



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

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

Metodicko – pedagogické centrum

Národný projekt

**VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKÝCH KOMUNIT**

Erika Novodomská

ZÁKLADY OŠETROVATELSTVA

1. časť

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

Autor UZ: Mgr. Erika Novodomská

Kontakt na autora UZ: ZŠ s MŠ Ožďany
enovodomska@azzet.sk

Názov: **Základy ošetrovateľstva**
1. časť

Rok vytvorenia: 2013

Oponentský posudok
vypracoval: Mgr. Želmíra Vargicová

ISBN 978-80-8052-730-3

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunít. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

OBSAH

1	Obsah predmetu a jeho význam	4
1.1	Definícia, predmet, cieľ ošetrovateľstva	4
1.2	História ošetrovateľstva	5
1.3	Začiatky ošetrovateľstva na Slovensku	7
1.4	Zdravotníctvo na Slovensku v súčasnosti	8
2	Hygiena a jej význam pre zdravie človeka.	10
2.1	Hygiena tela, umývanie, sprchovanie, kúpanie. Hygiena rúk, zubov, vlasov, nôh, pohlavných orgánov	11
2.2	Osobná hygiena, hygiena práce, ochranné oblečenie	24
2.3	Zásady starostlivosti o zdravie	25
2.4	Výživa, pohyb, psychická pohoda	25
3	Výživa školákov a tínedžerov	27
3.1	Mlieko a mliečne výrobky	28
3.2	Zelenina a strukoviny, ovocie a orechy	28
3.3	Chlieb a pečivo	29
3.4	Tuky a vajíčka	29
3.5	Pohyb	31
	Zoznam použitej literatúry	33

1 OBSAH PREDMETU A JEHO VÝZNAM

1.1 Definícia, predmet, cieľ ošetrovateľstva

Ošetrovateľstvo sa v súčasnosti formuje ako vedná disciplína. Je to odbor, ktorého záujmom je osoba, rodina a komunita v zdraví a chorobe. Je charakterizované poskytovaním komplexnej ošetrovateľskej starostlivosti osobe, rodine a komunite zameranej na upevňovanie, podporu a navrátenie zdravia.

Jeho hlavným poslaním je vhodnými metódami systematicky a všestranne uspokojovať individuálne potreby človeka spôsobené chorobou a pomáhať tým, čo sa sami o seba nemôžu, nevedia alebo nechcú starať.

Jeho cieľom je:

- a) zachovať a udržať optimálny zdravotný stav a zlepšiť kvalitu života – zachovávanie zdravia
- b) poskytovať ošetrovateľskú starostlivosť na čo najrýchlejšie získanie nezávislosti a sebestačnosti – prinavrátenie zdravia
- c) odovzdávať znalosti, ktoré sú zamerané na zmenu životného štýlu – podpora zdravia
- d) zmierňovať utrpenie a zabezpečiť dôstojné umieranie – starostlivosť o umierajúcich



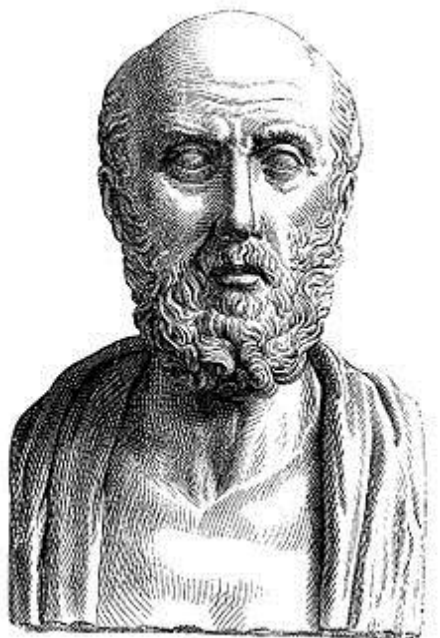
Symbolom medicíny je kaduceus. Je to palica s údajne čarovnou mocou, s dvoma prepletenými hadmi a krídlami na konci.

Predmet ošetrovateľstva:

- a) **zachovávanie zdravia, podpora zdravia**- výchova k zdraviu, zvyšovať zdravotné uvedomenie obyvateľstva a tým dosiahnuť jeho väčšiu aktivitu a angažovanosť v starostlivosti a zodpovednosti o vlastné zdravie u každého jedinca
- b) **navrátenie zdravia** – navrátenie zdravia u občanov s oslabeným alebo poškodeným zdravím všetkými dostupnými liečebnými metódami
- c) **starostlivosť o umierajúcich** – zmierňovanie utrpenia umierajúcich

1.2 História ošetrovateľstva

Ošetrovateľstvo sa vyvíjalo stáročia. Jeho vývoj ovplyvňovali rôzne činitele, ako napríklad náboženské, politické a ekonomické faktory, vojny, sociálna a hospodárska situácia a predovšetkým rozvoj medicíny a celkový stav obyvateľstva. Historicky najdlhším obdobím bolo obdobie neprofesionálneho ošetrovateľstva (trvalo až do 19. storočia). Život ľudí bol v najstarších dobách poznačený bojom o samotnú existenciu v primitívnych podmienkach. Sprevádzali ho rôzne choroby a ľudia nechápali príčiny ich vzniku. Boli presvedčení, že ich vyvolávajú zlí duchovia, preto ich liečili kúzлами, rituálmi a rôznymi rastlinnými odvarmi.



Hippokrates (460-380 pred Kr.), zakladateľ medicíny

S rozvojom spoločnosti sa menila aj starostlivosť o chorých. Skúsenosti s liečením a starostlivosťou o chorých, starých a umierajúcich sa odovzdávali z generácie na generáciu. Začali sa využívať účinky prírody: slnka, vody, vzduchu, liečivých rastlín. Rozhodujúci vplyv na rozvoj ošetrovateľstva mala starogrécka medicína, medzi jej najznámejšie osobnosti patrila Hippokrates.

S nástupom kresťanstva vzniklo charitatívne ošetrovateľstvo. Vyvíjalo sa spolu s kresťanstvom. Základnou úlohou kresťanstva bola dobročinná starostlivosť o odkázaných ľudí. Charitatívnu starostlivosť poskytovali mníšske rády, kláštory, útulky a špitály.

Poskytovali prístrešie, stravu, hygienu a duchovnú podporu. Mali významný vplyv na rozvoj zdravotnej starostlivosti.

Rozvojom medicíny a lekárskej techniky vzniklo profesionálne ošetrovatel'stvo. O založenie profesionálneho ošetrovatel'stva sa zaslúžili tri významné osobnosti: Florence Nightingaleová, Nikolaj Ivanovič Pirogov a Henry Dunant.

Florence Nightingaleová (1820-1910) je zakladateľkou profesionálneho ošetrovatel'stva. Počas krymskej vojny (1854-1856) sa z poverenia anglickej vlády zúčastnila misie, kde organizovala ošetrovatel'skú službu. Spolu so skupinou ošetrovateliek dala do prevádzky pracovňu, kuchyňu a hygienické zariadenia. Jej hlavnými zásadami v ošetrovatel'skej starostlivosti boli : čistota, vládno'sť, dostatočná výživa a prívetivé slovo. Výrazne sa znížila úmrtnosť ranených a vojakov. Tí ju volali „Pani s lampou.“ Založila prvú ošetrovatel'skú školu v Londýne v roku 1860, vydala knihu o ošetrovatel'stve. Na jej počesť bol deň jej narodenín – 12. Máj – vyhlásený za Medzinárodný deň sestier.

Florence Nightingaleová



N.I. Pirogov (1810-1881) prvý priviedol na bojisko v krymskej vojne ošetrovatel'ky a naučil ich ošetrovať ranených.

H. Dunant (1828-1910) počas bitky pri Solferine (1859) zriadil lazaret (poľnú nemocnicu) a zorganizoval dobrovoľníkov na pomoc raneným. Z jeho iniciatívy vznikol v roku 1864 Medzinárodný Červený kríž.



Slovenský Červený kríž je súčasťou Medzinárodného hnutia Červeného kríža a Červeného polmesiaca

1.3 Začiatky ošetrovatel'stva na Slovensku

Medzi nepriaznivé faktory, ktoré ohrozovali zdravie a životy ľudu Na Slovensku patrili **epidémie** nákazlivých chorôb, najmä moru. (*Ničivý priebeh mal mor v Bratislave počas rokov 1613 - 1614 a v roku 1619. Mor, ktorý zúril, takmer vyludnil mesto, za obeť mu padlo šesťtisíc ľudí.*) Ľudský organizmus telesne oslabený oveľa ľahšie podliehal vplyvu mnohých infekcií. Dôležitým činiteľom z hľadiska zachovania zdravia obyvateľstva bol i spôsob bývania, nedostatok vodovodov, kanalizácie a verejnej hygieny.

Otázkami zdravia ľudu a verejného zdravotníctva na Slovensku a v Uhorsku vôbec sa až do začiatku 18. storočia sústavne a hlbšie nezaoberala ani jediná štátna inštitúcia. Najväčšiu zdravotnícku starostlivosť vyvíjali dovtedy mestá, medzi nimi aj Bratislava. Mesto začalo zamestnávať mestského lekára, tzv. fyzikusa, ktorý zabezpečoval základnú zdravotnícku starostlivosť, riešil problémy hygieny a vydával príslušné opatrenia. Odborná lekárska starostlivosť bola aj naďalej nedostatočná. **Ránhojiči a ľudoví liečitelia** pomáhali širším vrstvám obyvateľstva. Ránhojiči sa venovali aj náprave zlomenín, liečeniu vredov, rán, hydroterapii a príprave medikamentov z liečivých bylín. Ich pomoc bola dôležitá pri ošetrovaní postihnutých počas epidémií a návšteve chorých v špitáli.

Koncom 19. storočia prežívalo Slovensko obdobie sociálneho nedostatku a národného útlaku. Podobne ako iné národy aj u nás sa našli ženy, ktorým ležala na srdci starostlivosť o odkázaných na pomoc iných, predovšetkým chorých a trpiacich. V nemocniciach ošetrovali chorých za veľmi nepriaznivých podmienok rádomé a civilné ošetrovatelky, spravidla zaškolené. Pracovali podľa potreby. Profesionálne ošetrovatelstvo bolo len v začiatkoch, no kvalifikovaná ošetrovateľská činnosť bola potrebná nielen v nemocniciach, ale aj na sociálne, kultúrne a zdravotne zaostalom vidieku Slovenska. Priekopníčkou ošetrovatelstva na Slovensku bola **Janka Hrebendová**. V polovici 19. storočia na kopaniciach v okolí Myjavy organizovala pre ženy kurzy ošetrovania rán a obväzovania.

1.4 Zdravotníctvo na Slovensku v súčasnosti

Najvyšším orgánom zdravotníctva je **Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky**. Spolupracuje s ústrednými orgánmi Slovenskej republiky na uskutočňovaní štátnej zdravotnej politiky. Ministerstvo riadi a za jeho činnosť zodpovedá minister.

Úrad pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou (UDZS) vykonáva dohľad nad poskytovaním zdravotnej starostlivosti a nad zdravotným poistením.

Úrad verejného zdravotníctva (ÚVZ) Slovenskej republiky riadi hlavný hygienik SR. Medzi úlohy ÚVZ patria hlavne hygienická, epidemiologická starostlivosť, podpora zdravia, radiačná ochrana, preventívne lekárstvo, bezpečnosť potravín a kozmetických výrobkov a pod.

Zdravotná starostlivosť sa poskytuje v zdravotníckych zariadeniach. Poskytuje sa formou ambulantnej, ústavnej a lekárenskej starostlivosti.



Nemocničná (ústavná) starostlivosť na Slovensku je hradená z prostriedkov verejného zdravotného poistenia

Ambulantnú starostlivosť poskytujú pacientom všeobecní a odborní lekári v ambulantných zariadeniach: poliklinikách, stacionároch, agentúrach domácej ošetrovateľskej starostlivosti a pod. Poskytuje sa pacientom, ktorých zdravotný stav nevyžaduje nepretržitý zdravotnícky dohľad a ktorí sa v prípade choroby postarať o seba aj doma.



Ambulantnú starostlivosť poskytujú pacientom všeobecní lekári pre deti, aj dospelých

Ústavnú starostlivosť poskytujú pacientom všeobecné nemocnice, liečebne, hospice, zariadenia kúpeľnej starostlivosti. Poskytuje sa pacientom, ktorých zdravotný stav potrebuje nepretržitý zdravotnícky dohľad, odborný lekársky zásah, liečenie (operácie, vyšetrenia a pod.)

Lekárenskú starostlivosť poskytujú ústavné a súkromné lekárne. Vydávajú lieky, liečivá a zdravotnícke pomôcky na predpis, alebo voľný predaj.

Otázky a úlohy

1. Definujte ošetrovateľstvo.
2. Charakterizujte predmet ošetrovateľstva, jeho jednotlivé ciele
3. Ktoré osobnosti z histórie a akým spôsobom sa zaslúžili o rozvoj ošetrovateľstva.
4. Pripravte vo dvojiciach krátku prezentáciu o osobnostiach z histórie ošetrovateľstva.
5. Pracujte v skupinách: vytvorte pre spolužiakov krátky test (5-8 otázok) z predmetu, cieľov a histórie ošetrovateľstva. Zasúťajte si.

2 HYGIENA A JEJ VÝZNAM PRE ZDRAVIE ČLOVEKA.

Hygiena je veda o zdraví a jeho udržovaní. Úlohou hygieny je zabezpečovať v živote a v práci človeka také podmienky, ktoré zaručujú uchovanie zdravia a znemožňujú vznik choroby alebo úrazov. Osobná hygiena je starostlivosť o seba samého. Význam hygieny:

- a) **preventívny, zdravotný** – čistá a dobre prekrvená koža lepšie dýcha, čo zabraňuje vzniku a prenosu chorôb
- b) **psychický** – čistota prináša človeku spokojnosť a uvoľnenosť
- c) **estetický** - zápachajúceho a špinavého človeka okolie toleruje len s problémami

Zopakujme si:

ĽUDSKÁ KOŽA je najväčší a životne dôležitý orgán. Reguluje, dýcha, chráni, je zrkadlom nášho zdravia. Každá pleť je jedinečná, líši sa u každého človeka podľa prirodzených vlastností a biologického veku.



Funkcie kože :

- chráni mäkké tkanivá,
- bráni vniknutiu mikroorganizmov,
- udržiava stálu telesnú teplotu,
- ovplyvňuje vodný režim,
- zásobáreň energie, sídlom zmyslových orgánov,
- vstrebáva látky rozpustné v tukoch,
- zabezpečuje vylučovanie látok,
- zabezpečuje tvorbu vitamínu D.

Ľudská koža:

- chráni telo pred mechanickými, fyzikálnymi, chemickými, mikrobiálnymi činiteľmi vonkajšieho prostredia,
- nervové zakončenia prenášajú informácie medzi vonkajším prostredím a organizmom.

Stavba kože:

1. **pokožka** (epiderma)

2. **zamša** (derma)

3. **podkožné väzivo** (hypoderma)

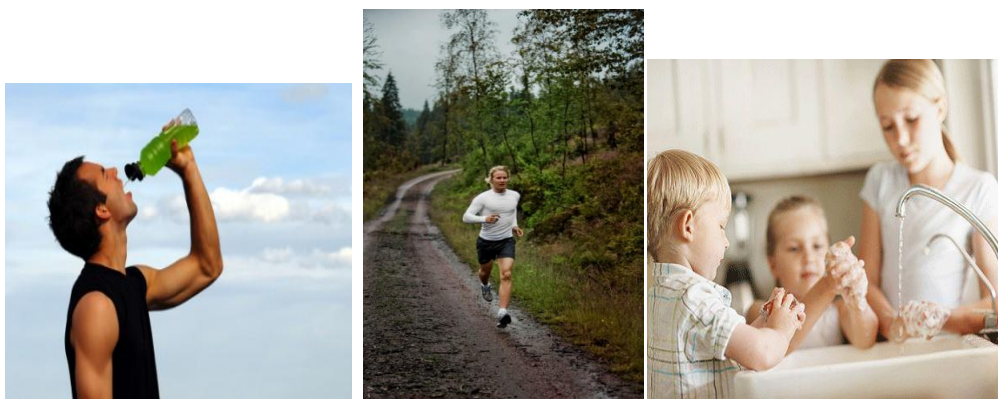
1. tvorí ju viacero buniek, v spodnej vrstve sa bunky neustále delia, v horných odumierajú – pokožka sa odlupuje, bunky spodných vrstiev obsahujú hnedé kožné farbivo – **pigment** (ochrana pred slnkom).

2. tvoria ju pružné väzivové vlákna, sú v nej **krvné cievy, potné a mazové žľazy, nervové zakončenia** (kožné receptory na vnímanie tlaku, tepla, chladu, bolesti), vyrastajú z nej kožné útvary – **vlasy, nechty, chlpy**.

3. obsahuje **tukové bunky** (zásobáreň energie) a **hmatové telieska**

2.1 Hygiena tela, umývanie, sprchovanie, kúpanie. Hygiena rúk, zubov, vlasov, nôh, pohlavných orgánov

Osobná hygiena je jednou najdôležitejších zložiek starostlivosti o zdravie. Pravidlá osobnej hygieny a zdravej životosprávy prvýkrát vypracovali v antickom Grécku. Za zakladateľa hygieny pokladáme Hippokrata. Zistili, že zdravie človeka ovplyvňuje okolie, vzduch, voda, spôsob života, jedlo. V stredoveku nastal všeobecný úpadok hygienickej kultúry. Spolu s rozvojom biológie, medicíny vedy a techniky v 19. storočí sa rozširovala aj poznatky ľudí o dôležitosti hygieny. Starostlivosť o čistotu tela, šiat každodenné sprchovanie, kúpanie, umývanie rúk, správna životospráva sú už dnes je samozrejmosťou. Bielizeň, ktorú si obliekame, má byť čistá. Na úrovni spodnej bielizne je nutné vedieť, že uvedené platí dvojnásobne. Spodnú bielizeň (nohavičky, slipy, ponožky) si vymieňame každý deň.



Starostlivosť o čistotu tela, šiat každodenné sprchovanie, kúpanie, umývanie rúk, správna životospráva sú základom osobnej hygieny človeka. Človek sa hygienickej starostlivosti o svoje telo učí od útleho detstva.

Hygiena tela, umývanie, sprchovanie, kúpanie:

Dnešný aktívny spôsob života nezriedka vyžaduje časté umývanie tela. Sprchujeme sa, aby sme sa uvoľnili a osviežili po športovaní alebo ťažkom pracovnom dni. Umývanie pokožky je nevyhnutné na uchovanie zdravej pokožky, na odstránenie prachu a nečistôt. Nečistotu rozpustnú v tukoch čistou vodou nemožno odstrániť. Aby sa tieto nečistoty oddelili a zmyli z pokožky, musia sa použiť látky s obsahom čistiacich zložiek. Vhodné je sprchovať sa každý deň, keď sa potíme, tak aj častejšie (v lete, po športe, pri chorobách, a pod.).

Hygiena rúk

Ruky sú základným komunikačným prostriedkom nášho tela s okolím. Do rúk berieme veľké množstvo predmetov, dotýkame sa ich, vecí a aj jedla. Preto je veľmi dôležité, aby sme si ruky umývali nesmierne často. Znamená to **po použití toalety, pred jedlom, pred prácou s potravinami, po príchode domov, keď si ich zašpiníme.**

Predstavte si, že na klávesnici je asi 3 000 druhov mikróbov a nečistôt, na myši 1 500, na pracovnom stole, ktorý sa pre navrhnuté dokumenty a uložené predmety ich je asi 15 000. Na rukách máme pot, ktorý sa na nich neustále tvorí. Pot obsahuje tuky, na ktorom tieto mikróby prežívajú. To znamená, že naše ruky sú živiteľmi týchto mikróbov. Ak si ruky neumyjeme, tak pri jedle kontaminujeme všetko, čo zjeme a toto sa ďalej dostáva do nášho tráviaceho traktu. Ak si takýmito rukami pretrieme oči, tak sa nám dostanú na sliznicu očí. Dokonca aj na intímne orgány, pretože sme sa naučili umývať si ruky iba po toalete, nie pred ňou.

Správne techniky umývania rúk hrajú dôležitú úlohu pri ochrane zdravia. Dezinfikujeme sa kedykoľvek vlhkými vreckovkami, kde nie je voda a mydlo. Správna hygiena rúk tiež vyžaduje, aby aj **naše nechty boli upravené a čisté.**

Správne umývanie rúk:



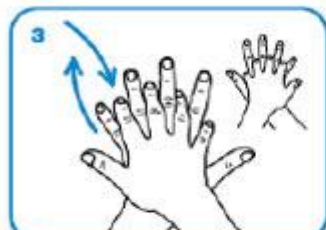
Zvlhčíte ruky vodou.



Naberte si dostatočné množstvo mydla do oboch rúk.



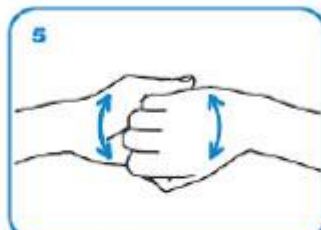
Potierajte si ruky spôsobom dlaň o dlaň.



Pokračujte preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a potom opačne.



Ďalej si čistíte trením spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a potom opačne.



Prsty jednej ruky uzavrite do dlane a potierajte oproti druhej dlani.



Kruživým pohybom si čistíte ľavý palec pravou rukou a potom opačne.



Spojenými prstami pravej ruky čistíte kruživým pohybom ľavú dlaň a potom opačne.



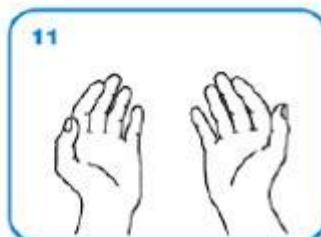
Opláchnite si ruky vodou.



Dôkladne si utrite ruky jednorazovou utierkou.



Použitou utierkou zastavte vodu.



Vaše ruky sú čisté.

Ústna hygiena:

Pre zdravé zuby a sliznice dutiny ústnej je správna ústna hygiena veľmi dôležitá. **Čisté zuby sa nekazia.** Správna starostlivosť o ústnu dutinu je veľmi dôležitá pre naše zdravie. Zanedbané zuby vedú k zdravotným problémom, vrátane srdcových chorôb a infekcií. Zuby si treba čistiť dvakrát denne a používať zubnú kefku s mäkkými štetinami.

Použitie ústnej vody nie je nevyhnutné, ale je účinným prostriedkom pre osvieženie dychu a zabíja baktérie. Ľudia by nemali používať ústne vody ako alternatívu k čisteniu zubnou pastou a používaniu dentálnej nite. Pritom najdôležitejšie je večerné čistenie. Na zuboch sú po celom dni nalepené zvyšky všetkého, čo sme jedli a pili. A práve v noci robia najväčší neporiadok. V priebehu dňa zubom pomáhajú slinné žľazy, ktoré vyrábajú sliny a tie riedia zubný povlak. V noci slinné žľazy „spia“.

Postup pri čistení

Pred čistením si ústa poriadne vypláchnite vodou, aby sa odstránili čerstvé zvyšky jedla a zvyšky z kyslých nápojov, ako napr. kolové alebo ovocné šťavy

- kefkou netlačte príliš silno, pretože si môžete poškodiť ďasno a zubné krčky, ohnuté zubné kefky po 1- až 2-týždennom používaní sú spoľahlivým znakom príliš vysokého tlaku,
- kefku vymeňte za novú vtedy, keď štetiny prestávajú držať svoj tvar a začínajú sa zohýbať do strán
- vyberajte si radšej kefku s mäkkými štetinkami, nie je pravda, že sa rýchlejšie opotrebuje
- kefky s tvrdými vláknami dokážu spôsobiť v ústach škody, ktoré sa môžu prejaviť oveľa neskôr
- po chorobe kefku vyhodte.

Správna technika čistenia zubov:



Oprite zubnú kefku o hornú časť zubu pod uhlom 45° a stierajte zubný povlak drobnými, kmitavými pohybmi smerom od ďasien ku korunke zubov. Zuby treba čistiť po jednom, lebo každý z nich má päť plôch na čistenie, nielen prednú a hryzaciú časť. Týmto spôsobom vyčistíte najprv vonkajšiu stranu hornej a dolnej čeľuste.



Zubný povlak sa usadzuje aj na vnútorných plochách zubov a preto rovnakým spôsobom vyčistíte aj vnútornú stranu zubov a všetky zubné plochy. Čistenie zakončíte vodorovnými pohybmi po hryzacej ploche zubov.



Čistením jazyka od jeho zadnej časti k špičke odstránime baktérie a predídeme tak vzniku nepríjemného zápachu z úst.

Hygiena vlasov

Pre zdravé vlasy je charakteristický lesk a pružnosť, ich povrch je hladký a celistvý, končeky sa nerozdvojujú. Vlasy sa dajú dobre česať a nemajú mastný vzhľad. Vlasová pokožka nie je suchá a tvorba lupín neprekračuje prirodzené množstvo. Často sa však stretávame s opakom, keď je kvalita vlasov zhoršená, a to buď vplyvom pôsobenia slnečného žiarenia, prachu, ovzdušia, alebo dôsledkom nedostatočnej či nesprávnej starostlivosti (nevhodné prípravky, časté fénovanie, kefovanie, farbenie vlasov).

Vlasy si umývame spravidla 1-2krát týždenne. Používame teplú vodu, vhodný šampón. Rozhodne si ich neoplachujeme studenou vodou, pretože tak nezmyjeme dokonale zvyšky šampónu, vlasy budú zlepené a pokožka hlavy podráždená. Častejšie umývanie im neprospieva, pretože pokožku hlavy aj samotné vlasy vysušuje. Tým sú vlasy náchylnejšie na lámavosť, tvorbu lupín, štiepia sa im končeky. Existujú prípravky pre rôzne typy vlasov, ktoré čistia a zároveň podporujú výživu vlasovej pokožky, zlepšujú prekrvenie a zásobovanie vlasových korienkov, zmierňujú tvorbu lupín a obnovujú prirodzený vzhľad vlasov. Okrem umývania vlasov je dôležité ich česanie, starostlivosť o účes, pravidelné zastrihávanie.

V prípade nedostatočnej hygieny vlasov môže dôjsť k rôznym chorobám pokožky hlavy (infekcie, rany), aj k ich zavšivaveniu.

Voš detská parazituje len na človeku, zdrojom nákazy je zavšivený človek. **Vši sa šíria hlavne pri priamom styku** a zväčša v kolektívoch (rodina, predškolské a školské zariadenia, ubytovne), ale v menšej miere aj prostredníctvom rôznych predmetov (hrebene, kefy, čiapky, šálu, osobná a posteľná bielizeň). Ak sa dostanú vši na golier odevu, môžu preliezať aj na šaty druhých osôb v spoločných skrinkách, šatniach Živí sa prúdiacou krvou, za prirodzených podmienok prijíma potravu každé 2-3 hodiny. Samičky kladú denne 3-4 vajíčka (hnidy) ku koreňom vlasov pevným, prakticky nerozpustným tmelom. Vajíčka (hnidy) zostávajú na vlasoch i po vyliahnutí vší. Živé hnidy sú žltobiele s rozmermi 0,8x 0,3 mm, po vyliahnutí sú priesvitné. Dospelé samičky žijú priemerne 3 týždne. Za život nakladú asi 100-140 vajíčok. Samotné umytie vší z vlasov neodstráni. Je potrebné ošetriť vlasy prípravkom proti všiam dostupným na trhu (v súčasnosti je na trhu šampón, dezinsekčný spray, vlasový gél, kondicionér). Túto kúru je nutné vykonať u všetkých členov kolektívu v rovnakom čase. Ak sa kúra neaplikuje u všetkých a v rovnakom čase, môže dochádzať k ďalšiemu prenosu. Zároveň je nutné vyvariť, resp. vyprať pri vysokých teplotách osobnú a posteľnú bielizeň, dôkladne ju vysušiť a vyžehliť. Čiapky, šatky, šály a iný odev, ktorý nie je možné vyvariť je nutné vyprať min. v 2 cykloch pri doporučených teplotách, dôkladne vysušiť, vystaviť účinkom slnečného žiarenia, príp. postriekať prípravkom na lezúci hmyz. Matrace, žinenky používané v škole je tiež potrebné postriekať prípravkom na lezúci hmyz, dôkladne vyvetrať, vystaviť účinkom slnečného žiarenia a min. 3-4 dni nepoužívať. Predmety prichádzajúce do priameho styku s vlasmi (hrebene, kefy) je potrebné ošetriť prípravkom na lezúci hmyz, prípadne namočiť do roztoku s obsahom chlóru. Zásadné je zabezpečenie vysokej úrovne osobnej hygieny. Každý člen kolektívu, rodiny musí používať vlastné predmety osobnej hygieny (uterák, hrebeň) a zabrániť ich vzájomnému požičiavaniu. To isté platí aj v prípade čiapok, šatiek, prípadne iných pokrývok hlavy.



Voš detská, obrázok je niekoľkonásobne zväčšený. Na druhom obrázku sú hnidy nalepené vo vlasoch

Hygiena nôh

Naše nohy sú pre nás veľmi dôležité. Preto je potrebné rovnako intenzívne sa starať o ich hygienu. Denne si ich umývame v teplej vode s mydlom. Predídeme tak neprijemnému zápachu, ale aj rôznym kožným chorobám nôh. Denne si vymieňame ponožky, topánky by sme tiež nemali nosiť dlhšie ako 2-3 dni.

Nežiaduce organizmy - dermatofyty sa ľahšie šíria vo vlhkom prostredí a zaparené topánky sú pre ne ideálnym prostredím. Ľahšie tiež napadajú pokožku, ktorá je zhrubnutá, zrohovatená, popraskaná a inak narušená. Usádzajú sa totiž práve v týchto puklinách a škárach, kde majú pokoj na množenie. **Starostlivosť o pokožku nôh by preto mala byť pravidelnou súčasťou každodennej hygienickej starostlivosti,** rovnako ako napríklad čistenie zubov. Odstraňovanie tvrdej kože a celkové zmäkčovanie kože chodidiel pôsobí ako prevencia jej praskania, ale napríklad obmedzuje aj neprijemný pach nôh. Ak sa totiž tvrdá koža chodidiel neodstraňuje pravidelne, má tendenciu vytvoriť na chodidlách tvrdú šupku, ktorá je doslova rajom pre plesne a baktérie, ktoré si na tejto odumretej vrstve pochutnávajú. Dobrým pomocníkom na odstránenie poškodenej kože päty môžu byť pemzy alebo najrôznejšie pilníky a jemné brúsky.

Ak už máme problém s plesňou nôh, s jej liečením nie je dobré otáľať. Čím skôr začneme, tým rýchlejšie bude ochorenie vyliečené, a navyše mu nedáme príležitosť rozšíriť sa po veľkej ploche nôh, na nechty, kde sa potom lieči veľmi ťažko a zdlhavo. Dostupné preparáty na liečbu mykózy sú voľne predajné v lekárňach a drogériách. Jedná sa o púdre, kúpele, krémy a spreje. Ak problémy trvajú aj po vašom "amatérskom" liečení, je najlepšie vyhľadať odbornú pomoc lekára.

V prípade, že nám nohy **nepríjemne zapáchajú**, treba si nohy si umývať mydlom v teplej vode trebárs aj niekoľkokrát denne. Vydrhnime chodidlá mäkkou kefkou – nezabudnime ani na priestor medzi prstami – a potom ich dôkladne osušíme. Na odstránenie nepríjemného zápachu nôh postačí antiperspirant alebo dezodorant. Musíme si čo najčastejšie vymieňať ponožky, ak treba aj 2-3 krát za deň. Lepšie sú ponožky z bavlny, lebo sajú pot. Uzavretá obuv zvyšuje potenie nôh a vytvára ideálne podmienky na šírenie baktérií. Najlepšie sú vzdušné kožené topánky alebo ľahká obuv s otvorenou špičkou. Nenosíme jeden pár topánok dlhšie ako dva dni. Spotená obuv totiž vyschne až po 24 hodinách. Vložky vstrebávajú vlhkosť a tak zbavujú nohy nepríjemného zápachu. Nadmerné potenie nôh obvykle potláčajú aj kúpele v rozličných roztokoch.



Osem základných rád proti mykóze nôh:

1. Dodržiavajte dennú hygienu nôh.
2. Pemzou a podobnými nástrojmi pravidelne ohrubnutú kožu na chodidlách.
3. Ponožky meňte denne, ak sa vám chodidlá viac potia, vystriedajte denne aj viac párov.
4. Prezúvajte sa ako v práci, tak doma.
5. Striedajte obuv a nechávajte ju pravidelne vyschnúť a vyvetrať.
6. Noste ponožky z prírodných materiálov (napr. bavlny).
7. Zásadne noste vlastnú obuv do bazénov, sáun a kúpeľov.
8. Nechoďte bosí. Aj doma môžu prežívať zárodky plesní napríklad v kobercoch a kúpeľňových predložkách.

Hygiena pohlavných orgánov

Zopakujme si

Dievčatá

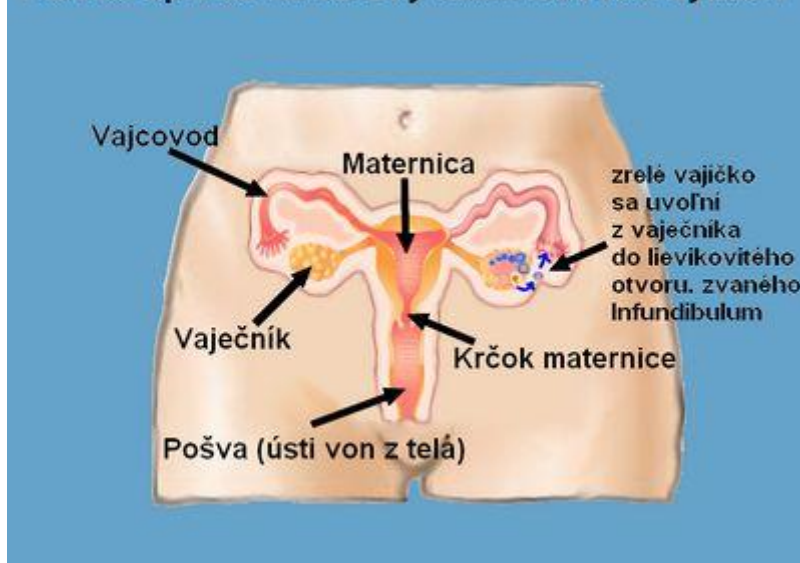
Vonkajšia, viditeľná časť pohlavných orgánov sa nazýva vulva. Zvonku ju uzatvárajú ochlpené veľké pysky, pod nimi sú tenšie – malé pysky, medzi ktorými sa nachádza dráždec (klitoris). Dráždec popretkávaný citlivými nervovými zakončeniami je hlavnou erotogénnou zónou ženy. Pod ním je ústie močovej rúry a vchod do pošvy, ktorý prekrýva panenská blana

(hymen). Pošva, maternica, vajíčkovody a vaječníky patria medzi vnútorné pohlavné orgány. Pošva je pružná trubica, dlhá približne 8 cm. Pri sexuálnom styku do pošvy vniká mužský penis. Pri pôrode tadiaľ vychádza dieťa von z matkinho tela. Do pošvy ústi maternica, presnejšie krčok maternice. V brušnej dutine má žena vaječníky, kde sa tvoria ženské pohlavné hormóny a v pravidelných cykloch dozrievajú pohlavné bunky – vajíčka.

Menštruácia

Menštruácia je významnou udalosťou v živote každého dievčaťa – vo väčšine prípadov znamená zmenu na ženu, schopnú stať sa matkou. Prvá menštruácia do veku 16 rokov je v norme. Ak sa dovtedy neobjaví, odporúčame ti poradiť sa s lekárom/kou. Menštruačný cyklus sa počíta od začiatku jednej do začiatku nasledujúcej menštruácie. V období pohlavnej zrelosti dozrievajú vo vaječníkoch folikuly – každý mesiac jeden. Približne 14 dní od prvého dňa menštruácie zrelý folikul praskne a vajíčko uložené v ňom je pripravené na oplodnenie. Táto fáza cyklu sa nazýva ovulácia. Folikul vylučuje hormón estrogén, ktorý pripravuje sliznicu maternice na prijatie oplodneného vajíčka. Zrelé vajíčko odchádza cez vajíčkovod do maternice. Ak v tomto období dôjde k splynutiu vajíčka a mužskej pohlavnej bunky – spermie, zahniezdi sa v sliznici maternice a začne sa vyvíjať plod. Ak nie, výstelka maternice spolu s krvou odíde cez pošvu von z tela – nastáva menštruácia (perióda, menzes, mesačiky, krámy). Cyklus trvá spravidla 28 dní, ale rozdiely sú možné. Rozmedzie 21 – 35 dní je v norme. 12 až 16 dní pred začatím novej menštruácie sa uvoľňuje ďalšie vajíčko. Cyklus sa opakuje približne 30 rokov, až do prechodu (klimaktéria), keď sa plodné obdobie ženy končí. Zo začiatku väčšinou menštruácia neprichádza pravidelne, no cyklus sa zvyčajne do dvoch rokov upraví. Menštruačný cyklus je prirodzenou súčasťou života ženy. Ak netrpíš nadmernými bolesťami (dysmenorea) a inými ťažkosťami, nemusí ťa nijako obmedzovať. Ak áno, treba sa poradiť s lekárom/kou. Na zachytávanie odchádzajúcej krvi používaj vložky (na trhu je veľký výber podľa tvaru a veľkosti) alebo tampóny, ktoré sa zasúvajú do pošvy (návod na použitie nájdeš v každom balení). Je dôležité pravidelne a včas ich meniť, aby nedošlo k infekcii. Menštruácia ťa neprekvapí, ak si budeš viesť menštruačný kalendár. Zároveň dokážeš uviesť dátum poslednej menštruácie, čo je dôležitý údaj v prípade gynekologického vyšetrenia.

Pohľad spredu na ženský rozmnožovací systém



Výtok - ide o samočistiacu schopnosť pošvy. Za normálnych okolností je výtok bez zápachu a na bielizni zanecháva belavú až žltkastú stopu. Jeho množstvo a hustota sa v priebehu menštruačného cyklu menia. Pred menštruáciou má výtok mliečnu farbu a je lepkavý. V čase ovulácie sa ho vylučuje najviac, v podobe číreho hlienu s jemnou mydlovou vôňou. Zvýšený výtok sa môže objaviť aj v období, keď prežívaš silnejšie emócie, stres. Vtedy nie je nutná špeciálna liečba. Ak však výtok nepríjemne zapácha, spôsobuje podráždenie sliznice, či svrbenie, ide o infekciu a je potrebné navštíviť gynekológa/ičku.

Chlapci

Pohlavné orgány dospelého muža: Penis je mužský pohlavný orgán. Najcitlivejší je v oblasti, ktorá sa nazýva žalud'. Prekrýva ho predkožka. V semenníkoch visiacich v miešku pod penisom sa tvoria mužské pohlavné bunky – spermie. Ich tvorbu umožňuje pohlavný hormón testosterón. Pri pohlavnom vzrušení sa penis pomocou erektilných teliesok, ktoré sa naplnia krvou zväčší a vzpriami – vzniká erekcia. Semenná tekutina s obsahom spermií sa pomocou svalových sťahov vystrekuje cez močovú rúru von z tela (hovoríme o ejakulácii). Vtedy u mužov spravidla nastáva orgazmus – pohlavné vyvrcholenie. Hoci semeno pri ejakulácii odchádza tou istou cestou ako moč, nikdy nedôjde k ich zmiešaniu. Pri erekcii sa totiž svaly pri otvorení močového mechúra stiahnu. Po ejakulácii penis znovu ochabne a vráti sa do pôvodnej veľkosti. Erekciu môžeš mať kedykoľvek, pri pohlavnom vzrušení aj bez akýchkoľvek príčin. Môže sa stať, že ťa prekvapí. Ak ju nečakáš, tak väčšinou nepríjemne. Zažívajú to všetci chlapci/muži, nemusíš sa preto cítiť trápne. Zvyčajne si tvoje okolie nič nevšimne. Erekcia sa často dostaví aj počas spánku – napríklad pod vplyvom sna zažiješ takzvaný

„mokrý sen“ – políciu – výron semena. Nemusíš si vôbec pripadať trápne, je to celkom normálne.



Starostlivosť o svoje telo

V období puberty tvoje telo v súvislosti so zmenou fyziologických pochodov vyžaduje zvýšenú pozornosť. Mení sa zloženie telesného potu, ktorý postupne reaguje s baktériami na pokožke a môže nepríjemne zapáchať. Každodenná osobná hygiena vrátane intímnej by sa mala stať prirodzenou súčasťou tvojho života.

Dievčatá

Každodenné umývanie v oblasti genitálií je samozrejmosťou. Najlepšie je umývať ich vodou, mydlo môže vnútorné prostredie vagíny podráždiť a spôsobovať zápaly. V súčasnosti existujú špeciálne umývacie emulzie na intímnu hygienu bez obsahu mydla. Počas menštruácie treba venovať intímnej hygiene dvojnásobnú pozornosť, aby sa zabránilo nepríjemnému telesnému pachu, prípadne infekcii spôsobenej rozkladajúcou sa krvou. Pred kúpeľom vo vani v tomto období uprednostni sprchu. Parfumy na intímnu hygienu a parfumované vložky môžu podráždiť sliznice, radšej sa im vyhni. Nie všetky telesné zmeny musia súvisieť s dospievaním. Treba sa naučiť vnímať signály svojho tela, aby sa predišlo prípadným problémom – chorobným zmenám.

Samovyšetrenie prsníkov

V období bezprostredne po menštruácii je vhodný čas na kontrolu prsníkov. Prehliadkou pred zrkadlom a ich dôkladným prehmataním môžeš včas odhaliť nebolestivé hrčky, akými sa najčastejšie prejavuje rakovina prsníka. Hoci hrčky v prsníkoch môžu patriť aj k bežným a neškodným tkanivovým útvarom, je lepšie mať istotu, že je všetko v poriadku. V prípade pochybností je potrebné vyšetrenie u gynekológa/gynekologičky, pretože

predpokladom úspešného vyliečenia zhubného nádoru je jeho včasné zachytenie a okamžitá liečba. Pár minút pravidelnej pozornosti, ktoré venuješ svojim prsiam raz do mesiaca, ti môže zachrániť život. Ako na to: Zmeny na vonkajšom vzhľade prsníkov najlepšie odhalíš **postojáčky pred zrkadlom**. Postupne dvíhaj pravé a ľavé rameno aj obe naraz. Daj ruky v bok, zatni päsť, potom sa predkloň a natiahni ruky pred seba. Všímaj si zmeny tvaru, veľkosti, farby prsníka, či pokožka nie je zvráskavená, jamkovitá, či nie sú viditeľné hrčky. Skontroluj vzhľad a tvar bradaviek, prípadné prehĺbenie dovnútra, olupovanie, vyrážky, výtok. **Prehmatanie prsníkov poležiačky:** Ľavú ruku zdvihni a polož pod hlavu a pravou rukou vyšetri (pomaly prehmataj) ľavý prsník. Ľavú ruku pripaž k telu a vyšetri ľavý prsník až smerom ku kľúčnej kosti a rovnako smerom do podpazušnej jamky. Podobne vyšetri pravý prsník.



Tak, ako chodíš k zubárovi, alebo detskému lekárovi, aj **gynekologická prehliadka** by sa mala stať prirodzenou súčasťou starostlivosti o tvoje zdravie. Odporúča sa, aby ambulanciu gynekológa/gynekologičky dievčatá prvýkrát navštívili vo veku **15 rokov**. Určite by to nemali odkladať, keď sa rozhodnú sexuálne žiť. Vtedy sa treba poradiť aj o vhodnej antikoncepcii.

Gynekologické vyšetrenie: Prvýkrát môže byť pre teba stresujúce. Nemusíš sa ničoho obávať, nebýva bolestivé a počiatkové rozpaky postupne isto prekonáš. Pretože pri prehliadke sa treba vyzliecť od pásu dole, ako oblečenie na túto príležitosť je vhodnejšia

sukňa či šaty než nohavice. V ordinácii si tak nebudeš pripadať celkom nahá. Samotné vyšetrenie absolvuješ na vyšetrovacom stole v polohe ležmo. Lekár pomocou zrkadielka a špachtličky, ktoré ti vsunie do pošvy, odoberie vzorky z kľčka maternice. Odber pošle na laboratórny rozbor, aby sa včas zachytili prípadné chorobné zmeny na kľčku maternice. Vyšetrenie by si mala absolvovať raz ročne, najneskôr rok po prvom sexuálnom styku. Súčasťou vyšetrenia je rozhovor, anamnéza, prípadne aj informácie o výbere antikoncepcie.

Chlapci

Intímna hygiena v tomto období vyžaduje rovnako zvýšenú pozornosť ako u dievčat. Každodenným umývaním v oblasti genitálií predídeš nielen nepríjemnému zápachu, ale aj vzniku zápalových ochorení a infekčných chorôb. **Zvýšenú pozornosť** venuj penisu – konkrétne žalud' a predkožke, ktorá ho pokrýva. Pod predkožkou sa hromadí bieložltý maz – smegma. Ak sa žalud' pravidelne neumýva, vo vlhkom prostredí slizníc sa darí rozličným mikroorganizmom, ktoré okrem nepríjemného pachu spôsobujú nebezpečné zápalové procesy.

Intímna hygiena: Pri každom umývaní predkožku pretiahni dozadu tak, aby sa odhalil žalud'. Penis dôkladne poumývaj vodou a mydlom. Ak je predkožka príliš tesná a nedá sa ľahko pretiahnuť, skús to pomaly a postupne vo vani s pomocou mydla. Niekedy je predkožka úzka natoľko, že je potrebný malý operačný zákrok. Príliš tesná predkožka môže spôsobiť bolesti pri erekcii. V prípade akýchkoľvek vážnejších problémov navštív lekára - urológa.

Dôležitou súčasťou starostlivosti o telesné zdravie by sa malo stať vyšetrenie semenníkov. Najvhodnejší čas je bezprostredne po kúpeli či po sprchovaní, keď je pokožka mieška uvoľnená. Pravidelnou kontrolou, ktorú si môžeš spraviť veľmi jednoducho sám, včas odhalíš nebezpečné chorobné zmeny na svojich pohlavných orgánoch. Rakovina semenníkov je totiž jednou z najčastejších typov rakoviny u mladých mužov. Zachytená včas je dobre liečiteľná. Ak sa ti čokoľvek nezdá, čím skôr sa poraď s urológom.

Samovyšetrenie semenníkov

V polohe postojacky pred zrkadlom: Prezri si semenníky, ktoré voľne visia dolu (jeden vyššie než druhý), sleduj prípadnú zmenu ich veľkosti, rozličné znamienka, výstupky, škvrny, vyrážky, viditeľné hrčky. Prehmataj palcom a ukazovákom celý povrch mieška, pomalým pootáčaním prejdí prstami semenníky, aby si hmatom zachytil akékoľvek nové útvary. (V zadnej časti semenníkov sa nachádzajú prirodzené hrbolčky). Poťažkaj každý semenník v ruke. Mali by byť rovnako ťažké.

2.2 Osobná hygiena, hygiena práce, ochranné oblečenie

Úlohou hygieny je zabezpečovať v živote a v práci človeka také podmienky, ktoré zaručujú uchovanie zdravia a znemožňujú vznik choroby alebo úrazov. Osobná hygiena je starostlivosť o seba samého.

Hygiena práce sa zaoberá problematikou pracovného prostredia, v ktorom sa človek pri práci nachádza. Pracovné prostredie má byť bezpečné, teda zdravotne nezávadné, musí teda spĺňať hygienické požiadavky. K hygienickým faktorom, ktoré vplyvajú na pracovný proces patria: - **priestorové pomery** – všetci musia mať na výkon svojej práce dostatočný priestor (v škole je to na žiaka 2m² podlahového priestoru) . Patria sem aj ďalšie ergonomické, estetické, požiarne požiadavky.

– **osvetlenie** – dostatočným a správnym osvetlením sa predchádza úrazom. Používa sa denné a umelé osvetlenie. Denné svetlo je najlacnejšie a pre ľudský zrak najprirodzenejšie. Umelé osvetlenie musí mať správnu intenzitu, správne umiestnenie. Na pracovnú plochu by nemal dopadať tieň, majú byť rovnakej intenzity, nemali by kolísať.

– **prašnosť** – prach vzniká rozkladaním organických a anorganických látok, , pracovnou činnosťou, pohybom a podobne. Môže mať rôzny pôvod a podľa toho aj vplyva na ľudské zdravie. Preto je potrebné prirodzené vetranie, čiže výmena vzduchu.

– **hluk a vibrácie** - hluk je každý nežiaduci, rušivý, nepríjemný alebo škodlivý zvuk. Ich nadmerná intenzita môže znížiť výkon, koncentráciu človeka, až poškodiť sluch. Preto je potrebné znížiť alebo odstrániť hlučnosť.

– **teplota** – teplota v miestnosti musí byť adekvátne činnosti, ktorá sa v nej vykonáva. Pri fyzickej práci treba nižšiu teplotu, pri sedavej vyššiu.

K ochrane zdravia človeka patrí pracovný odev. Každá profesia má svoj typický pracovný odev, ktorý má pracovníka chrániť pred pracovným úrazom a zabezpečiť mu aj určitý telesný komfort pri práci. Patria sem napríklad montérky, plášte, rukavice, ochranné okuliare, topánky a podobne.



2.3 Zásady starostlivosti o zdravie

Väčšina ľudí si myslí, že hygiena je iba o zachovaní si čistých rúk. Nie je to tak a precvičovanie si správnej hygienickej etikety je preto potrebné, venujeme sa jej celý život. Používajte osvedčené postupy pri kýchaní alebo kašľaní, a zakryte si vtedy ústa alebo nos. Tiež si zakryte ústa, keď sa vám zíva.

Na nos používajte jednorazové papierové vreckovky, ktoré po použití ihneď zahodíte. Noste so sebou vlhčené utierky, ak nemáte prístup k tečúcej vode.

V škole majte svoj vlastný uterák, ktorý pravidelne noste domov vyprať.

Etiketa je aj okolo zvierat, skladá sa z umývania rúk mydlom a vodou po maznaní sa s nimi, kŕmení a inou manipuláciou.

Odporúča sa napríklad neplávať, keď máte hnačku, neprehltnúť vodu v bazéne a sprchovať sa mydlom a vodou pred a po kúpaní.

2.4 Výživa, pohyb, psychická pohoda

Výživa

Správna výživa má zabezpečiť z hľadiska prísunu energie, stavebných látok a ďalších živín – fyziologické potreby organizmu, udržiavať dobrý zdravotný stav, rovnováhu látkovej premeny, imunitný stav, optimálnu psychickú a fyzickú aktivitu, správny vývin a dlhý vek.

V súčasnosti je najčastejšie sledovaným ukazovateľom výživy telový hmotnostný index – BMI (Body Mass index), ktorý sa určuje na základe hmotnosti tela a výšky:

$BMI (kg/m^2) = \text{hmotnosť tela (kg)} : \text{výška (m}^2\text{)}$

Normálna hodnota BMI sa pohybuje v rozmedzí 19,1 –26,0 , chudosť (17,1-19,0), chorobná chudosť (<17,0) nadhmotnosť (26,1-30,0), tučnota (30,1-40,0), chorobná tučnota (40,1)

Zásady správnej výživy

- Mali by sme jesť veľa **rôznych druhov potravín**. Na tanieri by nemalo chýbať chrumkavé ovocie a zelenina, celozrnné potraviny, mliečne pochúťky, ryby a hydina.
- Stravu by sme mali **rozložiť do 3 hlavných a 2 – 3 menších jedál**.
- Súčasťou každého jedla by mal byť kúsok **ovocia či zeleniny**. Nie je to ťažké, stačí čerstvá paradajka na raňajky, jablčko na olovrant, miska šalátu ako príloha k obedu či porcia anglickej zeleniny a na osvieženie pohár dobrej ovocnej šťavy.
- **Vitamíny sú najúčinnnejšie vo svojich prirodzených zdrojoch**, v ovocí a zelenine. Jeden pomaranč stačí na pokrytie dennej dávky vitamínu C. Vitamínové doplnky sú vhodné, keď sme chorí alebo po chorobe.
- Dôležitou zložkou výživy sú **bielkoviny**, ich výborným zdrojom sú ryby a hydina.
- **Denne by deti mali jesť mliečne výrobky**, najvhodnejšie sú polotučné.
- Čoraz častejšie sa v našej strave objavujú jedlá s vysokým obsahom nasýtených tukov a cukrov. Vyvážme ich **kvalitnými rastlinnými olejmi a tukmi**.
- Sacharidy by sme mali prijímať hlavne z cereálií, ovocia a zeleniny. Pozor na **sladkosti a sladené nápoje**.
- **Nedosoľujme** hotové jedlá, soľ a solené potraviny by sme mali jesť len výnimočne.
- Dôležitý je správny **pitný režim**, mali by sme vypiť aspoň 1,5 až 2,5 litra tekutín denne, pri intenzívnej športovej aktivite aj viac.



3 VÝŽIVA ŠKOLÁKOV A TÍNEĎŽEROV

Toto obdobie je sú charakteristické somatickými a funkčnými zmenami a pohlavným dozrievaním. Je to obdobie, v ktorom sa výrazne zrýchľuje rast. Medzi 11-tym až 18-tym rokom podrastú deti o 15 -18 percent, ich telesná hmotnosť sa zvýši takmer o polovicu. U chlapcov sa formuje svalstvo, kým u dievčat dochádza k zvyšovaniu telesnej hmotnosti ukladaním tuku. Preto sa výživové nároky dievčat a chlapcov výrazne líšia. Chlapci potrebujú viac energie a bielkovín. Dievčatá, ktoré túžia po štíhlej postave by mali jesť potraviny bohaté na vlákninu.

Dievčatám v období dospievania hrozí nedostatok železa, preto by nemali obmedzovať červené druhy mäsa a strukoviny. Rovnako dôležitý je aj vápnik a fosfor, pretože sa neustále vyvíja stavba kostry. Zdrojom týchto minerálov sú predovšetkým mliečne výrobky. Nesmú chýbať vitamíny a minerály, ktoré sú dôležité pre správnu funkciu nervovej činnosti a vývoj kostrového svalstva. Optimálnu dávku vitamínov obsahuje 5 porcií ovocia a zeleniny denne.

Veľmi dôležitý je dostatočný príjem energie. Dospievajúce dieťa potrebuje veľa proteínov, vitamínov skupiny B a minerálnych látok, ktoré vplývajú na nervovú sústavu a podporujú aj telesnú aktivitu. Ich nedostatok spôsobuje častú vyčerpanosť a malátnosť. Pre vyvíjajúci sa organizmus sú rovnako dôležité bielkoviny rastlinného aj živočíšneho pôvodu. Bielkoviny živočíšneho pôvodu nájdeme v hydine, rybách, chudom bravčovom a hovädzom mäse, mlieku a mliečnych výrobkoch, a v tvarohu. Strukoviny, zemiaky, obilniny sú bohaté na rastlinné bielkoviny. Sacharidy, ktoré by mali tvoriť najväčšiu časť denného príjmu energie, sú v celozrnných výrobkoch, strukovinách a zemiakoch.

Pitný režim

Do správneho pitného režimu patria stolové vody, minerálne vody s nízkym obsahom sodíka zmiešané so stopercentnými džúsami v pomere dva diely minerálky a jeden diel džúsu, čaje bez kofeínu, nesladené ovocné čaje, voda zmiešaná s čerstvo vytlačenou šťavou z ovocia alebo s prírodnými sirupmi a čistá voda. Najvhodnejšie je nápoje obmieňať.



Dôležité potraviny

3.1 Mlieko a mliečne výrobky

Mlieko je prvou potravou, s ktorou sa stretneme po svojom narodení a sprevádza nás po celý život. Je jednou zo základných potravín pre všetky vekové skupiny. Jeho hlavné zložky – bielkoviny, tuky, mliečny cukor-laktóza, esenciálne látky, vitamíny a minerálne tvoria vyvážený celok. Mliečne bielkoviny sú ako stavebné látky potrebné pre výstavbu všetkých tkanív v organizme. Mliečny cukor - laktóza je ojedinelý sacharid, ktorý prislúcha iba mlieku a mliečnym výrobkom. Má osobitnú úlohu v detstve ako zdroj galaktózy, ktorá je základnou súčasťou mozgu a preto je mimoriadne dôležitá najmä v období vývoja.

Z minerálnych látok je nesmierne dôležitý obsah vápnika a fosforu ako aj obsah horčíka. Pomáhajú zabezpečiť optimálny vývoj kostry u detí a dospelých, a pri prevencii osteoporózy (rednutia kostí). Pre deti sú vhodné polotučné výrobky ktoré obsahujú vitamíny rozpustné v tukoch. Obmedzme prisladené jogurty a pikantné syry.

3.2 Zelenina a strukoviny, ovocie a orechy

Väčšina druhov ovocia a zeleniny je chudobná na energetické látky, ale bohatá na vitamíny, minerálne a balastné látky. Odborníci na výživu zistili, že tí, ktorí denne zjedia päť porcií ovocia a zeleniny majú o polovicu menšie riziko ochorenia na rakovinu a o tretinu

menšie riziko srdcovo-cievnych a chronických ochorení, ako ľudia, ktorí jedia ovocia a zeleniny menej.

Veľa druhov zeleniny má vysoký obsah karotenoidov. Látok, ktoré posilňujú imunitný systém a chránia pred niektorými druhmi rakoviny. Najviac ich nájdete v paradajkách, mrkve, brokolici, alebo v kapuste. Zelenina a ovocie obsahujú antioxidanty - látky, ktoré chránia bunky proti poškodeniu voľnými radikálmi

Orechy, semienka, napr. slnečnicové, sezamové a ľanové sú dodávateľmi hodnotných a výživných látok. Obsahujú vápnik, železo, kyselinu linolovú, ale aj veľa nenasýtených mastných kyselín a rastlinných bielkovín. Vhodné sú čerstvé vlašské orechy, burské orechy alebo lieskovce, nepražené mandle. Nevhodné sú pražené a solené oriešky.

3.3 Chlieb a pečivo

Celozrnné pekárenské výrobky sú zdravšie ako biely chlieb a pečivo pretože obsahujú niekoľkonásobok vitamínov a minerálov oproti výrobkom z bielej múky. Celozrnné výrobky obsahujú vitamíny skupiny B, ktoré priaznivo vplyvajú na krvotvorbu, nervovú sústavu a regeneráciu pokožky. Sú zdrojom dôležitých minerálov ako vápnik, fosfor, horčík, železo a zinok. Dôležitý je aj obsah vlákniny a balastných látok.

Tmavá farba neznamená, že ide o celozrnný výrobok. Celozrnný chlieb by mal byť upečený z celozrnnnej múky. V jeho zložení by ste mali nájsť okrem pšeničnej aj celozrnnú múku. Inak ide o chlieb upečený z bielej múky a zafarbený praženou ražou, karamelom, alebo syntetickými farbivami. Nevšímajte si teda farbu, ale štruktúru chleba a pečiva.

3.4 Tuky a vajíčka

Vajíčka majú mimoriadne vysoký obsah výživných látok. Obsahujú okrem plnohodnotných bielkovín aj množstvo vitamínov, minerálov a iných látok. Napriek tomu, že vajíčka obsahujú cholesterol, nemali by chýbať na tanieri vašich detí. Vajíčka totiž obsahujú aj látky, ktoré cholesterol znižujú.

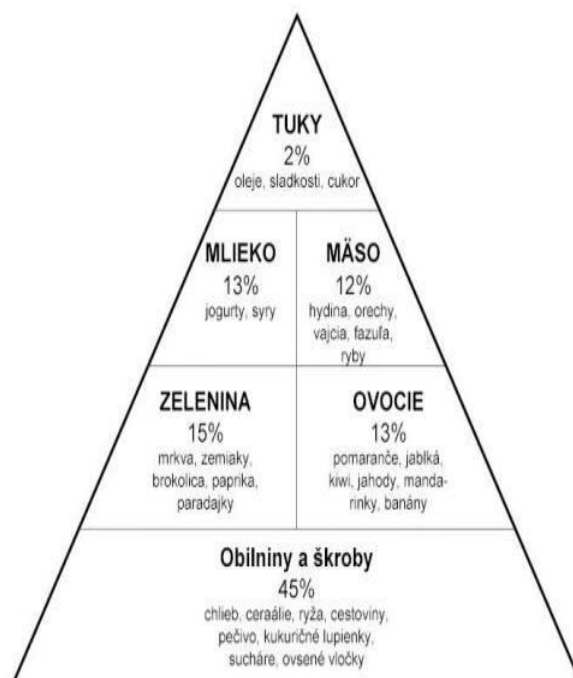
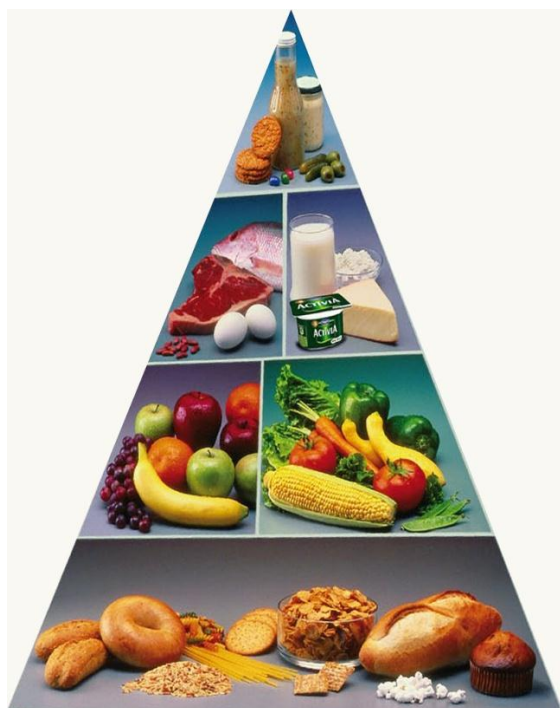
Tuky sú najbohatší zdroj energie. Sú dôležité pre vstrebávanie vitamínov rozpustných v tukoch A, D, E, K. Odporúčaná denná dávka predstavuje 30 až 35 % denného energetického príjmu. Jeden gram tuku = 38 kJ (9 kcal). Výborným zdrojom tukov sú rastlinné oleje – predovšetkým olivový, ktorý je skvelý na ochutenie šalátov. Ďalším zdravým zdrojom sú čerstvé maslo a rastlinné tuky s nízkym obsahom transmastných kyselín.

Upozornenie:

Nezabudnite, že tuky sa ukrývajú vo väčšine potravín. Nájdete ich takmer všade: v mäse, v mliečnych výrobkoch a syroch, v sladkých plnkách croissantov a keksíkov... a pozor na prepálené tuky v hranolkách, hamburgeroch ...



POTRAVINOVÁ PYRAMÍDA



Potraviny v pyramíde sú zoradené od najzdravších zdola

3.5 Pohyb

Nielen pri zdravotných problémoch, ale aj preventívne by sme sa mali venovať pravidelne pohybu

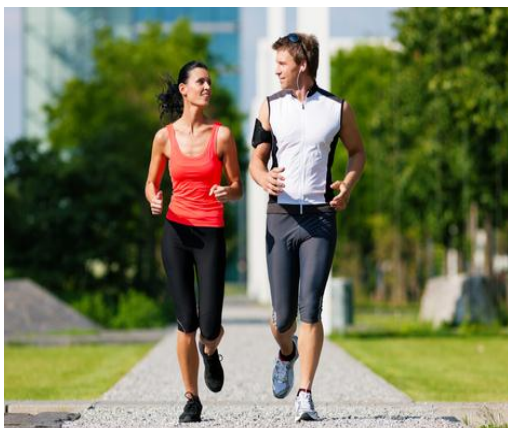
Pravidelný pohyb znižuje riziká

- znižuje pravdepodobnosť výskytu srdcových ochorení a mozgovej porážky
- zlepšuje cirkuláciu krvi telom (cez pľúca, srdce a ďalšie orgány a svaly tak pracujú lepšie)
- zlepšuje schopnosť organizmu využívať kyslík a poskytuje energiu pre aktívny spôsob života
- pomáha znižovať tlak krvi
- pomáha zvládať stres a napätie, umožní vám oddychovať a prospieva spánku
- spolu s vhodnou diétou pomáha kontrolovať telesnú hmotnosť
- prispieva k celkovej kvalite života

Aké cvičenie je najvhodnejšie

1. Niektoré druhy cvičení sú zvlášť vhodné na predchádzanie kardiovaskulárnym ochoreniam, pretože výrazne zvyšujú krvný obeh do svalov namáhaných po dlhší čas. Sú známe aj ako vytrvalostné aktivity.

2. Pre väčšinu zdravých ľudí sa odporúča rýchla chôdza, turistika, džoging, bicyklovanie, korčuľovanie na kolieskových korčuľiach, skákanie so švihadlom a podobne aspoň polhodinu denne.



Otázky a úlohy:

1. Aký význam pre ľudský život má hygiena?
2. Uveď správny postup umývania rúk. Kedy si umývame ruky?
3. Ako si treba ošetrovať vlasy?

4. Priprav si so spolužiakom referát o správnom ošetrovaní a čistení zubov.
5. Zostavte vzorový jedálny lístok podľa zásad zdravej výživy.
6. Vypočítaj svoj BMI index. Uveď potraviny, ktoré sú dôležité pre správnu výživu človeka.
7. Čo zaradiš do správnej životosprávy? Prečo je pre človeka dôležitá?
8. Prečo potrebuje človek pri práci ochranné oblečenie? Čo vieš o hygiene práce?
9. Zahrajte sa na návrhárov. Navrhните pre niektoré povolania ochranný pracovný odev
10. Ktoré sú ženské pohlavné orgány?
11. Ktoré sú mužské pohlavné orgány?
12. Vysvetli funkcie kože, uveď jej časti
13. Aká je správna hygiena nôh? Čomu ňou predchádzame?
14. Prečo náš organizmus potrebuje mlieko a mliečne výrobky, zeleninu, strukovinu, ovocie.
15. Porozmýšľaj o svojom jedálnom lístku. Čo by si na ňom mal/mala upraviť?

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

<http://rodicovstvo.wordpress.com/>

http://ki.ku.sk/cms/utv/77_12.5-Hygienicke-poziadavky-na-pracovne-prostredie

<http://www.vusch.sk/download/spravna-vyziva.pdf>

<http://zdravie.pravda.sk/zdravie-a-prevenicia/clanok/259457-nadcha-e2-80-93-prichadza-z-chladu-vyhana-sa-teplom/>

http://www.oskole.sk/?id_cat=15&clanok=15035

http://www.emergency-slovakia.sk/riaditelstvo/kedy-volat-155.html?page_id=235