

EduSmilecz,  
*Brožura  
pro rodiče*



## Úvod o programu

Proč je program důležitý?

*Zdraví dětí je klíčem k jejich šťastnému a úspěšnému vývoji. Problémy jako nevhodné stravovací návyky, nedostatek pohybu, emoční nerovnováha nebo zanedbaná péče o zuby mohou výrazně ovlivnit kvalitu života. Program EdusmileCZ si klade za cíl těmto problémům předcházet prostřednictvím prevence, vzdělávání a motivace.*



## Vracíme zdraví mezi vzdělávací priority

### Cíle programu:

- **Podpora zdraví a pohody dětí:** Naučit děti hravou formou, jak pečovat o své zdraví.
- **Prevence zdravotních problémů:** Včasná diagnostika a praktická opatření zaměřená na minimalizaci zdravotních rizik.
- **Budování zdravých návyků:** Vytvoření dlouhodobých pozitivních návyků, které přetrvávají do dospělosti.

### Kdo za programem stojí?

*Program EdusmileCZ je zajišťován týmem odborníků pod vedením Institutu zdraví s úsměvem, který je jeho provozovatelem.*

- **Garant programu:** MDDr. Adéla Tikovská, DiS, zakladatelka Institutu zdraví s úsměvem, která se věnuje podpoře zdraví dětí a rozvoji moderní prevence.
- **Metodická garantka:** Dunja Ilić, ředitelka Institutu zdraví s úsměvem, zodpovědná za pedagogickou a metodickou přípravu programu.
- **Revizor programu:** MDDr. Iveta Vojtová, odborník na revizi a kontrolu zdravotnických standardů programu.

### Program dále vznikl ve spolupráci s:

- **CZUB Zdravotní – poliklinika Můj lékař:** Poskytující moderní multidisciplinární lékařskou péči zaměřenou na děti.
- **Adela Dental Care:** Klinika specializující se na inovativní prevenci a komplexní přístup ke zdraví.

Další informace o týmu odborníků naleznete na:

# Jak bude program probíhat

Dlouhodobé sledování dětí

Program EdusmileCZ je navržen jako šestiletý cyklus, který sleduje děti od věku 3–4 let v mateřské škole až do 9–10 let na základní škole.

Je rozdělen do tří fází:

## 1. První fáze: Osvojení znalostí

- Děti se seznamují se základy zdravého životního stylu prostřednictvím metodik vytvořených odborníky a přizpůsobených pedagogy tak, aby byly efektivní, zábavné a zároveň rozvíjely jejich dovednosti.

## 2. Druhá fáze: Aktivní aplikace

- Děti nabyté znalosti používají v praxi prostřednictvím výzev, návodů a kalendářů, které jim pomáhají pravidelně sledovat jejich pokrok.

## 3. Třetí fáze: Ambasador zdraví

- Starší účastníci programu se stávají lídry zdravého životního stylu a jdou příkladem mladším dětem, čímž dokazují, že plně osvojili získané znalosti a aplikují je v každodenním životě.



# Témata programu a jejich cíle

## Zubní zdraví

*Cíl: Vést děti ke správné péči o zuby a pochopení významu prevence.*

### • Mateřská škola:

- Praktická ukázka správného čištění zubů přizpůsobená věku dětí.
- Překonávání strachu ze zubaře prostřednictvím her, názorných ukázek a vysvětlení jednoduchých zubařských nástrojů.
- Vysvětlení vlivu stravy (cukry, kyseliny) na zdraví zubů a jak se jí bránit.

### • Základní škola:

- Vylepšení techniky čištění zubů a nauka způsobů, jak pravidelně kontrolovat čistotu zubů.
- Rozšířené poznatky o vlivu stravy na vznik zubního kazu.
- Prevence: Proč je důležitá, jak ji praktikovat a jak o ní informovat ostatní (např. rodinu, spolužáky).
- Diskuze o finančních dopadech péče o zuby: Náklady na léčbu kazů, preventivní opatření a rozdíl mezi zanedbáním péče a prevencí.

### • Preventivní úkony na místě v průběhu 6 let

- Preventivní vyšetření chrupu moderními metodami (např. DIAGNOcam).
- Fluoridace zubů pro posílení skloviny.

Další informace a doporučení

Veškeré informace o programu, doporučené přípravky a edukační materiály najdete na: odkaz



## Témata programu a jejich cíle

### Zdravá výživa

*Cíl: Naučit děti, jak si vybírat zdravé potraviny, a pochopit vliv stravy na jejich zdraví.*

- **Mateřská škola:**
  - Rozeznávání zdravých a nezdravých potravin.
  - Vliv cukru na tělo a zdravé alternativy.
  - Základy zdravého talíře – jaké potraviny a živiny tělo potřebuje.
- **Základní škola:**
  - Tvorba vyváženého jídelníčku s důrazem na rozmanitost a nutriční hodnoty.
  - Pokročilejší znalosti o vitamínech a minerálech.
  - Praktická ukázka přípravy zdravých svačinek.
- **Preventivní úkony na místě v průběhu 6 let**
  - Měření a hodnocení BMI (index tělesné hmotnosti).

Veškeré informace o programu, doporučené přípravy a edukační materiály najdete na: [odkaz](#)



## Témata programu a jejich cíle

### Pohyb

*Cíl: Podpořit správné držení těla, zdravý pohybový aparát a naučit děti význam pravidelné fyzické aktivity.*

- **Mateřská škola:**
  - Zábavné pohybové hry podporující aktivitu.
  - Jednoduchá cvičení pro zdravé nohy a záda.
  - Uvědomění si těla prostřednictvím jógy a dechových cvičení.
- **Základní škola:**
  - Screening pohybového aparátu a doporučení cvičení.
  - Zaměření na prevenci skoliózy a špatného držení těla.
  - Vytvoření týdenního pohybového plánu.
- **Preventivní úkony na místě v průběhu 6 let**
  - Screening pohybového aparátu (vyšetření držení těla, nožní klenby a skoliózy).
  - Vyšetření plosky nohy pomocí podoskopu.

Veškeré informace o programu, doporučené přípravy a edukační materiály najdete na: [odkaz](#)



## Témata programu a jejich cíle

### Duševní zdraví

*Cíl: Podpořit emoční pohodu, naučit děti zvládat stres a rozvíjet zdravé vztahy.*

- **Mateřská škola:**
  - Rozpoznání základních emocí a způsoby jejich vyjádření.
  - Jednoduché techniky na zvládání stresu a úzkosti.
  - Hry zaměřené na budování empatie a spolupráce.
- **Základní škola:**
  - Praktické metody zvládání strachu a složitých emocí.
  - Zlepšení komunikačních dovedností a schopnost řešit konflikty.
  - Budování pozitivní sebereflexe.

Veškeré informace o programu, doporučené přípravy a edukační materiály najdete na: [odkaz](#)



## Zapojení rodičů a zařízení

### Zapojení rodičů

*Rodiče jsou klíčem k úspěchu programu. Podpora a spolupráce rodičů vytváří nezbytné zázemí pro zdravý vývoj dětí.*

- **Informovaný souhlas:**

Získání informovaného souhlasu je zásadní součástí programu. Chápeme, že tento proces může být náročný, a proto jsme jej přizpůsobili, aby byl co nejpřehlednější. Spolupracujeme s právníky, aby rodiče obdrželi všechny potřebné informace, aniž by byli zahlaceni zbytečnými detaily. Prosíme o trpělivost a pochopení – délka a obsah souhlasu jsou určeny právními předpisy a nelze je obejít.

- **Vyplnění zdravotního dotazníku**

*Dotazník pomáhá porozumět individuálním potřebám dětí, sledovat jejich pokrok a přizpůsobit preventivní opatření na míru. Poskytuje důležité informace pro zlepšení programu EdusmileCZ a tvorbu efektivních preventivních strategií.*

**Dotazník je dobrovolný a každý, kdo jej vyplní, obdrží odměnu jako poděkování za podporu prevence zubních kazů.**

Cíle dotazníku:

- Identifikace rizik: Odhalení faktorů, jako jsou nevhodné stravovací návyky či nedostatečná péče o chrup.
- Tvorba prevence: Přizpůsobení aktivit podle získaných údajů.
- Sledování výsledků: Hodnocení účinnosti programu a jeho přínosu.
- Vyvrácíme mýty: Dotazník ukazuje, že zdravý chrup není otázkou finančních možností, ale důsledné prevence. Každý, kdo pravidelně pečuje o chrup a dbá na prevenci, může dosáhnout zdravých zubů bez ohledu na ekonomické podmínky.
- Dotazník je dostupný online na: <https://edusmile.eu/dotaznik/>

# Zapojení rodičů a zařízení

## Zapojení škol a školek

Úspěch programu EdusmileCZ závisí na úzké spolupráci se školami a školkami, které hrají klíčovou roli v zajištění prostředí podporujícího zdravé návyky a výchovu ke zdravému životnímu stylu. Aktivní zapojení pedagogů a školního personálu je nezbytné pro efektivní realizaci programu a motivaci dětí.

- **Co zařízení obdrží:**

- **Návody a doporučení:** Odborníci poskytnou praktické tipy a nástroje, jak zlepšit situaci a zajistit efektivní prevenci přímo v terénu.
- **Edukační materiály:** Pracovní sešity, hry a brožury pro děti i pedagogy, které podporují zavádění zdravých návyků.
- **Zpětné vazby a doporučení:** Veškeré výsledky a hodnocení od odborníků jsou sdíleny s pedagogy, kteří je následně komunikují rodičům.

- **Role zařízení:**

- **Organizační podpora:** Poskytnutí vhodných prostor a stanovení termínů.
- **Komunikace s rodiči:** Pedagogové zajišťují důkladnou komunikaci s rodiči, včetně předání všech informací, doporučení a zpětných vazeb od odborníků.

## Zodpovědnost za informované souhlasy:

- **Školy a školky nesou odpovědnost za:**

- Získání informovaných souhlasů od rodičů.
- Uložení souhlasů na bezpečném místě, kde budou přístupné ke kontrole.
- Zajištění, že děti bez souhlasu nebudou vyšetřovány.
- Dodržení nesouhlasů týkajících se fotografování či nahrávání dětí.

- **Zpětná vazba:** Poskytování zpětné vazby o průběhu programu, jeho realizaci a přínosu.



## Závěr a poděkování

*Program EdusmileCZ je dlouhodobou iniciativou, která propojuje děti, rodiče, pedagogy a odborníky s cílem zajistit zdravý vývoj budoucích generací. Vaše spolupráce je zásadní pro úspěch programu a pro dosažení společného cíle – zdraví a pohody dětí.*

*Děkujeme všem rodičům za důvěru a podporu, kterou poskytují svým dětem, školám a celému programu.*

*Poděkování patří také školám a školkám za jejich úsilí, organizaci a zapojení do preventivních aktivit.*

*Věříme, že společně dokážeme vytvořit prostředí, které podporuje zdravé návyky, prevenci a péči o zdraví dětí. Děkujeme, že jste součástí programu EdusmileCZ!*

*Pro více informací a doporučení navštivte naše stránky:*

*[www.edusmile.cz](http://www.edusmile.cz)*

