

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra informačních technologií a technické výchovy

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Analýza metod využívajících technologie při výchově ke zdraví

The analysis methods using technologies in health education

Bc. Lenka Vaňková

Vedoucí práce: Ing. Bořivoj Brdička, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní a střední školy (Výchova ke zdraví – Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělání)

2017

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci Analýza metod využívajících technologie při výchově ke zdraví vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 8.4.2017

.....

podpis

## **Poděkování**

Považuji za svou milou povinnost poděkovat všem, kteří mi při zpracování diplomové práce pomáhali, především panu Ing. Bořivoji Brdičkovi, Ph.D. za ochotu, trpělivost a čas, který mi věnoval, stejně jako za jeho cenné a odborné rady. Je pro mě vzorem a vyučujícím, jakým bych se jednou chtěla stát. Velice si vážím rozhovorů s Kateřinou Boesenberg, Jaroslavem Duškem, Margit Slimákovou a Annou Struneckou, děkuji za čas a vstřícnost, který mi věnovali při natáčení. V neposlední řadě děkuji své rodině, bez které by mé studium nebylo umožněno a svým blízkým, kteří mě v tomto období podporovali.

## **Abstrakt**

V této práci byla zkoumána role informačních technologií ve výuce výchovy ke zdraví, a to v rámci různých forem vzdělávání. Teoretická část je zaměřena na rozklíčování cílů vzdělávání, výukových postojů, prostředků výchovy ke zdraví, a to v rámci různých oblastí vzdělávání. Jedná se o formální, neformální a informální vzdělávání. Hlavní roli v této práci hrají kurátoři, jejichž působení se prolíná do všech sfér výuky, zvláště významnou roli však hrají v neformálním a informálním prostředí. Práce poukazuje na to, jak se posouvá role učitelů do kurátorství a tím stoupá jejich vliv na cílovou skupinu (žáky) i v mimoškolním prostředí.

Empirická část se věnuje vytipovaným individuálním osobnostem kurátorů, se kterými byly natočeny rozhovory. Otázky byly zaměřeny na zdravý životní styl, výuku, vlastní prezentaci v online prostředí i na roli technologií v současné výchově ke zdraví. Součástí empirické části práce je také realizace dotazníkového šetření, které zkoumá zkušenosti pedagogů i studentů oboru Výchova ke zdraví s využitím digitálních technologií při výuce.

Na základě analýzy rozhovorů a výsledků dotazníkového šetření práce v závěru ukazuje současný stav využití technologií ve výchově ke zdraví a naznačuje, kam by se měl ubírat další vývoj.

## **Klíčová slova**

zdraví, nové metody, vzdělání, výukové metody vedoucí k zdravému životnímu stylu, výchova ke zdraví, technologie

## **Abstract**

This thesis is dedicated to a research of the influence of information technologies in Health Education in scope of various forms of education. The theoretical part focuses on determining the aims of education, teaching approaches and means of education in various areas of education. It deals with formal, non formal and informal education. A major role in this work is given to curators whose influence penetrates all spheres of teaching, especially in non formal and informal environment. This thesis shows how much the role of a teacher shifts towards curatorship and thus increases the influence it has on the target group (pupils) in an after-school environment.

The empirical part is dedicated to the individual curators and video interviews with them. The questions of the interview focus on healthy life style, teaching, their presentation online and the role of technology in contemporary health education. A questionnaire researching the experience of both, pedagogues and students of the health education major, with using digital technologies in class is also a part of the empirical unit.

Based on the analysis of the interviews and the questionnaire, this thesis shows the present state of the use of technologies in health education and concludes the most likely course of development.

## **Keywords**

health, new methods of education, teaching methods, leading to healthy lifestyle, health education, technology

## Obsah

Úvod.....	8
Teoretická část .....	10
1    Vzdělávací oblast oboru výchova ke zdraví v RVP .....	10
1.1    Osnova tematických okruhů Výchovy ke zdraví v RVP .....	10
1.2    Cíl vzdělávání.....	11
2    Formy vzdělávání .....	13
2.1    Formální vzdělávání.....	13
2.2    Neformální vzdělávání .....	13
2.3    Informální vzdělávání .....	14
3    Vzdělávání nové generace.....	16
3.1.1    Charakteristika síťové generace.....	16
3.1.2    Technologie ve výuce .....	17
4    Osobní růst v online prostředí .....	19
4.1    Bloomova taxonomie ve výuce.....	19
4.2    Plánování a organizace vzdělávání .....	19
4.3    Konektivismus.....	19
4.3.1    Základní principy konektivismu .....	20
4.4    Osobní vzdělávací prostředí.....	20
4.5    Možnosti online vzdělávání .....	21
4.5.1    E-learning.....	21
4.5.2    Webináře.....	22
4.5.3    Virtuální hospitace.....	22
4.5.4    Další způsoby vzdělávání .....	22
5    Učitel v roli kurátora .....	24
5.1    Základní kurátorské kompetence .....	24
5.2    Pedagogické a didaktické, dovednosti .....	25
5.3    Činnost kurátora .....	25
5.4    Digitální kurátor .....	26
Praktická část .....	27
6    Cíl práce.....	27
7    Metoda výzkumného šetření.....	27
8    Odborníci výchovy ke zdraví .....	27
8.1    Kateřina Boesendberg BHSce (Compl.Med.), Adv ND, Dip Nut.....	27
8.1.1    Rozhovor.....	28
8.1.2    Rozbor rozhovoru .....	30
8.1.3    Důkazy kurátorství v její činnosti.....	30

8.2	Jaroslav Dušek .....	30
8.2.1	Rozhovor.....	31
8.2.2	Rozbor rozhovoru .....	33
8.2.3	Důkazy kurátorství v jeho činnosti .....	33
8.3	PharmDr. Margit Slimáková .....	35
8.3.1	Rozhovor.....	35
8.3.2	Rozbor rozhovoru .....	37
8.3.3	Důkazy kurátorství v její činnosti.....	38
8.4	Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc. ....	39
8.4.1	Rozhovor.....	39
8.4.2	Rozbor rozhovoru .....	41
8.4.3	Důkazy kurátorství v její činnosti.....	41
8.5	Společná charakteristika rozhovorů .....	42
9	Dotazníkové šetření .....	44
9.1	Struktura dotazníku .....	44
9.2	Zpracování získaných dat.....	44
10	Vyhodnocení dotazníků .....	45
11	Diskuze .....	51
12	Závěr .....	52
13	Seznam použité literatury .....	54
14	Seznam grafů .....	57
15	Přílohy.....	58
15.1	DVD .....	58
15.2	Charakteristika tematických okruhů VÝCHOVY KE ZDRAVÍ V RVP .....	58
15.3	Otázky k rozhovoru s kurátory.....	62
15.4	Otázky z dotazníkového šetření .....	63

## Úvod

Tato práce se zabývá formami a úrovněmi vzdělávání, jak vzdělání zkvalitnit a zároveň i propojit s informačními technologiemi. Současný vývoj technologií se neustále zrychluje a ovlivňuje i rozvoj společnosti. Chceme-li se přizpůsobit a zvládnout to, nezbyvá než digitální technologie používat. Jsou nedílnou součástí každodenní činnosti a vhodnou formou je můžeme zapojit též do výuky. V souvislosti s technologiemi a jejich všudypřítomností se vynořuje otázka, zda je možné ovlivňovat vývoj žáků nejen přímo ve škole, ale i mimo ni. Učitel snažící se v této oblasti aktivně pracovat se dostává do role kurátora, který je odborníkem ve svém oboru a svou činností, většinou na internetu a sociálních sítích pozitivně působí na své okolí. Jeho vliv jde napříč všemi formami vzdělávání (formální, neformální a informální).

V teoretické části této práce jsou analyzovány formy vzdělávání a je zde popsáno jejich rozdělení. Rozklíčovan je obsah oblasti výchovy ke zdraví pro školy v závazném kurikulárním dokumentu Rámcovém vzdělávacím programu. Věnována je pozornost mladé generaci tzv. „net generation“ a jejich přístupu k životu. Jsou zde části zabývající se rolí učitele, jeho osobním růstem a vzděláváním. Dále se práce zabývá zdůvodněním významu kurátora pro oblast výchovy ke zdraví, jeho rolí, formou jeho prezentace a jeho vlivem na okolí.

V první praktické části jsou analyzovány rozhovory s vybranými odborníky, kteří působí v oblasti výchovy ke zdraví a zároveň se vhodně prezentují online. Je tudíž možné v jejich činnosti sledovat prvky kurátorství. Otázky jim byly pokládány tak aby osvětlily jejich působení a vliv na okolí, ale zároveň ukázaly jejich pohled na životní styl, zdraví a výuku. Jako inspirativní osobnosti mohou být učitelům příkladem a prvky jejich práce by bylo možné vhodně implementovat do výuky.

V druhé praktické části byly získány informace z dotazníkového šetření. Osloveni byli studenti a učitelé výchovy ke zdraví. Otázky se vztahovaly k danému předmětu a informacím ohledně digitálních technologií. Z tohoto šetření vyplynulo, jak jsou studenti spokojeni s výukou a jaké by uvítali další inovace. Důležitou částí jsou informační technologie, které všichni aktivně používají, ale neuvědomují si jejich dopad a možné pozitivní využití ve výuce.

Tato práce se z velké části zabývá online neformálním prostředím. Vnímáme ho jako prostor, který má zásadní význam pro zkvalitnění a zplnohodnotnění výuky. Inspiraci můžeme najít u osobností, které jsou kvalifikovanými odborníky v daném oboru a svou činností ovlivňují veřejnost - tedy i žáky. Díky tomu je můžeme považovat za kurátory.

## **Teoretická část**

### **1 Vzdelávací oblast oboru výchova ke zdraví v RVP**

Nejprve je třeba si ujasnit, co je cílem výchovy ke zdraví. Podívejme se, jak tyto cíle definuje směrodatný kurikulární dokument – Rámcový vzdělávací program, aby byly zjištěny a vysvětleny požadavky oboru. V příloze je pak celá část RVP k nahlédnutí.

Výchova ke zdraví navazuje na vzdělávací oblast *Člověk a jeho svět* (tematický okruh Člověk a jeho zdraví). Rozvíjí, prohlubuje osvojené poznatky, dovednosti a utváří hodnoty. Formuje životní postoje v oblasti podpory, ochrany zdraví ve smyslu uvědomování si a přebírání odpovědnosti za rozhodování, ochranu svého zdraví i zdraví ostatních. Vzdělávací obsah daného oboru prostupuje napříč dalšími vyučovacími předměty (*Přírodopis, Výchova k občanství a Tělesná výchova*), v rovině obsahové se týká tematických okruhů Biologie člověka (Př), Člověk jako jedinec, Člověk ve společnosti (Vko), Činnosti ovlivňující zdraví (TV) ) (Pernicová, 2006).

#### **1.1 Osnova tematických okruhů Výchovy ke zdraví v RVP**

Očekávaným výstupem by u žáků mělo být dosažení úrovně vědomostí, dovedností, postojů a hodnot v dané oblasti vzdělání. Takto zvoleným přístup zdůrazňuje "univerzálnost" a "návaznost" na učivo více tematických okruhů. Výuka se zaměřuje například na složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí, poukazuje na uplatňování zdravých stravovacích návyků. Dalšími tématy je Zdravý způsob života a péče o zdraví (např. zásady zdravého stravování); Hodnota a podpora zdraví (např. odpovědnost jedince za zdraví); Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence (např. vliv způsobu stravování na rozvoj civilizačních chorob); Změny v životě člověka a jejich reflexe (např. výživa ženy v období těhotenství, výživa novorozence, kojence a dítěte).

Učitel má za úkol u žáků rozvíjet klíčové kompetence a vědomosti. Učivo je probíráno na základě konkrétních potřeb žáků, podmínek školy, zaměření učitelů (věk žáků a s ním související rozumová a psychická zralost, odbornost a výukové metody učitele, projekty, materiální podmínky školy atd.). Struktura jednotlivých tematických

okruhů je rozpracována do ročníků, nebo do delších časových úseků. Učivo je strukturované do šesti tematických okruhů.

- Vztahy mezi lidmi a formy soužití
- Změny v životě člověka a jejich reflexe
- Zdravý způsob života a péče o zdraví
- Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence
- Hodnota a podpora zdraví
- Osobnostní a sociální rozvoj

## 1.2 Cíl vzdělávání

Vzdělávání a seberozvoj, jehož je výchova ke zdraví nedílnou součástí, je neustálé téma, které se řeší od nepaměti. Jeho osnova se stále vyvíjí. Důraz je stále více kladen na harmonický stav jedince, jeho spokojenost a plnohodnotné soužití s okolím, s cílem pozitivně přispívat společnosti. Ve skutečnosti k jeho naplnění zdaleka nestačí školní výuka v rámci předmětu Výchova ke zdraví. Je nezbytné se zabývat i možnostmi jeho rozšíření do prostředí mimoškolního. Význam tohoto přístupu naznačují například závěry významné konference UNESCO.

UNESCO roku 1972 svolalo 5. mezinárodní konferenci v Hamburku na téma vzdělávání dospělých. Cílem konference byl akční program pro hodnocení, rozvoj a zkvalitnění vzdělávání pro dospělé. Na konferenci se stanovily důležité směry, kterými se mělo vzdělávání ubírat. Jedno ze stanovisek kladlo důraz na rozvoj, zaměřený na člověka a participativní společnost, založenou na plném respektování lidských práv, které mají vést k **udržitelnému rozvoji společnosti**. Dokument poukazuje na zapojení mužů a žen do každé sféry života informovaným a efektivním způsobem. Jejich úkolem je rozvíjení svých schopností, rozšíření svých znalostí a zlepšení svého profesního zaměření, tak aby uspokojili své vlastní potřeby a potřeby společnosti, do které patří. Vzdělání zahrnuje jak školní, tak mimoškolní studium a celé spektrum příležitostného vzdělávání. Které je k dispozici ve společnosti sestávající se z mnoha kultur a je zaměřené na vzdělávání, ve kterém jsou uznávány přístupy založené jak na teorii, tak i na praxi. Studium se stává celoživotním procesem, kde oba dva typy vzdělání představují důležitý prvek nové vize vzdělávání. Lidé, bez ohledu na svůj věk, mají možnost individuální a kolektivní seberealizace. Nová koncepce vzdělávání

mladistvých a dospělých vyžaduje existenci efektivně fungující sítě v rámci školských i mimoškolských systémů. Součástí je rovněž inovace, větší kreativita a pružnost.

Téma vzdělávání je aktuální v každé době, ať se jedná o celoživotní postoj, či výuku dětí. Dokazují to například zachované Unesco dokumenty, které jsou i po tolika letech aktuální a můžeme z nich stále čerpat. Pozornost je věnována jak způsobu výuky, tak i místu, kde probíhá. Snaha je zapojit do vzdělání přirozenost, spontánnost, flexibilitu, při tom se věnovat potřebám žáka a podporovat jeho růst a svobodu s přijetím sebe sama.

Tyto úkoly by měly být řešeny novými přístupy ve vzdělávání v rámci konceptu celoživotního učení. patří tam, podpora vzdělávání, využívání hromadných sdělovacích prostředků, místní propagace a nestranná poradenská činnost. Zodpovědnost nesou sociální partneři a instituce poskytující vzdělání (MŠMT, 2001).

Nejvyšším cílem by mělo být vytvoření vzdělávacího prostředí, které přispívá k rozvoji jedince, zároveň ho motivuje k další aktivitě a vyhledávání hloubkových a dlouhodobých informací. Tímto prostředím musí být jak studium ve škole, tak i prostředí mimo školní lavice.

Významná část poznávání se vždy odehrávala mimo prostředí reálné školy. Mimoškolní složky výchovy však dnes získávají na vývoj dítěte zcela nový a mnohem větší vliv. Výukové aplikace technologií pro školy jsou do značné míry pod kontrolou učitelů (případně rodičů). Bez počítačové podpory se dnes již výuka neobejde. Ať už se jedná jen o prosté využití specializovaných výukových programů či dostupných internetových zdrojů, nebo o zavádění komplexních kombinovaných výukových forem. Výsledek je značně ovlivněn schopnostmi učitelů všechny tyto moderní nástroje ovládat, vhodně je ve výuce použít a aplikovat (Brdička, 2006).

## **2 Formy vzdělávání**

Ukazuje se, že značný podíl výchovy ke zdraví se odehrává za zdmi školy, mimo lekce a hodiny výuky. Důvodem je různorodost čerpání informací a snaha rozdělit působení polí na osobnostní rozvoj. Rozlišujeme celkem tři prostředí, v nichž je tato výchova realizována.

### **2.1 Formální vzdělávání**

Formální vzdělávání je typické pro vzdělávací a školní instituce. Koresponduje především se studijním plánem, kurikulem a drží se školních osnov. Je plně strukturováno a systematizováno (López Ruíz, 2016).

Představuje strukturovaný, chronologicky řazený vzdělávací systém. Začínající od základní školy, střední školy, přes univerzitu, zahrnující také akademické studia. Dále i různé druhy specializovaných programů, institucí pro celodenní, víkendové semináře a profesní trénink (Fordham, 1993).

Formální vzdělávání je podmíněno přítomností učitele, hodnocením, či známkováním. Výuka má danou osnovu a obsah, kterým se řídí. Nejznámějším příkladem je školní třída (Jackson, 1968).

### **2.2 Neformální vzdělávání**

Neformální vzdělávání se také dá nazvat jako vzdělávání mimo výuku, mimo třídu. Vnější prostředí z velké části ovlivňuje, formuje jedince a působí na něj. Jde především o zkušenosti z běžného života. Zahrnuje jak učení z běžných denních zkušeností, tak komunikaci v rodině, mezi přáteli, sledování médií, či vliv prostředí. Příkladem jsou kuchařské a taneční kurzy, knihovny, vzdělávací centra, psaní (López Ruíz, 2016).

Jde o opravdový celoživotní proces, pomocí jehož každý jedinec sbírá postoje, hodnoty a další znalosti, které ho provází denní zkušeností. Jedná se především o zdroje z jeho vlastního prostředí (Fordham, 1993).

Je to dobrovolná vzdělávací aktivita, kterou jedinec činí sám od sebe. nabyté zkušenosti mu poskytují základnu pro další učení. Motivující jsou vnitřní zájmy, zvídavost, zkoumání, manipulace, touha dokončit nějaký úkol a sociální propojení. Rozdělují se jako přímé a nepřímé, dotyční si velmi často stanovují vlastní rychlost

a záměr. Výsledky mohou být znatelné ve i vědě, matematice a technologiích. Je zde také zahrnut smysl pro humor, touha po poznání a lepší porozumění konceptu. Proces myšlení se rozvíjí ve vědeckém, technologickém odvětví a zvyšuje znalosti ohledně kariérních příležitostí v těchto jmenovaných odvětvích (NSF, 1997).

Kurátoři, často nemají učební plán, podle kterého by učili, reagují dle dané situace a zkušeností. Nemají předepsaný výukový postup, nejsou zde ani organizované vzdělávací události, nebo vzdělávací plány. Výsledky studia jsou o vnitřním zpracování, ne o známkování. Pan Smith tvrdí, že „*Prostředí ve kterém pracují má daleko menší vliv, než při formální výuce*” (Jeffs, Smith, 1999).

### **2.3 Informální vzdělávání**

Náhodná vzdělávací aktivita, mimo stanovený formální systém. Fungují odděleně, či spadá do širších aktivit, které slouží k učebním cílům. Rozlišení, které bylo uděláno, je z velké části administrativní. Formální vzdělávání je spojeno se školami a vzdělávacími institucemi. Neformální je spojeno s komunitami, skupinami a dalšími organizacemi. Informální zahrnuje vše ostatní, přátele, rodinu, kolegy z práce, důležité je zdůraznit překrytí a provázání těchto činností (Fordham, 1993).

Pokud se podíváme na rozdělení blíže, může se zdát, že se rozdělení překrývá. Například, může být spáten problém ohledně kategorie vzdělávacích aktivit spojené se zapojením do skupiny a sdružením. Někdy může být neformální, jindy informální a pokud je skupina spojena se školou, tak jí je možné považovat za formální. Do informálního vzdělávání není žádný z žáků přihlášen, nebo registrován (Fordham, 1993).

Pedagogové, ač vyučují ve formálním prostředí, do své výuky mohou zahrnout i ovlivňování prostředí neformálního a informálního. Znamená to zachytit správný moment, kdy prohlubují lidské (studentovo) vědomí a dostávají se do kontaktu s jejich vnitřními pocity, které vyvolali. Takzvaný „going with the flow“, jít s proudem a ověřit všechny druhy možností.

Na jednu stranu by pedagog měl být připraven na všechny možné interakce, které mohou přijít. Na straně druhé nejen díky diskusi a aktivní práci se studenty, může výuka být obohacena o zajímavé informace. Jsou zde položeny otázky, spojené s problémy a pocity, které jsou pro lidi důležité. Učitelé informálního prostředí často

podceňují a výukové aktivity toto prostředí ovlivňující nepřikládají dostatečný význam. Taková výuka totiž učitele zavede často do světa emočních, rodinných, či vztahových situací, které mohou být problematické. Je však důležité žákům dodat sebevědomí a adekvátně reflektovat situaci. Problémem stále zůstává, že na to pedagogové nejsou připraveni a vyškoleni.

Prostředí informálního vzdělávání je řízeno především konverzací, zahrnuje zkoumání, nabývání zkušeností a v neposlední řadě může být použito v každé situaci. Jeho základ není odlišný od žádné jiné formy vzdělávání. Důležitým hlediskem je rozvoj nejen jedince, ale i společnosti (Jeffs, Smith, 1999).

Jde o vzdělávání v komunitě, které mohou sdílet lidé ve společném životě. Kontrace a konverzace je soustředěna na tvoření komunity, kde dochází k informálnímu učení. Hodnoty a chování odráží potřeby dané debaty, která je přesně taková, jakou vyžaduje okolí a prostředí ve kterém se nachází. Může jít o mladé sociálně aktivně pracující, či dobrovolníky, kteří řeší základní problémy společnosti (Jeff, Smith, 1999).

### 3 Vzdělávání nové generace

Dnešní žáky označujeme jako síťovou generaci (*net generation*). Nedokážou si představit život bez internetu. Nikdy nezažili život bez něj. První co udělají, když se probudí, zkontrolují svůj mobil, počítač a příchozí zprávy, popřípadě, co se změnilo za dobu, kdy spali a byli nepřítomni.

Tato generace vyrůstá s technologiemi a je pro ně normální je používat od útlého věku. Již v roce 2005 v jedné z prvních studií zabývajících se síťovou generací ředitelka Educause Diana Oblinger konstatovala, že 20 % dětí používá počítač ve věku mezi 5 až 8 let. Mezi věkem 8 až 18 je 94 % dětí online. 74 % dětí má přístup k internetu doma a 61 % používá internet v běžném životě neustále během dne. Překvapivé je, že IT začátečníci jsou opravdu mladí. Děti ve věku 6 let a mladší stráví okolo 2 hodin denně používáním médií (televize, videa, počítač, hry, mobil). Oproti tomu čas trávený hraním si venku průměrně vychází na necelé 2 hodiny. U dětí se rozvíjí větší počítačová gramotnost, je to znát už u dětí tři roky starých. Třináctiletí až sedmnáctiletí stráví u televize, či počítače 3,5 hodiny denně. Je u nich normální multitasking, kdy při sledování televize, zároveň poslouchají rádio, jsou na počítači, či mobilu. Učí se objevováním, zkoumáním a zkoušením, které jim umožňuje lépe si pamatovat informace. Používají je novými způsoby, jsou schopni pracovat ve skupině a využívat technologie (Oblinger, Oblinger, 2005).

Zájmové a neformální vzdělávání významně zasahuje do oblastí naplňování volného času jedince. Je zvláště důležité pro děti a mládež. Volný čas je významnou sociologickou, ekonomickou a pedagogickou kategorií. Jeho smysluplné využívání přispívá k rozvoji osobnosti jedince, jeho zájmů a nadání. Často může pozitivně ovlivnit i budoucí profesní dráhu jedince. Je významným prostředkem prevence rizikového chování, především dětí a mládeže. Proto je nezbytné se snažit zvyšovat kvalitu i u neformálního vzdělávání (MŠMT, 2012).

#### 3.1.1 Charakteristika síťové generace

Síťová generace se vymezuje některými z níže uvedených znaků, není však podmínkou, že všechny musí být splněny. V ideální případě by to mělo odpovídat, ale realita je často odlišná.

- Neradi čekají. Jsou zvyklí na systém kliknutí → reakce. Očekávají okamžitou zpětnou informaci (Skiba, 2003).
- Volí pohodlnější cestu sebevzdělávání před nuceným instruktivním vzděláváním.
- Preferují interaktivní jednání. Chtějí být aktivními uživateli, ne pouhými posluchači (Tapscott, 1998).
- Jsou zaujatí svobodným projevem a mají obdivuhodný rozhled, což je důsledek toho, že jsou vystaveni velkému množství informací na internetu (Tapscott, 1998).
- Vědí, co chtějí a mají vyšší digitální gramotnost (Skiba, 2003).
- Vizualní komunikace je převážně intuitivní, dobrá prostorová orientace, ochotně spojují virtuální svět s reálným (Oblinger, Oblinger, 2005).
- Od doby, co Net generace pracuje v prostředí, kde důvěra, autentifikace a původ informací jsou nejisté, rozvíjejí cíleně důmyslné informační prostředky a dovednosti, aby byli schopni ochránit pravost informací (Tapscott, 1998).
- Propojení a společenské jednání využívající technologie je pro tuto generaci uživatelů velice důležité. Připojit se kdekoliv umožňuje Net generaci komunikovat se širokým spektrem uživatelů a vystavuje ji množství názorů a kulturní rozmanitosti. To vše vede k širšímu společenskému rozhledu (Tapscott, 1998).

Net generace má spoustu synonym, Merritt ji označil jako generaci Y (Merritt, 2002). Dále se můžeme dočíst o generaci PROČ, NEXT generaci, MILENIALS, NEXERS, digitální generaci, generaci zkopírovat-vložit (*copy and paste*) (Combes, 2006).

### **3.1.2 Technologie ve výuce**

V současné době technologie ovlivňují všechny obory lidské činnosti, síťové propojení počítačů proniká do všech oblastí života a významně mění podmínky, všude tam, kam se dostane. Dnes máme díky technologiím přístup téměř ke všemu, co kdy bylo napsáno, ale můžeme též sami tvořit a publikovat, či se spojit s kýmkoli, ať je kdekoli. Již roku 1999 Don Tapscott informoval jako první o síťové generaci (net

generation), na něj pak navázalo mnoho dalších, např. Diana Oblinger, která se problematikou začala zabývat na vědecké úrovni (Brdička, 2009).

## **4 Osobní růst v online prostředí**

### **4.1 Bloomova taxonomie ve výuce**

Při vzdělání se dnes začleňuje rozvoj kongnitivních schopností a kreativní prostředí, které ovlivňuje a napomáhá k dosažení osobních vzdělávacích cílů. Bloomova taxonomie nám v tom pomáhá, je zobrazena jako pyramida, aby se zdůraznil směr postupu od zdola vzestupně nahoru - Zapamatovat si → Porozumět → Aplikovat → Analyzovat → Vyhodnotit → Vytvořit.

V prostředí počítačových sítí se tato taxonomie trochu liší, ale konečný cíl v podobě vlastní kreativity zůstává. Toto otevřené kreativní prostředí, pomáhá k tomu, aby každý v rámci určité komunity postupoval svou cestou, o níž dává vědět ostatním, aby ho mohli následovat. Ověřenost → Návodnost → Zapojení → Spoluvpraha. Společným cílem by mělo být dovedení na nejvyšší úroveň seberealizace v kreativním prostředí. V ideálním případě to je prostředí nezištného pomáhání jeden druhému v rámci profesionální komunity a tím zaručeného vývoje zdokonalování výukových procesů (Brdička, 2011).

### **4.2 Plánování a organizace vzdělávání**

Plánování a organizace dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků je jedním z nejdůležitějších úkolů ředitele školy k péči o profesní rozvoj učitelů. Vzdělávání v oblasti informačních a komunikačních technologií patří společně s cizími jazyky dlouhodobě k nejméně frekventovaným oblastem vzdělávání, o které mají učitelé zájem (ČSI, 2013). Vývoj na poli technologií za posledních několik let dospěl tak daleko, že se informační technologie stávají důležitou a čím dál častěji nepostradatelnou cestou ke vzdělávání ve všech oblastech a oborech (Neumajer, 2013).

### **4.3 Konektivismus**

Jde o didaktickou koncepci, která zohledňuje skutečnost, že jsme všichni propojeni. V konektivismu jde především o spojení s druhými, ukazuje, že i mimoškolní náhodné spojení může hrát značnou roli. V práci to představují vybraní odborníci, kteří umožňují lidem se napojit na jejich způsob myšlení a najít si tu cestu, která k tomu vede.

Snaží se rozšířit oblast platnosti i do současných podmínek existence technologiemi podporovaných sociálních sítí (jiným názvem Web 2.0). Překonává individuální přístup k dosavadním teoriím a dovoluje pohlízet na vzdělávání jako na vlastnost sítě přesahující rámec jednotlivce. Stoupající množství existujících informací a jejich snadná dostupnost vede k nutnosti chápat vlastnost sítě, v níž každý člen obhospodařuje jen určitou část znalostí. Potřeba řešit daný problém pak vede k dočasnému vytváření dynamicky proměnných propojení (Brdička, 2008).

#### 4.3.1 Základní principy konektivismu

Brdička (2008) popisuje základní principy konektivismu takto:

- *„Učení je proces, během něhož dochází k propojení specializovaných uzlů všeobecné komplexní sítě (sdílení přístupu k informačním zdrojům, znalostí).*
- *Poznávání je založeno na množství různorodých zkušeností (spojení různých kultur, použití odlišných technologií).*
- *Schopnost poznávat je vždy mnohem důležitější než momentální skutečné znalosti.*
- *Navazování a údržba spojení je podmínkou soustavného poznávání (budování komunity).*
- *Klíčovou kompetencí je schopnost rozeznat souvislosti mezi různými obory, koncepty či ideami.*
- *Přítomnost (aktuálnost) je důležitým atributem konektivistických vzdělávacích aktivit (nic nemusí být zítra pravda).*
- *I neživá zařízení jsou schopna učení (formování struktury sítě, způsoby vyhledávání informací).*
- *Vlastní rozhodování je součástí vzdělávacího procesu (měnící se realita vyžaduje schopnost měnit vlastní postoje).“*

#### 4.4 Osobní vzdělávací prostředí

Důsledkem konektivistického vnímání světa je důraz na budování osobního vzdělávacího prostředí. Je to přístup, který pomáhá studentům převzít kontrolu nad svým vlastním učením. Totéž platí i pro učitele. Každý by si měl být schopen nastavit své vlastní zdroje poznání a měl by být schopen řídit a plánovat své učení tak, aby

dosáhl svých učebních cílů. Jak z pohledu obsahu (co se chci učit), pak z pohledu procesu (jakým způsobem se to chci naučit). Zásadní vlastností v prostředí digitálních technologií je schopnost komunikovat elektronicky s ostatními aktéry v procesu učení.

Budování osobního vzdělávacího prostředí online souvisí s využitím služeb webu druhé generace, jako jsou blogy, wiki, RSS kanály, webináře, video servery, sociální sítě, sdílené záložky, otevřené e-learningové kurzy a mnoho dalších, včetně sociálních sítí. Nejedná se ovšem o prosté navázání spojení se zdroji, které připraví a nastaví pro studenta nějaká vzdělávací instituce a student je bude poté pasivně využívat. Osobní vzdělávací prostředí se vyznačuje tím, že všichni aktéři jsou vzájemně propojeni a aktivně spolupracují. Kromě příjmu informací také informace a příspěvky od druhých komentují, odkazují se na ně a opětovně je používají (*reuse and remixe*).

Významnou součástí vlastního vzdělávání je sledování podnětů přicházejících od jiných lidí. Není nutné, aby se takto propojené osoby osobně znaly. Někdy se taková komunita lidí nazývá osobní vzdělávací síť, která tímto propojováním vzniká.

Kvalitní osobní vzdělávací prostředí by mělo být vytvářeno také motivovanými a aktivními učiteli, kteří chtějí pracovat na svém profesním růstu. Zkušenosti zároveň ukazují, že vytvoření a aktivní udržování takového prostředí má mnoho pozitivních dopadů v oblasti získávání nových informací, inspirace, motivace a dodávání energie všem účastníkům (Neumajer, 2013).

## **4.5 Možnosti online vzdělávání**

### **4.5.1 E-learning**

E-learningové kurzy jsou pro většinu českých učitelů spojeny především s prostředím Moodle. V České Republice je to nejrozšířenější systém řízení výuky, který umožňuje e-learningové kurzy vytvářet a zároveň pomocí nich organizovat a řídit učení studujících. Díky financím z evropského sociálního fondu mají čeští učitelé zkušenosti jak s tutorovanými, tak s netutorovanými on-line kurzy. Rozdíl je v obsahu slova tutor, tedy osoby, která účastníka on-line kurzem provádí. Na rozdíl od učitele, tutor nepředává znalosti a nevysvětluje novou látku, ale pomáhá studujícím úspěšně projít sestaveným on-line kurzem. Tam, kde tutor není, musí tuto roli zvládnout sám student za pomoci vhodně připraveného, strukturovaného on-line kurzu a systému (Černý, 2014).

#### **4.5.2 Webináře**

Webináře jsou oblíbenou formou a pro účastníky zpravidla finančně nenáročné on-line vzdělávání. Webinář pochází ze spojení dvou slov webový seminář. Jedná se o videokonferenci, která je na straně účastníka dostupná z webového prohlížeče. Student nemusí na svém počítači zpravidla nic nového instalovat, pouze se v daný čas přihlásí na určenou webovou stránku. Zpravidla je přenášén obraz, hlas lektora a jeho připravená prezentace. Moderátor může v případě zájmu předat zapojeným účastníkům slovo, v průběhu webináře je možné pomocí integrovaného chatu klást otázky nebo vkládat odkazy na zajímavé zdroje on-line. Nabídka webinářů je pro české učitele široká, nejčastěji trvají kolem 60 minut a jsou pro účastníky zdarma. Například Metodický portál [rvp.cz](http://rvp.cz) je organizuje pravidelně a záznamy z desítek již realizovaných webinářů jsou dostupné na jejich stránkách (RVP, 2016).

#### **4.5.3 Virtuální hospitace**

Jedním z nejlepších způsobů zdokonalení práce učitele jsou vzájemné návštěvy vyučovacích hodin a následná debata mezi učiteli. Realita je bohužel taková, že způsobu označovanému někdy jako peer review v českých školách příliš nefunguje. Faktorů je více, nejčastěji je to kolegiálnost, kdy se nechtějí učitelé navzájem kritizovat. Neberou hospitaci jako příležitost posunout svou výuku a zlepšit své dovednosti. Proto vznikly virtuální hospitace, kde učitel může navštívit vyučovací hodinu a dozvědět se od odborníků na teorii vyučování, co se v ní povedlo a kde naopak jsou rezervy. První virtuální hospitace začal Metodický portál zveřejňovat na začátku roku 2010, díky tomu je dnes pokryta většina vyučujících předmětů (RVP, 2016).

#### **4.5.4 Další způsoby vzdělávání**

Na webu je dostupné velké množství nástrojů, odkazů, které vlastní vzdělávání podporují. V České Republice máme to štěstí, že nadnárodní technologické společnosti podporují skupiny českých aktivních učitelů, kteří se sdružují do komunit a vzájemně se o nových možnostech informují. Příkladem jsou Google EDU Group ČR ([www.gegcr.cz](http://www.gegcr.cz)), Klub Moderních Učitelů společnosti Microsoft ([www.klubmu.cz](http://www.klubmu.cz)) nebo komunita iSEN sdružená kolem produktů společnosti Apple ([www.i-sen.cz](http://www.i-sen.cz)) (Neumajer, 2013).

V zahraničí je velmi populární vzdělávání pomocí online kurzů tzv. MOOC (Massive Open Online Course), mnoho významných světových univerzit pomocí nich

zpřístupňuje své dříve přísně střežené vzdělávací know-how. Jedná se o kurzy určené široké veřejnosti, které jsou dostupné online. Společným znakem je možnost absolvování kurzu zdarma. Na některých univerzitách je dokonce možné získat absolvováním kurzu kredity, které je následně možné využít k dosažení vysokoškolského titulu. U většiny kurzů je sice účast zdarma, ale certifikát zpoplatněn. Společným cílem je zpřístupnění vzdělávání všem, tj. snižování rozdílů mezi lidmi s různým socioekonomickým zázemím.

V Čechách bohužel zatím nabídku MOOC kurzů moc bohatou nemáme. Některé české vysoké školy sice nabízejí své zaznamenané přednášky on-line, ale o skutečné MOOC se nejedná. Kdo ovládá angličtinu a chce se vzdělávat, může si vyzkoušet specializované servery, jako jsou např. Coursera, Udacity či edX. Bližší univerzální přehled nabízených MOOC na [www.mooc-list.com](http://www.mooc-list.com) (MOOC, 2016).

## 5 Učitel v roli kurátora

Tento pojem je poměrně nový, a tak jeho význam není dosud ustálen. Podle některých zdrojů si lze takovou pozici představit jako průnik **pedagogické a knihovnické profese**. Kurátor může být jak učitel který vyučuje, tak člověk, který se zabývá vzděláváním nejen ve škole, ale i v nějaké instituci (Černý, 2014).

Tím, že jsou informace dostupnější, neustále se aktualizují, či mění, je důležité si udržovat aktuálnost a přehled. Proto je důležité vést žáky k tomu, aby si informace na internetu ověřovali a učili se je správně vyhledávat. Skutečnost je taková, že dnešní generace studentů, je on-line nepřetržitě, úkolem kurátorů = učitelů je ovlivnit i to, čím se zabývají ve vlastních mimoškolních neformálních aktivitách i v informálním vzdělávacím prostředí. Důležité je poskytnout žákům podnět k samostatné činnosti a motivovat je k mimoškolním aktivitám, které rozvinou jejich schopnosti.

### 5.1 Základní kurátorské kompetence

V článku *Competencies Required for Digital Curation: An Analysis of Job Advertisements* je definováno šest základních kurátorských kompetencí (okruhů kompetencí) vhodných pro učitele:

- Komunikační a prezentační kompetence, které cílí na studenty, ale i na kolegy. Schopnost vysvětlit dané téma, co je obsahem a proč je důležité.
- Technologické kompetence jsou spojovány se schopností člověka pracovat s nástroji a technologiemi, které mu umožní proces kurátorství reálně využívat.
- Oborově - orientační kompetence se uplatňují tak, že člověk je schopen předvídat vývoj a směřování oboru i technologií. Má-li mít kurátorské dílo nějakou dlouhodobě přidanou hodnotu, je dobré, aby byla jeho koncepce i technické provedení „o krok napřed“ oproti dobovému mainstreamu.
- Manažerské kompetence se promítají do práce nejen ohledně spolupráce s ostatními, ale souvisí i s tím, že málokdy může celý proces realizovat jedna osoba – od technického návrhu po konkrétní implementace do vzdělávacích procesů. Je nutné, aby uměl s lidmi nejen komunikovat, ale také je řídit, provádět evaluaci či plánování všech součástí projektu.

- Kompetence pro návrh objektů a služeb jsou nezbytné z hlediska dobrého pedagogického uchopení, didaktické správnosti a přiměřenosti. V této souvislosti se zdůrazňuje role designu služeb – výsledek by měl především odpovídat tomu, co potřebuje daná instituce, třída nebo konkrétní student.
- Systémové a analytické kompetence slouží pro schopnost návrhu celého systému v jeden provázaný, technologicky i pedagogicky dostatečně komplexní celek (Kim a kol., 2013).

## 5.2 Pedagogické a didaktické, dovednosti

Vycházet lze například z mezinárodního profesního rámce kvality ISSA, který vymezuje následující oblasti výchovně - vzdělávacího procesu. Popisuje žádoucí kvalitu dobré práce učitele v souladu s nejnovějšími mezinárodními pedagogicko-didaktickými trendy. Funguje současně jako rámec, nástroj, vodítko účinného vykonávání profese, udržování a cíleného rozvoje kvality práce učitele, nástroje profesního seberozvoje, sebereflexe a sebehodnocení. V některých školách přejímá roli obecně platného vymezení kvality práce učitele, tedy roli zatím u nás neexistujícího národního standardu kvality práce učitele.

Mezinárodní profesní rámec kvality ISSA je vymezen následujícími oblastmi výchovně vzdělávacího procesu (Step by Step ČR, 2011). :

- Komunikace
- Rodina a komunita
- Inkluze, rozmanitost a demokratické hodnoty
- Plánování a hodnocení
- Profesní rozvoj
- Výchovně vzdělávací strategie
- Učební prostředí

## 5.3 Činnost kurátora

Pomáhá jiným učitelům i žákům **najít smysluplné informace** a učí je, jak je používat a názorně prezentovat. Proces má tři fáze: **Vyhledávání = příjem, zpracování a sdílení informací**. Zkušenosti, které kurátor do této činnosti vkládá, pomáhají

příjemcům se snadněji orientovat a dříve dospět k pochopení dané problematiky. Důležitým faktorem je používání nejvhodnějšího online prostředí, kde se projevuje odborná znalost kurátora. Vědomosti nelze získat jiným způsobem, než soustavným studiem a několikaletou praxí. Pracuje většinou tak, že čte články, které buď sdílí s ostatními, nebo je přepisuje a překládá. Nejprve se snaží vybrat důležité, nově získané informace a sdílet to nejpodstatnější. Jedná se typicky o publikování vybraných zajímavých informací původně umístěných někde jinde na internetu (Brdička, 2013).

#### **5.4 Digitální kurátor**

Kurátorství vyžaduje značný přehled a orientaci jak v prostředí formálním, tak neformálním. Učitelé by měli do výuky zapojovat všechny možné aktivity a metody, které jsou nabízeny. Jak jsme již ukázali, v dnešní době digitálních technologií a networkingu, vzdělávání probíhá ve všech sférách. Tento způsob života vyžaduje nový individuální přístup, dovednosti ohledně spolupráce a flexibility. Otevřenost, vkládání praktického obsahu, sdílení dat a otevřené prostředí, kombinované s trendy dnešní doby napomáhá informálnímu vzdělávání. Přináší do něj nové informace a zvedá sociální hodnotu. Kombinace trendů jako transparentnost a jednodušší přístup k informacím dává nový rozměr vzdělávání (Ungerer, 2016).

Teoretická část sloužila k tomu, abychom si představili **propojení oboru Výchovy ke zdraví s využíváním technologií**. Působení ve formálním prostředí je stále primární, ale tím, že jsme víc online, je potřeba brát i prostředí ve kterém se pohybujeme mimo školu. Jeho význam stoupá. Začíná to u E-learningu, který umožňuje vzdělání v online síti, seberozvoj jedince a propojení nejen s odborníky, ale i lidmi se stejným záměrem. Toto fungování si představujeme nejen u učitelů, ale i u žáků, kteří se tímto způsobem začnou sami vzdělávat. Jak bylo zmíněno, máme tři vzdělávací prostředí (formální, neformální a informální). Ve školství je E-learning pouze v oblasti formálního prostředí, naší představou je přesunutí pozornosti také k neformálnímu a informálnímu prostředí. K tomu mohou například pomoci kurátoři. Tradiční postupy jsou již známé a proto považují oblast **Informálního prostředí**, za převratnou v mé práci.

## **Praktická část**

### **6 Cíl práce**

Identifikovat cesty, které jsou v online prostředí. Hlavním indikátorem je orientace, schopnost sběru informací, jejich správná transformace a nepropadnutí zahlcenosti. Být online, ale udržet si zároveň odstup a nadhled je velice důležité v tomto oboru. Zmapování činnosti odborníků, jak ovlivňují okolí a působí směrem ke zdravému životnímu stylu. Jde o zkoumání působení odborníků, především v neformálním a informálním prostředí. Jak působí na okolí, jakou činnost vykonávají a čemu se věnují. Jejich činnost pak propojit s učitelskou praxí a navrhnout možné postupy. Technologie by měly být nástrojem jak propojovat a naplňovat cíl.

### **7 Metoda výzkumného šetření**

1. Natočené rozhovory s vybranými kurátory a následně jejich rozbor.
2. Další sběr dat byl realizován prostřednictvím dotazníkového šetření.

### **8 Odborníci výchovy ke zdraví**

Na základě všeobecné známosti a dostupnosti bylo vybráno několik vrcholných osobností v oblasti výchovy ke zdraví a byl s nimi realizován rozhovor. Rozhovory slouží k identifikaci cest působení v online prostředí a způsobů jak nepropadnout informační zahlcenosti. Cílem výzkumu bylo najít prvky kurátorství a jeho vliv na okolí, způsob prezentace, působení v neformálním, informálním prostředí a jeho vliv na ostatní sféry vzdělávání. Pozorován byl vliv působící na lidi v online prostředí i mimo něj. Rozhovory byly koncipovány tak aby zahrnuly důležité oblasti výchovy ke zdraví a zároveň oblast informačních technologií. Zaměřeny byly na tato témata - rodina a komunikace, rozmanitost a demokratické hodnoty, profesní rozvoj, výchovně vzdělávací strategie, učební prostředí, seberealizace, psychohygienu, sebehodnocení, sebezprezentace, vliv informačních technologií.

#### **8.1 Kateřina Boesendberg BHSc (Compl.Med.), Adv ND, Dip Nut**

Klinický naturopat a nutriční terapeut, předsedkyně České Naturopatické Společnosti, kterou také založila. ČNS je odborným a vědeckým profesním občanským

sdužením s celorepublikovou působností, který sdružuje praktiky celostní přírodní medicíny – naturopatie – i s jejich spřátelenými obory, zastřešuje jejich činnost. Nutriční výživě a celostní přírodní medicíně se začala věnovat v roce 2001 na Australasian College of Natural Therapies (Sydney, Austrálie). Po dokončení si rozšířila vzdělání o diplom z univerzity Charlese Sturta v oboru zdravotnictví – alternativní medicína, který obdržela v roce 2007. Od roku 2013 se aktivně věnuje postgraduálnímu vzdělávání s Institute for Functional Medicine (Institutem pro Funkční medicínu).

Roku 2005 si založila vlastní soukromou praxi a spolupracovala s naturopatickými klinikami (Austrálie, Anglie, Německo). Pořádá přednášky pro veřejnost i odborné semináře z oblasti klinické naturopatie, západní fytotherapie a klinické nutriční medicíny. V roce 2013 založila Českou naturopatickou společnost, jejímž cílem je sdružování praktiků celostní přírodní medicíny, přiblížení naturopatické problematiky a kvalitní naturopatické praxe české veřejnosti. V roce 2014 pak otevřela 1. komprehenzivní studium klinické naturopatie v České republice, které nabízí nejkomplexnější vzdělání v oblasti klinické naturopatie, klinické nutriční medicíny a západní fytotherapie (Boesenberg, 2014).

### **8.1.1 Rozhovor**

#### **1. Mohla byste nám představit čemu se věnujete?**

Věnuji se oboru Klinické Naturopatie, což je obor celostní přírodní medicíny, který se převážně praktikuje v zahraničí, pro Českou republiku je to relativně nový obor.

#### **2. Jak podle vás výchova reflektuje potřebu myslet na svoje zdraví?**

**Mělo by to být pro nás přirozené**, základy spadají do takového prvopočátku, do rodiny. **Rodina** vede děti ke zdravé výživě, výchově a péči o své zdraví. Kulturně nás ovlivňuje kde žijeme, Česká Republika, má svoje určité návyky a jídla.

#### **3. Co vše pro vás představuje výchova ke zdraví?**

Jedna rovina je **rodina**, kdy základy a impulzy by měly přicházet od rodičů. Zdravé návyky, na které by škola následně navázala a pokračovala v nich. Zahrnovat by měla **jídelní gramotnost**, ale i **pravidelný sport a relaxaci**. Mít naučenou **rovnováhu** mezi prací školou a relaxací takovou.

#### 4. Jakou roli ve výchově hraje téma láska - rodina - vztahy?

Rodina je velice důležitá, když se dítě narodí tak vnímá to nejbližší okolí kolem sebe a učí se od těch lidí, kteří jsou kolem něj. Jak zdravotní návyky, hygiena, duševní návyky, jak často se budu dívat na televizi, nebo jak často budu na internetu. **Musíme mít lásku k sobě, lásku k jídlu.** Měli bychom jíst s láskou, protože víme, že ta energie nás může ovlivňovat (stres při jídle, nerozkousání potravy, špatné natrávení potravy).

#### 5. Co z vaší činnosti lze propojit s Výchovou ke zdraví ve vašem případě?

Úplně všechno. V Klinické Naturopatii se věnuji dvěma modalitám a to je bylinná terapie a poté klinická nutriční medicína. Můžeme používat byliny k řešení mnoha zdravotních obtíží, od bolesti v krku, zánětu, podpoře trávení a spokojenosti, až po to, kdy jsme ve stresu. Výživa není jen o správném nastavení jídelníčku, ale je to také o vnějším prostředí, jak vnímáme svět kolem sebe a potraviny.

#### 6. Jak se prezentujete v online prostředí?

V online prostředí používám, **sociální média a sítě**. Hlavně Facebook a Instagram, obě dvě tyto média jsou velice populární, takže se tam dá zasáhnout široké spektrum uživatelů a dále publikuji v tištěné formě.

#### 7. Vnímáte online prostředí jako důležitou součást výuky a vzdělání?

Ano i ne. Ano, protože online nás v dnešní době, plus mínus deset, patnáct let nás velice intenzivně provází. **Přístup k internetu je dnes samozřejmostí.** Ta rychlost dostat se k informacím, nebo i množství těch informací, to co bychom pracně dohledávali v knihovnách, knihách, z toho hlediska je to ano. Možné ne, je z hlediska kvality. Jak já budu vědět, že je informace správná? Pokud to nebude z nějakých odborných publikací, stránek. To je dnes velké riziko a je to velká propast nepravdivých informací.

#### 8. Máte nějaký nápad co by se dalo dělat v roli učitele, aby se tato oblast zlepšila?

Ve výuce by měly být **zásady zdravé životosprávy**, kam patří nejenom strava, ale i vysvětlení, co je potřeba v omezeném množství. Dále **výuka lásky, sama k sobě**, která přináší tu spokojenost, balanc a rovnováhu mezi vnitřním a vnějším prostředím. Dnešní doba je uhnaná, na děti, studenty, ale i dospělé jsou kladeny daleko vyšší

nároky. Pracovní doba se pohybuje od rána do večera, studenti, když skončí odpoledne ve škole, mají pak ještě nějakou výuku, kroužky a aktivity. Není tam **prostor aby si to dítě odpočinulo** a mělo čas samo pro sebe. Důležité je aby učitelé byli studentům **rovnocenným partnerem** a ne tím, kdo jim jen něco říká a nutí je jen něco se učit.

### **8.1.2 Rozbor rozhovoru**

Hranice jsou rozmazané, propojení formálního a neformálního prostředí je vhodnou formou vzdělání. Myslet na svoje zdraví by mělo být přirozené a počátky by měly začít v rodině. Kde by měl být hlavní základ péče o zdraví. Výchova by měla učit jak jídelní gramotnost, tak i možnosti psychohygieny, které vedou ke změně myšlení a nastolení rovnováhy v životě. Přístupovat s úctou a láskou k ostatním, ale hlavně k sobě. Sociální média jsou v dnešní době dobře propojená síť. Mají svá pozitiva i negativa. Dnešní přístup k internetu je samozřejmostí. Rychlost informací je velká a proto je důležité se zaměřit na správnost a korektnost informací. Zde se můžeme obrátit na odborníky, či odborné stránky. Tyto informace je vhodné přenést i do výuky, kde by učitel měl spolupracovat se žáky a být jim rovnocenným partnerem.

### **8.1.3 Důkazy kurátorství v její činnosti**

- Facebook - [www.facebook.com/KaterinaBoesenbergOfficial/?fref=ts](http://www.facebook.com/KaterinaBoesenbergOfficial/?fref=ts)
- Český online detox kongres - [www.ceskydetoxkongres.com](http://www.ceskydetoxkongres.com)
- Webová stránka - [www.naturopathicsolutions.cz/cs/](http://www.naturopathicsolutions.cz/cs/)
- Rozhovor s Darou Rollins o zdraví pro TOPSTAR 2017
- Přednáška Prevence stresu na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy - [www.facebook.com/VKZUK/](http://www.facebook.com/VKZUK/)
- Publikační činnost - časopis Meduňka
- konzultant pro korektnost odborného obsahu pro časopis H&B
- Kateřina Boesenberg hostem Radiožurnálu duben 2014 - <http://www.prehravac.rozhlas.cz/audio/3096283>

## **8.2 Jaroslav Dušek**

Český filmový a divadelní herec, režisér, improvizátor, pedagog a scénárista. Po absolvování gymnázia učil autorské herectví a jevištní improvizaci na Lidové konzervatoři. Učil na Famu a příležitostně na Jamu a Damu. V roce 1981 založil s Janem Bornou divadlo Vizita, které funguje na pódiové improvizaci. Je také teď často vidět díky svému alternativnímu stylu života.

V letech 2000-2002 moderoval slavnostní předávání cen Českého lva. V prvním roce jeho osobitý styl moderování budil rozruch. Napsal libreto k operám Opera La Serra (1994) a Nagano (za tuto operu dostal cenu Alfréda Radoka - česká hra roku 2004). Pro Českou televizi připravil pořad Taxi, prosím. V klubu Lávka hrál v roce 2003 ve slavné one man show Caveman Roba Beckera. V tom samém klubu se objevil ve hře Čtyři Dohody. Již 10 let vyprodává toto úspěšné divadelní představení na motivy stejnojmenného bestselleru Čtyři dohody, které provedlo za devět let více než 150.000 diváků v cestě za osobní svobodou a štěstím. Slovem, tělem, hudbou a srdcem s ním dále hrají Alan Vitouš a Pjér La Šéz (Čtyři dohody). Působí v Divadle Kampa, kde původně rozhlasový blok pravidelně nabízí divákům poutavou besedu se zajímavými hosty na témata pozemská i vesmírná. Aktivními účastníky besedy jsou i přítomní diváci. Pořady je možné zhlédnutí na YouTube kanále divadla (Divadlo Kampa, 2013).

## **8.2.1 Rozhovor**

### **1. Co je důležité k cestě ke zdraví?**

Základní stav je zdraví, my se jen necháváme odvést do nemoci.

### **2. Co vše pro vás představuje výchova ke zdraví?**

Kořen problému většinou bývá v nesprávném používání myšlení. Zneužití zázraky myšlení. Myšlení, myšlenky. Máme tendenci věřit myšlenkám, je to takový zlovyk mysli, že věří myšlenkám. Nám připadá, že myšlenky něco znamenají, že jimi něco vyjadřujeme. Myšlenka toho vyjádřit moc nemůže, protože je malinká, kratounká. Skutečnost je nekonečná, nedozírná. Malinkaté myšlenky se skutečnosti jen lehce dotýkají. Mysl má tendenci myšlenky považovat za závažné, základní, důležité. Jakmile začneme uvažovat v pojmech (myšlenkách), zastavujeme skutečnost.

### **3. Co vše pro tebe představuje výchova ke zdraví?**

Těžko může být zdravý člověk, který musí lhát. Výchova ke zdraví **by měla učit mluvit otevřeně**, to co cítí v srdci a beze strachu vyjadřovat sama sebe.

Jan Šula to komentuje v rozhovoru takto: Neexistuje nevléčitelná nemoc, existuje pouze nevléčitelný pacient. Je to pouze stav mysli, toho člověka, který mu brání, aby znovu objevil zdraví.

Zdraví spočívá v **bdělém myšlení, vnímání, intuici, instinktu**, kdy vcházíme do situací. Proč nevyjadřuji přesně co cítím? Proč mám potřebu vyjadřovat něco jiného? Obáváme se něco říct, aby si někdo něco nemyslel. Nemoc je stav, kdy se vzdáváme moci. Když se zbavíme své moci, tak budeme nemocní. Nemáme moc, cítíme bezmoc. Důležité udržet vědomí sebe sama, své vnitřní kompetence, sebeuzdravné schopnosti na všech úrovních.

#### **4. Jakou roli ve výchově hraje roli téma : láska, rodina, vztahy?**

Láska vše prostupuje. Láska je stav, který umožňuje to, že jsme živý, to že si povídáme, že vesmír spolupracuje. Láska je souhra, spolupráce, harmonie na mnoha různých úrovních. Lásku nemůžeme vytvářet, vědomí lásky je všude, vše prostupuje. Vědomí lásky je všude přítomné. Láska, štěstí je stav. A ne cesta ke štěstí, protože kudy bychom tam šli? Kde bychom byli, kdybychom šli k tomu?

#### **5. Jak se prezentuješ v online prostředí?**

Neprezentuji se, nejsem na žádné síti. Nesleduji to, život je stále online, nemám touhu vynášet nějaké soudy, to se uvidí, bude to plynout stále dál a uvidíme co to přinese.

#### **6. Vnímáte online prostředí jako důležitou součást výuky a vzdělání?**

Nepoužívám to. Považuji to za **přírozenou věc**, která nějak vyvíjí a uvidí se jak to bude. Myslím si, že děti, které přicházejí do tohoto prostředí jsou na to perfektně připraveny. Vím, že existují teorie, knížky o digitální demenci, ale já znám i demenci nedigitální, takové ty lidi co si myslí, že něco vědí, dosáhnout tím studiem knih a nikoliv pomocí nějakých strojů, techniky. Je to určitý stav vědomí a ne problém techniky, technologie. Její **problém je, že je hypnotická, přitahuje pozornost**.

Na internetu je strašně moc odkazů a je těžké se v nich vyznat který je který, které z nich jsou pravdivější než ty druhé. Pak jsem zjistil, že jsou tam zcela protirečící si informace, k tomu tématu.

#### **7. Máš nějaký nápad, co by se dalo dělat v roli učitele, aby se tato oblast zlepšila?**

Udržovat **harmonický stav vědomí**, to je základ. Když učitel není v harmonickém stavu vědomí, tak je úplně jedno jakou technikou, metodou učí.

Problém je, že většina lidí se soustředí na výchovné metody a typy výchovy. Každý si pamatuje, kterého učitele se bál. Důležitý je ten pocit, který v nás zůstal. Učitel aby mohl učit, aby ta láska proudila, tak musí udržovat klidný, harmonický stav vědomí. Aby mohl natolik být **otevřený k žákům**, aby mohli také projevat harmonický stav vědomí. Jakmile bude učitel tlačit, budou tlačit i žáci. Dovolit žákům, **aby oni se ptali toho učitele a on odpovídám**. Důležité je dělat to **co v tom srdci člověk cítí**.

Hodnocení je obsažené v činnosti, ty když něco děláš, tak to vnímáš jak to umíš, nemusíš se nějak složitě vyhodnocovat. Pak by to dítě přirozeně řeklo, půjčte mi ten test, já se kouknu jak jsme na tom. Moje představa je, že by **člověk sebe sama prozkoušoval**, úplně logicky, protože by ho to zajímalo. Napadne tě, že chceš jezdit na kole a výsledkem je to, že se to naučíš. Já si myslím, že život plyne dál, je přítomný, furt pracuje a sebe sama jakoby zpětnovazebně zdokonaluje. Už jenom pro to, že tě baví to dělat ekonomičtěji, najednou se ti líbí, že ti to jde snáz. Ať děláš cokoliv, jakoukoliv věc, sport, tak tě to vede k tomu provozovat to tak nějak lépe, protože máš z toho větší zážitek z toho konání.

### **8.2.2 Rozbor rozhovoru**

Základem výchovy by měl být předpoklad mluvit otevřeně, mít bdělé myšlení a používat jak instinkt, tak intuici. V dnešní době jsou děti připravené na vnímání informací a počítačových technologií, je to pro ně přirozenou součástí vývoje. Tento proces nelze zastavit a zkoumat, časem se ukáže, co to vše přinese. Není důležité hned všechno vyhodnocovat. Problém technologií je vnímán v kontextu hypnotizujícím, přitahuje neustále pozornost. Pokud člověk není schopen ovládnout tuto skutečnost, může mít méně užitku a více nevhodně využitého stráveného času s technologiemi. To vše ovlivňuje harmonický stav vědomí, který umožňuje adekvátně reagovat na vzniklé životní situace. Jde o psychohygienu a dostatečnou regeneraci, která nám pomáhá k odpočinku a načerpání nových sil. Ideální forma výuky by měla být taková, že žáci jsou sami motivováni se učit a pak se sami chtějí přezkoušet, aby se zdokonalili a posunuli ve svých znalostech dál.

### **8.2.3 Důkazy kurátorství v jeho činnosti**

- Rozhovor o nevychově, výchově, rodičích a dětech

[www.nevychova.cz/nevychovatv/rozhovor-s-jaroslavem-duskem/](http://www.nevychova.cz/nevychovatv/rozhovor-s-jaroslavem-duskem/)

- Na plovárně Jaroslav Dušek  
<http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1093836883-na-plovarne/206522160100010-na-plovarne-s-jaroslavem-duskem>
- (Bez) starostné dětství  
<http://www.ceskatelevize.cz/porady/11054978064-fokus-vaclava-moravce/216411030530005/>
- Aktuálně.TV - Historie je iluze psaná vítězi  
<http://www.video.aktualne.cz/dvtv/historie-je-iluze-psana-vitezi-rika-herec-jaroslav-dusek/r~65cbcc0ca89e11e49e4b0025900fea04/>
- Jak komunikovat s dětmi -  
<http://www.youtube.com/watch?v=swGkhrpYVfw>
- Jsme zajatci emocí <http://www.youtube.com/watch?v=gsqo-FrODAE&t=11s>
- Dušek Divadlo Kampa - <http://www.youtube.com/user/divadlokampa>
- <http://www.divadlokampa.cz/divadlo-kampa/probehlo/videozaznamy-predstaveni>
- Když kámen promluví - <http://www.vimeo.com/17998159>
- Facebook - I love Dušek -  
<http://www.facebook.com/DusekJaroslav/?fref=ts>

### **8.3 PharmDr. Margit Slimáková**

Specialistka na zdravotní prevenci a výživu. Vystudovala Magisterské studium na Farmaceutické fakultě Univerzity Karlovy a doktorské studium absolvovala na Clayton College of Natural Health s dizertační prací - Jak učit děti zdravé výživě. Roku 2015 úspěšně dokončila rigorózní studium farmacie na Farmaceutické fakultě Univerzity Karlovy. Zabývá se prevencí a výživou, využívá osvědčené poznatky ze všech oblastí medicíny. Věnuje se poradenství, osvětě v oblasti výživy, publikační i přednáškové činnosti. Svě zkušenosti nasbírala po celém světě (Německo, Čína, Francie, US), kde se aktivně působila v některých centrech - pobyt na ekologické farmě ContryLife ve Francii, Wildwood Lifestyle Center and Hospital US, výživový poradce Ernährungsbarater Německo, privátní výživová poradna Čína (Slimáková, 2000).

#### **8.3.1 Rozhovor**

##### **1. Mohla bys nám představit čemu se věnuješ?**

Oficiálně jsem vyšla z medicínsko - zdravotnického vzdělání, mám střední zdravotnickou školu a farmaceutickou školu. Časem jsem si uvědomila, že prevence je důležitá a proto jsem začala studovat obory spojené s výživou a dále jsem se vzdělávala v zahraničí (Německo, USA).

##### **2. Jak podle tebe Výchova reflektuje potřebu myslet na svoje zdraví?**

Jde o obrovsky důležité téma, byly roky, kdy se to neřešilo, kdy zdraví bylo jen v rukou lékaře a on rozhodoval. My se dnes dostáváme k **aktivní péči** o zdraví, kde každý **přebíráme zodpovědnost** a to téma se stává zajímavé, důležité. Začali s tím takzvaní alternativci, například makrobiotici, vegetariáni, paleo dieta, ale dnes se to dostává z ojedinelých skupin do mainstreamu. Mám pocit, že dneska už těžko potkáte člověka, který by nechtěl jíst kvalitní jídlo, trochu by nepřemýšlel a nechtěl čerstvé jídlo a to je dobré.

##### **3. Co vše pro tebe představuje Výchova ke zdraví?**

Je to široké a kreativní téma, kde záleží na každém člověku jak to pojme. Za mě na prvním místě je zodpovědnost. Samozřejmě sem patří, pohyb, výživa, spánek, přátelé a spousta dalších faktorů. Nedá se říct, že je jeden recept a tohle když budete dělat, tak je to zaručené. Proto já se snažím předkládat možnosti a je na každém člověku co si vybere.

Výživa je důležitá, ale **základní je naše hlava**, jaký máme pocit. Když vidíme lidi, kteří striktně dodržují nějakou přísnou dietu a jsou z toho v takovém stresu a stažení, že nevypadají zdravě, necítí se dobře, jsou uštvaní, uhonění, takže to nefunguje. Naopak lidé kteří jedí pohodově a kvalitně se budou cítit, vypadat daleko lépe. Musí dělat něco pro sebe a věřit že dělá nejlepší co může.

#### **4. Jakou roli ve Výchově hraje téma láska - rodina - vztahy?**

Zcela jistě obrovskou, i když toto není oblast, kde bych se považovala za experta. Ze studií vyplývá, že je to velmi důležité téma. Například ty dlouho žijící národy ať už jsou to na Japonských ostrovech, tak jeden ze zásadních faktorů je komunita, láska může být v nejrůznějších podobách.

#### **5. Co z tvojí činnosti lze propojit s Výchovou ke zdraví v tvém případě?**

Téměř vše. Hlavní náplň mé práce je, že vystupuji veřejně, ať už je to přednáška, píšu texty, který jsou dostupné úplně všem. Některé z akcí jsou použitelné, přebíratelné a také to tak dělám s cílem přímo pro školy. Výchovná videa v angličtině jsem nechala přeložit do češtiny a jsou zpřístupněné. Mám tam video o partizánském zahradničení, o tom jak reklama působí přímo na školách. Mám některé akce s Marcusem Revoltou, proudy pohybu a chuti, čtyř hodinové setkání pro žáky druhého stupně, kde jsme se bavili o prevenci, prevenci drog, nemocí, jak se živit hýbat, bylo to vše s rozcvičkou, jídelníčkem.

#### **6. Jak se prezentuješ v online prostředí?**

Poté co jsem se vrátila ze zahraničí, tak jsme si založila webové stránky. Moje hlavní stránky jsou margit.cz a když jsem se bavila s poradcem, tak mi doporučil sociální síť.

Dnes jsem samozřejmě už nadšená, protože se tam vytvořila úžasná komunita lidí, kteří sami spolu reagují, radí si, doporučují. Je to pro mě úžasný nástroj, jak **předávat ty myšlenky** a domlouvat tu aktuální okamžitou diskuzi. Díky tomuto nástroji jsem se seznámila se spoustou obrovsky zajímavými lidmi, profíků. Propojila jsem se z různými lidmi a vím, že mě dnes sleduje poměrně velké množství médií, novinářů, kteří čerpají zdroje a další profesionálové, výživáři, lékaři.

## 7. Vnímáš online prostředí jako důležitou součást výuky a vzdělání?

Určitě ano, i když bych byla zde opatrnější, vnímám tam i obrovská rizika. Záleží na věku dítěte, kde mohou být některé informace i škodlivé. Můžeme být aktivní v online, můžeme se zapojit od komunit, studovat dnes na světových univerzitách, což je úžasné, ale ne každý je takový typ, který si vybere tyto pozitivní možnosti a vidíme to především na některých dětech, které uletí k tomu pasivnímu přijímání, méně kvalitnímu až nebezpečnému obsahu. Tam to riziko vidím, ale sama nevím jak to přesně vybalancovat.

Dnes už některé zahraniční školy vybavují studenty počítači, ale jsou tam jasná omezení, co mohou používat k výuce. Co mi přijde velice prospěšné, když se citují některé zdroje, musí být kvalitní zdroje a nemohou si to **vyhledávat v běžném moři informací**, ale učí je vyhledávat kvalitní informace.

## 8. Máš nějaký nápad co by se dalo dělat v roli učitele, aby se tato oblast zlepšila?

Vzdělání by zasloužili učitelé, například ti kteří učí deset, dvacet let, tak do toho teď vpadli, jelikož v té době se to na fakultě ještě nevyučovalo. Udělat nějaké kvalitní videa, odkud by mohli čerpat a měli by se sami zapojit. Bylo by ideální, kdyby se učitelé pokoušeli, sami udělat nějaké online univerzity a vyzkoušeli si to.

### 8.3.2 Rozbor rozhovoru

Důležitým faktorem v péči o zdraví je přebírání zodpovědnosti za něj. Zdraví ovlivňuje mnoho faktorů, ale hlavní je rovnováha mezi myslí a tělem. Jak z pohledu výživy, kdy hlavou ovlivňujeme pocity a vztah k jídlu, ale i celkový stav pohody. Online prostředí je vnímáno pozitivně. Umožňuje předávání myšlenek a propojení se s ostatními lidmi, odborníky, kteří si tak mohou předat zkušenosti. Rizikem je věk dítěte, kdy na internetu může být nevhodný materiál. To je třeba brát na vědomí. Zároveň je dnes mnoho škol, univerzit, které díky online technologiím vysílají své přednášky, umožňují studovat dálkově a vzdělávat se ve více oborech. Zde mohou učitelé stále získávat nové informace a udržet se v obraze. Pokud jde o školy, mají často zpřístupněny určité stránky a ty nevhodné zablokovány, učí žáky jak hledat kvalitní a pravdivé informace, což je v dnešní době přehlcenosti informací velmi přínosné.

### 8.3.3 Důkazy kurátorství v její činnosti

- Publikuje knihy a články, přednáší, natáčí videa, organizuje semináře a prosazuje zdravou výživu do škol.
- Webová stránka - PharmDr. Margit Slimáková - [www.margit.cz](http://www.margit.cz)
- Youtube canal - MargitTV -  
<http://www.youtube.com/channel/UC4ETdUBxJ24dLZnCITd2S9w>
- Organizace prvních celorepublikových oslav *Food Revolution Day* se zapojením 50 škol a firem včetně produkce videohitu -  
<http://www.youtube.com/watch?v=IAVCBDrFQh8>
- Organizace preventivního programu Proudý inspirace a pohybu s Marcusem Revoltou pro žáky základních a středních škol
- Vystoupení na konferencích IBD (o Crohnově chorobě a ulcerózní kolitidě),
- Budoucnost výživy člověka, na Colours of Ostrava
- Status nejvlivnější české expertky v oblasti zdravého životního stylu, zdravé výživy a přístupu ke zdravotní péči podle Mapy sociálních inovátorů, kterou sestavila mezinárodní organizace Ashoka na základě rozsáhlého průzkumu - <http://www.ashoka-cee.org/czech/wp-content/uploads/sites/5/2015/04/Mapa-sociálních-inovátorů1.pdf>
- Odborná garantka iniciativy Skutečně zdravá škola -  
[www.skutecnezdravaskola.cz](http://www.skutecnezdravaskola.cz)
- Přednáška o *Zdravém talíři* na TEDxBrno -  
[www.youtube.com/watch?v=fIJ29\\_k4s6U](http://www.youtube.com/watch?v=fIJ29_k4s6U)
- Vystoupení v debatě (Ne)zdravá strava ve školních jídelnách na internetové televizi DVTV - <http://www.video.aktualne.cz/dvtv/dvtv-vikend-6-9-7-9-2014-pelc-slimakova-zatloukal/r~1ab90e08351911e49cb9002590604f2e/?redirected=1489236379>
- Založení názorového blogu na nejprestižnější české blogosféře Aktuálně.cz –[www.blog.aktualne.cz/blogy/margit-slimakova.php](http://www.blog.aktualne.cz/blogy/margit-slimakova.php)
- facebook - <http://www.facebook.com/margit.cz/?fref=ts>

## **8.4 Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc.**

Absolvovala Přírodovědeckou fakultu Univerzity Karlovy v oboru biologie a chemie, kde získala doktorát v oboru přírodních věd, později obhájila docenturu a 1. února 1989 byla jmenována profesorkou. Od roku 1981 do roku 2006 působila na Katedře fyziologie a vývojové biologie Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy. Zabývala se celoživotně fyziologií se zaměřením na metabolismus, vývojovou biologii a medicínou. Má za sebou bohatou vědeckou, publicitační, pedagogickou i popularizační činnost. Její vědecké práce jsou ceněné jak na domácí, tak i mezinárodní půdě. Úspěšnými knihami jsou například Doba jedová 1-2, Přemůžeme autismus? (Strunecká, 2015).

### **8.4.1 Rozhovor**

#### **1. Mohla byste nám představit čemu se věnujete?**

Mojí profesí je fyziologie, 40 let jsem strávila na Přírodovědecké fakultě. Fyziologie je obor, jak by člověk měl rozumět svému tělu a jak by měl zdravě žít.

#### **2. Jak podle Vás Výchova reflektuje potřebu myslet na svoje zdraví?**

Myslím si, že zatím to moc nereflektuje, děti se učí základy hygieny, jak si mají mýt ruce, jak si mají čistit zuby. Učitelé se jim pokouší vštípit zásady zdravé výživy, ale tam myslím, **nemají ani ty jejich učitelé v současné době jasno**. Ono je zřejmé, že ve společnosti moc výchova ke zdraví nefunguje a proto také před měsícem byl ustaven ústav Zdravotní gramotnosti, který má tyto záležitosti rozpracovávat.

#### **3. Co vše pro Vás představuje Výchova ke zdraví?**

Za poslední desetiletí ji považuji za velmi důležitou. Za posledních 20 let se udály takové změny v naší společnosti, ve způsobu života, že to předtím lidstvo nikdy nezažilo. To co se na nás valí a ohrožuje naše zdraví tak se ještě nedostalo do učebnic. Já zdůrazňuji, že **člověk by měl cítit zodpovědnost za svoje zdraví od narození až do smrti**.

#### **4. Jakou roli ve výchově hraje téma láska - rodina - vztahy?**

Podle mého názoru, jsou tato slova klíčová pro výchovu. Bohužel se na ně příliš nedbá. Řekla bych, že to jsou klíčová slova budoucnosti. Obzvlášť ve vysokoškolské

výchově se neberou v úvahu. **Emoce do vědy nepatří** a lidské vztahy v současné době překotného vývoje, konzumní společnosti, se narušují. Ať už na úrovni rodin, ale i v zaměstnání. **Lidé by se neměli bát slova láska**, ono je trochu zprofanované, ale každá žena ví, co to je láska k dítěti.

## 5. Co z vaší činnosti lze propojit s Výchovou ke zdraví ve vašem případě?

Když jsem odešla v roce 2007 z aktivní činnosti na Přírodovědecké fakultě, tak mě oslovilo nakladatelství Triton, jestli bych nenapsala knížku o tom, co ohrožuje naše zdraví. Tak vznikla Doba jedová, kterou jsme napsali, s profesorem Patočkou, to je toxikolog. Tam jsme se pokusili právě ukázat takové základní věci, které v každodenním životě naše zdraví ohrožují. Kniha měla takový úspěch, že to překvapilo nakladatele i autory, protože se stala bestsellerem a prodalo se 70 000 výtisků. Což ukazuje, že veřejná - **laická veřejnost má zájem o informace**, které vedou k uchování zdraví. Pod dojmem tohoto úspěchu následovaly další a další knížky, vždy vyvolané zájmem veřejnosti a nakladatele. Byla jsem editorkou i zahraniční monografie v angličtině o autismu a stále ještě publikuji odborné práce. Ty všechny se týkají oblasti zdraví, zejména neurověd.

## 6. Jak se prezentujete v online prostředí?

Online prostředí mám velice ráda, protože ta prezentace je rychlá, může být názorná pomocí obrázků, obrázek řekne víc, než slovo. Krom toho je **široce dostupná**, vesmírná databanka, veliká databáze, do které může vstoupit kdokoliv. Ve škole máme určité omezené cílové skupiny, na které působíme. Právě ta online prezentace dává možnost každému. Já někdy žasnu, jak je to rozšířené.

## 7. Vnímáte online prostředí jako důležitou součást výuky a vzdělání?

Určitě, ale mnozí si stěžují a právem, že žijeme v době **informační exploze**. Informací je tolik, že si mohu najít důležitá fakta, dříve jsem chodila po knihovnách, dnes mohu komunikovat s kolegou z Nového Zélandu, nebo z Ameriky, to je fantastické. Co se týká výchovy a vzdělání, tak já zdůrazňuji, že pedagog a výchova musí od samého počátku **vytvořit mentální rámeček**, do kterého ty informace zasadíte. Protože přichází plno protichůdných informací, které by si člověk měl **ověřovat**. Vidím,

že mnohdy jsou tam věcné a školácké chyby v tom co se sděluje ohledně zdraví prospěšnosti.

## **8. Máte nějaký nápad co by se dalo dělat v roli učitele, aby se tato oblast zlepšila?**

Od roku 1965, kdy jsem ukončila studia na fakultě a byla jsem včleněná do pedagogického procesu, jsme se neustále zabývali tím, jak by se měla zlepšit a reformovat výuka. Jak by měla vypadat osobnost pedagoga. Přicházejí generace dětí, které mají přirozené nadání **vidět souvislosti**, které mají různou intuici a které dokáží velmi rychle absorbovat nové poznatky. Pracují s online, internetem, tablety... Vidím to na svých vnoučatech, jak ty děti strašně **rychle myslí**, jak mají v první, druhé třídě znalosti, ke kterým my jsme došli téměř vysokoškolským studiem.

### **8.4.2 Rozbor rozhovoru**

Na prvním místě přijmutí zodpovědnosti za své zdraví. Diskutabilní otázkou v dnešní vědě jsou stále emoce, které nejsou uznávané a přesvědčení je, že tam nepatří. Neberou se v úvahu, ale v některých vědních a studijních oborech by měly být součástí. Významné je, že laická veřejnost má zájem o informace a potvrzují to výsledky prodaných knih a reakcí v online prostředí. Dnes jsou informace široce dostupné, jde o informační explozi, každý má možnost se zapojit, podílet se, komentovat jakákoliv témata, či se jednodušeji vzdělávat. Výchova by měla vytvořit mentální rámec, do kterého zasadí ověřená, aktuální a kvalitní témata. Dnešní děti rychle myslí a vidí souvislosti, proto je důležité jim výuku přizpůsobit a jít jim naproti. Učitelé by se měli orientovat v problematice a předat studentům aktuální souvislosti. Nemělo by se zapomínat na emoce a nevyhýbat se slovu láska, která je nedílnou součástí našeho života.

### **8.4.3 Důkazy kurátorství v její činnosti**

- Český online detox kongres - [www.ceskydetoxkongres.com](http://www.ceskydetoxkongres.com)
- Webová stránka - <http://www.strunecka.cz/>
- Festival Evolution, 2013 - Žijeme skutečně v DOBĚ JEDOVÉ? - [www.youtube.com/watch?v=e0FsO8Hd9IE](http://www.youtube.com/watch?v=e0FsO8Hd9IE)
- Miloš Palatka - natočená videa s Annou Struneckou - <http://www.youtube.com/channel/UCZaLHAAV9eVrsyUdUahNQQ>

- Český rozhlas - Radiožurnál - host 100 statečných, v rozhovoru s Lucií Výbornou - <http://www.youtube.com/watch?v=4Jl8Ut217Hs>
- DUŠE K - Kde všude na nás číhají škodlivé látky - <http://www.youtube.com/watch?v=JiAyEHhHIE8>
- Festival Evolution 2017 - Babské rady profesorky Strunecké - <http://www.youtube.com/watch?v=Rr8Z5LcfSIs>
- Prague Business Club - Jídlo jako lék - <http://www.youtube.com/watch?v=kzav-OhDOZO>

## 8.5 Společná charakteristika rozhovorů

To co se ve všech rozhovorech propojuje, je přijetí zodpovědnosti za svůj život. Ať se jedná o jídelní zvyklosti, či nemoci, důležité je být upřímný sám k sobě. Lásky v rodině, partnerství je důležitou součástí a základem. Emoce nás neustále ovlivňují, ale pokud známe sami sebe, nemělo by to být na škodu, ba naopak. Často se pozitivní emoce dávají najevo méně, než ty negativní. Vnitřní pohoda určuje úspěšnost a zvládnutí těžkých situací. Proto je kladen důraz na rovnováhu v životě, mezi prací a odpočinkem. Psychohygienu obsahuje mnoho faktorů, jde o individuální přístup - co komu vyhovuje. Myslet na svoje zdraví, upřímně vyjadřovat co člověk cítí by mělo být samozřejmostí.

Díky online prostředí máme neustálý přísun informací, které jsou nepřetržitě dostupné, každý může sdílet své myšlenky a vzdělávat se v různých oborech. Rizika můžeme vidět v neoborných – nepravdivých informacích, které se objevují na internetu. Dále jsou to nevhodné stránky, které by neměly být přístupné dětem. Zásadní vlastností technologií je, že jsou hypnotické a přitahují pozornost. Proto je důležité vědomě s nimi pracovat, jinak se často stává, že pohltí většinu času a pozornosti i nedůležité informace. Pozitivem je, rychlost informací, možnost komunikovat po celém světě a ulehčení hledání zdrojů nového poznání.

Důležité je rozpoznat pravdivost informací. Součástí výuky by mělo být naučení správného ověřování věrohodnosti článků a publikací. Rodí se generace dětí, které s technologiemi vyrůstají a je jejich přirozeností je je používat. Neformální oblast vzdělávání má přímý vliv na rozvoj a rozhled dítěte.

Podpora zvědavosti a hledání souvislostí může žáky nasměrovat správným směrem, nejen v používání informačních technologií, ale také v životě. Učitel by měl být průvodce, který žáky motivuje, jde jim příkladem a zároveň probouzí jejich zvědavost. Sám danému oboru rozumí a snaží se udržovat si přehled. K tomu mu mohou pomoci dostupné online přednášky, semináře, či odborníci z jiných univerzit, či organizací. Aby mohl plnohodnotně vyučovat, měl by především dbát na své zdraví a harmonický stav, který mu umožní přijímat nové informace, zároveň je zpracovat a vhodně předat žákům.

Zvolené osobnosti v rozhovorech prokázaly, že ať vědomě, či nevědomě jsou kurátory výchovy ke zdraví. Jsou odborně vzdělaní, využívají moderní technologie a své příspěvky sdílejí v online prostředí.

## **9 Dotazníkové šetření**

Za účelem rozšíření rozsahu dat použitelných k analýze současného stavu výuky výchovy ke zdraví byl sběr dat doplněn dotazníkovým šetřením prostřednictvím anonymního strukturovaného dotazníku. Cílovou skupinou byli studenti bakalářského, magisterského studia a učitelé studijního oboru Výchova ke zdraví. Dotazníkové šetření se uskutečnilo formou internetového dotazníku určeného výhradně pro daný obor Výchova ke zdraví.

### **9.1 Struktura dotazníku**

Při sestavování dotazníku byla věnována pozornost zejména srozumitelnosti a náročnosti otázek tak, aby byly jasné dotazovaným respondentům. Dotazník byl anonymní a skládal se z 8 otázek. Otázky byly uzavřené ( otázky č. 1, 2, 3,4, 7) a otevřené (otázky č. 5, 6, 8). Obsahová část otázek byla směřovaná na problematiku informačních technologií ve vztahu k výchově ke zdraví. První část dotazníků byla zaměřená na identifikační údaje, kterými byly zjišťovány tyto informace: pohlaví, studium, práce. Druhá část se věnovala získání informací v oblasti výuky a získávání nových informací.

### **9.2 Zpracování získaných dat**

Vyplněné dotazníky byly nejprve zkontrolovány a vybrány ty, které odpovídaly požadavkům výzkumného šetření. Překontrolovány byly všechny odpovědi a bylo vyhodnoceno, zda bylo odpovězeno na všechny otázky. Celkem bylo získáno 52 odpovědí.

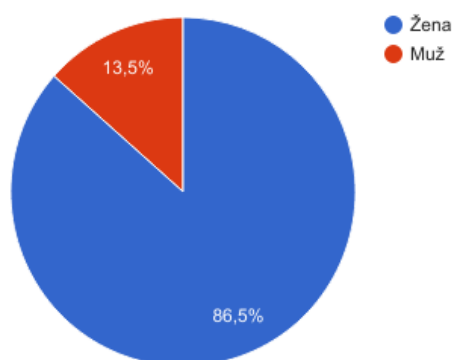
Získaná data byla tříděna pomocí programu Microsoft Excel 2010, kde byla každá položka z dotazníku vyhodnocena. Zjištěn byl poměr zastoupení mužů a žen mezi respondenty, studium (bakalářské, magisterské) a zaměstnání. Následně byl ke každé položce, kde to bylo možné a smysluplné, vytvořen graf.

## 10 Vyhodnocení dotazníků

**Základní údaje** – Popisná statistika vzorku respondentů zapojených do šetření.

Z celkového počtu 52 dotazovaných respondentů bylo 44 (86 %) žen a 7 (14 %) mužů. Základní otázky sloužily pro zjištění údajů o pohlaví, studium a zaměstnání.

### Pohlaví

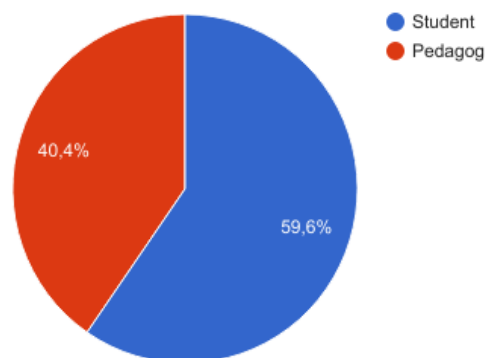


**Graf 1 - Procentuální zastoupení respondentů dle pohlaví**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

### Do které kategorie spadáte?

Touto otázkou bylo zjištěno do jaké kategorie respondent spadá. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 21 (tj. 40,4 %) pedagogů a 31 (tj. 59,6 %) studentů.

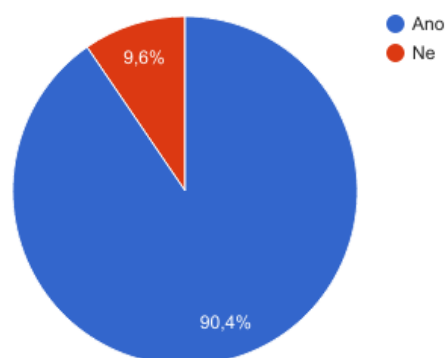


**Graf 2 - Procentuální zastoupení respondentů dle studia a práce.**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

### **Otázka číslo 1. Používáte počítačové technologie?**

Touto otázkou bylo zjišťováno, zda dnešní studenti, učitelé používají počítačové technologie. Z odpovědí bylo patrné, že respondenti jsou rozděleni do jedné vyvážené skupiny. Ukázalo se, že 90 % (tj. 47 ) respondentů používá počítačové technologie a 10 % (tj. 5 ) respondentů uvedlo, že je nepoužívá.

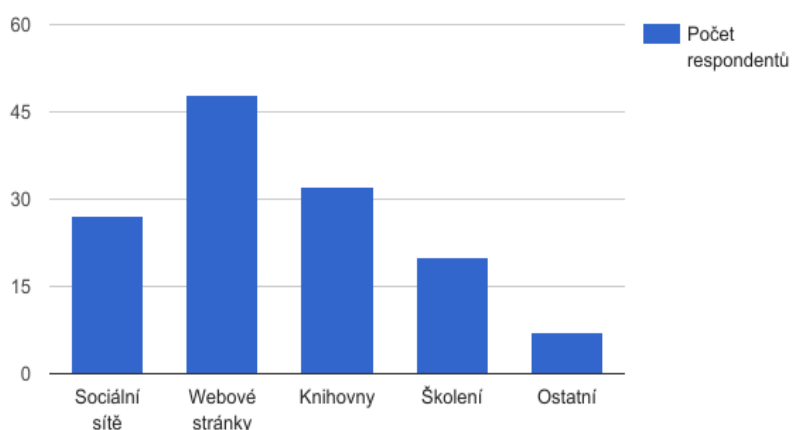


**Graf 3 - Procentuální zastoupení respondentů dle používání počítačových technologií**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

## Otázka číslo 2. Co používáte k získání nových znalostí ? (Kde se inspirujete)

Tato otázka měla poukázat na to, co respondenti používají k získávání nových znalostí a kde se inspirují. Zaškrtnout mohli respondenti více odpovědí. Ukázalo se, že 29,8 % (tj. 48) respondentů získává nové informace převážně z webových stránek. Další 19,8 % (tj. 32) informace hledají v knihovnách. Na sociálních sítích hledá informace 20,1 % (tj. 27) respondentů. Školení využívá 12,42 % (tj. 20) respondentů. A jiné způsoby získávání nových znalostí bylo 4,4 % (tj. 7) respondentů.



Graf 4 - Zastoupení respondentů dle používání a získávání nových znalostí.

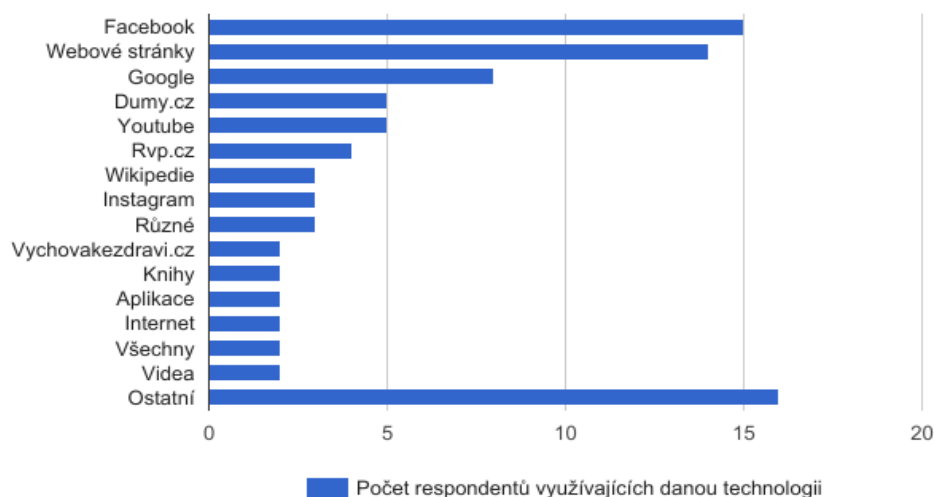
Zdroj: Dotazníkový průzkum

## Otázka číslo 3. Jaké konkrétní technologie využíváte: aplikace, sociální sítě, webové stránky?

Tato otázka navazuje na předchozí otázku, kde respondenti odpověděli konkrétněji. Výsledkem bylo, že nejvíce respondentů používá facebook (tj. 15), dále byly webové stránky (tj. 14), k vyhledávání jim pomáhá google (tj. 8) a konkrétní stránky, které jsou dumy.cz (tj.5 ), youtube využívá (tj. 5) dále používají rvp.cz (tj. 4). Dalšími stránkami s (tj. 3) jsou wikipedie, instagram a kategorie různé. Méně častěji jsou používané (tj. 2) tyto stránky - vychovakezdravi.cz, knihy, aplikace, internet, vsechny, videa.

Odpověď, která se objevila pouze jednou, byla shrnuta do kategorie ostatní. Jsou jimi například - veskole.cz, fraus.cz, odyssea.cz, metodika preventivního programu,

nature.com, linkedin, odborné články, pinterest, městská knihovna, e-mail, síť o výživě, stránky o zdravém životním stylu, vaření, recepty, zajímavé články, powerpointové prezentace.

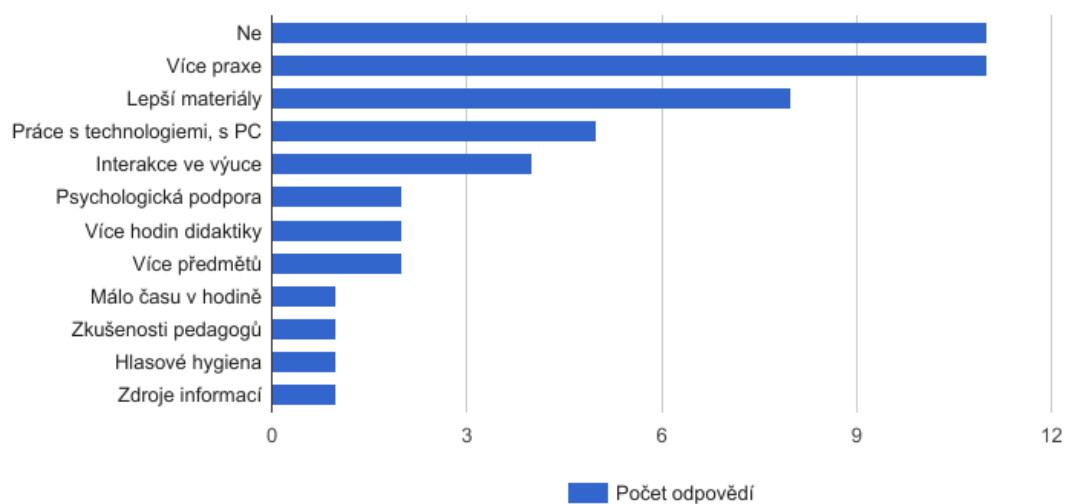


**Graf 5 - Využití konkrétních technologií**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

#### **Otázka číslo 4. Je něco, co ve výuce postrádáte (konkrétní příklady)?**

Tato otázka sloužila k získání konkrétních příkladu, po respondenti postrádají ve výuce. Respondenti se rozdělili do tří hlavnějších skupin, první nepostrádá ve výuce nic (tj. 11), druhá chce více praxe (tj. 11) a třetí chce lepší materiály. Konkrétně to jsou (učebnice, vybavení, multimediální učebnice, pracovní listy, metodické materiály). Další respondenti by chtěli více práce s technologiemi a PC (tj. 5). Některým chybí větší interakce ve výuce a skupinové práce (tj. 4). Psychologickou podporu a rozvíjení psychiky postrádají, stejně jako více hodin didaktiky, nebo chtějí více předmětů ( masáže, výživa, jídelníčky) (tj. 2). Po jedné odpovědi (tj. 1) byly - málo času v hodině, více předávání zkušeností pedagogů, hlasová hygiena, více zdrojů informací (kde hledat).

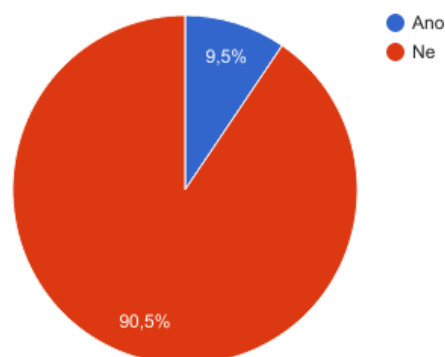


**Graf 6 - Zastoupení respondentů dle otázky : Je něco, co ve výuce postrádáte?**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

### **Otázka číslo 5. Pokoušíte se ovlivňovat žáky v online mimoškolním prostředí?**

V této otázce odpovídali především učitelé (tj . 21). Z odpovědí vyplývá, že 90,5 % (tj. 17) učitelů neovlivňuje žáky v online mimoškolním prostředí, oproti 9,5 % (tj. 4), kteří se o to snaží.



**Graf 7 - Procentuální zastoupení respondentů dle ovlivňování žáků v online mimoškolním prostředí.**

Zdroj: Dotazníkový průzkum

### **Otázka číslo 6. Pokud ANO, jak?**

Tato otázka navazuje na předchozí otázku, pokud respondenti odpověděli kladně. Odpovědi byly pouze 4, proto jsou všechny uvedeny pod textem v rámečku.

1. Sama se snažím být dobrým vzorem, používám didaktické hry.
2. Diskuze o bezpečí a soukromí, sdílení údajů atd.
3. Snažím se na sociálních mediích ukazovat to jak pracuji a studuji, vynechat možné negativní aspekty života typu, alkohol a cigarety, z těchto sítí.
4. ANO pouze komunikace s žáky (studenty) prostřednictvím moodle apod.

## 11 Diskuze

Z výsledků je patrné, že informační technologie ovlivňují jak studenty, tak učitele ve velké míře. Jsou součástí výuky, zároveň mohou být využívány více a efektivněji.

Nejčastěji opakující se odpovědi ohledně vyhledávání jsou: na webových stránkách (92,3 %), na druhém místě byly knihovny (61,5 %) a na třetím místě sociální sítě (51,9 %). Zde je vidět vliv online prostředí na výuku. Při bližším prozkoumání, je patrný stoupající vliv sociálních sítí, jako je například facebook. Schopnost je využívat v roli pedagoga je podmíněna digitálními kompetencemi učitele. Kurátorům pomáhá být blíže sledujícím a komentujícím lidem, kteří se zajímají o dané téma. Zde vidím velký potenciál učitele, který může v rámci třídy vytvořit například uzavřenou skupinu, kde může komunikovat se žáky. Použití k těmto účelům jistě lze i mnoho jiných specializovaných nástrojů, jako jsou moderní systémy řízení výuky (např. Edmodo), online nástěnky (např. Pinterest), blogy či mikroblogy ad. Žáci zde mohou odevzdávat úkoly, učitel je může ohodnotit odznakem, či hned komentovat jejich příspěvky a zadávat jim další úkoly.

Z výzkumu bylo zjištěno, že 90 % učitelů tvrdí, že studenty v online mimoškolním prostředí neovlivňuje. Důležité je poukázat, na to, že i tito učitelé používají sociální sítě, a tím pádem nevědomě v online prostředí působí, ale dosud ne cíleně. Je třeba, aby v budoucnosti došlo k silnějšímu propojení a větší motivaci učitelů ovlivňovat žáky v informálním online prostředí.

Na otázku zda studenti oboru výchova ke zdraví ve výuce něco postrádají jsou výsledky nejednotné. Odpovědi jsou rozděleny do více skupin, první nepostrádá nic, druhá by ocenila více praxe a třetí by vyhovovaly lepší materiály. Jsou zde vidět důležité faktory pro studenty a pro jejich studium. Ocenili by například větší důraz na osobnostní a psychologický rozvoj, hlasovou hygienu a silnější interakci mezi aktéry ve výuce.

## 12 Závěr

Výchova ke zdraví je významnou součástí našeho života. Jeho součástí jsou také digitální technologie, které nás obklopují a neustále ovlivňují. V dnešní době se jim prostě není možné vyhnout. Jejich vhodné používání nám může nejen ulehčit práci, ale také pomoci při vlastním učení i při výuce někoho jiného.

V práci byly identifikovány některé cesty, které lze pro výuku v online prostředí využít. V teoretické části byla definována role kurátora, která by měla být propojena s rolí učitele. Dále práce ukazuje možnosti vlastního vzdělávání a osobního růstu. Dnešní generaci studentů je zrychlený život vlastní, technologie jsou jejich součástí a nedokáží si bez nich představit trávení volného času.

Místo snadného odsouzení tohoto faktu, jsem se v práci zaměřila na to, jak propojit neformální prostředí, ve kterém žijí s prostředím formálním a výukou. Proto jsem vyhledala odborníky výchovy ke zdraví - Kateřinu Boesenberg, Jaroslava Duška, Margit Slimákovou a Annu Struneckou, se kterými jsem udělala cílené rozhovory. Byli vyhledáni na základě definice kurátorství, což znamená, že působí v neformálním prostředí, pozitivně ovlivňují společnost a jejich působení zasahuje do všech vzdělávacích forem. Zjistila jsem, že hranice - formálního, neformálního a informálního prostředí se často smazávají a propojují. To je důležitý závěr, který ovlivňuje též výuku výchovy ke zdraví.

Praktická část byla rozdělena do dvou oddílů, první se věnuje rozboru rozhovorů s experty-kurátory. V druhé je zpracováno dotazníkové šetření, které bylo cíleno na učitele a studenty výchovy ke zdraví. Otázky se týkaly výuky, vlivu technologií a získání informací, kde jsou nejčastěji vyhledávány nové zdroje poznání.

Oslovení kurátoři vidí výuku ke zdraví jako velmi aktuální a důležitou. Upozorňují, že se doba mění a díky zájmu veřejnosti pro ni vzniká prostor. Pro někoho stále neuznávaný obor brzy nabude na vážnosti, a proto je důležité se v něm orientovat. Společným faktorem je přijetí zodpovědnosti za svůj život. Spokojenost sama se sebou, se svým okolím má významnou roli pro úspěšný život. Přehnané nároky na jedince často způsobují zdravotní a psychické problémy. Proto je důležité pracovat na harmonickém stavu a žít v pravdě. Technologie vnímají všichni oslovení pozitivně

a poukazují na nutnost jejich vhodného použití. Samozřejmě jsou si vědomi rizik, které důrazně zmiňují, proto by se mělo dbát na ověřování původu internetových zdrojů. Díky digitálním technologiím je dnes možné propojit se s kýmkoliv na celém světě, získat aktuální informace včetně vědeckých z jiných zemí a zároveň nám pomáhají si udržet přehled na světové úrovni. Jen nesmíme zapomenout filtrovat informace a nenechat se zahltnit. A právě v tom nám pomáhají kurátoři, kteří informace umí třídit a dále je vhodně prezentují v online prostředí.

Z druhé části dotazníkového šetření vyplývá, že informační technologie jsou dnes již přirozenou součástí výuky. Většina respondentů je používá vědomě, ale neuvědomují si jejich vliv v neformálním prostředí. Důraz kladou na získávání informací, více kvalitních materiálů a rozšíření praxe. Dotazníkové šetření potvrdilo, že učitelé zatím oblast neformální a informální příliš nevnímají a žáky se v tomto prostředí ovlivňovat nesnaží. I u vybraných expertů se ukazuje, že si většina z nich svůj vliv na online prostředí, který je nepochybně značný, zatím plně neuvědomuje.

Hlavním závěrem mé práce proto je doporučení všem učitelům výchovy ke zdraví (a nejen pro ně), aby se pokusili své vnímání této oblasti změnit a aby se snažili ve svých aktivitách zohlednit též vliv online mimoškolního prostředí na žáky. Zkrátka, aby se stali online kurátory.

Sama jsem v této věci příkladem. Již nějaký čas se snažím v online světě na lidi ve smyslu výchovy ke zdraví působit. Na Facebooku mám stránku **Tělo Mysl**<sup>1</sup> nově pak též stejnojmenný blog<sup>2</sup>, kde najdete též informace o této diplomové práci, a Youtube kanál<sup>3</sup>, kde jsou nahraná všechna videa s rozhovory odborníků. Toto je můj vlastní příklad kurátorství a možná inspirace pro učitele.

---

<sup>1</sup> <https://www.facebook.com/TELOplusMYSL/>

<sup>2</sup> [https://www.youtube.com/channel/UCI9Q-U5xrLtHA1LH\\_3yYAgw](https://www.youtube.com/channel/UCI9Q-U5xrLtHA1LH_3yYAgw)

<sup>3</sup> [https://www.youtube.com/channel/UCI9Q-U5xrLtHA1LH\\_3yYAgw](https://www.youtube.com/channel/UCI9Q-U5xrLtHA1LH_3yYAgw)

### 13 Seznam použité literatury

BOESENBERG, K. *Klinická naturopatie* [online]. [cit. 2017-02-15]. Dostupné z: [www.naturopathicsolutions.cz/cs/](http://www.naturopathicsolutions.cz/cs/)

BRDIČKA, B. *Učitel jako online kurátor* [online]. 2013 [cit. 2016-12-13]. Dostupné z: [www.spomocnik.rvp.cz/clanek/18019/UCITEL-JAKO-ONLINE-KURATOR.html](http://www.spomocnik.rvp.cz/clanek/18019/UCITEL-JAKO-ONLINE-KURATOR.html)

BRDIČKA, B. *Bloomova taxonomie pro kreativní prostředí* [online]. 2011 [cit. 2016-12-13]. Dostupné z: [www.spomocnik.rvp.cz/clanek/12573/](http://www.spomocnik.rvp.cz/clanek/12573/)

BRDIČKA, B. *Technologie jako příčina vývojové nespojitosti* [online]. 2009 [cit. 2016-12-11]. DOI: [www.spomocnik.cz/pub/Web20\\_BB06.pdf](http://www.spomocnik.cz/pub/Web20_BB06.pdf).

BRDIČKA, B. *Vzdělávání a internet 2. generace*, Česká škola.cz, 2006, ISSN 1213-6018. Dostupný z: [www.ceskaskola.cz/ICTveskole/Ar.asp?ARI=103468&CAI=2129](http://www.ceskaskola.cz/ICTveskole/Ar.asp?ARI=103468&CAI=2129)

COMBES, B. *Techno Savvy or Techno Oriented: Who Are the Net Generation?* [online publikace]. 2006 [cit. 1.7.2017]. Dostupné z: [www.dlist.sir.arizona.edu/1410/01/57.Barbara\\_Combes\\_pp401-408\\_.pdf](http://www.dlist.sir.arizona.edu/1410/01/57.Barbara_Combes_pp401-408_.pdf)

ČERNÝ, M. *Učitel jako digitální kurátor: kompetenční modely* [online]. 2014 [cit. 2016-12-11]. Dostupné z: [www.interes.blogy.rvp.cz/2014/12/17/ucitel-jako-digitalni-kurator-kompetencni-modely/#\\_ftn6](http://www.interes.blogy.rvp.cz/2014/12/17/ucitel-jako-digitalni-kurator-kompetencni-modely/#_ftn6)

ČSI - *České školní inspekce: Výroční zpráva ČSI za školní rok 2011/2012* [online]. 2013 [cit. 2017-01-08]. Dostupné z: [www.csicr.cz/cz/Dokumenty/Vyrocnizpravy/Vyrocnizprava-CSI-za-skolni-rok-2011-2012](http://www.csicr.cz/cz/Dokumenty/Vyrocnizpravy/Vyrocnizprava-CSI-za-skolni-rok-2011-2012)

ČTYŘI DOHODY [online]. 2017 [cit. 2017-03-1]. Dostupné z: [www.ctyridohody.net](http://www.ctyridohody.net)

DIVADLO *Kampa*, [online]. 2013 [cit. 2017-03-13]. Dostupné z: [www.divadlokampa.cz/divadlo-kampa/repertoar/vecerni-program/item/73-duse-k](http://www.divadlokampa.cz/divadlo-kampa/repertoar/vecerni-program/item/73-duse-k)

FORDHAM, P. E. 'Informal, non-formal and formal education programmes' in YMCA George Williams College *ICE301 Lifelong Learning Unit 2*, London: YMCA George Williams College, 1993

JACKSON, P. *Life in Classrooms*, New York: Holt, Rinehart and Winston., 1968

JEFFS, T., SMITH, M. K. 'Informal education and health promotion', in E. R. Perkins, I. Simnett and L. Wright (eds.) *Evidence-Based Health Promotion*, London: John Wiley, 1999a

KIM, J. WARGA, E. MOEN, W. Competencies Required for Digital Curation: An Analysis of Job Advertisements,. 2013

LÓPEZ RUÍZ, L. Non-formal education vs. formal and informal education. In: *Traditional wooden constructions od europe* [online]. 2016 [cit. 2016-11-21]. Dostupné z: [www.trawcoe.com/non-formal-education-vs-formal-and-informal-education/](http://www.trawcoe.com/non-formal-education-vs-formal-and-informal-education/)

MERRITT, S. *Generation Y: a Perspective on America's Next Generation and Their Impact on Higher Education*[online project. 2002 [cit. 6.6.2017]. Dostupné z: <<http://laurenpressley.com/projects/millennials/index.htm>>

MŠMT. *ZÁJMOVÉ A NEFORMÁLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ* [online]. 2012 [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: [www.msmt.cz/mladez/zajmove-a-neformalni-vzdelavani](http://www.msmt.cz/mladez/zajmove-a-neformalni-vzdelavani)

MOOC. *Massive Open Online Course: Online course* [online]. 2016 [cit. 2017-04-09]. Dostupné z: [www.mooc.org](http://www.mooc.org)

MŠMT. *MEZINÁRODNÍ KONFERENCE UNESCO O VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH* 2001 Dostupné z: [www.msmt.cz/vzdelavani/dalsi-vzdelavani/mezinarodni-konference-unesco-o-vzdelavani-dospelych-1](http://www.msmt.cz/vzdelavani/dalsi-vzdelavani/mezinarodni-konference-unesco-o-vzdelavani-dospelych-1)

NEUMAJER, Ondřej. *Moderní on-line způsoby profesního rozvoje učitelů* [online]. 2013 [cit. 2017-01-08]. Dostupné z: [www.spomocnik.rvp.cz/clanek/17489/MODERNI-ON-LINE-ZPUSOBY-PROFESNIHO-ROZVOJE-UCITELU.html](http://www.spomocnik.rvp.cz/clanek/17489/MODERNI-ON-LINE-ZPUSOBY-PROFESNIHO-ROZVOJE-UCITELU.html)

NSF - National Science Foundation. *Informal Science Education: Supplements to Active Research Awards*, 1997. Dostupné z: [www.nsf.gov/pubs/1997/nsf9770/isesupl.htm](http://www.nsf.gov/pubs/1997/nsf9770/isesupl.htm)

OBLINGER, D. OBLINGER, J. *Educating the Net Generation*. EDUCAUSE, 2005. ISBN 0-9672853-2-1.

PERNICOVÁ, H. *Vzdělávací obsah oboru Výchova ke zdraví* [online]. 2006 [cit. 2016-12-09]. Dostupné z: [www.clanky.rvp.cz/clanek/c/ZVHA/610/VZDELAVACI-OBSAH-OBORU-VYCHOVA-KE-ZDRAVI.html/](http://www.clanky.rvp.cz/clanek/c/ZVHA/610/VZDELAVACI-OBSAH-OBORU-VYCHOVA-KE-ZDRAVI.html/).

RVP. Rámcově vzdělávací portál, *Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů: Modul audio video* [online]. 2016 [cit. 2017-02-07]. Dostupné z: [www.audiovideo.rvp.cz](http://www.audiovideo.rvp.cz)

SLIMÁKOVÁ, M. [online]. 2000 [cit. 2017-03-11]. Dostupné z: [www.margit.cz](http://www.margit.cz)

STRUNECKÁ, A. *Životopis* [online]. 2015 [cit. 2017-03-16]. Dostupné z: [www.strunecka.cz](http://www.strunecka.cz)

SKIBA, J. D. *The Net Generation: Implications for Nursing Education and Practice*. 2003. [online publikace]. [cit. 20.11.2016]. Dostupné z: [www.electronicvision.com/nln/chapter01/chapter\\_01.htm](http://www.electronicvision.com/nln/chapter01/chapter_01.htm)

Step by Step ČR. *Kompetentní učitel 21. století: Mezinárodní profesní rámec kvality ISSA*, Praha [online]. 2011 [cit. 2017-02-02]. Dostupné z: [www.sbscr.cz/old/index2913.html?t=01&c=75](http://www.sbscr.cz/old/index2913.html?t=01&c=75)

TAPSCOTT, D. *Growing Up Digital: The Rise of the Net Generation*. 1998. Reprinted by permission of the McGraw-Hill Companies.

TAPSCOTT, D. *The Net Generation And The School*. [online článek]. 1998 [cit. 1.1.2017]. Dostupné z: [www.mff.org/edtech/article.taf?\\_function=detail&Content\\_uid1=109](http://www.mff.org/edtech/article.taf?_function=detail&Content_uid1=109)

TAPSCOTT, D. *The Net Generation and the School*. *Milken Family Foundation* [online článek]. 2005 [cit. 14.2.2017]. Dostupné z: [www.academictech.doit.wisc.edu/resources/products/netgen/index.htm](http://www.academictech.doit.wisc.edu/resources/products/netgen/index.htm)

UNGERER, L. M. *International Review of Research in Open and Distributed Learning: Digital Curation as a Core Competency in Current Learning and Literacy: A Higher Education Perspective* [online]. 2016 [cit. 2016-12-18]. Dostupné z: [www.irrodl.org/index.php/irrodl/article/view/2566/3887](http://www.irrodl.org/index.php/irrodl/article/view/2566/3887)

## **14 Seznam grafů**

Graf 1 - Procentuální zastoupení respondentů dle pohlaví .....	45
Graf 2 - Procentuální zastoupení respondentů dle studia a práce. ....	46
Graf 3 - Procentuální zastoupení respondentů dle používání počítačových technologií	46
Graf 4 - Zastoupení respondentů dle používání a získávání nových znalostí.....	47
Graf 5 - Využití konkrétních technologií.....	48
Graf 6 - Zastoupení respondentů dle otázky : Je něco, co ve výuce postrádáte?.....	49
Graf 7 - Procentuální zastoupení respondentů dle ovlivňování žáků v online mimoškolním prostředí.....	49

## **15 Přílohy**

### **15.1 DVD**

K práci je přiloženo DVD s natočenými rozhovory s odborníky. DVD obsahuje celkem 4 rozhovory - Kateřina Boesenberg BHSc, Adv ND, Dip Nut, herec Jaroslav Dušek, PharmDr. Margit Slimáková, RNDr. Anna Strunecká DrSc.

### **15.2 Charakteristika tematických okruhů VÝCHOVY KE ZDRAVÍ V RVP**

Tematické okruhy se na základě přesahů funkčně propojují. Například téma sexuální výchovy se promítá do více tematických okruhů: Vztahy mezi lidmi a formy soužití - partnerské vztahy, rodičovství; Změny v životě člověka a jejich reflexe - sexuální dospívání, reprodukční zdraví; Zdravý způsob života a péče o zdraví - intimní hygiena, nemoci přenosné pohlavním stykem; Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence - formy sexuálního zneužívání, sexuální kriminalita. Osobnostní a sociální rozvoj, prochází napříč všemi tematickými okruhy.

#### **Vztahy mezi lidmi a formy soužití**

##### **Tematický okruh:**

Vztahy mezi vrstevníky (kamarádství, přátelství, zamilovanost, láska, partnerské vztahy). Vztahy a soužití v rodině (manželství a rodičovství, postavení jedince v rodině, základní funkce rodiny, vliv rodinného prostředí na rozvoj osobnosti, současná role matky a otce v rodině, mezigenerační vztahy, staří a handicapovaní členové rodiny, náhradní rodinná péče.). Vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity (ve škole, při zájmových aktivitách, ve městě, v obci).

##### **Klíčové kompetence:**

Komunikativní - rozvíjením dovedností k formování vztahů, soužití a spolupráce s ostatními lidmi v prostředí rodiny, školy, zájmových činností a širší komunity. Důležitou složkou je empatie, vyjednávání, kompromis. Občanské - rozvíjením interakčních a vztahových dovedností pro život ve společnosti. Sociální a personální -

upevňováním dobrých mezilidských vztahů na základě ohleduplnosti a úcty k člověku, pozitivní spolupráce ve skupině, respektování, komunikace.

**Průřezová témata:**

Osobnostní a sociální výchova - osobnostní, sociální a morální rozvoj. Výchova demokratického občana - občanská společnost a škola. Multikulturní výchova - lidské vztahy. Vztahy mezi lidmi, formy soužití a Výchova k občanství - člověk ve společnosti, člověk jako jedinec, osobnostní rozvoj.

**Změny v životě člověka a jejich reflexe**

**Tématický okruh:**

Pochopení tělesných a psychosociálních změn spojených s obdobím dospívání - rozdíly v pohlaví, menstruace, poluce, měnící se pocity, citová rozhodnutí. Odpovědné chování a rozhodování v otázkách partnerství a rodičovství - uplatňování odpovědného sexuálního chování v souvislosti s ochranou zdraví, etikou, morálkou. Bezpečné sexuální chování, předčasná sexuální zkušenost a její rizika, soužití jedinců stejného pohlaví, etická stránka sexuality, předčasné ukončení těhotenství, pohlavně přenosné choroby, HIV/AIDS. Pochopení základů lidské reprodukce - plánované rodičovství, antikoncepce, životospráva těhotné ženy, péče o dítě.

**Klíčové kompetence:**

Učení - O ochraně sexuálního a reprodukčního zdraví, vedením žáků k jejich uplatňování v osobním životě. Komunikativnost - kultivované chování k opačnému pohlaví, schopnost formulovat vlastní myšlenky, obhajovat vlastní názory v oblasti sexuálního zdraví a možných rizik. Řešení problémů - rozhodnutí v souvislosti se zahájením plného intimního života.

**Průřezová témata:**

Osobnostní a sociální rozvoj - mezilidské vztahy a komunikace, sebeovládání, hledání pomoci v problémech. Propojenost předmětů Výchovy ke zdraví a Přírodopisu. Změny v životě člověka propojují Výchovu a Biologie člověka v Přírodopise.

**Zdravý způsob života a péče o zdraví**

**Tématický okruh:**

Porozumění hodnotě zdraví jako základního předpokladu pro aktivní, spokojený život, k odpovědnosti za ochranu zdraví vlastního a ostatních. Prohloubení osvojených znalostí a dovedností žáků ve vzdělávacích oblastech. Člověk a jeho svět, rozšiřuje další poznatky z preventivní medicíny - zdraví a nemoc, preventivní lékařská péče, ochrana zdraví jako součást způsobu života, vliv životních a pracovních podmínek a životního stylu na zdraví.

**Klíčové kompetence:**

Učení - vyhledávání, zpracování a vyhodnocování informačních zdrojů z oblasti preventivní medicíny a jejich uplatňování v osobním životě. Komunikativní - vedením žáků k uplatňování dovedností, při kontaktu se službami odborné pomoci. Občanské - vedením žáků k odpovědnému rozhodování a pohotovému jednání v situacích úrazu, náhlého ohrožení zdraví.

**Průřezová témata:**

Osobnostní a sociální výchova - psychohygienu. Enviromentální výchova - vztah člověka k prostředí, životní prostředí a zdraví. Mediální výchova - interpretace vztahů mediálních sdělení a reality.

**Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence****Tématický okruh:**

Zahrnuje široké spektrum rizik, které jedince ohrožují v rovině zdraví fyzického, psychického a sociálního - civilizační choroby, početná skupina autodestruktivních závislostí, individuální násilí a sexuální kriminalita, manipulativní reklama, působení sekt, ochrana člověka za mimořádných událostí. Doporučuje se, aby pedagog propojoval obsah i s jinými tématy okruhy - vztahy mezi lidmi a formy soužití, osobnostní a sociální rozvoj, zdravý způsob života a péče o zdraví

**Klíčové kompetence:**

Učení - předpoklad pro správné postojové rozhodnutí spojené s rizikovým chováním a ovlivňováním důležitých životních rozhodnutí. Řešení problémů - předkládání

pozitivního a uvědomělé chování k řešení problémů v oblasti zneužívání návykových látek včetně dalších rizik. Komunikativní, sociální a personální - osvojováním specifických dovedností, obrany proti manipulaci a agresi. Občanské - nabízení různých příležitostí a modelových situací k uplatňování odpovědného chování v krizových a rizikových situacích.

**Průřezová témata:**

Osobnostní a sociální výchova. Výchova demokratického občana. Mediální výchova.

**Osobnostní a sociální rozvoj**

**Tématický okruh:**

Téma se věnuje vytvoření optimálních podmínek pro utváření praktických dovedností pro život. Významně je posílena filosofií celostně pojatého zdraví, jako souladu složky fyzické, psychické a sociální. Je založeno na formativním působení v rovině osobnostního, sociálního a mravního rozvoje.

**Klíčové kompetence:**

Psychohygiena - regulace zátěží, stresů, zvládání krizových situací. Mezilidské vztahy - empatie, respektování druhých, prosociální chování. Řešení problémů a rozhodovacích dovedností - problémy v osobních a mezilidských vztazích, rizikové situace. Komunikace - naslouchání, vyjednávání, řešení konfliktů, specifické komunikační dovednosti a strategie v běžných i krizových situacích, komunikační ochrana proti manipulaci. Prevence sociálně patologických jevů a negativních způsobů chování.

**Průřezová témata:**

Osobnostní a sociální rozvoj prostupuje ostatními tematickými okruhy a jeho realizace předpokládá organizaci výuky v delších časových úsecích, než je standardní vyučovací hodina - výuku v blocích, prostřednictvím krátkodobých projektů, kurzů (Pernicová, MŠMT).

### **15.3 Otázky k rozhovoru s kurátory**

1. Mohl/a byste nám představit čemu se věnujete?
2. Jak podle Vás Výchova reflektuje potřebu myslet na svoje zdraví?
3. Co vše pro Vás představuje Výchova ke zdraví?
4. Jakou roli ve výchově hraje téma láska - rodina - vztahy?
5. Co z vaší činnosti lze propojit s Výchovou ke zdraví ve vašem případě?
6. Jak se prezentujete v online prostředí?
7. Vnímáte online prostředí jako důležitou součást výuky a vzdělání?
8. Máte nějaký nápad co by se dalo dělat v roli učitele, aby se tato oblast zlepšila?

## **15.4 Otázky z dotazníkového šetření**

### **Otázky z dotazníkového šetření**

Analýza metod využívajících technologie při výchově ke zdraví

Dobrý den studenti, studentky a absolventi, jsem studentkou Univerzity Karlovy, oborů Výchova ke zdraví - Tělesná výchova a sport. Obracím se na Vás s prosbou o spolupráci s dotazníkem, který jsem sestavila za účelem získání dat ke své diplomové práci na téma Analýza metod využívajících technologie při výchově ke zdraví. TENTO DOTAZNÍK JE URČENÝ POUZE PRO STUDENTY A UČITELE VÝCHOVY KE ZDRAVÍ. Prosím o vyplnění a moc Vám děkuji za Váš čas, Lenka Vaňková

**Pohlaví**

**Do které kategorie spadáte?**

**Používáte počítačové technologie?**

**Co používáte k získání nových znalostí ? (Kde se inspirujete)**

**Jaké konkrétní technologie využíváte : aplikace, sociální sítě, webové stránky?**

**Je něco, co ve výuce postrádáte (konkrétní příklady)?**

**Pokoušíte se ovlivňovat žáky v online mimoškolním prostředí?**

**Pokud ANO, jak?**

**Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta  
M. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

**Evidenční list žadatelů o nahlédnutí do listinné podoby práce**

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				