

Umíme dostatečně chránit a rozvíjet všechny smysly?

Smysly jsou nejen pro děti důležitým informačním kanálem.

Díky nim získáváme informace o světě a jeho proměnách, a to často naprosto zásadní. Učitelky speciálních škol nebo rodiče dětí se smyslovou poruchou dosvědčí, jak zásadně ovlivní absence nebo nedostatečná funkce jednoho ze smyslů vývoj dítěte i jeho zapojení do společnosti.

PHDr. KATEŘINA JANČAŘÍKOVÁ, PH.D.

V tomto příspěvku věnuji pozornost všem pěti smyslům a pokusím se vysvětlit, jak je lze rozvíjet v prostředí mateřské školy, v jakém směru a jakým způsobem jsou smysly dětí ohrožovány a jak je před možnými riziky co nejlépe ochránit.

I Zrak

Oči dostávají v dnešní době dostatek podnětů, možná až nadbytek. Vizualizace informací je mimořádná (televizní pořady, filmy, reklamy, počítačové aplikace nebo hry). To s sebou přináší výhody (obraz názorně vysvětlí dané téma), ale i nevýhody (animace předvaná současně se slovem brzdí rozvoj fantazie). Nepotřebujeme proto ani tak návody, jak poskytovat více podnětů pro zrak, jako spíše doporučení, aby se děti učily vnímat text (alespoň někdy) i bez obrazu, aby měly možnost rozvíjet fantazii a aby si zkusily nějaké úkoly naslepo. Nejdůležitější je předávat dětem informaci, že je velice důležité oči si chránit.

Stežka poslepu

Na bezpečném místě (bez větších terénních nerovností, kamenů s ostrými hranami, špičatých větviček ve výši dětské postavy) napneme mezi několika stromy asi desetimetrové lano. Dítě se zavázanýma očima ručkuje po laně od startu k cíli. Ostatní děti čekají nejlépe tak, aby na ručkovající dítě neviděly. Když se vystřídají, zeptáme se



všech, jak se cítily, zda jim to připadalo snadné, nebo obtížné. Jak se asi žije dětem, které nevidí nebo vidí velice špatně? Aktivita je vhodná na odpoldne, kdy je dětí v mateřské škole méně. Lano lze ponechat natažené týden nebo i delší dobu, děti si tak budou moci stežku poslepu zopakovat, což činí většinou rády.

I Rizika pro zrak v MŠ a jak je eliminovat

● příliš časté využívání masmédií

Vhodné je založit sešit televizního a video sledování. Do něj všechny učitelky zapisují, co děti sledovaly,

proč a kolik minut. Ředitelka pravidelně (např. týdně) kontroluje, zda se děti na obrazovky nedívaly příliš často nebo dlouho. Ředitelka by měla (dle vlastního uvážení nebo i po diskusi s rodiči na třídních schůzkách) stanovit limit – maximální dobu sledování médií. Limity lze vytvořit v závislosti na ročních obdobích (např. v měsících září, říjen, duben, květen a červen se děti v MŠ na televizi nedívají vůbec, v ostatních měsících maximálně 30 minut týdně).

● fotografování s bleskem

Přirozená ochrana oka (stahování zornic) nestihne na blesk zareagovat. Oči dětí jsou blesku vydány všanc. Pokud je fotografování s bleskem časté, může způsobit (stejně jako hledění do slunce) nevratné změny na sítnici. O těch se pravděpodobně nedozvíme ihned, ale děti si je mohou odnést jako handicap do dalšího života. Učitelky by proto měly být poučeny, aby upřednostňovaly fotografování bez blesku anebo aby děti fotografovaly s bleskem co nejméně, popř. snímky pořizovaly tak, aby je blesk neohrožoval, tedy z boku. Rovněž je žádoucí vhodným způsobem omezit aktivity rodičů fo-

I Jaká pravidla naučit děti

- Nesedej si blízko k televizi (vhodné je na podlaze u televize udělat značku, před kterou nesmí nikdo sedět).
- Omezuj čas strávený u počítače.
- Nedívej se dlouho do sluníčka (anebo použij černé sklo), vyhýbej se pohledu do blesku.
- Nesahej si do očí rukama, pokud nebyly řádně umyté teplou vodou a mýdlem.
- Při hře buď opatrný na oči vlastní i na oči jiných dětí.

tografujících s bleskem na besídkách a jiných akcích MŠ. Je zbytečné, aby stejnou situaci fotografovalo deset rodičů. Na předání fotografií se lze domluvit, což navíc zlepší komunikaci mezi školkou a rodiči.

● úrazy oka

Je třeba používat vhodně upravené pomůcky (např. nůžky bez špičky), dodržovat bezpečnost práce s rizikovými pomůckami a dbát na to, aby děti, je-li to nutné, používaly ochranné plastové brýle.



I Sluch

Podobně jako oči i uši dětí dostávají v dnešní době podnětů dostatek, ne-li nadbytek. Je prokázáno, že pobyt v hlučném prostředí způsobuje stres a také ničí schopnost vnímat tiché zvuky. Zvuky a hluk v MŠ proto záměrně omezujeme a děti před hlukem chráníme. Není to snadné, protože většinu hluku ve školce vytvářejí paradoxně děti samy.

Naslouchání oblovce

Děti si rády povídají, prozpěvují, broukají nebo i křičí. Jistá hlučnost patří k jejich přirozenosti. Zřejmě je to pozůstatek jevu, který u ptáků nazýváme „hnízdni signály“. Rodiče dítěte, kteří pracují v jeho okolí, mohou díky dětskému prozpěvování mít přehled o tom, kde se dítě zrovna nachází a zda je v pořádku. Běda, jak je dítě potichu!

To je chvíle, kdy je potřeba jít ho zkontrolovat!

Na druhou stranu by se děti v mateřské škole již měly učit zůstat potichu na výzvu. Samozřejmě to dokážou jen velmi krátkou dobu. Pokud je učitelky vhodně motivují, může se tato doba blížit až deseti minutám. Jednou z aktivit, při které se podle naší zkušenosti děti přirozeně ztiší na poměrně dlouhou dobu, je „naslouchání oblovce“. Oblovka žravá (*Achatina fulica*) je poměrně velký měkkýš, kterého lze snadno chovat i v MŠ. Stejně jako hlemýžď zahradní má i oblovka na noze radulu – takové struhadlo, jímž při lezení „strouhá“ potravu (okurku, listy salátu apod.). Pokud jsou děti opravdu potichu, mohou její „strouhání“ slyšet.

V přírodě je ke slyšení celá škála zajímavých zvuků, které můžeme využít podobným způsobem – k tomu, aby se děti naučily malou chvíli soustředit a naslouchat.

I Rizika pro sluch v MŠ a jak je eliminovat

● velký počet dětí na jednom místě (ve třídě, v šatně) vytváří často nebezpečnou hlučnost

Preventivním opatřením je již při výstavbě mateřské školy vhodně architektonicky řešit její prostory. Pokud to nelze, můžeme si pomoci odhlučněním prostřednictvím nestavebního členění prostoru i interiéru třídy. V interiéru pomáhají zákoutí oddělená zástěnami, baldachýny a vyvýšená patra s různými stavebnicemi. Členitý prostor vede děti k tomu, aby se spontánně dělily na menší – méně hlučné – skupiny. Učitelka sama hovoří potichu, aby šla dětem příkladem. Nikdy nepouštíme rádio, magnetofon a podobné zdroje zvuku jako kulisu. Osvědčenou prevencí je chodit s dětmi dopoledne pravidelně na dvě hodiny ven, aby se unavily, vybijely energii a ve třídě se věnovaly tichým a klidným činnostem.

Hluk negativně působí i na učitelku, celá řada učitelek trpí mírnou nedoslýchavostí a stresem z pobytu v hlučném prostředí. Také učitelky se musejí naučit chránit si ve vhod-

ných chvílích (např. v šatně) sluch (třeba i využívat „špunty“ do uší), samozřejmě jen tak, aby dokázaly zaznamenat konflikt a zasáhnout. Ředitelka sleduje projevy stresu u svých zaměstnankyň a doporučuje jim relaxační aktivity, nebo dokonce volno.

I Jaká pravidla naučit děti

- Nekřič a nepouštěj hlasitou hudbu.
- Nepoužívej sluchátka.
- Uč se naslouchat tichým zvukům.

I Hmat

V předškolním vzdělávání musíme myslet na to, aby se tento smysl rozvíjel a dostával dostatečné množství podnětů, protože mu obvykle přílišná pozornost věnována není. Nehmatáme jen rukama, ale také chodidly, rty (známe od kojenců) a vlastně celým tělem.

Hmatová krabice

Hmatovou krabici vyrobíme z krabice od potravin a starého svetru, u kterého zašijeme otvor pro hlavu. Svetr nasadíme na krabici, dítě prostrčí ruce rukávy dovnitř a hmatá, co jsme mu připravili.



I Rizika pro hmat v MŠ a jak je eliminovat

nedostatek podnětů způsobený unifikovaným prostředím a materiály

Snažíme se o pestrost použitých materiálů, členitost prostředí. Umožňujeme kontakt pokožky dětí s různými podněty.

nedostatečná pozornost k hmatovým čidlům mimo ruce dítěte

Připravujeme aktivity, ve kterých děti dostávají hmatové podněty pro jiné části těla než pro ruce. Necháváme děti chodit bez bot, malujeme jim na záda či paže obrazce. Vhodné jsou také masáže obličeje pomocí míčků nebo hlazení tváří různými materiály.

Velké množství podnětů přináší kontakt s vhodně vybranými živými tvory (pes, kočka někdy i králík),

neznalost archetypálního významu některých doteků

Učitelky by měly znát určitá pravidla a zákonitosti hmatových vjemů. Mnohé z nich jsou vrozené, archetypální a jejich účinek nelze ovlivnit ani v dospělosti; děti na ně reagují instinktivně. Například položení ruky na místo, kde čelo přechází ve vlasový porost, je projevem dominance, nadřazenosti.

Děti (ani dospělí) tento dotek rády nemají, je jim nepříjemný. Děti to obvykle nedokážou ventilovat verbálně, ale narušuje to jejich důvěru v osobu, která se jich takto dotýká. Některé doteky mohou být naopak konejšivé a útěšné (např. lehké poplácávání po zádech v oblasti lopatky, kolébání v objetí nebo houpání dítěte na klíně).



I Čich

Čich je první ochranou před požitím jedovatého nebo zkaženého sousta a také prvním varovným signálem při zamoření prostředí nebezpečnými látkami. Velkou roli hraje i v mezilidském kontaktu a při navazování (nebo naopak nenavazování) přátelství. Děti jsou schopné po čichu identifikovat, který z pěti svetrů měla na sobě jejich maminka.



Čichová sada

Z vhodných krabiček, např. od kina-filmu, vyrobíme čichovou sadu. Rostlinný aromatický materiál (sušené bylinky, koření) vložíme na dno krabičky a zakryjeme vatou. Víčko ji uchrání před vyčichnutím, na aktivitu ho samozřejmě sundáme. Připravíme dětem deset krabiček s pěti různými rostlinnými materiály (do páru). Krabičky jsou označeny symboly. Děti přiřazují stejné vůně k sobě (učitelka jim na závěr ukáže řešení: lísteček se symboly přiřazenými k sobě).

I Jaká pravidla naučit děti

- Nejlepším parfémem pro děti je čistota a dětské mýdlo.
- Než si vložíš sousto do úst, pořádně je očichej.
- Než se napiješ, čichni si k láhvi či hrnečku. Nikdy nepij z nádob, do kterých není vidět a ke kterým sis nečichl.
- Čichej opatrně.

I Rizika pro čich v MŠ

přilísné používání nekvalitních voňavek

Děti by si měly uvědomit, že ne všechny voňavky jsou zdravotně nezávadné. Voňavky z čínských tržnic mohou mít negativní zdravotní dopad. Navíc nadměrné používání voňavek oslabuje schopnost čichu vnímat přirozené pachy prostředí. Proto je nejvhodnější, aby děti voňavky vůbec nepoužívaly, aby voněly čistotou a dětským mýdlem.

učitelky a další zaměstnanci MŠ střídají voňavky

Děti (zvláště děti slabozraké nebo nedoslýchavé, popř. s kombinovaným smyslovým postižením) potřebují vnímat učitelky konzistentně. Pokud učitelka často mění parfém, mate všechny děti. Ty se pak opakovaně ptají, zda je to opravdu ona. Mnohé zážitky mají totiž děti spojeny nikoli s tváří nebo se jménem učitelky, ale právě s její vůní. Ředitelka by měla na poradě doporučit, aby učitelky, pokud vůbec voňavky používají, používaly

I Jaká pravidla naučit děti

- Nedotýkej se druhých bez dovolení, zvláště ne na intimních místech.
- Uč se řeči lidského těla.
- Vnímej strukturu povrchů.
- Když jsi smutný nebo unavený, zkus se „pohladit“ (automasáž).

voňavky stále stejné, popř. aby jejich změnu naplánovaly na prázdniny.

● **dítě požíje jedovatý nápoj nebo pokrm**

Děti se musejí naučit kontrolovat pokrmy a nápoje čichem (i zrakem) předtím, než je požíjou. Pokud je to naučíme, předejdeme případným závažným otravám (např. vypití louhu). Opatrně musejí děti také čichat k neznámé látce v lahvi (třeba ocet může popálit sliznici nosu).

Aktivita pro děti

Připravíme pro děti vodu z pěti až osmi různých zdrojů. Pokud nemáme v okolí studny, prameny a studánky s čistou a zdravotně nezávadnou vodou, koupíme balenou vodu (např. Poděbradku či Ondřejovku). Vodu nalijeme do etiketami se symboly označených skleniček. Z jednoho pramenu vždy do dvou skleniček (děti budou opět přiřazovat k sobě dvojice ze stejného zdroje).



poměrně velké množství. Proto je nutné naučit děti nejíst to, co neznají, nebo to, co jim někdo nedovolil. Učíme děti rozpoznávat jedlé rostliny. Prudce jedovaté rostliny (např. oleandr, tis, náprstník, dieffenbachie) z prostor mateřské školy raději odstraníme.

● **děti odmítají (zdravá) jídla, protože jim nechutnají**

Děti v mateřské škole často odmítají jíst jídla, jejichž chuť je jim cizí. To je archetypální přirozená ochrana. Děti jedí jen to, co dostávají od rodičů, co viděly jíst rodiče. Odmítnutí z tohoto důvodu je tedy normální, třebaže nevědomé chování, nemůžeme se proto na děti zlobit. Verbální přesvědčování nepomůže. Úkolem mateřské školy je nabízet pestrou paletu jídel, umožnit dětem se nasytit, i když nějakou část odmítnou. Dovolíme jim přidat si polévku, nebo naopak polévku nejíst, ale přidat si hlavní jídlo. Variantou jídla může být krajíc suchého chleba. Cílem je, aby se nasatily i děti, které jedno z jídel nebo jeho část odmítnou. Nelze je nechat hladovět, a to ani proto, aby se „naučily jíst zdravá jídla“. Touha ochutnat neznámé jídlo se zvýší, pokud učitelky stoluji mezi dětmi a pokrm před nimi s chutí jedí. Někdy dětem pomůže pozorovat kamaráda, kterému chutná. Podstatná je také svoboda volby (do jídla nikoho nenutit). ■

Autorka působí na katedře biologie a environmentálních studií PedF UK

I Chuť

Dnešní děti dostávají jídla více kořeněná a slazená, než tomu bývalo dříve, a pravděpodobně jich rovněž konzumují více, než je zdravo. Koření i cukr v potravě snižují schopnost rozpoznávat chutě jednotlivých ingrediencí. (Není náhodou, že právě maso blížící se konci trvanlivosti se koření nejvíce.) Děti touží po sladkých jídlech a nápojích; někdy jde až o jakousi závislost. Ovšem cukr je v nadměrném množství nezdravý, může přispět ke vzniku obezity i k dalším zdravotním problémům.

Dětem rozdáme slámky. Pomocí slámek ochutnávají a poté přiřazují skleničky se stejným obsahem k sobě. Aktivitu doporučuji provádět v květnu či v červnu venku (občas někdo něco polije). Pokud chceme pracovat s celou třídou naráz, připravíme stolečky s dvojicemi skleniček více. Ideální je počet pěti dětí u jednoho stolu. Děti si samy kontrolují správnost svého řešení pomocí kartičky se správným výsledkem.

I Rizika pro chuť v MŠ

● **děti ochutnávají (i nejedlé nebo jedovaté) předměty, rostliny, hlínu**

Děti ještě nedokážou rozpoznat jedovatost rostliny podle hořké chuti, a tak hrozí, že pokud se do požívání nějaké rostliny (např. v rámci hry na stolování) pustí, mohou jí požrít

I Jaká pravidla naučit děti

- Jez jen to, co dostaneš a co znáš.
- Nejzdravější na pití je voda!
I „obyčejná“ voda může mít různou chuť.
- Odmítej slazené nápoje.