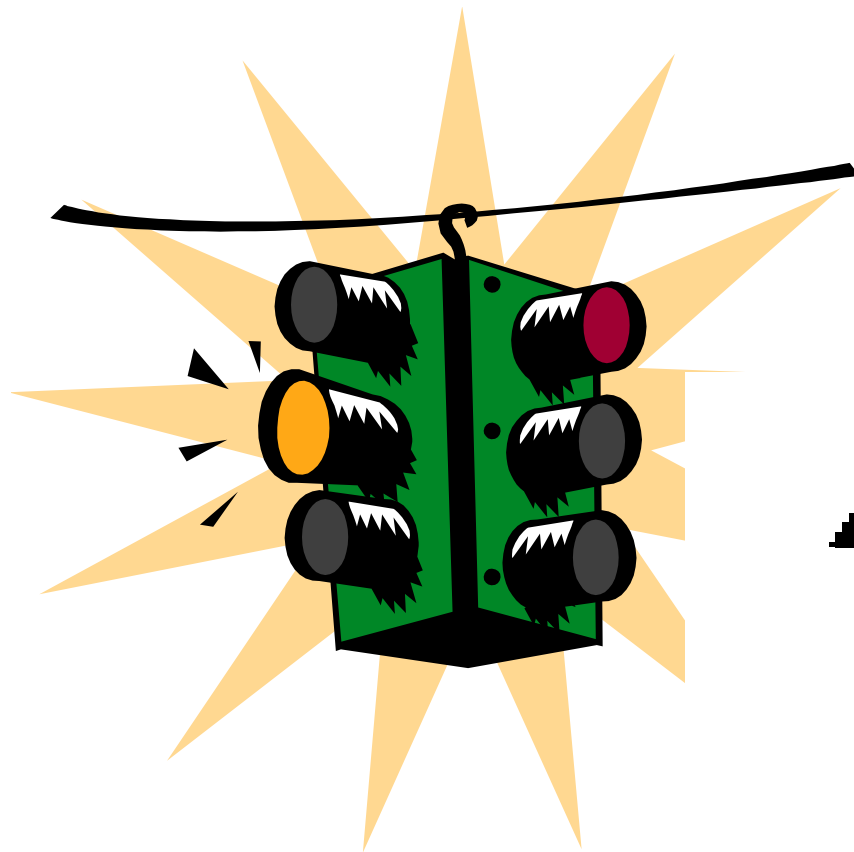


# ZDRAVÁ ŠKOLA



## LITERTATURA:



---

**Střelec, S.:** Kapitoly z teorie a metodiky výchovy I. Brno :

Paido, 1998, ISBN 80-85931-61-3

**Střelec, S.:** Studie z teorie a metodiky výchovy . Brno : MSD 2002, ISBN 80-86633-00-4

**Havlínová, M.** *Jak měnit a rozvíjet vlastní školu.* Praha : Strom, 1994

# MENS SANA IN CORPORE SANO



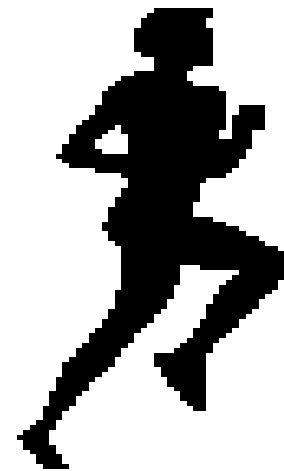
to je výrok **Johna Loocka** (1632 – 1704), který znamená v překladu „**Ve zdravém těle zdravý duch**“. (převzato také dr.Mir. Tyršem ,1832-1884,zakladatel Sokola, první a dlouholetý náčelník, profesor dějin umění na UK Praha)

Světová zdravotnická organizace (WHO)  
INICIOVALA PROGRAMY  
na podporu

ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU  
v podobě projektů



**ZDRAVÉ MĚSTO  
ZDRAVÁ ŠKOLA,  
ZDRAVÝ PODNIK.**



# Evropskou chartu životního prostředí a zdraví.

1989



## CO CHARTA OBSAHUJE ?

- 1) NA PRVNÍM MÍSTĚ JE TO STAROST O KVALITU *LIVOTNIHO*  
*PROSTŘEDÍ*  
S DOSTATEČNOU INFORMOVANOSTÍ O NĚM
- 2) *ODPOVĚDNOST VLÁD* A VĚŘEJNÝCH ÚŘADŮ, NEVLÁDNÍCH  
ORGÁNŮ, INSTITUCÍ,
- 3) PRÁVNICKÝCH A SOUKROMÝCH OSOB ZA *OCHRANU ZDRAVÍ PŘED*  
ŠKODLIVÝMI ÚČINKY :

# PROSTŘEDÍ

chemického  
fyzického  
biologického  
mikrobiologického  
sociálního



Česká republika byla mezi  
prvními sedmi zeměmi

Polsko

Maďarsko

Belgie

Irsko

Dánsko

Řecko

ČR



# ZDRAVÁ ŠKOLA

dr. J.Svobodová, PdF MU

---

- Období let 1986 – 1990
- Období let 1996 – následná léta
- Období let 1991 – 1995





# Období let 1986 – 1990



- nedostatek pohybu
  - *kouření*
- *nezdravé a nevhodně složená strava*
- *energeticky naddimenzovaná strava*
- *Navíc konkrétně ve škole to, co až do té doby nepřipustila – **nadměrná psychická zátěž a stres** „*

(J.Svobodová)



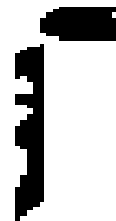
# **Období let 1991 – 1995**

Druhá etapa je již pod vlivem oficiálního vstupu mezi sedm evropských zemí, kde pracovní materiál

**ŠKOLA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ**

v rámci evropské projektové dimenze se označuje jako

**ZDRAVÁ ŠKOL**





## *Období let 1996 – následná léta*

- že se okruh působení rozšiřuje i o mateřské školy*
- vtažení rodičů a veřejnosti*
- zahrnuje i vytváření dovedností*
- ke správnému využívání znalostí*





# *Jedná se např. o takové okruhy*

Správná zdravá výživa

Dostatek pohybu

Otužování

Péče o tělo

Kamarádství

Ochrana před nákazami

Ochrana před úrazy

Ochrana před dalšími škodlivými vlivy

J. Svobodová



# VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU

CO JE ZDRAVÍ ?



CO JE ZDRAVÍ



# Velmi často se názor na zdraví zužuje na otázku přítomnosti nemoci ,

ale je potřebné jej chápat  
komplexně,

- celostně jako soulad a harmonii v
  - rovině psychické,
    - fyzické,
    - sociální
  - a duchovní (Havlínov



# Dochází na styčném rozhraní ke styku a prolnutí dvou přístupů

- *holistického*



*interakční*



vysvětlit zdravý životní styl jako : *působení na lidi*  
*ve všech věkových kategoriích a*  
*především na děti a mládež tak,*

# *Aby byli schopni se naučit vnímat starost o svoje zdraví ■ Jako svoji povinnost i právo*

- *Aby zdraví bylo chápáno jako nevratitelná hodnota*
- *O kterou stojí za to usilovat*
- *Uvědomit si, jakou hodnotu přiřazuje svému zdraví ve své hodnotové hierarchii*
- *Kdy nesou za vlastní zdraví největší podíl*
- *Pěstovat patřičné návyky, které zdravý život podporují*





# OTÁZKA :

**Kam by měla směřovat výchova  
ke zdravému životnímu stylu ?**

**Začít vědomě a usilovně se o s svoje zdraví starat**

**Uvědomovat si svoji odpovědnost**



**TÁZKA .....JAK**  
**???????**



# OBECNĚ :

SESTAVOVÁNÍ JÍDELNÍČKU

PŘÍLEŽITOSTNÍ KONZUMACE ALKOHOLU V MALÉM MNOŽSTVÍ (př. Churchilla)

Akceptovat stavy ovzduší (slunce, ozón)

Pravidelný denní režim – cvičení, relaxace

Péče o svůj psychický stav, asertivita, stresory)

Uvědomovat si rizika nakažlivých onemocnění, jim preventivně předcházet

Umět předcházet konfliktům a včas řešit problémy

Zvládnout způsoby komunikace ve světě ostatních lidí

Zvažovat o svobodě, odpovědnosti, hodnotách

Smyslu a cíli vlastního života, o ideách a ideálech

Snažit se najít vlastní „ modus vivendi „



# Projekt ZDRAVÁ ŠKOLA ve výukových učebnicích plánech



ZÁKLADNÍ ŠKOLA :

OBECNÁ A OBČANSKÁ ŠKOLA

NÁRODNÍ ŠKOLA

➤ snad nejvýrazněji reaguje na posilování zdraví a zdravého vývoje, neboť kromě předpokládaného průřezu všemi předměty, jako jediný výukový program **vyčleňuje jako samostatný program** do obsahu soustavy předmětů.

