

Pilíře projektu jsou 3 a zastřešují 9 zásad Zdravé školy:

I. pilíř: Pohoda prostředí

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

II. pilíř: Zdravé učení

4. Smysluplnost
5. Možnost výběru a přiměřenost
6. Spoluúčast a spolupráce
7. Motivující hodnocení

III. pilíř: Otevřené partnerství

8. Škola jako model demokratického společenství
9. Škola jako kulturní a vzdělávací středisko obce

5.1 Pilíř: Pohoda prostředí

Prostředí je všechno, co nás obklopuje. Patří k naší existenci, proto se nazývá životním prostředím. Rozlišujeme makroprostředí (přírodní a společenské jevy a děje např. ovzduší,

osídlení, vztahy a dohody mezi státy, politický a právní systém státu, ekonomika aj.) a mikroprostředí (prostředí, které užívá a současně produkuje určitá lidská skupina ve svém životním či pracovním prostoru vymezeném pro její životní funkce, patří do něj prostředí věcné, sociální a organizační, např. prostředí školy).

Prostředí působí na jedince aktuálně (tj. poskytuje podmínky pro uspokojování jeho individuálních potřeb) a perspektivně (tj. prostředí ve kterém jsme vyrůstali je modelem prostředí, které napodobujeme a vytváříme). Aby převažovaly vlastnosti prostředí pro jedince přínosné, musí v něm být zabezpečeny jeho potřeby a zároveň mu musí být dána možnost na okolní prostředí systematicky působit, měnit, utvářet a pečovat. Prostředí školy obsahuje tři složky (věcnou, sociální, organizační), které působí současně. Důležitou podmínkou prostředí školy je, že by mělo být bezpečné.

Mikroprostředí školy je specifické tím, že sdružuje 2 skupiny lidí (učitelé, žáci), které se od sebe výrazně liší věkem a dále tím, že přímo v prostředí školy by měl být zabudován jeho výchovný vliv.

Prostředí školy splňuje několik funkcí. Za prvé, pracovní prostředí školy má za úkol zajistit co největší výkon při minimální únavě. Mělo by umožňovat uplatnění nových metod a forem práce, založených na diferenciaci, individualizaci, aktivizaci, přímé zkušenosti s vlastní činností a poznáváním. Obytné prostředí školy je po domovu prvním prostředím, které poznává a kde tráví velkou část svého času. Škola je často místo, kde děti tráví svůj volný čas v různých zájmových kroužcích a to klade další nároky na kvalitu prostředí. V neposlední řadě vytváří škola prostředí stimulující osobní rozvoj žáků a učitelů, škola je místem lidských setkání, ovlivňuje citový vývoj dítěte a formování sociálních vztahů a může někdy kompenzovat rodinné prostředí.

1. Pohoda věcného prostředí

ŠPZ se stará o všestrannou a vyváženou nabídku podmínek příznivých pro pohodu věcného prostředí tím, že se na jejich tvorbě a péči o ně podílejí všechny skupiny školního společenství.

Jednotkou věcného prostředí je učebna – je to místo pro život dětské skupiny, komunikaci a spolupráci, prostor sdílený s učitelem.

Věcné prostředí by mělo splňovat podmínky hygienické nezávadnosti (fyzikální, chemické, biologické), bezpečí, funkčnosti a účelnosti, podnětnosti, estetičnosti, zabydlenosti, dostupnosti všech prostor školy k pohybu a užívání a nabídku osobního prostoru.

V ŠPZ těchto podmínek dosahuje tím, že všichni společně vytvářejí a ovlivňují podmínky věcného prostředí, usilují o vyváženost všech stránek věcného prostředí a snaží se proměňovat učebny v místa vzájemných setkávání a spolupráce.

2. Pohoda sociálního prostředí

Ve ŠPZ lidé usilují, aby jejich chování vyjadřovalo humanistické postoje jednoho k druhému: úctu, důvěru a snášenlivost, uznání, účast a empatii, otevřenost v komunikaci a vůli ke spolupráci a pomoci druhému.

Pohoda sociálního prostředí je určována především způsoby, jimiž se lidé na sebe obracejí a k sobě navzájem chovají. Chování člověka je vnějším výrazem jeho vnitřních postojů, odráží jeho osobní vztah k druhému člověku a vztahy, v nichž jsou oba vůči sobě jako představitelé skupin ve škole a nositelé školních rolí: vztah rodič ↔ žák, žák ↔ žák, žák ↔ učitel, učitel ↔ rodič, učitel ↔ učitel, učitel ↔ ředitel, ředitel ↔ ostatní členové vedení apod.

Ve škole podporující zdraví se překonávají nerovnosti v sociálním postavení dvojitým způsobem:

- ✓ všechny skupiny ve škole se navzájem berou jako partneři, rovnoprávné lidské bytosti, které mají svou důstojnost
- ✓ všechny skupiny zůstávají ve svých rolích a rozvíjí je na principu otevřeného partnerství.

Výsledkem kvality sociálního prostředí je sociální klima a atmosféra.

Sociální klima je dlouhodobé (po několik měsíců, let) a spoluvytvářejí ho žáci celé třídy, skupinky žáků v jedné třídě, jednotliví žáci, všichni učitelé vyučující v dané třídě a učitelé jako jednotlivci.

Dlouhodobější sociální klima se projevuje v aktuální sociální atmosféře (minuty, hodiny), které se mění během dne nebo i jedné vyučovací hodiny.

Pro školu podporující zdraví je velice důležité sociální klima ve školní třídě, protože třída má v sociální organizaci školy centrální postavení. Školní třídy vznikají nahodile, a

procházejí stálým vývojem v mnoha svých charakteristikách. Také každý jednotlivý učitel navozuje ve svých hodinách specifické klima pro učení žáků.

Pozitivního klimatu a atmosféry dosahuje ŠPZ tak, že rozvíjí humanistické postoje jako je úctu, důvěru, snášenlivost, uznání, účast, empatii, otevřenost, vůli ke spolupráci a pomoci.

3. Pohoda organizačního prostředí

ŠPZ uvádí organizaci činností ve škole do souladu s požadavky životosprávy žáků a učitelů, zvláště s ohledem na režim dne, výživu a pohybovou aktivitu.

Organizační prostředí ve škole podporující zdraví obsahuje tři nejdůležitější složky: režim dne, zdravou výživu a aktivní pohyb.

Fyziologickým podkladem správného pravidelného zařazování práce, odpočinku, příjmu potravy a všech dalších úkonů a činností je biorytmicita funkcí lidského organismu a vytváření návyků.

Škola musí dbát o uspokojení základních tělesných a duševních potřeb všech aktérů.

Režim dne je mimořádně důležitým nástrojem podpory zdraví ve škole.

Složkami režimu dne, na kterých se škola podílí jsou především práce a odpočinek dětí během školního vyučování, respektování požadavků na délku a počet vyučovacích hodin a na délku a způsob trávení přestávek a dále čas vymezený na oběd, odpolední vyučování a mimotřídní a mimoškolní činnost.

ŠPZ vychází při uspořádání denního režimu svých činností z rytmické střídání biopsychických funkcí a výkonů, ve vyváženém denním režimu vidí účinný nástroj k uspokojování individuálních potřeb učitelů, žáků, rodičů a v pravidlech školy formuluje položky týkající se pohody denního režimu.

Učitelé jsou ohroženou skupinou vzhledem ke špatným návykům ve střídání práce a odpočinku. Důsledkem je zejména emoční přetížení učitele, které při dlouhodobé expozici vede ke stresu. Krajní formou je zhroucení všech adaptačních mechanismů člověka – vyhoření a odchod z profese. Škola podporující zdraví by měla v rámci svých možností kompenzovat negativní důsledky nerespektování hygienického požadavku na režim pracovního dne učitele a vytvářet pro učitele celkově příznivější podmínky. Péči o zdraví učitele je i ve ŠPZ kladeno na poslední místo.

Výživa je významná složka životního stylu ovlivňující zdravý růst a vývoj mladého organismu a dobré funkce dospělého. Výživa je významný faktor pro vznik civilizačních chorob, ale také pro jejich prevenci. ŠPZ uskutečňuje zásady a doporučení zdravé výživy prostřednictvím školního stravování a nepřímo vytváří podmínky pro zdravou výživu svých žáků tím, že do svého kurikula zařazuje příslušné znalosti, dovednosti a postoje.

V posledních dvou stoletích došlo díky technickému pokroku k výrazné změně životního stylu lidí, ve kterém rapidně ubyla fyzická námaha a pohybová aktivita a vzrostla zátěž psychická. Touto nerovnováhou je velká část populace ohrožena řadou civilizačních chorob jako je obezita, psychické problémy, kardiovaskulární a onkologické choroby aj.

Pohybová aktivita u dětí a mládeže je nástrojem zdravotní prevence a prostředkem k zajištění normálního vývoje - optimálního růstu, vývoje nervového systému, regulace obezity, působí na zvyšování svalové hmoty, posiluje kostru a šlachy, cílená a systematická pohybová aktivita zabraňuje vadnému držení těla a má nesporný vliv na rozvoj krevního oběhu. Pohybová aktivita má psychoregulační efekt při kompenzaci mentální zátěže dětí, především na toleranci ke stresu, depresi, poruchám spánku. Pomáhá při rozvoji a zpřesnění percepčních schopností. Herní činnosti jsou významné pro socializaci dětí, komunikaci, přijetí postojů a rolí, přizpůsobení týmu.

ŠPZ si je vědoma, že pohyb je základní individuální potřebou, která je v interakci s celou osobností jedince, podílí se významnou měrou na utváření návyku na pravidelnou celoživotní pohybovou činnost a podporuje pohybový režim jedince jako prostředek kompenzace škodlivých důsledků zátěží v souvislosti se školou.

Moderní pojetí školní tělesné výchovy zdůrazňuje odhalování individuálních pohybových předpokladů, kultivaci pohybových dovedností a rozvoj zdravotně orientované zdatnosti. Závažným požadavkem je kladné prožívání pohybových činností a upevňování pozitivních postojů. Celkový pohybový režim žáka je záležitostí všech pedagogů. Je vhodné nabídnout co nejvíce příležitostí k pohybu.

5.2 Pilíř: Zdravé učení

Každý jedinec se učí od narození až do stáří. Jedná se o proces, při kterém získáváme určité dovednosti, znalosti, postoje.

Do dnešní doby byly na učitele a žáky kladeny nezvladatelné nároky na množství učiva, které učitel podle osnov musel odučit a žáci se museli naučit. Žáci učivo nezvládali

nebo se učili pouze dílčí úseky. Dnes kdy se zavádí RVP se snad situace obrátí k lepšímu. Nepůjde již o kvantum vědomostí, ale o kvalitu a přínos do každodenního života žáka.

Moderní pedagogika opírající se o psychologické poznatky a výzkumy respektuje individuální potřeby každého jedince – mluvíme o tzv. individualizovaném vzdělávání (Bloom, 1968, Bertrand, 1998), které vychází z individuálních rozdílů žáků v učení dané typem inteligence a individuální rozdíly mezi žáky dané předchozími dovednostmi, vědomostmi, postojem k učení, kulturním a rodinným prostředím. Při dodržování zásad zdravého a efektivního učení dochází k rozvoji žáka, otevření jeho vzdělávacích možností, vytvoření podmínek pro seberealizaci.

4. Smysluplnost

Škola podporující zdraví je propojena se skutečným životem. Dbá o praktickou využitelnost toho, co se děti ve škole učí, a o osvojování dovedností. Navazuje na to, co děti již znají, a na to, co je zajímá. Přechází od tradiční výuky podle předmětů k výuce podle tematických celků. Přechází od výkladu učitele jako hlavní metody výuky k metodám umožňujícím přímou zkušenost, komunikaci a spolupráci.

Hlavní požadovanou změnou není redukce množství učiva, ale změna procesu učení a změna metod. Děti i dospělí jsou nejvíce motivováni k učení tehdy, když sami cítí potřebu rozšířit a prohloubit své možnosti vypořádat se s aktuálními událostmi a zážitky ze svého skutečného života.

Škola musí být chápána jako plnohodnotná a smysluplná součást skutečného života, ne jen příprava na život. Základním mechanismem, jenž používá při učení lidský mozek, je abstrahování smyslu z komplexních situací skutečného světa. Pro výuku z toho vyplývá zásadní informace - to co se učíme, by pro nás mělo mít smysl, jenž spočívá v tom, že to souvisí se skutečným životem. Pokud se nám podaří zorganizovat výuku tak, aby se co nejvíce přibližovala skutečnému životu, zajistíme tím i vnitřní motivaci k učení. Nejpřirozenějším a nejefektivnějším způsobem, jak se něčemu naučit, je “dělat to” (příloha č.4). Jedná se o tzv. prožitkové učení, které vede k rozvinutí vlastního potenciálu, aktivity, tvořivosti, umožňuje zažít a vyzkoušet si věci v praxi, posiluje sebedůvěru a sebevědomí, rozhodování a zodpovědnost, spolupráci a komunikaci.

ŠPZ dbá o smysluplnost toho, čemu se děti učí, zaměřuje se na rozvíjení postojů a dovedností, a to tím, že v maximální možné míře využívá metod, které umožňují přímou zkušenost, vedle výuky podle předmětů přechází i k výuce podle tematických celků a otevírá se využití zdrojů, které se nacházejí v blízkém i vzdálenějším okolí školy.

5. Možnost výběru, přiměřenost

V obsahu i metodách výuky poskytuje škola podporující zdraví takovou nabídku, která umožňuje zvládnout jak základní, tak rozšiřující učivo způsobem odpovídajícím typu inteligence a osobnosti každého žáka. Dbá o věkovou přiměřenost učiva, proporcionalitu rozumové a citové výchovy a o přiměřenost učiva vzhledem k individuálním možnostem žáků.

Pokud můžeme sami ovlivňovat to, co se nás týká, včetně našeho učení, pokud si můžeme vybírat a rozhodovat se, naše motivace se zvyšuje a ochotněji za své činy přebíráme zodpovědnost. Přijetím zásady možnosti výběru a přiměřenosti dáváme najevo, že uznáváme právo dětí a rodičů spolurozhodovat o tom, co se bude ve škole dít, a uznáváme také, že se děti liší v tom, jakým způsobem se učí. Tato zásada zajišťuje také právo učitele na tvořivost, výběr obsahu učiva a jeho uspořádání a výběru vyučovacích metod.

Žáci by měli mít možnost vybrat si individuálně nebo skupinově určitou obsahovou část učiva. Dnešní škola upřednostňuje děti s matematicko – logickou a jazykovou inteligencí, je zanedbávaná inteligence intrapersonální a interpersonální, prostorová, pohybová, hudební. Učitel by měl vědět, který typ inteligence u jednotlivých žáků ve třídě převažuje a nabízet široké spektrum vyučovacích metod, které by uspokojily žáky se všemi typy inteligence a učitelskými styly.

S možností výběru a individualizace obsahu učiva i metod práce souvisí otázka přiměřenosti. Děti samy často dají učiteli najevo, že je pro ně látka příliš těžká nebo jednoduchá. Rychleji postupující žáci by měli mít možnost zabývat se věcmi, které by prohlubovaly jejich zájmy a umožňovaly další rozvoj v rámci běžné výuky. Nedostatečná nebo nekvalitní nabídka dalších vzdělávacích činností je jednou z příčin pocitů nudy a frustrace a odchodu dětí na víceletá gymnázia, což má negativní dopad pro obě skupiny dětí. Samostatnou kapitolou je péče o žáky se speciálními potřebami a výukovými problémy a to nejen o ty, kteří mají pedagogicko–psychologickou poradnou potvrzenou diagnózu specifické poruchy učení, ale také o žáky s drobnějšími problémy souvisejícími s typem inteligence,

s nevyzrálostí některých psychických funkcí, neklidem, emoční labilitou, trémou a žáky v těžké životní situaci. Zřizování speciálních tříd pro takové děti (stejně tak pro děti nadané) se ve škole podporující zdraví nedoporučuje, protože takové členění neodpovídá reálnému životu a společnosti.

Vedle přiměřenosti výuky vzhledem k věku a individuálním předpokladům dětí můžeme hovořit ještě o přiměřenosti ve smyslu proporcionality rozumové, citové a sociální složky výuky.

Tím, že škola přechází od tradiční výuky k výuce, která využívá témata reálného života, umožňuje komunikaci a spolupráci a respektuje osobnost, vzniká prostor pro citovou a sociální výchovu.

Pokud předchozí informace shrneme a vyvodíme zásady, které by měla škola podporující zdraví splňovat, pak ŠPZ umožňuje dětem spolurozhodovat o tom, co a jak se budou učit, usiluje o to, aby obsah i metody výuky byly přiměřené věku a individuálním předpokladům dětí vytváří takovou nabídku volitelných a nepovinných předmětů, která by odpovídala skutečným zájmům a potřebám dětí a usiluje o vyváženost rozumové, citové a sociální složky výuky a výchovy.

6. Spoluúčast a spolupráce

Škola podporující zdraví používá takové škály forem a metod výuky, které předpokládají spolupráci a spoluúčast dětí a využívají spolupráce s dalšími sociálními a odbornými partnery. Možnost nabývat zkušenosti a dovednosti v oblasti, která je základem demokracie, je proto zabudována přímo do kurikula.

Prostřednictvím spolupráce se uspokojuje většina jiných potřeb jako je potřeba bezpečí, lásky nebo uznání. Pokud děti mohou mezi sebou ve vyučování komunikovat a spolupracovat, naučí se mnohem více a trvaleji.

Nejrozšířenější formou organizace práce ve třídě je frontální vyučování s klasickým uspořádáním učeben, není zvykem, aby žáci hledali a formulovali otázky k probíranému učivu a společně diskutovali a hledali odpověď. Ve školách stále dominuje komunikace učitel ↔ třída, učitel ↔ žák, žák ↔ učitel. V běžné výuce připadá na komunikaci každého žáka asi 30 – 50 vteřin při počtu 25 žáků na 1 vyučovací hodinu, což absolutně neuspokojuje potřebu rozvoje komunikačních dovedností dětí a sdělování jejich názorů a postojů.

Hodnocení žáka učitelem se zaměřuje na zkoušení či test, při nichž se zaměřuje na prověřování vědomostí. Schopnost spolupracovat, organizovat práci v týmu, charakterové a volní vlastnosti zpravidla předmětem hodnocení nejsou.

Škola podporující zdravý mění své postoje ke komunikaci a spolupráci i roli učitele ve třídě a vytváří organizační a materiální podmínky pro rozvíjení komunikace a spolupráce ve třídě. Nezbytností je, aby si učitelé osvojili potřebné dovednosti umožňující rozvíjení komunikace a spolupráce.

7. Motivující hodnocení

Škola podporující zdraví zajišťuje dostatek zpětné vazby a uznání všem dětem. Při hodnocení bere v úvahu především pokroky a možnosti dítěte. Snaží se vytvářet nesoutěživé prostředí, vyhýbá se manipulativnímu přístupu k dítěti, který posiluje jeho závislost na vnější autoritě, a rozvíjí jeho sebedůvěru, samostatnost, iniciativu a zodpovědnost.

ŠPZ usiluje o takové hodnocení výsledků činnosti dětí, které je založeno nikoli na srovnávání dětí mezi sebou, ale na věcném konstatování pokroků dítěte v průběhu určitého období, případně na srovnání dosažených výsledků se skutečnými možnostmi dítěte.

Hodnocení vychází ze srovnávání s normami, s optimálním, žádoucím stavem nebo stavem odpovídajícím možností, srovnává vývoj jedince nebo skupiny se stavem před určitým časovým obdobím.

Škola pomocí hodnocení sděluje žákovi, jak se mu daří uskutečňovat vlastní rozvoj, společnosti, jaké jsou silné a slabé stránky žáka ve srovnání s ostatními, aby mu společnost mohla nabídnout další vzdělávací nebo profesní dráhu, žákovi a společnosti, že se podařilo do určité úrovně zvládnout učivo.

Z motivačního hlediska má tedy hlavní význam nepodmíněné uznání, které uspokojuje jednu ze základních lidských potřeb a hodnocení výsledků naší činnosti formou zpětné vazby. Zpětnou vazbou rozumíme bezprostřední, věcnou a velice konkrétní odezvu, formativní hodnocení, při kterém mezi sebou děti nesrovnáváme. Všechny děti by v hojné míře měly mít možnost prožívat úspěch a uznání a získávat bohatou zpětnou vazbu o své činnosti.

Ve zdravých mezilidských vztazích musí převážít spolupráce, podpora a pomoc nad soutěživostí. Pro efektivní učení je soutěživé prostředí nevhodné, protože navozuje stres a nejistotu, děti potřebují motivaci, nikoli soutěže. Jsou-li děti vystaveny předčasné a nedobrovolné soutěži, uchylují se k nefér praktikám – opisování, podvádění, chození za školu.

Jedním z prostředků, jak poskytnout dětem zpětnou vazbu a posilovat jejich sebevědomí a sebedůvěru je slovní hodnocení. Děti se necítí ohroženy neúspěchem a špatnou známkou. Rámecem veškerého hodnocení v ŠPZ je vzájemná úcta, uznání a poskytování věcné zpětné vazby.

5.3 Pilíř: Otevřené partnerství

Tento pilíř vychází z poznání, že škola je sociální systém s vnitřními a vnějšími vztahy. Sociální systém školy tvoří a ovlivňují skupiny osob uvnitř školy (žáci, učitelé, vedení školy, rodiče), instituce a organizace vně školy (školský úřad, zastupitelstvo, poradny tzv. strategičtí partneři školy).

Ve škole je velký počet různých skupin, které jsou mezi sebou spojeny formálními a neformálními vztahy. Vztahy dané příslušností jedince ke skupině se významně podílejí na kvalitě celkového klimatu sociálního prostředí školy. Škola je vystavěna na určité hierarchii, která neumožňuje partnerské chování skupin a otevřenou účast rodičů a veřejnosti.

ŠPZ toto hierarchické uspořádání nevyhovuje, neumožňuje totiž realizování její filosofie sociálního modelu zdraví.

Podle této filosofie podporuje zdraví člověka pohoda, soulad a spoluúčast partnerů sociálního prostředí, čehož lze dosáhnout uplatňováním otevřeného partnerství. Otevřené partnerství je základním principem demokratické a občanské společnosti a školy.

8. Škola – model demokratického společenství

ŠPZ dělá všechno pro to, aby se co nejvíce proměňovala z tradiční hierarchické instituce v komunitu organizovanou na demokratických principech, kterými jsou zejména: svoboda a odpovědnost, zachovávání pravidel a spravedlnost, spoluúčast a spolupráce.

Škola podporující zdraví považuje demokracii za sociální podmínku veškerého dění ve škole, vytváří si pravidla soužití, která platí pro každého a uplatňuje participační styl řízení.

ŠPZ podněcuje a udržuje spoluúčast partnerů vhodnými organizačními formami a otevírá se vnějším partnerům.

9. Škola – kulturní a vzdělávací středisko obce

ŠPZ usiluje o to, aby se v zájmu vytvoření a udržení demokratického charakteru své komunity zpřístupnila veřejnosti a obci, jejich organizacím a představitelům, a na základě otevřených vztahů s nimi se postupně stala přirozeným kulturním a vzdělávacím střediskem obce.

Škola podporující zdraví se identifikuje s obcí a reaguje na aktuální potřeby v obci, uvědomuje si, že perspektiva školy je v přijetí funkce vzdělávacího střediska obce, každou změnu uskutečňuje s perspektivou proměny v kulturní a vzdělávací středisko obce.

