

ZDRAVÁ VÝŽIVA JAKO SOUČÁST KURIKULA VÝCHOVY KE ZDRAVÍ NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY A VE ŠKOLNÍ DRUŽINĚ

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Markéta Kucharíková**
Vedoucí práce: PhDr. Jitka Novotová, Ph.D.



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2013/2014

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Markéta Kucharíková**
Osobní číslo: **P12000090**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Zdravá výživa jako součást kurikula výchovy ke zdraví na 1. stupni základní školy a ve školní družině**
Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl:

1. Analyzovat kurikulum výchovy ke zdraví na konkrétní základní škole a její školní družině se zaměřením na zdravou výživu na 1. stupni
2. Vytvořit několikahodinový program pro žáky 1. stupně základní školy zaměřený na zdravou výživu, realizovat ho ve školní družině a provést jeho evaluaci

Metody:

Analýza ŠVP, pozorování, evaluace

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

HAVLÍNOVÁ, M., aj., 2006. Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7367-059-3.

FRAŇKOVÁ, S., ODEHNAL, J., PAŘÍZKOVÁ, J., 2000. Výživa a vývoj osobnosti dítěte. 1. vyd. Praha: HZ Editio spol. ISBN 80-86009-32-7.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., 2009. Výchova ke zdraví. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2715-8.

CHRÁSKA, M., 2007. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Jitka Novotová, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce:

7. dubna 2014

Termín odevzdání bakalářské práce:

15. prosince 2014



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



doc. PhDr. Tomáš Kasper, P
vedoucí katedry

V Liberci dne 7. dubna 2014

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat všem, kteří mi při zpracování bakalářské práce pomohli. Především pani PhDr. Jitce Novotové za její rady, trpělivost a ochotu během konzultací. Dále bych ráda poděkovala paní vychovatelce Evě Slabé za to, že mi umožnila strávit příjemný čas na praxi a dala mi zpětnou vazbu k edukačnímu programu. Velké děkuji patří v neposlední řadě mým rodičům a přátelům za jejich podporu.

Markéta Kucharíková

Anotace

Bakalářská práce se zabývá zdravou výživou jako jednou ze složek zdravého životního stylu. Cílem práce je analyzovat kurikulum výchovy ke zdraví na 1. stupni základní školy a ve školní družině. Dále představit program pro žáky 1. stupně zaměřený na zdravou výživu a popsat jeho realizaci ve školní družině.

Teoretická část se zabývá vznikem projektů podporujících zdraví a jejich implementací do škol, bližším vymezením základních pojmů souvisejících se zdravím, seznamuje s projekty zaměřenými na podporu zdraví. Dále popisuje, jak je výchova zpracována v rámcovém a školním vzdělávacím programu na základní škole a ve školní družině Dobiášova v Liberci. Poslední kapitola se věnuje důležitému tématu nadváze a obezitě u dětí a její prevenci.

V praktické části je představen edukační program pro školní družinu, rozpracovaný do sedmi lekcí. Program je zakončen obrázkovým testem, který má ověřit, zda došlo ke zlepšení teoretických znalostí žáků v oblasti zdravé výživy. Program je vyhodnocován dalšími metodami, které se zaměřují na zjištění, zda došlo k naplnění dlouhodobých cílů programu.

Klíčová slova

Zdraví, determinanty zdraví, podpora zdraví, výchova ke zdraví ve školní družině, programy podporující zdraví, zdravá výživa, obezita a nadváha, zdravý talíř

Annotation

This thesis is about healthy diet as a part of a healthy lifestyle. Objective of this thesis is to analyze the health education curriculum for first grade of primary school and in after school care. Second objective is to create a program focused on healthy eating habits for first grade students and to implement this program in after school care.

Theoretical part describes creation of projects supporting health and implementation of these projects in schools, also, it determines essential terms related to health and acquaints reader with projects enhancing health. Furthermore, it describes general and educational program of primary school Dobiášova in Liberec and its after-school care. Last chapter of the theoretical part is dedicated to important topic of overweight and obesity among children and to its prevention.

In practical part, there is description of education program for after-school care, it is divided into seven lessons. Program is concluded by picture test. The test is supposed to verify, whether an improvement in knowledge of health nutrition among students was accomplished. The program is also evaluated by some more methods that are focused on verifying, whether long term objectives of the program were reached.

Key words

Health determinants, health promotion, health education in school center, programs promoting health, healthy diet, obesity and overweight, healthy plate

Obsah

Úvod.....	11
TEORETICKÁ ČÁST.....	13
1 Vznik projektů podporujících zdraví a jejich implementace do škol.....	13
2 Zdraví.....	16
2.1 Interakční pojetí zdraví.....	17
2.2 Rizika ohrožující pohodu a zdraví ve škole.....	17
2.3 Zdroje zátěže ve škole.....	18
2.4 Druhy zátěže ve škole.....	19
2.5 Podpora odolnosti.....	20
2.6 Faktory odolnosti.....	20
3 Škola a zdraví.....	21
4 Projekty zaměřené na podporu zdravé výživy.....	25
5 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání.....	27
5.1 Člověk a jeho svět.....	28
5.2 Člověk a jeho zdraví.....	29
5.3 Člověk a zdraví.....	30
5.4 Výchova ke zdraví.....	30
5.5 Tělesná výchova.....	30
5.6 Zákon o ochraně veřejného zdraví.....	31
6 Školní vzdělávací program Základní školy Dobiášova.....	32
6.1 ZŠ Dobiášova.....	32
6.2 Výchova ke zdraví ve škole ZŠ Dobiášova.....	32
7 Vzdělávací program pro školní družinu Základní školy Dobiášova.....	35
7.1 Člověk a zdraví.....	35
8 Obezita a nadváha u dětí.....	36
8.1 Posouzení obezity.....	36
8.2 Faktory ovlivňující nárůst obezity a nadváhy u dětí.....	37
9 SHRUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI.....	40
PRAKTICKÁ ČÁST.....	41
10 Úvod k praktické části.....	41
10.1 Úvod – celkové představení programu.....	42
10.2 Popis jednotlivých lekcí programu.....	44
10.2.1 LEKCE – Téma: „Zdravý talíř“.....	44
10.2.2 LEKCE – Téma: „Zdravá a nezdravá jídla“.....	48

10.2.3	LEKCE – Téma: „Zdravé a nezdravé obiloviny“	51
10.2.4	LEKCE – Téma: „Povídání o pejskovi a kočičce“	53
10.2.5	LEKCE – Téma: „Zdravá výživa – Ovoce a zelenina“	56
10.2.6	LEKCE – Téma: „Hrajeme si na obchod s potravinami“	59
10.2.7	LEKCE – Téma: „Obrázkový test“	61
11	Vyhodnocení praktické části	65
11.1	Vyhodnocení obrázkového testu.....	65
11.2	Vyhodnocení a shrnutí reflexe.....	66
11.3	Popis a vyhodnocení rozhovoru s vychovatelkou	67
12	Vyhodnocení celkových cílů programu.....	68
13	Závěr	70
14	Seznam literatury	72
15	Seznam internetových zdrojů.....	74
16	Seznam příloh	78
17	Přílohy.....	79

Seznam obrázků

Obrázek 1	Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví.....	16
Obrázek 2	Mechanismus zátěže podle Hladkého a Matouška st.	18
Obrázek 3	Lekce 1: Výroba zdravého talíře.....	47
Obrázek 4	Lekce 1: Zdravý talíř	47
Obrázek 5	Lekce 2: Třídění zdravých a nezdravých potravin.....	50
Obrázek 6	Lekce 3: Zdravé a nezdravé pečivo	52
Obrázek 7	Lekce 4: Třídění rostlinných a živočišných produktů	55
Obrázek 8	Lekce 5: Ovoce a zelenina.....	58
Obrázek 9	Lekce 6: Žáci v roli prodavače v rámci hry na obchod	60
Obrázek 10	Lekce 6: Hrajeme si na obchod s potravinami.....	60
Obrázek 11	Lekce 6: Výběr zdravých a nezdravých potravin.....	60
Obrázek 12	Lekce 7: Vyplňování zadaných otázek, ZŠ Dobiášova.....	64
Obrázek 13	Lekce 7: Obrázkový test.....	64

Seznam tabulek

Tabulka 1	Srovnání tradiční zdravotní výchovy s činností školy podporující zdraví	21
Tabulka 2	Vyhodnocení programu	65

Seznam použitých zkratk a symbolů

Apod. – A podobně

Atd. – A tak dále

BMI (z anglického Body Mass Index) – je index, který se používá pro klasifikaci podváhy, nadváhy či různé stupně obezity.

CAV 2001 – celostátní antropologické výzkumy, naposledy prováděny v roce 2001

CE – Rada Evropy

CEU – Evropská komise

IMOZ – Interakční model zátěže

RVP – Rámcový vzdělávací program

ŠPZ – Projekt Škola podporující zdraví

TIMSS – Třetí mezinárodní studie matematického a přírodovědného vzdělávání

Tzv. – Takzvaný

VZP Žij Zdravě – Projekt Všeobecné zdravotní pojišťovny

WHO – Světová zdravotnická organizace

Úvod

„Devět desetin našeho štěstí spočívá ve zdraví.“

(Arthur Schopenhauer)

Zdraví je neodmyslitelnou součástí našeho života a záleží na nás, jak o ně budeme pečovat a chránit ho. Naše psychické i fyzické rozpoložení se odráží na jeho kvalitě a nesprávné zacházení se zdravím může mít neblahý vliv na fungování celého organismu.

Mnoho mladých lidí podceňuje skutečnost, že by se měli starat o své zdraví. Uvědomění přichází až v pozdějším věku, kdy se jako reakce na špatné zacházení objeví příznaky různých nemocí. Ve většině případů si můžeme za své narušené zdraví právě my sami. Mnoha nemocí lze předejít samotnou prevencí. Zásadní je změna dosavadního životního stylu, správná výživa a omezení škodlivých faktorů (kouření, alkohol, návykové látky, nadměrná spotřeba léků).

Velká část populace se domnívá, že starat se o své zdraví znamená jíst ovoce a zeleninu, ovšem existuje i řada dalších možností, jak pečovat o své zdraví. Na českém trhu nalezneme velké množství organizací, které nabízejí programy podporující zdraví ve školách. Z těchto programů si mohou školy vybírat právě ty, které jsou pro ně nejvýhodnější. Děti se od útlého věku učí správným návykům, tudíž je velice důležité již od počátku vývoje zdůrazňovat potřebu ochrany zdraví.

První kapitola bakalářské práce se věnuje historickému vývoji projektů se zaměřením na výchovu ke zdraví a jejího prolínání do školního prostředí.

Ve druhé kapitole teoretické části jsou vymezeny pojmy, které souvisí s výchovou ke zdraví, například definice zdraví, determinanty zdraví, rizika ohrožující zdraví a podpora odolnosti zdraví.

Další kapitola nese název Zdraví a škola a představuje kurikulum i jeho druhy v návaznosti s projektem podpory výchovy ke zdraví. Kapitola obsahuje tabulku, která přehledně znázorňuje srovnání tradiční zdravotní výchovy s činností školy podporující zdraví.

Čtvrtá kapitola shrnuje velkou škálu programů podporujících zdraví, které vycházejí z potřebných témat, například zdravý životní styl, zdravá výživa, prevence kuřáctví.

Pátá kapitola rozebírá Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Obsahuje stručný popis části tohoto dokumentu s podrobnějším zaměřením na vzdělávací oblasti související s výchovou ke zdraví (Člověk a jeho svět a Člověk a zdraví). Zákon o ochraně veřejného zdraví, vymezující ochranu a podporu zdraví, nalezneme dále v této kapitole.

Šestá i sedmá kapitola se vztahuje k cíli mé práce, zde analyzuji kurikulum výchovy ke zdraví na konkrétní škole a ve školní družině se zaměřením na zdravou výživu. Ve školním vzdělávacím programu Základní školy Dobiášova se zaměřením na 1. stupeň, a to na vzdělávací oblast Člověk a jeho svět. Tato vzdělávací oblast je rozdělena do tří vyučovacích předmětů: prvouka, přírodověda a vlastivěda. Částečně sem zasahuje i tělesná výchova.

Sedmá kapitola se věnuje vzdělávacímu programu pro školní družinu se zaměřením na oblast výchovy ke zdraví. V kapitole jsou uvedeny vzdělávací oblasti, s bližším zaměřením na vzdělávací oblast Člověk a zdraví.

Poslední kapitola teoretické části se zabývá důležitou oblastí související se zdravým životním stylem, výživou, genetickými dispozicemi a dalšími faktory. Kapitola stručně popisuje metody posouzení obezity a nadváhy u dětí i s percentilovými grafy, které ukazují znatelně viditelný nárůst těchto nemocí. Určitá část kapitoly se zabývá faktory ovlivňujícími obezitu a nadváhu u dětí.

Cílem praktické části je vytvořit program a realizovat ho ve školní družině na Základní škole Dobiášova, vyhodnotit jeho přijetí nebo vliv na žáky 1. stupně. Program se zaměřuje na zdravý životní styl, konkrétně na zdravou výživu. V průběhu jednoho roku se vyvíjel a upravoval, byl dvakrát vyzkoušen ve školní družině. Program obsahuje reflexi i sebereflexi.

Jako součást praktické části jsou rozpracovány jednotlivé lekce včetně obrázkového testu se zahrnutím jednotlivých otázek doplněných příslušnými obrázky. Nechybí ani popis strukturovaného rozhovoru, který byl veden s vychovatelkou jako zpětná vazba na realizaci programu. Na závěr programu je uvedené teoretické vyhodnocení otázek z obrázkového testu, vyhodnocení reflexe, popis a vyhodnocení rozhovoru s vychovatelkou a vyhodnocení celkových cílů programu.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Vznik projektů podporujících zdraví a jejich implementace do škol

Evropská síť škol podporujících zdraví¹ vznikla, aby vytvořila skupinu vzorových škol v celém evropském regionu. Školy, které byly součástí a účastnily se projektu, budou šířit své zkušenosti a informace zdravotnickým a školským resortům ovlivňujícím politiku v oblasti podpory zdraví. Tato síť vznikala pod záštitou tří mezinárodních organizací: Evropské komise, Rady Evropy a Světové zdravotnické organizace (Havlíková 1998, s. 244).

Česká republika se do národní sítě projektu ŠPZ připojila mezi prvními spolu s Dánskem, Polskem, Irskem, Řeckem a Belgií a zúčastnila se tak hnutí škol podporujících zdraví. Projekt byl zahájen roku 1992 přijetím 11 českých a moravských škol. V projektu byly na základních školách ČR prostřednictvím WHO nabízeny materiály. Byl vyhlášen konkurz, který následně probíhal ve dvou kolech výběrového řízení. Školy na základě zhodnocení své situace, potřeb a potřeb regionu školy vytvořily vlastní projekty. Byla vytvořena hodnotící komise, která byla složena z lékařů, psychologů, sociologů a učitelů. Ta vybrala z 93 škol 11 nominovaných do evropské sítě. Pro velký úspěch byl vyhlášen druhý konkurz a po jeho uzavření se projektu zúčastnilo do roku 1993 90 škol z ČR. (Zahradníčková 2008, s. 14).

V letech 1992–1997 byly uspořádány mezi školami a institucemi semináře. První seminář proběhl na III. Základní škole Holešov–Kračiny, další ve Višňové, Opavě nebo v Liberci. V roce 1995 se konala konference a došlo k inovaci projektů ve školách.

V roce 1994 vznikl nový impuls, aby došlo k inovaci a rozšíření podpory zdraví do dalších oblastí. Na základě spolupráce pedagogů a odborníků ze Státního zdravotního ústavu byla vytvořena metodika podpory zdraví pro mateřské školy² (Zahradníčková 2008, s. 14).

V roce 1996 byla zahájena řada seminářů v zemích střední a východní Evropy. Roku 1997 se konal letní tábor na Slovensku. Tábora se zúčastnily děti z USA, Slovenska a České republiky. Školy navíc začaly pracovat s vysokými školami, například

¹ Evropská síť škol podporujících zdraví (European Network of Health Promoting Schools, ENHPS)

² První verze metodiky podpory zdraví pro mateřské školy byla vytvořena 2005

s Pedagogickou fakultou v Olomouci (Havlínová 1998, s. 251–252).

Od roku 1996 převzal záštitu nad projektem Státní zdravotní ústav. Pro novou nabídku podpory pro zdraví ve škole byly vytvořeny tzv. rukověti podpory zdraví pro předškolní a pro povinně školní vzdělávání od Miluše Havlínové. Tyto materiály byly pro pedagogy velice inspirující (Machová, aj. 2009, s. 267).

Projekt Škola podporující zdraví se stal úspěšný v celoevropském měřítku a po roce 1989 přinesl postupnou změnu pro školy a vzdělávání. Tento projekt sdružuje školy, pro které neznamena zdraví pouze nepřítomnost nemoci, ale kterým záleží na propojení více faktorů bio-psycho-sociálních. Tyto faktory se snaží ve školách rozvinout respekt k potřebám jednotlivce, vzájemnou spolupráci, komunikaci a podporu zdraví. Projekt vychází z holistického pojetí zdraví (SZU 2014).

Program Škola podporující zdraví přispívá k vlastní proměně a rozvoji dané školy. Svým záměrem poskytuje nový rozměr pro plánování a posuzování škol. V praxi to znamená, všechno, co se ve škole dělá záměrně (vyučovací kurikulum), a všechno, co se v ní děje živelně (skryté kurikulum), se pedagogové snaží ovlivňovat, případně naučit s ohledem na pozitivní a negativní důsledky (Výchova ke zdraví 2014).

Program ŠPZ je určen školám mateřským, základním a středním. Na základě týmové spolupráce pomáhá ke stanovení dlouhodobé a vyvážené koncepce, strategii a metod zkvalitňování zdravého způsobu života a vzdělávání. Cílem je snaha o optimální vývoj každého jednotlivce, žáka, učitele, rodiče po stránce tělesné, sociální, duševní a duchovní (Výchova ke zdraví 2014).

Řada rozvinutých zemí přijala výzvu Světové zdravotnické organizace a začlenila výchovu ke zdraví do vzdělávání. V České republice došlo k inovaci podmínek ve školství ve chvíli, kdy byla uskutečněna všeobecná kurikulární reforma. Na základě strategií kurikulární reformy a dlouhodobé spolupráce škol podporujících zdraví byla zahrnuta podpora zdraví do rámcového vzdělávacího programu (Zahradníčková 2008, s. 14). Podpora pro zdraví je začleněna do vzdělávacích oblastí. Na 1. stupni se jedná o vzdělávací oblast Člověk a jeho svět a na 2. stupni je výchova ke zdraví zahrnuta ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

Program Škol podporujících zdraví, dříve nazýván jako Zdravá škola, je k dispozici všem školám od roku 1991. Každá škola má možnost využít rukověť podpory zdraví pro svou práci a vytvořit si vlastní program podporující zdraví pro své potřeby a podmínky (Výchova ke zdraví 2014).

V současné době je do projektu v ČR zapojeno 172 základních škol

a 156 mateřských škol. Dohromady vytvářejí tzv. Národní síť škol podporujících zdraví. Národní síť Škola podporující zdraví má 43 členů. Tyto výsledky jsou uvedeny na internetových stránkách Státního zdravotního ústavu (SZU 2014).

2 Zdraví

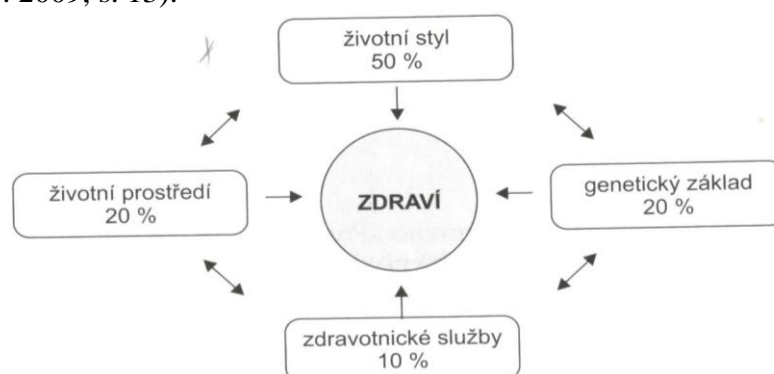
Světová zdravotnická organizace definuje zdraví jako stav úplné, tělesné, duševní a sociální pohody, nejde pouze o nepřítomnost nemoci či poruchy (WHO 2014).

Pojem zdraví je složen ze tří dimenzí, které jsou navzájem propojené. Jedná se o dimenze tělesného, duševního a sociálního zdraví. Pocit pohody pro každého jedince představuje něco jiného (Machová, aj. 2009, s. 14).

V historii lidské kultury bylo zdraví stavěno na přední místo hierarchie hodnot. Zdraví by nemělo představovat cíl života, ale jednu z podmínek. Na zdraví nelze pohlížet izolovaně, mezi základní prvky životního stylu patří: výživa, pohybová aktivita, práce, duševní pohoda, sociální vztahy, odolnost vůči stresu (Čeledová, aj. 2010, s. 14).

Determinanty zdraví jsou faktory ovlivňující zdraví kladným i záporným působením. Některé z nich jsou získané, mezi takové můžeme zařadit faktory genetické, získané výchovou nebo ovlivněné životním prostředím. Determinanty rozdělujeme na vnitřní a zevní. Vnitřní (genetické determinanty) jsou součástí ontogenetického vývoje od narození dítěte. Genetický základ ovlivňují přírodní a společenské vlivy stejně jako konkrétní způsob života. Zevní faktory, které působí na zdraví a můžeme je určitým způsobem ovlivnit, rozdělujeme na životní styl, kvalitu životního a pracovního prostředí a zdravotnické služby.

Na daném schématu jsou znázorněny vztahy mezi zevními a vnitřními determinanty zdraví, přičemž více záleží na determinantech z oblasti životního stylu (Machová, aj. 2009, s. 13).



Obrázek 1 Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví

(převzato Machová, aj. 2009, s. 13)

2.1 Interakční pojetí zdraví

S podporou zdraví ve škole souvisí téměř vše, co se v ní děje. Naše zdraví je spojováno se stavem našeho těla, znamená být tělesně a fyzicky zdraví. V dnešní době náš zdravotní stav souvisí se zdravou stravou, zdravými mezilidskými vztahy, zdravým způsobem života, zdravou krajinou, lesem, městem či zdravou školou.

Interakční pojetí zdraví je potřeba uplatňovat vzájemným propojením složek zdraví v interakčních soustavách:

- **Individuální:** Zdraví je tvořeno složkami jedince (tělesné, duševní, sociální a duchovní zdraví).
- **Komunitní:** Zdraví jedince je ovlivněno zdravím komunity, v níž žije nebo pracuje.
- **Globální:** Zdraví jedince je ovlivněno zdravím jednotlivých společností, v nichž jedinci žijí nebo pracují (Havlíková 1998, s. 21).

2.2 Rizika ohrožující pohodu a zdraví ve škole

Ve škole, případně v souvislosti s ní, se objevují nepřiměřené zátěže nejrůznějšího druhu. Škola je taková instituce, ve které probíhají důležité procesy a střídá se v ní velké množství lidí. Zátěží rozumíme interakci mezi požadavky, které jsou kladeny na jedince, a vlastnostmi, kterými je jedinec vybaven (Havlíková 1998, s. 55).

Samotné školní prostředí vytváří zdravotní rizika pro děti. Po stránce duševní se jedná o přetěžování a uvádění do stresových situací. Na děti jsou kladeny jisté požadavky, které mohou vyvolat napětí. Po stránce tělesné to znamená dlouhé sezení, celkové omezení pohybu a zvýšená pravděpodobnost přenosu nákaz. V oblasti sociální hrozí konflikty mezi dětmi (Machová, aj. 2009, s. 262).

2.3 Zdroje zátěže ve škole

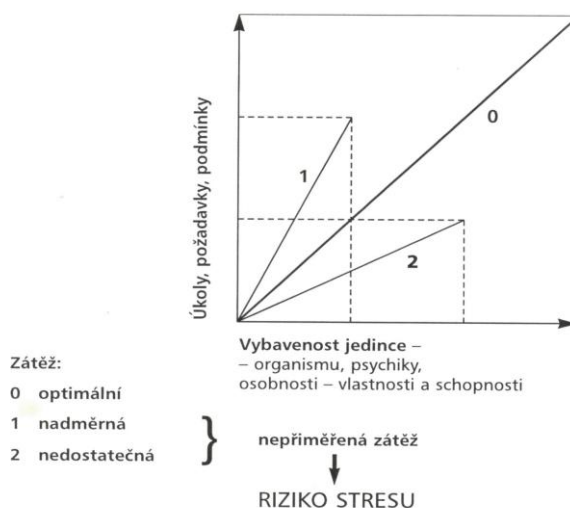
Zdrojem zátěže ve škole může být prakticky cokoliv, co se školou souvisí. Hlavním zdrojem je důvod, proč žáci a učitelé do školy chodí, velice spolu souvisí i výuka a učení (Havlíková 1998, s. 69).

Podle IMOZ³ je jedinec situován do šesti vzájemně ovlivňujících faktorů:

- pracovní proces
- sociální role
- mezilidské vztahy
- životní cíle a rozvoj
- rodina
- škola jako společenská instituce (převzato z Havlíková 1998, s. 69)

Není-li některý z faktorů v pořádku, stává se tento faktor zdrojem rizika, zátěže a překážkou ve vývoji.

Mezi další faktory patří vlivy prostředí, pracovní úkoly, mezilidské vztahy. Vlastnostmi se rozumí vrozené dispozice organismu jedince, psychiky, osobnosti a během života získané návyky. Mezi jedincem a prostředím dochází ke vzájemnému ovlivňování: prostředí klade nároky na jedince a ten na ně reaguje, zároveň on klade nároky a požadavky na prostředí svými potřebami. Schéma ukazuje tři druhy zátěže: optimální, nepřiměřeně vysoká a nepřiměřeně nízká. Pokud předpoklady jedince umožňují naplnění nároků dané situace, mluvíme o optimální zátěži. Optimální zátěž je nezbytnou podmínkou pro zdravý vývoj jedince (Havlíková 1998, s. 56).



Obrázek 2 Mechanismus zátěže podle Hladkého a Matouška st.

(Převzato Havlíková 1998, s. 57).

Vhodná kritéria pro posouzení zátěže poskytuje IMOZ³ podle Coopera a Marschala z roku 1979, kteří vyzkoušeli zdroj zátěže v tradiční škole (Provazník, Havlíková a Komárek, 1985) a uvedli pod zkratkou IMOZ.

2.4 Druhy zátěže ve škole

Nepřiměřeně vysoké nároky na jedince, který není připraven na takovou zátěž, mohou v konečné fázi vést k oslabení psychické odolnosti organismu. Dlouhodobé působení může celkově ovlivnit zdraví. Při těchto stavech bývá jedna z příčin přejídání, zvracení, neklid, či naopak apatie (Havlínová 1998, s. 57-58).

Zátěž u nízkého nároku na jedince dochází k nedostatečnému rozvoji jeho schopností při vyrovnávání se různými životními situacemi. Nedochází k podněcování fyzické, psychické a duševní odolnosti. Tento stav vede k frustraci, nudě až deprivaci. Nedochází k dostatečnému využívání potenciálu dítěte, protože jedinec pracuje na „částečný výkon“. Tito jedinci ve třídě ruší a mohou si začít zpestřovat svůj život návykovými látkami, alkoholem či hracími automaty (Havlínová 1998, s. 57-58).

Proto bylo vytvořené volnočasové zařízení (školní družina), které tvoří přechod mezi výukou a pobytem doma. Ve školní družině neprobíhá vyučovací proces, má spíše výchovný charakter. Plní funkci sociální, rekreační, odpočinkové a zájmové činnosti.

Mezi cíle školní družiny patří obohacení programu dítěte, individuální rozvoj dítěte a vytvoření vhodného prostředí pro podnětné, zajímavé a obsahově bohaté činnosti (Hájek 2007, s. 11).

Nezanedbatelným požadavkem na družiny je naplnění volného času dětí, tj. výchova ve volném čase. Svou funkci naplňuje odpočinkovými činnostmi (klidové, relaxační aktivity). Odpočinkové činnosti se zařazují proto, aby dětem odbouraly únavu. Jsou vkládány především po obědě, ale také před ranním vyučováním nebo kdykoliv v průběhu dne. Klid může být vytvářen formou klidné zájmové činnosti, námětové hry, poslechu hudby (Hájek 2007, s. 15-16).

Velice důležitý je aktivní odpočinek sloužící k regeneraci sil. Jeho obsahem mohou být náročnější pohybové, sportovní nebo turistické prvky s pobytem venku.

K odpočinku slouží i různé druhy zájmových činností, vlastní aktivní činnosti vycházející ze zájmu dětí. Tyto činnosti mohou vést k seberealizaci, rozvoji pohybových dovedností či dalšího poznávání (Hájek 2007, s. 15-16).

Školní družina spolupracuje s dalšími oblastmi výchovy, například se zájmovými kroužky, výukou v umělecké škole, schůzkami dětských organizací. Je vymezena na konkrétní dobu a je určena pro výchovu žáků 1. stupně základní školy (výjimečně pro 2. stupeň základní školy). Práce školní družiny je samostatnou vzdělávací oblastí, která se řídí podle specifických požadavků a pravidel pedagogiky volného času. Vzdělávání

se řídí podle vlastního ŠVP školní družiny podle vyhlášky č. 74/2005 sb., o zájmovém vzdělání (Hájek 2007, s. 11).

2.5 Podpora odolnosti

„*Odolnost je schopnost vyrovnat se s životními situacemi společensky přiměřeně, bez patologických reakcí.*“ (Hartl 2004, s. 163). Odolnost závisí na mnoha faktorech, například na vrozených vlastnostech a získaných postojích (Hartl 2004, s. 163). Jedná se o lidskou schopnost čelit, překonat, posílit se před nepříznivými životními situacemi (Havlíková 1998, s. 77).

Rodiče rozdělujeme na podporující odolnost a ty, kteří tuto odolnost oslabují. Tito rodiče mají pocit, že dítě od počátku musí umět čelit tvrdým podmínkám. Škola podporující zdraví by měla rodiče naučit, jak správně reagovat na tyto podmínky (Havlíková 1998 s. 74).

2.6 Faktory odolnosti

Škálu faktorů odolnosti vyjádříme pomocí Grotbergové⁴ označení JSEM, MOHU a MÁM:

- **Vlastnosti** (kým JSEM): Dítě uvěří, tomu že svými vlastnostmi ovlivnilo to, jak v dané situaci dopadlo.
- **Dovednost hledat pomoc** (dokážu, co MOHU): Dítě je schopno pomocí svých dovedností vyjádřit své pocity a myšlenky druhým lidem.
- **Sociální opora** (co MÁM mimo sebe): Dítě se může obrátit na někoho (rodina, kamarádi ve škole), kdo mu poskytne citovou nebo sociální oporu (Havlíková 1998 s. 77-78).

⁴ Otázky odolnosti jsou studovány a ověřovány Grotbergovou z roku 1995

3 Škola a zdraví

V latinském překladu slovo curriculum znamená „běh,“ v pedagogické oblasti „pohyb.“ Jedná se o určitý vzdělávací program, který zahrnuje obsahovou náplň výuky a dosažený výsledek, případně zkušenost, kterou si žák osvojí (Národní ústav odborného vzdělávání 2014).

Škola patří mezi instituce, kde dochází k naplnění určitých cílů a vzájemnému prolínání určitých skupinových rolí (žáci, rodiče a vedení školy). Představuje významnou část života, kde by mělo docházet k podpoře zdraví. Základní funkcí školy není pouze poskytnutí vzdělání, ale příprava dětí k životu ve světě a snaha pomoci tomu, aby tento svět byl zdravější.

Cíle výchovy ke zdraví jsou širší, je důležité, aby se prolínaly celým procesem výchovy a vyučování. Zdraví můžeme podporovat v různých předmětech, v matematice stejně jako v českém jazyce nebo na školním výletě. Do určité míry nejde o to, vědět, co je zdravé, ale umět „zdraví“ prosadit vhodnými a zdravými způsoby (Havlíková 1998, s. 31).

Tabulka 1 Srovnání tradiční zdravotní výchovy s činností školy podporující zdraví (převzato Havlíková 1998, s. 32)

	Tradiční zdravotní výchova	Škola podporující zdraví
1.	uvažuje o zdravotní výchově pouze v rozměrech omezených na třídu	zaujímá širší pohled zahrnující všechny aspekty života školy a jejich vztahů ke komunitě, například aspekt školy a jejich vztahů ke komunitě, například aspekt rozvoje školy pečující komunity
2.	zdůrazňuje osobní hygienu a tělesné zdraví a přehlíží širší aspekty zdraví	je založena na modelu zdraví, který zahrnuje interakci aspektů tělesných, duševních, sociálních a životního prostředí
3.	soustřeďuje se na zdravotní doporučení a osvojování faktů	zaměřuje se na aktivní spoluúčast žáků na širokém okruhu metod rozvíjejících žákovské dovednosti
4.	postrádá koherentní koordinovaný přístup, který bere v úvahu jiné vlivy na žáka	bere do úvahy širší rozsah vlivů na zdraví žáků a pokouší se v souvislosti s nimi brát v úvahu dosavadní přesvědčení, hodnoty a postoje žáků
5.	reaguje zpravidla na řadu identifikovaných problémů nebo krizí na individuální bázi	akceptuje, že mnohé podstatné dovednosti a postupy jsou společně všem zdravotním problémům a že by mohly být předem plánovány jako součástí osnov

6.	bere v omezené míře v úvahu psychosociální faktory a vztahy související se zdravotním chováním	pohlíží na vývoj pozitivního sebepojetí a rozvoj jedinců přejímajících rostoucí kontrolu nad svými životy jako na jeden z ústředních bodů podpory zdraví
7.	uznává význam školy a jejího prostředí pouze v omezené míře	uznává význam fyzického prostředí školy ve smyslu estetickém a také jeho přímé fyziologické dopady na žáky a na sbor
8.	neposuzuje zdraví a pohodu v pedagogickém sboru ve škole	pohlíží na pohodu zdraví v pedagogickém sboru jako na relevantní problém, uznává příkladnou roli pedagogickému sboru
9.	nezahrnuje aktivitu rodičů do tvorby programu výchovy ke zdraví	považuje podporu rodičů a spolupráci s nimi za ústřední bod činnosti školy podporující zdraví
10.	Hodnotí roli školní zdravotní služby čistě v termínech zdravotnického záchytu a prevencí nemocí	Pohlíží na školní zdravotní službu z širší perspektivy, která zahrnuje záchyt a prevenci nemocí, ale také se aktivně pokouší integrovat tyto služby do kurikula výchovy ke zdraví a pomáhá žákům v tom, aby se stali uvědomělými uživateli zdravotních služeb

Budeme se zabývat částmi školního a třídního kurikula vztahujícími se k podpoře zdraví, přičemž vycházíme ze tří zdrojů:

1. ze standardu vzdělávání
2. z přijatého vzdělávacího programu školy
3. z pojetí podpory zdraví, které si škola zvolí, a především dodržováním zásad, které vytvářejí školu podporující zdraví (Havlíková 1998, s. 34).

Podle rozsáhlé studie TIMSS (Straková, Tomášek a Palečková, 1996b) existuje kurikulum v mnoha odlišných úrovních:

- **Zamyšlené kurikulum:** vyjadřuje obsah a cíle vzdělávání. V kurikulárních dokumentech toto kurikulum se definuje jako učební texty a přednášky. Na základě analýzy vzdělávání obsahuje:
 1. obsah vzdělávání (téma učiva)
 2. operační úroveň toho obsahu (činnosti, které mají učitelé a žáci provádět v rámci tematických plánů – zadané úkoly)
 3. úroveň perspektiv (rozvoj postupů, zájmů a motivací žáka)

Jednotlivé školy a učitelé mohou uvést zamyšlené kurikulum do života svým vlastním pojetím a přidají i část ze své osobnosti, znalostí a postojů (Průcha 2013, s. 245-247).

- **Realizované kurikulum:** tzn. skutečně předané učivo, které učitelé předali svým žákům (Straková, Tomášek a Palečková, 1996b, s. 8). Jako zdroje dat slouží pro zjišťování této úrovně kurikula dotazníky určené učitelům daných předmětů.
- **Dosažené kurikulum:** tzn. skutečně osvojené učivo. Znalosti v předmětech, které jsou zjišťovány speciálními testy. Dále jsou zkoumány vztahy k předmětům či rodinné zázemí.

V projektech jsou zkoumány všechny úrovně kurikula, ovšem není brán zřetel na důležitý aspekt „dosaženého kurikula,“ a tedy žákovo pojetí učiva (Průcha 2013, s. 245-247).

Pedagogická věda dlouho přehlížela rozdíly mezi tím, co popisují kurikula (osnovy, vzdělávací programy), a skutečností ve třídách (mezi jednotlivými kurikuly). K vyjasnění této situace pomohlo zavedení „skrytého kurikula.“ Skryté kurikulum je poměrně nový pedagogický pojem, který označuje určitou oblast výchovy a vzdělávání. Jedná se o opak záměrného kurikula (Vališová, aj. 2011, s. 126). Objasňuje skryté lekce, které nejsou vedeny podle záměrů a plánů školského systému. Poskytuje lepší vhled do života žáků a učitelů na školní scéně (Klusák podle Vališové, aj. 2011, s. 126).

V oblasti podpory zdraví může být skryté kurikulum velmi významné. Z toho důvodu se program podpory zdraví zaměřuje na rozpoznání činitelů dosaženého kurikula, které jsou obvykle ponechány v utajení. Program uvádí, jakým způsobem se žáci ve škole učí, jak žijí, jelikož tomu v některých programech není věnována pozornost (Havlínová 1998, s. 35-36).

Program podpory zdraví je tvořen dvěma složkami:

Skryté kurikulum podpory zdraví

Obsahuje vše, co škola pro podporu zdraví vytváří (prostředí školy, vztahy uvnitř i navenek školy, výuka). Vztahuje se ke třem základním oblastem života školy:

- věcné, sociální a organizační prostředí školy
- způsob výuky
- spolupráce s partnery školy

Tyto body představují stěžejní „pilíře“ pro podporu zdraví ve škole. Každému z nich je potřeba věnovat náležitou potřebu, jinak by vznikly trhliny v programu podpory pro zdraví (Havlínová 1998, s. 35-36).

Explicitně vyučované kurikulum výchovy ke zdravému způsobu života (témata učiv)

Jedná se o program pro zdraví, který se skládá z jednotlivých témat výchovy ke zdravému způsobu života, řídí se zásadami zdravého učení, je propojen s pilíři a zásadami podpory zdraví. Škola má dvě možnosti, jak zahrnout podporu pro zdraví. V jednodušší variantě tvoří vedle stávajícího vzdělávacího programu projekt podpory pro zdraví. Náročnější varianta znamená vytvoření vlastního kurikula školy s konkrétním vzdělávacím obsahem (Havlínová 1998, s. 36).

Základní škola zařazená do sítě Škol podporujících zdraví se opírá o tyto pilíře:

První pilíř: Pohoda prostředí.

1. Pohoda věčného prostředí.
2. Pohoda sociálního prostředí.
3. Pohoda organizačního prostředí.

Druhý pilíř: Zdravé učení.

4. Smysluplnost výuky.
5. Možnost výběru a přiměřenosti výuky.
6. Spoluúčast a spolupráce ve výuce.
7. Motivující hodnocení žáka.

Třetí pilíř: Otevřené partnerství.

8. Škola jako demokratické společenství.
9. Škola jako vzdělávací středisko obce (převzato Havlínová 1998, s. 37).

4 Projekty zaměřené na podporu zdravé výživy

V současné době je tvořeno velké množství programů podporujících zdraví, které jsou pořádány různými organizacemi, například Ministerstvem zdravotnictví, Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy, Magistrátem hlavního města Prahy a Společnosti pro výživu, Krajskou hygienickou stanicí, Státním zdravotním ústavem apod.

Programy vychází z potřebných témat, například zdravá výživa, prevence kuřáctví, návykových látek, protialkoholová prevence, zdravý životní styl, prevence úrazů, nemocí a násilí. Existuje mnoho programů, a proto škola může pečlivě vybírat, který program zvolí (Floriánová 2011, s. 47).

V RVP je učivo vymezeno spíše rámcově a záleží na učitelích, jak ho zahrnou do předmětů. K realizaci témat zaměřených na podporu zdraví pomáhají různé výživové projekty, například Zdravá abeceda, Zdravé zuby, Zdravá pětka a Víš, co jíš. Tyto projekty jsou rozšířeny celoplošně a každá škola se do nich může zapojit. Některé projekty jsou realizovány delší dobu, ovšem některé brzy zanikají. Záleží na mnoha faktorech, zejména na atraktivnosti projektu, jednoduchosti, realizovatelnosti a obsahové věcnosti. Existuje i řada projektů, které se specializují přímo na školní jídelny, například Škola plná zdraví. Jeho hlavní myšlenka se týká začlenění většího podílu zeleniny do školního stravování a tím pádem i snížení rizika nadváhy a obezity (Březková 2013, s. 5).

Česká republika se přihlásila do projektu Ovoce do škol, jehož cílem je podpora zdraví a zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny. Mezi další projekty patří například VZP Žij Zdravě, který pravidelně vyhlašuje soutěž o nejlepší oběd (Žij Zdravě 2014).

Oficiální potravinová pyramida Ministerstva zdravotnictví České republiky z roku 2005 má čtyři patra. V současnosti mají potravinové pyramidy různé varianty (Březková 2014, s. 79). Odborníci na zdravou výživu přišli s novou pomůckou, která slouží k zorientování vyvážené skladby zdravého jídelníčku. V roce 2012 byl vytvořen a uveden „Zdravý talíř.“ Ovšem stále se vedou spory, zda zachovat, vylepšit nebo nahradit potravinovou pyramidu, která se zamýšlí nejen nad potravinovými kategoriemi, ale i nad složením potravin v rámci jedné kategorie. Sdružení odborníků Fórum zdravé výživy přišlo v červnu 2013 s novou upravenou potravinovou pyramidou. Česká společnost STOB prohlásila, že není podstatné, jak daná pomůcka vypadá, ale co je

jejím obsahem, a aby nebyly zadané informace zavádějící (Tlukot srdce 2014).

Ve své bakalářské práci jsem pracovala se zdravým talířem, který se dělí na čtyři sektory. Ty naznačují, jak by měla být strava sestavená – ze čtvrtiny zelenina, čtvrtina ovoce, čtvrtina ryby, vejce, luštěniny a čtvrtina pečivo, těstoviny, nejlépe v celozrnné formě. Střed talíře tvoří avokádo, ořechy a olivy.

5 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání

Vzdělávací systém v České republice je rozdělen do několika částí. Cíle vzdělávání jsou stanovené školským zákonem z roku 2004 (s účinností od 1. 1. 2005) a centrálním a nejvyšším dokumentem je Národní program vzdělávání (tzv. Bílá kniha z roku 2001), který vypracovalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy a byl schválen Parlamentem. Tento dokument obsahuje vzdělávací oblasti, obsahy a prostředky. Na něho dále navazuje rámcový vzdělávací program, který se dělí pro žáky od 3 do 19 let a pro každý obor vzdělávání. V RVP jsou obsaženy konkrétní cíle, formy, délka vyučování, povinný obsah vzdělávání, organizace výuky, profesní profil vyučujícího. Z rámcového vzdělávacího programu vychází školní vzdělávací program (ŠVP). Každá škola má možnost vytvořit si svůj vlastní školní vzdělávací program, na jeho základě je vedena výuka (Vališová, aj. 2011, s. 89). Kurikulární dokumenty jsou děleny na státní (Bílá kniha a RVP) a školní (ŠVP).

Součástí rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání jsou cíle a pojetí základního vzdělávání, klíčové kompetence, vzdělávací oblasti, průřezová témata, rámcový učební plán, vzdělávání žáků se speciálními potřebami a vzdělávání žáků mimořádně nadaných (Vališová, aj. 2011, s. 94).

Vzdělávací obsah RVP ZV rozdělujeme do devíti oblastí a příslušných vzdělávacích oborů:

- **Jazyk a jazyková komunikace** (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk a Další cizí jazyk)
- **Matematika a její aplikace** (Matematika a její aplikace)
- **Informační a komunikační technologie** (Informační a komunikační technologie)
- **Člověk a jeho svět** (Člověk a jeho svět)
- **Člověk a společnost** (Dějepis, Výchova k občanství)
- **Člověk a příroda** (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis)
- **Člověk a kultura** (Hudební výchova, Výtvarná výchova)
- **Člověk a zdraví** (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova)
- **Člověk a svět jeho práce** (Člověk a svět jeho práce) (MŠMT 2013, s. 15)

Jednotlivé části jsou krátce charakterizovány a je naznačena návaznost mezi 1. a 2. stupněm základního vzdělání. Škola na základě cílového zaměření vzdělávací oblasti vytváří ŠVP. Vzdělávací obsah oboru je tvořen očekávanými výstupy a učivem. Na 1. stupni se obsah dělí na dvě období (1. období pro 1. – 3. ročník a 2. období pro 4. – 5. ročník).

Očekávané výstupy jsou zaměřené spíše prakticky, aby byly využitelné v běžném životě. Učivo se strukturuje do tematických okruhů a slouží jako prostředek k dosažení očekávaných výstupů. Vzdělávací obsah jednotlivých oborů škola rozdělí a rozpracuje jej do vyučovacích předmětů (MŠMT 2013, s. 15).

V bakalářské práci se soustředím na rozvoj podpory zdraví u dětí, a proto se zaměřím jen na některé vzdělávací oblasti, které s tímto tématem souvisí. Na 1. stupni základní školy je podpora zdraví charakterizována ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a na 2. stupni Člověk a zdraví.

5.1 Člověk a jeho svět

Člověk a jeho svět patří mezi jedinou vzdělávací oblast koncipovanou pouze pro 1. stupeň základních škol. Ve vzdělávací oblasti je uveden obsah týkající se člověka, rodiny, společnosti, kultury, vlasti, zdraví, přírody, techniky, bezpečí a dalších témat. Tato vzdělávací oblast je nesmírně důležitá, jelikož navazuje na výchovu v rodině, na zkušenosti žáků, které následně rozvíjí (MŠMT 2013, s. 38-39).

Žáci si osvojují nové dovednosti, děje, vztahy mezi lidmi, přírodní jevy, odlišují podstatné věci od méně podstatných. Poznávají sami sebe, své potřeby a učí se porozumět světu a soudobému způsobu života. Žáci se naučí vyjadřovat své pocity, myšlenky, názory a reagují na myšlenky a podněty ostatních. Propojení vzdělávací oblasti s reálným životem a praktickou stránkou žáka pomůže i v jiných životních situacích, přejímání nových rolí a upevnění životního režimu. Pro získání informací z dané vzdělávací oblasti se využívá názorných pomůcek, pozorování přírody, řešení modelových situací atd.

Tato vzdělávací oblast připravuje základy pro výuku ve vzdělávacích oblastech Člověk a společnost, Člověk a příroda a Výchova ke zdraví. Dále se oblast dělí do pěti tematických okruhů: Místo, kde žijeme, Lidé kolem nás, Lidé a čas, Rozmanitost přírody a Člověk a jeho zdraví (MŠMT 2013, s. 38-39).

Cílové zaměření vzdělávací oblasti:

- *„poznávání podstaty zdraví i příčin jeho ohrožení, vzniku nemocí a úrazů a jejich předcházení“*
- *„poznávání a upevňování preventivního chování, účelného rozhodování a jednání v různých situacích ohrožení vlastního zdraví a bezpečnosti i zdraví a bezpečnosti druhých, včetně chování při mimořádných událostech“* (převzato MŠMT 2013, s. 39-40).

5.2 Člověk a jeho zdraví

V tematickém okruhu Člověk a jeho zdraví žáci poznávají především sami sebe a poznávají zdraví jako stav bio-psycho-sociální roviny života. Žáci se seznamují s vývojem jedince od narození do dospělosti s tím, co je pro člověka vhodné a nevhodné z hlediska denního režimu, výživy a hygieny. Získávají základní poučení o zdraví, nemocech, prevenci a poskytování první pomoci. Osvojí si základní poznatky o vzájemné pomoci v různých situacích, včetně řešení mimořádných situací. Potřebné dovednosti a vědomosti získávají žáci pozorováním názorných pomůcek, přírody a činnosti lidí, hrají určité role a řeší modelové situace. Žáci si postupně uvědomují, jakou má zdraví hodnotu a jakou odpovědnost má každý člověk za své zdraví (MŠMT 2013, s. 39).

Očekávané výstupy tematického celku Člověk a jeho zdraví pro 1. období:

- Žák využívá základní režimové, hygienické a preventivní návyky s využitím znalostí o lidském těle, projevuje vhodnými činnostmi vztah ke zdraví.
- Žák rozezná nebezpečí, využívá vhodná a bezpečná místa pro trávení volného času.
- Žák chová se obezřetně při setkání s neznámými lidmi, odmítá nepříjemnou komunikaci a umí požádat o pomoc, případně vytočit tísňovou linku.
- Žák při mimořádné události adekvátně reaguje na pokyny dospělých (MŠMT 2013, s. 44).

Očekávané výstupy celku Člověk a jeho zdraví pro 2. období:

- Žák s využitím poznatků o lidském těle umí vysvětlit fungování jednotlivých orgánových soustav.
- Žák rozlišuje jednotlivé etapy lidského života.
- Žák umí naplánovat svůj čas (učení, zábava, odpočinek).
- Žák uplatňuje určité způsoby chování při situacích ohrožujících zdraví (například dopravní nehoda).
- Žák dokáže rozpoznat, ošetřit drobná poranění a zajistit lékařskou pomoc.
- Žák chová se ohleduplně k druhému pohlaví a orientuje se v bezpečných způsobech sexuálního chování mezi chlapci a děvčaty (MŠMT 2013, s. 44-45).

Základním učivem vztahujícím se ke zdraví jsou témata: lidské tělo, péče o zdraví, zdravý životní styl, správná výživa, prevence vůči nemocem, osobní a duševní hygiena, řešení krizových situací a služby odborné pomoci (MŠMT 2013, s. 44-45).

5.3 Člověk a zdraví

V rámci vzdělávání pro 2. stupeň základních škol se podpora zdraví nachází ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Zdraví člověka je ovlivňováno životním stylem, chováním podporujícím zdraví, kvalitou životního prostředí a bezpečím. To je předpokladem pro aktivní, spokojený život a pracovní výkonnost.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší žákům základní podněty, které přispívají k pozitivnímu ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, základní chování), tyto podněty se učí využívat ve svém životě. Vzdělávání v této oblasti vede žáky k poznání sebe sama a pochopení hodnoty zdraví, prevence proti nebezpečím ohrožujícím zdraví. Cílem této oblasti je poznání životních hodnot a postupné utváření postojů k ní (MŠMT 2013, s. 76).

Velký důraz se klade na praktické dovednosti a jejich aplikace v každodenním životě. Vzdělávání musí být ovlivněno osobním příkladem učitele a velký důraz je kladen na příjemnou atmosféru ve školním prostředí. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je v závislosti na věku žáka rozdělena do vzdělávacích oborů Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví se prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují a dále aplikují v rámci školy (MŠMT 2013, s. 76).

5.4 Výchova ke zdraví

Ve vzdělávacím oboru Výchova ke zdraví se žáci dozvědí základní poznatky o člověku v souvislosti na prevenci ke zdraví. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví propojením všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické). Vzdělávací obsah volně navazuje na vzdělávací oblast Člověk a jeho svět a prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí. Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni, aby je uplatňovali ve svém životě a při účelném chování při mimořádných situacích. Žáci si rozšiřují poznatky o sobě a o vztazích mezi lidmi (partnerství, škola, rodina) (MŠMT 2013, s. 76).

5.5 Tělesná výchova

Vzdělávací obor Tělesná výchova směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na straně druhé k poznávání jejich účinku na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu při konkrétní pohybové činnosti. Při pohybovém vzdělávání se postupuje od spontánní pohybové činnosti k řízené a výběrové činnosti. V tělesné výchově je důležité dbát

na motivační hodnocení žáků. Cílem této oblasti je rozvíjet pohybové nadání a odhalovat případné oslabení v rámci výuky (MŠMT 2013, s. 76-77).

Základním učivem vztahujícím se ke zdraví je podpora zdravého způsobu života a péče o zdraví (výživa a zdraví, denní pitný režim, intimní a duševní hygiena), vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví, kvalita ovzduší, rizika ohrožující zdraví a jejich prevence, dodržování pravidel ochrany, celostní pojetí člověka, utváření vlastní identity, podpora zdraví a její formy, programy podporující zdraví (MŠMT 2013, s. 79-80).

5.6 Zákon o ochraně veřejného zdraví

V roce 2000 byl přijat zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, který v úvodní části vymezuje ochranu a podporu zdraví jako: *„Souhrn činností a opatření k vytváření a ochraně zdravých životních a pracovních podmínek a zabránění šíření infekčních a hromadně se vyskytujících onemocnění, ohrožení zdraví v souvislosti s vykonávanou prací, vzniku nemocí souvisejících s prací a jiných významných poruch zdraví.“* (Zákony pro lidi 2014).

6 Školní vzdělávací program Základní školy Dobiášova

6.1 ZŠ Dobiášova

Základní škola Dobiášova se nachází v liberecké čtvrti Rochlice. Výuka probíhá v devíti ročnících. Ve školním roce 2014/2015 navštěvuje školu 669 žáků, z toho 220 žáků chodí do školní družiny. Školu navštěvují převážně děti z Rochlic a nejbližšího okolí.

Škola nabízí na druhém stupni studium ve sportovních třídách zaměřené na lehkou atletiku. Dále poskytuje širokou nabídku zájmových kroužků (keramika, výtvarné činnosti, sportovní hry, plavání, bruslení).

Škola neumožňuje bezbariérový přístup. V přízemí se nachází školní družina, žákovská kuchyňka. V prvním patře jsou dvě odborné počítačové učebny a učebna hudební výchovy, ve třetím patře je multimediální učebna s interaktivní tabulí. V suterénu se nachází prostorná školní jídelna s vlastní kuchyní, tělocvičny a sportovní hala a další vybavení. V okolí školy se nalézá dostatečně velký pozemek a sportovní areál (ZŠ Dobiášova 2007a, s. 5).

6.2 Výchova ke zdraví ve škole ZŠ Dobiášova

Tato vzdělávací oblast je rozdělena do tří vyučovacích předmětů: Prvouka, Přírodověda a Vlastivěda. Výchova zdraví je částečně zahrnuta i v předmětu Tělesná výchova.

Prvouka patří mezi povinné předměty v 1. – 3. ročníku s minimální hodinovou dotací 6 hodin, což pro každý rok znamená 2 hodiny týdně. Od 4. ročníku je vyučována přírodověda a vlastivěda. Vlastivěda ve 4. – 5. ročníku s minimální hodinovou dotací 4 hodiny, což odpovídá 2 hodinám týdně. Přírodověda ve 4. – 5. ročníku s minimální hodinovou dotací 3 hodiny. Ve 4. ročníku 1 hodina týdně a v 5. ročníku byla dotace navýšena na 2 hodiny týdně. Celkový počet těchto předmětů na 1. stupni je 13 hodin (ZŠ Dobiášova 2007a, s. 13).

Vzdělávací obsah předmětu prvouka se dělí do pěti tematických okruhů:

- Místo, kde žijeme
- Lidé kolem nás
- Lidé a čas
- Rozmanitost přírody
- Člověk a jeho zdraví

V tematickém okruhu je definováno:

- **Místo, kde žijeme** – žáci se učí poznat okolí, ve kterém žijí, je kladen důraz na dopravu.
- **Lidé kolem nás** – zde si žáci osvojují společenské chování, jednání mezi lidmi, příbuzenské vztahy.
- **Lidé a čas** – žáci si osvojí časovou posloupnost.
- **Rozmanitost přírody** – žáci se seznamují s živou a neživou přírodou a proměnlivostí v přírodě.
- **Člověk a jeho zdraví** – žáci jsou poučeni o zdraví a nemocech, prevenci a první pomoci, o lidském těle a etapách lidského života.

Prvouka zahrnuje i část průřezových témat: Environmentální výchovou v ekologickém sběru, Osobnostní a sociální výchovu v třídnických hodinách. Hodnocení žáka probíhá na základě prezentace vlastních prožitků, získaných dovedností a spolupráce. V rámci předmětu Prvouka jsou rozvíjeny klíčové kompetence k učení, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální a kompetence občanské (ZŠ Dobiášova 2007a, s. 61-62).

Výstup v tematickém okruhu Člověk a jeho zdraví je realizován tak, že žák 1. ročníku pojmenuje základní části lidského těla, je seznámen se základními návyky osobní hygieny, orientuje se mezi zdravou a nezdravou stravou a dodržuje pitný režim. Tematický okruh souvisí s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova a do mezipředmětových vztahů vstupuje s předmětem Pracovní činnosti (ZŠ Dobiášova 2007a, s. 64).

Žák ve 2. ročníku je schopen vyjmenovat základní části lidského těla, dodržuje základní návyky osobní hygieny, uplatňuje způsoby bezpečného chování, rozpozná některé příznaky nemocí, třídí potraviny do skupin podle druhů (ZŠ Dobiášova 2007a, s. 66).

Ve 3. ročníku se žák postupně zorientuje v základních částech lidského těla a jeho funkcích, rozpozná role ženy a muže, uplatňuje návyky zdravé životosprávy, ošetří drobná poranění, chová se bezpečně a obezřetně při kontaktu s cizími lidmi a reaguje na pokyny dospělých (ZŠ Dobiášova 2007a, s. 68).

Předmět Přírodověda se vyučuje ve 4. a 5. ročníku a volně navazuje na výstupy vzdělávacího oboru prvouka. Přírodovědná témata jsou začleněna do tematických okruhů Rozmanitost přírody a Člověk a jeho zdraví. V tematickém okruhu Rozmanitost přírody žáci poznávají Zemi jako planetu sluneční soustavy, poznávají rozmanitost živé a neživé přírody. Žáci prakticky poznávají okolní krajinu a ze získaných informací sledují proměny přírody a zásahy lidské činnosti a snaží se přispět k ochraně (ZŠ Dobiášova 2007a, s. 70).

V tematickém okruhu Člověk a jeho zdraví se dozví o vývoji člověka od narození, získávají znalosti o zdraví a nemocech, zdravotní prevenci a první pomoci, jak se zachovat v životních situacích a za mimořádných okolností. Přírodověda zahrnuje část průřezových témat, Osobní a sociální výchovu a Environmentální výchovu.

V rámci předmětu Přírodověda jsou rozvíjeny klíčové kompetence k učení, kompetence sociální a personální a kompetence občanské (ZŠ Dobiášova 2007a, s. 70).

Předmět Vlastivěda je součástí výuky ve 4 – 5. ročníku s dotací 2 vyučovací hodiny týdně. Předmět je začleněn v rámci tematických bloků: Místo, kde žijeme, Lidé kolem nás a Lidé a čas. V tematickém okruhu Místo, kde žijeme, žáci získávají znalosti v souvislosti s životem v rodině, škole, obci a společnosti. Dále okruh neopomíná pravidla bezpečného chování na silnici. V dalším okruhu, Lidé kolem nás, žáci získávají znalosti o pravidlech slušného chování ve společnosti, začínají si uvědomovat podstatu tolerance, pomoci, úcty apod. Okruh Lidé a čas je zaměřen na události z minulosti, třídí informace z dostupných zdrojů. (ZŠ Dobiášova 2007a, s. 100).

Výuka probíhá v počítačové učebně, jsou pořádány různé exkurze, žáci pracují samostatně a využívají dostupných pomůcek. Ve Vlastivědě je zahrnuta část průřezových témat Osobnostní a sociální výchovy, Environmentální výchovy a Výchovy demokratického občana. V rámci předmětu Vlastivěda jsou rozvíjeny klíčové kompetence k učení a kompetence komunikativní (ZŠ Dobiášova 2007a, s. 100).

Tělesná výchova se nachází ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví na 1. stupni s dotací 2 hodiny týdně. Směřuje k poznávání vlastních pohybových možností a účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Žáci jsou vedeni k pozitivnímu vztahu k fyzické aktivitě a učí se pravidla podle „fair play.“ Jsou brány v potaz fyzické předpoklady jednotlivých žáků. Výuka probíhá ve školních tělocvičnách, sauně, hale, případně venku na školním hřišti. Ve 2. a 3. ročníku je zařazena jedna hodina Tělesné výchovy ve formě plavání během jednoho pololetí školního roku. Ve vzdělávacím obsahu jsou zahrnuta průřezová témata Osobnostní a sociální výchova a Multikulturní výchova. Jsou rozvíjeny klíčové kompetence k učení (ZŠ Dobiášova 2007a, s. 95).

7 Vzdělávací program pro školní družinu Základní školy Dobiášova

Školní družina má svůj vzdělávací program a na jeho tvorbě spolupracují všechny vychovatelky. Obsahuje vzdělávací oblasti:

- Lidé kolem nás
- Rozmanitosti přírody
- Místo, kde žijeme
- Lidé a čas
- Jazyk, jazyková komunikace a dramatická výchova
- Člověk a zdraví
- Matematika a její aplikace
- Dopravní výchova
- Výtvarná výchova
- Hudební výchova
- Člověk a svět práce

Každá vzdělávací oblast má určité konkrétní a rámcové vzdělávací cíle oblasti, tematické okruhy, klíčové kompetence, metody a formy práce. Každý rok jsou dále tvořeny nové tematické plány, které se dělí podle vzdělávacích oblastí a měsíců do konkrétních témat, která jsou v rámci školní družiny probírána. Konkrétní témata vycházejí z tematických okruhů (ZŠ Dobiášova 2007b, s. 19).

7.1 Člověk a zdraví

Rámcové vzdělávací cíle uvádějí, co se snaží výuka u žáků rozvíjet, například osvojení poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, osobní pohody, vytvoření zdravých životních návyků a zdravého životního stylu, rozvíjení pohybových dovedností, předcházení úrazům a vytvoření přehledu o omamných látkách a jejich působení na tělesný a duševní vývoj jedince. Konkrétní cíl vzdělávací oblasti je zaměřen na zvládnutí osobní hygieny, sebeobsluhy a zásady první pomoci.

Tematické okruhy jsou: Poznáváme sami sebe, V zdravém těle, zdravý duch, Hygienické návyky, Náš zdravý jídelníček, Příroda léčí, Zdraví a nemoci, Pečujeme o svůj vzhled, První pomoc, lékárníčka, Komu se svěřit, kam zavolat? U každého tematického okruhu je vypsáno, které klíčové kompetence daný okruh rozvíjí a jakou metodou a formou práce (ZŠ Dobiášova 2007b, s. 19).

8 Obezita a nadváha u dětí

Česká republika patří k zemím se vzrůstající nadváhou a obezitou dětí. S obezitou bývá spojena i cukrovka typu II. Dříve se praktičtí lékaři u svých pacientů věnovali předcházení podvýživě a zajištění správného růstu. Ovšem v současné době dochází k velkému nárůstu dětí s obezitou a nadváhou. Z dřívějších 5 % procent dětské populace ve věku 6-11 let stoupl počet obezity v České republice na 6 %. V současnosti bojuje s nadváhou 40 % dospělé populace a z toho 18,5 % lidí obézních. Prostá obezita je civilizační onemocnění doprovázené řadou vážných nemocí (Martina Fojtů 2014, s. 7).

8.1 Posouzení obezity

Pro sledování tělesného stavu dítěte během jeho vývoje se používají percentilové grafy, které umožňují porovnat růst dítěte s hodnotami v běžné populaci. Křivky v grafu znázorňují tzv. percentily. Hodnota 50 percentilů ukazuje přibližnou hodnotu normy. V praxi se pravidelně používá také BMI⁵. Percentilové grafy jsou součástí přílohy 1 a 2 bakalářské práce.

Sledování hodnot základních tělesných charakteristik dětí i dospívající mládeže je důležitou charakteristikou při posuzování zdravotního a výživového stavu jedince. Při hodnocení růstu jedince může včasné zachycení odchylného vývoje charakteristických znaků od předpokládaných hodnot upozornit na onemocnění, špatné stravovací návyky či jiné problémy. Abychom mohli posoudit, zda tělesný vývoj odpovídá danému věku, vztahujeme tyto rozměry k referenčním údajům, které jsou k dispozici pro daného jedince. Růstové faktory jsou důležitou pomůckou při léčbě růstových poruch a obezity (SZU 2014).

Pro určení nadměrné hmotnosti a obezity využíváme měření pomocí růstových grafů, při němž využíváme percentilů. Obézní jedinci mají BMI mezi 70 – 97 percentilu. Hodnoty nad 97 percentilu poukazují na jednoznačnou obezitu a hodnoty pod 25 percentilem znamenají sníženou hmotnost. V posledních letech dochází k nárůstu obezity, zejména školních dětí. Tímto došlo k posunutí hranice k 90 a 97 percentilu. Pokud by došlo k aktualizaci grafů podle CAV 2001⁶, musela by se posunout hranice nežádoucích bodů pro určení nadváhy a obezity. Na základě 6. antropologického výzkumu u dětí ve věku 6-11 let se zvýšil podíl chlapců s nadváhou na 8,9 %, u dívek na 8,5 %. Oproti roku 1991 se u nadváhy zvýšil podíl u chlapců o 1,9 % a u dívek o 1,5 % (SZU 2014).

⁵ BMI [body mass index = hmotnost v kg / (tělesná výška v m)²]

⁶ CAV 2001 (celostátní antropologické výzkumy, naposledy prováděny v roce 2001)

8.2 Faktory ovlivňující nárůst obezity a nadváhy u dětí

Mezi faktory, které nejvíce ovlivňují tělesnou hmotnost a výšku, patří:

- **změna životního stylu současné mladé populace**

Děti i dospělí se věnují velice málo pohybové aktivitě. Zájmy a pohybové aktivity dětí souvisí s otázkou, jak se na nich podílejí i sami rodiče. Na základě řady studií bylo zjištěno, že úroveň fyzické aktivity rodičů určuje vztah k pohybové aktivitě předškolních i starších dětí. Velmi důležitý je postoj rodičů k pohybové aktivitě, podpora a vývoj od nejútlejšího věku (Fraňková, Pařízková, Malichová 2013, s. 100).

- **špatné stravovací návyky a role genetických faktorů**

Stravovací návyky začínají v rodině, kde se dítě učí správným stravovacím návykům, získává vzory jídelníčků, jeho skladby a pestrosti. Velice významnou roli hrají genetické dispozice.

Na základě výzkumu Julie Bienertové Vašků, která se několik let věnovala zkoumání genetických predispozic obezity, docházíme ke zjištění, že genetické dispozice k obezitě se mohou, či nemusí projevit. Tyto oblasti závisí na mnoha faktorech (dodržování zdravých zásad stravování, pohybu) a mimo jiné i na tom, jak člověka působí vnější vlivy prostředí. Ze zjištěných studií vyplývá, že pokud je matka během těhotenství stresována, má větší tendenci konzumovat energeticky hodnotné potraviny (Martina Fojtů 2014, s. 7).

Děti v mládí přebírají vzorce chování od rodičů a návyky, které si uloží. V dospělosti se naučí správnému chování, ale při působení přemíry stresových faktorů opět mohou sklouznout k od mládí zakódovaným návykům (Martina Fojtů 2014, s. 7).

Petr Fořt, uznávaný odborník v oblasti zdravé výživy dětí a dospělých, tvrdí, že pokud je obézní jeden z rodičů, tak riziko u dítěte se sice zvyšuje, ale není nijak mimořádně pravděpodobné. V tom případě vznik nadváhy souvisí s tím, po kterém z rodičů zdědilo genetické dispozice. U dítěte s obézním rodičem je riziko obezity vyšší kvůli nesprávnému životnímu stylu a stravovacím návykům (Fořt 2004, s. 35).

České produkty obsahují nadbytek živočišných tuků a cukrů, mnoho kuchyňské soli, přidaných látek a barviv. Naopak jsou velmi chudé na vitamíny a minerály. Trh nabízí velké množství farmaceuticky upravených vitamínů, nejlepší zdroj vitamínů by pro nás měla být potrava. Vstup do školy znamená pro dítě větší zátěž, musí se aklimatizovat v novém prostředí, přebírá nové návyky a úlohy. Právě toto období je velice důležité pro

formování správných stravovacích návyků, mezi které patří rozvržení potravy do celého dne a základy stolování (Slimáková 2013).

- **špatné stravování**

Podle statistik se až 70–80 % dětí stravuje ve školních jídelnách. Z toho vyplývá, že právě zde by měly děti získat správné stravovací návyky. Podle řady názorů školní jídelny příliš nevedou k tvorbě správných stravovacích návyků dětí.

Organizace školního stravování má záštitu ve vyhlášce Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy č. 107/2005 Sb., o školním stravování, v platném znění. Tento předpis řeší organizační, technické, právní a ekonomické problémy školního stravování, ovšem obsahuje i „výživové normy“ neboli „spotřební koše.“ Ty jsou tvořeny jednotlivými skupinami potravin a zohledňují různé typy speciálních výživ (například bezlepková dieta). Spotřební koš zajišťuje rozsah a kvality výživy pro děti od 3 let do ukončení docházky. Výjimku tvoří sociálně slabé rodiny, například matky samoživitelky, u nichž se výživu snaží řešit školy, obce a neziskové organizace (Ševčík 2014, s. 39-40).

Ačkoliv jsou spotřební koše formálně v pořádku, praxe ve školních jídelnách bývá odlišná. Situace zdravějšího stravování je i neustálým řešením v Senátu Parlamentu ČR. O tom vypovídá i seminář, který proběhl v Senátu 15. dubna 2014, přičemž hlavním tématem bylo „Zdravější školní stravování“ (Strosserová 2014, s. 55-56).

V některých školních jídelnách již došlo k posunu a v pokrmech je více obsažena zelenina, ovoce, ryby apod. Ovšem v mnoha dalších školních zařízeních převládá varianta neodpovídající zdravému stravování. Situace ve školních jídelnách je svízelná, neboť jejich vedoucí mají malé platy, chybí jim vzdělání a informace ohledně modernějších poznatků o zdravé výživě (Fraňková, Pařízková, Malichová 2013, s. 93).

Pokud se již školní jídelny snaží o dodržování zásad správného jídelníčku, tak dětem tyto pokrmy nechutnají, případně při možnosti volby obědů volí sladkou variantu. Důvod je velice jednoduchý, nemají z domova zakódované správné stravovací návyky. Způsoby výchovy rodičů jsou úzce spojeny s jídelním chováním a utvářením postojů dětí k jídlu, jídelní motivací, výživovými zvyklostmi, návyky a preferencemi. Vztahy mezi rodiči a dětmi vyplývají z představ rodičů o správné výchově (Fraňková, Pařízková, Malichová 2013, s. 93). Dítě si osvojuje jídelní a hygienické zvyklosti tím, že kopíruje chování ostatních členů rodiny (Fraňková, Pařízková, Malichová 2013, s. 84).

Zde vymezíme některé z chyb, kterých se mohou dopouštět rodiče i vychovatelé při

výchově a ve vztahu k jídlu (podle Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000):

- teoretické neznalosti o složení potravin, základních živin jídla a jeho energetické hodnotě a s tímto související i nevhodná skladba rodinného jídelníčku
- nepravidelnost v jídlu rodiny a dětí
- nevhodné postoje, chyby při stolování a chování rodičů při jídle
- nesprávné stravovací návyky (Fraňková, Pařízková, Malichová 2013, s. 94-99)

Nesprávné stravovací návyky souvisejí se špatným stravováním v rodině. Děti nesnídají a k dalším zvyklostem patří i nadměrná konzumace vysoce kalorického jídla k večeři. Velice špatný bývá i pitný režim. Především malý příjem tekutin za den a velké množství ochucených nápojů (Fraňková, Pařízková, Malichová 2013, s. 84).

Problémy naší společnosti souvisí i s uspěchaností doby a s ním spojené negativní dopady na pracovní dobu rodičů. Děti jsou mnohdy odkázané na vlastní „samoobsluhu.“ Častěji jídlo sami nakupují a připravují, jelikož jejich matky nemají čas na přípravu. Jako velké riziko vnímáme rostoucí možnosti společnosti, která nabízí širokou nabídku nezdravých (hotových) jídel. Děti dostávají peníze na svačtinu a nakupují za ně nevhodné potraviny z automatů nebo ve školních kantýnách (například: sušenky, bonbóny, párky v rohlíku a další.). Mnoho dětí jí samo nebo společně s matkami, což může nahradit specifickou funkci rodiny (Fraňková, Pařízková, Malichová 2013, s. 84). Rodiče by měli dbát na správné složení jídla a poměr mezi zdravými a nezdravými potravinami dítěte.

Všechny rodiny však nefungují stejně, existuje mnoho rodičů, kteří dbají na správné stravovací návyky svých dětí. Ovšem nejsou spokojeni se stravováním ve školních jídelnách. Pokud je i škola nakloněna k zlepšení stravování, musí rodiče spolu s pedagogy tlačit na dodržování kvalitního stravování ve spolupráci s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Hlavní odpovědnost má provozovatel, většinou městský nebo obecní úřad. Stravování se musí řídit podle obecně platné vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování MŠMT ČR (Netolická 2014).

- **negativní vlivy reklamy**

Byly provedeny mnohé výzkumné studie, které sledují působení televizních reklam na preferenci a výběr potravinářských produktů. Z jejich závěrů vyplynulo, že se reklamy zaměřují spíše na propagaci vysoce energetických a málo výhodných potravin. Na základě studie provedené u dětí 5. třídy byly zkoumány vlivy reklamy na zdraví dětí. Vlivem sledování reklamy na uvedené produkty došlo u dětí k nárůstům hmotnosti (Fraňková 2013, s. 70-73).

9 SHRNUÍ TEORETICKÉ ČÁSTI

V teoretické části jsme zjistili, kdy došlo ke vzniku projektů podporujících zdraví a jejich rozšíření do škol. Popsali jsme pojmy související se zdravím, rizika ohrožující pohodu zdraví, zdroje a druhy zátěže a podporu odolnosti a její faktory.

Věnovali jsme se rozdělení kurikulárních dokumentů a představením pilířů vztahujících se ke školám zařazeným do sítě Škol podporujících zdraví. Uvedli jsme projekty zaměřené na oblast podporující zdraví, novou pomůckou je uvedení zdravého talíře, který zahrnuje jednotlivé složky potravin, které jsou součástí správného stravování.

Následně jsme zjistili, v jakých vzdělávacích oblastech rámcového vzdělávacího programu je obsažena výchova ke zdraví. Specifikovali jsme vzdělávací oblasti pro 1. a 2. stupeň základní školy i s jejich rozdělením do tematických okruhů. V další kapitole jsme se zaměřili na 1. stupeň konkrétní základní školy. Analyzováním Školního vzdělávacího programu ZŠ Dobiášova jsme zjistili, ve které vzdělávací oblasti, tematických okruzích a předmětech nalezneme oblast směřující k podpoře a výchově ke zdraví. Studium odborné literatury jsme zjistili, jaké je procentuální zastoupení obezity a nadváhy v České republice, jakým způsobem je posuzována obezita a jaké jsou faktory vztahující se k nárůstu těchto civilizačních nemocí.

V praktické části navážeme na znalosti získané z odborné literatury. Na základě vzdělávacích programů ZŠ Dobiášova analyzovaných v teoretické části byl vytvořen několikahodinový program pro žáky 1. stupně se zaměřením na zdravou výživu.

PRAKTICKÁ ČÁST

10 Úvod k praktické části

Praktická část je zaměřena na vytvoření několikahodinového programu, jehož cílem je prohloubení získaných znalostí v oblasti zdravé výživy, konkrétně seznámení se zdravým talířem. V průběhu programu je kladen důraz na zlepšení stravovacích návyků a na výběr vhodnější varianty zdravé svačiny.

Praktická část začíná představením realizovaného programu se zaměřením na zdravou výživu, který je určen pro žáky 1. stupně ZŠ Dobiášova, konkrétně se zaměřením na 2. třídu.

Ve druhé kapitole jsou uvedené jednotlivé lekce s tématy: „zdravý talíř“, „zdravé a nezdravé potraviny“, „zdravé obiloviny“, „ovoce a zelenina“, „rostlinné a živočišné produkty.“ Jednotlivá témata byla začleněna na základě konzultace s učitelkou a vychovatelkou, aby nedošlo k opakování látky, kterou by již žáci znali. Program je zakončen obrázkovým testem a vyhodnocením, zda došlo k zlepšení informovanosti o zdravé stravě a k zlepšení stravovacích návyků.

Další kapitoly se vztahují k metodám vyhodnocení, konkrétně teoretickému vyhodnocení obrázkového testu, dále vyhodnocení žáků a reflexe, popisu a vyhodnocení rozhovoru s vychovatelkou a celkovému vyhodnocení jednotlivých cílů programu.

10.1 Úvod – celkové představení programu

Program byl realizován ve školní družině ZŠ Dobiášova. Jednotlivé lekce byly uvedeny v heterogenní třídě žáků 1. stupně. Na programu se pracovalo od února roku 2014 do března roku 2015. Při tvorbě pomůcek bylo využito z části internetových zdrojů a vlastní výroby. Bližší dokumentace pomůcek je uvedena v příloze 3. Celý program je rozdělen do sedmi lekcí a tvořen na základě Školního vzdělávacího programu ZŠ Dobiášova, vzdělávací oblast „Člověk a jeho svět“ a vzdělávacího programu pro školní družinu, kde je rozpracováno podtéma Člověk a zdraví.

Podtéma se zaměřuje na rozvíjení konkrétních a rámcových vzdělávacích cílů, například zvládnutí osobní hygieny, sebeobsluhy a základy první pomoci, osvojení poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, osobní pohody, vytvoření zdravých životních návyků a zdravého životního stylu, rozvíjení pohybových dovedností, předcházení úrazů a vytvoření přehledu o omamných látkách a jejich působení na tělesný a duševní vývoj jedince. Ve vzdělávacím programu není opomenutý cíl vztahující se ke zdravému životnímu stylu a zdravým návykům. V průběhu lekcí se s těmito cíli pracuje a jsou dále rozvíjeny v celé šíři programu.

Na základě pozorování žáků je zjišťováno, zda obsah jejich svačिन odpovídá správnému stravování a jaké jsou jejich stravovací návyky. Dalším cílem těchto lekcí, konkrétně 1. – 5. lekce, je seznámení žáků s jednotlivými složkami zdravé výživy, rozdílem mezi zdravými a nezdravými potravinami, obilovinami, rostlinnými a živočišnými produkty. V průběhu programu byl kladen důraz na pravidelnou konzumaci ovoce a zeleniny.

Druhá část programu, konkrétně 6. – 7. lekce, se zaměřuje na procvičení, rozvíjení a ověření již získaných dovedností z předchozích lekcí. Jednotlivé lekce byly uzavřeny obrázkovým testem, který měl ověřit, zda si osvojili nové informace z oblasti zdravé výživy.

Název programu: „Čarování se zdravými a nezdravými potravinami“

Věková kategorie: pro děti 1. stupně ZŠ

Věk: 7–9 let

Počet: 20–25 žáků

Délka trvání programu: 7 vyučovacích hodin po 30–45 minutách

Dlouhodobé cíle:

- Žáci si budou umět vybrat zdravou svačinu v obchodě.
- Žáci získají základní informace o zdraví, nemocech a o zdravotní prevenci.
- Žáci budou umět vyjmenovat pět základních oblastí vyváženého talíře a ke každé části uvést tři příklady.
- Žáci zlepší svoje stravovací návyky.

Pravidla a bezpečnost:

- Žáci se v průběhu programu řídí principem dobrovolnosti.
- Žáci při programu poslouchají a nevyrušují.
- Při aktivitách mají žáci vypnuté telefony.
- Žáci pracují s pracovními listy, které si zakládají do desek.
- Žáci při diskusi, opakování, čtení pohádky a reflexi se vždy seskupí do kruhu.

Počet lekcí: 7 lekcí (6 probíraných témat, zakončených testem)

Témata:

- Představení zdravého talíře
- Zdravá a nezdravá jídla
- Zdravé a nezdravé obiloviny
- Rostlinné a živočišné produkty
- Ovoce a zelenina
- Závěrečný obrázkový test

Výběr témat:

- na základě ŠVP ZŠ Dobiášova, konzultací s vedoucím bakalářské práce, konzultací s vychovatelkou školní družiny a učitelkou 1. stupně ZŠ, odborných publikací a internetových zdrojů

10.2 Popis jednotlivých lekcí programu

10.2.1 LEKCE – Téma: „Zdravý talíř“

Edukační cíle:

- Žáci budou umět vysvětlit, co znamená „zdravý talíř,“ vyjmenují jeho jednotlivé složky.
- Žáci budou umět uvést příklady jednotlivých složek.

Klíčové kompetence:

- Kompetence k učení → vybírá a využívá pro efektivní učení vhodné způsoby, metody, třídí informace a na základě jejich pochopení je využívá v dalším procesu.
- Kompetence komunikativní → naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim a zapojuje se do diskuse.

Pomůcky:

- texty pohádky
- „zdravý talíř“ z balicího papíru rozstřížený na pět částí
- obrázky potravin (například z časopisů)
- bulletiny, časopisy s obrázky potravin
- lepidlo
- nůžky
- kreslicí potřeby
- tvrdé papíry
- balicí papír

Motivace: (15 minut) Přečtení pohádky „O dvou mravencích.“

Pohádka:

Potkali se jednou dva pohádkoví mravenci, rezavý a černý, a začali si povídat o svých mraveništích: „My,“ povídá rezavý mravenec, „máme v nejnižším patře mraveniště především sladkosti a uzeniny. Je jich tam spousta, protože my je milujeme a každý den toho sníme ze všeho nejvíce. V prvním patře pak máme hromadu masa, sýrů a bílého pečiva. Je toho sice méně než v přízemí, ale každodenně toho spořádáme také požehnaně. Ve druhém patře jsou potom jogurty, mléko, ryby, brambory, rýže a müsli. Toho sníme

každý den docela málo. V posledním patře máme chléb, celozrnné pečivo, ovoce a zeleninu, toto my přes den skoro vůbec nebaštíme. A jak to vypadá u vás?“ ptá se černého mravence.

Ten mu odpovídá: „U nás je to přesně naopak. Za den sníme nejvíce celozrnného pečiva, ovoce a zeleniny, potom máme dostatek mléka, netučných mléčných výrobků, ryb, brambor, müsli a rýže, dáme si trochu masa, sýrů, bílého pečiva a sladkosti nebo uzeniny jíme ze všeho nejméně.“ „Víš, co by mě zajímalo,“ ptá se rezavý mravenec, „co je zdravější?“ (Matejová 2007).

Hlavní část: (35 minut)

1. aktivita: Po přečtení pohádky rozdám každému žákovi alespoň dva obrázky některých potravin a zeptám se, kam by dané obrázky zařadili (mezi sladkosti, mléčné výrobky, ovoce, zeleninu, pečivo, obiloviny nebo maso). Žáci jmenují příklady.

2. aktivita: Diskutujeme s žáky o tom, co je zdravé, co nezdravé a proč. Znovu přečteme pohádku a jejich úkolem je zamyslet se a nakreslit, jak vypadají mravenci. Oba mravenci se od sebe liší, jelikož jeden z nich dodržuje zásady správné výživy, a druhý ne.

3. aktivita: Poté výkresy společně procházíme a porovnáme jejich představy – hledají shody a rozdíly. Následně výkresy seřadíme a žáci vysvětlí, co je vedlo ke ztvárnění (štíhlého mravence – zdravá strava = štíhlost, zdraví; silného mravence – nezdravá strava = nadváha, obezita, nemoci). Zdůrazníme nutnost dodržování pitného režimu a nápoje si rozdělíme na vhodné a nevhodné.

4. aktivita: Ve druhé části lekce následuje aktivita, při které žáky rozdělím do pěti skupin, v nichž mají za úkol vytvořit vlastní ledničku na potraviny („zdravý talíř“). Každá skupina obdrží jednu část talíře (ovoce, zelenina, oleje a tuky, bílkoviny a cukry) a různé druhy obrázků potravin, například chléb, celozrnné pečivo, ovoce a zelenina; mléko, jogurty, ryby, brambory, rýže, vločky; libové maso, sýry, bílé pečivo; sladkosti, uzeniny, slazené nápoje, sádlo, máslo a majonézy. Jednotlivé obrázky vystřihují z novin, letáků nebo časopisů s potravinami.

5. aktivita: Po dokončení úkolu jednotlivé části nalepí na papír, kde vznikne „zdravý talíř“ potravin.

6. aktivita: Žákům na základě výsledků skupinové práce vysvětlím pojem „zdravý talíř“ a zamyslíme se nad společnými díly ve smyslu zásad zdravé výživy. Zhodnotíme současný způsob stravování a upozorníme na nebezpečný vliv sdělovacích prostředků (reklam na výběr potravin). Nakonec si „zdravý talíř“ a obrázky mravenců vystavíme (Matejová 2007).

Reflexe: (5 minut)

Žáci odpovídají na otázky:

Jaké jednotlivé aktivity se Vám nelíbily? Které aktivity se Vám nejvíce líbily? Co nového jste se dozvěděli? Pomáháš doma rodičům při přípravě pokrmů, pokud ano, které z vyjmenovaných potravin používáte v domácnosti? Co bys řekl mamince, aby Ti připravila ke svačině ze „zdravého talíře“?

Z položených otázek vyšlo najevo, že dívky pomáhají v domácnosti více než chlapci. Většina dívek pomáhá v domácnosti při přípravě pokrmů, převážně u pečení, přičemž využívají některé druhy ovoce jako náplň do koláčů. Při odpovědi na poslední otázku si žáci vybírali ze „zdravého talíře“ ke svačině začlenění více ovoce a zeleniny.

Většina žáků veškeré aktivity hodnotila kladně, nejlepší byla aktivita, při které tvořili jednotlivé části „zdravého talíře.“ Žáci se seznámili se „zdravým talířem,“ pochopili jeho význam a při jeho tvorbě využili i svou výtvarnou tvořivost.

Sebereflexe:

Z počátku byli žáci neklidní a bylo nutné je utišit, abychom mohli začít s aktivitami, ale posléze již nevyrušovali a poslouchali. Aktivity v jednotlivých lekcích nebyly příliš dlouhé, navazovaly na sebe a střídaly se, tudíž žáci udrželi pozornost. Pro žáky bylo nejpřínosnější vytvoření vlastního „zdravého talíře,“ který se vystavil ve třídě. Žáci ve skupinách spolupracovali, případně se dotazovali na drobné nesrovnalosti. Žáci 1. třídy neznali jednotlivé druhy zeleniny a některé bílkoviny. Při kresbě mravenců pouze někteří pochopili smysl kresby mravenců (tlustý – nezdravé potraviny a štíhlý – zdravé potraviny). Žákyně 2. třídy obratně vysvětlila rozdíly zdravých a nezdravých potravin. O zdravé výživě žáci slyšeli v hodinách prvouky a v tematickém kruhu ze školní družiny, ale s pojmem „zdravý talíř“ se blíže nesetkali.

Fotodokumentace:



Obrázek 3 Lekce 1: Zdravý talíř, ZŠ Dobiášova, 17. 10. 2014



Obrázek 4 Lekce 1: Výroba zdravého talíře, ZŠ Dobiášova, 17. 10. 2014

10.2.2 LEKCE – Téma: „Zdravá a nezdravá jídla“

Edukační cíle:

- Žáci budou umět identifikovat zdravou a nezdravou potravinu.
- Žáci budou umět ke každé skupině uvést dva příklady.
- Žáci budou umět navrhnout zdravější variantu nezdravých potravin.

Klíčové kompetence:

- Kompetence k učení → vyhledává a třídí informace na základě jejich pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívá v procesu učení, případně v praktickém životě.
- Kompetence komunikativní → naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim a vhodně na ně reaguje, zapojuje do diskuse.
- Kompetence sociální a personální → účinně spolupracuje ve skupině.

Pomůcky:

- nastříhané karty se zdravými nebo nezdravými potravinami
- papírky se „smajlíky“
- psací potřeby

Motivace: (10 minut) Krátká aktivita na úvod do hlavní části, kdy mají žáci za úkol přečíst několik slov a vybrat slovo, které mezi ostatní nepatří.

Například:

kedlubna – rajče – tuňák – dort

pizza – hroznové víno – brokolice – paprika

klobása – ryba – meloun – celozrnné pečivo

těstoviny – Fanta – kroupy – tvaroh

kuřecí maso – koláč – mandarinka – olivový olej

Hlavní část: (20 minut)

1. aktivita: Žáci obdrží do skupin rozstříhané obrázky, na kterých jsou zdravé i nezdravé potraviny, dostanou přiděleného „usměvavého“ a „smutného smajlíka.“ Jejich úkolem je rozdělit potraviny na zdravé a nezdravé a přidělit je ke správnému smajlíkovi, aby vznikly dvě hromádky. Při rozdělování kartiček žákům mohou pomoci dostupné informace, které

jsou obsažené na kartičkách. Pokud žáci narazili na kartičku, kterou nedokázali zařadit, vytvořili ještě jednu střední hromádku, k níž jsme se později vrátili, abychom nejasné kartičky vysvětlili.

2. aktivita: Obcházejím skupiny žáků, zodpovídám otázky a kontroluji rozdělené hromádky.

3. aktivita: Na koberec připravím kartičky s kategoriemi: 1. tuky, 2. ovoce, 3. pečivo a přílohy, 4. nápoje, 5. mlsání, 6. mléčné výrobky, 7. zelenina, 8. ryby. Žáci mají za úkol rozdělit kartičky do osmi kategorií.

4. aktivita: Následuje společná kontrola kartiček. Diskutujeme s žáky o zdravých a nezdravých potravinách a navrhuje zdravější kombinace. Například pokud má dítě rádo čokoládu, doporučíme zdravější variantu – nakrájet na kousky jablka, hrušky, banán a namáčet je v rozpuštěné čokoládě.

5. aktivita: Na závěr si žáci upevní získané znalosti. Vyslovím název potraviny a žáci podle toho, zda je zdravá, dají ruce nad hlavu, nebo nezdravá, udělají dřep (například: hroznové víno – dají ruce nad hlavu, hamburger – dřep).

Reflexe: (5 minut)

Žáci odpovídají na otázky:

Které potraviny patří mezi tvé oblíbené? Na základě dnešní lekce, myslíš si, že konzumuješ zdravé nebo nezdravé potraviny? Které ze zdravých potravin, které byly uvedeny v lekci, bys měl začlenit do svého jídelníčku?

Žáci pomocí palců vyjádří, jak se jim lekce líbily. Většina z nich byla s aktivitami spokojená.

Žáci se seznámili se zdravými a nezdravými potravinami, uvedli ke každé dva příklady a snažili se nezdravou potravinu nahradit zdravější. Žáci pracovali zcela samostatně. Rozdělili potraviny na zdravé a nezdravé, u některých nevěděli, kam je zařadit (například: šunka a luštěniny). U některých potravin uváděli, co obsahují za vitamíny, například žáci věděli, jaký vitamín je obsažen v pomeranči, mléku a rybím masu.

Jako nezdravé potraviny byly jmenovány sladkosti, hranolky, pizza, ale zazněly i zdravé potraviny ovoce, zelenina a jogurty. Ovšem při jmenování oblíbených potravin si byli vědomi, že konzumují převážně nezdravé potraviny. Do svého jídelníčku by žáci zahrnuli převážně mléčné výrobky, müsli a ovoce.

Sebereflexe:

Při této aktivitě se vycházelo ze „zdravého talíře.“ Aktivity v lekci byly vhodně složené a logicky na sebe navazovaly. Nastal problém u některých potravin (například: u šunky nevěděli, zdali je považováno za zdravé nebo nezdravé). Proto bylo zapotřebí, žákům lépe vysvětlit (například: na rozdíl mezi libovou šunkou a salámem s přidanými látkami), který druh šunky je myšlen. Stejně tomu bylo i u kartičky s čokoládou, u které bylo zapotřebí objasnit, jaký je rozdíl mezi čokoládovou pochoutkou s přidanými látkami a čokoládou s vysokým obsahem kaka. Pro lepší přehlednost byla pro žáky připravená názorná ukázka (například: nezdravé čokoládové pochoutky a čokolády). Žáci nevěděli, co jsou luštěniny a kam je zařadit, tento pojem jsem opět vyjasnila.

Fotodokumentace:



Obrázek 5 Lekce 2: Třídění zdravých a nezdravých potravin, ZŠ Dobiášova, 24. 10. 2014

10.2.3 LEKCE – Téma: „Zdravé a nezdravé obiloviny“

Edukační cíle:

- Žáci budou umět vyjmenovat 3 příklady zdravých obilovin.
- Žáci budou umět vyjmenovat 3 příklady nezdravých obilovin.

Klíčové kompetence:

- Kompetence k učení → vyhledává a třídí nové informace a na základě jejich pochopení je využívá v procesu učení, má pozitivní vztah k učení.
- Kompetence k řešení problémů → samostatně řeší problémy, je schopen obhájit si své výsledky.

Pomůcky:

- psací potřeby
- ofocené papíry s obilovinami

Motivace: (10 minut) Na papír žáci během 5 minut napíší, co nejvíce pečiva na písmenka „K“ „R“ „H.“ Společně zkontrolujeme a případně doplníme další příklady.

Hlavní část: (20 minut)

1. aktivita: Společně vypracujeme pracovní listy s obilovinami, vysvětlím žákům rozdíl mezi zdravými a nezdravými obilovinami a žáci přidělí smajlíky (nezdravé obiloviny – smutný smajlík, zdravé obiloviny – usměvavý smajlík). Následuje vybarvení obrázků a vyplnění zbývajících otázek pracovního listu. Na závěr aktivity mají žáci za úkol označit, jaký druh obiloviny mají ke svačině nebo ke snídani, mohou využít zkratk („S“ – snídane, „Sv“ – svačina). V poslední části aktivity zakroužkují, které z obilovin patří mezi jejich oblíbené.

2. aktivita: Ve druhé části lekce žáci sdělí jednu informaci, kterou si z dnešního programu odnesli a odpoví na zadanou otázku: Na základě dnešní lekce vyber, jaký druh z obilovin by sis zakoupil v obchodě?

Reflexe: (3 minuty)

Pomocí smajlíků žáci ukazují, zda se aktivita líbila, či nelíbila. Pokud se jim aktivita nelíbila, zdůvodní proč. Většina žáků jednotlivé aktivity hodnotila kladně.

Žáci se seznámili se zdravými a nezdravými obilovinami a dokázali uvést ke každé z nich 3 příklady.

Jako neoblíbenější druhy pečiva žáci zakroužkovali koláč a bagetu. Nejčastější snídaně i svačina byl koláč nebo rohlík. Z toho vyplynulo, že žáci konzumují a mají k svačině spíše bílé než celozrnné pečivo. V obchodě by si žáci vybrali převážně bílé pečivo, ovšem byli si vědomi, že je zdravější celozrnné pečivo.

Sebereflexe:

Motivační aktivita byla pro žáky náročnější, proto se rozšířila a žáci mohli napsat veškeré potraviny. Byl prodloužen čas o několik minut, jelikož žáci nestihli během 5 minut napsat více potravin. Při této aktivitě opět vycházím ze „zdravého talíře.“

Činnosti směřující k naplnění cílů byly vhodně a pro žáky zajímavě zvolené. Obsah hlavní činnosti byl promyšlený a zajímavý. Většina žáků se při aktivitě aktivně hlásila a odpovídala na otázky.

Žáci pochopili bez problému, jak mají pracovat s pracovním listem. Ovšem někde nastal problém s přidělením smajlíka. Proto bylo nutné vysvětlit žákům, jaký je rozdíl, například mezi celozrnným rohlíkem a klasickým běžným pečivem. Vždy bylo vhodné využívat názorných příkladů nebo kartiček.

Fotodokumentace:



Obrázek 6 Lekce 3: Zdravé a nezdravé pečivo, ZŠ Dobiášova, 7. 11. 2014

10.2.4 LEKCE – Téma: „Povídání o pejskovi a kočičce“

Edukační cíle:

- Žáci budou umět identifikovat rostlinné a živočišné produkty.
- Žáci budou umět vysvětlit rozdíl mezi živočišnými produkty a rostlinnými produkty.
- Žáci dokážou uvést ke každému produktu dva příklady.

Klíčové kompetence:

- Kompetence k učení → třídí informace na základě pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívá v procesu učení.
- Kompetence komunikativní → naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, samostatně vyjadřuje své myšlenky, sdělení, otázky i odpovědi.

Pomůcky:

- Pohádková publikace „Povídání o pejskovi a kočičce“
- připravené kartičky s obrázky
- kartičky s obrázky smajlíků

Motivace: (15 minut) Přečtení upravené pohádky „Jak si pejsek s kočičkou pekli dort k svátku“ Následuje rozhovor s žáky o pohádce.

Žákům odpovídají na otázky:

- Je zdravý dort, který kočička a pejsek jedli?
- Co vše do něho dávali?
- Jaké zdravé potraviny do dortu dali?
- Jaké nezdravé potraviny do dortu dali?
- Proč zlého pejska bolelo břicho?
- Je správné, že zlý pejsek snědl dort pejskovi a kočičce?
- Z jakých surovin bys upekl zdravější dort?

Hlavní část: (15 minut)

1. aktivita: Vyprávím žákům, jaký byl obsah mé snídaně a můj oblíbený pokrm.

Navážeme rozhovor s žáky o jejich oblíbeném pokrmu, zda snídají, a případně co měli dobrého ke snídani?

2. aktivita: Na koberec rozdělím různé druhy kartiček, kde jsou vyznačeny potraviny rostlinného i živočišného původu. Úkolem žáků je rozhodnout, zda je kartička rostlinného, nebo živočišného původu. Kartičky rozdělí na dvě hromádky.

3. aktivita: Na konci lekce společně procházíme jednotlivé hromádky. Shrňeme, jaký je rozdíl mezi živočišnými a rostlinnými produkty (Strakatá 2010).

Reflexe: (5 minut)

Postupně každý žák jednou větou sdělí svůj názor na dnešní program, například větou „Z dnešní lekce si zapamatuji...“ nebo: „Nejlepší byla aktivita...“. Žáci většinou odpovídali pozitivně, ale některým se nelíbila dlouhá pohádka. Nejlépe hodnotili aktivitu, při níž rozdělovali kartičky na živočišné a rostlinné produkty.

Většina žáků snídá, jejich snídaně se skládá většinou z nezdravých potravin. Zazněl koláč, buchta, bílé pečivo, chléb se salámem, chléb se sýrem.

Při odpovídání na kladené otázky vztahující se k pohádce uměli rozhodnout, zda je ingredience v dortu zdravá, nebo nezdravá. Většinu nezdravých ingrediencí dokázali nahradit zdravější variantou.

Sebereflexe:

Žáci se seznámili s obsahem pohádky a společně jsme zhodnotili zápletku o zlém psu, který snědl dort. Získali poznatky o rostlinných a živočišných produktech. Při lekci byly využity kartičky se smajlíky, které žáci využili k rozdělení rostlinných a živočišných produktů.

Zcela správně nebyla pochopena aktivita, při níž měly být rozděleny kartičky na základě rostlinných, či živočišných produktů. Tato aktivita byla zaměněna s předchozí lekcí. Potraviny nebyly rozděleny na rostlinné a živočišné, ale na zdravé a nezdravé. Příště by bylo lepší podrobněji vysvětlit, co mají žáci za úkol. Rozdíl mezi rostlinnými a živočišnými produkty bych podpořila odbornou literaturou. Pohádku by bylo lepší zkrátit a při čtení bych žáky více zapojila a mezi sebou prostřídala.

Fotodokumentace:



Obrázek 7 Lekce 4: Třídění rostlinných a živočišných produktů, ZŠ Dobiášova, 21. 11. 2014

10.2.5 LEKCE – Téma: „Zdravá výživa – Ovoce a zelenina“

Edukační cíle:

- Žáci dokážou pomocí smyslů poznat pět příkladů ovoce a zeleniny.
- Žáci budou umět zařadit pět příkladů ovoce.
- Žáci budou umět zařadit pět příkladů zeleniny.

Klíčové kompetence:

- Kompetence k učení → vyhledává a třídí informace, na základě jejich pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívá v procesu učení, případně v praktickém životě.
- Kompetence komunikativní → naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim a vhodně na ně reaguje, zapojuje se do diskuse.

Pomůcky:

- papíry
- psací potřeby
- připravené druhy ovoce a zeleniny
- šátky

Pravidla bezpečnosti:

- Zjištění, zda někdo z žáků není na nějaké ovoce nebo zeleninu alergický.

Motivace: (15 minut)

Hra Kompot: Žáci vytvoří z židlí kruh a provedeme rozpočítání žáků na jednotlivé druhy ovoce, a to střídavě (například: jablka, hrušky, třešně, švestky apod.). Jeden hráč se postaví doprostřed kruhu a vyvolává jednotlivé druhy ovoce, přičemž si ti hráči (druh ovoce), kteří byli vyvoláni, vymění navzájem místo. Hráč, který stojí uprostřed, se snaží zaujmout volnou židli. Ten, na kterého židle nezbyla, musí vyvolávat. Vyvolá-li „kompot,“ vymění si místo všichni hráči.

Hlavní část: (20 minut)

1. aktivita: Pro žáky připravím různé druhy ovoce a zeleniny, aby mohli pomocí smyslů (vůně, chuti a hmatu) poznat, o jaký druh se jedná. Žákům zavážu šátkem oči a postupně jim dávám ochutnávat různé druhy ovoce a zeleniny. Po rozvázání šátku, odhalím

podávané druhy ovoce a zeleniny.

2. aktivita: Žákům zdůrazním, jak je důležitá pravidelná konzumace ovoce a zeleniny. Pokládáme si další otázky, abych zjistila více informací o jejich skladbě jídelníčku.

Žáci odpovídají na otázky:

Znáte další druhy ovoce a zeleniny? Dostáváte ovoce a zeleninu ke svačině? Myslíte si, že je ovoce a zelenina zdravá? Jaké obsahuje vitamíny? Jaké ovoce je tuzemské a jaké cizokrajné?

3. aktivita: Následuje menší aktivita, při níž žáci dostanou různé kartičky s ovocem a zeleninou a jejich úkolem je přidělit k určitému druhu ovoce strom, ze kterého pochází. To samé následuje se zeleninou, u níž by na základě jejích jednotlivých částí měli poznat, o jaký druh se jedná. Následuje společná kontrola kartiček.

Reflexe: (5 minut)

Na závěr lekce se žáci zamyslí a sdělí jedno slovo, kterým by vystihli, jak se cítili. Někteří z žáků se necítili zcela dobře, když měli zavázané oči a museli ochutnat kousek ovoce nebo zeleniny. Ovšem pro některé to bylo zajímavější a napínavější a ti hodnotili lekci kladně.

Žáci pomocí smyslů poznali podávané příklady ovoce a zeleniny. Na závěr lekce dokázali přiřadit původ ovoce (strom) a dokázali odlišit druhy zeleniny.

Sebereflexe:

Motivační aktivita se žákům velice líbila, byli plně soustředění a chtěli hru zopakovat. Při hře žáci neměli problém se zapamatováním ovoce či zeleniny.

Při otázkách žáci většinou věděli, jaký druh ovoce a zeleniny je tuzemský a jaký cizokrajný. Zdůraznili jsme důležitost pravidelné konzumace ovoce a zeleniny, jelikož spousta žáků nemá v denním přídelu dostatek ovoce a zeleniny. Polovina žáků má ke svačině nějaké ovoce, ale zeleninu spíše výjimečně. Pouze u některých druhu ovoce a zeleniny žáci dokázali určit, jaký obsahuje vitamín (například: pomeranč, citron a mrkev).

V hlavní části lekce, při zkoumání ovoce a zeleniny pomocí smyslů, nastal menší problém, že někteří žáci určité druhy zeleniny vůbec nejedí. Na to jsem byla připravená, a proto byla zelenina již předem vybírána velice obezřetně. Při výběru ovoce jsem vložila do ochutnávky i méně známé druhy ovoce, které žáci mohli ochutnat a posoudit, zda by si ho s rodiči nezakoupili. Pro žáky většinou nebyl problém určit, z jakého stromu, keře atd. pochází ovoce, ale nastal problém při určení zeleniny.

Celkově byli žáci při aktivitách soustředění a nevyrušovali. Aktivity v lekci nebyly příliš dlouhé, střídaly se a volně na sebe navazovaly.

Myslím si, že pokud žáci v aktivitách viděli, odkud ovoce a zelenina pochází a měli možnost ho i ochutnat, tak mohou snadněji tyto produkty zahrnout do svého jídelníčku.

Fotodokumentace:



Obrázek 8 Lekce 5: Ovoce a zelenina, ZŠ Dobiášova, 28. 11. 2014

10.2.6 LEKCE – Téma: „Hrajeme si na obchod s potravinami“

Edukační cíl:

- Žáci si formou hry zopakují již získané dovednosti.

Klíčové kompetence:

- Kompetence k učení → operuje s obecně užívanými termíny, uvádí do souvislostí, propojuje naučené dovednosti, užívá při řešení problémů logické myšlení.
- Kompetence komunikativní → formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu.
- Kompetence sociální a personální → účinně spolupracuje ve skupině.

Pomůcky:

- různé krabice od potravin
- váhy
- drobné mince
- dětská pokladna
- publikace - Víš, co jíš?

Zarátování: (5 minut)

Vyprávění příběhu: Malá Káťa se vydala poprvé bez maminky nakoupit do blízkého obchodu. Ovšem obchod byl plný dobrot a ona potřebovala poradit s výběrem. Pomůžeme jí?

Hlavní část: (20 minut)

1. aktivita: Rozdělím žáky do dvou skupin, v každé skupině zvolím prodavače, který bude obsluhovat váhu a prodávat potraviny. Žáci přistupují k prodavači a vybírají, jaké potraviny si nakoupí.

2. aktivita: Společně zhodnotíme nákupy z hlediska složení, podílu ovoce a zeleniny. Přidělujeme usměvavé smajlíky za zdravé nákupy.

Reflexe: (5 minut)

Žáky jsem vyzvala, aby pomocí polohy těla vyjádřili spokojenost s aktivitou

(například: dřep – spokojený s aktivitou, podřep – neutrální, středně spokojený, stoj na špičkách – nespokojen).

Dokázali identifikovat zdravou a nezdravou potravinu, případně nezdravou variantu nahradili zdravější. Většina z nich se řídila podle „zdravého talíře“ a při aktivitách se snažila nakupovat zdravější a pro ně příhodnější výrobky. Ovšem někteří stále nakupovali své oblíbené sladkosti, ale mnoho z nich se přiklonilo ke zdravější variantě. Výsledně se při nákupu zvýšila spotřeba ovoce a zeleniny.

Sebereflexe:

Myslím si, že aktivity v lekci byly pro žáky přínosné, jelikož si formou hry lépe utvrdili, co by mohli s rodiči nakupovat v obchodu. Aktivity v lekci byly vedeny formou hry, tudíž žáky bavily, a oni proto chtěli pokračovat po jejím skončení. Pomocí aktivit si zopakovali, co se v předchozích lekcích naučili.

Příště bych žáky požádala o podporu, aby donesli různé druhy krabiček od potravin, které v domácnosti používají k přípravě pokrmů. Mohli bychom rozebrat, zda jsou to krabičky od zdravých, nebo nezdravých potravin.

Fotodokumentace:



Obrázek 9 Lekce 6: Žáci v roli prodavače v rámci hry na obchod, ZŠ Dobiášova, 5. 12. 2014



Obrázek 10 Lekce 6: Hrajeme si na obchod s potravinami, ZŠ Dobiášova, 5. 12. 2014



Obrázek 11 Lekce 6: Výběr zdravých a nezdravých potravin, ZŠ Dobiášova, 5. 12. 2014

10.2.7 LEKCE – Téma: „Obrázkový test“

Edukační cíl:

- Žáci si pomocí obrázkového testu zopakují získané dovednosti, které si osvojili z předešlých lekcí.

Klíčové kompetence:

- Kompetence k učení → operuje s obecně užívanými termíny, uvádí do souvislostí, propojuje naučené dovednosti.
- Kompetence sociální a personální → podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu.

Pomůcky:

- psací potřeby
- pracovní list s otázkami
- obrázkové kartičky
- odměna (například sušené ovoce)

Hlavní část: (30 minut)

Žáci pracují ve skupinách po 6–7, každá skupina obdrží 3 obrázkové testy s otázkami. Skupina je sestavena tak, aby v každé skupině byl minimálně jeden žák z vyššího ročníku (například 2. třída), který případně poradí ostatním ve skupině. Postupně čteme otázky a nechávám žákům vždy dostatečný čas na odpověď. Mezi skupinami průběžně procházím, odpovídám na případné otázky. Na závěr společně opravíme otázky, projdeme nesrovnalosti a vyhodnotím vítěznou skupinu obrázkového testu, kterou odměním. Test byl bodově ohodnocen, maximální počet byl 33 bodů.

„Obrázkový test“

1. Zakroužkuj správné odpovědi:

Žáci zakroužkují správnou odpověď. Maximum 3 body / 1 bod za každou správnou odpověď.

Který z nápojů je nejzdravější?

- a) Cola Cola b) slazená limonáda c) ovocná šťáva

Jaký vitamín obsahuje pomeranč?

- a) vitamín B b) vitamín C c) vitamín D

Ve kterém mase je obsažen rybí tuk?

- a) hovězí maso b) vepřové maso c) rybí maso

2. Poznáš, co je na obrázku za strom a jaké ovoce z něho jíme?

Žáci obdrží 3 kartičky obrázků stromů a rostlin, kdy jejich úkolem je určit, o jaký druh ovoce a zeleniny se jedná. Maximum 4 body / 1 bod za správné určení obrázku.



3. Obrázky potravin roztříd' do dvou hromádek, na zdravé a nezdravé potraviny.

Žáci obdrží 10 kartiček zdravých i nezdravých potravin a jejich úkolem je roztřídit kartičky na zdravé a nezdravé potraviny k daným smajlíkům (například: smutný smajlík – nezdravá potravina a veselý smajlík – zdravá potravina). Maximum 5 bodů / 0,5 b za správnou kartičku.



4. Dokresli do zadaného obrázku „zdravého talíře“ jednotlivé potraviny.

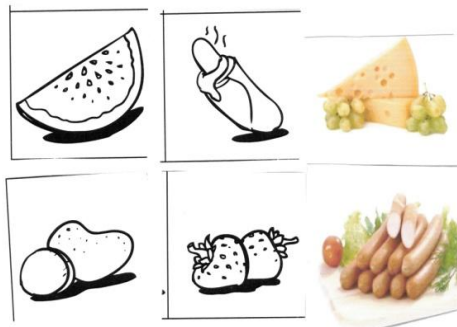
Žáci obdrží pracovní listy „zdravého talíře“ a jejich úkolem je dokreslit do příslušných políček správné potraviny. Maximální počet 5 bodů.



5. K obrázkům napiš, zda jsou rostlinného nebo živočišného původu.

Využij zkratky: R (rostlinný) a Ž (živočišný).

Žáci popíší 6 obrázků a rozhodnou, zda je potravina rostlinného nebo živočišného původu. Maximální počet 3 body / 0,5 b za správné určení kartičky.



6. Rozstříhej písmena, ze kterých složíš slova, a rozhodni, zda je potravina zdravá, nebo nezdravá.

Žáci obdrží 4 přesmyčky, které budou muset poskládat, aby slova dávala smysl. Žáci rozhodnou, zda je potravina zdravá, nebo nezdravá. Slova byla rozstříhaná na jednotlivá písmenka a společně vložena do jednoho pytlíku. Tato úloha bude pro žáky složitější, proto mohou získat až 2 body za každé poskládané slovo. Maximální počet 8 bodů.

Slova: hroznové víno, těstoviny, čokoláda, hamburger

7. Vytvoř si svoji zdravou svačinu. Vylepši, nahrad' recept na svačinu plný nezdravých potravin, bez vitamínů, zdravými potravinami. Vyzkoušej doma s rodiči.

Žáci obdrží recept na nezdravou svačinu a nahradí ho zdravější variantou potraviny. Za každou správně nahrazenou potravinu obdrží 1 bod. Maximální počet 5 bodů.

Suroviny: bílé pečivo, tvrdý salám, máslo, smetanový sýr, nutela, ořechy, sušenka, slazená limonáda.

Postup: Maminka Kačence připravila svačinu: rozkrojila housku, namazala silnou vrstvou másla, vložila plátek salámu a sýra. Vzala druhou housku a namazala nutelou, přidala pár ořechů. Do svačinové nádobky přidala sušenku a do láhve nalila sladkou limonádu. Pomůžesh mamince s přípravou zdravější svačinky?

Fotodokumentace:



Obrázek 12 Lekce 7: Obrázkový test, ZŠ Dobiášova, 12. 12. 2014



Obrázek 13 Lekce 7: Vypĺňování zadaných otázek, ZŠ Dobiášova, 12. 12. 2014

11 Vyhodnocení praktické části

11.1 Vyhodnocení obrázkového testu

Program byl vyhodnocen čtyřmi metodami a v následujícím textu jsou uvedeny. Jako první z metod uvádím vyhodnocení teoretických znalostí žáků na základě obrázkového testu, dále shrnutí a vyhodnocení reflexe a sebereflexe provedené v průběhu programu. Po každé lekci následovalo hodnocení od žáků. Poslední z metod je hodnocení získané ze strukturovaného rozhovoru s vychovatelkou, která má dlouholetou praxi v oblasti volnočasových aktivit.

Teoretické vyhodnocení obrázkového testu znázorňuje přehledná tabulka, která popisuje jednotlivé a odůvodňuje složitější otázky s možností lepších variant.

Tabulka 2 Vyhodnocení programu

Otázky: č. 2, č. 3, č. 4	správně zodpovězené
Otázky: č. 1, č. 7	1/2 správně zodpovězené
Otázka: č. 6	obtížná, ovšem s pomocí spolužáků z vyššího ročníku zodpovězené
Otázky: č. 5	špatně pochopená

Otázka č. 6: Z výsledků testu tato otázka vyplynula jako obtížná, pro žáky 1. stupně by bylo vhodnější zařazení jednodušší varianty. Kartičky by byly rozstříhány tak, aby vznikly dvojice až trojice písmenek. Pro každé slovo by byl určen jeden pytlík. Slova by nebyla navzájem pomíchaná, bylo by snadnější jednotlivá písmenka od sebe oddělit a poznat, o jaké slovo se jedná.

Otázka č. 5: Tuto otázku žáci často zaměňovali a vyplňovali jako otázku č. 2. Žáci v aktivitě špatně pochopili rozdíl mezi živočišnými a rostlinnými produkty a zaměňovali je za zdravé a nezdravé potraviny. Pravděpodobně by bylo vhodnější zvolit jinou variantu aktivity a lépe žákům vysvětlit rozdíly, které by mohly být doplněné vhodnými obrázky, papírovými krabicemi od potravin a příklady z běžného života. Na tuto problematiku by bylo třeba věnovat větší časový prostor.

11.2 Vyhodnocení a shrnutí reflexe

Po každé lekci následovalo zhodnocení aktivit od žáků. Vyhodnocení bylo vedeno zábavnou formou (například: pomocí palců, nedokončené věty, smajlíků apod.)

Žáci hodnotili aktivity v lekcích velmi pozitivně. Většinu aktivit žáci neznali a staly se pro ně příjemným zpestřením volného času ve školní družině. Jako nejúspěšnější aktivita byla vyhodnocena Hrajeme si na obchod s potravinami a Zdravá výživa – ovoce a zelenina. Při aktivitě Hrajeme si na obchod s potravinami se žáci vžili do role prodávajícího a nakupujícího a měli možnost si vybrat ze sortimentu potravin. Tato aktivita neboli simulační hra znázornila určitou situaci z běžného života. V lekci Zdravá výživa – ovoce a zelenin měli žáci opět možnost pomocí smyslů poznat různé druhy ovoce a zeleniny. Tato lekce žáky zaujala vzhledem k tomu, že mohli ohmatat, prohlédnout a ochutnat zdravé potraviny. Posléze měli možnost zvážit, zda tyto dané druhy více zahrnou do svého jídelníčku. Nejméně úspěšná aktivita byla Povídání o pejskovi a kočičce. Tato lekce žáky zcela nebavila, jelikož v ní scházelo větší množství akčních aktivit. Pohádka mohla být kratší a při čtení by bylo vhodnější začlenit i žáky.

11.3 Popis a vyhodnocení rozhovoru s vychovatelkou

Cílem rozhovoru byla zpětná vazba k realizovanému programu. Ve strukturovaném rozhovoru se pracovalo s uzavřenými, jednoduchými, srozumitelnými, nemanipulativními a předem připravenými otázkami. Bylo důležité vytvořit příjemnou atmosféru s respondentkou. Rozhovor byl proveden s vybranou respondentkou, vychovatelkou školní družiny, která splňovala daná kritéria. Vychovatelka je zkušená, jelikož má dlouholetou praxi v oblasti volného času. Sledovala jednotlivé lekce programu a po skončení programu odpověděla na otázky z rozhovoru, který je v následující části kapitoly uveden.

Rozhovor s vychovatelkou:

- 1. Vyzkoušela jste si již jiný program v oblasti zdravé výživy? Pokud ano, v jakých oblastech byly shodné a v čem naopak rozdílné?**

Odpověď vychovatelky: Ne, nevyzkoušela, ale nyní o tom budu uvažovat.

- 2. Jak hodnotíte úroveň náročnosti aktivit pro žáky?**

Odpověď vychovatelky: Úroveň náročnosti aktivit pro žáky odpovídala jejich věku a dosavadním znalostem, takže byly tyto aktivity vyhovující a žáky bavily a motivovaly.

- 3. Co si myslíte, že program žákům přinesl?**

Odpověď vychovatelky: Program žákům přinesl náhled, jaké potraviny vůbec existují, do jakých skupin je rozdělujeme, co máme jíst často a méně často, abychom se i v dnešní době, kdy rádi konzumujeme hamburgery a hranolky, stravovali střídavě a zdravě.

12 Vyhodnocení celkových cílů programu

S žáky byl realizován program zakončený obrázkovým testem. Pomocí závěrečného obrázkového testu jsem vyhodnotila, zda došlo k zlepšení stravovacích návyků a zda si žáci odnesli z programu teoretické znalosti. Z výsledku obrázkového testu se zjistilo, že došlo k prohloubení již získaných teoretických znalostí v oblasti zdravé výživy. Konkrétně žáci dokázali vyjmenovat pět základních oblastí výživového talíře a ke každé oblasti uvést tři příklady.

Na základě vyhodnocení aktivity Hrajeme si na obchod s potravinami, při níž si měli žáci možnost vytvořit zdravou svačinu, vyplynulo, že mnoho žáků se při výběru snažilo zohledňovat zdravé potraviny. Menšina žáků své stravovací návyky nezměnila a při nákupu vybírala ze škály nezdravých potravin. Ovšem někteří žáci by velmi rádi ke svačině měli více zdravých potravin, ale jsou odkázaní na rodiče, kteří jim připravují svačiny.

Vychovatelka v rozhovoru hodnotila program kladně, úroveň náročnosti aktivit odpovídala úrovni žáků. Aktivity byly zvoleny tak, aby žáky zaujaly a motivovaly. Nemohla posoudit, v čem se lišil tento program od jiných programů, jelikož jiný program zaměřený na zdravou výživu neviděla, ale uvedla, že o realizaci programu bude uvažovat. Teoretické znalosti, které si žáci osvojili z programu, vychovatelka hodnotila jako odpovídající.

Žáci hodnotili jednotlivé aktivity v lekcích pozitivně. Aktivity na sebe logicky navazovaly, byly uvedeny srozumitelně a obešly se bez větších komplikací.

V svém programu jsem se věnovala nejprve zvládnutí teoretických znalostí, na které jsem navázala v jednotlivých aktivitách. Program je sestaven od základních znalostí, postupným doplněním informací a zakončen aktivitou shrnující dosavadní informace z celého programu. Obrázkový test ověřuje získané dovednosti.

Na základě vyhodnocení jednotlivých částí programu, konkrétně hodnocení vychovatelky, hodnocení žáků, teoretického testu a reflexí, vyplynulo, že vědomostní cíle byly splněny u všech žáků, ale změna stravovacích návyků jen u části.

Návyky se vytvářejí delší dobu než vědomosti a po dlouhou dobu v rodině, proto není jednoduché je změnit během několika lekcí v průběhu programu. Na změně stravovacích návyků se podílí řada faktorů, příkladem je vliv postojů a emocí. Žák na základě teoretických znalostí z edukačního programu se naučil poznat rozdíl mezi zdravou a nezdravou potravinou, ale stále zdravá potravina žákovi nechutná a raději si zakoupí nezdravou potravinu. Při změně postojů musíme působit nejen na rozum, jak tomu bylo

v programu, ale i na emoce žáků, což je složitější. Z uvedených faktorů vyplývá, že pro změnu stravovacích návyků je potřeba věnovat této problematice větší časový prostor a spolupracovat s rodiči.

13 Závěr

Cílem mé práce bylo vytvořit několikahodinový program pro žáky 1. stupně ZŠ se zaměřením na zdravou výživu, realizovat ho ve školní družině a provést jeho evaluaci. Dalším cílem bylo provedení analýzy kurikula výchovy ke zdraví na konkrétní škole a ve školní družině.

Teoretická část se zabývá vznikem a vývojem podpory zdraví ve školách, vysvětlením pojmu zdraví a jeho determinantů, riziky a druhy zátěží ohrožujících zdraví ve školním prostředí, představením rámcového vzdělávacího programu a navázáním na školní vzdělávací program na konkrétní škole a ve školní družině.

Část práce se věnuje školnímu vzdělávacímu programu se zaměřením na oblast výchovy ke zdraví. Dále představením vzdělávacích oblastí pro 1. a 2. stupeň základní školy. Podrobněji specifikuji vzdělávací oblast pro 1. stupeň, konkrétně Člověk a jeho svět, která se dělí do předmětů prvouka, přírodověda a vlastivěda.

Školní družina se řídí na základě svého vzdělávacího programu, který se dělí na vzdělávací oblasti, z nichž se soustřeďuji na vzdělávací oblast se zaměřením na výchovu ke zdraví, konkrétně Člověk a zdraví.

Praktická část se zabývá vytvořením několikahodinového programu pro žáky 1. stupně se zaměřením na zdravou výživu, který byl realizován ve školní družině ZŠ Dobiášova.

V programu se zaměřuji na zlepšení stravovacích návyků žáků 1. stupně ZŠ a zahrnutí vyššího množství ovoce a zeleniny do jejich jídelníčků. Žáci získali teoretické znalosti v oblasti zdravé výživy. Program začíná představením zdravého talíře, se kterým je v dalších lekcích pracováno. V průběhu aktivit byly žákům vysvětleny rozdíly mezi zdravými a nezdravými potravinami a obilovinami a živočišnými a rostlinnými produkty.

Aktivity a celý program byly hodnoceny kladně. Jsem si vědoma nedostatků v programu, které mi pomohly k tomu, abych do budoucna vylepšila program při jeho opakování.

Myslím si, že by velice prospělo k zlepšení stravování žáků, kdyby došlo k zrušení výdejních automatů s nezdravými potravinami. Ve školních bufetech byl nahrazen sortiment nevhodných sladkých a slaných potravin, nápojů s vysokým obsahem cukru, zdravými čerstvými potravinami s obsahem vitamínů a minerálů.

Bylo by vhodné zapojit do bližší spolupráce rodiče, například v rámci třídních schůzek, aby si uvědomili, že by měli věnovat větší pozornost svým potomkům a jejich stravovacím návykům.

Ve své práci jsem již zmínila problém, že někteří rodiče dbají na složení správného

výživného jídelníčku svých potomků. Ovšem stále velká část rodičů z důvodu nedostatku času a informací nevěnují správnému stravování velkou pozornost. Je důležité, aby se rodiče více zajímali o stravování dětí, informovali se o nabídce zdravých produktů. Mnoho kvalitních výrobků lze koupit za přijatelné ceny. Tyto produkty organismus zasytí, a tudíž jich zkonsumujeme menší množství. Dalším důvodem k nákupu zdravých potravin je i dostatečné množství minerálů, vitamínů a stopových prvků, které jsou velmi důležité pro vývoj předškolních i starších žáků.

Žáci nemohou ovlivnit své stravování, jelikož za stravování jsou zodpovědní v první řadě rodiče. Škola a školní družina má významný vliv na znalosti žáků o zdravé výživě a jejich stravovací návyky.

14 Seznam literatury

- ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R., 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3213-8.
- ČINČERA, Jan., 2007. *Práce s hrou: pro profesionály*. 1.vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1974-0.
- FOJTŮ, M., 2014. *Proč jsou lidé obézní*. Měsíčník Masarykovy univerzity, roč. 10, č.11 s. 7. ISSN 1801-0806.
- FOŘT, J., 2004. *Stop dětské obezitě*. 1. vyd. Praha: Ikar. ISBN 80-249-0418-7.
- FRAŇKOVÁ, S., 2013. Některé negativní vlivy reklamy na jídelní chování dětí. *Zpravodaj pro školní stravování*, roč. 68, č. 5, s. 70-73.
- FRAŇKOVÁ, S., ODEHNAL, J., PAŘÍZKOVÁ, J., 2000. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. 1. vyd. Praha: HZ Editio. ISBN 80-86009-32-7.
- FRAŇKOVÁ, S., PAŘÍZKOVÁ, J., MALICHOVÁ, E., 2013. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: Teorie, výzkum, praxe*. 1.vyd. Praha: Karolinum, Univerzita Karlova v Praze. ISBN 978-80-246-2247-7.
- HARTL, P., 2004. *Stručný psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-808-1.
- HAVLÍNOVÁ, M., 2006. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. 2. rozš. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7367-059-3.
- HENDL, J., 2012. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-802-6202-196.
- JIHLAVEC, J., 2010. *Metodika tvorby bakalářské práce*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7372-636-2.
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., 2009. *Výchova ke zdraví*. 1.vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2715-8.
- PÁVKOVÁ, P., HÁJEK, B., 2007. *Školní družina*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-268-3.
- PRŮCHA, J., 2013. *Moderní pedagogika*. 5. aktual. a dopl. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0456-5.
- STRAKOVÁ, J., TOMÁŠEK, V., PALEČKOVÁ, J., 1996. *Třetí mezinárodní výzkum matematického a přírodovědného vzdělávání: souhrnné výsledky žáků 8. ročníku*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický.
- STROSSEROVÁ, A., 2014. Zdravější školní stravování v Senátu ČR. *Výživa a potraviny*:

časopis Společnosti pro výživu, roč. 69, č. 4, s. 55-56.

ŠEVČÍK, J., 2014. Spotřební koše. *Zpravodaj pro školní stravování, roč. 69. č. 3, s. 39-40.*

ŠMIKMÁTOROVÁ, P., 2014. *Víš, co jíš? : dětská kuchařka bez nebezpečných éček a chemie.* 1.vyd. Brno: CPress. ISBN 978-80-264-0507-8.

ŠVARŤÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K., 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách.* 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.

VALIŠOVÁ, A., KASÍKOVÁ, H., 2011. *Moderní pedagogika.* 2. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3357-9.

ZŠ DOBIÁŠOVA, 2007a. *Školní vzdělávací program ZŠ Dobiášova.* Liberec: ZŠ Dobiášova.

ZŠ DOBIÁŠOVA, 2007b. *Rámcový vzdělávací program pro školní družinu.* Liberec: ZŠ Dobiášova.

15 Seznam internetových zdrojů

ANON, 2014. *Didaktika IST Obiloviny* [online]. [vid. 23. 10. 2014]. Dostupné z: <http://www.venkovskyprostor.cz/vyziva1/1studen/1ST-A.pdf>

BŘEZKOVÁ, V., 2013. Přehled projektů o výživě určených pro školy. *Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu* [online], roč. 68, č. 1. s. 5 [vid. 25. 10. 2014]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/prehled-projektu-o-vyzive-urcenyh-pro-skoly.html>

BŘEZKOVÁ, V., 2014. Přehled projektů o výživě určených pro školy. *Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu* [online], roč. 69, č. 5. s. 79 [vid. 5. 11. 2014]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/res/data/009/001211.pdf>

BYDŽOVSKÁ, M., 2013. Na nákupu. In: *Metodický portál RVP: Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů* [online]. 30. 5. 2013 [vid. 27. 9. 2014]. ISSN 1802-4785. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/17529/NA-NAKUPU.html/>

Český statistický úřad [online]. [vid. 23. 10. 2014]. Dostupné z: http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/spotrebni_kos_archiv

DIVINE, R. L., LEPISTO, L., 2005. Analysis of the healthy lifestyle consumer. In: *The Journal of Consumer Marketing* [online]. [vid. 23. 10. 2014]. Dostupné z: <http://search.proquest.com/docview/220133705?accountid=17116>

FLORIÁNOVÁ, J., 2011. *Programy podpory zdraví na základních školách v Brně a jejich stav a vývoj*. [online]. [vid. 25. 10. 2014]. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta. Katedra výchovy ke zdraví. Vedoucí práce LENKA PROCHÁZKOVÁ. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/322008/pedf_b/Bakalarska_prace.pdf

Google. [online]. [vid. 27. 9. 2014]. Dostupné z: https://www.google.cz/search?q=www.ovocne-stromy.cz&espv=2&biw=1366&bih=643&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=5H3LVJz_E8_gaoHkgMAI&ved=0CAYQ_AUoAQ#tbm=isch&q=ovocne+stromy

Google. [online]. [vid. 27. 9. 2014]. Dostupné z:

https://www.google.de/search?q=maslo&biw=1366&bih=599&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=gFQpVbzwLYq6UcrVgfgK&ved=0CAYQ_AUoAQ#tbm=isch&q=syry+eidam

Google. [online]. [vid. 27. 9. 2014]. Dostupné z:

https://www.google.de/search?q=maslo&biw=1366&bih=599&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=gFQpVbzwLYq6UcrVgfgK&ved=0CAYQ_AUoAQ#tbm=isch&q=pizza+kreslen%C3%A1&revid=1551792962

MATEJOVÁ, M., 2007. Pyramida zdravé výživy. In: *Metodický portál RVP: Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů* [online]. 14. 09. 2007 [vid. 27. 9. 2014]. ISSN 1802-4785. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/1588/pyramida-zdrave-vyzivy.html/>

MATUSZKOVÁ, H., 2010. Fruit. In: *Metodický portál RVP: Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů* [online]. 8. 11. 2010 [vid. 23. 10. 2014]. ISSN 1802-4785. Dostupné z: <http://dum.rvp.cz/materialy/fruit-2.html>

MATUSZKOVÁ, H., 2010. Vegetables. In: *Metodický portál RVP: Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů* [online]. 13. 12. 2010 [vid. 23. 10. 2014]. ISSN 1802-4785. Dostupné z: <http://dum.rvp.cz/materialy/vegetables.html>

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY, 2013. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Aktualizace 1. 9. 2013 [vid. 17. 11. 2014]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>

Národní ústav odborného vzdělávání [online]. [vid. 17. 11. 2014]. Dostupné z: <http://www.nuov.cz/kurikulum/co-je-to-kurikulum>

NETOLICKÁ, D., 2014. *Obezita dětí – velký problém současnosti*. [online]. [vid. 24. 10. 2014]. Dostupné z: [http://userfiles.nidm.cz/file/KPZ/KA42-prurezova_temata/Obezita_detus_-_velkuu_problunm_\(2\).pdf](http://userfiles.nidm.cz/file/KPZ/KA42-prurezova_temata/Obezita_detus_-_velkuu_problunm_(2).pdf)

SLIMÁKOVÁ, M., 2013. *Zdravá výživa pro děti* [online]. [vid. 23. 10. 2014]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/vyziva-deti/>

Státní zdravotní úřad [online]. [vid. 23. 10. 2014]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>

Státní zdravotní úřad [online]. [vid. 23. 10. 2014]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/data/detska-obezita>

Státní zemědělský intervenční fond [online]. [vid. 7. 11. 2014]. Dostupné z: <http://www.szif.cz/cs/komodity/rv/04/07#tabs-2>

STRAKATÁ, M., 2010. Jak pejsek a kočička pekli dort aneb Poznávání využitých rostlin v kuchyni. In: *Metodický portál RVP: Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů* [online]. 2. 4. 2010 [vid. 27. 9. 2014]. ISSN 1802-4785. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/8121/jak-pejsek-a-kocicka-pekli-dort-aneb-poznavani-vyuziti-rostlin-v-kuchyni.html/>

Tlukot srdce. [online]. [vid. 7. 11. 2014]. Dostupné z: <http://www.tlukotsrdce.cz/vyziva-a-recepty/potravinova-pyramida-nebo-talir->

VADASSOVÁ, K., 2012. Zdravá a nezdravá jídla. In: *Metodický portál RVP: Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů* [online]. 23. 12. 2012 [vid. 27. 9. 2014]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/16919/ZDRAVA-A-NEZDRAVA-JIDLA.html/>

VADASSOVÁ, K., 2013. Pexeso: zdravé stravování. In: *Metodický portál RVP: Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů* [online]. 3. 6. 2013 [vid. 27. 9. 2014]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/17533/PEXESO-ZDRAVE-STRAVOVANI.html/>

Všeobecná zdravotní pojišťovna České republiky. [online]. [vid. 24. 10. 2014]. Dostupné z:
<http://www.vzp.cz/poskytovatele/infoservis-a-akcent/infoservis/infoservis-19-2011/rustove-grafy-jsou-pro-lekare-nepostradatelne>

Výchova ke zdraví [online]. [vid. 23. 11. 2014]. Dostupné z:
<http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/podpora-zdravi-v-cr.html>

Výchova ke zdraví [online]. [vid. 23. 11. 2014]. Dostupné z:
<http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zdrava-skola.html>

WHO definition of Health [online]. [vid. 8. 11. 2014]. Dostupné z:
<http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

ZAHRADNÍČKOVÁ, H., 2008. *Program Škola podporující zdraví*. [online]. [vid. 28. 10. 2014]. Brno. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta. Katedra rodinné výchovy a výchovy ke zdraví. Vedoucí práce JITKA REISSMANNOVÁ. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/105508/pedf_m/Diplomova_prace_Hana.pdf

Zákony pro lidi [online]. [vid. 17. 11. 2014]. Dostupné z:
<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-258>

Zdravý talíř - praktická pomůcka zdravé výživy [online]. [vid. 7. 2. 2014]. Dostupné z:
<http://www.healthyplate.eu/cz/>

Žij zdravě [online]. [vid. 7. 11. 2014]. Dostupné z: <http://www.zijzdrave.cz/klub-zij-zdrave/soutez-o-nejlepsi-skolni-obed/>

16 Seznam příloh

Příloha 1.....	79
Příloha 2.....	80
Příloha 3.....	81

Příloha 3

Pomůcky k programu

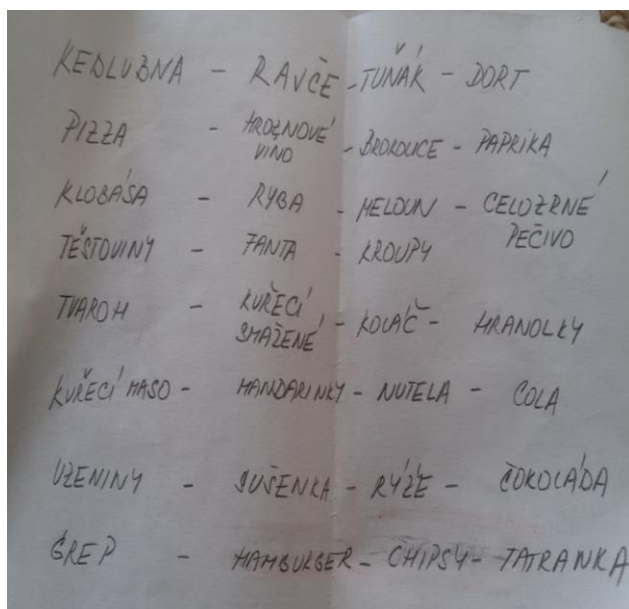
Pomůcky byly zhotovené vlastní výrobou s inspirací z internetových zdrojů a zapojením fantazie a zkušeností. Hlavním čerpaným zdrojem byl Metodologický portál zkušeností učitelů, dále internetový zdroj Margit Slimákové, internetového vyhledávače a obrázková publikace Víš, co jíš.



Obrázek 1 Lekce 1: Výroba zdravého talíře, ZŠ Dobiášova, 17. 10. 2014



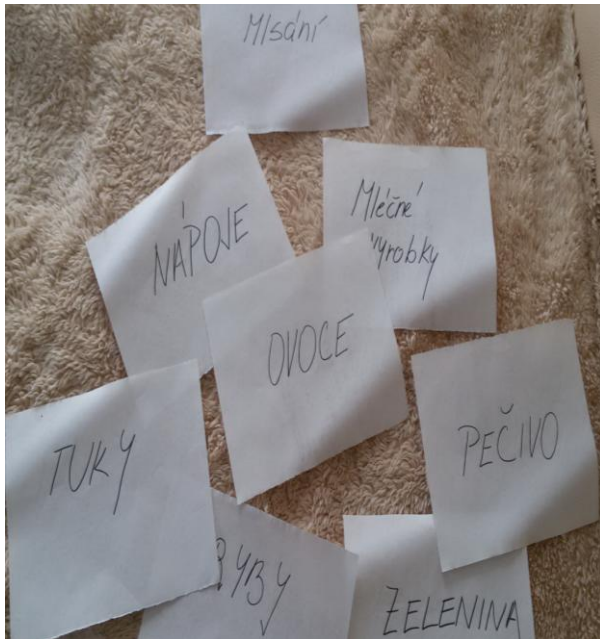
Obrázek 2 Lekce 1: Kresby mravenců, ZŠ Dobiášova, 17. 10. 2014



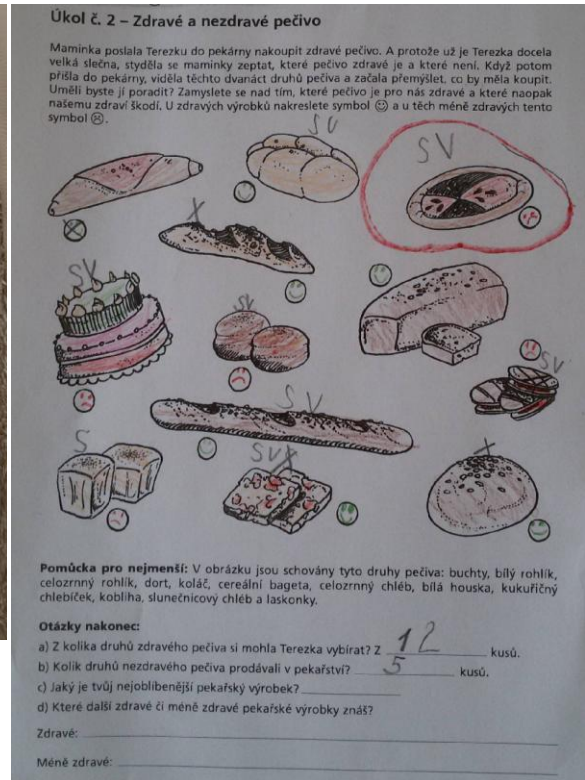
Obrázek 3 Lekce 2: Pomůcka se zdravými a nezdravými potravinami, ZŠ Dobiášova, 24. 10. 2014



Obrázek 4 Lekce 2: Kartička se zdravými a nezdravými potravinami, ZŠ Dobiášova, 24. 10. 2014



Obrázek 5 Lekce 2: Kartičky s kategoriemi potravin, ZŠ Dobiášova, 24. 10. 2014



Obrázek 6 Lekce 3: Pracovní list - zdravé a nezdravé pečivo, ZŠ Dobiášova, 7. 11. 2014 (Převzato ANON, 2014.)



Obrázek 7 Lekce 4: Příprava ovoce a zeleniny - Kimova hra, ZŠ Dobiášova, 21. 11. 2014



Obrázek 8 Lekce 4: Kartičky s rostlinnými a živočišnými produkty, ZŠ Dobiášova, 21. 11. 2014

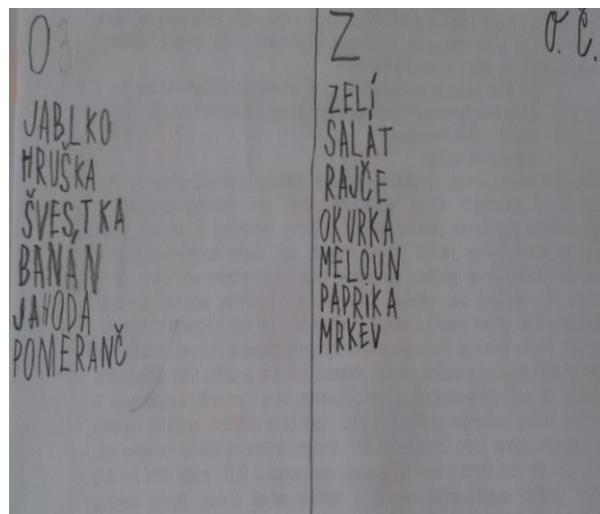


Obrázek 9 Lekce 5: Kartičky ovoce, zeleniny, stromů a rostlin, ZŠ Dobiášova, 28. 11. 2014



Obrázek 10 Kresba ovoce a zeleniny, ZŠ Dobiášova, 24. 9. 2014

(Obrázky 10 a 11) byly zařazené v první fázi vytvoření programu, ale nakonec byly zaměněné za jiné aktivity.



Obrázek 11 Řazení ovoce a zeleniny, ZŠ Dobiášova, 24. 9. 2014

Úkolem aktivity bylo za časový limit vypsát, co nejvíce druhů ovoce a zeleniny.