

# JAK SE ZAPOJIT DO SÍTĚ ŠKOL PODPORUJÍCÍCH ZDRAVÍ

## Metodika pro střediska volného času a domovy dětí a mládeže

### Obsah

1 Úvod .....	1
2 Proč je podpora zdraví důležitá?.....	2
3 Co znamená škola podporující zdraví?.....	3
4 Jak postupovat pro tvorbu projektu podpory zdraví?.....	4
4.1 Přípravná fáze.....	4
4.2 Analýza SVČ z hlediska zásad podpory zdraví.....	4
4.3 Tvorba a psaní projektu.....	5
4.4 Posouzení a evaluace.....	6
5 Integrovaní principy školy podporující zdraví.....	6
6 Pilíře a zásady programu Škola podporující zdraví.....	7
6.1 První pilíř: Pohoda prostředí.....	8
6.2 Druhý pilíř: Zdravé učení.....	10
6.3 Třetí pilíř: Otevřené partnerství.....	12
7 Doporučená struktura projektu podpory zdraví.....	14
Použitá literatura.....	14

## 1 Úvod

Metodika poskytuje praktickou pomůcku pro vychovatele, učitele a pedagogy volného času, kteří působí ve střediscích volného času (dále jen SVČ) nebo domovech dětí a mládeže (DDM) a zajímají se o systematickou podporu zdraví v jejich školském zařízení<sup>1</sup>.

Tato stručná metodika vychází z knihy autorů **Havlíková, M., Kopřiva, P., Mayer, I., Vildová, Z. a kol.: Program podpory zdraví ve škole**, 2. vyd., Portál, Praha 2006 (dále jen *Program podpory zdraví ve škole*), metodika na ni také opakovaně odkazuje. Využití knihy *Program podpory zdraví ve škole* je proto při práci s touto metodikou nezbytné. Zdrojem pro zpracování byla také stručná „Metodika pro školní družiny a školní kluby pro zapojení do školního projektu podpory zdraví“, kterou v roce 2012 sepsal Expertní tým pro ZŠ/ŠŠ v síti ŠPZ, a jejíž pojetí rozšiřuje a adaptuje pro oblast zájmového vzdělávání uskutečňovaného v SVČ.

Metodika je od 4. kapitoly koncipována tak, že Vás nejprve seznámí s doporučeným postupem při vytváření vlastního projektu podpory zdraví a pak Vás provede principy a

<sup>1</sup>V textu budeme dále pro SVČ a DDM používat z důvodu zestručnění pro obě zařízení pouze zkratku SVČ.

jednotlivými pilíři a zásadami programu Škola podporující zdraví (ŠPZ). Vždy v úvodu představí definici zásady formulací přizpůsobenou pro SVČ a pomocí otázek naznačí, čeho byste si měli při naplňování této zásady všimnout. Ke každé zásadě přidává také některé návrhy pro její realizaci.

## 2 Proč je podpora zdraví důležitá?

Existuje mnoho definic a modelů zdraví, ale všechny chápou zdraví jako důležitý prostředek k uskutečňování životních cílů. Některá pojetí jsou příliš zužována na zdraví fyzické, jiná chápou zdraví jen jako zboží, další jako tajemnou sílu, kterou člověk dostává při narození a s níž musí během života hospodařit (Křivohlavý, 2001). Nejznámější je definice Světové zdravotnické organizace, která chápe „zdraví jako ideál“.

*“Zdraví je stav fyzické, psychické a sociální pohody, není to jen nepřítomnost nemoci nebo vady, neduživosti.” (WHO, 1946)<sup>2</sup>*

Nejnovější pojetí zdraví vyjadřuje tzv. pracovní definice, která reflektuje negativní aspekty vytykané definici zdraví WHO. Dle tohoto pojetí je zdraví „celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí“ (Křivohlavý, 2003).

Zdraví člověka je podmíněno kladným i záporným působením tzv. determinant zdraví. Dle vlivu na zdraví je lze seřadit následujícím způsobem: nejméně je zdraví ovlivňováno životním stylem (50 %), pak životním prostředím (20 %) a genetickým základem (20 %) a jen z 10 % úrovní zdravotnictví (Machová & Kubátová et al., 2009, Kotulán, 1991).

**Životní styl je tedy nejdůležitější determinantou zdraví.** „Zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností“ (Machová & Kubátová et al., 2009). Takové rozhodování závisí na věku, temperamentu, vzdělání, zaměstnání, příjmu, pohlaví, hodnotové orientaci, postojích a dalších faktorech. Člověk se může v oblasti zdraví správně rozhodnout tehdy, má-li dostatečné znalosti o tom, co zdraví podporuje, a také o tom, co ho ovlivňuje negativně. Vzhledem k zásadnímu významu životního stylu je nutné, aby poskytování odpovídajících znalostí, včetně rozvíjení dovedností a návyků a formování postojů, bylo součástí výchovy dětí od útlého věku v rodině i ve škole a aby bylo spojováno s výchovou k odpovědnosti za vlastní zdraví (Machová & Kubátová et al., 2009).

SVČ mohou tedy svým působením k podpoře zdraví vhodně přispívat, protože nabízejí zájmové vzdělávání, které se zabývá „aktivitami potřebnými pro rozvoj osobnosti, kompenzuje jednostrannou zátěž ze školy, zajišťuje duševní hygienu, má funkci výchovnou, vzdělávací, kulturní, zdravotní (relaxační a regenerační), sociální a preventivní, rozvíjí schopnosti, znalosti, dovednosti, talent, upevňuje sociální vztahy“<sup>3</sup>.

Stěžejní publikace pro tento text, *Program podpory zdraví ve škole* (2006), uvádí klíčové životní kompetence, jimiž se vyznačuje člověk podporující zdraví. Je třeba podotknout, že jsou formulovány na úrovni dospělých, u dětí a dospívajících slouží pedagogům k tomu, aby mohli určit a plánovat směr dlouhodobého výchovně-preventivního procesu.

Klíčové životní kompetence, kterými se **člověk podporující zdraví** vyznačuje:

<sup>2</sup> Preambule k Ústavě WHO přijaté Mezinárodní konferencí o zdraví v New Yorku 19. – 22. 7. 1946, uvedené v platnost 7. 4. 1948

<sup>3</sup> <http://www.msmt.cz/mladez/casto-kladene-dotazy-2>

- 1. Rozumí holistickému pojetí zdraví, pojmům podpora 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.
- 2. UVĚDOMUJE SI, ŽE ZDRAVÍ JE PRIORITY 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 na zdraví.
- 3. 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.
- 4. Má vyvinutou odpovědnost za vlastní chování a způsob života.** Dovede se chovat způsoby, kterými zlepšuje zdraví a snižuje rizika. Realisticky reflektuje své osobní možnosti a omezení, snaží se dosahovat optimální míry podpory zdraví v rámci svých osobních limitů.
- 5. 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.
- 6. Ovládá dovednosti komunikace a spolupráce.** Používá je v rodině, na pracovišti, v komunitě a ve společnosti k vytváření pohody a k šíření myšlenek podpory zdraví.
- 7. 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.<sup>4</sup>

### 3 Co znamená škola podporující zdraví?

V evropské síti SHE<sup>5</sup> je škola podporující zdraví definována jako „škola, která realizuje **strukturovaný a systematický plán pro zdraví, pohodu a rozvoj sociálního kapitálu všech žáků a pedagogických i nepedagogických pracovníků**. V různých evropských zemích jsou pro tyto školy užívány různé názvy, ale všechny tyto školy jsou charakteristické celoškolským přístupem“.<sup>6</sup> Online manuál SHE pro školy uvádí s odkazem na další dokumenty týkající se postupů škol podporujících zdraví<sup>7</sup> několik faktorů, které přispívají k podpoře zdraví ve škole:

- Podpora a rozvoj demokracie a aktivní zapojení všech zúčastněných.
- Pěstování pocitu sounáležitosti a možnosti ovlivnit chod školy u všech zúčastněných – žáků, učitelů, dalších zaměstnanců školy a rodičů.
- Podpora celostního přístupu k podpoře zdraví namísto tradičního omezení výchovy ke zdraví na výuku v hodinách nebo jednorázové akce.
- Vytváření sociálního prostředí, které podporuje otevřené a upřímné vztahy mezi dospělými i dětmi ve škole.
- Vytváření atmosféry s vysokými nároky na sociální vazby mezi žáky i na jejich studijní

<sup>4</sup> Havlínová, M. (ed.) et al. (2006). *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál (s. 38)

<sup>5</sup> SHE – evropská síť škol podporujících zdraví Schools for Health in Europe

<sup>6</sup> SHE FACTSHEET 1. *State of the art: health promoting schools in Europe*. (2013). CBO Utrecht.

<sup>7</sup> St Leger, L., Young, I., Blanchard, C. & Perry, M. (2010). *Promoting Health in Schools: from Evidence to Action*. IUHPE.

výsledky.

- Používání rozmanitých vyučovacích postupů, které vyhovují různým učebním stylům žáků a kde se též informace předává různými prostředky (kurikulum, politika školy a školní řád, aktivity prováděné mimo prostor třídy aj.)
- Probírání zdravotních témat v kontextu života žáků a prostředí, v němž žijí.
- Vědomí, že konkrétní výsledky v podpoře zdraví jsou vidět ve střednědobém až dlouhodobém horizontu (3-4 roky po získání statutu školy podporující zdraví) a že pro úspěch je klíčová efektivní realizace plánu.<sup>8</sup>

**Přístup** takové školy ke zdraví je tedy celostní, či konkrétněji **celoškolní**. Škola podporující zdraví je něčím víc než jen školou, která pořádá aktivity na podporu zdraví. Řeší otázky a problémy v oblasti zdraví systematicky s využitím jasně sepsaného školního projektu podpory zdraví. Zaměřuje se na konkrétní kroky a předpokládá aktivní účast všech – žáků, učitelů, nepedagogických zaměstnanců a rodičů jak na rozhodování, tak i na realizaci činností. Směřuje také k rozvíjení znalostí, dovedností a odhodlání všech členů školního společenství k podpoře zdraví<sup>9</sup>.

Program Škola podporující zdraví je programem komunitním, který nabádá k aktivnímu přístupu k vlastnímu životu, zdraví a pozitivnímu jednání. Zároveň ponechává školám maximum vlastní iniciativy a prostor pro invenci. I proto je možné přizpůsobit jeho realizaci i pro podmínky SVČ.

## 4 Jak postupovat při tvorbě projektu podpory zdraví?

### 4.1 Přípravná fáze

- Seznámení se s filozofií programu Škola podporující zdraví, s jeho principy a obsahem zásad podpory zdraví a získání potřebné podpory zaměstnanců SVČ i jeho externích spolupracovníků. Důležitým pramenem je výše zmíněná kniha *Program podpory zdraví ve škole*. Inspirovat se můžete také v online SHE manuálu pro školy <http://www.schools-for-health.eu/cz/for-schools/manual>, který sice pracuje se 6 složkami celoškolního přístupu a česká metodika se 3 pilíři, ale obsahově jsou spolu propojeny.
- Ustavení koordinátora projektu v SVČ, případně pracovní skupiny projektu. Početnost pracovní skupiny se odvíjí od velikosti SVČ, stejně tak členství externích pracovníků v této pracovní skupině závisí na možnostech těchto externistů apod. Koordinátor pracovní skupiny a současně i koordinátor projektu v SVČ by měl mít dostatek kompetencí, aby mohl projekt a v případě jejího ustavení také pracovní skupinu řídit. Proto je vhodné, aby členem pracovní skupiny, případně samotným koordinátorem byl někdo z vedení SVČ.

### 4.2 Analýza SVČ z hlediska zásad podpory zdraví

- Zhodnocení stávající situace naplňování zásad podpory zdraví, tzn. analýza podmínek pro podporu zdraví; zjišťování prostředků a zdrojů (lidských, materiálních, organizačních, finančních), které máte reálně k dispozici; mapování jednak silných

<sup>8</sup> Safatjan, E., Buijs, G., & de Ruiter, S. (2013) *Online manuál SHE pro školy*. CBO Utrecht

<sup>9</sup> dtto

stránek, toho, na co můžete v projektu navázat, jednak nedostatků, toho, v čem máte rezervy, na co bude vhodné se v projektu zaměřit.

- Pro analýzu je možné využít otázek z této metodiky uvedených u každé zásady. Vzhledem k pestrosti činností (forem zájmového vzdělávání) SVC se mohou některé otázky pro analýzu a návrhy cílů a možností realizace uvedené v kapitole 6 hodit jen pro určité formy.
- Je vhodné procházet a vyhodnotit každou zásadu samostatně.
- Je přínosné zapojit do analýzy kromě externích spolupracovníků jistým dílem také účastníky zájmového vzdělávání ve vašem SVC. Vhodní jsou zejména ti, kteří se zapojují do aktivit SVC pravidelně, opakovaně (tedy účastníci především forem pravidelné výchovné, vzdělávací a zájmové činnosti).

Je třeba věnovat pozornost volbě různých forem dotazování vhodných pro různé věkové kategorie tak, aby se mohli vyjádřit skutečně všichni, kteří projeví zájem (zohlednit tedy i malé děti). Čím více se vám podaří zapojit do tvorby projektu nejen externí spolupracovníky, ale také ty, kterým své zájmové vzdělávání nabízíte, tím spíše se podaří nastavit projekt i podle jejich potřeb.

- Podrobněji k postupu analýzy viz *Program podpory zdraví ve škole* str. 210 – 213. Inspirací pro analýzu pro vás může opět být i zdroj z SHE, a to evaluační nástroj zde <http://www.schools-for-health.eu/cz/for-schools/nastroj-rychleho-hodnoceniacute-she>. Po zaslání přihlášky do sítě ŠPZ garantovi programu SZÚ je školám nabízen evaluační dotazník INDI 9, který je rovněž v elektronické podobě a obsahuje 44 otázek, rozdělených do devíti částí podle jednotlivých zásad ŠPZ.

*Program podpory zdraví ve škole* uvádí na s. 101 – 102 evaluační nástroj „Škála pro posouzení mezilidských vztahů ve škole“, který je s lehkými úpravami velmi dobře aplikovatelný i pro využití pro zaměstnance SVC.

Všechny tři evaluační nástroje jsou sice určeny pro školy, škála otázek vám ale může také sloužit jako vodítko, co vše při podpoře zdraví brát v potaz. Sami si pak můžete otázky přizpůsobit svému SVC a účastníkům zájmového vzdělávání.

### 4.3 Tvorba a psaní projektu

- Stanovení prioritních oblastí a potřeb SVC ve smyslu zásad podpory zdraví.
- Navržení reálných cílů či zavedení postupů, kterých byste chtěli v následujícím čtyřletém období dosáhnout. Výchozí pro navrhování cílů je předchozí analýza.
- Navržení dostatečně konkrétních prostředků, způsobů realizace, jimiž chcete ke stanoveným cílům dospět (**Rámcový projekt podpory zdraví** – s. 14).  
Text navrženého projektu by měl být dostatečně srozumitelný, aby všichni zúčastnění chápali, co je cílem projektu.
- Plánování konkrétních činností, které vedou ke splnění vytyčených cílů. Prováděcí plán má upřesnit, které činnosti se budou realizovat a v jakém pořadí. Stanovuje odpovědnost konkrétních osob za realizaci a časový plán. (**Prováděcí plán** na jednotlivý školní rok projektu – str. 14).
- Stejně jako u analýzy je důležité přiměřené zapojení externích spolupracovníků a účastníků zájmového vzdělávání do této fáze tvorby projektu. Pokud dostanou možnost aktivně se zapojit do plánování, je větší šance, že projekt přijmou a budou si jeho realizaci lépe uvědomovat a sledovat.
- Viz také *Program podpory zdraví ve škole* str. 214 – 219

#### 4.4 Posouzení a evaluace

- Plánování postupů, jak získáte budoucí zpětnou vazbu týkající se realizace, jak budete hodnotit prováděcí plány. Pro snazší a uchopitelnější posouzení je vhodné si při plánování cílů a způsobů realizace stanovit vlastní kritéria splnění, na jejichž základě můžete lépe zhodnotit průběh i výsledek realizace projektu.

Metodika je pružnou pomůckou. K navrženým otázkám k analýze stávající situace je možné přidat otázky další, týkající se konkrétního SVČ. Stejně tak je možno se inspirovat evaluačními nástroji uvedenými v kapitole 4.2.

Návrhy cílů, možností realizace zdaleka nejsou vyčerpávajícím výčtem. **Každé SVČ si tvoří svůj konkrétní, realistický projekt šitý na míru svým podmínkám a možnostem.**

### 5 Integrovaní principy školy podporující zdraví

Program Škola podporující zdraví staví na dvou integrujících principech:

- respekt k přirozeným potřebám jednotlivce v celku společnosti a světa
- rozvíjení komunikace a spolupráce

**Respekt k přirozeným potřebám jednotlivce** se považuje za nejdůležitější postoj. Kultivovat ho může cíleně i SVČ.

Předpokladem udržení a rozvoje zdraví člověka je uspokojení přirozených potřeb (Maslowův model přirozených potřeb). Pro SVČ z toho vyplývá, že by mělo vytvářet takové podmínky, jež by umožňovaly uspokojení všech okruhů přirozených potřeb.

Jakými prostředky může SVČ uspokojovat potřeby účastníků zájmového vzdělávání?

- Fyziologické potřeby mohou být uspokojovány umožněním dostatku pohybu (včetně dostatku volného, spontánního pohybu), zdravým prostředím SVČ (dodržování hygienických norem, větrání, vytápění, vhodný sedací nábytek...), pokud se účastníci během akcí i stravují (celodenní akce, tábory apod.), pak nabídkou vhodné výživy a dodržováním pitného režimu.
- Na saturování potřeby bezpečí a jistoty se podílejí všem srozumitelná a všemi respektovaná pravidla, neohrožující chování zaměstnanců SVČ. Prostředí musí být prosté všech skutečných či domnělých nebezpečí, ať už jde o strach ze šikanování, z veřejného výsměchu apod. SVČ se snaží vytvořit atmosféru důvěry a důvěryhodnosti<sup>10</sup>.
- Potřeby sounáležitosti a lásky jsou naplňovány např. posilováním pocitu, že někam patřím, spolupodílím se na vytváření něčeho, spoluúčastním se rozhodování.
- Potřeby seberealizace a sebeaktualizace jsou v činnosti SVČ uspokojovány zajištěním široké nabídky zájmových útvarů, jiných dílčích aktivit, podporou individuálních schopností, tvořivých projevů, vyjádření vlastního názoru apod.

**Rozvíjení komunikace a spolupráce** považujeme za proces osvojování stěžejních dovedností, kterými SVČ uspokojuje potřeby jednotlivce.

- Komunikace založená na respektu k základním lidským potřebám přispívá k vytvoření pocitu bezpečí a sounáležitosti, projevuje uznání, přispívá k seberealizaci. Nevyvolává

<sup>10</sup> blíže k nepřítomnosti ohrožení a vytváření důvěryhodného prostředí také viz Kovalíková, S. (1995). *Integrovaná tematická výuka*. Kroměříž: Spirála. (s.33 – 35)

strach, neshazuje, nezesměšňuje, nemanipuluje, ale umožňuje výběr, diskusi, povzbuzuje a motivuje k osobnímu rozvoji.

- Spoluprací rozumíme společnou práci nejméně dvou osob na určité věci, jejich společné směřování k určitému cíli, které posouvá řešení problémů kupředu tím, že umocňuje síly jednotlivců a umožňuje dosahování výsledků, které nemůže dosáhnout jednotlivec sám. Skutečná spolupráce vítá odlišnost, snaží se využít potenciálu každého člena.

Komunikace nemusí znamenat spolupráci, spolupráce však vždy předpokládá komunikaci.

V činnosti školy podporující zdraví má princip rozvíjení komunikace a spolupráce dvě funkce: jednak je jejím cílem a jednak metodickým prostředkem účinného a integrovaného poznávání světa a vytváření postojů a kompetencí. Rozvíjí schopnost naslouchat druhému, chápat ho, zaujmout a formulovat vlastní stanoviska, obhájit je a týmově pracovat.

Rozvíjení komunikace a spolupráce je obsaženo ve všech devíti zásadách programu Škola podporující zdraví.

## 6 Pilíře a zásady programu Škola podporující zdraví

### První pilíř: Pohoda prostředí

Zásada: Pohoda věcného prostředí

Zásada: Pohoda sociálního prostředí

Zásada: Pohoda organizačního prostředí

### Druhý pilíř: Zdravé učení

Zásada: Smysluplnost

Zásada: Možnost výběru a přiměřenost

Zásada: Spoluúčast a spolupráce

Zásada: Motivující hodnocení

### Třetí pilíř: Otevřené partnerství

Zásada: Škola jako model demokratického společenství

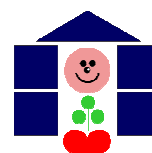
Zásada: Škola jako kulturní a vzdělávací středisko obce<sup>11</sup>



Loga programu ŠPZ pro ZŠ a SŠ

ŠKOLA  
PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ

a pro MŠ



ŠKOLA  
PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ

<sup>11</sup> Havlíňová, M. (ed.) et al. (2006). *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál

## 6.1 První pilíř: Pohoda prostředí

### Zásada: Pohoda věcného prostředí

ŠPZ se v rámci zájmového vzdělávání stará o všestrannou a vyváženou nabídku podmínek příznivých pro pohodu věcného prostředí tím, že se na jejich tvorbě podílejí dle svých možností všechny skupiny (zaměstnanci SVČ, externí spolupracovníci, účastníci zájmového vzdělávání). (dále viz *Program podpory zdraví ve škole*, str. 88 - 91)

#### Možné otázky pro analýzu:

*Podílejí se na utváření věcného prostředí podle svých možností všichni?*

*Splňuje naše SVČ všechny podmínky věcného prostředí?<sup>12</sup>*

*Máme stanovená společná pravidla péče o naše prostředí?*

*Máme smysluplná preventivní opatření zajišťující bezpečnost?*

*Umožňuje naše prostředí aktivní spontánní činnosti, kooperaci, relaxaci, odpočinek?*

*Nepřevládá péče o věcné prostředí nad ostatními zásadami činnosti ŠPZ?*

#### Návrhy cílů, možností realizace:

- pestrá, aktualizovaná výzdoba prostor SVČ vlastními výtvary z činností v rámci zájmových útvarů či akcí
- na pozemku SVČ se nevyskytují jedovaté rostliny a dřeviny, nebezpečné prostory
- vytváření prostoru k relaxaci, hrám, pohybu ve vnitřních i venkovních prostorách SVČ
- k dispozici je sportovní náčiní pro aktivity venku i drobné cvičební náčiní pro aktivity uvnitř (basketbalové koše, pingpongové stoly, overbally, ribstoly, stavebnice z pěnového polystyrénu, skluzavky, rotopedy, trampolíny, horolezecké stěny...); hřiště či zahrada SVČ jsou vybaveny tak, aby podporovaly různé způsoby pohybového vyžití, a to pro různé věkové skupiny
- ve venkovních prostorách je možné vytvářet odpočinkové zóny, venkovní učebny, bylinkové zahrádky, naučné stezky...

Důležité je, aby vnitřní i vnější prostory byly přístupné a účelně využívány, aby byla jasně stanovena pravidla užívání, která budou logická a srozumitelná pro všechny.

### Zásada: Pohoda sociálního prostředí

V ŠPZ v rámci zájmového vzdělávání lidé usilují, aby jejich chování vyjadřovalo humanistické postoje jednoho ke druhému: úctu, důvěru a snášenlivost; uznání, účast a empatii; otevřenost v komunikaci a vůli ke spolupráci a pomoci druhému. (dále viz *Program podpory zdraví ve škole*, str. 94 – 102)

#### Možné otázky pro analýzu:

*Jakou základní strategii lidské komunikace a spolupráce sami uplatňujeme?*

*Jak jednáme při styku s dětmi v SVČ – s citem a empatií, eliminujeme stereotypy, vyjadřujeme rozumná sdělení (nevyhrožujeme, nekážeme, neobviňujeme)?*

*Do jaké míry a jakými prostředky jsme schopni předcházet problémům s kázní?*

<sup>12</sup> hygienicky nezávadné, bezpečné, funkční, účelné, podnětné, zabydlené, estetické, dostupné (viz *Program podpory zdraví ve škole*, str. 88 - 91)



*Využíváme příležitosti účastnit se akcí na podporu osobního růstu a dalšího vzdělávání? Jakých akcí (kurzů) jsem se zúčastnil(a)?*

*Realizujeme v rámci své činnosti programy a aktivity k rozvíjení sociálních dovedností, zlepšování komunikace, s tematikou předcházení konfliktům?*

Kniha *Program podpory zdraví ve škole* obsahuje evaluační nástroj „Škála pro posouzení mezilidských vztahů ve škole“ (viz str. 101 – 102), který mohou využít i zaměstnanci SVČ při analyzování stávající situace mezi nimi v oblasti pohody sociálního prostředí.

### **Návrhy cílů, možností realizace:**

- utváření společných pravidel soužití, zejména při táborových činnostech, a jejich respektování; zařazování komunitního kruhu
- rozvíjení citlivosti pro vzájemnou pomoc, toleranci (umět přijmout druhého takového jaký je, umět reagovat na jinakost), ohleduplnosti, zdvořilosti, solidarity - pomocí her
- přiměřené omezování stálého organizování a nezdravé soutěživosti
- vytváření bezpečného prostředí k rozvoji sebepoznání, posilování zdravého sebevědomí
- systematické zařazování aktivit z oblasti osobnostní a sociální výchovy, etické výchovy
- týmové vzdělávání zaměstnanců SVČ

### **Zásada: Pohoda organizačního prostředí**

**ŠPZ v rámci zájmového vzdělávání uvádí organizaci činnosti do souladu s požadavky životosprávy dětí, dalších účastníků zájmového vzdělávání a zaměstnanců SVČ, zvláště s ohledem na rytmicitu biologických funkcí (režim dne), výživu a pohybovou aktivitu.**

Obsahuje tři složky: režim dne, zdravá výživa, aktivní pohyb (dále viz *Program podpory zdraví ve škole* str. 103 – 118).

### **Možné otázky pro analýzu:**

*Posuďme, jak vypadá organizace v SVČ: jakými činnostmi, postupy, jakou nabídkou aktivit vytváříme prostor pro zvýšenou potřebu pohybu jako kompenzace sezení ve škole, pro relaxaci, pro střídání aktivních a odpočinkových aktivit?*

*Respektujeme individuální zvláštnosti účastníků zájmového vzdělávání?*

*Strava (zejména u táborových činností) je chutná a odpovídá výživovým doporučením?*

*Mají všichni možnost dodržovat pitný režim?*

*Toalety jsou čisté, je zde toaletní papír, mýdlo, papírové ručníky či funkční osoušeče?*

### **Návrhy cílů, možností realizace:**

Tématem zdravého stravování a pohybu se zabývá „Celoškolní koncepce v oblasti zdravého stravování a pohybu“, která je součástí publikace *HEPS Tool for Schools: A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity*, vydané v roce 2010 NIGZ (Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie) v Holandsku, který v té době koordinoval evropskou síť škol podporujících zdraví. V následujících bodech uvedeme některé ze žádoucích postupů, které koncepce zejména ve svých evaluačních nástrojích obsahuje (otázka uzpůsobení věcného prostředí pro podporu pohybu byla zmíněna výše):

- Nevhodná jídla a nápoje by měly být omezeny na minimum a SVČ by mělo mít vypracované strategie, jak oslabit vliv reklamy a marketingu nevhodných jídel a nápojů v jeho prostorách.
- Jídla a nápoje by měly být nabízeny způsobem, který podporuje zdravou volbu.
- Na nástěnkách v prostorách SVČ by měly být viditelně umístěny materiály, které podporují myšlenky zdravého životního stylu včetně pravidelného pohybu.
- Voda by měla být k dispozici zdarma na mnoha dobře viditelných místech a odděleně od toalet.
- Je přínosné, aby SVČ pravidelně pořádalo akce podporující zdravé stravování a pohyb (např. festivaly, sportovní akce, soutěže), aby zájmové útvary nabízely pestrou škálu pohybových aktivit i možnost zdravého vaření.
- SVČ se zapojuje do místních i celostátních aktivit propagujících zdravé stravování a pohyb a podporuje je.
- Velmi vhodné je, pokud jsou jasně dána pravidla, která omezují nebo zcela vylučují odměňování dětí nevhodnými potravinami.
- Zaměstnanci SVČ by měli být patřičně školeni v oblasti zdravé výživy a pohybu a měli by chápat souvislost se zdravím a duševní pohodou. Jejich vzdělávání v této problematice by mělo viditelně ovlivňovat praxi. I na poradách zaměstnanců by měly být o přestávkách k dispozici vhodné nápoje a potraviny.
- Přístup na místa určená pro sport a pohyb by měl být umožněn během celého dne. Hřiště či zahrada SVČ by měly být vybaveny tak, aby podporovaly různé způsoby pohybového využití, a to pro různé věkové skupiny.

## 6.2 Druhý pilíř: Zdravé učení

### Zásada: Smysluplnost

**ŠPZ je v rámci zájmového vzdělávání propojena se skutečným životem. Dbá o praktickou využitelnost a o osvojování dovedností. Navazuje na to, co děti již znají, a na to, co je zajímá, což využívá v tematických celcích. Rozvíjí přímou zkušenost, komunikaci a spolupráci.** (dále viz *Program podpory zdraví ve škole*, str. 124 – 133)

### Možné otázky pro analýzu:

*Co jsme udělali tento měsíc pro rozvoj dovedností v těchto oblastech: kreativita, nápaditost, komunikace, spolupráce, samostatnost, vlastní úsudek, iniciativa, odpovědnost, tolerance, organizování vlastní činnosti, sebepoznání, osvojení zásad duševní hygieny a zdravého způsobu života, rozvoj pohybových dovedností?*

*Daří se nám vyhnout se přehnané jednostrannosti při volbě činností a jejich obsahů?*

*Do jaké míry využíváme při činnostech zdrojů v okolí SVČ?*

### Návrhy cílů, možností realizace:

- osvojování toho, co má praktický význam, co vede k získání praktické zkušenosti
- rozvoj dovedností spojených s přímou zkušeností
- využívání okolí SVČ, přírodního prostředí
- zařazování činností, které splňují charakteristiky prožitkového učení:
  - spontaneita
  - objevnost

- komunikativnost
- prostor pro kreativitu a tvořivost
- konkrétní činnosti
- celostnost (účast všech smyslů a obou mozkových hemisfér)<sup>13</sup>

### Zásada: Možnost výběru, přiměřenost

**ŠPZ v rámci zájmového vzdělávání poskytuje takovou nabídku činností, která umožňuje odpovídajícím způsobem rozvíjet osobnost každého dítěte s ohledem na jeho individuální možnosti.** (dále viz *Program podpory zdraví ve škole*, str. 136 – 148)

#### Možné otázky pro analýzu:

*Jaká je nabídka zájmových činností? Bere v úvahu skutečný zájem dětí?*

*Daří se nám vycházet vstříc dětem se speciálními potřebami?*

*Můžeme říci, že rozumová, citová a sociální výchova je v rovnováze?*

#### Návrhy cílů, možností realizace:

- taková nabídka činností, kdy každý může uplatnit své specifické vlohy a schopnosti, každý může být úspěšný; respektování dětí se speciálními vzdělávacími potřebami
- poskytování možnosti výběru aktivit a spolurozhodování o činnostech přiměřeně věku a situaci
- výběr obsahu – podporovat situace, kdy je možné, aby si děti samy vybraly, co je zajímavá
- nabídka alternativních aktivit je dobrovolná a přiměřená věku dětí
- činnosti mají být bezpečné, pro děti tělesně přiměřené a sociálně nedeprimující

### Zásada: Spoluúčast, spolupráce

**ŠPZ v zájmovém vzdělávání používá takové škály forem a metod, které předpokládají spolupráci a spoluúčast dětí a využívají spolupráce s dalšími sociálními a odbornými partnery.** (dále viz *Program podpory zdraví ve škole*, str. 155 – 162)

#### Možné otázky pro analýzu:

*Považujeme návyk účinné a nekonfliktní spolupráce lidí za faktor podporující zdraví jedinců a společnosti?*

*Domníváme se, že návyky efektivní spolupráce získají lidé „sami od sebe“, anebo je musíme rozvíjet a kultivovat?*

*Rozvíjíme soustavně a pravidelně spolupráci dětí a týmovou práci?*

*Umožňuje uspořádání prostředí SVČ spolupráci?*

*Podarilo se v našem SVČ vytvořit bezpečné klima, které by umožnilo rozvíjení skutečné komunikace a spolupráce?*

*Ovládáme dovednosti umožňující rozvíjení komunikace a spolupráce? Zúčastnili jsme se semináře nebo výcvikového kurzu?*

*V jaké míře využíváme možnost spolupráce se sociálními a odbornými partnery?*

<sup>13</sup> Havlíková, M., Vencálková, E. (eds.) et al. (2008). *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál. (s. 200)

### Návrhy cílů, možností realizace:

- vytváření podmínek pro aktivní zapojení účastníků zájmového vzdělávání do plánování, realizace i hodnocení činností
- používání otevřené komunikace a spolupráce mezi zaměstnanci SVČ (stálými i externími)
- zařazování aktivit podporujících kooperaci do činností a akcí SVČ
- vhodné zařazování kooperativního učení – rozdělení do skupin, stanovení cíle činnosti, vytváření předpokladů pro jejich splnění, monitorování činnosti skupin, prostor pro hodnocení a reflexi skupin<sup>14</sup>
- spolupráce s jinými subjekty – knihovna, sportovní organizace, neziskové organizace apod.

### Zásada: Motivující hodnocení

ŠPZ v rámci zájmového vzdělávání zajišťuje dostatek zpětné vazby a uznání všem dětem. Snaží se vytvářet nesoutěživé prostředí, vyhýbá se manipulativnímu přístupu k dítěti a rozvíjí jeho sebedůvěru, samostatnost, iniciativu a zodpovědnost. (dále viz *Program podpory zdraví ve škole*, str. 168 – 171)

### Možné otázky pro analýzu?

- Cítí se všechny děti i zaměstnanci SVČ ve svých činnostech úspěšní a uznávaní?*
- Dostávají děti bohatou zpětnou vazbu o svém konání?*

### Návrhy cílů, možností realizace:

- rozvíjení dovedností rozhodování, hodnocení a sebehodnocení u dětí
- hodnocení v souladu s individuálními možnostmi a individuálním pokrokem; kompenzování neúspěchu dětí ze školního vyučování, vytváření možností vedoucích k prožitku úspěchu
- poskytování dostatečné zpětné vazby

Zpětná vazba představuje popisnou a konkrétní odezvu k činnosti. Jde o konstatování toho, co vidíme, slyšíme, aniž bychom děti srovnávali mezi sebou navzájem.<sup>15</sup> Vyhýbáme se také předčasným výkladům toho, co viděné či slyšené znamená a jakou to má hodnotu. Čím je úloha pro děti novější, tím podrobnější a popisnější by měla zpětná vazba být.<sup>16</sup>

Zda se nám daří poskytovat zpětnou vazbu a uznání, záleží i na organizaci práce (i děti si mohou poskytovat věcnou zpětnou vazbu navzájem), na využívání skupinové práce a kooperativního učení (každý se může uplatnit a zažít úspěch) aj.

## 6.3 Třetí pilíř: Otevřené partnerství

### Zásada: Škola jako model demokratického společenství

ŠPZ v rámci zájmového vzdělávání vytváří ideální demokratické společenství pro osvojování dovedností vhodných pro život a zároveň dostatečný prostor pro individuální rozvoj a potřeby dětí s jasně vymezenými pravidly soužití. (dále viz *Program*

<sup>14</sup> Kasíková, H. (2005) *Učíme (se) spolupráci spoluprací*. AISIS. (s. 30-37)

<sup>15</sup> Havlíková, M. (ed.) et al. (2006). *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál. (s. 167)

<sup>16</sup> Košťálová, H. & Straková, J. et al. (2008). *Hodnocení – Důvěra, dialog, růst*. Praha: SKAV.

podpory zdraví ve škole, str. 180 – 193)

### **Možné otázky pro analýzu:**

*Máme jasně vymezena pravidla soužití?*

*Mají děti i jejich rodiče možnost svým dílem ovlivnit, co se v SVČ bude dít? Jakým způsobem jim tuto možnost poskytujeme?*

*Má SVČ zpětnou vazbu o své činnosti od účastníků zájmového vzdělávání?*

*Mají účastníci zájmového vzdělávání možnost podílet se na prostorovém uspořádání a věcném vybavení SVČ?*

### **Náměty k realizaci - viz Program podpory zdraví ve škole, str. 182 – upravený výběr:**

- umožňujeme dítěti svobodnou volbu, s kým si chce dítě hrát a sdílet jiné činnosti
- společná tvorba pravidel (zejména u táborových činností)
- organizace společných setkání, sportovních a jiných akce
- společná tvorba plánů, stanovování úkolů
- pořádání společných akcí dětí s rodiči

### **Zásada: Škola jako kulturní a vzdělávací středisko obce**

ŠPZ v rámci zájmového vzdělávání 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. (viz dále Program podpory zdraví ve škole, str. 196 – 201)

### **Možné otázky pro analýzu:**

*V jaké míře je SVČ otevřené vůči existujícím i potenciálním partnerům (rodiče, obec, odborníci, neziskové organizace a občanské spolky)?*

*Pokusme se posoudit, v čem je naše SVČ jiné, v čem se liší od ostatních SVČ.*

*Vytváříme v aktivitách SVČ vlastní tradice a rituály?*

*Daří se nám podílet se na aktivitách pro veřejnost a jakou měrou?*

*Odpovídá naše nabídka skutečným zájmům a potřebám občanů obce?*

*Je naše nabídka dostatečně pestrá a kvalitní?*

### **Návrhy cílů, možností realizace:**

- široká nabídka zájmových kroužků
- široká nabídka vzdělávacích programů pro školy, včetně programů zdravotně výchovných
- nabídka táborových činností
- pořádání akcí pro různé skupiny zájemců, včetně osvětových akcí v oblasti podpory zdraví
- pořádání společných akcí s dalšími subjekty
- prezentace činnosti SVČ na veřejnosti
- realizace výstav vlastních prací
- využívání profesních znalostí příznivců SVČ, rodičů dětí

## 7 Doporučená struktura projektu podpory zdraví

Projekt podpory zdraví SVČ má pak tuto doporučenou strukturu

<b>Představení SVČ</b>	Identifikační údaje Stručná prezentace činnosti SVČ Zdůvodnění, proč chce SVČ realizovat program ŠPZ
<b>Analýza současného stavu</b>	Analýza současného stavu podmínek pro realizaci programu ŠPZ z hlediska 9 zásad ŠPZ Stručný popis procesu a způsobu analýzy
<b>Rámcový projekt podpory zdraví na čtyři roky</b>	Formulace dlouhodobých cílů z hlediska zásad ŠPZ v návaznosti na předchozí analýzu Formulace způsobů řešení (prostředků) plánovaných cílů (Pojmenování hodnotících ukazatelů)
<b>Prováděcí plán na jednotlivý školní rok</b>	Konkrétní způsoby řešení, činnosti + zodpovědná osoba + předpokládaný termín plnění <i>Součástí předložené inovace je plán na nejbližší školní rok, na další tři roky SVČ plán neposílá, zůstává pouze v SVČ.</i>
<b>Posouzení projektu SVČ</b>	Stručný popis způsobu hodnocení prováděcích plánů a kontroly realizačních postupů

Garantem programu Škola podporující zdraví v ČR je Státní zdravotní ústav Praha. Další informace o programu ŠPZ, včetně kontaktů, naleznete na jeho stránkách - <http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>.

### Použitá literatura:

- Havlínová, M. (ed.) et al. (2006). *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-059-3
- Havlínová, M., Vencálková, E. (eds.) et al. (2008). *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-487-8
- Kasíková, H. (2005) *Učíme (se) spolupráci spoluprací*. AISIS. ISBN 978-80-2396-770-8
- Košťálová, H. & Straková, J. et al. (2008). *Hodnocení – Důvěra, dialog, růst*. Praha: SKAV. ISBN 978-80-254-2417-9
- Kotulán, J. et al. (1991). *Preventivní lékařství – 1. díl*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-0336-7.
- Kovalíková, S. (1995). *Integrovaná tematická výuka*. Kroměříž: Spirála. ISBN 80-901873-0-7
- Machová, J. & Kubátová, D. et al. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2715-8.
- Safarjan, E., Buijs, G., & de Ruiter, S. (2013) *Online manuál SHE pro školy*. CBO Utrecht. [cit. 2015-03-16] Dostupné z <http://www.schools-for-health.eu/cz/for-schools/manual>
- SHE FACTSHEET 1. State of the art: health promoting schools in Europe*. (2013). CBO Utrecht.
- Simovska, V. et al. (2010). *HEPS Tool for Schools: A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity*. NIGZ. ISBN 9789069282619
- St Leger, L., Young, I., Blanchard, C. & Perry, M. (2010). *Promoting Health in Schools: from Evidence to Action*. IUHPE. [cit. 2014-11-18] Dostupné z [http://www.iuhpe.org/images/PUBLICATIONS/THEMATIC/HPS/Evidence-Action\\_ENG.pdf](http://www.iuhpe.org/images/PUBLICATIONS/THEMATIC/HPS/Evidence-Action_ENG.pdf)