

10.

Plánovanie a koordinácia projektov podporujúcich zdravie v školách

*Ladislav Požár, Silvia Mináriková, Miroslava Velická,
Jozef Kapucian, Miroslav Špánik*

10.1 Úvod

Jednou zo základných životných podmienok je optimálna výživa, ktorá je nevyhnutná pre zdravý telesný a duševný vývin jedinca, jeho odolnosť, výkonnosť a celkový zdravotný stav. Nevyhnutným predpokladom optimálneho fyzického, psychického, sociálneho a citového rozvoja jedinca je primeraný prísun základných živín – rastlinných a živočíšnych bielkovín, tukov, sacharidov, vlákniny, vitamínov a minerálnych látok.

Vyvíjajúci sa organizmus je na kvalitu výživy mimoriadne citlivý a pri dlhodobom nedostatku dôležitých komponentov alebo pri nadbytočnej spotrebe rizikových komponentov je aj mimoriadne zraniteľný. Strava dieťaťa predškolského a mladšieho školského veku musí zodpovedať biologickým potrebám vyvíjajúceho sa detského organizmu po stránke kvantitatívnej i kvalitatívnej.

Škola (materská i základná) môže nielen prostredníctvom školského stravovania, ale aj obsahom edukačného procesu zámerne vplývať na formovanie stravovacích a výživových návykov, postojov a vedomostí detí od najútlejšieho veku. Dôležitú úlohu tu zohráva premyslená a systematická výchova k zdravej výžive a stravovaniu. Osobitný dôraz sa kladie na osobnosť a prácu pedagóga, jeho schopnosť plniť pedagogické zámery prostredníctvom rôznych metód, prostriedkov a alternatívnych foriem práce za aktívnej účasti žiaka.

Podstatný vplyv v tejto oblasti má i vzájomná kooperácia rodiny, školy a širokej verejnosti. Škola ako výchovno-vzdelávacia inštitúcia by mala vplývať i na rodičov detí prostredníctvom organizovania rôznych aktivít a poradenskej činnosti, a tak zabezpečovať jednotný vplyv na dieťa v oblasti zdravej výživy a zdravého životného štýlu.

Pozitívne možno hodnotiť skutočnosť, že sa v súčasnosti mnoho škôl zapája do Národnej siete škôl podporujúcich zdravie. Realizujú projekt Škola podporujúca zdravie, ktorý je iniciovaný Svetovou zdravotníckou organizáciou, Komisiou európskych spoločností a Radou Európy.

S uvedeným súvisí potreba zapojenia čo najväčšieho počtu škôl do projektov podporujúcich zdravie, podanie pomocnej ruky pri tvorbe projektu. Preto sa naša práca zameriava na plánovanie, tvorbu, realizáciu, overovanie a aktualizáciu projektov podporujúcich zdravie na školách.

10.2 Zdravá výživa a projekt „Škola podporujúca zdravie“

Dvadsiate storočie bolo obdobím mnohých kľúčových objavov azda vo všetkých sférach vedy, bolo to storočie mnohých a častých zmien. Dovoľme si povedať, že všetky zmeny mali viesť ku kvalitnejšiemu a dlhšiemu životu človeka ako jednotlivca. Nemožno prehliadnuť ani zásadné zmeny v oblasti výchovy mladej generácie a v oblasti starostlivosti o zdravie.

Podarilo sa dosiahnuť výrazné zlepšenie vo výskyte mnohých, najmä infekčných chorôb. Neinfekčné a často chronické ochorenia však zaznamenali nárast. Zvykneme ich nazývať i civilizačné choroby – ochorenia srdcovo-cievneho systému, tráviacich a dýchacích orgánov, nádorové ochorenia a najnovšie i psychická labilita a depresia. Pri týchto ochoreniach sú príčinou mnohé faktory, ale i jeden faktor spôsobuje viacero ochorení. Intervencia len cestou zdravotníctva nevedie k želanému efektu. Zbytočná je medicínska, ekonomická, sociálna alebo iná interakcia, ak človek vinou nedostatočného vzdelania nie je schopný výberu správneho spôsobu života.

Vznikla potreba definovať celý súbor krokov, ktorý človeku umožní lepšie kontrolovať svoje vlastné zdravie, čo zastrešuje pojem *podpora zdravia*. Účinnú kontrolu nad vlastným zdravotným stavom možno posilniť kvalitou vzdelania a zmenami v prostredí každodenného života.

10.2.1 História vzniku

Po takmer 20 rokoch od prijatia prvých medzinárodných dokumentov sa konala v roku 1997 v Jakarte konferencia, ktorá poskytla príležitosť reagovať na poznatky o efektivite podpory zdravia, prehodnotiť determinanty zdravia a identifikovať smery a stratégie do 21. storočia. Okrem iného poukázala na jasne existujúce dôkazy o tom, že:

- komplexné prístupy k rozvoju zdravia sú najefektívnejšie,
- práca v skupinách ponúka dobré príležitosti na implementáciu komplexných stratégií,
- ľudia musia byť centrom akcií, ich spoluúčasť je nevyhnutná na udržanie činností,
- prístup k vzdelávaniu a k informáciám je nevyhnutný pre efektívnu spoluprácu.

Štátna politika zdravia formuluje dlhodobé i krátkodobé ciele, stratégie a priority zamerané na podporu a ochranu zdravotného stavu občanov SR. Tvorí

politický, ekonomický a organizačný rámec aktivít zameraných na podporu zdravia. Návrh štátnej politiky zdravia vychádza z *Ústavy Slovenskej republiky* a berie do úvahy odporúčania obsiahnuté v dokumente európskeho regionálneho výboru Svetovej zdravotníckej organizácie *Zdravie pre všetkých v 21. storočí – zdravotná politika pre Európu*. Chce v maximálnej miere napomôcť v mobilizovaní spoločnosti pri podpore a ochrane zdravia, stratégie prispôsobuje vekovým špecifikám a nabáda jednotlivé rezorty venovať viac pozornosti účinku svojich rozhodnutí na zdravie ľudí. Mnohé z priorit priamo zasahujú i do edukačného procesu. Je to najmä starostlivosť o zdravie mládeže, zlepšenie mentálneho zdravia, zdravé a bezpečné prostredie, redukcia negatívnych návykov a nadrežortná zodpovednosť za zdravie.

Národný program podpory zdravia (NPPZ) schválila vláda SR uznesením č. 659 zo dňa 19. 11. 1991 a uznesením č. 245 zo dňa 30. 1. 1992, čím boli položené základy pre rozvoj praktickej aplikácie princípov a cieľov v každodennej praxi vo všetkých oblastiach života jednotlivca i spoločnosti.

Jednou zo stratégií je i vzdelávaním a výchovou vzbudiť záujem jednotlivcov, rodiny, komunity, podnikov a organizácií o zdravie. Konkrétnou formou je podpora celospoločenských programov, ktoré sa zameriavajú na ciele NPPZ, teda napr. Školy podporujúce zdravie.

Školy podporujúce zdravie je projekt iniciovaný Svetovou zdravotníckou organizáciou – úradovňou pre Európu, Komisiou európskych spoločenstiev a Radou Európy. Základy hnutia položili viaceré konferencie na celoeurópskej úrovni. Pri realizácii je potrebné stotožniť sa s koncepciou, mať dobrú vôľu a osobné záväzné rozhodnutie realizovať príslušné aktivity, plánovať, neustále sa vzdelávať a spolupracovať s komunitou v okolí školy. Mottom rezolúcie prijatej na Prvej konferencii Európskej siete Škôl podporujúcich zdravie v Grécku v roku 1997 bolo:

„Každé dieťa a mladý človek v Európe má právo a má mať príležitosť vzdelávať sa v škole podporujúcej zdravie.“

10.2.2 Základné pojmy: zdravie, podpora zdravia

Zdravie je stav optimálnej, želanej a s uspokojením prijímanej existencie človeka. „Je spojené s fyzickou, biologickou, duševnou, citovou, sociálnou i duchovnou stránkou bytia každého človeka, ako aj s prostredím, v ktorom každý človek žije“ (Broniš, 2001, s. 8).

Broniš (2001) vymedzuje tieto *druhy zdravia*:

- Telesné zdravie charakterizuje dostatok energie na rôznorodé činnosti, bde-

losť, pohotovosť, bezproblémové trávenie. Vnútorne orgány odpovedajú na námahu a zabezpečujú prispôsobenie na vonkajšie podnety. Ľudia telesne zdraví nemajú bolesti, nemajú pocit nepohody, ani netrpia nevoľnosťou. Je teda viac vymedzené vo vzťahu k fungovaniu vnútorných orgánov, než k vonkajšiemu výzoru človeka.

- Sociálne zdravie predstavuje schopnosť spolupráce a spolunažívania s inými ľuďmi, schopnosť prijímať, ale aj dávať. Sociálne zdraví ľudia riadia svoj život tak, že myslia a konajú vo vzťahu k iným ľuďom. Sú závislí od iných a iní sú závislí od nich. Nemyslia iba na seba, sú súčasťou spoločenstva a plnia v ňom dôležité úlohy.

- Citové zdravie súvisí so stavom mysle a pocitmi človeka, so schopnosťou komunikovať, vyjadriť svoje city, so vzťahmi a schopnosťou vzájomne si pomôcť. Citové zdravie je úzko spojené s *duševným zdravím*, ktoré možno charakterizovať ako dobré, ak je človek schopný prispôbiť sa vonkajším podmienkam a fungovať v spoločnosti produktívne bez toho, aby svojím správaním poškodzoval seba či spoločnosť.

- Environmentálne zdravie predstavuje časť nášho zdravia podmienené biotickými a abiotickými faktormi prostredia. K abiotickým (neživotným) faktorom patria: slnečné žiarenie, teplo, vzduch, voda, pôda. K biotickým (životným) faktorom radíme populáciu, druhové vzťahy a potravu. Environmentálne zdravie poškodzuje napr. hluk, znečistenie ovzdušia, vody, pôdy, ale aj nezamestnanosť, chudoba, diskriminácia, nedostatok sociálnej podpory zo strany rodiny, priateľov a pod.

Podpora zdravia sa uskutočňuje formou programov, ktorými sa riadia určité komunity (spoločenstvá) navzájom spojené životom a prácou. „Je to proces zvyšovania schopnosti ľudí ovplyvňovať a zlepšovať svoje zdravie. Na dosiahnutie stavu úplného telesného, duševného a sociálneho blaha a pohody musí byť jednotlivec (alebo skupina ľudí) schopný zistiť a uvedomiť si svoje plány a zámery, uspokojiť potreby a zmeniť prostredie alebo sa mu prispôbiť. Zdravie je teda predpokladom každodenného života, nie životný cieľ“ (Broniš, 2000, s. 30). Pri podpore zdravia sa treba usilovať o priaznivé pôsobenie všetkých zúčastnených faktorov, teda politických, ekonomických, sociálnych, kultúrnych, environmentálnych, biologických, výchovných a psychických. Uspieť v podpore zdravia môžu ľudia len pri ovplyvňovaní determinantov, ktoré sa ovplyvňovať dajú. Patria sem napríklad životné prostredie, zručnosti potrebné pre život, šance rozhodnúť sa pre zdraviu prospešné alternatívy. K zodpovednému rozhodovaniu je potrebné mať dostatok informácií. Spôsob života, práce a trávenia voľného času majú významný vplyv na zdravie. Mali by byť vedome realizované tak, aby zdravie upevňovali, v žiadnom prípade nepoškodzovali.

10.2.3 ŠPZ ako jedna z foriem podporujúcich zdravie

Realizácia projektu Škôl podporujúcich zdravie (ŠPZ) poskytuje množstvo možností s priamym dosahom na konkrétne osoby. Škola podporujúca zdravie smeruje k dosiahnutiu zdravého spôsobu života pre všetkých, ktorí ju navštevujú, v škole pracujú alebo s ňou prichádzajú do styku. Broniš (2000) uvádza, že *Školy podporujúce zdravie sa usilujú:*

- evokovať pocit zodpovednosti za zdravie v žiakoch, učiteľoch, rodičoch a v komunite okolo školy,
- viesť žiakov, zamestnancov školy a rodičov k zdravému životnému štýlu,
- ukázať širokú paletu reálnych a atraktívnych možností v rámci zdravého spôsobu života,
- vytvárať zdravé prostredie na prácu a učenie,
- stanoviť jasné zásady podpory zdravia a fyzickej a psychickej bezpečnosti pre celé osadenstvo školy,
- integrovať komplexnú výchovu k zdraviu do výučby všetkých predmetov, využívať aktivizujúce a participačné metódy výučby,
- pôsobiť na žiakov nielen počas vyučovacích hodín, ale aj mimo nich: vytvárať dobrú atmosféru a zabezpečiť neformálnosť pôsobenia (skryté osnovy),
- podporovať dobré vzťahy medzi učiteľmi, žiakmi, rodinou a mimoškolskou komunitou.

Ich úlohou je cieľavedomé a zámerné poskytovanie poznatkov a návodov s cieľom ovplyvniť postoje a podnietiť každodenné zodpovedné správanie voči svojmu zdraviu.

Pôvodný návrh ŠPZ neuvažoval o zapojení materských škôl. Vychádzajúc z dobrých tradícií a úrovne predškolskej výchovy na Slovensku, z poznatkov, že s výchovou a vzdelávaním dieťaťa je potrebné začať už v ranom a predškolskom veku, sa na základe aktivity pracovníčok v oblasti predškolskej výchovy podarilo presadiť aj zaradenie materských škôl do projektu a do národnej siete ŠPZ. Tento krok treba hodnotiť pozitívne, pretože na Slovensku, ako v jednej z nemnohých krajín, sa realizuje projekt ŠPZ v kontinuálnom výchovno-vzdelávacom procese od materskej školy cez základné školy až po stredné školy.

Projekty vychádzajú z podmienok daného regiónu a konkrétnej školy. Jednotlivé kroky by sa mali prelínať celým pobytom detí v škole a celým obsahom edukačného procesu. Úspešnosť realizácie závisí od rozpracovanosti projektu a zánietenosti všetkých pracovníkov školy. Nezanedbateľná je i aktivizácia rodičov a spolupráca s okolím.

Podpora zdravia sa musí stať vecou každého človeka. Učitelia majú vo svojich rukách zodpovednosť za seba, za zverené deti a často i za životný štýl mladých rodín.

10.3 Plánovanie a príprava projektu

Cieľom projektu ŠPZ je dosiahnutie zdravého spôsobu života u všetkých ľudí, ktorí v škole pracujú alebo prichádzajú so školou do styku. K tomu vytvára projekt podmienky predovšetkým v oblasti bezpečnosti a pocitu istoty a spolunáležitosti so školou, úpravou prostredia a psychosociálnej klímy v škole.

V súčasnosti stúpa počet škôl (materských, základných aj stredných) zapojených do národnej siete škôl podporujúcich zdravie.

10.3.1 Postup pri vytváraní Národnej siete škôl podporujúcich zdravie

Postup bol vypracovaný Ministerstvom školstva Slovenskej republiky a listom zo dňa 12. februára 1998 pod číslom 487/1998 – 15 odoslaný na všetky odbory školstva a kultúry okresných úradov.

Broniš (1999) uvádza, že postup je v súlade so záverečnými odporúčaniami II. národnej konferencie Škôl podporujúcich zdravie. Postup je nasledujúci:

Iniciačná skupina projektu spolu s riaditeľom školy (školského zariadenia), koordinátorom projektu a nimi poverené osoby vypracujú písomný návrh projektu ŠPZ. Členmi prípravnej skupiny, podieľajúcej sa na príprave návrhu projektu, môžu byť aj žiaci, nepedagogickí zamestnanci školy, rodičia, zdravotnícki pracovníci, členovia mestského zastupiteľstva a pod. Dobrá kooperácia vedenia školy a koordinátora projektu je nevyhnutná na jeho úspešnú realizáciu. Riaditeľ aj koordinátor sú tiež členmi prípravnej skupiny. Neodporúča sa, aby koordinátorom projektu bol riaditeľ školy.

Návrh projektu prerokuje vedenie školy na zasadnutí pedagogickej rady. V diskusii vyjadrujú ostatní zamestnanci svoje pripomienky a návrhy. Súhlas so zapojením školy do realizácie projektu musí vyjadriť minimálne 50 % všetkých zamestnancov. O spôsobe hlasovania rozhoduje riaditeľ školy alebo koordinátor projektu.

Po zapracovaní pripomienok a návrhov pedagogickej rady pošle riaditeľ školy projekt na príslušné ústredie riadenia metodiky do 30. mája príslušného roka.

Zodpovedný pracovník ústredia riadenia metodiky projekt zaeviduje, preštu-

duje ho a posúdi (v spolupráci s inými odborníkmi). Navrhovateľovi projektu pošle písomné stanovisko do 30 dní od jeho zaevidovania.

- a) Ak je stanovisko súhlasné a projekt bol akceptovaný, projekt vstupuje do prvej fázy realizácie, ktorá trvá jeden rok – overovanie projektu.
- b) Ak je stanovisko nesúhlasné, je nutné prepracovať projekt podľa pripomienok, poprípade zapracovať odporúčania na korekciu projektu tak, aby bol po úpravách akceptovateľný. Korigovaný projekt sa predkladá opäť ako nový (bod č. 3).

Po jednom roku od prijatia akceptačného stanoviska môže byť škola zaradená do Národnej siete Škôl podporujúcich zdravie (sieť sa upravuje každoročne spravidla k 1. septembru). Škola vypracuje správu, kde vyhodnotí plnenie úloh vytýčených v projekte. Spolu s písomnou žiadosťou o zaradenie do národnej siete projektu ju zasiela na ústredie riadenia metodiky, spravidla do 30. mája.

Predloženú správu ústredie riadenia metodiky konfrontuje s výsledkami monitorovania realizácie projektu žiadateľa, posúdi ju a písomne informuje žiadateľa najneskôr do dvoch mesiacov.

- a) Ak je stanovisko súhlasné, ústredie riadenia metodiky písomne navrhne Ministerstvu školstva SR udeliť žiadateľovi certifikát o členstve v národnej sieti.
- b) Ak je stanovisko nesúhlasné, žiadateľ sa snaží splniť odporúčania ústredia riadenia metodiky a predloží novú žiadosť, ktorú metodické centrum opäť posúdi do dvoch mesiacov.
- c) Ak je stanovisko opakovane nesúhlasné a škola má výhrady k tomuto stanovisku, môže o posúdenie projektu požiadať Národné centrum podpory zdravia, Lazaretská 26, 820 07 Bratislava.

Ministerstvo školstva pošle certifikát o zaradení školy do národnej siete príslušnému ústrediu riadenia metodiky, ktoré podľa zváženia pri vhodnej príležitosti (najneskôr však do dvoch mesiacov) odovzdá certifikát riaditeľovi školy alebo koordinátorovi projektu.

Každý rok predkladá škola informatívnu správu o realizácii projektu ústrediu riadenia metodiky do 31. augusta príslušného roka.

Ústredie riadenia metodiky konfrontuje vlastné výsledky monitorovania realizácie projektov s predloženými správami, pričom môže informovať školy o svojom stanovisku s cieľom pomôcť školám.

K vyradeniu škôl z národnej siete môže dôjsť na základe žiadosti riaditeľa školy. Zrušenie realizácie projektu musí byť odsúhlasené na pedagogickej rade nadpolovičnou väčšinou zamestnancov školy. Riaditeľ žiadosť odovzdá ústrediu riadenia metodiky, ktoré ju posielajú na Ministerstvo školstva SR.

Ústredia riadenia metodiky každoročne vypracovávajú súhrnnú informatívnu správu o dosiahnutých výsledkoch realizácie projektov škôl vo svojom regióne, ktorú predkladajú na Ministerstvo školstva SR do 30. novembra.

10.3.2 Štruktúra projektu ŠPZ

Odporúčané členenie je iba návrhom, ktorý však nevylučuje samostatný tvorivý prístup k tvorbe a realizácii projektu. Broniš (1999) odporúča toto členenie projektu:

Úvod – obsahuje stručnú charakteristiku školy (presný názov, adresu školy, veľkosť školy, zameranie, záujmové krúžky, opis areálu školy...), zdôvodnenie vypracovania projektu.

Členovia koordinačnej skupiny – zoznam, pričom vedúcim koordinačnej skupiny je školský koordinátor, riaditeľ školy je vždy jej členom.

Ciele projektu a úlohy na ich realizáciu – ciele sú formulované jasne a precízne, sú rozpracované do úloh, ktoré sú adresné a termínované (cieľ 1 – úloha 1.1, úloha 1.2 a pod.) Ciele by mali byť špecifické pre danú školu, obec, mesto alebo región. Odporúča sa menej cieľov (2 – 3) rozpracovaných do viacerých úloh. Úlohy predstavujú aktivity, pomocou ktorých sa dosiahne očakávaný cieľ. K úlohám Broniš (1999) odporúča definovať indikátory a kritériá. Indikátor predstavuje ukazovateľ, či sa stanovenou úlohou splnil vytýčený cieľ. „Kritérium je prahová hodnota indikátora, ktorá dovoľuje považovať úlohu, resp. jej časť, za úspešne dosiahnutú“ (Broniš, 1999, s. 243).

Napr. Cieľ 1: Zlepšiť zdravotný stav učiteľov a žiakov.

Úloha 1.1 Šíriť zdravotnú osvetu a zvyšovať vedomostnú úroveň žiakov v oblasti podpory zdravia

Indikátor 1.1 60 % záujem žiakov o zdravotné problémy.

Kritérium 1.1 Zvýšenie vedomostí o zdraví o 10 – 30 %.

Úloha 1.2 Propagovať správnu životosprávu prostredníctvom rôznych akcií

Indikátor 1.2 Minimálne 70 % účasť žiakov a učiteľov na akciách podporujúcich zdravie.

Kritérium 1.2 Zvýšená snaha žiakov zapájať sa do organizácie akcií o 10 – 30 % aspoň u polovice žiakov.

Harmonogram plnenia cieľov a úloh (na 2 – 3 roky) – Obsahuje predpokladané termíny plnenia úloh a uvádza osoby, ktoré za ich plnenie zodpovedajú.

Materiálno-technické a finančné potreby, nároky a ich zabezpečenie – Rozpočet školy, finančné príspevky od zainteresovaných spolupracovníkov školy (rodičov, zdravotníckych inštitúcií, mestského zastupiteľstva, sponzorov a pod.).

Prílohy – Možno ich využiť na bližšie špecifikovanie úloh, charakteristiky plánu spolupráce s rodičmi, plán spolupráce s verejnosťou a pod.

Záverečné údaje a zhrnutie – Miesto a dátum vypracovania, podpisy školského koordinátora a riaditeľa školy a členov koordinačnej skupiny, bankové spojenie a číslo účtu školy, poprípade IČO.

Jednotlivé ciele, vytýčené v projekte Škola podporujúca zdravie, by sa mali premietnuť do ročného plánu v MŠ a do časovo-tematických plánov jednotlivých predmetov v základnej škole.

10.3.3 Overovanie a aktualizácia projektu

Overovanie podaného projektu Škola podporujúca zdravie trvá jeden rok bez ohľadu na časový horizont, na ktorý bol projekt vypracovaný. Po uplynutí jedného roka podáva škola písomnú hodnotiacu správu.

Počas roka prebieha na škole *priebežné hodnotenie* jednotlivých úloh. Formu si pracovníci vopred dohodnú na pedagogickej porade (napr. písomné správy jednotlivých učiteľov, konzultácie, diskusie na poradách).

Z výsledkov priebežného hodnotenia koordinátor vypracuje *hodnotiacu správu*. Tá sa prerokuje na pedagogickej porade a každý pracovník má možnosť sa k nej vyjadriť, prípadne podať pozmeňujúce návrhy.

Po odsúhlasení kompletnej správy ju škola spolu so žiadosťou o zaradenie do Národnej siete škôl podporujúcich zdravie zasiela na ústredie riadenia metodiky, spravidla do 30. mája príslušného kalendárneho roka.

Štruktúra hodnotiacej správy

Hodnotiaca správa má byť stručná, výstižná a vecná. Broniš (2000) odporúča, aby jej rozsah bol maximálne 6 – 8 strán a jej členenie bolo takéto:

A) **Úvod** (asi 1 strana) – obsahuje názov zariadenia, členov koordinačnej skupiny, ciele projektu a postoje k úspešnosti realizácie projektu.

B) **Metodika a postupy overovania** (asi 1 strana) – opis zvolených metód a postupov na dosiahnutie jednotlivých cieľov. Uviesť, akými edukačnými metódami sa plnili jednotlivé ciele a úlohy vo výchovno-vzdelávacom procese aj v mimoškolských aktivitách, ako sa zlepšili materiálne podmienky a spolupráca s inými inštitúciami.

C) **Analýza údajov** (asi 1 strana) – uvedú sa fakty o dosiahnutých výsledkoch formou grafov, percentuálnych údajov. Vhodné je ich spracovať na základe zvolených indikátorov. Údaje by mali byť stručné a prehľadne zoradené.

D) **Výsledky** (asi 2 strany) – objektívne sa zhodnotia dosiahnuté výsledky. Uvedú sa splnené úlohy, pozitíva, ich účinky, ale i nespĺnené úlohy, ich príčiny a návrhy na ich ďalšie plnenie.

E) **Diskusia** (asi 3 strany) – opíše sa priebeh diskusie na pedagogickej porade. Vyjadrenia jednotlivých učiteľov, pozmeňujúce návrhy, pripomienky a názory na efektivitu realizácie projektu, jeho opodstatnenosť.

F) **Doplňenia** (asi 1 strana) – uvedú sa ciele a úlohy na ďalšie obdobie realizácie projektu.

Na základe predloženej správy a žiadosti o zaradenie dostane príslušná škola vyjadrenie od ústredia metodiky. Po zaradení do siete sa však práca nekončí, práve naopak, ešte sa len začína. V prípade súhlasného stanoviska škole odozdá certifikát o zaradení školy do Národnej siete škôl podporujúcich zdravie.

Každoročne je nutné aktualizovať, doplniť projekt a zaslať hodnotiacu správu podľa uvedených kritérií.

Aktualizácia projektu znamená, že v ďalšom období sa každoročne do plánov práce školy zapracujú nové úlohy na podporu výživy a zdravia na školách. Jednotlivé úlohy by sa mali realizovať v edukačnom procese, mimoškolských a mimotriednych aktivitách, môžu súvisieť s hospitačnou činnosťou a pod. Projekt by mal byť aj naďalej celoškolskou aktivitou. Sebareflexiou a prípravou nových úloh by sa mali zaoberať všetci zamestnanci na úseku im blízkom. Mali by sa hľadať možnosti, ako splniť úlohy, ktoré splnené neboli, prehľbovať a dopĺňať splnené úlohy. Je vhodné ich konkretizovať a presne špecifikovať, aby sa postupne aktualizácia nestala len formálnou.

10.3.4 Návrh projektu Zdravá materská škola

Materská škola, Hrušková 13, 917 01 Trnava

Návrh projektu Škola podporujúca zdravie

A) Úvod

Materská škola je umiestnená v účelovej budove. Po rozsiahlej rekonštrukcii sa od januára 1997 využíva ako zariadenie pre deti predškolského veku. Nachádza sa v okrajovej štvrti mesta, kde je domová zástavba, ale blízko sa stavia nové sídlisko.

Prízemie budovy tvorí vstupná chodba pre pedagogické, prevádzkové pracovníčky i pre rodičov a deti z triedy na poschodí a zborovňa. K dvom triedam, ktoré sa nachádzajú na prízemí, patrí: samostatný vchod pre každú z nich,

vstupná chodba, šatňa pre deti, spálňa, sociálne zariadenia pre deti, trieda, sklad pomôcok, prípravovňa stravy. Na poschodí sa nachádza samostatná trieda s príslušnými priestormi, dve veľké terasy, sociálne zariadenie pre dospelých, sklad čistiacich potrieb a riaditeľňa. Kuchyňa s príslušnými skladovými priestormi, sklady s pomôckami pre učiteľky a výmenníková stanica sú umiestnené v suteréne budovy.

K materskej škole patrí priestranný dvor s trávnatými plochami, nízkymi i vysokými drevinami, pieskoviskom a preliezačkami pre deti. Snažíme sa vytvoriť si i skalku, v ktorej sa postupne vysádzajú trvalky a liečivé byliny – medovka, mäta. Tie by sa mali postupne využívať na priame činnosti s deťmi.

Materská škola okrem bežných aktivít ponúka pre rodičov možnosť zoznamovať sa s jej činnosťou formou dní otvorených dverí, mimoškolských akcií. Deťom ponúka možnosť pracovať v tanečnom, výtvarnom krúžku a oboznamovať sa s anglickým jazykom.

Spolupracujeme so Základnou školou na Jablčkovej ulici, knižnicou. Radi by sme však spoluprácu rozšírili aj o iných odborníkov.

Na príprave projektu sa podieľal celý kolektív, keďže nám ide o vytvorenie zariadenia rodinného typu, príjemnej klímy na prácu s deťmi a hlavne komplexnejšieho a cielenejšieho prístupu k výchove k zdravému životnému štýlu už od predškolského veku. Vychádzali sme z Programu výchovnej práce v MŠ. Pri plnení jednotlivých úloh však chceme voliť efektívnejšie formy a metódy práce. Naše vedomosti a podnety by sme chceli spojiť do celku a spoločne plniť ciele, ktoré sme si stanovili.

B) Členovia koordinačnej skupiny:

Riaditeľ školy:

Koordinátor projektu:

Členovia koordinačnej skupiny:

.....

.....

.....

.....

.....

Spolupracovníci projektu: Celý pedagogický i nepedagogický kolektív MŠ
Rodičovské združenie
Pediater
Zubný lekár
Základná škola

C) Ciele projektu

1. Ozdravovať stravovacie návyky detí, zapojiť rodičov do ich vstievania a eliminovať nevhodné návyky nadobudnuté v rodine.
2. Podporovať zdravý životný štýl a viesť deti k uvedomeniu si hodnoty vlastného zdravia.
3. Vytvárať podmienky na nerušenú prácu učiteliek, deťom dať možnosť realizovať svoje túžby s prihliadaním na ich momentálnu náladu a tak predchádzať prejavom neuróz.
4. Vytvárať harmonické prostredia, atmosféru dôvery a rodinného prostredia na všetkých úrovniach komunikácie.
5. Zlepšovať životné prostredie na pobyt detí v MŠ a budovať pozitívny vzťah k najbližšiemu okoliu. Vytvoriť podmienky na porozumenie, čo je pre prírodu pozitívne a čo škodlivé.

D) Ciele projektu a úlohy na ich realizáciu

1. okruh, zameraný na správne stravovanie:

Cieľ: Ozdravovať stravovacie návyky detí, zapojiť rodičov do ich vstievania a eliminovať nevhodné návyky nadobudnuté v rodine.

1.1 Ponúknuť deťom možnosti „zdravého maškrtenia“ a tým ich chrániť pred prílišnou konzumáciou sladkostí, aby si neosvojili nežiaduce návyky.

Indikátor 1.1 spontánne nahrádzanie maškrt ovocím

1.2 V rámci Svetového dňa výživy a iných príležitostných osláv ponúkať ovocné a zeleninové jedlá napadito upravené s pomocou detí a rodičov.

Indikátor 1.2 zapájanie sa do príprav ponúkaných pokrmov

1.3 V rámci skvalitňovania pitného režimu zaradiť i osvetovú činnosť pre rodičov, aby ponúkali zdravšie nápoje deťom i doma.

Indikátor 1.3 zvýšenie záujmu o zdravšie nápoje u detí

1.4 S prispením rodičov ponúkať v triedach surové nakrájané ovocie a zeleninu deťom pri príchode do MŠ a pred odchodom domov.

Indikátor 1.4 počet dní, keď sa v triedach podáva ovocie a zelenina

1.5 Motivovať deti ku konzumácii mlieka a mliečnych výrobkov hravou formou – rozprávkami, využívaním prvkov tvorivej dramatiky, Deň mlieka.

Indikátor 1.5 zníženie problémov pri konzumácii mlieka a výrobkov z neho

1.6 Oboznamovať deti s nie vždy priaznivými účinkami reklamy na nápoje, vitamínové doplnky a rýchle občerstvenie na ich zdravie. Vytvárať vlastné reklamné plagáty s propagáciou zdravých jedál.

Indikátor 1.6 utváranie vlastných názorov na reklamované produkty

2. okruh, zameraný na telesné zdravie:

Cieľ: Podporovať zdravý životný štýl a viesť deti k uvedomeniu si hodnoty vlastného zdravia.

2.1 Začať s realizáciou projektu Adamko – zdravo a hravo, ktorý ponúka Štátny zdravotný ústav ako doplnok ku komplexnej starostlivosti o zdravie detí MŠ.

Indikátor 2.1 využívanie pracovných zošitov a aktivít z projektu

2.2 Hravou a motivačnou formou viesť k precvičovaniu správneho dýchania – fúkaním do vody slamkou, používaním bublifuku na dvore MŠ.

Indikátor 2.2 prehlbovanie dýchania detí

2.3 Pri vhodnom počasí využívať na cvičenie dvor a terasy MŠ.

Indikátor 2.3 počet cvičení uskutočňovaných na dvore a terasách

2.4 Otužovať deti vhodným oblečením pri pobytoch vonku i za menej priaznivého počasia.

Indikátor 2.4 zníženie náchylnosti na prechladnutie, zníženie počtu detí s nádchou

2.5 Atraktívnou formou podporovať pohybové aktivity tak, aby sa stali súčasťou života rodiny. Organizovať pre deti a rodičov zaujímavé športové popoludnia – Cvičia s nami mamy, Športový deň otcov, Beh Terryho Foxa pre všetkých zamestnancov.

Indikátor 2.5 počet účastníkov na aktivitách

3. okruh, zameraný na psychické zdravie:

Cieľ: Vytvárať podmienky na nerušenú prácu učiteliek, deťom dať možnosť realizovať svoje túžby s prihliadnutím na ich momentálnu náladu, a tak predchádzať prejavom neuróz.

3.1 Dbáť na psychickú pohodu učiteliek, eliminovať zhan a napätie, nepreťažovať ich množstvom práce, ale venovať pozornosť kvalite aktivít.

Indikátor 3.1 zlepšenie klímy v materskej škole

3.2 Dodržiavať psychickú hygienu u detí, ponúkať rôzne typy aktivít (rušnejšie i pokojnejšie), participáciu detí na ich výbere a tým rešpektovať temperament dieťaťa.

Indikátor 3.2 využívanie inovačných prístupov učiteľkami

3.3 Dať deťom možnosť primeraným spôsobom prejaviť nesúhlas a hnev, nie násilne ho tlačiť a tým hromadiť napätie, ale vybiť emócie vhodným spôsobom, ak treba, mať absolútne súkromie na „koberčeku“. Využívať námety z odbornej literatúry.

Indikátor 3.3 schopnosť detí ovládať svoje negatívne nálady

3.4 Pripraviť súbor relaxačných rozprávok, ktoré sa budú využívať pred spánkom detí, ale i pri vhodných príležitostiach na uvoľnenie napätia a stresu detí.

Indikátor 3.4 metodický materiál vypracovaný učiteľkami

3.5 V poradenskej činnosti spolu s rodičmi tmiť nežiaduce prejavy hnevu, agresivity, kriku a pod., formou popoludní hier, keď sa i rodičia budú môcť zapojiť do hier riadených učiteľkou. Dať im možnosť spoznať prejavy detí v kolektíve.

Indikátor 3.5 záujem o popoludnia s rodičmi

4. okruh, zameraný na sociálne zdravie:

Cieľ: Vytvárať harmonické prostredie, atmosféru dôvery a rodinného prostredia na všetkých úrovniach komunikácie.

4.1 Predchádzať konfliktným situáciám na pracovisku, komunikovať otvorene a snažiť sa rešpektovať názory iných ľudí.

Indikátor 4.1 zníženie napätia a konfliktných situácií na pracovisku

4.2 Dať možnosť participovať pri tvorbe pravidiel života v MŠ celému kolektívu pracovníkov, rodičom, ale i deťom. Spoločne vytvoriť písomnú formu pravidiel.

Indikátor 4.2 stotožnenie sa so spoločnými pravidlami

4.3 Naučiť deti počúvať názory kamarátov, vedieť povedať svoj názor a zdôvodniť ho.

Indikátor 4.3 schopnosť detí tolerovať rozdielne názory

4.4 Viesť deti k sebadôvere a všímavosti voči ostatným deťom formou krátkych prosociálnych hier. Využívať námety z odbornej literatúry.

Indikátor 4.4 zvýšenie empatických prejavov medzi deťmi

4.5 Vedieť porozprávať svoje pocity a reflexie na hranie rôznych úloh v hrách zameraných na budovanie vzťahov a hodnôt u detí.

Indikátor 4.5 schopnosť komunikovať svoje pocity

4.6 Vypracovať podrobný plán adaptačných pobytov novoprijatých detí spolu s rodičmi, na zoznámenie sa s prostredím a režimom MŠ, vrátane možností individuálnych adaptácií.

Indikátor 4.6 zníženie adaptačných problémov novoprijatých detí

5. okruh, zameraný na environmentálne zdravie:

Cieľ: Zlepšovať životné prostredie na pobyt detí v MŠ a budovať kladný vzťah k najbližšiemu okoliu. Vytvoriť podmienky pre pochopenie v rámci svojich možností, čo je pre prírodu pozitívne a čo škodlivé.

5.1 Viesť deti k priamej účasti na starostlivosti o prostredie v triede starostlivosťou o kvety, na dvore MŠ pomocou pri vysádzaní skalky.

Indikátor 5.1 záujem detí o pomoc pri úprave prostredia

5.2 Tvoríť s deťmi herbár kvetov, rastlín, listov stromov z najbližšieho okolia MŠ a z miesta ich bydliska, a tak zážitkovou metódou sprostredkovať poznatky o prírode deťom.

Indikátor 5.2 nové poznatky detí

5.3 Na dvore a v skalke s deťmi pozorovať mravce, lienky, slimáky, cifruše a iný hmyz. Prípadne si ich na krátko priniesť do triedy. Snažiť sa prekonať predsudky voči týmto živočíchom, lebo sú súčasťou prírody.

Indikátor 5.3 zmena vzťahu k hmyzu

5.4 Vytvárať databázu hier, pri ktorých deti priamo pozorujú a experimentujú s prírodninami, podmienkami na rast rastlín, šetria a ochraňujú prírodu.

Indikátor 5.4 kvalita hier uvedených v databáze

5.5 Počas školy v prírode čo najviac využívať možnosti priameho kontaktu s prírodou, viesť deti k pocitu, že i my sme ochrancami prírody.

Indikátor 5.5 primeraná uvedomelosť u detí

E) Harmonogram plnenia cieľov:

Vzhľadom na charakter úloh, ktoré sú zväčša dlhodobé, sa jednotlivé úlohy budú plniť priebežne počas celého roka. Pri jednotlivých aktivitách budeme zohľadňovať ročné obdobie. Pevné termíny budú dodržiavané pri tematicky zameraných dňoch, daných Svetovou zdravotníckou organizáciou. Presnejší harmonogram je súčasťou ročného plánu práce školy. Za plnenie cieľov a úloh zodpovedajú všetci zamestnanci materskej školy.

F) Materiálno-technické a finančné potreby, nároky a ich zabezpečenie:

Súčasný materiálno-technický a finančný stav MŠ sú vyhovujúce na realizáciu stanovených úloh. Na ich skvalitnenie sa využijú zdroje poskytnuté zriaďovateľom a sponzorská pomoc rodičov. Zameriame sa hlavne na úpravu dvora, dotvorenie skalky, doplnenie knižnice o odbornú literatúru, zabezpečenie nových pomôcok na cvičenie, rehabilitačných chodníkov.

Na záver:

Deťom treba dať príležitosť nadobudnúť maximálne vedomosti, návyky a príležitosti pri oboznamovaní sa so zdravým životným štýlom, aby v dospelosti mali dostatok kompetencií a mohli si upevňovať zdravie. Zdravie, ktorým disponuje väčšina ľudí a dostávame ho zadarmo. Niekedy si ale jeho význam uvedomujeme, až keď ho strácame. Naša MŠ sa chce realizáciou predloženého projektu ak-

tívne podieľať na výchove k zdravému životnému štýlu u detí. Projekt je vypracovaný na obdobie 3 rokov a je otvorený pre nové úlohy a námety, ktoré sa naskytnú počas jeho realizácie.

Záverové údaje a zhrnutia

	Meno a priezvisko	Podpis
Riaditeľ školy:		
Koordinátor projektu:
Členovia koordinačnej skupiny:

V Trnave 30. septembra 2005

Vypracovala: PaedDr. Silvia Mináriková

10.3.5 Návrh projektu Zdravá základná škola

Základná škola, Jablčková 13, 917 01 Trnava

Návrh projektu Škola podporujúca zdravie

A) Úvod

Základná škola Jablčková bola uvedená do prevádzky v roku 1982. Nachádza sa na sídlisku, uprostred panelákov. V blízkom susedstve má dve materské školy, jednu základnú školu a knižnicu.

Areál školy je rozdelený na štyri časti: parková časť (s množstvom rôznorodých drevín), okrasná časť (okrasné rastliny rôznych farieb), športová časť (päť asfaltových ihrísk, tenisové ihrisko, atletická dráha, dve pieskoviská) a hospodársky dvor.

V súčasnosti navštevuje školu 420 žiakov zaradených do desiatich tried 1.– 4. ročníka, deviatich tried 5.– 9. ročníka a troch oddelení ŠKD. Škola má 51 zamestnancov, z toho 34 pedagogických pracovníkov (vrátane štyroch katechéto) a 17 prevádzkových zamestnancov. V dvojposchodovej budove školy sú zriadené učebne fyziky, chémie, hudobnej výchovy, etickej a náboženskej výchovy, jazyková učebňa, spoločenská miestnosť a novoutvorená počítačová miestnosť.

Podpora a ochrana zdravia žiakov bola jednou z pohnútok na vytvorenie projektu. Táto myšlienka si získala veľa priaznivcov nielen zo strany pedagógov, ale

aj ostatných zamestnancov školy a rodičov. Svojimi podnetnými návrhmi sa na tvorbe projektu podieľali všetci pracovníci školy, ktorí vyjadrili súhlasné stanovisko s realizáciou projektu. Konečnú podobu projektu vytvorila koordináčna skupina pod vedením koordinátora projektu.

B) Členovia koordináčnej skupiny

Riaditeľ školy:

Koordinátor projektu:

Členovia koordináčnej skupiny:

.....

.....

.....

Spolupracovníci projektu: Celý pedagogický i nepedagogický kolektív
 Rodičovské združenie
 Školská jedáleň
 Materské školy
 Ústredie riadenia metodiky
 Plaváreň Zátvor
 Detský pediater

C) Ciele projektu a úlohy na ich realizáciu

1. Dosiahnuť uvedomelý postoj žiakov a učiteľov k vlastnému zdraviu, propagovať a uprednostňovať správnu životosprávu a zdravý životný štýl.
2. Rozvíjať u žiakov schopnosť a pripravenosť na pravidelnú pohybovú a športovú aktivitu, radosť z nej, viesť ich k poznaniu, že primeraná pohybová aktivita má pozitívny vplyv na zdravie človeka.
3. Zdokonaľovať a zlepšovať životné a pracovné prostredie školy v súlade so zákonitosťami prírody, utvárať základy environmentálnej kultúry a pozitívneho vzťahu k životnému prostrediu.
4. Uplatňovať prosociálny výchovný štýl, humanizáciu edukačného procesu, vytvoriť fungujúcu komunitu rodičia – pedagógovia – žiaci.

D) Harmonogram plnenia cieľov

Motto:

*„Na ceste ku zdraviu
 môže byť každá dosiahnutá méta
 novým začiatkom,
 pretože vývoj ku kvalite nikdy nekončí.“*

1.12 Učiť žiakov základným zručnostiam prípravy zdravých, výživných, racionálnych a chutných jedál, správneho prestierania a stolovania formou činnosti v záujmovom krúžku varenia.

Termín: priebežne zodp.: vyučujúci v krúžku varenia

1.13 viesť žiakov k zvýšenej konzumácii mlieka a nízkoenergetických mliečnych výrobkov, najmä kyslomliečnych výrobkov a tvarohu ako základného zdroja vápnika, propagovať mliečnu desiatu – Deň mlieka.

Termín: priebežne, 18. mája zodp.: celý pedagogický kolektív

Motto:

*„Aj v športe treba filozofovať,
teda zamýšľať sa, ako a prečo žijeme a športujeme,
nežiť iba tak, nedať sa unášať po prúde.“
(Július Kasa)*

2. Rozvíjať u žiakov schopnosť a pripravenosť na pravidelnú pohybovú a športovú aktivitu, radosť z nej, viesť ich k poznaniu, že primeraná pohybová aktivita má pozitívny vplyv na zdravie človeka.

2.1 Organizáciou zaujímavých telesných cvičení a rôznorodosťou športových cvičení nadchýnať a upevňovať potrebu žiakov pravidelne športovať (cvičenie s fit loptami, jogové prvky, cvičenie a súťaženie s rodičmi, učiteľmi, cvičenie pri hudbe atď.).

Termín: priebežne zodp.: učitelia telesnej výchovy

2.2 V rámci spolupráce ZŠ s MŠ uskutočňovať v telocvični ZŠ spoločné cvičenie mladších žiakov s predškolákmi s využitím náradia a náčinia.

Termín: 1 x mesačne zodp.: riaditeľ ZŠ a MŠ, učitelia MŠ a Tv I. stupňa

2.3 Vytvoriť a zapájať žiakov do záujmových krúžkov športového zamerania, napr. pohybový, gymnastický, futbalový, volejbalový, turistický, stolnotenisový, krúžok jogy, aerobiku a pod. (podľa záujmu detí a možností pedagógov).

Termín: priebežne zodp.: celý pedagogický kolektív

2.4 Organizovať besedy so známymi športovcami a prostredníctvom nich priťahovať žiakov do športových aktivít.

Termín: 2 x ročne zodp.: riaditeľ školy, zástupkyňa I. a II. stupňa

2.5 Organizovať rôzne športovo-branné podujatia a didaktické hry aj v čase mimo vyučovania.

Termín: priebežne zodp.: celý pedagogický kolektív

2.6 Priebežne dopĺňať kabinet Tv náčiním (fit lopty, stuhy, krúžky, lopty rôznych veľkostí, kolky a pod.).

Termín: priebežne zodp.: celý pedagogický kolektív

2.7 Na hodinách telesnej výchovy zaraďovať zdravotné cviky zamerané na nápravu chybného držania tela, odstraňovanie plochých nôh (ortopedický chodník), jogové prvky a relaxačné cvičenia v priebehu i mimo vyučovania.

Termín: priebežne zodp.: celý pedagogický kolektív

2.8 Každoročne sa zúčastňovať na Trnavských športových hrách v jednotlivých odvetviach športu, taktiež v športových disciplínach v rámci májového Challenge day a rôznych športových súťaží medzi školami (rýchlokorčuľovanie, atletické preteky, futbalové a nohejbalové turnaje atď.).

Termín: priebežne zodp.: učitelia telesnej výchovy

2.9 Naďalej organizovať pre žiakov 3. ročníka plavecký výcvik pod odborným vedením trénerov plávania na plavárni Zátvor.

Termín: október, november, december zodp.: zástupkyňa pre I. stupeň

2.10 Každoročne organizovať pre žiakov II. stupňa lyžiarsky výcvik.

Termín: január – marec zodp.: zástupkyňa pre II. stupeň

Motto:

*„Naučili sme sa lietať v povetrí ako vtáci,
potápať sa ako ryby, zostáva jediné,
naučiť sa žiť na Zemi ako ľudia!“
(G. B. Shaw)*

3. Zdokonaľovať a zlepšovať životné a pracovné prostredie školy v súlade so zákonitosťami prírody, utvárať základy environmentálnej kultúry a pozitívneho vzťahu k životnému prostrediu.

3.1 Pokračovať v plnení úloh environmentálnej výchovy a vzdelávania zapracovaním Učebných osnov environmentálnej výchovy pre základné školy a stredné školy, schválené Ministerstvom školstva SR 15. apríla 1996 pod číslom 645/

1996-15 a vzdelávacieho štandardu povinného učiva Ochrana človeka a prírody s exemplifikačnými úlohami.

3.2 Pracovnými činnosťami s technickým, odpadovým materiálom a prírodnými viesť žiakov k aktívnemu skúmaniu elementárnych vlastností a spoznávaniu možností využitia technického, odpadového materiálu a prírodnín, ako sú drevo, papier, plast, drôt, plody, lístie a pod.

3.3 Prostredníctvom praktických činností poskytovať žiakom dostatok možností na osvojenie si zručností a návykov, ktoré sú potrebné na zachovanie fauny a flóry na Zemi, ako je polievanie, kyprenie, sejba, rozmnožovanie a sadenie rastlín, kŕmenie a starostlivosť o živočíchy (napr. zhotoviť na pracovnom vyučovaní búbky pre vtáčikov na zimné prikrmovanie vtáctva) a tým ich viesť k uvedomovaniu si významu starostlivosti o rastliny a živočíchy a potreby ich ochrany pre zachovanie života na Zemi.

3.4 Spolu so žiakmi zvyšovať estetickú úroveň priestorov školy a areálu školského dvora, uskutočňovať výsadbu kvetov v triedach a na školskom dvore (stromov), starať sa o ne.

3.5 Na chodby zhotoviť obrazy – vytvorené z netradičných kombinácií rôznych prírodnín. Realizovať spolu so žiakmi výzdobu interiéru školy pri rôznych príležitostiach (Vianoce, Veľká noc, Deň Zeme atď.).

3.6 Organizovať rôzne besedy, prednášky, exkurzie, kvízy v oblasti environmentálnej výchovy, zúčastňovať sa na súťažiach vo výtvarnom a hudobnom prejave, literárnou činnosťou prostredníctvom vysielania školského rozhlasu a školského časopisu posilňovať vedomie a postoje žiakov v danej oblasti.

3.7 S mladšími žiakmi uskutočňovať jednoduché pokusy zamerané na pozorovanie a ochranu prírody.

3.8 Podporovať environmentálne cítenie a ochranárske postoje žiakov k prírode prácou v záujmových krúžkoch (Mladý prírodovedec).

Termín: priebežne zodp.: celý pedagogický kolektív

3.9 Zhotoviť pracovné stoly v átriu školy na prácu s prírodninami.

Termín: október, november zodp.: školník, údržbár, učitelia pracovnej výchovy

3.10 V areáli školy vytvoriť políčka na pestovanie zeleniny, kvetov a rôznych bylín, zhotoviť kútik živej prírody.

Termín: jarné mesiace zodp.: celý pedagogický kolektív

3.11 Každoročne organizovať zber papiera, plastových fliaš a sušenej pomarančovej kôry pre Liečivá Žilina.

Termín: október – november, apríl – máj zodp.: celý pedagogický kolektív

Motto:

*„Najdôležitejšia hodina je prítomnosť,
najdôležitejší človek stojí pred tebou,
najdôležitejší skutok je láska.“*

4. Uplatňovať prosociálny výchovný štýl, humanizáciu edukačného procesu, vytvoriť fungujúcu komunitu rodičia – pedagógovia – žiaci.

4.1 Rozvíjať v žiakoch dôstojnosť ľudskej osobnosti – úcta a dôvera v seba a úcta a dôvera k druhým.

4.2 Viesť deti k pozitívnemu hodnoteniu správania druhých.

4.3 Hľadať v žiakoch to, čo je dobré a snažiť sa o rozvoj týchto pozitívnych vlastností.

4.4 Rôznymi metódami, prostriedkami a alternatívnymi formami práce rozvíjať u žiakov kreativitu a originalitu, neverbálnu a verbálnu komunikáciu, empatiu, flexibilitu, asertivitu a spolupatričnosť.

4.5 Vytvoriť z triedy výchovné spoločenstvo, žiaka chápať ako jedinečnú bytosť, individualitu s mnohostrannými možnosťami, prejavovať mu priateľské city.

4.5 Zintenzívniť spoluprácu s rodičmi, otvoriť školu rodičom prostredníctvom rozličných spoločných stretnutí, akcií školy za aktívnej účasti rodičov, napr. opekačka, športový deň s rodičmi (u mladších žiakov cvičenie a súťaženie rodičov s deťmi), tvorivé dielne žiakov s rodičmi a pod.

Termín: priebežne zodp.: celý pedagogický kolektív

Materiálno-technické a finančné potreby, nároky a ich zabezpečenie

Pokiaľ spomínané podujatia budú vyžadovať finančné zabezpečenie, budeme využívať tieto zdroje:

- neinvestičný fond Škola základ života pri ZŠ Jablčkovej 13 v Trnave,
- sponzorské dary a príspevky,
- príspevky rodičovského združenia,
- vypracovávanie projektov na získanie finančných prostriedkov formou dotácie mesta, vyhlásené Mestom Trnava v termíne asi do 15. marca v kalendárnom roku.

F) Prílohy

Kalendár významných dní týkajúcich sa zdravia

<u>22. marec</u>	–	Svetový deň vody
<u>7. apríl</u>	–	Svetový deň zdravia
22. apríl	–	Deň Zeme

<u>15. máj</u>	– Medzinárodný deň rodín
<u>18. máj</u>	– Svetový deň mlieka
<u>31. máj</u>	– Svetový deň bez tabaku
<u>5. jún</u>	– Svetový deň životného prostredia
<u>18. jún</u>	– Svetový deň boja proti suchu a rozširovaniu púští
<u>26. jún</u>	– Medzinárodný deň protidrogových závislostí a nezákonnému obchodovaniu s drogami
<u>1. júl</u>	– Deň bez mäsa
<u>8. september</u>	– Medzinárodný deň gramotnosti
<u>16. september</u>	– Medzinárodný deň zachovania ozónovej vrstvy
<u>32. týždeň v roku</u>	– Týždeň zdravia
<u>25. september</u>	– Deň jablka
<u>27. september</u>	– Medzinárodný deň nepočujúcich
<u>1. október</u>	– Medzinárodný deň starších ľudí
<u>4. október</u>	– Svetový deň dojčenia
<u>10. október</u>	– Svetový deň duševného zdravia
<u>14. október</u>	– Európsky deň rodičov
<u>15. október</u>	– Deň bielej palice
<u>16. október</u>	– Svetový deň výživy
<u>17. október</u>	– Medzinárodný deň boja proti chudobe
<u>20. október</u>	– Svetový deň osteoporózy
<u>13. november</u>	– Medzinárodný deň nevidiacich
<u>14. november</u>	– Svetový deň cukrovky
<u>16. november</u>	– Medzinárodný deň tolerancie
<u>25. november</u>	– Medzinárodný deň za odstránenie násilia voči ženám
<u>1. december</u>	– Svetový deň boja proti AIDS
<u>3. december</u>	– Medzinárodný deň zdravotne postihnutých
<u>10. december</u>	– Deň ľudských práv

Záverečné údaje a zhrnutia

	Meno a priezvisko	Podpis
Riaditeľ školy:		
Koordinátor projektu:
Členovia koordinačnej skupiny:

V Trnave 30. septembra 2005

Vypracovala: PaedDr. Miroslava Velická

10.4 Kompetencie učiteľa vo vzťahu k zdravej výžive

Ak hovoríme o výchove k zdravej výžive v škole, musíme si položiť aj otázku, aké má vlastne učiteľ možnosti a aké sú jeho kompetencie v tomto smere. Mohli by sme hovoriť o tom, v akých učebných predmetoch by bolo možné rozvíjať návyky a postoje k správnej výžive. Je zrejmé, že na druhom stupni ZŠ by sme mohli spomenúť chémiu, prírodopis i niektoré ďalšie predmety. Už na 1. stupni ZŠ existujú v mnohých školách také školské aktivity, ktoré sú na zdravú výživu zamerané. Pozrime si najprv kompetencie učiteľa vo všeobecnosti.

10.4.1 Všeobecné kompetencie učiteľa

Kompetencie chápeme ako komplex činností, ktoré charakterizujú výkon v niektorej oblasti. Za kompetentného v určitej oblasti považujeme človeka, ktorý má schopnosti, motiváciu, vedomosti, zručnosti atď. robiť kvalitne to, čo sa v príslušnej oblasti robí vyžaduje.

Skôr ako pristúpime ku kompetenciám učiteľa v oblasti výchovy k zdravej výžive, uvedieme celkové kompetencie učiteľa profesionála tak, ako sú formulované v dokumente SAPEA (Seminaire d'analyse des pratiques d'enseignement/apprentissage, IUMF de Grenoble, mars 2003).

1) vedieť počúvať	2) vedieť vštepíť zmysel pre povinnosť	3) vedieť odhaliť možnosti žiaka	4) vedieť ustúpiť	5) vedieť vytvoriť podmienky, ktoré by uľahčili učenie sa správnym zvykom
6) dávať príkazy	7) komunikovať vo vnútri s mladým človekom, aby sme ho naučili komunikovať so sebou samým	8) vedieť mlčať	9) vedieť „vzdelávať“	10) vedieť vychovávať
11) vedieť zdôrazniť základné hodnoty	12) vedieť naučiť mladých ľudí, aby ich rešpektovali	13) vedieť sprevádzať žiakov krok po kroku, aby cítili viac odvahy a bezpečia	14) ukázať im základné modely správania	15) vedieť narábať s nástrojmi a metódami nátlaku, ak je to nutné

16) vedieť vytvoriť tvorivú atmosféru	17) pomáhať žiakom zvládnuť svoj strach a obavy z nového	18) vedieť sa ponáhľať	19) vedieť vzbudiť dôveru	20) sám sa vzdelávať
21) vedieť vstúpiť pravidlá života	22) vytvoriť si vlastnú metódu učenia	23) vedieť naučiť žiakov myslieť každého za seba	24) vedieť radiť bez nútenia	25) vedieť pripraviť žiakov na život v súčasnej spoločnosti s jej normami
26) vedieť diskutovať s mladými ľuďmi	27) vedieť chrániť žiakov pred zlyhaním	28) vedieť naplniť očakávania žiakov	29) vedieť sa správať prirodzene	30) vedieť pomôcť žiakom začleniť sa postupne do spoločnosti dospelých
31) vedieť naučiť overené metódy	32) vedieť odbúrať obavy žiakov			

Z tabuľky je zrejmé, že autori vyčleňujú až 32 rozličných všeobecných kompetencií učiteľa profesionála. Pokúsme sa teraz aplikovať do istej miery tieto všeobecné kompetencie na oblasť výchovy k zdravej výžive.

10.4.2 Kompetencie učiteľa v oblasti výchovy k zdravej výžive

Za jeden z rozhodujúcich faktorov, ktoré ovplyvňujú kvalitu zdravia, dnes pokladáme zdravú stravu. V zásade môžeme konštatovať: Zdravie = správny spôsob stravovania + pohyb + duševná vyrovnanosť. Dôvodov na inováciu výchovy k zdravej výžive je veľké množstvo, napr.: zmeny v zložení potravy, zvýšené používanie geneticky modifikovaných živín, anaboliká, antibiotiká, zmeny v živočíšnej produkcii, menej prirodzenej výživy a viacej umelých zložiek v potrave (farbivá, stabilizátory, ochucovadlá), zvýšené užívanie liekov a pod.

Uvedené skutočnosti nás viedli k zamysleniu sa nad vytvorením kompetencií učiteľa v oblasti výchovy žiakov k zdravej výžive.

Formovanie kompetencií prinesie nové požiadavky na prácu učiteľov. Učiteľ bude vytvárať čo najviac príležitostí na aktívne činnosti, musí mať stanovené ciele výchovy k zdravej výžive v prioritnom význame kompetencií, musí ovládať teóriu a metódy formovania, diagnostikovania a hodnotenia kompetencií, musí

byť schopný vytvárať optimálnu klímu a najmä partnerský vzťah k žiakom v oblasti výchovy k zdravej výžive.

V oblasti výchovy k zdravému stravovaniu navrhujeme v procesuálnej a obsahovej stránke tieto kompetencie:

10.4.2.1 Odborné kompetencie

Učiteľ má a odovzdáva informácie v oblasti cieľov výchovy k zdravej výžive. Vie konkretizovať, v akom rozsahu a na akej úrovni si majú žiaci osvojiť vedomosti, zručnosti a návyky v zdravom spôsobe života (starostlivosť o vlastné zdravie, zdravá výživa, pitný režim, udržiavanie fyzickej kondície a pod.).

Odborné kompetencie v tejto oblasti sú nadpredmetové – neviažu sa na konkrétny predmet učiva. Môžu sa osvojovať v ľubovoľnom učive (prírodovednom, spoločenskovednom, historickom a pod.). Ich osvojenie je spojené najmä s procesuálnou stránkou učiva – v činnostiach.

10.4.2.2 Psychodidaktické kompetencie

Učiteľ vytvára priaznivé podmienky na pochopenie cieľov v oblasti zdravej výživy, motivuje žiakov k poznávaniu, aktivizuje ich, rozvíja ich schopnosti a návyky pri kultivovanom stolovaní. Rozvíja ich informačné, kognitívne, personálne i interpersonálne vzťahy pri výchove k zdravému stravovaniu. V tomto procese vytvára priaznivú sociálnu, emocionálnu a pracovnú klímu. Individualizuje tento proces z hľadiska času, tempa, hĺbky, miery pomoci i učebných štýlov. Používa optimálne metódy, organizačné formy a materiálne prostriedky na splnenie cieľov v tejto oblasti.

10.4.2.3 Komunikačné kompetencie

Učiteľ má spôsobilosť efektívne komunikovať so žiakmi predovšetkým v zvýšenej pozornosti venovanej problematike psychického zdravia, stravovania a pohybových aktivít. Vychádza z predpokladu: správny spôsob stravovania + pohyb + duševná vyrovnanosť = zdravie.

Zdravý spôsob stravovania zvyrazňuje ako základný determinant zdravia. Komunikuje s kolegami, odborníkmi jednotlivých predmetov pri špecifikácii obsahovej, ale aj procesuálnej stránky výchovy k zdravej výžive. Komunikuje s nadriadenými pri organizovaní osvetových akcií, prednášok, besied a pod. k uvede-

nej problematike. Má priamy komunikačný vzťah s rodičmi žiakov, ktorých zapája do akcií pri projektovaní výchovných podujatí.

10.4.2.4 Diagnostické kompetencie

Učiteľ je schopný validne, reliabilne, spravodlivo a objektívne hodnotiť činnosti žiakov v oblasti zdravého stravovania. Vie zistiť postoje žiakov k týmto činnostiam, ako aj k škole, k životu a k riešeniu problémov. Učí žiakov vyrovnávať sa s komplexnosťou (rozoznávať vzory). Učí žiakov rozoznávať dôležité a relevantné veci. Vie hodnotiť viaceré alternatívy, analyzovať situácie a vzťahy. Vie identifikovať, hodnotiť a brániť zdroje, práva a hlavne limity a normy v oblasti výchovy k zdravej výžive.

10.4.2.5 Plánovacie a organizačné kompetencie

Učiteľ má spôsobilosť efektívne plánovať a projektovať činnosti a podujatia výchovného charakteru vo vzťahu k zdravej výžive. Škola má byť príťažlivým a príjemným miestom pre žiakov, zamestnancov, ako aj pre rodičov žiakov. Preto je dôležité realizovať čo najviac aktivít v spolupráci s rodičmi. Učiteľ udržuje určitý poriadok a systém v organizovaní týchto podujatí.

10.4.2.6 Poradenské a konzultatívne kompetencie

Učiteľ má kompetenciu poradiť žiakom pri riešení ich problémov. Vie určovať optimálne riešenie, efektívne postupy pri realizácii činnosti v oblasti zdravej výživy, ako aj urobiť závery v praktických situáciách.

Vie pracovať samostatne a spolupracovať hlavne s rodičmi žiakov pri preberaní zodpovednosti a schopnosti starať sa o zdravie žiakov a ich životné prostredie. Učí žiakov tolerovať, rešpektovať etické hodnoty pri praktických činnostiach v spoločnom stolovaní.

10.4.2.7 Sebareflexívne kompetencie (reflexia vlastnej práce)

Ide o kompetencie hodnotiť vlastnú pedagogickú prácu s cieľom zlepšiť svoju budúcu činnosť v obsahovej i procesualnej stránke pri výchove detí k zdravej výžive.

Pri sebareflexii dochádza k analýze, hodnoteniu a zovšeobecneniu vlastných

pedagogických skúseností. Pri úvahách o vlastnej práci dochádza k jej prehodnoteniu. Jej zmyslom je teda formulácia záverov na ďalšie optimalizovanie novších – progresívnejších foriem, metód a prostriedkov prípravy žiakov, so špecifickým zámerom pre zdravé stravovanie ako súčasť celého komplexu výučby.

10.5 Manažment v oblasti výchovy k zdravej výžive

Učiteľ by mal získavať poznatky o postojoch žiakov k zdravej výžive, mal by poznať súčasnú situáciu, jej príčiny a vlastné kompetencie v danej oblasti. Všetky uvedené poznatky však treba vedieť využiť vo výchovno-vzdelávacom procese v materských a základných školách. Pokúsime sa načrtnúť, aké možnosti má v tejto oblasti učiteľ, resp. celý manažment školy.

Predovšetkým si treba uvedomiť, že u nás neexistuje vyučovací predmet „zdravá výživa“. Je otázne, či by bolo účelné taký predmet zaradiť. V každom prípade o mnohých aspektoch zdravej výživy sa žiaci dozvedia z niektorých predmetov, ktoré sú v učebnom pláne zaradené. Je to napríklad chémia, prírodopis a niektoré ďalšie predmety. Je však dobre známe, že *poznatie istých faktov ešte ani zďaleka neznamená, že sa na základe týchto poznatkov zmení aj konkrétne správanie*. Mohli by sme uviesť napríklad veľmi dobre známe fakty o škodlivosti fajčenia, s ktorými sa možno stretnúť doslova na každom kroku. Tieto fakty fajčiarov od fajčenia zvyčajne príliš neodradia, v podstate nemenia postoje fajčiarov k vlastnému fajčeniu. Akoby sa týkali skôr iných ľudí, sú všeobecné. Veľmi podobné to je i so stravovacími návykmi. Z našich prieskumov jednoznačne vyplýva, že vedomosti žiakov o tom, ktoré potraviny sú zdravé a ktoré škodlivé, sú pomerne dobré. Napriek tomu ich stravovanie nie je zvyčajne veľmi zdravé. Čo teda môže učiteľ urobiť, aby túto situáciu zmenil? Rozhodne nestačí poskytovať poznatky o škodlivosti niektorých potravín alebo nápojov (to však neznamená, že tieto poznatky možno ignorovať). Poznatky o tom, ktoré potraviny a nápoje sú zdravé, a ktoré škodlivé, sú síce nevyhnutnou podmienkou príslušného pozitívneho správania sa v tejto oblasti, ale nie sú ani jedinou, a už vôbec nie postačujúcou podmienkou správania sa spätého so zdravým stravovaním. *Je potrebné zmeniť postoje žiakov a študentov k stravovaniu*. Dostávame sa tak do sféry sociálnej psychológie. Učiteľ by si teda mal obnoviť svoje poznatky o postojoch a možnostiach ich formovania, resp. zmien, ktoré získal ešte počas štúdia na vysokej škole. V tejto kapitole uvedieme aspoň niektoré základné poznatky.

10.5.1 Postoje a možnosti ich ovplyvňovania

Veľa autorov sa pokúšalo definovať postoje. Fishbein a Ajzen ich napríklad definujú ako „*naučené predispozície k celkovo priaznivej alebo nepriaznivej reakcii na daný objekt, osobu či udalosť*“. Táto definícia zdôrazňuje tri črty postojov: po prvé, že sú naučené, po druhé, že sú konzistentné, a po tretie, že sa týkajú priaznivých alebo nepriaznivých reakcií.

Podobne vyznieva i definícia, ktorú predložili Krech, Crutschfield a Ballachey v roku 1962. Podľa nich „*postoje sú stabilné systémy pozitívneho alebo negatívneho hodnotenia emočných pocitov a techník správania sa týkajúcich sa sociálnych cieľov*“. Táto definícia však navyše zdôrazňuje, že postoje sa týkajú i činností či správania.

Iné definície zasa zdôrazňujú, že postoje nás pripravujú k činnosti. Spôsobujú, že sa častejšie správame určitým spôsobom.

Uvedieme ešte jednu definíciu, v ktorej sa zdôrazňuje, že sa častejšie správame určitým spôsobom. Je to definícia Osgooda, Suciho a Tannenbauma, podľa ktorej „*postoje sú predispozície k reakcii, ktoré sa od iných stavov pripravenosti líšia hodnotiacim charakterom reakcie, ku ktorej predisponujú*“. Podľa tejto definície sa teda postoje podobajú mentálnemu „nastaveniu“ (*set* alebo *ustanovka*), ale navyše obsahujú dôležitú hodnotiacu zložku.

10.5.2 Postoje a správanie

Nech už si zvolíme ktorúkoľvek definíciu, je jasné, že postoje nie sú jednoduchou množinou myšlienok vzťahujúcich sa na nejaký objekt. Sú totiž späté aj s činnosťou – ovplyvňujú správanie. Pri skúmaní postojov rýchlo zistíme, že sú zložité a môžu sa prejavovať na niekoľkých úrovniach. Postoje sa zvyčajne opisujú pomocou troch dimenzií alebo zložiek, pričom každá z nich prispieva svojím dielom k celku. Sú to tieto tri *zložky postojov*:

- 1) **Kognitívna zložka alebo dimenzia** – týka sa názorov a myšlienok, ktoré osoba má o predmete postoja.
- 2) **Emocionálna dimenzia** – týka sa toho, čo osoba cíti k predmetu postoja, teda týka sa emócií alebo emocionálnych reakcií.
- 3) **Konatívna zložka alebo behaviorálna dimenzia** – týka sa sklonov k správaniu sa či konaniu vo vzťahu k predmetu postoja.

Rôzne definície sa líšia v tom, ktorú z týchto troch dimenzií zdôrazňujú. Všetky tri zložky sú však dôležité pre celkový vývoj postoja. Ak chceme zisťovať

postoje žiakov a študentov k zdravej výžive pomocou dotazníka, musíme zostaviť *postojový* dotazník, ktorý musí obsahovať položky zamerané na všetky tri zložky postojov.

10.5.3 Vývin postojov

O tom, ako sa vyvíjajú postoje, existuje mnoho teórií. Možno si pamätáte definíciu Fishbeina a Ajzena, ktorá začínala tým, že postoje sú naučené. Podľa týchto bádateľov teda získavame svoje postoje v priebehu bežného sociálneho života: čiastočne z rodiny, kde vyrastáme a čiastočne od ľudí, s ktorými sa stýkame.

Sociálna identita a spolupatričnosť so skupinou silno ovplyvňuje postoje, ktoré si osvojíme. Hlboko zvnútorňujeme svoje členstvo v skupinách, ktoré potom tvorí dôležitú súčasť sebaúcty. Práve tento mechanizmus je podkladom stálych predsudkov medzi sociálnymi skupinami a že každý pokus o pochopenie predsudkov bez ohľadu na *sociálnu identifikáciu* vedie do slepej uličky. Korene mnohých postojov spočívajú teda v sociálnej identifikácii. Dôležitým aspektom utvárania postojov, v našom prípade postojov k zdravej výžive, je *vplyv rovesníkov*. Ak v mladšom veku je autoritou, od ktorej deti takmer bezvýhradne prijímajú názory, rodič a učiteľ, potom v období puberty je už situácia iná. Názory dospelých (vrátane rodičov a učiteľov) títo žiaci už neberú bezvýhradne, naopak, stavajú s k nim kriticky. Oveľa dôležitejšie sú pre nich názory a správanie sa rovesníkov.

Vo veľkej miere determinuje ich názory *vplyv tzv. vodcov* na správanie sa ostatných žiakov v triede. Učiteľ by teda mal rozhodne zistiť, kto je v danej triede týmto vodcom (niekedy bývajú dvaja alebo dokonca traja vodcovia, o čom svedčia mnohé výskumy školských tried). Ak by sa učiteľovi podarilo ovplyvniť „vodcu“ v smere zdravej výživy, potom by oveľa ľahšie ovplyvnil ostatných žiakov triedy. Veľmi často sa stáva, že „vodca“ je žiak, ktorý ani zďaleka nezodpovedá ideálu „dobrého žiaka“ a spolupráca s ním je veľmi náročná. V takom prípade má učiteľ jedinú možnosť – pokúsiť sa zmeniť pozíciu „vodcu“, zmeniť vodcu.

Postoje bývajú veľmi odolné voči zmene. Bádatelia sa nazdávajú, že všetci máme trvalú potrebu lepšie porozumieť svetu. Ale vnútorné potreby a úzkosti môžu spôsobiť obavy z príliš veľkej či náhlejšej zmeny. *Zmenu postojov* uľahčuje splnenie aspoň jednej z nasledujúcich podmienok:

- zmena prebieha pomaly, prípadne sa týka periférneho a nie centrálného postoja,
- osoba práve neprežíva nijaké výrazne rušivé úzkosti.

Vývoj presvedčení závisí od toho, k akým informáciám má človek prístup. Pretože názory sa vyvíjajú ako dôsledok ľudskej túžby porozumieť svetu. Svet, ktorý núka iba jediný uhol pohľadu, nemôže byť priaznivý pre niečo, čo bádatelia nazývajú „vzrievaním názorov“. Keď je však človek konfrontovaný s rôznymi pohľadmi na svet a rozličnými prameňmi informácií, musí si, vďaka svojej potrebe porozumieť svetu, formulovať vlastné názory. Ak chcete u ľudí podporovať zrelosť názorov, potom je dôležité, aby sa v spoločnosti vyskytovali rôzne pramene informácií a rôzne pohľady na svet. A takéto rozličné pohľady na problematiku zdravej výživy treba žiakom a študentom poskytnúť, pričom sa netreba vyhýbať aj takým názorom, ktoré považujeme za škodlivé.

Nie všetky pramene informácií o zdravej výžive sú priaznivé. Je dobre známe, že reklama, ktorá je zameraná na zisk, veľmi intenzívne navádza mladých ľudí ku konzumovaniu nezdravej stravy. Možno spomenúť reklamy na coca-colu, hranolčeky, rôzne sladkosti atď.

Ďalším zdrojom informácií sú, pochopiteľne, rodičia. Žiaľ, aj rodičia bývajú silno ovplyvnení spomínanou reklamou, aj keď v ostatnom čase badať isté pozitívne zmeny (azda každý rodič dnes vie, že masné bravčové mäso je nezdravé, a ani ho už nekupuje a svojmu dieťaťu neponúka).

Dôležitým prameňom informácií sa musí stať škola, a práve tu je priestor pre učiteľa. Každý učiteľ by sa mal zdravo stravovať, riadiť sa zásadami zdravého životného štýlu a byť pozitívnym príkladom pre žiakov. Mal by podporovať pozitívne postoje žiakov k zdravej výžive a byť veľmi dobrým prameňom informácií v danej oblasti. Ako sme už spomínali, dôležitým, a často nie priaznivým prameňom informácií sú rovesníci a najmä už spomínaný vodca sociálnej skupiny.

10.5.4 Manažment školy

Manažment školy má tiež svoje nezastupiteľné miesto v ovplyvňovaní zdravej výživy žiakov a študentov. Predovšetkým je možné *ovplyvniť zloženie stravy* v školskej jedálni. Vedenie školy má možnosť ovplyvniť, aké potraviny a nápoje sa budú predávať v školskom bufete (ak škola má svoj bufet), dovoliť alebo zamietnuť umiestnenie automatu s nezdravými nápojmi v škole. Stojí za úvahu aj to, či by nebolo vhodné zabezpečiť podávanie čaju počas prestávok.

Ďalšou možnosťou je *spolupráca s rodičmi*. Tu má škola svoje možnosti. Môže pre rodičov zabezpečiť prednášky odborníkov a diskusie k téme „zdravá výživa“. Hoci sme už uviedli, že nestačia iba informácie, poznatky, je to však nevyhnutná podmienka toho, aby sa zmenili postoje k stravovaniu.

Veľmi ťažko je možné ovplyvniť *negatívny vplyv masovokomunikačných prostriedkov a reklamy* na utváranie postojov žiakov k zdravej výžive. Je to záležitosť celoštátna, a kým sa nezmení politika v tejto oblasti, bude reklama stále negatívne ovplyvňovať postoje detí. Možno namietnuť, že existujú aj veľmi poučné a správne zamerané televízne či rozhlasové programy. Väčšinou sú však pre deti (ale aj dospelých) nezábavné, takže ich zriedkakedy pozerajú.

10.6 Záver

Výchova k zdravej výžive bola i v minulosti súčasťou školského vzdelávania. Stála však akosi stranou, bola len doplnkom a hovorila o hygiene, strave, pohybe. Dnes by sa mala prelínať celým výchovným úsilím. Podporovať zdravie sa dá v každej činnosti, len to treba robiť cielene a systematicky. Ukázalo sa, že je nevyhnutné utvárať adekvátne postoje žiakov (i rodičov) k zdravej výžive. Nestačí teda deťom ukázať ovocie, zeleninu, ale je nutné ich viesť k ich konzumácii. Nestačí pripraviť výlet či športový deň, ale učiť pravidelnému pohybu ako potrebe. Nejde teda o to pomenovať, čo je zdravé, ale akými prostriedkami to zabudovať do života. V súčasnosti je potrebné naučiť deti vyberať si medzi množstvom ponúk tú vhodnú. Neskôr vedieť i použiť argumentáciu na presadenie správneho názoru. Ak uznávame zdravie ako jednu z hlavných priorít života, nemôže byť iba náhodným doplnkom výchovy, ale sa musí ňou prelínať. Ako sme videli, učiteľ tu má svoju nezastupiteľnú úlohu.

10.7 Zoznam použitej literatúry

- BRONIŠ, M.: *K podpore zdravia v školách vo svetle dokumentu „Zdravie 21“*. Bratislava, Ministerstvo školstva SR – Štátny zdravotný ústav SR 2002, s. 82. ISBN 80-88935-31-X
- BRONIŠ, M. a kolektív: *Podpora zdravia II. Návoďy na praktické cvičenia*. Pracovné listy, úlohy a ich riešenia. Štátny zdravotný ústav SR – Projekt Výchova a vzdelávanie v podpore zdravia. Bratislava 2001, s. 151. ISSN 1335 – 3179
- BRONIŠ, M. a kolektív: *Podpora zdravia*. Učebný text. NCPZ – Projekt Vzdelávanie v podpore zdravia. Bratislava 1999, s. 266. ISBN 80-7159-122-X
- HAVLÍNOVÁ, M.: *Zdravá mateřská škola*. Praha, Portál 1997, s. 141. ISBN 80-7178-164-9
- Kolektív: *Průručka koordinátorov podpory zdravia v školách a v školských zariadeniach*. Ministerstvo školstva SR. Národné centrum podpory zdravia. Bratislava 2000, s. 168. ISSN 1335-3179
- KŘIVOHLAVÝ, J.: *Psychologie zdraví*. Praha, Portál 2001.
- PAULOV, Š.: *Fyziológia živočíchov a človeka*. Bratislava, SPN 1980, s. 645.