

Co je program Škola podporující zdraví

Proces podpory zdraví ve školách se realizuje některými programy, jedním z nich je evropský program Škola podporující zdraví (ŠPZ).

Filozofie podpory zdraví vychází z vědeckých poznatků o tom, že zdraví každého jednotlivce (ať si to uvědomujeme či ne) je výslednicí vzájemného ovlivňování všech stránek jeho bytosti a jeho vztahů k okolnímu světu. Bez uvědomování nezbytného vnitřního i vnějšího souladu není možné uchovat zdraví individuální ani zdraví světa. Zdraví člověka neznamena jen nepřítomnost nemoci, zdraví je výslednicí vzájemných interakcí celého člověka, všech jeho systémů a složek na úrovni biologické, psychické, sociální, duchovní a environmentální - **holistické pojetí zdraví**.

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

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

Program ŠPZ byl prvním programem v ČR, který po roce 1989 přinesl ucelený pohled na postupnou změnu pojetí existující školy, vzdělávání a pedagogiky z hlediska očekávaných perspektiv a trendů společensko – politického vývoje, mezi něž patří strategie podpory zdraví obyvatelstva. Je proto koncipován jako dlouhodobý program pro každou školu v hlavním proudu vzdělávání, která se chce v souladu s nimi rozvíjet. Tímto svým zaměřením program podpory zdraví ve škole od svého začátku aktivně přispívá k procesu zkvalitňování českého školství jako celku.

Záměrem programu ŠPZ je pomáhat podporovat zdraví (v jeho holistickém pojetí) v podmínkách školy a přispět k její účasti na vlastní proměně a rozvoji. V praxi školy to znamená, že všechno, co se ve škole děje záměrně (vyučované kurikulum, školou organizované činnosti) a zároveň všechno, co se v ní děje živelně (skryté kurikulum, kultura či ethos školy), se pedagogové učí promýšlet a ovlivňovat s ohledem na možné důsledky pozitivní (protektivní, podporující zdraví), ale i důsledky negativní (rizikové, ohrožující zdraví). Veškeré dění ve škole a jeho důsledky působí na zdraví všech účastníků – žáků, zaměstnanců, rodičů, spoluobčanů v obci.

Program ŠPZ pomáhá školám (MŠ, ZŠ a SŠ), aby si týmovou spoluprací stanovily dlouhodobou a vyváženou koncepci, strategii a metody řízení své kvalitativní proměny v dílnu zdravého způsobu života a vzdělávání. Cílem proměny je trvale umožňovat optimální vývoj a rozvoj každého jednotlivce, žáka a učitele v součinnosti s rodiči a obcí, po stránce tělesné, duševní, sociální a duchovní.

Plněním svého cíle, který je zaměřen pozitivně, tj. převážně na posilování a vytváření optimálních předpokladů u každého člověka, je program současně nástrojem včasné primární prevence civilizačních chorob, antisociálního chování a všech závislostí. V podmínkách současné školy však nejsou tyto cíle splnitelné v plném rozsahu. Strategie programu ŠPZ je proto zaměřena na tvorbu a udržení takových podmínek, které jsou pro naplňování stanoveného cíle určující.

Základní podmínka kvality školy:

Bezpečné a podnětné sociální prostředí

Hlavní úsilí škol je v tomto smyslu zaměřeno na tvorbu bezpečného a podnětného sociálního prostředí, protože jeho vliv na celkové zdraví člověka je podstatný a mnohostranný.

Vliv bezpečného a podnětného prostředí se projevuje v tom, že:

1. posiluje motivaci a zlepšuje neuropsychické předpoklady žáků i učitelů k plnění úkolů – má význam pro aktuální průběh výuky a učení a z dlouhodobého hlediska pro kvalitu výsledků vzdělávání;
2. navozuje pozitivní prožívání, snižuje riziko aktuálního stresu a úzkostných stavů, jakož i riziko interference doznívajících negativních zážitků do aktuálních činností a výzev; ve svém dlouhodobém důsledku posiluje sebedůvěru a vyrovnané sebevědomí osobnosti jako základu jejího zdravého vývoje a duševní odolnosti v dospělosti;
3. působí na žáky i učitele formativně, odnášejí si do dalšího života a jiných oblastí života vzorce pro svoje sociální a pro-zdravotní chování v kterékoliv komunitě;
4. zvyšuje otevřenost a spolupráci žáků, rodičů a učitelů uvnitř i vně školy a vytváří předpoklady pro to, aby škola dokázala řešit včas, adekvátně a na odborné i lidské úrovni výskyt takových nežádoucích jevů mezi dětmi a mládeží jako jsou zdraví škodlivé návyky a sociálně patologické chování, např. šikanování, jehož výskytu se nevyhne žádná škola – rozdíl však bude v tom, zda je připravena šikaně čelit nebo se snaží ji zakrýt.

Cíl programu ŠPZ:

Odpovědnost ke zdraví a životní kompetence

Cílem programu ŠPZ je rozvíjet životní kompetence každého žáka tak, aby úcta ke zdraví a schopnost chovat se odpovědně ke zdraví svému i druhých, patřily mezi jeho celoživotní priority. Klíčové životní kompetence jsou formulovány na úroveň dospělého člověka. U dětí a dospívajících v edukačním prostředí slouží vytýčená podoba kompetence k tomu, aby pedagogové mohli určit a naplánovat směr dlouhodobého výchovně-preventivního procesu již od jeho počátku. To zároveň vyžaduje, aby klíčové kompetence podrobně specifikovali pro jednotlivé stupně osobnostního vývoje žáka a našli pro ně odpovídající vzdělávací obsahy a vyučovací styly.

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

Klíčové životní kompetence, kterými se člověk podporující zdraví vyznačuje:

1. **Rozumí holistickému pojetí zdraví, pojmům podpory zdraví a prevence nemocí.** Rozumí pojetí zdraví / nemoci jako výsledku vzájemně se ovlivňujících složek lidské bytosti (biologické, psychické, interpersonální, sociálně kulturní a environmentální) a interakce jedince s prostředím. Rozumí pojmům, které se vztahují k podpoře zdraví a prevenci nemocí, a dovede získat potřebné informace o zdraví, zdraví podporujících metodách, výrobcích a službách.
2. **Uvědomuje si, že zdraví je prioritní hodnotou.** Reflektuje svůj systém hodnot a přesvědčení a dává je do souvislosti se zdravím svým a druhých lidí, společností a přírody. Dovede kriticky posuzovat vliv událostí, nabídek médií a dalších vnějších faktorů ke 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 vyvinutu odpovědnost za vlastní chování a způsob života.** Dovede se chovat způsoby, kterými zlepšuje zdraví a snižuje rizika. Realisticky reflektuje svoje osobní možnosti a omezení, snaží se dosahovat optimální míry podpory zdraví v rámci svých osobních limitů.
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 veřejnosti 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.

Metodika programu podpory zdraví v mateřské, základní a střední škole

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

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

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

Integroující principy činnosti školy podporující zdraví:

- **Respekt k přirozeným potřebám jednotlivce** považujeme za nejdůležitější postoj, který škola podporující zdraví kultivuje jak u žáků, tak učitelů a rodičů. Tento postoj je pro ni klíčem k uskutečňování obecnějšího postoje - úcty k člověku, lidským společenstvím a přírodě na naší planetě.
- **Rozvíjení komunikace a spolupráce** považujeme za proces osvojování stěžejních dovedností, jejichž prostřednictvím škola podporující zdraví dokáže uspokojovat potřeby jednotlivce v kontextu společnosti a světa a současně žáky efektivněji vzdělávat. Škola podporující zdraví se touto praxí sama stává modelem komunikace a spolupráce.

Zásady mateřské školy podporující zdraví

- Učitelka podporující zdraví
- Věkově smíšené třídy
- Rytmický řád života a dne
- Tělesná pohoda a volný pohyb

- Zdravá výživa
- Spontánní hra
- Podnětné věcné prostředí
- Bezpečné sociální prostředí
- Participativní a týmové řízení
- Partnerské vztahy s rodiči
- Spolupráce mateřské školy se základní školou
- Začlenění mateřské školy do života obce

Zásady základní a střední školy podporující zdraví

Pohoda prostředí (1. pilíř)

- Pohoda věcného prostředí
- Pohoda sociálního prostředí
- Pohoda organizačního prostředí

Zdravé učení (2. pilíř)

- Smysluplnost
- Možnost výběru, přiměřenost
- Spoluúčast a spolupráce
- Motivující hodnocení

Otevřené partnerství (3. pilíř)

- Škola – model demokratického společenství
- Škola – kulturní a vzdělávací středisko obce

ŠPZ v ČR je součástí celoevropské sítě národních sítí:

Evropská síť škol hlásících se k programu Škola podporující zdraví (SHE – Schools for Health in Europe) začala vznikat od roku 1990. Tato síť je garantována třemi mezinárodními organizacemi: Světovou zdravotnickou organizací (WHO Euro v Kodani), Radou Evropy (CE) a Komisí Evropské unie (CEU). V současné době je do sítě programu přijato 43 zemí.

Česká republika byla přijata mezi prvními. V průběhu let 1992/1993 bylo do národní sítě ŠPZ přijato celkem 94 základních škol, z nichž 11 plnilo úkol pilotních škol. V roce 1994 tým pedagogů mateřských škol a odborníků Státního zdravotního ústavu (SZÚ) vytvořil metodiku podpory zdraví v MŠ. Síť ŠPZ se začala rozšiřovat o mateřské školy.

Evropský program ŠPZ je ve svých hlavních směrech koordinován a rozvíjen prostřednictvím setkávání a průběžné spolupráce národních koordinátorů z jednotlivých členských zemí. Klíčovými setkáními jsou mezinárodní konference na celoevropské úrovni, s nimi související konference několika zemí z jednoho regionu a konference národního rozsahu.

<http://www.program-spz.cz>