



Komunikace ve výživě

Vyučující:

PhDr. Mgr. Leona Mužíková, Ph.D.

Mgr. Veronika Březková

MVDr. Halina Matějová



Organizace předmětu

- **výuka:** úterý **16,00- 18,30 hod**, Kampus LF učebna č. 108, výuka bude probíhat do konce dubna (24. 4. 2012 poslední) + jedna středa dopoledne (4. 4. 2012)
- **kontakt na vyučující:**
muzikova@ped.muni.cz, mobil: 604278262
- **zakončení předmětu:** zápočet – aktivní účast, kolokvium – splnění všech úkolů zadávaných během výuky



Komunikace ve výživě

- dle prostředí
 - škola (MŠ- VŠ)
 - média (TV, rozhlas, internet)
 - instituce (obec, ministerstva)
- dle věku a vzdělání
 - s dětmi, s dospívajícími, s dospělými, se seniory
 - s laickou veřejností, s odborníky, s lékaři
- dle zdravotních specifik
 - těhotné, kojící ženy
 - zdraví v rámci prevence (sportovci, estetika)
 - nemocní (pacienti)
- dle formy
 - verbální (ústní, písemné od popularizační po odbornou)
 - neverbální (vaše neverbální působení, grafické)
 - komplexní (propagace, reklama)



Komunikace ve výživě

- Co je k úspěšné komunikaci potřeba?
 - **osobnostní projev** (zdravé sebevědomí, odbornost, důvěra od pacienta, autorita, rovnocenné partnerství...)
 - **jazykový projev** (spisovný jazyk, **pojmová analýza**, srozumitelný projev, přiměřenost sdělení, logický řád myšlenkového procesu...)
 - **motivace** (promyšlená motivace všude tam, kde půjde o edukaci)
 - **zpětná vazba** (když jde o edukaci, při práci s pacientem...)



Organizace předmětu

- Syllabus předmětu – IS MU
- Co studenti očekávají od tohoto předmětu:
doplňily studentky
 - ? Jak připravit kvalitní projekt.
 - ? Vše prakticky, hodně si toho vyzkoušet.
 - ? Aktuální projekty, možnosti realizace, aktuální problematika...



Výživa v systému vzdělávání

- WHO doporučuje, aby výchova ke zdravé výživě, jakožto každodennímu zdroji života, se stala složkou vzdělávání na všech úrovních školského systému.



Předškolní vzdělávání

- **Rámcový program pro předškolní vzdělávání (RVP PV)**
- **Obsah předškolního vzdělávání (dílní cíle a dílní výstupy v oblastech)**
 - Dítě a jeho tělo (Biologická oblast)
 - Dítě a jeho psychika (Psychologická oblast)
 - Dítě a ten druhý (Interpersonální oblast)
 - Dítě a společnost (Sociálně-kulturní oblast)
 - Dítě a svět (Environmentální oblast)



Předškolní vzdělávání

Dítě a jeho tělo

- Záměrem vzdělávacího úsilí v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je k zdravým životním návykům a postojům.
- **Dílčí vzdělávací cíle – *co pedagog u dítěte podporuje*** (zaměřeno na výživu)
 - uvědomění si vlastního těla
 - rozvoj a užívání všech smyslů
 - osvojení si věku přiměřených praktických dovedností
 - osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví
 - osvojení si dovedností důležitých k podpoře zdraví, vytváření zdravých životních návyků a postojů
- **Vzdělávací nabídka – *co pedagog dítěti nabízí*** (zaměřeno na výživu)
 - manipulační činnosti a jednoduché úkony s předměty, pomůckami, nástroji, náčiním, materiálem
 - smyslové a psychomotorické hry
 - jednoduché pracovní a sebeobslužné činnosti (péče o sebe, o své osobní věci, pořádek aj.)
 - poznávací činnosti zaměřené k osvojování pojmů a poznatků o zdraví, lidském těle, bezpečí, situace přispívající k osvojování návyků zdravého životního stylu



Předškolní vzdělávání

- **Očekávané výstupy – co dítě na konci předškolního období zpravidla dokáže** (zaměřeno na výživu)
 - vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů (rozlišovat vůně, chutě, vnímat hmatem apod.)
 - zvládnout sebeobsluhu, uplatňovat základní hygienické a zdravotně preventivní návyky (zvládat osobní hygienu, přijímat stravu a tekutinu, apod.)
 - pojmenovat části těla, některé orgány (včetně pohlavních), znát jejich funkce, mít povědomí o růstu těla, o jeho vývoji a změnách, znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím
 - rozlišovat, co prospívá zdraví (výživa) a co mu škodí (škodlivé látky a vlivy, nezdravé návyky a závislosti, nemoci,)
 - chovat se tak, aby v situacích pro dítě běžných a jemu známých neohrožovalo zdraví, bezpečí a pohodu svou ani druhých
 - mít povědomí o některých způsobech ochrany osobního zdraví a bezpečí a o tom, kde v případě potřeby hledat pomoc (kam se obrátit, koho přivolat, jakým způsobem apod.)
- **Rizika ohrožující úspěch vzdělávacích záměrů pedagoga – co ohrožuje úspěch vzdělávacích záměrů pedagoga** (zaměřeno na výživu)
 - denní režim nevyhovuje fyziologickým dětským potřebám a zásadám zdravého životního stylu
 - nedostatečný respekt k individuálním potřebám dětí (látkové výměny, osobního tempa a tepelné pohody apod.)
 - nedostatek či zkreslení elementárních informací o lidském těle, o jeho růstu a vývoji, o funkcích některých částí a orgánů, o zdraví i možnostech jeho ohrožení, způsobech ochrany zdraví a bezpečí
 - nevhodné vzory chování dospělých v prostředí mateřské školy



Předškolní vzdělávání

Podmínky předškolního vzdělávání

- **Živospráva** (zaměřeno na výživu)
Živospráva dětí v mateřské škole je plně vyhovující, jestliže:
- Dětem je poskytována plnohodnotná a vyvážená strava (dle předpisu). Je zachována vhodná skladba jídelníčku, dodržována zdravá technologie přípravy pokrmů a nápojů, děti mají stále ve třídě dostatek tekutin a mezi jednotlivými podávanými pokrmy jsou dodržovány vhodné intervaly. Je nepřijatelné násilně nutit děti do jídla.
- Pedagogové se sami chovají podle zásad zdravého životního stylu a poskytují tak dětem přirozený vzor.

Elektronické a literární zdroje:

- www.RVP.CZ
- www.vuppraha.cz
- www.msmt.cz
- www.uiv.cz
- Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Praha : Tauris, 2006.



Základní vzdělávání

- **Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání**

(schválen ministryní školství 23.8. 2004 s platností od šk. roku 2007/08) – viz příloha

Elektronické a literární zdroje:

- www.RVP.CZ
- www.vuppraha.cz
- www.msmt.cz
- www.uiv.cz
- **Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Praha : Tauris, 2007.**



Základní vzdělávání

Didaktická analýza učiva

Učivo - vymezeno ve školních dokumentech to co škola předkládá žákům k naučení, to co je vyžadováno od žáka jako zvládnuté (poznatky, fakta, pojmy, vztahy, zákony, definice)

- **Pojmová analýza (pojmové hledisko)** – rozčlenění učiva na pojmy základní, opěrné, pomocné, rozšiřující (známé x neznámé pojmy) – **mít na paměti při veškeré komunikaci o výživě !!!**
- **Operační analýza (hledisko operací)** – činnosti, které musí udělat učitel a které žáci, aby zvládli učivo
- **Analýza mezipředmětových vztahů** - vertikální i horizontální

Rozvoj komunikačních dovedností

Vizuální pomůcky

Při výuce bývá nejčastěji používán verbální informační kanál, z mnoha příčin jsou však efektivnější informace vizuální.

Výzkumy ukazují, že informace do našeho mozku vstupují následujícím způsobem:

- **87 % očima**
- 9 % ušima
- 4 % jinými smysly

Snažte se předkládat informace vizuálně!!! viz. obrázek

Hlavní výhody vizuálních pomůcek:

- upoutávají pozornost
- přinášejí změnu a vzbuzují zájem
- napomáhají porozumění (konceptualizaci) – *př. založení stolu při slavnostní hostině*
- jsou snáze zapamatovatelné
- jsou motivující

Rozvoj komunikačních dovedností

Typy vizuálních pomůcek:

- tabule, interaktivní tabule
- dataprojektor
- vizualizér
- plakáty
- nástěnky
- informační brožurky, letáky
- grafy, diagramy, tabulky, schémata
- potravinová pyramida
- modely
- ...

Úkol: pokuste se vymyslet co nejvíce způsobů, jak předložit následující informace vizuálně:

- *Choroboplodné zárodky se začnou v jídle množit, pokud mají dostatek tepla, vlhkosti a času.*
- *Na vzniku osteoporózy se může během našeho života podílet celá řada faktorů (genetika, věk, výživa, kouření, nedostatek pohybu).*



Rozvoj komunikačních dovedností

- Hra

(Daný student si myslí dle zadání viz 1 nebo 2 a ostatní studenti se snaží správně formulovanými otázkami odhalit myšlený např. vitamín, student smí odpovídat pouze ANO/NE.)

1. Hádejte jaký jsem vitamín, minerální látka, živina.
2. Hádejte jaký mám výživový problém.

Děkuji za pozornost





Výživové projekty

- Kritéria hodnocení:
 - Obsah projektu – věcná správnost
 - Jednoduchost , realizovatelnost
 - Atraktivnost – obsahová, vizuální
 - Didaktická rozpracovanost
 - www stránky
 - Časová náročnost

Posuzované projekty:



- 5x denně ovoce a zeleninu (Ústav preventivního lékařství, LF MU, 1994)
- Zdravé zuby (www.zdravezuby.cz)
- Potravinový talíř (Anabell, www.anabell.cz)
- Výživa dětí (www.vyzivadeti.cz)
- Zdravá 5 (www.zdrava5.cz)
- Zdravá abeceda (www.zdravaabeceda.cz)
- Regionální projekty OPS:
(<http://www.vyziva.venkovskyprostor.cz/>)



Další projekty:

- <http://www.skolaplnazdravi.cz/>
- <http://www.vyzivahrou.cz/>

- Bio do škol: <http://www.bidoskol.cz/?o=3>
- Víš, co jíš: <http://www.viscojis.cz/>

- Evropské a národní projekty - pro zdravou svačinku ve školách: <http://www.happysnack.cz/hlavni-strana-o-projektu/>
- Ovoce do škol: <http://www.szif.cz/irj/portal/anonymous/komodity/rv/04/07>
- Bonduell: <http://www.skolaplnazdravi.cz/>
- <http://www.soutez.hravezijzdrave.cz/soutez.php>
- <http://www.saperesoutez.cz/aktuality.htm>