

Samostatný vedoucí dětí a mládeže – turistické zaměření

Provádění výchovy ke zdraví

Zdraví je dobro, o kterém nevíme,
dokud ho neztratíme

- **Definice zdraví dle WHO:**

Stav kompletní fyzické,
mentální a sociální
pohody, který nesestavá
jen z absence nemoci
nebo vady

Další možné definice zdraví

- Čína
- Indie
- Negativní
- Funkcionální
- Pozitivní
- Materialistická

Zdraví – vztah k němu a jeho největší zabijáci

- Zdraví v běžném životě většiny populace
- Stres
- Pravidlo 3x8
- Pravidlo originality každého jedince
- Nerespektování vnitřních pocitů a postojů

Výchova ke zdraví

- Výchova ke zdraví je proces poskytování informací a rad k dosažení zdraví prostřednictvím nově získaných znalostí a dovedností
- Význam výchovy ke zdraví spočívá v tom, že každý by měl znát zásady zdravého životního stylu, cesty k jeho dosažení a udržení v každodenním životě, jakožto prevence nemocí
- Základním předpokladem výchovy ke zdraví je vzájemná důvěra mezi vychovávaným a vychovávajícím

Principy výchovy ke zdraví

- Soustavnost
- Systematičnost
- Komplexnost
- Promyšlenost
- Cílenost
- Aktuálnost
- Respektování životního prostředí
- Osobní zainteresovanost

Cíle výchovy ke zdraví

- Výchova k odpovědnosti
- Aktivní podíl
- Získávání informací
- Získávání dovednosti
- Seznámení se vzorci zdravíprospěšného chování
- Vytvoření hodnotového žebříčku

Zákony a výchova ke zdraví

- Zákon o zdravotní výchově
- Program zdraví 21
- Projekt Zdravá škola
- Projekt Zdravá mateřská škola

Kdo provádí/zajišťuje výchovu ke zdraví

- Státní zdravotní ústav
- Zdravotní ústavy
- MŠMT
- Školy
- NNO
- Sdělovací prostředky, televize, rozhlas

Specifika výchovy ke zdraví

- Děti předškolního věku
- Děti mladšího školního věku
- Děti staršího školního věku
- Dospělí
- Rodiče
- Senioři
- Pacienti

Nedílné součásti výchovy ke zdraví

- Zdůrazňovat pozitiva přínosu
- Informace musí navrhovat řešení
- Informace musí zbavovat strachu a obav z nebezpečí
- Informace musí být srozumitelné všem
- Informace musí klást důraz na rovině obecné

Čeho se při výchově ke zdraví vyvarovat

- Nezlehčovat tematiku
- Nevyjadřovat se neuctivě k tématu
- Nepoužívat nevhodné výrazy a slovník
- Nezapomenout z tematiky citlivě vybruslit, pokud vidím nezáměr, či odpor
- Neporušovat sám zásady a principy přenášené
- Neomlouvat porušení zásad tím, že jsem dospělý
- Nebát se přiznat neznalost

Prostředky výchovy ke zdraví

- Přednášky, diskuse
- Příprava referátu dětmi
- Ztvárnění scénkou
- Kvíz
- Hledání správné dvojice (otázka/odpověď)
- Hra s lístečky Studna
- Vytvoření nástěnky v klubovně
- Obstarání osvětových materiálů
- Použití výtvarných technik (malba, kresba, koláž)
- */Nejlépe funguje zapojení co nejvíce smyslů- interaktivní pojetí-společné výtvarné ztvárnění, divadelní scénka, ještě trochu hra/*

Úskalí výchovy ke zdraví

- Nejdůležitější výchova ke zdraví probíhá mimo plán
- Nejzapeklitější otázky svěřenců přicházejí náhle a neočekávaně
- V případě získání důvěry dětí budeme řešit i otázky, které v žádné učebnici/příručce nenajdeme
- Děti rychle odhalí jakýkoli pokus o lež
- Časté nepochopení protistranou
- Nenechat se odradit nepochopením
- Méně znamená více
- Opakování je matkou moudrosti
- cokoli zvládám teprve až to provedu 1000x
- Stud brání dětem přiznat, že něčemu nerozumí – proto vše probrat polopaticky

Co doopravdy funguje:

- Osobní příklad (dodržování zásad v každodenním životě)
- Osobní zapálení pro problematiku
- Získání největšího opozičníka na svou stranu