dieťaťa, žiačky pozorne sledujú a následne napodobňujú. Dozerám na to, aby si každá žiačka osvojila správne držanie a prenášanie dieťaťa, aby sa ich pohyby zautomatizovali a brali ich ako samozrejmosť. Dievčatá majú veľa otázok, na ktoré svedomito odpovedám. Pracovný postup má každá z nich aj na lavici v tlačenej podobe. Spoločne čítame text a sledujeme obrázky v učebnici. Prepojenie teoretickej časti s praktickou považujem za veľmi dôležité. Žiačkam sa hra na mamičky veľmi páči, dieťaťkam sa prihovárajú. Dokážu sa vžiť do úlohy matky.

3. Záver:

Na základe kontrolných otázok uvedených v závere textu v učebnom materiály si žiačky zopakujú akým spôsobom je potrebné dieťa dvíhať z podložky, ako a hlavne prečo pridržovať hlavičku, akým spôsobom dieťa prenášať. Zhodnotím aktivitu žiačok počas vyučovania, pýtam sa ich dojmy z hodiny.

Spätná väzba:

Žiačky počas hodiny aktívne pracovali. Viaceré z nich pri dvíhaní a prenášaní dieťaťa zabúdali na opatrnosť, s modelom dieťaťa pracovali ako s bábikou, trvalo im dlhšie, kým sa s rolou matky stotožnili natoľko, aby s modelom pracovali ako so živým dieťaťom. Navzájom sa upozorňovali na to, že ide o živú bytosť, krehkú a preto musia pridržovať hlavičku bábätku.

2.3 Kúpanie

Predmet:	Pracovné vyučovanie
Tematický celok	Starostlivosť o dieťa
Téma:	Kúpanie
Cieľ vyučovacej hodiny:	kognitívny – poznať postup pri kúpaní dieťaťa afektívny – Vytvárať pozitívny vzťah k dieťaťu psychomotorický – získať zručnosti pri kúpaní dieťaťa
Motivácia:	motivačný rozhovor, rolová hra
Typ vyučovacej hodiny:	kooperatívna
Vyučovacie metódy pedagogické:	motivačný rozhovor, vysvetľovanie, manipulačná metóda

Vyučovacie metódy špeciálnopedagogické:	metóda nadmerného zvýraznenia informácií metóda optimálneho kódovania metóda intenzívnej spätnej väzby metóda viacnásobného opakovania informácií
Pomôcky:	model dieťaťa, vanička, žinka, teplomer, osuška, pevná podložka, vatové tyčinky, gázové štvorce, textový materiál

Tabuľka č. 3: Kúpanie
Prameň: vlastný návrh

1. Motivácia:

Ako motiváciu používam rolovú hru na matku a dieťa. Je večer a dieťaťko je potrebné pred spaním okúpať. Pýtam sa: Čo si myslíte, aké pomôcky si musíme na kúpanie bábätka pripraviť? Ako dieťaťko kúpeme? Ktorá z vás sa už s kúpaním bábätka stretla?

2. Hlavná časť:

Na rozdiel od vyučovacej hodiny, na ktorej si žiačky osvojovali techniku dvíhania a prenášania bábätka, na tejto vyučovacej hodine pracujeme len s jedným modelom dieťaťka a jednou vaničkou a pultíkom. Žiačky sa vystriedajú pri jednej vaničke pri kúpaní bábätka. Takýmto spôsobom mám možnosť dozerieť, aby nedošlo k úrazu. Pri simulácii kúpania dieťaťa je veľká pravdepodobnosť porozlievania vody, mokrej dlážky a tak nebezpečenstvo pošmyknutia. Na začiatku predvediem techniku kúpania bábätka ja, žiačky ma pozorujú. Postupujeme v malých krokoch pre lepšie zapamätanie si. Každé z prítomných dievčat si celé spanie vyskúša. Veľmi často sa stretávam so situáciou, že si navzájom radia, pomáhajú zvládnuť danú situáciu.

Pracujeme aj s textovým materiálom. Čítame postup kúpania, vysvetľujeme si ho prostredníctvom obrázkového materiálu. Takto žiačky celý postup vidia aj na obrázkoch aj pri praktických ukážkach. Využívam metódu viacnásobného opakovania a vizualizácie.

3. Záver:

Poznatky o kúpaní dieťaťka si žiačky zopakujú na základe kontrolných otázok uvedených v učebných textoch. Striedajú sa v čítaní otázok a postupne odpovedajú na každú z nich. Zhodnotím priebeh vyučovacej hodiny, aktivitu žiačok, ich prácu. Upozorním na chyby, ktorých sa budú musieť v reálnom živote vyvarovať.

Spätná väzba:

Na to, že väčšina žiačok videla kúpanie dieťaťa na tejto hodine prvýkrát, viedli si na hodine výborne. Keďže už majú osvojené zručnosti s prenášaním a držaním dieťaťa, poznajú dôvody, prečo je potrebné dieťa držať pevne, podopierať mu hlavičku, zaobchádzali s modelom dieťaťa opatrne. Počas hodiny bolo vidieť spoluprácu medzi dievčatami. Pri kúpaní si radili, navzájom sa upozorňovali na chyby. Bolo vidieť, že sa snažia vžiť do úlohy matky a o svoje „dieťa“ sa postarať, ako najlepšie vedia.

2.4 Prebalovanie

Predmet:	Pracovné vyučovanie
Tematický celok	Starostlivosť o dieťa
Téma:	Prebalovanie
Cieľ vyučovacej hodiny:	kognitívny – osvojiť si postup pri prebalovaní dieťaťa afektívny – vytvárať pozitívny vzťah k dieťaťu psychomotorický – osvojiť si zručnosti pri prebalovaní dieťaťa
Motivácia:	motivačný rozhovor, rolová hra
Typ vyučovacej hodiny:	kooperatívna
Vyučovacie metódy pedagogické:	motivačný rozhovor, vysvetľovanie, manipulačná metóda
Vyučovacie metódy špeciálnopedagogické:	metóda nadmerného zvýraznenia informácií metóda optimálneho kódovania metóda intenzívnej spätnej väzby metóda viacnásobného opakovania informácií
Pomôcky:	model dieťaťa, plienky, vlhčené utierky, krém na zapareniny, púder, textový materiál

Tabuľka č. 4: Prebalovanie
Prameň: vlastný návrh

1. Motivácia:

Ako motiváciu používam rolovú hru na matku a dieťa. Motivačný rozhovor začínam otázkami smerujúcimi k žiačkam. Pýtam sa: Ako matka zistí, že je potrebné dieťa prebaľiť? Ako často je potrebné dieťaťko prebaľovať? Stretla sa niektorá z vás s prebaľovaním? Skúšala niektorá z vás už dieťaťko prebaľovať? Čo budeme k prebaľovaniu potrebovať?

2. Hlavná časť:

Aj pri tejto vyučovacej hodine pracuje každá žiačka so svojim modelom bábätko (čiže s bábikou). Je veľmi dôležité, aby získali potrebné zručnosti pri prebaľovaní, pochopili dôležitosť častého prebaľovania dieťaťa, dodržiavania hygienických pravidiel a zabránili tak infekciám svojho dieťaťa. Postup pri prebaľovaní dieťaťa si spoločne prejdeme teoreticky v textovej podobe a sledujeme ho v obrázkových materiáloch.

Väčšina žiačok sa už s prebaľovaním bábätko stretla, už keď nie priamo, tak ako pozorovateľ pri mladších súrodencoch. Do diskusie o postupe pri prebaľovaní sa dokážu zapojiť, dokážu reagovať na otázky týkajúce sa tejto problematiky. Z teoretickej časti plynule prechádzame k praktickej časti. Najprv prebaľovanie predváždam ja, komentujem postup. Žiačky ma sledujú. Následne si prebaľovanie precvičujú ony. Pre každú máme pripravenú plienky, vlhčené utierky, krabičku od krému. Dievčatá sa úlohy matky veľmi rýchlo zhostia.

3. Záver:

Prostredníctvom kontrolných otázok si žiačky zopakujú poznatky, ktoré získali na tejto vyučovacej hodine. Otázky čítajú z textového materiálu, s ktorým sme pracovali. Zhodnotím priebeh hodiny, aktivitu žiačok, pýtam sa na ich dojmy a pocity v priebehu hodiny.

Spätná väzba:

Niektoré z dievčat sa už s prebalovaním dieťaťa stretli či už v rodine, alebo v okruhu známych. Model dieťaťa dokázala väčšina z nich prebaľiť bez zjavných problémov. Nevedeli, prečo je potrebné dieťaťu poriadne vyčistiť pokožku pri prebalovaní. Nepoznali riziká infekčných ochorení pri nedostatočnej hygiene. Často zabúdali na smer utierania pri „pokakanom“ dievčatku – od genitálií ku konečníku, nikdy nie naopak. Ani jedna z nich nemala problém s nasadením plienky. Balenie dieťaťa „na široko“ a jeho opodstatnenie nepoznali.

2.5 Dojčenie

Predmet:	Pracovné vyučovanie
Tematický celok	Starostlivosť o dieťa
Téma:	Dojčenie
Cieľ vyučovacej hodiny:	kognitívny – získať poznatky o výhodách dojčenia afektívny – vytvárať pozitívny vzťah k dieťaťu psychomotorický – získať zručnosti pri polohách prikladania dieťaťa k prsníku
Motivácia:	motivačný rozhovor,
Typ vyučovacej hodiny:	kooperatívna
Vyučovacie metódy pedagogické:	motivačný rozhovor, vysvetľovanie, manipulačná metóda
Vyučovacie metódy špeciálnopedagogické:	metóda nadmerného zvýraznenia informácií metóda optimálneho kódovania metóda intenzívnej spätnej väzby metóda viacnásobného opakovania informácií
Pomôcky:	Model dieťaťa, vankúš na dojčenie, textový materiál

Tabuľka č. 5: Dojčenie
Prameň: vlastný návrh

1. Motivácia:

Hodinu začínam motivačným rozhovorom. Pýtam žiačok, či vedľa, ktorá strava je pre narodené dieťa najlepšia. Rozprávam o tom, že aj človek patrí k cicavcom a narodené dieťa sa tak ako ostatné cicavce živí v prvom rade materským mliekom. Pýtam sa: Akým spôsobom sa dieťa k materskému mlieku dostane? Odkiaľ sa materské mlieko v prsníku berie? Videli ste už matku dojčiť dieťa?

2. Hlavná časť:

Tému Dojčenie preberáme so žiačkami iba v teoretickej rovine. Pri tejto téme pracujeme s textovým a obrázkovým materiálom. Začíname rozhovorom o tom, či sa už niekde v rodine stretli s dojčením bábätká, čo to dojčenie je, prečo je dojčenie dôležité. Rozprávame sa o výhodách dojčenia. Žiačky udávajú ako nevýhodu to, že budú musieť k dieťaťu vstávať aj v noci. Ako výhodu im uvádzam skutočnosť, že nebudú musieť pripravovať umelú výživu. Táto forma kŕmenia bábätká je jednoduchšia a hlavne oveľa zdravšia a finančne nenáročná.

Ukazujeme si polohy, pri ktorých sa dá dieťa dojčiť. Žiačkam vysvetľujem, že je potrebné si stále vybrať takú polohu, ktorá bude pohodlná tak pre ne, ako aj pre bábätko. Keď budú v psychickej a fyzickej pohode ony, bude kľudné aj ich dieťa.

3. Záver:

V závere hodiny si prejdeme prostredníctvom kontrolných otázok, čo sme si o dojčení zapamätali a rozoberieme si dojmy z hodiny. Zhodnotím priebeh vyučovacej hodiny, aktivitu žiačok počas hodiny.

Spätná väzba:

Pre žiačky bolo zaradenie človeka medzi cicavce vtipné. No usúdili, že je to tak, Považovali za veľmi zábavné prikladať si dieťa k prsníku a ukazovať si polohy, pri ktorých je možné dieťa dojčiť. Veľa z nich sa už s dojčením stretla, keď nie v reálnom živote, aspoň ho videli vo filme. Na výhody dojčenia dokázali reagovať. Pýtali sa na veci, ktoré ich zaujímali. Stretla som sa aj s reakciou žiačky, že nikdy dojčiť nebude, lebo to musí bolieť.

2.6 Umelá výživa pre dojča

Predmet:	Pracovné vyučovanie
Tematický celok	Starostlivosť o dieťa
Téma:	Umelá výživa pre dojča
Cieľ vyučovacej hodiny:	Kognitívny – získať vedomosti o príprave umelej výživy pre dojča
	afektívny – Vytvárať pozitívny vzťah k dieťaťu
	psychomotorický – získať zručnosti pri príprave umelej výživy pre dojča
Motivácia:	motivačný rozhovor
Typ vyučovacej hodiny:	kooperatívna
Vyučovacie metódy pedagogické:	motivačný rozhovor, vysvetľovanie, manipulačná metóda
Vyučovacie metódy špeciálnopedagogické:	metóda nadmerného zvýraznenia informácií metóda optimálneho kódovania metóda intenzívnej spätnej väzby metóda viacnásobného opakovania informácií
Pomôcky:	Model dieťaťa, dojčenecká fľaša, cumlík, mlieko, kefka na umývanie fliaš, odmerka, textový materiál

Tabuľka č. 6: umelá výživa dojčaťa

Prameň: vlastný návrh

1. Motivácia:

Túto vyučovaciu hodinu absolvujeme zväčša v cvičnej kuchynke. Motivačným rozhovorom, pri ktorom sa pýtame žiačok, či vedia, čo nastane v prípade, keď matka nemôže z nejakého dôvodu dieťa dojčiť. Otázkami sa dostávame k možnosti umelej výživy pre dojča.

2. Hlavná časť:

Využívame textový materiál, v ktorom čítame o tom, aké sú možnosti kŕmenia dieťaťa v prípade, keď matka z nejakého dôvodu nemôže bábätko dojčiť. V obrazovom materiáli sledujeme postup prípravy umelej výživy pre dojča. So žiačkami si pripravíme pomôcky na prípravu mliečka. Každé dievča má pred sebou práškové mlieko, odmerku, kojeneckú fľašu. Dbáme o to, aby bol pri príprave mlieka dodržaný správny postup. Keď si žiačky podľa postupu, ktorý má každá pred sebou pripravia, môžu si nakŕmiť svoje „dieťa“ (bábiku). Dievčatá pracujú usilovne, snažia sa, aby nebolo mlieko príliš teplé, teplotu si odskúšajú kvapnutím mliečka na predlaktie ruky. Ich prácu usmerňujem a dbám o to, aby nedošlo k neželanému úrazu. Žiačky si zvyknú mlieko aj ochutnať a zisťujú, že sa chuťou podobá kravskému mlieku.

3. Záver:

Žiačkam sa príprava umelej výživy páči. Na prípravu mlieka reagovali niektoré otázkou? A to budem musieť vstať v noci a pripravovať čerstvé mlieko? To nemôžem spraviť večer a v noci ho len dať? Niektoré žiačky nevedeli určiť správnu teplotu mlieka, boli schopné dať dieťaťu aj príliš horúcu mlieko, Bolo zaujímavé pozorovať, ako sa navzájom opravujú a upozorňujú, že si bábätko popáli ústa.

2.7 Kŕmenie

Predmet:	Pracovné vyučovanie
Tematický celok	Starostlivosť o dieťa
Téma:	Kŕmenie
Cieľ vyučovacej hodiny:	kognitívny – získať poznatky o druhoch stravy pre dieťa
	afektívny – Vytvárať pozitívny vzťah k dieťaťu
	psychomotorický – osvojiť si zručnosti pri kŕmení dieťaťa
Motivácia:	motivačný rozhovor, rolová hra
Typ vyučovacej hodiny:	kooperatívna
Vyučovacie metódy pedagogické:	motivačný rozhovor, vysvetľovanie, manipulačná metóda

Vyučovacie metódy špeciálnopedagogické:	metóda nadmerného zvýraznenia informácií metóda optimálneho kódovania metóda intenzívnej spätnej väzby metóda viacnásobného opakovania informácií
Pomôcky:	Model dieťaťa, stolička na kŕmenie, miska, lyžička, hrniec, nôž, škrabka, textový materiál

Tabuľka č. 7: Zdvíhanie a ukladanie novorodenca
Prameň: vlastný návrh

1. Motivácia:

Ako motiváciu pri tejto vyučovacej hodine používam rolovú hru. Dieťaťko nám podrástlo a už mu nestačí len kŕmenie materským mliekom (prípadne umelou výživou). Veľmi rýchlo nám vyhladne, plače a dožaduje sa stále častejšieho dojčenia. Čo v takom prípade urobíme? Čo môže začať dávať mama dieťaťku jesť? Akou stravou začíname?

2. Hlavná časť:

Aj túto vyučovaciu hodinu učíme v cvičnej kuchynke. Spolu so žiačkami sa učíme pripravovať potravinové príkrmy pre dieťa. Postupne sa učíme pripravovať zeleninové, ovocné pyré, obilninové kaše. Varíme kúsky zeleniny, roztláčame ich vidličkou, prípadne krájame na malé kúsky a určujeme si, ktorá strava je vhodná pre akú vekovú kategóriu dieťaťa. Porovnávame to s textovým materiálom, podľa ktorého sa riadime. V ňom si prečítame, čo môžeme dieťaťu podávať v jednotlivých mesiacoch života.

Rozprávame sa o tom, prečo je potrebné stravu najskôr mixovať, postupne podávať väčšie a väčšie kúsky potravy. Určujeme si, v akej polohe môžeme dieťa kŕmiť, v akej za žiadnych okolností nie. Ako sa zachovať, keď dieťa potravu vyplúva. Dievčatá majú tieto hodiny veľmi rady, pretože je tu spojená starostlivosť o dieťa s varením a prípravou jedla.

3. Záver:

Žiačky si striedavo čítajú otázky uvedené v závere učebných textov. Prostredníctvom nich si zopakujú, čo sa dozvedeli v priebehu hodiny o kŕmení dieťaťa. Zhodnotím aktivitu žiačok počas vyučovania, pýtam sa ich na dojmy z hodiny.

Spätná väzba:

Žiačkam sa tento typ vyučovacej hodiny veľmi páči, hlavne preto, že stravu, ktorú sa pre dieťa učia pripravovať považujú za maškrtu a radi ju ochutnávajú. Aj keď sa im vopred mixovaná strava „na výzor“ nepáči a poniektoré reagujú slovami: fuj, to sa nebude dať jesť, to bude zlé, keď si túto stravu pripraví samé a vedia, čo obsahuje, zmenia názor. Často sa pýtajú na to, prečo nemôžu potravu pre dieťa osoliť a okoreniť tak, ako by ju ochucovali pre seba. Vedia reagovať na to, prečo načiť mixovanou stravou, postupne zväčšovať kúsky. Stretávame sa aj s informáciami, akú stravu dávajú ich matky mladším súrodencom. Z hodiny odchádzajú s tým, že povedia mamám, čo majú dávať deťom jesť.

2.8 Spánok

Predmet:	Pracovné vyučovanie
Tematický celok	Starostlivosť o dieťa
Téma:	Spánok
Cieľ vyučovacej hodiny:	kognitívny – získať poznatky o spôsoboch ukladania dieťaťa na spánok
	afektívny – vytvárať pozitívny vzťah k dieťaťu
	psychomotorický – získať zručnosti pri uspávaní dieťaťa
Motivácia:	motivačný rozhovor, rolová hra
Typ vyučovacej hodiny:	kooperatívna
Vyučovacie metódy pedagogické:	motivačný rozhovor, vysvetľovanie, manipulačná metóda
Vyučovacie metódy špeciálnopedagogické:	metóda nadmerného zvýraznenia informácií metóda optimálneho kódovania metóda intenzívnej spätnej väzby metóda viacnásobného opakovania informácií
Pomôcky:	postieľka, prikrývka, model dieťaťa, monitorovacie zariadenie, textový materiál

Tabuľka č. 8: Spánok
Prameň: vlastný návrh

1. Motivácia:

Ako motiváciu volím pri tejto téme motivačný rozhovor a rolovú hru. Dieťaťko sme nakrmili a je potrebné uložiť ho spať. Kam ukladáme dieťaťko spať? Kde máme umiestnenú postieľku? Videla už niektorá z vás, ako matka ukladá dieťaťko spať?

2. Hlavná časť:

Pri tejto vyučovacej hodine sa učíme nie len dieťaťko uložiť spať, ale aj pripraviť detskú postieľku na spanie. So žiačkami naťahujeme prestieradlo na matrac postieľky. Rozprávame sa o tom, v akej polohe má dieťaťko spať, prečo nemajú byť v postieľke žiadne pre dieťa nebezpečné predmety, čo by mohlo byť pre dieťa nebezpečné. Ako má byť bábätko na spanie oblečené, čo všetko je potrebné spraviť pred uložením dieťaťa do postieľky. Informácie si overujeme v textových materiáloch, ktoré má každá žiačka pri sebe. Každá zo žiačok si má možnosť svoje „bábätko“ uložiť do postieľky a uspať. Často sa stretávam s tým, že svojim „deťom“ spievajú uspávančky, milo sa k nim prihovárajú. Dokážu sa stotožniť s rolou matky. Pracujeme s textovým materiálom, ktorý má každá žiačka k dispozícii.

3. Záver:

Prostredníctvom kontrolných otázok v závere textového materiálu si žiačky zopakujú, čo si zapamätali o spánku dieťaťa. Zhodnotím priebeh vyučovacej hodiny, aktivitu žiačok, pýtam sa ich na dojmy a postrehy z hodiny.

Spätná väzba:

Dievčatám sa uspávanie dieťaťa veľmi páčilo. Mali tendenciu uspávať dieťa na rukách a tak to po zaspatí uložiť do postielky. Vysvetlila som im, že je to príjemný spôsob uspávania dieťaťa no len do chvíle, kým si dieťa nepodrástie. Potom bude spávanie hojdaním na rukách obtiažne. Dieťaťko si rýchlo na takého uspávanie navykne a častom budú mať problém uspať ho ináč. Dievčatá spievali svojim bábätkám uspávanie, milo sa im prihovárali. Niektoré chceli svojim deťom uložiť do postielky plyšové hračky, či uložiť dieťa na vankúš a prikryť perinou. Bolo potrebné upozorniť ich na riziká, ktoré môžu týmto počínaním spôsobiť.

2.9 Obliekanie

Predmet:	Pracovné vyučovanie
Tematický celok	Starostlivosť o dieťa
Téma:	Obliekanie
Cieľ vyučovacej hodiny:	kognitívny – získať poznatky o postupe pri obliekaní dieťaťa
	afektívny – vytvárať pozitívny vzťah k dieťaťu
	psychomotorický – získať zručnosti pri obliekaní dieťaťa
Motivácia:	motivačný rozhovor, rolová hra
Typ vyučovacej hodiny:	kooperatívna
Vyučovacie metódy pedagogické:	motivačný rozhovor, vysvetľovanie, manipulačná metóda
Vyučovacie metódy špeciálnopedagogické:	metóda nadmerného zvýraznenia informácií metóda optimálneho kódovania metóda intenzívnej spätnej väzby metóda viacnásobného opakovania informácií
Pomôcky:	Model dieťaťa, dupačky, tričko, pevná podložka, textový materiál

Tabuľka č. 9: Obliekanie

Prameň: vlastný návrh

1. Motivácia:

Ako motiváciu pri tejto vyučovacej hodine používam rolovú hru na matku a dieťa. Dieťaťko sme okúpali a potrebujeme ho obliecť. Čo obliekame bábätko? Obliekala už niektorá z vás bábätko?

2. Hlavná časť:

Počas tejto vyučovacej hodiny pracuje každá žiačka so svojim modelom dieťaťa. Každá má k dispozícii dupačky a tričko pre bábiku, aby mohla pracovať samostatne. Žiačky rozprávajú, čo mávajú detičky oblečené, do čoho obliekali mamy ich mladších súrodencov, prípadne mladších členov rodiny.

Spoločne čítame postup obliekania a vyzliekania dieťaťa v textovom materiály, postup sledujeme na obrázkoch. Postupne prechádzame k praktickej časti hodiny. Každá žiačka

si k sebe na podložku pripraví oblečenie pre dieťa a samotnú bábiku. Najprv sledujú, akým spôsobom obliekam model dieťaťa ja, potom pristupujú k obliekaniu ony. Na správnu techniku obliekania dozerám, upozorňujem dievčatá na to, že dieťa je krehké a prudkými by mohli dieťaťu ublížiť, že ho nemôžu dvíhať ťahom za ruku, ako bábiku. V priebehu obliekania a vyzliekania nabádam žiačky k tomu, aby sa dieťaťu neustále prihovárali.

3. Záver:

Kontrolnými otázkami uvedenými v závere textového materiálu, s ktorým sme v priebehu vyučovania pracovali si žiačky zopakujú, čo sa v priebehu hodiny o obliekaní dieťaťa dozvedeli. Zhodnotím priebeh hodiny, aktivitu žiačok. Pýtam sa ich na dojmy a pocity z hodiny.

Spätná väzba:

Žiačky pracovali počas tejto hodiny aktívne. Často som ich musela upozorňovať na to, že so živým dieťaťom by pri obliekaní nemohli zaobchádzať takto nešetrne. Keby takto ťahali dieťa za ručičku, prípadne ju vykrúcali, došlo by k úrazu. V priebehu hodiny sa už aj žiačky navzájom upozorňovali na to, že musia byť opatrné. Bábätkám sa prihovárali, udržiavali s nimi neustáli kontakt. Pre žiačky sa stáva takáto rolová hra veľmi prirodzenou. Veľmi rady majú takéto praktické hodiny prebiehajúce hravou formou.

ZÁVER

Zodpovednosť za výchovu detí v oblasti partnerstva a rodičovstva nesie v prvom rade rodina. Pre mnohých rodičov detí s mentálnym postihnutím je táto téma tabu. V našej spoločnosti je známa skutočnosť, že veľké percento žiakov s ľahkým mentálnym postihnutím pochádza zo sociálne znevýhodneného a výchovne menej podnetného prostredia. Rodičia týchto žiakov veľakrát nedokážu plniť základné výchovné poslanie a nie to ešte poslanie v oblasti výchovy k manželstvu a rodičovstvu. V tomto prípade je táto problematika takmer neriešená formou rodinnej výchovy. Túto úlohu preberá na seba škola. Riešením problému je aj úzka spolupráca rodičov a pedagogických pracovníkov. Z tejto spolupráce by mali vychádzať včasné informácie nielen pre žiakov, ale aj pre rodičov v oblasti vzťahov, prípravy žiakov na manželstvo a rodičovstvo.

Výchova k manželstvu a rodičovstvu nie je v špeciálnej základnej škole vyučovaná ako samostatný predmet. Jej jednotlivé časti sa prelínajú vo viacerých vyučovacích predmetoch, ako prierezové témy. Je v kompetencii každého učiteľa, akým spôsobom sa bude danej problematike venovať.

Jednou zo zložiek pracovného vyučovania dievčat v ôsmom a deviatom ročníku špeciálnej základnej školy je Starostlivosť o dieťa. Jej cieľom je pripraviť žiačky na úlohu matky. V tejto časti predmetu získavajú žiačky vedomosti a hlavne zručnosti v oblasti starostlivosti o dieťa. Učia sa ako správne postupovať pri dojčení, kúpaní, prebaľovaní, obliekaní a uspávaní dieťaťa. Tieto vedomosti využijú v reálnom živote, keď sa stanú matkami.

Zaradenie starostlivosti o dieťa do výchovno-vzdelávacieho procesu hravou formou, formou rolových hier považujem za veľký prínos. Žiačky získavajú zručnosti nevtieravým spôsobom. Tieto vedú v reálnom živote využiť, prípadne posunúť získané vedomosti a zručnosti ďalej v okruhu svojej rodiny, priateľov. Považujeme za veľmi dôležité a prínosné, venovať sa danej problematike v špeciálnych základných školách vo zvýšenej miere.

ZOZNAM BIBLIOGRAGICKÝCH ÚDAJOV

1. DAMBORSKA, M., ŠTEPÁNKOVÁ, P. Metodika výchovnej starostlivosti o dojča, SPN 1998, ISBN 80-08-0002-3
2. FENWICKOVÁ, E., Veľká kniha o matke a dieťati, Ikar 2012. ISBN 978-80-551-2920-4
3. MANZÁKOVÁ, S., MARKOVÁ, D., HORŇÁK, L., Postihnutie a sexualita, Prešov 2013, ISBN 978-80-555-0981-5
4. MANZÁKOVÁ, S., HORŇÁK, L., Sexuálna výchova a príprava na partnerstvo osôb s mentálnym postihnutím, 1. vyd. Prešov 2009. ISBN: 978-80-8068-935-3
5. NEMCOVÁ, L. Výchova k manželstvu a rodičovstvu v škole. 1. vyd. Banská Bystrica : PF UMB, 2008. 100 s. ISBN 978-80-8083-569-9
6. POLIAKOVÁ, E., KONEČNÝ, P. Učiteľ a sexuálna výchova : zborník. Nitra : Slovdidac, 1996.
7. POLIAKOVÁ, E., PORADOVSKÝ, K. Keď dospievam. Bratislava : SPN, 2003.
POLIAKOVÁ, E. Výchova k rodičovstvu, manželstvu a etike intímnych vzťahov. K projektu EÚ: profesionálna príprava pre výchovné a vzdelávacie pôsobenie na deti v otázkach rodičovstva, manželstva a etiky intímnych vzťahov. Zborník. Nitra : Slovdidac, 1996.
8. PREVENDÁROVÁ, J., KUBÍČKOVÁ, G. Základy rodinnej a sexuálnej výchovy. Bratislava : SPN, 1995.
9. PREVENDÁROVÁ, J. Výchova k manželstvu a rodičovstvu. Bratislava : SPN, 2000.
10. ROVNĀNOVÁ, L. Námety pre výchovu k manželstvu a rodičovstvu na I. stupni ZŠ. B. Bystrica : MPC, 2001.
11. ROVNĀNOVÁ, L. Výchova k manželstvu a rodičovstvu (VMR) v kontexte školskej reformy. In MARKOVÁ, D. (ed.) SEXUALITIES IV : zborník vedeckých príspevkov. Bratislava : UK, 2010. S. 248- 281.

Internetové zdroje

12. Výchova k manželstvu a rodičovstvu [online]. stadpedu.sk, [cit. 22.1.2015]. http://www.statpedu.sk/files/documents/nereformne_rocniky/uo_8r_gym_vychova_k_manzelstvu_a_rodicovstvu.pdf
13. Štátny vzdelávací program pre žiakov s mentálnym postihnutím [online]. stadpedu.sk, [cit. 22.1.2015]. Dostupné na [www: http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/vp_pre_zz/vp_mentalne_postihnutie/vp_pre_deti_s_mentalnym_postihnutim_isced_1.pdf](http://www.statpedu.sk/files/documents/svp/vp_pre_zz/vp_mentalne_postihnutie/vp_pre_deti_s_mentalnym_postihnutim_isced_1.pdf)
14. Zákon o rodine [online]. zbierka.sk, [cit. 22.1.2015]. Dostupné na [www: www.zbierka.sk/sk/predpisy/36-2005-z-z.p-8434.pdf](http://www.zbierka.sk/sk/predpisy/36-2005-z-z.p-8434.pdf)

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha 1: **Tehotenstvo a príprava na pôrod**

Príloha 2: **Zdvíhanie a ukladanie novorodenca – učebné texty**

Príloha 3: **Kúpanie – učebné texty**

Príloha 4: **Prebalovanie – učebné texty**

Príloha 5: **Dojčenie – učebné texty**

Príloha 6: **Umelá výživa pre dojča – učebné texty**

Príloha 7: **Kŕmenie**

Príloha 8: **Spánok**

Príloha 1: **Tehotenstvo a príprava na pôrod**

Prvým signálom tehotenstva je zastavenie menštruačného cyklu. Pre potvrdenie tehotenstva si môžeme spraviť tehotenský test. Nájdeme ho v každej lekárni. Ak sa objavia na teste „dve čiarky“ ja čas na návštevu gynekológa. Ten mám tehotenstvo vyšetrením krvi a ultrazvukom buď potvrdí, alebo vyvráti.

Prvé dni väčšina z nás o svojom tehotenstve ani netuší. Prvé príznaky tehotenstva nás potrápia až neskôr. Medzi najčastejšie tehotenské príznaky patrí nevoľnosť, prípadne zmena chuti či neznášateľnosť niektorých vôní a s tým spojené napínanie na zvracanie. Objaví sa únava, zmeny nálad, časté močenie, zvýšená chuť do jedla, či špeciálne chute.

V prvých troch mesiacoch tehotenstva a pokiaľ možno v priebehu celého tehotenstva sa musíme vyhnúť:

- Liekom, ktoré nie sú nevyhnutne nutné - neužívať žiadne bez konzultácie s lekárom alebo lekárnikom.
- Fajčeniu a pobytu v zafajčenom prostredí
- Konzumácii alkoholu
- Užívaniu drog spôsobujúcich zmeny nálady, ako je heroín, marihuana, kokaín, extáza.
- Kontaktu so znečisteným mačacím pelieškom, pretože z neho sa môžeme nakaziť toxoplazmózou, ktorá môže spôsobiť potrat, narodenie mŕtveho dieťaťa, mentálne postihnutie alebo poškodenie plodu.
- Vystaveniu chemickým látkam
- Dvíhaniu ťažkých predmetov.

Príprava na pôrod

Počas pravidelných návštev lekára v tehotenskej poradni sa porozprávame s lekárom alebo pôrodnou asistentkou o tom, čo je pre nás a naše dieťaťko najlepšie. Každá z nás má iné potreby. Celý priebeh pôrodu preberieme s lekárom alebo pôrodnou asistentkou krok za krokom. Je dobré zamyslieť sa nad tým, či budeme chcieť použiť prostriedky zmierňujúce bolesť alebo prirodzený pôrod. Pýtajme sa na všetko, čo nás zaujíma.

Stáva sa, že sa dieťaťko narodí predčasne. Preto je potrebné zbalit' si tašku do pôrodnice vopred.

Zoznam nevyhnutných vecí, ktoré si máme pripraviť do pôrodnice:

- Tehotenský preukaz
- Osobné doklady: občiansky preukaz, kartičku poistenca, sobášny list (vydatej ženy), či rodný list (slobodnej ženy), prípadne z matriky potvrdené otcovstvo, ktoré je nutné pre priezvisko po otcovi u slobodných žien (inak automaticky dieťa dostáva priezvisko po matke)
- Nočné košele, ktoré sa dajú vpredu rozopnúť
- Podprsenky na dojčenie
- Vložky do podprsenky prsné vložky
- Spodné nohavičky na týždeň alebo najlepšie jedno
- Menštruačné vložky (2-3 balenia)
- Papuče alebo pohodlné našuchovacie topánky
- Teplé ponožky
- Vlastné toaletné potreby, uteráky
- Hrebeň a šampón

- Pohodlné oblečenie na cestu domov
- Plienky pre novorodenca
- Toaletné potreby pre novorodenca
- Detské oblečenie (dupačky, košieľky) a prikrývky na cestu domov - počas pobytu v pôrodnici sa bežne používa nemocničné detské oblečenie a prikrývky
- Nápoje (vody)
- Cmúľacie cukríky alebo hroznový cukor na cmúľanie počas pôrodu
- Kamera alebo fotoaparát
- Autosedačka (ak pôjdete z pôrodnice domov autom)

Ak je taká možnosť, vyskúšajte si cestu do pôrodnice nanečisto, aby ste našli najrýchlejšiu cestu.

Po príchode z pôrodnice musíme mať doma pripravené všetky veci pre dieťaťko.

Zoznam najdôležitejších vecí, ktoré budeme po narodení dieťaťka doma potrebovať:

Kúpanie a starostlivosť po kúpaní:

- Vanička alebo ležadlo do vane
- Teplomer do vody
- Rukavica na umývanie alebo špongia
- Jemná detská osuška
- Kefka na česanie vlások
- Nožničky s guľatou špičkou na strihanie nechťov
- Detská kozmetika:
 - kúpeľ určený pre novorodencov
 - telové mlieko alebo detský olej,
 - vatové tyčinky na čistenie uší, okolo uší, nosa a očí
 - sterilné vatové vankúšiky alebo tampóny z lekárne



Obr. 1: Pomôcky na kúpanie

Prameň: Vlastný archív

Dojčenie:

Prebaľovanie:

- Prebaľovacia podložka, prípadne celý prebaľovací stôl, prebaľovací pult alebo komoda
- Plienky jednorazové, najlepšie určené pre novorodencov, alebo látkové, v tom prípade budete potrebovať aj plienkové nohavičky, ktoré plienku udržia
- Detská kozmetika: ochranný krém proti zapareninám
- Detské vlhčené textilné obrúsky na čistenie zadočka
- Jednorazové prebaľovanie podložky - využijete pri cestovaní, prechádzke alebo u lekára



Obr.2: Prebaľovacie pultíky a podložky

Prameň: Vlastný archív

Dojčenie:

- Dojčiacia / materská podprsenka
- Vložky do podprsenky
- Odsávačka na mlieko
- Zásobníky na odsaté / odstriedané mlieko
- Vankúš na dojčenie



Obr.3: Odsávačka na mlieko

Prameň: http://www.mojebaby.sk/AKCIE-c280_1.htm

Umelá výživa:

- Fľašky s cumľom
- Potreby na umývanie a sterilizáciu fľaše: špeciálna kefka na čistenie fľaše, pomôcky na sterilizáciu fľaše
- Dojčenské mlieko - o výbere vhodného druhu sa poraďte v pôrodnici po narodení dieťaťa, nekupujte vopred



Obr.4: Fľaša s cumľom

Prameň: http://www.mojebaby.sk/AKCIE-c21_0_1.htm

Prechádzky a pobyt vonku:

- Kočík
- Doplnky ku kočíkom: obal, sieťka proti hmyzu, zimný fusak, deka, obal na nohy, taška na rukoväť kočíka, slnečník
- Detská kozmetika: v zimnom období ochranný krém proti chladu a vetru na tvár



Obr.5: Detský kočík

Prameň: [http://www www.modrykonik.sk/kociky](http://www.modrykonik.sk/kociky)

Cestovanie:

- Autosedačka určená pre najmenšie deti 0-13 kg
- Rôzne doplnky na cestovanie v aute: slnečné clony, fusak do autosedačky, apod.
- Cestovná postieľka



Obr.6: Detský kočík

Prameň: <http://www.detskysvet.sk/autosedacky>

Oblečenie:

Nie je potrebné kupovať veľa oblečenia dopredu, nevieme, aké veľké bábätko sa nám narodí. Dieťaťatko rastie rýchlo veľa oblečenia dostanete od príbuzných a priateľov ako darček po narodení bábätko. Zvyčajná veľkosť pre novorodencov je číslo 56.

Vopred stačí kúpiť:

- Body - cca 6 ks
- Overaly - 2 ks na noc
- Dupačky alebo overaly na deň - 6 ks
- Bavlnený kabátik - 2 ks
- Čiapočka
- Svetrík
- Ponožky - 3 páry
- V zime zimná kombinéza, teplá čiapka, rukavice
- Vhodné je kúpiť tiež zavinovačku, radšej dve. Novorodenec je rád zavinutý, cíti sa tak v bezpečí ako v brušku. Najviac zavinovačka umožňuje ľahšiu manipuláciu.

Spánok:

- Detská postieľka, prípadne existujú aj rôzne prútené koše na kolieskach určené pre deti 0-3 mesiace
- Kvalitný matrac
- Postel'né pádlo: plachta, prikrývka
- Monitorovacie zariadenie: detská opatrovatel'ka, strážca dychu



Obr. 7:Detská postieľka

Prameň: <http://www.svetkocikov.sk/detske-postielky-drevene-postielky>

Ostatné:

- Lieh na ošetrovanie pupčeka. Stačí kúpiť, až keď pôjdeme z pôrodnice. V pôrodnici nám poradia, ako správne pupok doma ošetrovať.
- Klasické látkové plienky. Je dobré, keď si ich zaobstaráme aj keď budeme na prebalovanie používať jednorazové plienky. Bábätko často vygrckáva trochu mlieka, hodia sa preto pri odgrgnutí bábätko, do zavinovačky, do kočíka, k detskému lekárovi, na cestovanie, apod.
- Cumlík
- Dojčenská váha
- Ležadlo

Dlhých deväť mesiacov tehotenstva uplynulo a my držíme v náručí malý zázrak - svoje bábätko, ktoré znamená veľkú zmenu v našom doterajšom živote. Prvých pár dní pre nás a nášho partnera nebude najľahších, pretože prírastok do rodiny bude znamenať veľké citové vypätie. Budeme žiť v záplave rôznych pocitov, s ktorými sa budeme musieť vyrovnávať. Budeme pociťovať napríklad:

- veľké vyčerpanie spôsobené pôrodom a nocami bez spánku.
- plačlivosť a zmätenosť spôsobená hormonálnymi zmenami.
- pocit pýchy nad dieťaťom, ktorému ste dali život.
- pocit takého silného spojenia, že keď dieťa plače, chce sa plakať aj Vám.

Keď sa s bábätkom lepšie spoznáme a zvykneme si na jeho prítomnosť, budeme opäť citovo vyrovnanjšie a budeme sa tešiť z každého kontaktu s ním.

Kontrolné otázky:

1. Ako zistí žena, že je tehotná?
2. Aké sú príznaky tehotenstva?
3. Čomu sa musí žena v tehotenstve vyvarovať?
4. Prečo by si mala budúca mamička pripraviť veci do pôrodnice skôr?
5. Čo si má budúca mamička pripraviť do pôrodnice?
6. Čo má pripraviť doma pre svoje dieťaťko?

Príloha 2: Zdvíhanie a ukladanie novorodenca – učebné texty

Novorodenec je veľmi citlivý na svetelné, zvukové a ďalšie podnety. Je potrebné, aby sme s ním zaobchádzali veľmi opatrne. Pristupujeme k nemu vždy pomaly a potichu. Skôr ako sa ho dotkneme, prihovárame sa mu a pozeráme sa na neho.



Obr. 8: Dvíhanie dieťaťa

Prameň: Vlastný archív

Pri manipulácii s novorodencom musíme byť opatrní, pretože bábätko v tomto období nevie samo udržať hlavičku. Musíme mu ju pridržiavať a dopriať mu tak pocit istoty a bezpečia. Ak tak neurobíme, dieťaťko bude mať pocit, že padá na všetky strany.



Obr. 9: Dvíhanie bábätka

Prameň: Vlastný archív

Pri zdvíhaní bábätka máme dve možnosti:

- podsunieme jednu ruku pod krk a hlavu a druhú ruku pod zadoček. Potom opatrne zdvihneme dieťaťko smerom k sebe
- chytíme dieťaťko pod rúčkami a prstami podopierajme hlavičku zozadu a pomaly zdvíhajte smerom k sebe.



Obr. 10: Dvíhanie bábätka

Prameň: Vlastný archív

Pri prenášaní z miesta na miesto držíme bábätko buď:

- v lakt'ovej jamke k jednej ruky a voľnou rukou podopierame chrbátik a zadoček,
- alebo si ho oprieme o hrudník tak, že bude mať hlavičku na našom ramene. Voľnou rukou mu pridržíme chrbátik a hlavičku.



Obr. 11: Prenášanie bábätka

Prameň: Vlastný archív

Keď si budeme isté, že tento spôsob prenášania dieťaťa bez problémov zvládame, môžeme sa pokúsiť nosiť ho len jednou rukou.

V novorodeneckom veku sa odporúča tiež relaxačná poloha "držanie v kľbku", ktorá napodobňuje polohu dieťaťa pred pôrodom.



Obr. 12: Držanie bábätka v kľbku

Prameň: Vlastný archív

Kontrolné otázky:

1. Prečo musíme zaobchádzať s novorodencom opatrne?
2. Ako dvíhame novorodenca?
3. Čím novorodenca upokojíme
4. Ako prenášame novorodenca?

Príloha 3: Kúpanie – učebné texty

Hlavným cieľom kúpania je očistenie tela dieťaťa a nadviazanie kontaktu s rodičmi. Dieťaťu pripomína pobyt vo vode jeho pôvodné prostredie – plodovú vodu. Väčšina detí sa z pobytu teplej vode raduje. Novorodenci majú veľmi tenkú pokožku. Tá sa po zmytí mastiva ľahko sa rozmočí. Na umývanie nie sú vhodné bežné mydlá.

Potreby na kúpanie a starostlivosť po kúpaní:

Na kúpanie a ošetrovanie po kúpeli si pripravíme:

- detskú vaničku,
- teplomer,
- osušky, jemné vrecúško,
- detské textilné utierky,
- detskú kúpeľ alebo detské mydlo,
- vatové tyčinky,
- vatové štvorčeky,
- detský olej alebo mlieko na premastenie detskej pokožky po kúpeli,
- krém proti zapareniu,
- detský zásyp
- podľa potreby očné kvapky,
- detská jemná vlasová kefka.

Príprava kúpeľa:

- Teplota miestnosti by mala byť aspoň 22 – 25°C .
- Do vaničky nalejeme najprv studenú vodu a postupne pridávame teplú.
- Voda by mala mať teplotu tela, t. j. 37 °C. Teplotu overíme teplomerom.
- Vo vaničke by malo byť 10 –15 cm vody.
- Pridajte detskú kúpeľ. Ten je pre bábätká vhodnejší ako mydlo. Nepáli dieťaťko v očiach. Preto ho môžete použiť i na umývanie vlások.
- Pred kúpaním očistíme dieťaťko genitálie a zadoček textilnými čistiacimi utierkami.



Obr. 13: Čistenie pred kúpeľom

Prameň: Vlastný archív

Ako správne držať dieťaťko vo vaničke:

Nikdy nesmieme zabudnúť na to, že hlavička dieťaťa musí byť vždy podopretá. Oprieme si ju o predlaktie našej ruky. Prstami ruky zároveň pridržujeme vzdialenejšie

ramienko dieťaťa. Druhou rukou podopierame zadoček a pridržiavame vzdialenejšie stehienko. Tento spôsob držania je najvhodnejší na prenášanie i kúpanie. Kúpeľ by mal trvať 3 – 5 minút.



Obr. 14: Kúpanie bábätka

Prameň: Vlastný archív

Dieťaťko môžeme umývať namydleným vrecúškom a potom ho stačí opláchnuť v čistej vode vo vaničke.



Obr. 15: Umývanie bábätka namydleným vrecúškom

Prameň: Vlastný archív

Prenášanie a sušenie:

- Po kúpeli opatrne, ale pevne uchopíme dieťaťko a prenosieme ho na pripravenú osušku. Podložka nesmie byť studená.
- Pri prenášaní dieťaťka z vaničky podsunieme ruku pod zadoček a nadvihňime bábätko. Držte ho pevne, pretože jeho telíčko je klzké.
- Starostlivo dieťaťko osušíme. Netrieme ho. Poriadne vysušíme oblasti pod plienkou, pod krkom a v podpazuší, aby sa tu pokožka dieťaťka nezaparila.



Obr. 16: Sušenie bábätka

Prameň: Vlastný archív

Starostlivosť po kúpaní

O pokožku dieťaťa po kúpeli je potrebné sa dostatočne postarať. Je veľmi tenká, pri kúpaní sa rýchlo premočí a potom presuší.

- Pokožku dieťaťa po kúpaní ošetrujeme buď olejčkami alebo pleťovými mliekami.



Obr. 17: Starostlivosť o pokožku po kúpeli

Prameň: Vlastný archív

- Zvláštnu pozornosť venujeme plienkovej oblasti a oblasti za uškami.
- Detičkám do 1 roku sa často tvoria vo vláskoch bielo-žlté šupinky. Aby v týchto miestach vlásky dobre rástli, je vhodné šupinky odstraňovať. Tieto miesta potierame pred kúpaním detským olejčekom. Potom sa šupinky snažíme odstraňovať jemným vyčesávaním vlasovou kefkou. Hlavičku umyjeme v kúpeli.



Obr. 18: Vyčesávanie šupiniek jemnou hustou vlasovou kefkou
Prameň: Vlastný archív

- Po kúpeli u novorodencov vyčistíme pupok vatovou tyčinkou a liehom. V prípade nečistoty v očiach možno použiť očné kvapky.



Obr. 19: Čistenie pupka
Prameň: Vlastný archív.



Obr. 20: Čistenie očí a nošteka
Prameň: Vlastný archív



Obr. 21: Natieranie zadočka krémom proti zapareniu
Prameň: Vlastný archív

Kontrolné otázky:

1. Aké pomôcky na kúpanie bábätka potrebujeme?
2. V čom kúpeme bábätko?
3. Akým spôsobom prenášame dieťaťatko do vaničky?
4. Akú teplotu má mať voda vo vaničke?
5. Prečo natierame pokožku dieťaťatka? A čím?
6. Ako čistíme nos a oči?
7. Prečo je potrebné natierať zadoček bábätka?

Príloha 4: Prebaľovanie – učebné texty

K spokojnosti dieťaťa prispieva i časté prebaľovanie, aby pokožka nebola vo vlhku alebo dlho v kontakte so stolicou. To by mohlo spôsobiť nepríjemné zapareniny až infekciu v okolí konečníka a genitálií.

Ako postupovať pri prebaľovaní:

- Najskôr pokožku očistíme od moču alebo zvyškov stolice. Pokožku musíme očistiť textilnými utierkami alebo vodou a detským mydlom. Samotná voda nedokáže zbaviť pokožku tukov zo stolice. Môžeme použiť aj väčšie množstvo utierok.



Obr. 22: Odstránenie plienky a očistenie pokožke od moču a stolice
Prameň: Vlastný archív

- U dievčatiek postupujeme pri čistení genitálií vždy smerom spredu dozadu, aby sa nečistoty nedostali do pošvy. Nezabudneme očistiť slabiny.



Obr. 23: Čistenie genitálií u dievčat
Prameň: Vlastný archív

U chlapčeka očistite okrem konečníka a genitálií všetky kožné záhyby pod plienkami – nielen slabiny, ale i záhyby pod mieškom a kožu pod penisom.



Obr. 24: Čistenie genitálií u chlapcov
Prameň: Vlastný archív

Kožu do sucha vysušíme. Nesmieme ju trieť!
Pred zabalením pokožku dieťaťa ošetríme krémom proti zapareninám.



Obr. 25: Ošetrovanie pokožky krémom proti zapareninám

Prameň: Vlastný archív

Dieťaťo prebaľujte čo najčastejšie, najmä v novorodeneckom veku, keď dieťaťo močí a má stolicu veľmi často.

Starostlivosť o zadoček

Pokožka pod plienkou je veľmi citlivá a náchylná na akékoľvek podráždenie, na ktoré veľmi rýchlo reaguje zaparením. Od toho je len krôčik k vzniku rôznych kožných infekcií.

Preto nesmieme zabúdať:

- Skontrolovať typ plienky,
- používať veľkosť zodpovedajúcu veku a veľkosti dieťaťa, aby plienka nebola príliš tesná, ale ani príliš voľná,
- Nechať pokožku dieťaťa vetrať čo najčastejšie. Čím menej sa pokožka dostane do kontaktu s vlhkosťou, tým menšie je riziko ďalšej infekcie.
- Mastné nečistoty v stolici, dôkladne odstraňovať textilnými utierkami, prípadne umyť vodou a detským mydlom. Pri umývaní zadočku iba vodou, bez používania mydla, sa mastné nečistoty neodstránia a môžu spôsobiť zaparenie pokožky.

Kontrolné otázky:

1. Ako často vymieňame plienku dieťaťu?
2. Čo potrebujeme, keď ideme dieťaťu vymieňať plienku?
3. Ako postupujeme pri vymieňaní plienky?
4. Čím odstraňujeme zvyšky moču a stolice z tela dieťaťa?
5. Ako utierame zadoček a genitálie dievčatku?
6. Čím natierame zadok dieťaťa?

Príloha 5: Dojčenie – učebné texty

Dojčenie príjemným zážitkom tak pre matku, ako aj pre dieťaťko. Vytvára sa silná citová väzba medzi matkou a dieťaťkom. Bábätku je príjemný úzky kontakt s matkou, teplo matkinej pokožky, a to, že môže počúvať tlkot jej srdca.



Obr. 26: Dojčenie bábäťka

Prameň: <http://www.mamaaja.sk>

S dojčením by sa malo začať čo najskôr. Bábätko sa prikladá k materskému prsníku do 30 minút po pôrode už na pôrodnom sále. Pokiaľ to stav mamičky a dieťaťka dovolí, malo by dieťa zostať s mamičkou na pôrodnom sále.

Pre každé dieťa je materské mlieko najvhodnejšou potravou. Poskytuje dieťaťu tú najlepšiu výživu. Obsahuje všetky potrebné živiny aj protilátky proti rôznym ochoreniam a nákazám.

Hlavné zásady dojčiacej matky:

- Dojčiaca matka by mala dodržiavať zásady správnej výživy. Ješť pestrú stravu, dbať na vysoké zastúpenie zeleniny, ovocia, rýb, mliečnych výrobkov v svojom jedálničku.
- Pozor na dostatočný príjem vitamínov v strave. Ich obsah v materskom mlieku sa mení v závislosti na každodennom príjme a stavu telesných zásob.
- Dojčiaca žena by mala mať dostatočný príjem tekutín a to 2,5-3,5 litra denne.
- Vyššia spotreba kávy môže spôsobiť nespokojnosť a nespavosť dieťaťa!
- Dojčiaca žena nesmie fajčiť a piť alkohol!



Obr. 27: Dojčenie bábätka

Prameň: Vlastný archív

Polohy vhodné pri odgrgnutí i pri bolesti bruška:

Dojčené i umelo živené deti si potrebujú v prestávke medzi satím odgrgnúť a zbaviť sa tak vzduchu, ktorého sa naglgali pri kŕmení. Prehltnutý vzduch spôsobuje pocit plnosti. V prípade, že si dieťa neodgrgne zhruba za pol minúty, nenúťte ho: pravdepodobne to nepotrebuje.



Obr. 28: Polohy pri odgrgnutí (vhodné pre malé deti):

Prameň: Vlastný archív



Obr. 29: Polohy pri odgrgnutí (vhodné pre staršie deti)

Prameň: Vlastný archív



Obr. 30: Polohy pri odgrnutí i pri bolesti bruška
Prameň: Vlastný archív

Kontrolné otázky:

1. Kedy začíname s dojčením?
2. Prečo je materské mlieko najvhodnejšie pre deti?
3. Čo by nemala dojčiaca matka jesť a piť? A prečo?
4. Čo je potrebné spraviť s dieťaťom po dojčení?

Príloha 6: Umelá výživa pre dojča – učebné texty

Existujú situácie, keď i pri maximálnej snahe matky nemôže byť dieťa naplno dojčené. Umelá výživa, ktorej základom je kravské mlieko, je upravená tak, aby svojím zložením bola blízka ľudskému mlieku.



Obr. 31: Umelá výživa dojčat'a

Prameň: <http://www.mamaaja.sk>

Na prípravu sušeného mlieka vo fľaši potrebujeme

- sušené mlieko
- fľaše a cumlíky
- nôž
- kuchynskú papierovú osušku



Obr. 32: Odmeranie vody vo fľaši

Prameň: <http://www.babyweb.sk/krmenie>

Čajník naplníme čerstvou studenou vodou a prevarte ju. Prevarenou vodou naplňte fľaše po určenú značku na odmernej stupnici. Skontrolujte výšku hladiny vody. Výšku hladiny skontrolujeme v úrovni očí. Nechajte vodu mierne vychladnúť.



Obr. 33: Odmeranie množstva mliečného prášku

Prameň: <http://www.babyweb.sk/krmenie>

Otvoríme plechovku alebo škatuľu a priloženou naberačkou odmeriame dávku mliečného prášku. Každú naberačku zarovnáme. Naberačku nesmieme naplniť kopcom ani do nej prášok natlačiť.



Obr. 34: Nасыpanie mliečného prášku do fľaše

Prameň: <http://www.babyweb.sk/krmenie>

Prášok z naberačky vsypeme do fľaše s vodou. Použijeme len taký počet naberačiek s práškom, koľko je napísané na fľaši, nikdy nie viac. Prášok sa v horúcej vode rýchlo rozpustí.



Obr. 35: Rozpustenie mliečného prášku vo fľaši

Prameň: <http://www.babyweb.sk/krmenie>

Na fľašu dáme krycí krúžok a uzáver so závitom. Tento krát ešte bez cumlíka. Pevne zaskrutkujeme. Fľašou zatrasíme, kým sa prášok dokonale nerozpustí.

Pri príprave umelej výživy vo fľaši pamätajte na to, že:

- Vždy sa riadime návodom na obale
- Voda musí byť vždy prevarená. Zničia sa tak prípadné baktérie.
- Môžeme použiť dojčeneckú vodu, nikdy nie sýtenú.
- Fľašky, cumlíky a príbory po použití vždy prevaríme.
- Nepoužívame staré alebo prasknuté cumlíky.
- Cumlík pred podaním dieťatku neolizujte.
- Mlieko vždy tesne pred papaním zohrejte a potom schladte na teplotu tela. Pred podaním si kvapnite pár kvapiek mlieka na vnútornú stranu predlaktia. Nesmie byť horúce ani studené.
- Ak je v cumlíku príliš veľká diera, dieťa pije hltavo a prehltnie množstvo vzduchu, ktoré mu potom spôsobí bolesti bruška a nafukovanie. Rovnako to môže byť, keď vypije zvyšnú penu z mlieka.



Obr. 36: Kŕmenie dieťaťa z fľaše

Prameň: <http://www.babyweb.sk/kŕmenie>

Kontrolné otázky:

1. Čo je to umelá výživa dojčat'a?
2. Kedy sa dieťaťu dáva umelá výživa?
3. Ako sa pripravuje umelá výživa pre dojča?
4. Aká má byť teplota mlieka, ktoré dávame dieťaťu?
5. Z akej vody nesmieme pripravovať mlieko?
6. Čo robíme s fľašou a cumľom po dokŕmení dieťaťa?

Príloha 7: **Kŕmenie**

Niekoľko mesiacov dojčíte a vravíte si, aké je hrozné, že musíte noc čo noc vstávať a dojčiť. Ale potom nastane obdobie, keď materské mlieko nestačí a začínate kŕmiť dieťa tuhou stravou. Tá mu však nie vždy vyvolá úsmev na tvári, a tak budete spomínať na časy dojčenia. Dieťa postupne spozná nové chute a na konci prvého roku začína jesť vo vysokej stoličke pri stole s ostatnými členmi rodiny.



Obr. 37: Kŕmenie dieťaťa tuhou stravou

Prameň: Vlastný archív

Zavedenie tuhej stravy

Ak vidíte, že:

- naše bábätko už dobre udrží hlavičku,
- má väčší hlad ako obvykle,
- v noci sa budí častejšie,
- prejavuje záujem o normálne jedlo,

Všetko sú to s najväčšou pravdepodobnosťou prvé signály, ktoré naznačujú, že mu už nestačí materské mlieko a je potrebné začať s dokrmovaním.

Pokiaľ si nie sme isté, kedy máme u nášho dieťaťa prejsť na tuhú stravu, môžeme sa poradiť s detským lekárom. No nemusíme sa ponáhľať, pretože bábätko nie je schopné do štvrtého mesiaca potravu správne stráviť. Väčšinou platí, že materské mlieko neposkytuje dostatok živín a energie až v druhom polroku života dieťaťa, teda od 6. mesiaca. V prípade umelo vyživovaných detí sa začína s prikrmovaním zvyčajne v 5. mesiaci.

5 až 7 mesiacov:

Pri prechode nášho dieťaťa na tuhú stravu treba postupovať pomaly. V začiatkoch stačia dve lyžičky zeleninového pyré denne. Postupne sa množstvo zeleninového pyré môže zvyšovať. Neskôr sa zavádza ďalšie prikrmovanie. Platí, že dieťa si na prikrmovanie musí zvykať postupne, a preto je dobré ho tiež zavádzať postupne.

Väčšina malých detí zo začiatku preferuje málo výrazné chute, a preto odporúčame:

- detskú obilninovú výživu (najskôr od ôsmich mesiacov)
- kúpené alebo domáce jablkové či hruškové pyré
- rozmliaždený banán
- pyré z varenej zeleniny, napr. mrkvy, zemiakov, karfiolu alebo brokolice

Od 8 do 12 mesiacov:

V tomto období môžeme dieťaťku podávať to, čo jedia ostatní. Jedlo mu však oddelíme pred tým, ako ho osolíte alebo osladíte.

Deťom už jedlo prestaneme mixovať a začneme ho pučiť alebo sekať nožom. Ak kúsky zo začiatku vyplúva, nebudeme sa na neho hnevať. Dieťa si musí na väčšie kúsky potraviny zvyknúť a naučiť sa ich žuvať.

V nasledujúcich mesiacoch skúste zaviesť tieto potraviny:

- cestoviny, ryža, zemiaky, biele a tmavé pečivo, obilninové raňajky
- mäso, hydinu, ryby, vajcia,
- šošovicu, fazuľu, hrášok
- ďalšie ovocie a zeleninu - jablká, hrušky, banány a iné
- jogurt, tvaroh, syry

Kontrolné otázky:

1. Kedy začíname s dokrmovaním dieťaťa tuhou stravou?
2. Čím dokrmujeme dieťa?
3. Prečo je potrebné stravu najprv mixovať?
4. V akej polohe krmíme dieťaťko?

Príloha 8: Spánok

Prvých 6 týždňov od narodenia spí dieťaťko od kŕmenia do kŕmenia. Je to asi 20 hodín denne. Postupne sa čas, kedy bábätko nespí predlžuje. Na kŕmenie sa budí asi po troch hodinách spánku.

Hlavné zásady:

- Dieťa nesmieme uložiť spať v polohe na bruško, pretože nám môže dieťaťko zomrieť - syndróm náhleho úmrtia.
- U detí so sklonom k vracaniu sa odporúča ukladať ich do zvýšenej polohy (zvýšenie pomocou matraca).



Obr. 38: Správne uloženie v postieľke

Prameň: Vlastný archív

- V blízkosti dieťaťa nesmú byť mäkké materiály napríklad vankúše a deky.



Obr. 39: Uloženie dieťaťa v postieľke

Prameň: Vlastný archív

- Dieťaťko by nemalo byť veľmi teplo oblečené, aby sa zabránilo prehriatiu.
- Vhodná teplota v miestnosti.
- Bdelé a pozorované dieťa je možné ukladať na bruško z dôvodu stimulácie psychomotorického vývinu.
- Za určitých podmienok je riskantné, keď sa dieťa delí o lôžko s ďalšou osobou.
- V noci je lepšie umiestniť postieľku vedľa postele matky alebo tak, aby matka dieťa počula.
- Ak dieťa spí v posteli s rodičmi, nemalo by sa tam fajčiť a používať látky, ktoré ovplyvňujú pozornosť a vedomie.
- Dôsledné dodržiavanie režimu pred uložením dieťaťa k spánku vedie k výraznému zlepšeniu spánku u detí.



Obr. 40: Spánok dieťaťa

Prameň: Vlastný archív

Umiestnenie postiel'ky v byte:

- Pokojné miesto.
- Svetlo musí dopadať z boku.
- Na noc umiestniť v blízkosti matky.
- Pozor na nevhodné predmety v postiel'ke.

Kontrolné otázky:

1. Kde je najvhodnejšie uloženie postiel'ky?
2. Čo nesmieme do postiel'ky dávať?
3. Koľko hodín prespí dieťaťko v prvých týždňoch denne?
4. Čo je potrebné pred spaním urobiť?

2.8.1 Priebeh vyučovacej hodiny a spätná väzba

Pri tejto vyučovacej hodine sa učíme nie len dieťaťko uložiť spať, ale aj pripraviť detskú postiel'ku na spanie. So žiačkami naťahujeme prestieradlo na matrac postiel'ky. Rozprávame sa o tom, v akej polohe má dieťaťko spať, prečo nemajú byť v postiel'ke žiadne pre dieťa nebezpečné predmety, čo by mohlo byť pre dieťa nebezpečné. Ako má byť bábätko na spanie oblečené, čo všetko je potrebné spraviť pred uložením dieťaťa do postiel'ky. Informácie si overujeme v textových materiáloch, ktoré má každá žiačka pri sebe. Každá zo žiačok si má možnosť svoje „bábätko“ uložiť do postiel'ky a uspať. Často sa stretávam s tým, že svojim „deťom“ spievajú uspávkanky, milo sa k nim prihovárajú. Dokážu sa stotožniť s rolou matky.

Príloha 9: **Obliekanie**

Obliekanie malého bábätka nie je spočiatku vôbec jednoduché, ale nemusíme mať strach. Každý deň to bude lepšie a lepšie. Nesmieme sa nikam ponáhľať. Ak budeme pokojné my, bude pokojné aj naše dieťaťko. Keď sa mu budeme počas obliekania prihovárať, bude pokojné.

Oblečenie si vpred pripravíme. Vyberáme také, ktoré sa ľahko oblieka aj vyzlieka.

Obliekame tričko

Skôr, ako začneme obliekať tričko, natiahneme otvor na hlavičku. Hlavičky sa nesmie veľmi dotýkať.



Obr. 41: Obliekanie trička

Prameň: <http://www.babyweb.sk/krmenie>

Prednú stranu trička otočíme k sebe. Zhrnieme ho. Zadnú stranu trička priložíme k zadnej časti hlavičky temenu hlavy.



Obr. 42: natáhovanie trička cez hlavičku

Prameň: <http://www.babyweb.sk/obliekanie-vyzliekanie>

Prednú stranu trička pretiahneme cez hlavičku až k brade. Celé tričko držíme zhrnuté v rukách. Výstrih musíme čo najviac rozťahnuť. Nesmieme ho tahať po tváričke bábätka. Bolo by mu to nepríjemné.



Obr. 43: Mrzuté dieťaťko pri obliekaní trička

Prameň: <http://www.babyweb.sk/obliekanie-vyzliekanie>

Hlavičku a hornú časť tela jemne zodvihne. Tričko vzadu stiahne. Tak aby ho malo okolo krku a pliec. Dieťaťko položíme naspäť na podložku. Hlavičku musíme stále podopierať, aby nedopadla prudko na podložku.



Obr. 44: Obliekanie ručičiek

Prameň: <http://www.babyweb.sk/obliekanie-vyzliekanie>

Keď má tričko rukávy, prsty svojej ruky strčíme do rukáva. Tričko naširoko rozťahujeme. Do rukáva strčíme druhú ruku. Chytíme pästičku dieťaťka a vytiahneme ju cez rukáv.



Obr. 45: Vytáhovanie ručičky z rukáva

Prameň: <http://www.babyweb.sk/obliekanie-vyzliekanie>

Jednou rukou podržíme rúčku dieťaťka. Druhou rukou mu natiahneme tričko na rameno. Potom ho stiahneme pod pazuchu. Rovnakým spôsobom oblečíme aj druhý rukáv trička. Vždy ťaháme tričko, nie ručičku bábäťka.



Obr. 46: Zapínanie trička pod bruškom

Prameň: <http://www.babyweb.sk/obliekanie-vyzliekanie>

Tričko stiahneme na bruško. Chytíme bábätko za nožičky a nadvihneme dolnú časť tela. Teraz môžete stiahnuť tričko na chrbátik. Zapnite patentky v rozkroku.

Obliekame dupačky

Dupačky najprv rozprestrieme na podložku pod dieťaťko.



Obr. 47: Rozprestretie dupačiek na podložku po dieťa

Prameň: <http://www.babyweb.sk/obliekanie-vyzliekanie>

Na pevnú podložku rozprestrieme čisté dupačky prednou časťou nahor. Rozopneme všetky gombíky. Výstrih je pod krkom.

Jednu nohavicu dupačiek si zhrnieme v prstoch. Roztiahneme nohavicový otvor. Vložíme nožičku bábätko do nohavice. Prstíky musia vklízať priamo do šľapy. Potom ju natiahneme na nožičku dieťaťka. Tým istým spôsobom oblečíme aj druhú nožičku.



Obr. 48: Obliekanie nožičky bábätka

Prameň: <http://www.babyweb.sk/obliekanie-vyzliekanie>

Rukáv dupačiek zhrnieme medzi prstami. Prsty necháme v otvore rukáva. Silno ho roztiahneme. Ručičku dieťaťa vložíme druhou rukou do našich prstov vložených v rukáve.



Obr. 49: Obliekanie ručičiek bábätka

Prameň: <http://www.babyweb.sk/obliekanie-vyzliekanie>

Pästičku dieťaťa držíme medzi palcom a prstami svojej ruky. Stiahneme rukáv dupačiek zo svojich prstov. Natiahneme ich cez rameno bábätka až na plece. Dávame pozor, aby sa pritom pršteky a nechty nezamotali do rukáva.



Obr. 50: Vyhŕňanie rukávov

Prameň: <http://www.babyweb.sk/obliekanie-vyzliekanie>

Ak sú dupačky veľké, vyhrnieme rukávy. Bábätko si tak môže prezerat' ručičky a skúmať vlastné telo.



Obr.51: Zapínanie gombíkov dupačiek

Prameň: <http://www.babyweb.sk/obliekanie-vyzliekanie>

Na dupačkách pozapíname všetky gombíky. Začínáme od stehien, rozkroku a pokračujeme smerom nahor až ku krku.

Vyzliekanie

Pri vyzliekaní musíme dávať pozor, aby dieťaťku nebolo chladno. Mohlo by sa znepokojit' a začať plakať. Vždy musíme mať pripravenú osušku na prikrytie bábätka, alebo ďalšie oblečenie, aby sme ho mohli rýchlo obliecť.

Vyzliekame dupačky

Rozopneme gombíky na dupačkách. Chytíme dieťaťko za členok. Potom vytiahneme nožičku. To isté urobíme aj s druhou nohavicou.

Rozopneme gombíky na tričku. Dieťaťko chytíme za nožičky. Nadvihneme dolnú časť tela. Dupičky a tričko vytiahneme popod zadoček čím vyššie nahor.



Obr. 52: Vyzliekanie dupačiek

Prameň: <http://www.babyweb.sk/obliekanie-vyzliekanie>

Vsunieme ruku do rukáva dupačiek a chytíme dieťaťko za lakeť. Chytíme manžetu a stiahneme rukáv. To isté zopakujeme s druhým rukávom.

Ruku vsunieme pod hlavičku a krk dieťaťka. Hornú časť tela nadvihneme tak, aby ste mohli dupičky vytiahnuť.

Vyzliekame tričko



Obr. 53: Vyzliekanie trička

Prameň: <http://www.babyweb.sk/obliekanie-vyzliekanie>

Jednu ruku vsunieme pod tričko. Chytíme dieťaťatko za lakeť. Potom tričko pretiahneme cez rúčičku. Tým istým spôsobom vyzlečieme aj druhú ruku.



Obr. 54: Vyzliekanie rúčičiek z trička

Prameň: [http://www.babyweb.sk/obliekanie-](http://www.babyweb.sk/obliekanie-vyzliekanie)

vyzliekanie

Celé tričko musíme v rukách, tak aby sa neťahala po tváričke, keď budeme bábätko vyzliekať.



Obr. 55: Prevliekanie trička cez hlavičku

Prameň: [http://www.babyweb.sk/obliekanie-](http://www.babyweb.sk/obliekanie-vyzliekanie)

vyzliekanie

Výstrih čo najviac rozťahnite a jedným rýchlym pohybom tričko pretiahnite ponad tvár na temeno hlavy.



Obr. 56: Vyzlečenie trička

Prameň:

<http://www.babyweb.sk/obliekanie->

vyzliekanie

Ruku vsunieme pod hlavičku a krk dieťaťa. Nadvihneme hornú časť tela, aby ste mohli tričko vytiahnuť.

Kontrolné otázky:

1. Akým spôsobom obliekame tričko dieťaťa?
2. Akým spôsobom obliekame dieťaťa overal?
3. Prečo musíme byť pri obliekaní opatrní?
4. Prečo nemôžeme dieťaťa naobliekať?

