

## Vedoucí dětí a mládeže se zaměřením na turistické aktivity (do 18 let)

### Provádění výchovy ke zdraví



**Základní princip: Nikdy nespolehejte na své nadřízené – často můžeme být pověřeni školícími úkoly a tehdy se veškeré znalosti hodí (někdy je lepší znát a vědět víc, než nadřízený)**

Z toho tedy vyplývá – musím vědět, k čemu vlastně vychováváme:

**Zdraví je dobro, o kterém nevíme, dokud ho neztratíme** *Walther*

**Výcvik ke zdraví – toť střídmost v jídle a pítě v námahách** *Hippokrates*

*Fowlerova poznámka: Jedinou nedokonalostí přírody je člověk.*

**Definice zdraví /dle WHO= Světové zdravotní organizace/:**

Stav kompletní fyzické, mentální a sociální pohody, který nesestává jen z absence nemoci nebo vady (dle této definice je ale 75-90% populace nezdravé!!!)

**Definice zdraví:**  
**-Čínská – energetická“**

Zdraví je stav plynulého toku energií meridiány v souladu s orgánovými hodinami

**-Indická -Sankaránová:**

Zdraví je svoboda  
(nebo alespoň cesta ke svobodě)

(Svoboda k tomu, radovat se, když je proč, svoboda plakat, být smutný nebo vzteklý, když je proč, a když pomine příčina, vrátit se zpět do rovnováhy. Svoboda nedělat kompromisy se životem (nemůžu na ten výlet, protože mne bolí kolena, nemůžu jet metrem, protože že mám strach, že mne dav lidí umačká,...)

**Další možné definice zdraví:**

negativní: - absence nemoci

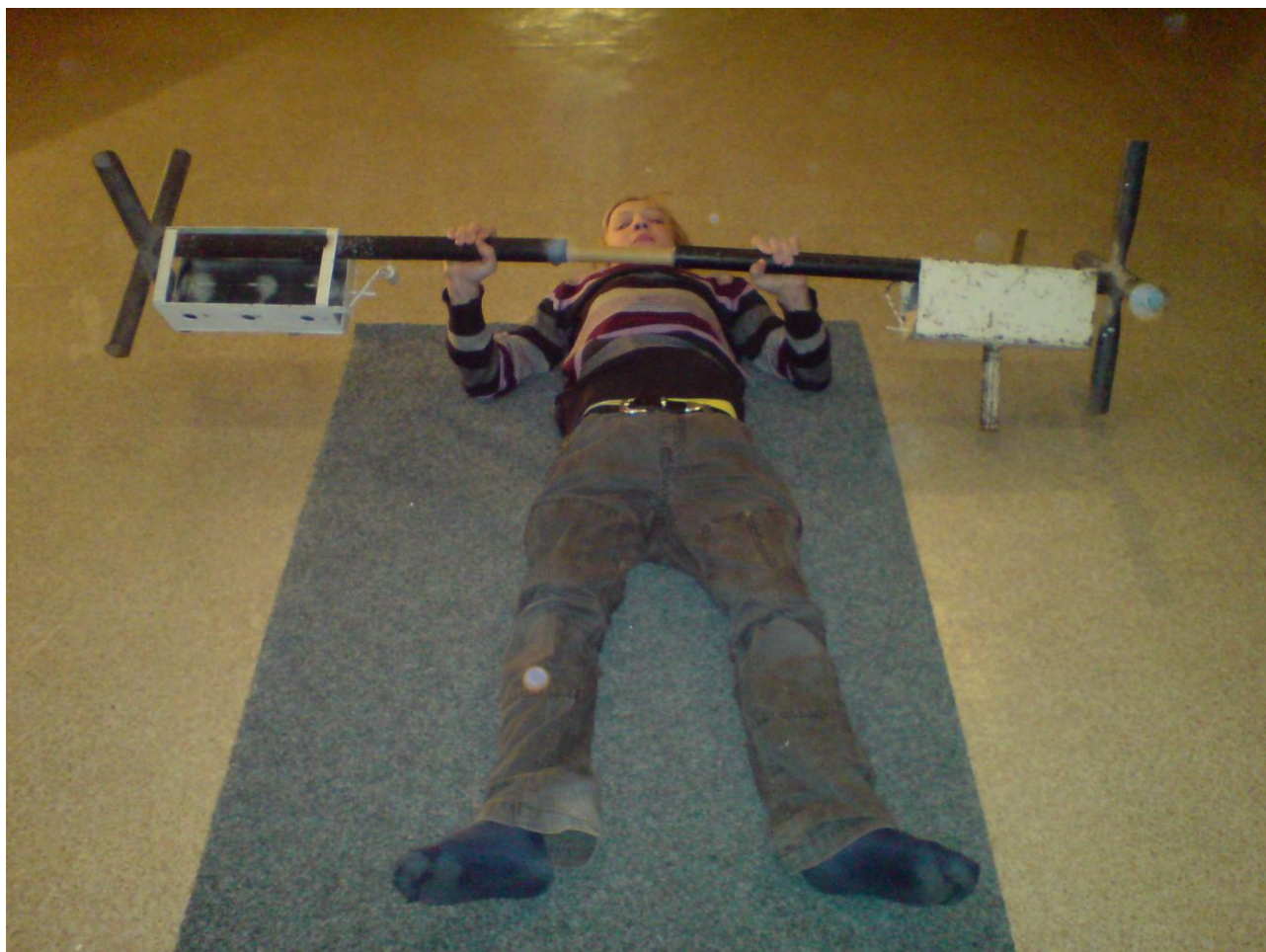
funkcionální: - schopnost vyrovnat se s denními aktivitami

pozitivní: - způsobilost a pohoda v rovnováze

materialistická: - rovnováha příjmu a výdeje energie, hmoty, včetně možnosti růstu a přežití

**/Zdraví v běžném životě většiny populace:**

- zpravidla na prvním místě v hodnotovém žebříčku
- často bývá i předmětem přání
- přesto v běžném životě opomíjené
- většina si jej uvědomí až v případě nemoci (vlastní, někoho blízkého, ...)



### **Největší zabijáci zdraví v každodenním životě:**

- Stres (v okamžiku působení nadměrného stresu – hranice je přísně individuální a proměnná v čase nefunguje ani imunita, ani detoxikační procesy/zbavování se škodlivých a odpadních látek)
- Nedodržování pravidla 3x8 (u dospělých to platí s těmito časovými údaji, u dětí nutno pozměnit s ohledem na definovanou nezbytnou dobu spánku – viz Vyhláška 106/2001 Sb. Ministerstva zdravotnictví ze dne 2. března 2001 Sb., včetně změny 148/2004 Sb., § 8 Režim dne, kde je nezbytná doba spánku určena na 9 hodin) to je – 8 hodin aktivní práce, 8 hodin aktivního odpočinku a 8 hodin pasivního odpočinku včetně spánku
- nerespektování pravidla, že každý z nás je originál, a vyžaduje poněkud jiné stravování, druh sportovní aktivity, ...(s ohledem na věk, pohlaví, krevní skupinu, osobnostní typ, roční dobu, počasí, podnebné pásmo, místa života /vesnice, město, hory/, vykonávané činnosti /zaměstnání, škola, .../ osobou vykonávané)
  - provádění věcí, o nichž nejsem vnitřně přesvědčen, že je to správné

### **– Definice výchovy:**

Výchova /též edukace/ je cílovědomá, plánovitá a všestranná činnost, směřující k přípravě člověk/jedince pro jeho společenské úkoly a osobní život.

V češtině má slovo výchova základ /etymologický/ :

- táhnout vzhůru, náležitě ohýbat, vytáhnout odněkud někam

### **Co je to vlastně výchova ke zdraví:**

- Proces poskytování informací a rad k dosažení zdraví prostřednictvím nově získaných znalostí a dovedností

### **Význam výchovy ke zdraví:**

- Každý by měl znát základní zásady zdravého životního stylu, cesty k jeho dosažení a udržení v každodenním životě, jakožto prevence nemoci/nemocí



### **Základní předpoklad úspěšné výchovy ke zdraví:**

- Vzájemná důvěra mezi „vychovávaným a vychovávajícím“

### **Principy výchovy ke zdraví:**

- soustavnost
- systematičnost
- komplexnost
- promyšlenost
- cílenost s ohledem na věk, pohlaví, vzdělání, konkrétní problémy, v oblasti sociální, zdravotní, psychické a společenské
- aktuálnost (s ohledem na nejnovější poznatky vědy a výzkumu)
- respektování životního prostředí jedince
- osobní zainteresovanost každého

### **Cíle výchovy ke zdraví:**

- výchova k odpovědnosti za vlastní zdraví
- aktivní podíl na podpoře zdraví a prevenci nemoci
- získávání informací o determinantách zdraví
- získávání dovedností a návyků, které jsou zdraví prospěšné
- seznamování se vzorci zdravíprospěšného chování
- vytvoření optimálního hodnotového systému/žebříčku priorit

### **Podtrženo-sečteno/řčeno jednou větou:**

- Jde o soubor změn chování (jednotlivce, skupiny, společenství, společnosti), nezbytných/nutných k dosažení zdraví



### Prostředky výchovy ke zdraví:

- jako samostatné dílčí téma schůzky – ve formě diskuse, přednášky
- jako samostatné dílčí téma schůzky, kdy pozveme nějakého odborníka na danou tematiku
- jako samostatné dílčí téma schůzky, kdy si děti/účastníci samostatně připraví určité části/kapitoly/úseky, s nimiž seznámí ostatní a pak se o daném tématu diskutuje
- jako samostatné dílčí téma schůzky, kdy si danou problematiku zkusíme nejprve ztvárnit "jako scénku" a pak následuje diskuse a návrh takzvané ideálního řešení
- ve formě kvízu směřujeme otázky (na něž nemusí oslovení znát odpovědi) a pak je seznámíme se správným řešením
- na papíře pro každého účastníka samostatně v jednom sloupci otázky a v druhém sloupci odpovědi tak, že dvojice na jednom řádku k sobě nepatří. Úkolem účastníků je navzájem spojit správnou odpověď s patřičnou otázkou. Body se získávají za každou správně určenou dvojici.
- Nebo připravíme jednu "hromádku" samostatných lístečků/kartiček s otázkami, a druhou samostatnou "hromádku" s odpověďmi /nejlépe každou skupinu jiné barvy – aby i při nechtěném promíchání hromádek navzájem bylo velmi snadné zjednat nápravu, nebo... Je to velmi oblíbený způsob, aplikovatelný na cokoli. Takže – pokud máme malé děti, nebo děti, které danou tematiku neumí, tak všechny připravené otázky k dané tematice, napsané na samostatných kartičkách/lístcích, položíme na střed stolu, lícem nahoru. Jednotlivé odpovědi, napsané na samostatných lístcích /nejlépe jiné barvy než otázky/, rozdáme všem účastníkům hry. Pak taháme jednotlivé otázky – obrátíme vždy horní lísteček s otázkou. Po jejím přečtení mají účastníci možnost ve stanoveném časovém limitu dát z lístečků, které dostal během prvotního rozdávání, lísteček se správnou odpovědí. V případě správnosti odpovědi získává bod/body, či jiné ohodnocení, za nesprávnou odpověď nezískává nic. Ještě je možno to nastavit tak, že může svůj lísteček odevzdat jen ten nejrychlejší, a pro ostatní není již žádná opravná možnost, i když předložená odpověď není správná. A nebo naopak dáme možnost, že to může zkusit libovolný počet účastníků, ale každý s nejlépe jednou jedinou odpovědí. Kladné body získává vždy jen ten, kdo dá lístek se správnou odpovědí. */Poznámka – jen pro připomenutí případného negativního psychologického dopadu „sbírání“ záporných bodů za každou nesprávnou odpověď – děti mohou být motivovány jen tehdy, pokud jejich úsilí je hodnoceno kladně – dítě se snažilo, a tak jakýkoli trest za takovou snahu je přinejmenším demotivující, jinak řečeno – nevhodný, či nežádoucí/*



- Další oblíbenou modifikací je při použití jen hromádky s otázkami, které se postupně tahají a při špatné odpovědi postup hracím kamenem o jedno políčko blíže k propasti-kdo do ní první spadne, (též se používá studna a utopení v ní ...)
- vytvoření nástěnky v klubovně k danému tématu
- obstarání a použití osvětových materiálů
- využití výtvarných technik (malování, kreslení, koláže, ...)
- seznámení s existencí a umístěním poraden pro různé obtíže

**Poznámka:** Většina z uvedených možností funguje kupodivu jen v odborné literatuře, děti milují spíše hru, ze všeho nejvíce pak interaktivní pojetí – společné výtvarné ztvárnění/zhmotnění problematiky, divadelní scénku, zapojení co největšího počtu smyslů – výkladů a přenášek mají dost ze školy



### **Zákony a výchova ke zdraví:**

*(uvádět plné znění níže uvedených zákonů a programů by vydalo na samostatnou knihu, proto zájemce odkazujeme na jejich dostupnost na internetu, ...)*

- Zákon 258/2000 Sb. (Zákon o zdravotní výchově) – určuje Zdravotní ústavy jako realizátory Výchovy ke zdraví
- Program Zdraví 21/Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR – Zdraví pro všechny v 21. století - Projednán vládou České republiky dne 30. října 2002 jako usnesení vlády pod číslem 1046 /
- Projekt Zdravá škola (Projekt Škola podporující zdraví je projekt Světové zdravotnické organizace (WHO), do kterého se zapojila i Česká republika. Vychází z usnesení vlády České republiky ze dne 30. října 2002 č. 1046 k Dlouhodobému programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky - Zdraví pro všechny v 21. století a z dokumentu Ministerstva zdravotnictví ČR Č.j.: HEM-300-16.10.02/28915 - Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR - Zdraví pro všechny v 21. století)
- Projekt Zdravá MŠ (Zdravá mateřská škola je jedním z moderních alternativních projektů, jež u nás nemá příliš dlouhou tradici. Hlavním koordinátorem a garantem projektu je od roku 1996 Státní zdravotní ústav. Za hlavní pokládá „zdravé“ pojetí výchovy a vzdělávání – vytvořit zdravé prostředí, zdravé mezilidské vztahy i osvojení životních návyků a dovedností, jež budou považovány za zdravý způsob života.,,Zdravá mateřská škola je národní projekt pro podporu zdraví a výchovu ke zdravému způsobu života v mateřských školách ČR.“ Pavel Kopriva Obsahem projektu je 16 stěžejních zásad, jež tyto školy v různé míře, podle potřeb, a každá jinou cestou naplňují:

### **Kdo provádí/zajišťuje výchovu ke zdraví:**

- Státní zdravotní ústav – jeho Metodické středisko – po stránce metodické a koncepční, včetně realizace vlastní ediční a videotvorby na celostátní úrovni i sledování a spolupráce s ostatními organizacemi
- Zdravotní ústavy jako realizátoři a koordinátoři výchovy ke zdraví na úrovni krajů
- MŠMT ČR /Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky/
- Školy /Mateřské, základní, i ostatní/
- NNO /Nestátní neziskové organizace/
- sdělovací prostředky, televize, rozhlas



### **Specifika výchovy ke zdraví s ohledem na věk/přehled všech věkových skupin/ :**

- **Děti předškolního věku:**
  - osobní hygiena
  - zásady správné výživy
  - pohybové návyky
  - denní režim
  - seznámení s lékařem
  - /prevence nejčastějších nemocí/
- **Děti mladšího školního věku:**
  - zdravý životní styl
  - režim práce, spánku a odpočinku
  - duševní hygiena
  - sexuální výchova
  - základy protikuřácké, protialkoholní a protidrogové osvěty
  - prevence nejčastějších nemocí
- **Děti staršího školního věku:**
  - zdravý životní styl
  - sexuální výchova – zdravý sexuální život, HIV/AIDS, STD
  - drogy a návykové látky
  - výběr zaměstnání/povolání

- **Dospělí:**
  - zdravý životní styl
  - vliv pracovního a životního prostředí na zdraví
  - duševní hygiena, stress
  - zásady prevence nejčastějších nemocí
  - zásady léčby nejčastějších nemocí
  - orientace v systému zdravotnictví
  
- **Rodiče:**
  - výchova dětí
  - zdravý životní styl
  - prevence kuřáctví, alkoholismu a drogových závislostí dětí a mládeže
  - zásady prevence nejčastějších nemocí
  - zásady léčby nejčastějších nemocí
  - orientace v systému zdravotnictví
  
- **Senioři:**
  - životní styl
  - zásady překonávání snižování fyzických a duševních sil ve stáří
  - zásady prevence a léčby nejčastějších nemocí
  - orientace v systému sociální a zdravotní péče
  
- **Pacienti:**
  - rady v nemoci
  - diety a doporučení ke kompenzaci poruch zdraví
  - zdravotní pomůcky



#### **Co je nedílnou součástí výchovy ke zdraví:**

- především zdůrazňovat pozitiva přínosu, než zápory (pozitivní motivace)
- poskytované informace musí navrhnout řešení
- poskytované informace musí zbavovat strachu a obav z nebezpečí
- poskytované informace musí být co nejsrozumitelnější pro všechny/pro co nejširší spektrum osob
- poskytované informace musí oslovovat více na rovině obecné

#### **Čeho se vyvarovat při výchově ke zdraví:**

- nezlehčovat danou tematiku
- nevyjadřovat se neuctivě k danému tématu, či dílčím údajům
- nezvolit nevhodný slovník/slovní obraty
- v případě, že vidím nejistotu, nezájem, či přímo odpor, z probírané tematiky "citlivě vybruslím"
- neporušovat zásady a principy, které se snažím dětem vysvětlit
- nevysvětlovat své selhání/selhávání viz výše tím, že já jsem dospělý a oni jsou ještě děti, ...
- nebát se přiznat, že něco nevím



### Úskalí výchovy ke zdraví:

- většina skutečné výchovy ke zdraví se uskutečňuje zcela mimo plán a zpravidla v ne ideálních podmínkách
- člověk, pracující s mládeží, musí být vždy připraven na ty nejzapeklitější otázky v "ten nejméně vhodný okamžik"
- ať si člověk plánuje cokoli, zpravidla se nemusí setkat s "pochopením protistrany"
- "nepochopením protistrany" se nikdy nenechat hned odradit, ale prověřit, zda se náhodou nejedná jen o zastírací manévr "před ostatními"/jev velmi častý/, když velký zájem je značný
- v případě získání důvěry dětí budete muset řešit i otázky zdravotní výchovy, které nejsou vysvětleny v žádné knize, ani učebnici
- jakýkoli pokus o lhaní, či zastírání, je zbytečný – děti dokáží dokonale vycítit, kdy jsme opravdoví, upřímní, a kdy "ne"
- opakování je matkou moudrosti
- nezapomínat na pravidlo "Tisíc" – až danou činnost provedu tisíckrát, pak teprve ji budu skutečně umět
- někdy méně znamená více – je lépe umět/vědět deset věcí na 100%, než sto věcí na 10%
- i když se děti tváří, že "všemu rozumí", raději to vše vysvětlit polopaticky, než aby vznikla nesrovnalost/nejistota, s níž by dítě mohlo nějaký ten čas kráčet životem



### Co tedy skutečně funguje nejvíc:

- osobní příklad v každodenním životě /dodržování všech zásad, které doporučujeme/požadujeme po dětech, naší osobou/
- osobní "zapálení" pro danou problematiku – kdo chce v ostatních zapálit plamen zájmu, musí sám hořet...
- získat na "svou stranu" největšího "opozičníka"/"věčného opozičníka" ve skupině/oddíle/klubu

