

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2014

HANA HADAČOVÁ

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra antropologie a zdravovědy

Hana Hadačová

V. ročník – kombinovaného studia

Obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

**Výuka témat Výchovy ke zdraví na 1. stupni ZŠ očima žáků i
pedagogů**

Diplomová práce

Vedoucí práce: Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.

Olomouc 2014

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala sama a v seznamu použitých informačních zdrojů uvedla veškeré prameny, z nichž jsem čerpala.

V Olomouci dne 17. března 2014

Hana Hadačová

Děkuji Mgr. Michaele Hřivnové, Ph.D. za odborné vedení v průběhu celé diplomové práce,
za její laskavou pomoc a cenné rady a připomínky.

OBSAH:

1 ÚVOD	7
2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	9
3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE	10
3.1 Výchova ke zdraví	10
3.1.1 Definice výchovy	10
3.1.2 Definice zdraví	12
3.1.3 Definice nemoci	13
3.1.4 Zdravý způsob života	14
3.1.4.1 Výživa	15
3.1.4.2 Pohyb	18
3.1.4.3 Režim dne	19
3.1.4.4 Duševní hygiena	20
3.1.4.5 Závislosti (alkohol, drogy, kouření, patologické hráčství)	21
3.1.4.6 Ochrana reprodukčního zdraví	26
3.2 Podpora zdravého způsobu života na ZŠ	27
3.2.1 Oblast výživy	27
3.2.2 Pohybové aktivity a volný čas	28
3.2.3 Bezpečnost dětí	29
3.3 Výchova ke zdraví v kurikulu ZŠ	30
3.3.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV)	31

3.3.2 Rámcový vzdělávací program a Výchova ke zdraví	33
3.3.2.1 Člověk a jeho svět	33
3.3.2.2 Člověk a zdraví	35
3.3.2.3 Člověk a svět práce	36
3.4 Vyučovací metody	37
3.4.1 Pojetí a přehled vyučovacích metod	37
3.4.2 Tradiční vyučovací metody	38
3.4.3 Nové přístupy k vyučovacím metodám	39
3.5 Organizace a programy podpory zdraví	40
3.5.1 Světová zdravotnická organizace (WHO – World Health Organization)	40
3.5.2 Zdraví 2020	41
3.5.3 Projekt Zdravá škola	41
3.5.4 Projekt prevence úrazů	42
3.5.5 Projekt zdravé zuby	42
4 METODOLOGIE VÝZKUMU	44
4.1 Charakteristika výzkumných skupin	45
4.1.1 Ředitelé/učitelé	45
4.1.2 Žáci	45
4.2 Statistické metody zpracování dat	46
5 ANALÝZA VÝSLEDKŮ A DISKUSE	47
5.1 Výsledky dotazníků pro ředitele/učitele	47
5.2 Výsledky dotazníků pro žáky	50

5.3 Porovnání dotazníků pro učitele/ředitele a dotazníků pro žáky	52
6 ZÁVĚR	64
7 POUŽITÉ INFORMAČNÍ ZDROJE	66
8 SEZNAM ZKRATEK	69
9 SEZNAM GRAFŮ A OBRÁZKŮ	70
10 SEZNAM TABULEK	71
11 PŘÍLOHY	73
12 ANOTACE DIPLOMOVÉ PRÁCE	94

1 ÚVOD

„ Zdraví se zdá být cosi prostě samozřejmého všem. Avšak postihnout povahu zdraví přesně a získat o zdraví jisté vědomosti se vzápětí ukáže těžkým úkolem “ (Payne, 2005. S. 16).

Lidské zdraví je to nejcennější co máme. Měli bychom si ho vážit a snažit se správně s ním nakládat abychom je neoslabil, anebo je snad i úplně neztratili. Dnešní doba je velmi uspěchaná. Náš život ovládá stres, spěch a spousta jiných negativních faktorů. V posledních letech dochází k silnému nárůstu onemocnění spojených s nezdravým způsobem života. Zvyšuje se počet lidí závislých na alkoholu, tabáku, drogách. Je stále více obézních a společnost zasahují civilizační a psychické choroby. *„Obezita je rizikovým faktorem řady dalších chorob (označovaných většinou jako civilizační), např. poruch lipidového metabolismu spojených s kardiovaskulárními problémy, diabetu, arttrozy a dalších chorob skeletu aj. Současně může negativně ovlivnit životní aktivitu člověka a nelze zanedbat ani sociální problémy “ (Pánek, Pokorný, Dostálová, 2002, s. 200).* Dospělí lidé se mohou sami rozhodnout, jak se svým zdravím naloží. Jsou dostatečně o jednotlivých zdravotních rizicích informováni a dokážou si tak daná rizika uvědomovat a proto mohou jednat. Bohužel ale spousta z nás riskuje. Mnohdy vědomě, mnohdy nevědomě. Může za tím být obyčejná lenost, pohodlnost, neschopnost něco ve svém životě změnit, spoléhání se na lékaře a „všemocné léky“, ale také nesprávné návyky získané v dětství.

Děti by v našem životě měly být na prvním místě. Vstupují na svět s nevědomostí a pomalu získávají potřebné informace a formují se. Je důležité, aby své zdraví nebraly jako samozřejmost, ale jako něco o co je potřeba s láskou pečovat. *„Převzmemeli odpovědnost za vlastní život včetně zdraví, probudíme tím automaticky úctu k životu svému i všech tvorů a bytostí. Péče o zdravý život je proto všelidským mravním úkolem této doby“ (Kubíčková, 1996, s. 9).* Je velmi žádoucí, aby v rodině dítě poznalo zásady zdravé výživy, získalo lásku k pohybu a uvědomovalo si tak, co je pro kvalitu jeho života dobré a co ne. Na rodinu by pak měla navazovat škola, ve které by dítě mělo své poznatky prohlubovat a utužovat již od útlého věku. Jen tak se dá dosáhnout, aby dítě chápalo zásady zdravého života jako něco samozřejmého a stojícího na pevných základech.

V minulém roce jsem se stala matkou, a protože bych chtěla svému dítěti a také dětem ve škole, které snad jednou budu učit, pomoci dosáhnout kvalitnějšího a zdravějšího života, rozhodla jsem se pro toto téma diplomové práce.

Tato práce obsahuje teoretická východiska a vlastní výzkumnou část. Teoretická východiska se zabývají jednotlivými důležitými pojmy jako je výchova, zdraví a nemoc. Pak pojmy, které objasňují zdravý životní styl – správná výživa, pohyb a jiné. Také pojednává o podpoře zdravého způsobu života na našich školách, důležitosti prevence závislostí, klimatu školy nebo bezpečnosti dětí. Pozornost je také věnována kurikulárním dokumentům, ve kterých se témata výchovy o zdraví objevují, a metodám výuky, jež jsou učiteli na školách používány. Teoretická východiska jsou ukončena přehledem některých organizací a programů zabývajících se zdravím.

Vlastní výzkumná část zjišťuje, jaké poznatky našim dětem základní školy poskytují a to z pohledu žáků i učitelů.

2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Hlavním cílem této práce je snaha představit oblast lidského zdraví, a to převážně z pohledu prevence, která probíhá na základních školách (ZŠ).

Dílčí cíle:

- Objasnění základních pojmů spadajících do oblasti zdraví a výchova ke zdraví
- Shromáždění teoretických poznatků na téma zdraví
- Seznámení s Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání
- Příprava a realizace dotazníků, které se zabývají důležitostí témat z oblastí zdraví na základních školách (ZŠ)
- Vyhodnocení dotazníků z pohledu žáků i učitelů a na jejich základě zjistit:
 - Pojetí Výchovy ke zdraví u ředitelů/učitelů na 1. stupni ZŠ
 - Pojetí Výchovy ke zdraví žáky 1. stupně ZŠ
 - Podporovaná a opomíjená témata Výchovy ke zdraví učiteli na 1. stupni ZŠ
 - Podporovaná a opomíjená témata Výchovy ke zdraví očima žáků 1. stupně ZŠ

3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

3.1 Výchova ke zdraví

Jak již bylo zmíněno v úvodu, lidské zdraví je to nejcennější co každý z nás má. Oproti dobám minulým můžeme pozorovat nárůst zdravotních problémů způsobený stresem, nesprávnou výživou a nedostatkem pohybu. Nezanedbatelný vliv na zdraví populace má také silný nárůst nejrůznějších závislostí. Palčivým problémem je, že tyto potíže se vyskytují nejen u dospělých, ale stále více se v ordinacích lékařů objevují čím dál mladší pacienti. Tento problém se stal hlavním důvodem, proč se dnes v našich školách stále více zařazují témata o zdraví.

Každý z nás má v sobě zakódováno, že by měl o své zdraví pečovat a dbát o ně. Tato péče je přirozeností každého jedince. Doplnují ji i další pohnutky, a to především péče o zdraví rodinných příslušníků a lidí blízkých, ale také péče celého okolí.

Pevné základy péče o zdraví by si měl každý člověk odnášet již ze své rodiny. Na ni by měla přirozeně navazovat škola a také mimoškolní zařízení, ve kterých děti tráví svůj volný čas. Ve školních vzdělávacích programech pro první stupeň je péče o zdraví a jak předcházet onemocnění shrnuto pod výchovu ke zdraví (Čeledová, Čevela, 2010).

Zařazení témat o zdraví do učiva na prvním stupni ZŠ je důležité, neboť čím dříve si děti začnou křehkost svého zdraví uvědomovat, tím větší je šance, že se jim podaří vést kvalitní život bez zdravotních omezení.

3.1.1 Definice výchovy

„Výchova je záměrné působení na osobnost jedince s cílem dosáhnout změn v různých složkách osobnosti“ (Průcha, 2000, s. 15).

Pokud si pod pojmem výchova představíme cílevědomou pomoc a záměrný rozvoj osobnosti člověka, pak si musíme uvědomit, že se v lidské společnosti objevuje od nepaměti. V průběhu času a s postupným vývojem společnosti se měnil její obsah, formy, metody a cíle.

Výchovný proces byl vždy závislý na kulturních, ekonomických a také politických podmínkách dané doby.

Kantorová (2008) definuje výchovu jako záměrné a cílevědomé působení, které všestranně formuje osobnost a které má adaptační, anticipační a permanentní charakter.

Záměrnost a cílevědomost vidí v promyšlenosti a vytyčení si ideálu výchovy, o který je usilováno. Všestranné formování pak v harmonickém rozvoji a to jak po stránce psychické, tak po stránce fyzické.

- Adaptační charakter – výchovný proces se orientuje na potřeby jedince v současné chvíli, situaci
- Anticipační charakter – předvídá kvality u člověka, které je nutné rozvíjet, aby si v budoucnu dokázal vytvořit vhodné podmínky pro život
- Permanentní působení - neustále na člověka působí, má dlouhodobý charakter

Výchovný proces začíná v rodině a to již od útlého věku dítěte. Plní sociální a individuální funkci.

Individuální funkce:

Každý člověk je individualita, u které usilujeme „o rozvoj osobních kvalit, prospěch a uplatnění jedince jako samostatné svobodné bytosti“ (Kantorová, 2008, s. 79). Tento přístup se objevuje již ve starověkých Aténách. Avšak jedná se o přístup náročný a vyžadující úpravu výchovy dle vlastností a charakteru člověka což může být velmi náročné pro rodiny s více než jedním dítětem. Při použití ve škole by to znamenalo snižování počtů žáků.

Sociální funkce:

„ Sociální funkci výchovy vysvětlujeme jako přípravu jedince pro plnění společenských úkolů a pro jeho zapojení do společnosti, takže výchova ovlivňuje celkový charakter společnosti“ (Kantorová, 2008, s. 79).

Je důležité klást důraz na harmonii mezi tím, co bude jedinec v životě potřebovat a co jej naučí ve škole, což se lépe uplatňuje ve školách, kde probíhá také praktická výuka. Sociální funkce se však nerozvíjí pouze ve škole, ale realizuje se také v zájmových aktivitách ve volném čase, odráží se v hodnotové orientaci, společenském vystupování, v komunikaci s druhými lidmi atd. (Kantorová, 2008).

3.1.2 Definice zdraví

Pod pojmem zdraví si každý člověk představí něco jiného. Existuje velké množství přesných definic dle různých aspektů. Nicméně definice od nejpovolanějších ze Světové zdravotnické organizace WHO zní:

„ Zdraví je stav úplné tělesné, psychické a sociální pohody a harmonické rovnováhy. “

Jelikož má mnoho aspektů, které se mění podle historického vývoje lidské společnosti, není zdraví jednoduché definovat. Zdraví se také mění v průběhu ontogenetického vývoje člověka a nemálo důležitý je vliv kulturní, sociální, ekonomický a v neposlední řadě má obrovský vliv vývoj lékařské vědy (Machová, Kubátová, 2009). Zdraví se tudíž nedá chápat pouze jako stav, kdy nejsme nemocní, ale musí být brán jako celek.

Hřivnová (2010) uvádí čtyři pilíře zdraví, které se navzájem doplňují:

1. Fyzický pilíř – tělesné zdraví (anatomie a funkčnost organismu)
2. Psychický pilíř – duševní zdraví (emoce, chování...)
3. Sociální pilíř – společenské zdraví (vztahy jak v rodině, tak ve škole, životní role...)
4. Spirituální pilíř – duchovní zdraví (náboženství, víra...)

Lidské zdraví není výsledkem jen jednoho vlivu, ale je vytvořeno shlukem podmínek, které jsou propojené. Záleží na každém jedinci, jakou hodnotu svému zdraví dá, protože každý je schopen ovlivnit svůj způsob života (Havlíková, 2006).

Faktory, které zdraví ovlivňují, se nazývají determinanty a mohou na nás působit kladně nebo naopak záporně. Rozdělují se na vnitřní a vnější.

Nejčastěji jsou tyto faktory dále děleny takto (Hřivnová, 2010):

- Vnitřní faktory - genetický základ 10-15%
- Vnější faktory - prostředí 20-25%
 - životní styl 50-60%
 - zdravotní péče 15-20%

Z výše uvedeného vyplývá, že největší vliv na zdraví má životní styl, který můžeme zcela ovlivnit. Oproti tomu vliv nejmenší má genetická výbava, kterou ovlivnit nelze.

3.1.3 Definice nemoci

Nemoc bývá chápána jako odchylka od normálního stavu nebo také jako selhání organismu ve chvíli, kdy se snaží být zdravý. „ *Je potenciál vlastností organismu, které omezují jeho možnost vyrovnat se v průběhu života s určitými nároky vnějšího i vnitřního životního prostředí bez porušení životních funkcí*“ (Machová, Kubátová, 2009, s. 12).

Pokud je tedy člověk fyzicky nebo psychicky nemocný, je jeho zdraví ohrožováno negativními faktory, které znamenají patologické změny v jeho organismu.

Čeledová, Čevela (2010) se zmiňují o tom, že zdravotní stav je ovlivněn podněty z organismu a z prostředí a reaguje na změny, kterými jedinec prochází. Může se jednat například nejen o změnu bydliště ale i třeba o změnu uvnitř lidského těla. Na rozdíl od zdraví, které se hodnotí jako největší nebo nejmenší, se nemoc rozlišuje na nejlehčí a na nejtěžší. Další hodnocení je podle zhoubnosti na zhoubné a nezhoubné. I zdraví i nemoc nejsou stálé, ale mění se a podléhají různým okolnostem a aktivitám.

Z výše uvedené definice logicky vyplývá, že nemoc může vzniknout z různých příčin. Mnohdy není viník pouze jeden, ale souhra dvou či více negativních faktorů. To jaké onemocnění příčiny způsobily, může velkou měrou pomoci při rozpoznání a následné léčbě. Hřivnová (2010) uvádí následující rozdělení příčin nemocí:

A) Vnější příčiny

1. Fyzikální

- Mechanické
- Tepelné
- Záření
- Elektrický proud
- Atmosférické vlivy

2. Chemické

- Lokální působení
- Celkové působení

3. Biologické

- Bakterie
- Viry

- Paraziti
 - Houby
4. Prostředí a jeho vlivy
- Kontaminace vody a půdy
 - Znečištění ovzduší
 - Hluk
 - Kontaminace potravin
 - Sociální prostředí

5. Životní styl

B) Vnitřní příčiny

Vztahují se ke genetické výbavě člověka. Zde patří například deficit imunity, hypersenzitivní reakce, autoimunitní onemocnění. Což jsou poruchy spojené s patologickou imunitní reakcí organismu.

3.1.4 Zdravý způsob života

„ 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 a životní situace“ (Machová, Kubátová, 2009, s. 16).

Z výše uvedené definice životního stylu vyplývá, že každý člověk má možnost volby. Záleží na každém z nás, zda se rozhodne pro způsob života ohrožující zdraví, nebo zda se vydá cestou zdravého životního stylu. Každý jedinec je formován již od útlého dětství působením výchovného vlivu rodiny. Později se výchova z části přesouvá do školy, která dítěti poskytuje jiný druh informací a zkušeností než rodina. Dnešní svět je plný nástrah a je velmi snadné nechat se ovlivnit negativními faktory. Proto je důležité dítě intenzivně formovat již od malička, aby si získalo správné návyky. Velký vliv má, v jaké společnosti se člověk pohybuje, jaká je jeho sociální a ekonomická situace, ale i věk, vzdělání a vyznávané hodnoty.

Mezi negativní faktory ovlivňující životní styl se většinou zařazuje špatná životospráva, málo pohybu, nedostatek spánku, kouření, užívání drog, stres.

Zdravý způsob života pomáhá člověku rozvíjet tělesnou i duševní stránku. Navozuje klid a pohodu. Je chápán jako aktivní péče o tělo i duši, která se zaměřuje na zdravou výživu, aktivní pohyb, správný režim dne a utužování psychiky.

Z pohledu zdravého způsobu života je nezbytné klást důraz na prevenci, kdy se aktivně bráníme vzniku onemocnění již před jeho samotným vypuknutím.

3.1.4.1 Výživa

Výživa je velmi důležitá pro celý lidský organismus. Zajišťuje jeho správnou funkci tím, že dodává energii a živiny pro výstavbu orgánů a tkání. Správná strava by měla obsahovat veškeré živiny – bílkoviny, tuky, cukry – v doporučeném poměru spolu s dostatkem minerálů, stopových prvků, antioxidantů a vitaminů. Proto je žádoucí konzumovat dostatečné množství zeleniny, ovoce a mléčných výrobků. Nezbytný je také pitný režim, kdy je vhodné vypít denně alespoň 1,5 litru neperlivé vody nebo neslazeného čaje. Strava by měla být rozdělena do 5-6 menších porcí na den (Čeledová, Čevela, 2010).

Při zachování vhodných dietních opatření se udrží správná hmotnost člověka. To, že někteří jedinci jsou schopni si zdravou váhu udržet, zatímco jiní se stávají obézními, je ovlivněno výsledkem jejich chování a také psychologických faktorů. Ty vyplývají z genetických a metabolických okolností. Z toho důvodu se strava a hmotnost člověka úzce dotýká řady onemocnění a zdravotních problémů (Mlčák, 2004).

Pro snadnou orientaci ve vhodném zastoupení jednotlivých složek potravy bylo vytvořeno mnoho potravinových pyramid. Podle pyramidy, kterou uvádí Čeledová, Čevela (2010) by základ naší stravy měly tvořit hlavně luštěniny, ořechy, obiloviny, těstoviny a rýže (Obrázek č. 1). Dále by měl být jídelníček bohatý na ovoce a zeleninu. V menší míře by se mělo konzumovat maso, mléčné výrobky, ryby a vejce. A jen občas by měly být zařazeny tuky a sladkosti.



Obrázek č. 1 : Pyramida zdravé výživy (převzato z Čeledová, Čevela. *Výchova ke zdraví. Vybrané kapitoly*, 2010, s. 56).

Strava obsahuje tři základní druhy živin. Jsou to bílkoviny, sacharidy a tuky. Je velmi důležité je přijímat v určitém poměru. Pro jedince, kteří netrpí nadváhou je doporučováno, aby jejich energetický příjem tvořily živiny v tomto poměru (Kunová, 2004).

- bílkoviny 10-20%
- sacharidy 55-60%
- tuky 25-30%

Bílkoviny

Bílkoviny se podílejí na výstavbě lidského organismu. Nalezneme je v celém těle od buněk přes krev až po enzymy. Lidské tělo si je není schopno vyrobit samo, a proto je důležitá konzumace potravin bohatých na bílkoviny. Patří zde maso, mléko a mléčné výrobky, vejce, luštěniny, mouka, chléb nebo brambory. Bílkoviny přijaté potravou se v trávicím ústrojí rozloží na aminokyseliny – jednotlivé stavební kameny. Ty se vstřebávají do krve a odtud putují do jater, kde se část přestaví na sacharidy a tuky. Další část je zanesena do tkání, kde se vytvoří tkáňové bílkoviny. Část aminokyselin se přemění v energii. Potřeba

bílkovin závisí na jejich přeměnách v těle a také na jejich ztrátách. Ty vznikají například při odlupování povrchových buněk sliznic a kůže, krvácením... Potřeba bílkovin se v průběhu života mění a je ovlivněna věkem, těhotenstvím, kojením, stresem, ale i horečkou (Machová, Kubátová, 2009).

Bílkoviny plní tyto funkce (Fořt, 2000):

- stavební a ochranné
- transportní a skladovací
- mechanicko-chemické
- řídicí a regulační
- obranné a ochranné

Tuky

Tuky jsou důležitým stavebním prvkem. Podílejí se na přenosu a ukládání živin a vitamínů a fungují jako zásobárna energie. Mají vysokou kalorickou hodnotu, a proto by se neměly konzumovat ve velké míře (viz. potravinová pyramida Obrázek č. 1). Rozlišujeme dva druhy tuků. Prvním druhem jsou nasycené mastné kyseliny. Ty nejsou moc vhodné, protože zvyšují hladinu cholesterolu v krvi. Nachází se v potravinách jako je máslo a sádlo. Vhodnější je druhý typ – nenasycené mastné kyseliny, které hladinu cholesterolu nemění nebo dokonce snižují. Zde zařazujeme tuk z rybiho masa, rostlinných olejů nebo z ořechů (Kunová, 2004).

Nadměrná konzumace tuků může být až nebezpečná. Nadměrný energetický příjem zvyšuje riziko obezity a nadváhy. Při nesprávném tepelném zpracování může docházet k tvorbě celé řady zdravotně rizikových produktů. Tuky také snadno podléhají oxidaci, při které vznikají velmi nebezpečné látky (Fořt, 2000).

Sacharidy

Sacharidy jsou největší zásobárnou energie. Jsou hlavním činitelem, který přímo ovlivňuje hodnotu svalového výkonu. Nejvíce bychom měli konzumovat stravitelné polysacharidy – tzv. škroby a vlákninu obsažené v obilovinách, rýži, bramborech, luštěninách, ovoci a zelenině, méně pak jednoduché cukry obsažené v řepném cukru v podobě moučnicků, sladkostí a slazených nápojů. Čeledová, Čevela (2010) uvádí rozdělení na monosacharidy (glukóza, fruktóza), disacharidy (laktóza a řepný cukr), oligosacharidy a polysacharidy

(škrob). Nejrychlejším zdrojem energie je glukóza. Nadbytek cukrů vede k obezitě nebo cukrovce.

Minerální látky a stopové prvky

Minerální látky a stopové prvky jsou nerostné látky, které přispívají k různým vitálním funkcím a dodávají tělu pevnost a sílu, zejména pak některým tělesným tkáním jako jsou kosti nebo zuby. Minerální látky se vyskytují ve třech formách. Jako elektrolyty v tělesných tekutinách, vázané na organické látky (v tukách, hormonech, bílkovinách, vitamínech, enzýmech) a také v podobě rozpustných solí. Některé jsou potřebné více – sodík, draslík, vápník, fosfor, hořčík, síra, některé méně – železo, zinek, fluor, hliník (Machová, Kubátová, 2009).

Vitaminy

„ Vitaminy nejsou zdrojem energie ani neslouží jako stavební látky. Jejich hlavní význam spočívá v usměrňování biochemických přeměn v buňkách, kde působí jako katalyzátor“(Machová, Kubátová, 2009).

Vitaminy si většinou není člověk schopen vytvářet sám, proto je musí přijímat v potravě. Při jejich nedostatku dochází k různým chorobným projevům a vede k poruchám látkové přeměny.

Existuje dvojí rozdělení. Na vitaminy rozpustné v tucích, kde zařazujeme vitaminy A, D, E, K a na vitaminy rozpustné ve vodě. Zde patří vitaminy skupiny B a vitamin C. Vitaminy rozpustné v tucích není potřeba denně doplňovat, jelikož si lidské tělo dokáže vytvořit jejich zásobu. Vitaminy rozpustné ve vodě, je vhodné doplňovat denně. Případný přebytek je odváděn z těla močí (Kunová, 2004).

3.1.4.2 Pohyb

Zabýváme-li se zdravým životním stylem, nelze nezmínit pohyb jako jeho důležitou a nedílnou součást. Pohyb je vlastní každému jedinci. Je zajišťován pohybovým aparátem, který má podpůrnou, výkonnou a řídicí funkci. Při jeho nedostatku je negativně ovlivňováno lidské zdraví. Z toho důvodu je vhodné zkvalitňovat tělesnou zdatnost člověka optimálním množstvím pohybové aktivity.

„ Tělesná zdatnost – je produktem dlouhodobého procesu postupné adaptace organismu jako celku na pohybové činnosti, která umožňuje optimálně reagovat pohybovou činností na podněty vnějšího prostředí“ (Kopecký in Hřivnová, 2010, s. 91).

Tělesná zdatnost se dá rozvíjet dvěma způsoby. Jako sportovně orientovanou zdatnost (vykazování sportovních výsledků) nebo jako zdravotně orientovanou zdatnost (rovnoměrný rozvoj všech složek tělesné zdatnosti). U obou se usiluje o pozitivní dopad na lidský organismus (Čeledová, Čevela, 2010).

Dnešní doba optimálnímu pohybu bohužel nenahrává. Převládá sedavý způsob života, lidé místo aktivního odpočinku volí odpočinek u televize. Nedostatek času neumožňuje pravidelné sportování.

Při dlouhodobě provozované pohybové aktivitě dochází k pozitivním změnám (Kopecký in Hřivnová, 2010):

- zvyšování tělesné zdatnosti
- snižování tělesné hmotnosti
- navýšení energie
- posílení kostí
- zlepšení koordinace pohybu
- pozitivní ovlivnění krevního oběhu
- posílení imunitního systému
- zlepšování duševní svěžesti

3.1.4.3 Režim dne

Režim dne je nedílnou součástí našeho života a pro lidský organismus je velmi důležitý. Nedodržování pravidelného rytmu může negativně ovlivnit naše jednání a může následně vést například nervozitě, únavě nebo k zhoršení schopnosti se soustředit.

Každý člověk má v sobě své vnitřní hodiny – biorytmy. Ty ovlivňují krom soustředění také naši fyzickou a duševní kondici, a proto je důležité je nepodceňovat (Tomanová in Hřivnová, 2010).

Podle Tomanové jsou to tyto fáze biorytmů:

- 04.00-06.00 : tělo se probouzí a rozjíždí se paměť
- 08.00 : ideální doba pro snídani – dodání energií na celý den
- 09.00-12.00: lidské tělo je nejvýkonnější jak po stránce fyzické tak duševní
- 13.00-14.00: lidské tělo je nejodolnější proti bolesti a nastává vhodná doba pro oběd
- 17.00-22.00: schopnost rychlé reakce organismu a zapamatování si velkého množství informací
- 23.00: vhodná doba ke spánku

3.1.4.4 Duševní hygiena

„Duševní hygiena je obor, který se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví“
(Krejčí, 2011, s. 41).

Fyzické a duševní zdraví se navzájem ovlivňují a pro lidský organismus jsou stejně důležité. Stejně tak jako existují správné kroky pro rozvoj tělesné zdatnosti, existují také kroky pro dosažení psychické rovnováhy. Jako základ je potřeba dodržovat zásady správné duševní hygieny.

Dle Čeledové, Čevely (2010) je to systém propracovaných pravidel a rad, které slouží k udržení, prohloubení a znovuzískání duševní rovnováhy. Duševní hygiena učí, jak si duševní zdraví chránit a upevňovat, či jak zvyšovat odolnost člověka vůči škodlivým vlivům. Slouží také jako prevence psychických poruch a onemocnění. Zahrnuje zásady životosprávy, jednání s lidmi, řešení různých konfliktů a různých stresových situací a psychických zátěží.

Jako zásady správné duševní hygieny uvádí (Čeledová, Čevela, 2010):

- Rovnováha mezi prací a relaxací
- Dostatek spánku
- Správné hospodaření s časem

Machová pak uvádí tyto techniky pro duševní hygieny (Machová, Kubátová, 2009):

- Relaxace – záměrné psychické uvolňování
- Dechová cvičení
- Imaginace – forma psychického soustředění

- Meditace
- Hudba
- Beletrie
- Humor

3.1.4.5 Závislosti

„Závislost je stav, ve kterém jedinec není schopen se obejít bez určité látky, případně činnosti. Má stránku fyzickou, psychickou i sociální. Je to neovladatelná touha po látce či po chování, přestože jedinec ví, že je to pro něj (v nějakém směru) nebezpečné“ (Knausová in Hřivnová, 2010, s. 64).

Příčinou závislosti bývají látky, nebo chování, které člověku způsobují potěšení, pocit úlevy anebo jedince zbavují bolesti. Tento fakt může být přínosem, ale pokud se začínají objevovat výrazné škody na zdraví nebo jsou ohroženy společenské vztahy a navíc člověk ztrácí schopnost racionálně zvažovat rizika, přechází přínos v patologickou závislost.

Závislost může být dvojitá a to buď na návykových látkách, nebo na návykovém chování.

- Závislost na návykových látkách je stavem psychické nebo tělesné závislosti na opakujícím se užívání nějaké látky s povzbuzujícím, psychotropním účinkem.
- Návyková látka je psychotropní látka, která nepříznivě ovlivňuje psychiku člověka, jeho rozpoznávací a ovládací schopnosti a sociální chování.
- Závislost na návykovém chování je závislost na určité aktivitě a neovladatelná touha po ní.

Pokud se u člověka objeví v průběhu roku alespoň 3 z následujících projevů, poznáme, že se jedná o pravou závislost na návykovou látku:

- silná touha užívat návykovou látku a touha brát ji opakovaně a neustále
- potíže v sebeovládání člověka při užívání návykové látky
- užívání návykové látky s úmyslem zmenšit příznaky tělesného odvykacího stavu
- zvyšování dávek
- postupné zanedbávání ostatních zájmů
- zvyšování času na získávání návykové látky
- snížení společenské a pracovní schopnosti

- užívání návykové látky i přes důkaz škodlivých následků na fyzickém a psychickém zdraví a na společenských a osobních vztazích

(Knausová in Hřivnová, 2010)

Alkohol

V naší společnosti je alkohol hned po kouření a vysokém krevním tlaku nejrizikovějším faktorem nemocí a předčasných úmrtí. Je zodpovědný za společenské, duševní a emoční škody a také za kriminální činy a domácí násilí. Jeho nadměrné užívání proto neškodí jen jeho uživatel, ale také celé společnosti.

(Výchova ke zdraví, www.vychovakezdravi.cz)

V Evropské unii je alkohol běžně dostupný, a přestože je ze zákona prodej a konzumace povolena osobám starším 18 let, není výjimkou jeho užívání osobami mladšími a to dokonce dětmi školou povinnými. Proto je důležité zaměřit se na prevenci a ochranu dětí před užíváním alkoholu. Tímto důležitým bodem se v roce 2001 ve Stockholmu zabývala konference ministrů evropských zemí a vymezila následující kroky:

1. Stanovit následující cíle, kterých by mělo být dosaženo:

- výrazné snížení počtu mladých lidí, kteří začínají konzumovat alkohol
- zvyšování věku, ve kterém děti začínají konzumovat alkohol
- výrazné snižování rizikového pití u mládeže
- nabízení a rozšiřování smysluplných alternativ místo užívání alkoholu
- zajištění a zkvalitnění zdravotních poradenství

2. Přijmout kombinaci účinných protialkoholových opatření ve čtyřech základních oblastech:

- poskytnutí ochrany (ochrana před reklamou a sponzorstvím rodičů)
- podpora vzdělávání (zvyšování znalosti o negacích při užívání alkoholu)
- podpora prostředí (vytvořit prostředí, ve kterém není prioritou užívání alkoholu)
- omezení negativních důsledků (šíření negativních dopadů pití na jedince, společnost a rodinu)

3. Zajistit implementaci uvedených strategií a dosažení daných cílů:

- vytvoření politických závazků sestavením celostátních plánů a programů ve spolupráci s mladými lidmi
- vytvoření komplexního přístupu k řešení sociálních a zdravotních problémů mladých lidí v souvislosti s návykovými látkami

(Machová, Kubátová, 2009)

Drogy

„Droga je každá přírodní nebo syntetická látka, výrazně ovlivňující psychiku člověka, jeho citění, myšlení i chování“ (Krausová in Hřivnová, 2010, s. 66).

Drogy jsou celosvětovým problémem. Mohou být jak legální tak nelegální. Mezi legální drogy zařazujeme alkohol, kávu a tabák. Jejich prodej, výroba a následné užívání je legální a společnost je toleruje. Ty látky, jejichž výroba, prodej a držení je trestné nazýváme nelegálními drogami.

Nejčastější klasifikace drog je podle jejich účinků:

- Tlumivé – narkotické – látky jsou považovány za jedny z nejnebezpečnějších, protože způsobují silnou závislost a to jak psychickou tak fyzickou, lze se jimi nejsnadněji předávkovat, účinky jsou uklidňující, patří zde opium, heroin, kodein...
- Stimulační drogy – psychostimulancia jsou chemické látky posilující činnost sympatického nervstva, povzbuzují a zvyšují výkonnost, navozují bdělost a zahánějí únavu a ospalost, patří zde kokain, pervitin...
- Drogy s halucinogenními účinky jsou drogy, které mají psychotropní a vnímání ovlivňující účinky, patří zde LSD, marihuana, hašiš...

(Machová, Kubátová, 2009)

Užívání drog má téměř vždy katastrofální následky. Většina případů končí tragicky. Bohužel výzkumy dokazují, že spousta závislých se jimi stala již před dovršením věku patnácti let. Proto je v této problematice prevence obzvláště důležitá. Má zamezit užívání drog u těch jedinců, kteří je ještě nezačali užívat. Prevence by měla být zaměřena na celou společnost a měla by začínat již v době, než se člověk s drogou poprvé setká a to nejlépe již na základní škole.

Druhy prevence:

- Primární prevence je aktivita, která odrazuje od prvního užití drog
- Sekundární prevence předchází vzniku a rozvoji závislosti u jedinců, kteří již drogy užívají
- Terciární prevence předchází vážnému nebo trvalému zdravotnímu a sociálnímu poškození u jedinců, kteří drogy užívají

(Informační portál o ilegálních a legálních drogách, www.drogy-info.cz)

Kouření

„Tabakismus je považován za návyk, který je vysoce rezistentní vůči změně, neboť svým uživatelům poskytuje úlevu od vyčerpání, potlačuje chuť k jídlu, redukuje rozčilení či tenzi a navozuje pocity dobré pohody“ (Mlčák, 2004, s. 15).

Kouření je v dnešní době velmi rozšířeno, bohužel také u čím dál, tím mladších lidí a dětí, přestože je jedním z nejrizikovějších faktorů, které ovlivňují životní styl. Je nejčastější příčinou různých onemocnění a předčasných úmrtí.

Cigareta je škodlivá svým složením. Obsahuje nikotin, dehty, oxid uhelnatý a řadu dalších škodlivin. Nikotin je návyková látka, která se velmi rychle vstřebává do krve a způsobuje tak silnou závislost. Při jeho nedostatku jedinec pociťuje nepříjemné abstinenční příznaky.

Abstinenční příznaky se při nedostatku nikotinu projevují nervozitou, třesem rukou, úzkostí, předrážděností nebo obtížným soustředěním, depresí a nutkavou touhou zapálit si další cigaretu. Tyto obtíže se nazývají jako subjektivní. U kouření se ale také často vyskytují obtíže objektivní, mezi které patří přibývání na hmotnosti, zácpa, poruchy spánku nebo pocení (Knausová in Hřivnová, 2010).

Nejen přímo kuřáci jsou ohroženi cigaretovým dýmem. Jako vysoce škodlivé je také považováno pasivní kouření, kdy je jedinec cigaretovému kouři vystavován a nachází se v jeho blízkosti. Jak aktivní tak pasivní kuřáci jsou ohroženi závažnými onemocněními.

Mlčák (2004) uvádí následná zdravotní rizika:

- riziko vzniku nádorových onemocnění,
- riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění,
- riziko vzniku chronické bronchitidy,
- riziko vzniku emfyzému,
- riziko vzniku žaludečních vředů,
- riziko nižší porodní hmotnosti novorozenců,
- riziko snížení tvorby žádoucího LDL cholesterolu.

Naštěstí v dnešní době začíná být boj proti kouření na vysoké úrovni. Objevují se varovné reklamy v televizi, tisku a na krabičkách cigaret. Cena tabákových výrobků se zvyšuje. Tyto kroky přispívají ke snaze, snížit počty lidí, kteří na následky této vášně umírají (Křivohlavý, 2001).

Patologické hráčství

Patologické hráčství se zařazuje mezi návykové a impulzivní poruchy. Jeho podstatou je hra, činnost pro zábavu, a proto jím často bývají postiženy děti a mladiství. Herní automaty jsou buď výherní, nebo zábavní. Ve chvíli kdy jedinec přestává sám rozhodovat o tom, zda bude nebo nebude hře ještě věnovat svůj čas a peníze, ale je sužován neovladatelným nutkáním pokračovat, stává se hra patologickým jevem. Hráč ztrácí sebekontrolu, autoregulaci a autokorekci (Machová, 2009).

U každého člověka závislého na hraní se dají rozeznat určité znaky. Krausová se zmiňuje o těchto (Knausová in Hřivnová, 2010):

- neovladatelná touha hrát
- narůstající čas trávený v hernách a při hraní
- neschopnost ukončit hru
- zvyšování sázek ve hře
- zanedbávání povinností, rodiny, zájmů, přátel

Jako příčina patologického hráčství může být označována spousta faktorů. Mezi nejběžnější patří stresové situace, nabídka hry jako spouštěcí podmět a osobní vlastnosti jedince (Machová, Kubátová, 2009).

3.1.4.6 Ochrana reprodukčního zdraví

„Sexuální chování člověka se v ontogenetickém vývoji utváří v souladu s vývojem pohlavních žláz jednak pod vlivem dědičnosti, jednak společenského prostředí, jeho morálních norem a kulturních a náboženských tradic „(Machová, Kubátová, 2009, s. 149).

Pokud jde o reprodukční zdraví, je velmi žádoucí si je chránit a to obzvláště v době dospívání, kdy je jedinec vystaven různým pokušením a nástrahám a může tak dojít k jeho nezvratnému poškození. Nezralost spojená se sexuální nezdrženlivostí a lehkomyšlným chováním může vést až k různým problémům, mezi které zařazujeme předčasná těhotenství a potraty, nebo výskyt závažných pohlavních chorob.

Tak jako u jiných problematik výchovy ke zdraví, je i u reprodukčního zdraví důležitá prevence. Proto je stěžejní se na ni zaměřit a seznámit děti s jeho ochranou a to v oblastech intimní a menstruační hygieny, antikoncepční ochrany, pohlavně přenosných chorob.

3.2 Podpora zdravého způsobu života na ZŠ

„Škola, přesněji učitel, má nezastupitelnou úlohu v péči o zdraví dětí, péči z hlediska výchovného působení v oblasti primární prevence. Prevence je totiž nejúčinnějším (často opomíjeným a podceňovaným) mechanismem zabraňujícím vzniku či šíření nemoci“ (Hřivnová, 2010, s. 16).

Škola je hned po rodinném prostředí místo, kde děti tráví nejvíce svého času. Proto je velmi důležité, aby na lidské zdraví působila pozitivně v mnoha ohledech a dokázala tak žáky chránit, informovat a rozvíjet jejich samostatné zdraví prospěšné jednání. Škola by měla působit hlavně v oblasti prevence.

Prevenčí rozumíme činnost, která vede k upevnování zdraví, zabraňování vzniku nemocí a hlavně k prodloužení aktivní délky života člověka. Provádí se buď u jednotlivce, nebo na úrovni celé společnosti. Může mít dvojí charakter a to buď obecný, nebo specifický. Obecný charakter se zaměřuje na podporu zdravého způsobu života. Specifický chápeme jako cílené zaměření se na předcházení vzniku určité choroby (Čeledová, Čevela, 2010).

Typy prevence:

- Primární prevence má ochrannou a posilující funkci a zabraňuje vzniku nemocí, je zaměřena na ochranu zdravých životních a pracovních podmínek a na prosazování zdravého životního stylu
- Sekundární prevence: cílem je předejít nepříznivým následkům probíhající nemoci, komplikacím, které ji doprovází a nezvratným změnám jako je např. invalidita

3.2.1 Oblast výživy

U malých dětí je velmi důležité dodržovat zásady správné výživy a to hlavně z důvodu předcházení zdravotních obtíží jako jsou například cukrovka, obezita, kardiovaskulární nemoci a jiné. Děti by měly mít pravidelný a pestrý jídelníček, doplněný dostatečným pitným režimem. Ten je obzvláště pro menší děti velmi důležitý. *„Dětský organismus má vysoký obsah vody, a proto má sklon k rychlému odvodnění. Při nedostatečném doplnění tekutin dochází k zahušťování krve a ke zvýšené námaze ledvin na očištění krve od zplodin metabolismu. Tak mohou vznikat základy ledvinných kamínků“ (Kejvalová, 2012, s. 98).*

Škola může, krom vzdělávání, v této oblasti také podpořit správnou výživu vstupem do programů Ovoce do škol nebo Mléko do škol (které podporují konzumaci ovoce a mléčných výrobků a tím podporují zdravé stravování a působí osvětově.

(Ovoce do škol, www.ovocedoskol.eu), (Mléko do škol, ec.europa.eu/agriculture/drinkitup/)

Pro výživu dětí existují určitá pravidla a podle Hřivnové (2010) to je následné desatero výživy dětí:

- pestrá a rozmanitá strava bohatá na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež
- jíst pravidelně 5x-6x denně porce přizpůsobené růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě
- dostatek kvalitních zdrojů bílkovin
- několikrát denně spotřeba polotučných mléčných výrobků
- konzumace kvalitních rostlinných tuků
- střídmost v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů
- nedosolování hotových pokrmů
- alespoň 1,5 až 2,5 l tekutin denně
- učit děti zdravému způsobu života vlastním příkladem
- pravidelná konzultace zdravotního stavu dítěte s pediatrem

3.2.2 Pohybové aktivity a volný čas

Každý člověk a obzvláště děti by se měly denně aktivně pohybovat. Je důležité si správně uspořádat denní režim tak, aby byl rozdělen mezi povinnosti, pohyb a zábavu. V dnešní době chybí dětem motivace a vůle se aktivně pohybovat. Protože škola do denního režimu dítěte z velké části zasahuje, měla by se plně tomuto tématu věnovat a to nejen v hodinách tělesné výchovy.

Mužík (2007) uvádí tyto metody podporující aktivní pohyb dětí mimo hodiny tělesné výchovy:

- Učení v pohybu je aktivizující výuková metoda, která aplikuje pohybové hry, soutěže a různé pohybové činnosti do výuky jakéhokoli předmětu.
- Pohybová činnost o přestávkách: úkolem každé školy je vytvoření optimálních podmínek pro pohybově rekreační přestávky, kdy vhodnou náplní jsou hry nebo činnosti, které nevyžadují přímý dohled a řízení učitele. Důraz je kladen

na bezpečnostní pravidla. Jako místo jsou vhodné třídy, chodby, školní hřiště, dvůr nebo tělocvična.

- Pohybová činnost ve školní družině: tyto činnosti by měly být jak spontánní tak řízené a nejlépe mimo budovu školy.
- Školní výlety a školy v přírodě by měly být zaměřeny na výuku spolu s aktivními pohybovými činnostmi.

Různým sportovním aktivitám a činnostem by se měly děti věnovat také ve svém volném čase. Ať už si vyberou samostatné sportování anebo docházení do různých kroužků, měly by mít podporu rodičů a školy.

3.2.3 Bezpečnost dětí

Bezpečnost dětí musí být vždy na prvním místě. Škola se musí aktivně na bezpečnosti svých žáků podílet a to nejen podáváním základních informací, ale také pravidelným absolvováním požárního poplachu, správným rozmístěním ochranných zařízení anebo prevencí zaměřenou na šikanu.

Šikana „zahrnuje všemožné ponižování, obtěžování, zneužívání, vydírání i kruté fyzické týrání“ (Machová, Kubátová, 2009, s. 116).

Pokud se tento problém včas nezjistí a neřeší, může mít nedozírné a mnohdy katastrofální následky. Machová (Machová, Kubátová, 2009) uvádí následná preventivní opatření:

- včasná informovanost dětí
- podpora obranyschopnosti dítěte a posilování jeho sebedůvěry
- zachycení prvních příznaků nežádoucích jevů a zabránění jejich rozvoje
- vytváření sociálních dovedností žáka
- přenášení odpovědnosti přímo na žáka (v některých oblastech)
- celkově příznivé klima školy podporující psychosociální vývoj

Ohledně bezpečnosti dětí může škola také spolupracovat s různými státními organizacemi a pořádat akce, přednášky a jiné. Spolupráce je možná s policií ČR, hasičskými sbory, BESIP.

3.3 Výchova ke zdraví v kurikulu ZŠ

Naše školství prošlo za posledních několik desítek let mnoha změnami. Mimo jiné se tyto změny týkaly také používané pedagogické terminologie. Pod pojmem kurikulum chápeme komplexní vzdělávací program, který vymezuje obsah vyučování, definuje jeho cíle, vymezuje procesuální a formální stránku výuky.

Mužiková uvádí „*kurikulum výchovy ke zdraví jako obsah vzdělávání ve vzdělávacím oboru výchova ke zdraví, který je součástí široce pojaté podpory zdraví*“ (Mužiková, 2010, s. 15).

Konkrétně se kurikulem nazývají různé pedagogické dokumenty. Jsou zde zahrnuty učební osnovy a plány, didaktické a metodické pomůcky pro učitele, učebnice, standardy vzdělávání atd.

Pro výchovu ke zdraví jsou důležité následující dokumenty: Standard základního vzdělávání, Vzdělávací program Základní škola, Vzdělávací program obecná škola, Bílá kniha – národní program rozvoje vzdělávání v ČR, Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.

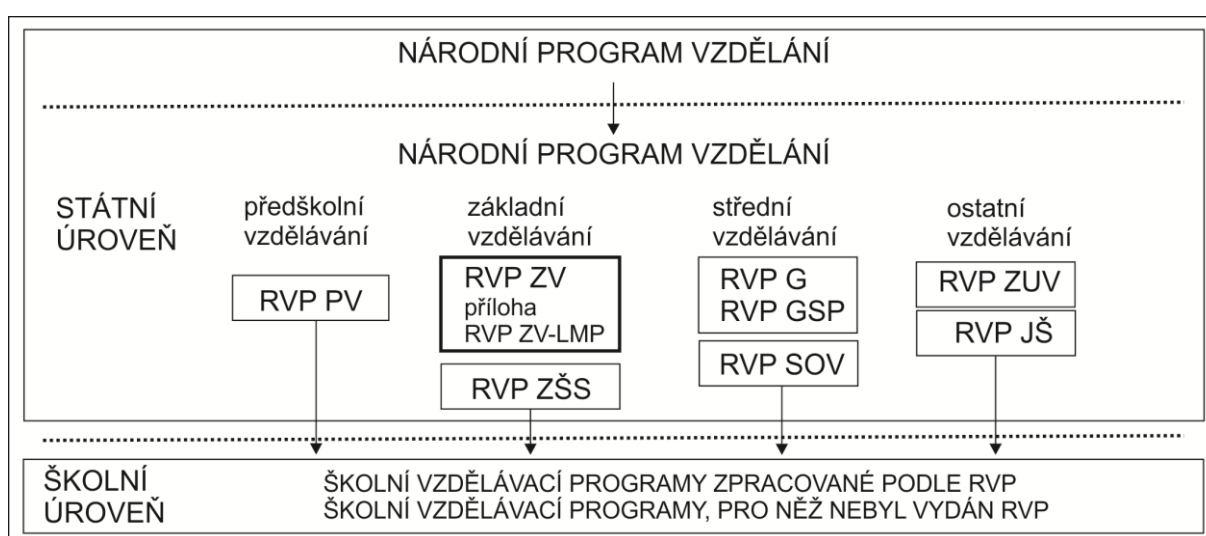
- Standard základního vzdělávání je hlavním dokumentem v systému základního školství. Formuluje vzdělávací cíle a obsahy. Učivo je uspořádáno do vzdělávacích oblastí a vymezuje obsah a rozsah základního vzdělání.
- Vzdělávací program Základní škola je program, jehož cílem je zajištění kvalitního a všeobecného vzdělání pro žáky v průběhu jejich devítileté školní docházky. Poznatky a činnosti tohoto programu jsou plně v souladu se Standardem základního vzdělávání.
- Vzdělávací program Obecná škola je program, který je rozdělen na dvě části a to pro 1. - 5. ročník ZŠ pod názvem Obecná škola a pro 6. – 9. ročník ZŠ pod názvem Občanská škola. Cílem programu pro první stupeň je usnadnění přechodu od hry k práci dětí.
- Bílá kniha – národní program rozvoje vzdělávání v ČR je dokument z roku 2001 zakotvený ve školském zákoně a do vzdělávací soustavy zavádí nový systém kurikulárních dokumentů, který se týká vzdělávání žáků od 3 do 19 let.

(Mužiková, 2010)

3.3.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV)

„Jedná se o klíčový dokument, který konkretizuje požadavky v oblasti základního vzdělávání v podobě cílů, obsahu a očekávaných výstupů, kterých má žák dosáhnout. Základním cílem vzdělávání je vybavit žáka souborem klíčových kompetencí, které jsou chápány jako souhrn způsobilostí (dovedností, schopností, postojů, hodnot a vědomostí) využitelných v životě i v dalším vzdělávání“ (Nelešovská, Spáčilová, 2005, s. 36).

Rámcový vzdělávací program bývá v průběhu let neustále aktualizován. Poslední úprava proběhla ke dni 1. 9. 2013.



Obrázek č. 2: Schéma systému kurikulárních dokumentů. Legenda: RVPPV – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání; RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání a příloha Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením (RVP ZV – LMP); RVPZŠS – Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání základní škola speciální; RVP G – Rámcový vzdělávací program pro gymnázia; RVPGSP – Rámcový vzdělávací program pro gymnázia se sportovní přípravou; RVP SOV – Rámcové vzdělávací program prostřední odborné vzdělávání; RVP ZUV – Rámcový vzdělávací program pro základní umělecké vzdělávání; RVPJŠ – Rámcový vzdělávací program pro jazykové školy s právem státní jazykové zkoušky (Výzkumný ústav pedagogický, www.vuppraha.cz)

V RVP jsou zdůrazněny zejména ty aspekty, které jsou důležité pro život v moderní a multikulturní společnosti. Jsou to komunikační dovednosti, porozumění hodnotám, ochrana zdraví a jeho aktivní ovlivňování, výchova k samostatnému myšlení atd. (Mužiková, 2010).

RVP je rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí, které jsou tvořeny vzdělávacími obory, které jsou si obsahově blízké.

Vzdělávací oblasti

Jazyk a jazyková komunikace

- Český jazyk a literatura
- Cizí jazyk
- 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 (Geografie)

Umění a kultura

- Hudební výchova
- Výtvarná výchova

Člověk a zdraví

- Výchova ke zdraví
- Tělesná výchova

Člověk a svět práce

- Člověk a svět práce

3.3.2 Rámcový vzdělávací program a Výchova ke zdraví

Předmět Výchova ke zdraví je v RVP ZV pro 1. stupeň ZŠ obsažen ve dvou vzdělávacích oblastech a to v oblasti Člověk a jeho svět a v oblasti Člověk a zdraví. Dále se touto problematikou okrajově zabývá oblast Člověk a svět práce.

3.3.2.1 Člověk a jeho svět

„Potřebné vědomosti a dovednosti ve vzdělávacím oboru Člověk a jeho svět získávají žáci především tím, že pozorují názorné pomůcky, přírodu a činnosti lidí, hrají určité role, řeší modelové situace atd.“ (Výzkumný ústav pedagogický, www.vuppraha.cz).

Tato oblast je vytvořena pouze pro 1. stupeň ZŠ. Týká se rodiny, člověka, společnosti, přírody, vlasti, kultury, techniky a zdraví a nově také bezpečí. Jsou zde rozvíjeny poznatky, dovednosti a zkušenosti, které žáci získali již v rodině nebo v předškolním vzdělávání. Je tak utvářen prvotní ucelený obraz světa. Dále se žáci snaží naučit vnímat lidi i předměty kolem sebe, soustředí se na ně a učí se je chránit. Důležitým cílem je vnímání současnosti jako výsledek toho co se událo v minulosti.

Mezi vzdělávací tematické okruhy zařazujeme Místo, kde žijeme, Lidé kolem nás, Lidé a čas, Rozmanitost přírody, Člověk a jeho zdraví.

Člověk a jeho zdraví

Očekávané výstupy pro první období:

- žák uplatňuje základní hygienické a jiné zdravotní návyky,
- uplatňuje elementární znalosti o lidském těle,
- dodržuje zásady bezpečného chování a to v různých oblastech,
- zná základy dopravní bezpečnosti,
- ovládá komunikační způsoby s operátory tísňových linek atd.

Očekávané výstupy pro druhé období:

- žák vykazuje přehled o lidském těle a dokáže vysvětlit základní funkce jednotlivých orgánových soustav,
- rozlišuje jednotlivé etapy lidského života,

- dokáže si správně naplánovat svůj čas,
- je schopen uplatnit správné způsoby chování v situacích, které ohrožují zdraví.

Učivo:

- lidské tělo – stavba těla, základní funkce a projevy, životní potřeby a projevy, partnerství, rodičovství, základy sexuální výchovy,
- péče o zdraví, zdravá výživa-zdravý životní styl, denní režim, správná výživa, výběr a způsoby uchovávání potravin, pitný režim, pohybový režim, zdravá strava, nemoc, nemoci přenosné a nepřenosné, ochrana před infekcemi přenosnými krví (hepatitida, HIV/AIDS), drobné úrazy a poranění, prevence nemocí a úrazů, první pomoc, úrazová zábrana, při drobných poraněních,
- partnerství, manželství, rodičovství, základy sexuální výchovy-rodina, vztahy v rodině, partnerské vztahy, osobní vztahy, etická stránka vztahů, etická stránka sexuality,
- návykové látky a zdraví – návykové látky, hrací automaty a počítače, závislost, odmítání návykových látek, hrací automaty a počítače, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií,
- osobní bezpečí, krizové situace-vhodná a nevhodná místa pro hru, bezpečné chování v rizikovém prostředí, označování nebezpečných látek, bezpečné chování v silničním provozu v roli chodce a cyklisty, krizové situace, dopravní značky, předcházení rizikovým situacím v dopravě a v dopravních prostředcích (bezpečnostní prvky),
- šikana, týrání, sexuální a jiné zneužívání, brutalita a jiné formy násilí v médiích, služby odborné pomoci,
- přivolání pomoci v případě ohrožení fyzického a duševního zdraví-slужby odborné pomoci, čísla tísňového volání, správný způsob volání na tísňovou linku,
- situace hromadného ohrožení,
- mimořádné události a rizika ohrožení s nimi spojená.

(Výzkumný ústav pedagogický, www.vuppraha.cz)

3.3.2.2 Člověk a zdraví

Tato oblast seznamuje s pozitivním ovlivňováním zdraví, které se žáci učí využívat ve svém životě. Seznamuje s hodnotou zdraví, se způsoby jeho ochrany, ale také s nemocemi a zdravotními obtížemi. Dále upozorňuje na rizika ohrožující zdraví nebo život samotný.

„Vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a učí je být za ně zodpovědný“ (Výzkumný ústav pedagogický, www.vuppraha.cz).

Mezi vzdělávací obory patří Výchova ke zdraví, která se jako samostatný předmět vyučuje pouze na 2. stupni ZŠ a obor Tělesná výchova.

Tělesná výchova

Očekávané výstupy pro první období:

- žák pravidelně spojuje každodenní pohybovou činnost se zdravím
- zvládá jednoduché pohybové činnosti
- spolupracuje při pohybových činnostech a při soutěžích
- uplatňuje základní hygienické návyky
- reaguje na povely a pokyny

Očekávané výstupy pro druhé období:

- žák uplatňuje činnosti zaměřené na kondici
- zná pravidla her a dodržuje je
- respektuje opačné pohlaví
- vnímá své sportovní výsledky

Učivo tělesné výchovy je rozděleno do dvou oblastí a to do oblasti Činnosti ovlivňující zdraví a do oblasti Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Pro Výchovu ke zdraví je stěžejní oblast první.

Učivo oblasti Činnosti ovlivňující zdraví

- význam pohybu pro zdraví
- příprava organismu a následné uklidnění
- zdravotně zaměřené činnosti
- rozvoj různých forem vytrvalosti, síly, rychlosti
- bezpečnost při pohybových aktivitách

3.3.2.3 Člověk a svět práce

Oblast Člověk a svět práce se zabývá širokou škálou pracovních činností, vede k získání základních pracovních dovedností a návyků a přispívá tak k pozitivnímu vztahu k práci a k chápání pracovních činností jako k příležitosti seberealizace.

Témata Výchovy ke zdraví se objevují v oborech Pěstitelské práce a Příprava pokrmů.

Pěstitelské práce

- Žák provádí jednoduché pěstitelské činnosti a dodržuje při tom zásady hygieny a bezpečnost práce. Je schopen při úrazu poskytnout první pomoc.

Příprava pokrmů

- Žák připraví jednoduchý pokrm, přičemž udržuje pořádek a dodržuje základy hygieny a bezpečnost práce. Je schopen při úrazu poskytnout první pomoc.

(Výzkumný ústav pedagogický, www.vuppraha.cz)

3.4 Vyučovací metody

„ Vyučovací metody patří k základním didaktickým kategoriím. Jsou stěžejním prostředkem plnění výchovně – vzdělávacích cílů, slouží k navozování a řízení učebních činností žáků. Učitel má v současnosti velké možnosti a volnost ve výběru metod. Pro správnou volbu je třeba si ujasnit postavení vyučovacích metod v procesu vyučování i možnosti každé metody z hlediska plnění výukových cílů“ (Nelešovská, Spáčilová, s. 150, 2005).

Je spousta cest, jak dětem na základní škole předat důležité informace. Jako základní didaktický prostředek se uvádí vyučovací metody, pomocí kterých učitel dosahuje cílů ve výuce.

3.4.1 Pojetí a přehled vyučovacích metod

Vyučovací metoda může být chápána jako cesta vedoucí k naplnění cílů ve výuce. Je to koordinovaná činnost učitele a studentů, zaměřená na dosažení výchovně – vzdělávacích cílů, přičemž musí být dodrženy didaktické zásady. Existuje široká škála vyučovacích metod, které se mohou buď lišit, nebo si mohou být podobné. Záleží na každém učiteli, jakou si zvolí.

Dělí se podle různých kritérií:

- podle pramene poznání a typu poznatků (slovní, názorné, praktické...)
- podle stupně aktivity a samostatnosti studentů (aktivní, pasivní, produktivní...)
- podle myšlenkové operace (logické, dogmatické)
- podle fází výuky (motivační, výkladové, opakovací...)

(Vyučovací metody, www.infogram.cz)

Nelešovská, Spáčilová (2005) uvádí také následné třídění:

- podle logického postupu při výuce (analytické, syntetické, induktivní...)
- podle etapy vyučovacího procesu (motivační, expoziční, diagnostické...)
- podle obsahu a metodického zřetele (přírodovědné vyučování, jazykové...)

Velmi kladně se v dnešní době přistupuje k tzv. aktivizujícím metodám, mezi něž zařazujeme:

- metody diskusní
- metody situační a inscenační
- metody problémové
- metody projektové
- didaktické hry

3.4.2 Tradiční vyučovací metody

Tyto výukové metody zprostředkovávají vědomosti a dovednosti. „*Jako univerzální nástroje veškeré metodické práce jsou nezbytným východiskem pro zvládnutí jakýchkoliv komplexnějších útvarů*“ (Maňák, Švec, 2003, s. 132).

Kvůli přehlednosti a praktické použitelnosti se jako hlavní uvádí metody z hlediska pramene poznání a typu poznatků. Jsou nejčastěji používané a rozdělují se:

Metody slovní

- monologické metody: vyprávění, vysvětlování, popis instruktaž, přednáška
- dialogické metody: rozhovor, diskuse, beseda, dramatizace
- metody práce s textem a metody písemných prací

Metody názorně demonstrační

- pozorování
- předvádění (pomůcek, pokusů, činností)

Metody praktické

- nácvik pohybových a praktických dovedností
- žákovské pokusy a jiné laboratorní činnosti
- grafické a výtvarné práce

(Nelešovská, Spáčilová, 2005)

3.4.3 Nové přístupy k vyučovacím metodám

Metody ve vyučovacím procesu se v průběhu historického vývoje měnily a přizpůsobovaly se daným společenským podmínkám. Zatímco v dřívějších dobách se výuka zaměřovala hlavně na poznání jako takové, dnes se zaměřujeme na vlastní činnost žáka a snažíme se podpořit jeho samostatnost, tvořivost a aktivitu při samotném vyučovacím procesu. Z toho důvodu se do popředí dostávají tzv. aktivizující metody.

Aktivizující metody jsou vymezeny jako „*postupy, které vedou výuku tak, aby se výchovně-vzdělávacích cílů dosahovalo hlavně na základě vlastní učební práce žáků, přičemž důraz se klade na myšlení a řešení problémů*“ (Jankovcová, Průcha in Maňák, Švec, 2003, s. 105).

- Diskusní metody jsou metody založené na vzájemné komunikaci, kdy dochází k výměně názorů mezi danými účastníky. Diskutuje se na dané téma, argumentuje se a tím je společně vyřešen problém. Vyžaduje určitou vyzrálou žáků, klade vyšší nároky na formulaci myšlenek, soustředění se, ukázněnost, respektování názorů jiných.
- Situační metody jsou metody zaměřující se na řešení problémů ze života. Patří zde rozbor nebo řešení různých konfliktních situací. Podstata je v řešení problému, kde není jasné jeho vyústění. Je důležité, aby žáci měli přístup k údajům a faktům, které jsou k jeho vyřešení důležité a nezbytné.
- Inscenační metody vycházejí ze starých událostí, z tradic, pověstí a mýtů, které se předvádějí. Mohou být strukturované (se scénářem) nebo nestrukturované (bez scénáře). Důležitá je příprava a následné konečné zhodnocení.
- Projektové metody jsou charakteristické řešením určitého problému tak, že se využívá integrace učiva z různých vyučovacích předmětů. Projekt může probíhat různě dlouho. Žáci se zapojují podle svých schopností a zájmů. Výsledkem je určitý produkt, který je většinou veřejně v nějaké formě demonstrován. Žáci se podílí na přípravě, realizaci a také na vyhodnocování výsledků.
- Didaktické hry jsou zábavnou formou vyučovacího procesu. Zahrnují oblast racionálně kognitivní, motorickou, emotivní a imaginativní. Měly by být zařazovány pouze doplňkově. Mohou být velmi rozmanité např. simulace aktivit, manipulace s předměty, hry s pravidly, myšlenkové a logické hry... Ve výuce se nejčastěji vyskytují kvízy, hádanky, soutěže, ... (Aktivizující výukové metody, clanky.rvp.cz)

3.5 Organizace a programy podpory zdraví

Podpora zdraví je důležitá pro celou společnost. Na základní školy se zařazují různé programy a projekty, které se na tuto celospolečenskou záležitost zaměřují a podporují ji. V následující části jsou některé z nich popisovány.

3.5.1 Světová zdravotnická organizace (WHO – World Health Organization)

Vznik organizace se datuje na 7. dubna 1948. Tento den je znám po celém světě také jako Světový den zdraví. Ode dne svého vzniku se zaměřuje na mezinárodní technickou spolupráci v oblasti zdravotnictví. Realizuje programy na potírání a úplné odstranění některých nemocí a snaží se o zlepšení kvality lidského života. Hlavním cílem je dosáhnout co nejlepšího zdraví pro všechny jedince.

Již při založení roku 1948 bylo jejím členem Československo. Samostatná Česká republika pokračuje v členství od roku 1993.

Řídícím členem je Světové zdravotnické shromáždění, které sestává ze 193 členských států scházejících se jednou za rok. Realizace probíhá pomocí Výkonné rady, kterou tvoří 32 expertů zdravotnictví. Ti jsou jmenováni vládami. Výkonná rada se schází dvakrát do roka.

Hlavní strategické záměry:

- omezování úmrtnosti, nemocnosti a postižení zejména u chudých a sociálně chudých skupin populace
- podpora zdravé životosprávy a omezení zdravotních rizik vyplývajících z ekonomických, ekologických a sociálních podmínek
- rozvoj spravedlivějších a efektivnějších zdravotnických systémů, které budou odpovídat legitimním potřebám lidí a budou pro ně finančně únosné
- rozvoj odpovídajících zdravotnických strategií a institucionálního zázemí a začleňování zdravotnických aspektů do sociálních, ekonomických, ekologických a rozvojových strategií

(Světová zdravotnická organizace, www.who.cz)

3.5.2 Zdraví 2020

Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí je rámcový souhrn opatření pro rozvoj veřejného zdraví v České republice. Také je nástrojem pro implementaci programu WHO Zdraví 2020, schváleného 62. Zasedáním Regionálního výboru Světové zdravotnické organizace pro Evropu v září 2012.

Program:

- stabilizace systému prevence nemocí, ochrany a podpory zdraví
- nastartování účinných, dlouhodobě udržitelných mechanismů ke zlepšení zdravotního stavu populace
- rozpracování systému veřejného zdraví jako dynamické sítě subjektů v celé společnosti (jedinci, komunity, neziskové a soukromé sektory, vzdělávací, vědecké a jiné instituce)

(Zdraví 2020, www.mzcr.cz)

3.5.3 Projekt zdravá škola

„Mezi projekty podpory zdraví má patrně nejlépe propracovanou koncepci projekt Škola podporující zdraví s často užívaným pracovním názvem Zdravá škola“ (Havlínová in Mužíková, 2010, s. 30).

Tento projekt byl usnesen vládou České republiky dne 30. 10. 2002. Je garantován Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy a Ministerstvem zdravotnictví. Momentálně jsou do něj zapojeny základní, střední a mateřské školy v počtu několika desítek. Cílem Státního zdravotního ústavu v Praze, který uděluje certifikáty, je neustálé zvedání počtu zapojených škol.

Tři základní pilíře podpory zdraví ve školách.

1. Pohoda prostředí

- pohoda věcného prostředí
- pohoda sociálního prostředí
- pohoda organizačního prostředí

2. Zdravé učení

- smysluplnost výuky
- možnost výběru a přiměřenost výuky
- spoluúčast a spolupráce ve výuce
- motivující hodnocení žáka

3. Otevřené partnerství

- škola jako demokratické společenství
- škola jako vzdělávací středisko obce

(Hřivnová, 2010)

3.5.4 Projekt prevence úrazů

Tento projekt je ideově shodný s projektem Ministerstva zdravotnictví (MZ) Prevence dětských úrazů a násilí na dětech. Vznikl na základě faktu, že úrazy jsou závažný zdravotní, společenský a také ekonomický problém řešící se na celém světě. Ve vyspělých státech je úraz příčinou úmrtí více než 40 % dětí od 0 do 14 let. Česká republika patří mezi státy, ve kterých dochází k nejvyšší úmrtnosti dětí v důsledku úrazů, nejčastěji doma nebo ve škole. Z toho důvodu bylo vytvořeno ustanovení meziresortní pracovní skupiny pro prevenci dětských úrazů na MZ a také vytvoření a následné plnění Národního akčního plánu prevence dětských úrazů na léta 2007 - 2017. Tento plán mapuje dosavadní aktivity v rámci prevence dětských úrazů a hodnotí je, stanovuje nejdůležitější úkoly pro jednotlivé resorty. Hlavním cílem programu je snížení dětské úmrtnosti v důsledku úrazů a snížení četnosti dětských úrazů v ČR.

(Dětské úrazy v ČR, www.mzcr.cz)

3.5.5 Projekt zdravé zuby

Tento program je celoplošný výukový program, který se zaměřuje na péči o chrup a na prevenci zubního kazu pro děti prvního stupně základních škol. Je to jeden z nejdéle realizovaných programů v oblasti ochrany a podpory zdraví u dětí mladšího školního věku. Existuje již 14 let a za tu dobu se stal na mnoha školách součástí pravidelné výuky.

Hlavním cílem je zlepšit zdraví zubů u dětí a mládeže a zajistit si tak správné návyky i do budoucích let. Programem je také budován kladný vztah k ústní hygieně a podporuje preventivní návštěvy u zubního lékaře.

(Zdravé zuby, www.zdravezuby.cz)

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Výzkum byl zaměřen na žáky pátých tříd základních škol a také na jejich ředitele či učitele. Cílem výzkumu bylo zjištění stavu výuky témat Výchovy ke zdraví na základních školách z pohledu žáků i učitelů a jejich zařazení v aktuálních Školních vzdělávacích programech. Použitá metodologie zahrnovala dotazníkové šetření. Byly použity dva dotazníky, jeden pro žáky, jeden pro učitele. Stěžejní otázky týkající se jednotlivých témat jsou pro žáky i učitele shodné.

Dotazník je velmi frekventovanou metodou, kterou jsou získávána data v pedagogickém výzkumu. „*Samotný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně*“ (Chráska, 2007, s. 163).

Jako podklad byly použity dotazníky pro žáky 9. ročníků základních škol, poskytnuté Mgr. Hřivnovou, Ph.D. z Centra výzkumu zdravého životního stylu a Katedry antropologie a zdravotní pedagogiky Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Tyto dotazníky byly následně upraveny s ohledem na cílovou skupinu a to na žáky 5. ročníků základních škol a na učivo odpovídající prvnímu stupni základních škol.

Dotazníky byly školám předány ve dvou etapách v prosinci 2013 a lednu 2014 po předešlé domluvě osobně a to konkrétnímu vyučujícímu. Osloveno bylo celkem 10 škol z České republiky. Návratnost byla stoprocentní.

Dotazník pro učitele se skládá ze dvou částí. První část zjišťuje postavení témat Výchovy ke zdraví na 1. stupni na jednotlivých základních školách. Část druhá se zaměřuje na jednotlivé tematické oblasti. První část dotazníku obsahuje celkem 11 otázek a to otevřených, polouzavřených a uzavřených. Druhá část obsahuje 21 uzavřených otázek.

- otevřené položky: nenavrhují respondentovi žádné hotové odpovědi, je u nich určen pouze předmět, ke kterému se mají vyjádřit
- uzavřené položky: respondentům se u nich předkládá vždy určitý počet odpovědí, které jsou předem připravené
- polouzavřené položky: používají se při nebezpečí neuvedení některé možné odpovědi (Chráska, 2007).

Dotazník pro žáky je sestaven také ze dvou částí. První část je sestavena z 11 otázek a zjišťuje obecné názory žáků na témata Výchovy ke zdraví. U devíti otázek je použita číselná osa, kde číslice vystihují názor jednotlivých žáků, dvě otázky jsou otevřené. Druhá část je shodná s dotazníkem pro učitele. Obsahuje 21 uzavřených otázek zaměřujících se na jednotlivé tematické oblasti.

I přes pečlivou přípravu dotazníků, v průběhu jejich vyplňování žáky i učiteli došlo k doplnění, která nebyla uvedena ve výčtu odpovědí. Ve společné části se velmi často objevovala dopsaná možnost „vše zmíněno“. Velká část dotazovaných také uváděla více možností než pouze jednu. Zpracovány byly i tyto odpovědi.

4.1 Charakteristika výzkumných skupin

4.1.1 Ředitelé/učitelé

Soubor dotazovaných tvořilo celkem 10 ředitelů/ učitelů 1. stupně základních škol z České republiky. Všechny dotazované školy byly plně organizované. Z celkového počtu byly 3 školy zařazeny do projektu Škola podporující zdraví (Zdravá škola) a zbývající školy v klasickém vzdělávacím programu. Výběr jednotlivých škol byl náhodný.

4.1.2 Žáci

Soubor dotazovaných tvořilo celkem 144 žáků 5. tříd 1. stupně základních škol z České republiky. Z toho bylo 70 dívek a 74 chlapců ve věkové kategorii 10 až 11 let.

4.2 Statistické metody zpracování dat

Při statistickém zpracování získaných dat byly použity kvantitativní a kvalitativní analytické metody. Kvalitativní metody byly aplikovány u otázek, kde respondenti vyjadřovali svůj souhlas/nesouhlas s daným tvrzením na škále od 1 do 10. Mezi tyto metody patří zejména aritmetický průměr. Odpovědi na otevřené otázky a uzavřené otázky ze společné části dotazníků byly zpracovány kvantitativními metodami. Ze získaných dat byly sestaveny tabulky absolutních a relativních četností. Při zpracování odpovědí na otevřené otázky, byla také využita obsahová analýza, která tyto odpovědi seskupila do abstraktnějších kategorií dle jejich významové blízkosti.

V práci prezentované tabulky byly vytvořeny pomocí tabulkového procesoru Microsoft Office Excel 2007, grafy pomocí softwaru Gnuplot.

5 ANALÝZA VÝSLEDKŮ A DISKUSE

5.1 Výsledky dotazníků pro ředitele/učitele

Tato kapitola práce se zaměřuje na první část dotazníků pro učitele, jež se věnuje postavení témat Výchovy ke zdraví na 1. stupni ZŠ. Tuto část vyplnilo celkem 10 z oslovených respondentů. Výsledky prvních částí dotazníků pro ředitele/učitele jsou shrnuty v následujících tabulkách.

Tabulka č. 1: Odpovědi na otázky č. 1, 2, 4, 6 – 10.

Otázka	Odpověď									
	1		2		3		4		5	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1. Je vaše ZŠ zařazena do projektu Škola podporující zdraví (Zdravá škola):	ano, od roku 2007		připravujeme podklady		ne					
	3	30%	0	0%	7	70%				
2. Na vaší ZŠ vyučujete témata Výchovy ke zdraví v těchto vzdělávacích oblastech:	Člověk a jeho svět		Člověk a zdraví		Člověk a svět práce					
	8	80%	7	70%	4	40%				
4. Zakomponovali jste do vašeho ŠVP změny pro témata VkZ dle RVP-ZV - verze platná od 1. 9. 2013:	ano, zcela		ano, částečně		ne, ale o změnách víme		ne, o změnách nevíme			
	9	90%	1	10%	0	0%	0	0%		
6. Dle RVP je dána časová dotace na témata VkZ. Tato časová dotace se vám jeví jako:	nadměrná		dostačující		nedostačující		jiná varianta			
	1	10%	9	90%	0	0%	0	0%		
7. Na vaší ZŠ vyučuje témata VkZ:	aprobovaný učitel VkZ		třídní učitel		neaprobovaný učitel		učitel daného předmětu			
	2	20%	5	50%	0	0%	7	70%		
8. Realizovali jste na vaší ZŠ projekt, který by měl vazbu na témata VkZ:	několikrát		jedenkrát		plánujeme		ne		jiná varianta	
	10	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

9. Má podle vás význam žáky vzdělávat v rámci témat VkZ:	ano		ne		nedokáží posoudit			
	10	100%	0	0%	0	0%		
10. Může mít podle vás vzdělání v rámci témat VkZ celospolečenský dopad:	ano		ne		nedokáží posoudit			
	9	90%	1	10%	0	0%		

Tabulka č. 2: Odpovědi na otázku č. 3 Uveďte, prosím, od kterého školního roku realizujete ŠVP, a tedy témata Výchovy ke zdraví.

Odpo věď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
2005/06	3	30%
2006/07	2	20%
2007/08	3	30%
2009/10	1	10%
2013/14	1	10%

Tabulka č. 3: Odpovědi na otázku č. 5 Vypište, prosím, ve kterých ročnících realizujete témata Výchovy ke zdraví a s jakou týdenní hodinovou dotací.

Ročník	Odpověď							
	1 hodina týdně		2 hodiny týdně		V rámci předmětů provouka, přírodověda a tělesná výchova		Nelze určit	
	n	%	n	%	n	%	n	%
1.	3	30%	0	0%	4	40%	3	30%
2.	3	30%	0	0%				
3.	3	30%	0	0%				
4.	1	10%	2	20%				
5.	0	0%	3	30%				

Tabulka č. 4: Odpovědi na otázku č. 11 Vzhlede ke skutečnosti, že problematika Výchovy ke zdraví je multidisciplinární, uveďte prosím, kterým z dílčích oblastí se na vaší ZŠ nejvíce věnujete.

Oblast	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Lidské tělo	3	30%
Lyžařské výcviky	1	10%
Návykové látky a prevence	1	10%
Péče o zdraví	1	10%
Přivolání pomoci	1	10%
Zdravá výživa	1	10%

Z dotazníku vyplývá, že většina škol témata Výchovy ke zdraví vyučuje ve vzdělávacích oblastech Člověk a jeho svět a Člověk a zdraví. Krom jedné, zakomponovaly všechny ostatní školy do svého Školního vzdělávacího programu změny pro témata Výchovy ke zdraví dle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (verze platná od 1. 9. 2013). Jedna škola zakomponovala tyto změny částečně.

Časová dotace témat tohoto předmětu se školám jeví vesměs jako dostačující, přičemž všechny dotázané školy realizovaly několikrát na toto téma projekt. Témata Výchovy ke zdraví většinou vyučuje učitel, do jehož předmětu dané téma zasahuje a třídní učitel. Všichni učitelé/ředitelé se shodli, že vzdělávat žáky v rámci témat Výchovy ke zdraví je důležité a, krom jednoho, také všichni uvedli, že vzdělávání těchto témat má celospolečenský dopad.

5.2 Výsledky dotazníků pro žáky

První část dotazníku pro žáky zjišťuje obecný pohled na témata Výchovy ke zdraví. Dotazníky vyplnilo celkem 144 respondentů. Na otevřené otázky, ve kterých měli dotazovaní odpovědět, která témata z Výchovy ke zdraví jim připadají nejvíce přínosná a naopak, žáci odpovídali následovně. Nejvíce respondentů zajímá pohyb, lidské tělo a rozmnožování jedince. Naopak za nejvíce problematické žáci považují témata týkající se katastrof a smrti.

Tabulka č. 5: Četnosti odpovědí na otázky č. 1-8 a 11. Číslo 1 znamená, že respondent s otázkou zásadně nesouhlasí a číslo 10 pak znamená, že respondent s otázkou zásadně souhlasí.

Otázka	Číselná osa										Průměr
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1. Předměty, ve kterých se objevují témata Výchovy ke zdraví, patří mezi mé oblíbené předměty	10	4	10	6	27	13	20	21	13	20	6,32
2. Na hodiny, ve kterých se objevují témata Výchovy ke zdraví, se vždy těším	9	7	9	17	25	11	20	17	13	16	5,99
3. Předměty, ve kterých se objevují témata Výchovy ke zdraví, hodnotím jako obtížné	23	19	16	11	18	17	4	14	4	18	4,87
4. O tématech Výchovy ke zdraví v předmětech využíváme skupinové práce, hry, ..., tzv. aktivizační výukové metody	18	16	7	8	19	11	16	10	10	29	5,81
5. Práce ve skupinách nebo používání her ve výuce témat Výchovy ke zdraví, mě motivuje k učení a získávání nových poznatků	14	6	11	1	16	8	5	16	15	52	7,01
6. Při probírání témat Výchovy ke zdraví pracujeme s učebnicí či pracovními listy	23	10	5	7	14	14	9	20	11	31	6,06
7. Témata Výchovy ke zdraví mi přijdou probírané dostatečně často	21	9	13	6	28	12	14	11	13	17	5,47

8. Hodnocení (známkování) témat Výchovy ke zdraví je srovnatelné s hodnocením v jiných vyučovacích předmětech	20	15	5	11	16	10	9	21	8	29	5,85
11. Domnívám se, že vědomosti, dovednosti a postoje získané díky tématům Výchovy ke zdraví mohou uplatnit ve svém osobním životě	5	2	2	3	13	8	15	15	21	60	8,01

Tabulka č. 6: Četnosti volných odpovědí na otázky č. 9 a 10.

Uváděné téma	Nejvíce zajímavé téma		Nejproblematičtější téma	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Zásady stravování	6	4,2%	4	2,8%
Nemoci	10	6,9%	0	0,0%
Zásady hygieny	5	3,5%	0	0,0%
Pohyb	16	11,1%	0	0,0%
Pravidla silničního provozu	1	0,7%	0	0,0%
Lidské tělo	14	9,7%	6	4,2%
Návykové látky	10	6,9%	0	0,0%
Šikana	2	1,4%	0	0,0%
Dospívání, vývoj jedince	5	3,5%	0	0,0%
Pohlavní rozdíly	3	2,1%	0	0,0%
Rozmnožování	12	8,3%	0	0,0%
Zdravý životní styl	3	2,1%	0	0,0%
Zásady první pomoci	3	2,1%	0	0,0%
Zubní hygiena	0	0,0%	3	2,1%
Katastrofy, smrt	0	0,0%	9	6,3%
Tísňová telefonní čísla	0	0,0%	6	4,2%
Dopravní značky	0	0,0%	3	2,1%

Dle zjištění z dotazníků lze konstatovat, že témata Výchovy ke zdraví patří mezi oblíbené a většina žáků se na ně těší. Předměty, ve kterých se toto téma objevuje, většina žáků nepokládá za obtížné. Velkou část žáků motivují tzv. aktivizační metody (skupinové práce, hry...). Na školách zatím ale tento typ výuky nepřevažuje. Většinou se při výuce témat Výchovy ke zdraví používají učebnice a pracovní listy. Převážná většina respondentů uvedla, že témata z Výchovy ke zdraví mohou uplatnit ve svém osobním životě.

5.3 Porovnání výsledků dotazníků pro učitele/ředitele a dotazníků pro žáky

Tato kapitola porovnává odpovědi na společné otázky druhých částí dotazníků, které jsou pro učitele/ředitele i žáky shodné. Tyto části jsou zaměřené na jednotlivé tematické vzdělávací oblasti.

Lidské tělo

Na otázku, kterému tématu se ve výuce z této oblasti nejvíce věnovali, většina žáků odpověděla, že tématu Životní potřeby člověka. S mírným rozdílem pak následovalo téma Vývoj člověka. Většina učitelů uvedla téma Stavba a základní funkce lidského těla.

Na otázku, kterému tématu z této oblasti se ve výuce nevěnovali vůbec, převážná většina žáků uvedla téma Pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou a rozmnožování. Téměř všichni učitelé ale uvádějí, že se zmiňovali v oblasti Lidské tělo o všech tématech. Překvapivý výsledek přinesla otázka dotazující se na téma, které žáky nejvíce zajímalo. Většina z nich uvedla téma Vývoj člověka. Dle učitelů to bylo téma Pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou a rozmnožování.

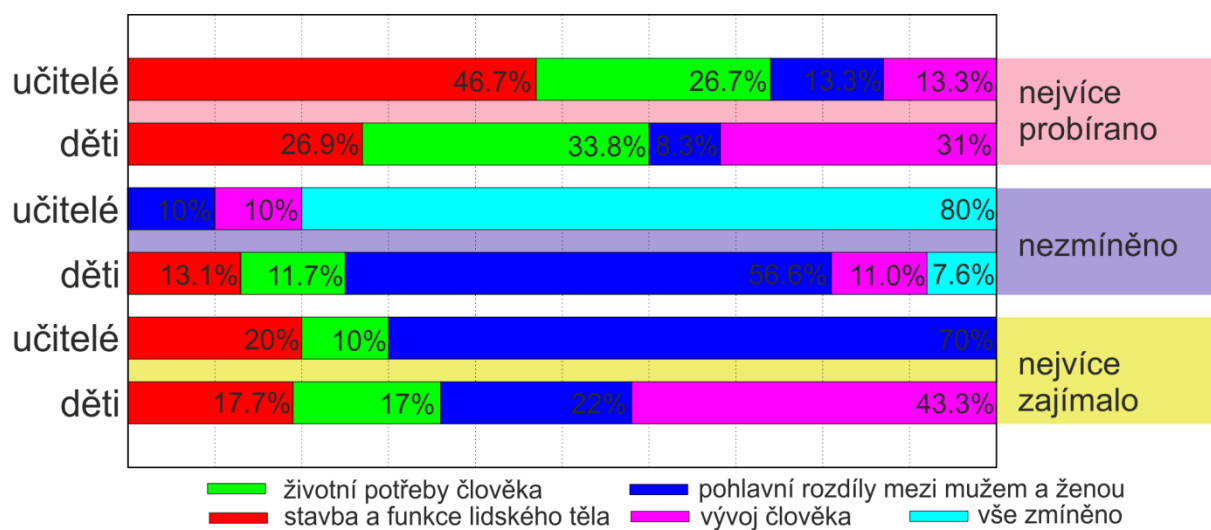
Tabulka č. 7: Odpovědi žáků na otázky týkající se oblasti Lidské tělo.

Oblast	Žáci					
	věnováno		nevěnováno		zajímalo	
Lidské tělo	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Stavba a základní funkce	39	26,9%	19	13,1%	25	17,7%
Životní potřeby člověka	49	33,8%	17	11,7%	24	17,0%
Pohlavní rozdíly	12	8,3%	82	56,6%	31	22,0%
Vývoj člověka	45	31,0%	16	11,0%	61	43,3%

Tabulka č. 8: Odpovědi učitelů na otázky týkající se oblasti Lidské tělo.

Oblast	Učitelé					
	věnováno		nevěnováno		zajímalo	
Lidské tělo	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Stavba a základní funkce	7	46,7%	0	0,0%	2	20,0%
Životní potřeby člověka	4	26,7%	0	0,0%	1	10,0%
Pohlavní rozdíly	2	13,3%	1	10,0%	7	70,0%
Vývoj člověka	2	13,3%	1	10,0%	0	0,0%

Graf č. 1: Odpovědi na otázky týkající se oblasti Lidské tělo.



Péče o zdraví

Při zjišťování, kterému tématu z oblasti Péče o zdraví se ve výuce nejvíce věnovali, převážná většina žáků uvedla shodně i s učiteli téma Zdravý životní styl (denní režim, správná výživa, pitný režim...) Na otázku, kterému tématu se v této oblasti nevěnovali ve výuce vůbec, většina žáků uvedla téma Duševní hygiena. Oproti tomu téměř všichni učitelé odpovídají, že zmínili vše. Dle odpovědí na poslední otázku, v této oblasti žáky nejvíce zaujalo téma Úrazy, prevence a první pomoc, následované tématem Zdravý životní styl. Shodný názor na tuto otázku má také většina učitelů.

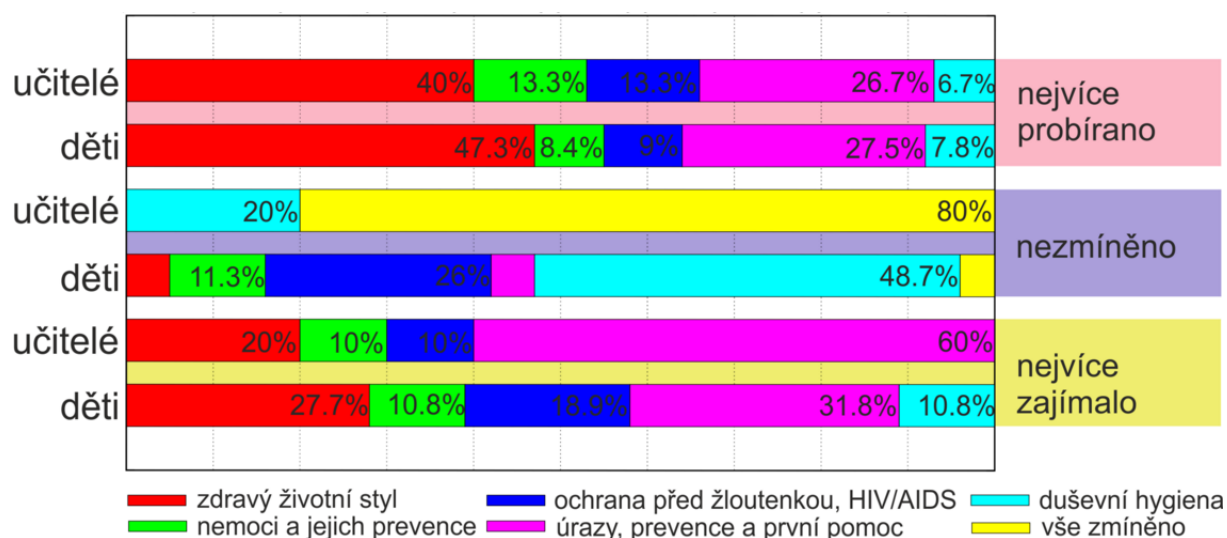
Tabulka č. 9: Odpovědi žáků na otázky týkající se oblasti Péče o zdraví.

Oblast	Žáci					
	věnováno		nevěnováno		zajímalo	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Zdravý životní styl	79	47,3%	8	5,3%	41	27,7%
Nemoci a prevence	14	8,4%	17	11,3%	16	10,8%
Ochrana před infekcemi	15	9,0%	39	26,0%	28	18,9%
Úrazy, prevence, pomoc	46	27,5%	7	4,7%	47	31,8%
Duševní hygiena	13	7,8%	73	48,7%	16	10,8%

Tabulka č. 10: Odpovědi učitelů na otázky týkající se oblasti Péče o zdraví.

Oblast	Učitelé					
	věnováno		nevěnováno		zajímalo	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Zdravý životní styl	6	40,0%	0	0,0%	2	20,0%
Nemoci a prevence	2	13,3%	0	0,0%	1	10,0%
Ochrana před infekcemi	2	13,3%	0	0,0%	1	10,0%
Úrazy, prevence, pomoc	4	26,7%	0	0,0%	6	60,0%
Duševní hygiena	1	6,7%	2	20,0%	0	0,0%

Graf č. 2: Odpovědi na otázky týkající se oblasti Péče o zdraví.



Partnerství, manželství, rodičovství, základy sexuální výchovy

Ze všech dotazovaných žáků i učitelů převážná většina uvádí z této oblasti jako nejvíce probírané téma Rodina a vztahy v rodině.

Podle drtivé většiny žáků, se v hodinách obsahující témata z Výchovy ke zdraví učitel nezmiňoval o tématu Mravní stránka vztahů a sexuality. Ovšem podle většiny učitelů bylo toto téma spolu s ostatními z této oblasti zmíněno. Většina žáků i učitelů se shoduje, že nejvíce zajímavým tématem bylo téma Rodina a vztahy v rodině.

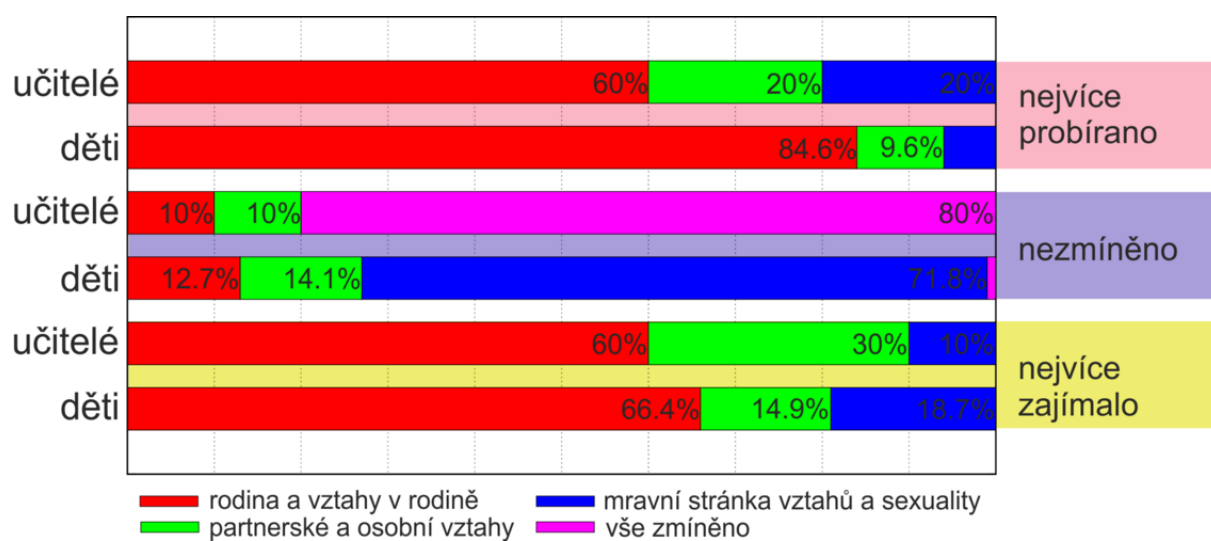
Tabulka č. 11: Odpovědi žáků týkající se oblasti Partnerství, manželství, rodičovství, základy sexuální výchovy.

Oblast	Žáci					
	věnováno		nevěnováno		zajímalo	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Partnerství, manželství, rodičovství						
Rodina a vztahy v rodině	115	84,6%	18	12,7%	89	66,4%
Partnerské vztahy	13	9,6%	20	14,1%	20	14,9%
Mravní stránka vztahů	8	5,9%	102	71,8%	25	18,7%

Tabulka č. 12: Odpovědi učitelů na otázky týkající se oblasti Partnerství, manželství, rodičovství, základy sexuální výchovy.

Oblast	Učitelé					
	věnováno		nevěnováno		zajímalo	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Partnerství, manželství, rodičovství						
Rodina a vztahy v rodině	6	60,0%	1	10,0%	6	60,0%
Partnerské vztahy	2	20,0%	1	10,0%	3	30,0%
Mravní stránka vztahů	2	20,0%	0	0,0%	1	10,0%

Graf č. 3: Odpovědi na otázky týkající se oblasti Partnerství, manželství, rodičovství, základy sexuální výchovy.



Návykové látky a zdraví

Jak je patrné z grafů, většina dotazovaných žáků zmiňuje jako nejvíce probírané téma Návykové látky a jejich odmítání. Učitelé se spíše přiklání k tématu Závislost. Otázka, o kterém tématu se v této oblasti ve výuce vůbec nezmiňovali, rozděluje žáky na 3 téměř shodně početné skupiny. Část uvedla téma Hrací automaty, jiná téma Nebezpečí komunikace v elektronických médiích a poslední třetina zastávala názor shodný s učiteli, že bylo zmíněno vše. Za nejvíce zajímavé téma je z pohledu žáků i učitelů považováno téma Návykové látky a jejich odmítání.

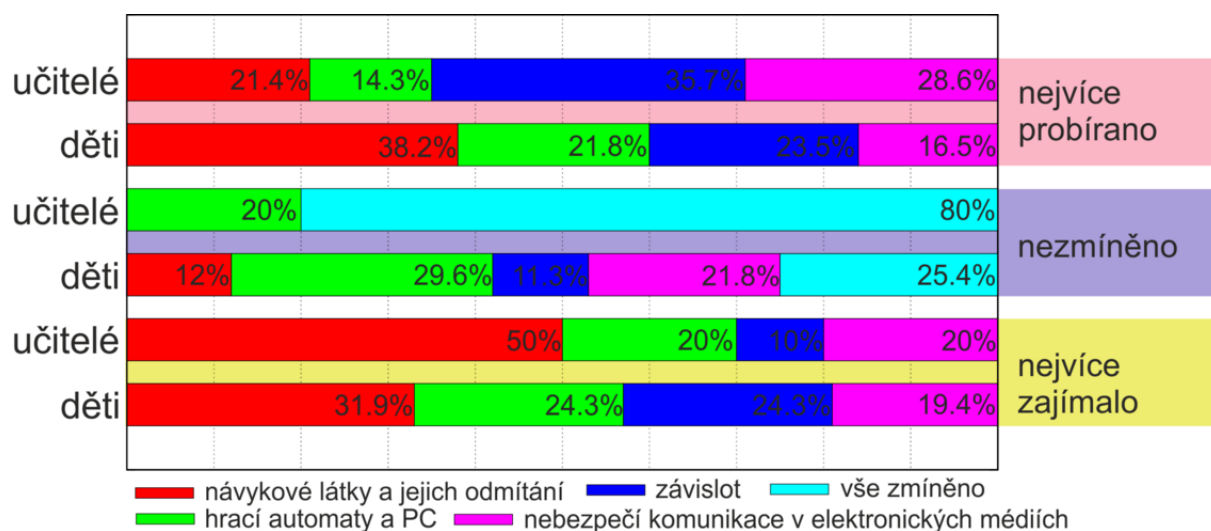
Tabulka č. 13: Odpovědi žáků na otázky týkající se oblasti Návykové látky a zdraví.

Oblast	Žáci					
	věnováno		nevěnováno		zajímalo	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Návykové látky, odmítání	65	38,2%	17	12,0%	46	31,9%
Hrací automaty a PC	37	21,8%	42	29,6%	35	24,3%
Závislost	40	23,5%	16	11,3%	35	24,3%
Nebezpečí v médiích	28	16,5%	31	21,8%	28	19,4%

Tabulka č. 14: Odpovědi učitelů na otázky týkající se oblasti Návykové látky a zdraví.

Oblast	Učitelé					
	věnováno		nevěnováno		zajímalo	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Návykové látky, odmítání	3	21,4%	0	0,0%	5	50,0%
Hrací automaty a PC	2	14,3%	2	20,0%	2	20,0%
Závislost	5	35,7%	0	0,0%	1	10,0%
Nebezpečí v médiích	4	28,6%	0	0,0%	2	20,0%

Graf č. 4: Odpovědi na otázky týkající se oblasti Návykové látky a zdraví.



Osobní bezpečí, krizové situace

Nejvíce zmiňovaným tématem v této oblasti je jak podle žáků, tak podle učitelů téma Bezpečné chování v silničním provozu a dopravní značky. Většina žáků označila jako nezmiňované téma, Označování nebezpečných látek. Několik učitelů to potvrdilo, většina učitelů ale probrala všechna témata. Dotazovaným žákům se nejvíce líbí Bezpečné chování v silničním provozu a dopravní značky, Šikana, týrání, sexuální zneužívání a Bezpečné chování v rizikovém prostředí. Poslední zmiňované téma je také uváděno učiteli.

Tabulka č. 15: Odpovědi žáků na otázky týkající se oblasti Osobní bezpečí, krizové situace.

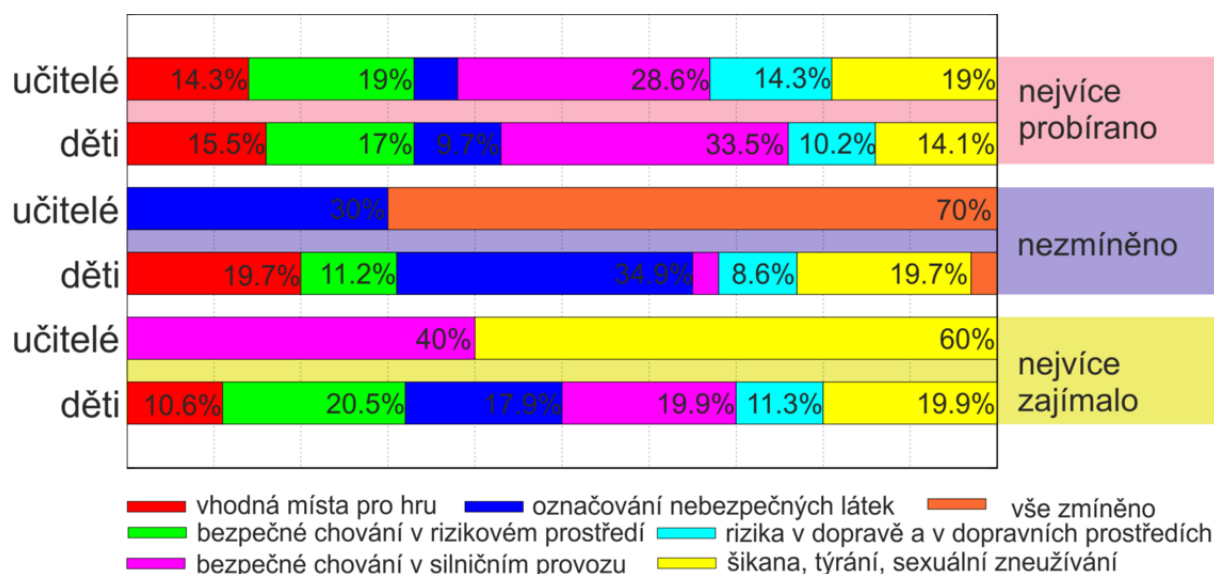
Oblast	Žáci					
	věnováno		nevěnováno		zajímalo	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Vhodná místa pro hru	32	15,5%	30	19,7%	16	10,6%
Bezpečné chování v riziku	35	17,0%	17	11,2%	31	20,5%

Označování nebezpečných látek	20	9,7%	53	34,9%	27	17,9%
Silniční provoz a značky	69	33,5%	5	3,3%	30	19,9%
Rizika v dopravě	21	10,2%	13	8,6%	17	11,3%
Šikana, týrání, sexuální zneužívání	29	14,1%	30	19,7%	30	19,9%

Tabulka č. 16: Odpovědi učitelů na otázky týkající se oblasti Osobní bezpečí, krizové situace.

Oblast	Učitelé					
	věnováno		nevěnováno		zajímalo	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Vhodná místa pro hru	3	14,3%	0	0,0%	0	0,0%
Bezpečné chování v riziku	4	19,0%	0	0,0%	0	0,0%
Označování nebezpečných látek	1	4,8%	3	30,0%	0	0,0%
Silniční provoz a značky	6	28,6%	0	0,0%	4	40,0%
Rizika v dopravě	3	14,3%	0	0,0%	0	0,0%
Šikana, týrání, sexuální zneužívání	4	19,0%	0	0,0%	6	60,0%

Graf č. 5: Odpovědi na otázky týkající se oblasti Osobní bezpečí, krizové situace.



Přivolání pomoci v případě ohrožení fyzického a duševního zdraví

Na otázku, kterému tématu se v této oblasti nejvíce věnovali, většina žáků uvádí téma Číslo tísňového volání. Většina učitelů odpověděla, že zmiňovali témata všechna, ale nejvíce se věnovali tématům Číslo tísňového volání a Správný způsob volání na tísňovou linku. Velká část žáků s učiteli souhlasí, že bylo zmíněno vše, část ale jako neprobírané uvádí téma Služby veřejné pomoci. Dotazované žáky pak, jak je patrné z grafů, zajímají téměř všechna témata z této oblasti shodně. Učitelé se přiklánějí k tématu Správný způsob volání na tísňovou linku.

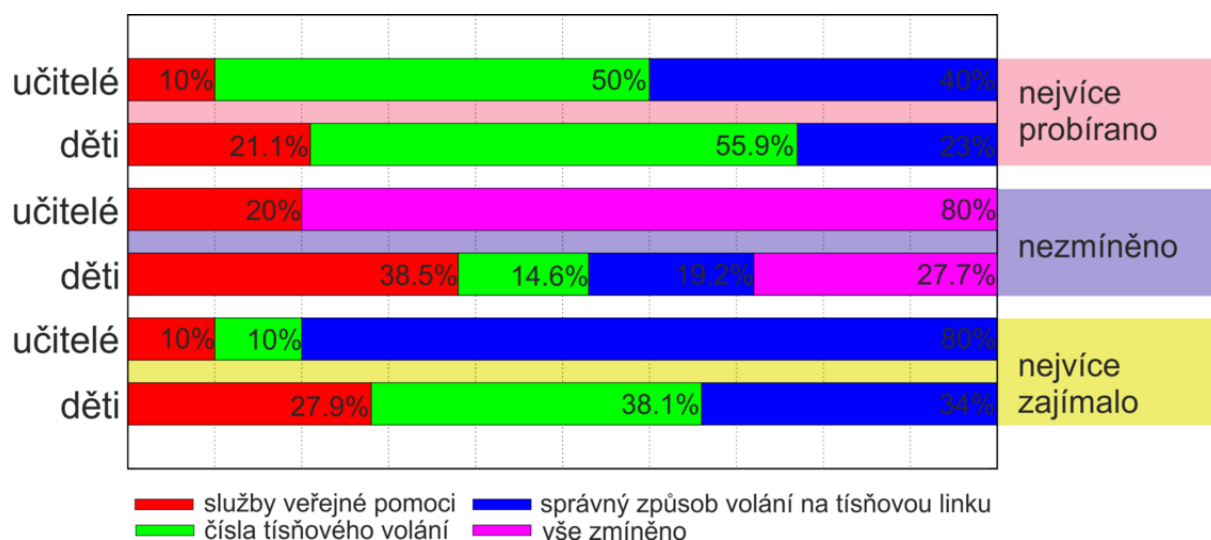
Tabulka č. 17: Odpovědi žáků na otázky týkající se oblasti Přivolání pomoci v případě ohrožení fyzického a duševního zdraví.

Oblast	Žáci					
	věnováno		nevěnováno		zajímalo	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Služby veřejné pomoci	34	21,1%	50	38,5%	41	27,9%
Čísla tísňového volání	90	55,9%	19	14,6%	56	38,1%
Správný způsob volání	37	23,0%	25	19,2%	50	34,0%

Tabulka č. 18: Odpovědi učitelů na otázky týkající se oblasti Přivolání pomoci v případě ohrožení fyzického a duševního zdraví.

Oblast	Učitelé					
	věnováno		nevěnováno		zajímalo	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Služby veřejné pomoci	1	10,0%	2	20,0%	1	10,0%
Čísla tísňového volání	5	50,0%	0	0,0%	1	10,0%
Správný způsob volání	4	40,0%	0	0,0%	8	80,0%

Graf č. 6: Odpovědi na otázky týkající se oblasti Přivolání pomoci v případě ohrožení fyzického a duševního zdraví.



Mimořádné události a rizika ohrožení s nimi spojená

Tato oblast přinesla vyrovnané výsledky. Žáci i učitelé se téměř shodují. Jediný rozdíl přináší otázka dotazující se na téma, které žáky nejvíce zaujalo. Žáci uvádějí obě oblasti, zatímco učitelé si myslí, že více zaujalo téma Požáry (příčiny a prevence vzniku požáru, ochrana a evakuace při požáru), Integrovaný záchranný systém. Podle grafů usuzují, že obě témata byla probíraná současně a žáci je nezávládnou příliš rozlišit.

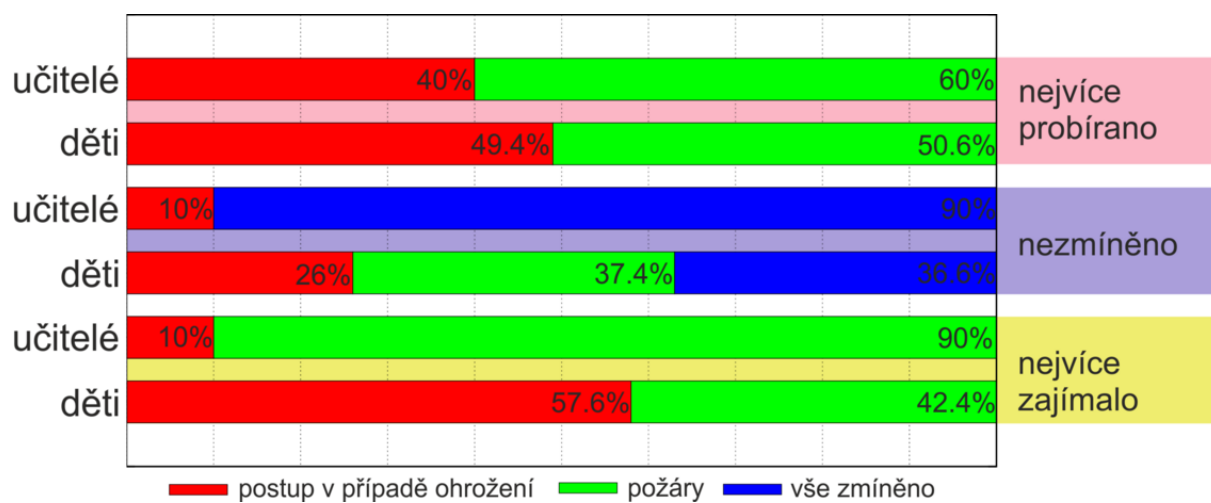
Tabulka č. 19: Odpovědi žáků na otázky týkající se oblasti Mimořádné události a rizika ohrožení s nimi spojená.

Oblast	Žáci					
	věnováno		nevěnováno		zajímalo	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Postup při ohrožení	86	49,4%	32	26,0%	87	57,6%
Požáry	88	50,6%	46	37,4%	64	42,4%

Tabulka č. 20: Odpovědi učitelů na otázky týkající se oblasti Mimořádné události a rizika ohrožení s nimi spojená.

Oblast	Učitelé					
	věnováno		nevěnováno		zajímalo	
	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Mimořádné události a rizika ohrožení						
Postup při ohrožení	4	40,0%	1	10,0%	1	10,0%
Požáry	6	60,0%	0	0,0%	9	90,0%

Graf č. 7: Odpovědi na otázky týkající se oblasti Mimořádné události a rizika ohrožení s nimi spojená.



6 ZÁVĚR

Hlavním tématem této práce byla výchova ke zdravému způsobu života. Cílem bylo zjistit postavení témat Výchovy ke zdraví na prvním stupni ZŠ, její postavení ve Školních vzdělávacích programech a také vnímání témat tohoto předmětu žáky i učiteli.

Teoretická část práce se zabývá jednotlivými pojmy, jako je výchova, zdraví a nemoc, dále pak pojmy objasňujícími zdravý životní styl – správná výživa, pohyb a jiné. Hlavní zaměření pak bylo na podporu zdravého způsobu života na našich školách, na důležitost prevence závislostí a bezpečnosti dětí a také kurikulární dokumenty a metody výuky, jež jsou učiteli na školách v rámci témat Výchovy ke zdraví používány.

Praktická část zjišťovala, jaké poznatky žákům základní školy poskytují z pohledu žáků i z pohledu učitelů. Dotazníkové šetření přineslo následující výsledky: Přestože devět škol z deseti zcela (a jedna částečně) zakomponovalo do svého Školního vzdělávacího programu změny pro témata Výchovy ke zdraví dle RVP platného od 1. 9. 2013, pouze tři školy jsou zařazeny do projektu Škola podporující zdraví. Tento fakt je považován jako nežádoucí, protože projekt Zdraví 2020 (dříve Zdraví 21) se dlouhodobě snaží o celoplošné zapojení škol. Na druhou stranu byl ve všech školách několikrát realizován projekt, který měl vazbu na jednotlivá témata Výchovy ke zdraví, a téměř ve všech se vyučující shodli na tom, že témata tohoto předmětu jsou významná a mohou mít dopad na celou společnost. V dotazníkovém šetření většina škol uváděla, že v jednotlivých tematických oblastech předmětu Výchova ke zdraví byla při výuce zmiňována všechna témata, což je považováno jako velmi pozitivní.

Dle zjištění z dotazníků lze dále konstatovat, že většina žáků má k tématům Výchovy ke zdraví kladný vztah, baví je a nepovažují je za příliš obtížné. Většina žáků by ocenila větší zařazení aktivizačních metod do výuky, protože z dotazníkového šetření vyplývá, že tento způsob výuky žáky baví a motivuje, ale bohužel, na základních školách nepřevažuje. Co se týče jednotlivých tematických oblastí, nedá se říct, že by některé téma co do oblíbenosti výrazněji převyšovalo jiné, pro žáky je zřejmě každé téma této oblasti, zajímavé, pokud je podáno netradiční formou. Oproti učitelům nebylo žáky v dotaznících výrazně uváděno, že v tématech dané oblasti bylo zmíněno vše. Dá se tedy říct, že přestože učitelé zmiňují téměř vše, žáci nejsou schopni všechna témata pochytit nebo se jim vzájemně pletou.

Závěrem lze konstatovat, že na prvních stupních základních škol v ČR ještě není vše v přístupu k zdravému životnímu stylu a v oblasti témat Výchovy ke zdraví podchyceno,

ale je důležité, že tato problematika se do školních osnov a tím i do výuky dostala a postupně se rozšiřuje. Je tak reálné, že jí bude věnována v budoucnu patřičná péče a bude se neustále zlepšovat a vyvíjet.

7 POUŽITÉ INFORMAČNÍ ZDROJE

1. ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví. Vybrané kapitoly*. Praha: Grada Publishing, 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
2. FOŘT, P. *Moderní výživa pro děti. Přepřacované vydání*. Praha: Metramedia, 2000. ISBN 80-238-5498-4.
3. HAVLÍNOVÁ, M. (ed.). *Program podpory zdraví ve škole. Rukověť projektu Zdravá škola*. Praha: Portál, 2006. 310 s. ISBN 80-7367-059-3.
4. HŘIVNOVÁ, M. a kolektiv. *Stěžejní aspekty výchovy ke zdraví*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010. 151 s. ISBN 978-80-244-2503-0.
5. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu. Základy kvantitativního výzkumu*. Praha: GradaPublishing, a.s., 2007. 272 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
6. KANTOROVÁ, J. a kolektiv. *Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky I*. Olomouc: Hanex, 2008. 244 s. ISBN 978-80-7409-024-0.
7. KEJVALOVÁ, L. *Výživa dětí od A do Z*. Praha: Vyšehrad, 2012. 160 s. ISBN 978-80-7429-256-9.
8. KREJČÍ, M. *Výchova ke zdraví. Strategie výuky duševní hygieny ve škole*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2011. 256 s. ISBN 978-80-7394-262-5.
9. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009. 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
10. KUBÍČKOVÁ, M. *Vůle ke zdravému životu*. Praha: Onyx, 1996. ISBN 80-85-228-37-8.
11. KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa. 2. Přepřacované vydání*. Praha: Grada, 2011. 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0.
12. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kolektiv. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
13. MAŇÁK, J., ŠVEC, V. *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. 219s. ISBN 80-7315-039-5.

14. MLČÁK, Z. *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské Univerzity, 2011. ISBN 978-80-7368-951-3.
15. MUŽÍK, V.(ed.). *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007. 150 s. ISBN 978-80-7315-156-0.
16. MUŽÍKOVÁ, L. *Škola a zdraví pro 21. století: podněty pro implementaci výchovy ke zdraví do školních vzdělávacích programů*, Brno: Masarykova Univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. 141 s. ISBN 978-80-210-5328-1 (Masarykova Univerzita) ISBN 978-80-7392-143-9 (MSD).
17. NELEŠOVSKÁ, A., SPÁČILOVÁ, H. *Didaktika primární školy*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2005. 254 s. ISBN 80-244-1236-5.
18. PÁNEK, J., POKORNÝ, J., DOSTÁLOVÁ, J. *Základy výživy a výživová politika*. Praha: Vysoká škola chemicko-technologická, 2002. 219 s. ISBN 80-7080-468-8.
19. PAYNE, J. *Filosofie – Předmluva k dílu I*. In: Kvalita života a zdraví. Ed. PAYNE, J. et al. Praha: Triton, 2005, s. 15-19. ISBN 80-7254-657-0.
20. PRŮCHA, J. *Přehled pedagogiky. Úvod do studia oboru*. Praha: Portál, 2000. 272 s. ISBN 80-7178-399-4.

Internetové zdroje:

1. Krajská hygienická stanice Pardubického kraje: Alkohol. Výchova ke zdraví [online]. 20. 1. 2012 [cit. 2013-11-15].
Dostupné na <<http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti/alkohol.html>>.
2. Národní monitorovací středisko pro drogy a drogové závislosti: Struktura protidrogové prevence. Informační portál o ilegálních a legálních drogách [online]. 21. 9. 2009 [cit. 2013-11-15]. Dostupné na <http://www.drogy-info.cz/index.php/pomoc_a_podpora/prevence/struktura_protidrogove_prevence>.
3. Laktea, o.p.s: Ovoce do škol [online]. 2013 [cit. 2013-11-16]. Dostupné na <<http://www.ovocedoskol.eu>>.

4. Evropská komise: Evropský program Mléko do škol [online]. 28. 2.2013 [cit. 2013-11-16].

Dostupné na

<http://ec.europa.eu/agriculture/drinkitup/the_school_milk_programme_cs.htm>.

5. Výzkumný ústav pedagogický v Praze [online]. 2012 [cit. 2013 -12- 03]. Dostupné

na <<http://www.vuppraha.cz>>.

6. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR: Vyučovací metody. Infogram – Portál pro podporu informační gramotnosti [online]. [cit. 2013-12-03]. Dostupné na

<<http://www.infogram.cz/article.do?articleId=1303>>.

7. Josef Maňák: Aktivizující výukové metody. Metodický portál RVP.CZ [online].

13. 12. 2011 (cit. 2013-12-03). Dostupné na

<<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/14483/aktivizujici-vyukove-metody.html>>.

8. Kancelář WHO v České republice: Základní informace. WorldHealthOrganization [online]

13. 12. 2011 [cit. 2014 -01-1]). Dostupné na <<http://www.who.cz/zaklinfo.html>>.

9. Ministerstvo zdravotnictví ČR: Zdraví 2020 - Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí [online]. 29. 1. 2014 [cit. 2014-03-04]. Dostupné na

<http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zdravi-2020-narodni-strategie-ochrany-a-podpory-zdravi-a-provence-nemoci_8690_3016_5.html>.

10. Ministerstvo zdravotnictví ČR: Dětské úrazy v ČR [online]. 18. 6. 2008 [cit. 2014-01-10].

Dostupné na <http://www.mzcr.cz/Odbornik/dokumenty/detske-urazy-v-cr_2042_1011_3.html>.

11. Program Zdravé zuby [online]. 2012 [cit. 2014-01-10]. Dostupné

na <<http://www.zdravezuby.cz/homepage>>.

8 SEZNAM ZKRATEK

ZŠ – Základní škola

BESIP – Bezpečnost silničního provozu

RVP – Rámcový vzdělávací program

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

WHO – World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

MZ – Ministerstvo zdravotnictví

VZK – Výchova ke zdraví

9 SEZNAM GRAFŮ A OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1: Pyramida zdravé výživy.

Obrázek č. 2: Schéma systému kurikulárních dokumentů.

Graf č. 1: Odpovědi na otázky týkající se oblasti Lidské tělo.

Graf č. 2: Odpovědi na otázky týkající se oblasti Péče o zdraví.

Graf č. 3: Odpovědi na otázky týkající se oblasti Partnerství, manželství, rodičovství, základy sexuální výchovy.

Graf č. 4: Odpovědi na otázky týkající se oblasti Návykové látky a zdraví.

Graf č. 5: Odpovědi na otázky týkající se oblasti Osobní bezpečí, krizové situace.

Graf č. 6: Odpovědi na otázky týkající se oblasti Přivolání pomoci v případě ohrožení fyzického a duševního zdraví.

Graf č. 7: Odpovědi na otázky týkající se oblasti Mimořádné události a rizika ohrožení s nimi spojená.

10 SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 : Odpovědi na otázky č. 1, 2, 4, 6 – 10.

Tabulka č. 2 : Odpovědi na otázku č. 3 Uveďte, prosím, od kterého školního roku realizujete ŠVP, a tedy témata Výchovy ke zdraví.

Tabulka č. 3 : Odpovědi na otázku č. 5 Vypište, prosím, ve kterých ročnících realizujete témata Výchovy ke zdraví a s jakou týdenní hodinovou dotací.

Tabulka č. 4: Odpovědi na otázku č. 11 Vzhlede ke skutečnosti, že problematika Výchovy ke zdraví je multidisciplinární, uveďte prosím, kterým z dílčích oblastí se na vaší ZŠ nejvíce věnujete.

Tabulka č. 5: Četnosti odpovědí na otázky č. 1-8 a 11. Číslo 1 znamená, že respondent s otázkou zásadně nesouhlasí a číslo 10 pak znamená, že respondent s otázkou zásadně souhlasí.

Tabulka č. 6: Četnosti volných odpovědí na otázky č. 9 a 10.

Tabulka č. 7: Odpovědi žáků na otázky týkající se oblasti Lidské tělo.

Tabulka č. 8: Odpovědi učitelů na otázky týkající se oblasti Lidské tělo.

Tabulka č. 9: Odpovědi žáků na otázky týkající se oblasti Péče o zdraví.

Tabulka č. 10: Odpovědi učitelů na otázky týkající se oblasti Péče o zdraví.

Tabulka č. 11: Odpovědi žáků týkající se oblasti Partnerství, manželství, rodičovství, základy sexuální výchovy.

Tabulka č. 12: Odpovědi učitelů na otázky týkající se oblasti Partnerství, manželství, rodičovství, základy sexuální výchovy.

Tabulka č. 13: Odpovědi žáků na otázky týkající se oblasti Návykové látky a zdraví.

Tabulka č. 14: Odpovědi učitelů na otázky týkající se oblasti Návykové látky a zdraví.

Tabulka č. 15: Odpovědi žáků na otázky týkající se oblasti Osobní bezpečí, krizové situace.

Tabulka č. 16: Odpovědi učitelů na otázky týkající se oblasti Osobní bezpečí, krizové situace.

Tabulka č. 17: Odpovědi žáků na otázky týkající se oblasti Přivolání pomoci v případě ohrožení fyzického a duševního zdraví.

Tabulka č. 18: Odpovědi učitelů na otázky týkající se oblasti Přivolání pomoci v případě ohrožení fyzického a duševního zdraví.

Tabulka č. 19: Odpovědi žáků na otázky týkající se oblasti Mimořádné události a rizika ohrožení s nimi spojená.

Tabulka č. 20: Odpovědi učitelů na otázky týkající se oblasti Mimořádné události a rizika ohrožení s nimi spojená.

11 PŘÍLOHY

Příloha č. 1. Průvodní dopis k dotazníkům

Vážená paní ředitelko, vážený pane řediteli,

dovolujeme si Vás oslovit prostřednictvím studentů Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a tímto i požádat o pomoc v rámci výzkumného šetření, které realizuje Centrum výzkumu zdravého životního stylu a Katedra antropologie a zdravotní vědy při Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci.

Výzkum „Výchova ke zdraví očima žáků základních škol“ je zaměřen na analýzu výukových oblastí vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví a vzdělávacího oboru Člověk a jeho svět dle aktuálního znění Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (verze platná od 1. 9. 2013).

Výzkumné šetření se skládá ze dvou částí, a to úvodní pasáže pro představitele ZŠ (ředitel, zástupce či učitel Výchovy ke zdraví, resp. Člověk a jeho svět) a části určené pro žáky 9. tříd ZŠ, resp. 5. tříd ZŠ.

Cílem této studie je zmapování výuky Výchovy ke zdraví na základních školách v České republice, její postavení ve Školních vzdělávacích programech jednotlivých škol a její vnímání žáky základních škol.

Výsledky budou využity k případné korekci studijních oborů Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání a Učitelství výchovy ke zdraví pro základní školy realizovaných na PdF UP v Olomouci. Dále k přípravě rozšiřujícího studia Učitelství výchovy ke zdraví pro pedagogy z praxe a v neposlední řadě k argumentaci při další revizi RVP pro oblast Člověk a zdraví a její dílčí části Výchova ke zdraví.

Dotazníky budou zpracovány anonymně.

Výzkum plynule navazuje na výzkumné šetření „Realizace výuky Výchovy ke zdraví na základních školách v České republice“, jehož výsledky již byly prezentovány odborné veřejnosti.

Děkujeme za podporu a tím za pomoc při zkvalitnění výuky na PdF UP v Olomouci a přiblížení akademické výuky požadavkům pedagogického terénu.

V případě dotazu kontaktujte prosím michaela.hrivnova@upol.cz.

S přátelským pozdravem

Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.
vedoucí Katedry antropologie a zdravotní vědy
manažer Centra výzkumu zdravého životního stylu
Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci

Příloha č. 2. Dotazník pro žáky

Vážení a milí žáci,

v rámci výzkumu „Výchova ke zdraví očima žáků základních škol“, který realizuje Centrum výzkumu zdravého životního stylu a Katedra antropologie a zdravotní vědy Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci bychom Vás chtěli požádat o následující spolupráci:

V předloženém dotazníku, který je zcela anonymní, označte, prosím, křížkem variantu odpovědi se kterou se ztotožňujete, či která Vám je nejbližší. V případě použití číselné osy označte křížkem číslici, která nejvíce vystihuje Váš názor (*číslo 1 znamená, že s otázkou zásadně nesouhlasíte, číslo 10 pak znamená, že s otázkou zásadně souhlasíte*). Do volných polí lze dopsat váš názor.

Za projevenou spolupráci děkujeme

Za realizační tým

Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.
vedoucí katedry antropologie a zdravotní vědy
manažer Centra výzkumu zdravého životního stylu
Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci

9. Uved'te, prosím, co považujete na hodinách, kde se probírají témata Výchovy ke zdraví za nejpřínosnější, nejlepší, nejvíce zajímavé:

.....
.....
.....
.....
.....

10. Uved'te, prosím, co považujete na hodinách, kde se probírají témata Výchovy ke zdraví za nejméně přínosné, nejhorší, nejproblematictější:

.....
.....
.....
.....
.....

11. Domnívám se, že vědomosti, dovednosti a postoje získané díky tématům Výchovy ke zdraví mohu uplatnit ve svém osobním životě (nyní, případně v budoucnu):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-									+

Prostor pro případný komentář:.....

V této pasáži jsou uvedeny jednotlivé tematické bloky a jejich dílčí témata, ke kterým se, prosím, vyjádřete dle zadaných otázek.

LIDSKÉ TĚLO

1. V této oblasti jste se nejvíce věnovali (prosím, zakřížkuj číslo)

1. Stavba a základní funkce a projevy lidského těla
2. Životní potřeby člověka
3. Pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou a rozmnožování
4. Vývoj člověka

2. V této oblasti jste se vůbec nezmiňovali (prosím, zakřížkuj číslo)

1. Stavba a základní funkce a projevy lidského těla
2. Životní potřeby člověka
3. Pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou a rozmnožování
4. Vývoj člověka

3. V této oblasti vás nejvíce zajímalo (prosím, zakřížkuj číslo)

1. Stavba a základní funkce a projevy lidského těla
2. Životní potřeby člověka
3. Pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou a rozmnožování
4. Vývoj člověka

PÉČE O ZDRAVÍ

4. V této oblasti jste se nejvíce věnovali (prosím, zakřížkuj číslo)

1. Zdravý životní styl (denní režim, správná výživa, pitný režim....)
2. Nemoci a jejich prevence

3. Ochrana před infekcemi přenosnými krví (žloutenka, HIV/AIDS)
4. Úrazy, prevence a první pomoc
5. Duševní hygiena

5. V této oblasti jste se vůbec nezmiňovali (prosím, zakřížkuj číslo)

1. Zdravý životní styl (denní režim, správná výživa, pitný režim....)
2. Nemoci a jejich prevence
3. Ochrana před infekcemi přenosnými krví (žloutenka, HIV/AIDS)
4. Úrazy, prevence a první pomoc
5. Duševní hygiena

6. V této oblasti vás nejvíce zaujalo (prosím, zakřížkuj číslo)

1. Zdravý životní styl (denní režim, správná výživa, pitný režim....)
2. Nemoci a jejich prevence
3. Ochrana před infekcemi přenosnými krví (žloutenka, HIV/AIDS)
4. Úrazy, prevence a první pomoc
5. Duševní hygiena

PARTNERSTVÍ, MANŽELSTVÍ, RODIČOVSTVÍ, ZÁKLADYSEXUÁLNÍ VÝCHOVY

7. V této oblasti jste se nejvíce věnovali (prosím, zakřížkuj číslo)

1. Rodina a vztahy v rodině
2. Partnerské a osobní vztahy
3. Mravní stránka vztahů a sexuality

8. V této oblasti jste se vůbec nezmiňovali (prosím, zakřížkuj číslo)

1. Rodina a vztahy v rodině
2. Partnerské a osobní vztahy
3. Mravní stránka vztahů a sexuality

9. V této oblasti vás nejvíce zaujalo (prosím, zakřížkuj číslo)

1. Rodina a vztahy v rodině
2. Partnerské a osobní vztahy
3. Mravní stránka vztahů a sexuality

NÁVYKOVÉ LÁTKY A ZDRAVÍ

10. V této oblasti jste se nejvíce věnovali (prosím, zakřížkuj číslo)

1. Návykové látky a jejich odmítání
2. Hrací automaty a PC
3. Závislost
4. Nebezpečí komunikace v elektronických médiích

11. V této oblasti jste se vůbec nezmiňovali (prosím, zakřížkuj číslo)

1. Návykové látky a jejich odmítání
2. Hrací automaty a PC
3. Závislost
4. Nebezpečí komunikace v elektronických médiích

12. V této oblasti vás nejvíce zaujalo (prosím, zakřížkuj číslo)

1. Návykové látky a jejich odmítání
2. Hrací automaty a PC
3. Závislost
4. Nebezpečí komunikace v elektronických médiích

OSOBNÍ BEZPEČÍ, KRIZOVÉ SITUACE

13. V této oblasti jste se nejvíce věnovali (prosím, zakřížkuj číslo)

1. Vhodná a nevhodná místa pro hru
2. Bezpečné chování v rizikovém prostředí
3. Označování nebezpečných látek
4. Bezpečné chování v silničním provozu a dopravní značky
5. Rizika v dopravě a v dopravních prostředcích
6. Šikana, týrání, sexuální zneužívání

14. V této oblasti jste se vůbec nezmiňovali (prosím, zakřížkuj číslo)

1. Vhodná a nevhodná místa pro hru
2. Bezpečné chování v rizikovém prostředí
3. Označování nebezpečných látek
4. Bezpečné chování v silničním provozu a dopravní značky
5. Rizika v dopravě a v dopravních prostředcích
6. Šikana, týrání, sexuální zneužívání

15. V této oblasti vás nejvíce zaujalo (prosím, zakřížkuj číslo)

1. Vhodná a nevhodná místa pro hru
2. Bezpečné chování v rizikovém prostředí
3. Označování nebezpečných látek
4. Bezpečné chování v silničním provozu a dopravní značky
5. Rizika v dopravě a v dopravních prostředcích
6. Šikana, týrání, sexuální zneužívání

PŘIVOLÁNÍ POMOCI V PŘÍPADĚ OHROŽENÍ FYZICKÉHO A DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

16. V této oblasti jste se nejvíce věnovali (prosím, zakřížkuj číslo)

1. Služby veřejné pomoci
2. Čísla tísňového volání
3. Správný způsob volání na tísňovou linku

17. V této oblasti jste se vůbec nezmiňovali (prosím, zakřížkuj číslo)

1. Služby veřejné pomoci
2. Čísla tísňového volání
3. Správný způsob volání na tísňovou linku

18. V této oblasti vás nejvíce zaujalo (prosím, zakřížkuj číslo)

1. Služby veřejné pomoci
2. Čísla tísňového volání
3. Správný způsob volání na tísňovou linku

MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI A RIZIKA OHROŽENÍ S NIMI SPOJENÁ

19. V této oblasti jste se nejvíce věnovali (prosím, zakřížkuj číslo)

1. Postup v případě ohrožení (varovný signál, evakuace, zkouška sirén)
2. Požáry (příčiny a prevence vzniku požáru, ochrana a evakuace při požáru),
Integrovaný záchranný systém

20. V této oblasti jste se vůbec nezmiňovali (prosím, zakřížkuj číslo)

1. Postup v případě ohrožení (varovný signál, evakuace, zkouška sirén)
2. Požáry (příčiny a prevence vzniku požáru, ochrana a evakuace při požáru),
Integrovaný záchranný systém

21. V této oblasti vás nejvíce zaujalo (prosím, zakřížkuj číslo)

1. Postup v případě ohrožení (varovný signál, evakuace, zkouška sirén)
2. Požáry (příčiny a prevence vzniku požáru, ochrana a evakuace při požáru),
Integrovaný záchranný systém

Pohlaví: 1. dívka 2. chlapec

Třída:

Věk:

Velmi děkujeme za Vaši spolupráci.

Příloha č. 3. Dotazník pro ředitele/učitele

Vážená paní ředitelko/učitelko, vážený pane řediteli/učiteli,

v rámci výzkumu „Výchova ke zdraví očima žáků základních škol“, který realizuje Centrum výzkumu zdravého životního stylu a Katedra antropologie a zdravotní pedagogiky Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci bychom Vás chtěli požádat o následující spolupráci:

V předloženém dotazníku, který je zcela anonymní, prosíme o zodpovězení níže položených otázek dle skutečnosti. V případě nabídky odpovědi označte (v tištěné verzi křížkem, v elektronické podobě tučně) Vámi vybranou variantu, v případě volné odpovědi ji prosím dopište. Dotazníky budou zpracovány anonymně.

Děkujeme za projevenou spolupráci a podporu, a tím i za pomoc při zkvalitnění výuky na PdF UP v Olomouci a přiblížení akademické výuky požadavkům pedagogického terénu.

Více informací je uvedeno v přiloženém průvodním dopise.

V případě dotazu kontaktujte prosím michaela.hrivnova@upol.cz.

Za realizační tým

Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.

vedoucí katedry antropologie a zdravotní pedagogiky

manažer Centra výzkumu zdravého životního stylu

Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci

- 1. Je vaše ZŠ zařazena do projektu Škola podporující zdraví (Zdravá škola):**
 1. ano, od roku
 2. v současné době připravujeme podklady pro zapojení se do projektu
 3. ne

- 2. Na vaší ZŠ vyučujete témata Výchovy ke zdraví v těchto vzdělávacích oblastech:**
 1. Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět (vzdělávací téma Člověk a jeho zdraví)
 2. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví (vzdělávací téma Tělesná výchova)
 3. Vzdělávací oblast Člověk a svět práce (vzdělávací témata Pěstitelské práce a Příprava pokrmů)

- 3. Uveďte, prosím, od kterého školního roku realizujete ŠVP, a tedy témata Výchovy ke zdraví:.....**

- 4. Zakomponovali jste do vašeho ŠVP změny pro témata Výchovy ke zdraví dle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání - verze platná od 1. 9. 2013:**
 1. ano, zcela
 2. ano, částečně
 3. ne, ale o změnách víme
 4. ne, o změnách nevíme

- 5. Vypište, prosím, ve kterých ročnících realizujete témata Výchovy ke zdraví a s jakou týdenní hodinovou dotací:**
 1. 1. ročník..... h/týden
 2. 2. ročníkh/týden
 3. 3. ročníkh/týden
 4. 4. ročníkh/týden
 5. 5. ročníkh/týden

- 6. DleRVP je dána časová dotace na témata Výchovy ke zdraví. Tato časová dotace se Vám jeví jako:**
 1. nadměrná
 2. dostačující
 3. nedostačující
 4. jiná varianta:.....

- 7. Na vaší ZŠ vyučuje témata Výchovy ke zdraví:**
 1. aprobovaný učitel Výchovy ke zdraví
 2. třídní učitel
 3. neaprobovaný učitel
 4. jiná varianta:

8. Realizovali jste na vaší základní škole projekt, který by měl vazbu na jednotlivá témata Výchovy ke zdraví:

1. ano, několikrát
2. ano, jedenkrát
3. v současné době plánujeme takový projekt
4. ne
5. jiná varianta:.....

9. Má podle Vás význam žáky vzdělávat v rámci témat Výchovy ke zdraví?:

1. ano
2. ne
3. nedokáži posoudit

10. Může mít podle Vás vzdělávání v rámci témat Výchovy ke zdraví celospolečenský dopad (např. snížení výskytu civilizačních onemocnění, snížení rizikového chování, vyšší zodpovědnost za své zdraví apod.):

1. ano
2. ne
3. nedokáži posoudit

11. Vzhledem ke skutečnosti, že problematika Výchovy ke zdraví je multidisciplinární, uveďte prosím, kterým z dílčích oblastí se na vaší ZŠ nejvíce věnujete (lze uvést více možných odpovědí):

LIDSKÉ TĚLO

7. V této oblasti jste se nejvíce věnovali (prosím, zakřížkujte číslo)

1. Stavba a základní funkce a projevy lidského těla
2. Životní potřeby člověka
3. Pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou a rozmnožování
4. Vývoj člověka

8. V této oblasti jste se vůbec nezmiňovali (prosím, zakřížkujte číslo)

1. Stavba a základní funkce a projevy lidského těla
2. Životní potřeby člověka
3. Pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou a rozmnožování
4. Vývoj člověka

3. Uveďte, prosím, o kterém tématu se domníváte, že nejvíce zaujalo Vaše žáky (prosím, zakřížkujte číslo)

1. Stavba a základní funkce a projevy lidského těla
2. Životní potřeby člověka
3. Pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou a rozmnožování
4. Vývoj člověka

PÉČE O ZDRAVÍ

4. V této oblasti jste se nejvíce věnovali (prosím, zakřížkujte číslo)

1. Zdravý životní styl (denní režim, správná výživa, pitný režim....)
2. Nemoci a jejich prevence
3. Ochrana před infekcemi přenosnými krví (žloutenka, HIV/AIDS)
4. Úrazy, prevence a první pomoc
5. Duševní hygiena

5. V této oblasti jste se vůbec nezmiňovali (prosím, zakřížkujte číslo)

1. Zdravý životní styl (denní režim, správná výživa, pitný režim....)
2. Nemoci a jejich prevence
3. Ochrana před infekcemi přenosnými krví (žloutenka, HIV/AIDS)
4. Úrazy, prevence a první pomoc
5. Duševní hygiena

6. Uved'te prosím, o kterém tématu se domníváte, že nejvíce zaujalo Vaše žáky (prosím, zakřížkujte číslo)

1. Zdravý životní styl (denní režim, správná výživa, pitný režim....)
2. Nemoci a jejich prevence
3. Ochrana před infekcemi přenosnými krví (žloutenka, HIV/AIDS)
4. Úrazy, prevence a první pomoc
5. Duševní hygiena

PARTNERSTVÍ, MANŽELSTVÍ, RODIČOVSTVÍ, ZÁKLADY SEXUÁLNÍ VÝCHOVY

7. V této oblasti jste se nejvíce věnovali (prosím, zakřížkujte číslo)

1. Rodina a vztahy v rodině
2. Partnerské a osobní vztahy
3. Mravní stránka vztahů a sexuality

8. V této oblasti jste se vůbec nezmiňovali (prosím, zakřížkujte číslo)

1. Rodina a vztahy v rodině
2. Partnerské a osobní vztahy
3. Mravní stránka vztahů a sexuality

9. Uved'te prosím, o kterém tématu se domníváte, že nejvíce zaujalo Vaše žáky (prosím, zakřížkujte číslo)

1. Rodina a vztahy v rodině
2. Partnerské a osobní vztahy
3. Mravní stránka vztahů a sexuality

NÁVYKOVÉ LÁTKY A ZDRAVÍ

10. V této oblasti jste se nejvíce věnovali (prosím, zakřížkujte číslo)

1. Návykové látky a jejich odmítání
2. Hrací automaty a PC
3. Závislost
4. Nebezpečí komunikace v elektronických médiích

11. V této oblasti jste se vůbec nezmiňovali (prosím, zakřížkujte číslo)

1. Návykové látky a jejich odmítání
2. Hrací automaty a pc
3. Závislost
4. Nebezpečí komunikace v elektronických médiích

12. Uveďte prosím, o kterém tématu se domníváte, že nejvíce zaujalo Vaše žáky (prosím, zakřížkujte číslo)

1. Návykové látky a jejich odmítání
2. Hrací automaty a PC
3. Závislost
4. Nebezpečí komunikace v elektronických médiích

OSOBNÍ BEZPEČÍ, KRIZOVÉ SITUACE

13. V této oblasti jste se nejvíce věnovali (prosím, zakřížkujte číslo)

1. Vhodná a nevhodná místa pro hru
2. Bezpečné chování v rizikovém prostředí
3. Označování nebezpečných látek
4. Bezpečné chování v silničním provozu a dopravní značky
5. Rizika v dopravě a v dopravních prostředcích
6. Šikana, týrání, sexuální zneužívání

14. V této oblasti jste se vůbec nezmiňovali (prosím, zakřížkujte číslo)

1. Vhodná a nevhodná místa pro hru
2. Bezpečné chování v rizikovém prostředí
3. Označování nebezpečných látek
4. Bezpečné chování v silničním provozu a dopravní značky
5. Rizika v dopravě a v dopravních prostředcích
6. Šikana, týrání, sexuální zneužívání

15. Uveďte prosím, o kterém tématu se domníváte, že nejvíce zaujalo Vaše žáky) (prosím, zakřížkujte číslo)

1. Vhodná a nevhodná místa pro hru
2. Bezpečné chování v rizikovém prostředí
3. Označování nebezpečných látek
4. Bezpečné chování v silničním provozu a dopravní značky

5. Rizika v dopravě a v dopravních prostředcích
6. Šikana, týrání, sexuální zneužívání

PŘIVOLÁNÍ POMOCI V PŘÍPADĚ OHROŽENÍ FYZICKÉHO A DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

16. V této oblasti jste se nejvíce věnovali (prosím, zakřížkujte číslo)

1. Služby veřejné pomoci
2. Čísla tísňového volání
3. Správný způsob volání na tísňovou linku

17. V této oblasti jste se vůbec nezmiňovali (prosím, zakřížkujte číslo)

1. Služby veřejné pomoci
2. Čísla tísňového volání
3. Správný způsob volání na tísňovou linku

18. Uveďte prosím, o kterém tématu se domníváte, že nejvíce zaujalo Vaše žáky (prosím, zakřížkujte číslo)

1. Služby veřejné pomoci
2. Čísla tísňového volání 3. Správný způsob volání na tísňovou linku

MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI A RIZIKA OHROŽENÍ S NIMI SPOJENÁ

19. V této oblasti jste se nejvíce věnovali (prosím, zakřížkujte číslo)

1. Postup v případě ohrožení (varovný signál, evakuace, zkouška sirén)
2. Požáry (příčiny a prevence vzniku požáru, ochrana a evakuace při požáru),
Integrovaný záchranný systém

20. V této oblasti jste se vůbec nezmiňovali (prosím, zakřížkujte číslo)

1. Postup v případě ohrožení (varovný signál, evakuace, zkouška sirén)
2. Požáry (příčiny a prevence vzniku požáru, ochrana a evakuace při požáru),
Integrovaný záchranný systém

21. Uved'te prosím, o kterém tématu se domníváte, že nejvíce zaujalo Vaše žáky (prosím, zakřížkujte číslo)

1. Postup v případě ohrožení (varovný signál, evakuace, zkouška sirén)
2. Požáry (příčiny a prevence vzniku požáru, ochrana a evakuace při požáru),
Integrovaný záchranný systém

Děkuji za projevenou spolupráci.

Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Hana Hadačová
Katedra:	Antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2014

Název práce:	Výuka témat Výchovy ke zdraví na 1. stupni ZŠ očima žáků i pedagogů
Název v angličtině:	Healthy lifestyle as primary school subject – Teachers and students point of view
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá tématy Výchovy ke zdraví na prvním stupni ZŠ. Teoretická část je zaměřena na témata, která se Výchovy ke zdraví dotýkají. Patří zde zdraví, nemoc, zdravý způsob života, ale také začlenění témat Výchovy ke zdraví do kurikulárních dokumentů, projekty zaměřující se na zdravý život a výukové metody, které lze při výuce těchto témat užívat. Cílem praktické části práce bylo zjistit pomocí dotazníkové metody všeobecný pohled žáků i učitelů na výuku témat Výchovy ke zdraví na jednotlivých školách, postavení těchto témat ve Školních vzdělávacích programech a zmapování jejich výuky.
Klíčová slova:	Zdraví, zdravý způsob života, Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, vyučovací metody
Anotace v angličtině:	This thesis addresses the issues of health education at the primary schools. The theoretical part focuses on topics that affect Health Education. This topic includes health, disease, healthy way of life, but also the inclusion of topics of health education into curricula, projects focusing on healthy living and teaching methods that may be used with these topics. The aim of the practical part of the thesis was to investigate general view of students and teachers in the topics of health education at each school by using questionnaires, and finding out the status of these subjects in school education programs and mapping of their usage.
Klíčová slova v angličtině:	Health, healthy way of life, The Framework Educational Programme for Basic Education, teaching methods
Přílohy vázané v práci:	Ano
Rozsah práce:	94 stran
Jazyk práce:	CZ