

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA SPOLEČENSKÝCH VĚD

Zdravý životní styl – jak k němu přivést žáky
2. stupně základních škol

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí práce: Mgr. Jaroslava Interholcová

Autor práce: Barbora Voříšková

České Budějovice 2009

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA SPOLEČENSKÝCH VĚD

**Zdravý životní styl – jak k němu přivést žáky
2. stupně základních škol**

**Healthy lifestyle – how to induce pupils of basic
school to it**

Vedoucí práce: Mgr. Jaroslava Interholcová

Autor práce: Barbora Voříšková

České Budějovice 2009

Prohlašuji, že svou diplomovou práci s názvem „Zdravý životní styl - jak k němu přivést žáky 2. stupně základních škol“ jsem zpracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním mé diplomové práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích, dne 20. listopadu 2009

.....
Barbora Voříšková

Děkuji vedoucí své diplomové práce Mgr. Jaroslavě Interholcové za odborné vedení a pomoc při psaní této diplomové práce. Děkuji také Mgr. Ireně Slípkové, která mi umožnila realizovat metodické přípravy v jejích hodinách Občanské výchovy na Základní škole v Trhových Svinech.

ANOTACE

Lidské zdraví je jedna z nejdůležitějších hodnot, které člověk má a podílí se velkou měrou na jeho kvalitě. Každý člověk ho svým jednáním ovlivňuje a mění ho v průběhu celého života.

V současnosti však dochází k ohrožování zdraví mnohem více než dříve, a to ať už se jedná o zdraví jedince nebo celé společnosti. Současná společnost je totiž vystavena mnoha ohrožujícím faktorům, jako jsou například civilizační choroby, nezdravá výživa, návykové látky, stres a tak dále, které negativně působí na zdravý životní styl.

Negativní faktory nepůsobí pouze na dospělou část populace. Například na děti staršího školního věku působí mnoho vlivů, na které musejí reagovat, a to jak ve škole, tak hlavně mimo ni. To má za následek zafixování špatných návyků, které přetrvávají až do dospělosti a vedou k celkovému nezdravému životnímu stylu. A právě tato cílová skupina, žáci 2. stupně základních škol, bude předmětem praktické části mé práce.

Ve své diplomové práci se proto pokusím tuto problematiku popsat. Nejdříve objasním samotný pojem „zdravý životní styl“ a další pojmy, které do této oblasti spadají, a po té si vyberu z tematických okruhů tři, které teoreticky hlouběji rozpracuji. Tyto teoretické poznatky pak prověřím formou dotazníku u žáků 2. stupně základní školy. V závěru své práce provedu komparaci svých získaných dat s daty jiného výzkumu, provedeného na stejné téma, avšak s jinou cílovou skupinou věkově blízkou (žáky nižších ročníků gymnázií). Výsledkem komparace bude zjištění, jestli se tyto skupiny liší v přístupu ke zdravému způsobu života.

Do práce se pokusím zařadit i aktuální seznam institucí, které se touto problematikou zabývají, přitom se budu soustředit hlavně na oblast Jihočeského kraje.

Klíčová slova: zdravý životní styl, volný čas, stres, zdraví, závislost, rodinné klima, školní klima

ANNOTATION

Human health is one of the most important values in one's life and it participates on its quality a lot. Every human being influences his health and it changes through the whole life.

Nowadays our health is more endangered than before, either concerning health of single being or health of whole society. Today society is endangered by for example civilization diseases, unhealthy nutrition, addictive substances, stress etc., which negatively influences healthy lifestyle.

Negative elements do not influence only adult population. For example, children from the second grade of basic schools react on many influences not only at school but also outside it. It causes the fixing of bad habits, which are kept up to adulthood and it leads to completely unhealthy lifestyle. The practice part of my thesis is focused on this group of children.

I will try to describe the topic. Firstly I will describe the term „healthy lifestyle“ and other terms, which are involved in this field and then I will choose three of the topic field and examine them theoretically. These theoretical knowledge I will verify by means of questionnaires for pupils of second grade at basic schools. Finally I will compare my results with results from different research done on the same topic but with different aim group (students of lower grades of grammar schools). The result of comparison is whether: the groups differ in approach to healthy lifestyle or not.

I will intend to add an actual list of institutions which are involved in this topic and I will be mainly focused on the South Bohemia area.

Key words: Healthy lifestyle, leisure time, stress, health, addiction, family climate, school climate

OBSAH

ÚVOD.....	8
1. VÝCHOVA KE ZDRAVÍ V TEORII.....	10
1.1 Zdraví.....	10
1.2 Determinanty zdraví a jejich vývoj.....	12
1.3 Programy na podporu zdraví.....	14
1.4 Škola a zdraví.....	15
1.5 Výchova ke zdraví v RVP	17
1.6 Výchova ke zdraví v ŠVP Základní školy v Trhových Svinech.....	22
1.7 Teoretické nastínění vybraných témat	26
2. VÝCHOVA KE ZDRAVÍ V PRAXI.....	30
2.1 Metodická příprava hodin na téma Výživa a zdraví.....	31
2.2 Metodická příprava hodin na téma Kouření	37
2.3 Metodická příprava hodin na téma Stres	42
3. VÝSLEDKY REALIZACE VÝCHOVY KE ZDRAVÍ V PEDAGOGICKÉ PRAXI	47
3.1 Evaluace hodin na téma Výživa a zdraví.....	48
3.2 Evaluace hodin na téma Kouření	50
3.3 Evaluace hodin na téma Stres	52
3.4 Komparace tématu Výživa a zdraví.....	54
ZÁVĚR	56
SUMMARY.....	58
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	60
INTERNETOVÉ ZDROJE.....	62

ÚVOD

Tématem mé diplomové práce je „Zdravý životní styl - jak k němu přivést žáky 2. stupně základních škol“. Myslím si, že je to velmi důležitá oblast, ale i přes to ji dřívější školský systém opomíjel. Teprve v současnosti je na ni správně kladen větší důraz. Znalosti, které si žáci z vyučování předmětů s obsahem „Výchovy ke zdraví“ odnesou, jim mohou být velice užitečné v jejich současném i budoucím životě. Bude se tedy jednat o práci spíše didaktickou, zaměřenou na způsob pojetí tohoto tématu na 2. stupni základních škol.

Svou práci rozdělím do třech větších segmentů. První bude zaměřen teoreticky. V jeho úvodu se pokusím vymezit ústřední pojem, kterým je „zdraví“, čím je zdraví ovlivňováno, a jak vypadá jeho podpora z hlediska různých organizací. V další části uvedu, jaký je vztah mezi školou a zdravím a popíšu způsob, jakým je Výchova ke zdraví rozpracována v Rámcovém vzdělávacím programu a následně ve Školním vzdělávacím programu školy, kde jsem realizovala přípravy z praktické části této diplomové práce. Na konec krátce teoreticky nastíním témata, která jsem si vybrala pro část praktickou.

Druhá část bude věnována Výchově ke zdraví v praxi. Témata, která jsem si pro tuto část vybrala, jsou „Výživa a zdraví“, „Kouření“ a „Stres“. Na každé z nich vytvořím dvě metodické přípravy vyučovacích hodin, které prakticky realizuji na příslušné základní škole. Vybrala jsem si je zcela záměrně, protože si myslím, že jsou cílové skupině blízká a běžně se s nimi setkává. Neznalost jejich negativního působení může mít vážné následky. Proto je podle mého názoru nutné žáky upozornit na různá úskalí, která s sebou přinášejí.

Výstupy, které získám, budou základem třetí části, ve které je shrnu, vyhodnotím a vyvodím z nich důsledky. Využiji zde tedy analytické metody. Bude se jednat o zaznamenání mých zkušeností a postřehů z odučených hodin. Součástí této části bude také jakési porovnání mých výsledků s výsledky podobné práce s tím rozdílem, že realizace příprav proběhne na osmiletém gymnáziu, které se nachází ve stejném městě a dokonce stejné ulici jako cílová základní škola. Tématem, které bude porovnáno, je Výživa a zdraví. Zde použiji metodu komparativní.

Cílem práce tedy bude charakterizovat Výchovu ke zdraví teoreticky, prostřednictvím metodických příprav nastínit využití této teorie v praxi, dále popsat informovanost žáků v souvislosti s tímto tématem a jejich reakce na probíranou látku. Také se pokusím zjistit, zda děti na základní škole a děti na osmiletém gymnáziu přijímají informace, které se týkají Výchovy ke zdraví a zdravého životního stylu rozdílně, jaký je celkově jejich přístup k této problematice a jaké penzum vědomostí si z odučených hodin odnesly.

Jestliže budou porovnávání žáci 2. stupně základních škol a studenti gymnázia stejného věku, měli by studenti gymnázia vyjít z tohoto srovnání lépe. Rozsah informací, který si do hodin přinesou z dřívějších let, by měl být širší, jejich přístup k nové látce by měl být aktivnější a jejich výsledné vědomosti hlubší. Toto jsou předpoklady, s kterými budu k porovnávání přistupovat.

1. VÝCHOVA KE ZDRAVÍ V TEORII

Na úvod bych chtěla definovat základní pojmy související s tematikou zdravého životního stylu a hlavně termín „zdraví“ vůbec. Pozornost budu věnovat také jevům, které lidské zdraví ovlivňují a formují, tedy determinantám zdraví a zmíním zde také programy na podporu zdraví. Důležitým úsekem bude popis vztahu mezi školou a zdravím a také toho, jak je Výchova ke zdraví ukotvena v Rámcovém vzdělávacím programu a ve Školním vzdělávacím programu cílové školy. Tuto kapitolu zakončím krátkým teoretickým nastíněním témat, kterým se budu věnovat v praktické části této diplomové práce. Témata jsou Výživa a zdraví, Kouření a Stres.

1.1 Zdraví

Právě pojem „zdraví“ je pro toto téma jeden z nejdůležitějších, ale jeho definice není v žádném případě jednoznačná a může mít několik podob. Různí autoři nebo celé směry tuto definici pojmají různými způsoby, ale tou základní je bezesporu definice Světové zdravotnické organizace, která definovala co je to zdraví, ale i co je to nemoc. Obě tyto definice pochází z roku 1946.

„Zdraví není jen absence nemoci či poruchy, ale je to komplexní stav tělesné, duševní i sociální pohody. Zdraví je fyzické (tělesné), psychické (duševní) a sociální prospívání (blaho).“¹

Naproti tomu „nemoc je porušení rovnováhy organismu (jeho homeostáze); dojde k porušení části těla (tkáň, orgánu aj.) nebo funkční souhry orgánů nebo psychického prožívání.“²

V etymologických slovnících se uvádí, že samotné slovo „zdraví“ pochází z řečtiny nebo z latiny a jeho původní význam je „celek“. Z toho by se tedy dalo vyvozovat, že pokud je člověk zdravý, musí být zdravý jako celek, tedy jeho fyzická a psychická část, ale i sociální prostředí, ve kterém žije a další faktory. Podobně bylo pojmáno zdraví například už i v antických městských státech, kde bylo spojováno s jednotou duševní a fyzické krásy nazývané kalokagathia.

¹ http://www.sos-ub.cz/proj_06/lekce4/hyp9.htm, [cit. 2009-08-26]

² Tamtéž.

V současnosti podobně zdraví z širšího hlediska pojímá směr, který se nazývá holismus („whole“ znamená anglicky „celek“). Své teorie staví na pojetí celistvosti jako nedílné jednoty.³

V průběhu staletí se tím, co je zdraví, zabývalo velké množství myslitelů z oblastí, jako je například filosofie nebo různé přírodní vědy. Některé z nich zde nyní připomenu.

Například Seedhouse vidí tuto problematiku takto: „Optimální stav zdraví určité osoby závisí na stavu souboru podmínek, které jí umožňují žít a pracovat tak, aby byly splněny její realisticky zvolené a biologické potenciály.“⁴

Co je to zdraví se snaží postihnout i humanisticky orientované směry, které ho vidí jako určitý druh jakési vnitřní metafyzické síly člověka. Společné je pro tyto teorie vidění zdraví jako „něčeho, co člověku umožňuje dosahovat vyšších cílů, než je samo zdraví. Je to něco, díky čemu je člověk schopen realizovat svůj vlastní potenciál.“⁵

Pokud se pokusím všechny teorie shrnout, daly by se rozdělit na ty, které zdraví považují za ideální stav člověka, na ty, které ho chápou jako normální fungování člověka, nebo právě jako určitý druh síly. Je však ještě spousta dalších různých pohledů na tuto problematiku.

Protože je tato práce spíše didaktická, nemohu zde vynechat nástin toho, jak se na to, co je to zdraví, dívá současné školství. Jedná se o jakési tři úhly pohledu. Prvním z nich je zdraví jako individuální zdraví jedince, které je složeno ze zdraví tělesného, duševního a sociálního. Dalším je zdraví komunitní, které je založeno na tom, že jedinec a jeho zdraví je jaksi propojeno s komunitou, ve které žije. Posledním typem zdraví je zdraví globální, jedná se o zdraví jednotlivých společenství, v nichž jedinci žijí nebo pracují. Dalo by se říci, že je zde řeč o jakémisi zdraví světa. Toto pojetí zdraví, které je prosazováno moderním školstvím, je označováno jako „interakční pojetí“.⁶

Interakční pojetí by se dalo vysvětlit tak, že je nutné, aby si žáci uvědomili, že nestačí pečovat pouze o své zdraví a blaho, ale i o zdraví a blaho komunity, ve které žije. Měli by se učit správně vybírat z možností, které jim moderní společnost nabízí. Vědomosti, které ve škole získají, by měli předávat dál a společně se zasloužit o zdravější svět pro sebe i pro své potomky.

³ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Holismus>, [cit. 2009-08-28]

⁴ Seedhouse, D. *Health: The Foundation For Achievement*. John Wiley and Sons (UK), 2001. ISBN 97-8047-1490-11

⁵ Křivohlavý, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4, s. 33

⁶ Havlínová, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-059-3, s. 21

1.2 Determinanty zdraví a jejich vývoj

Lidské zdraví je ovlivňováno velkým množstvím faktorů, které mohou mít vnitřní nebo vnější povahu. Mohou také působit různým způsobem, a to samostatně, společně, mohou se také vzájemně posilovat nebo oslabovat. Tyto faktory pak dohromady tvoří zdravotní stav a ovlivňují tak samotnou délku a kvalitu lidského života.⁷

Dalo by se to tedy vysvětlit i tak, že pojem zdraví by se měl spojovat nebo vysvětlovat nikoli pouze samostatně, ale vždy právě v souvislosti s jeho determinantami, jako je například zdravá strava, pitný režim, ale i životní postoj, mezilidské vztahy, prostředí, ve kterém žijeme, a jinými.

Tyto determinanty na lidské tělo působí, a tím ho buď posilují nebo oslabují. Některé faktory jsou vrozené a nelze je tedy ovlivnit. Jsou to například pohlaví, věk nebo genetické předpoklady. Je nutné s nimi počítat a svůj život podle nich upravit. Jiné ovlivnitelné jsou. Patří sem mimo jiné zdravotní péče, životní prostředí a životní podmínky, sociální prostředí, výchova, vzdělání, stres, práce, závislosti a jiné. Tyto faktory působí na lidské zdraví v trvalém komplexu.⁸

„Na základě mnoha epidemiologických a experimentálních studií stanovila Světová zdravotnická organizace žebříček faktorů životního prostředí, podmínek a způsobu života, které se nejčastěji vyskytují mezi příčinami úmrtí. Podle významu, kterým se na úmrtí podílejí, jsou to v sestupném pořadí: kouření, nadměrná konzumace alkoholu, nadváha, pracovní rizika, nedostatek zeleniny ve výživě, chudoba, nezaměstnanost, závislost na drogách, dopravní úrazy, nedostatek pohybu, přemíra živočišných tuků ve výživě, exhalace v ovzduší.“⁹

Procentuelně by se faktory, které zdravotní stav ovlivňují, daly vyjádřit touto tabulkou:¹⁰

Přehled faktorů a % podíl vlivu na zdravotní stav:	
genetika – dědičnost	8 – 10 %
životní prostředí	8 – 15 %
systém zdravotní péče	10 – 15 %
životní styl (způsob života)	asi ± 60 %

⁷ Wasserbauer a kol. *Výchova ke zdraví pro vyšší zdravotnické školy a střední školy*. Praha: Státní zdravotnický ústav, 1999. ISBN 80-7071-129-9, s. 12

⁸ *Tamtéž*.

⁹ *Tamtéž*.

¹⁰ http://www.sos-ub.cz/proj_06/lekce4/hyp9.htm, [cit. 2009-08-26]

Podle mého názoru působí na dospělého člověka jiné faktory než na děti staršího školního věku, na které je tato diplomová práce zaměřena. Důležitá je určitě i světová oblast, kde daný člověk žije. Faktory jako je systém zdravotní péče, životní prostředí nebo faktory genetické, jak bylo uvedeno v tabulce, jistě působí na každého z nás, ale pro cílovou skupinu žijící v našich zeměpisných šířkách, na kterou je tato práce zaměřena, je jistě charakteristický například její životní styl. Ten podle mě patří mezi determinanty klíčové.

Životní styl daného jedince je ovlivňován prostředím, ve kterém žije, kulturou, do které se rodí a celkovým přesvědčením a náhledem na život a hodnoty, které ho obklopují. Důležité jsou v neposlední řadě také osoby, s kterými se mladý člověk setkává, protože právě ty mohou zásadně ovlivnit jeho i jeho budoucnost.

1.3 Programy na podporu zdraví

Program WHO

Tento program přijala světová zdravotnická organizace v roce 1998. Jedná se o program „Zdraví pro všechny v 21. století“. Tato strategie nastiňuje, jak dosáhnout v prvních dvou desetiletích 21. století zlepšení zdraví v evropských státech. Celý podtitul zní „Zdraví pro všechny v Evropském regionu Světové zdravotnické organizace“.¹¹

Nejdůležitějšími zásadami jsou zdraví jako základní lidské právo, rovnost a solidarita lidí v otázkách zdraví a aktivní podíl jednotlivce, skupin, obcí, organizace a státu. Tento program by měl být jakousi osnovou pro společnou práci v oblasti zdravotní péče. Jeho úkolem je také rozšířit informovanost lidí v této oblasti, a tím u nich zvýšit odpovědnost za jejich zdraví. Také umožňuje každému státu naplnit jakousi strukturu, kterou program vytvořil, vlastní problematikou.¹²

WHO je instituce, která patří pod Organizaci spojených národů.

Národní program zdraví

Jedná se o českou variantu evropské strategie „Zdraví pro všechny do roku 2000“ a má zkratku NPZ. Tato strategie ale není zaměřena na všechny zdravotní otázky, jejím cílem je v první řadě primární prevence. Další cíle jsou například zdravější výživa, omezení kuřáctví, prevence užívání drog, ale i například úrazů zejména u dětí a také prevence závažných nemocí.

Ministerstvo zdravotnictví ČR každoročně vypisuje výběrové řízení na Projekty zdraví, které jsou realizační formou Národního programu zdraví. Vítězné projekty jsou finančně podpořeny.¹³

¹¹ <http://www.who.cz/PDF/Zdravi21.pdf>, [cit. 2009-08-27]

¹² *Tamtéž.*

¹³ Wasserbauer a kol. *Výchova ke zdraví pro vyšší zdravotnické školy a střední školy*. Praha: Státní zdravotnický ústav, 1999. ISBN 80-7071-129-9, s. 10

1.4 Škola a zdraví

Mezi školou a zdravím by měl vzniknout jakýsi vztah, který by se měl stále vyvíjet. Škola by totiž měla reagovat na měnící se společnost, se kterou se mění i pohled na to, co to je zdraví a jak ho podporovat. Úkolem školy je jakási příprava jejích žáků na budoucí život, jehož nedílnou součástí by péče o zdraví měla být. Žáci, až dospějí, by měli být schopni podílet se na tvorbě zdravějšího světa a měli by si uvědomovat důležitost této činnosti. Úkolem školy je napomoci tomu, aby se žák choval odpovědně ke svému zdraví a ke zdraví svých blízkých a aby se zdraví stalo jednou z jeho životních priorit.

Podle Havlíkové by se měla škola otázkou zdraví zabývat ze dvou hledisek:

1. „Hledisko podmínek a metod vzdělávání: prostřednictvím svého věcného a sociálního prostředí, způsobem výuky či způsobu komunikace a spolupráce se svým okolím působí na zdraví těch, kdo do ní přicházejí, pracují a v ní žijí.
2. Hledisko obsahů a cílů vzdělávání: do jaké míry vybavuje děti postoji a dovednostmi, které jim pomáhají udržet a rozvíjet vlastní zdraví a přispívat ke zdraví společnosti, přírody a světa.“¹⁴

V současné škole je zdraví pojímáno jiným způsobem než dříve. V minulosti byla na vychovávání žáků ke zdraví zaměřena „Zdravotní výchova“ a pozdější „Výchova ke zdraví“. Zdravotní výchova byla zaměřena více na biologickou stránku člověka. Koncepce Výchovy ke zdraví byla širší, ale u obou z nich bylo zdraví pojímáno jako cílová hodnota. V současnosti převažuje názor, že by toto snažení mělo prolínat celým výchovným procesem. Další posun je jistě v tom, že současný pohled na tuto problematiku říká, že zdraví může být podporováno stejně například v matematice jako v českém jazyce, stačí k tomu zvolit správné prostředky. Směřování v současném školství má jistou spojitost s „interakčním pojetím“, které je již popsáno výše.¹⁵

Současná Výchova ke zdraví je tedy více propracovaná než dříve, ale Havlíková se domnívá, že pouhá výuka témat o zdraví je v tomto případě nedostatečná. Škola by se měla podle ní dostat k jádru věci v tom smyslu, že nestačí pouze předávat žákům fakta o

¹⁴ Havlíková, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-059-3, s. 27

¹⁵ *Tamtéž*, s. 31

zdraví, ale působit na ně komplexně. Jako velké překážky v tomto působení vidí stres a nudu.¹⁶

Havlínová také určila kompetence, kterými by se měl člověk, v našem případě žák základní školy, podporující své zdraví vyznačovat. Jsou to tyto:

- „rozumí holistickému pojetí zdraví, pojmům podpora zdraví a prevence nemocí;
- uvědomuje si, že zdraví je prioritní hodnotou;
- dovede řešit problémy a řeší je;
- má vyvinutou odpovědnost za vlastní chování a způsob života;
- posiluje duševní odolnost;
- ovládá dovednosti komunikace a spolupráce;
- spolupodílí se aktivně na tvorbě podmínek a prostředí pro zdraví všech.“¹⁷

Principy podpory zdraví jsou pak podle ní tyto:

- „respekt k přirozeným potřebám jednotlivce v celku společnosti a světa;
- rozvíjení komunikace a spolupráce.“¹⁸

České školství se od roku 2007 řídí podle Rámcového vzdělávacího programu, který podává jakýsi návod, jak by mělo výchovné a vzdělávací působení v jednotlivých oblastech v praxi vypadat. Je tomu tak i v případě Výchovy ke zdraví, což se pokusím v následující kapitole popsat.

¹⁶ *Tamtéž*, s. 37

¹⁷ Havlínová, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-059-3, s. 38

¹⁸ *Tamtéž*, s. 39

1.5 Výchova ke zdraví v RVP

Při zpracovávání této kapitoly budu vycházet z dokumentu Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.¹⁹

Protože zdraví je jedna z nejdůležitějších hodnot, které ovlivňují náš život a jeho kvalitu, měly by se již děti školního věku naučit o něj dbát. Škola je vedle rodiny nejvýznamnějším místem, kde by mělo k podpoře zdraví docházet. Úkolem školy je vést děti ke zdravému životnímu stylu, pomoci žákům uvědomit si, že jedině oni sami mají jejich zdraví ve svých rukou a mohou je ovlivňovat například způsobem života, využitím volného času a tak dále.

Vzdělávací oblast, která se na tuto problematiku v Rámcovém vzdělávacím programu zaměřuje, se nazývá Člověk a zdraví. Má dvě části, a to vzdělávací obory Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. V charakteristice této vzdělávací oblasti je zdraví definováno jako „vyvážený stav tělesné duševní a sociální pohody“ a uvádí, že „poznání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví je jednou z priorit základního vzdělávání“.

Tato vzdělávací oblast klade důraz na to, aby žáci poznali sami sebe a pochopili hodnotu svého zdraví. Měli by se tedy seznámit se situacemi a nebezpečími, které zdraví ohrožují, naučit se, jak na ně reagovat a uvědomit si zodpovědnost za zdraví svoje, ale i za zdraví svých blízkých a svého okolí. Škola by měla při plnění tohoto úkolu klást důraz na praktické dovednosti a na jejich užití v běžném životě. Školní prostředí je tedy také nutné tomuto cíli přizpůsobit, stejně tak jako vyučující musí jít žákům příkladem.

Pro tuto práci je podstatnější vzdělávací obor Výchova ke zdraví. Žáci si zde osvojují základní znalosti, které se týkají preventivní ochrany zdraví, přitom se učí chránit a rozvíjet všechny jeho složky, a to jak sociální a psychickou, tak i fyzickou. Výchova ke zdraví bezprostředně navazuje na vzdělávací oblast Člověk a jeho svět, která je koncipovaná pouze pro první stupeň. Mělo by tedy dojít k upevnování hygienických, stravovacích, pracovních a jiných návyků, o kterých se žáci dozvěděli již dříve. Měli by vědět, jak odmítnout škodlivou návykovou látku, umět předcházet úrazům, rozšířit si poznatky o rodině, škole, přírodě a svém okolí, měli by také více

¹⁹ http://old.rvp.cz/soubor/RVPZV_2007-07.pdf, [cit. 2009-10-05]

porozumět mezilidským vztahům a vědět, jak se v souvislosti s tímto rozhodovat právě ve prospěch zdraví. Díky těmto skutečnostem je vzdělávací obor Výchova ke zdraví propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova. Zřejmá je dále návaznost na obory, jako je Přírodopis, Chemie, Výchova k občanství, Tělesná výchova nebo Člověk a svět práce.

Vzdělávacímu oboru Tělesná výchova bych se již dále nevěnovala, i když se zdravím a výchovou k němu také souvisí, protože tato práce to svým rozsahem nedovoluje.

Cílové zaměření této oblasti

Vzhledem k rozvíjení klíčových kompetencí žáků by škola měla vést žáky k:

- Uvědomění si, že zdraví je základní lidská hodnota a že se jedná o jakýsi vyvážený stav lidského organismu.
- Poznávání člověka jako biologického jedince, pro kterého je důležitý způsob vlastního rozhodování a jednání.
- Rozlišení, co je pro lidský organismus zdravé a naopak, co by ho mohlo nějakým způsobem ohrozit.
- Osvojení určitých preventivních postupů v souvislosti s podporou zdraví a zavedení správného denního režimu.
- Poznání souvislosti morálních nebo etických postojů se zdravými mezilidskými vztahy.
- Uvědomění si, že fyzická zdatnost a duševní pohoda určitým způsobem ovlivňuje budoucí profesní život nebo partnerské vztahy.
- Zapojování do podpory zdraví v jejich škole i obci.

Očekávané výstupy

Po té, co žák absolvuje náplň tohoto vzdělávacího oboru v plné míře, měl by:

- Respektovat pravidla soužití jak mezi vrstevníky, tak potom v dalším partnerském životě.
- Uvědomit si důležitost komunikace a dobrých mezilidských vztahů i v širší rovině.
- Vědět, co je to role v rámci určité komunity a co je to pozitivní nebo negativní sociální klima.

- Umět vysvětlit souvislost mezi základními lidskými potřebami a hodnotou zdraví, vědět, co je to duševní, tělesné a sociální zdraví.
- Znat zodpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví.
- Formulovat vlastní názory v souvislosti s podporou zdraví a uvědomovat si nutnost komunikace mezi ním a rodinou nebo vrstevníky na toto téma.
- Dát do souvislosti stravovací návyky s rozšiřováním civilizačních onemocnění.
- Být ochoten svěřit se s problémem, jestliže se u něj nějaký objeví a odevzdat se do rukou odborníka.
- Podporu svého zdraví brát zodpovědně a podílet se na jeho zlepšování spolu s ostatními.
- Mít osvojené relaxační a kompenzační techniky vhodné k regeneraci organismu.
- Vědět, že je zodpovědný za bezpečné sexuální chování.
- Vědět, jak reagovat v případě střetu s patologickými projevy chování v jeho okolí a kdy zavolat pomoc.
- Umět vyhodnotit manipulaci vrstevníků v případě lákání do sekt a vědět jak se bránit proti manipulaci a agresi.
- Umět se odpovědně zachovat při ohrožení něčího zdraví a vědět, jak adekvátně poskytnout první pomoc.

Učivo probírané v oboru Výchova ke zdraví

Vztahy mezi lidmi a formy soužití:

- vztahy ve dvojici (zde by se mělo probrat kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství);
- vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity (sem patří například rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek atd.).

Změny v životě člověka a jejich reflexe:

- dětství, puberta a dospívání (tělesné duševní a společenské změny);
- sexuální dospívání a reprodukční zdraví (patří sem předčasná sexuální zkušenost, těhotenství a rodičovství mladistvých, poruchy sexuální identity).

Zdravý způsob života a péče o zdraví

- výživa a zdraví (spadají sem zásady zdravého stravování, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví, poruchy příjmu potravy);
- tělesná a duševní hygiena (zásady osobní, duševní a intimní hygieny, otužování, význam pohybu pro zdraví);
- režim dne;
- ochrana před přenosnými a nepřenosiými chorobami, chronickým onemocněním a úrazy (bezpečné způsoby chování – nemoci přenosné pohlavním stykem, HIV/AIDS, hepatitidy, preventivní lékařská péče, odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů – úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě a tak dále).

Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence

- stres a jeho vztah ke zdraví (kompenzační, relaxační a regenerační techniky k překonávání únavy, stresových reakcí a posilování duševní odolnosti);
- civilizační choroby (zdravotní rizika, prevence a lékařská péče);
- auto-destruktivní závislosti (zdravotní a sociální rizika zneužívání návykových látek, patologického hráčství, práce s počítači, návykové látky, bezpečnost v dopravě, trestná činnost, doping ve sportu);
- skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita (šikana a jiné formy násilí, formy sexuálního zneužívání dětí, komunikace se službami odborné pomoci);
- bezpečné chování (komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, pohyb v rizikovém prostředí, přítomnost v konfliktních a krizových situacích);
- dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví (bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, znalost pravidel silničního provozu);
- manipulativní reklama a informace (reklamní vlivy, působení sekt);
- ochrana člověka za mimořádných událostí.

Hodnota a podpora zdraví

- celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci (složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie);
- podpora zdraví a jejich formy (prevence a intervence, působí na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví);
- podpora zdraví v komunitě (programy podpory zdraví).

Osobnostní a sociální rozvoj

- sebepoznání a sebepojetí (vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem, zdravé a vyrovnané sebepojetí);
- seberegulace a sebeorganizace činností a chování (cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací, stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení);
- psychohygiena (v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech);
- mezilidské vztahy, komunikace a kooperace (respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie, chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích);
- morální rozvoj (cvičení zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností, dovednosti pro řešení problémů v mezilidských vztazích, pomáhající a prosociální chování);

1.6 Výchova ke zdraví v ŠVP Základní školy v Trhových Svinech

V této části diplomové práce se budu věnovat Školnímu vzdělávacímu programu školy, na které jsem odučila svou praktickou část, tedy Základní školy v Trhových Svinech. Následující kapitola bude z něj vycházet.

Výchova ke zdraví je ve Školním vzdělávacím programu této základní školy zařazena pouze jako volitelný předmět, který se vyučuje na prvním stupni, a to v pátém ročníku. Jeho časová dotace je pouze hodina týdně.

Obsahové vymezení tohoto předmětu je následující:

- prevence a péče o zdraví,
- nácvik první pomoci,
- orientace ve výživě,
- zásady stolování,
- rodinná výchova,
- asertivní chování,
- prevence zneužívání návykových látek,
- chování se v krizových situacích,
- kultura volného času,
- náboženská tolerance,
- zásady slušného chování,
- třídění odpadů – ochrana životního prostředí.

Vzdělávací obsah je pak členěn do osmi tematických okruhů:

Prevence a péče o zdraví

Sem spadají témata jako je osobní hygiena, ochrana zdraví, prevence proti nemocem, zubní hygiena, kosmetika, cizopasnici.

Očekávané výstupy jsou:

- žák chrání své zdraví;
- dbá o pravidelnou hygienu;
- orientuje se v prostředcích osobní hygieny.

Ošetření, první pomoc

Patří sem péče o nemocného člena rodiny, nácvik první pomoci, obvazová technika, nácvik umělého dýchání a tak dále.

Výstupy z tohoto okruhu jsou:

- žák poskytne první pomoc při lehčích poraněních;
- pečuje o nemocného člena rodiny.

Orientace ve výživě

Témata jsou zdravá výživa, jídla nezdravá (projekt – sestava jídelníčku), zásady stolování, příprava zdravého pokrmu.

Výstupy:

- žák respektuje zásady zdravé výživy;
- hodnotí reklamu z hlediska výživy podporující zdraví;
- uplatňuje základní pravidla společenského chování při stolování;
- uvědomuje si nebezpečí civilizačních chorob (obezita, srdeční choroby).

Uplatňuje se zde průřezové téma Mediální výchova – Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení.

Rodinná a sexuální výchova, osobní bezpečí

Spadají sem témata jako zásady slušného chování, asertivní chování, vhodné chování k postiženým spoluobčanům.

Očekávané výstupy jsou:

- žák pečuje o svého mladšího sourozence;
- pomáhá rodičům, ctí je a důvěřuje jim;
- rozlišuje znaky ve stavbě muže a ženy.

V části Osobní bezpečí se uplatňuje průřezové téma osobnostní a sociální výchova – Psychohygienu (dovednosti zvládnání stresových situací, hledání pomoci při potížích). V poznámkách jsou uvedeny Modelové situace. Výstupy pak jsou:

- žák rozpozná možná nebezpečí ohrožující zdraví;
- účelně se chová v případě osobního ohrožení (křik, útěk, protiútok);
- uvědomuje si, že se může setkat se zlými a agresivními lidmi;
- rozpozná nebezpečná místa v blízkém okolí;
- používá telefonní čísla institucí;
- poskytuje pomoc.

Očekávané výstupy z části Zásady slušného chování a chování k postiženým spoluobčanům jsou:

- žák si uvědomuje změny v období puberty;
- uvědomuje si nevhodnost vulgárních slov;
- nebojí se mluvit o intimních záležitostech;
- správně posoudí pořady v médiích;
- chová se kamarádsky ke spolužákům;
- chápe pocity a potřeby lidí tělesně a smyslově postižených.

Prevence zneužívání návykových látek

Respektování zásad správného užívání léků, nevhodnost užívání alkoholu, drog a kouření.

Výstupy z této části jsou:

- žák respektuje zásady užívání léků - doporučení lékaře, vědomí rodičů;
- uvědomuje si škodlivé účinky návykových látek;
- čelí tlaku vrstevníků při nabízení návykových látek.

Kultura volného času

Témata jsou režim dne, trávení volného času - zájmy, kroužky, sport, relaxační cvičení, výchova ke vkusu – oblékání, bytová kultura – zařízení pokoje, bytu (projekt – Můj pokoj, náš byt).

Výstupy z této oblasti jsou:

- žák zařazuje formy aktivního odpočinku;
- pěstuje si kulturní vkus.

V této části se uplatňuje průřezové téma Osobnostní a sociální výchova – Psychohygiena (dobrá organizace času). V poznámkách je uvedeno Prezentace sportů.

Poslední dva tematické okruhy Náboženská tolerance a Třídění odpadů jsou bez pochyby také důležité, ale svou náplní nespádají do tématu této diplomové práce. Rozhodla jsem se jim tedy již více nevěnovat.

V předmětu jsou realizována průřezová témata Osobnostní a sociální výchova – psychohygiena, Mediální výchova – kritické myšlení a vnímání sdělení a Multikulturní výchova – lidské vztahy.

Dále jsou zpracovány výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků:

Kompetence k učení

- žáci jsou vedeni k plánování a organizování volného času;
- jsou vychováni k péči o své zdraví i o zdraví svých spoluobčanů;
- učí se chápat potřebu celoživotního vzdělávání;
- jsou vedeni ke kritickému posuzování získaných informací;
- učí se posuzovat vlastní pokroky a překonávat překážky v procesu učení.

Kompetence k řešení problémů

- žáci se učí jednat v různých situacích ohrožení zdraví;
- učí se myslet kriticky;
- jsou vedeni k využívání vlastního úsudku a zkušenosti;
- učitel učí žáky pracovat s odbornou literaturou, využívat informační zdroje.

Kompetence komunikativní

- učitel vede žáky k asertivní komunikaci;
- žáci se učí vzájemně si radit a pomáhat;
- učí se aktivně zapojovat do diskuse a obhajovat svůj názor;
- využívají získaných komunikativních dovedností k vytváření kladných vztahů mezi lidmi.

Kompetence sociální a personální

- žáci se učí respektovat názory druhých;
- učí se kriticky hodnotit své názory;
- jsou vedeni k efektivní spolupráci při řešení problémů;
- učí se pracovat v týmu.

Kompetence občanské

- žáci se učí jednat empaticky;
- jsou vedeni k uvědomování si nutnosti postavit se proti fyzickému i psychickému násilí;
- učí se poskytovat účinnou pomoc přiměřeně svému věku.

Kompetence pracovní

- žáci se učí bezpečně používat kuchyňské materiály, nástroje a vybavení;
- učí se pracovat hospodárně;
- využívají zdravotnické dovednosti a znalosti;
- různorodou činností se připravují na budoucnost.

1.7 Teoretické nastínění vybraných témat

V následující praktické části své diplomové práce uvedu šest metodických příprav na tři mnou vybraná témata. Bude se jednat o Výživu a zdraví, Kouření a Stres. V závěru části teoretické jsem se proto rozhodla tato témata stručně nastínit.

Zdravá výživa

Tento faktor má, co se týče vlivu na lidské zdraví, jedno z nejvýznamnějších postavení. Je důležité věnovat se tomu, co za celý den sníme a vypijeme náležitou pozornost. Měli bychom přihlídnout také k našemu zdravotnímu stavu a fyzické kondici. To všechno je důležité pro dospělého člověka, a o to více pro děti školního věku, kterým bychom měli předat jakýsi návod, jak se správně stravovat a dodržovat pitný režim. Základním stavebním kamenem by měla být samozřejmě rodina a škola by potom měla tento trend podporovat.

To, jestli dodržujeme zásady zdravého stravování nebo ne, se totiž uplatňuje při vzniku, ale i při prevenci onemocnění. Přijímání velkého množství kaloricky bohatých potravin zvyšuje riziko vzniku řady onemocnění, jako je například cukrovka nebo osteoporóza. Nezdravá výživa je také dávána do vztahu se vznikem civilizačních onemocnění. Jedná se o výživu s nadměrným energetickým příjmem a vysokým příjmem tuků s převahou tuků živočišných, cholesterolu, cukru, soli nebo alkoholu, nedostatkem polyenových mastných kyselin, sacharidů, vlákniny a minerálů.²⁰

Poruchy výživy

Jednou z forem poruch výživy je právě obezita, při které dochází k nadměrnému hromadění tuků v těle. Není pouze estetickou záležitostí, ale působí velkou měrou i na zdravotní stav jedince. Díky ní se mohou pak dále přidávat srdeční a cévní onemocnění, cévní onemocnění mozku, diabetes, kloubní obtíže, zatížení páteře, kyčelních a koleních kloubů a jiné.²¹

Protikladem obezity jsou v některých částech planety nedostatek potravy, a s tím spojená podvýživa. Nedostatek příjmu potravy je ale typický i pro poruchy příjmu potravy, jako je mentální anorexie. Jedná se o chorobné nechutenství, které je typické hlavně pro dívky ve věku od dvanácti do osmnácti let. Jedná se o psychogenně

²⁰ Wasserbauer a kol. *Výchova ke zdraví pro vyšší zdravotnické školy a střední školy*. Praha: Státní zdravotnický ústav, 1999. ISBN 80-7071-129-9, s. 24

²¹ *Tamtéž*.

podmíněnou poruchu. Dalším typem poruch na stejné bázi je i bulimie. Tyto poruchy vznikají většinou u dívek, které nejsou spokojeny se svým vzhledem.²²

Že se jedná právě o tento typ poruch, není snadné pro okolí dané osoby včas rozeznat. Snaží se je totiž za každou cenu přede všemi skrývat. Nejenom, že osoby tímto druhem poruchy příjmu potravy postižené, aktivně nevyhledávají pomoc, ale spíše se jí brání. Záleží na tom, do jaké míry jsou lidé v blízkosti nemocné osoby vnímaví. Včasný zásah je totiž u tohoto druhu poruch velice důležitý. Sledovat zdravý vývoj svých dětí v této oblasti by měli samozřejmě rodiče, ale i vyučující, který je s žáky v kontaktu mnohdy každý den. Může těmto problémům předejít, když chorobu včas rozpozná.

Přiměřená, zdravá výživa

O zdravé výživě můžeme mluvit, jestliže přijímáme stravu vyváženou a se správným poměrem bílkovin, tuků i sacharidů. Správné zastoupení těchto látek v potravě lze znázornit v „pyramidě zdravé výživy“. O tom, jak taková pyramida vypadá a jak je tedy vhodné se stravovat, je podle mého názoru také dobré žáky poučit.

Pitný režim

Sousloví „pitný režim“ by se dalo vyložit jako správné doplňování tekutin v těle. Dochází k vyrovnání ztráty tekutin a minerálů. Jedině když má lidský organismus dostatek tekutin, může správně pracovat, to platí i pro jeho fyzické a psychické funkce. Lidský organismus by měl denně přijmout dva až dva a půl litru tekutin, v horku či při nadměrném pohybu samozřejmě více. Přísun nápojů by měl být rovnoměrně rozložen v průběhu celého dne. Nejvíce prospívá organismu voda, nevhodné jsou potom slazené limonády a alkoholické nápoje.²³

Jestliže je zde zmíněna důležitost správného dodržování pitného režimu, pro děti školního věku to platí o to naléhavěji.

Kouření

Nejenom drogy jako takové, ale i kouření a pití alkoholu vážně poškozují zdraví lidského organismu a jsou v současné době velmi závažnými a celospolečensky diskutovanými otázkami. Je tomu tak u dospělé populace, ale týká se to již dětí školního věku. Proto si myslím, že je důležité, aby škola v této oblasti zasáhla, podala žákům

²² Wasserbauer a kol. *Výchova ke zdraví pro vyšší zdravotnické školy a střední školy*. Praha: Státní zdravotnický ústav, 1999. ISBN 80-7071-129-9, s. 24

²³ *Tamtéž*.

důležité informace o kouření a pití alkoholu a oni si pak sami na základě těchto informací uvědomili, jak je tato činnost pro ně škodlivá. V tomto smyslu jsem koncipovala i své hodiny, které byly zaměřeny na toto téma.

Základní látkou, kterou cigaretový kouř obsahuje, je nikotin. Jedná se o návykovou psychoaktivní látku, ale zároveň i jed. Při nedostatku nikotinu u navykých kuřáků se dostaví abstinční příznaky, jako je nervozita, neschopnost soustředění, až depresivní stavy. Dalšími škodlivými látkami jsou dehty, které se ukládají v plicích a ochromují samočisticí schopnost dýchacích cest, a tím poškozují plicní sklípky. Mohou napomoci vzniku rakoviny a chronických plicních onemocnění. Nikotin tedy způsobuje závislost a lidé pak umírají na dehty obsažené v kouři, které se usazují v jejich organismu.²⁴

Kouř má ale negativní vliv i na tzv. pasivní kuřáky, tedy na lidi, kteří sami nekouří, ale vyskytují se v přítomnosti lidí, kteří ano. Člověk tedy nemusí vdechovat pouze hlavní proud kouře, ale postačí i proud vedlejší, ve kterém je obsah zplodin dokonce mnohonásobně vyšší. Tímto jevem jsou postiženy zejména děti. Jeho vlivem může dojít dokonce k syndromu náhlého úmrtí u kojenců, zánětu středního ucha, vzniku astmatu, onemocnění dýchacích cest a dalších onemocnění.²⁵

„Statistiky ukazují, že 80% kuřáků si přeje přestat kouřit. Rovněž je prokázáno, že z kuřáků, kteří se pokusili přestat bez cizí pomoci, „jen tak“, byla úspěšná pouze 2%. Do roka se 98% z nich ke kouření opět vrátilo. Kouření stejně jako alkohol se v současnosti u dětí rozmáhá. Průzkumy uvádějí, že už ve věku 11 let má s alkoholem zkušenost více než 80% dětí. Tato skutečnost je alarmující.“²⁶

Stres, mentální hygiena

Toto téma se stejně jako předchozí dvě týká dětí stejně tak jako dospělých. Rozdíl je však v tom, že se dospělí většinou umí díky svým celoživotním zkušenostem se stresem lépe vypořádat. Děti však tyto zkušenosti nemají a je samozřejmě na rodičích a na škole, aby jim pomohla stresové situace zvládat. Stres je přitom pro ně všudypřítomný. Může se jednat o písemnou práci, obavy z reakce rodičů na špatné známky nebo dokonce o šikanu. Případy šikany se najdou téměř na každé škole,

²⁴ Wasserbauer a kol. *Výchova ke zdraví pro vyšší zdravotnické školy a střední školy*. Praha: Státní zdravotnický ústav, 1999. ISBN 80-7071-129-9, s. 30

²⁵ *Tamtéž*.

²⁶ <http://www.odvykanikoureni.cz/>, [cit. 2009-08-28]

a pokud ta se k ní nepostaví odmítavě, může dojít u dětí k velkým psychickým nebo fyzickým újmám.

Lidský organismus se dokáže velice dobře přizpůsobit a běžnou zátěž je schopen překonat. Když je ale zátěž příliš velká a člověk na ní nemůže pozitivně reagovat, můžeme hovořit o stresu. Stres je tedy označení pro „odpověď“ našeho organismu na nadměrné požadavky, které jsou kladeny na naše tělesné a psychické rezervy.“²⁷

Nepříznivý vliv, který stres způsobuje, se nazývá stresor. Co je však stresorem pro jednoho, nemusí být stresorem pro druhého. Záleží na individuálním nastavení a fyzické a psychické odolnosti každého organismu. Důležitý je také momentální zdravotní stav jedince.

Relaxace a její význam

Relaxace by se dala popsat jako uvolnění svalového a psychického napětí. Správná relaxace může zabránit právě stresu a negativním emocím, a tím vlastně předchází i civilizačním onemocněním. Chvilce odpočinku a relaxace je vhodné střídat s chvilkami napětí a aktivace organismu. Slabý stres je tedy pro organismus stimulující a pomáhá k dosažení vyšších výkonů. Znat techniky relaxace může být pro děti v mnohém prospěšné. Patří mezi ně například dechová cvičení, progresivní svalová relaxace, při níž se postupně napínají a uvolňují svaly, dále je to autogenní trénink, meditace, autosugesce, představivost a imaginativní techniky.²⁸

²⁷ Wasserbauer a kol. *Výchova ke zdraví pro vyšší zdravotnické školy a střední školy*. Praha: Státní zdravotnický ústav, 1999. ISBN 80-7071-129-9, s. 34

²⁸ *Tamtéž*.

2. VÝCHOVA KE ZDRAVÍ V PRAXI

V této části své diplomové práce se budu věnovat zdravému životnímu stylu prakticky. Vybrala jsem si tři témata, a to Výživa a zdraví, Kouření a Stres, která jsem v závěru teoretické části krátce popsala. Můj výběr byl zcela záměrný, jak jsem již nastínila v úvodu celé práce. Jsou totiž každému z žáků nějakým způsobem blízka a setkávají se s nimi ve svém běžném životě. Ke každému z témat jsem vytvořila dvě metodické přípravy vyučovacích hodin (tedy celkově šest hodin), a ty jsem na mnou vybrané základní škole odučila. Jedná se o Základní školu v Trhových Svinech.

Výstupem praktické části budou informace o tom, jestli žáci něco o probírané látce věděli už před tím, než tyto hodiny proběhly, jak na probíranou látku reagovali, jak spolupracovali v hodině a konečně, co si z těchto hodin odnesli. Celkově bych tak ráda postřehla, jaký je jejich vztah ke zdravému životnímu stylu, jestli jsou k němu vedeni ve svých rodinách a ve škole, na kolik je péče o jejich zdraví pro ně důležitá a uvědomují si nutnost o ně pečovat. Tuto jakousi zpětnou vazbu však umístím kvůli přehlednosti do třetí, poslední části této diplomové práce, stejně jako porovnání výsledků, které byly získány při realizaci vybraného tématu Výživa a zdraví na základní škole a na osmiletém gymnáziu.

K praktické realizaci metodických příprav jsem si vybrala Základní školu v Trhových Svinech, kde jsem již absolvovala svou stálou pedagogickou praxi. Témata, která jsem zvolila, by svou náročností podle mého názoru spadala do některého z posledních ročníků 2. stupně. Proto jsem nakonec odučila dvě z nich ve třídě 8.A a jedno v 8.B. Kolegyně Kateřina Králová, se kterou budu své výsledky porovnávat, svou část realizovala na osmiletém gymnáziu v Trhových Svinech, a to v tercii, která věkově odpovídá osmé třídě. Právě mezi tercií gymnázia a osmou třídou základní školy proběhne ono srovnání.

2.1 Metodická příprava hodin na téma Výživa a zdraví

Téma: Zdravý životní styl – Výživa a zdraví.

Cíl hodiny: - zmapovat dosavadní znalosti žáků v oblasti Zdravé výživy v souvislosti se zdravým životním stylem;

- osvojení správných stravovacích návyků a zacházení s potravinami.

Po absolvování žák:

Zná: pojem výživový trojúhelník, umí jej popsat.

Umí: vysvětlit spojení „zdravá výživa“, sestavit plnohodnotný jídelníček.

Zaujímá postoje: ví, že dodržování zásad zdravého stravování je nutné pro spokojený a plnohodnotný život.

Časová dotace: 2 vyučovací hodiny, tj. 2 x 45 minut.

Metody práce: - slovní – monolog,

- aktivizující - skupinová diskuse,

- praktická - práce s cvičeními v pracovních listech,

- rozvíjení kritického myšlení formou brainstormingu.

Formy práce: skupinová, individuální.

Pomůcky: tištěné pracovní listy, slovník cizích slov.

Materiál: kopie textu z pracovního sešitu.²⁹

Průřezové téma: Osobnostní a sociální výchova.

Tematický okruh průřezového tématu: Osobnostní rozvoj - Sebepoznání a sebepojetí.

²⁹ Marádová, E. *Zdravý životní styl Výchova ke zdraví, pracovní sešit pro 6.-9. ročník základní školy*. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-914-9

Obsah první vyučovací hodiny

1) motivační úvod (cca 10 minut)

Vyučující seznámí žáky s tématem a průběhem hodiny. Dále zapíše na tabuli téma „Výživa a zdraví“ a vyzve žáky k brainstormingu. Pokud to bude nutné, vysvětlí, co to brainstorming je. Pak doplní mezi hesla na tabuli termín „výživová pyramida“ (schematické vyjádření zásad zdravého stravování).

2) expozice (cca 10 minut)

Vyučující vysvětlí a případně formou diskuse probere hesla, která se na tabuli objevila. Zvláště pečlivě se bude věnovat otázkám týkajících se výživové pyramidy – rozdá žákům kopie s jejím vyobrazením.³⁰ Žáci si tuto kopii vlepí do sešitu.



3) aktivita – Citáty (cca 10 minut)

Žáci budou rozděleni do skupin po čtyřech. Každá skupina obdrží lístek s citátem a bude mít za úkol krátce se zamyslet a diskutovat nad významem daného citátu. Dále zvolí ve skupině jednoho žáka - zástupce, který daný citát vyloží před třídou. Úkolem je porovnání výsledků v jednotlivých skupinách.

1. „*Patrně jediný způsob, jak si zachovat zdraví, je jíst, co ti nechutná, pít, co se ti oškliví, a dělat, co se ti nechce.*“ (**Mark Twain**)
2. „*Zdravý ubožák je šťastnější než nemocný král.*“ (**Arthur Schopenhauer**)
3. „*Zdraví není všechno, ale všechno není nic, nedruží-li se k němu zdraví.*“ (**Arthur Schopenhauer**)

³⁰ <http://zdravi.foodnet.cz/pyramida>, [cit. 2009-09-10]

4) aktivita – Pracovní list (cca 10 minut) + společná kontrola

Vyučující žákům rozdá pracovní listy a společně si jednotlivá zadání přečtou. V případě že někomu nebude něco jasné, první část cvičení vypracují společně.

1. K uvedeným charakteristikám přiřaď správný pojem z nabídky: jídelníček, strava, jídelní lístek, jídlo, pokrm.

- a) sestava pokrmů podávaná v určitou dobu
.....
- b) seznam připravených pokrmů v restauraci
.....
- c) množství, skladba a rozvržení potravy během dne
.....
- d) potraviny kuchyňsky upravené k přímému požívání
.....
- e) plán stravy pro určité časové období
.....

2. Která z následujících tvrzení odpovídají zdravému způsobu výživy (škrtni nehodící se ANO nebo NE)?

- a) zvýšení průměrného příjmu energie ANO-NE
- b) snížení spotřeby nestravitelné vlákniny ANO-NE
- c) zvýšení příjmu bílého cukru ANO-NE
- d) zvýšení příjmu ovoce a zeleniny ANO-NE
- e) snížení spotřeby alkoholu ANO-NE
- f) zvýšení spotřeby tuků ANO-NE
- g) zvýšení příjmu vitamínu C ANO-NE
- h) zajištění dostatečného příjmu potravin ANO-NE
- i) snížení spotřeby kuchyňské soli ANO-NE

5) závěr - domácí úkol (cca 5 minut)

Vyučující zadá domácí úkol. Ujistí se, že žáci všemu, co se v této hodině probíralo, rozuměli a poté shrne celou hodinu. Znění domácího úkolu:

Zjistěte, jaká je skladba jídelníčku vaší školní jídelny a na základě dnešních poznatků zhodnoťte z hlediska zdravého životního stylu.

Obsah druhé vyučovací hodiny:

1) motivační úvod (cca 5 minut)

Vyučující seznámí žáky s průběhem následující hodiny. Bude se jednat o navázání na hodinu minulou s fixací látky. Vyučující s pomocí žáků stručně zopakuje, co vše se žáci dozvěděli v předešlé hodině.

2) diskuse nad domácím úkolem (cca 5 minut)

Otázky: - Pokud si myslíte, že stravování ve vaší školní jídelně je v souladu se zdravým životním stylem, vysvětlete proč. Pokud si myslíte opak, zdůvodněte váš názor.

- Všimli jste si, jak je na tom vaše školní jídelna s nabídkou tekutin?

3) aktivita - Pracovní list (cca 15 minut) + společná kontrola

Přečti si následující příběhy. Napiš, proč je ohroženo zdraví dívek, a porad', co dělat. ³¹ **Přiřad' následující druhy poruchy příjmu potravy k jednotlivým příběhům:** *mentální anorexie, bulimie, záchvatovitě přejídání*

Žáci se snaží uvedené termíny k příběhům přiřadit nejprve sami, pak si společně s vyučujícím termíny vysvětlí a zdůvodní, jestli je přiřadili správně. Vyučující přinese na pomoc slovník cizích slov.

a) Jana nikdy nebyla příliš štíhlá. Nyní je jí čtrnáct let a její postava se mění v souvislosti s dospíváním. Dívá se do zrcadla a má pocit, že už by ji doma neměli považovat za malou holčičku. Pokud se své názory snaží prosadit, často se dostává do rozporu s rodiči, a to ji velmi mrzí. Dochází k závěru, že to jediné, co jí přináší potěšení je jídlo. Cestou do školy si kupuje čokoládu, schovává ji ve škole ve skříňce i doma ve svém pokoji. Tajně ji potom rozbaluje a jí...

b) Petra chce být tanečnicí. Od předškolního věku pilně trénuje, chtěla by studovat balet na konzervatoři. Její úsilí podporuje i matka, která už ji vidí na divadelním jevišti jako splnění vlastního snu. Petru tanec moc baví. Je ochotná oželeť zábavu s přáteli. Ví, že musí pilně trénovat, aby se jí sen splnil. V poslední době má však starosti. Její postava se v souvislosti s dospíváním začala měnit. Při nácviu na školní představení se jí příliš nedařilo a navíc zjistila, že přibrala celý kilogram. Rozhodla se držet dietu.

³¹ Marádová, E. Zdravý životní styl Výchova ke zdraví, pracovní sešit pro 6.-9. ročník základní školy. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-914-9, s. 23

Začala si myslet, že čím bude hubenější, tím lepší výkon bude podávat. Podařilo se jí snížit svou hmotnost, ale...

c) Katka se vždycky dobře učila a měla spoustu zájmů. Její maminka se však v důsledku úrazu nemůže už starat o ni a o mladšího brášku jako dřív. Katka musí pomáhat, chodí pozdě spát, nemá čas na učení. Její vysvědčení už nepatří k nejlepším. A to se ještě kluk, který se jí líbí, vyjádřil, že s tlustou holkou chodit nebude. Katka se vyděsila a začala s dietami. V té době jí kamarádka prozradila zaručený recept: najíst se a potom všechno vyzvracet. Katka je nadšená. Tak určitě zhubne. Bude moci všechno jíst a ještě zhubne...

Zařaď uvedené potraviny do pater výživové pyramidy:

chléb, čokoláda, cukr, ananas, jogurt, kuřecí maso, máslo, kapusta, hroznové víno, sýr, vejce, špagety, kedluben, rybí maso, ředkvičky, mléko, celozrnné pečivo, pomeranč.

4) aktivita – Minianketa o výživě (cca 5 minut)

Úkolem každého žáka je ve dvojici navzájem provést minianketu na dané otázky a dále zhodnotit, zda jeho spolužák jí zdravě nebo nezdravě a jak k závěru dospěl. Společně si některé závěry z miniankety rozeberou a navrhnou, jak by šly chyby napravit.

- 1) *Co většinou snídáte?*
- 2) *Jíte každý den zeleninu a ovoce?*
- 3) *Které druhy zeleniny vám chutnají nejvíce?*
- 4) *Které druhy ovoce vám chutnají nejvíce?*
- 5) *Jaké nápoje pijete nejčastěji?*
- 6) *Ochutnali jste někdy celozrnné pečivo?*
- 7) *Přisolujete si pokrmy na talíři?*
- 8) *Máte rádi ryby?*

6) fixace (cca 10 minut)

V této části hodiny pokládá vyučující shrnující otázky týkající se látky. Snaží se tímto způsobem zjistit, zda žáci pochopili problematiku tématu. Zároveň zopakuje pojmy týkající se této oblasti (např. výživová pyramida, stravovací návyky, poruchy příjmu potravy).

Co je to zdravá výživa?

Jaké potraviny by měly tvořit základ našeho jídelníčku?

Jaké znáš zásady zdravého způsobu života?

Proč jsou pro člověka potřebné vitamíny?

Kolikrát denně bychom měli jíst?

Myslíte si, že se lidé v dřívějších dobách stravovali zdravěji?

7) závěr - zpětná vazba (cca 5 minut)

Vyučující má připravené malé papírky, které žáci v rychlosti rozdají. Jsou na nich následující otázky:

Dozvěděl/a jsi se v minulých dvou hodinách něco nového?

Která aktivita tě nejvíce zaujala?

Je něco, co tě v hodinách vyloženě nudilo?

2.2 Metodická příprava hodiny na téma Kouření

Téma: Zdravý životní styl – Kouření.

Cíl hodiny: - zmapovat dosavadní znalosti žáků na téma Kouření v souvislosti se zdravým životním stylem;
- osvojení odmítavého postoje ke kouření.

Po absolvování žák:

Zná: nebezpečnost kouření pro kuřáka i jeho okolí.

Umí: popsat negativní důsledky kouření.

Zaujímá: negativní postoje vůči kouření, vnímá ho jako zlozvyk, který škodí lidskému zdraví.

Časová dotace: 2 vyučovací hodiny, tj. 2 x 45 minut.

Metody práce: slovní – monolog,
aktivizující - skupinová diskuse,
praktická - práce s cvičeními v pracovních listech.

Formy práce: skupinová, individuální.

Pomůcky: tištěné pracovní listy.

Průřezové téma: Osobnostní a sociální výchova.

Tematický okruh: Osobnostní rozvoj.

Obsah první vyučovací hodiny

1) motivační úvod (cca 10 minut)

Vyučující rozdá žákům lísteček s osmisměrkou a dá jim čas, aby jí vyluštili. Vyjde slovo „závislost“. Učitel žákům vysvětlí, že závislost může mít různé formy. Žáci budou uvádět příklady závislostí a společně se zastaví u „kouření“, které bude naplní dalších dvou hodin.

M	D	R	O	G	A	Z	L	S	D
A	I	Á	A	L	K	O	H	O	L
R	N	J	E	D	V	K	O	U	Ř
I	J	I	N	I	K	O	T	I	N
H	E	D	I	V	O	F	S	T	L
U	K	E	O	O	N	E	L	R	S
A	C	H	H	R	E	I	É	Á	M
N	E	E	R	S	C	N	K	V	R
A	T	T	A	U	T	O	M	A	T

Slova: marihuana, droga, LSD, alkohol, injekce, jed, kouř, nikotin, dehet, automat, kofein, lék, tráva, smrt, konec, hra, div.

2) expozice – pracovní listy (cca 20 minut)

Vyučující rozdá pracovní listy, úvodní text žáci společně přečtou a pak dostanou čas na vypracování následujících úkolů. Vše společně zkontrolují. Nakonec se spolu s učitelem zamyslí nad čísly, které text obsahuje.

Text:

Cigaretový kouř obsahuje čtyři tisíce šest set chemikálií. Největší zdravotní problémy působí nikotin, oxid uhelnatý, arsen, čpavek, fenoly, aldehydy. Hodně tedy škodí i pasivní kouření, pobýváš-li v místnosti, ve které někdo jiný kouří.



Šestina rakoviny plic u dětí je způsobena tím, že rodiče doma kouří.

Cigarety obsahují dehet (normálně se využívá na silnice) a dalších patnáct známých látek, které způsobují rakovinu. Tři smrtelné jedy – nikotin, dehet a oxid uhelnatý.

Kouření cigaret poškozují chuť, zhoršuje čich, zhoršuje dýchání, zpomaluje oběh krve, ochuzuje tělo o desetinu kyslíku, podporuje vznik žaludečních vředů, poškozují ústa, hrtan, průdušky a plíce, působí stárnutí pleti, barví zuby a zkracuje život.

Kouření způsobuje v Evropě každý rok tři sta tisíc předčasných úmrtí a padesát dva tisíc nových případů rakoviny.

Kouření ničí plíce padesáti milionům občanům Evropy.

Milion nezletilých začíná každý rok kouřit, prodává se pět set šedesát pět miliard cigaret ročně. Jeden balíček cigaret obsahuje tolik nikotinu, že by to člověka usmrtilo, kdyby byl všechn podán najednou.³²

Otázky: *Co je na kouření pro kuřáka škodlivé?*

Co je škodlivé a nepříjemné pro okolí?

Nejspíš jsi už pobýval/a v místnosti s kouřícími lidmi? Jak ses cítil/a?

3) aktivita - debata (cca 10 minut)

Vyučující rozdělí třídu na dvě poloviny podle řad (tři a tři řady), jedna polovina se zamyslí nad důvody proč nekouřit a nad nevýhodami kouření, druhá proč kouřit a jaké jsou výhody, na to jim dá 5 minut. Následně dává slovo jednotlivým žákům z obou skupin, kteří si navzájem sdělují své argumenty.

4) závěr (cca 5 minut)

Zhodnocení výsledků předešlé aktivity (jaká polovina měla pádnější argumenty) a celé hodiny.

³² <http://dum.rvp.cz/materialy/clovek-dychani.html>, [cit. 2009-10-28]

Obsah druhé vyučovací hodiny

1) motivační úvod (cca 10 minut)

Vyučující seznámí žáky s tématem a průběhem hodiny, pak napíše na tabuli vertikálně slovo „kouření“, žáci musí ke každému písmenu výrazu vymyslet slovo, které s tímto pojmem nějak souvisí. Ke každému písmenu napíšou jedno slovo na tabuli, slova si popřípadě vysvětlí.

Příklad: *K – niKotin*

2) aktivita - pracovní list (cca 20 minut)

Žáci vypracují samostatně následující pracovní list, pak odpovědi společně zkontrolují, popřípadě jednotlivá cvičení společně rozeberou:

Zkus vypočítat, kolik peněz utratí přibližně za měsíc kuřák, který vykouří krabičku cigaret denně? (například Marlboro – cena zhruba 70Kč,-)

Vysvětlí, co znamená „pasivní kouření“.

Uveď příklady míst, kde se nesmí kouřit. Proč myslíš, že je to na těchto místech zakázáno?

Jak by se daly jinak vyřešit následující problémové situace, aniž by si daná osoba musela zapálit cigaretu?³³

- a) Žena přijde ráno na autobusovou zastávku, ale zjišťuje, že autobus, kterým chtěla odjet do práce, odjíždí až za čtvrt hodiny, a tak si zapálí cigaretu.

- b) Skupinka kamarádek čeká před diskotékou, opodál postává hlouček chlapců. Dívky chtějí upoutat jejich pozornost, a tak si podávají krabičku a zapalují si navzájem cigarety.

³³ Marádová, E. *Zdravý životní styl Výchova ke zdraví, pracovní sešit pro 6.-9. ročník základní školy*. Praha: Fortuna, 2004. ISBN 80-7168-914-9, s. 52

3) aktivita – dotazník (cca 10 minut)

Na konci hodiny vyučující prostřednictvím malého anonymního dotazníku zjistí, do jaké míry žáci probírané téma pochopili a co nového se dozvěděli.

Jaké nové informace jsem se o kouření dozvěděl?

Co se ti na této a předcházející hodině nelíbilo?

Co se ti na této a předcházející hodině líbilo?

Co tě vůbec nebavilo dělat?

Jak bys hodiny vylepšil?

4) závěr (cca 5 minut)

Vyučující shrne celé téma a ukončí hodinu.

2.3 Metodická příprava hodin na téma Stres

Téma: Zdravý životní styl – Stres.

Cíl hodiny: - zmapovat dosavadní znalosti žáků na téma Stres v souvislosti se zdravým životním stylem;

- osvojení technik zvládnání stresu a správného reagování na stresové situace.

Po absolvování žák:

Zná: pojem stres, stresor, zvládnání stresu.

Umí: rozpoznat stresovou situaci a ví, jak by na ní měl vhodně reagovat.

Zaujímá postoje: uvědomuje si, že stres je běžnou součástí každého lidského života.

Časová dotace: 2 vyučovací hodiny, tj. 2 x 45 minut.

Metody práce: slovní – monolog,

aktivizující - skupinová diskuse,

praktická - práce s cvičeními v pracovních listech.

Formy práce: skupinová, individuální.

Pomůcky: tištěné pracovní listy, učebnice.

Průřezové téma: Osobnostní a sociální výchova.

Tematický okruh průřezového tématu: Osobnostní rozvoj (Psychohygienu).

Obsah první vyučovací hodiny

1) Motivační úvod (cca 10 minut)

Vyučující si s žáky přečte text z učebnice³⁴ a společně dojdou k tomu, že společenský jev, o který se v textu jedná je Stres.

2) aktivita (cca 10 minut)

Každý žák si zkusí cvičně napsat na kus papírku vlastními slovy co stres je, pak si své návrhy společně přečtou, správnou definici najdou ve slovníku a porovnají s tím, co sami vymysleli. Definici zapíší do sešitu. (cca 10 min)

3) aktivita – tajenka (cca 10 minut)

Vyučující dá žákům rozdat papíry s tajenkou a dá jim čas, aby si jí vyluštili, pak si zkontrolují výsledky.

P Í **S** E M K A
S V A **T** B A
S M **R** T
R **E** A K C E X O K O L Í
P R V N Í X **S** C H Ů Z K A
R **O** Z C H O D
R O Z V O D X **R** O D I Č Ů
P Ř I J Í M A Č K **Y**

Otázky: 1. prověření znalostí žáků jinak než ústní cestou, 2. jiné označen pro sňatek, 3. konec života, 4. hodnocení mé osoby ostatními jinak, 5. počáteční setkání při vzniku nového vztahu, 6. ukončení vztahu, 7. ukončení vztahu dvou lidí, kteří byli svoji a měli děti, 8. vstupní zkoušky na novou školu.

4) expoze (cca 10 minut)

Vyučující vysvětlí žákům co to je stresor pomocí slov, které k vyluštění tajenky vedly. Žáci si opět zapíší definici do sešitu a na tabuli píší další příklady, které následně rozdělí na kladné a záporné. Uvědomí si, že stresor nemusí být vždy negativní, jako je tomu v úvodním textu.

³⁴ Valenta, M. *Občanská výchova pro 9. Ročník*. Praha: Vydavatelství a nakladatelství práce s.r.o., Středisko pedagogické literatury, 1998. ISBN 80-208-0476-5, s. 24

5) aktivita - popř. DÚ (cca 5 minut)

Žáci seřadí tyto stresory od nejméně závažných po nejzávažnější: *Sňatek, narození dítěte, rozvod, smrt člena rodiny, změna bydliště, pětka z písemky, lehčí nemoc.*

Učitel jim vysvětlí, že každý může mít stupnici jinou, protože každý reaguje na stres jiným způsobem, ale některé stresory jsou jistě závažnější než jiné, smrt je víc stresující než pětka z písemky. Pro srovnání si pak rozdají následující tabulku.³⁵

STRESOR	BODY
smrt manžela/ky	100
rozvod	73
rozpad manželství	65
věznění	63
smrt člena rodiny	63
lehčí nehoda, choroba	53
sňatek	50
ztráta zaměstnání	47
odchod do důchodu	45
choroba blízké osoby	44
těhotenství	41
narození dítěte	39
negativní změna příjmů	38
smrt přítele	37
změna zaměstnání	36
manželský spor	36
odchod dítěte z domova	29
konflikt s tehyní	29
nástup do nového zaměstnání	28
konflikt s představeným	23
změna bydliště	20
změna rytmu spánku	15
dopravní přestupek	10

³⁵ Atkinson, L. a kol. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3

Obsah druhé vyučovací hodiny

1) Úvod (cca 5 minut)

Vyučující nastíní žákům průběh hodiny a zopakuje základní pojmy z minulé hodiny, vyvolává namátkově žáky, aby vysvětlili, co je to: **stres, stresor**... Zamyslí se nad tím, jaké může mít dlouhodobý stres následky.

2) Expozice (cca 15 minut)

Vyučující připomene žákům text z předcházející hodiny. Společně se baví o reakci na stres, která se v textu objevila a promýšlí, jak jinak by mohl hlavní hrdina ukázky reagovat. Učitel pak osvětlí žákům, že existují různé způsoby zvládání stresu. Pak rozdělí žáky do skupin po čtyřech a každé skupině zadá jednu životní situaci.

Situace: *pětka z písemky z matiky, konflikt se sourozencem, rozvod rodičů, závažnější choroba dobrého kamaráda.*

Žáci se ve skupince poradí a vymyslí co nejvíce způsobů, jak by se situace dala vyřešit. Pokud si nevědí rady, vyučující jim pomůže následující nabídkou.

Reakce:

agrese: *agresivní reakce proti okolí;*

únik: *uzavření se do vlastního světa;*

projekce: *svalení viny na druhé nebo na vnější podmínky;*

kompenzace: *neúspěch v jednom oboru nahrazuje úspěchem v oboru jiném;*

racionalizace: *hledá „rozumné“ vysvětlení svého neúspěchu, tím i omluvu pro tento neúspěch před sebou i před druhými;*

popření: *symbolické zavírání očí před problémy a těžkostmi;*

kyselé hrozny: *snižuje cíle, které nedosáhl;*

sladký citron: *vychvaluje svou situaci, může dávat rozumné;*

potlačení: *zavrhování přání a fantazií, v atmosféře strachu a hrozeb;*

negativismus: *vzdorovitost, pokus o sebevraždu.*

Každá skupina pak přednese před celou třídou způsoby, které vymysleli. Žáci z ostatních skupin přidávají doplňující nápady, které ještě nezazněly. Nakonec vyučující společně s žáky vybere základní způsoby reakcí na stres, které si zapíše do sešitu.

3) aktivita (cca 10 minut)

Vyučující se zeptá žáků, jestli vědí, co je to šikana. Jak by se zachovali, kdyby se dozvěděli o nějakém případě šikany v jejich třídě nebo na jejich škole. Za kým by šli a kde by hledali v takové situaci pomoc.

4) aktivita - Pracovní list (cca 10 minut)

Pracovní list, který žáci vyplní a pak si ho vymění v lavicích. Následně společně s vyučujícím vyhodnotí. Lze užít jako písemku na zjištění úrovně znalostí žáků v této oblasti.

Situace, kdy si člověk uvědomí, že požadavky, které jsou na ně kladeny, nejsou úměrné prostředkům, jež mají pro jejich splnění k dispozici, se nazývá

Jak se nazývá skutečnost, která vyvolá stres, uveď pět příkladů.

Vyjmenuj nejméně tři reakce na stresovou situaci.

Zamyšlení: Pohádal ses s kamarádem, který od tebe opsal celou písemku z matematiky a dostal stejně jako ty jedničku, ale bez jakéhokoliv přičinění. Jak budeš situaci řešit?

5) Závěr (cca 5 minut)

Učitel opět zhodnotí hodinu a celé téma týkající se stresu uzavře.

3. VÝSLEDKY REALIZACE VÝCHOVY KE ZDRAVÍ **V PEDAGOGICKÉ PRAXI**

V této poslední části mé diplomové práce se budu snažit popsat průběh jednotlivých hodin z hlediska toho, jak byly naplněny mé cíle a očekávání. Budu hodnotit množství předchozích znalostí žáků, jejich reakce na probíranou látku, aktivitu a kázeň, množství znalostí, které si z hodin odnesli, jak hodiny vnímali a jejich náhled na tuto problematiku celkově. Také v některých případech okomentuji vhodnost zařazení jednotlivých cvičení a popřípadě návrhy změn.

Součástí této poslední kapitoly bude také jakési srovnání. Základní škola v Trhových Svinech se nachází hned vedle osmiletého gymnázia, respektive jsou tyto dvě školy od sebe odděleny pouze školní jídelnou. Mým cílem je zde srovnat průběh hodin na téma Výživa a zdraví a vůbec reakcí na probíranou látku právě mezi žáky základní školy a žáky, kteří navštěvují osmileté gymnázium.

Pro toto srovnání jsem si vybrala třídu 8.A, která bude srovnávána s tercií osmiletého gymnázia. Také látka, kterou jsme k tomuto porovnání s kolegyní vybraly, se svou náplní do této třídy, tedy do osmého ročníku, hodí. Látku určenou k porovnání na osmiletém gymnáziu realizovala má kolegyně Kateřina Králová.

3.1 Evaluace hodin na téma Výživa a zdraví

Metodické přípravy na téma Výživa a zdraví byly realizovány ve třídě 8.A Základní školy v Trhových Svinech, jak již bylo řečeno výše. Nachází se zde 28 žáků. Tuto třídu jsem již znala ze své předešlé praxe a věděla jsem tedy, že jde o komunikativní žáky, kteří se nebojí vyjádřit svůj názor k tématu, o kterém něco vědí. Tak by to samozřejmě mělo být i ve všech ostatních třídách, ale má dosavadní zkušenost mě přesvědčila o tom, že to tak nemusí být vždy. Vyučující se může setkat i s nezájmem o jakékoliv nové informace. Proto jsem se snažila svou přípravu pojmout tak, abych každého aspoň nějakou její částí zaujala.

Pokusím se postřehnout jednotlivé části hodin tak, aby bylo zřejmé, k jakým závěrům jsem dospěla.

Do motivačního úvodu první z hodin jsem umístila aktivitu zvanou brainstorming. Toto slovo nebyli všichni žáci schopni přeložit a vysvětlit, ale po nastínění toho, o co se bude jednat, všichni pochopili, že ho už dávno znají. Celkem běžně tuto metodu používali vyučující i v jiných hodinách, žáci pouze neznali její název. Zato o výživové pyramidě, kterou jsem doplnila mezi ostatní hesla na tabuli, neslyšel téměř nikdo. Bylo tedy nutné se mu více věnovat.

U další aktivity, tedy u citátů, se ve třídě rozpoutala celkem zajímavá debata a bylo vidět, že se žáci nad nastíněným problémem opravdu zamysleli. Můj postřeh z této části hodiny je však ten, že skupinová práce je velice náročná na udržení kázně a nedá se tedy provádět moc často. Důležitý je také výběr třídy, kde podobnou aktivitu chceme realizovat. Ne všude se totiž námi vytyčený cíl opravdu podaří dosáhnout.

Pracovní list žáci vypracovali akorát včas, abych stihla zadat domácí úkol. Dlouhou dobu zabralo vysvětlování zadání tak, aby bylo všem jasné. Utvrdila jsem se tedy v tom, že i u takto starých žáků je nutné zadání jednotlivých cvičení nejen nahlas přečíst a ujistit se, že všichni rozumí, ale u složitějších udělat první část cvičení jako příklad.

Po zadání domácího úkolu hodina skončila. Byla jsem s jejím průběhem vcelku spokojená, protože žáci přistupovali k plnění úkolů pozitivním způsobem a odpovídala tomu i jejich aktivita.

Druhá hodina začala zopakováním toho, co se žáci dozvěděli minule. Pak jsme přistoupili ke kontrole domácího úkolu, který se týkal stravování ve školní jídelně. Většina žáků se shodla na tom, že se v místní školní jídelně vaří celkem chutně a zdravá výživa zde má také své místo. Společně jsme našli řešení, jak by se dal nabízený sortiment ještě vylepšit. Co se týká tekutin, mohla by být nabídka určitě širší.

Další aktivita, kterou byl pracovní list, podle mého názoru většinu žáků bavila, i když z počátku byl ve třídě poněkud ruch. Když jsem tuto hodinu sestavovala, měla jsem v úmyslu termíny, které mají žáci přiřazovat, pouze nabídnout a žáci je měli přiřadit. Pak jsem si ale uvědomila po předchozích zkušenostech s brainstormingem, že by nemusel být každému jasný jejich význam. Do hodin jsem tedy přinesla i slovníky, které přiřazování usnadnily.

Čtení, určování, kam pojmy patří a probírání jednotlivých případů však zabralo více času, než jsem předpokládala. Výživovou pyramidu, kterou jsem měla původně v úmyslu nechat vyplnit žáky samostatně a pak zkontrolovat, jsme doplnili ústně. K mému překvapení se stále našli žáci, kteří potraviny zařadit neuměli.

Minianketa byla opět náročná na udržení kázně. Tři vybrané ankety jsme si přečetli a zhodnotili, zda se daný žák řídí podle pravidel zdravé výživy a vše zdůvodnil. Na tuto aktivitu jsme navázali shrnujícími otázkami, které prokázaly, že žáci si většinu pojmů zapamatovali a v tématu se orientují.

Papírky, na kterých jsem si měla ověřit zpětnou vazbu, žáci na konci hodiny stihli vyplnit se zvoněním. Většinu z nich zaujala aktivita týkající se poruch příjmu potravy a také to, že se dozvěděli, jak se stravují jejich spolužáci. Našly se i případy žáků, které tato tematika nezaujala vůbec.

Kdybych vše měla shrnout, tyto dvě hodiny zaměřené na Výživu a zdraví hodnotím vcelku kladně. V druhé hodině bylo zařazeno o něco více cvičení, než se dalo stihnout, a tak jim nebyl věnovaný potřebný čas. Také kázeň v druhé hodině nebyla ideální. I tak hodiny proběhly z větší části podle plánu a při aktivní spolupráci většiny žáků.

3.2 Evaluace hodin na téma Kouření

Tyto dvě hodiny jsem odučila v jiné třídě, a to v 8.B, kde je 23 žáků. Při své stálé praxi jsem také měla možnost je učit, ale neznala jsem je tak, jako třídu předchozí. Proto jsem nedokázala tak přesně odhadnout jejich reakce. Navíc jsem se při konzultaci s jejich učitelkou Občanské výchovy dozvěděla, že nejsou zdaleka tak komunikativní jako třída předešlá, tedy 8.A. Ani kolektiv není tak dobře stmelený, protože v posledních dvou letech sem přišlo několik nových žáků, což zaběhlou třídu na nějaký čas poněkud rozhodilo. Toto zjištění jsem ale nechtěla brát příliš v úvahu. Po skončení hodin jsem však tyto postřehy mohla jen potvrdit.

Do motivačního úvodu tohoto tématu a první hodiny jsem umístila osmisměrku, na kterou žáci reagovali velmi pozitivně a hned na začátku hodiny jsem tak upoutala jejich pozornost na probírané téma. Text, který obsahoval následující pracovní list, byl poněkud náročnější na informace, a proto jsem mu záměrně věnovala více času, aby měli žáci možnost vše řádně vstřebat. Měl se totiž stát východiskem pro následující aktivitu, protože žáci zde pro ni získali vhodné informace.

Bylo vidět, že čtení textu žáky příliš nebaví a ve třídě bylo rušno do té doby, než jsme se měli společně zamyslet nad statistikami a čísly, která článek obsahoval. Bylo vidět, že je některé údaje překvapily. Nakonec se tedy podařilo splnit to, co bylo cílem tohoto pracovního listu.

Aktivita s názvem „Debata“ měla celkem úspěch. Jak jsem již výše poznamenala, tato třída sice není tak komunikativní, což by bylo k této aktivitě zapotřebí, ale nakonec byl její cíl také splněn. Šlo o debatu, kdy měla polovina třídy vymyslet argumenty na podporu kouření a druhá proti kouření. Samozřejmě, že skupina, která měla být proti kouření, vymyslela argumentů více a tímto stanoviskem jsme tuto debatu a i celou hodinu ukončili.

Motivační aktivita na začátku druhé hodiny opět splnila svůj účel, i když kázeň v této hodině opět nebyla nejlepší. Když jsem viděla atmosféru, která v hodině panovala, následující pracovní list, který jsem měla původně v úmyslu nechat žáky vypracovat samostatně, jsme nakonec vyplnili společně.

Na konec hodiny před shrnutím jsem opět umístila dotazník, na který jsem byla zvědavá více než na ten z 8.A. Jak jsem již několikrát poznamenala, kázeň nebyla úplně

nejlepší, ani všechna cvičení žáky nezaujala tak, jak jsem si představovala, když jsem hodiny sestavovala. Po tom, co jsem vzala v potaz převažující odpovědi, dopadly hodiny takto:

Většina shodně odpověděla, že nové informace se dozvěděli z článku v úvodní hodině a potom následnou debatou si je upevnili. Nebavil je pracovní list z druhé hodiny, což jsem poznala i z ruchu, který ve třídě vznikl. Nejvíce je bavila osmisměrka, což jsem již také naznačila, když jsem popisovala průběh jednotlivých hodin. Na poslední otázku, co je nejvíce nebavilo dělat, byly odpovědi různé, ale objevily se i ty, že je nebavilo vyplňovat tento dotazník.

Když bych měla tyto dvě hodiny shrnout jako celek, neměla jsem z nich tak dobrý pocit jako z hodin, které proběhly v 8.A. Sama jsem tuto přípravu hodnotila jako zajímavější, o to více mě překvapil nezájem některých žáků. Vše tedy neproběhlo přesně podle mých představ, ale záměr byl nakonec přece jen splněn.

3.3 Evaluace hodin na téma Stres

Tuto hodinu jsem odučila opět ve třídě 8.A, se stejným počtem žáků jako v minulých dvou hodinách, tedy 28. Na tomto místě je nutné poznamenat, že před hodinou občanské výchovy, kterou jsem měla na realizaci svých příprav vyhrazenou, probíhala hodina matematiky. Jak jsem se v průběhu vyučování dozvěděla, měla paní učitelka ve zvyku na začátku každé hodiny psát „pětiminutovku“ z již probrané látky a jednou za měsíc psát větší shrnující písemnou práci. Na mých hodinách pak bylo zřejmé, jak předchozí hodina probíhala a jaký tlak byl na žáky při psaní prací kladen. Toho jsem pak využila ve svých hodinách zaměřených na stres.

Po absolvování všech šesti hodin, a této obzvláště, jsem došla k názoru, že pokud se s žáky čte větší množství textu, nikdy to nemá příliš úspěch. Čtou totiž něco téměř při všech hodinách a většinou dává pozor jen ten, kdo je zrovna vyvolán. Je tedy vhodné tuto metodu nahradit jinými, pokud to téma a jiné okolnosti dovolují. To samozřejmě neplatí například pro hodiny Literatury nebo Českého jazyka, ale pro možnosti vyučování Občanské výchovy bych se k tomuto raději přiklonila.

Tak je tomu právě i v případě textu z učebnice, který jsme četli v úvodu první hodiny. Text jsme si sice přečetli, ale když jsem ho chtěla začít s žáky rozebírat, bylo mi jasné, že s porozuměním textu na tom není příliš dobře téměř nikdo z nich. Chtěla jsem ho použít k tomu, abych jim nastínila, o jaký jev se zde jedná. Nakonec jsem musela použít ještě další příklad, a k tomu mi výborně pomohla právě předešlá hodina matematiky. Smrt babičky, kterou prožíval hrdina textu v učebnici a stav, který většina z nich prožívala při psaní písemek, nám nakonec pomohl dobrat se toho, že se jedná o stres. Bohužel zhruba polovina žáků termín „stres“ do této chvíle neslyšela. Bylo tedy vhodné přinést na hodinu opět slovníky.

Na další aktivitě, kterou byla tajenka, se mi podařilo získat zpět jejich pozornost. Také slovo stresor, které v ní vyšlo, se podařilo vysvětlit právě pomocí doplněných slov. Další část hodiny stresorům věnovaná proběhla celkem podle plánu. Pouze cvičení poslední, tedy sestavení jakéhosi žebříčku stresorů od méně závažných po nejzávažnější, jsem zadala dopracovat jako domácí úkol, který jsme v úvodu další hodiny zkontrolovali.

Z druhé hodiny jsem už neměla tak dobrý pocit jako z hodiny předešlé. Domácí úkol sice většina dodělaný měla, a když jsme opakovali důležité pojmy, které se žáci minule dozvěděli, také většina reagovala, ale bylo vidět, že následující cvičení, které se týkalo reakcí na stres, je příliš nezaujalo. Bez jakéhokoli většího zájmu byli do té doby, než jsem je opět rozdělila do skupinek a nechala je vymýšlet reakce na obranu proti stresu. Většina z nich viditelně ožila, někteří si z úkolu dělali spíše legraci, ale mnoho z nich skutečně pracovalo a k výsledku jsme se nakonec přece dobrali.

Další aktivitu, která se týkala šikany, jsem do hodin s touto tematikou zařadila zcela záměrně. Pokud se totiž někdo z nich s jejím projevem setká, může se lehce ve stresové situaci ocitnout. V takové chvíli by měl každý z nich vědět, jak zareagovat a kde hledat pomoc. Ocitla jsem se v kolektivu, který shodně tvrdil, že se s ničím takovým doposud nesešel a pokud ano, tak se spíše jednalo o úsměvné záležitosti. Vysvětlila jsem jim, že co se jednomu zdá vtipné, druhého může nějakým způsobem zasáhnout, a že lidé nemusejí věci vnímat stejným způsobem.

Následující pracovní list jsem se rozhodla po vypracování posbírat, aby mi sloužil jako jakási zpětná vazba a dopadl následovně: Na první otázku odpověděli až na dva jedince správně. Druhá otázka dopadla podobně, jen většina z nich nebyla schopná vymyslet pět příkladů stresorů. Pro příště by tedy bylo vhodné požadovaný počet snížit například na tři. Reakce na stres dobře zvládla popsat zhruba polovina, i když jsme je probírali přímo v této hodině. Na poslední otázku, která byla spíše k zamyšlení než na projevení nějakých vědomostí, se žáci rozepsali nejvíce. Po vybrání listů jsme si řekli správné výsledky, a tím celou hodinu shrnuli.

Jak jsem již jednou poznamenala, s první hodinou jsem byla spokojená více, a to jak z hlediska kázně, tak aktivity žáků. Opět se mi potvrdilo stanovisko týkající se skupinové práce. Přesto, že je tento způsob práce náročnější na kázeň, žáci se mohou zapojit a vnést do tématu svou invenci, proto ho ve své další praxi budu ve vhodných případech dále používat.

3.4 Komparace tématu Výživa a zdraví

Když bych měla porovnat výsledky realizace výuky tohoto tématu na základní škole a na osmiletém gymnáziu, které shodně proběhly v osmých třídách, nevidím žádné zásadní odlišnosti. Z mé přípravy, tedy z přípravy realizované na základní škole, se více povedla hodina první a na gymnáziu hodina druhá. Cílů, které jsme si s kolegyní stanovily, však bylo dosaženo podle mého názoru v obou třídách téměř shodným způsobem. Hodnoceno z hlediska kázně, aktivity žáků, úrovně zvládnutí látky žáky a jiných faktorů.

Podívám-li se na jednotlivé části hodin podrobněji, termíny brainstorming a výživovou pyramidu v úvodu první hodiny žáci neznali v obou třídách. Rovněž aktivita s citáty proběhla v obou třídách celkem úspěšně. Kolegyně v jejích závěrech z hodin navrhovala vyměnit následující pracovní listy s citáty. Samozřejmě by to bylo možné, protože pracovní list je jistě náročnější na soustředění, a tak by se dal umístit před citáty, které takovou potřebu nemají, já to však neshledávám jako nutné.

V úvodu druhé hodiny proběhla kontrola domácího úkolu a podle mého názoru se v obou třídách podařilo dojít k podobnému výsledku. Na gymnáziu pracovní list zaujal spíše dívky, na základní škole bylo ve třídě pouze sedm chlapců, většina z nich byla aktivní stejným způsobem jako dívky. Co se týče kázně na tom ale byla základní škola hůře. První části pracovního listu obě třídy věnovaly dostatek času na úkor zbytku hodiny. S kolegyní jsme se ovšem shodly, že to nebylo na škodu věci. Druhou část listu, která se týkala výživové pyramidy, žáci z gymnázia doplnili bez problémů, žáci ze základní školy s menšími obtížemi. Jelikož byla na základní škole výživová pyramida doplněna společně, zbyl čas i na minianketu, která byla provázená opět horší kázní. Na gymnáziu kolegyně anketu vynechala z důvodu nedostatku času.

Protože zpětnou vazbu stihly doplnit obě třídy, máme možnost je porovnat. Největší byl v obou třídách zájem o první část pracovního listu, který se týkal poruch příjmu potravy. Část žáků na gymnáziu zaujala aktivita s citáty, na základní škole je podle mého názoru také bavila, což vyvozuji z jejich aktivity. V tomto dotazníku jí však zanechali téměř nepovšimnutou. Shodně v obou třídách malé množství žáků uvedlo, že je probíraná tematika nezaujala vůbec.

Cílem tohoto porovnání bylo zjistit, zda žáci z jednotlivých škol budou látku zaměřenou na výživu a zdraví vnímat jiným způsobem, jinak na ní reagovat, jestli bude rozdíl v aktivitě a v množství zapamatovaných informací. Po provedení porovnání obou výstupů z hodin jsem došla k názoru, že o nějakých zásadních odlišnostech zde hovořit nemůžeme. Rozdílná byla pouze rychlost vypracování jednotlivých úkolů, kázeň v jednotlivých částech hodin a jiné dílčí záležitosti.

Celkovým výsledkem by tedy v tomto případě bylo, samozřejmě pouze co se týká těchto dvou tříd na těchto dvou školách, že žáci na základní škole a žáci na gymnáziu se svým přístupem k výuce této látky žádným zásadním způsobem neodlišují.

ZÁVĚR

Cílem mé diplomové práce bylo popsat „Zdravý životní styl“ a „Výchovu ke zdraví“ teoreticky, zmapovat jejich zařazení do pedagogické praxe prostřednictvím realizace metodických příprav na 2. stupni příslušné základní školy, zhodnocení těchto příprav a porovnání výsledků s výsledky získanými na gymnáziu. Vycházela jsem při tom z toho, jak je tato problematika vymezena v Rámcovém vzdělávacím programu, kde se jedná o vzdělávací oblast Člověk a zdraví, ale hlavně vzdělávací obor, který pod tuto oblast patří, a to obor Výchova ke zdraví.

Nejprve jsem se zaměřila na to, popsat tuto problematiku teoreticky. Vymezila jsem základní pojem „zdraví“, determinanty, které ho ovlivňují a programy na jeho podporu. Pak jsem se pokusila postihnout vztah mezi zdravím a školou a dále uvedla, jak je toto téma zpracováno v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání a následně jak ji popisuje Školní vzdělávací program školy, na které jsem realizovala metodické přípravy. Tuto část jsem ukončila krátkým teoretickým nastíněním témat, která jsou východiskem části praktické.

Samotný Rámcový vzdělávací program uvádí pouze jakési povšechné informace o tom, jak a kam by měla být tato vzdělávací oblast v praxi zařazena a jak by měla být na konkrétních školách vyučována. Školní vzdělávací programy se k této situaci staví každý jiným způsobem. Na základní škole, kde jsem metodické přípravy měla tu možnost realizovat, byla tato oblast celkem podrobně zpracována. Je zde koncipována jako povinně volitelný předmět s časovou dotací jedné hodiny týdně. Tento předmět je určen pouze pro pátý ročník. Jednoznačně je zde popsáno i učivo, které by mělo být zvládnuto, výstupy, kterých by mělo být dosaženo a například i mezipředmětové vztahy. Zato gymnázium, na kterém své metodické přípravy odučila má kolegyně, toto téma ve Školním vzdělávacím programu tak zpracované nemá.

Praktickou část jsem pojala jako šest metodických příprav hodin na tři vybraná témata, a to Výživa a zdraví, Kouření a Stres. Každé téma bylo tedy zpracováno do dvou hodin, které na sebe navazovaly. Témata jsem prakticky realizovala ve třídách 8.A a 8.B Základní školy v Trhových Svinech.

Následně jsem zaznamenala a zhodnotila výsledky, kterých bylo dosaženo. Aby tato práce neztrácela na přehlednosti, vyhradila jsem pro zhodnocení samostatný oddíl.

Zařadila jsem sem výsledky z praktické realizace mých metodických příprav i jakési porovnání mých výsledků vybraného tématu Výživa a zdraví s výsledky kolegyně Kateřiny Králové, která své metodické přípravy realizovala v tercii osmiletého gymnázia.

Celkově mohu říci, že žáci měli o tematice zdraví a zdravého životního stylu jisté penzum vědomostí již z dřívějších let. Tyto vědomosti si upevnili a přidali k nim další. Jejich přístup byl všeobecně pozitivní až na menší kázeňské výkyvy nebo vědomostní nesrovnalosti. Bylo tedy dosaženo toho výsledku, který jsem si při tvorbě těchto metodických příprav předsevzala.

Při porovnání jednotlivých evaluací tématu Výživa a zdraví jsem shodně s kolegyní dospěla k závěru, že rozdíly byly co do celkového výsledku minimální. Hodiny se lišily pouze v dílčích záležitostech, které mohly být zapříčiněny různými faktory, jako je například náročnost hodiny, která výuce předcházela nebo například celkovým rozpoštěním jednotlivých žáků. Reálný výsledek tohoto srovnání tedy neodpovídá výsledku, který jsem v úvodu předpokládala. Studenti gymnázia nijak zásadně svými vědomostmi nebo aktivitou nepřevyšovali žáky 2. stupně základní školy.

Výchova a zdraví je oblast, která v sobě jistě skrývá velký potenciál, protože je pro žáky důležitá v době školních let i pro jejich budoucí život. Zásady, které by se zde měli naučit, jim mohou být v mnohém prospěšné. I pro vyučujícího tento předmět skýtá více možností, než se mohlo do této diplomové práce vejít. To v sobě samozřejmě zahrnuje i to, že sám učitel by se měl v této oblasti dále vzdělávat, aby mohl předávat své poznatky dál.

SUMMARY

The aim of my diploma thesis was to theoretically describe “The healthy lifestyle“ and “Education for health“, to map their insertion into the pedagogical practise by means of the realisation of the methodical preparations at the second-degree of the appropriate primary school. I evaluated these preparations and compared these results with the results gained at the secondary grammar schools. I appeared from the qualification of this dilemma from the Framing educational program, especially the the part A man and the health and Education for health.

Firstly, I described this dilemma theoretically. I defined the basic notion “health“, determinants that influence it and the programs, which support it. Secondly, I tried to involve the relation between the school and the health. I introduced how is this dilemma mentioned in the “Framing educational program“ and how it is described in the School framing educational program on which I implemented the methodological preparations. I concluded this part with the theoretical outline of the themes, which will be the base of the practical part.

The Framing educational program only mentions the general information how and where should this educational area be inserted into the practise and how it should be taught at the concrete schools. Each school educational program thinks of it differently. The primary school, where I realized these methodological preparations, worked up this sphere quite in detail. This subject is compulsorily optional. It is taught one hour a week. It is intended for the fifth class. The subject matter is explicitly described and the inter-subject relations should be spoken about. On the other hand, the secondary grammar school where I compared part of the methodological preparations, does not have this theme so worked up in the School educational program. I took hold of the practical part as six methodological preparations at three themes “Nutrition and health“, “Smoking“ and “Stress“. Each theme was worked up into two lessons and they concured each other. I taught in two classes – 8.A and 8.B at the primary school in Trhové Sviny. I consequently wrote down the results and evaluated them. I made a special section for evaluating so that it would be well-arranged. I placed there the results of the practical realisation of my methodological preparations and I compared my results with the result of my colleague Kateřina Králová who realized her methodological preparations at the third of the eight-year secondary grammar school.

I can say that the pupils had some knowledge of this subject from the previous years. They fixed the knowledge and added some knew. Their approach was positive except for small discipline problems and knowledge discrepancy. I reached the result I resolved.

In comparison with each evaluation of the theme “Education and health“ I and my colleague came to the conclusion that the differences were minimal in result. The lessons differentiated only in small things such as the difficulty of previous lessons or the general states of mind of the students. The real result does not reply to the one that was supposed at the beginning. The students of the secondary grammar school were not any better than the pupils at the primary school.

Education and health hides a big potential that’s why it is important for the schoolchildren and for their future life. It could be advantageous for them to learn these principles. It also provides more possibilities for the teacher but it all could not have fit into this diploma thesis. Of course, the teacher should educate himself more so that he would be able to turn over his knowledge to the pupils.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Adamová, L. a kol. *Občanská výchova pro 8. Ročník ZŠ*. Praha: SPN – pedagogické nakladatelství a.s., 1999.

Atkinson, L. a kol. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003.

Comby, B. *Jak se zbavit závislosti na tabáku, Praktický a účinný rádce, jak konečně přestat s kouřením*. Praha: Pragma, 2007.

Fischerová, D. a kol. *Občanská výchova pro 6.-9. Ročník*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1994.

Havlíňová, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál, 2006.

Křivohlavý, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003.

Kunová, V. *Zdravá výživa*. Havlíčkův Brod: Grada publishing a.s., 2004.

Marádová, E. *Metodická příručka, Výchova ke zdraví, Školní vzdělávací program pro 6.-9. ročník základní školy*. Praha: Fortuna, 2006.

Marádová, E. *Zdravý životní styl Výchova ke zdraví, pracovní sešit pro 6.-9. ročník základní školy*. Praha: Fortuna, 2004.

Nešpor, K., Csémy, L. *Léčba a prevence závislostí, Příručka pro praxi*. Praha: Psychiatrické centrum, 1996.

Novák, M. a kol. *O kouření*. Praha: Avicenum, Zdravotnické nakladatelství, 1980.

Pánek, J. a kol. *Základy výživy*. Praha: Svoboda servis, 2002.

Possin, K., Possin, R. *Základní kniha zdravé výživy*. Praha: Fontána 2002.

Presl, J. *Drogová závislost, Může být ohroženo i vaše dítě?* Praha: Maxdorf, 1995.

Řehulka, E. *School and health, Škola a zdraví*. Brno: Masarykova univerzita, 2006.

Seedhouse, D. *Health: The Foundation For Achievement*. John Wiley and Sons (UK), 2001.

Valenta, M. *Občanská výchova pro 9. Ročník*. Praha: Vydavatelství a nakladatelství práce s.r.o., Středisko pedagogické literatury, 1998.

Wasserbauer a kol. *Výchova ke zdraví pro vyšší zdravotnické školy a střední školy*. Praha: Státní zdravotnický ústav, 1999.

INTERNETOVÉ ZDROJE

http://www.sos-ub.cz/proj_06/lekce4/hyp9.htm, [cit. 2009-08-26]

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Holismus>, [cit. 2009-08-28]

<http://www.who.cz/PDF/Zdravi21.pdf>, [cit. 2009-08-27]

http://old.rvp.cz/soubor/RVPZV_2007-07.pdf, [cit. 2009-10-05]

<http://www.voda-balena.cz/pitny-rezim/>, [cit. 2009-09-28]

<http://www.odvykanikoureni.cz/>, [cit. 2009-08-28]

<http://zdravi.foodnet.cz/pyramida>, [cit. 2009-09-10]

<http://www.vyziva.estranky.cz/>, [cit. 2009-09-16]

<http://www.msmt.cz/socialni-programy/zdravi-a-zdravy-zivotni-styl>, [cit. 2009-09-16]