

ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA

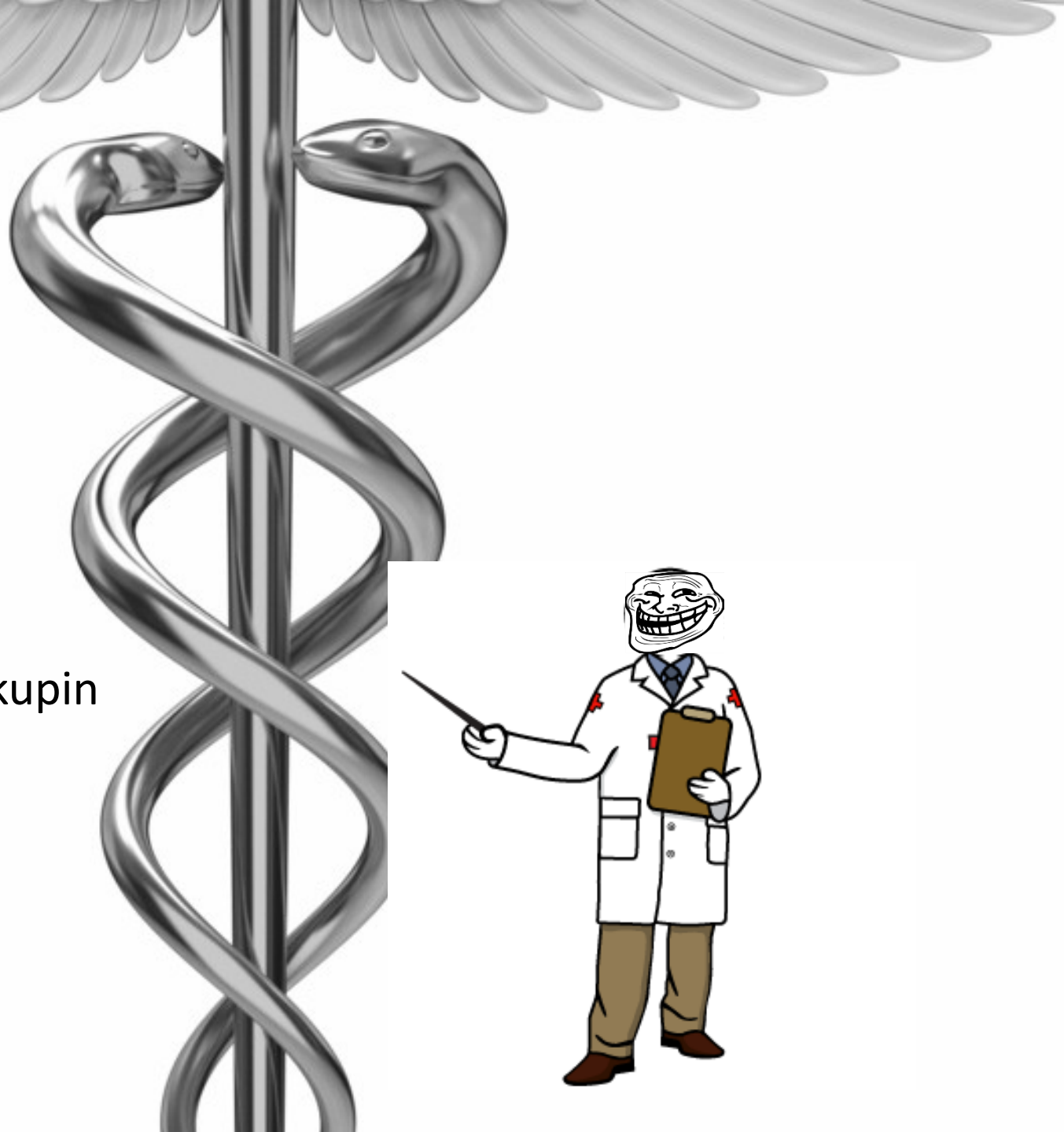
Klára Nezvalová

Tomáš Fábín

DeHy 2.ročník

Obsah

- Definice
- Obsah ZV
- Cíle ZV
- Metodické postupy
- Metodické zásady
- ZV jednotlivých věkových skupin
- Kdo zajišťuje ZV
- Programy ZV
- Poděkování
- Potlesk :D



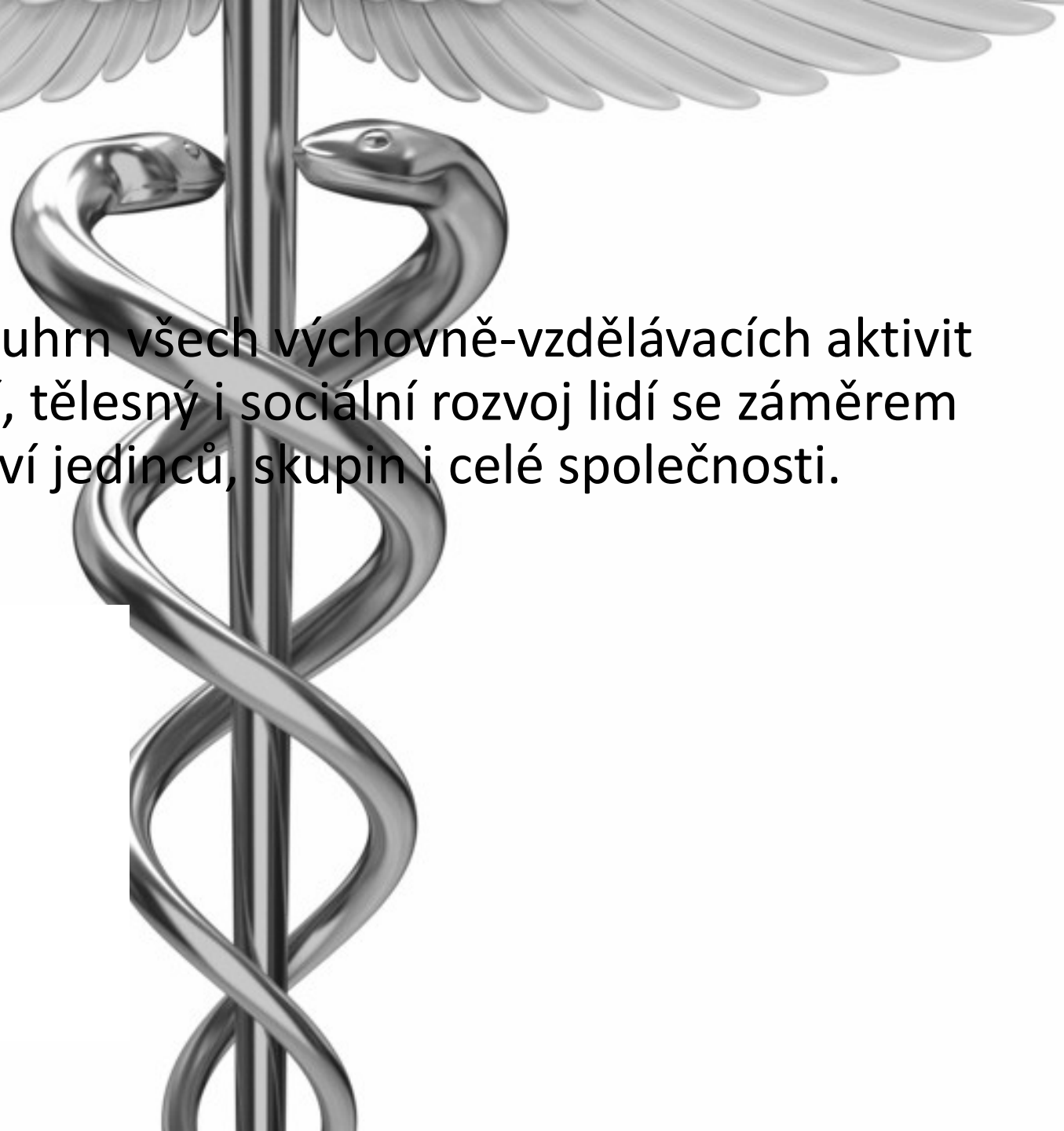


Definice zdraví a výchovy

- Zdraví = stav úplné duševní, tělesné a sociální pohody, a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady
 - tělesné
 - duševní
 - sociální
- Výchova = celoživotní působení na procesy lidského učení a socializaci s cílem přeměny člověka po všech stránkách, tedy tělesné i duševní.

Definice ZV

- Zdravotní výchova je souhrn všech výchovně-vzdělávacích aktivit zaměřených na duševní, tělesný i sociální rozvoj lidí se záměrem přispět ke zlepšení zdraví jedinců, skupin i celé společnosti.



Obsah ZV



- výchova a vzdělávání týkající se lidského těla a postupů jak o něj pečovat
- informace o zdravotnickém systému, o zdravotnických službách, proč a kdy mohou být užitečné, komu a za jakých okolností jsou poskytovány
- výchova a vzdělávání věnované širším problémům a východiskům zdravotní politiky, možnostem zdravotních aktivit v národním i lokálním měřítku a všem dalším okolnostem, které zdravotní podmínky i zdraví lidí významně ovlivňují

Cíle ZV

- získávání vědomostí o determinantách zdraví a způsobech podpory zdraví a prevenci nemocí
- získávání dovedností a návyků podporujících a ochraňujících zdraví, zvládání zdravotních obtíží
- získávání dovedností a návyků v režimové terapii
- seznamování se zdraví podporujícími vzorci chování
- vytváření zdravotně optimálního hodnotového systému



Metodické postupy

1. Upoutání pozornosti
2. Sdělení zákl. informací
3. Sdělení obsáhlejších informací
4. Návody ke změně chování





Metodické zásady

- Přiměřenost věku, vzdělanosti, etnické příslušnosti
- Postup od jednoduchého ke složitějšímu
- Postup od známého k neznámému
- Soustavnost, systematičnost, návaznost, aktuálnost
- Příklady z praxe
- Seznámení s očekávanými výsledky
- Ověření znalostí a dovedností

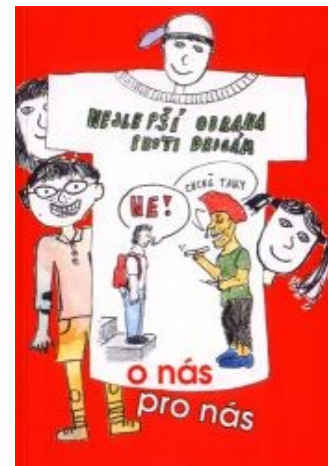
ZV u dětí předškolního věku

- Jednoduchost, názornost (dítě neumí číst a psát)
- Příběh, hry, omalovánky
- Zdravé dítě nemá důvod a motivaci k zájmu o své zdraví
- Nemocné dítě má důvod -> např. pohádky do postýlky v nemocnicích



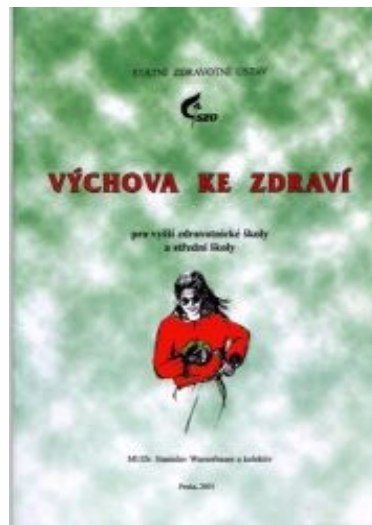
ZV u dětí školního věku

- Dítě umí číst a psát, rozvíjí myšlenkové schopnosti
- Má vlastní názory, je zvědavé a vyhledává informace
- Je snadno motivovatelné
- Příběh, hry, vlastní tvorba (kresba, esej)



ZV u dospívajících

- Těžko motivovatelní
- Mají svou pravdu, dospělí pro ně nejsou autoritou
- Použití náročnější práce (vyhledání informací, projekty)
- Zdravý životní styl; sexuální, protikuřácká/drogová/alkoholová výchova



ZV u produktivního věku

- Práce a režim dne prim. zdrojem zátěže a rizik; stres
- Díky věku vyšší riziko chron. neinf. nemocí
- Motivováni obavami o své zdraví
- Zdravý životní styl, vliv prac. prostředí na zdraví, zvládnání stresu



ZV u seniorů

- Zvýšené obavy o své zdraví
- Mají více času
- Mohou přenášet získané poznatky třetí generaci
- Zdravý životní styl, zásady překonávání snižování fyzických a duševních sil ve stáří



ZV u pacientů

- Sekundární a terciární prevence
- Doplnuje fyzikální a medikamentózní léčbu
- Akutní problémy jsou pro ně motivací
- Samovyšetřovací metody, rady v nemoci, diety, doporučení pro kompenzaci poruch zdraví



Kdo zajišťuje ZV?

- SZÚ
- Zdravotní ústavy
- Zdravotnická zařízení léčebná
- Školy
- Média





Programy výchovy ke zdraví

- Zdravé zuby
- Ovoce do škol
- Nehoda není náhoda
- Kouření a já
- Normální je nekouřit
- Bezpečná cesta do školy
- Hejbej se, nedej se
- Spirála - Ochrana reprodukčního zdraví a prevence rakoviny děložního čípku
- Hrou proti AIDS
- Jak se (ne)stát závislákem

Zdroje

- MACHOVÁ J., KUBÁTOVÁ D., *Výchova ke zdraví*
- ČEVELA R., ČELEDOVÁ L., *Výchova ke zdraví – vybrané kapitoly*
- WWW.SZU.CZ
- www.vychovakezdravy.cz





Děkujeme za pozornost!

