

ZDRAVÁ VÝCHOVA

LITERATURA:

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

Havlíková, M. *Jak menit 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 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.

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 se 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 „nejvýznamnějšími“ 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 prezentací 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 nap. 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 proti 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 úrazy (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 nemocí. Je potřebné je chápat komplexně, celostně jako soulad a harmonii rovinně psychické, fyzické, sociální a duchovní (Havlínová)

Dochází na styčném rozhraní k 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 nevrátitelná 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 vědpmě a usilovně se o s bvoje zdraví starat
- B) Uvědomovat si svoji odpovědnost

OTÁZKAJAK ????????

OBECNĚ :

- 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 pránech

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 zaastoupení a přístup. Tak např.

- ZÁKLADNÍ ŠKOLA : začlenění výchova ke zdraví do předmětů přírodověda a vlastvěda 4, a 5. ročníku
- OBECNÁ A OBČANSKÁ 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 zdravšého vývoje, neboť kromě předpokládaného průřezu všemi předměty, jako jediný výukový progeram vyčleňuje jako samostatný program do obsahu soustavy předmětů.