



**PLATFORMA RODÍN**  
DETÍ SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

**#zvladnemetodoma**

*Hygiena*



**Autor: Ľudka Belinová**

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

## UMÝVANIE RÚK

Umývanie rúk je zručnosť, pri ktorej sa zameriate na to, ako a kedy si ich majú deti umývať. Povzbudzujte ich, aby si túto zručnosť precvičovali, pretože deti sú často netrpezlivé a sotva si namočia ruky - zvlášť, keď je voda studená.

Umývanie rúk môže byť zábavnejšie tým, že dieťa naučíte spievať pieseň, zatiaľčo si umýva ruky. Skúste zistiť, ktorá obľúbená pieseň trvá 20 sekúnd, pretože to je čas, ktorý je potrebný pre dôkladné umytie rúk. Zábavou a otestovaním, či sú ruky dobre umyté, sú trblietky. Dajte trochu trblietok na ruky a deti si ich umývajú, dokiaľ nie sú ruky úplne bez nich. Ak im chcete povedať príbeh o baktériách na rúčkach, trblietky dajte dieťaťu na ruky hneď po ich umytí a napr. po hodine im ukážte, kde všade trblietky ostali. Ak si nebudú umývať ruky, takto sa môžu šíriť aj baktérie a vírusy v dome (napr. aj aktuálny koronavírus).

### ROZVÍJAME

samoobslužné činnosti, hygienické návyky, poznávanie prstov, komunikáciu a reč

### NÁŠ TIP

- Popisujte dieťaťu, čo si umýva. „Ak chceš ruky čisté mať, vodu, mydlo musíš vziať. Chrbátik rúckam pohladkáš, z prstkov motýlika máš. V dlani si šteniatko pohladkaj, potom ruky pod vodu daj. A už ruky do sucha, uteráčik vyšúcha.“
- Urobte tabuľku o umývaní rúk, na ktorú budete dávať nálepky či body, dokiaľ si dieťa neautomatizuje, kedy a ako umývať ruky. Za 10 nálepiek môžete dať odmenu – napr. hračku.
- Môžete si urobiť (kúpiť cez e-shop) zábavné mydlá, v ktorých je postavička z lega a pod.
- Nadávajte dieťaťu mydlo pomocou striekačky a vytvorte na dlani smajlíka, ktorého dieťa musí postupne rozotrieť po rúčkach, až vznikne veľká pena.

### NEZABUDNITE

- Umývajte si ruky spolu s dieťaťom, pretože skoro všetky deti sa učia odpozeraním.
- Pri autistoch si činnosť rozkrojujte. Ak neviete ako, poraďte sa s odborníkmi.



**PLATFORMA RODÍN**  
DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

**#zvladnemetodoma**

*Hygiena*



**Autor: Monika Fričová**

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

## VOŇAVÉ BUBLINKY

Presun do kúpeľne, keď je dieťa napr. vo vozíku, môžeme urobiť motivujúco. Ak sa dieťa vie posúvať samo, voláme ho a motivujeme podľa toho, čo je pre neho zaujímavé (aj jeho plyšák sa ide umyť, kto bude prvý v kúpeľni a pod.). Doprajeme mu takú úroveň pohybu, akú zvládne. Nieкто sa pridrží, odrazí od nábytku, nieкто sa chytí za náš prst a ťaháme ho, čím si zlepšuje úchop. Podporujeme nezávislý pohyb.

V kúpeľni si povieme, čo ideme robiť: "Emka si umyje ruky". Pomenovávame a pritom ukazujeme na dieťa a mydlo tak, aby to dieťa stihlo zachytiť. Dáme dieťaťu na výber 2 mydlá, ktoré ovonia. Z mála vody a mydla si vyrobíme v ruke hustú penu a dáme ju dieťaťu ovoňať. Komentujeme aktivitu a umývame dieťaťu ruky, alebo mu na ne len nanesieme penu. Spolu vyrábame bublinky, opisujeme, ako teplá je voda, ktoré pršteky si dieťa umýva.

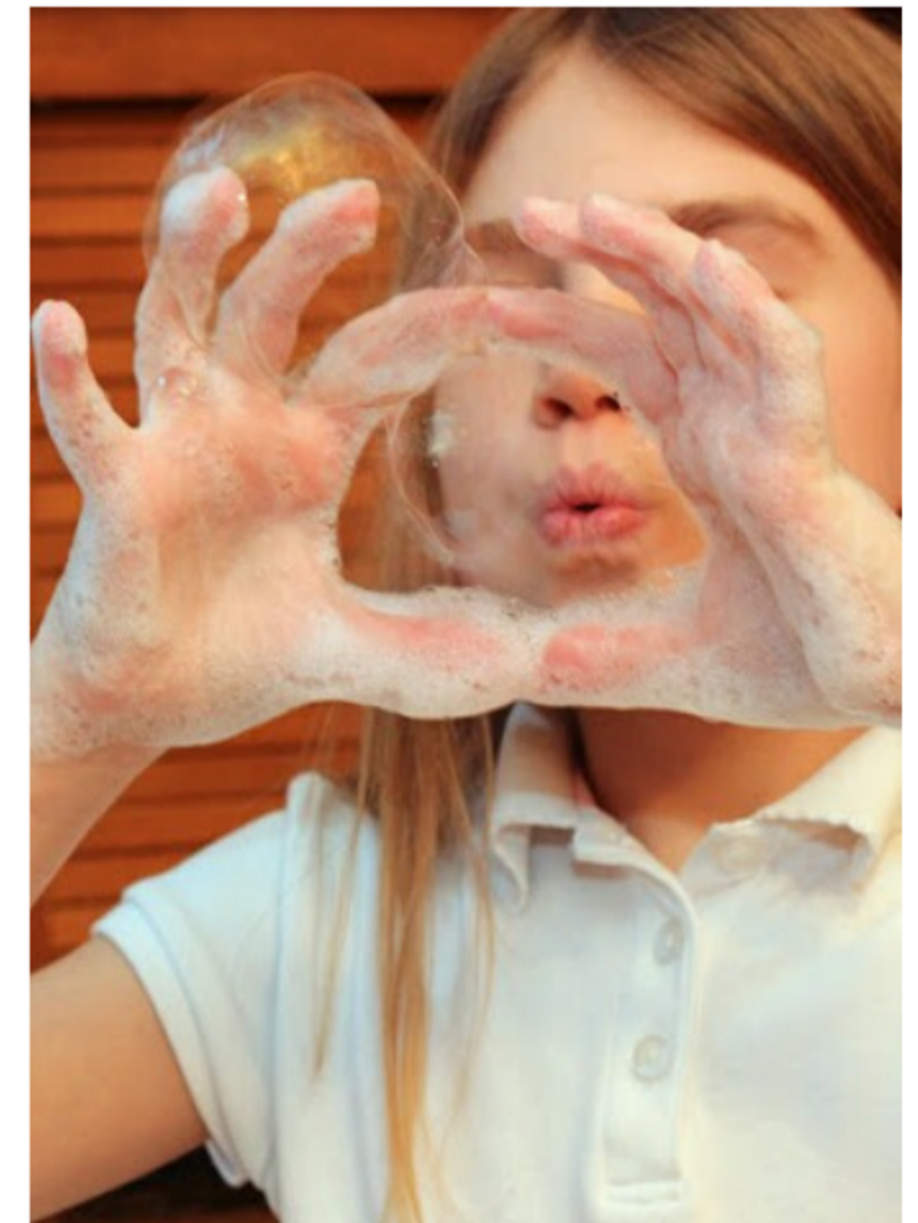
Z mála mydla rozotretého na rukách vyrobíme medzi dvoma prstami bublinu, skúsime ju s dieťaťom sfúknuť. Oplachovanie a utieranie tiež komentujeme. Dieťa môže umyť tvár aj mame, pričom pomenovávame časti tváre.

## ROZVÍJAME

Senzorické schopnosti, hmat, čuch, motoriku, porozumenie reči, schopnosť výberu, samostatnosť pri pohybe.

## NEZABUDNITE NA KOMFORT A ZÁBAVU.

Dieťa by malo byť počas umývania pokojné. Ak je napäté, skúsime ho zaujať pesničkou, inou teplotou vody, ak napätie neustáva, umývanie nepredlžujeme.





**PLATFORMA RODÍN**  
DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

**#zvladnemetodoma**

*Hygiena*



**Autorky:**

**PaedDr. Martina Rzymanová, Ľudka Belinová**

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

## DO ČOHO VŠETKÉHO MÔŽEME PÍSAŤ?

Urobiť rannú alebo večernú hygienu s dieťaťom je niekedy veľmi náročné a rodičia hľadajú spôsoby, akými sa to podarí bez stresu a napätia. Jednou z možností je kreslenie do rôznych výrobkov, ktoré používame na hygienu. Kresliť a písať sa dá do rôznych konzistencií, ako je tekuté mydlo, pasta na zuby, tatova pena na holenie, krém na ruky, ale aj na zarosené zrkadlo v kúpeľni.

Kresliť môžete rôznymi pomôckami: prstami, štetcami, špongiami, vatou a pod. Zábava sa u mnohých detí stupňuje, ak začnete jednotlivé materiály dávať dieťaťu na nos, líčka a potom umývanie začína mať pre dieťa zmysel. Nezabúdajte, že dieťa môže natrieť aj Vašu tvár.

### ROZVÍJAME

Senzomotorické - taktilné/hmatové vnímanie, jemnú motoriku, koordináciu ruka-oko, grafomotoriku, komunikáciu.

### NÁŠ TIP

- Ak je dieťaťo imobilné, môžete kresliť s Vašou asistenciou, základom je popisovanie, čo robíte a čo kreslíte
- Deti zbožňujú kreslenie do krupice, múky, soli, a tak túto aktivitu môžete využiť aj v kuchyni pri varení, alebo len tak, v rámci hrových aktivít. Kresliť sa dá napríklad aj vidličkou.

### NEZABUDNITE

- Experimentovať a užívať si to :-)
- Túto aktivitu robte s dieťaťom len vtedy, ak ste si istí, že zvláda tú ktorú konzistenciu, alebo začínajte pomaličky, hlavne u detí s autizmom.





**PLATFORMA RODÍN**  
DETI SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM

**#zvladnemetodoma**

*Hygiena*



**Autor:**

**PaedDr. Martina Rzymanová**

<https://www.platformarodin.sk/inspirujme-sa/rozvoj-deti-doma/>

## OKÚPTE BÁBIKU

Niektoré detičky nemajú rady vodu a tak im môžeme pomôcť hrou zameranou na kúpanie bábiky, prípadne iných obľúbených hračiek. Okúpať môžete aj koníky, dinosaury, gumenú tarantulu, skrátka hračky, ktoré má dieťa rado.

Základom je pomenovávať, čo robíte Vy a aj Vaše dieťaťko počas kúpania, čo sa deje bábike, ako sa bába cíti. Súčasťou môže byť aj osprchovanie bábiky, umytie zúbkov, vysadenie bábiky na nočník alebo na WC, oblečenie šiat, zapnutie gombičiek a podobne.

Následne môžete okúpať dieťaťko a bábika sa bude pozeráť, ako sa teraz kúpe Vaše dieťa.

### ROZVÍJAME

komunikáciu, reč, motoriku, sebaobsluhu a sociálne cítenie dieťaťa



### NÁŠ TIP

- Kúpanie bábiky môže byť samostatnou aktivitou alebo aktivitou pred kúpaním dieťaťa.
- Ak je dieťaťko imobilné, môžete kúpanie bábiky robiť s Vašou asistenciou.
- Kúpanie môže byť buď priamo s dieťaťkom vo vani, alebo najprv okúpanie bábiky a potom dieťaťka.
- Pomenovávaním čo robíte, dieťaťku rozširujete slovnú zásobu, osvojuje si ju, učí sa tvoriť vety, porozumieť im v konkrétnych situáciách. Zároveň sa učí starať sa o bábätko.
- Pri kúpaní môžete aj spievať. Prípadne pomenujte presne čo umývate. „Umývame pravú rúčku, umývame ľavú rúčku, až sú čisté obidve.“

### NEZABUDNITE

- Ak dieťa nemá rado kúpanie, dajte mu čas, aby z toho mohlo mať zábavu a nie povinnosť a stres. Jeden deň môže byť aj neumyté.
- Pri kúpaní postupujte pomaličky, to znamená, že ak dieťa odmieta starostlivosť a kúpanie bábiky aj seba, skúste najprv kúpať hračku Vy, postupne vťahujte do kúpania svoje dieťa, až ho dostanete do vane.