



Výchova ke zdraví

Definice a pojetí zdraví

- „Zdraví znamená různým lidem dosti odlišnou věc. Existuje totiž mnoho různých teorií zdraví a idejí, které se k tomuto pojmu vztahují.“ (Seedhouse, 1995)
- „Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a **duchovní**) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“ (Seedhouse, 1995, Křivohlavý, 2001)
- „Zdraví již nechápeme jako nepřítomnost nemoci, ale širší souhrn psychologických, sociálních, kulturních a přírodních vazeb.“ (Skácelová, 2004)

- **zdraví původně znamenalo „celek“**
- pokud si dnes přečteme definici zdraví WHO, opět je **holistické** pojetí zdraví aktuální

- **Nejznámější je definice WHO z roku 1946:**

„Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky a sociálně, není to jen nepřítomnost nemoci nebo vady, neduživosti.“

- David Seedhouse (1995) říká:
- „Podstatou je představa, že člověk je bytostí, která je zaměřena k určitým **cílům**. Člověk něco chce, má touhy, někam směřuje, chce něco udělat, splnit, něčeho dosáhnout, chce své představy, plány a ideje realizovat. A jednoduše, **aby toho dosáhl potřebuje být zdrav.** Zdraví je tedy prostředkem k naplnění našich tužeb, zdraví je chápáno jako důležitý prostředek k dosažení cíle. Existují však i taková pojetí, kde se zdraví stává cílem samo o sobě“ (Křivohlavý, 2001).

- Davida Seedhouse(1995) píše o 4 skupinách teorií zdraví:
- teorie, které považují zdraví za **ideální stav** člověka, jemuž je **dobře** (wellness)
- teorie, které chápou zdraví jako fitness – **normální dobré fungování**
- teorie, které se dívají na **zdraví jako na zboží**
- teorie, které chápou zdraví jako určitý **druh síly**

- **„Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky a sociálně, není to jen nepřítomnost nemoci nebo vady, neduživosti.“**

Klady definice:

- definice WHO ukazuje na zdraví jako na kladnou, obecně žádoucí hodnotu
- definice WHO ukazuje, že zdraví je více než nepřítomnost nemoci
- definice WHO ukazuje, že zdraví není jen otázkou fyzického zdraví, ale zahrnuje i problematiku duševního zdraví a zdravých vzájemných vztahů mezi lidmi
- definice WHO má motivační charakter, naznačuje cíl
- definice zdraví WHO je jednoduchá, dobře zapamatovatelná

Zápory definice

- definice opomíjí stav, kdy člověku „není dobře“ – jde o negativní subjektivní pocit člověka, kterého něco bolí, ale neví se, co by mohlo být příčinou takového pocitu
- definice opomíjí duchovní oblast člověka
- definice nedefinuje pojmy, které používá
- definice nedefinuje kritéria ideálu, který stanoví (př. sociálně zcela dobře...)
- ideál zdraví je nepraktický, nerealistický
- ukazuje člověku, že jeho zdravotní stav je nedokonalý

Pracovní definice zdraví

- Optimální stav zdraví určité osoby závisí na stavu souboru podmínek, které umožňují žít a pracovat tak, aby byly splněny její realisticky zvolené a biologické možnosti (potenciály).

Zdraví 21

- **analýza zdravotní situace v Evropě ukázala , že je nezbytné řešit tyto zásadní zdravotní problémy(WHO, 1983) :**
- **1. překotný nárůst nákladů na zdravotní péči**
- **2. stagnace zdravotní úrovně společnosti**
- **3. potíže při úsilí o redukci rizikových faktorů, které leží vně tradičně pojatého resortu zdravotnictví**

- „Hlavním sociálním cílem vlád a SZO v nadcházejících desetiletích by mělo být, aby všichni občané světa dosáhli do roku 2000 takové úrovně zdraví, která by jim umožnila vést společensky a ekonomicky produktivní život“

- Programové prohlášení Vlády ČR (srpen 2002) vyjadřuje vůli zavést program Zdraví 21
- **Zdraví 21 – Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR, Zdraví pro všechny v 21. století (MZ ČR 2003)**
- hlavní cíle programu – ochranu a péči o zdraví po celý život, snahu o snížení výskytu nemocí a úrazů a omezení strádání, které lidem přinášejí

Cíle programu ZDRAVÍ 21

- **CÍL 1: SOLIDARITA VE ZDRAVÍ V EVROPSKÉM REGIONU**

Do roku 2020 by se měl současný rozdíl ve zdravotním stavu mezi jednotlivými členskými státy evropského regionu snížit alespoň o jednu třetinu

- **CÍL 2: SPRAVEDLNOST VE ZDRAVÍ**

Do roku 2020 snížit zdravotní rozdíly mezi socioekonomickými skupinami nejméně o jednu čtvrtinu zlepšením úrovně deprivovaných populačních skupin

- **CÍL 3: ZDRAVÝ START DO ŽIVOTA**

Do roku 2020 vytvořit takové podmínky, aby všechny narozené děti a děti předškolního věku měly lepší zdraví umožňující jim zdravý start do života.

CÍL 4: ZDRAVÍ MLADÝCH

- Vytvořit podmínky, aby do roku 2020 mladí lidé byli zdravější a schopnější plnit svoji roli ve společnosti
- **Jak škola, tak i zdravotnictví** má strategický nástroj k dosažení zlepšení zdravotního stavu zejména u dětí a mladistvích. Strategie péče o zdraví zahrnuje celoživotní podporu zdraví, jejíž složkou je výchova jedince k odpovědnosti za zdraví. **Významnými aktéry procesu podpory zdraví dětí a mládeže jsou rodiče a pedagogové**
- **Děti a dospívající mládež by měly být ZPUSOBIĚJŠÍ ke zdravému životu a měly by získat schopnost dělat ZDRAVĚJŠÍ ROZHODOVÁNÍ.**

- Mladé lidi ohrožuje celá řada **zdravotních rizik** typických pro toto životní období, např. **drogy, tabák, alkohol, touha po sexuálních zkušenostech.**
- **Snížení tělesné aktivity a nezdravé stravovací návyky** vedou v mnoha zemích k vyššímu počtu obézních osob mezi dětmi a mladými lidmi. Obezita mnohdy přetrvává do dospělosti. Děti a mládež minimálně sportují
- Stoupá počet alergických onemocnění, onemocnění nervového a pohybového systému, trvá nárůst poruch chování, stoupá počet závažných úrazů
- **Sebevraždy** se v ČR staly, stejně jako v ostatních rozvinutých zemích, jednou z častých příčin úmrtí v tomto věku
- Chybí dostatečná nabídka sportovních a tělovýchovných aktivit

Syndromu rizikového chování v dospívání

- Za poslední desetiletí došlo k nárůstu **problematiky adolescentů v oblasti psychosociálního a rizikového sexuálního chování**
- Mluví se o tzv. nové **morbiditě mládeže nebo o syndromu rizikového chování v dospívání**
- ***konzumace návykových psychoaktivních látek***
- ***předčasné a rizikové sexuální chování***

- Více pozornosti bude třeba věnovat zdravotnímu stavu školních dětí a mladistvých ve vztahu k provozním podmínkám školy, režimu života a vztahům mezi spolužáky
- Při výchově ke zdravému životu a rozhodování je třeba zaměřit úsilí kromě mládeže **etnických minorit, zvláště na mládež učňovskou**

- **CÍL 5: ZDRAVÉ STÁRNUTÍ**

Do roku 2020 by měli mít lidé nad 65 let možnost plně využít svůj zdravotní potenciál a aktivně se podílet na životě společnosti.

- **CÍL 6: ZLEPŠENÍ DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ**

Do roku 2020 zlepšit podmínky pro psychosociální pohodu lidí a pro lidi s duševními poruchami zajistit dostupnost komplexních služeb.

- **CÍL 7: PREVENCE INFEKČNÍCH ONEMOCNĚNÍ**

Podstatně snížit nepříznivé důsledky infekčních nemocí prostřednictvím systematicky realizovaných programů na vymýcení, eliminaci nebo zvládnutí infekčních nemocí, které významně ovlivňují zdraví veřejnosti.

- **CÍL 8: SNÍŽENÍ VÝSKYTU NEINFEKČNÍCH NEMOCÍ**

Do roku 2020 by se měla snížit nemocnost, četnost zdravotních následků a předčasná úmrtnost v důsledku hlavních chronických nemocí na nejnížší možnou úroveň.

- **CÍL 9: SNÍŽENÍ VÝSKYTU PORANĚNÍ ZPŮSOBENÝCH NÁSILÍM A URAZY**

Do roku 2020 zajistit, aby počty zranění , postižení a úmrtí, která jsou důsledkem nehod a násilných činů, trvale a výrazně poklesly

- **CÍL 10: ZDRAVÉ A BEZPEČNÉ ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ**

Do roku 2015 zajistit bezpečnější životní prostředí, v němž výskyt zdraví nebezpečných látek nebude přesahovat mezinárodně schválené normy

- **CÍL 11: ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOTNÍ STYL**

Do roku 2015 by si lidé v celé společnosti měli osvojit zdravější životní styl

- **CÍL 12: SNÍŽIT ŠKODY ZPŮSOBENÉ ALKOHOLEM, DROGAMI A TABAKEM**

Do roku 2015 výrazně snížit nepříznivé důsledky návykových látek, jako je tabák, alkohol a psychoaktivní drogy

- **CÍL 13: ZDRAVÉ MÍSTNÍ ŽIVOTNÍ PODMÍNKY**

Do roku 2015 by obyvatelé měli mít více příležitostí žít ve zdravých sociálních i ekonomických životních podmínkách doma, ve škole, na pracovišti i v místním společenství.

- **CÍL 14: ZDRAVÍ, DŮLEŽITÉ HLEDISKO V ČINNOSTI VŠECH RESORTŮ**

Do roku 2020 by si všechna odvětví měla uvědomit a přijmout svoji odpovědnost za zdraví.

- **CÍL 15: INTEGROVANÝ ZDRAVOTNICKÝ SEKTOR**

Do roku 2010 zajistit lepší přístup k základní zdravotní péči, která je orientována na rodinu a na místní společenství a opírá se o flexibilní a vhodně reagující nemocniční systém.

- **CÍL 16: ŘÍZENÍ V ZÁJMU KVALITY PÉČE**

Do roku 2010 zajistit, aby řízení resortu zdravotnictví od zdravotních programů až po individuální péči o pacienta na klinické úrovni byla orientována na výsledek

- **CÍL 17: FINANCOVÁNÍ ZDRAVOTNICKÝCH SLUŽEB A ROZDĚLOVÁNÍ ZDROJŮ**

Do roku 2010 zajistit takový mechanismus financování a rozdělování zdrojů pro zdravotnictví, který bude spočívat na zásadách rovného přístupu, efektivity, solidarity a optimální kvality

- **CÍL 18: PŘÍPRAVA ZDRAVOTNICKÝCH PRACOVNÍKŮ**

Do roku 2010 zajistit, aby odborníci ve zdravotnictví i zaměstnanci dalších odvětví získali odpovídající vědomosti, postoje a dovednosti k ochraně a rozvoji zdraví.

- **CÍL 19: VÝZKUM A ZNALOSTI V ZÁJMU ZDRAVÍ**

Do roku 2005 zavést takový zdravotní výzkum a informační i komunikační systém, který umožní využívat a předávat znalosti vedoucí k posilování a rozvoji zdraví všech lidí.

- **CÍL 20: MOBILIZACE PARTNERŮ PRO ZDRAVÍ**

Do roku 2005 zapojit do naplňování strategie ZDRAVÍ 21 občany, jejich organizace, veřejný i soukromý sektor

- **CÍL 21: OPATŘENÍ A POSTUPY SMĚŘUJÍCÍ KE ZDRAVÍ PRO VŠECHNY**

Do roku 2010 přijmout a zavést postupy směřující k realizaci ZDRAVÍ 21, a to na celostátní, krajské a místní úrovni, které budou podporovány vhodnou institucionální infrastrukturou, řízením a novými metodami vedení. (www.who.cz/PDF/Zdravi21.pdf)

Programy podpory zdraví ve školách

- Česká republika - **1992** zapojila do **mezinárodního projektu WHO „Program podpory zdraví ve školách“**
- Hlavní myšlenkou projektu je holisticky pojímané zdraví a realizace jeho podpory v ZŠ a MŠ
- Program je založen na principech pohody prostředí, zdravého učení a otevřeného partnerství
- Programy podporující zdraví ve školách má v České republice dlouhou tradici. **Proces ozdravění ZŠ v České republice se datuje od osmdesátých let** a je možné jej rozdělit do tří etap

- **První etapu (1986 – 1990)** zahájil SZÚ v Praze, který provedl výzkum na základních školách a na základě výsledků vytvořili projekt „**Ozdravný program na ZŠ**“, který byl zaměřen na ochranu před stresem a napětím na ZŠ
- S projektem byly seznámeny všechny ZŠ v republice a přes 100 škol jej realizovalo
- **Druhá etapa (1991-1995)** byla aktivována návštěvou expertů **WHO**, kteří představili a nabídli projekt „**Program podpory zdraví na ZŠ**“
- **Garantem programu** se v ČR stalo Národní centrum podpory zdraví, nyní **Státní zdravotní ústav**

- **Od roku 1996 do současnosti probíhá třetí etapa,** kdy se široká laická i odborná veřejnost seznamuje s principy Zdravé školy, byla vytvořena síť mateřských škol podporujících zdraví a byl vytvořen manuál, který seznamuje s principy projektu a obsahuje metodiku pro tvorbu projektu

- **První pilíř : Pohoda prostředí**

- Pohoda věcného prostředí
- Pohoda sociálního prostředí
- Pohoda organizačního prostředí

- **Druhý pilíř: Zdravé učení**

- Smysluplnost
- Možnost výběru a přiměřenost
- Spoluúčast a spolupráce
- Motivující hodnocení

- **Třetí pilíř : Otevřené partnerství**

- Škola jako model demokratického společenství
- Škola jako kulturní a vzdělávací středisko obce