

Zabezpečenie lepšieho prístupu rómskej menšiny k zdravotnej starostlivosti v SR prostredníctvom vyškolených terénnych zdravotných asistentov

**Časť 2 - Tréningové a školiace akcie pre rôzne
cieľové skupiny: terénnych asistentov, lokálne
autority a miestnych lekárov**

Mesačná správa - November 2005

.....
Ing. Michal Obuch
Projektový manažér
EuroPlus Consulting & Management s.r.o.

.....
Ing. Zuzana Škublová
Riadiaci programový pracovník
Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky

Originál

Identifikačná časť

Typ správy: mesačná

Obdobie, za ktoré sa správa predkladá: 1.11.2005 – 30.11.2005

Názov projektu: Zabezpečenie lepšieho prístupu rómskej menšiny k zdravotnej starostlivosti v SR prostredníctvom vyškolených terénnych zdravotných asistentov - časť 02

Údaje o organizácii: EuroPlus Consulting and Management, s.r.o

Správu vypracoval: Ing. Michal Obuch, projektový manažér
michalobuch@nexta.sk
Expertný tím časti 02

OBSAH

A. VŠEOBECNÝ PROGRES.....	4
B. ZMENY A RIZIKÁ.....	5
C. PREHĽAD OČAKÁVANÝCH VÝSTUPOV	6
C.I. VÝSTUPY Z ČASTI 02 – TRÉNINGOVÁ ČASŤ PRE TZA.....	6
D. VÝSTUP - MANUÁL PRE TZA	7
D.II. PRÍKLADY KONKRÉETNEHO SPRACOVANIA DANÝCH TÉM:	8
D.II.1 OTÁZKY O ZDRAVÍ.....	8
D.II.2 STAROSTLIVOSŤ O VLASTNÉ TELO:	17
E. VÝSTUP - METODICKÉ MATERIÁLY PRE ZDRAVOTNÚ VÝCHOVU RÓMSKÝCH DETÍ V ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH.....	25
E.I. PREHĽAD VYPRACOVANÝCH MATERIÁLOV	25
E.II. RÓMSKE DETI MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU (VEK 7-9 ROKOV)	25
E.III. RÓMSKE DETI V OBDOBÍ PUBERTY	28
E.IV. 3. RÓMSKE DIEVČATÁ KONČIACE ZŠ (VEK 15-16 ROKOV)	31
F. VÝSTUP - MATERIÁLY PRE TZA KTORÉ DOSTANÚ POČAS TRÉNINGOV	33
G. PLÁNOVANÉ AKTIVITY	34
G.I. PREDPOKLADANÉ TERMÍNY TRÉNINGOV	34

A. VŠEOBECNÝ PROGRES

Predkladaná mesačná správa vypracovaná za mesiac november 2005 reflektuje prácu expertného tímu za časť 02. V reportovanom období experti zozbierali potrebné informácie, na základe ktorých pripravili prehľad, zameranie a štruktúru školiacich materiálov, uvedených v časti Výstupy.

V mesiaci november a december prebehlo kontrahovanie TZA, ktorých výber bol schválený v rámci úvodnej správy časti 01. Z dôvodu zabezpečenia dôslednej pripravenosti TZA na výkon svojich činností bolo dôležité zamerať sa v prvom rade na túto cieľovú skupinu. Predkladaná správa preto poskytuje prehľad a zameranie učebných materiálov pre zdravotnú výchovu, ktoré budú vytvorené a poskytnuté TZA

Počas svojho pôsobenia budú TZA využívať vytvorené materiály na dennej baze.

V reportovanom období sa nezrealizovali žiadne tréningové aktivity. Počas mesiaca november sa však uskutočnilo niekoľko formálnych a neformálnych rokovaní, alebo telefonických rozhovorov medzi obidvomi zainteresovanými školiteľkami a tréningovým koordinátorom. Hlavným bodom diskusií bola príprava školení pre TZA na mesiac december, príprava školiacich materiálov, technického zabezpečenia a podobne.

B. ZMENY A RIZIKÁ

V rámci projektových činností v mesiaci november neboli zaznamenané žiadne požiadavky na zmenu pôvodne dohodnutých plánov.

C. PREHLAD OČAKÁVANÝCH VÝSTUPOV

C.I. VÝSTUPY Z ČASTI 02 - TRÉNINGOVÁ ČASŤ PRE TZA

V rámci projektu budú vytvorené nasledovné materiály pre zdravotnú výchovu.

I. Manuál pre TZA

Predpokladaný rozsah manuálu: cca 50 strán

II. Metodické materiály pre zdravotnú výchovu rómskych detí v základných školách

Predpokladaný rozsah všetkých typov materiálov: cca 120 strán

Vypracované materiály budú rozdelené podľa 4 vekových skupín cieľovej populácie:

- Pre deti nultých ročníkov
- Pre deti 2-3 ročníkov základných škôl
- Pre deti v puberte – 5. ročník
- Pre budúce matky – 9. ročník

III. Materiály, ktoré budú dostávať TZA počas tréningov

Predpokladaný rozsah všetkých typov materiálov ako sú pracovné listy a používané počas tréningov budú vypracované a odovzdané TZA v rozsahu približne 90 strán.

Každý TZA počas školení v rámci tréningovej časti dostane materiály pre zdravotnú výchovu v rozsahu cca 260 strán.

Termín dodania pracovných materiálov

Všetky pripravované materiály budú skompletizované po ukončení všetkých navrhovaných školení pre všetky cieľové skupiny. Týmto bude zabezpečené, že výstupy diskusií počas školení a stretnutí budú zapracované do výslednej podoby manuálov. Predpokladaný termín ukončenia tvorby školiacich materiálov bude v mesiaci marec, kedy budú pripravené na tlač. V mesiaci apríl bude prebiehať tlač jednotlivých materiálov. Určenie presného počtu výťahov každého materiálu bude výsledkom potrieb zistených počas školení a stretnutí s cieľovými skupinami.

D. VÝSTUP - MANUÁL PRE TZA

Táto časť predstavuje hlavné zameranie manuálu. Všetky časti budú detailnejšie a podrobnejšie rozpracované vo finálnej podobe manuálu.

PÝTAJTE SA ... a budete vedieť

Manuál pre prácu terénnych zdravotných asistentov v Rómskych komunitách.

Zdôvodnenie a základná filozofia

- Človek v zásade nemá rád, keď mu niekto iný chce radiť. Nikto to nemá rád, pretože vtedy si pripadá ako hlupák, ktorý si nevie sám rady a cíti sa hrozne, keď mu niekto iný chce dávať rozumy.
- S Rómami je to tak isto. Ich by ani nenapadlo žiadať o rady, ani ich od nikoho neočakávajú - a už vôbec nie od ľudí, ktorých nepoznajú.
- Sami sú príliš hanbliví, keď majú hovoriť o sebe a tak o väčšine problémov, súvisiacich s ich zdravím vôbec s nikým nehovoria. Ani nevedia, že sa to môže a ako im to môže pomôcť.
- Čo však ľudia radi robia, je odpovedanie na otázky. Ak im dôveryhodný človek položí dobrú a konkrétnu otázku, radi o tom začnú hovoriť. V neformálnom rozhovore tak vznikne možnosť nielen odtabuizovať citlivé témy, ale aj tým ľuďom podať správnu informáciu a radu tak, že si to druhá stránka ani neuvedomí, že dostala radu, či odporúčanie.
- Náš manuál pre TZA bude napísaný vo forme dobre formulovaných otázok na témy, ktoré súvisia so zdravím, hygienou, jednotlivcom, postojom skupiny a pod. Zdravotný asistent tam nájde aj základné informácie o tom, ako otázky klásť a kam ich smerovať, čomu sa vyhnúť a kam nimi dospieť. Každá časť začne odporúčaniami pre TZA, bude pokračovať 10 – 15 relevantnými otázkami, poznámkami k diskusii a komentárom, čo by sa mali účastníci neformálnej besedy z týchto otázok dozvedieť a poučiť. Manuál bude ilustrovaný fotografiami, kresbičkami a iným ilustračným materiálom (koláže).
- Za každou časťou (možno) bude pracovný list s aktivitou (vytlačенou na farebnom papieri), ktorú môže TZA využiť buď na začiatku, alebo po skončení rozhovorov o zdraví (ak má na to možnosť).

Obsah:

- Predhovor a cieľ jednotlivých tém
- Cieľové skupiny – komu, kedy a kde klásť otázky
- Prvé otázky o zdraví – o zdraví dieťaťa ešte pred narodením
- Otázky o zdraví detí do 10 rokov
- O zdravej puberte

- Dievčatá, chlapci a predčasné tehotenstvo
- Dospelosť a zrelosť
- Zdravie žien a mužov v staršom veku
- Otázky o zmysle a hodnotách života
- Starí ľudia v Rómskych komunitách
- Starostlivosť o vlastné telo
 - ☐ starostlivosť o zuby (napr. prečo je lepšie mať svoje zuby, ako žiadne, alebo ako umelé, nebojte sa zubára atď.)
 - ☐ Ruky a nohy
 - ☐ Stravovanie – problém so žalúdkom a črevami
 - ☐ Oči – uši – nos – pomoc lekára
 - ☐ Hygiena dievčat a žien
 - ☐ Muži – čistota a hygiena

D.II. PRÍKLADY KONKRÉTNÉHO SPRACOVANIA DANÝCH TÉM:

D.II.1 OTÁZKY O ZDRAVÍ

Na úvod:

Začať s akoukoľvek skupinou Rómov hovoriť o otázkach zdravia a hygieny je ťažké. Bez toho, aby sa navzájom títo ľudia poznali, sa to ani nedá.

Takáto „osveta“ medzi Rómami sa nedá robiť formálne. Určite nebudete mať úspech, ak rómske deti, mládež alebo dokonca dospelých Rómov pozvete na prednášku, alebo dokonca na prednáškový cyklus o zdraví a hygiene. Ak to skúsite, pravdepodobne budete sklamaní. Možno nepríde nik. A vy stratíte motiváciu pre túto prácu a nádej, že to, čo robíte je dobré a komusi to určite pomôže.

Skúste niečo úplne iné:

- Buďte priateľský voči Rómom všetkých vekových kategórií
- Buďte voči všetkým Rómom otvorený (až po hranice vlastnej intimity)
- Buďte trpezlivý, keď Vás „odmietajú“. Možno Vám ešte nedôverujú
- Rozprávajte tak, aby Vám rozumeli, avšak za každých okolností slušne
- Pripušte aj vlastné nedostatky a chyby
- Nepoučujte, ani nedávajte zaručene dobré rady (nikto to nechce počúvať, lebo si pritom každý pripadá ako hlupák)
- Začínajte vždy tým, čo zaujíma Rómov, nie tým, čo chcete dosiahnuť Vy
- Buďte vždy pozitívny, nenadáвайте a nesťažujte sa

- Myslite na to, že nikoho nemôžete zmeniť, pretože to chcete Vy. Zmenu dosiahnete len vtedy, keď toho človeka budete motivovať tak, že sa zmeniť bude chcieť on (ona) sám.

Na ovplyvňovanie postojov Rómov v oblasti zdravia a hygieny používajte všetky možné neformálne príležitosti. Napr.

- stretnutia žien v Komunitnom centre
- rôzne kurzy – ak ich organizujete, napr. kurz varenia
- stretnutia individuálne, ale aj v malých skupinkách (deti, mládež, dievčatá, mladé ženy, možno aj muži... ak oni začnú hovoriť) – možno to bude v strede obce, alebo v ich osade
- ak budete chcieť, príležitosť určite nájdete

Môže sa Vám hocikedy stať, že dostanete otázku, na ktorú neviete odpovedať. TO NIČ. Dôležité je priznať, že toto neviete, ale že to zistíte. Sľúbte im, že im to poviete nabudúce... a svoj sľub určite splňte. Spýtajte sa niekoho, kto o tom má presné informácie - aby to nebolo, že „jedna pani povedala“ a pri najbližšej príležitosti to povedzte.

Nikdy sa o „svoju pravdu“ nehádajte. Pripusťte, že každý môže mať iný názor, ale vy máte informácie, ktorú sú iné a na svojich názoroch trvajte. Nenadáвайте, nehádajte sa. Hovorte o faktoch, nie o pocitoch, ktoré s tým súvisia.

Dbajte na to, aby ste sa s nikým nerozhádzali v zlom. Snažte sa ukončiť každý rozhovor pozitívne, príjemne a s úsmevom. Každého človeka úsmev iných ľudí veľmi povzbudí.

Vyššie v texte je uvedené, že nikto nemá rád, keď mu iní ľudia chcú radiť. Existuje vlastne len jedna výnimka: keď človek sám požiada niekoho o radu. Vo všetkých iných prípadoch sa človek cíti urazený, keď mu niekto chce a ide radiť.

Takže namiesto rady dávajme iným ľuďom **otázky**.

Ľudia veľmi radi odpovedajú na otázky. Keď im budete dávať dobré otázky, oni Vás budú mať radšej, budú vás vyhľadávať a hovoriť o vás, že „s vami sa dá veľmi dobre porozprávať“. BINGO!!!! To je ono!!!! Rozprávajte sa s nimi a hlavne: **pýtajte sa**.

Svojimi otázkami naštartujete skoro každú besedu, formálnu i neformálnu diskusiu, akýkoľvek rozhovor. Svojimi otázkami dosiahnete to, že ľudia (akíkoľvek, nielen Rómovia) sa budú chcieť s vami rozprávať. Najlepšie o nich samých. Včítane všetkého, čo sa týka ich zdravia a ich hygieny. Preto ešte raz: **PÝTAJTE SA !!!**

OBRÁZOK

O ZDRAVÍ – prvé otázky

Odporúčanie

(pre lektora, zdravotného a sociálneho pracovníka):

Povzbudte skupinu, aby o zdraví v živote človeka rozmýšľala čím skôr. Zvyčajne skupina začne hovoriť o zdraví v detstve, resp. keď sa dieťa narodí. Skúsme skupinu inšpirovať, aby začala obdobím, kedy dieťa je ešte v maternici matky. Touto diskusiou si skupina uvedomí, že zdravie dieťaťa v maternici závisí od zdravia rodičov, a dokonca ešte skôr, než je dieťa počaté.

Otázky:

My všetci chceme byť zdraví. Ktoré je asi prvé rozhodnutie, ktoré musíme urobiť, a ktoré ovplyvní zdravie človeka?

Ak zdravie každej individuálnej osoby závisí na jeho rodičoch, čo by mali robiť rodičia ešte pred počatím dieťaťa? (Rodičia, domov, stabilné vzťahy a dostatočný príjem, diéta, fajčenie, alkohol a drogy)

Čo asi znamená „4 príliš v tehotenstve“? :

- príliš skoro (začať s pohlavným životom)
- príliš často (nútiť partnerku k sexuálnemu styku)
- príliš mnoho (piť alkoholické nápoje)
- príliš neskoro (ísť na gynekologickú prehliadku)

Čo pre vás znamená výraz „Zdravé tehotenstvo“ ?

Aké sú prvé znaky, ktoré môžu poukazovať na nejaký problém.

Kto by vám mohol v tomto probléme pomôcť? Vymenujte napr. 3 najdôležitejších ľudí

Čo môže robiť budúca mamička, aby zostala zdravou počas tehotenstva? Porozprávajte sa, kto by sa mohol o ňu starať

Čo by mohli robiť rodičia, starí rodičia a ďalší príbuzní, aby sa zvýšila šanca pre dieťa byť zdravé?

Diskusia

v menšej skupine:

- Kojenie je najlepšia strava pre bábätko – (odporúčajte ho mladým matkám)
- Imunizácia dieťaťa – dieťaťko preberá imunitný systém matky v prvých 6 mesiacoch života (je zdravé ako matka, resp. môže dostať podobné choroby, akými trpí jeho matka)
- Prístup k zdravotníckej službe – čo majú urobiť rodičia a príbuzní, ak je dieťa choré
- Predĺženie času pre ďalšie tehotenstvo – neponáhľajte sa. Rozprávajte sa o tom s partnerom. Chráňte sa antikoncepciou.

OBRÁZOK

Mladý muž Róm a jeho mladá tehotná žena + dieťaťko

ZDRAVIE DETÍ DO 10 ROKOV

Odporúčanie

(pre lektora, TSP a TZA)

Obdobie od narodenia do 10 rokov života dieťaťa je pre neho najdôležitejšie obdobie jeho vývoja a rastu. Práve teraz by sa malo dieťa naučiť a každodenne praktizovať všetky základné zdravotné a hygienické návyky. Navyše, teraz sa musí dieťa naučiť gramotnosti, pozitívnemu sociálnemu správaniu a chovaniu sa medzi ľuďmi.

To sa však nemôže naučiť samé. Musíme ho to naučiť **MY – DOSPELÍ EUDIA**.

Najjednoduchší spôsob, ako sa to dieťa bezbolestne a ľahko naučí je, že to odporuje od nás: my sa s ním budeme rozprávať,

- nás uvidí, ako si umývame ruky
- nás uvidí, ako používame WC
- od nás sa naučí umývať si zuby – ak to robíme my
- od nás sa naučí, ako rozprávať (slušne, vulgárne a pod)
- od nás sa naučí, ako udržiavať v izbe poriadok – neporiadok
- od nás sa naučí všetko dobré i zlé (piť, fajčiť, nadávať, týrať iných, byť slušným, čistým, ochotným)

Táto etapa života mladého človeka – nášho dieťaťa je v našich rukách. **MY SME ZA DETI ZODPOVEDNÍ**.

Otázky:

- Čo môže ovplyvniť zdravý život detí od 5 - 10 rokov?
- Keď sme sa narodili, boli sme šťastní, alebo nešťastní?
- Čo znamená bezpečné a zdravé prostredie?
- Ako sa vyhnúť nebezpečenstvu pre deti? (hra s ohňom, s ostrými predmetmi, s cigaretou, ochrana pred zimou)
- Čo by mali dieťa v tomto veku naučiť rodičia a starí rodičia?

- Čo očakávame, že sa deti naučia o zdraví a hygiene v základnej škole?
- Ako ovplyvňujú chovanie detí v tomto veku ich kamaráti?
- Čo my sami nedokážeme naučiť deti o zdraví a hygiene?
- Čo by sme nemali deťom v tomto veku dovoliť? (fajčiť, fetovať, vulgárne rozprávať a i.)
- Ako často by sme sa mali týchto detí dotýkať?
- Ako by sme mohli tieto deti motivovať k zdraviu a čistote?
- Čo by mali rodičia týchto detí robiť a nerobia to? (starostlivosť, učenie sa s nimi).

Diskusia v menšej skupine:

- V rozhovore o výžive sa snažte nedopustiť a neskončiť diskusiu tým, že v súčasnosti sa nedá zo sociálnych dávok vyžiť, a už vôbec nie starať sa o zdravú výživu detí. Rozprávajte sa o domácom rozpočte na nákup potravín, o termínoch, čo a kedy nakupovať, o nákladoch na cigarety a alkohol v rodinách a pod. O zdravej výžive je potrebné hovoriť napr. keď chceme dosiahnuť, aby mladé ženy sa prihlásili do kurzov varenia, resp. zberu a sušenia lesných plodov.
- Každodenná starostlivosť a bezpečné a zdravé prostredie pre život
- Vzťahy s inými ľuďmi okolo dieťaťa

Komentár:

- Nešťastnými sme sa nenarodili, ale naučili sme sa byť.
- Dávajme deťom nádej na zmenu

OBRÁZOK

ZDRAVIE DETÍ V PUBERTE

Odporúčanie

pre lektora, TSP a TZA

Citlivosť problémov, súvisiacich so zdravím detí v puberte závisí hlavne od toho, s kým sa o týchto otázkach rozprávate. Buď s dospelými – rodičmi – starými rodičmi a pod., alebo so samými deťmi - pubertákmi.

Rozprávať sa o puberte detí s dospelými nevyžaduje od Vás žiadny mimoriadny výkon. Okrem nutnosti byť priateľský, otvorený a poctivý vo

svojich slovách a skutkoch. Ak Rómovia o Vás vedia, že tiež máte doma pubertiakov, a nie sú s nimi nijaké väčšie problémy, je to O.K. Ak však majú – hoci dosť nepresné informácie od iných ľudí, že ten váš syn, či dcéra sa nevie vmestiť do vlastnej kože a kadiaľ chodí, tam necháva po sebe zlé stopy – radšej sa do tejto témy nepúšťajte . Vyhnete sa ich odmietnutiu a kope rečí, ktoré je lepšie si odpustiť.

„Iné kafe“ sú samotné deti, či mladí ľudia v puberte. Pri nich musíte prejsť veľmi veľa trpezlivosti, kým vás budú ochotní počúvať, a ešte veľa poctivosti a otvorenosti.

Navyše, s chlapcami sa musíte rozprávať oddelene, teda nie v spoločne s dievčatami. Rómska mládež je jednoducho taká. A vy to prijmite ako fakt.

Dobrou správou je, že deti a mladí ľudia v puberte veľmi potrebujú mať vo svojom okolí niekoho, kto je im sympatický, dôverujú mu (lebo on to nikde nepovie), vie počúvať a zodpovedať na otázky, ak ich oni majú. Aj oni chcú počúvať... a vedia to veľmi dobre. Ide predsa o ich život. Oni ho chcú mať aspoň tak dobrý, ako sa len dá.

Pritom vedia, že hocikomu svoje tajomstvá nemôžu povedať, aj keď je im to blízky človek. Často vyhľadajú radšej cudziu osobu, s ktorou sa dá porozprávať, opýtať, zasmiať, a spokojne odísť.

Otázka:

- Čo môže ovplyvniť pohodu detí od 10 - 18 rokov?
- Akých priateľov by malo mať dieťa?
- Aký denný program by mal mať chlapec, či dievča v tomto veku?
- Aké povinnosti by mali mať deti v rodine?
- Čo by mladí ľudia nemali robiť?
- Kto motivuje mladých ľudí, aby žili šťastnejší život?
- Kto by mal byť vzorom mladým ľuďom?
- Čo všetko by sa mali mladí ľudia v tomto veku naučiť?
- Čo by mali títo ľudia robiť vo svojom voľnom čase?
- Aký šport by mali pestovať chlapci a aký dievčatá?
- Je niečo, čo by mali robiť len dievčatá, a niečo, čo zvyčajne robia len chlapci?
- Mali by vedieť mladí ľudia plávať. Kde a ako sa to môžu naučiť? Je to ťažké?
- Kedy – v akom veku – by mali mladí ľudia začať intímne vzťahy ?
- Ako dlho by sa mali mladí ľudia stretávať a spolu chodiť?
- Ak mladý človek má nejaký problém, ktorý ho trápi, s kým by sa mal o tom porozprávať?
- Čo sa deje, keď chlapci a dievčatá vstupujú a vytvárajú vzťahy?

Diskusia

S chlapcami a dievčatami zvlášť:

- Čo znamená vzťah pre chlapca?
- Čo znamená vzťah pre dievča?
- Čo si myslí komunita, keď mladé dievčatá a chlapci majú sexuálne vzťahy?
- Kto sa o tom s mladými ľuďmi rozpráva – diskutuje?
- Ako je ich možné ochrániť pred neplánovaným tehotenstvom, resp. pohlavnými chorobami?

Komentár:

Aktivita:

OBRÁZOK

DIEVČATÁ, CHLAPCI A PREDČASNÉ TEHOTENSTVO

Uzavreté komunity

Otázka:

- Aké problémy pre dvojicu mladých ľudí vzniknú, keď partnerka otehotnie?
- Kedy sa mladí ľudia sobášia a kedy by si mali založiť rodinu
- Znamená príchod dieťaťa do rodiny nejaké zmeny pre zdravie celej rodiny?

Diskusia:

- Prečo niektoré slobodné dievčatá otehotnejú
- Slobodní chlapci chcú, aby ich priateľka otehotnela?
- Ako je ľahké (ťažké) si rodičovstvo naplánovať?
- Dôvody na dieťa hneď teraz.
- Dôvody, prečo počkať.

Komentár:

Aktivita:

DOSPELOSŤ - ZRELOSŤ

Otázka:

- Čo rodičia urobia, keď sa rozhodnú, že s druhým dieťaťom trochu počkajú?

- Čo urobia rodičia, keď sa rozhodnú, že už nechcú ďalšie deti?
- Čo sa stane, keď rodičia majú problém so vzťahom medzi nimi
- Čo sa deje, keď si rodičia navzájom neveria ?
- Čo sa stane, ak jeden z rodičov dostane napr. syfilis, alebo inú sex. chorobu?
- Čo sa stane, keď sa touto chorobou nakazí partner(ka), alebo aj deti?
- Čo sa dá v tejto situácii robiť?
- Ako sa môže človek nakaziť AIDS?

Diskusia:

- Metódy plánovania rodiny , ktoré dvojica bude zvažovať a používať.
- Ľudia z komunity, ktorí im môžu pomôcť
- Ako sa cítia deti, ktorých rodičia sú nešťastní
- Je ťažké priznať sa partnerovi, že dostal sex. prenosnú chorobu
- Aké ťažké je pre muža spýtať sa partnerky, či má použiť prezervatív
- Čo si ľudia myslia o používaní prezervatívu
- Či je to iné, ak ide o zosobášenú dvojicu
- Či je ťažké pre ženu požiadať muža, aby použil kondóm
- Čo sa deje, keď dvojica má problém s počatím – žena s otehotnením

Komentár:

Aktivita:

ZDRAVIE ŽIEN A MUŽOV V STARŠOM VEKU:

Otázka:

- Aké zmeny prežívajú ženy, keď majú 45 – 55 rokov?
- Aké ďalšie stresy prežívajú ženy aj muži, keď majú 40-60 rokov
- Čo môžu starší ľudia robiť, aby sa cítili dobre a boli zdraví?
- Je lepšie vyhľadať lekára, ako prechodiť choroby a liečiť sa sám?
- Čo môžu starí ľudia urobiť pre iných ľudí v komunite?
- Kto sa stará v komunite o starých opustených a osamelých ľudí?
- Kto počúva starých ľudí, keď sa sťažujú, alebo sú smutní?

Diskusia:

- O zmenách v menopauze
- Staršie deti v pubertálnom veku
- Rodičia zostarnú a stávajú sa závislejšími na svojich deťoch
- Obava zo staroby
- Obava z chorôb
- Pomôcť pri výchove detí v komunite

- Učiť deti správne a zdravo žiť
- Počúvať o problémoch iných a deliť sa so svojimi skúsenosťami a radami

Komentár:

Aktivita:

O ZMYSLE ŽIVOTA

Otázky:

- Žijem ako človek, akým chcem byť?
- Čo so svojim životom v skutočnosti robím?
- Som šťastný? Som šťastná?
- Čo mi robí radosť?
- Čoho sa potrebujem zbaviť, aby som sa cítila slobodná?
- Čo očakávam sama od seba?

Diskusia:

Komentár:

- Neodkladajme život na „POTOM“.
- Očakávame šťastie zvonku, namiesto zvnútra.
- Potreba malých zmien (1-2 kroky urobia obrat v našom živote).
- Ľudia sú spravidla lepší, než si sami o sebe myslia.
- Psychológovia tvrdia, že chorí ľudia sa v skutočnosti nechcú uzdraviť. V chorobe je im dobre. Očakávajú úľavu, ale nie vyzdravenie, pretože liečba je bolestivá a vyžaduje odriekanie.
- Život nikdy, za žiadnych okolností nestráca zmysel. Aj keď sa utrpeniu nedá zabrániť, azda je aj v utrpení niečo zmysluplné.
- Položiť otázku: prečo si šťastný? A prečo si nešťastný?
- Ľudia veľmi nerozvážne veria, že je to náhoda, alebo šťastie. A tak radšej rezignujú a nadávajú.
- Nie sme obeť osudu, ale spolutvorcovia svojich životov a sveta okolo nás.
- Ak život trávime skôr prípravou na budúcnosť, než aby sme žili v okamžiku, odkladáme svoje šťastie. Odkladanie šťastia znamená veriť, že na to, aby sme mohli byť šťastní, musia byť splnené určité podmienky. Poviete si: budem šťastná, keď (zhodím 10 kg.). Verím, že keď prežijem to, či ono, budem šťastný, dovedy však nie. To však nefunguje. Je to inak.
- Ak nedokážeme byť šťastní teraz, s tým, čo máme a akí sme, nebudeme šťastní ani potom, keď dosiahnete to, o čom ste sa domnievali, že potrebujete ku šťastiu.
- Nešťastnými sme sa nenarodili, ale naučili sme sa byť.

- Anonym: Len si pomysli, aký by si bol šťastný, keby si v túto chvíľu stratil všetko čo máš – a potom to dostal späť.

STARÍ ĽUDIA V KOMUNITÁCH

- Prečo a pre koho sú dôležití
- Čo sa môžeme od nich naučiť
- Starí ľudia a deti
- Starí ľudia a ich sociálne a dôchodkové poistenie
- Aj my budeme raz starí
- Ako sa udržiavať v strednom veku a byť potrebný pre iných

D.II.2 Starostlivosť o vlastné telo:

Starostlivosť o ZUBY:

Otázka:

- Kto z herečiek, či speváčok má najkrajší úsmev?
- Prečo si to myslíte?
- Čo musela táto osoba robiť, aby mala také krásne zuby?
- Čo by sme museli urobiť my, keby sme chceli mať tiež také krásne zuby?
- Poznáte nejakú speváčku, ktorá nemá zuby, alebo jej chýba predný zub?
- Páčia sa vám chlapci – dievčatá, ktorí nemajú zuby?
- Videli ste už niekoho, kto nemá žiadne zuby?
- Videli ste aj človeka, ktorý mal plné ústa zlatých zubov?
- Páčia sa vám viac biele, alebo zlaté zuby?
- Myslíte si, že zlaté zuby sa dajú odkladať na noc do pohára?
- Môže niekto niekomu zlaté zuby ukradnúť?
- Chceli by ste mať odkladacie zuby?

Hygiena a zuby:

Prečo začať s deťmi – dospelí ľudia neradi menia svoje návyky a neradi sa učia niečo nové. Málokto sa naučí v dospelosti pravidelne sa starať o svoje zuby a venovať im potrebnú pozornosť. Radšej sa vyhovávajú na nedostatok času a strach ísť k zubnej lekárke a tak už od mladosti majú v ústach namiesto zdravých zubov samé diery.

Lepšie je mať svoje vlastné zuby ako umelé (zlaté, odkladacie). Umelý chrup stojí veľa peňazí, dosť veľa nepríjemných pocitov a bolesti, nie je to praktické (napr. stratenie umelých zubov - „klapačky“, bolesť, keď nové zuby zle sedia a pod.)

- Prečo sa majú naučiť starať sa o svoje zuby deti a nie rodičia:
 - Rodičia sa v dospelosti nenaučia nič nové, čo nikdy nerobili.

- Nie sú schopní naučiť svoje deti umývať a starať sa o zuby, ak to oni sami (rodičia) nevedia. To, čo nevedia, nemôžu naučiť iných.
- **Deti v školskom veku**
 - mali by sa naučiť a zvyknúť si umývať si zuby každý deň
 - ich zúbky budú čistejšie, biele a ostanú zdravé
 - budú mať zdravý a svieži dych a nebudú nikomu smrdieť
 - pekné zuby im budú závidieť aj ne-Rómovia
- **Lepšie mať svoje vlastné zuby ako umelé (zlaté, odkladacie)**
 - Ak sa nám zuby pokazia a bolia nás tak, že si ich necháme vytrhnúť, nové a zdravé zuby nám už nenarastú. Potom máme len dve možnosti:
 - ostať bez zubov – a to sa nepáči nikomu
 - dať si urobiť novú „klapačku“ – ale je to veľmi drahé a nepraktické.
- **Aké sú výhody zdravých a bielych zubov**
 - Krása
 - Dobre sa nám hryzie potrava,
 - Páčime sa sami sebe, aj iným,
 - Zuby nám ostanú slúžiť až do dospelosti, resp. staršieho veku
 - Aj v dospelosti vyzeráme dobre a mladšie, ako tí bez zubov.
- **Nevýhody umelých zubov**
 - Zle sa nám hryzie potrava,
 - Výroba a nasadenie umelých zubov stojí veľa peňazí
 - Je to bolestivé
 - Umelé zuby nám nevydržia príliš dlho, ale po čase si musíme nechať urobiť ďalšie nové zuby
- **Lekárske prehliadky**
 - Na pravidelnú preventívnu prehliadku zubov by sme mali chodiť už od detstva - k školskej pani doktorke
- **Nebojte sa zubára**
 - dnes to už nebolí, pretože doktor má veľmi dobrú techniku, ktorá možno vrčí - hučí, (vrtačka) ale nebolí to.
 - Za preventívne prehliadky nemusíme platiť, ale ak sa nám zuby pokazia, platiť budeme musieť. Potom už nikdy nedosiahneme, aby sme mali svoje vlastné perfektné zuby.

Čo robiť?

1. kúpiť si zubnú kefku a používať ju (nepožičiavať ju iným deťom)
2. kúpiť si zubnú pastu a používať ju
3. 2x denne si umývať zuby
 - ráno, keď sa zobudíme
 - predtým, než ideme spať
4. ísť na kontrolu k p. zubárke a dať si opraviť zub, ak je pokazený

Hlavné je ukázať deťom príklad, že dospelý (rodič, učiteľ, starší súrodenec) sa zubára nebojí a k zubárovi chodí vždy, keď ho zub začína bolieť, alebo ešte lepšie, keď sám zistí, že jeho zub nie je zdravý a tvorí sa mu kaz (čierna bodka a potom dierka). Vtedy to bolí menej, lekár má menej práce a zub môže ostať aj naďalej zdravý.

Zápach z úst

Je veľmi nepríjemný hlavne pre ľudí, ktorí sa rozprávajú s človekom, ktorému zapácha z pusu. Pretože nie je slušné povedať niekomu priamo, že mu „smrdí z úst“, oveľa lepšia je vlastná kontrola dychu. Nič nás nestojí, ale výsledok bude tešiť aj nás, aj ľudí, ktorí sa s nami rozprávajú.

Čo robiť:

- Kontrola vlastného dychu
- Pravidelné umývanie si zubov
- Používanie ústnej vody, alebo nejakých vhodných mentolových cukríkov (dostať v potravinách, drogériách, alebo aspoň opláchnutie si ústnej dutiny vodou).

OBRÁZOK

Ruky a nohy

Otázky:

- Videli ste niekoho zo „Superstar“, aby boli špinaví?
- Ako musí Superstar vyzerieť?
- Ako často sa musia ľudia umývať, aby vyzerali čisto?
- Akých ľudí stretávaš: Sú viac špinaví a smradľaví ?
- Sú čisti?
- Ktorí z nich sa ti viac páčia?
- Páčia sa Ti špinaví a neupravení chlapci? (dievčatá)
- Čo si myslíš, kto by sa mal postarať o to, aby boli čisti?
- Majú čisté aj vlasy?
- Čo si myslíš o ľuďoch, ktorí sú špinaví?
- Kto by im mohol (mal) pomôcť?
- Čo potrebujú na to, aby boli čisti, upravení a voňaví?
- Potrebujú na to peniaze? Veľa?

- Ako často si umývaš ruky Ty?
- Máš si kde umývať ruky?
- Čo na to potrebuješ? Máš to?

Komentár:

Nikto nemá rád špinavých a smradľavých ľudí (v autobuse, na ulici). Keď sa človek niekoľko dní po sebe neumyje, začína smrdieť. Preto ho ostatní ľudia nemajú radi a vyhýbajú sa mu. V autobuse si od neho odsadnú, odstúpia ďalej, aby ho necítili, ako smrdí, nebudú sa s ním ani rozprávať.

Udržiavať sa v čistote je našou vlastnou povinnosťou rovnako, ako aj povinnosť starať sa sám o seba (zodpovednosť za svoje zdravie).

Čo robiť:

- Umývať sa minimálne 3x denne, a vždy:
 - po použití WC
 - po práci s rôznymi špinavými materiálmi
 - pred prípravou jedál

Odporúčanie:

- Krémy a masti používajte len na čistú pokožku.
- Ak nemáte vodu (pitnú) z vodovodu, ruky si môžete umyť v hocijakej čistej vode z potoka, v dažďovej vode a pod.
- Ak vás bolí niektorá časť tela, môžete zmierniť svoju bolesť aj masážami a dotykmi boľavých častí tela

MUŽI, ČISTOTA A HYGIENA

Otázky:

- Kto je podľa vás čistejší: muži, alebo ženy?
- Prečo si myslíte, že sa ženy umývajú častejšie?
- Kto používa viac kozmetiky? Mladí ľudia, alebo dospelí?
- Kto vás naučil umývať sa a udržiavať svoje veci v čistote?
- Páčilo by sa Vám, keby váš priateľ (muž) bol špinavý a smrdel?
- Čo by ste s ním urobili?

Komentár:

Ženám nevadí, keď musia mužov „obliekať“, ale vadí im, keď ich „musia umývať“. Ženy sa radi starajú o mužov, radi ich „vylepšujú“, ale určite ich neradi umývajú. Staráť sa o svoju čistotu a vôňu sa musí každý sám!!! Je nutné, aby si túto zásadu uvedomili muži, ženy i deti.

Muži sú na hygienu menej citliví, ako ženy (nielen medzi Rómami).

Ženy musia urobiť v oblasti hygieny veľa, aby udržali domácnosť v čistote a aby tak naučili aj svoje deti žiť a vyzerať čisto.

Čo robiť?

- Keď ste matkou, dbajte, aby sa váš syn umýval každý deň. Nedovoľte mu žiadnu výnimku.
- Keď máš brata, upozorni ho, že nie je umytý a že Tebe smrdí. Požiadať ho, aby sa išiel umyť (ani ostatným dievčatám sa nebude páčiť, keď páchne)
- Ak váš manžel má problémy s čistotou a hygienou, budú neústupná a veľmi trpezlivá. Každý deň, týždeň, mesiac, rok, mu stále dookola hovorte, že sa musí umývať, pretože vám smrdí. Vždy však musíte VY (je to údel žien) zabezpečiť, aby mal po ruke vodu, mydlo, uterák, zubnú pastu a kefku.

Stravovanie – problémy so žalúdkom a črevami

Otázky:

- Bolelo vás už niekedy brucho?
- Ako si sa cítil? Čo si si myslel, prečo ťa bolelo?
- Vieš, kde máš žalúdok a kde máš črevá?
- Ako vyzerá človek, ktorý má problém so žalúdkom, alebo bruchom?
- Je nutné ísť k lekárovi?
- Ako sa možno brániť?
- Kto môže za to, že ťa bolí brucho?

Komentár:

Keď nás bolí žalúdok a brucho, cítime, že sme chorí. Máme hnačky, bolí nás hlava, brucho, zvraciame. Máme zlú náladu a želáme si, aby to čím skôr prešlo. Zoberieme si nejaký prášok (často krát zbytočne silný, a potom si ho dáme ešte niekoľkokrát, ako keby to boli cukríky, nie prášky!). Ochoreli sme preto, že sme urobili chybu MÝ. Urobili sme niečo nedobré, alebo nesprávne. Napr.: pili sme zlú vodu, zjedli sme zlé jedlo, chytili sme nejaký vírus, lebo sme si neumyli ruky atď.

Čo robiť

- Pite len pitnú vodu. Vodu z potoka nikdy nepite.
- Nič nehádzajte do studní ani do potoka!
- Surovú zeleninu a ovocie musíte oplachovať v čistej vode
- Skúste nepoužívať lieky, ale varte si bylinkové čaje (sú lacnejšie a pomáhajú, napr. šípkový čaj, harmanček, čaj z jahodových listov, čaj z ríbezľových listov a pod.)
- Lieky – používajte ich čo možno najmenej (ak nám ich nepredpísal lekár. Ak áno, musíme zjesť celú predpísanú dávku)
- Bylinkové čaje (dostať kúpiť v lekárni a v niektorých obchodoch s potravinami, ale dajú sa zbierať a sušiť v každej domácnosti) môžu pomôcť pri:
 - Bolesti brucha a žalúdka (upokojí sa)

- Angíne a proti horúčke
- Na poranené kolená
- Na vredy
- Na oči
- Na bolenie uší

Oči, uši, nos - pomoc lekára

Otázky:

- Mali ste niekedy nádchu? Čo ste vtedy robili?
- Čo majú urobiť ľudia, keď im „tečie z nosa“?
- Ako vyzerajú „špinavé oči“, špinavé uši, plný nos?
- Čo by mali o hygiene vedieť 8 ročné deti?
- Kto by mal deti učiť o hygiene a o čistote?
- Kde si možno kúpiť očné kvapky? Koľko stoja?

Komentár:

Každý z nás má niekedy v roku problém so zdravím: Niektorí ľudia majú napr. nádchu aj niekoľkokrát v roku. Vtedy je najlepšie ostať doma v teple, ležať v posteli, piť teplý čaj a odpočívať. Lhké nachladnutie odíde samo aj bez liekov. Na niektoré ochorenie (bolenie uší, keď vám „tečie z očí“, keď máte horúčku) je potrebné užívať lieky – tabletky, ktoré vám predpíše doktor. Vtedy by ste mali vybrať celú dávku liekov, aj keď vám choroba prejde po 3 dňoch a vy sa cítite opäť zdravý.

Čo robiť

- Čo je hygienické:
 - Keď si umývame ruky a tvár, nezabudnime si umyť aj uši.
 - Keď máme oči plné hnisu (kapry), musíme udržiavať hygienu
 - Umývame si tvár a oči, avšak naše oči potrebujú vtedy aj očné kvapky = liek pre oči.
 - Utierame sa len do nášho uteráka
 - Keď máme nádchu, máme používať vreckovky. Textilné, alebo papierové. Veľmi dobré sú aj biele papierové obrúsky (servítky), ktoré po použití vyhodíme do koša, alebo pece (nie na zem, alebo do potoka)
- Čo je neslušné:
 - Utierať si „plný nos“ do rukáva
 - Vyfúkať svoj nos na chodník
 - Odkášľať a pľuvať hlien na chodník – aj keď nás nikto nevidí
 - Preglgávať vlastné hlien z nosa
 - Hlučne chrchlať

Zásada:

- Ak budeme neslušní a nebudeme dodržiavať zásady hygieny, ostatní ľudia – gadžovia – nás budú podceňovať, odstrkovať a nikto sa s nami nebude ani rozprávať. Ani dospelí, ani deti.
- Čistí ľudia majú radi len čistých ľudí, nie špinavých.
- Deti aj dospelí ľudia si musia čistiť a strihať aj nechty na rukách a na nohách. Podľa čistoty rúk a nôh, ako aj podľa čistoty oblečenia hodnotíme iných ľudí. Čistí ľudia nesmrdia, ale voňajú

HYGIENA DIEVČAT A ŽIEN

Heslo:

- Čistá, voňavá a upravená
- Všetci ma pozorujú a deti nasledujú
- Hygiena počas tehotenstva a po pôrode

Otázky:

- Môžeme používať spreje a voňavky, aj keď nie sme umyté?
- Ako často si máme umývať ruky, tvár a uši?
- Ako často si máme umývať nohy?
- Máme sa hanbiť, keď sa umývame? Kto nás môže vidieť?
- Ako často by sme si mali umývať vlasy?
- Ako často by sme si mali strihať vlasy?
- Čo musíme urobiť, keď si ideme vlasy farbiť?
- Čo môžeme urobiť s našimi nechtami?
- Ako by sme chceli byť oblečení? Ako by sme chceli vyzerieť?

Oblečenie:

1. Zásada: Naše oblečenie musí byť vždy čisté a nesmie zapáchať.
2. Zásada: O svoje spodné prádlo sa staráme sami (nohavičky, tielko, podprsenka, pančuchy)
3. Zásada Dámske – dievčenské nohavičky perieme vždy po jednom použití (každý deň)
4. zásada Mužské a chlapčenské trenírky je treba prať pravidelne a často.
5. zásada Počas menštruácie sa dievča musí umývať vodou min. 2x denne – aj odspodu.
6. zásada Použité vložky je treba zabaliť do papiera a hodiť do ohňa, alebo do popelnice, alebo na smetisko. Nikdy tam nehádzať nezabalené vložky. Nikdy ich nehádzať do potoka, „za roh“, za záchodovú misu.
7. zásada Ak máme počas menštruácie pohlavný styk, je dobré, keď sa žena umyje tesne pred pohlavným stykom – a samozrejme aj po ňom.
8. zásada Ak chcem, aby sa čistote naučili aj moje deti, súrodenci a iní ľudia, ktorí žijú blízko pri mne, musím sa udržiavať v čistote ja sama.

Deti ma pozorujú a opakujú všetko, čo robím ja. Nenačia sa žiť v čistote, keď im to prikážem, keď im to budem iba hovoriť, ale ja budem chodiť špinavá a nebudem sa o seba starať.

Predpokladaný počet strán manuálu pre TZA: 50

E. VÝSTUP - METODICKÉ MATERIÁLY PRE ZDRAVOTNÚ VÝCHOVU RÓMSKÝCH DETÍ V ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH

E.I. PREHĽAD VYPRACOVANÝCH MATERIÁLOV

Koordinátorka tréningovej časti a trénerky pre TZA vytvoria metodický materiál pre výučbu zdravotnej výchovy pre rómskych žiakov v základnej škole pre tri vekové skupiny:

1. Rómske deti mladšieho školského veku (7- 9 rokov)

Predpokladaný rozsah materiálu: cca 30 strán

2. Rómske deti v období puberty

dievčatá (10-12 rokov)

chlapci (12-13 rokov)

Predpokladaný rozsah materiálu pre dievčatá: cca 30 strán

Predpokladaný rozsah materiálu pre chlapcov: cca 30 strán

3. Rómske dievčatá končiace ZŠ (15-16 rokov)

Predpokladaný rozsah materiálu: cca 30 strán

E.II. RÓMSKE DETI MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU (VEK 7-9 ROKOV)

Zdôvodnenie:

Rómskym deťom prichádzajúcim do ZŠ chýbajú základné hygienické návyky a vedomosti. Pretože iba mizivé percento z nich navštevuje MŠ a rodičia im často neposkytnú ani základy zásad zdravého života, nemajú v tomto smere žiadne zručnosti. Preto je aj úlohou školy, aby čo možno najskôr začala s výučbou zdravotnej výchovy rómskych detí. V prvom ročníku ZŠ má mnoho rómskych detí z osád zásadné problémy s osobnou hygienou, napr:

- nevie používať splachovací záchod,
- neumýva si ruky pred jedlom,
- nepozná zubnú kefku,
- nemá osvojené návyky osobnej hygieny a pod.

Okrem toho rómske deti, ktoré nenavštevovali MŠ, nerozumejú v prvom ročníku ZŠ slovenskému jazyku. preto v prvom ročníku ZŠ je vhodné sústrediť sa u rómskych detí na osvojovanie uvedených základných zdravotných návykov. Naše aktivity sme koncipovali pre deti druhého a tretieho ročníka ZŠ, alebo deti, ktoré už rozumejú slovenčine a majú aspoň v zásade vytrénovanú jemnú motoriku.

Program

Je koncipovaný tak - aby mohol prebiehať buď na celej vyučovacej hodine, alebo, aby sa dali jednotlivé aktivity zaradiť prirodzene do kontextu

rôznych vyučovacích aktivít (podľa obsahu preberaného učiva, podľa spontánne vzniknutých situácií v triede, podľa ročných období a pod.).

Je nevyhnutné rešpektovať špecifické zvláštnosti vývinu rómskych detí, t.j. úroveň vyjadrovania (rečovú, grafickú), ich predchádzajúce vedomosti, úroveň hygienických návykov, tvorivosť, jemnú motoriku a pod.

Navodené situácie musia vychádzať z reálnych situácií, ktoré dieťa môže zažiť (rešpektovať úroveň materiálneho vybavenie, ktoré má doma a znalosť širšieho prostredia, v ktorom dieťa žije).

V programe budeme pracovať s dvoma fiktívnymi chlapcami Peťkom a Paľkom (Peťko bude robiť veci, ktoré škodia zdraviu a Paľko je jeho opak) a dvoma dievčatkami Boženkou a Vlastou (Boženka bude robiť veci, ktoré škodia zdraviu a Vlasta je jej opak). Je potrebné, aby sa mohli stotožniť obe pohlavia s dobrými vzormi, preto ako kladní hrdinovia vystupujú chlapec a dievča.

Program bude obsahovať:

- 15-20 kreslených pracovných listov, ktoré budú deti:
 - vymaľovávať
 - komentovať, čo je na nich nakreslené
 - na voľnej časti pracovného listu budú môcť slovom alebo kresbou odpovedať na otázku administrátora programu, týkajúce sa konkrétnej situácie a obrázku a jej dôsledkov
- námety na tematické hry s obsahom zdravia
- námety na tvorivé hry s obsahom zdravia
- pre učiteľa formy a metódy práce (súťaže, práca v skupinách, individuálna práca)
- Pomôcky potrebné k realizácii programu

A. Kreslené pracovné listy budú obsahovať najmä tieto námety:

- Ľudské telo
 - časti tela
 - zdravé a choré telo
 - čo nás všetko môže bolieť a prečo a pod.
- Správna výživa
- oblečenie
- osobná hygiena (ošetrovanie tela, zubov)
- detské úrazy
 - otrava jedlom (skazené jedlo, pitie špinavej vody, konzumácia húb)
 - uštipnutia (had, hmyz)
 - nebezpečenstvo požiaru
 - dopravné úrazy

B. Námety na tematické hry s obsahom zdravia:

Príklady tém:

1. u lekára

- čo robí lekár, sestrička
- čo robia rôzne typy lekárov (zubný, očný, ušný, detský)
- dôležitosť očkovania

Forma: hranie rolí aj s vytvorením jednotlivých pomôcok

2. jedlo

- škodlivé jedlá
- zdravé jedlá
- chute

Forma: deti predstavujú jednotlivé typy jedál a hovoria, prečo sú zdravé a prečo škodlivé, vytvárajú jedálniček, čo je vhodné na raňajky, obed, večeru a pod.

3. počasie a zdravie

- rôzne typy počasia (vietor, dážď, zima)
- čo pomáha a čo škodí zdraviu
- otužovanie
- ako sa treba obliekať pri jednotlivých typoch počasia

Forma: hranie rolí, za pomoci učiteľa a asistenta vytváranie kostýmov z krepového papiera (slnko, vietor, dážď)

4. nebezpečenstvo úrazu

- nebezpečné predmety (ostré predmety, sklo)
- nebezpečné činnosti (varenie, obarenie vodou, popálenie), pri ktorých sa môžu deti poraniť

Forma: konkrétne zoznámenie s nebezpečnými predmetmi a činnosťami, pri ktorých môžu deti utrpieť úraz, hranie situácií ako reagovať na nebezpečné situácie

5. pohyb

- prečo treba športovať
- čo sa športom získava (sila, rýchlosť, obratnosť)
- pohyb ako prevencia choroby a obezity

Forma: deti budú pantomimicky predstavovať rôzne druhy športov (futbal, hokej, sánkovanie, lyžovanie)

C. Námety na tvorivé hry s obsahom zdravia:

Hry na tému:

1. čo by sa stalo keby

- sme nemali lekárov
- sme nemali lieky
- sme jedli samé sladkosti
- sme si nečistili zuby
- sme sa v zime neobliekali
- sme jedli špinavými rukami
- sme sa vôbec nehýbali
- atď.

2. čo urobíš keď

- kopneš loptu na cestu, kde sú autá
- porežeš si prst
- ťa bolí zub
- začne ti z nosa tiecť krv
- ťa niečo uštipne
- sa v zime premočíš
- sa s tebou prelomí ľad
- kamarát spadne zo stromu
- atď.

Predpokladaný rozsah metodického materiálu: 30 strán

E.III. RÓMSKE DETI V OBDOBÍ PUBERTY

dievčatá (12-11 rokov)

chlapci (12-13 rokov)

Zdôvodnenie:

Rómske deti dospievajú skôr a obdobie puberty je prelomové v množstve a závažnosti zmien telesných a duševných. Zdokumentovaná je:

- malá informovanosť rómskych detí vo veciach dospievania
- malá informovanosť vo veciach dodržiavania osobnej hygieny
- včasné sexuálne skúsenosti
- promiskuita
- nedostatok sebaúcty
- nedodržiavanie hygieny v čase puberty
- neznalosť vo veciach prevencie otehotnenia
- atď.

Aktivity sú koncipované osobitne pre chlapcov i dievčatá, pretože dlhoročné skúsenosti hovoria, že Rómovia nechcú spolupracovať

v miešaných skupinách ani pri témach oveľa menej osobných, ako je puberta.

Podklady pre zdravotnú výchovu budú koncipované tak, aby s nimi mohol pracovať realizátor programu a zároveň aby po jeho absolvovaní dostali účastníci základné myšlienky vo forme brožúrok, osobitne pre chlapcov a osobitne pre dievčatá.

Predpokladaný náčrt obsahu metodických materiálov:

Materiály pre dievčatá:

1. to trápne slovo PUBERTA
 - **všetko je iné** / informácia o etape života/
 - **mením sa!** /telesné a duševné zmeny, zmeny vo vzťahoch/
 - **už so to dostala!** /menštruácia, hygiena počas nej, ako sa pripraviť/
2. čo to znamená „byť zdravá?“
 - **jedno teplé jedlo denne!** /pravidelnosť v stravovaní, výber správnej stravy, rozdiely medzi potravinami, sú sladkosti jedlo?/
 - **zuby nielen pre úsmev** /funkcia, hygiena, ochorenia/
 - **oči, uši, nos** /funkcia, hygiena, ochorenia/
 - **ruky, nohy** /potenie, nechty, hygiena/
 - **drogy** / čo sú to drogy, patria sem aj cigarety a víno?/
 - **aj doktor je len človek, aj gynekológ** /kedy treba ísť k lekárovi, s čím si viem pomôcť aj sama/
3. **chceš vyzeráť dobre?**
 - **čistota pol života!** /hygiena v podmienkach domácnosti, v nemocnici, na internáte, v škole, hygiena jednotlivých častí tela, pravidelnosť umývania/
 - **zdravá pokožka /akné,** iné ochorenia kože, starostlivosť o pleť/
 - **vlasý** /voš vlasová, farbenie, umývanie, strihanie a účesy/
 - **líčenie** /ako a kedy sa namaľovať, čo skryjem pod mejkap/
4. **rodičia tomu nerozumejú!** /ako vychádzať s rodičmi, súrodencami/
5. **v škole je nuda!** /vzťahy s učiteľmi, spolužiakmi, potreba vzdelania, predstava budúcnosti bez vzdelania/
6. **ten chalan je fakt super...**
 - z kamaráta frajer
 - prvé.../bozky, prvý krát sami, na čo nezabudnúť, čo si všímať/
 - ideme na to! /prvé milovanie znamená láska?/
 - antikoncepcia a interrupcia /kondóm, tabletky a potrat, kto je zodpovedný za ochranu?/
 - nedostala som, pomoc! /nechcené tehotenstvo, testy tehotenstva, vyšetrenie/

- svrbí a páli to. čo je to? /pohlavné choroby, ako ich získame, ako sa ich zbavíme/
 - to nič, to bola facka z lásky.../násilie doma, v mileneckom, manželskom vzťahu/
7. **tehotenstvo, pôrod** /príprava a priebeh, prečo sa rodí v nemocnici, ako pomáha muž v tehotenstve/
 8. **už sme rodinka** / čo to znamená, rozhodnúť sa pre dieťa, ako to je byť mamou, z frajera otecko, náš domov/
 9. **aký je rozdiel medzi chlapcom a dievčaťom** /rozdiely na prvý pohľad a vo vnútri

Predpokladaný počet strán /nie len textová časť/: 30, formát A4

Formát brožúrky: A5

V obsahovej časti budú použité fotografie, koláže, kresby, tabuľky (menštruačný kalendár),...

Pozn.:

Zmeny v obsahovej časti predpokladáme počas tvorby, tiež po vzájomných konzultáciách. Zásah do formy, zmenu cieľovej skupiny, úplnú zmenu obsahu nepredpokladáme.

Materiály pre chlapcov:

Toto všetko nájdeš vo vnútri:

1. To trápne slovo PUBERTA
 - **všetko je iné** / informácia o etape života/
 - **mením sa!** /telesné a duševné zmeny, zmeny vo vzťahoch/
 - **vyzerám ako obor, deti sa boja môjho hlasu** /mutovanie, zrýchlený rast, ochlpenie/
2. Čo to znamená „byť zdravý ako buk?“
 - **jedno teplé jedlo denne!** /pravidelnosť v stravovaní, výber správnej stravy, rozdiely medzi potravinami/
 - **zuby nielen pre úsmev** /funkcia, hygiena, ochorenia/
 - **oči, uši, nos** /funkcia, hygiena, ochorenia/
 - **ruky, nohy** /potenie, nechty, hygiena/
 - **drogy** / čo sú to drogy, patria sem aj cigarety a víno?/
 - **aj doktor je len človek** /kedy treba ísť k lekárovi, s čím si viem pomôcť aj sám doma/
3. **Chalani a kozmetika?**
 - **čistota pol života!** /hygiena v podmienkach domácnosti, v nemocnici, na internáte, v škole, hygiena jednotlivých častí tela, pravidelnosť umývania/
 - **zdravá pokožka** /akné, iné ochorenia kože, starostlivosť o pleť/
 - **vlasý** /voš vlasová, farbenie, umývanie, strihanie a účesy/

4. **Rodičia tomu nerozumejú!** /ako vychádzať s rodičmi, súrodencami/
5. **V škole je nuda!** /vzťahy s učiteľmi, spolužiakmi, potreba vzdelania, predstava budúcnosti bez vzdelania/
6. **Tá baba nemá chybu...**
 - **už je zbalená!** /čo s tým, čo sa páči dievčatám/
 - **prvé.../bozky, prvý krát sami, na čo nezabudnúť, čo si všímať/**
 - **ideme na to!** /prvé milovanie znamená láska?/
 - **antikoncepcia a interrupcia** /kondóm, tabletky a potrat, kto je zodpovedný za ochranu/
 - **prečo si taká nervózna?...**/nechcené tehotenstvo, testy tehotenstva, vyšetrenie/
 - **svrbí a páli to. čo je to?** /pohlavné choroby, ako ich získame, ako sa ich zbavíme/
 - **to nič, to bola facka z lásky...**/násilie doma, v mileneckom, manželskom vzťahu/
7. **Tehotenstvo, pôrod** /príprava a priebeh, prečo sa rodí v nemocnici, ako pomáha muž v tehotenstve?/
8. **Už sme rodinka** /čo to znamená, rozhodnúť sa pre dieťa, ako to je byť otec, z frajerky mamička, náš domov/
9. **Aký je rozdiel medzi chlapcom a dievčaťom** /rozdiely na prvý pohľad a vo vnútri/

Predpokladaný počet strán /nie len textová časť/: 30, formát A4

Formát brožúrky: A5

V obsahovej časti budú použité fotografie, koláže, kresby, tabuľky (menštruačný kalendár),...

Pozn.:

Zmeny v obsahovej časti predpokladáme počas tvorby, tiež po vzájomných konzultáciách. Zásah do formy, zmenu cieľovej skupiny, úplnú zmenu

Napriek takmer identickému obsahu s dievčenskou časťou, texty a obrázky budú rozdielne.

E.IV. 3. RÓMSKE DIEVČATÁ KONČIACE ZŠ (VEK 15-16 ROKOV)

Zdôvodnenie:

Rómske dievčatá si zakladajú rodinu vo veľmi včasnom veku bez akejkoľvek prípravy či poučenia zo strany svojej rodiny. Vyučovacie predmety v ZŠ, napr. biológia sa tejto téme venujú veľmi teoreticky a ich obsah je určený pre väčšinovú populáciu detí, ktorá v smere sexuálnych skúseností vo veku 14-15 rokov nie je ešte pripravená na témy rodičovstva.

Predpokladaný obsah:

- Poznanie svojho tela a reprodukčných orgánov

- Jazyk, ktorý používame v rozhovoroch a sexe, rodičovstve a výchove detí
- Nezačínajte príliš skoro
- Vývin partnerského vzťahu
- Budujme pekné vzťahy s partnerom a deťmi v rodinách
- Príprava na materstvo. Prečo nenechávať deti po pôrode v nemocnici
- Dotýkajte sa svojich detí
- Manželské povinnosti v dome
- Potreba intimity v živote rodiny
- Sexuálne násilie a zneužívanie
- Incest v uzavretých komunitách

Predpokladaný počet strán: 30

Návšteva u lekára

V rámci zdravotnej výchovy budú zabezpečené pravidelné návštevy a stretnutia s lekárom. Tieto budú zorganizované v dvoch častiach. V prvej časti prebehne príprava na samotné stretnutie s lekárom. V rámci tejto prípravnej časti bude cieľom vysvetliť význam a dôležitosť návštev u lekára. Druhou časťou bude samotná návšteva u lekára. V prípade gynekológa plánujeme prizvať gynekológa priamo do školy. Zo skúsenosti vyplýva, že dievčatá sa radi takýchto stretnutí zúčastňujú.

Súvisiace projekty

V rámci samostatného projektu budú obstarané vzdelávacie pomôcky.

Tréningový komponent zapracuje do školení a manuálov využívanie vzdelávacích pomôcok po získaní bližších informácií od príjemcu projektu, najmä čo sa týka špecifikácii pomôcok, ktoré budú dodané.

Metodika výučby

V každej časti tréningových materiálov bude popísaná aj metodika využívania ako návod ako používať vytvorené materiály. Počas posledného školenia dostanú TZA detailné informácie ako pracovať s materiálmi.

F. VÝSTUP - MATERIÁLY PRE TZA KTORÉ DOSTANÚ POČAS TRÉNINGOV

Na zakladanie do svojich obalov obdržia počas tréningov TZA nasledovné materiály:

- Alkohol , cigarety a drogy v Rómskych komunitách
- Alkoholizmus – choroba rodiny
- Deti v rodine alkoholika
- Spoluzávislý členovia rodiny
- Roly, ktoré v rodine alkoholika zohrávajú deti
- Čo môže a čo nemôže urobiť rodina
- Alkohol a násilie v rodinách
- Fetovanie a jeho dôsledky
- Rómovia a drogy
- Dohoda o pravidlách kurzu
- Predstavenie sa – aktivity pre všetkých prítomných
- Aktivity na navodenie príjemnej atmosféry
- Poznanie svojho tela a starostlivosť o svoje zdravie
- Naše silné a slabé stránky
- Motivácia a ako motivovať slovom a pochvalou
- Ako byť príjemným a zaujímavým. Pozdrav, úsmev, vďačnosť.
- Kritika a krik
- Kvet zdravia
- Motýľ a šváb – o pozitívnom sebahodnotení
- Postoje a predsudky
- Dotazníky o sebapoznání – cca 10 ks
- Domáce úlohy
- Iné

Uvedené materiály neboli vyprodukované v rámci náplne časti 02. Boli vypracované školiteľkami počas ich pôsobenia v iných projektoch zameraných na rómske komunity a osvedčili sa v terénnej práci.

G. PLÁNOVANÉ AKTIVITY

G.I. PREDPOKLADANÉ TERMÍNY TRÉNINGOV

TZA

V rámci tréningového procesu pre TZA budú zrealizované 3 tréningy, každý v trvaní plných 3 dní. TZA pricestujú na miesto konania tréningov deň pred začatím, aby sa čo najefektívnejšie využil časový priestor a mohlo sa začať s tréningom od rána nasledujúceho dňa. Deň pred začatím samotných tréningov, bude prebiehať zoznamovanie sa navzájom medzi jednotlivými TZA. Týmto zabezpečíme zblíženie sa participantov už pred zabezpečením samotných tréningov.

Tréningy budú zorganizované v nasledovných termínoch:

- 15.-17. decembra 2005 (3 celé dni)
- 12.-14. januára 2006 (3 celé dni)
- 10.-12. januára 2006 (3 celé dni)

Zdravotný personál

Budú zorganizované tri stretnutia z lekármi.

- 24. február 2006
- 25. február 2006
- 26. február 2006

Každé zo stretnutí bude trvať 2/3 dňa. Zo skúsenosti vieme, že zdravotný personál je veľmi pracovne vyťažený. Z tohto dôvodu navrhujeme stretnutie vo forme skráteného dňa, aby sme celodenným stretnutím zbytočne zdravotný personál neodradili od účasti. Toto sa týka a cestovania na miesto konania stretnutia. Skoré začatie a neskoré ukončenie stretnutia by mohlo znížiť záujem a účasť na stretnutí. Podrobnejší časový rozvrh bude navrhnutý v nasledovných mesačných správach, keď už tréningový tím získa viac informácií z terénu a bude vedieť lepšie odhadnúť očakávania zdravotného personálu.

Samotnému pozvaniu lekárov a ostatného zdravotného personálu na stretnutia budú predchádzať kontaktovanie každého lekára samostatne. Budú zorganizované stretnutia, kde projektív koordinátori na úvodnom stretnutí predstavia lekárom terénnych zdravotných asistentov s ktorými budú lekári spolupracovať podľa trvania projektu. Cieľom bude predstaviť lekárom pomoc, ktorú pre nich môžu zdravotní asistenti predstavovať.

Lokálne autority

- 24. január 2006
- 25. január 2006
- 26. január 2006

Predpokladáme, že každé zo stretnutí bude trvať 2/3 dňa. Zdôvodnenie dĺžky stretnutí je obdobné ako u zdravotného personálu.