

## Nové pojetí výchovy ke zdraví v přípravě učitelů primární školy

EVA MARÁDOVÁ

Pedagogická fakulta UK Praha, M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1, eva.maradova@pdf.cuni.cz

**Klíčová slova:** školní vzdělávací program, zdraví, výchova ke zdraví, osobnostně sociální rozvoj, prevence společensky nežádoucích jevů, vzdělávání učitelů

**Abstrakt.** V souladu s programem WHO Zdraví pro všechny ve 21. století se stala podpora a ochrana zdraví jednou z priorit základního vzdělávání. Nové kurikulární dokumenty (RVP) vymezují pro 1. stupeň základního vzdělávání cíle výchovy ke zdraví v tematickém okruhu Člověk a jeho zdraví. Příspěvek je zaměřen na aktuální otázky spjaté s implementací témat podpory zdraví do školních vzdělávacích programů. S využitím výsledků výzkumů realizovaných na Univerzitě Karlově – Pedagogické fakultě poskytuje vhled do současné edukační reality na I. stupni ZŠ. Dokládá, že probíhající proměna života školy klade zvýšené nároky na přípravu učitelů také v oblasti výchovy ke zdraví. Ukazuje možnosti, jak tyto nové požadavky a výzvy praxe promítnout do studijních programů pregraduálního studia učitelství i do nabídky kurzů v rámci celoživotního vzdělávání pedagogů.

MARÁDOVÁ, E.: **New Conception of Education towards Health in Training of Primary-School Teachers**

**Key words:** school educational program, health, education towards health, personal-social development, prevention of socio-pathological phenomena, teacher-training

**Abstract.** According to WHO program Health for Everybody in the 21<sup>st</sup> century, support and protection of health became one of the priorities of primary and secondary education. New curricular documents define aims of education towards health in primary schools within the thematic sphere Human and his/her Health. The contribution deals with current issues related to incorporating themes of health promotion into school educational programs. Using results of studies conducted at Charles University – Pedagogical Faculty, it provides an insight into the current educational reality in primary schools. It shows that ongoing transformation of school life imposes higher requirements on teacher training also in the sphere of education towards health. Furthermore, the contribution outlines how the requirements and challenges can influence the programs of pregradual teacher-training, as well as structure of courses offered in lifelong teacher-training.

### Podpora zdraví ve škole?

Požadavek realizovat na školách systematickou a komplexní výchovu ke zdravému způsobu života vyplývá ze současné společenské reality a plně koresponduje se zahraničními vzdělávacími programy. Důvodem jsou burcující statistické údaje o nárůstu výskytu civilizačních chorob, o úrazech s fatálními důsledky, o šíření nákazy virem HIV. Jsme znepokojeni rostoucí rozvodovostí, častými případy týrání, zneužívání a domácího násilí. Ukazuje se, že všestranná podpora zdraví ve školách a školských zařízeních může být jednou z možností, jak přispět k řešení velmi závažných problémů spjatých s projevy nedostatečné odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví ostatních a s krizovými jevy, které ohrožují rodinné soužití.

Světová zdravotnická organizace uvádí, že právě skupina dětí a dospívající mládeže je v tomto ohledu zvláště riziková. Řešíme případy komerčního sexuálního zneužívání, ve stále nižších věkových skupinách zaznamenáváme výskyt sociálních deviací, jakými jsou zneužívání návykových látek, agresivita, kriminalita, předčasné zahájení pohlavního života často provázené nákazou pohlavně přenosnými chorobami.

Naplnění principu podpory zdraví v České republice vychází z programu WHO „Zdraví pro všechny ve 21. století“, který je konkretizován v usnesení vlády č. 1046/2002 (1).

V tomto dokumentu se k výchově a vzdělávání mimo jiné vztahují ty aktivity, jejichž cílem je:

- implementovat podporu zdraví do škol pomocí státních rámcových vzdělávacích programů,
- rozšiřovat síť škol podporujících zdraví,
- tematiku podpory zdraví včlenit do vzdělávání pedagogických pracovníků (1, s. 80).

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (2) klade značný důraz na témata vedoucí k aktivnímu ovlivňování a ochraně fyzického, psychického i sociálního zdraví. Požaduje, aby již primární vzdělávání odkrývalo žákům cestu k poznání, jak cennou hodnotou lidské zdraví je.

*Zdraví je v tomto dokumentu chápáno v souladu s vizí WHO jako „schopnost vést produktivní život“. Výchova ke zdraví realizovaná školou by odpovídající „přípravu pro život“ měla podpořit.*

## Výchova ke zdraví v dosud platných kurikulárních dokumentech a v přípravě učitelů

Pro plné pochopení změn, k nimž by mělo v oblasti výchovy ke zdraví v nejbližších letech dojít, považuji za nutné stručně připomenout současné legislativní zakotvení vzdělávání zaměřeného k podpoře zdraví na základní škole. Ve Standardu základního vzdělávání (3) se objevil jasný požadavek zapracovat do vzdělávacích programů ve všech ročnících ZŠ oblast zdravého životního stylu. V akreditovaných vzdělávacích programech (Základní škola (4), Obecná škola (5), Národní škola (6)) tak zaujal pevné místo předmět rodinná výchova určený žákům 2. stupně ZŠ. Tento integrovaně pojatý předmět předpokládá cílovou i obsahovou návaznost na výsledky edukace probíhající v rámci primárního vzdělávání, kde zmíněné programy vytvářejí také určitý "časoprostor" pro realizaci systematické výchovy ke zdraví, samozřejmě na úrovni přiměřené potřebám žáků mladšího školního věku. Například program Základní škola, podle kterého vyučuje převážná většina škol, ukládá v rámci prvouky v 1. až 3. ročníku realizovat konkrétně vymezené cíle výchovy ke zdraví. Ve 4. a 5. ročníku je povinností učitelů věnovat vždy 20 vyučovacích hodin (z dotace na přírodovědu a vlastivědu) tématům, které stanovuje samostatný tematický okruh Výchova ke zdraví (4).

Výchozími obsahovými prvky tematického okruhu jsou **zdraví a rodina**, jako základní atributy utváření aktivního zdraví každého jedince a jeho sociálních vztahů (7). Cílem takto široce pojaté výchovy ke zdraví je především přispívat k osobnostnímu a sociálnímu rozvoji žáků. Umožňuje žákům lépe porozumět různým životním situacím, učí je správně se rozhodovat v otázkách zdraví, interpersonální percepce a osobního bezpečí (8).

V návaznosti na platnou legislativu (vzdělávací programy) a na potřeby škol, vyplývající z nutnosti zabezpečit výchovu ke zdraví v primárním vzdělávání, byly uskutečněny zásadní kroky ke zkvalitnění přípravy budoucích učitelů. Na Univerzitě Karlově v Praze - Pedagogické fakultě byla v pregraduální přípravě učitelů aktualizována vzdělávací oblast zaměřená na systematickou výchovu ke zdraví (9).

Ve studijním programu **učitelství pro I. stupeň ZŠ** mohou studenti volit homogenní variantu prohlubujícího modulu, který je zaměřen na výchovu ke zdravému životnímu stylu. Program sestává z několika kurzů, v nichž mají studenti možnost analyzovat faktory, které ovlivňují kvalitu zdraví člověka. Obsahem studia je problematika zdravé životosprávy, ochrany osobního bezpečí dětí, otázky rodinného soužití a sexuální výchovy.

## Výzkum edukační reality jako východisko pro přípravu změn kurikula

Do jaké míry se v průběhu uplynulých let dařilo ve školní praxi realizovat cíle výchovy ke zdraví vymezené v platných dokumentech? Jaké problémy komplikovaly didaktickou transmissi a determinovaly efektivitu výuky? Jaká je současná edukační realita v oblasti výchovy ke zdravému životnímu stylu na základních školách? To všechno jsou otázky, na které jsme se snažili na našem pracovišti hledat odpovědi v rámci řešení výzkumných záměrů, diplomových a graduačních prací.

Jednotlivá výzkumná šetření realizovaná v letech 1998 až 2004 odhalila, jak probíhá v určitých sledovaných doménách příprava žáků pro život na 1. stupni ZŠ. Zkoumán byl:

- současný stav informovanosti dětí a vývoj jejich postojů k sexualitě (10), (11)
- současný stav a vývoj postojů k návykovým látkám a rizikům vzniku závislostí (12),
- postoje k jídlu a nutriční chování (13),
- možnosti ovlivňování sociálního klimatu ve škole (14),
- chování z hlediska ochrany osobního bezpečí (15).

Výzkumy poskytly informace nejen o vědomostech žáků, ale také o jejich názorech na aktuální otázky ochrany zdraví a výskytu sociálních deviací u dětí a mládeže (zneužívání návykových látek, komerční sexuální zneužívání, šikanování apod.). Zároveň ukázaly, jaké postoje zaujímají učitelé k této oblasti vzdělávání a v jakém rozsahu se jednotlivým tematickým okruhům věnují.

K důležitým zjištěním patří, že žáci mladšího školního věku mají sice znalosti odpovídající požadavkům osnov, ne vždy se však dokáží bezpečně chovat. Jejich názory a způsoby chování nejsou v souladu se zásadami zdravého životního stylu a nesevědí o tom, že si uvědomují, jakou odpovědnost má každý člověk za zdraví své i za zdraví jiných lidí. Učitelé dotazovaných žáků často přiznávají, že ve srovnání s vlivem rodiny, vrstevníků a médií (které bývá v rozporu s cíli výchovy ke zdraví) nemůže jejich výchovné působení obstát. Tato argumentace však ztrácí opodstatnění, když zároveň přiznávají (a to téměř polovina dotazovaných), že ani oni sami nejsou svým žákům ve zdravém způsobu života dobrým příkladem. Takové závěry vedou bezpochyby k zamyšlení, jak zajistit, aby nová kurikulární reforma přinesla i v této oblasti očekávané výsledky.

## Výchova ke zdraví v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání

Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět určená pro 1. stupeň základního vzdělávání vymezuje mimo jiné i vzdělávací okruh týkající se zdraví člověka. V tematickém okruhu **Člověk a jeho zdraví** žáci poznávají především sebe, funkce svého těla, své biologické a fyziologické potřeby. Sledují, jak se člověk vyvíjí a mění od narození do dospělosti, co je pro člověka vhodné a nevhodné z hlediska denního režimu, hygieny, výživy, mezilidských

vztahů atd. Získávají základní informace o zdraví a nemocech, o prevenci i první pomoci a o bezpečném chování v různých životních situacích, včetně mimořádných událostí, které ohrožují zdraví jedinců i celých skupin obyvatel. Žáci by si měli postupně uvědomit, že každý člověk má odpovědnost za své zdraví a bezpečnost i za zdraví jiných lidí a dojít k poznání, že zdraví je nejcennější hodnota v životě člověka.

**K očekávaným výstupům patří:**

- žák využívá poznatků o lidském těle k vysvětlení základních funkcí jednotlivých orgánových soustav a podpoře vlastního zdravého způsobu života;
- účelně plánuje svůj čas pro učení, práci, zábavu a odpočinek podle vlastních potřeb s ohledem na oprávněné nároky jiných osob;
- chová se obezřetně při setkání s neznámými jedinci, odmítne komunikaci, která je mu nepřijemná; v případě potřeby požádá o pomoc pro sebe i pro jiné dítě;
- uplatňuje základní pravidla účastníků silničního provozu;
- rozlišuje jednotlivé etapy lidského života a orientuje se ve vývoji dítěte před a po jeho narození;
- uplatňuje účelné způsoby chování v situacích ohrožujících zdraví a v modelových situacích simulujících mimořádné události;
- předvede v modelových situacích osvojené jednoduché způsoby odmítání návykových látek;
- uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou, ošetří drobná poranění a zajistí lékařskou pomoc;
- uplatňuje ohleduplné chování k druhému pohlaví a orientuje se v bezpečných způsobech sexuálního chování mezi chlapci a děvčaty v daném věku.

K naplnění očekávaných výstupů budou učitelé do školních vzdělávacích programů zařazovat následující tematické okruhy učiva:

- **lidské tělo** - životní potřeby a projevy, základní stavba a funkce, pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou, základy lidské reprodukce, vývoj jedince;
- **partnerství, rodičovství, základy sexuální výchovy** - rodina a partnerství, biologické a psychické změny v dospívání, etická stránka sexuality, HIV/AIDS (cesty přenosu);
- **péče o zdraví, zdravá výživa** - denní režim, pitný režim, pohybový režim, zdravá strava; nemoc, drobné úrazy a poranění, první pomoc, úrazová zábrana; osobní, intimní a duševní hygiena - stres a jeho rizika; reklamní vlivy;
- **návykové látky a zdraví** - odmítání návykových látek, hrací automaty a počítače;
- **osobní bezpečí** - bezpečné chování v rizikovém prostředí, bezpečné chování v silničním provozu v roli chodce a cyklisty, krizové situace (šikana, týrání, sexuální zneužívání atd.), brutalita a jiné formy násilí v médiích, služby odborné pomoci;
- **situace hromadného ohrožení.**

Realizovat vymezené cíle s očekávaným efektem nebude možné pouze výukou konkrétně zaměřenou na problematiku výchovy ke zdraví. Předpokládá se organické propojení se všemi ostatními vzdělávacími oblastmi, a to především „napříč kurikulem“ prostřednictvím průřezového tématu "Osobnostní a sociální výchova". Toto téma podporuje integrovaný přístup ke vzdělávání a pozitivně ovlivňuje rozvíjení klíčových kompetencí žáků.

Proměna školy jde ještě dál. Akcent na problematiku zdraví, tj. záměr naučit žáky skutečně uplatňovat zdravý životní styl, musí být promítán nejen do výuky, ale měl by se stát součástí běžného každodenního života školy. Tento záměr lze shrnout do požadavku: je nutné, aby škola pro realizaci programu podpory zdraví dokázala vytvářet veškeré materiální, psychosociální a organizační podmínky.

Připravit program výchovy ke zdraví na školách nebude tedy jednoduchou záležitostí. Jeho realizace předpokládá značné osobní nasazení učitele (kreativní přístup, pozitivní osobní příklad, vstřícnost a ochotu "podat pomocnou ruku").

Z dosavadních zkušeností vyplývá, že ke **zvýšení efektivity výchovy ke zdraví** může přispět pouze takový program, který bude:

- reflektovat potřeby a možnosti žáků, pro které je určen,
- využívat reálných možností a podmínek školy a zohledňovat i širší sociální prostředí,
- podporovat pozitivní klima ve škole, vytvářet příznivou atmosféru, v níž žáci cítí, že podpora zdraví je krédem celé školy,
- formou školních projektů umožní žákům samostatně se rozhodovat a aktivně jednat ve prospěch zdraví.

Zajištění takového školního programu vyžaduje plnou podporu ze strany vedení školy, erudovaný, „sehraný a nadšený“ tým pedagogů a samozřejmě i určitý vymezený „časoprostor“ v učebním plánu pro realizaci vlastního výchovného působení, tj. alespoň hodinovou týdenní dotaci, která bude věnována naplňování specifických cílů výchovy ke zdraví.

## Proměna školy - nová výzva pro učitelské vzdělávání

Jak již bylo naznačeno, náročné úkoly související s implementací výchovy ke zdraví do školních vzdělávacích programů vyžadují odborně zdatného i metodicky erudovaného pedagoga. Nová dimenze výchovně vzdělávací práce však znamená i posun v nárocích na osobnost učitele. Je v rukou pedagogických fakult, jak dokáží pomoci učitelům zvládnout novou roli.

Na Univerzitě Karlově v Praze – Pedagogické fakultě bude ve studijním programu **učitelství pro 1. stupeň ZŠ** i nadále nabízen studentům **prohlubující modul Výchova ke zdraví** zahrnující třísemestrové systematické studium dané problematiky po stránce odborné i didaktické. Cílem je připravit budoucí učitele tak, aby dokázali uvést do praxe ideu školy, která podporuje zdraví ve všech aspektech (pečuje o pohodu fyzickou, psychickou i sociální) a všemi dostupnými prostředky. Jednotlivé kurzy umožňují studentům osvojit si metody prevence společensky nežádoucích jevů, vč. prevence zneužívání návykových látek, diskutovat otázky sexuálního chování, výchovy k rodičovství a prevence HIV/AIDS, zabývat se problematikou zdravé životosprávy, zdravého životního stylu a rodinného soužití, vč. sociálně právní ochrany rodiny.

Kurzy nemají pouze teoretický charakter. Těžiště přípravy pedagogů spočívá ve využívání netradičních metod a forem práce s dětmi. Práce v seminářích je zaměřena na rozvíjení schopností budoucích učitelů pomáhat dětem vyrovnávat se s případnými obtížnými životními situacemi, zvládat stres, a účinně se bránit všem formám sebeobstrukce. Součástí programu je i osvojení postupů vedoucích k včasnému rozpoznání problémů s návykovými látkami, posilování dovedností potřebných k jejich řešení, vč. komunikace s rodiči, školním metodikem prevence i pracovišti poskytujícími odbornou pomoc.

Metodické přípravě studentů napomáhá sonda do současné edukační reality na 1. stupni ZŠ. Studenti realizují mezi dětmi ve věkové kategorii 6 – 11 let výzkum, jehož cílem je zmapování současného stavu informovanosti dětí o dané problematice a zachycení jejich formujících se postojů k otázkám životního stylu. Dotazníkové šetření a besedy s dětmi doplňují záznamy z rozhovoru s třídním učitelem, příp. dalšími pedagogickými pracovníky školy. Po zpracování dat jednotlivými studenty je možno na společném semináři situaci zjištěnou na různých školách porovnávat. Pod odborným vedením vyučujícího lze na základě vlastních zkušeností posuzovat úroveň současného stavu osvěty v této oblasti a diskutovat tak reálné problémy výchovy k podpoře zdraví na I. stupni zkoumaných základních škol.

Někteří studenti, v návaznosti na absolvovaný modul studia, volí problematiku výchovy ke zdraví na I. stupni ZŠ jako téma svého diplomového úkolu. V rámci výstupů diplomových prací tak vznikají nové, netradiční návrhy pojetí výchovy k podpoře zdraví u dětí dané věkové kategorie, které mohou být velkou inspirací pro současnou pedagogickou praxi.

Novým záměrem tohoto modulu je poskytnout všechny dostupné prostředky a možnosti pro to, aby se budoucí učitel primární školy uměl aktivně zapojit do přípravy školního kurikula a v jeho rámci dokázal tvořivě rozvíjet cíle výchovy ke zdraví.

## Literatura

1. Usnesení vlády č. 1046 ze dne 30.10.2002.
2. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. 2004: MŠMT, Praha.
3. Standard základního vzdělávání. 1995: Věstník MŠMT č. 9, Praha.
4. Vzdělávací program Základní škola. 1996: Fortuna, Praha.
5. Vzdělávací program Obecná škola. 1997: MŠMT, Praha.
6. Vzdělávací program Národní škola. 1997: MŠMT, Praha.
7. MARÁDOVÁ E. aj 1995: Průvodce výchovou ke zdravému životnímu stylu - experiment MŠMT ČR. Metodický materiál pro učitele. MŠMT, Praha, 140 s.
8. MARÁDOVÁ E. 1995: Výchova ke zdravému životnímu stylu ve vzdělávacích programech základní a občanské školy. Pedagogické centrum, Praha, 35 s.
9. MARÁDOVÁ E. 1997: Výchova ke zdravému životnímu stylu v přípravě učitelů na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. In Problematika výchovy dětí a mládeže ke zdravému způsobu života v evropských zemích. Sborník příspěvků z 1. mezinárodní konference evropských zemích. Masarykova univerzita v Brně, s. 41-45.
10. MARÁDOVÁ E. 2002: The Role of Teacher in Preventing Children from Sexual Abuse. (Úloha pedagoga v prevenci sexuálního zneužívání dětí - výsledky výzkumné studie). 3<sup>rd</sup> East-West Conference Child Sexual Abuse, Sexual Violence. Praha, 15. - 18.9.2002.
11. MARÁDOVÁ E. 2004: Úloha školy v prevenci komerčního sexuálního zneužívání dětí. In. Sociální aspekty sexuálního komerčního zneužívání. Sborník příspěvků z konference konané 3.3.2004. PdF UHK. Hradec Králové, s. 65-71.

12. MARÁDOVÁ E. 2001: K novému pojetí vzdělávání učitelů v oblasti výchovy ke zdravému životnímu stylu na UK v Praze - Pedagogické fakultě. In. Sborník referátů z celostátní konference Úkoly pedagogů při rozvíjení zdravého životního stylu. UP PedF, Olomouc.
13. MARÁDOVÁ E. 2002: Sledování vlivu výchovy ke správným stravovacím návykům na nutriční chování dospívajících. *Výživa a potraviny* 57 4, s. 61-67.
14. MARÁDOVÁ E. 2003: K aktuálním problémům agresivity a šikany na základních školách. In sborník z I. stře-doevropské konference Násilí na dětech. Humanitas-Profes, Praha, s. 97-101.
15. MARÁDOVÁ E. 2003: Škola a ochrana dětí před úrazy. In Grivna, M. aj. Dětské úrazy a možnosti jejich prevence. CÚP UK-2. LF a FN Motol, Praha, s. 56-67.