

Teorie a didaktika výchovy ke zdraví 1

PhDr. Leona Mužíková, Ph.D.

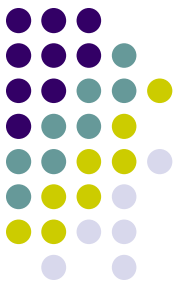
muzikova@ped.muni.cz

Katedra tělesné výchovy a výchovy
ke zdraví

PdF MU



Obsah a organizace předmětu



- **JS 2018:**
Teorie a didaktika výchovy ke zdraví 1 – teoretický seminář
- **Předmět navazuje na blok Základy biologie člověka a zdravotvědy 1, 2 a otvírá blok předmětů Teorie a didaktika výchovy ke zdraví.**
- **Termíny seminářů:**
 - Úterý: 8:25 – 9:10 hod., učebna č. 36
 - výuka se nebude konat 27. 3. 2018
- **Požadavky k získání zápočtu:**
 - aktivní účast ve výuce (max. 2 absence)
 - úspěšný zápočtový test *
 - plnění drobných dílčích úkolů
- **Další informace pro studenty:**
 - studijní materiály k předmětu budou vloženy v IS (prezentace ze seminářů, včetně odkazů; doplňující materiály)

Obsah předmětu



- **JS 2018: Teorie a didaktika výchovy ke zdraví 1**
- Zdraví a jeho determinanty
- Výživa člověka
- Prevence chronických neinfekčních „civilizačních“ chorob. Problematika obezity.
- Prevence závislostí (kouření, alkohol)
- Prevence úrazů
- Zásady sexuální výchovy, syndrom CAN
- Výchova ke zdraví v prostředí základní školy



Obsah předmětu

- **PS 2018: Teorie a didaktika výchovy ke zdraví 2**
(metodické zaměření)
 - Výchova ke zdraví v aktuálních školských dokumentech
 - Metody a možnosti výchovy ke zdraví
 - Didaktická transformace následujících témat: lidské tělo, péče o zdraví, zdraví a nemoc, výživa člověka, příprava pokrmů, rodina, sexuální výchova, návykové látky a chování, osobní bezpečí, krizové situace, mimořádné události

➡ VO Člověk a jeho svět – TO Člověk a jeho zdraví

Ukončení předmětu: kolokvium

Základní doporučená literatura:



- **MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha : Grada, 2009, 2015**
- ostatní literatura a studijní materiály uvedené u tématu
 - Vyhláška o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých - Sb.410/2005 a novelizace Sb.343/2009, 465/2016 (www.epravo.cz, <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-410>)
 - Zpráva o zdraví obyvatel ČR <http://www.szu.cz/zprava-o-zdravi-obyvatel-cr?highlightWords=zdrav%C3%AD>
 - www.szu.cz
 - <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/zdravejsi-zivotni-styl?highlightWords=Dlouhodob%C3%BD+program+zlep%C5%A1ov%C3%A1n%C3%AD>
 - Studie Zdraví dětí 2016 <http://www.szu.cz/publikace/zdravideti?highlightWords=zdrav%C3%AD+d%C4%9Bt%C3%AD+2016>
 - www.who.cz
 - Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2017_verze_cerven.pdf
 - www.uzis.cz
 - www.ec.europa.eu/health-eu
 - <http://hbsc.upol.cz/>
 - Pohyb a výživa - <https://pav.rvp.cz/>

Proč výchova ke zdraví?

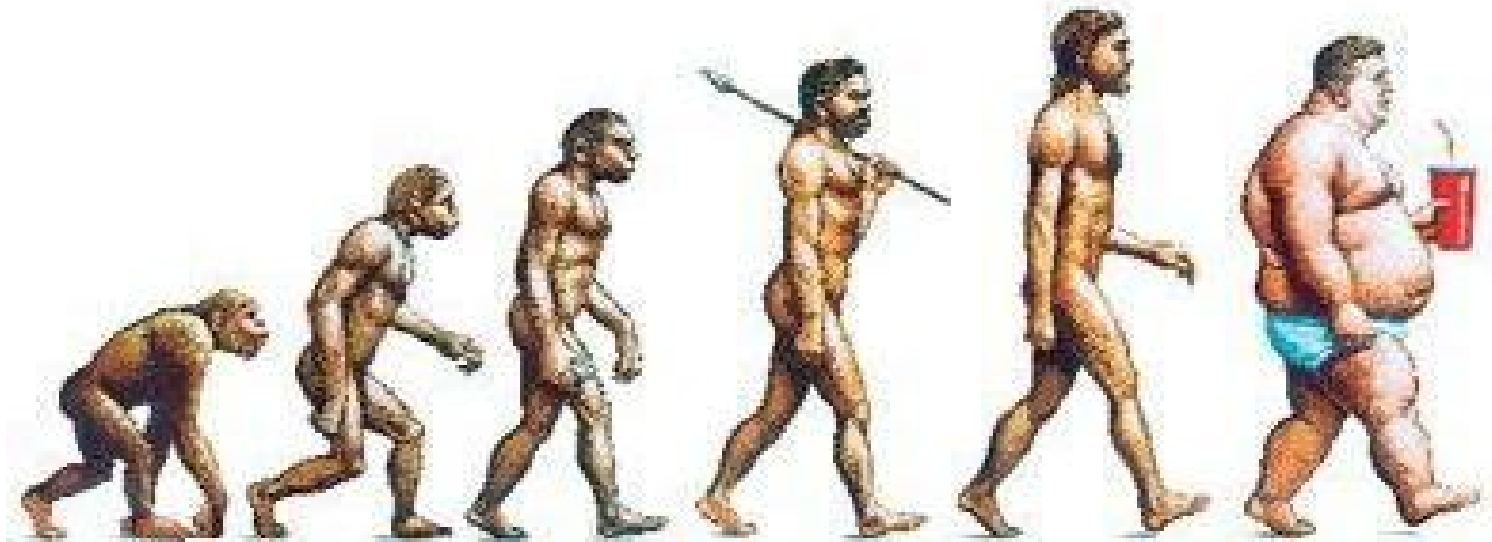
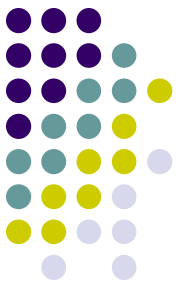


Roviny výchovy ke zdraví:

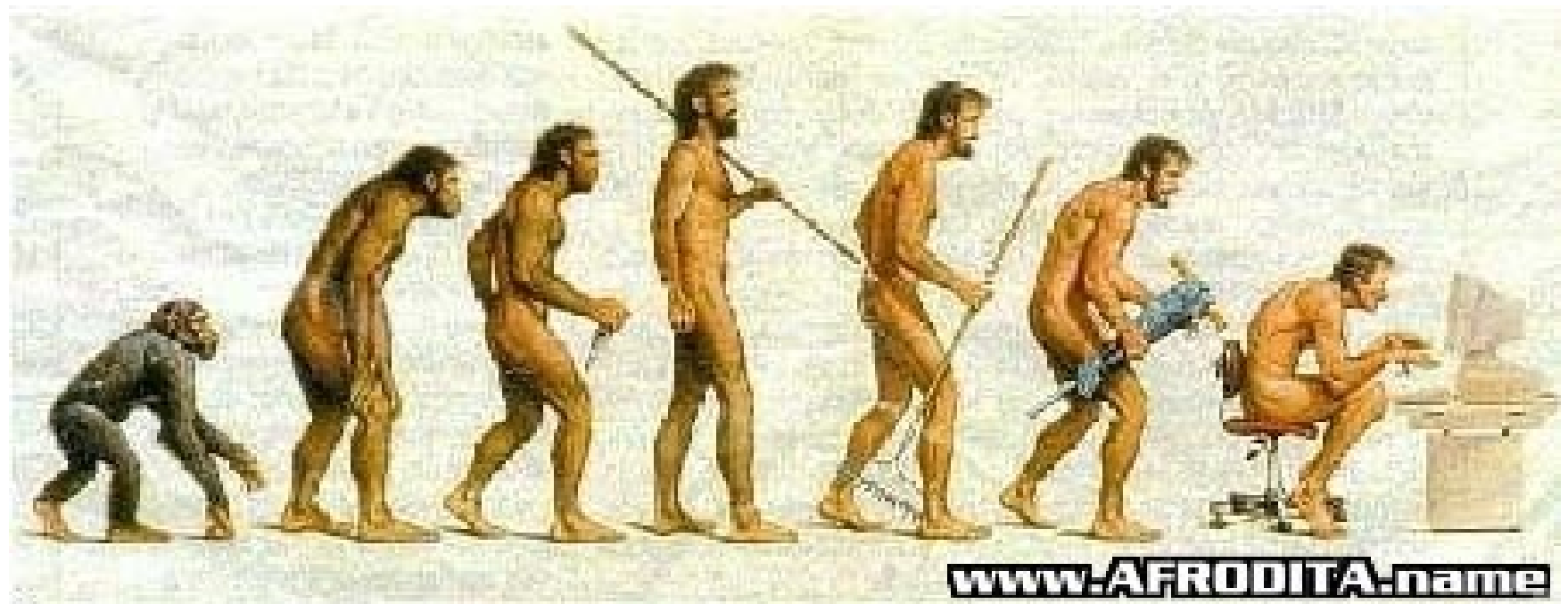
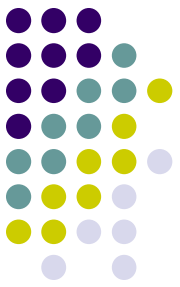


- zdravotní gramotnost učitele ZŠ (ale také učitel jako vzor)
- zdravé prostředí ZŠ, výchova ke zdraví v ZŠ
- zdravé děti, prevence infekčních, chronických neinfekčních tzv. „civilizačních“ onemocnění a úrazů
- komunitní zdraví (fyzické, psychické a sociální zdraví, ovlivnění rodiny dítěte)

Kam spějeme?



Kam spějeme?

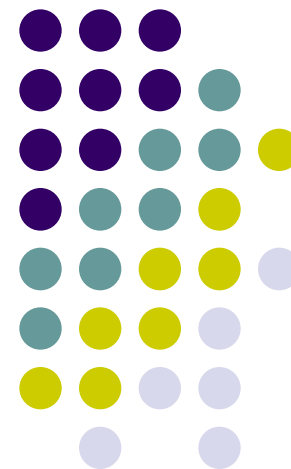


Z čeho plyne potřeba výchovy ke zdraví?



World Health Organization

- ze životních potřeb člověka, resp. dítěte
- z programu WHO „Zdraví 21“, „Zdraví 2020“
- z usnesení vlády ČR z r. 2002, 2014
- ze vzdělávacích dokumentů pro PV, ZV a SŠV
- další (Práva dítěte)



Národní program



- Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky
„Zdraví pro všechny v 21. století“
http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zdravi-pro-vsechny-v-stoleti_2461_1101_5.html
- Usnesení vlády ČR
č. 1046 ze dne 30. 10. 2002
- Žádost MŠMT ČR: „o zajištění výchovy ke zdraví v přípravě učitelů“
(únor 2003)



VLÁDA ČESKÉ REPUBLIKY



USNESENÍ

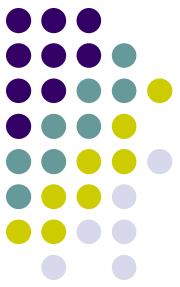
VLÁDY ČESKÉ REPUBLIKY

ze dne 30. října 2002 číslo 1046

k dlouhodobému programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky
Zdraví pro všechny v 21. století

Zdraví 21

- konkrétní úkoly týkající se dětí školního věku



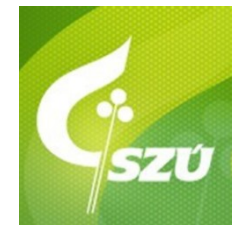
- např.
 - Děti a dospívající mládež by měly být způsobilejší ke zdravému životu a měly by získat schopnost dělat zdravější rozhodnutí. (dílčí úkol č. 4. 1.)
 - Snížit nemocnost a výskyt trvalých postižení na nemoci svalové a kosterní soustavy a na další časté chronické nemoci (dílčí úkol č. 8. 5.)
 - Do roku 2015 by si lidé v celé společnosti měli osvojit zdravější životní styl (úkol č. 11), rozšířit zdravé chování ve výživě a zvýšit tělesnou aktivitu (dílčí úkol č. 11. 1.)
 - Účinná ochrana nekuřáků, především dětí, před pasivním kouřením, podpora účinných preventivních programů a podpora osvětových kampaní zaměřených na zvýšení informovanosti o rizicích kouření pro zdraví, na změnu postojů a chování ve prospěch zdravého způsobu života (dílčí úkol č. 12. 1.)
 - Počty smrtelných a vážných zranění v důsledku dopravních nehod snížit alespoň o 30 % (dílčí úkol č. 9. 1.)
 - Zajistit, aby nejméně 95 % dětí mělo příležitost zařadit se do základních škol podporujících zdraví (dílčí úkol č. 13. 4.)



World Health Organization

Zdraví 2020

- WHO (Světová zdravotnická organizace)
 - 53 zemí evropského regionu schválilo v září 2012 nový program **Zdraví 2020** - hlavní cíl - zlepšit zdraví obyvatel a snížit nerovnost v oblasti zdraví cestou lepšího vedení a řízení v oblasti zdraví
- ČR – **Zdraví 2020** - Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí
 - přijato vládou ČR (8.1.2014), Poslaneckou sněmovnou (20.3.2014)
 - **aktuální témata** – dostatečná pohybová aktivita populace, správná výživa a stravovací návyky populace, zdravotní gramotnost, zvládání stresu a duševní zdraví, omezení zdravotně rizikového chování, snižování rizik ze životního a pracovního prostředí, zvládání infekčních nemocí,...
- <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/nova-strategie-zdravi-2020-health-2020?highlightWords=zdrav%C3%AD>



Vzdělávací dokumenty pro ZŠ



Od škol. r. 2007/2008

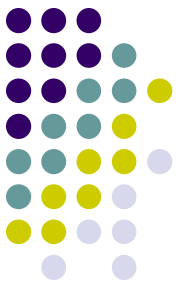
- **Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV)**
- **1. stupeň ZŠ (1. a 2. období)**
 - vzdělávací obsah **Výchovy ke zdraví** na 1. stupni je zařazen do vzdělávací oblasti **Člověk a jeho svět**
 - vzdělávací obsah vzdělávacího oboru **Člověk a jeho svět** je realizován ve všech ročnících 1. stupně základního vzdělávání
 - minimální časová dotace je 12 hodin (2+2+2+3+3)
 - tematický okruh **Člověk a jeho zdraví** (1/5 cca 80 hodin)
- **2. stupeň ZŠ (3. období)**
 - vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** - obor **Výchova ke zdraví a Tělesná výchova**

Pojem ZDRAVÍ



- Původní význam slova **ZDRAVÍ = CELEK**
(v řečtině i latině)
- Holistické pojetí zdraví
 - holismus (whole - celek)
= celostní pojetí

Definice ZDRAVÍ



Současná nejčastěji uváděná definice (WHO):
(WHO – Světová zdravotnická organizace):

Zdraví je stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody, ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.

„Healths is state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity.“

(diskutovaná spirituální neboli duchovní rovina)

Determinanty ZDRAVÍ



Zdraví je ovlivňováno (podmiňováno) celou škálou zevních a vnitřních faktorů, které působí samostatně nebo společně, vzájemně se posilují či oslabují nebo ruší. Společně určují zdravotní stav, pocit pohody a spokojenosti a také délku a kvalitu života.

- **vnitřní vlivy - neovlivnitelné**

(genetický základ, věk, pohlaví)

- **vnější vlivy - ovlivnitelné**

(životní styl, životní prostředí, lékařská péče)

Co nejvíce ovlivňuje zdraví?



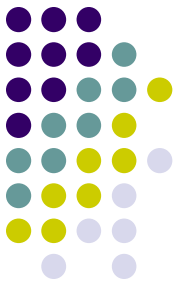
- A) Genetické dispozice
- B) Životní prostředí
- C) Způsob života
- D) Lékařská péče

Co nejvíce ovlivňuje zdraví?

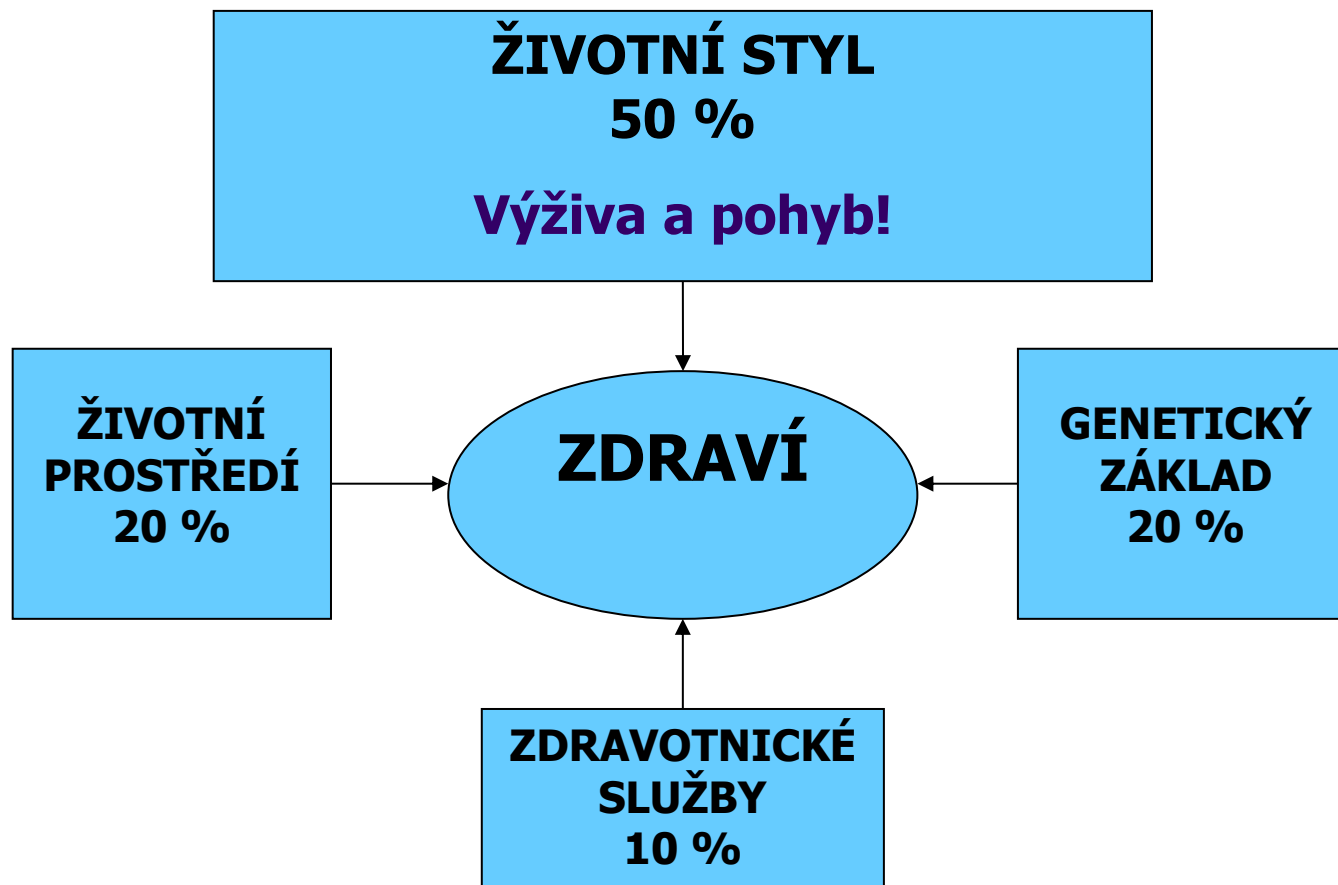


- A)
- B)
- C) **Způsob života**
- D)

Determinanty zdraví (Machová, Kubátová 2016)



Co ovlivňuje zdraví?

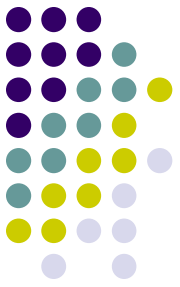


Ovlivnitelné prvky životního stylu

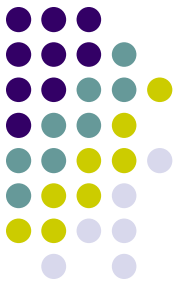


- **výživa (výživové chování)**
- **pohyb**
- **kouření (aktivní i pasivní)**
- **konzumace alkoholu (alkoholismus)**
- **stress, psychosociální faktory**
- **sexuální chování**
- **konzumace drog (drogové závislosti)**
- **hygienické návyky (vztah k infekčním chorobám)**
- **životní prostředí**
- **práce a pracovní podmínky**
- **relaxace, odpočinek**

Působení faktorů životního stylu na zdraví



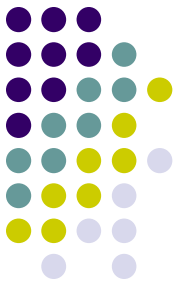
- **rizikové faktory** - vliv, který zvyšuje riziko určitého onemocnění, zvyšuje pravděpodobnost, že člověk po určité době expozice onemocní
- **ochranné, protektivní faktory** - snižuje pravděpodobnost vzniku určitého onemocnění, do jisté míry chrání před onemocněním, zvyšuje odolnost organismu



Nevhodný způsob života

- **kuřáctví**
- **energeticky nepřiměřená a nevhodně složená výživa**
- **nízká pohybová aktivita**
- **nadměrná psychická zátěž spojená se stresem**
- **nadměrný konzum alkoholu**
- **drogové a jiné závislosti**
- **nevhodné sexuální chování**

Zlepšení zdravotního stavu populace

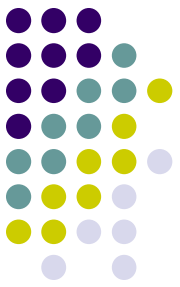


= výrazná změna životního stylu

- docílit pozitivních změn ve výživových zvyklostech
- zvýšit podíl tělesné aktivity
- výrazně snížit prevalenci kuřáctví (zaměřit se na snížení závislostí)

„Šest ze sedmi hlavních rizikových faktorů úmrtnosti v rozvinutých zemích je spojeno s tím jak jíme, pijeme a jak se pohybujeme.“ (MUDr. Věra Kernová)

Žebříček faktorů dle významu, kterým se podílejí na úmrtí (podle WHO):



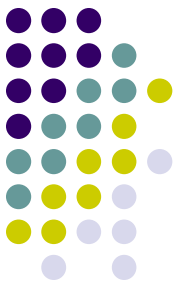
1. kouření
2. nadměrná konzumace alkoholu
3. nadváha
4. pracovní rizika
5. nedostatek zeleniny a ovoce ve výživě
6. chudoba
7. nezaměstnanost
8. závislost na drogách
9. dopravní úrazy
10. nedostatek pohybu
11. přemíra živočišných tuků ve výživě
12. exhalace v ovzduší

Pozn. →

výživa a pohyb!

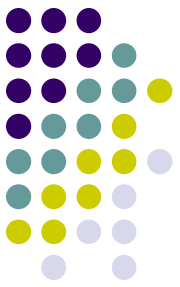
Zdraví 2020 (Evropa) – význam pohybu

Zdravý způsob života



- **vyrovnaný a pravidelný denní režim**
- **dostatek pohybové aktivity**
- **pestrá, plnohodnotná a pravidelná výživa (vč. pitného režimu)**
- **dodržování zásad osobní hygieny**
- **ochrana před nakažlivými nemocemi**
- **co nejmenší styk se škodlivinami prostředí**
- **ochrana před úrazy**
- **odpovědné chování v nejrůznějších životních situacích (např. odpovědné sexuální chování, odpovědné rodičovské chování)**
- **odolnost vůči škodlivým vlivům a návykům (závislosti)**
- **duševní pohoda**
- **pohoda v mezilidských vztazích**

Proč výchova ke zdraví na 1. stupni ZŠ?



- děti na začátku školní docházky mají výrazný sklon napodobovat dospělé, k dospělým mají většinou důvěřivý vztah a jsou velice citlivé na jejich mínění, **učitel je pro děti velkou autoritou**
- u dětí se projevuje velká sugestibilita (zvýšená ovlivnitelnost, náchylnost k přijímání myšlenek druhých)
- rozvíjí se smysl pro rozpoznávání dobrého a špatného a také smysl pro povinnost, je to období vštěpování návyků (návyky osvojené v raném dětství a na počátku školní docházky jsou v mysli dětí pevně zakotveny)
- začíná se utvářet ráz charakteru a osobnosti
- počátek prevence „civilizačních“ chorob
- **procento dětí se zvýšenou hmotností (tj. nadváha + obezita) nejvíce narůstá na začátku školní docházky** (Studie Zdraví dětí 2016)
- období, kdy se dětem výrazně zhoršuje tělesný a zdravotní stav (z důvodů obtížné adaptace na školu, z důvodů spojených s prepubertou – disharmonie tělesného vývoje, především z důvodů změny pohybové aktivity – sezení ve školních lavicích...)
- růst dětí (osifikace, výměna mléčného chrupu za trvalý) - mimořádná důležitost správné výživy

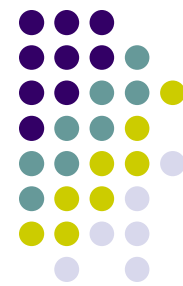
Proč výchova ke zdraví na 1. stupni ZŠ?



- začátek experimentování s drogami (včetně legálními) již na 1. stupni (asi 1/3 dětí na 1. stupni má zkušenost s cigaretou, více jak polovina s alkoholem)
- šikana se vyskytuje i na 1. stupni ZŠ
- **nejčastější příčinou úmrtí dítěte jsou úrazy**
- sexuální výchova je nutná již u dětí mladšího školního věku
- zneužívané, týrané a zanedbávané děti nejsou v naší společnosti ojedinělé
- učitel děti zná a může působit i na rodiče (tř. schůzky na 1. stupni navštěvuje více rodičů jak na 2. stupni ZŠ)
- jeden učitel - tematiku výchovy ke zdraví může propojovat do různých předmětů
- učitel se potřebuje naučit spolupracovat s poradenskými centry
- projekty s tématy ochrany a podpory zdraví stále více orientovány na 1. stupeň ZŠ

Závěr

Učitelé 1. stupně ZŠ mohou významně ovlivňovat zdraví dětí – zvyšovat jejich zdravotní gramotnost, ovlivňovat postoje a přispívat ke správnému chování s ohledem na zdraví (postoje dětí k závislostem, prevence úrazů, výživové chování, hygiena, pohybová aktivita).



- *Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví nestojí za nic.“ (Halfdan Mahler)*
- *„Zdravý člověk má mnoho přání, nemocný jen jedno.“ (indické přísloví)*
- *„Díky nemocem známe hodnotu zdraví, díky zlu hodnotu dobra, díky hladu sytosti, díky únavě odpočinek.“ (Hérakleitos)*
- *„ O významu zdraví nejlépe svědčí to, že zdravý žebrák je šťastnější než nemocný král.“ (Arthur Schopenhauer)*
- *„Kdo nemá dluhy, je bohatý, kdo žije bez nemoci, je šťastný.“ (mongolské přísloví)*
- *„Zdraví je předpokladem všeho.“ (Miloš Kopecký)*