



# Psychologie zdraví

## Programy pro zdraví

# Programy pro zdraví

1. Vymezení pojmu podpora zdraví
2. Politické dokumenty podpory zdraví
3. Třídění preventivních programů pro zdraví
4. Představení konkrétních programů

# Podpora zdraví

*Zdraví je mnohem horší než by mohlo být...*

- proces, který umožňuje lidem zvýšit kontrolu nad svým zdravím a zlepšovat úroveň svého zdraví
- prevence
- pomoci lidem zvolit si vlastní zdravý životní styl a pečovat o své zdraví

# Politické dokumenty

- Ottawská charta podpory zdraví (1986)
- Zdraví pro všechny v 21. století - Zdraví 21 (1999)
- Zdravotní politika EU
- Akční plán zdraví a životního prostředí České republiky Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví
- Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR - Zdraví pro všechny v 21. století (2002)

# „Zdraví 21“

- iniciativa Světové zdravotnické organizace
- výzva ke společné cestě ke zdraví, sdílené odpovědnosti a tvůrčímu partnerství

## **Hlavním cílem je dosáhnout plného zdravotního potenciálu pro všechny:**

- posilování a ochrana zdraví lidí během jejich celého života,
- snižování výskytu hlavních nemocí a omezení strádání, které lidem přinášejí.

# Aplikace „Zdraví 21“ v ČR

- zlepšení ukazatelů zdravotního stavu obyvatelstva, především snížení úmrtnosti na nemoci oběhové soustavy, nádory, úrazy
- snížit výskyt závažných onemocnění a faktorů, které je ovlivňují – především závažná rizika životního stylu
- zavedení účinné prevence nemocí, jejich včasnou a racionální léčbu

# Třídění preventivních programů (Kučera in Hláva, 2002)

- Třídění dle definice cílové skupiny
- Třídění dle věcného obsahu
- Třídění dle použitých metodologií

# Programy zaměřené na prevenci rizikových faktorů pro děti a mládež

- prevence kardiovaskulárních onemocnění a rakovinného bujení
- prevence úrazů
- prevence kouření
- dentální prevence
- prevence sexuálně přenosných nemocí a AIDS



# Komunitní programy

- Těžiště podpory zdraví člověka v 21. století spočívá v komunitách, ve kterých lidé přirozeně žijí a pracují.

## Úkoly komunitních programů:

- vytvářet podmínky pro zdravé fungování komunity (např. podmínky pro výuku ve škole, pro pracovní proces v podniku atd.),
- učit zdravému způsobu života a dovednostem zdraví podporujícího chování.

**Příkladem jsou:** Zdravá škola, Zdravé město, Zdravý region, Zdravý podnik

# Programy a projekty ochrany a podpory zdraví

- týkají se všech věkových kategorií...
- problematika ve vztahu k jednotlivým složkám životního stylu (prevence sociálně-patologických jevů, zdravá strava, pohyb, prevence stresu...)
- **Programy péče o zdraví ve vztahu ke sportovně pohybovým aktivitám vznikají pro:**
  - školy,
  - mimoškolní zařízení (DDM, Orel, Sokol, Sportíkova akademie apod.),
  - jednotlivce s různými přístupy.

# Programy pro zdraví ve škole

- Problematika sportovně pohybových aktivit vedoucích ke zdraví doposud není v České republice sjednocena.
- Různé přístupy - Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT ČR) a Ministerstvo zdravotnictví (MZ ČR)
- MŠMT ČR
  - *Tělesná výchova a zdraví* (Mužík, Krejčí, 1997; Svatoň, Tupý, 1997)
  - *Týdny zdraví ve škole* (Krejčí, Bäumeltová, 2001)
  - *Rámcové vzdělávací programy pro základní vzdělávání* (VUP, 2005)
- MZ ČR
  - *Projekt Škola podporující zdraví - Zdravá škola* (Havlíková, 1998)
  - *Herní specialista* (Valenta, 2001)

# Rámcové vzdělávací programy pro základní vzdělávání

- **Národní program rozvoje vzdělávání v České republice (tzv. Bílá kniha) a Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (tzv. Školský zákon) → RVP.**
- **Na státní úrovni vzniká Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy.**
- **Školní úroveň tvoří školní vzdělávací programy, které si připravuje každá škola sama.**
- **vzdělávací oblast Člověk a zdraví, dva obory Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do níž je začleněna i zdravotní tělesná výchova.**

# Škola podporující zdraví – „Zdravá škola“

- **vychází z** evropského projektu škol podporujících zdraví, **jehož tvůrci jsou WHO, Rada Evropy a EU,**
- **národní síť projektu Škola podporující zdraví v ČR** (tzv. Zdravé školy)
- program vychází nejen z poznatků lékařských oborů, ale také z oborů psychologických, sociologických a pedagogických,
- zásady programu (tzv. 3 pilíře): **pohoda prostředí, zdravé učení, otevřené partnerství.**

# Týdny zdraví ve škole

- vychází z německého projektu „Gesundheitswochen in der Grundschule“ (Ilg, Knappe),
- zaměřeno na 1. stupeň ZŠ,
- důležitost vztahu zdraví a pohybového režimu dítěte,
- tzv. Týden zdraví na určité téma (dvakrát do roka),
- spolupráce s rodiči,
- zdravé činnosti prolínají celým vyučovacím procesem.

# Tělesná výchova a zdraví

- **zdravotně orientované** pojetí tělesné výchovy **pro 1. stupeň základní školy,**
- projekt vychází z poznatků Německa, Rakouska a Švýcarska, kde je do škol zaváděn projekt „**Bewegte Schule**“ (Škola v pohybu),
- cílem školní tělesné výchovy je vytvořit **kladný vztah žáků k péči o své zdraví a celoživotní pohybové aktivitě,**
- do popředí se dostává **prožitek.**

# Zdravé město, Zdravý region

- 1988 WHO iniciovala mezinárodní projekt Zdravé město (vychází ze strategie WHO a z dokumentu Zdraví 21)
- Po roce 1989 myšlenky projektu i v ČR
- V roce 1994 vznikla asociace Národní síť Zdravých měst ČR (11 zapojených měst - Brno přijato 1996).
- 2003 – zapojování všech forem municipalit (městská samospráva - obce, města, regiony, mikroregiony aj.)
- **Cíl projektu:** postupné ozdravování života městského společenství jako celku, zlepšování kvality životních podmínek a zdraví obyvatel měst, regionů.
- Lidé budou svou komunitu i krajinu považovat za svůj domov
- Pořádání různých akcí pro zdraví (Brněnské dny pro zdraví, Den země)
- Zdravá města v JMK kraji: Brno, Blansko, Adamov, Hodonín, Letovice aj.



# Zdravý podnik

- Evropská síť pro podporu zdraví na pracovišti
- **Zdravý podnik** věnuje přiměřenou pozornost zdraví svých zaměstnanců. Chápe zdraví jako prostředek ke zvyšování výkonnosti jednotlivých pracovníků a podniku jako celku. Tato přiměřená péče o zdraví pracovníků může být rozhodující pro dlouhodobou úspěšnost podniku.
- **Podpora zdraví na pracovišti** = souhrn organizačních, vzdělávacích, motivačních, odborných, poradenských aktivit a preventivních programů realizovaných zaměstnavatelem za účelem podpory prevence zdraví a zdravého životního stylu u zaměstnanců.
- **Zdravé podniky v ČR:** Metal Alliance, Škoda Auto, Penam aj.

# Zdravá nemocnice

- 1997 - projekt Světové zdravotnické organizace (WHO).
- Světová Síť nemocnic podporujících zdraví funguje již několik let
- ČR zapojena v roce 2003.
- **Cíl projektu:** především změna kultury nemocniční péče, zavedení a hodnocení aktivit pro podporu zdraví a začlenění standardů podpory zdraví do existujících systémů řízení kvality péče v nemocnici.
- zdraví uvnitř komunity – péče o pacienty, zaměstnance aj.
- nemocnice zapojené do tohoto projektu u nás patří například Fakultní nemocnice v Motole, Masarykův onkologický ústav v Brně, Nemocnice Šumperk a další.

# Literatura

- HAVLÍNOVÁ, M. et al. (1998). *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál.
- HAVLÍNOVÁ, M. (1995). *Zdravá mateřská škola: modelový projekt pro podporu zdraví v mateřských školách ČR*. Praha: Portál.
- KREJČÍ, M.; BÄUMELTOVÁ, M. (2001). *Týdny zdraví ve škole*. České Budějovice: JČU.
- KUČERA, Z. (2002). Teoretické studie preventivních programů a jejich užitku. In: Hláva, P. *Akční plán rozvoje Jihočeského kraje: Analýza zdravotního stavu obyvatelstva Jihočeského kraje a jeho vývoje v členění podle okresů v porovnání s ČR a EU*. Kostelec nad Černými lesy: IZPE.
- MUŽÍK, V.; KREJČÍ, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy*. Olomouc: nakl. Hanex.
- SVATOŇ, V.; TUPÝ, J. (1997). *Program zdravotně orientované zdatnosti*. Praha: NS Svoboda