

## ZDRAVÁ VÝCHOVA

### 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 ,



obrázek 1

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**

<b>ZDRAVÉ MĚSTO,</b>
<b>ZDRAVÁ ŠKOLA,</b>
<b>ZDRAVÝ PODNIK.</b>

**V roce 1989 přijali na setkání ministrů životního prostředí tzv.**

***Evropskou chartu životního  
prostředí a zdraví.***

**CO CHARTA OBSAHUJE ?**

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

- chemického
- 
- fyzického
- 
- biologického
- 
- mikrobiologického
- 
- sociálního PROSTŘEDÍ

Česká republika byla mezi prvními  
s e d m i zeměmi  
(Polsko, Maďarsko, Belgie, Irsko,  
Dánsko, Řecko, ČR),  
které se přihlásily k myšlence

OZDRAVNÝCH AKTIVIT

MEZINÁRODNÍHO PROGRAMU

posunout výchovu a vzdělávání do dimenze platné v 21. století.

Autoři odborných pojednání na téma

ZDRAVÁ ŠKOLA

(např. dr. J.Svobodová, PdF MU) , člení ozdravný proces  
nastartovaný v našich základních školách do třech etap :

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

---

## ➤ Období let 1986 – 1990

Výzkumy v tomto období prokázaly hypoteticky předpokládanou skutečnost, a to, že mezi „nejvýznamnější zdraví škodlivé složky našeho životního stylu patří ty faktory, které již byly vcelku známy, totiž :

- *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 ŠKOLA.

OD ROKU 1992 SE U NÁS BUDUJE EVROPSKÁ, NÁRODNÍ A REGIONÁLNÍ SÍŤ ŠKOL PODPORUJÍCÍCH ZDRAVÍ.

VÝZKUMNÝ PROJEKT NA ZŠ JASANOVÁ

---

➤ **Období let 1996 – následná léta**

Poslední a současnou etapu ozdravných procesů na našich školách je možné chápat tak, že se okruh působení rozšiřuje i o mateřské školy a je snaha o vtažení rodičů a veřejnosti do programu presentací nejrůznějších podob a variant předávání znalostí, co je prospěšné, co naopak škodlivé, zahrnuje i vytváření dovedností, které míří ke správnému využívání znalostí a ke správnému rozhodování v běžných životních situacích.

**Jedná se např. o takové okruhy :**

**Správná zdravá výživa**

*ve škole i doma (pestrá a plnohodnotná strava, odpovídající věku dítěte)*

**Dostatek pohybu**

*(každodenní pobyt venku, cvičení a sport, relaxační cviky během vyučování apod.)*

**Dostatek spánku**

*(vhodně uzpůsobit režim dne věku dítěte – individuální doba odpočinku)*

**Otužování**

*(posilování odolnosti oproti chorobám i v činnosti školy)*

### *Péče o tělo*

*(dodržování základních principů osobní hygieny, ochrana proti přímému slunci)*

### *Klidná mysl*

*( při vyučování i doma se snažit omezit nebo i vyloučit vznik stresových situací, respektovat fyziologické zákonitosti)*

### *Kamarádství*

*( dobré partnerské vztahy učitelů a žáků, úcta, podpora, pomoc, pochopení)*

### *Ochrana před nákazami*

*( větrání ve třídě, dodržování zásad hygieny při akutních respiračních i jiných onemocněních)*

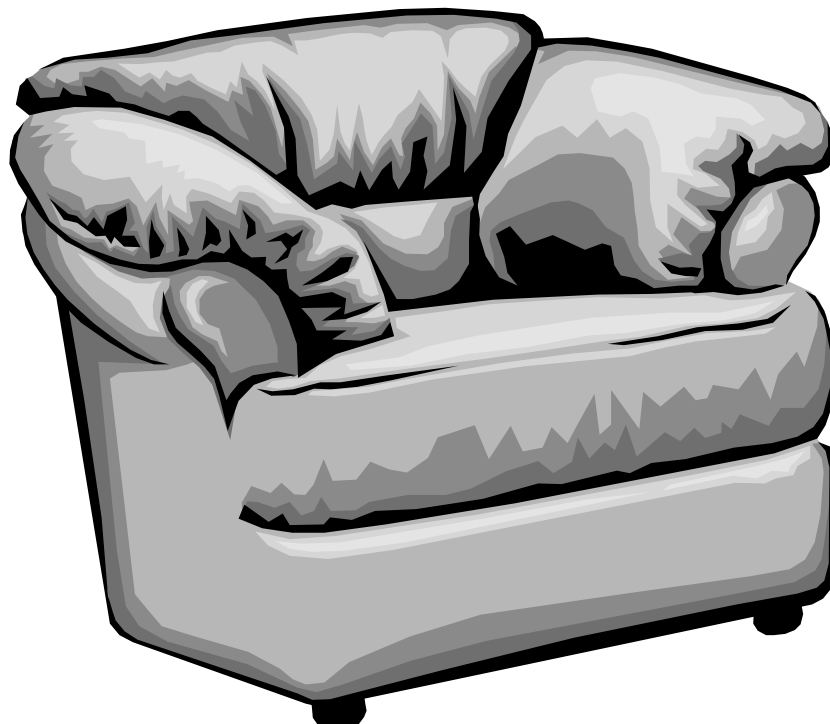
### *Ochrana před úrazu*

*( úprava prostor pro bezpečný provoz, pohyb a hry, dopravní výchova, nabídky využití volného času)*

### *Ochrana před dalšími škodlivými vlivy*

*( kouření, alkohol drogy, AIDS, prevence, sexuální výchova )  
(J.Svobodová)*

# VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU



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 (Havlíková)

Dochází na styčném rozhraní ke styku a prolnutí dvou přístupů

- a) holistického ( což je spočívá v celistvosti struktury lidské bytosti a jejího prostředí
- b) interakční přístup doplňuje ad a. o mechanismus, v němž se složky zdraví a nemoci vzájemně ovlivňují a mají svou dynamiku

V pojetí, že výchova ke zdravému životnímu stylu má celoživotní charakter, dovoluje nám to 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 přiřazují 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 ?**

- A) Začít vědomě a usilovně se o své zdraví starat
- B) Uvědomovat si svoji odpovědnost

## OTÁZKA .....JAK ????????

OBEČNĚ :

- SESTAVOVÁNÍ JÍDELNÍČKU
  - ZMĚNIT ZAŽITÉ PROFILY NAŠEHO STRAVÁNÍ
    - 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 „

## VE ŠKOLE :

PODSTATOU projektu Zdravá škola je vytvoření zdravého prostředí v našich školách a výchova dětí ke zdravým životním návykům a chování. Škola se má snažit něco udělat pro zdraví i přesto, že nepracuje vždy v ideálním prostředí a podmínkách.

### Projekt ZDRAVÁ ŠKOLA ve výukových učebních plánech

Učební plány Základní škola, Obecná škola, Národní škola mají jednu společnou myšlenku, a to podporovat a nezanedbávat otázku péče o zdraví každého jedince. Její realizace nachází pak rozdílné zastoupení a přístup. Tak např.

- ZÁKLADNÍ ŠKOLA : začlenění výchova ke zdraví do předmětů přírodověda a vlastivěda 4, a 5. ročníku
- OBEČNÁ A OBEČANSKÁ ŠKOLA : není podchycena v žádném předmětu učebního plánu, ale vzhledem

k pojetí výuky a výchovy , kde se klade důraz na tvorbu bezstresového edukačního procesu a klimatu školského zařízení a třídy, s prvky humanizace a partnerských vztahů, dá se říci, že prvky výchovy ke zdraví jsou integrovány do koncepce

- 
- **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.

