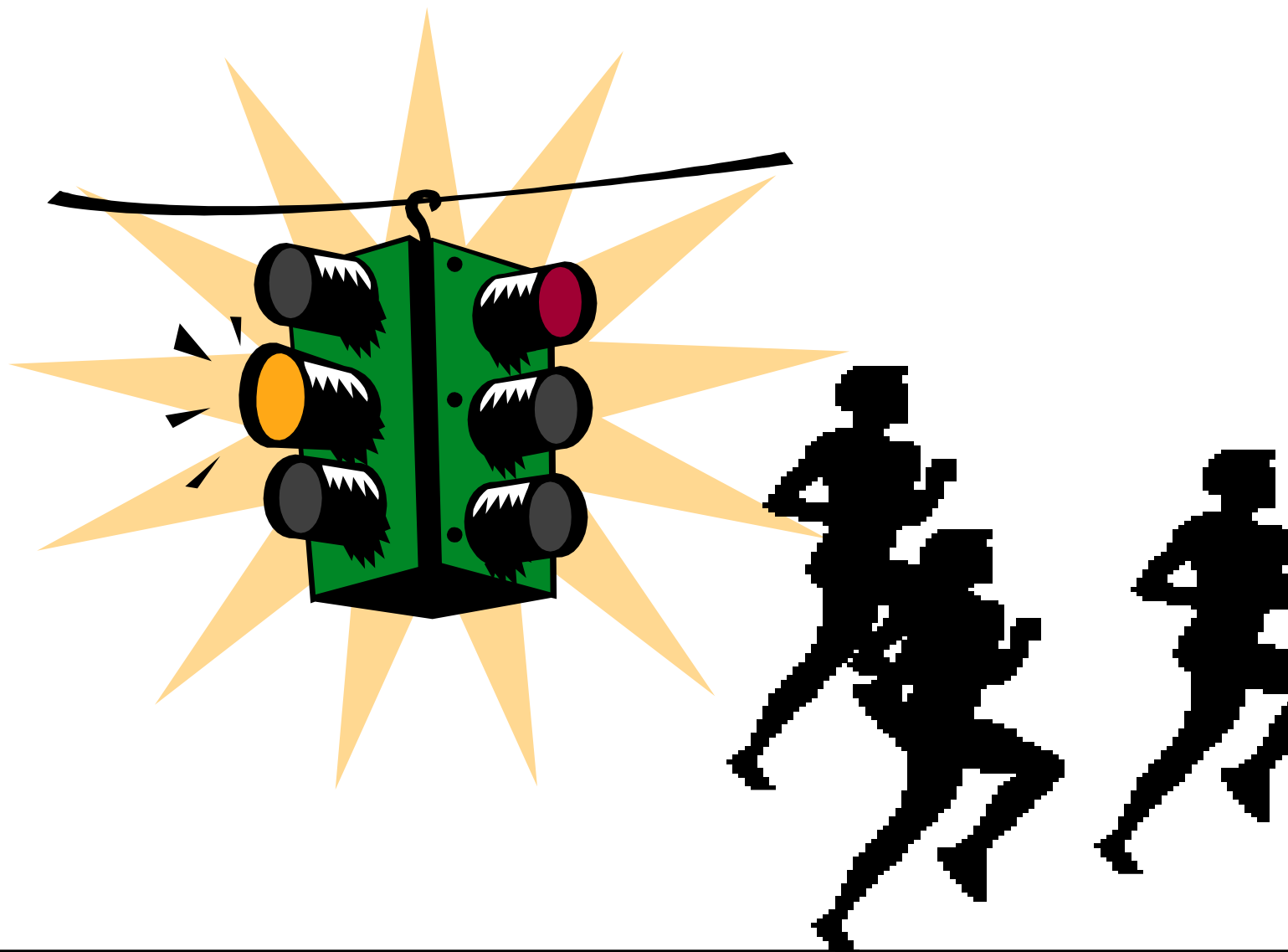


ZDRAVÁ ŠKOLA



LITERTATURA:



Střelec, S.: Kapitoly z teorie a metodiky výchovy I. Brno :

Paido, 1998, ISBN 80-85931-61-3

Střelec, S.: Studie z teorie a metodiky výchovy . Brno : MSD 2002, ISBN 80-86633-00-4

Havlínová, M. *Jak měnit a rozvíjet vlastní školu.* Praha : Strom, 1994

MENS SANA IN CORPORE SANO



to je výrok **Johna Loocka** (1632 – 1704), který znamená v překladu „**Ve zdravém těle zdravý duch**“. (převzato také dr.Mir. Tyršem ,1832-1884,zakladatel Sokola, první a dlouholetý náčelník, profesor dějin umění na UK Praha)

**Světová zdravotnická organizace (WHO)
INICIOVALA PROGRAMY
na podporu**

**ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU
v podobě projektů**



**ZDRAVÉ MĚSTO
ZDRAVÁ ŠKOLA,
ZDRAVÝ PODNIK.**



Evropskou chartu životního prostředí a zdraví.

1989



CO CHARTA OBSAHUJE ?

- 1) **NA PRVNÍM MÍSTĚ JE TO STAROST O KVALITU ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ S DOSTATEČNOU INFORMOVANOSTÍ O NĚM**
- 2) **ODPOVĚDNOST VLÁD A VĚŘEJNÝCH ÚŘADŮ, NEVLÁDNÍCH ORGÁNŮ, INSTITUCÍ,**
- 3) **PRÁVNICKÝCH A SOUKROMÝCH OSOB ZA OCHRANU ZDRAVÍ PŘED ŠKODLIVÝMI ÚČINKY :**

PROSTŘEDÍ

chemického
fyzického
biologického
mikrobiologického
sociálního



Česká republika byla mezi
prvními sedmi zeměmi

Polsko

Maďarsko

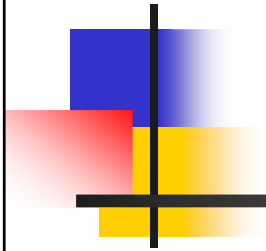
Belgie

Irsko

Dánsko

Řecko

ČR



ZDRAVÁ ŠKOLA

dr. J.Svobodová, PdF MU

- Období let 1986 – 1990
- Období let 1996 – následná léta
- Období let 1991 – 1995



Období let 1986 – 1990



- nedostatek pohybu
 - *kouření*
- *nezdravé a nevhodně složená strava*
- *energeticky naddimenzovaná strava*
- *Navíc konkrétně ve škole to, co až do té doby nepřipustila – **nadměrná psychická zátěž a stres** „*
(J.Svobodová)“



Období let 1991 – 1995

Druhá etapa je již pod vlivem oficiálního vstupu mezi sedm evropských zemí, kde pracovní materiál

ŠKOLA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ

v rámci evropské projektové dimenze se označuje jako

ZDRAVÁ ŠKOLA.





Období let 1996 – následná léta

- že se okruh působení rozširuje i o mateřské školy*
- vtažení rodičů a veřejnosti*
- zahrnuje i vytváření dovedností,*
- ke správnému využívání znalostí*





Jedná se např. o takové okruhy

Správná zdravá výživa

Dostatek pohybu

Otužování

Péče o tělo

Kamarádství

Ochrana před nákazami

Ochrana před úrazy

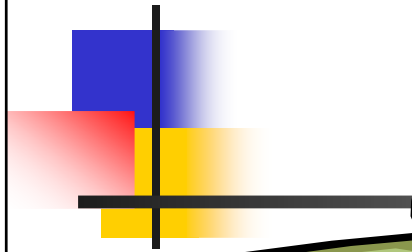
Ochrana před dalšími škodlivými vlivy

J.Svobodová



VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU

CO JE ZDRAVÍ ?



CO JE ZDRAVÍ ?



Velmi často se názor na zdraví zužuje na otázku přítomnosti nemoci,

ale je potřebné jej chápat
komplexně,

- celostně jako soulad a harmonii v
 - rovině psychické,
 - fyzické,
 - sociální
 - a duchovní (Havlíková)



Dochází na styčném rozhraní ke
styku a prolnutí dvou přístupů

holistického



interakční



vysvětlit zdravý životní styl jako : *působení na lidi*
ve všech věkových kategoriích a především
na děti a mládež tak,

***Aby byli schopni se naučit
vnímat starost o svoje zdraví
Jako svoji povinnost i právo***

- ***Aby zdraví bylo chápáno jako nevratitelná hodnota***
- ***O kterou stojí za to usilovat***
- ***Uvědomit si, jakou hodnotu přiřazují svému zdraví ve své hodnotové hierarchii***
- ***Kdy nesou za vlastní zdraví největší podíl***
- ***Pěstovat patřičné návyky, které zdravý život podporují***



OTÁZKA :

**Kam by měla směřovat výchova
ke zdravému životnímu stylu ?**



Začít vědomě a usilovně se o s svoje zdraví starat

Uvědomovat si svoji odpovědnost



OTÁZKAJAK

???????



OBECNĚ :

SESTAVOVÁNÍ JÍDELNÍČKU

PŘÍLEŽITOSTNÍ KONZUMACE ALKOHOLU V MALÉM MNOŽSTVÍ (př. Churchilla)

Akceptovat stavy ovzduší (slunce, ozón)

Pravidelný denní režim – cvičení, relaxace

Péče o svůj psychický stav, asertivita, stresory)

Uvědomovat si rizika nakažlivých onemocnění, jim preventivně předcházet

Umět předcházet konfliktům a včas řešit problémy

Zvládnout způsoby komunikace ve světě ostatních lidí

Zvažovat o svobodě, odpovědnosti, hodnotách

Smyslu a cíli vlastního života, o ideách a ideálech

Snažit se najít vlastní „modus vivendi“



Projekt ZDRAVÁ ŠKOLA ve výukových učebních plánech



ZÁKLADNÍ ŠKOLA :

OBECNÁ A OBČANSKÁ ŠKOLA

NÁRODNÍ ŠKOLA

➤ snad nejvýrazněji reaguje na posilování zdraví a zdravého vývoje, neboť kromě předpokládaného průřezu všemi předměty, jako jediný výukový program **vyčleňuje jako samostatný program** do obsahu soustavy předmětů.

