

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav primární a preprimární edukace

**Zdravý životní styl ve vzdělávací oblasti Člověk
a jeho svět**

Diplomová práce

Autor: Martina Lutrová
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Vedoucí práce: doc. PaedDr. Martina Maněnová, Ph.D

Hradec Králové

2016



Zadání diplomové práce

Autor: Martina Lutrová

Studium: P101292

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Název diplomové práce: **Zdravý životní styl ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět**

Název diplomové práce AJ: Healthy lifestyle in education area of Human and his world

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem DP je zjistit postavení tématu Zdravý životní styl v rámci ŠVP a učebnic. Teoretická část práce pojmově vymezí zvolené téma. V rámci empirické části práce se předpokládá analýza ŠVP a dostupných učebnic z hlediska tohoto tématu na základních školách v Pardubickém kraji.

Anotace:

Cílem DP je zjistit postavení tématu Zdravý životní styl v rámci ŠVP a učebnic. Teoretická část práce pojmově vymezí zvolené téma. V rámci empirické části práce se předpokládá analýza ŠVP a dostupných učebnic z hlediska tohoto tématu na základních školách v Pardubickém kraji.

Garantující pracoviště: Ústav primární a preprimární edukace,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Martina Maněnová, Ph.D.

Oponent: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 1.4.2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí diplomové práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 2. 2. 2016

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí diplomové práce paní doc. PaedDr. Martině Maněnové, Ph.D. za odborné vedení, spolupráci a ochotu při vypracování mé diplomové práce.

Anotace

LUTROVÁ, Martina. *Zdravý životní styl ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2016. 100 s. Diplomová práce.

Diplomová práce s názvem *Zdravý životní styl ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět* se skládá ze dvou částí. V teoretické části je vymezen termín zdraví a životní styl. Blíže je uvedena také podpora zdraví na základních školách v rámci Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání, zapojení škol do projektu „Zdravá škola“ a účast v různých programech, které se touto tematikou zabývají. V této části se také věnuji definici pojmu učebnice, funkci učebnic, klasifikaci učebnic, aspektu kvality učebnic a výzkumu učebnic.

V druhé části analyzuji ŠVP základních škol v Pardubickém kraji a dostupné učebnice pro vzdělávací oblast *Člověk a jeho svět* s ohledem na problematiku zdraví a zdravého životního stylu. Na základě předem stanovených kritérií porovnávám obsah učiva v učebnicích jednotlivých nakladatelství s Rámcovým vzdělávacím programem, analyzuji strukturní složky učebnic a jejich celkovou přehlednost a návaznost.

Klíčová slova: zdraví, životní styl, Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, vzdělávací oblast *Člověk a jeho svět*, učebnice, Školní vzdělávací program, analýza učebnic

Annotation

LUTROVÁ, Martina. *Healthy lifestyle in education area of Human and his world*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2016. 100 pp. Diploma Dissertation Degree Thesis.

The diploma thesis *Healthy lifestyle in the education area of Human and his world* consists of two parts. The theoretical part is defined term health and lifestyle. Defined is health promotion in elementary schools within the Educational program for elementary school, the involvement of schools in the project "Healthy School" and participate in the various programs. This part also deals with definition of textbook, textbook function, classification of textbooks, aspect of the quality of textbooks and research textbook.

The second part analyses the School education program for elementary schools in the Pardubice region and available textbooks for the educational area Human and his world with regard to the issue of healthy lifestyles. On the basis of predetermined criteria compare the content of the curriculum in the textbooks from publishers with Education programme, analyse the structural components of textbooks and their clarity.

Keywords: health, life style, Educational program for elementary schools, educational area of Human and his world, textbooks, School education program, analysis of textbooks

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| ÚVOD | 10 |
| 1 ZDRAVÍ | 12 |
| 1.1 VÝVOJ POJETÍ ZDRAVÍ V HISTORII | 12 |
| 1.2 TEORIE ZDRAVÍ..... | 14 |
| 1.3 DETERMINANTY ZDRAVÍ..... | 16 |
| 1.3.1 <i>Životní prostředí</i> | 17 |
| 1.4 PODPORA ZDRAVÍ A PREVENCE | 19 |
| 2 ŽIVOTNÍ STYL | 22 |
| 2.1 POHYBOVÁ AKTIVITA | 23 |
| 2.2 KOUŘENÍ..... | 24 |
| 2.3 ALKOHOLISMUS..... | 25 |
| 2.4 DROGY..... | 26 |
| 2.5 STRES A JEHO DOPAD NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA | 28 |
| 2.6 VÝŽIVA..... | 29 |
| 2.6.1 <i>Potravinová pyramida</i> | 30 |
| 2.7 DALŠÍ VLIVY NA ZDRAVÍ..... | 31 |
| 3 PODPORA ZDRAVÍ VE ŠKOLE | 33 |
| 3.1 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ..... | 34 |
| 3.1.1 <i>Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět</i> | 36 |
| 3.1.2 <i>Vzdělávací oblast Člověk a zdraví</i> | 38 |
| 3.1.3 <i>Doplňující vzdělávací obor Taneční a pohybová výchova</i> | 42 |
| 3.1.4 <i>Průřezová témata</i> | 42 |
| 3.2 PROJEKT „ZDRAVÁ ŠKOLA – ŠKOLA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ“ | 45 |
| 3.3 PROGRAMY NA PODPORU ZDRAVÍ | 47 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 4 | UČEBNICE | 49 |
| 4.1 | FUNKCE UČEBNIC..... | 50 |
| 4.2 | KLASIFIKACE UČEBNIC | 56 |
| 4.3 | ASPEKTY KVALITY UČEBNIC | 57 |
| 4.4 | VÝZKUM UČEBNIC | 58 |
| 4.4.1 | <i>Předmět hodnocení</i> | <i>60</i> |
| 4.4.2 | <i>Metody hodnocení.....</i> | <i>60</i> |
| 5 | PROBLEMATIKA ZDRAVÍ V ŠVP ZÁKLADNÍCH ŠKOL PARDUBICKÉHO KRAJE | 63 |
| 5.1 | DOSTUPNOST ŠVP NA WEBOVÝCH STRÁNKÁCH ZŠ PARDUBICKÉHO KRAJE .. | 63 |
| 5.2 | ZÁKLADNÍ ANALÝZA ŠVP PODLE VZTAHU K RVP ZV..... | 64 |
| 5.3 | ZÁVĚREČNÉ SHRUTÍ PŘEDPOKLADŮ A DISKUZE K ŠVP..... | 68 |
| 6 | PRŮZKUM TÉMATU ZDRAVÍ V UČEBNICÍCH PRO VZDĚLÁVACÍ OBLAST ČLOVĚK A JEHO SVĚT | 72 |
| 6.1 | CÍLE ANALÝZY A PŘEDPOKLADY..... | 72 |
| 6.2 | METODOLOGIE HODNOCENÍ UČEBNIC | 73 |
| 6.2.1 | <i>Metody obsahové analýzy učebnic.....</i> | <i>73</i> |
| 6.3 | KRITÉRIA HODNOCENÍ UČEBNIC..... | 74 |
| 6.4 | VÝSLEDKY OBSAHOVÉ ANALÝZY UČEBNIC | 78 |
| 6.4.1 | <i>Srovnání učebnic pro vzdělávací oblast Člověk a jeho svět s RVP ZV – nakladatelství Fraus, Prodos a Didaktis</i> | <i>78</i> |
| 6.4.2 | <i>Analýza strukturních složek v učebnicích pro vzdělávací oblast Člověk a jeho svět – nakladatelství Fraus, Prodos, Didaktis</i> | <i>81</i> |
| 6.4.3 | <i>Hodnocení přehlednosti a návaznosti učiva v jednotlivých ročnících v učebnicích pro vzdělávací oblast Člověk a jeho svět.....</i> | <i>84</i> |
| 6.5 | ZÁVĚREČNÉ SHRUTÍ A DISKUZE K OBSAHOVÉ ANALÝZE UČEBNIC | 88 |

| | |
|--|------------|
| ZÁVĚR..... | 93 |
| SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY | 96 |
| SEZNAM TABULEK | 100 |
| SEZNAM OBRÁZKŮ | 100 |
| SEZNAM GRAFŮ | 100 |
| SEZNAM PŘÍLOH..... | 100 |

ÚVOD

Zdravím a zdravým životním stylem je nezbytné se zabývat, jelikož patří mezi jednu z nejdůležitějších životních hodnot. V současné moderní době je toto téma velmi aktuální, jelikož již děti mladšího školního věku mají nedostatek pohybu a nedodržují zásady zdravé výživy. Zaměřit se na vzdělanost žáků v této oblasti je zásadní, a z toho důvodu se v rámci své diplomové práce budu zajímat o to, do jaké míry a jakým způsobem je tato problematika podporována na základních školách a v rámci učebnic pro vzdělávací oblast Člověk a jeho svět.

V posledních letech se zdravým životním stylem zabývá čím dál více lidí, ale stále to není úplně ideální. Výchova v rodinách v této oblasti není dostatečná, jelikož mnohdy i samotní rodiče nedodržují zásady zdravého životního stylu. Nemají potřebné informace, a tak jsou dětem špatným vzorem. Dalším, kdo může mít vliv na tuto situaci a zároveň působí i na rodinu, je škola. Ta by měla vytvářet správné návyky, aby je žáci přenášeli i domů. Působit na společnost mohou i média, avšak ne vždy nabízejí to, co je pro naše zdraví prospěšné.

Životní styl není pouze o stravě, i když ta je velmi důležitá, patří sem také jiné faktory, a to pohybová aktivita, psychická pohoda, rizikové sexuální chování, různé závislosti, životní prostředí a další. V teoretické části se budu zabývat právě tímto determinantem zdraví, životním stylem. Vymezím také pojem zdraví a vývoj pojetí zdraví v historii. Prevencí a podporou zdraví se čím dál častěji zabývá Ministerstvo zdraví ČR, které organizuje různé projekty, samozřejmě také Světová zdravotnická organizace, která svými aktivitami, poznatky a zjištěními ovlivňuje společnost.

Od roku 2005 vstoupil v platnost Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, který se problematikou zdraví a zdravého životního stylu zabývá ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a Člověk a zdraví. Budu se věnovat tomu, jakým způsobem základní školy v rámci svých Školních vzdělávacích programů využívají nabídky RVP ZV. Některé

základní školy také uplatňují prvky tzv. Zdravé školy nebo se přímo hlásí do projektu této alternativní školy. Jelikož pocházím z Pardubického kraje, rozhodla jsem se analyzovat ŠVP škol právě z tohoto kraje.

Nejen školy a jejich působení, ale také správný výběr učebnic je důležitý. Zaměřím se na takové učebnice, pro vzdělávací oblast Člověk a jeho svět, které jsou na základních školách nejčastěji používané. Konkrétně půjde o tři nakladatelství Fraus, Prodos a Didaktis. Předmětem zkoumání je jak analýza strukturních složek učebnic, tak také jejich přehlednost, návaznost učiva, vzájemné srovnání jednotlivých nakladatelství a další kritéria. Výsledky by měly být užitečné především učitelům, aby si pro svou výuku zvolili tu nejvhodnější učebnici.

Cílem této práce je tedy vymezit termín zdraví, životní styl, seznámit s možnostmi, jakým způsobem může základní škola podporovat zdraví svých žáků a také definice pojmu učebnice. Analýzou Školních vzdělávacích programů základních škol v Pardubickém kraji zjistit postavení tématu zdravý životní styl na základních školách. Dílčím cílem je také rozbor učebnic, podle předem stanovených kritérií, pro vzdělávací oblast Člověk a jeho svět.

1 Zdraví

Světová zdravotnická organizace definuje: „*Zdraví jako stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli jen jako nepřítomnost nemoci nebo postižení*“ (WHO, 2015).

Křivohlavý (2001) chápe zdraví jako prostředek k dosažení stanovených cílů. Abychom mohli dosáhnout svých představ, plánů a idejí, musíme být zdraví. Když jsme nemocní, brání nám to v dosahování těchto tužeb. Pro někoho jiného může být zdraví cílem samo o sobě. Většinou tomu je tak u lidí, kteří jsou velmi těžce nemocní.

Zdraví má dvě složky – subjektivní a objektivní. Být subjektivně zdravý znamená, že se cítím úplně dobře a nemám žádný zdravotní problém. Objektivně zdravý je člověk, který se cítí zcela dobře a žádná nemoc u něj nebyla zjištěna. Obě složky mají tři stupně: naprosté subjektivní i objektivní zdraví, přes klamné zdraví, po skutečné nemoci (Křivohlavý, 2001).

Obě tyto definice nám říkají, že každý nahlíží na zdraví z jiného úhlu pohledu. Můžeme říci, že dnes se setkáme nejčastěji s pojetím zdraví podle WHO. Toto pojetí se v průběhu historie vyvíjelo a právě o něm pojednává následující kapitola.

1.1 Vývoj pojetí zdraví v historii

Původně slovo zdraví znamenalo „celek“. I dnes se s tímto pojetím setkáme ve směru, který se nazývá holismus. Holismus vychází z řeckého slova holos, což znamená celek. Holistická neboli celostní medicína nahlížela na člověka jako na celek a ne na jeho jednotlivé části, orgány. Komplexní pohled na člověka je víc než zkoumání jeho jednotlivých částí (Holos, 2015).

Antičtí filozofové se zabývali tím, jak moudře žít. Žít zdravě pro ně znamenalo žít dobře a moudře. Jejich terminologie zahrnovala jak termíny zdraví, tak i nemoci, ale i uzdravování. Například slovo „sothein“ bylo hodně rozšířeno. Znamenalo: zachránit člověka, kterému

hrozila ztráta života, pomoci člověku, aby byl po stránce tělesné, duševní a duchovní v pořádku a vyléčit nemocného člověka (Křivohlavý, 2001).

V hebrejštině se zase užívalo slova „šalom“, které znamenalo zdraví, ale i vnitřní vyrovnanost, spění ke zralosti, bezpečné vedení si v životě a dosahování těch cílů, které si člověk stanovil. Dodnes si židé při setkávání přejí „šalom“ (Křivohlavý, 2001).

V současné době narazíme na několik různých pojetí zdraví. Některá se zaměřují čistě na tělesnou stránku, jiní chápou zdraví pouze jako zboží, s kterým je „obchodováno“ v oblasti farmakoterapie. Jiní chápou zdraví jako něco, co dostáváme při zrození, a s kterým musíme nějakým způsobem nakládat v průběhu života (Křivohlavý, 2001).

David Seedhouse uvádí: „*Až do doby zhruba před 200 lety se v medicíně považoval zájem o zdraví jako dobré fungování těla, mysli a ducha za prvořadý úkol lékaře. Poté došlo v profesionální medicíně ke změnám v uvažování o zdraví*“ (Seedhouse, 1995 In Křivohlavý, 2001, s. 31).

Francouzský lékař píše: „*Dá se říci, že až do konce 18. století se medicína zabývala více zdravím než odchylkami dílčích funkcí od normálu. Nezačínala analýzou pravidelných způsobů fungování organismu a nehledala, kde dochází k odchylkám, čím byla daná funkce narušena a jak by se to či ono dalo odstranit tak, aby to opět dobře fungovalo normálně. Medicína se zabývala více celkovým způsobem života člověka a jeho výživou. Tento vztah mezi medicínou a zdravím v sobě obsahoval možnost, aby člověk byl v určitém smyslu svým vlastním lékařem. Medicína se od 19. století orientovala na normální fungování, organickou strukturu a fyziologické znalosti. Ty se staly ústředním bodem lékařského myšlení.*“ (Foucault, 1973 In Křivohlavý, 2001, s. 32).

Původní pojetí zdraví se více zaměřovalo na člověka jako na celek. Bylo bráno za jednu z podmínek, pro dosažení stanovených cílů. I dnes se s tímto pojetím setkáme, avšak často dochází k oddělování tělesné stránky od té duševní. Mnohdy se řeší aktuální situace, aktuální

problém, ale nebere se takový ohled na celkový způsob života člověka. Teorie, s kterými se můžeme dnes setkat, uvádím níže.

1.2 Teorie zdraví

Seedhouse rozděluje teorie zdraví do čtyř skupin:

- 1. Teorie, které považují zdraví za ideální stav člověka, jemuž je dobře (wellness).*
- 2. Teorie, které chápou zdraví jako „fitness“ – normální dobré fungování.*
- 3. Teorie, které se dívají na zdraví jako na zboží.*
- 4. Teorie, které chápou zdraví jako určitý druh „síly“ (Seedhouse, 1995 In Křivohlavý, 2001, s. 33).*

Křivohlavý (2001) uvedl poněkud odlišné členění teorie zdraví podle toho, zda je chápáno jako prostředek k dosažení cíle nebo jako cíl sám o sobě. Některé teorie se více či méně shodují s předchozím rozdělením:

1. Zdroj fyzické a psychické síly

Tato teorie považuje zdraví za sílu, která nám pomáhá překonávat určité překážky, nemoci, které člověka ohrožují. Velikost této síly se může měnit. Pokud jí máme více, snadněji překonáváme těžké situace (Křivohlavý, 2001).

2. Metafyzická síla

Toto pojetí chápe zdraví jako prostředek, který nám umožňuje dosahovat vyšších cílů. Vnitřní sílu nazývají vitalita, elán vital či libido. Pomáhá nám překonávat životní problémy (Křivohlavý, 2001).

3. Salutogeneze – individuální zdroje zdraví

Někteří lidé jsou schopni překonávat těžkosti pomocí toho, že vidí zvládnutelnost úkolů, smysluplnost a chápou situaci, v které se nacházejí. Úkolům, které si na něj život připravil, čelí a berou je jako výzvu. Jde o tzv. celkovou – holistickou – charakteristiku postoje k životu (Křivohlavý, 2001).

4. Schopnost adaptace

Vnímá zdraví jako schopnost reagovat na nebezpečí, které jedince ohrožuje, změnit způsob života a překonávat překážky, bojovat, nevzdávat se (Křivohlavý, 2001).

5. Schopnost dobrého fungování

Parsons definoval toto pojetí zdraví: *„Zdraví je stav optimálního fungování člověka vzhledem k efektivnímu plnění role a úkolů, k nimž byl socializován.“* Někdy se označuje slovem „fit“ a „fitness“, která lze vysvětlit jako *„být v dobré kondici, být dobrého zdraví, být vybaven k určitému úkolu a udržovat se v dobrém stavu“* (Davidson, 1948 In Křivohlavý, 2001, s. 35).

6. Zdraví jako zboží

Zdraví je bráno jako něco, co se dá koupit jako zboží na trhu. Můžeme koupit léky nebo lékařský zákrok. Chápe zdraví jako něco, co můžeme ztratit, ale pokud se podaří najít správný lék, můžeme ho opět získat.

7. Zdraví jako ideál

Jak již bylo zmíněno na začátku této kapitoly, Světová zdravotnická organizace definuje: *„Zdraví jako stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli jen jako nepřítomnost nemoci nebo postižení“* (WHO, 2015).

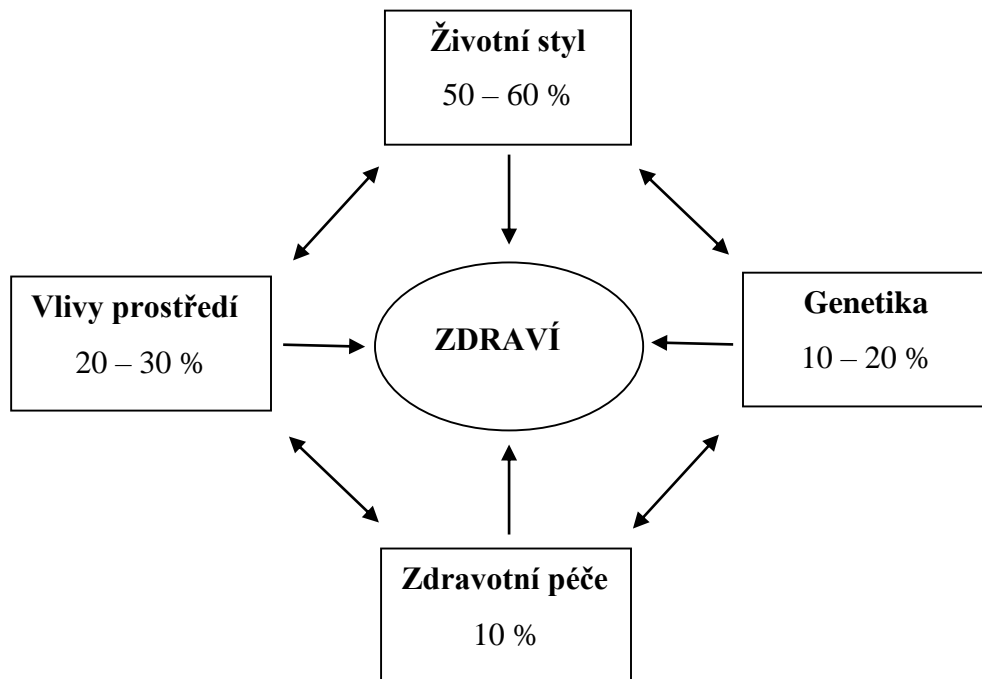
Všechny tyto teorie uvažují o zdraví jako o důležitém předpokladu pro dosahování stanovených cílů, vidí jej jako vysoce žádoucí životní hodnotu, která je spjata také s psychickou, sociální a duchovní stránkou osobnosti, s jeho životním stylem, komunitou, ve které se pohybuje, ale zároveň si také uvědomují, že každý člověk nese odpovědnost za svůj zdravotní stav (Křivohlavý, 2001).

1.3 Determinanty zdraví

Na zdraví člověka působí různé faktory, které se nazývají determinanty. Machová (2009) je dělí na vnitřní a zevní. Vnitřním determinantem jsou dědičné faktory, které jedinec získá již na počátku svého vývoje. Mezi zevní faktory patří životní styl, kvalita životního prostředí, kvalita pracovního prostředí a lékařská péče.

Kastnerová (2012) používá pro označení dvou skupin determinantů jiné pojmenování - ovlivnitelné a neovlivnitelné determinanty. Mezi neovlivnitelné patří například rodinná anamnéza, osobní anamnéza, pohlaví, věk. Tyto složky můžeme jen velmi těžko ovlivnit. Do ovlivnitelných patří faktory, které souvisí se životním stylem jedince, tím pádem je můžeme do značné míry ovlivňovat. Kastnerová (2012) rozděluje faktory podle původu a to na biologické (dané geneticky), chemické (z prostředí) a fyzikální (záření).

Tyto determinanty mohou naše zdraví ovlivňovat jak negativně tak pozitivně a zároveň každý faktor má odlišně velký podíl vlivu na zdraví člověka. Předpokládá se, že největší vliv má životní styl, tvoří asi 50 %. Dalším faktorem je genetický základ a životní prostředí, kdy každý působí na naše zdraví přibližně 20 %. Vůbec nejmenší vliv mají zdravotnické služby, které zastupují pouze zbylých 10 %. Můžeme říci, že jde o členění determinantů z hlediska komplexního. Přehledněji zobrazuje determinanty následující obrázek (Machová, 2009).



Obrázek 1: Determinanty zdraví

Zdroj: Kastnerová, 2012, s. 4, Machová, 2009, s. 13

Z následujícího obrázku vyplývá, že nezáleží pouze na genetice, ale hodně můžeme ovlivnit i naším životním stylem. Nemůžeme se vymlouvat na dědičné dispozice a očekávat propuknutí nemoci, kterou si myslíme, že máme danou. Naše chování a náš přístup ke zdraví je velmi důležitý, a pokud budeme uplatňovat zásady zdravého životního stylu, nemusí se „očekávaná“ nemoc u nás vůbec projevit (Kastnerová, 2012).

Dále se podrobněji zaměřím na dva determinanty, které naše zdraví ovlivňují nejvíce a to životní prostředí a životní styl, kterému věnuji celou kapitolu.

1.3.1 Životní prostředí

Jak už bylo zmíněno, životní prostředí je jedním z determinantů, který má vliv na naše zdraví. Všechny složky životního prostředí působí na člověka. Jsou to složky přírodní, umělé a

sociální. Zároveň na nás působí jednotlivé sféry, na které lze prostředí rozdělit. Je to tzv. regionální prostředí, které člověk nemůže ovlivnit a je dáno geografickými a klimatickými podmínkami. Komunální prostředí zahrnuje bydliště a jeho okolí, pak také pracovní prostředí a intimní prostředí. Všechny sféry se vzájemně ovlivňují, žádná nepůsobí izolovaně (Machová, 2009).

Člověk se musí dnes a denně přizpůsobovat změnám prostředí a jeho vlivům. Jakým způsobem bude jedinec ovlivněn, závisí na jeho schopnosti, jak rychle se dokáže přizpůsobit, jaký je jeho zdravotní stav a způsob života. Jestliže dojde ke zhoršení životního prostředí, zhorší se i životní úroveň, zvýší se počet chronických onemocnění, alergií. Nejvíce ovlivňují změny prostředí malé děti a staré lidi (Machová, 2009).

Výchova každého jedince by měla směřovat tak, aby vedl zdravý život, což neznamená pouze snížit zdravotní rizika, ale zároveň udržovat zdravé životní prostředí. Už od útlého dětství by se měly v dětech podněcovat následující hodnoty:

- člověk je součástí přírody, a proto by ji měl chránit,
- úcta k přírodě,
- kvalitní život, jeho podpora,
- při uspokojování svých potřeb být skromný, uvědomovat si vliv na životní prostředí,
- odpovědnost vůči přírodě i svému okolí,
- uvědomovat si důsledky, které způsobuje chování člověka v přírodě,
- znát svá práva, ale uvědomovat si i odpovědnost za své chování,
- být tolerantní,
- pečovat o své zdraví,
- podporovat zdravý životní styl (Machová, 2009).

Z výše uvedeného vyplývá, že vždy budou nějaké dvě skupiny determinantů, pojmenujme je například vnitřní a zevní, které na nás budou různým způsobem působit. Nemůžeme dát

jen na genetiku, tzn. vycházet pouze z vnitřních determinantů, ale měli bychom se více zaměřit na to, co lze nějakým způsobem změnit a směřovat tím správným směrem. Pro zachování zdraví je také důležitá jeho podpora a prevence rizikového chování.

1.4 Podpora zdraví a prevence

Zdraví člověka by mělo být podporováno po stránce tělesné, duševní i sociální. Zároveň by se měla zvyšovat i odolnost vůči nemocem. Podpora zdraví není závislá pouze na materiálním či technickém vybavení, ale nejpodstatnější je péče o zdraví a životní styl. Každý by měl žít v souladu se zásadami zdravého životního stylu. Zároveň ale i celá společnost by měla vytvářet dobrou životní úroveň, pracovní prostředí, pracovní podmínky, sportovní a rekreační aktivity a v neposlední řadě také vzdělávání, které poskytuje informace z oblasti zdraví (Machová, 2009).

Podpora zdraví uplatňuje tyto principy:

- měla by být zaměřena na celou populaci,
- uplatňuje opatření, která se zaměřují na determinanty zdraví a nemocí,
- využívá takové metody a postupy, které se vzájemně doplňují,
- snaží se zapojit veřejnost,
- velký vliv na obyvatelstvo mají pracovníci z oblasti zdravotnictví (Kastnerová, 2012).

Podporou zdraví se zabýval program „Zdraví 21“, který byl přijat v roce 2002 vládou České republiky. Vznikl na základě programu Zdraví pro všechny ve 21. století, který v roce 1998 přijala Světová zdravotnická organizace. Program Zdraví 21 se zaměřoval na činnosti, které by měly vést ke zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva, tzn., aby byla snížena nemocnost a jejich zdraví bylo posilováno a chráněno. Program uplatňoval pět principů (ekvita, solidarita, trvalá udržitelnost, vlastní účast a etická volba) a měl stanoveny 21 cílů (např.: zdraví mladých lidí, zdravé stárnutí, zdravé a bezpečné životní prostředí, financování

zdravotnických služeb, snížení škod způsobovaných alkoholem, drogami a tabákem a další) (Kastnerová, 2012).

Na program Zdraví 21 přímo navazuje dokument pod názvem „*Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí*“, jehož cílem je zakomponovat cíle programu WHO „Zdraví 2020“, který je platný od roku 2012, v ČR byl přijat o dva roky později. Hlavním cílem tohoto programu je dlouhodobě zlepšovat zdraví všech obyvatel, poskytování lepší péče v oblasti podpory zdraví a prevence nemocí (Health 2020, 2014).

Dalšími programy, které se zabývají touto problematikou, jsou Projekty zdraví, které jsou v kompetenci Ministerstva zdravotnictví ČR, program CINDI (zabránění šíření neinfekčních onemocnění, zejména prevence onemocnění srdce a cév, onkologická onemocnění), Zdravá města, Škola podporující zdraví a projekty rozvoje zdravotnických služeb (Kastnerová, 2012). Některé programy blíže uvedu v kapitole *Programy na podporu zdraví*.

Výchovu ke zdraví můžeme považovat jako metodu, která je uplatňována při podpoře zdraví. Celá společnost by měla být v této oblasti vzdělávána a měla by mít dostatek kvalitních informací. Vzdělávání musí být dostupné veškerým vrstvám obyvatelstva. Informace by se měly vyskytovat na několika úrovních a to v podobě reklamy, letáků, brožur, televizních pořadů, v časopisech, které poskytují i cenné rady a následně by mělo dojít ke změně chování (Kastnerová, 2012).

Prevence se zaměřuje na předcházení nemocem. Je zaměřena na jednotlivce anebo na celou společnost. Můžeme ji členit na prevenci primární, sekundární a terciární. Prevence primární je uplatněna v době, kdy nemoc ještě nevznikla. Jejím záměrem je posilovat zdraví a odstraňovat rizikové faktory, které by mohly mít za důsledek vznik nemocí. Sekundární prevence probíhá při diagnostice nemoci. V případě, že je nemoc již diagnostikována, snaží se zmírnit její průběh a zabránit komplikacím. Do této prevence patří i preventivní prohlídky, které mohou odhalit nemoc již v jejím počátku. Posledním stupněm je terciální prevence, která se snaží eliminovat dopad nemoci na zdraví člověka a udržet co nejdéle kvalitu jeho

života na co nejvyšší úrovni jak po stránce sociální tak pracovní. Prevenci můžeme dělit také na zdravotnickou, společenskou a osobní (Machová, 2009).

Každý by si měl uvědomit, že je mnohem důležitější nemocem předcházet, navštěvovat preventivní prohlídky, podporovat své zdraví a provádět preventivní opatření než podstoupit dlouhodobou a nepříjemnou léčbu z důvodu zanedbání prevence (Machová, 2009).

Je na každém z nás, jak se svým zdravím bude nakládat a jaké stanovisko zaujme. Společnost se snaží vytvářet takové podmínky, aby lidé byli v této oblasti vzdělaní, avšak přes veškerou snahu není situace úplně ideální. Stále se setkáme s tím, že jedinec vědomě poškozují své zdraví a nepečuje o něj.

2 Životní styl

Nejvýznamnější vliv na naše zdraví má životní styl. Machová definuje životní styl: „*Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možnosti)*“ (Machová, 2009, s. 16).

Nemůžeme říci, že toto rozhodování zcela závisí pouze na jedinci, jelikož se musí řídit určitými zásadami, které jeho rodina nebo společnost vyžaduje. Aby se člověk rozhodoval správně, je důležité mu předat potřebné znalosti o tom, co jeho zdraví ovlivňuje pozitivně a co negativně. Zároveň si utváří postoje, návyky a rozvíjí své dovednosti, aby se choval odpovědně ke svému zdraví (Machová, 2009).

V současné době je životní styl většiny lidí spíše pasivní. Do práce se dopravují autem nebo hromadnou dopravou, v práci celý den sedí a doma sledují televizor nebo monitor počítače. Nebo naopak jsou tací, kteří mají velmi hektický způsob života a kromě honby za majetkem nemají čas na nic jiného. Díky novým technologiím mají lidé spoustu činností usnadněných, ale zároveň tento pokrok zhoršuje jak jejich fyzický stav, tak i mezilidské vztahy (Machová, 2009).

Naše zdraví negativně ovlivňuje kouření, nadměrná konzumace alkoholu, užívání drog, nesprávné stravování, nedostatečná pohybová aktivita, velká psychická zátěž a také rizikové sexuální chování (Machová, 2009).

Všemi důležitými faktory, které nějakým způsobem ovlivňují naše zdraví, se budu zabývat v následujících kapitolách.

2.1 Pohybová aktivita

Pro člověka byl pohyb vždy velmi důležitý. V průběhu vývoje se postupně měnil jeho význam. Nejprve sloužil k zajištění životních potřeb a dnes představuje aktivity, které souvisí se sportem či dokonce uměním. Naše tělo vykonává pohyb, i když se nám zdá, že je v klidu (dýchání, cirkulace krve, srdeční stahy, atd.). Dále můžeme hovořit o aktivním či pasivním pohybu. Aktivním pohybem se rozumí vlastní pohybová aktivita a k pasivní dochází tehdy, když naše tělo přemísťuje například nějaký technický prostředek. Pro naše zdraví je samozřejmě nejdůležitější aktivní pohyb (Machová, 2009).

Jak již bylo zmíněno výše, dnes má spousta lidí sedavý způsob života, kterému by se mělo předcházet již od útlého věku. Už na základní škole by měl být pravidelný pohyb každodenní součástí vyučování nejen v hodinách tělesné výchovy, ale měl by být i součástí dalších hodin. Prostřednictvím pohybu ve škole by se mělo zabránit vzniku svalových dysbalancí, měly by se rozvíjet pohybové dovednosti například prostřednictvím psychomotoriky, propojit pohyb s probíranou látkou v hodinách, seznámit žáky se správným držením těla, zvedáním těžkých břemen, vhodným výběrem školní aktovky a také vytvářet podmínky pro aktivní trávení času o přestávkách (Machová, 2009).

Na většině škol mají žáci dvě hodiny tělesné výchovy, které ale nejsou v žádném případě dostačující. Dvě hodiny denně je minimum, kdy by se děti měly věnovat pohybu. Škola a především učitel v tomto mohou udělat mnoho, ale důležité je zapůsobit i na rodiče. Cílem školní tělesné výchovy by měla být podpora zdraví, motivovat žáka k celoživotnímu pohybu a zároveň vytvářet radost z pohybu. Naopak by neměla být zaměřena čistě jen na výkony, jelikož právě to by méně pohybově nadané děti mohlo odradit. Výhodiskem pro hodnocení by neměly být dosažené limity, ale vývoj konkrétního žáka za určité období (Machová, 2009).

Proč je pohybová aktivita tak důležitá?

- Zvyšuje tělesnou zdatnost
- Snižuje hladinu cholesterolu

- Přispívá k duševní rovnováze, pohodě a umožňuje větší odolnost vůči stresu
- Lepší prokrvení a okysličení mozku, prokrvení kůže
- Zmírňuje bolesti zad
- Zpevňuje kosti
- Prevence civilizačních chorob (Machová, 2009).

Pohyb souvisí také s komunikací, je základním výrazovým prostředkem, má socializační funkci, psychoregenerační, psychoregulační, psychorelaxační, které ovlivňují psychický stav člověka. Z výše uvedených důvodů by se měl stát pohyb běžnou a každodenní součástí každého člověka (Machová, 2009).

2.2 Kouření

Kouření velmi poškozuje naše zdraví, protože obsahuje mnoho škodlivých látek, a tak díky němu může docházet k předčasným úmrtím a onemocněním. Jednou z látek, které obsahuje tabákový kouř, je nikotin, který je vysoce návykový. Zvyšuje riziko cévních mozkových příhod, srdečního infarktu a onemocnění periferních cév, protože zvyšuje krevní tlak a také dochází ke stažení cév v srdci. Další škodlivou látkou je dehet, který zapříčiňuje rakovinu plic, jelikož se na nich usazuje. Zároveň ale působí škodlivě i na další orgány jako je hrtan, ústní dutina, slinivka břišní, ledviny atd. Způsobuje nádorová onemocnění. Cigaretový kouř poškozuje sliznici průdušek a může vyvolávat chronickou bronchitidu. Nejrizikovější je kouření ženy v době těhotenství, což velmi negativně ovlivňuje plod (Machová, 2009).

Pokud by se podařilo eliminovat kouření mezi obyvatelstvem, došlo by k velkému zlepšení zdraví, což by se projevilo nižší nemocností a úmrtností. Bohužel dnes jsou cigarety velmi dostupným zbožím i mezi mládeží, která začíná s kouřením již na základní škole. Snahou je neustále snižovat výskyt kuřáctví a působit na děti už na základních školách. Především druhý stupeň základní školy patří mezi rizikovou skupinu. Žáci nejprve kouří proto, že si tak připadají víc dospěle, zároveň ve skupině svých kamarádů získávají žádoucí postavení. Na střední škole se vytříbí tací, kteří kouřit chtějí a kouření jim chutná. Nejde už jen o pózu (Machová, 2009).

Velmi škodlivé je tzv. pasivní kouření, kterému jsou lidé vystavováni v zakouřeném prostředí a přesto, že oni sami kuřáci nejsou, vdechují velké množství škodlivin z cigaretového kouře. Rodiče, kteří kouří v přítomnosti dětí, by měli znát všechna rizika, kterým své děti vystavují, a omezit nebo úplně vyloučit cigaretu v přítomnosti dítěte (Machová, 2009).

Pokud se rozhodne člověk, závislý na nikotinu přestat, je to velmi náročné a ne vždy úspěšné, proto by si měl rozmyslet, jestli vůbec s kouřením začínat. Důležitá je prevence, která by se měla zaměřit na:

- dobrou informovanost společnosti o následcích kouření,
- promlouvání s dětmi o problémech v souvislosti s kouřením,
- vytváření správného vzoru chování – nekuřák,
- omezený přístup dětí k cigaretám,
- celospolečenskou prevenci,
- kontrolu zákazu prodeje cigaret mladistvým,
- ochranu dětí a nekuřáků před pasivním kouřením,
- preventivní programy (Machová, 2009).

Důležitá je změna přístupu – moderní je nekouřit!

2.3 Alkoholismus

V souvislosti s alkoholem můžeme hovořit i o jeho pozitivních účincích, ale těch negativních je mnohem více. Alkohol je návyková látka, která může způsobovat alkoholismus neboli závislost na alkoholu. Ta se projevuje nekontrolovanou konzumací alkoholu, která způsobuje nejen zdravotní problémy, ale také problémy v sociálních vztazích. Mezi nejzávažnější zdravotní problémy patří cirhóza jater, zánět sliznice, ale i duševní problémy. Stejně jako u kouření je nadměrná konzumace alkoholu v těhotenství velmi nežádoucí a riziková (Machová, 2009).

Jak ovlivňuje děti a mládež užívání alkoholu? Na to se můžeme podívat ze dvou úhlů pohledu. Pokud jejich rodiče propadli alkoholismu, dostávají se do stresových situací, jsou

zanedbávané, může docházet k týrání a nakonec až k rozpadu rodiny. Druhým typem je konzumace alkoholu jimi samotnými (Machová, 2009).

V roce 2001 se konala konference ministrů EU, která se zabývala ochranou dětí před užíváním alkoholu. Deklarace Mládež a alkohol obsahuje následující cíle:

- redukovat počet mladých konzumentů alkoholu,
- posunout věkovou hranici, kdy začínají pít alkohol,
- nabízet alternativy namísto alkoholu,
- zapojit mladé lidi do zdravotních programů,
- kvalitnější vzdělání v této oblasti,
- méně reklam, které se týkají propagace alkoholu,
- kvalitnější poradenské služby pro lidi, kteří mají s alkoholem již problémy,
- zmírnit důsledky konzumace alkoholu (Machová, 2009).

Prevence alkoholismu by se měla řešit nejen na evropské úrovni, ale také na úrovni rodiny. Výchova by měla nabízet správné vzory chování, kdy dospělí upozorňují na to, že pro ně platí jiná pravidla, alkohol by neměl být volně přístupný a zároveň by se nemělo stát, že bude dospělí dítěti nabízet alkohol (Machová, 2009).

Rodiče by se měli naučit naslouchat, otevřeně hovořit o alkoholu a mít dostatek informací, zamezit nudě a nabízet aktivity pro trávení volného času, zvyšovat sebevědomí dítěte, a pokud se nějaké problémy přeci jen vyskytnou, ihned vyhledat odbornou pomoc. (Machová, 2009).

2.4 Drogy

Pojem droga označuje v odborné terminologii omamné a psychotropní látky. Dříve se toto označení používalo pro surovinu, která byla rostlinného či živočišného původu. Toto označení je dodnes někdy používáno u lékárníků a farmaceutů. Většinou se ale setkáme s jejím prvním výkladem. Psychotropním účinkem se rozumí, že působí na lidskou psychiku a zároveň může vyvolat závislost (Machová, 2009).

Drogová závislost neboli toxikomanie je definována Světovou zdravotnickou organizací jako: „*duševní, a někdy také tělesný stav vyplývající ze vzájemné interakce mezi organizmem a drogou, charakterizovaný změnami chování a jinými reakcemi, které vždy zahrnují puzení brát drogu stále nebo opakovaně pro její účinky na psychiku, někdy také z obav před vznikem velice nepříjemných abstinenčních příznaků.*“ (Machová, 2009, s. 73).

Drogová závislost se projevuje neodolatelnou touhou po droze, jedinec si je vědom negativních dopadů nejen na jeho tělesné zdraví, ale i vlivu na sociální vazby, postupně zvyšuje dávky, jeho hlavním zájmem je droga, tento zájem je převyšován nad ostatními a také jí věnuje stále více času (Machová, 2009).

Cílem společnosti by mělo být předcházet toxikomanii. Měl by být kladen důraz na prevenci, kdy hlavně dospělí by měli jít příkladem svým dětem. Prevence probíhá na několika úrovních. Můžeme hovořit o tzv. primární prevenci, jejímž cílem je předcházet problémům. Konají se různé besedy, přednášky, nabídky aktivit pro volný čas, zaměřují se také na děti se speciálními vzdělávacími potřebami a také na ty, v jejichž bezprostředním okolí se objevuje osoba závislá. Sekundární prevence cíleně působí na jedince, kteří drogu užívají a terciální prevence se snaží minimalizovat škody, které napáchala drogová závislost, tzn. prevence recidivy, kterou se zabývají specializovaná centra (Machová, 2009).

V rámci školy také probíhá protidrogová prevence. Jejím cílem je vychovávat žáky, kteří budou vedeni ke zdravému životnímu stylu. Zároveň by měl být podporován správný přístup k drogám, tzn. odmítavý postoj. Program by neměl být zaměřen pouze na žáky, ale také na učitele, kteří by měli být v této oblasti vzděláváni. Na školách se touto problematikou zabývá i metodik prevence, který spolupracuje jak s učiteli, tak se žáky a jejich rodiči (Machová, 2009).

Jelikož s užíváním nelegálních drog má zkušenosti čím dál tím nižší věková hranice dětí a mladistvých, mělo by tomuto problému být věnováno více prostoru. Rodiče i učitelé by měli znát varovné signály, které mohou, ale nemusí, znamenat užívání drog, měli by vědět, co

mají dětem nabídnout, jakým způsobem by měli trávit volný čas, protože není nic horšího než znuděný školák, který svůj volný čas tráví pasivně, nejlépe u počítače a mobilu. Prevence by měla být důsledná a včasná, aby neustále nedocházelo k nárůstu zkušeností mládeže s drogami (Machová, 2009).

2.5 Stres a jeho dopad na zdraví člověka

Termín *stres* pochází z anglického slova *stress* a v českém jazyce ho můžeme vyjádřit jako zátěž, tíseň, napětí. Stres se projeví tehdy, jestliže se člověk dostane do situace, která je pro něj zátěžová a on ji přestává zvládat (Koukal, 2008). Vyvolá určité změny, které se projeví v tělesné, duševní i emoční oblasti. Pokud je situace vyhodnocena jako stresová, mozek vyšle signály do nadledvin, které produkují stresové hormony. Díky těmto hormonům se zrychlí srdeční činnost, zvýší se krevní tlak, svaly jsou lépe prokrveny a dojde i ke zvýšení svalového napětí. Pokud nedojde k rozložení stresových hormonů, zůstávají dál v krevním oběhu a působí na náš organismus. Toto dlouhodobé působení může být příčinou vzniku tzv. civilizačních chorob (Kastnerová, 2012).

Stres můžeme také chápat jako soubor obranných mechanismů, které nám pomáhají se se stresovou událostí vyrovnat. Můžeme odlišit dva typy stresu, kdy *distres* označuje záporný stres, který vyvolává negativní pocity a *eustres*, který můžeme říci, že je kladný a je spojený s příjemnými pocity (Koukal, 2008).

Faktory, které mohou vyvolat stres, se nazývají stresory, může jimi být: nezvladatelné množství pracovních povinností, časový stres, nezaměstnanost, mezilidské vztahy, dlouhodobé psychické napětí, nedostatek spánku a další (Machová, 2009).

Stresovou událostí může být mimořádně nebezpečná situace (válka, přírodní katastrofa, znásilnění, atd.), s kterými se lidé běžně nesetkávají, neovlivnitelné události (smrt, ztráta zaměstnání, nemoc), nepředvídatelné události, na které se člověk nemůže dopředu připravit,

vnitřní konflikty a patří sem také situace, které předvídáme, ale kladou na nás zvýšené nároky v oblasti našich schopností (důležitá zkouška, manželství) (Machová, 2009).

Na výše uvedené stresové události můžeme reagovat různým způsobem, záleží na tom, zda o dané situaci uvažujeme jako o zvladatelné či nikoliv. Nejčastějšími psychickými projevy jsou úzkost, vztek, agrese, sklíčenost až deprese (Machová, 2009). Mezi tělesné projevy patří zvýšení krevního tlaku, poruchy menstruace, kožní ekzémy, žaludeční vředy, dalšími projevy jsou únava, bolesti hlavy, sexuální problémy, porucha soustředění. Projevů je nepočítaně (Koukal, 2008).

Dlouhodobé působení stresu negativně ovlivňuje naše zdraví a to především náš nervový systém a imunitu. Zároveň ovlivňuje i naše chování, které je v rozporu se zdravým životním stylem. To může mít vliv na propuknutí některých onemocnění a zároveň je snížena i odolnost organismu vůči virům a bakteriím (Machová, 2009).

Pro předcházení stresu a jeho zvládnání je velmi důležité mít dostatek spánku, správné a zdravé stravování, denní režim a vhodné je zařadit relaxaci, která nám umožňuje rozkládat stresové hormony a tím zabránit tzv. civilizačním chorobám. Určitá míra stresu může být pro člověka prospěšná, ale pokud přetrvává stres dlouhodobě, tak to pro nás představuje velké zdravotní riziko (Machová, 2009).

2.6 Výživa

Výživa velmi zásadně ovlivňuje naše zdraví. Představuje soubor živin, které jsou pro naše tělo, z hlediska jeho fungování, nezbytné. Správné stravování nám pomáhá k vypořádání se s nemocí, zlepšuje duševní pohodu, spánek a dodává nám energii. Je důležité, abychom se stravovali zdravě, protože z takové stravy si tělo bere potřebné živiny (Kastnerová, 2012).

Vhodné je dodržovat určitý denní režim, konzumovat pestrou stravu, vyhýbat se potravinám, které jsou pro tělo škodlivé a těžko stravitelné. Po těchto potravinách zůstává v našem těle spousta nepotřebných látek. Také bychom neměli zapomínat na pitný režim. Optimální strava

by měla obsahovat tyto látky: cukry, tuky, bílkoviny, vitaminy, minerální látky, stopové prvky, vlákninu a vodu (Kastnerová, 2012).

Zdravá výživa by měla splňovat určité zásady, alespoň některé uvedu:

- konzumovat přiměřené množství
- pestrá strava
- nepřejídat se
- rozložit jídla do pravidelných intervalů (alespoň tři hodiny pauza mezi jídly)
- dodržovat pitný režim (2,5 litru)
- dopoledne – ovoce, odpoledne – zelenina (převážně čerstvé)
- místo tučného masa se zaměřit spíše na ryby, luštěniny, drůbeží maso
- dostatek celozrnného pečiva, těstovin, rýže, brambor, atd. (Kastnerová, 2012)

Toto zdaleka nejsou všechny zásady, kterými by se mělo řídit naše stravování, ale patří k těm nejdůležitějším.

V případě, že se naše stravování nebude řídit těmito a dalšími zásadami, může docházet k nevratnému poškození zdraví. Pokud je výživa nedostatečná, nevyvážená anebo se naopak člověk přejídá, tak se můžou projevit některé civilizační choroby jako je například zvýšená hladina cholesterolu, která může způsobovat infarkt myokardu, cévní mozkovou příhodu a další. Dalším onemocněním, na kterém se podílí nevhodná strava, je například obezita, rakovina tlustého střeva, konečníku, prsu, žaludku a tím zdaleka výčet nekončí (Machová, 2009).

Měli bychom si uvědomit, že prostřednictvím vhodné stravy dokážeme velmi zlepšit naše zdraví, prodloužit život a celkově zvýšit naši celkovou pohodu (Machová, 2009).

2.6.1 Potravinová pyramida

Potravinová pyramida je sestavena tak, aby představovala ideální složení a poměr naší stravy, kterou denně konzumujeme. Zároveň se zaměřuje na výběr potravin, které by se v našem

jídelníčku měly objevovat pravidelně a které méně často. Není důležité jen denně sníst všechny potraviny z pyramidy, ale také myslet na množství, které sníme. Nejdůležitější jsou potraviny v dolním patře a ve vyšších jsou ty, které jsou méně vhodné. Potraviny, na jednom patře, které jsou spíše nalevo, jsou vhodnější, než ty více napravo. Zároveň si ale musíme uvědomit, že člověk, který sportuje, a vydá za den mnoho energie, se bude stravovat odlišně, než ten, který není fyzicky příliš aktivní (Výživa dětí, 2013).



Obrázek 2: Potravinová pyramida

Zdroj: *Výživa dětí, 2013*

2.7 Další vlivy na zdraví

V dnešní době je často zaměřována pozornost na **počítače** a s nimi spojený vznik závislostí ať už na počítačových hrách nebo na internetu. Žáci, ale i dospělí, zanedbávají své povinnosti a své okolí, protože většinu času věnují počítači. Tady by opět měla být prevence zaměřena na předcházení nudě a snaha nabízet zajímavé aktivity, pro trávení volného času. Pokud už

se přeci jen k počítači posadí, měli by mít rodiče přehled o tom, čemu se na něm věnují (Machová, 2009).

Nejen počítače, ale i **televize** a další média, představují určité riziko. Přílišné trávení času sledováním televize působí negativně nejen na tělesný, ale i psychický vývoj. Jedinec se nerozvíjí v oblasti sociálních dovedností, estetický rozvoj je negativně ovlivněn (pořady kýchovitého charakteru), snadno přístupné je i násilí, které lze v televizi, ale i na počítači, lehce zhlédnout, a tím pádem se mohou domnívat, že chovat se násilně je běžné, normální, dále také útek před problémy do tzv. virtuálního světa atd. Na základních školách se tímto tématem zabývá průřezové téma Mediální výchova (Machová, 2009).

Závislost se může projevit v oblasti práce, kdy mluvíme o tzv. **workoholismu**, který může mít dopady na naši tělesnou stránku, ale také na naše chování, psychiku, mezilidské vztahy, ale i na pracovní prostředí. V případě přílišného pracovního zatížení se může dostavit i tzv. syndrom vyhoření, kterým jsou nejčastěji postiženi pedagogičtí pracovníci. Prevencí by měl být zdravý životní styl, dostatek aktivního odpočinku, dobré rodinné zázemí, optimismus, sebedůvěra, schopnost překonávat překážky a nedělat si z nich těžkou hlavu a nepovažovat je za selhání. Důležitá je dobrá připravenost na svou práci (Machová, 2009).

Negativní vliv na naše zdraví může mít i **rizikové sexuální chování**. Právě i této oblasti by měla být věnována pozornost na základních školách a hlavně na oblast prevence a možné důsledky, které by mohlo toto chování způsobit (Machová, 2009).

Podle mého názoru si každý dospělí jedinec uvědomuje rizika svého chování, která jsou v rozporu se zdravím. Myslím si, že všechny zmíněné negativní dopady nejsou nic, o co by někdo z nás stál. Proto je důležité soustavné působení na společnost, aby došlo ke změně jejího jednání. Nejdůležitější je vytvářet správné vzorce chování již od útlého věku, aby byly považovány za samozřejmé a předávány dalším generacím. Vzdělávání v této oblasti by nemělo nikdy ustát.

3 Podpora zdraví ve škole

Jelikož se podstatná část návyků a postojů, které uplatní jedinec v dospělosti, vytváří v dětství, musí nejen výchova v rodině, ale i výchova ve škole směřovat k podpoře zdraví a zdravého životního stylu. Rodina je nejdůležitějším faktorem v životě dítěte a vzájemné vztahy velmi ovlivní budoucí život dítěte. Měla by dítě povzbuzovat, motivovat, měla by ho naučit jak žít zdravě a mnoho dalšího. V těchto raných fázích života je důležité na dítě vhodně působit, aby si vytvořilo správné návyky (Simovska, 2015).

Na úrovni školy dochází zejména z počátku k velkému zatížení dítěte, zejména jeho nervového systému. Dítě se dostává do stresových situací a je nadměrně zatěžováno. Můžou se projevit stavy jako je napětí, stres a únava. Dlouhé sezení v lavicích a nedostatek spontánního pohybu je doprovázen tělesnou únavou a také myšlenkové operace, kterých žáci ve škole provádějí mnoho, jsou spojeny s určitou mírou únavy. Při organizaci vyučování je důležité tyto negativní faktory eliminovat a brát v úvahu pedagogické ale také zdravotní požadavky na výuku (Machová, 2009).

Učitel by měl zdraví žáků chránit zejména v těchto oblastech:

- Ochrana před přetěžováním a stresy (dodržet délku doby udržení pozornosti, pracovní dobu žáka, přestávky mezi hodinami, zařazovat relaxační cvičení, předcházet konfliktům atd.)
 - Ochrana před nedostatkem pohybu (zařazovat pohybové chvílky, důraz na radost z pohybu)
 - Ochrana před statickým přetížením (stabilní nábytek, který odpovídá vzrůstu dětí, správné sezení, držení těla, správná hmotnost aktovek)
 - Ochrana před infekcemi (větrání, správná teplota, vlhkost vzduchu, zabraňovat kapénkové infekci)
 - Ochrana před dehydratací (zajistit distribuci nápojů, správný výběr nápojů)
- (Machová, 2009).

Další důležitou oblastí, na kterou by se škola měla zaměřit, je stravování žáků. Jelikož je dnes v mnoha rodinách výživa zabezpečována mimo domov a často v rychlých občerstveních a na společné večere kvůli pracovnímu vytížení rodičů nezbývá čas, má stravování ve škole důležitou úlohu. Výživa dětí, ale i dospělých je jednostranná, nevyvážená, nedodržují pravidelný režim stravování, nedostatečně konzumují ovoce a zeleninu atd. Z těchto důvodů by školní stravování mělo zajistit zdravou výživu a mělo by děti a mládež vychovávat ke zdravému stravování. Zejména ve školních jídelnách se příprava jídel a sestavování jídelníčku řídí výživovými doporučenými dávkami. Zároveň škola utváří správné hygienické a kulturně-spoločenské návyky. Zdravému životnímu stylu je v Rámcovém vzdělávacím programu věnována značná pozornost (Kotulán, 2005).

3.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Kurikulární dokumenty existují na státní a školní úrovni. Státní úroveň představuje Národní program vzdělávání a školní úroveň rámcové vzdělávací programy (RVP) Na školní úrovni jsou školní vzdělávací programy (ŠVP), které si sestavuje každá konkrétní škola samostatně. Jejich východiskem pro sestavení ŠVP je RVP. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (RVP ZV) vstoupil v platnost 1. 9. roku 2005, ale byl připravován již v letech 2001-2004 a navazoval na Bílou knihu (Národní program rozvoje vzdělávání). Je v souladu se Školským zákonem č. 561/2004 Sb. (NÚV, 2013).

RVP je vytvořen pro předškolní základní a střední vzdělávání, také pro základní umělecké a jazykové vzdělávání. RVP ZV vymezuje vzdělávání žáků v jednotlivých ročnících, blíže určuje klíčové kompetence, kterými by žáci měli být na konci povinné školní docházky vybaveni, stanovuje očekávané výstupy a učivo, průřezová témata, učitelům umožňuje uplatňovat různé metody a formy vyučování, klade důraz na individuální přístup, s čímž souvisí i úprava vzdělávání pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami (NÚV, 2013).

V rámci základního vzdělávání vyučující tak mohou brát více ohledy na potřeby a možnosti žáků, vnitřně diferencovat výuku, nabízet žákům dostatečnou a pestrou nabídku předmětů,

vytvářet prostředí, které bude motivovat a ve kterém se budou žáci cítit dobře, využívat slovní hodnocení, individuální hodnocení, nevyčleňovat žáky z kolektivu a také se zaměřit na spolupráci s rodiči (NÚV, 2013).

Základní vzdělávání je rozděleno na 1. a 2. stupeň, kdy úkolem 1. stupně je usnadnit přechod z předškolního vzdělávání do povinného a systematického vzdělávání a úkolem 2. stupně je převážně osvojování si určitých návyků, získávání vědomostí a dovedností. Prostředí by mělo být natolik podnětné, aby rozvíjelo jak nadané, tak i méně nadané žáky (NÚV, 2013).

RVP ZV uplatňuje nové strategie vzdělávání, vymezuje klíčové kompetence, které jsou propojeny se vzdělávacími oblastmi, a zaměřuje se hlavně na jejich praktické uplatnění. Cílem je také motivovat k celoživotnímu učení, tvořivému učení, logickému myšlení, k řešení problémů, vést žáky ke spolupráci, komunikaci. Žáci musí znát svá práva, ale zároveň i své povinnosti. Jsou tolerantní k jiným lidem, mají schopnost vcítit se do jiných, pečují o své zdraví, o přírodu, respektují ostatní, ale i sebe sama. Rozvíjejí své schopnosti, osvojují si vědomosti a dovednosti, které později využijí ve svém životě (NÚV, 2013).

RVP ZV definuje klíčové kompetence „...*představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti*“ (Kernová, 2012, s. 17). Klíčové kompetence jsou zvoleny tak, aby odpovídaly požadavkům společnosti a žák je mohl využít ve svém životě. V průběhu základního vzdělávání je snahou rozvíjet u každého žáka klíčové kompetence tak, aby se dostaly na co nejvyšší úroveň. Ukončením povinné školní docházky samozřejmě nekončí jejich rozvoj, ten dále pokračuje po celý život. Klíčové kompetence jsou vzájemně provázané, nelze je oddělovat. ZV definuje tyto klíčové kompetence:

- k učení,
- k řešení problémů,
- komunikativní,
- sociální a personální,
- občanské,

- pracovní (Kernová, 2012).

RVP ZV člení vzdělávací obsah do vzdělávacích oblastí, které jsou dále členěny do vzdělávacích oborů:

- *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)*
- *Umění a kultura (Hudební výchova, Výtvarná výchova)*
- *Člověk a zdraví (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova)*
- *Člověk a svět práce (Člověk a svět práce) (Kernová, 2012, s. 19).*

Každá vzdělávací oblast je blíže vymezena, stanovuje očekávané výstupy a učivo pro jednotlivá období, kdy 1. stupeň je rozdělen na 1. období (1.-3. třída) a 2. období (4. a 5. třída). Výstupy jsou stanoveny tak, aby byly využitelné v praktickém životě. Jsou závazně stanoveny pro 1. období, 2. období a na konci 9. ročníku. Učivo je členěno podle jednotlivých témat a pomocí učiva dosahujeme očekávaných výstupů. Učivo RVP ZV je doporučením pro základní školy, na základě něhož školy sestavují ŠVP. Vzdělávací obor je členěn do vyučovacích předmětů (NÚV, 2013).

3.1.1 Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět

Se vzdělávací oblastí Člověk a jeho svět se setkáme pouze na 1. stupni základní školy. Žáci se prostřednictvím ní seznamují s tématy jako je rodina, společnost, příroda, technika, zdraví, bezpečí a další. Nejde pouze o získání teoretických poznatků, ale zároveň o uplatnění v praktickém životě. Vzdělávací obsah je postupně rozšiřován, nejprve se seznamují s bezprostředním okolím, v kterém se pohybují, tzn. rodina, učí se pojmenovávat věci, s kterými jsou každodenně v kontaktu. Teprve později poznávají časově a místně vzdálenější jevy. Učí se orientovat v dějích, které již proběhly, tzn., poznávají historii, učí se přemýšlet

sami o sobě, ale zároveň i o ostatních, poznávají přírodu, učí se porozumět vztahům ve společnosti a způsobu života (NÚV, 2013).

Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět je důležitým východiskem pro vzdělávací oblasti Člověk a společnost, Člověk a příroda a vzdělávací obor Výchova ke zdraví, na které navazují. (NÚV, 2013).

V rámci vzdělávací oblasti je vzdělávací obsah členěn do tematických okruhů:

- Místo, kde žijeme
- Lidé kolem nás
- Lidé a čas
- Rozmanitost přírody
- Člověk a jeho zdraví (NÚV, 2013).

Cílem vzdělávací oblasti je, aby žák měl vytvořené správné pracovní návyky, uměl pracovat s penězi, orientoval se na časové ose, pojmenoval skutečnosti, bezkonfliktně komunikoval, orientoval se v situacích, uvědomoval si rizika komunikace přes elektronická média, chránil přírodu, objevoval a poznával, chránil zdraví před úrazy a nemocí a uplatňoval preventivní chování (NÚV, 2013).

3.1.1.1 Tematický okruh Člověk a jeho zdraví

V rámci tematického okruhu Člověk a jeho zdraví žáci získávají poznatky hlavně o sobě samém. Uvědomují si, že člověk má určité potřeby a funkce (biologické, fyziologické). Chápu zdraví jako stav celkové tělesné, duševní a sociální pohody (holistické pojetí). Studují vývoj člověka od jeho narození až do dospělosti, seznamují se s termínem denní režim a učí se si den správně uspořádat. Jsou poučeni o zásadách hygieny, o prevenci nemocí, o poskytování první pomoci, o zdraví a nemocech. Uvědomují si, že svým chováním mohou zásadně ovlivnit své zdraví a proto by si měli vytvářet správné návyky a vzorce chování. Učitel by měl být žákům dobrým příkladem (NÚV, 2013).

Učivo tematického okruhu Člověk a jeho zdraví

- **lidské tělo** (stavba těla, funkce a projevy, potřeby, pohlavní rozdíly, biologické a psychické změny, základy reprodukce, vývoj člověka)
- **péče o zdraví** (zdravý životní styl, režim dne, výživa, uchovávání potravin, skladba stravy, pitný režim, nemoci, ochrana před infekcemi, úrazy, poranění, prevence, první pomoc, intimní a duševní hygiena)
- **partnerství, manželství, rodičovství, základy sexuální výchovy** (rodina, vztahy partnerské a rodinné, etická stránka vztahů)
- **návykové látky a zdraví** (závislosti, nebezpečí při komunikaci přes elektronická média, hrací automaty, počítače, atd.)
- **osobní bezpečí, krizové situace** (bezpečné chování, dopravní výchova, předcházení rizikovým situacím, šikana, zneužívání, násilí, atd.)
- **přivolání pomoci v případě ohrožení fyzického a duševního zdraví** (čísla tísňového volání, jak správně volat na tísňovou linku)
- **mimořádné události a rizika ohrožení s nimi spojená** (jak postupovat v době ohrožení - varovný signál, evakuace, požáry – prevence, ochrana, evakuace, integrovaný záchranný systém) (NÚV, 2013).

3.1.2 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví navazuje na 2. stupni základní školy na vzdělávací oblast Člověk a jeho svět, která je probírána na 1. stupni základní školy. Jelikož zdraví patří mezi nejvyšší hodnotu člověka, kterou je potřeba chránit, je tomuto tématu věnována značná pozornost a to právě na úrovni základního vzdělávání, kde si žáci vytvářejí správné návyky a postoje (NÚV, 2013).

I zde je kladen velký důraz na praktické zkušenosti a modelové situace, z kterých budou žáci vycházet v běžném životě. Zároveň i škola a učitelé musí jít příkladem a dodržovat veškeré zásady, které jsou v souladu se správným přístupem k našemu zdraví (NÚV, 2013).

Vzdělávací oblast je rozdělena na dva vzdělávací obory a to Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, kde najdeme i Zdravotní tělesnou výchovu (NÚV, 2013).

3.1.2.1 Vzdělávací obor Výchova ke zdraví

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví vede žáky k tomu, aby si uvědomovali, že zdraví je důležité chránit a rozvíjet. Nelze se zaměřit pouze na některou složku zdraví, ale důležité je rovnoměrně působit na všechny. Navazuje na vzdělávací oblast Člověk a jeho svět, ale zároveň zasahuje i do ostatních vzdělávacích oblastí. Žáci se seznamují se zdravým životním stylem, učí se, jak jednat v mezilidských vztazích (v rodině, manželství, mezi vrstevníky, v partnerských vztazích, atd.), čímž je propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova (NÚV, 2013).

Učivo tematického okruhu Výchova ke zdraví:

- **vztahy mezi lidmi a formy soužití** (vztahy ve dvojici, v komunitě),
- **změny v životě člověka a jejich reflexe** (dětství, puberta, dospívání, sexuální dospívání, reprodukční zdraví),
- **zdravý způsob života a péče o zdraví** (výživa a zdraví, vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví, tělesná a duševní hygiena, denní režim, ochrana před přenosnými chorobami, ochrana před chronickými nepřenositelnými chorobami a před úrazy),
- **rizika ohrožující zdraví a jejich prevence** (stres, auto-destruktivní závislosti, skryté formy a stupně individuálního násilí, zneužívání, sexuální kriminalita, bezpečné chování, komunikace, dodržování pravidel bezpečnosti, ochrana zdraví, manipulativní reklama a informace, ochrana člověka za mimořádných událostí),
- **hodnota a podpora zdraví** (celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci, podpora zdraví),
- **osobnostní a sociální rozvoj** (sebepoznání, sebepojetí, seberegulace, sebeorganizace činností a chování, psychohygiena, mezilidské vztahy, komunikace, kooperace) (NÚV, 2013).

3.1.2.2 Vzdělávací obor Tělesná výchova

Vzdělávací obor Tělesná výchova se zaměřuje na poznávání pohybových možností, zájmů a také na seznámení s účinky pohybových činností na naše tělo, ale i na duševní a sociální stránku osobnosti. Nejprve je pohybová činnost spíše spontánního charakteru a až později se stává více řízená. Cílem tělesné výchovy je vytvořit u žáků správné pohybové návyky, rozvíjet jejich schopnosti, osvojit si nové dovednosti a také aby žáci zařazovali pravidelný pohyb do svého denního režimu. Pohybové činnosti by měly být prováděny s prožitkem. Učitel by se neměl řídit tabulkami výkonových norem, ale měl by brát v úvahu individuální pokrok žáka (NÚV, 2013).

Na vyučujícím je také všimnout si, zda některý žák má zdravotní oslabení a jestli by bylo vhodné zařadit korektivní případně vyrovnávací cvičení. Pro tyto případy je na některých školách buď formou povinného, nebo volitelného předmětu zařazována Zdravotní tělesná výchova (NÚV, 2013).

Učivo tematického okruhu Tělesná výchova pro 1. stupeň ZŠ

- **činnosti ovlivňující zdraví** (význam pohybu, příprava organismu, zdravotně zaměřené činnosti, rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu, hygiena při TV, bezpečnost při pohybových činnostech)
- **činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností** (pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické, kondiční formy cvičení, průpravné úpoly, základy atletiky, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování, bruslení, atd.)
- **činnosti podporující pohybové učení** (komunikace, organizace při TV, zásady jednání, chování, pravidla pohybových činností, měření, posuzování pohybových dovedností, atd.) (NÚV, 2013).

Učivo tematického okruhu Tělesná výchova pro 2. stupeň ZŠ

- Význam pohybu pro zdraví
- Zdravotně orientovaná zdatnost

- Prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí
- Hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech (NÚV, 2013).

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

Učivo:

- pohybové a sportovní hry,
- gymnastika, atletika, úpoly,
- estetické, kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem,
- turistika, pobyt v přírodě,
- plavání, lyžování snowboarding, bruslení, atd. (NÚV, 2013).

Činnosti podporující pohybové učení

Učivo:

- komunikace v TV,
- organizace prostoru a pohybových činností,
- historie a současnost sportu,
- pravidla pohybových činností,
- zásady jednání a chování v různém prostředí, při různých činnostech,
- měření výkonů, posuzování pohybových dovedností (NÚV, 2013).

Zdravotní tělesná výchova

Zdravotní tělesná výchova je na školách čím dál častěji zařazována hlavně z toho důvodu, že děti ve svém volném čase tráví pohybem velmi málo času. Je to dáno také dnešní moderní dobou, kdy je strava nekvalitní, často rodiny tráví čas doma, sedavým způsobem života u televize či u počítače. Mnozí si neuvědomují, jak může negativně ovlivnit tento způsob života zdraví našich dětí. Z těchto důvodů je Zdravotní tělesná výchova vhodným způsobem, jak ovlivnit jejich zdravotní oslabení. Nabízí různá speciální cvičení, relaxační techniky a další. Prvky zdravotní tělesné výchovy jsou využívány i v rámci povinné tělesné výchovy (NÚV, 2013).

3.1.3 Doplnující vzdělávací obor Taneční a pohybová výchova

Od roku 2010 byl vzdělávací obsah základního vzdělávání ve vzdělávací oblasti Umění a kultura doplněn o vzdělávací obor Taneční a pohybová výchova. Prostřednictvím tance a pohybu se žáci učí vyjadřovat své pocity, vnímat vlastní tělo, rytmus, rozvíjí ho po stránce fyzické. V rámci tohoto předmětu nejde o zvládnutí taneční techniky, ale je brán spíše jako umělecká činnost, prostřednictvím níž dochází k sebepoznávání a rozvoji neverbálního vyjadřování. Zároveň si vytvářejí kladný vztah k pohybu a ke zdraví (NÚV, 2013).

Učivo je rozděleno na pohybovou přípravu, prostorové citění, vzájemné vztahy, pohyb s předmětem, pohybové a taneční hry, hudba a tanec a improvizace. Z hlediska zdraví je pro nás nejdůležitější pohybová příprava, která zahrnuje na 1. stupni:

- *„cvičení, která vypracovávají „svalový korzet“ osového orgánu (pánev, páteř, šíje a hlava)*
- *cvičení aktivující hlavní tělesní těžiště*
- *cvičení upevňující osově postavení dolních končetin*
- *cvičení zaručující možnost propojení pohybu horních končetin s pohybem trupu*
- *cvičení, která zvyšují hybnost kloubního systému a přiměřeně zatěžují svalový aparát.“ (RVPZV, 2013, s. 104-105).*

Doplnující vzdělávací obory nejsou povinné pro všechny žáky základního vzdělávání, jde pouze o doplnění a rozšíření vzdělávacího obsahu. Můžou být nabídnuty jen některým žákům nebo jako povinný či povinně volitelný vzdělávací obsah (NÚV, 2013).

3.1.4 Průřezová témata

Průřezová témata jsou zvolena tak, aby žák získal informace o aktuálních problémech současné společnosti, dokázal se v nich orientovat a zároveň docházelo k rozvoji jeho osobnosti. Průřezová témata jsou propojena v rámci všech vzdělávacích oblastí a škola je musí promítnout do vzdělávání na 1. i 2. stupni ZŠ (NÚV, 2013).

Na úrovni základního vzdělávání jsou průřezová témata členěna do těchto tematických okruhů:

- Osobností a sociální výchova
- Výchova demokratického občana
- Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech
- Multikulturní výchova
- Environmentální výchova
- Mediální výchova (NÚV, 2013).

Problematika zdraví v jednotlivých průřezových tématech:

Osobností a sociální výchova

- žák se učí porozumět sobě samému a druhým lidem,
- žák získává vědomosti a dovednosti o duševní hygieně,
- žák spolupracuje a umí poskytnout pomoc, komunikuje,
- žák uplatňuje zásady prevence sociálně patologických jevů a uvědomuje si, jaké chování může negativně ovlivnit zdraví jeho i jeho okolí (NÚV, 2013).

Výchova demokratického občana

- žák zná svá práva a povinnost, dodržuje pravidla pro fungování společnosti,
- žák uvažuje o problémech v širší souvislosti a dokáže kriticky myslet,
- žák se chová ohleduplně, dokáže poskytnout pomoc,
- žák respektuje kulturní, etnické a další rozdíly mezi lidmi (NÚV, 2013).

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

- žák se orientuje v globálních problémech, které mají přímou souvislost se zdravím,
- žák má zájem o sport, chápe ideu olympijských her, uvědomuje si, že prostřednictvím sportu se vytváří přátelství mezi lidmi z různých národů, dochází k vzájemnému porozumění (NÚV, 2013).

Multikulturní výchova

- žák má znalosti o etnických a kulturních skupinách žijících u nás anebo za hranicemi našeho státu,
- žák přijme druhého, uvědomuje si, že má stejná práva (NÚV, 2013).

Environmentální výchova

- žák pozoruje, vnímá a hodnotí důsledky jednání lidí,
- žák se chová zodpovědně, pečuje o prostředí, ve kterém žije,
- žák si uvědomuje, že kvalita prostředí má vliv na jeho zdraví i zdraví ostatních a ví, jaké hrozby toto prostředí může přinášet,
- žák pečuje o životní prostředí (NÚV, 2013).

Mediální výchova

- žák komunikuje prostřednictvím elektronické komunikace,
- žák využívá média jako zdroj informací, zábavy, naplnění volného času,
- žák nahlíží na informace z médií kriticky a hodnotí je (NÚV, 2013).

RVP ZV na zdraví a životní styl žáků myslí dostatečně. Uvědomuje si, v kterých oblastech je nutná větší vzdělanost a ty do vzdělávacího obsahu promítne. Dnes je hodně diskutovaný nedostatek pohybu, kterým žáci trpí, i na to RVP ZV myslí. Školy mají možnost nabízet doplňující vzdělávací obor Taneční a pohybová výchova, který se stal součástí RVP ZV poměrně nedávno. Do povinné tělesné výchovy jsou také čím dál častěji zařazovány prvky zdravotní tělesné výchovy, jelikož mnoho dětí má nějaké zdravotní oslabení. Myslím si, že postupem času by se mohla zdravotní tělesná výchova stát povinnou pro všechny žáky, jelikož pohybu rapidně ubývá a nebude ho nikdy dost. Mimo to se setkáme i s tím, že se školy zaměřují na rozšířenou výuku tělesné výchovy, kde je pohybu více, než na běžných základních školách. RVP ZV umožňuje také profilaci školy podle alternativních pedagogických směrů, jedním z nich je Zdravá škola.

3.2 Projekt „Zdravá škola – Škola podporující zdraví“

V důsledku neustále se zhoršujícího se zdraví obyvatelstva vzniklo několik programů na podporu zdraví (Zdravé město, Zdravý podnik atd.). Jedním z takovýchto programů je i projekt Škola podporující zdraví (ŠPZ) (Kotulán, 2005).

Projekt „Zdravá škola“ je založen na holistickém (celostním) modelu zdraví, jehož zastáncem je i Světová zdravotnická organizace, která je spolu s Evropskou unií a Radou Evropy zakladatelem tohoto projektu. Tento projekt byl součástí programu Zdraví pro všechny do roku 2000. Koordinátorem pro Českou republiku je od roku 1996 Státní zdravotní ústav v Praze. Zdraví, ve zjednodušené podobě, definuje jako stav celkové tělesné, duševní a sociální pohody. Cílem je působit na všechny tyto složky a tím zdraví chránit a upevňovat (Frohlichová, 2014).

Program ŠPZ si klade za cíl rozvíjet kompetence, které jsou důležité pro každého jedince, který žije v souladu se zdravým životním stylem. Mezi tyto kompetence patří:

- chápe zdraví jako vzájemné působení jednotlivých složek lidské bytosti (tělesné, duševní, sociální, sociálně kulturní a environmentální - tzv. holistické pojetí),
- rozumí pojmům, které souvisejí s podporou zdraví a prevencí nemocí,
- zdraví je pro jedince prioritní hodnotou,
- volí cestu k řešení problému,
- uvědomuje si, že za svoje chování nese odpovědnost,
- zvládá zátěžové situace,
- komunikuje, spolupracuje,
- vytváří takové prostředí, které bude zdravé jak pro něj, tak pro jeho okolí (Frohlichová, 2014).

Aby docházelo k naplňování výše zmíněných cílů programu ŠPZ, byly vytvořeny tři pilíře, kterými se Zdravá škola řídí:

1. pilíř - pohoda prostředí

- Pohoda věcného prostředí: na jeho tvorbě by se měli podílet všichni, kteří jsou zapojeni do školního společenství. Patří sem všechny budovy, venkovní prostory a jejich vybavení. Prostředí musí být hygienicky nezávadné, bezpečné, funkční, podnětné, estetické, všem dobře přístupné a musí zajišťovat také osobní prostor. Učebny a další prostory školy jsou místa, kde se všichni setkávají a spolupracují (Havlíková, 1998).
- Pohoda sociálního prostředí: sociální prostředí se utváří podle toho, jaké panují vzájemné vztahy mezi lidmi a jak se k sobě chovají. Cílem programu ŠPZ je rozvíjet vzájemnou komunikaci a spolupráci, kdy hlavně učitelé u žáků vytvářejí správné návyky. Zároveň dochází k rozvoji dalších postojů, jako jsou úcta, důvěra, tolerance, empatie, vstřícnost, vzájemná pomoc, uznání a další (Havlíková, 1998).
- Pohoda organizačního prostředí: důležitý je denní režim, který musí být v souladu s fyziologickými potřebami žáků, s jeho biorytmem (střídání práce a odpočinku) a zároveň musí mít prostor pro volný čas. Režim dne musí být vyvážený, má určitá pravidla a směřuje k uspokojování potřeb všech aktérů školního vyučování. Zásadní je také zdravá výživa, kterou mimo jiné zajišťuje školní stravovací zařízení (školní jídelna). Škola se také podílí na vytváření správných návyků v oblasti pravidelné a celoživotní pohybové aktivity. Žáci si musí uvědomit, proč je pro ně pohyb tak důležitý (Havlíková, 1998).

2. pilíř - zdravé učení

- smysluplnost (praktická využitelnost)
- možnost výběru, přiměřenost (individuální přístup)
- spoluúčast a spolupráce
- motivující hodnocení (zpětná vazba, individuální pokrok žáka, nesoutěživost, samostatnost, rozvoj sebedůvěry) (Alternativní školy, 2015).

3. pilíř - otevřené partnerství

- Škola – model demokratického společenství: škola uplatňuje demokratické principy (svoboda, spravedlnost, spoluúčast, spolupráce, uplatňování pravidel, odpovědnost za své činy, atd.).
- Škola – kulturní a vzdělávací středisko obce: škola je více otevřená veřejnosti, spolupracuje s obcí, společně se podílejí na pořádání kulturních a vzdělávacích akcí pro její obyvatele. Také spolupráce s rodiči je podporována. (Havlíková, 1998).

V rámci výuky se často uplatňuje projektová výuka, kooperativní vyučování, didaktické hry, problémové vyučování. Z uvedených metod vyplývá, že i délka vyučovacích hodin se může změnit. Žáci mají dostatek prostoru pro pohyb o přestávkách, také mají o hodinu tělesné výchovy navíc oproti klasickým základním školám. Tento výčet prvků, s kterými se na Zdravé škole můžeme setkat, není zdaleka kompletní (Alternativní školy, 2015).

S tzv. Zdravou školou se setkáme čím dál častěji. Možná je to právě z toho důvodu, že si mnozí uvědomují, jaká rizika mohou současnou mládež ohrozit. Cíle tohoto typu alternativní školy jsou v souladu se všemi zásadami zdravého životního stylu. Podle mě by se i klasické základní školy měly v mnohém inspirovat. Setkáme se i s tím, že uplatňují pouze prvky Zdravé školy. I to je skvělé a třeba se postupem času přidá čím dál větší počet škol.

3.3 Programy na podporu zdraví

Nejen program ŠPZ, ale i další se zaměřují na podporu zdraví obyvatelstva České republiky. Stručně uvedu alespoň některé:

- **Program Jablíčko** - tento program je zaměřen na děti, které jsou ze sociálně znevýhodněného prostředí. Hlavní myšlenkou je poskytnout těmto dětem stejné možnosti, jako mají děti z běžných rodin a vytvářet u nich správné návyky v souladu se zdravým životním stylem. Organizátorem je Státní zdravotní ústav. Program je zdarma a je realizován od roku 2014 ve školských zařízeních. Zábavnou cestou si žáci osvojují základy zdravého životního stylu (Janatová, Uličná, 2015).

- **Preventivní výukový program Zdravé zuby** – program je zaměřen na péči o chrup žáků 1. stupně základních škol po celé České republice. Je to vůbec nejdelší program, který se opakovaně realizuje. V roce 2015 se konal již 14. ročník. Cílem je motivovat k péči o zdravé zuby a k pravidelným návštěvám stomatologa. Zároveň je vyhlášena celorepubliková soutěž Zdravé zuby. (Zdravé zuby, 2012). Ukázka pracovního sešitu pro 1. třídu viz *Příloha č. 1*.
- **Program Víš co jíš** – je zaměřen na všeobecné informace o stravování a složení potravin, které konzumujeme. Pro 2. stupeň základní školy nabízí i výukový program, který nese název Výživa ve výchově ke zdraví (Víš co jíš, 2014).
- **Národní síť Zdravých měst ČR** – smyslem projektu je zapojit obyvatele do rozhodování o dění v jejich obci a podpora jejich zdravého životního stylu. Je snaha utvářet takové prostředí, které bude zdravé, příjemné a kvalitní pro život jeho obyvatel. Důležitým prvkem je také spolupráce s různými institucemi, organizacemi, školami a firmami (Zdravá města, 2015).
- **Projekt internetové stránky Výchova ke zdraví** – tento projekt poskytuje užitečné informace pro rodiče a pedagogy z oblasti zdraví, edukační materiály, nabízí odkazy na internetové stránky, vysvětluje jednotlivé pojmy (prevence, zdraví, zdravý životní styl atd.) a mnoho dalšího. Pro podrobnější informace doporučuji navštívit webové stránky www.vychovakezdravi.cz (Nedbalová, 2009).
- **Projekt Zdravá pětka** – byl vytvořen společností Ahold v roce 2004. Projekt je zaměřen na pravidelnou konzumaci ovoce a zeleniny ve správném množství. Pro základní školy nabízí různé vzdělávací programy, kdy se žáci prostřednictvím her a soutěží seznamují s důvody, proč ovoce a zeleninu jíst a kolik bychom jí denně měli sníst (Řehulka, Reissmannová, 2013).
- **Projekt Hravě žij zdravě** – zabývá se problematikou dětské výživy, pohybem a prevencí obezity. Pro školy jsou pořádány soutěže, pro rodiče a děti kurzy, internetové hry a další aktivity (Řehulka, Reissmannová, 2013).

Jak si můžeme všimnout, snahy o zlepšení zdraví a zdravého životního stylu obyvatelstva jsou nemalé, ale stále, bohužel, nedostatečné.

4 Učebnice

Jedna z mnoha definic uvádí: „*Učebnice je prostředek vyučování a učení v knižní formě, ve kterém jsou určitá odborná témata a okruhy daného předmětu metodicky uspořádány a didakticky ztvárněny tak, že umožňují učení...*“ (Meyers Kleines Lexikon – Pädagogik, 1998 In Průcha, 1998, s. 13).

Pedagogický slovník popisuje učebnici jako „*druh knižní publikace uzpůsobené didaktické komunikaci svým obsahem a strukturou. Má řadu typů, z nichž nejrozšířenější je školní učebnice. Ta funguje jako prvek kurikula, tj. prezentuje výsek plánovaného obsahu a pak jako didaktický prostředek, tj. je informačním zdrojem pro žáky, učitele, řídí a stimuluje učení žáků*“ (Mareš, 2009, s. 323).

Ze širšího pohledu můžeme za učebnici považovat ty texty, které jsou v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem, učivo je didakticky sestaveno, zároveň motivuje žáka k dalšímu učení (Maňák, Knecht, 2007).

Průcha definuje učebnici jako základní edukační konstrukt. Edukačním konstruktem rozumí materiální didaktický prostředek, konkrétní druh školního didaktického textu, který zároveň slouží jako model výuky po stránce tematické a metodické. Učebnice by měla splňovat určité vlastnosti: měla by odpovídat věku žáků a zároveň usměrňovat jejich učení (Červenková, 2010).

Průcha dále uvádí, že učebnice je:

- *kurikulární projekt,*
- *zdroj obsahu vzdělávání pro žáky,*
- *didaktický prostředek pro učitele* (Průcha In Lepil, 2010, s. 14).

Za společné znaky učebnic můžeme považovat tyto:

- učebnice je prostředek výchovně-vzdělávacího procesu,

- zdrojem obsahu učebního textu jsou vzdělávací programy nebo jiné kurikulární dokumenty,
- učební text je didakticky zpracován a je doplněn didaktickými prostředky,
- učebnice je součástí výchovně-vzdělávacího procesu (Weinhöfer, 2011).

Podle těchto společných znaků Weinhöfer definuje učebnici „*jako funkční celek, tvořený didakticky transformovanými textovými a obrazovými komponenty, které umožňují a řídí výchovně-vzdělávací proces*“ (Weinhöfer, 2011, s. 19).

Z výše uvedených definic můžeme vyvodit, že učebnice je v souladu s kurikulárním dokumentem, obsahuje didakticky zpracované učivo a didaktické prostředky, slouží žákům, pro které by měla mít motivační, a učitelům, pro které je zdrojem informací.

4.1 Funkce učebnic

Funkce učebnic je vlastně úloha, účel, který má učebnice ve výchovně vzdělávacím procesu splňovat (Průcha, 1989, s 15).

Při tvorbě učebnice se řeší nejen obsahová stránka, ale zároveň se musí text a celé pojetí přizpůsobit žákům a učitelům. Závisí to také na věku, stupni nebo typu školy a učebním předmětu. Jakým způsobem bude učebnice sestavena a jakou bude mít strukturu, to stanoví její účel a funkci (Červenková, 2010).

Za nejdůležitější funkci učebnice považujeme motivační funkci. Učebnice by měla být poutavě zpracována tak, aby motivovala k učení, podporovala dětskou zvědavost a aby vyvolala zájem o poznávání (Maňák, Knecht, 2007).

Pro každý subjekt výchovně vzdělávacího procesu může mít učebnice rozdílnou funkci:

- Pro žáky jsou učebnice zdrojem informací, z nichž se učí. Díky učebnicím si osvojují nové poznatky, ale také dovednosti, utváří své hodnoty, postoje a další.

- Pro učitele jsou důležité pro plánování obsahu učiva, ale také přímo ve výuce pro řízení hodiny. Zároveň je používají pro hodnocení žáků a jejich výsledků vzdělávání.
- Pro rodiče mohou být zdrojem informací, ale také slouží ke kontrole v případě, že přezkušují své dítě, aby zjistili, jak si učivo osvojilo.
- Učivo musí vycházet z kurikulárních dokumentů, které stanovují obsah vzdělávání pro určitý předmět (Průcha, 1998).

Podle Průchy se funkce učebnice pojí s rolí a účelem, který plní u učitelů a žáků. Uvádí tak tři hlavní funkce:

- prezentace učiva – didakticky zpracované informace,
- řízení učení a vyučování – prostřednictvím textového nástroje nebo učitele,
- organizační (orientační) funkce – řídí činnost žáků a nabízí další postupy (Červenková, 2010).

Podle Zujeva můžeme funkce učebnic členit dále na:

- Informační – zahrnuje obsah vzdělávání a stanovuje rozsah učiva přiměřené určitému věku.
- Transformační – odborné informace jsou přepracovány do podoby, která je žákům přístupnější.
- Systematizační – látka je rozdělena na jednotlivé ročníky nebo stupně školy.
- Zpevňovací a kontrolní – učitel provádí prostřednictvím učebnice kontrolu, jak si žáci osvojili poznatky z určité oblasti. Zároveň slouží k procvičení.
- Sebevzdělávací – žák může využívat učebnici k samostatné práci. Také ho může motivovat k dalšímu objevování.
- Integrovační – učebnice spojuje informace, které žák nabude z jiných zdrojů.
- Koordinační – pokud na učebnici navazují některé další didaktické prostředky, je látka uzpůsobena tak, aby mohlo být těchto prostředků využito.
- Rozvojově výchovná – učebnice zároveň utváří žáka, jeho osobnost, postoje atd. (Průcha, 1998).

Jednotlivé funkce jsou uplatněny více či méně v jednotlivých učebnicích. Záleží na předmětu, ke kterému se váží, na stupni školy, pro který je sestavena a na dalších faktorech.

Maňák kritizuje dnešní způsob při tvorbě učebnic, které obsahují mnoho odborných termínů, a tak jsou pro žáky hůře srozumitelné, anebo jsou jejichmi autory tací, kteří nemají odpovídající znalosti, aby mohli tvořit učební texty. Zároveň uvádí, že do vzdělávání zasahují nová média, jako jsou elektronické učebnice, digitální materiály, interaktivní tabule a další, a v těch je nutné se dobře orientovat, utřídit si informace, které prostřednictvím nich získáme a vhodně je využít při výuce s ohledem na cíl, který jsme si stanovili (Červenková, 2010).

Abychom mohli říci, že učebnice plní didaktickou funkci musí splňovat tyto požadavky:

- odborné (učivo je v souladu s poznatky vědní disciplíny),
- didaktické (soulad s kurikulem),
- metodické (vhodný výběr didaktických prostředků),
- logické (struktura, členění učiva),
- psychologické (přiměřenost učiva),
- lingvistické (jazyková bezchybnost),
- estetické (obrazový materiál),
- hygienické (objem, hmotnost učebnice).

Podle těchto kritérií si učitel může vybrat vhodnou učebnici, zároveň tak hodnotí i kvalitu učebnice (Lepil, 2010).

Aby učebnice mohla plnit nějakou funkci, musí mít určité složky, pomocí nichž se tato funkce uskuteční. Mluvíme tedy o struktuře učebnice. Na učebnice jsou kladeny vyšší nároky, než na jiné texty. Podstatná je didaktická výstavba, uspořádání textu, umístění obrázků, jak jsou jednotlivá cvičení nebo doplňující úlohy podnětné a další (Červenková, 2010).

Každá učebnice obsahuje mnoho strukturních prvků, které jsou dále rozvíjeny a obsahují určitou informaci a zkoumáním právě těchto strukturálních složek se zabývá funkčně strukturální analýza (Červenková, 2010).

Podle Sýkory můžeme strukturní prvky rozdělit na část výkladovou a nevýkladovou. Toto rozdělení vyplývá z charakteru strukturních prvků. Do výkladové části zahrnul základní text, doplňkové texty, vysvětlující text a do nevýkladové části aparát řízení (otázky, tabulky, úkoly, atd.), ilustrační materiál (obrázky, plánky, mapy, atd.), orientační aparát (úvod, obsah, symboly, atd.) (Sýkora, 1996).

Tímto členěním strukturních prvků se dále zabýval M. Bednařík, který sestavil tento Model struktury učebnice:

Výkladové složky

- výkladový text (základní, objasňující aplikační, shrnující text, atd.)
- doplňující text (úvodní text, text k četbě, historické poznámky, rozšiřující poznatky)
- vysvětlující text (vysvětlivky, text k obrázkům)

Obrazový materiál

- obrázky, které navazují nebo nahrazují věcný obsah výkladových komponentů
- grafické symboly pro lepší orientaci v učebním textu
- obrázky rozvíjející věcný obsah výkladových komponentů

Nevýkladové složky

- procesuální aparát (otázky a úkoly, odpovědi a řešení, návody, atd.)
- orientační aparát (nadpisy, odkazy, rejstříky, obsahy, atd.) (Bednařík In Lepil, 2010, s. 16).

Všechny složky učebnice mají svou funkci, ale nestojí samostatně, jsou vzájemně provázány. Pomáhají nám lépe se v učebnici orientovat (Lepil, 2010).

STRUKTURNÍ SLOŽKY VÝKLADOVÉ

Tabulka 1: Strukturní složky výkladové

Zdroj: Průcha, 1998, s. 22

| Výkladové složky | | |
|------------------|---------------------|-------------------|
| Výkladový text | Doplňující text | Vysvětlující text |
| výchozí text | úvodní text | vysvětlivky |
| objasňující text | text určený k četbě | text k obrázkům |
| popis pokusu | dokumentační text | |
| základní text | | |
| aplikační text | | |
| shrňující text | | |
| přehled učiva | | |

STRUKTURNÍ SLOŽKY NEVÝKLADOVÉ

Tabulka 2: Strukturní prvky nevýkladové

Zdroj: Průcha, 1998, s. 23

| Nevýkladové složky | | |
|--|-------------------|---|
| Procesuální aparát | Orientační aparát | Obrazový materiál |
| otázky a úkoly k zpevnění vědomostí | nadpisy | obrazy nahrazující věcný obsah výkladových komponentů |
| otázky a úkoly vyžadující aplikaci vědomostí | výhmaty | obrazy rozvíjející věcný obsah výkladových komponentů |
| otázky a úkoly k osvojení vědomostí | odkazy | obrazy doplňující věcný obsah výkladových komponentů |
| návody k pokusům | grafické symboly | |
| pokyny k činnosti | rejstříky | |
| odpovědi a řešení | obsah | |

Průchovo pojetí struktury učebnice je odlišné, podrobněji uvádím v tabulce:

Tabulka 3: Strukturní komponenty učebnice

Průcha, 2002 In Červenková, 2010, s. 36

| | | |
|-----------------------------------|--|---|
| I. Aparát prezentace učiva | verbální komponenty | obrazové komponenty |
| | výkladový text prostý | umělecká ilustrace |
| | shrnutí učiva k tématům | nauková ilustrace |
| | doplňující texty slovníčky pojmů, cizích slov | fotografie aj. |
| II. Aparát řídicí učení | předmluva | grafické symboly |
| | otázky a úkoly za lekcí | užití zvláštní barvy pro určité části textu |
| | otázky a úkoly za témata | |
| | explicitní vyjádření cílů učení | užití zvláštního písma pro určité části textu |
| | sebehodnocení výkonů žáků | |
| | odkazy na jiné zdroje informací | |
| | | |
| III. Aparát orientační | obsah učebnice | |
| | členění učebnice | |
| | marginálie | |
| | rejstřík (věcný, jmenný, smíšený) | |

Funkce a strukturní složky učebnice spolu úzce souvisejí. Za nejdůležitější funkci učebnice považují motivační funkci. Díky níž bude učivo pro žáky poutavější. Abychom mohli říci, že je učebnice kvalitní, měla by obsahovat výše zmíněné strukturní prvky, kdy každý plní nějakou funkci.

4.2 Klasifikace učebnic

Jelikož učebnice nemůže obsáhnout všechny funkce, jsou často využívány různé podpůrné didaktické prostředky, jako například sbírky úkolů, cvičení, slovníky, čítanky, atlasy, pracovní sešity a další (Maňák, Knecht, 2007).

Učebnice tedy není jediným didaktickým zdrojem informací pro výuku. Podpůrné didaktické prostředky jsou důležité zejména ve fázi, kdy si žáci učivo upevňují. (Červenková, 2010).

Klasifikace školních didaktických textů podle Průchy:

1. Učebnice
2. Cvičebnice (pracovní sešity, listy atd.)
3. Slabikáře
4. Čítanky
5. Sborníky (pramenů, dokumentů)
6. Didaktické příručky (přehledy učiva)
7. Sbírkky (diktátů, hádanek, jazykových her)
8. Stručná mluvnice česká nebo jiné normativní mluvnice v adaptované školní verzi
9. Slovníky (výkladové, překladové, terminologie)
10. Zpěvníky (hudebních skladeb, notové)
11. Atlasy a mapy
12. Odborné tabulky
13. Testy a testové manuály (Červenková, 2010).

Blíže uvedu pouze takové školní didaktické texty, které nemusejí být zcela jasné již z jejich pojmenování:

Cvičebnice jsou hlavně podpůrným prostředkem ve fázi, kdy si žáci učivo upevňují. Učitel může vybrat některé úlohy a zařadit je do výuky. Žáci s nimi budou pracovat přímo v hodině nebo je dostanou pro samostudium, například za domácí úkol. Můžeme v nich najít i řešení některých úloh, obsahují vzorové úlohy a často zde bývá nápověda (Sýkora, 1996).

Didaktické příručky většinou učitelé nepoužívají při výuce. Tyto přehledy se spíše zaměřují na ucelenou prezentaci učebního textu tak, aby učitel lépe pochopil podstatu probíraného učiva, chápal logické souvislosti a vztahy a také uvádějí přesné definice (Sýkora, 1996).

Čítanky obsahují výběr literárních textů, které jsou uspořádány tak, aby vycházely ze stanovených cílů. Některé texty mohou utvářet žáky po stránce mravní, výchovné, estetické, kulturní atd. (Sýkora, 1996).

I další knihy, například z oblasti beletrie, jsou při výuce využívány. Tyto ale nejsou didakticky zpracovány, a proto musí být při výuce účelně využity a učitelé na ně musí vyhradit dostatek času, poskytnout vhodné formy podpory a pomoci, zvolit dostatečnou zásobu úloh a otázek a musí zajistit, aby žáci porozuměli jazyku, kterým je text napsán. Učitelé si musí uvědomit, že nelze jen vybrat určitou část textu a tu reprodukovat žákům vlastními slovy a možná i v trochu zjednodušené podobě. Textu pak nejsou schopni porozumět a jen opakují ta slova, která vyslovil učitel (Sýkora, 1996).

4.3 Aspekty kvality učebnic

Je důležité zvolit pro výuku takovou učebnici, která bude vyhovovat jak učiteli, tak žákům. Jelikož nabídka je široká, můžeme se při výběru řídit těmito kritérii, které stanovují kvalitu učebnic:

Obsah musí být vybrán s ohledem na to, jaké cíle vzdělávání jsou stanoveny. Zároveň musí být v souladu s kurikulárními dokumenty. V učebnicích by měly být zahrnuty i skutečnosti z běžného života. Látka musí být prezentována tak, aby jí žáci porozuměli.

Srozumitelnost učebnic je důležitá zejména proto, aby byly naplněny cíle vzdělávání. Pokud jsou učebnice napsány srozumitelně, tak aby žáky motivovaly k dalšímu učení, jsou pro ně zajímavé.

Struktura učebnic je také znakem kvalitní učebnice. Učivo je logicky uspořádáno a uvádí odkazy na učivo z jiných předmětů. To je zvláště dobré proto, že si žáci propojují osvojené poznatky.

Navíc najdeme v učebnicích i *úkoly a cvičení* pro další procvičování učiva.

Ilustrace se v učebnicích vyskytuje čím dál častěji a ve větším množství. Je důležité si stanovit, jaké množství ilustrací je optimální.

Otázky, problémové úlohy a testy pro sebehodnocení žáků slouží k procvičování a opakování látky, propojení znalostí, rozvíjení myšlení a hodnocení výsledků učení (Maňák, Knecht, 2007).

Další kritéria, která nám mohou usnadnit výběr učebnice uvádí Lepil:

- *Didaktické zpracování* (použité metodické postupy, náročnost učebnice, motivační složky)
- *Obsah učiva, jeho aktuálnost nebo zastaralost* (úroveň a kvalita úkolů, cvičení, podněty pro využívání mimoučebnicových informačních zdrojů)
- *Logicko-strukturální uspořádání* (uspořádání obsahu, členění na kapitoly, rozsah učiva na vyučovací hodiny, atd.)
- *Grafická a typografická úroveň* (věcná správnost obrazového materiálu, srozumitelnost, přehlednost, názornost)
- *Jazyk, styl a terminologická správnost textu* (vysoká jazyková úroveň, která by měla být v souladu s terminologií z daného vědního oboru, terminologie musí být jednotná, přiměřená obtížnost textu)
- *Kvantitativní kritéria* (formát, rozsah, cena)
- *Výukové materiály rozšiřující učebnici*
- *Metodická příručka pro učitele* (Lepil, 2010)

Při dnešní nabídce učebnic není snadné si vybrat tu, která nám bude nejvíce vyhovovat. Proto je vhodné se řídit alespoň některými z těchto uvedených aspektů. Pravda je, že ne vždy je učiteli umožněno zvolit si jakoukoliv učebnici.

4.4 Výzkum učebnic

Výzkum a teorie učebnic patří zejména v České republice k nerozvinutým vědním oborům pedagogiky. Na rozdíl od zahraničí, kde existují přímo pracoviště, která se touto problematikou zabývají. Teorie učebnic se u nás dále nerozvíjí a ojediněle se setkáme s prací

pedagogických odborníků, kteří se učebnicí zabývají. Přesto, že nakladatelství, která vydávají učebnice je nepočítaně, není prováděna žádná komplexní evaluace těchto učebnic a neřeší se otázka, zda je vyhovující pro výuku či nikoliv. I pro učitele by byl určitě výběr jednodušší, kdyby měli nějaký dostupný „žebříček“ hodnocení učebnic. Pouze v Brně se podařilo založit „Skupinu pro výzkum učebnic“ kterou vede pan prof. Josef Maňák a která zkoumá situaci v teorii a výzkumu učebnic v České republice (Maňák, Klapko, 2006).

Některé výzkumy už byly realizovány, například výzkumy Hudecové (2001), Sikorové (2004) a Knechta a Weinhöfera (2006), které se zabývaly hlavně učitelem a jeho výběrem učebnice. Další výzkumy se například zabývají uplatněním učebnice ve výuce, jak hodnotí učebnice učitelé, obsahovou analýzou učebnic a další (Knech, Janík, 2008).

Pro komplexní přehled výzkumu učebnic je důležité uvést následující klasifikaci:

Klasifikace výzkumu učebnic

1. Podle účelovosti výzkumu:

- *Analýzy za účelem vědecké explanace (základní výzkum)*
- *Analýzy za účelem praktických aplikací*
- *Analýzy za účelem normativním*

2. Podle předmětu výzkumu

- *Analýzy vlastností (parametrů, struktury, obsahu) samotné učebnice*
- *Analýzy fungování učebnic (vč. postojů uživatelů učebnic)*
- *Analýzy vzdělávacích výsledků a efektů učebnic*
- *Analýzy ekonomických a politických aspektů učebnic*

3. Podle metod výzkumu:

- *Metody kvantitativní*
- *Metody strukturální*
- *Metody obsahové analýzy*
- *Metody dotazování (dotazníky a rozhovory)*
- *Metody testovací*
- *Metody experimentální*

- *Metody komparativní* (Průcha, 1998, s. 40).

4.4.1 Předmět hodnocení

Je mnoho oblastí, které můžeme na učebnicích hodnotit:

- **Vlastnosti učebnic** – ty jsou komunikační, obsahové a ergonomické. Ukazují, jak učebnice fungují v průběhu vzdělávacího procesu a jakých efektů dosahují. *Komunikační parametry* zahrnují verbální a neverbální prostředky textu. Vyjadřují jak je učebnice obtížná. Pokud změříme komunikační parametry textu ještě před zavedením učebnice do škol, na základě těchto zjištění se text upraví, pravděpodobně se zvýší sdělitelnost pro příjemce učebnicového textu. Také sem patří rozsah učiva, který učebnice obsahuje. *Obsahové vlastnosti* zkoumají povahu, strukturu, vztahy, návaznosti aj. textů učebnic a jaký je jejich obsah. Zaměřuje se na to, jak jsou poznatky z vědy přetvořeny pro učebnice, na utváření hodnot, postojů a mezilidských vztahů a na emocionální působení na čtenáře. Jako poslední vlastnost hodnotíme *ergonomické parametry*, které zahrnují druh, velikost a barvu písma, grafické symboly pro orientaci v učebním textu.
- **Fungování učebnic** – jak jsou uplatněny přímo ve vyučování a také jaké stanovisko k nim zaujímají jejich uživatelé, tj. učitelé a žáci. Analýza fungování učebnic se zabývá tím, jak učitelé používají učebnice při plánování, realizaci a hodnocení vyučování.
- **Výsledky a efekty učebnic** – jakým způsobem utvářejí žáky, jak jsou uskutečňovány změny v postojích a dalších vlastnostech žáků.
- **Predikce o fungování učebnic.**
- **Modifikace parametrů učebnic** (Průcha, 1998).

4.4.2 Metody hodnocení

Když provádíme evaluaci učebnic, tak porovnáváme vlastnosti určité učebnice s vlastnostmi učebnice ideální. Většinou si musíme zvolit dvě i více metod, kterými budeme učebnice hodnotit. Hodnotit můžeme také učebnice v období tvorby, hotový produkt a hodnocení efektů učebnic (Maňák, Knecht, 2007).

Při hodnocení učebnic můžeme použít různé metody:

- **Metody kvantitativní** – při analýze učebnic se používají statistické metody, pomocí kterých se zjišťuje četnost a výskyt takových částí učebnice, které se dají měřit. Může jít například o fotografie, odborné termíny, grafy apod. Využíváme vzorce a kvantitativní koeficienty, které určí hodnoty zvolených kritérií učebnic.
- **Metody obsahové analýzy** – pomocí těchto metod hodnotíme převážně obsah učebnic, tedy jejich kvalitativní stránku.
- **Metody dotazování** – sbíráme informace od respondentů, kterými mohou být žáci, rodiče, učitelé. Zpravidla se dotazujeme na vlastnosti učebnic a také jejich uplatnění a funkce ve vzdělávacím procesu. Údaje získáváme buď písemně, nebo pomocí rozhovoru.
- **Metody observační** – jde o různé typy pozorování, při kterém můžeme získat informace o tom, jak učitelé pracují s učebnicemi.
- **Metody testovací** – zaměřují se na určitou skupinu žáků, kdy pomocí testů zkoumají poznávací výsledky učení. Většinou se tato metoda kombinuje s kvantitativní metodou, díky níž stanovíme parametry, které budeme sledovat.
- **Metody experimentální** – některé vlastnosti učebnice můžeme obměňovat a pomocí této metody zkoumáme, jaký účinek změny vyvolaly v porovnání s učebnicemi, ve kterých tyto změny provedeny nebyly.
- **Metody komparativní** – jde o porovnávání, při kterém jsou porovnávány učebnice z různých ročníků v tomtéž předmětu, učebnice různých předmětů stejného ročníku aj. Tyto metody používáme především tehdy, pokud zavádíme nové učebnice, anebo sledujeme vývoj učiva v čase (Průcha, 1998).

Další způsoby hodnocení učebnic:

Názor respondentů se využívá velmi často. Tento způsob patří k těm méně náročným, ale za to poskytuje komplexní informace. Většinou zjišťujeme názory odborníků, kteří hodnotí, jak je učebnice kvalitní. Každý odborník může mít jiný názor, proto jsou jejich názory zvažovány.

Experiment, na jehož základě můžeme zjišťovat, jestli učebnice, které jsou na školách uplatněny, přinášejí lepší výsledky učení, než ty, které byly používány dříve. Tato metoda nám spolehlivě určí, zda je učebnice efektivní. V porovnání s ostatními metodami je experiment časově i finančně náročný.

Analýza kombinuje oba výše zmíněné postupy, poskytne nám data, která získáme na základě výpočtů. Avšak stanovení podmínek a způsobů výpočtu pro vlastnosti učebnic je náročné (Maňák, Knecht, 2007).

Jelikož je učebnice nejvyužívanější didaktická pomůcka ve vyučování, neměla by být rozhodně opomíjena. Podle mě není dostatek výzkumů, které by byly pro učitele užitečné. Mnoho jich je zastaralých a nových mnoho nevzniká. Často se setkáme, že učebnice obsahují chyby, nejsou kvalitní, nesplňují obsah RVP a také nejsou aktuální. Metod, které bychom mohly využít, je celá řada, ale jelikož jde o finančně nákladnou záležitost, musíme se spokojit s vlastním úsudkem. Mnoho výzkumů, které by nám poskytly informace z dlouhodobějšího hlediska a usnadnily výběr, není.

5 Problematika zdraví v ŠVP základních škol Pardubického kraje

Školní vzdělávací program musí být v souladu s RVP ZV. ŠVP si sestavuje každá škola samostatně. Analýzou ŠVP základních škol, v místě mého trvalého bydliště, proto tedy v Pardubickém kraji, hodnotím, zda se problematika zdraví a zdravého životního stylu v ŠVP vyskytuje a v jakém rozsahu. Posuzuji, jestli došlo k rozšíření o některou z možností, které nabízí RVP ZV. Zároveň chci také zjistit, kolik se tzv. „Zdravých škol“ v kraji nachází. Jednotlivé základní školy rozdělím podle bývalých okresů.

Dílčí cíle:

1. Zjistit dostupnost ŠVP na webových stránkách.
2. Zjistit, zda základní školy v Pardubickém kraji využívají nabídku RVP ZV pro rozšíření tématu zdraví a zdravý životní styl.
3. Zjistit, jak konkrétně je tato problematika na ZŠ vyučována (projekty, kroužky, atd.).
4. Zastoupení tzv. „Zdravých škol“ v Pardubickém kraji.

Předpoklady vycházející z dílčích cílů:

P1: Většina škol má na svých webových stránkách ŠVP zveřejněný.

P2: Většina základních škol v Pardubickém kraji nevyužívá pouze základní osnovu RVP ZV.

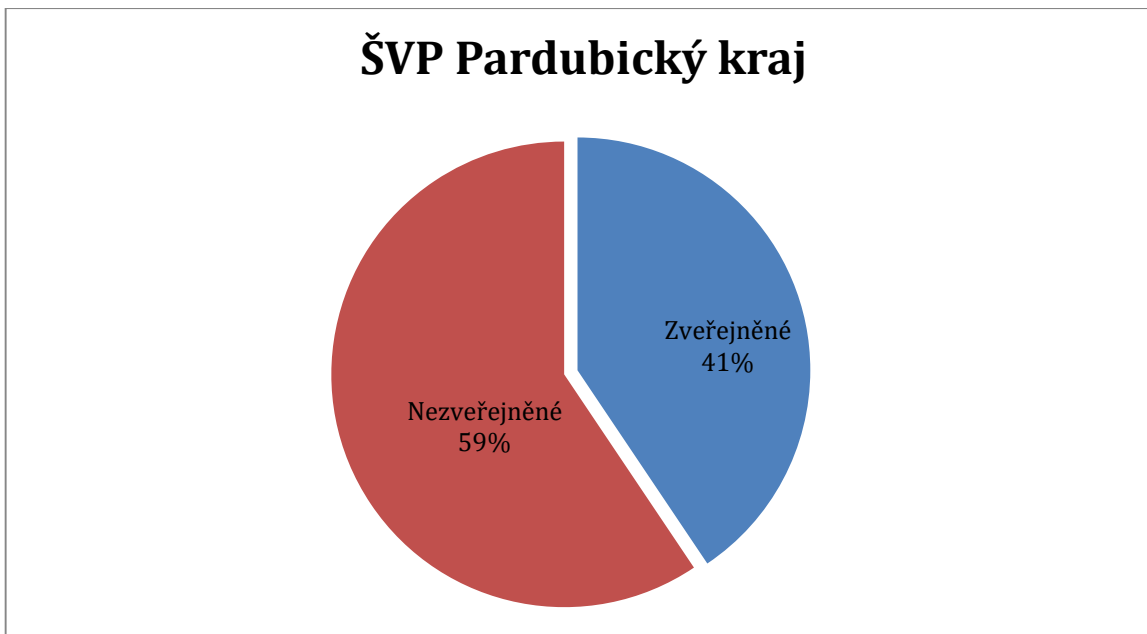
P3: V Pardubickém kraji jsou školy zapojené do projektu „Zdravá škola – Škola podporující zdraví“.

P4: Nejčastější formou pro rozšíření výuky této problematiky jsou projekty.

P5: Zdravotní tělesná výchova je na některých základních školách nabízena jako volitelný předmět.

5.1 Dostupnost ŠVP na webových stránkách ZŠ Pardubického kraje

V Pardubickém kraji se nachází 239 základních škol. Z toho 97 škol má ŠVP zveřejněné a 142 nikoliv. Jak ukazuje následující graf, více jak polovina škol nemá tento dokument na webových stránkách dostupný.



Graf 1: Dostupnost ŠVP na webových stránkách ZŠ Pardubického kraje

Zdroj: vlastní zpracování

Podle RVP ZV, který stanovuje zásady pro zpracování ŠVP „*musí být zpřístupněn veřejnosti, aby se každý zájemce měl možnost seznámit s obsahem programu, aby do něj mohl každý nahlížet a pořizovat z něj opisy a výpisy, popřípadě požádat o kopii*“ (RVP ZV, 2013, s. 133).

Z grafu vyplývá, že 59 % škol nemá svůj ŠVP na webových stránkách zveřejněný. Přitom, když rodiče vybírají základní školu pro své dítě nebo se chtějí o škole dozvědět více informací, jsou webové stránky jednou z možností. Z ŠVP získají rodiče ale i veřejnost o škole spoustu informací a pokud je snadno dostupné, může to ovlivnit jejich rozhodování při výběru základní školy, protože ŠVP odhalí, na co se škola zaměřuje, jaké volitelné předměty či kroužky nabízí, jak je škola vybavena a další údaje.

5.2 Základní analýza ŠVP podle vztahu k RVP ZV

V rámci ŠVP jsem se zaměřila na několik oblastí, které by škola mohla v souvislosti s tematikou zdraví a zdravého životního stylu nabízet. Analyzovala jsem tedy ŠVP 97 základních škol v Pardubickém kraji, které ho mají zveřejněné. Následující tabulka uvádí přehled:

Tabulka 4: Základní analýza ŠVP podle vztahu k RVP ZV*Zdroj: vlastní zpracování*

| ŠVP s ohledem na zdraví | okres | | | | Celkem |
|------------------------------------|---------|-----------------|-----------|---------|--------|
| | Chrudim | Ústí nad Orlicí | Pardubice | Svitavy | |
| Dodržena pouze základní osnova RVP | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 |
| Projekt | 14 | 18 | 11 | 13 | 56 |
| Doplňující vzdělávací obor | 10 | 16 | 14 | 10 | 50 |
| Lyžařský kurz | 9 | 25 | 17 | 12 | 63 |
| Plavecký kurz | 15 | 26 | 19 | 16 | 76 |
| Ozdravný pobyt | 11 | 15 | 14 | 6 | 46 |
| Bruslení | 9 | 14 | 10 | 8 | 41 |
| Kroužky | 5 | 5 | 9 | 5 | 24 |
| Další | 2 | 15 | 2 | 2 | 21 |

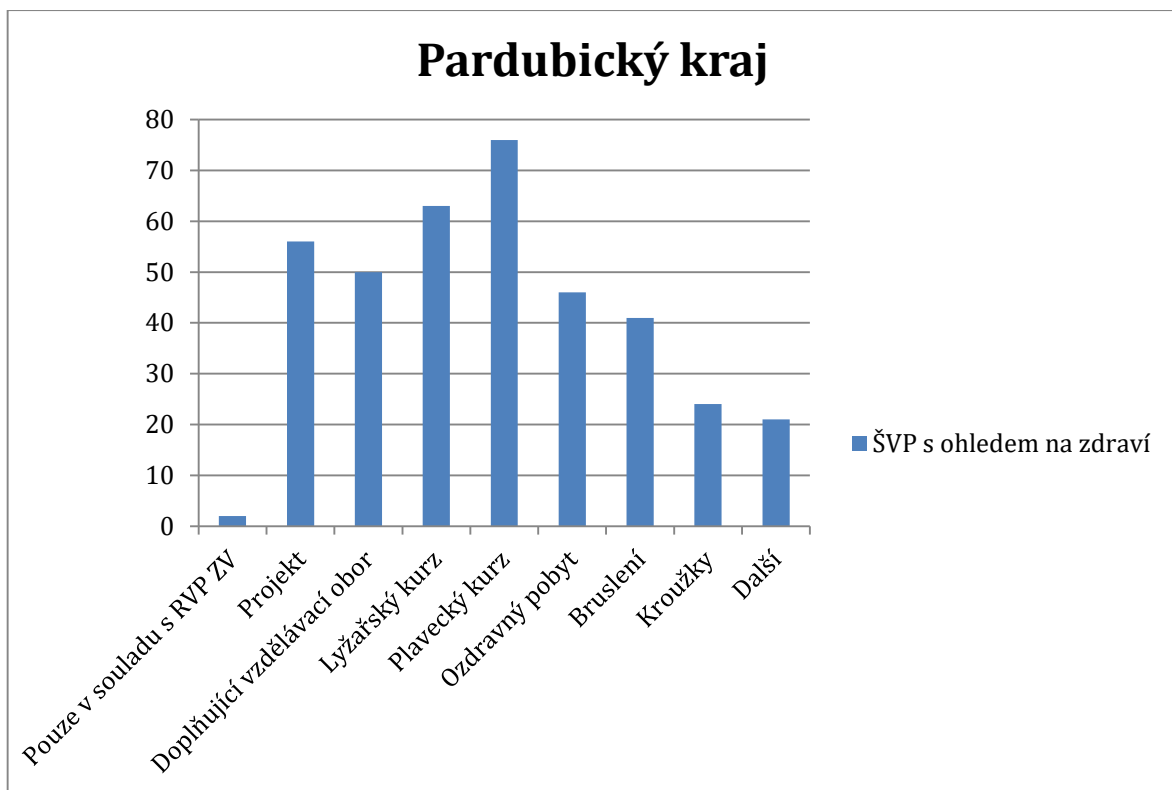
Z tabulky vyplývá, že pouze dvě školy nenabízejí žádné aktivity navíc, byla tedy dodržena pouze základní osnova RVP ZV. Vůbec největší zastoupení má plavecký kurz, který nabízí z celkového počtu zkoumaných ŠVP 76 škol. Také lyžařský kurz má velké zastoupení, realizuje ho 63 škol z celkového počtu 97 analyzovaných ŠVP. Čím dál více škol využívá možnosti zařadit do vzdělávacího programu projekt. Vůbec nejčastěji se na základních školách setkáme s projekty:

- Zdravé zuby
- Školní mléko
- Ovoce do škol
- Sportovní den

V menší míře byly zastoupeny projekty zaměřené na problematiku kouření (Normální je nekouřit), bezpečnost (Den bezpečnosti a mobility, E-bezpečí, Bezpečná cesta) a zdravovědu. Ojediněle jsem se setkala s projektem Přestávky v pohybu, kdy žáci mají možnost využívat chodeb, tělocvičen, školní zahrady, kde mají možnost využít prolézačky, houpačky, hřiště, skákací panáky a další. Dalšími projekty byly například: Učíme se zdravě sedět, Zdravý jídelníček, Zdravá záda, Zdravé město, Týden zdraví a další.

Školy také nabízejí doplňující vzdělávací obory, kdy vůbec nejvíce jsou zastoupeny různé sportovní aktivity (hokejová příprava, atletická příprava, lezení, badminton atd.) a dopravní výchova. Na základních školách se ale také setkáme s předmětem Zdravé vaření, Domácnost (rodičovství, péče o zdraví, vývin dítěte), Zdravý styl, První pomoc, Zdravotní tělesná výchova, Kompenzační a vyrovnávací cvičení, Zdravověda.

Kroužků, které škola nabízí, je celá řada, a to florbal, volejbal, házená, nohejbal, vodáctví, minikopaná, košíková, aerobik, turistický, fotbal. Některé školy nabízejí také cyklistické kurzy, vodáctví a letní tábor.



Graf 2: Základní analýza ŠVP podle vztahu k RVP ZV

Zdroj: vlastní zpracování

V ŠVP mělo 7 základních škol uvedeno, že jsou zapojeny do projektu „Zdravá škola“ a jedna využívala prvky tohoto projektu. U jedné ze škol zapojených do projektu „Zdravá škola“ mají žáci možnost využívat solnou jeskyni, kterou má škola k dispozici. Zaměřila jsem se také na povinnou tělesnou výchovu v souvislosti se zdravotní tělesnou výchovou. Pouze 6 škol uvedlo, že ZdrTV je součástí povinné TV. Volitelnou zdravotní tělesnou výchovu nabízí 5 základních škol. Také mě zajímala *rozšířená výuka tělesné výchovy*. V Pardubickém kraji jsou 3 školy, které toto uvádějí. Z toho 2 se zaměřují na lední hokej a jedna obecně na sport.

5.3 Závěrečné shrnutí předpokladů a diskuze k ŠVP

Na základě provedené analýzy ŠVP zhodnotím předpoklady a provedu diskuzi k výzkumu. Zároveň shrnu získané informace.

P1: Většina škol má na svých webových stránkách ŠVP zveřejněný.

Jak bylo zjištěno na základě mého průzkumu, pouze 41 % základních škol má na svých webových stránkách ŠVP zveřejněno. Nejde tedy ani o polovinu všech zkoumaných škol. Velice mě to překvapilo, jelikož si myslím, že v dnešní době, kdy rodiče tráví na internetu mnoho času, je tato cesta jednou z možností, jak se o škole, kam své dítě přihlásí, dozvědět více. ŠVP poskytuje mnoho důležitých informací, které mohou zákonného zástupce ovlivnit při výběru vzdělávací instituce. Najdeme zde mnoho údajů o profilování školy, jako třeba sport, zdraví, hudba, což je pro některé rodiče důležitým kritériem, zároveň také zapojení školy do různých projektů, nabídka volitelných předmětů, kurzů atpod.

Také jsem byla nemile překvapena kvalitou a přehledností webových stránek jednotlivých škol. Ve většině případů bylo velmi obtížné se na nich zorientovat a potřebný dokument dohledat. Často jsem si také všimla, že několik ŠVP se téměř shoduje a žádné podrobnější a bližší informace o škole neposkytují.

Zbývajících 59 % škol buď nemělo na webových stránkách o ŠVP ani zmínku nebo zde byl uveden komentář „*k nahlédnutí u ředitele školy*“. Nemyslím si, že tento způsob je úplně ideální a rodiče tuto možnost příliš nevyužívají.

Tato zjištění tedy můj **předpoklad P1 vyvrací.**

P2: Většina základních škol v Pardubickém kraji nevyužívá pouze základní osnovu RVP ZV.

Ze zkoumání vyplývá, že z celkového počtu 97 základních škol, které mají ŠVP na internetových stránkách dostupné, nabízejí pouze 2 základní osnovu RVP ZV. Analýzou ŠVP jsem zjistila, že téměř většina základních škol (95 ZŠ) se touto problematikou zaobírá

více. Myslím, že to je velmi zásadní zjištění, z kterého vyšlo najevo, že na základních školách se zdravím a zdravým životním stylem zabývají a věnují mu pozornost.

Rozhodně by se některé ZŠ měly na tuto problematiku zaměřit více, aby vzdělanost v této oblasti dosáhla vyšší úrovně. Je důležité, aby si děti uvědomily, že zdraví máme jen jedno a je potřeba si ho chránit. Škola, ale i okolí žáka, by mu měla nabídnout co možná nejvíce podnětné prostředí.

Ze zjištěného jednoznačně vyplývá, že **předpoklad P2 byl potvrzen.**

P3: V Pardubickém kraji jsou školy zapojené do projektu „Zdravá škola – Škola podporující zdraví“.

V Pardubickém kraji je 7 základních škol zapojených do tohoto projektu. Nejvíce jich najdeme v okrese Svitavy, kde se nacházejí 4 ZŠ. V okrese Pardubice, Ústí nad Orlicí i Chrudim je vždy po jedné základní škole. Jedna základní škola z okresu Ústí nad Orlicí uvedla, že uplatňuje pouze prvky „Zdravé školy“.

Tyto výsledky vycházejí pouze z ŠVP základních škol, které to ve svém programu uvedly. Aktuální přehled lze najít na webových stránkách www.alternativniskoly.cz.

Předpoklad P3 je tímto potvrzený.

P4: Nejčastější formou pro rozšíření výuky této problematiky jsou projekty.

Analýzou ŠVP jsem zjistila, že pro rozšíření výuky problematiky zdraví a zdravého životního stylu základní školy nejčastěji využívají kurzů, ať už plaveckého (76 ZŠ) nebo lyžařského (63 ZŠ). Projekt byla až třetí nejvyužívanější varianta (56 ZŠ). Myslím si, že projekty jsou do výuky stále častěji zařazovány, jelikož jde pro žáky i rodiče o více dostupnou variantu. Základní školy lyžařský kurz nabízejí, ale už není uvedeno, kolik dětí se ho zúčastní. Pro některé rodiče to může být velmi finančně náročné, a tak nedostupné, kdežto projekt, který

se koná v rámci výuky nebo ji lehce přesahuje, je více dostupný a nezatíží tolik po stránce finanční. Zároveň může škola uspořádat více projektů na různá témata, a tak obsáhnout větší množství informací, které žákům tímto předá.

Samozřejmě že dovednosti lyžování a plavání jsou velmi důležité a můžeme říci, že jde o jistou tradici, kdy školy tyto kurzy nabízejí již řadu let.

Předpoklad P4 byl těmito zjištěními **vyvrácen**. I přesto je to jedna z nejčastějších variant, které školy využívají.

P5: Zdravotní tělesná výchova je na některých základních školách nabízena jako volitelný předmět.

Při zaměření na zdravotní tělesnou výchovu jsem zjistila, že pouze 11 škol se o ní ve svém ŠVP zmiňuje. Z toho 6 škol ji zařazuje do běžné tělesné výchovy a 5 základních škol nabízí zdravotní tělesnou výchovu jako volitelný předmět. Všech zbývajících 86 ZŠ ve svém školním vzdělávacím programu zdravotní tělesnou výchovu neuvádějí. Jelikož RVP ZV stanovuje, že prvky zdravotní tělesné výchovy jsou využívány v povinné TV, kdežto jako samostatný předmět (volitelný či povinný) je nabízena žákům III., případně i II. zdravotní skupiny, tak pravděpodobně každá základní škola některé prvky do povinné TV zařazuje, ale konkrétně se o tom v ŠVP nezmiňují.

V současné době, kdy přibývá zdravotních oslabení, je cílené působení na pohyb dětí velmi důležité, a proto by se žáci měli seznamovat s různými způsoby, ať už v rámci povinné TV nebo ZdrTV, jak své zdravotní oslabení ovlivňovat tím správným směrem.

Tímto může být **předpoklad P5** brán za **přijatý**.

ŠVP by podle mého názoru měly být více dostupné veřejnosti a webové stránky jsou jeden z nejlepších způsobů. Ty ŠVP, do kterých jsem mohla nahlédnout, jsou v souladu s RVP ZV a většina z nich nabízí více, než kam sahá základní osnova RVP ZV. V rámci ŠVP je uvedeno, jakým způsobem je zajištěna vzdělanost žáků v oblasti zdraví a zdravého životního stylu.

6 Průzkum tématu zdraví v učebnicích pro vzdělávací oblast Člověk a jeho svět

Problematika zdraví a zdravý životní styl mě velmi zajímá a proto jsem se rozhodla, že se na ni zaměřím i v učebnicích pro 1. stupeň základní školy. Zároveň jsem si vědoma, že zdraví je to nejcennější co máme a chtěla bych zjistit, zda i v učebnicích pro vzdělávací oblast Člověk a jeho svět je tomuto tématu věnována dostatečná pozornost. Výsledky analýzy mohou být prospěšné i pro učitele, v době výběru vhodné učebnice pro žáky.

6.1 Cíle analýzy a předpoklady

Cílem analýzy učebnic je zjistit rozsah a zpracování problematiky zdraví a zdravého životního stylu v učebnicích pro vzdělávací oblast Člověk a jeho svět.

Dílčí cíle:

1. Zjistit zastoupení učiva o zdraví a zdravém životním stylu v učebnicích pro vzdělávací oblast Člověk a jeho svět.
2. Srovnání učebnic nakladatelství Fraus, Prodos a Didaktis pro vzdělávací oblast Člověk a jeho svět na 1. stupni ZŠ z hlediska problematiky zdraví a zdravého životního stylu.
3. Porovnání učebnic nakladatelství Fraus, Prodos a Didaktis pro vzdělávací oblast Člověk a jeho svět na 1. stupni ZŠ z hlediska strukturních složek, přehlednosti a návaznosti učiva v jednotlivých ročnících.

Předpoklady vycházející z dílčích cílů:

P1: Vybrané učebnice jsou v souladu s RVP ZV s ohledem na problematiku zdraví a zdravého životního stylu.

P2: Učebnice jsou propojené s praxí, obsahují modelové situace.

P3: Učebnice obsahují motivační prvek.

P4: Učivo, s ohledem na problematiku zdraví a zdravého životního stylu, je postupně rozšiřováno a navazuje na sebe v dalších ročnících.

P5: Učebnice obsahují základní strukturní složky, mají obsah, otázky a úkoly, ale odpovědi na ně nejsou uvedeny.

6.2 Metodologie hodnocení učebnic

Bližší charakteristiku používaných metod pro hodnocení učebnic jsem uvedla v kapitole *Výzkum učebnic*. Z uvedených metod použiji metodu obsahové analýzy učiva a komparativní metodu. Pro analýzu jsem zvolila takové učebnice, které jsou na 1. stupni základních škol používané nejčastěji. Jde o nakladatelství Fraus, Prodos a Didaktis.

6.2.1 Metody obsahové analýzy učebnic

Obsah učebnic, který by měl být v souladu s výchovnými a vzdělávacími cíli, upoutává pozornost stále většího počtu lidí. Někteří tvrdí, že si žáci prostřednictvím nich neutvářejí správné postoje a druzí se spíše zabývají otázkou vědeckého poznání, které by učebnice měli obsahovat. Tvrdí, že nejsou dostatečně aktuální a některé poznatky, uvedené v učebnicích, jsou už zastaralé (Průcha, 1998).

Metody obsahové analýzy se zabývají kvantitativními nebo kvalitativními vlastnostmi učebnice, zejména zkoumají obsah. Hodnotí se validita učebnice, tj. *„míra souladu mezi výchovně vzdělávacími cíli vztahujícími se k určitému učivu a konkrétním obsahem tohoto učiva“* (Průcha, 1998, s. 81).

Skutil, citoval Berelsona, který říká, že *„obsahová analýza je výzkumná technika sloužící k objektivnímu a systematickému kvantitativnímu popisu manifestního obsahu komunikace“* (Berelson In Skutil, 2011, s. 96).

V rámci posuzování obsahu a jeho struktury se zaměřujeme také na to, jak je text obsahově propojen, zda na sebe jednotlivé po sobě jdoucí věty navazují. Můžeme hovořit o tzv. koherenci, která je definována jako *„...obsahová soudržnost textu, spojitost jeho komponentů, aby lineárně řazené výpovědi byly spojeny vzájemnými vztahy“* (Průcha, 1998, s. 75).

6.3 Kritéria hodnocení učebnic

Vycházela jsem převážně z praktického hlediska. Snažila jsem se, aby mnou získané údaje mohli využít učitelé základních škol. Uvědomuji si, že nabídka učebnic je rozsáhlá a jak jsem uvedla, mnoho výzkumů, které by se zabývaly hodnocením kvality učebnic, není. Rozhodla jsem se použít zmíněnou obsahovou analýzu vybraných učebnic pro vzdělávací oblast Člověk a jeho svět pro 1. - 5. ročník základní školy. Zvolila jsem taková nakladatelství, s kterými se na základních školách setkají vyučující nejčastěji. Analyzovala jsem tedy učebnice nakladatelství Fraus, Didaktis a Prodos.

Všechny vybrané učebnice by měly být v souladu s RVP ZV. Použiji tedy tento dokument pro jejich obsahovou analýzu. RVPZ ZV stanovuje náplň učiva v jednotlivých ročnících základní školy, a tak i všechny učebnice by z něj měly vycházet. Následující tabulka uvádí učivo a očekávané výstupy:

Tabulka 5: Téma zdraví a zdravý životní styl v kontextu RVP ZV

Zdroj: vlastní zpracování

| Ročník | Učivo | Výstup |
|--------|---|--|
| 1. | Lidské tělo – popis viditelných částí. | Jmenuje a popíše části lidského těla. Rozlišuje vjemy podle toho, kterými smysly je rozpozná. |
| | Chrup a péče o něj. | Popíše vývoj chrupu, vysvětlí funkci různých tvarů zubů, popíše rizika pro zdraví zubů, zá zásady péče o chrup. |
| | Životní projevy a potřeby. | Zná základní potřeby, ví jak je uspokojit. |
| | Péče o zdraví – zdravá výživa, režim dne. | Vyjmenuje pravidla zdravé výživy, zná následky nedodržování, vybere potraviny, které jsou zdravé, sestaví jídelníček pro zdravou svačinu. Rozlišuje zdravé a |

| | | |
|----|--|--|
| | | nezdravé návyky. Vysvětlí, jak režim dne ovlivňuje zdraví. |
| | Zdraví a nemoc. | Uvede průvodní znaky běžných dětských nemocí, postup domácí léčby. |
| | Prevence úrazů. | Určí možná nebezpečí při modelové situaci ve volném čase. |
| | Bezpečné chování v rizikovém prostředí. | Rozezná situace, kdy je nutné požádat o pomoc dospělého. Umí odmítnout komunikaci, která mu je nepříjemná. |
| 2. | Přehled orgánových soustav a jejich význam. | Vyjmenuje alespoň tři soustavy potřebné pro fungování lidského těla. |
| | Typy úrazů a jednání dítěte při nich – první pomoc. | Rozliší typy úrazů (jak ohrožují funkce lidského těla). Rozliší, jestli je při úrazu nebo zdravotní příhodě ohrožen život. Umí přivolat pomoc. |
| | Vývoj dítěte/člověka. | Charakterizuje fáze vývoje člověka od narození přes stáří až po smrt. |
| | Základní potřeby v různých obdobích. | |
| | V nemocnici. | |
| | Krizové situace | Rozezná krizové situace, ví, kde vyhledat pomoc (šikana, zneužívání,...). V modelové situaci určí oběť a pojmenuje možná nebezpečí této situace, Umí zareagovat jako svědek. |
| 3. | Složky stravy – sacharidy, tuky, bílkoviny, vitamíny, minerální látky. | |
| | Trávicí soustava a trávení. | Popíše proces trávení. |

| | | |
|----|--|--|
| | Zásady zdravé výživy a životního stylu. | Určí složky stravy a charakterizuje jejich vliv na zdraví člověka. Vysvětlí zásady zdravé výživy. Rozliší zdravé a nezdravé potraviny. |
| | Stres a jeho příčiny, předcházení stresu a minimalizace účinků. | Vysvětlí co je stres a jak vzniká. Rozliší situace, které vyvolávají stres. Ví jak předcházet stresu. |
| | Nebezpečné látky. Nebezpečnost návykových látek, jejich odmítnutí. | Zná označování nebezpečných látek. |
| | Situace požáru, technické havárie, živelní pohromy a jiných případů hromadného ohrožení. | Předvede postup přivolání pomoci. |
| 4. | Orgánové soustavy. | Využívá poznatky o lidském těle k vysvětlení základních funkcí orgánových soustav. Podporuje zdravý způsob života. |
| | Minerální látky v živých organismech. | |
| | Voda v lidském těle. | |
| | Vývojové etapy v životě člověka. | Rozlišuje vývojové etapy v životě člověka. |
| | Rozmnožování. | |
| | Vývoj dítěte. | Orientuje se ve vývoji dítěte před a po narození. |
| | Úrazy a první pomoc. | Žák ví, jak postupovat v situacích, které ohrožují zdraví. Tyto postupy aplikuje na modelových situacích. |

| | | |
|----|--|--|
| | Nemoci. | Uplatňuje návyky a dovednosti, které souvisejí s podporou zdraví a prevencí. |
| | První pomoc při úrazech. | Ošetří drobná poranění a přivolá první pomoc. |
| 5. | Podmínky ovlivňující kvalitu bydlení. | |
| | Hygiena. | |
| | Imunitní systém lidského těla. | Uplatňuje návyky související s podporou zdraví a jeho ochranou. |
| | Místo pro učení. | |
| | Ochranné prostředky při volnočasových aktivitách. | |
| | Bezpečné zacházení s elektrickou energií. | |
| | Zacházení s nebezpečnými látkami. | |
| | Bezpečnost při volnočasových aktivitách. | V situacích ohrožujících zdraví uplatňuje účelné způsoby chování. Rozezná vhodná a nevhodná místa pro hru. |
| | Chování při živelných pohromách. | |
| | Imunitní systém lidského těla. | |
| | Zdravotní rizika spojená se znečištěným vzduchem, vodou a půdou. | |
| | První pomoc při poranění elektrickým proudem, při požití nebezpečných látek. | Ošetří drobná poranění. Zajistí lékařskou pomoc. |

Z výše uvedeného přehledu jsem vycházela při obsahové analýze učebnic.

6.4 Výsledky obsahové analýzy učebnic

Srovnáním učebnic s RVP ZV z pohledu zdraví a zdravého životního stylu jsem dospěla k následujícím výsledkům. Jestliže se učivo v učebnici vyskytovalo, zapsala jsem /, pokud se v učebnici nevyskytovalo, zaznamenala jsem -.

6.4.1 Srovnání učebnic pro vzdělávací oblast Člověk a jeho svět s RVP ZV – nakladatelství Fraus, Prodos a Didaktis

Tabulka 6: Porovnání učebnic pro vzdělávací oblast Člověk a jeho svět s RVP ZV

Zdroj: vlastní zpracování

| Učivo dle RVP ZV | Nakladatelství | | |
|---|----------------|--------|----------|
| | Fraus | Prodos | Didaktis |
| Lidské tělo – popis viditelných částí. | / | / | / |
| Chrup a péče o něj. | / | / | / |
| Životní projevy a potřeby. | / | / | / |
| Péče o zdraví – zdravá výživa, režim dne. | / | / | / |
| Zdraví a nemoci. | / | / | / |
| Prevence úrazů. | | / | / |
| Bezpečné chování v rizikovém prostředí. | / | / | / |
| Přehled orgánových soustav a jejich význam. | / | / | / |
| Typy úrazů a jednání dítěte při nich – první pomoc. | / | / | / |
| Vývoj dítěte/člověka. | / | / | / |
| Základní potřeby v různých obdobích. | / | - | / |

| | | | |
|--|---|---|---|
| V nemocnici. | / | - | - |
| Krizové situace. | / | / | / |
| Složky stravy – sacharidy, tuky, bílkoviny, vitamíny, minerální látky. | / | - | - |
| Trávicí soustava a trávení. | / | / | / |
| Zásady zdravé výživy a životního stylu. | / | / | / |
| Stres a jeho příčiny, předcházení stresu a minimalizace účinků. | / | / | - |
| Nebezpečné látky. Nebezpečnost návykových látek, jejich odmítnutí. | / | / | / |
| Situace požáru, technické havárie, živelní pohromy a jiných případů hromadného ohrožení. | / | / | / |
| Minerální látky v živých organismech. | / | / | / |
| Voda v lidském těle. | / | / | / |
| Vývojové etapy v životě člověka. | / | / | / |
| Rozmnožování. | / | / | / |
| Vývoj dítěte. | / | / | / |
| Podmínky ovlivňující kvalitu bydlení. | / | - | - |
| Hygiena. | / | / | / |
| Imunitní systém lidského těla. | / | / | - |

| | | | |
|--|---|---|---|
| Místo pro učení. | / | - | - |
| Ochranné prostředky při volnočasových aktivitách. | / | / | / |
| Bezpečné zacházení s elektrickou energií. | / | / | - |
| Zacházení s nebezpečnými látkami. | / | / | - |
| Bezpečnost při volnočasových aktivitách. | / | / | / |
| Chování při živelných pohromách. | / | / | - |
| Imunitní systém lidského těla. | / | / | / |
| Zdravotní rizika spojená se znečištěným vzduchem, vodou a půdou. | / | / | / |
| První pomoc při poranění elektrickým proudem, při požití nebezpečných látek. | / | / | - |

Z následující tabulky vyplývá, že ne vždy, i přesto že to nakladatelství uvádí, je učebnice v souladu s RVP ZV. Pouze nakladatelství **Fraus** je plně v souladu s RVP ZV. U zbývajících nakladatelství jsem se s některými tématy vůbec nesetkala. Zároveň každé nakladatelství přiřazuje jednotlivým tématům jinou míru důležitosti.

V učebnicích nakladatelství **Prodos** se nesetkáme s tématem *V nemocnici, Základní potřeby v různých obdobích, Složky stravy, Podmínky ovlivňující kvalitu bydlení, Místo pro učení.*

V učebnicové řadě nakladatelství **Didaktis** chybí zase témata jako *V nemocnici, Složky stravy, Stres a jeho příčiny, Podmínky ovlivňující kvalitu bydlení, Místo pro učení, Bezpečné zacházení s elektrickou energií, Zacházení s nebezpečnými látkami, Chování při živelných pohromách, První pomoc při poranění elektrickým proudem, při požití nebezpečných látek.*

6.4.2 Analýza strukturních složek v učebnicích pro vzdělávací oblast Člověk a jeho svět – nakladatelství Fraus, Prodos, Didaktis

Dále jsem se ve svém hodnocení zaměřila na strukturní složky. Zvolila jsem rozdělení strukturních složek podle Průchy (1998, s. 22-23), které jsem také uvedla v teoretické části. Strukturní složky hodnotím ve všech učebnicích zvolených nakladatelství a zaznamenávám je do tabulky. Pokud se v učebnici vyskytuje, zapíši /, pokud nikoliv -.

Tabulka 7: Analýza strukturních složek v učebnicích pro vzdělávací oblast Člověk a jeho svět

Zdroj: vlastní zpracování

| Strukturní složky | | | Nakladatelství | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------|---------------------|----------------|---|---|---|---|--------|---|---|-----|----------|---|---|---|---|--|
| | | | Fraus | | | | | Prodos | | | | Didaktis | | | | | |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4/5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| VÝKLADOVÉ | Výkladový text | výchozí text | - | / | / | / | / | - | / | / | / | / | / | / | / | / | |
| | | objasňující text | - | / | / | / | / | - | / | / | / | / | / | / | / | / | |
| | | popis pokusu | - | / | / | / | - | - | / | - | - | - | - | - | - | - | |
| | | základní text | - | / | / | / | / | - | / | / | / | / | / | / | / | / | |
| | | aplikační text | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | |
| | | shrnující text | / | - | - | - | - | / | / | / | / | / | / | - | / | - | |
| | | přehled učiva | - | / | / | - | / | / | / | / | / | - | / | / | / | / | |
| | Doplňující text | úvodní text | / | / | / | / | / | / | / | / | / | - | / | / | / | / | |
| | | text určený k četbě | - | / | / | / | / | / | / | / | / | - | - | - | / | / | |
| | | dokumentační text | - | / | / | / | / | - | - | / | / | - | - | - | - | - | |
| | | vysvětlivky | - | / | / | / | / | / | / | / | / | - | - | - | - | / | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| NEVÝKLADOVÉ | Vysvětlující text | text k obrázkům | - | / | / | / | / | / | / | / | / | / | - | / | / | / | / |
| | Procesuální aparát | otázky a úkoly k zpevnění vědomostí | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| | | otázky a úkoly vyžadující aplikaci vědomostí | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| | | otázky a úkoly k osvojení vědomostí | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| | | návody k pokusům | - | / | / | / | - | - | / | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | pokyny k činnosti | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| | | odpovědi a řešení | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | / | - | - |
| | Orientační aparát | nadpisy | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| | | marginálie, výhmaty, živá záhlaví aj. | / | / | / | / | / | - | - | / | / | - | - | - | / | / | |
| | | odkazy | - | - | / | / | - | - | - | / | - | - | / | / | / | | |
| | | grafické symboly | / | - | / | / | / | / | / | / | - | - | - | / | / | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | rejstříky | - | - | - | / | / | - | - | - | / | - | - | - | - | - |
| | | obsah | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | - | / |
| Obrazový materiál | | obrazy nahrazující věcný obsah výkladových komponentů | / | - | - | / | / | / | - | - | / | / | - | - | - | |
| | | obrazy rozvíjející věcný obsah výkladových komponentů | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| | | obrazy doplňující věcný obsah výkladových komponentů | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |

Z uvedené tabulky lze přehledně vyčíst, které strukturní složky jsou v učebnicích zastoupeny více a které méně. Strukturní složky, které jsou zastoupeny ve všech zkoumaných učebnicích, jsem pro přehlednost označila šedou barvou. Důležitá je propojenost učebnice s praxí, aplikační text byl zastoupen ve všech učebnicích, také otázky a úkoly (k osvojení vědomostí, aplikaci vědomostí a ke zpevnění vědomostí), pokyny k činnosti, nadpisy a obrazy (rozvíjející a doplňující věcný obsah výkladových komponentů) byly ve všech učebnicích.

Úvodní text neobsahovala pouze jedna učebnice nakladatelství Didaktis pro 1. ročník. Je to pochopitelné, jelikož hlavně na začátku povinné docházky žáci neumí číst a je důležitý především výklad vyučujícího. Přehledný obsah měly všechny učebnice až na učebnici pro 4. ročník nakladatelství Didaktis. Naopak pouze jedna učebnice 3. ročníku nakladatelství

Didaktis obsahovala odpovědi a řešení. V ostatních učebnicích se s tím nesečkáme. Myslím si, že hlavně ve vyšším ročníku by se odpovědi a řešení jednotlivých úloh mohly v učebnicích vyskytovat, především z toho důvodu, že žáci často pracují samostatně, a tak mohou provádět kontrolu správnosti sami. Překvapilo mě, že v některých učebnicích je k dispozici i rejstřík, který poskytuje žákům další informace, objasňující neznámé, odborné výrazy.

Z výše uvedené tabulky vyplývá, že v každé učebnici najdeme výkladové (výkladový text, doplňující text, vysvětlující text) i nevýkladové složky (procesuální aparát, orientační aparát, obrazový materiál). Pouze se liší jejich zastoupení v jednotlivých strukturních složkách.

6.4.3 Hodnocení přehlednosti a návaznosti učiva v jednotlivých ročnících v učebnicích pro vzdělávací oblast Člověk a jeho svět

Na závěr také hodnotím, jak je učivo v učebnicích přehledné a zda na sebe v jednotlivých ročnících v rámci jednoho nakladatelství navazuje.

Nakladatelství Fraus

- moderní,
- z praxe,
- reálné obrázky, fotografie,
- podrobné informace,
- pro děti zábavné, motivační,
- obsah přehledný a dokonale propojený s RVP ZV,
- učivo na sebe navazuje a postupně dochází k rozšiřování (v navazujících ročnících),
- pro učitele přehledné,
- ilustrace, fotografie odpovídají věku,
- děti rozumí, proč se dané problematice musí věnovat (vhodná motivace),
- v 1. ročníku jsou uvedeny na konci stránky poznámky pod čarou, kde učitel najde otázky a náměty na činnosti

- **shrnutí:** učivo na sebe v jednotlivých ročnících navazuje, postupuje od základních informací k podrobnějším. Na každé straně je informací dostatek, ale zároveň nepůsobí přeplněně a nepřehledně. Ve všech učebnicích je text na bílém podkladu, což taky umocňuje přehlednost. Pouze důležité informace a obrázky jsou zvýrazněné. V 1. ročníku jsou k dispozici i samolepky, s kterými žáci dál pracují ve vybraných úlohách.

Kapitoly:

1. ročník - zdravá výživa (pravidla), chci mít zdravé zuby (jak nám rostou zuby, k čemu potřebujeme zuby, zdravé zuby), naše tělo ve zdraví a nemoci (naše tělo, co potřebujeme k životu, nemoc, naše smysly, jak poznáváme svět, co dělat, když...)

2. ročník – zdraví a nemoc, vybavení cyklisty, právo na bezpečí, vyrůstáme v rodině (vývoj člověka)

3. ročník – člověk a jeho zdraví – poznáváme své tělo (potrava, složení stravy, stres)

4. ročník – původ člověka, v čem se lišíme od živočichů, v čem jsme se živočichy stejní, rozmnožování člověka, stárneme a měníme se, když jsme nemocní, příroda ovlivňuje člověka

5. ročník – dům v přírodě, příroda v domě, energie kolem nás, nebezpečí kolem nás, člověk ničí, člověk napravuje (elektrický proud, první pomoc, volnočasové aktivity, hygiena...).

Nakladatelství Prodos

1. a 2. ročník:

- zastaralé, nemoderní
- převážně ilustrace, minimum fotografií
- pouze základní informace
- učebnice jsou spíše jako pracovní sešit (vybarvi, kresli, dopiš, seřaď, uspořádej, zahrajte si, zazpívejte, atd.)

3. ročník:

- zábavnější, více z reálného života, z praxe
- převážně fotografie, ilustrací ubývá,
- hodně poznámek, doplňujících informací, vysvětlení cizích slov

4. a 5. ročník:

- jeden díl pro oba ročníky
- učebnice je velmi podrobná
- pěkně zpracovaná, přehledná
- někdy až příliš mnoho textu, dlouhé odstavce
- příklady ze života
- přesto se některému učivu nevěnují vůbec nebo jen minimálně

Kapitoly:

1. ročník – lidské tělo a zdraví (tělo, zdraví a nemoc, úraz, mimořádná událost, správná výživa)

2. ročník – člověk a jeho zdraví (čistota, bezpečná domácnost, nemoc, obezřetné chování, zdravá strava, mimořádná situace, životní prostředí)

3. ročník – člověk a jeho zdraví (lidské tělo, základní pravidla pro účastníky silničního provozu, první pomoc, prevence, obezřetné chování, vyhledání pomoci, integrovaný záchranný systém)

4. a 5. ročník – péče o zdraví (denní režim, zdravá výživa, osobní a duševní hygiena, návykové látky, nemoci a úrazy, lidské tělo, vývoj jedince, obezřetné chování, pravidla pro účastníky silničního provozu, krizové situace a způsob jejich řešení, šikana, týrání, sexuální zneužívání, mimořádné události)

Nakladatelství Didaktis

1. a 2. ročník:

- průvodce Zetík
- přílohy
- drobný text – informace spíše pro učitele než pro žáky
- nepřehledné
- barevně odlišené kapitoly

2. ročník:

- slovní bubliny – podobné komiksu

3. ročník:

- názvy kapitol podle RVP ZV
- hodně barevné, převážně ilustrace, fotografií minimum
- Zetík už zde nevystupuje jako průvodce, ale je zde skupina kreslených postav

4. ročník

- nepřehledné
- mnoho různého textu v rámečcích barevně odlišených
- průvodcem je slon (komentátor)
- z oblasti zdraví se věnuje pouze problematice drog, závislostem a sexuálnímu zneužívání
- odkazy na pracovní sešit

5. ročník:

- průvodcem je lampa
- text je v rámečcích, které jsou barevně odlišené
- odkazy na pracovní sešit

Kapitoly:

1. ročník – člověk (zdraví a strava, čistota, nemoc a úraz, lidské tělo), přílohy (mléčné výrobky, vitamíny, jízdní kolo)

2. ročník – lidské tělo a životní potřeby, zdraví a hygiena, nemoc a úraz, oheň a požární ochrana, příloha čistota půl zdraví

3. ročník – lidský život, části lidského těla, vnitřní stavba těla, nemoc a zdraví, zranění a úrazy, nebezpečí v domácnosti, nebezpečí v místě bydliště, nebezpečí v přírodě

4. ročník – návykové látky, drogy, závislosti, sexuální zneužívání

5. ročník – lidské tělo a soustavy

Z pohledu přehlednosti bych doporučila nakladatelství Fraus, se kterým když bude učitel pracovat, tak přesně ví, v kterém tematickém celku se podle RVP ZV nachází a jako největší plus hodnotím jeho dokonalé propojení s praktickým životem. Žáci získají takové informace,

které skutečně použijí. Obsah učiva u jednotlivých nakladatelství se nepatrně odlišuje, ale v rámci jednoho nakladatelství na sebe navazuje.

6.5 Závěrečné shrnutí a diskuze k obsahové analýze učebnic

Na základě uskutečněné analýzy učebnic provedu vyhodnocení stanovených předpokladů, shrnu získané informace a realizuji diskuzi k průzkumu učebnic.

P1: Vybrané učebnice jsou v souladu s RVP ZV s ohledem na problematiku zdraví a zdravého životního stylu.

Jak jsem již uvedla, pouze nakladatelství **Fraus** splňuje tento předpoklad. Nakladatelství **Prodos** i **Didaktis** má určité nedostatky a s některými tématy se žáci vůbec neseznámí. U nakladatelství Prodos jde konkrétně o učivo *V nemocnici, Základní potřeby v různých obdobích, Složky stravy, Podmínky ovlivňující kvalitu bydlení, Místo pro učení*. V učebnicích nakladatelství Didaktis chybí témata *V nemocnici, Složky stravy, Stres a jeho příčiny, Podmínky ovlivňující kvalitu bydlení, Místo pro učení, Bezpečné zacházení s elektrickou energií, Zacházení s nebezpečnými látkami, Chování při živelných pohromách, První pomoc při poranění elektrickým proudem, při požití nebezpečných látek*.

Každému tématu je v rámci učebnicových řad věnována odlišná pozornost. Mezi nejvíce zastoupená témata, která se v rámci jednotlivých ročníků opakují, patří lidské tělo, zdraví, nemoc a strava.

Na základě výše uvedeného můžeme říci, že **předpoklad P1 nebyl splněn**.

P2: Učebnice jsou propojené s praxí, obsahují modelové situace.

S ohledem na jednotlivá nakladatelství je **Fraus** nejvíce propojen s praxí. Najdeme zde dostatek ilustrací, ale zároveň i reálných fotografií, prostřednictvím nichž je skutečnost lépe znázorněna a pro žáky je srozumitelnější. Jelikož jde o poměrně nové učebnice, tak se žáci na fotografiích setkávají s takovými objekty, se kterými jsou denně v kontaktu. V prvním

ročníku je větší množství ilustrací, kterých postupně ubývá, a jsou nahrazeny fotografiemi. Zvědaví žáci mají k dispozici doplňující informace k probírané látce, čímž si mají možnost rozšířit své znalosti. Názvy kapitol dostatečně představují, co se bude probírat, například „*Chci mít zdravé zuby, Nebezpečí kolem nás, Člověk ničí, člověk napravuje, Vybavení cyklisty...*“. V prvním ročníku jsou k dispozici i samolepky, které jsou určitou zábavnou formou při práci s učebnicí a rozšiřují probíraný obsah učiva. Jde o praktické činnosti, kterými žáci procvičují učivo a upevňují své znalosti.

Nakladatelství Fraus také často využívá modelových situací například, jak se chovat v případě nebezpečí, ať už které nám hrozí od cizích lidí nebo v případě hrozby, jejímž původcem může být elektrický proud, oheň atd. Tradiční modelovou situací v učebnicích je přivolání první pomoci. Modelovou situací najdeme i v kapitole *Naše smysly, Naše tělo, V nemocnici* a dalších. Jednou z činností je popis obrázků a událostí, kdy si žáci o různých situacích povídají, diskutují, sdělují své zkušenosti, postoje. Od druhého ročníku jsou součástí obsahu i reálné zprávy z deníků, čímž je ještě více přiblížena realita. Také téma lidské tělo a sexualita není nijak opomíjené, spíše naopak. Učebnicové řady nakladatelství Fraus jsou s praxí dokonale propojeny.

V případě nakladatelství Prodos a Didaktis nemůžeme už o takovém dokonalém provázání hovořit. **Prodos** má zastaralé především první dva díly, kde najdeme minimum reálných fotografií a setkáme se zde s ilustracemi, které jsou už několik let nezměněné a tím pádem pro žáky méně zajímavé. Časté je různé dopisování, dokreslování, spojování, které není v takové míře založeno na zážitku, z čehož vyplývá, že si z daného učiva žáci tolik nezapamatují. Diskuze a modelové situace jsou postupně také zapojovány, ale ne v takové míře, jako u nakladatelství Fraus. Najdeme je například v kapitole *Obezřetné chování – chování k cizímu člověku, přivolání první pomoci, rozhovor s Linkou bezpečí* a další. Další aktivitou je dokončování příběhů, které vychází ze situací, se kterými by se žáci mohli setkat. Od třetího ročníku jsou zařazeny jak ilustrace, tak reálné fotografie, ale jak bylo v průběhu prvního a druhého ročníku informací z problematiky zdraví méně, tak od třetího ročníku je

učebnice informacemi doslova přeplněna. Na každé straně je mnoho textu, který působí nepřehledně, chaoticky.

Učebnicové řady nakladatelství **Didaktis** na mě působí nejméně přehledně. S reálnými fotografiemi se setkáme až od třetího ročníku. V každé učebnici je průvodcem určitá postava, která může fungovat jako motivace, ale zároveň tím na mě působí učebnice pohádkově. Nejčastěji se setkáme, hlavně v nižších ročnících, s přiřazováním, spojováním, tříděním apod. Modelovou situací je přivolání první pomoci, častá je také skupinová práce.

Pokud bych měla zhodnotit **předpoklad P2** komplexně, za všechna nakladatelství, tak bych **nemohla říci, že byl přesvědčivě splněn**. Pokud hovořím za jednotlivá nakladatelství, tak **předpoklad P2** byl u **nakladatelství Fraus velmi přesvědčivě splněn** ale u obou dalších dvou – **Prodos, Didaktis - nikoliv**.

P3: Učebnice obsahují motivační prvek.

Za motivační prvek v učebnicích lze považovat ilustraci, fotografii či text. V každé učebnici najdeme vždy alespoň jeden tento motivační prvek. V 1. ročníku se textu pro motivaci nachází minimálně, preferované jsou obrázky a ilustrace. Je to pochopitelné vzhledem k věku žáků a jejich čtenářským schopnostem. Ve vyšších ročnících najdeme i poutavé nadpisy a text, kterým jsou žáci vtaženi do učiva.

Aby byly učebnice pro žáky motivační, jsou důležité i další faktory. Učebnice nakladatelství **Fraus** obsahují na každé straně dostatek informací, jsou přehledné. U učebnicových řad nakladatelství **Prodos** postupně dochází ke ztrátě přehlednosti, a to hlavně v učebnici pro 4. a 5. ročník, kde je mnoho textu a někteří žáci mohou být přemírou informací demotivováni. **Didaktis** využívá další motivaci, tak zvaného průvodce, který promlouvá k dětem. Učebnice se snaží působit dojemem dětského časopisu a tím čtenáře nalákat, najdeme zde například slovní bubliny, prvek komiksu. O přehlednosti bych opět zejména ve vyšších ročnících nehovořila, jsou příliš barevné a text, kterého je mnoho, je členěn do několika částí.

Z výše uvedeného vyplývá, že stanovený **předpoklad P3 byl potvrzen**. U každého nakladatelství se s motivačním prvkem setkáme, ale v různém rozsahu a podobě.

P4: Učivo, s ohledem na problematiku zdraví a zdravého životního stylu, je postupně rozšiřováno a navazuje na sebe v dalších ročnících.

Myslím si, že je důležité, aby se vycházelo od jednoduchého ke složitějšímu a od známého k neznámému. Všechny tyto učebnice to splňují, i když se mírně odlišují. Nejlépe má učivo a jeho posloupnost sestaveno nakladatelství **Fraus**. V nižších třídách si žáci vytvářejí takové poznatky, které jim budou v následujících ročnících dostatečným základem, na který budou moci navázat. Nakladatelství Prodos a Didaktis se od nakladatelství Fraus odlišuje až ve 4. a 5. ročníku. **Prodos** má pro oba tyto ročníky jeden díl učebnice, který se věnuje čistě problematice zdraví a zdravého životního stylu, učivo je tak velmi podrobné, ale opět rozšiřuje již získané poznatky z předcházejících ročníků. **Didaktis** se nejprve zabývá rizikovým chováním a teprve poté lidským tělem. Fraus některé důležité učivo opakuje a zároveň postupně přidává další informace.

I když každé nakladatelství pojalo obsah učiva ve vyšších ročnících odlišně, můžeme říci, že na sebe navazuje a je postupně rozšiřováno, a tak došlo ke **splnění předpokladu P4**.

P5: Učebnice obsahují základní strukturní složky, mají obsah, otázky a úkoly, ale odpovědi na ně nejsou uvedeny.

Z provedené analýzy strukturních složek vyplývá, že ne všechny učebnicové řady obsahují veškeré strukturní složky. Jestliže budeme hovořit o jednotlivých složkách, tak jak výkladové tak nevýkladové složky byly v různé míře zastoupeny. Pokud se zaměříme konkrétně na obsah, tak ten je ve všech učebnicích až na jednu, a to od nakladatelství **Didaktis** pro 4. ročník. Myslím si, že obsah je důležitý nejen pro žáka, ale také pro učitele. Poskytuje určitý přehled o učivu, které je již probrané a které je teprve v očekávání.

Další složkou jsou otázky a úkoly, které, jak jsem správně předpokládala, jsou součástí každé učebnice. Nesetkáme se s učebnicí, která by je neobsahovala. Můžeme si všimnout různých

typů těchto otázek a úkolů. Některé slouží k osvojení vědomostí, jiné pro aplikaci a také pro upevnění vědomostí.

Odpovědi na otázky a řešení úkolů je k dispozici pouze v jedné ze zkoumaných učebnic a je to opět nakladatelství **Didaktis**, učebnice pro 3. ročník. Podle mě není nutné, aby v učebnicích pro 1. stupeň, především pro 1. až 3. třídu, byla uvedena tato strukturní složka. Ve vyšších ročnících v tom vidím smysl hlavně z toho důvodu, že žáci více pracují samostatně a můžou provést zároveň i kontrolu správnosti vypracování cvičení.

Z pohledu nakladatelství Fraus a Prodos byl předpoklad splněn. U nakladatelství Didaktis došlo k odchýlení od předpokladu, a tak **předpoklad P5 nebyl potvrzen.**

Zdraví a zdravý životní styl je v učebnicích pro vzdělávací oblast Člověk a jeho svět zastoupen dostatečně. Můžeme říci, že se liší způsob zpracování tohoto učiva u jednotlivých nakladatelství, návaznost učiva, přehlednost a také zastoupení strukturních složek.

ZÁVĚR

Diplomová práce nám udala jasné důvody, proč bychom o své zdraví měli pečovat a jak bychom se měli chovat v souladu se zásadami zdravého životního stylu. Současná moderní doba klade na jedince velké nároky. Z toho vyplývá i to, že lidé nemají dostatek volného času, spěchají, ženou se za výdělkem, a tak dodržet všechny zásady a nedostávat se do stresových situací je obtížné. Avšak i přesto bychom se občas měli zastavit a zamyslet se nad svými prioritami a podle toho upravit svůj životní styl.

Naštěstí v posledních letech vzniká mnoho projektů, které se na podporu zdraví a prevenci zaměřují a tím se dostávají do podvědomí stále většímu počtu lidí. I přesto by vzdělanost v této oblasti měla být daleko vyšší. Je mnoho institucí a organizací, které se tímto zabývají a působí na společnost prostřednictvím projektů a dalších výukových programů. Tato práce představila především ty projekty, které vznikají pro žáky prvního stupně základní školy. Většina z nich poskytuje základním školám i pracovní listy a další výukový materiál, který je určitě užitečný a základní školy ho využívají. Další možností jsou i soutěže, kdy je žák motivovaný výhrou, ale zároveň získává nové poznatky a utváří si správné návyky. Zvláště na 1. stupni je důležitá motivace a učení formou hry, což tyto projekty a soutěže zajisté splňují a školy by jich měly využívat.

Rámcový vzdělávací program je dostatečně variabilní, aby se školy mohly profilovat a zahrnout do svých školních vzdělávacích programů širokou nabídku nejrůznějších vzdělávacích oblastí. RVP ZV stanovuje výukové cíle tak, aby si každá škola mohla zvolit postup nebo cestu, jak těchto cílů dosáhnout. RVP ZV nezapomíná ani na vlivy dnešní doby, kdy je populace čím dál více pasivnější a nedostatek pohybu je zřejmý. Předmět Zdravotní tělesná výchova, který doplňuje povinný předmět Tělesná výchova, je zařazován do výuky jako povinný či volitelný předmět. Domnívám se, že postupem času bude jako povinný pro stále větší počet žáků. Vzdělávací program také zahrnuje veškeré složky životního stylu, se kterými je nutné žáky seznámit. Výchova ke zdraví je zařazena do učiva na prvním (tematický okruh - Člověk a jeho zdraví) i na druhém stupni základní školy. Školy zároveň mají možnost zařadit doplňující vzdělávací obor Taneční a pohybová výchova, který myslí

mimo jiné na nedostatek pohybu, kterým trpí dnešní děti. V průběhu povinné školní docházky by si měly, podle cílů stanovených RVP ZV, utvořit správné návyky pro jejich budoucí život.

Podporou zdraví se mnohem podrobněji zabývají školy, které jsou zapojené do projektu Zdravá škola. Tyto školy vycházejí ze zásad pro zdravý životní styl. Vytvářejí pro žáky takové prostředí, které pro ně bude bezpečné, motivující, bez nadměrného stresu, s dostatkem pohybu a pohody. Najdeme i takové školy, které uplatňují pouze některé prvky této alternativní školy.

Při zkoumání ŠVP základních škol jsem byla nejprve nemile překvapena, když jsem zjistila, že spousta z nich nemá ŠVP vůbec zveřejněný. Když si uvědomíme, že lidé dnes tráví spoustu času na internetu, který je jednou z možností, jak získat rychle mnoho informací, tak neuvést ŠVP na internetových stránkách školy je pro ni nevýhodné. Nicméně diplomová práce uvádí, že téměř většina základních škol, které svůj ŠVP zveřejňují, nabízí mnoho doplňujících aktivit, prostřednictvím nichž se snaží zajistit žákům dostatek pohybu, vytvořit správné stravovací návyky, zaměřují se také na prevenci sociálně patologických jevů a péči o zdraví. Setkáme se i s řadou projektů, které jsou do výuky čím dál častěji zařazované. Projektová výuka je pro žáky často zajímavější než tradiční výuka, a proto si myslím, že pro výuku této problematika je velmi vhodná.

Nejen ŠVP, ale také učebnice, se kterými se žáci a učitelé ve školách setkávají, by měly být v souladu s RVP ZV. Analýzou učebnic od nakladatelství Fraus, Prodos a Didaktis, jejímž cílem bylo zjistit, které učebnicové řady jsou pro výuku, z pohledu zdraví a zdravého životního stylu, nejvhodnější, bych určitě doporučila učebnice nakladatelství Fraus. Splňují aspekty kvality učebnic, jsou nejvíce propojené s praktickým životem, zcela odpovídají RVP ZV a plní funkce, které by učebnice měla mít. U obou dalších nakladatelství jsem shledala několik nedostatků, jelikož obě uvádějí, že jsou v souladu s RVP ZV, ale podle zjištěných údajů, tomu tak úplně není.

Diplomová práce představila zdraví a životní styl, RVP ZV, podporu zdraví na základních školách a uvedla základní teorii učebnic. Z teoretických poznatků jsem vycházela při analýze učebnic a ŠVP v Pardubickém kraji. Zjištěné údaje seznamují s ŠVP a učebnicemi používanými na základních školách s ohledem na zdraví a zdravý životní styl. Tím došlo k naplnění stanoveného cíle této diplomové práce. Výsledky mého zkoumání jsou užitečné jak pro učitele, tak i pro ty, kteří se touto problematikou budou zabývat nebo mají v plánu v této oblasti do budoucna něco zlepšit.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ČERVENKOVÁ, Iva. *Žák a učebnice: užívání učebnic na 2. stupni základních škol*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2010, 107 s. ISBN 978-80-7368-924-7.
- HAVLÍNOVÁ, Miluše. *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál, 1998, 280 s. ISBN 80-7178-263-7.
- Health 2020 – National Strategy for Health Protection and Promotion and Disease Prevention*. Prague: Ministry of Health of the Czech Republic in cooperation with the National Institute of Public Health, 2014. 34 s. ISBN 978-80-85047-50-9.
- JANÍK, Tomáš, KNECHT, Petr. *Učebnice z pohledu pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2008. 196 s. ISBN 978-80-7315-174-4.
- KASTNEROVÁ, Markéta. *Poradce zdravého životního stylu*. České Budějovice: Nová Forma, 2012. 378 s. ISBN 978-80-7453-250-4.
- KERNOVÁ, Věra. *Všech pět pohromadě: výchova ke správné výživě dětí a mládeže*. Liberec: Venkovský prostor, 2012, 92 s. ISBN 978-80-903897-7-9.
- KOTULÁN, Jaroslav. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 258 s. ISBN 80-210-3844-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. 280 s. ISBN 80-7178-551-2.
- LEPIL, Oldřich. *Teorie a praxe tvorby výukových materiálů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. 97 s. 978-80-244-2489-7.
- MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009, 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MAŇÁK, Josef, KLAPKO, Dušan. *Učebnice pod lupou*, Brno: Paido, 2006. s. 123. ISBN 80-7315-124-3.
- MAŇÁK, Josef, KNECHT, Petr. *Hodnocení učebnic*. Brno: Paido, 2007. 140 s. ISBN 978-80-7315-148-5.
- MAREŠ, Jiří, PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2009, 395 s. ISBN 978-80-7367-647-6.

- MUŽÍK, Vladislav, KREJČÍ, Milada. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex, 1997, 139 s. ISBN 80-85783-17-7.
- PRŮCHA, Jan. *Hodnocení obtížnosti učebnic: struktury a parametry učiva*. Praha: Státní nakladatelství technické literatury, 1984, 95 s.
- PRŮCHA, Jan. *Teorie, tvorba a hodnocení učebnic: studijní příručka*. 2.dopl.vyd. Praha: Ústřední ústav pro vzdělávání pedagogických pracovníků, 1989, 118 s.
- PRŮCHA, Jan. *Učebnice: Teorie a analýzy edukačního média*. Brno: Paido, 1998. 148 s. ISBN 80-85931-49-4.
- ŘEHULKA, Evžen, REISSMANNOVÁ, Jitka. *Současné trendy výchovy ke zdraví: sborník příspěvků = Contemporary trends in education for health: proceedings*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. 415 s. ISBN 978-80-210-6316-7.
- SKUTIL, Martin. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011. 254 s. ISBN 978-80-7367-778-7.
- SÝKORA, Miloslav. *Učebnice: její úloha v práci učitele a ve studijní činnosti žáků a studentů*. Praha: EM-Effect, 1996, 75 s. ISBN 80-900566-1-x.
- WEINHÖFER, Martin. *Disertační práce: Metoda tvorby učebnic zeměpisu pomocí analýzy učebnic zeměpisu a RVP ZV*. Brno, 2011, 211 s.

UČEBNICE

- DVOŘÁKOVÁ, Michaela, STARÁ, Jana, DVOŘÁK, Dominik. *Prvouka: pro 1. ročník základní školy*. Plzeň: Fraus, 2007. ISBN 978-80-7238-645-1.
- DVOŘÁKOVÁ, Michaela, STARÁ, Jana, DVOŘÁK, Dominik. *Prvouka pro 2. ročník základní školy*. Plzeň: Fraus, 2008-2009. ISBN 978-80-7238-765-6.
- STARÁ, Jana, DVOŘÁKOVÁ, Michaela, FRÝZOVÁ, Iva. *Prvouka pro 3. ročník základní školy*. Plzeň: Fraus, 2009-2010. ISBN 978-80-7238-870-7.
- FRÝZOVÁ, Iva, DVOŘÁK, Ladislav, JŮZLOVÁ, Petra. *Příroda: člověk a jeho svět pro 4 ročník základní školy*. Plzeň: Fraus, 2010. ISBN 978-80-7238-931-5.
- FRÝZOVÁ, Iva, DVOŘÁK, Ladislav, JŮZLOVÁ, Petra. *Příroda: člověk a jeho svět pro 5. ročník základní školy*. Plzeň: Fraus, 2011. ISBN 978-80-7238-970-4.

- DANIHELKOVÁ, Hana. *Člověk a jeho svět 1*. Olomouc: Prodos, 2007. ISBN 978-80-7230-187-4.
- DANIHELKOVÁ, Hana. *Člověk a jeho svět 2*. Olomouc: Prodos, 2007. ISBN 978-80-7230-188-1.
- DANIHELKOVÁ, Hana, MALÝ, Radek. *Člověk a jeho svět 3*. Olomouc: Prodos, 2007. ISBN 978-80-7230-189-8.
- JANČOVÁ, Michaela, GRIGÁRKOVÁ, Marta. *Člověk a jeho zdraví: pro 4. a 5. ročník základní školy*. Olomouc: Prodos, 2008. ISBN 978-80-7230-229-1.
- KOPEČKOVÁ, Soňa. *Člověk a jeho svět pro 1. ročník základní školy*. Brno: Didaktis, 2005. ISBN 80-7358-032-2.
- ADÁMKOVÁ, Petra. *Člověk a jeho svět pro 2. ročník základní školy*. Brno: Didaktis, 2007. ISBN 978-80-7358-078-0.
- FRÝZOVÁ, Iva, KOMAŇSKÁ, Renáta, LAŠTOVKOVÁ, Šárka, BLAŽKOVÁ, Jana, ADÁMKOVÁ, Petra. *Člověk a jeho svět pro 3. ročník základní školy*. Brno: Didaktis, 2008. ISBN 978-80-7358-142-1.
- HUBLOVÁ, Pavlína. *Člověk a jeho svět pro 4. ročník základní školy*. Brno: Didaktis, 2009. ISBN 978-80-7358-142-8.
- CHRAMOSTOVÁ, Ivana. *Člověk a jeho svět pro 5. ročník základní školy*. Brno: Didaktis, 2011. ISBN 978-80-7358-169-5.

INTERNETOVÉ ZDROJE

- FROHLICHOVÁ, Linda. Program Škola podporující zdraví. *Státní zdravotní ústav*. [online]. 2014. [cit. 7. 7 2015]. Dostupné z WWW: <<http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>>.
- Holistická medicína. *Holos*. [online]. 2015. [cit. 3. 7 2015]. Dostupné z WWW: <<http://www.holos.cz/sluzby-aktivity/celostni-lecba-rozvoj-osobnosti/holisticka-medicina>>.
- JANATOVÁ, Hana, ULIČNÁ, Eva. Program Jablíčko. *Státní zdravotní ústav*. [online]. 2015. [cit. 7. 7 2015]. Dostupné z WWW: <<http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/program-jablicko-2>>.

KOUKAL, Milan. Stres: Čeká na nás 40 000 hrůz! *21. století*. [online]. 2008. [cit. 3. 7 2015]. Dostupné z WWW: <<http://21století.cz/2008/11/19/stres-ceka-na-nas-40-000-hruz/>>.

Národní síť zdravých měst České republiky. *Zdravá města* [online]. 2015. [cit. 7. 7 2015]. Dostupné z WWW: <<http://www.zdravamesta.cz/index.shtml?apc=r2082129t>>.

Národní ústav pro vzdělávání. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. 2013. [cit. 8.7. 2015]. Dostupné z WWW:< <http://www.nuv.cz/file/318/>>.

NEDBALOVÁ, Jana. *Výchova ke zdraví*. [online]. 2009. [cit. 7. 7. 2015]. Dostupné z WWW: <<http://www.vychovakezdravi.cz/>>.

O programu. *Zdravé zuby*. [online]. 2012. [cit. 7. 7 2015]. Dostupné z WWW: <<http://www.zdravezuby.cz/o-projektu/o-programu/>>.

Potravinová pyramida. *Výživa dětí*. [online]. 2013. [cit. 30. 6 2015]. Dostupné z WWW: < <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/>>.

Potravinová pyramida. *Výživa dětí*. [online]. 2013. [cit. 30. 6. 2015]. Obrázek ve formátu gif. Dostupné z WWW: < <http://vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/pyramida.gif>>.

SIMOVSKA, Venka „*Health promotion in Danish schools: local priorities, policies and practises*“. [online]. 2015. [cit. 26. 4. 2015]. Dostupné z WWW:<http://www.researchgate.net/publication/273299846_Health_promotion_in_Danish_schools_local_priorities_policies_and_practices>.

Víš co jíš. [online]. 2014. [cit. 7. 7 2015]. Dostupné z WWW: < <http://www.viscojis.cz/>>.

World Health Organization. *Frequently asked questions*. [online]. 2015. [cit. 28. 7. 2015]. Dostupné z WWW: <<http://www.who.int/suggestions/faq/en/>>.

Zdravá škola. *Alternativní školy*. [online]. 2015. [cit. 7. 7 2015]. Dostupné z WWW: <<http://www.alternativniskoly.cz/category/zdrava-skola/>>.

Výukové materiály. *Zdravé zuby*. [online]. 2015. [cit. 12. 8. 2015]. Dostupné z WWW: <<http://www.zdravezuby.cz/pro-skoly/vyukove-materialy/>>.

SEZNAM TABULEK

| | |
|--|----|
| Tabulka 1: Strukturní složky výkladové | 54 |
| Tabulka 2: Strukturní prvky nevýkladové | 54 |
| Tabulka 3: Strukturní komponenty učebnice | 55 |
| Tabulka 4: Základní analýza ŠVP podle vztahu k RVP ZV | 65 |
| Tabulka 5: Téma zdraví a zdravý životní styl v kontextu RVP ZV..... | 74 |
| Tabulka 6: Porovnání učebnic pro vzdělávací oblast Člověk a jeho svět s RVP ZV | 78 |
| Tabulka 7: Analýza strukturních složek v učebnicích pro vzdělávací oblast Člověk a jeho svět | 81 |

SEZNAM OBRÁZKŮ

| | |
|--------------------------------------|----|
| Obrázek 1: Determinanty zdraví | 17 |
| Obrázek 2: Potravinová pyramida..... | 31 |

SEZNAM GRAFŮ

| | |
|--|----|
| Graf 1: Dostupnost ŠVP na webových stránkách ZŠ Pardubického kraje | 64 |
| Graf 2: Základní analýza ŠVP podle vztahu k RVP ZV | 67 |

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Pracovní sešit – Zdravé zuby 1. třída

6. Kolikrát denně si musíme čistit zuby?

U správné odpovědi udělejte hvězdičku!

PO KAŽDÉM JÍDLÉ
TŘIKRÁT DENNĚ (RÁNO, V POLEDNE A VEČER)
DVAKRÁT DENNĚ (RÁNO A VEČER)

7. Pomozte ježibabě vybrat kartáček!

Vybarvete ten, který je k čištění zubů nevhodnější.



Řešení: 2. Dočasný chrup má dvanáct zubů. 3. První stálý zub se nazývá „šestka“. 4. Nejzávažnější lidská nemoc je zubní kaz. 5. Dítě se žvýkáčkou. 6. Zuby si máme čistit dvakrát denně (ráno a večer). 7. Nevhodnější je neroztřípený kartáček s nepokřivenou rukojetí.

ZDRAVÉ ZUBY Čistit KLUB Pracovní sešit



1.

Jméno _____
Příjmení _____
Třída _____

PAN ZUBÍK VÍ,
JAK NA ZDRAVÉ ZUBY!

1. Vybarvete obrázek zubu podle předlohy!

Zub má tři části: KORUNKU, KRČEK a KOREN
Zub má také několik vrstev:
SKLOVINU, ZUBOVINU, ZUBNÍ DŘEŇ



3. Jak se nazývá první stálý zub?

Vyrostle dětem v ústech kolem pátého až šestého roku. Je to první velká stolička. Jak se jí říká, to vám prozradí tajenka křížovky. Dosaďte do jejich okének názvy obrázků a přečtěte červenou tajenku směrem shora dolů. Slovo z tajenky dopište do odpovědi.



První stálý zub se nazývá _____

2. Kolik zubů má dočasný (mléčný) chrup?

Dozvíte se to, jestliže vylúštíte tabulku se jmény. Zakroužkujte u každého jména první písmeno. Přečtěte písmena ve směru šípky a dopište je do prázdných čtverečků.



Dočasný chrup má _____ zubů.

4. Která nemoc je u lidí nejčastější?

Zaškrtněte správnou odpověď!

CHŘIPKA ZUBNÍ KAZ ANGÍNA

5. Vyberte obrázek!

Prohlédněte si děti na obrázku a označte hvězdičkou, které z nich se po snědění oběda zachovalo správně.

