

Základy výchovy ke zdraví

PhDr. Leona Mužíková, Ph.D.

muzikova@ped.muni.cz

Katedra výchovy ke zdraví
PdF MU



Obsah a organizace předmětu



- **PS 2014: Základy výchovy ke zdraví**

Předmět navazuje na blok **Biologie dítěte a základy zdravotvědy** a otvírá blok předmětů **Základy výchovy ke zdraví, Didaktika tělesné výchovy a výchovy ke zdraví a Praktikum tělesné výchovy a výchovy ke zdraví.**

- **Termín výuky:**

- 19. 9.2014 a ?

- **Požadavky k získání zápočtu:**

- studium dle instrukcí
- zápočtový test

- **Další informace pro studenty:**

- studijní materiály k předmětu budou vloženy v IS

Obsah a organizace předmětu



Základní doporučená literatura:

- **MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha : Grada, 2009.**
- **HAVLÍNOVÁ, M.a kol. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha : Portál, 2000.**
- **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 (www.epravo.cz)
 - Rámcový vzdělávací program předškolního vzdělávání (www.rvp.cz)
 - Vyhláška č. 107/2005 Sb. o školním stravování v platném znění (novelizace 107/2008, 463/2011) (www.epravo.cz)

Ukončení předmětu:

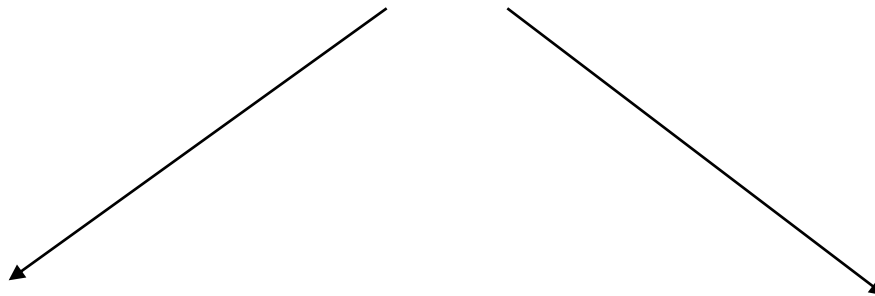
- **evaluační písemný test – zápočet (termín ?)**

Proč výchova ke zdraví ?



- **Roviny výchovy ke zdraví:**
 - zdravotní gramotnost učitele MŠ (ale také učitel jako vzor)
 - zdravé prostředí MŠ, výchova ke zdraví v MŠ
 - zdravé děti, prevence infekčních, “civilizačních” onemocnění a úrazů
 - komunitní zdraví (fyzické, psychické a sociální zdraví, ovlivnění rodiny dítěte)

Výchova ke zdraví



založená na
zkušenosti

a

tušení či intuici

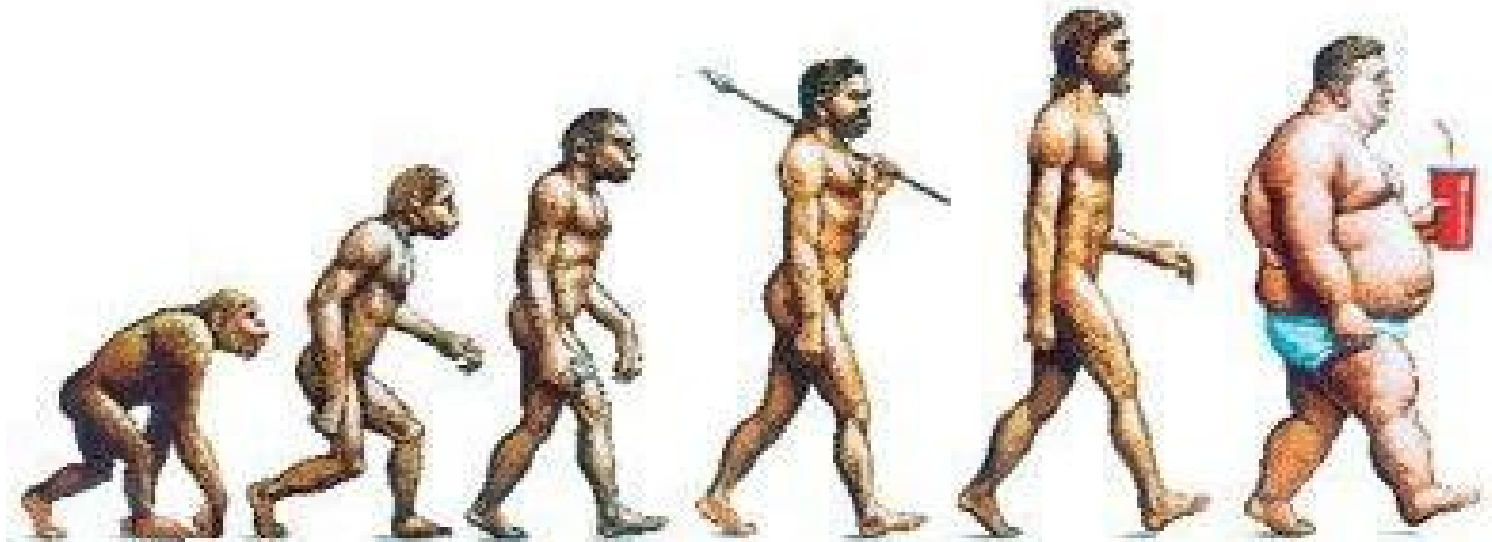
založená na
zkušenosti

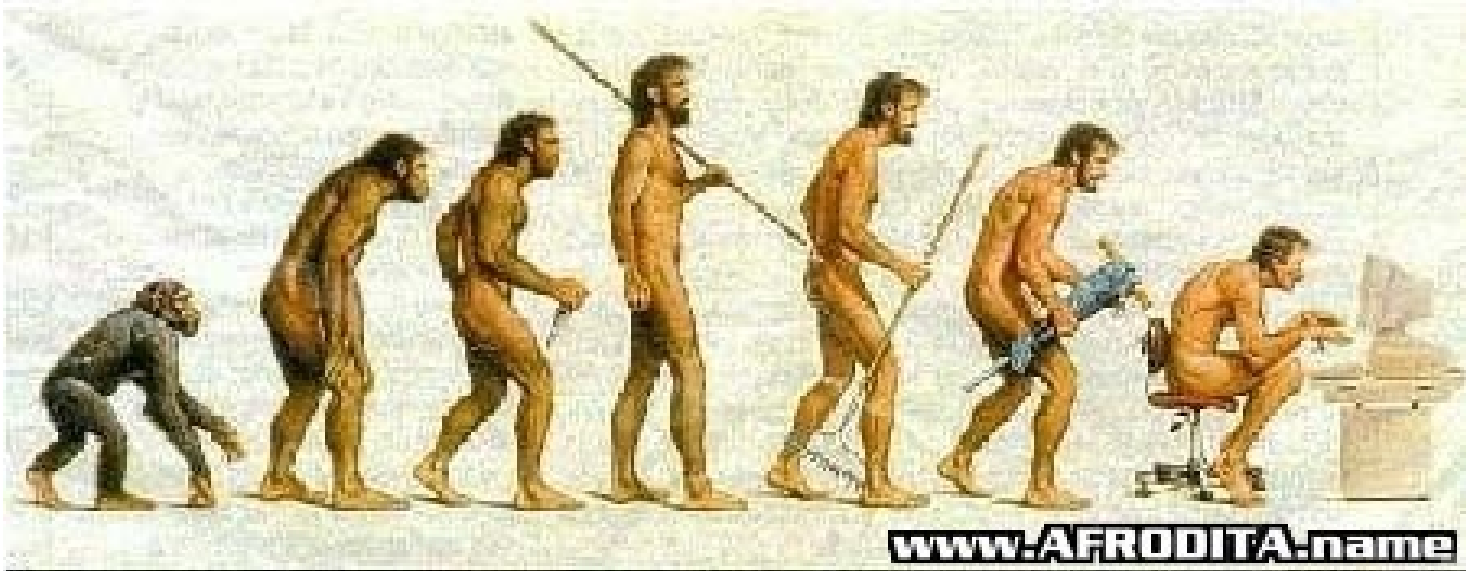
a

znalosti



Kam spějeme?







Obsah předmětu

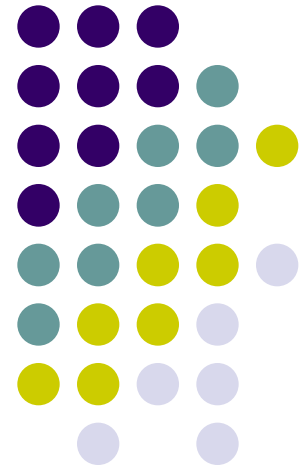
- Zdraví a jeho determinanty
 - Pohyb a zdraví
 - Výživa člověka
 - Prevence „civilizačních chorob“ - neinfekčních nemocí hromadného výskytu. Problematika obezity.
 - Prevence závislostí (kouření, alkohol)
 - Prevence úrazů
 - Zásady sexuální výchovy, syndrom CAN
 - Psychosociální prostředí a zdraví
 - Výchova ke zdraví v prostředí mateřské školy
-
- pozn. Pohyb a zdraví (viz. Didaktika TV a VkJ – jaro 2015)

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)



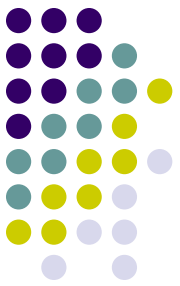
„Zdraví 21“



- Členské státy WHO přijaly na svém zasedání v roce 1998 program *Zdraví pro všechny v 21. století* (1999). Jde o komplexní dokument, podle něhož se má dosáhnout v prvních dvou desetiletích 21. století podstatného zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva evropských států. Vláda České republiky v roce **2002** reagovala schválením *Dlouhodobého programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR – Zdraví pro všechny v 21. století* (program *Zdraví 21*).

Program WHO

Zdraví 21 – Zdraví pro všechny v 21. století (1998)

A graphic on the left side of the slide featuring the number '21' in large, blue, stylized font. Behind the number is a circular graphic with concentric blue lines, and in the center of this circle is a faint image of the Vitruvian Man figure.

1. Solidarita pro zdraví v evropském regionu
2. Spravedlnost ve zdraví
3. Zdravý začátek života
4. Zdraví mládeže do 18 let
5. Zdravé stárnutí
6. Zlepšení duševního zdraví
7. Snížení výskytu přenosných nemocí
8. Snížení výskytu neinfekčních onemocnění
9. Snížení výskytu poranění způsobených násilím a úrazy
10. Zdravé a bezpečné životní prostředí
11. Zdravější životní styl
12. Snížení škod způsobených alkoholem, drogami a tabákem
13. Podmínky a příležitosti pro zdraví
14. Multisekteriální odpovědnost za zdraví
15. Integrovaný zdravotní styl
16. Řízení v zájmu kvality péče
17. Financování zdravotnictví a rozdělování finančních zdrojů
18. Rozvoj lidských zdrojů v zájmu zdraví
19. Výzkum a znalosti v zájmu zdraví
20. Mobilizace partnerů pro zdraví
21. Politika a strategie v zájmu zdraví pro všechny

Národní program



- Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky
„Zdraví pro všechny v 21. století“ - <http://www.szu.cz>
- Usnesení vlády ČR
č. 1046 ze dne 30. 10. 2002 - <http://www.szu.cz/Menu1/zdravi21.html>
- Žádost MŠMT ČR: „o zajištění výchovy ke zdraví v přípravě učitelů“
(únor 2003)



VLÁDA ČESKÉ REPUBLIKY



USNESENÍ

VLÁDY ČESKÉ REPUBLIKY

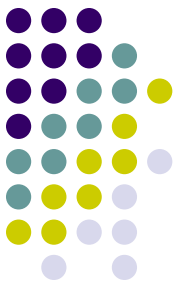
ze dne 30. října 2002 číslo 1046

k dlouhodobému programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky

Zdraví pro všechny v 21. století

Zdraví 21

- konkrétní úkoly týkající se dětí předškolního 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 50 % dětí mělo příležitost zařadit se do mateřských škol podporujících zdraví (dílčí úkol č. 13. 4.) <http://www.szu.cz/>

Zdraví 2020



- WHO (Světová zdravotnická organizace)
 - 53 zemí evropského regionu schválilo v září 2012 nový program **Zdraví 2020** - hlavní cíl - zlepšit zdraví obyvatel s 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,...

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 – Světová zdravotnická organizace - SZO):

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

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

(Nově spirituální, tj. duchovní rovina)

Determinanty ZDRAVÍ



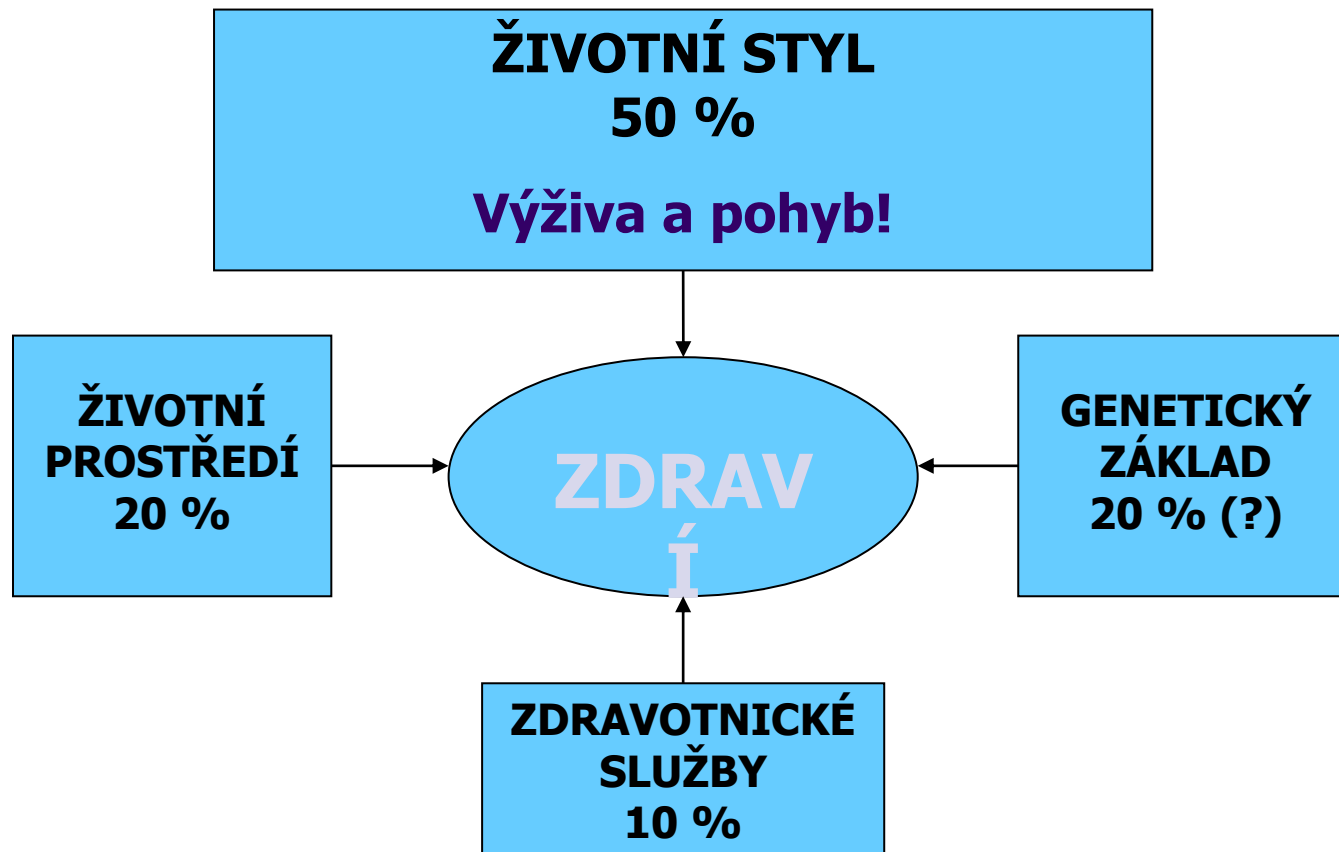
Zdraví je ovlivňováno (podmiňováno) celou škálou zevních a vnitřních faktorů, které působí samostatně nebo společně, vzájemně se posilují či oslabují nebo ruší. Společně určují zdravotní stav, pocit pohody a spokojenosti a také délku a kvalitu života.

- **vnitřní vlivy - neovlivnitelné**
(genetický základ, věk, pohlaví)
- **vnější vlivy - ovlivnitelné**
(životní styl, životní prostředí, lékařská péče)

Determinanty zdraví



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
- výrazně snížit prevalenci kuřáctví
- zvýšit podíl tělesné aktivity
- dodržovat zásady bezpečného sexuálního chování
- zaměřit se na prevenci závislostí

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 nevhodných tuků ve výživě
12. exhalace v ovzduší

Zdravý způsob života



- **vyrovnaný a pravidelný denní režim** (dodržování zásad zdravé životosprávy, dostatek spánku v klidném prostředí, pravidelné stravování - 5krát denně)
- **dostatek pohybové aktivity** (každodenní pobyt venku, aktivní formy využívání volného času, omezení vysedávání u televize a počítače)
- **pestrá, plnohodnotná a vyvážená výživa** (zejména dbát na dostatek ovoce a zeleniny ve stravě - tzn. 5krát denně, denně zařazovat do jídelníčku mléko a mléčné výrobky, snažit se omezovat příliš tučná, slaná a sladká jídla)
- **pravidelný pitný režim** (denní příjem tekutin by měl činit u dospělého člověka asi 1,5 litrů ve formě nealkoholických nápojů)



Zdravý způsob života

- **dodržování zásad osobní hygieny** (každodenní péče o čistotu celého těla, oděvu, obuvi; dodržování hygieny po použití WC, vždy před jídlem a po příchodu domů)
- **ochrana před nakažlivými nemocemi** (výměna vzduchu v místnostech - větrání; důsledné dodržování hygieny při styku s nakažlivými nemocemi např. chřipka, žloutenka, salmonela)
- **co nejmenší styk se škodlivinami prostředí** (ochrana životního prostředí, udržování pořádku a čistoty doma i v okolí domu; také např. dbát na ochranu při dlouhém pobytu na přímém slunci)
- **ochrana před úrazy** (úprava prostor pro bezpečný provoz, pohyb a hru; naučit se znát vlastní možnosti a nepřeceňovat své síly; dopravní výchova)



Zdravý způsob života

- **odpovědné chování v nejrůznějších životních situacích** (např. odpovědné sexuální chování, odpovědné rodičovské chování, správné chování v krizových situacích)
- **odolnost vůči škodlivým vlivům a návykům** (nekouřit, neužívat drogy, nepít větší množství alkoholu)
- **duševní pohoda** (snažit se předcházet stresovým a konfliktním situacím)
- **pohoda v mezilidských vztazích**



Proč výchova ke zdraví v MŠ ?

- děti předškolního věku mají výrazný sklon napodobovat dospělé, k dospělým mají většinou důvěřivý vztah a jsou velice citlivé na jejich mínění, **učitel/ka 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 jsou v mysli dětí pevně zakotveny)
- začíná se utvářet ráz charakteru a osobnosti
- růst dětí (osifikace, výměna mléčného chrupu za trvalý) - mimořádná důležitost správné výživy
- počátek prevence „civilizačních chorob“, zdravotní omezení (alergie)



Proč výchova ke zdraví v MŠ ?

- nejčastější příčinou úmrtí dítěte jsou úrazy
- zneužívané, týrané a zanedbávané děti nejsou v naší společnosti ojedinělé
- učitelka MŠ děti zná a může působit i na rodiče, komunikuje s rodiči (často rodičům radí)
- učitelka MŠ se potřebuje naučit spolupracovat s poradenskými centry a institucemi
- MŠ by měly podporovat zdraví (Zdraví 21, Zdravím 2020 RVPPV, ŠVP konkrétní MŠ, školní řád, preventivní program MŠ)
- do projektů s tématy ochrany a podpory zdraví se zapojují i MŠ (MŠ podporující zdraví, Pyramidáček, Zdravá abeceda)

Závěr

Učitelé MŠ významně ovlivňují zdraví dětí a pokládají základy správných návyků (výživové chování, hygiena, postoje dětí k závislostem, prevence úrazů).



- „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)