

VEDOUCÍ DĚTÍ A MLÁDEŽE SE ZAMĚŘENÍM NA TURISTICKÉ AKTIVITY

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
- ⊙ Seniori
- ⊙ 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
- ◉ Nezapeklitéjší 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