

Didaktika předmětů o zdraví



Katedra tělesné výchovy a
výchovy ke zdraví

PdF MU

PhDr. Leona Mužíková, Ph.D.

muzikova@ped.muni.cz

Obsah a organizace předmětu

- **Návaznost na předměty:**
 - Zdravotní problematika dětského věku (biologie dítěte, první pomoc)
 - JS 2021: Tělesná výchova a výchova ke zdraví s didaktikou
- **Výuka dle rozvrhu**
 - 25. 3., 1. 4., 29. 4., 6. 5.,
- **Požadavky ke kolokviu:**
 - aktivní účast ve výuce
 - metodické zpracování tématu ve skupině
 - plnění dílčích seminárních úkolů
- **Další informace pro studenty:**
 - studijní materiály k předmětu budou vloženy v IS (prezentace ze seminářů, včetně odkazů; doplňující materiály)



Obsah předmětu

- JS 2022:
 - Výchova ke zdraví v prostředí základní školy:
 - Člověk a zdraví - vymezení tematiky v aktuálních školských dokumentech. Metody a možnosti výchovy ke zdraví ve školním i mimoškolním prostředí. Výchova ke zdraví v každodenní praxi učitele 1. stupně základní školy. Legislativa týkající se ochrany a podpory zdraví dětí a pedagogů.
 - Praktická aplikace výchovy ke zdraví ve školních vzdělávacích programech a didaktickém aparátu (učebnice, pracovní učebnice, pracovní sešity, pracovní listy) pro vzdělávací oblast Člověk a jeho svět.
 - **Didaktická transformace následujících témat:** Lidské tělo; První pomoc; Péče o zdraví; Výživa a zdraví (vč. přípravy pokrmů); Základy rodinné a sexuální výchovy; Návykové látky a zdraví, návykové chování; Osobní bezpečí; Mimořádné události.
 - Aktuální programy podpory zdraví ve školním prostředí. Minimální preventivní program. Příprava školních a třídních projektů podpory zdraví
 - Poradenská činnost mimoškolních organizací, poradenská a vzdělávací centra orientovaná na problematiku zdraví člověka.

Základní doporučená literatura:

- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha : Grada, 2009, 2015
- ostatní literatura a studijní materiály uvedené u tématu
 - Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
<https://revize.edu.cz/files/rvp-zv-2021-s-vyznacenyymi-zmenami.pdf>
 - 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
 - www.uzis.cz
 - www.ec.europa.eu/health-eu
 - <http://hbsc.upol.cz/>
 - Pohyb a výživa - <https://pav.rvp.cz/>
 - Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřízených MŠMT, 2020 (<http://www.msmt.cz/dokumenty/metodicky-pokyn-k-zajisteni-bezpecnosti-a-ochrany-zdravi-deti-zaku-a-studenkychtu-ve-skolach-a-skolskych-zarizenich-zrizovanych-ministerstvem-skolstvi-mladeze-a-telovychovy>)

Proč výchova ke zdraví?



Cíle základního vzdělávání

- Základní vzdělávání má žákům pomoci utvářet a postupně rozvíjet klíčové kompetence a poskytnout spolehlivý základ všeobecného vzdělání orientovaného zejména na situace blízké životu a na praktické jednání. V základním vzdělávání se proto usiluje o naplňování těchto cílů:
 - 10 vymezených cílů

7. učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný

(<https://revize.edu.cz/files/rvp-zv-2021-s-vyznaceny-mi-zmenami.pdf>)

Zdravotní rizika

Zdravotní
rizika (ZŠ)

Somatická

- Zvýšené riziko nálezů
- Zvýšené riziko úrazů
- Omezení tělesného pohybu
- Vnucená poloha vsedě

Psychická

- Přetěžování
- Stavy psychického napětí
- Stresové situace

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)

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 1/4 dětí na 1. stupni má zkušenost s kouřením, 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

Příklad z praxe: Pohyb a výživa



- **Výsledky pokusného ověřování:**

Pozitivní změny pod vlivem programu PaV dle rodičů: 46 % ve výživě, 22 % v pohybu dětí (28 % ve výživě rodiny, 13 % v pohybu rodiny)

- <https://pav.rvp.cz/>

- **Jako učitelé můžete významně ovlivňovat zdraví dětí!!!**

Úkol

- Prostudovat aktuální verzi RVP ZV z pohledu „ZDRAVÍ“.

Děkuji za
pozornost

