



Všeobecné informace

Zdraví člověka neznamena jen nepřítomnost nemoci, ale je výslednicí vzájemných interakcí celého člověka, všech jeho systémů a složek na úrovni biologické, duševní, sociální, duchovní a environmentální = **holistické pojetí zdraví**.

Chránit a posilovat zdraví znamená pozitivně působit na všechny jeho složky. Důležitou roli přitom hraje životní styl jednotlivce i skupiny. **Životní styl a chování, které zdraví podporují, je třeba vytvářet již v předškolním a školním věku dítěte, kdy se návyky a postoje upevňují nejtrvaleji.** Nejsnáze se vytvářejí spontánně, přímou zkušeností dítěte, tzn. tím, že dítě kolem sebe vidí příklady zdravého chování a také tím, že žije ve zdravě utvářených životních podmínkách.

Nejvýznamnějšími aktéry procesu podpory zdraví jsou rodiče a pedagogové. Proto je klíčovou institucí pro realizaci podpory zdraví právě škola.

Cílem programu ŠPZ je rozvíjet životní kompetence každého žáka tak, aby účta ke zdraví a schopnost chovat se odpovědně ke zdraví svému i druhých, patřily mezi jeho celoživotní priority. Klíčové životní kompetence jsou formulovány na úroveň dospělého člověka.

Kompetencí člověka podporujícího zdraví se snaží dosahovat i pedagogové ŠPZ formami dalšího vzdělávání, výměnou zkušeností mezi pedagogy ŠPZ a vyhodnocováním svých pokroků. Celkovým stylem, který ŠPZ vede, jsou ovlivňováni rovněž rodiče žáků. Prostřednictvím svých učitelů a rodičů je každá ŠPZ přínosem pro výchovu ke zdraví a pro podporu zdraví i mezi populací dospělých lidí v obci.

Klíčové životní kompetence, kterými se člověk podporující zdraví vyznačuje:

Rozumí holistickému pojetí zdraví, pojmům podpory zdraví a prevence nemocí. Rozumí pojetí zdraví / nemoci jako výsledku vzájemně se ovlivňujících složek lidské bytosti (biologické, psychické, interpersonální, sociálně kulturní a environmentální) a interakce jedince s prostředím. Rozumí pojmům, které se vztahují k podpoře zdraví a prevenci nemocí, a dovede získat potřebné informace o zdraví, zdraví podporujících metodách, výrobcích a službách.

Uvědomuje si, že zdraví je prioritní hodnotou. Reflektuje svůj systém hodnot a přesvědčení a dává je do souvislosti se zdravím svým a druhých lidí, společnosti a přírody. Dovede kriticky posuzovat vliv událostí, nabídek médií a dalších vnějších faktorů ke zdraví.

Dovede řešit problémy a řeší je. Rozhoduje se mezi alternativami, volí způsob řešení, organizuje a plánuje svůj život, je připraven na změnu, počítá s osobním rozvojem a celoživotním vzděláváním.

Má vyvinutu odpovědnost za vlastní chování a způsob života. Dovede se chovat způsoby, kterými



zlepšuje zdraví a snižuje rizika. Realisticky reflektuje svoje osobní možnosti a omezení, snaží se dosahovat optimální míry podpory zdraví v rámci svých osobních limitů.

Posiluje duševní odolnost. Ovládá zásady a techniky duševní hygieny, umí si poradit se stresem, posiluje duševní odolnost vůči nepříznivým událostem, negativním vlivům a škodlivým závislostem.

Ovládá dovednosti komunikace a spolupráce. Používá je v rodině, na pracovišti, v komunitě a ve veřejnosti k vytváření pohody a k šíření myšlenek podpory zdraví.

Spolupodílí se aktivně na tvorbě podmínek a prostředí pro zdraví všech. Svými prostředky a silami se aktivně spolupodílí na tvorbě podmínek a prostředí pro zdraví svoje, rodiny, komunity, společnosti, lidstva, přírody, planety.

Metodika programu podpory zdraví v mateřské, základní a střední škole

Strukturovaný obsah programu ŠPZ (MŠ, ZŠ a SŠ) je prezentován v jeho metodických příručkách, které obsahují filozofii programu ŠPZ, jeho principy, pilíře a zásady.

Pro **mateřské školy** slouží publikace HAVLÍNOVÁ, M., VENCÁLKOVÁ, E., HAVLOVÁ, J., LACINOVÁ, I., PETRASOVÁ, N., SEDLÁČKOVÁ, H., SYSLOVÁ, Z., ŠPRACHTOVÁ, L.. a kol. **Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole.** Portál: Praha, 2008. ISBN 978-80-7367-478-8. Tato metodická příručka pro MŠ obsahuje modelový vzdělávací program pro MŠ podporující zdraví (kurikulum podpory zdraví v MŠ). MŠ, která si vypracuje podle tohoto modelu svůj školní vzdělávací program, splňuje požadavky Rámcového vzdělávacího programu pro MŠ.

Základní a střední školy mají k dispozici metodickou příručku HAVLÍNOVÁ, M., KOPŘIVA, P., MAYER, I., VILDOVÁ, Z. a kol. **Program podpory zdraví ve škole.** Portál: Praha, 2006. ISBN 80-7178-263-7.

Integroující principy činnosti školy podporující zdraví:

Respekt k přirozeným potřebám jednotlivce považujeme za nejdůležitější postoj, který škola podporující zdraví kultivuje jak u žáků, tak učitelů a rodičů. Tento postoj je pro ni klíčem k uskutečňování obecnějšího postoje - úcty k člověku, lidským společenstvím a přírodě na naší planetě.

Rozvíjení komunikace a spolupráce považujeme za proces osvojování stěžejních dovedností, jejichž prostřednictvím škola podporující zdraví dokáže uspokojovat potřeby jednotlivce v kontextu společnosti a světa a současně žáky efektivněji vzdělávat. Škola podporující zdraví se touto praxí sama stává modelem komunikace a spolupráce.



Zásady mateřské školy podporující zdraví

Učitelka podporující zdraví

Věkově smíšené třídy

Rytmický řád života a dne

Tělesná pohoda a volný pohyb

Zdravá výživa

Spontánní hra

Podnětné věcné prostředí

Bezpečné sociální prostředí

Participativní a týmové řízení

Partnerské vztahy s rodiči

Spolupráce mateřské školy se základní školou

Začlenění mateřské školy do života obce

Zásady základní a střední školy podporující zdraví

Pohoda prostředí (1. pilíř)

Pohoda věcného prostředí

Pohoda sociálního prostředí

Pohoda organizačního prostředí

Zdravé učení (2. pilíř)

Smysluplnost

Možnost výběru, přiměřenost



Spoluúčast a spolupráce

Motivující hodnocení

Otevřené partnerství (3. pilíř)

Škola - model demokratického společenství

Škola - kulturní a vzdělávací středisko obce