

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra Výchovy ke zdraví

Bakalářská práce



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra Výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

# Výchova ke zdraví na základních školách Jihočeského kraje

Vypracoval: Tereza Kolářová

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice 2021



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

University of South Bohemia České Budějovice

Pedagogical faculty

Department of Health Education

## BACHELOR THESIS

# Health education in elementary schools of South Bohemia

Author: Tereza Kolářová

Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice 2021

## BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název bakalářské práce: Výchova ke zdraví na základních školách Jihočeského kraje

Jméno a příjmení autora: Tereza Kolářová

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita,

České Budějovice

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

Rok obhajoby: 2021

### Abstrakt:

Ve své bakalářské práci se zaměřuji na zmapování formy výuky Výchovy ke zdraví na základních školách Jihočeského kraje. Hlavním cílem bylo zjistit, jestli se předmět Výchova ke zdraví vyučuje na základních školách a pokud ne, jak velký je zájem o zařazení tohoto předmětu do rozvrhu. V teoretické části jsem se zaměřila na vysvětlení pojmu zdraví, program Zdraví 21, výchova ke zdraví, charakteristiku a obsah předmětu Výchova ke zdraví a celkově na zdravý životní styl. V praktické části byl výzkumnou metodou anonymní dotazník zasílaný přímo ředitelům všech základních škol Jihočeského kraje, kterých je celkem 250. Návratnost byla, že z 250 škol odpovědělo 148 (60%). Nejčastěji dotazník vyplnili ředitelé škol nebo učitelé Výchovy ke zdraví. Z výsledků výzkumu je zřejmé, že v Jihočeském kraji realizuje výuku Výchovy ke zdraví 140 základních škol. Nejčastěji výuka probíhá na druhém stupni - 1 hodina týdně. Předmět hlavně vyučují učitelé s aprobací pro ostatní předměty nebo učitelé tělocviku a přírodopisu. Za přínosné vzdělávat žáky v oboru Výchova ke zdraví považuje 94 respondentů. Posun nebo vývoj u žáků v tomto předmětu (např. ve stravovacích návycích) zaznamenalo 84 respondentů.

Klíčová slova: zdraví, vzdělávání, edukace ve zdraví, výchova ke zdraví, zdravý životní styl, rámcový vzdělávací program



## BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Title of bachelor thesis: Health education in elementary schools of South Bohemia

Name of the author: Tereza Kolářová

Field of study: Health Education

Department: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia

České Budějovice

Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

Year of the presentation: 2021

Abstract:

In my bachelor`s thesis, I focus on outlining the form of teaching Health Education in elementary schools of South Bohemian Region. The main goal was to determine, whether the subject Health Education is taught in elementary schools and if not, how much interest is shown concerning an inclusion of this subject into the schedule. In the theoretical part, I concern myself with the explanation of the term health, the program Zdraví 21, health education, characteristics and content of the subject Health Education and healthy lifestyle in total. In contrast, my practical part comprised a research method in form of an anonymous questionnaire sent to directors of all elementary schools of South Bohemian Region, which are 250 in total. Questionnaire was returned by 148 (60%) out of 250 schools. Mostly, it was filled out by directors or teachers of Health Education. In the results of the research, it can be observed that 140 elementary schools conduct teaching Health Education in South Bohemian Region. Most frequently, teaching is performed in second grade – 1 hour per week. Subject is taught by teachers with approbation for other subjects or teachers of physical education and nature study. 94 responders consider education in the subject Health Education as beneficial. Progress or development on pupils` side in this subject (e.g. in dietary habits) was noticed by 84 responders.

Key words: health, health education, healthy lifestyle, general education program

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala svému vedoucímu bakalářské práce, doc. PaedDr. Emilu Řepkovi, CSc. za jeho odborné a cenné rady, které mi poskytoval, také vstřícný přístup a věnovaný čas. Dále bych chtěla poděkovat ředitelkám a ředitelům základních škol, které se zúčastnily mého výzkumu. A na závěr bych ještě chtěla poděkovat své rodině za velkou podporu během mých studií.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci na téma „Výchova ke zdraví na základních školách Jihočeského kraje“ vypracovala samostatně s použitím literatury a zdrojů, které jsou uvedeny v seznamu použité literatury a pramenů.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne: .....2021

.....

Tereza Kolářová

## Obsah

ÚVOD.....	9
1 ZDRAVÍ.....	10
1.1. Definice zdraví.....	10
1.2 Determinanty zdraví.....	11
1.3 Prevence proti nemocem.....	11
2 SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE.....	13
2.1 Program „Zdraví 21“.....	13
2.2 Cíle programu Zdraví 21.....	14
3 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ.....	15
3.1 Rámcový vzdělávací program.....	15
3.2 Výchova ke zdraví na 1. stupni základní školy.....	16
3.3 Výchova ke zdraví na 2. stupni základní školy.....	17
4 ŽIVOTNÍ STYL.....	19
4.1 Správná výživa.....	19
4.2 Tělesná aktivita.....	20
5 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	22
5.1 Výzkumné otázky.....	22
6 PRAKTICKÁ ČÁST.....	23
6.1. Charakteristika souboru.....	23
6.2 Výzkumné metody.....	23
7 VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	25
7.1. Výsledky - dotazník.....	25
8 DISKUSE.....	39
ZÁVĚŘ.....	41
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	42
SEZNAM ZKRATEK.....	44
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	44
PŘÍLOHA.....	45

## ÚVOD

Téma „Výchova ke zdraví na základních školách Jihočeského kraje“ jsem si vybrala, protože mě zajímá, jestli se předmět Výchova ke zdraví v současné době vyučuje na základních školách a jak velký je zájem o budoucí zařazení do výuky. Já osobně jsem měla předmět Výchova ke zdraví jak na základní, tak na střední škole. Právě velký zájem už na té základní škole mě motivoval k většímu soustředění se na výživu, tak i na celkový zdravý životní styl. Na střední škole to podpořilo zdravotní hledisko, a proto jsem se rozhodla v tomto směru rozšířit vědomosti i na vysoké škole. Mým cílem je podpořit aktivní výuku na základních školách, na což se zaměřuji v praktické části této bakalářské práce.

K dalšímu cíli patří stále se zhoršující zdravotní stav dětí již od poměrně útlého věku mládeže a vlastně celé populace. Obzvláště v této choulostivé době je velmi důležitý. Samy děti by si měly více uvědomovat, že si své zdraví musí chránit. V současné době se u dětí projevuje více a více nemocí, jejichž příčinou je nezdravý životní styl. Určitě je možné kvalitní výchovou ke zdraví dospět k lepšímu zdravotnímu stavu dětí a celkově obyvatelstva.

Důležitý je také postoj rodičů, jak přistupují ke zdravému životnímu stylu a k čemu vedou právě své děti. Vliv mají také učitelé, kteří mohou motivovat a též předávat své znalosti.

# 1 ZDRAVÍ

Zdraví můžeme vnímat jako stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody. Dá se také říci, že je bráno jako nevýznamnější hodnota života. Díky zdraví můžeme plnohodnotně fungovat v našem životě. Zdraví má také hodnotu společenskou. Zdravý člověk je důležitý pro sociální a ekonomický rozvoj společnosti. Péče o zdraví se stává tedy nejen otázkou jednotlivce, starost připadá i společnosti.

Jak řekl o hodnotě zdraví bývalý generální ředitel Světové zdravotnické organizace, Halfdan Mahler: „Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím.“

## 1.1. Definice zdraví

Každý může definovat zdraví úplně jinak. Někdo je toho názoru, že zdraví je stav, když nás nic nebolí a netrápí nás žádná nemoc. Samozřejmě jinak zdraví mohou vnímat lidé postižení nebo vážně nemocní. Snaha uzdravení je jiná, než u člověka, který se s vážnou nemocí nikdy nesetkal.

Světová zdravotnická organizace v roce 1948 definovala zdraví takto: *Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.* (Machová, 2015, str. 10)

David Seedhouse ukazuje na čtyřech příkladech, co si lidé představují pod pojmem zdraví. (Křivohlavý, 2001, str. 30)

Lékař – pojem „zdraví“ vidí jako nepřítomnost nemoci, choroby či úrazu.

Sociolog – pod pojmem „zdraví člověk“ vnímá člověka, který je schopen dobře fungovat ve všech jemu příslušných sociálních rolích.

Humanista – označení „zdravý člověk“ je ten, který je schopný pozitivně se vyrovnat s životními úkoly, jemu se naskytujícími.

Idealista – pod pojmem „zdravý člověk“ vnímá jedince, kterému je dobře tělesně, duševně, duchovně i sociálně.

## 1.2 Determinanty zdraví

Zdraví jedince je determinováno působením mnoha faktorů. Faktory mohou být kladné či záporné, tedy také pozitivní, zdraví chrání a posilují nebo negativní, které zdraví oslabují a způsobují nemoc. Determinanty zdraví jsou všechny tyto faktory.

Determinanty zdraví dělíme na vnitřní a vnější.

- vnitřní jsou dědičné faktory, které jedinec získává během ontogenetického vývoje, splnutím pohlavních buněk obou rodičů
- vnější faktory, které mají vliv na naše zdraví, tvoří životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí a kvalita a úroveň zdravotnické služby

50 % životní styl
20 % životní prostředí
20 % genetický základ
10 % zdravotnické služby

Tab. 1 (Machová, 2015)

V tabulce můžeme vidět, že nejvíce ovlivňují naše zdraví faktory životního stylu.

## 1.3 Prevence proti nemocem

Na ochranu a podporu zdraví navazuje prevence, která je zaměřena proti nemocem a zároveň jim předchází. Je prováděna buď u jedince, nebo celé společnosti. Mezi prevencí a podporou zdraví je rozdíl v zaměření. Jako aktivita ke zdraví je brána podpora zdraví, zahrnuje jak prevenci, tak i zdravotní výchovu a tvorbu celkově vhodného prostředí. Odlišnost pojmů je viděna hlavně v teorii než v praxi. Podpora zdraví je obecnější než prevence. (upraveno podle: Čeledová, Čevela, 2010)

Prevenci dělíme zejména podle času. Rozlišujeme prevenci primární, sekundární a terciární.

Primární prevence – cílem je zabránit vzniku nemoci, posílit a ochránit zdraví. Hlavní jsou aktivity, které posilují zdraví nebo odstraňují rizikové faktory (např. nekouřit, mýt si ruce, pití alkoholu v omezené míře). Do primární prevence patří také očkování proti nemocem.

Sekundární prevence – cílem je časná diagnostika nemoci a účinná léčba. Spadají sem preventivní prohlídky u praktického nebo odborného lékaře (gynekolog, zubař).

Terciární prevence – cílem je zaměřit se na následky nemocí. Zařazujeme sem medikaci, rehabilitace a operace. Důležité je co nejdéle udržet kvalitu života.

Většina lidí uznává, že prevence je důležitá a uvědomují si, že je lepší nemocem předcházet, než jimi trpět. Preventivní prohlídky vedou ke zvýšení kvality života i k jeho prodloužení. I tak někteří lidé přijímají preventivní opatření neochotně. Souvisí to s tím, že dokud se člověk cítí zdravý, netrápí ho obtíže a bolesti, nemá potřebu navštívit lékaře. Proto Výchova ke zdraví je velmi důležitá. Může změnit chování lidí, aby z oblasti léčení nemoci přešli do oblasti podpory zdraví a prevence. (Machová, 2015).



## 2 SVĚTOVÁ ZDRAVOTNICKÁ ORGANIZACE

Světová zdravotnická organizace (World Health Organization – dále jen WHO) spadá pod systém Organizace spojených národů. Založena byla 7. dubna 1948, sídlem v Ženevě. Založení bylo myšleno s cílovou činností, dosažení nejvyšší zdravotní úrovně všech národů. Každoročně se 7. dubna slaví Světový den zdraví. (Čeledová, Čevela, 2010).

Vlády jednotlivých států jsou členové WHO a poskytují také prostředky na její rozpočet. Hlavním úkolem organizace je řídit a koordinovat mezinárodní zdravotnickou činnost a docílit zabezpečení nejvyšší úrovně zdraví všem lidem na této planetě. WHO také zajišťuje mezi národy technickou spolupráci v oblasti zdravotní péče, provádí celosvětové programy, které kontrolují, odstraňují a zabraňují šíření různých onemocnění. Snaží se zlepšit celkovou kvalitu života. Úkoly a cíle Světové zdravotnické organizace jsou určeny její Ústavou. Jedním ze základních práv Ústavy WHO je, že právo na péči a zdraví má každý člověk, bez rozdílu rasy, společenského přesvědčení, náboženství, hospodářského či sociálního postavení. Každá vláda je odpovědná za zdraví svého obyvatelstva. Toho se může dosáhnout jen zajištěním přiměřených zdravotních a sociálních opatření. (Holčík, 2001)

### 2.1 Program „Zdraví 21“

V Evropském regionu se stal v roce 1998 stěžujícím dokladem zdravotní politiky program Zdraví 21 – 21 úkolů pro 21. století poté, co byl schválen Evropským regionálním výborem (Holčík, 2010). Tento program přijala i vláda České republiky. Dne 30. října 2002 usnesením vlády č. 1046, byl projednán dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR – Zdraví pro všechny ve 21. století. Tím se Česká republika zavázala plnit jednotlivé cíle programu. (Vláda ČR, © 2002)

## 2.2 Cíle programu Zdraví 21

Program zdraví 21 má stanoveno 21 cílů, které mají dosáhnout zlepšení zdraví obyvatelstva Evropského regionu. Číslo 21 neznamená pouze století, ve kterém je program realizován, ale také počet cílů. Každý cíl se zaměřuje na jinou oblast v rámci zdraví: 1. Solidarita pro zdraví v evropském regionu, 2. Spravedlnost ve zdraví, 3. Zdravý začátek života, 4. Zdraví mládeže do 18 let, 5. Zdravé stárnutí, 6. Zlepšení duševního zdraví, 7. Snížení výskytu přenosných onemocnění, 8. Snížení výskytu neinfekčních onemocnění, 9. Snížení výskytu poranění způsobených násilím a úrazy, 10. Zdravé a bezpečné životní prostředí, 11. Zdravější životní styl, 12. Snížení škod způsobených alkoholem, drogami a tabákem, 13. Podmínky a příležitosti pro zdraví, 14. Multisekteriální odpovědnost za zdraví, 15. Integrovaný zdravotní systém, 16. Řízení v zájmu kvality péče, 17. Financování zdravotnictví a rozdělování finančních zdrojů, 18. Rozvoj lidských zdrojů v zájmu zdraví, 19. Výzkum a znalosti v zájmu zdraví, 20. Mobilizace partnerů pro zdraví, 21. Politika a strategie v zájmu zdraví pro všechny. (MZ ČR, 2003).

Z programu Zdraví 21 a z cílů vyplývá, že je nutné zabývat se zdravím ve všech věkových kategoriích, jak u dětí, tak i u mládeže školního věku.

## **3 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

Výchova ke zdraví je obor, který využívá poznatků z řady vědních oborů – např. lékařských, sociálních, pedagogických a psychologických. Je součástí péče o zdraví, na kterou má nárok každý občan a je garantovaná státem. (Čeledová, Čevela, 2010)

Cílem Výchovy ke zdraví je přimět každého člověka bez ohledu na věk k péči o své zdraví. Základem je posilovat sebevědomí, sebedůvěru a samostatnost. Každý člověk by měl mít přiměřené znalosti a vědomosti, jak se starat o své zdraví. S tím je spojeno, že každý člověk a celkově společnost musí mít vhodné informace, podmínky a motivaci, aby mohl o své zdraví správně pečovat. (Čeledová, Čevela, 2010)

Podle Čeledové musí být Výchova ke zdraví soustavná a systematická, konkrétní a srozumitelná a podložená novými poznatky vědy. Je cílena na jednotlivce, skupiny obyvatelstva a celou populaci. (Čeledová, Čevela, 2010).

Myslím si, že je velmi důležité, aby se každý jedinec naučil o své zdraví pečovat v nejujtější věku, protože bude mít lepší cestu ke stáří. Z velké části ovlivňuje zdraví způsob stravování. Když se lidé naučí stravovat zdravě, mohou se vyhnout různým nemocem, např. obezitě. Samozřejmě důležitý je také pohyb a umět relaxovat, to vše přispívá k psychické pohodě a rovnováze. Pokud lidé nevědí nebo si nejsou jistí, jak správně o své zdraví pečovat, mohou se poradit se svým lékařem či výživovým poradcem.

### **3.1 Rámcový vzdělávací program**

Pro tvorbu školních vzdělávacích programů škol všech oborů vzdělání v předškolním, základním, základním uměleckém, jazykovém a středním vzdělání, tvoří závazný rámec Rámcové vzdělávací programy (RVP). Do vzdělávání v České republice byly zavedeny zákonem 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání. Do vzdělávací politiky se zavedl systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáku od 3-19 let. Dokumenty jsou vytvářeny na úrovni státní a školní. Státní úroveň vymezuje vzdělání jako celek a rámcové vzdělávací programy (RVP) vymezují závazné rámce v jednotlivých etapách – předškolní, základní a střední vzdělání. Školní úroveň určují školní vzdělávací programy (ŠVP), stanovují např. cíle

vzdělání, délku, formy, obsah a časový plán vzdělání. Školní vzdělávací program vydává ředitel školy.

(Rámcový vzdělávací program [online], 2017, Bíla kniha [online], 2001).

Rámcové vzdělávací programy musí odpovídat nejnovějším poznatkům. Vycházejí z nové strategie vzdělávání, která zdůrazňuje nové kompetence. Kompetence k učení, řešení problémů, komunikativní, sociální, personální a občanské a pracovní. Podporují také hlavně pedagogickou samostatnost a profesní odpovědnost pedagogů za výsledky vzdělávání.

(Rámcový vzdělávací program [online], 2017).

Rozdělení (RVP) podle etap vzdělání:

- Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
- Rámcová vzdělávací program pro základní vzdělávání
- Rámcový vzdělávací program pro gymnázia
- Rámcový vzdělávací program pro střední odborné vzdělávání
- Rámcový vzdělávací program pro speciální vzdělávání
- Rámcový vzdělávací program pro základní umělecké vzdělávání
- Rámcový vzdělávací program v oblasti informatiky a ICT

### **3.2 Výchova ke zdraví na 1. stupni základní školy**

Na 1. stupni tematiku podporu zdraví zahrnuje vzdělávací oblast Člověk a jeho svět. Tato komplexní oblast vymezuje vzdělávací obsah týkající se člověka, rodiny, společnosti, vlasti, přírody, kultury, techniky, zdraví, bezpečí a dalších témat. Přípravuje tak základy pro specializovanější výuku ve vzdělávacích oblastech Člověk a společnost, Člověk a příroda a ve vzdělávacím oboru Výchova ke zdraví. (Rámcový vzdělávací program [online], 2017).

Vzdělávací obor Člověk a jeho svět je členěn do pěti tematických okruhů:

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

Díky propojování tematických okruhů je možné vytvářet v ŠVP různé varianty vyučovacích předmětů, tzv. samostatné předměty (např. přírodověda a vlastivěda) nebo je možné vytvořit jeden souvislý předmět od 1. do 5. třídy.

(Rámcový vzdělávací program [online], 2017).

Výchova ke zdraví je na 1. stupni ZŠ obsažena v tematickém okruhu Člověk a jeho zdraví. Žáci zjišťují, jaké má člověk biologické a fyziologické funkce a potřeby. Poznávají zdraví jako stav bio-psycho-sociální rovnováhy života. Jsou poučeni o zdraví a nemocech o zdravotní prevenci a poskytování první pomoci. Seznamují se také se zásadami hygieny, vhodného denního režimu a zdravé výživy. Postupně žáci přicházejí na to, že zdraví je důležitá hodnota v životě člověka. (Rámcový vzdělávací program [online], 2017).

### **3.3 Výchova ke zdraví na 2. stupni základní školy**

V oblasti Člověk a jeho zdraví je společně s Výchovou ke zdraví začleněna i Tělesná výchova. Tato oblast směřuje žáky k tomu, aby si uvědomili hodnotu zdraví a význam prevence. Zároveň jsou seznámeni s faktory a chováním ohrožujícím jejich zdraví. Klade se také důraz v této vzdělávací oblasti na praktickou dovednost a aplikaci v modelových situacích i v běžném každodenním životě školy. Na 2. stupni se stanovuje minimální počet hodin na 10 hodin za týden pro celou oblast nikoli na předměty. (Rámcový vzdělávací program [online], 2017).

Výchova ke zdraví na 2. stupni bezprostředně navazuje na vzdělávací oblast Člověk a jeho svět. U žáků dochází k upevňování a zdokonalování již získaných poznatků v oblasti stravování, hygieny, pracovních návyků apod. rozvíjejí také dovednosti v předcházení úrazům a vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných událostech.

Prohlubují si také poznatky a znalosti o škole, přírodě, rodině, vztazích mezi lidmi a svými vrstevníky a dokážou se rozhodovat ve prospěch svého zdraví. (Rámcový vzdělávací program [online], 2017).

Vzdělávací obsah Výchovy ke zdraví je na 2. stupni členěn do těchto tematických okruhů:

- Vztahy mezi lidmi a formy soužití
- Změny v životě člověka a jejich reflexe
- Zdravý způsob života a péče o zdraví
- Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence
- Hodnota a podpora zdraví
- Osobnostní a sociální rozvoj

Podle Mužikové je v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělání výchova ke zdraví na jedné straně zakotvena jako samostatný vzdělávací obor, na druhé straně tento obor nemá dostatečně definované realizační opory. RVP ZV nestanovuje minimální týdenní časovou dotaci pro výchovu ke zdraví jako je tomu u jiných předmětů. Není doporučeno, jakou vzdělávací formou či jakým uspořádáním učiva se má vzdělávací obsah výchovy ke zdraví realizovat. Například do kterých předmětů a ročníků se má integrovat. Vymezení oboru výchova ke zdraví v RVP ZV se jeví spíše jako průřezové téma. (Mužiková, 2011).

Dle mého názoru, je výuka výchovy ke zdraví podceněna, jak vedením základních škol, tak učiteli a žáky, ale i rodiči. Většina populace si není vědoma, že by obor výchova ke zdraví na základním vzdělání existoval.

## 4 ŽIVOTNÍ STYL

Životní styl je základní determinantou zdraví. Podle Jitky Machové můžeme definovat životní styl takto:

*„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností).“ (Machová, 2015)*

Rozhodování člověka o jeho chování závisí také na rodinných zvyklostech, tradicích společnosti, ekonomické situaci společnosti a jedince a na jeho sociální pozici. Záleží také na věku, temperamentu, vzdělání, zaměstnání, příjmu, příslušnosti k rase, pohlaví, hodnotové orientaci a postoji každého jedince. Je tedy zásadní, aby každý člověk měl potřebné informace o tom, co je důležité pro jeho zdraví, čím ho může podpořit a upevnit, ale také co je pro něj škodlivé. Ke zdravému životnímu stylu je potřebné mít odpovídající znalosti, rozvíjet dovednosti a návyky, formovat postoje, aby výchova dítěte, již od útlého věku v rodině i ve škole vedla k zodpovědnosti za své zdraví. Nejvíce poškozují zdravotní stav kouření, nadměrná konzumace alkoholu, zneužívání drog, nesprávná výživa, nízká pohybová aktivita, nadměrná psychická zátěž a rizikové sexuální chování. (upraveno podle: Machová, 2015).

Je důležité dodržovat správné zásady, pro zdravý životní styl. Vyhnout se alkoholu, nekouřit, stravovat se zdravě, sportovat, relaxovat, mít dostatek spánku a udržovat se v dobré náladě.

### 4.1 Správná výživa

Správná výživa má být vyvážena po kvantitativní i kvalitativní stránce, zajišťuje tak organismu pravidelný a dostatečný přísun energie a všech živin, minerálů, vitamínů a vody. Pro zdravé stravování je důležité dodržovat několik zásad, pravidelnost a časový odstup mezi jídly, nehladovět, stravovat se pomalu bez stresu. V jídelníčku bychom měli omezit jednoduché cukry, vyhnout se polotovarům, jídlům z fast foodu a omezit

solení. Naopak zařadit do jídelníčku bychom měli kvalitní maso (např. rybí, hovězí), mléčné výrobky, luštěniny, ovoce a zeleninu a hlavně také nezapomínat na pitný režim.

Mezi základní složky potravy patří cukry (sacharidy), tuky (lipidy), bílkoviny (proteiny), vitamíny, minerály a voda.

Tuky – jsou největší zdroj energie pro naše tělo. Mají vysokou energetickou hodnotu. Rozdělují se na nasycené a nenasycené. Nasycené obsahují převážně mastné kyseliny. Vyskytují se zejména v živočišných potravinách obsahujících tuk. Vyšší přísun způsobuje riziko onemocnění srdce a cév. Nenasycené tuky mají příznivé účinky pro zdraví. Jsou důležité pro správnou funkci mozku zraku a pohlavních žláz. Vyskytují se hlavně v rostlinných olejích, rybách a ořechách.

Cukry – jsou rychlým zdrojem energie. Převážně jsou to jednoduché cukry, rychle po nich následuje hlad a únava. Neobsahují žádné další výživné látky. Jsou obsaženy hlavně ve sladkostech sladkých nápojích.

Bílkoviny – mají v těle funkci stavební, výstavba nových buněk, reparace poškozených a náhrada odumřelých. Vyskytují se hlavně v mléčných výrobcích, vejcích, mase a obilovinách.

Vitamíny – dělíme na rozpustné v tucích a ve vodě. Zajišťují správnou funkci buněk i orgánů.

Minerály – jsou důležité pro správnou funkci kostí, svalů i tělesných orgánů. Významnými minerály jsou vápník, draslík, sodík, železo, zinek a další. (Výživa a zdraví [online], 2012).

## **4.2 Tělesná aktivita**

Tělesná aktivita neboli pohyb je velice významný v životě každého člověka. Udržuje organismus v dobrém zdravotním stavu a tělesné i duševní kondici. V dřívější době se lidé pohybovali více, v dnešní době je způsob života spíše sedavý. Většina lidí je pracovním vyčerpáná a nemá čas na aktivní sportování. Děti jsou závislé na mobilních telefonech a sedí spíše u televize a notebooku, než aby trávily čas venku. Tím, že nemají dostatek pohybu, se u nich projevuje obezita. Protože sami rodiče nemají čas na sportování, nehledí moc ani na to, jestli jejich děti mají dostatek pohybu.

Lidské tělo je k pohybu uzpůsobeno, když se nepohybuje, ztrácí svalovou hmotu, která je nahrazovaná tukem. Zvyšuje se tělesná hmotnost a s tím začínají bolesti kloubů,



kostí, zad, zvýšený cholesterol a další zdravotní problémy. Do fyzické aktivity je zahrnuta veškerá pohybová aktivita za den, která by měla být postupně zvyšována. Pohyb je důležitý i pro pocit duševní pohody, odbourává stres a okysličuje mozek. (Moje medicína [online] © 2021).

Myslím si, že pohyb je důležitý úplně pro každého. Čím dříve se s ním začne, tím lépe. Kdo sportuje celý život, ve stáří se cítí lépe a je v lepší fyzické kondici. Já osobně se snažím aktivně sportovat, byla jsem ke sportu vedena už od dětství a jsem za to ráda.

## 5 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Hlavním cílem mé bakalářské práce je zmapování formy výuky Výchovy ke zdraví na základních školách Jihočeského kraje.

Dílčími cíli bude na základě dotazníku vyhodnotit, zda se učí výchova ke zdraví jako základní předmět nebo vedlejší, zájem ředitelů o výuku a následně dětí a rodičů a celková propagace a aktivní zařazení předmětu do budoucna.

### 5.1 Výzkumné otázky

**Výzkumná otázka č. 1** – Na kolika základních školách v Jihočeském kraji se Výchova ke zdraví vyučuje?

**Výzkumná otázka č. 2** – Ve kterých ročnících se nejvíce vyučuje Výchova ke zdraví?

**Výzkumná otázka č. 3** – Kolik hodin týdně se vyučuje Výchova ke zdraví v jednotlivých ročnících?

**Výzkumná otázka č. 4** – Jakou aprobaci mají učitelé, kteří vyučují Výchovu ke zdraví?

**Výzkumná otázka č. 5** – Zaznamenali jste aktivní odezvy z řad žáků?

**Výzkumná otázka č. 6** – Kolik respondentů pozoruje u žáků nějaký posun nebo vývoj v předmětu Výchova ke zdraví (zlepšení stravovacích návyků, větší pohybová aktivita atd.)?

## 6 PRAKTICKÁ ČÁST

### 6.1. Charakteristika souboru

Praktická část je zaměřena na ředitele/ky základních škol Jihočeského kraje, jelikož se výzkum týkal zmapování formy výuky předmětu Výchova ke zdraví. V Jihočeském kraji je celkem 250 základních škol. Výzkum probíhal v období od ledna 2021 do března 2021. Jelikož svět zasáhla pandemie Covid-19 a v tomto období byl přísný lockdown, získaných odpovědí na dotazník, bylo opravdu málo. Bylo tedy nutné ve výzkumu pokračovat. Druhý výzkum probíhal v období od dubna do června 2021. Ze znovu oslovených 250 škol odpovědělo 148 (60%).

### 6.2 Výzkumné metody

**Metodika** je komplexní souhrn logických metod a postupů, od základu spojených do systému konkrétních teoretických principů, zaměřujících se na zkoumání určitého přesně daného jevu, celého komplexu jevů i jednotlivých vědeckých problémů.

Je zde přesně vymezené myšlení a jednání, které se snaží dosahovat konkrétního cíle, poznání, ale také řešení. Souhrn racionálních a logických postupů je základní znak metody.

V bakalářské práci jsem si zvolila pro vypracování praktické části výzkumnou metodu dotazníkové šetření v elektronické formě. Dotazník byl vytvořen na portálu [www.surveio.com](http://www.surveio.com) a následně byl rozeslán pomocí e-mailů do škol, kde ho pracovníci školy vyplňovali anonymně v souladu s etikou výzkumu.

**Dotazník** se řadí mezi kvantitativní výzkumné metody. Využívá se v písemné formě, kde se pomocí odpovědí dotazovaných osob dosáhne konkrétních výsledků. Díky dotazníku můžeme získat velké množství odpovědí v krátkém čase. Osoba, která dotazník vyplňuje, se nazývá respondent.

Při tvorbě dotazníku jsem se řídila doporučením o formulování dotazníku. Dotazník obsahuje 14 otázek. Otázky jsou formulované tak, aby byly stručné, jasné, srozumitelné a vedly k zdárnému cíli mého výzkumu. Volili jsme uzavřené otázky, které nabízejí možné odpovědi. Jedna otázka byla nepovinná. Respondentům jsem zaslala internetový

odkaz, přes který dotazník vyplnili. Z 250 rozeslaných dotazníků se vrátilo 148. Získaná data byla vyhodnocena pomocí grafů. Sestavený dotazník přikládám v příloze.

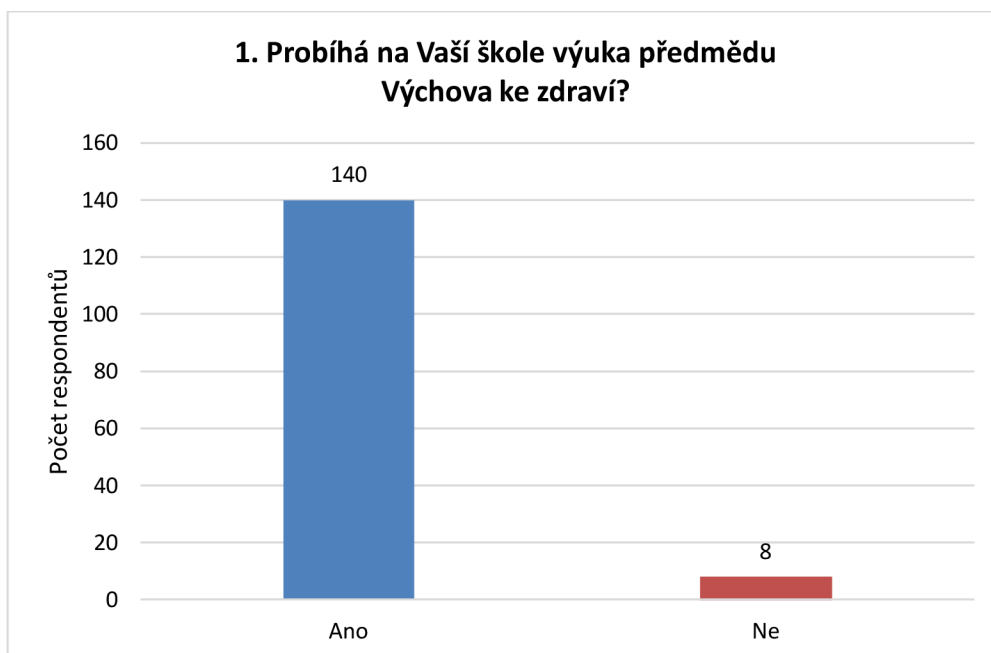
## 7 VÝSLEDKY VÝZKUMU

### 7.1. Výsledky - dotazník

V této kapitole se zaměřuji na shrnutí všech výsledků, které jsem zpracovala na základě dotazníku. Z 250 rozeslaných dotazníků se jich navrátilo 148. Z výsledků jsem pro jednotlivé otázky vytvořila grafy, které jsem stručně popsala.

#### Výsledky otázky 1

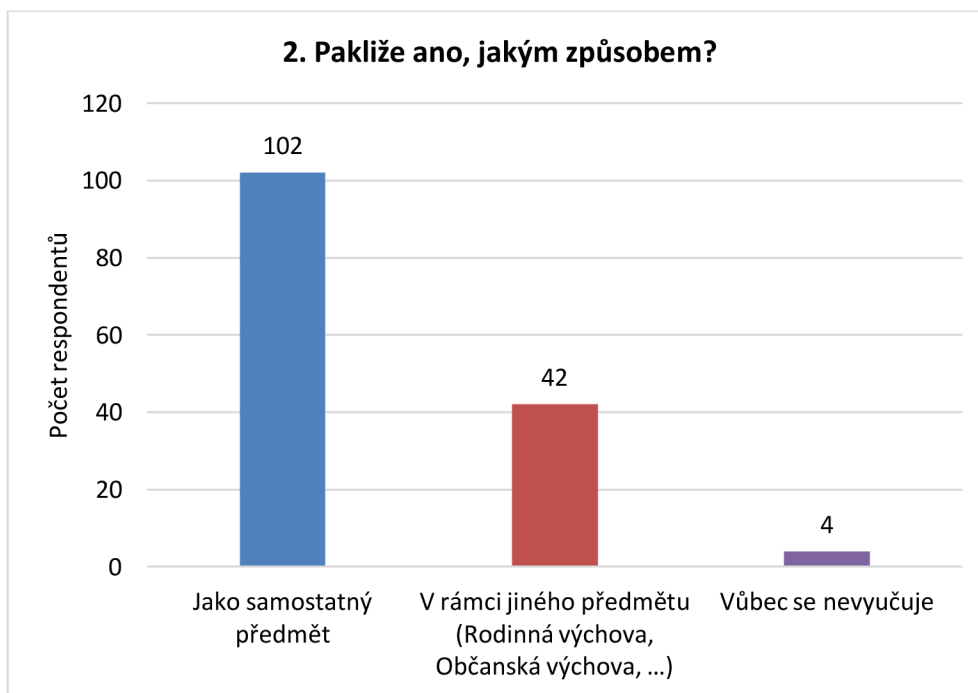
Dle odpovědí respondentů probíhá výuka Výchovy ke zdraví na 140 školách, na pouhých 8 školách se Výchova ke zdraví nevyučuje. Z celkových 148 odpovědí, které přišly od respondentů.



Obrázek 1: Výsledky odpovědí - Probíhá na Vaší základní škole výuka předmětu Výchova ke zdraví?

## Výsledky otázky 2

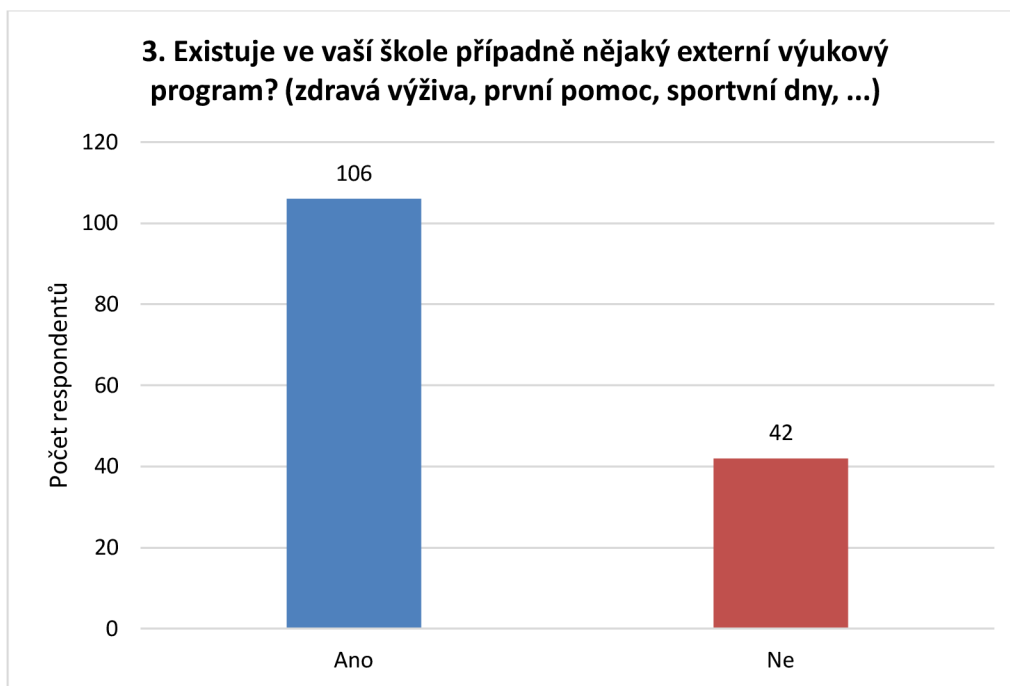
Z grafu vidíme, že 102 respondentů odpovědělo, že se na jejich škole vyučuje Výchova ke zdraví jako samostatný předmět, 42 respondentů odpovědělo, že výuka probíhá v rámci jiného předmětu a pouze 4 respondenti odpověděli, že na jejich základní škole se Výchova ke zdraví vůbec nevyučuje.



Obrázek 2: Výsledky odpovědí - Pakliže ano, jakým způsobem?

### Výsledky otázky 3

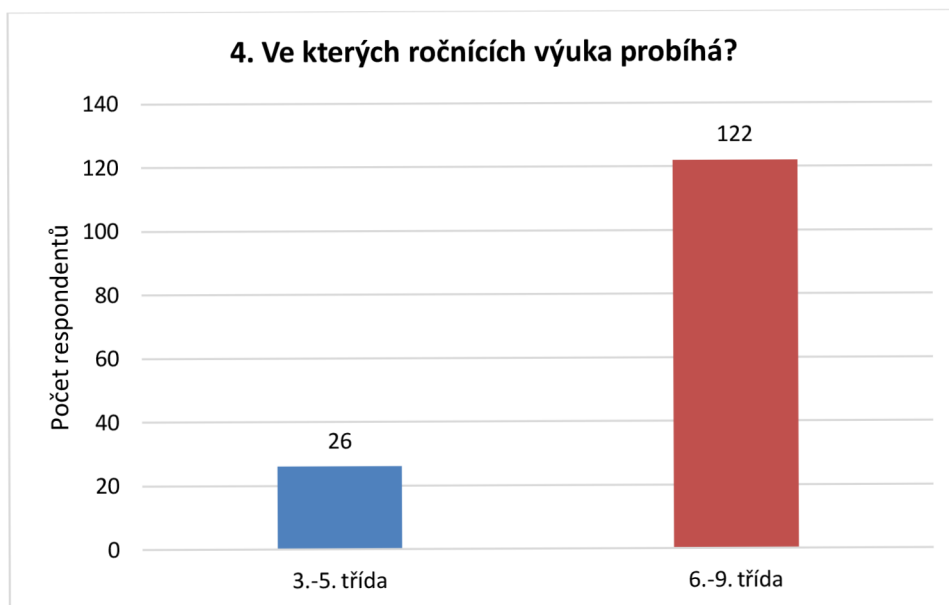
Z grafu vidíme, že 106 respondentů odpovědělo, že mimo předmět Výchova ke zdraví, se zaměřují na externí výukové programy a 42 respondentů odpovědělo, že ne.



Obrázek 3: Výsledky odpovědí - Existuje na Vaší škole případně nějaký externí výukový program?

#### Výsledky otázky 4

Z odpovědí respondentů je jasné, že výuka předmětu probíhá zejména na 2. stupni. Pouze 26 respondentů odpovědělo, že u nich výuka probíhá na 1. stupni.

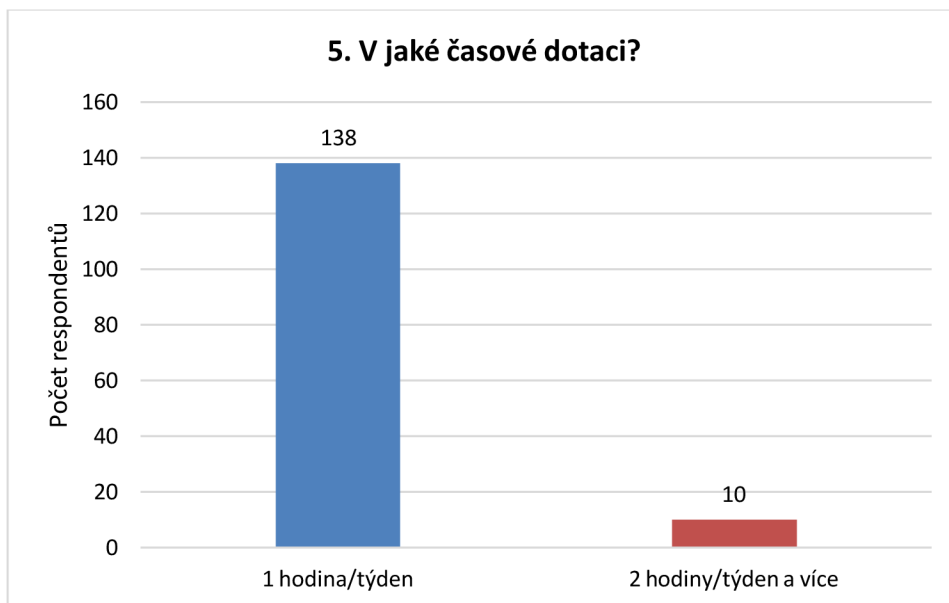


Obrázek 4: Výsledky odpovědí - Ve kterých ročnících výuka probíhá?



### Výsledky otázky 5

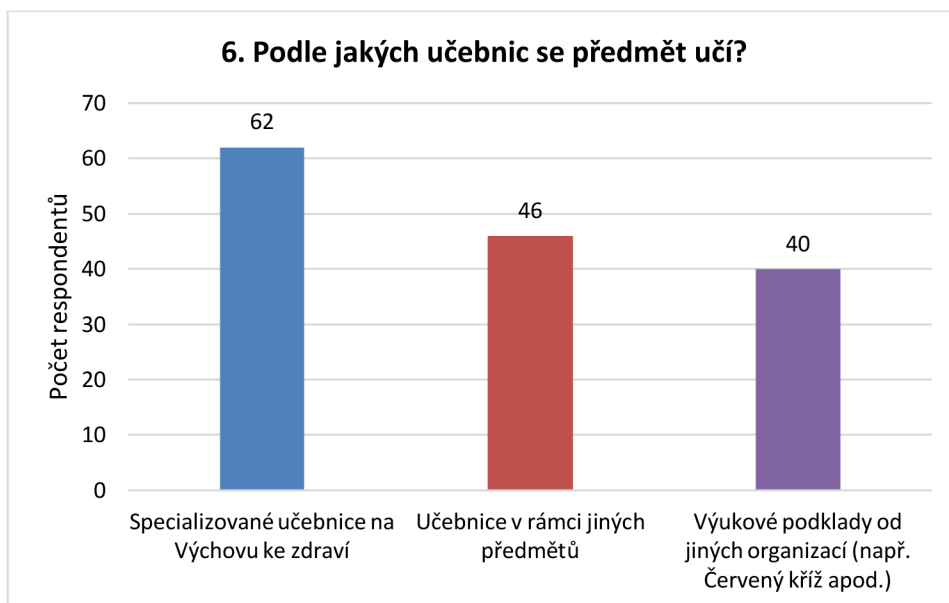
Z grafu vidíme odpověď podle mého očekávání. 138 respondentů odpovědělo, že se u nich na škole vyučuje Výchova ke zdraví 1 hodinu týdně a pouze 10 respondentů odpovědělo, že u nich probíhá výuka 2 hodiny a více.



Obrázek 5: Výsledky odpovědí - V jaké časové dotaci?

### Výsledky otázky 6

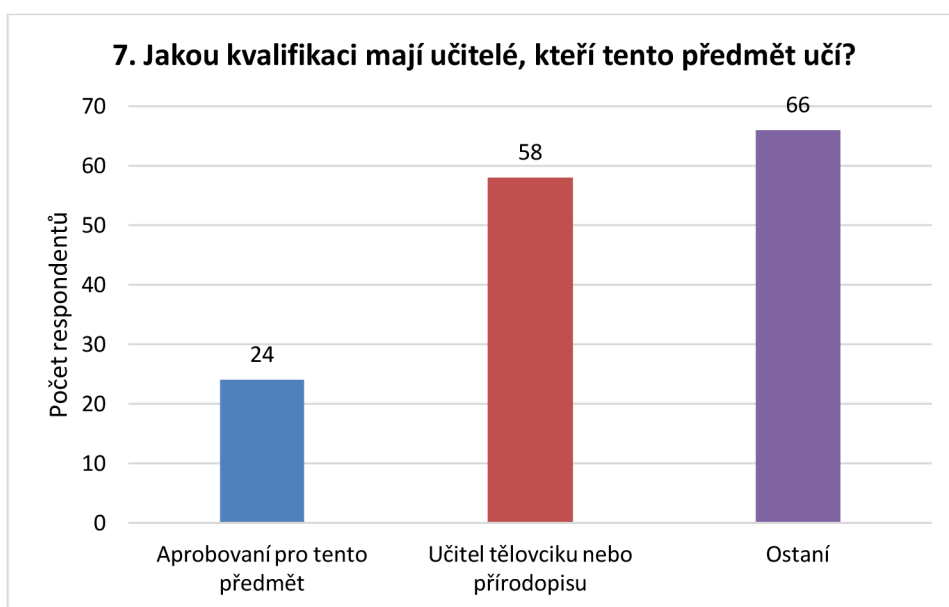
Odpovědi na tuto otázku jsou dost vyrovnané, ale nejvíce tedy 62 respondentů odpovědělo, že učí pomocí specializovaných učebnic na Výchovu ke zdraví, 46 respondentů odpovědělo, že učí podle učebnic v rámci jiných předmětů a 40 respondentů odpovědělo, že využívají výukové podklady od jiných organizací.



Obrázek 6: Výsledky odpovědí - Podle jakých učebnic se předmět učí?

### Výsledky otázky 7

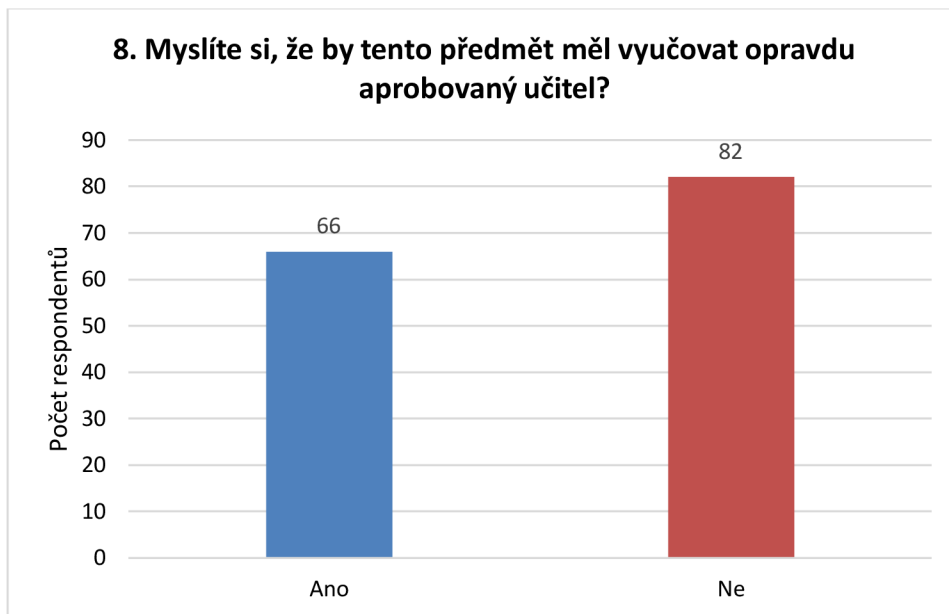
Z grafu vidíme, 66 respondentů odpovědělo, že na základních školách učí Výchovu ke zdraví učitelé, kteří nemají aprobaci na tento předmět. 58 respondentů odpovědělo, že Výchovu ke zdraví učí učitelé, pod které spadá Výchova ke zdraví na prvním stupni a 24 respondentů odpovědělo, že výchovu učí opravdu aprobovaní učitelé pro tento předmět.



Obrázek 7: Výsledky odpovědí - Jakou kvalifikaci mají učitelé, kteří tento předmět učí?

### Výsledky otázky 8

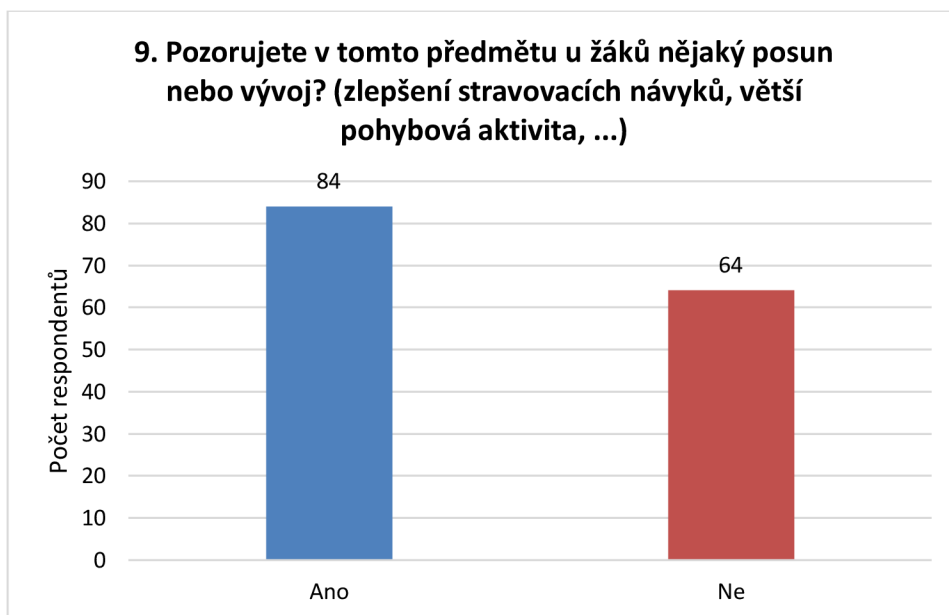
Z grafu vidíme, že odpovědi jsou poměrně vyrovnané. I když o 16 respondentů více odpovědělo, že si myslí, že by tento předmět neměl vyučovat aprobovaný učitel.



Obrázek 8: Výsledky odpovědí - Myslíte si, že by tento předmět měl vyučovat opravdu aprobovaný učitel?

### Výsledky otázky 9

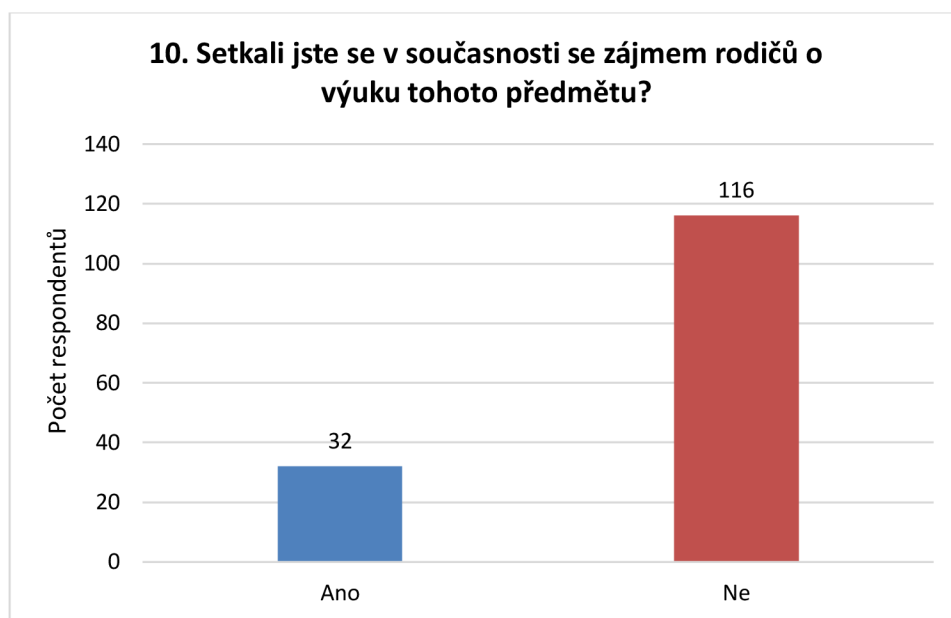
Z grafu vidíme, že 84 respondentů odpovědělo, že pozorují u žáků zlepšení buď ve stravovacích návycích, nebo zvýšení pohybové aktivity a posun v dalších aktivitách, které vedou ke zlepšení zdraví. 64 respondentů odpovědělo, že nezaznamenali žádný posun u žáků.



Obrázek 9: Výsledky odpovědí - Pozorujete v tomto předmětu u žáků nějaký posun nebo vývoj?

### Výsledky otázky 10

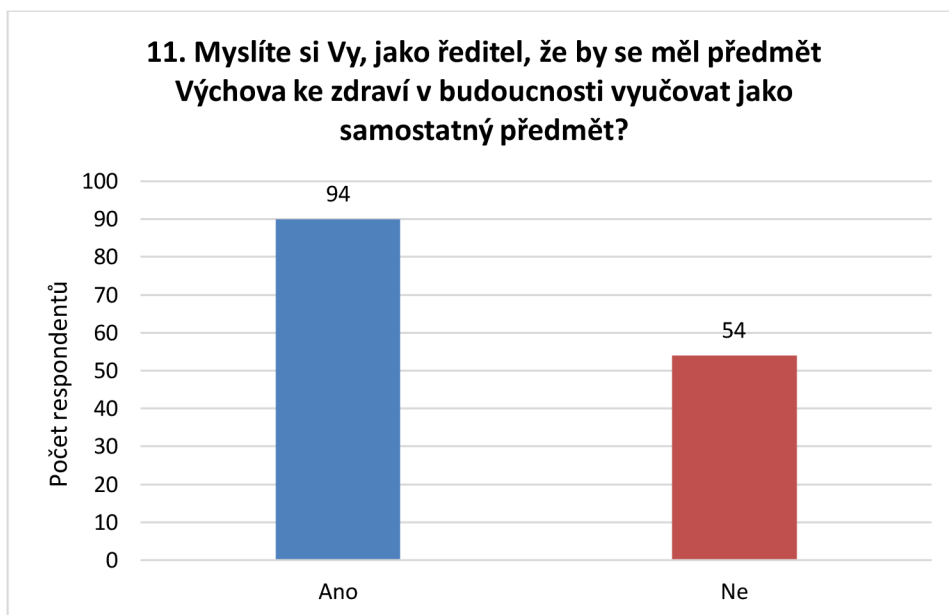
116 respondentů odpovědělo, že se nesetkali na jejich základní škole s aktivním zájmem rodičů o výuku tohoto předmětu a pouze 32 respondentů zaznamenalo zájem rodičů.



Obrázek 10: Výsledky odpovědí - Setkali jste se v současnosti se zájmem rodičů o výuku tohoto předmětu?

### Výsledky otázky 11

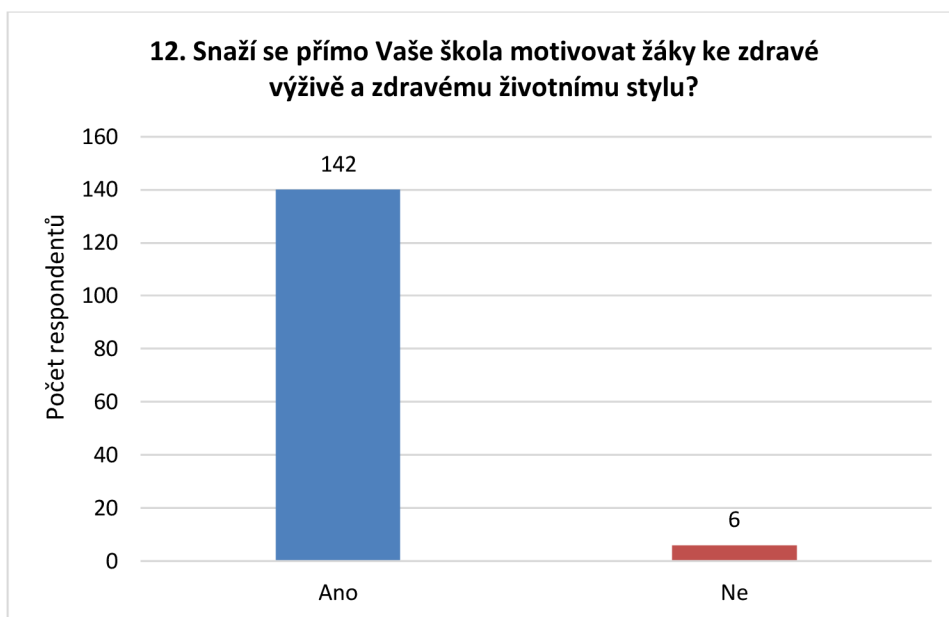
Na tuto otázku nebyla odpověď povinná, i přesto 94 respondentů odpovědělo, že si myslí, že by se v budoucnosti měl předmět Výchova ke zdraví vyučovat jako samostatný a 54 respondentů odpovědělo, že si nemyslí, že by se tento předmět měl vyučovat jako samostatný.



Obrázek 11: Výsledky odpovědí - Myslíte si Vy, jako ředitel, že by se měl předmět Výchova ke zdraví v budoucnosti vyučovat jako samostatný?

## Výsledky otázky 12

Z grafu vidíme, že 142 respondentů odpovědělo ano, že se snaží motivovat a nejvíce přednáškami o zdravé výživě a obměnou výživových hodnot ve školní jídelně. Jen 6 respondentů odpovědělo, že žáky nijak nemotivují.

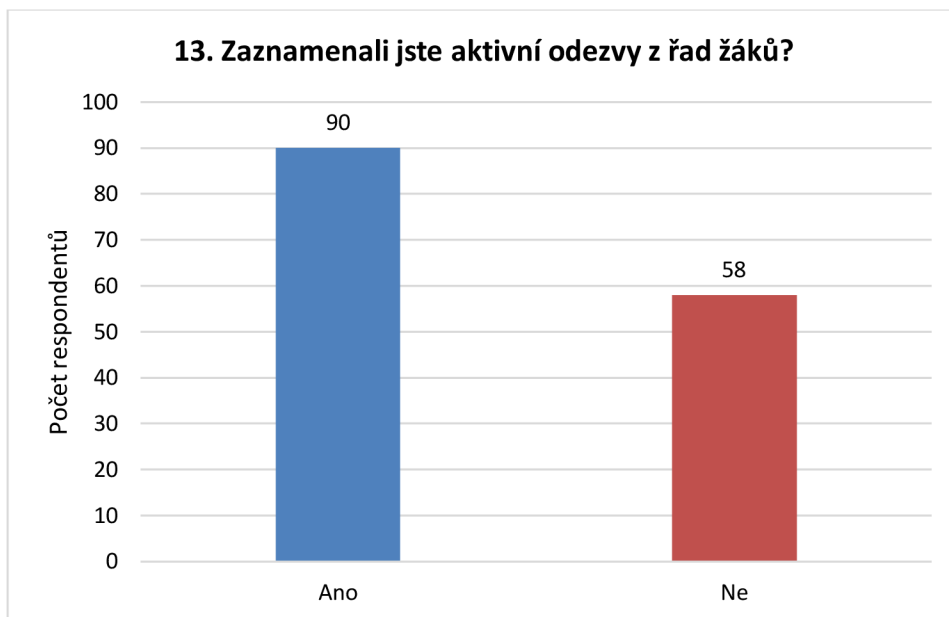


Obrázek 12: Výsledky odpovědí - Snaží se přímo Vaše škola motivovat žáky ke zdravé výživě a zdravému životnímu stylu?



### Výsledky otázky 13

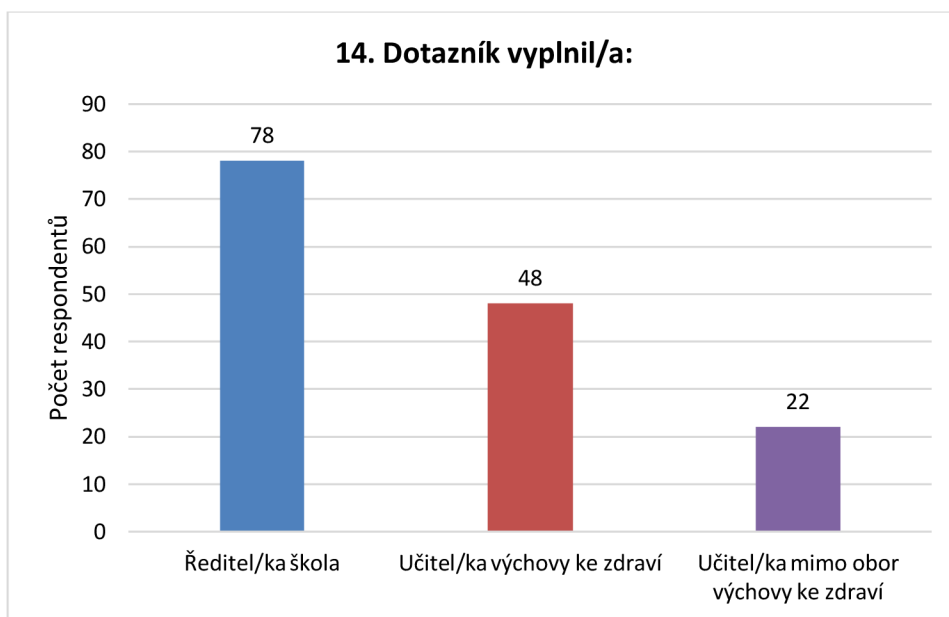
Z grafu vidíme, že 90 respondentů zaznamenalo aktivní odezvy z řad žáků na motivaci ke zdravé výživě a zdravému životnímu stylu a 58 respondentů odpovědělo, že nezaznamenali aktivní odezvy.



Obrázek 13: Výsledky odpovědí - Zaznamenali jste aktivní odezvy z řad žáků?

### Výsledky otázky 14

Z grafu vidíme, že 78 respondentů, kteří dotazník vyplnili, byli opravdu ředitelé škol. 48 respondentů, kteří dotazník vyplnili, byli učitelé předmětu Výchova ke zdraví a 22 respondentů byli ostatní učitelé.



Obrázek 14: Výsledky odpovědí - Dotazník vyplnil/a?

## 8 DISKUSE

Cílem mé bakalářské práce bylo zmapovat formu výuky předmětu Výchova ke zdraví na základních školách Jihočeského kraje. Jako výzkumnou metodu jsem zvolila dotazníkové šetření, dotazník obsahoval 14 otázek, zaměřených na realizaci Výchovy ke zdraví ve zmiňovaném kraji. Zda je Výchova ke zdraví pojatá v ŠVP jako samostatný předmět nebo integrována do jiných předmětů, jakou aprobaci má učitel, který tento předmět vyučuje a jakou má hodinovou dotaci. Jaké učebnice a materiály používají k výuce. Dále jsem do dotazníku zařadila otázky, kde se respondentů ptám, zda na jejich škole probíhá nějaký externí výukový program, jestli se snaží motivovat žáky ke zdravé výživě a zdravému životnímu stylu. Ptala jsem se také respondentů na jejich vlastní názor, zda si myslí, že je důležité, aby pedagogické fakulty připravovaly budoucí pedagogy k aprobaci Výchova ke zdraví. Také jestli by se v budoucnosti měla Výchova ke zdraví vyučovat opravdu jako samostatný předmět.

Díky výzkumnému šetření jsem zjistila, že z 250 dotazovaných škol, probíhá výuka Výchovy ke zdraví na 140 školách (56%) a pouze na 8 školách (3,2%) výuka vůbec neprobíhá. Nejčastěji probíhá výuka na 2 stupni, pouze 26 respondentů (17,6%) odpovědělo, že u nich výuka předmětu probíhá na 1. stupni a 122 respondentů (82,4%) odpovědělo, že na 2. stupni. Kolik hodin týdně se u nich na škole vyučuje Výchova ke zdraví, odpovědělo 138 respondentů (93,2%), že jednou týdně a jen 10 respondentů (6,8%) odpovědělo, že se věnují předmětu dvě a více hodin týdně. Na otázku, jakou aprobaci mají učitelé, kteří učí Výchovu ke zdraví, odpovědělo pouze 24 respondentů (16,2%), že tento předmět učí aprobovaní učitelé, 58 respondentů (39%) odpovědělo, že předmět učí učitelé tělocviku nebo přírodopisu a 66 respondentů (44,6%) odpovědělo, že předmět učí ostatní učitelé. Aktivní odezvy z řad žáků zaznamenalo 90 respondentů (60,8%) a 58 respondentů (39,2%) odpovědělo, že žádné aktivní odezvy od žáků nezaznamenali. Ale na otázku kolik respondentů pozoruje u žáků nějaký posun nebo vývoj v předmětu Výchova ke zdraví (zlepšení stravovacích návyků, větší pohybová aktivita atd.) 84 respondentů (56,8%) odpovědělo, že pozorují u žáků zlepšení buď ve stravovacích návycích, nebo zvýšení pohybové aktivity a posun v dalších aktivitách, které vedou ke zlepšení zdraví. 64 respondentů (43,2%) odpovědělo, že nezaznamenali žádný posun u žáků.

Je důležité podpořit myšlenky a osvětu na intenzivnější začlenění výuky a následně větší zájem a aktivnější přístup rodičů, k této velice aktuální problematice. Myslím, že v této pohnuté době, kdy hledíme právě na zdraví, se ukazují pozitivní výsledky snaha pečovat o svůj zdravotní stav a tělesnou schránku stravováním i pohybem.

## ZÁVĚŘ

V závěru se vyjadřujeme k výzkumným otázkám. Díky výzkumnému šetření jsme získali odpovědi na výzkumné otázky, které jsme si stanovili v kapitole 5.

**Výzkumná otázka č. 1:** Na kolika základních školách v Jihočeském kraji se Výchova ke zdraví vyučuje?

Z celkového počtu odpovědí 148 nám odpovědělo 140 respondentů (94,6%), že na jejich škole probíhá výuka předmětu výchova ke zdraví a pouze 8 respondentů (5,4%) odpovědělo, že u nich výuka neprobíhá.

**Výzkumná otázka č. 2:** Ve kterých ročnících se nejvíce vyučuje Výchova ke zdraví?

Byl správný náš předpoklad, že výuka předmětu probíhá hlavně na 2. stupni. Pouze 26 respondentů (17,6%) odpovědělo, že u nich probíhá výuka na 1. stupni a 122 respondentů (82,4%) odpovědělo, že u nich probíhá na 2. stupni.

**Výzkumná otázka č. 3:** Kolik hodin týdně se vyučuje Výchova ke zdraví v jednotlivých ročnících?

Také u této otázky jsme se domnívali, že výuka předmětu na školách probíhá pouze jednou týdně. 138 respondentů (93,2%) odpovědělo, že výuka předmětu u nich probíhá jednou týdně a jen 10 respondentů (6,8%) odpovědělo, že se věnují předmětu dvě a více hodin týdně.

**Výzkumná otázka č. 4:** Jakou aprobaci mají učitelé, kteří vyučují Výchovu ke zdraví?

Pouze 24 respondentů (16,2%) odpovědělo, že tento předmět učí aprobovaní učitelé, 58 respondentů (39%) odpovědělo, že předmět učí učitelé tělocviku nebo přírodopisu a 66 respondentů (44,6%) odpovědělo, že předmět učí ostatní učitelé.

**Výzkumná otázka č. 5:** Zaznamenali jste aktivní odezvy z řad žáků?

90 respondentů (60,8%) odpovědělo, že zaznamenali aktivní odezvy z řad žáků a 58 respondentů (39,2%) odpovědělo, že nezaznamenali aktivní odezvy z řad žáků.

**Výzkumná otázka č. 6:** Kolik respondentů pozoruje u žáků nějaký posun nebo vývoj v předmětu Výchova ke zdraví (zlepšení stravovacích návyků, větší pohybová aktivita atd.)? 84 respondentů (56,8%) odpovědělo, že pozorují u žáků zlepšení buď ve stravovacích návycích, nebo zvýšení pohybové aktivity a posun v dalších aktivitách, které vedou ke zlepšení zdraví. 64 respondentů (43,2%) odpovědělo, že nezaznamenali žádný posun u žáků.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a KOLAKTIV, (2015). *Výchova ke zdraví. 2.*, aktualizované vydání. – Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5351-1.
2. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, (2001). *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-551-2.
3. ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA, (2010). *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3213-8.
4. HOLČÍK, Jan, (2004). *Zdraví 21. Výklad základních pojmů*. – Vyd. 1. Praha: Ministerstvo zdravotnictví. ISBN 80-85047-33-0.
5. HOLČÍK, Jan, (2001). *Program WHO „Zdraví 21“*. Zdravotnictví v České republice.
6. HOLČÍK, Jan, (2010). *Systém péče o zdraví a zdravotní gramotnost*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5239-0
7. MZ ČR, (2002). Zdraví 21 - cíle 1-9 [online]. MZ [cit. 30. 3. 2021]. Dostupné z: [http://www.mzcr.cz/dokumenty/zdravi-pro-vsechny-v-stoleti\\_2461\\_1101\\_5.html](http://www.mzcr.cz/dokumenty/zdravi-pro-vsechny-v-stoleti_2461_1101_5.html)
8. IZPE – Zdravotní politika a ekonomika, (2003). ISSN 1213-8096 [online]. [cit. 30. 3. 2021]. Dostupné z: <https://www.ipvz.cz/seznam-souboru/484-zdravi-21-osnova-politiky-zdravi-pro-vsechny.pdf>
9. Vláda ČR, (2002). Usnesení Vlády ČR ze dne 30. října 2002 č. 1046 [online]. Úřad vlády ČR [cit. 30. 3. 2021]. Dostupné z: [https://kormoran.vlada.cz/usneseni/usneseni\\_webtest.nsf/0/EB38C24D74FA63E8C12571B600702FA2](https://kormoran.vlada.cz/usneseni/usneseni_webtest.nsf/0/EB38C24D74FA63E8C12571B600702FA2)
10. MUŽÍKOVÁ, Leona, (2011). *Význam metody modelování pro implementaci výchovy ke zdraví do školních vzdělávacích programů*. In: ŘEHULKA, Evžen. *Škola a zdraví 21, 2011, Výchova ke zdraví: podněty ke vzdělávacím oblastem*. Brno: Masarykova 1. univerzita. ISBN 978-80-210-5533-9.
11. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání*. MŠMT (2017) [online]. Národní ústav pro vzdělání. [cit. 8. 4. 2021]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp>

12. *Národní program rozvoje vzdělávání v České republice – Bílá kniha*, (2001). [online]. Praha: Ústav pro informace ve vzdělávání – nakladatelství Taurus. [cit. 8. 4. 2021]. ISBN 80-211-0372-8 Dostupné z:  
<https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/bila-kniha-narodni-program-rozvoje-vzdelani-v-cr>
  
13. HRNČÍŘOVÁ Dana a Jolana RAMBOUSKOVÁ, (2012). *Výživa a zdraví* – Ministerstvo zemědělství ČR, [cit. 9. 4. 2021] Dostupné z:  
[http://eagri.cz/public/web/file/212427/Vyziva\\_a\\_zdravi.pdf](http://eagri.cz/public/web/file/212427/Vyziva_a_zdravi.pdf)
  
14. <https://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/38/texty/cze/muzikova.pdf>
  
15. MOJE MEDICINA. CZ - <https://www.mojemedicina.cz/pruvodce-pacienta/diagnozy/obezita/hubnuti/pohybova-aktivita.html>

## SEZNAM ZKRATEK

1. WHO – World Health Organization – Světová zdravotnická organizace
2. RVP – Rámcový vzdělávací program
3. RVP ZV – Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělání
4. ŠVP – Školní vzdělávací program
5. Tzv. – Takzvaně
6. Např. – Například
7. ZŠ – Základní škola

## SEZNAM OBRÁZKŮ

- Obrázek 1:** Výsledky odpovědí - Probíhá na Vaší základní škole výuka předmětu Výchova ke zdraví?.....25
- Obrázek 2:** Výsledky odpovědí - Pakliže ano, jakým způsobem?.....26
- Obrázek 3:** Výsledky odpovědí - Existuje na Vaší škole případně nějaký externí výukový program?.....27
- Obrázek 4:** Výsledky odpovědí - Ve kterých ročnících výuka probíhá?.....28
- Obrázek 5:** Výsledky odpovědí - V jaké časové dotaci?.....29
- Obrázek 6:** Výsledky odpovědí - Podle jakých učebnic se předmět učí?.....30
- Obrázek 7:** Výsledky odpovědí - Jakou kvalifikaci mají učitelé, kteří tento předmět učí?.....31
- Obrázek 8:** Výsledky odpovědí - Myslíte si, že by tento předmět měl vyučovat opravdu aprobovaný učitel?.....32
- Obrázek 9:** Výsledky odpovědí - Pozorujete v tomto předmětu u žáků nějaký posun nebo vývoj?.....33
- Obrázek 10:** Výsledky odpovědí - Setkali jste se v současnosti se zájmem rodičů o výuku tohoto předmětu?.....34
- Obrázek 11:** Výsledky odpovědí - Myslíte si Vy, jako ředitel, že by se měl předmět Výchova ke zdraví v budoucnosti vyučovat jako samostatný?.....35
- Obrázek 12:** Výsledky odpovědí - Snaží se přímo Vaše škola motivovat žáky ke zdravé výživě a zdravému životnímu stylu?.....36
- Obrázek 13:** Výsledky odpovědí - Zaznamenali jste aktivní odezvy z řad žáků?.....37
- Obrázek 14:** Výsledky odpovědí - Dotazník vyplnil/a?.....38



# PŘÍLOHA

## Příloha č. 1 **Dotazník**

1. Probíhá se na Vaší základní škole výuka předmětu Výchova ke zdraví?
  - a) Ano
  - b) Ne
  
2. Pakliže ano, jakým způsobem?
  - a) Jako samostatný předmět
  - b) V rámci jiného předmětu (rodinná výchova, občanská výchova...)
  - c) Vůbec se nevyučuje
  
3. Existuje na Vaší škole případně nějaký externí výukový program? (zdravá výživa, první pomoc, sportovní dny...)
  - a) Ano
  - b) Ne
  
4. Ve kterých ročnících výuka probíhá?
  - a) 3. – 5. třída
  - b) 6. – 9. třída
  
5. V jaké časové dotaci?
  - a) 1 hodina týdně
  - b) 2 a více
  
6. Podle jakých učebnic se předmět učí?
  - a) Specializované učebnice na Výchovu ke zdraví
  - b) Učebnice v rámci jiných předmětů
  - c) Výukové podklady od jiných organizací (např. Červený kříž apod.)
  
7. Jakou kvalifikaci mají učitelé, kteří tento předmět učí?
  - a) Aprobovaní pro tento předmět
  - b) Učitel tělocviku nebo přírodopisu
  - c) Ostatní

- 8.** Myslíte si, že by tento předmět měl vyučovat opravdu aprobovaný učitel?
- a) Ano
  - b) Ne
- 9.** Pozorujete v tomto předmětu u žáků nějaký posun nebo vývoj? (zlepšení stravovacích návyků, větší pohybová aktivita...)
- a) Ano
  - b) Ne
- 10.** Setkali jste se v současnosti se zájmem rodičů o výuku tohoto předmětu?
- a) Ano
  - b) Ne
- 11.** Myslíte si Vy, jako ředitel, že by se měl předmět Výchova ke zdraví v budoucnosti vyučovat jako samostatný?
- a) Ano
  - b) Ne
- 12.** Snaží se přímo vaše škola motivovat žáky ke zdravé výživě a zdravému životnímu stylu?
- a) Ano
  - b) Ne
  - c) Pokud ano, vyberte z následujících možností
    1. Přednášky o zdravé výživě
    2. Automaty se zdravými potravinami
    3. Obměna výživových hodnot ve školní jídelně
- 13.** Zaznamenali jste aktivní odezvy z řad žáků?
- a) Ano
  - b) Ne
- 14.** Dotazník vyplnil/a:
- a) ředitel/ka školy
  - b) učitel/ka výchovy ke zdraví, rodinné výchovy
  - c) učitel/ka mimo obor výchova ke zdraví