

Pedagogická Karlova univerzita v Praze

Katedra Pedagogická fakulta

# DIPLOMOVÁ PRÁCE



2006

Ing. Štěpánka Plavcová

**Pedagogická fakulta Karlovy univerzity v Praze**

**Katedra primární pedagogiky**

# **ZDRAVÁ ŠKOLA**

**Vedoucí diplomové práce: Doc. PaedDr. Radka Wildová ,CSc.**

**Autorka diplomové práce: Ing. Štěpánka Plavcová**

**Bydliště: A. Jiráska 242, 26101 Příbram**

**Obor studia: učitelství I. stupeň ZŠ**

**Forma studia: kombinované**

**Datum odevzdání: březen 2006**

Děkuji Doc.PaedDr.Radce Wildové,CSc.za odborné vedení a cenné rady při vypracování mé diplomové práce.

- 1. Úvod
- 2. Transformace školní školy po roce 1989
  - 2.1. Neobyčejnost transformace školy v přechodném období
  - 2.2. Transformace školy
- 3. Škola podporující zdraví
  - 3.1. Vznik termínu podpory zdraví
  - 3.2. Integrovaný pojem zdraví
  - 3.3. Co je škola podporující zdraví?
- 4. Integrovaní principy školy podporující zdraví
  - 4.1. Respekt k potřebám jednotlivce
  - 4.2. Rozvíjení komunikace s ostatními
- 5. Působení prostředí
  - 5.1. Působení fyzického prostředí
  - 5.2. Působení sociálního prostředí
  - 5.3. Právní a organizační prostředí
- 6. Zdravé učení
  - 6.1. Smysluplnost
  - 6.2. Motivující prostředí

**Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně na základě vlastních zjištění a materiálů uvedených v seznamu literatury.**

**1.3.2006 Příbram**

*Štěpána Plešková*

# Obsah

	str.
1. Úvod	1
2. Transformace české školy po roce 1989	3
2.1. Nezbytnost transformace školy a příprava učitelů	3
2.2. Transformace školy	3
3. Škola podporující zdraví	5
3.1. Vznik termínu podpora zdraví	5
3.2. Interakční pojetí zdraví	5
3.3. Co je škola podporující zdraví	7
4. Integrovaní principy školy podporující zdraví	10
4.1. Respekt k potřebám jednotlivce	10
4.2. Rozvíjení komunikace a spolupráce	15
5. Pohoda prostředí	18
5.1. Pohoda věcného prostředí	19
5.2. Pohoda sociálního prostředí	21
5.3. Pohoda organizačního prostředí	22
6. Zdravé učení	32
6.1. Smysluplnost	32
6.2. Možnost výběru, přiměřenost	33
6.3. Spoluúčast, spolupráce	35
6.4. Motivující hodnocení	36
7. Otevřené partnerství	38
7.1. Škola-model demokratického společenství	38
7.2. Škola-kulturní a vzdělávací středisko obce	40

8. Tvorba a vznik projektu	42
9. Praktická část	47
9.1.Cíl praktické části	47
9.2.Metody využití v praktické části	47
9.3.Zkoumaný vzorek	47
9.4.Časový harmonogram	52
9.5.Výsledky a komentáře	53
10.Závěr	71
11. Seznam literatury	72

## 1. Úvod

Zdraví, zdravý životní styl, zdravé mezilidské vztahy – to jsou témata, která nás provázejí každodenním životem. Slyšíme o nich v televizi, čteme o nich články v novinách a časopisech. Lékaři, psychologové, ekonomové, skloňují zdraví ve všech pádech. Význam je v dnešní době znám téměř každému.

Souvisejí také škola se zdravím? Co znamená pro dnešní dobu zdravá škola? Nemělo by to být pro dnešní společnost samozřejmostí? Já vím, že pro mě, jako pedagoga, to určitě je to stěžejní v mé práci.

Rozšiřování funkce školy klade velké nároky na její kvalitu, avšak nakonec závisí především na postoji učitelů, změně pojetí jejich role, a tedy na jejich osobních, lidských kvalitách i na způsobu jejich přípravy.

Ve školním prostředí prožijí mladí lidé velkou část svého života. V České republice je to minimálně devět let povinné školní docházky. Za tuto dobu se postupně proměňují z dítěte v dospělého člověka. Pro každého z nás to tedy bylo, je a bude jedno ze stěžejních období pro celou naši budoucnost. Proto je pro školu, pedagogy, velkou úlohou, aby vedle rodiny a ostatních vlivů působila a podporovala zdravý vývoj dítěte.

O alternativních směrech, které se postupně vracejí do našeho školství a snaží se o ozdravení tradiční české školy, jsem toho četla poměrně dost. Projekt Zdravá škola patří k těm, které se snaží o komplexní proměnu tradiční české školy.

Ve své diplomové práci jsem se snažila o vytvoření pohledu na projekt zdravá škola, zároveň formou dotazníků a rozhovorů jsem chtěla zjistit, jak tento projekt běží v praxi.

Domnívám se, že téma, které jsem si zvolila pro svoji diplomovou práci, mi otevře cestu k novým poznatkům a dovednostem. Současně zkušenosti, které získám, budu moci v další praxi efektivně využít nejen pro své žáky, ale také pro sebe a své kolegy. Věřím, že se mi rozšíří mé dosavadní znalosti v oblasti pedagogiky, psychologie a ostatních disciplínách.

## 1. Transformace české školy po roce 1989

Cílem mé práce je zjistit, jak funguje projekt „Zdravá škola“. Jaký je jeho program a jak se tento program uskutečňuje.

Ve spolupráci s vedením školy v roce 1989 začala transformace české společnosti ve svobodnou demokratickou společnost, zřetelová i v oblasti školství. V rámci této změny se uskutečnila celková reforma školství, která zahrnovala změny v oblasti řízení, učebních osnov a učebních materiálů.

Základní škola jako celek tvoří učitelé a žáci. Účelové didakticky podřízené pracovní škola poskytuje podmínky v mateřské škole, kterou dříve absolvovali asi 92% dětí posledních ročníků.

### 1.1 Necessity of school transformation

V postkomunistické době se stalo nezbytné změnit školství, protože starý systém nebyl schopen reagovat na nové podmínky společnosti. Škola musela být schopna poskytnout kvalitní vzdělání, které připraví žáky na život v demokratické společnosti. V rámci této změny se uskutečnila celková reforma školství, která zahrnovala změny v oblasti řízení, učebních osnov a učebních materiálů. Účelové didakticky podřízené pracovní škola poskytuje podmínky v mateřské škole, kterou dříve absolvovali asi 92% dětí posledních ročníků.

### 1.2 Transformation of schools

V roce 1989 byla zavedena reforma školství, která zahrnovala změny v oblasti řízení, učebních osnov a učebních materiálů.



## ***2. Transformace české školy po roce 1989***

Po listopadové revoluci v roce 1989 začala v České republice rozsáhlá transformace české společnosti ve smyslu dosažení tzv. evropské dimenze v ekonomice, zdravotnictví, soudnictví i ve školství a v krátké době se dotkla všech jeho stupňů, včetně přípravy učitelů.

Základní školu jako celek tvoří 1. stupeň a 2. stupeň základní školy. Institucionálně a didakticky předchází primární škole nepovinná předškolní výchova, realizovaná v mateřské škole, kterou dnes absolvuje nejméně 92% všech dětí a to alespoň v jejím posledním ročníku.

### ***2.1 Nezbytnost transformace školy a přípravy učitelů***

V předcházejícím období se škola vyznačovala přísnou normativností, malým zřetelem k rozvoji žáka a jeho individuálním zvláštnostem, vysokou disciplínou, předimenzovaností obsahu vyučovacích předmětů. Důraz byl kladen na rozvoj dovedností a návyků pasivními metodami vedoucími pouze k memorování učiva. Toto bylo příčinou nízké vnitřní motivace žáků k učení. Charakteristickým rysem školy do r. 1989 byla její uzavřenost vůči rodičům a okolí.

Učitelé v této době byli chápáni jako osoby předávající svým žákům normativně a centrálně zpracované kurikulum bez možnosti toto kurikulum rozvíjet a předávat způsoby nevhodnější pro žáky.

### ***2.2 Transformace školy***

V listopadu 1989 byla započata transformace českého školství, jejímiž obecnými rysy je jeho demokratizace, humanizace, pluralita a decentralizace.

Demokratická výchova je styl výchovy ,který se vyznačuje působením pozitivních vzorů,nikoli trestů,porozuměním pro individuální požadavky dětí,pozorováním spontánnosti a diskuse.

Humanizace je aktivní a tvůrčí proces kultivace celoživotní vzdělávací cesty člověka,směřující k hledání lidské identity.

Pluralita znamená nový princip vzdělávací politiky,podle něhož mají být ve vzdělávací soustavě zabudovány možnosti pro volbu rozdílných vzdělávacích drah jednotlivcem.

Decentralizace je trend ve školské politice,který znamená přesun pravomocí v oblasti správy,řízení a financování.

Obecným cílem současné školy je otevření vzdělávacích potencií žáka a jeho příprava pro další vzdělávání.V obsahu se preferuje funkční využití osvojeného učiva,důraz se klade na rozvoj dovedností žáka, na které bude možno navázat v dalším vzdělávání.

Mění se i vyučovací metody,které jsou založeny na činnostním přístupu,podporující aktivitu a tvořivost žáků.

Charakteristickým znakem transformace školy je její otevřenost vzhledem k rodičům,obci a okolní společnosti.Rodiče jsou považováni za partnery,kteří se spolupodílejí na výchově a vzdělávání dětí společně se školou.

### **3. Škola podporující zdraví**

#### **3.1 Vznik termínu podpora zdraví**

Význam termínu podpora zdraví byl schválen v 80. letech 20. století. Stalo se tak, když Evropská kancelář Světové zdravotnické organizace (SZO) předložila článek, ve kterém objasňovala širší pojetí a zásady podpory zdraví. Ottawská charta podpory zdraví později definovala podporu zdraví jako proces "umožňující lidem zvyšovat kontrolu nad svým zdravím a zlepšovat své zdraví". (Nevolová, D., Nováčková, J.: Podpora zdraví dětí a mládeže v Evropě, se svolením WHO vydalo Národní centrum podpory zdraví, Praha 1994, str. 20)

V 80. letech 20. století se také zjistilo, že nestačí jen vyučování o zdravotní problematice. Ve školách se totiž nabízí příležitost přímo pro podporu zdraví. Škola představuje velmi dobrý a účinný vzor pro děti a mládež, a proto výchova a podpora ke zdraví by zde neměla chybět.

#### **3.2 Interakční pojetí zdraví**

Kdybychom se zeptali malého dítěte, co je to škola, odpovědělo by nám nejspíše, že je to místo, kde se děti učí. Pedagogický slovník říká, že "škola je společenská instituce, jejíž tradiční funkcí je poskytovat vzdělání žákům příslušných věkových skupin v organizovaných formách podle určitých vzdělávacích programů. Pojetí a funkce školy se mění se změnami společenských potřeb. Stala se místem socializace žáků, podporující jejich osobní a sociální rozvoj a připravujícím je na život osobní, pracovní a občanský".

(Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J.: Pedagogický slovník, Portál, Praha 1995, str. 22)

Vyplývá z toho, že pod významem škola si představujeme nějakou instituci, ve které se lidé vzdělávají, získávají vědomosti, dovednosti, postoje i zkušenosti. V průběhu let vzniklo mnoho druhů škol, které uskutečňují svůj cíl různými metodami, formami a postupy

Naše škola má však ještě přívlastek podporující zdraví. Než se ale dostaneme k samotnému východisku školy podporující zdraví, je nutné zamyslet se a hlouběji

vysvětlit pojem zdraví.

Člověk je zdravý, když není nemocný. Spojení zdraví s fyzickou stránkou bývalo první, co nás napadalo. Náš pohled se však díky novým poznatkům z mnoha vědeckých disciplín ( jako např. medicína, psychologie, pedagogika, ekologie, sociologie aj. ) rozšířil. Zdraví spojujeme se vším, co nás obklopuje. Zamýšlíme se nad zdravými mezilidskými vztahy, zdravou stravou a zdravým životním stylem. Nelze vynechat ani zdravé životní prostředí a samozřejmě ani zdravou školu. Tomuto pojetí zdraví říkáme interakční zdraví, neboť vzniká vzájemným působením ( interakcí ) mnoha vlivů. Podle Programu podpory zdraví ve škole existují tři hlavní interakční soustavy, ve kterých se zdraví prolíná:

1. Individuální: zdraví je spojeno se všemi složkami bytosti jedince, kterou tvoří:

- organismus ( tělesné zdraví)
- struktura psychických funkcí ( duševní zdraví)
- osobnost ( sociální a duchovní zdraví)

2. Komunitní: zdraví jedince je propojeno se zdravím komunity, v níž žije nebo pracuje

3. Globální: zdraví jedince, které je propojeno se zdravím jednotlivých společností, v nichž žijí nebo pracují, je propojeno se zdravím světa.

Podle definice Světové zdravotnické organizace z roku 1947, která mezi prvními poukázala na celostní povahu zdraví, je zdraví "stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nejen nepřítomnost nemoci nebo tělesné vady". (Nevolová,D.Nováčková, J.:Podpora zdraví dětí a mládeže v Evropě,se svolením WHO vydalo Národní centrum podpory zdraví,Praha 1994,str. 10) Vzniklo ještě mnoho dalších definic, které se snaží definovat zdraví. Za všechny uvedme ještě jednu, neboť těsně souvisí s Projektem Zdravá škola. Zdraví je vyjádřeno ve sloganu Světové zdravotnické organizace -" myslí globálně, jedne lokálně". (Nevolová,D.,Nováčková,J.:Podpora zdraví dětí a mládeže v Evropě,se svolením WHO vydalo Národní centrum podpory zdraví,Praha 1994,str.10)

### 3.3 Co je škola podporující zdraví

Podstatu školy podporující zdraví (dále jen ŠPZ) lze znázornit na jednoduché schématu připomínající dům. ( viz. obr. č. 1 ) V jeho základech leží interakční pojetí zdraví. Je to východisko nebo také filozofie školy podporující zdraví. Integrující principy ŠPZ jsou dva, respekt k potřebám jednotlivce a rozvíjení komunikace spolupráce. Prolínají všemi činnostmi ŠPZ. Na tomto základu jsou vytvořeny tři pilíře, které dohromady obsahují devět zásad. Zahrnují všechny oblasti školy: prostředí podmínky, učení, partnerství a spolupráci. Zásady tvoří obsah podpory zdraví ve škole. ŠPZ se v konkrétních činnostech, které vytváří na podporu zdraví, řídí těmito zásadami. Nad pilíři se klene koncepce školy, kterou si každá škola vytvoří vzhledem ke svým podmínkám. Měla by respektovat všechny zásady, oba principy i interakční pojetí zdraví, východisko celého projektu. Na samém vrcholu je zdraví, cíl, který se snaží ŠPZ podporovat.

obr.č.1



Dalším znakem ŠPZ je, že se nestará pouze o zdraví svých žáků, případně učitelů, ale že zahrnuje všechny své členy. A to ať se jedná o neučitelský personál, rodiče, představitele obce, ...

Na rozdíl od minulosti, kdy se výchova ke zdraví orientovala pouze na jednotlivce, čímž vylučovala vlivy okolního prostředí, je dnes pohled na výchovu a podporu zdraví komplexnější. Nelze totiž vyloučit sociální, ekologické a politické vlivy působící na jedince.

Ve škole podporující zdraví je velký důraz kladen na tzv. "skryté kurikulum". Znamená to, že výchova ke zdraví neprobíhá jen přímo v hodinách, prostřednictvím vyučovaného kurikula, ale že je podporována školou, jejími činnostmi a hodnotami. Z tohoto zájmu není vyloučena ani rodina a veřejnost. Jedině tak nevyjde učení v hodinách nadarmo. K tomu všemu je nutné učinit ve škole jistá opatření.

1. Škola nemůže jít svým žákům vzorem, aniž by nezastávala zásady zdravé stravy, zdravého školního prostředí. S tím souvisí také školní řád respektující práva a potřeby jedince a v neposlední řadě vzájemné vztahy mezi žáky a učiteli. ( = hodnoty a postoje, které se odrážejí v organizaci, zásadách a personálním obsazení)
2. Je nutná také bližší komunikace mezi školou a rodinou. Uskutečňovat různé školní a rodinné projekty, do nichž jsou zapojeny žáci i rodiče. Poskytnout rodičům možnost přímého zapojení do vyučovacího procesu.
3. Navázat přátelské spojení a aktivní spolupráci také mezi školou a veřejností ( obcí ).
4. Brát v úvahu všechny okolní vlivy, které působí na žáky v souvislosti s jejich zdravím (reklamy na výrobky, které poškozují zdraví, ... ).

Název projektu vychází z anglického Health Promoting School - Škola podporující zdraví. Tento název se používá jako název celého evropského programu podpory

zdraví ve školách. Zahrnuje všechny školy umožňující povinné vzdělání i školy mateřské. Názvy projektů zní Projekt Zdravá škola a Projekt Zdravá mateřská škola. Současně lze používat Škola podporující zdraví nebo Mateřská škola podporující zdraví.

> Respekt k potřebám jednotlivců a celků, včetně jejich potřeb v rámci společnosti a státu

> Kvalitní komunikace a spolupráce mezi školou a domovem

Škola z regionálních partnerů, která se snaží...  
rodině vytváří, je právě rovněž a především podporou...  
ná podporu zdraví přímo ve svém okolí. Je to...  
aby bylo možné upokojovat různé zájmy...  
někdy vyžaduje spolupráci s rodiči, s...  
mají vždy nějaký dopad na zdraví a...  
provozu školky a jiné věci, například...  
převážně ve velmi podobných...  
spolupráci. Je to považováno za...  
důležitou roli školy dojde upokojovat...  
stávající...  
Výsledky toho, že vše přichází...  
Zdravá škola a její...  
zdraví. Právě...  
důležitou roli školy dojde upokojovat...  
stávající...  
Výsledky toho, že vše přichází...  
Zdravá škola a její...  
zdraví. Právě...

## ***4. Integrovaní principy školy podporující zdraví***

Abychom zaručili zdravý vývoj našich dětí ve škole, ale ostatně zdraví všech zaměstnanců a veškeré veřejnosti, musíme si uvědomit, co by jej mohlo podporovat a co naopak narušovat. Ve škole podporující zdraví jsou ustanoveny dva principy, jejichž existence má vliv na podporu zdraví. Patří mezi ně:

- Respekt k potřebám jednotlivce (žáka, učitele, rodiče) pojatý v souvislosti s celkem společnosti a světa
- Rozvíjení komunikace a spolupráce uvnitř školy a školy s partnery

Jeden z nejdůležitějších postojů, který se snaží ŠPZ u svých žáků, učitelů, ale i rodičů vytvořit, je právě respekt k přirozeným potřebám jednotlivce. Ve škole, která má podporu zdraví přímo ve svém názvu, by měly být vytvořeny takové podmínky, aby bylo zajištěno uspokojování těchto základních lidských potřeb a škola by na to měla vynaložit veškeré své prostředky, neboť důsledky neuspokojování těchto potřeb mají vždy negativní dopad na zdraví a zdravý vývoj jedince. O to nebezpečnější to je, protože následky nejsou vidět hned, ale postupně se hromadí a narůstají, až jednou přerostou ve veliký problém. Druhý z principů školy je rozvoj komunikace a spolupráce. Je to považováno za proces, při němž jsou získávány hlavní dovednosti, díky nimž pak škola dokáže uspokojovat potřeby jednotlivců a současně své žáky efektivněji vzdělávat.

Vyplývá z toho, že oba principy se vzájemně doplňují, jsou základem Projektu Zdravá škola a jejich existence je nutná k realizaci dalších cílů školy podporující zdraví. Prolínají třemi pilíři a jejich zásadami, o kterých bude zmínka dále.

### ***4.1 Respekt k potřebám jednotlivce***

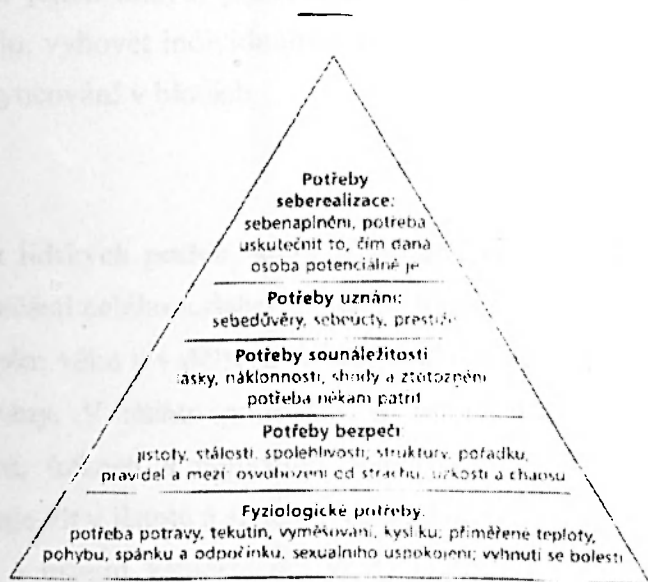
Uznání a respektování základních potřeb jednotlivce je základní kámen v Projektu Zdravá škola. Základní lidské potřeby mají všichni lidé a nelze je na nějaký čas nemít.



Uspokojování a respektování těchto potřeb je předpokladem udržení a rozvoje zdraví každého člověka. Nedílnou součástí je proto znalost těchto lidských potřeb. Jedním z modelů, který poukazuje na hierarchičnost potřeb, je model amerického psychologa Abrahama Maslowa. Tato pomyslná pyramida ukazuje, že není-li uspokojena potřeba v základech, nemůže být uspokojena ani potřeba ležící nad ní. Aplikujeme-li tento poznatek na školu, musíme si uvědomit, že nemůže být dosažen jeden z hlavních cílů školy - získávání poznání ( potřeba seberealizace ), aniž by nebyly uspokojeny potřeby ležící níže. Znamená to uspokojení potřeby uznání, sounáležitosti, bezpečí a v neposlední řadě potřeby fyziologické. Tyto potřeby platí pro žáky, učitele, ostatní zaměstnance školy, ale i rodiče a veřejnost, která je ve styku se školou. Škola, která má zájem na podpoře zdraví, by proto měla pro své žáky i učitele vytvořit takové podmínky, které by zabezpečovaly uspokojování všech základních lidských potřeb.

Uveďme si proto, čeho se jednotlivé potřeby týkají, a některé konkrétní příklady činností ve škole, které je nutné zajistit nebo vytvářet, aby byly jednotlivé potřeby uspokojeny. Pro přehlednost jsou tyto potřeby uvedeny také na obr. 2. ( podle Programu podpory zdraví ve škole)

Maslowův model přirozených lidských potřeb:  
(obr.č.2)



## 1. Fyziologické potřeby

Tyto základní potřeby, které Maslow staví na samý základ pyramidy, jsou základem života každé lidské bytosti od narození. O to více by ve školním prostředí mělo být hleděno na jejich uspokojování, neboť bez nich by žáci ani učitelé nemohli podávat požadované výkony.

- Potřeba potravy, tekutin a vyměšování - zajistit pitný režim ve škole, vytvořit estetické a hygienické prostředí tříd a školních jídelen, možnost stravování ve školní jídelně nejen pro žáky, ale i všechny zaměstnance školy, nabídka kvalitní stravy odpovídající zásadám zdravé výživy, výběr jídel, dostatek času na svačiny, oběd, možnost odcházet na WC i během vyučování, ...
- Potřeby kyslíku, přiměřené teploty - pobyt na čerstvém vzduchu ( zahrada, hřiště, pobyty v přírodě, ... ), větrání, přiměřené osvětlení, teplo, odhlučnění, čistota, ...
- Potřeba pohybu - tělovýchovné a relaxační chvílky při vyučování, pohyb během přestávek ( pingpongový stůl, prolézačky, ... ), střídání forem práce, motivační hra, přidáním alespoň jedné hodiny tělesné výchovy, možnost volit individuální pracovní polohy, ...
- Potřeba spánku a odpočinku - rozvržení předmětů - rozvrh hodin respektující režim dne dětí, jejich únavu, přiměřené domácí úkoly, zařazení relaxačního cvičení do hodin, vyhovět individuálním potřebám žáků, respektovat zdravotní stav a únavu, vyučování v blocích

## 2. Potřeby bezpečí

Tato velká skupina lidských potřeb, která je postavena hned nad základní lidské potřeby, je nedílnou součástí celého našeho života. Je třeba si však uvědomit, že zvláště silně se projevují v raném věku a v dětství. A hlavně škola bývá místem, kde jsou tyto potřeby silně narušovány. V těchto potřebách je totiž zahrnuto hlavně bezpečí a ochrana před strachem, úzkostí a nejistotou. Každý člověk potřebuje mít určitou strukturu a řád, potřebuje žít v jistotě a stálosti. Ve škole se nabízí velká příležitost, aby žáci, ale také učitelé a ostatní zaměstnanci školy pocítili pocity bezpečí, jistoty a stálosti.

## Školní řád - společná tvorba ředitel - učitelé - žáci

- Podporovat vzájemnou důvěru mezi učitelem - žáky – rodinou
- Vytvářet partnerský vztah mezi U - ž, ž - Ž (ne moc nadřízenosti u U)
- Respektování chyb žáka
- Možnost učitele volit různé formy a metody práce podle vlastního uvážení a podle situace ve třídě.
- Různé formy hodnocení ( omezení strachu ze známek u klasického zkoušení)
- Předcházet výsměchu, šikaně a zastrašování.
- Oslovovat žáky křestními jmény
- Vytvářet mezi žáky spíše potřebu spolupráce a ne soutěživé situace
- Informovanost učitele, žáků i rodičů o změnách týkajících se školy

### 3. Potřeby sounáležitosti, lásky

Třetí stupínek v Maslowově pyramidě zaplňují potřeby sounáležitosti a lásky. Jedná se již o potřeby vyšší, které na rozdíl od předcházejících ( potřeby fyziologické a potřeby bezpečí) nejsou nezbytně nutné pro fyziologické přežití jedince. Uspokojení těchto potřeb se projevuje hlavně v duševní pohodě jedince a jeho osobnostním rozvoji. Cítit se nemilován, opuštěný, bez zázemí je pro každého a zvláště pro děti velmi nepříjemná představa. Nemalý vliv na uspokojování těchto potřeb může mít i škola. Záleží to však nejen na učiteli a žácích, ale i na rodičích a ostatních zaměstnancích školy. Neboť jaké si vytvoří prostředí a jak se v něm budou cítit, neovlivní nikdo jiný než oni.

- Podporovat u dětí pocit sounáležitosti v kolektivu, ve třídě
- Rozvoj kladných mezilidských vztahů nejen mezi žáky ve třídě, ale mezi všemi lidmi
- Učit respektovat názory druhých, neodstrkovat druhé kvůli jiným názorům
- Zapojit každé dítě do kolektivu
- Společné řešení problémů a konání společných akcí

### 4. Potřeby uznání

"Pochválíte malé dítě a ono na vás vzhledne s rozzářenýma očima, pochválíte školáka a on se uculí a vy vidíte, jak je celý rád, pochválíte puberťáka a on odsekne "nech toho", nicméně vy víte, že to neomylně zafungovalo. Vyjádříte se pochvalně o dospělém a on poděkuje za vaše uznání." (Nováčková,J.:Základní lidské potřeby versus škola,Rodina a škola,NEMES č.6,Praha 1993,str6)

Každý člověk od narození se snaží, aby byl úspěšný, aby ostatní uznali, že se mu něco povedlo. Cítí se pak potěšen, uspokojen. Skupina lidských potřeb, která se nachází těsně pod vrcholem pomyslné pyramidy, v sobě zahrnuje právě potřeby sebedůvěry, sebeúcty a prestiže. Uvědomme si, že získání jisté sebedůvěry, která je nezbytná pro celý život, je nutné vytvářet od dětství. Ve škole se nabízí velký prostor pro rozvíjení snahy dosáhnout uznání, budování a posilování pocitu sebedůvěry. Současně je zde však také možnost opačná, potlačování a zabíjení pocitu uznání, úcty a sebedůvěry. Záleží na každém učiteli, zdali se bude snažit o porozumění se svými žáky, zdali jim bude aktivně naslouchat a zdali v nich bude podporovat přiměřené zdravé sebevědomí vedoucí k sebedůvěře a sebeúctě.

- Důvěra, podpora a povzbuzování zvyšuje sebehodnocení
- Ocenění výkonů
- Postupně přenášet rostoucí míru zodpovědnosti na žáka a umožnit mu samostatně rozhodovat se a jednat
- Projevovat uznání učitelům ( od nadřízených, kolegů, žáků, rodičů, celé společnosti ), vzájemné uznání škola – rodina
- Věnovat se tomu, v čem je dítě úspěšné, a posilovat jeho silné stránky.
- Respektování věkových a individuálních zvláštností ( učit jen takové věci, aby obtížnost učiva odpovídala danému věkovému období a individuálním schopnostem žáka)

## 5. Potřeby seberealizace

Slovy pana Jana Wericha: "Když člověk je, tak má koukat aby byl, čím je". Neboli potřeba stát se tím, čím se daný jedinec může stát, rozvinout všechny své schopnosti k

tomu, aby v životě dosáhl toho, na co má vrozené předpoklady. Potřeby, které vytvářejí největší rozdíly mezi jednotlivci. To bývá velkým problémem pro školní vzdělávání a výchovu, neboť většinou se vyučuje podle daných osnov pro všechny žáky společně a najednou. Aby naše snažení bylo efektivní, musíme se zaměřit na hledání a rozvíjení kladných a jedinečných stránek u dětí.

Má-li dítě k něčemu schopnosti, jeví o daný druh činnosti zájem, těší ho to a prožívá pocit sebenaplnění. Bohužel bývá v našich školách zakořeněný pravý opak. Zaměřujeme se na vše negativní, hledáme chyby a nepřestaneme, dokud se nám nepodaří nedostatek odstranit. Snažme se proto, abychom u svých žáků podporovali individuální schopnosti a zájmy a abychom jim pomohli stát se tím, na co mají vrozené předpoklady.

- Nabídka volitelných předmětů a zájmových kroužků ( umožňují další vzdělávání žáků).
- Možnost vytvoření individuálních učebních programů ( umožňuje respektování žákových schopností, jeho vlastní tempo)
- Možnost vyjádřit své názory v demokraticky vedeném dialogu, diskusi
- Spoluúčast žáků na tvorbě vnitřního prostředí školy (výstavy, divadlo, soutěže, ...)
- Dát učiteli možnost volit metody, formy práce, organizaci vyučování podle situace ve třídě a také volnost ve výběru učebnic a pomůcek, které odpovídají vzdělávacím standardům

## **4.2 Rozvíjení komunikace a spolupráce**

Princip rozvoje komunikace a spolupráce má ve škole podporující zdraví dvě funkce. "Jednak je to její cíl a za druhé slouží jako metodický prostředek k účinnému a integrovanému (propojenému) poznávání světa a vytváření žákovských postojů a kompetencí." (Havlínová, M., Kopřiva, P., Mayer, I., Vildová, Z. a kol.: Program podpory

zdraví ve škole (Rukověť projektu Zdravá škola), Portál, Praha 1998, str. 53)

Komunikace a spolupráce mají v životě člověka pevné, nenahraditelné místo. Provází nás od narození až do konce života. Při každém sociálním styku, tedy i ve škole, nelze nekomunikovat. Nemusí se vždy jednat o komunikaci verbální, která je nejčastější, ale existuje ještě komunikace neverbální, nebo komunikace činem, které jsou neméně důležité a provázejí nás často nevědomky.

Spolupráce je společná činnost alespoň dvou osob, při čemž sledují určitý společný cíl. Na rozdíl od komunikace, která nevyžaduje spolupráci, spolupráce vždy komunikaci vyžaduje. Jinak řečeno bez komunikace není spolupráce možná.

Jak již bylo řečeno, komunikace a spolupráce mají ve škole nezastupitelnou úlohu. Zvláště v dnešní době, kdy pokrokem moderní techniky lze získávat informace mnoha způsoby, má škola nenahraditelnou funkci socializační. Žáci by se měli naučit vyjádřit a obhájit svůj názor, zaujmou vlastní stanovisko. Umět aktivně naslouchat, ale také umět pracovat na skupinové práci a zároveň být samostatný, uvědomovat si význam partnerské práce a umět ocenit vlastní přínos při řešení společného problému.

Ve škole podporující zdraví se komunikace, spolupráce a potřeby vzájemně podporují a doplňují. Neboť komunikací a spoluprací dochází k uspokojování a rozvíjení potřeb a naopak, aby byla komunikace a spolupráce mezi lidmi úspěšná a přínosná, musí být uspokojeny jejich potřeby.

Je nutno vytvářet takovou komunikaci a spolupráci, které respektují základní lidské potřeby. Podle Programu podpory zdraví ve škole existují tato nejjobecnější pravidla pro komunikaci ve škole, v rodině, ale i jinde:

- projevovat porozumění pro jeho životně důležité fyziologické potřeby, biorytmy a zvyky;
- přispívat k vytvoření pocitu bezpečí ( nevyvolávat strach, úzkost a chaos );
- přispívat k vytvoření pocitu sounáležitosti ( neodmítat, nezavrhovat, dávat najevo přijetí a tolerovat odlišnosti );
- projevovat uznání ( nepodkopávat sebedůvěru, nesnižovat lidskou důstojnost, neshazovat a nezesměšňovat );
- přispívat k seberealizaci ( nemanipulovat a nevyžadovat slepou poslušnost, umožnit výběr a diskusi, povzbuzovat a motivovat k osobnímu vývoji ).



## 5. Pohoda prostředí

### první pilíř podpory zdraví ve škole

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

Nejen až když se člověk narodí, ale již v prenatálním období, je jedinec pod vlivem prostředí, které ho obklopuje. S určitým prostředím je člověk spjat až do konce života. Během své životní cesty projde několika druhy prostředí, které mají na jeho zdravý vývoj větší či menší vliv. Nemluvím zde o tzv. makroprostředí, které má globální rozměr, jehož vliv působí na celé populace a jedinec ho těžko může změnit, neboť v sobě zahrnuje takové složky, jako je například vzduch, voda, podnebí, ale také úroveň ekonomiky států, vztahy mezi státy. . .

Mám na mysli mikroprostředí, které není společné pro všechny, nýbrž vzniká ve skupině lidí, kteří v něm společně žijí nebo pracují. Je vytvářeno na základě funkce, organizace, cílů a ostatních faktorů dané skupiny. Mezi základní mikroprostředí patří bezesporu rodina. Ale také každá škola, školka či jiná organizace, zařízení je mikroprostředím pro své členy, v našem případě žáky, učitele, ředitele a rodiče. Všechna mikroprostředí se skládají ze tří složek tj. prostředí věcné, prostředí sociální a prostředí organizační a mají jako každé prostředí vliv na jedince.

Vliv se projevuje dvojím způsobem: jednak aktuálně a současně také perspektivně. Aktuální působení znamená, že prostředí splňuje či nesplňuje určité podmínky, které umožňují uspokojování či neuspokojování našich potřeb ( fyziologických, psychických, mezilidských, sociálních a kulturních ). Pokud v prostředí existují takové podmínky, které uspokojují potřeby jedince, cítí se v pohodě, bezpečí a může se zabývat úkoly nebo činnostmi, které jsou na něj v daném prostředí (např. školy) kladeny. Pokud je však prostředí chudé a nepodnětné, na jedince působí negativně a může u něj vyvolat pocity opačné. Nedojde k uspokojení základních potřeb a jedinec by se mohl cítit flustrován, což v žádném případě nepomáhá ke kladnému konání



činností v tomto prostředí.

Tzv. perspektivní vliv prostředí se na nás neprojevuje okamžitě, ale až později. Podle vlastností prostředí, v němž každý vyrůstal a vyvíjel se, si vytváří jakýsi model prostředí. Později tento model napodobuje a snaží se ho vytvářet kolem sebe. Záleží samozřejmě na každém, jaké vlastnosti prostředí vnímá a jak je přijímá. Vezme-li si to dobré nebo to špatné, má-li pocit bezpečí, pohody či naopak. Každý vnímá jinak a je třeba si uvědomit, že často i nevědomky. Snahou školy podporující zdraví je zajistit a vytvářet taková prostředí, která by měla co nejmenší negativní vliv na zdraví jedince.

Při charakteristice jednotlivých zásad ( u všech pilířů ) vyjdeme vždy z přesné citace dané zásady, blíže ji popíšeme a nakonec uvedeme prostředky, kterými by škola této zásady mohla docílit.

## **5.1 Pohoda věcného prostředí**

### **➤ Zásada**

"ŠPZ se stará o všestrannou a vyváženou nabídku podmínek příznivých pro pohodu věcného prostředí tím, že se na jejich tvorbě a péči o ně podílejí všechny skupiny školního společenství." (Havlíková, M., Kopřiva, P., Mayer, I., Vildová, Z. a kol.: Program podpory zdraví ve škole (Rukověť projektu Zdravá škola), Portál Praha 1998, str. 88)

Do věcného prostředí školy patří veškeré její budovy, k ní náležející venkovní prostory, jejich zařízení, vybavení, uspořádání. Pro školu je základní a nejmenší jednotkou věcného prostředí učebna, neboť právě zde se odehrává převážná část dění určité skupiny žáků a učitele. Zde dochází k hlavním činnostem, které žáci ve škole provádějí.

#### **• Jak toho chce škola dosáhnout**

1. Aktivní společná práce na tvorbě věcného prostředí a péče o něj zajišťuje pozitivní vnímání a další rozvoj učitelů a žáků.
2. Je nutné dbát na rovnoměrné uspořádání všech stránek, neboť jen tak mají

pozitivní vliv na tělesnou i duševní pohodu jedince. Jak uvádí Program podpory zdraví ve škole:

➤ Hygienická nezávadnost - škola dodržuje hygienické předpisy a normy, učí žáky hygienickým návykům.

➤ Bezpečí - škola podporuje co nejvíce pohybu ve třídě i po škole, ale současně vychovává k odpovědnosti jedince za své chování. Snaží se nevydávat příkazy a zákazy, ale dodržovat společně vytvořená pravidla. Tím se stává pobyt ve škole pro všechny bezpečný.

➤ Funkčnost a účelnost - škola se neomezuje pouze na prostoty tříd, ale využívá všechny prostory ( chodby, odpočívadla, okolí školy, ...) k zájmové činnosti, odpočinku, hrám.

Př. sportovní koutek - stolní tenis, basketbalový koš, obruče, švihadla, žíněnky, prolézačky, žebřiny, ...

Čtenářský koutek - knihovnička s dětskými knihami, časopisy a encyklopediemi, ...

Výtvarný koutek - pastelky, fixy, papíry, tabule, ... Literárně-dramatický koutek - jednoduché masky na obličej, klobouky, šátky kouzelné předměty z pohádek - měsíc, prsten, kouzelná hůlka, ... Hudební koutek - zobcová flétna, Orffovy nástroje, zvonkohra, ...

Dětský koutek - koberec, hračky, kostky, stavebnice, knížky, stolek s křesílky, ...

➤ Podnětnost - všechny předměty a pomůcky ve škole by měly děti k něčemu podněcovat, vzbuzovat v nich zájem a tvořivost, ne být jen nic neříkajícími exponáty ve vitrínách. Čím častěji dochází k jejich obměňování, tím škola poskytuje větší výběr a prostor pro jejich uplatnění.

➤ Estetičnost a zabydlenost - škola umožňuje dětem, aby třída byla jejich prostorem, aby v ní mohly žít podle svých představ. To znamená, že si zde mohou vytvářet a vystavovat své výtvary, mít zde věci jim blízké a známé. Je ale dodržována určitá hygiena a pořádek.

➤ Dostupnost všech prostor školy k pohybu a užívání a nabídka osobního prostoru škola dává možnost k návštěvě a využívání prostorů školy všem žákům, učitelům i rodičům. Vychovává to k odpovědnosti. Zároveň jsou respektovány potřeby jednotlivce - každý žák má vyhrazený kousek místa, kam

si ukládá své věci. Je to jeho osobní prostor. Nahlédnout do něj lze pouze, svolí-li majitel.

3. Snaha ŠPZ je vytvářet třídy jako místa vzájemných setkání a spolupráce.

Třída nemůže být strnulým prostorem, ale naopak dílnou, kde vzájemně tvoří učitel žáci - rodiče. Třída je otevřeným místem pro všechny tvořivé lidi, kteří zde vzájemně komunikují, diskutují, společně řeší úkoly a problémy, vytvářejí nové výtvořky.

## 5.2 Pohoda sociálního prostředí

- Zásada

"V ŠPZ lidé usilují, aby jejich chování vyjadřovalo humanistické postoje jednoho k druhému: úctu, důvěru a snášenlivost; uznání, účast a empatii; otevřenost v komunikaci a vůli ke spolupráci a pomoci druhému." (Havlínová, M., Kopřiva, P., Mayer, I., Vildová, Z. a kol.: Program podpory zdraví ve škole (Rukověť projektu Zdravá škola), Portál, Praha 1998, str. 94)

Podle toho, jak se člověk chová k druhému, jak ho uznává, se projevuje pohoda sociálního prostředí. Vnitřní postoje člověka se projevují navenek jako jeho chování.

"Postoje k druhému člověku jsou výsledkem dlouhého procesu, na němž se podílejí jednak osobní vlastnosti ( temperament, charakter, sebepojetí, ) a zkušenosti jedince, jednak jeho případná příslušnost k určité sociální skupině nebo roli ( rodič, dítě, učitel, ředitel, starosta, ... )." (Havlínová, M., Kopřiva, P., Mayer, I., Vildová, Z.: Program podpory zdraví ve škole (Rukověť projektu Zdravá škola), Portál, Praha 1998, str. 94)

Ve ŠPZ se všechny skupiny berou jako partneři, kteří jsou si rovnocenní. Nikdo neuplatňuje svůj původ, pohlaví, věk, postavení vůči druhému, ale naopak uznávají humanistické zásady chování.

- Jak toho chce škola dosáhnout

1. Aby ve ŠPZ fungovaly humanistické postoje lidí mezi sebou, musí se těmito postoji řídit učitelé i žáci. Nejprve by tyto postoje a dovednosti měl získat učitel ( např. účast na kurzech pro rozvoj komunikace a spolupráce) a postupně je přenášet a

kultivovat u žáků.

## 2. Mezi základní humanistické postoje, které ŠPZ rozvíjí patří:

- Úcta, důvěra, snášenlivost - základní podmínkou humanistického jednání je úcta a důvěra ke každé lidské bytosti. Znamená to, že se lidé ve ŠPZ berou jako partneři. Neuplatňují svůj věk, původ, postavení vůči druhému. Respektují a tolerují odlišnosti. Škola umožňuje setkávání s různými osobnostmi, aby se žáci naučili snášenlivého chování v mezi osobních vztazích.
- Uznání, účast a empatie - mezi jeden z principů, který tvoří základ ŠPZ, patří respekt k potřebám jednotlivce. Být uznáván, ale také umět projevit uznání druhému člověku, to je cíl celé školy. Vychovat žáky k tomu, aby se uměli vcítit do situace druhého co nejdříve, aby nikdy neodsuzovali dopředu, příliš rychle. Aby se hluboce zamýšleli a dovedli vyjádřit účast na potřebách, zájmech, problémech druhého.
- Otevřenost, vstřícnost - škola staví na komunikaci a spolupráci ( viz. druhý princip ), kterou neustále podporuje a rozvíjí. Vždyť mnoho problémů vzniká tím, že lidé mezi sebou nekomunikují. Snahou školy je vytvoření otevřené a vstřícné komunikace mezi všemi účastníky školy. Ta se může vytvořit díky předchozím dvěma zásadám důvěra, respekt, ale také účast a empatie napomáhají otevřené a vstřícné komunikaci. Dojde-li k selhání komunikace, je nutné hledat stále nové cesty a pokoušet se o její znovuotevření. Cení se i to, pokud je úspěch částečný, jen z jedné strany.
- Vůle ke spolupráci a pomoci - opět vycházíme z druhého principu. Kolektiv dětí ve třídě je jako jedna velká rodina, ve které si všichni pomáhají. Nikdo se nehoní jen za svým prospěchem, ale naopak. Je-li nadaný v určité oblasti, své zkušenosti předává ostatním. O to větší radost má, vidí-li úspěch ze společné práce. Je nutné vytvářet u dětí vůli ke spolupráci a pomoci druhému.

### 5.3 Pohoda organizačního prostředí

o Zásada

"ŠPZ uvádí organizaci činnosti ve škole do souladu s požadavky životosprávy žáků a učitelů, zvláště s ohledem na rytmicitu biologických funkcí ( režim dne ), výživu a pohybovou aktivitu." (Havlíková,M.,Kopřiva,P.,Mayer,I.,Vildová,Z. a kol.:Program podpory zdraví ve škole(Rukověť projektu Zdravá škola),Portál,Praha 1998,str.103)

Podle zásady je organizace činností tvořena s ohledem na životosprávu. V úvahu je brán hlavně režim dne, zdravá výživa a aktivní pohyb.

### Režim dne

Den je většinou rozdělován na osm hodin práce, osm hodin odpočinku ( trávení volného času - sport, kultura, příroda, ... ) a osm hodin spánku. Záleží samozřejmě na každém, jak si svůj den rozloží, zda u něho převládá práce, či odpočinek. Záleží také na tom, jaký den bereme v úvahu. Jinak totiž vypadá den pracovní a jinak den víkendový. Režimem dne se rozumí časové rozvržení práce, odpočinku, příjmu potravy a ostatních činností během dne, které se opakují. I ve škole dochází k pravidelnému opakování některých činností. Budeme se zabývat režimem dne ve škole, který si společně vytváří žáci a učitelé. Ve ŠPZ je režim dne považován za důležitý nástroj podpory zdraví ve škole. "Fyziologickým podkladem správného zařazování pravidelně opakujících se činností do denní doby je biorytmicita funkcí lidského organismu a vytváření dynamického stereotypu." (Provazník,K.a spol.:Hygiena školní práce,Avicenum,zdravotnické nakladatelství,Praha 1985,str.106) Výkonnost jedince během dne není stejná. Je podmíněna kolísáním funkcí organismu. To se pak projevuje různě vysokou výkonností. Vytvářením dynamického stereotypu, který vzniká jako řetězec složitých podmíněných reakcí, vznikají základní návyky a dovednosti, které pak usnadňují vykonávání činností. Zrychlují a zkvalitňují jejich provedení a snižují množství energie potřebné k jejich provedení.

Režim dne ve ŠPZ je organizován tak, aby bral ohled na požadavky životosprávy. Škola se snaží o to, aby vytvářela takový režim, který uspokojuje základní lidské potřeby v co největší míře.

Režim dne má několik hlavních složek:

## 1. Vstávání, oblékání, mytí, snídaně, cesta do školy

Každý by si měl pro tyto ranní rituály vytvořit tolik času, aby mohl v klidu a beze spěchu vykonat ranní hygienu, obléci se a nasnídat se.

## 2. Práce a odpočinek děti během školního vyučování

Důležitým hlediskem v tvorbě režimu dne je délka a počet vyučovacích hodin a přestávek. Pokud výuka neprobíhá v bloku ( učitel sám řídí začátek a konec hodiny podle únavy žáků ) , je délka vyučovací hodiny jednotně stanovena na 45 minut. Výkonnost během hodiny se liší. Největší bývá na začátku hodiny a naopak ke konci hodiny výkonnost klesá. Záleží na věkové skupině dětí ( čím menší děti, tím menší schopnost koncentrace a výkonnosti ). Existují ovšem také rozdíly mezi jednotlivými hodinami, neboť dochází ke kolísání pracovního výkonu během dne. Nejkritičtější bývá pátá a šestá hodina a hodiny odpoledního vyučování. Naopak nejoptimálnější doba je mezi 9. – 12 hodinou dopoledne (ve škole 8. - 12. hod.) a odpoledne mezi 15. - 17. hodinou. Od 18. hodiny pak pracovní výkonnost postupně klesá. Samozřejmě existuje mnoho faktorů, které mohou ovlivnit pokles nebo naopak nárůst pozornosti a výkonnosti žáků i učitele. Pozitivní ovlivnění výkonnosti během hodiny může zajistit např. vhodná motivace, střídání forem práce, zařazení relaxačního cvičení. Co však zaručuje obnovení výkonnosti, je přestávka. Musí být minimálně 10-ti minutová, jinak by se mýjela účinkem. Z toho vyplývá, že je nevhodné krátit přestávky přetahováním vyučovacích hodin. Je nutné si uvědomit, že na přestávku má nárok nejen žák, ale i učitel. Ideální doba trvání přestávky je 15 - 30 minut a alespoň jedna by měla být obsažena v průběhu dopoledne. Důležitý je také způsob trávení přestávky. Žáci by měli mít možnost volné pohybové aktivity, relaxace či jiných druhů činností, které jim umožní odreagovat se od předchozí práce a znovu načerpat potřebné síly na další hodinu.

Vyučování se zahajuje podle podmínek školy v 7. 45 - 8.15. Není vhodné zařazovat nulté hodiny. Délka vyučovacího dne záleží na počtu vyučovacích hodin. Neměla by přesáhnout 7 hodin denně při zařazení polední přestávky. Bez ní 5 max. 6 hodin (šestá hodina by měla být tělesná výchova, hudební výchova apod. )

Uvedme si ještě pro zajímavost, jaká je doba pozornosti u žáků v průběhu jedné hodiny, jak uvádí Kantor v knize *Výchova ke zdraví*:

1. třída	8 - 10 minut
2. třída	10 - 15 minut
3. - 5. třída	15 - 25 minut
6. - 8. třída	20 - 30 minut
střední škola	25 - 35 minut

### 3. Čas na oběd

Doba na oběd nesmí být kratší než 60 minut a oběd má být podáván každý den ve stejnou dobu.

### 4. Odpolední vyučování

Výuka v odpoledních hodinách smí trvat nejdéle do 18.00 hodin, a to i v případě, kdyby bylo na škole zavedeno střídavé - směnné vyučování.

### 5. Domácí příprava na vyučování

Nemůžeme po dítěti chtít, aby začalo svou domácí přípravu ihned po příchodu ze školy. Je nutné, aby si dítě našlo nějakou formu aktivního odpočinku a teprve poté se vrátilo ke svým školáckým povinnostem a začalo s přípravou do školy. Ideální doba je mezi 15. a 18. hodinou, neboť opět stoupá výkonnost. Délka přípravy se liší u každého dítěte, jelikož záleží na individuálních schopnostech a vlastnostech dítěte. Každý učitel by měl zadávat úkoly tak, aby domácí příprava byla rovnoměrně rozložena nejen během týdne, ale během celého školního roku.

### 6. Mimotřídní a mimoškolní činnost

Bývá často spojena s nepovinnými předměty, výukou cizího jazyka nebo hrou na hudební nástroj. Jsou to však činnosti, které musíme započítat do pracovní doby dítěte. Doporučujeme ji proto jen těm žákům, kterým nedělá výuka žádné problémy, nebo ji

vedeme spíše formou aktivního odpočinku a zájmových činností, které se svým charakterem nepodobají klasické výuce.

#### 7. Čas určený k zábavě a sebevzdělávání

Tento bod lze zaplnit mnoha činnostmi. Procházkou v lese spojenou s poznáváním rostlin, živočichů, určováním světových stran bez použití buzoly, návštěva muzea, ... Lze ji však také strávit dlouhodobým sledováním televize či neustálým vysedáváním u počítače. Měli bychom se snažit, aby převažovaly činnosti spojené s aktivitou.

#### 8. Aktivní odpočinek

Zahrnuje způsoby trávení volného času. Střídání jedné činnosti činností druhou, která zatěžuje jiné orgány, soustavy, různé oblasti CNS. Provazník ve své knize Hygiena školní práce uvádí, že aktivní odpočinek v době mimo vyučování musí splňovat tyto funkce:

- kompenzace jednotvárné pracovní zátěže, kterou představuje při vyučování práce psychická, senzorická a statická
- restituce fyzických a psychických funkcí, kompenzace dlouhodobé statické zátěže
- rozvoj fyzické zdatnosti, ke které dochází pouze krátkodobě při hodinách tělesné výchovy

#### 9. Spánek

Bez dýchání vydrží člověk několik minut, bez pití přežije několik dní, bez jídla dokonce několik týdnů. Bez spánku přichází smrt do týdne. "Spánek je nejdůležitější formou pasivního odpočinku." (Provazník, K. a spol.: Hygiena školní práce, Avieenum, zdravotnické nakladatelství, Praha 1985, str. 108) Dochází při něm k oslabení vnímání podnětů, snížení činnosti srdeční, soustavy trávicí a vyměšovací. Svalstvo je uvolněné. "Nezbytnou podmínkou tělesného a duševního zdraví je hluboký, osvěžující a nepřerušovaný spánek." (Kantor, M.: Výchova ke zdraví, Pedagogická



fakulta ZČU v Plzni, Plzeň 1994, str. 110) Při jeho nedostatku může dojít k vážným poruchám. Jedinec je podrážděný, nervózní, nesoustředěný. Snižuje se pozornost a jedinec se dopouští více chyb a omylů, což způsobuje pokles výkonnosti.

Potřebu spánku nemají všichni stejnou. Záleží na předcházejícím zatížení a velkou roli zde také hraje věk jedince. Průměrné hodnoty na délku spánku, které se uvádějí vzhledem k věku jsou:

6 - 8 let	10 - 13 hodin	13 - 15 let	9 - 10 hodin
9 - 10 let	10 - 11 hodin	16 - 18 let	8 - 9 hodin
10 - 12 let	10 hodin		

Uvedené hodnoty jsou minimální a je zřejmé, že potřeba spánku s přibývajícím věkem klesá. Nelze ji za žádných okolností minimalizovat. Spánek je životní potřeba každého z nás.

Jak toho chce škola dosáhnout

1. Při organizaci denního režimu činností ve škole vychází ŠPZ z rytmického střídání biopsychických funkcí a výkonů.

ŠPZ si je vědoma, že nelze zavádět příliš tvrdý režim, který jedince vyčerpává a unavuje. Naopak nelze vytvářet ani příliš uvolněný režim, ve kterém chybí pravidla. Jedinec potřebuje takový režim, ve kterém by byly na základě daných pravidel vytvořeny takové návyky, které by mu usnadňovaly vykonávání určitých opakujících se činností.

2. Vyvážený denní režim je účinným nástrojem k uspokojování individuálních potřeb všech zúčastněných.

Je to příležitost, jak konkrétně zabezpečit potřeby na všech úrovních, včetně biologických a emocionálních.

3. V pravidlech ŠPZ jsou zahrnuty body, které se týkají pohody denního režimu.

Tato pravidla bývají obsažena v dokumentu obvykle nazývaný Řád školy. Na jejich sestavování se podílelo vedení školy, učitelé i žáci. Jejich dodržování je platné pro

všechny stejně.

Při vytváření režimových pravidel škola zohledňuje:

biorytmy-střídání práce a odpočinku ,střídání forem a metod práce,kolísání denní křivky výkonu  
fyziologické potřeby ovlivňují duševní pohodu-pitný režim,možnost odejít na WC,nabídka zdravé stravy,pohyb  
volný čas-přiměřené domácí úkoly,nabídka trávení volného času.

### Zdravá výživa

Důležitost zdravé výživy v dnešní době stále nabývá většího významu. Lékaři stále varují před nárůstem civilizačních chorob, mezi které patří obezita, cukrovka, ale také kardiovaskulární choroby, vady kazu a další. Nezbytnou prevencí pro tyto nemoci může být správná a vyvážená potrava. Ve stravování ŠPZ je zdravá výživa hlavní prioritou, neboť ovlivňuje zdraví dětí, mládeže i dospělých.

Uveďme si ve stručném přehledu, co by zdravá výživa měla obsahovat:

V racionální výživě musí být zastoupeny všechny složky živin, voda a minerální látky.

Základem stravy jsou energeticko -látkové živiny:

- sacharidy ( cukry) - pohotovostní zdroj energie ( lze jej okamžitě využít)  
- zdravé zdroje: med, rozinky, datle, fíky, ovoce a nesířené sušené ovoce, ořechy, přírodní šťáva, ovocné sirupy, ...
- bílkoviny - základní stavební funkční jednotka buňky  
- zdroje: maso ( libové ), vejce, mléko a mléčné výrobky ( tvaroh, sýr, jogurt,...), ryby, luštěniny, sójové výrobky, vlašské ořechy, mandle, pistácie, ...
- tuky - energetická rezerva, tepelný izolátor, ...

- v potravě by měly být obsaženy tuky rostlinného ( margarín, olivový, slunečnicový, kukuřičný olej, ... ) a živočišného ( máslo) původu

Voda - význam vody je pro člověka i samotnou přírodu veliký ( je to základní látka živých hmot, přírody, je to rozpouštědlo, ... ). Příjem vody je pro člověka životně důležitý. Jedinec by měl denně vypít 2 - 3 litry tekutiny. Nápoje by měly být nepřeslazené, nejlépe čistá voda, ovocné šťávy nebo minerální vody.

Minerální látky - vápník, fosfor, síra, draslík, sodík, chlor, hořčík, železo, aj.

— důležité pro stavbu a činnost organismu

— hlavním zdrojem je ovoce a zelenina, mléko, ryby, kuchyňská sůl a minerální vody

Nezbytnou součástí zdravé výživy je také dostatek vláknin a vitamínů. Vlákniny jsou látky podporující trávení a činnost střev. Jsou obsaženy v celozrnném chlebu a pečivu, obilovinách, luštěninách a sóje. Bohatým zdrojem vitamínů je ovoce a zelenina.

Přijímaná potrava by měla být během dne rozvržena do pěti až šesti jídel. Množství by však nemělo být vždy stejné. Kantor uvádí ve svém díle Výchova ke zdraví toto rozvržení:

snídaně	25% potravinové dávky
přesnídávka	5%
oběd	30%
svačina	15%
večeře	25%

Shrňme-li tyto poznatky, vznikne několik základních pravidel zdravé výživy:

- dostatečný pitný režim
- rozmanitá a pestrá strava, bohatá na vitamíny a vlákniny
- jíst méně a častěji
- omezovat konzumaci sladkostí a tučných jídel

- Jak toho chce škola dosáhnout

1. ŠPZ se vhodnými stravovacími návyky snaží být pro své žáky vzorem a postupně i je zapojovat do zásad zdravé výživy, aby si vytvořili vhodné stravovací postoje a návyky pro zbytek života. Zavádí tyto návyky i do školního stravování, ale současně respektuje individuální potřeby jednotlivců. Vytváří estetické, klidné a hygienické prostředí jídelen a školní kuchyně.
2. ŠPZ vnáší do svého kurikula poznatky o významu zdravé výživy, a tím podporuje a vzbuzuje u dětí zájem o tuto problematiku.

### Pohybová výchova

Pohyb je spjat s každým živým tvorem již od narození. Každý má potřebu hýbat se. Je to důležité pro jeho tělesný vývoj a prevenci mnoha nemocí. Pohyb napomáhá kompenzaci psychické zátěže, při kontaktu s ostatními umožňuje také socializaci jedince.

Vzhledem k cílům školy je potřeba pohybu potlačována na minimum. Dvě až tři hodiny týdně povinné školní tělesné výchovy je nedostačující. Pohyb by se měl stát součástí celého školního dne, i když není zrovna tělesná výchova. Pohyb o přestávkách, zařazování krátkých relaxačních cvičení do hodin, ale také hry a různé formy práce by měly být samozřejmostí v každé hodině.

#### ▪ Jak toho chce škola dosáhnout

1. Škola vytváří podmínky pro pohybovou aktivitu žáků. ( pobyt na školní zahradě, koše na košíkovou, skákací panáči, ... ) Bere v úvahu individuální stav a potřeby jedince.
2. Škola se snaží pestrým obsahem školní tělesné výchovy vzbuzovat u žáků zájem o pohybovou aktivitu i mimo školu ( rekreačně nebo sportovně ). Vytváří u žáků sportovního ducha
3. ŠPZ si je vědoma, že pohybem lze kompenzovat psychickou únavu. Zařazuje proto doplňující formy tělesné aktivity do celého školního dne – tělovýchovné chvilky, pohyb o přestávkách, možnost volby pracovní polohy, ...
4. ŠPZ dbá o vhodné a estetické zařízení tělocvičen a míst určených k pohybové

aktivitě.

5. ŠPZ klade velký důraz na osobu učitele tělesné výchovy, který by svým chováním měl být příkladem žákům i učitelům a měl by u nich podporovat zájem o pohybovou aktivitu.

- ...
- ...
- ...

Hra, sport a záliby jako základní formy činnosti nás provázejí celý život. V dětství jsou to hlavně hry, které přispívají k rozvoji osobnosti a tělesné výchovy. Učitel tělesné výchovy by měl být příkladem žákům i učitelům a měl by u nich podporovat zájem o pohybovou aktivitu.

### 6.1. Školní tělesná výchova

#### • Úvod

Školní tělesná výchova je záležitostí celoživotní. Její cílem je rozvíjet tělesnou zdatnost žáků a podporovat jejich zájem o pohybovou aktivitu. Učitel tělesné výchovy by měl být příkladem žákům i učitelům a měl by u nich podporovat zájem o pohybovou aktivitu.

## **6.Zdravé učení**

### **druhý pilíř podpory zdraví ve škole**

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

Hra, učení a práce jako základní formy činnosti nás provázejí celý život. V období školního věku představuje učení hlavní typ činnosti. Je to činnost společná lidem i zvířatům, u lidí však probíhá na kvalitativně vyšší úrovni. Učení bychom mohli také nazvat životní úděl člověka. Existuje mnoho druhů učení, zákonů a podmínek, které učení pozitivně či negativně ovlivňují. ŠPZ se snaží nabídnout svým žákům takové druhy učení a používat takové učební metody, které by respektovaly individuální rozdíly mezi žáky a také individuální rozdíly v učení.

### **6.1 Smysluplnost**

#### **➤ Zásada**

"Škola podporující zdraví je propojena se skutečným životem. Dbá o praktickou využitelnost toho, co se děti ve škole učí, a o osvojování dovedností. Navazuje na to, co děti již znají, a na to, co je zajímá. Přejíždí od tradiční výuky podle předmětů k výuce podle tematických celků. Přejíždí od výkladu učitele jako hlavní metody výuky k metodám umožňujícím přímou zkušenost, komunikaci a spolupráci."(Havlíková,M.,Kopřiva,P.,Mayer,I.Vildová,Z. a kol.:Program podpory zdraví ve škole (Rukověť projektu Zdravá škola),Portál,Praha 1998,str.124

Aby člověk dělal něco s chutí, musí vědět, proč to dělá, jaký to pro něho má význam. Je jasné, že ne vše člověk dělá rád. Aby nedocházelo ze strany dětí k nezájmu o školní povinnosti, musíme se snažit vytvořit takovou motivaci, která by u nich vzbuzovala zájem. Ne vždy a ne u každého se to podaří. Vždyť každý máme jiné

zkušenosti, jiné zájmy a tím pádem se liší i naše potřeby.

Učitelé by tedy měli vycházet přímo z toho, o co se děti zajímají, co již znají. Měli by se snažit volit různé formy a metody výuky, které by dětem umožnily vyzkoušet si, zažít, spolupracovat. Zařazováním různých způsobů výuky umožnit dětem všestrannější přísun informací. Učitel by měl využívat veškerých zdrojů ze svého okolí, kterými by žákům co nejvíce přiblížil skutečný život a naučil je prakticky využívat získané vědomosti, dovednosti, postoje a zkušenosti.

▪ Jak toho chce škola dosáhnout

1. Než učitel začne probírat novou látku, nejprve se ptá, co děti o daném tématu vědí, co by se chtěly dozvědět. Společně pak hledají význam, smysl toho, co se naučili.
2. Učitelé minimalizují metodu výkladu, aby zabránili pouhému sdělování fakt. Snaží se přímou zkušeností, komunikací, spoluprací, konáním rozvíjet postoje a dovednosti.
3. ŠPZ nelpí pouze na klasické výuce podle předmětů. Vhodným způsobem zařazuje vyučování v blocích a spojuje předměty do tématických celků. Realizuje projektové dny, umožňuje učení v přírodě. Tato výuka je však náročná, a proto se musí zavádět postupně a musí se dbát na účelné využití mezipředmětových vztahů.
4. Škola se neuzavírá před okolním světem. Naopak učitel, který vytváří kurikulum pro svoji třídu, se řídí samozřejmě vzdělávacím standardem a programem, ale také do něho zařazuje všechny zdroje, které se vyskytují v okolí školy. Žáci si tedy mohou uvědomit jejich praktickou využitelnost.

## **6.2 Možnost výběru, přiměřenost**

- Zásada

"V obsahu i metodách výuky poskytuje škola podporující zdraví takovou nabídku, která umožňuje zvládnout jak základní, tak rozšiřující učivo způsobem odpovídajícím typu inteligence a osobnosti každého žáka. Dbá o věkovou přiměřenost učiva, proporcionalitu rozumové a citové výchovy a o přiměřenost učiva vzhledem k

individuálním možnostem žáků." (Havlíková,M.,Kopřiva ,P.,Mayer,I.,Vildová,Z. a kol.:Program podpory zdraví ve škole),Portál,Praha 1998,str.136)

Vzdělávací programy a standardy předepisují učivo, které by žáci daného ročníku měli zvládnout. Toto učivo je závazné pro učitele, kteří ho musí dětem přiblížit, i pro žáky, kteří by si jej měli osvojit. Existují však určité oblasti, kdy učitel má možnost volit danou část učiva podle svého uvážení. Zde se nabízí příležitost, aby se o daném učivu dohodl s dětmi. Je to pro ně velmi motivující, protože se samy rozhodnou, co se budou učit. Jejich návrhy je nutné brát vážně. Zpívat se přeci mohou naučit na jakékoli písni. Bude-li jim však blízká a známá, budou to dělat s chutí, rády a půjde jim to lépe.

V souvislosti s možností výběru části učiva musíme dbát na to, aby látka, na které se učitel s žáky dohodne, byla v souladu s jejich věkovými a individuálními schopnostmi. Nejen učivo příliš těžké, ale také látka snadná může být pro děti nevhodná. Záleží na učiteli, zdali včas rozezná obtížnost látky a zdali ji dokáže správně zařadit. Mezi dětmi můžeme pozorovat velké rozdíly. Tyto rozdíly se projevují i ve způsobu učení. U někoho převládá spíše matematicko-logická inteligence, jiný vyniká spíše v jazykové nebo hudební. Howard Gardner rozlišil sedm typů inteligence: logickomatematická, prostorová, hudební, interpersonální, jazyková, tělově-pohybová, intrapersonální. Není samozřejmě možné pro každé dítě vytvářet samostatné výukové plány. Měli bychom ale našim dětem dát co největší nabídku, jak se mohou učit. Zapojovat do výuky pohyb, pozorování, třídění, ...

Dalším problémem, který může v souvislosti s obsahem učiva vzniknout je, že některé děti zvládnou danou látku mnohem rychleji, nebo naopak pomaleji než ostatní. Pro tyto děti je třeba mít připraveny zvláštní úkoly, které obsahují buď rozšiřující učivo, nebo naopak cvičení, která pomáhají pomalejším žákům postupně zvládnout danou látku. Učitel by se měl snažit rozpoznávat u svých žáků jejich učební styly, umožnit jim svobodnou volbu svého učebního stylu, mít individuální přístup ke každému a brát jejich návrhy v úvahu.

- Jak toho chce škola dosáhnout



1. "ŠPZ umožňuje dětem spolurozhodovat o tom, co a jak se budou učit."(Havlínová,M.,Kopřiva,P.,Mayer,I.,Vildová,Z. a kol.:Program podpory zdraví ve škole (Rukověť projektu Zdravá škola),Portál ,Praha 1998,str.143
2. Učitelé volí takový obsah výuky i metody, aby byly v souladu s věkovými možnostmi dětí. Je si vědom, že každé dítě má jiné předpoklady a schopnosti, a proto umožňuje individualizaci učiva dětem, které to vyžadují.
3. ŠPZ se zajímá o zájmy svých žáků. Nabídku volitelných a nepovinných předmětů tvoří na základě těchto zájmů.

### **6.3 Spoluúčast, spolupráce**

#### **- Zásada**

"ŠPZ používá takové škály forem a metod výuky, které předpokládají spolupráci a spoluúčast dětí a využívají spolupráce s dalšími sociálními a odbornými partnery. Možnost nabývat zkušenosti a dovednosti v oblasti, která je základem demokracie, je proto zabudována přímo do kurikula."

(Havlínová,M.,Kopřiva,P.,Mayer,I.Vildová,Z. a kol.:Program podpory zdraví ve škole (Rukověť projektu Zdravá škola),portál,Praha 1998,str.155

Tento termín se ve ŠPZ objevuje často. Je součástí integrujícího principu, pro líná všemi třemi pilíři. Významu a závažnosti spolupráce si je škola vědoma. V této kapitole se však budeme blíže věnovat formám a metodám výuky, které spolupráci vyžadují. Jak již bylo řečeno v kapitole o integrujících principech, spolupráce je podmíněna komunikací. Je tedy pro nás velmi důležité podporovat a rozvíjet komunikaci, jak nejvíce to jde. Je nutné vytvářet takové situace, které navozují rozhovor, diskusi, kladení otázek. Je prokázáno, že při společné práci si toho děti zapamatují více a déle si to uchovají.

Skupinovou práci je třeba zavádět do všech předmětů. Děti se při ní učí nejen komunikovat, ale také naslouchat názoru druhých a respektovat je. Mohou společně hledat různé cesty řešení, experimentovat. Dochází zde k sociálním kontaktům, které by jinak nebyly možné. Aby byla spolupráce ve třídě možná, musí učitel upustit od

tradičního uspořádání lavic. Je dobré, když děti mohou sedět tváří k sobě.

Formy a metody skupinové práce mohou být různé. Jedna z neefektivnějších je tzv. kooperativní učení. Děti pracují v malých skupinkách na společném úkolu a řídí se přitom určitými pravidly.

- Jak toho chce škola dosáhnout

1. Z učitelů se stává průvodce, který pomáhá při hledání poznání. Komunikaci a spolupráci považují za důležitý princip, kterým je cesta za poznáním podporována.
2. ŠPZ zajišťuje pro rozvíjení komunikace a spolupráce tyto materiální podmínky:  
odbourává tradiční pozici učitelova stolu v čele třídy, učitel se pohybuje po celé učebně, mezi žáky
  - uspořádání lavic je takové, aby žáci měli kontakt s ostatními tváří v tvář, a aby byl prostor pro práci skupin
  - ve třídách jsou k dispozici všelijaké pomůcky ( slovníky, encyklopedie, atlas)  
modely, magnetofon, ...), které mohou žáci volně využívat
3. Rozvojem komunikace a spolupráce vzniká ve třídě přátelská atmosféra ( partnerské vztahy mezi učitelem a žáky, žáky navzájem, ...)
4. Učitelé se účastní vzdělávacích seminářů, aby si osvojili potřebné dovednosti týkající se komunikace a spolupráce ( např. kooperativní výuka ). Snaží se přenechávat co největší prostor žákům, aby mohli sami co nejvíce komunikovat, hledat, nalézat.

## **6.4 Motivující hodnocení**

- Zásada

"Škola podporující zdraví zajišťuje dostatek zpětné vazby a uznání všem dětem. Při hodnocení bere v úvahu především pokroky a možnosti dítěte. Snaží se vytvářet nesoutěživé prostředí, vyhýbá se manipulativnímu přístupu k dítěti, který posiluje jeho závislost na vnější autoritě, a rozvíjí jeho sebedůvěru, samostatnost, iniciativu a zodpovědnost."(Havlíková,M.,Kopřiva,P.,Mayer,I.,Vildová,Z. a kol.:Program podpory

zdraví ve škole (Rukověť projektu Zdravá škola), Portál, Praha 1998, str. 166)

Hodnocení je nezbytnou součástí školního procesu. Je to vyjádření výsledku vyučování a učební činnosti žáka. Může však mít mnoho podob. Nejtypičtější druh hodnocení v tradiční škole je klasifikace. Je to hodnocení, které používá pětistupňovou řadu k vyjádření výsledků učební činnosti žáků. Formou známek třídí učitel žáky do předem daných kategorií, žákův výkon porovnává s danou normou. Naší snahou by mělo být, aby základem hodnocení byl pokrok dítěte vůči sobě samému. Příkladem takového hodnocení je hodnocení slovní. Sděluje dítěti i rodičům konkrétní pokroky dítěte, nebo naopak to, co je nutné ještě zopakovat, procvičit. Velmi účinným typem hodnocení je tzv. zpětná vazba. Je to konkrétní, věcná odezva k výsledku naší (žakově) činnosti.

Každý jedinec potřebuje být přijímán s uznáním takový, jaký je. V každé hodině by nemělo chybět uznání a povzbuzování žáků. Netýká se to již jen přímo školní práce dítěte, ale člověka jako takového.

- Jak toho chce škola dosáhnout

1. Hodnocení ve ŠPZ je založeno na uznání a úctě ke každému žákovi.
2. ŠPZ se zaměřuje hlavně na hodnocení, které bere v úvahu pokroky dítěte za určitý čas, či vzhledem k jeho možnostem. Během výuky se snaží poskytovat dětem dostatek zpětné vazby a klasické vysvědčení doplňovat slovním hodnocením, které konkrétně dokládá dosažené výsledky dítěte.

## **7. Otevřené partnerství**

### **třetí pilíř podpory zdraví ve škole**

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

Ve škole se každý den setkává mnoho lidí - učitelé, žáci různého věku, nepedagogický personál. Společně vytvářejí sociální systém, ve kterém vznikají vnitřní i vnější vztahy. Pro zdravý vývoj jedince je důležité, aby sociální systém, ve kterém se pohybuje, fungoval co nejlépe. Dobře fungující systém, který má pozitivní vliv na zdravý vývoj jedince, je tzv. sociální systém otevřený. Je založen na demokratických principech. Naopak uzavřený sociální systém, který je založen na autoritativním principu, může vytvářet podmínky, které negativně působí na zdraví jedince.

Podle Programu podpory zdraví ve škole tvoří a ovlivňují sociální systém:

- skupiny osob uvnitř školy ( žáci, učitelé, vedení školy, nepedagogičtí zaměstnanci, rodiče žáků ), které jsou přímými aktéry školy
- instituce a organizace vně školy ( školský úřad, zastupitelstvo, poradny, ... ), jež mají na školu vliv; nazýváme je ( strategickými ) partnery školy.

### **7.1 Škola - model demokratického společenství**

#### **▪ Zásada**

"ŠPZ dělá všechno pro to, aby se co nejvíce proměňovala z tradiční hierarchické instituce v komunitu organizovanou na demokratických principech, kterými jsou zejména: svoboda a odpovědnost, zachovávání pravidel a spravedlnost, spoluúčast a spolupráce."(Havlíková,M.,Kopřiva,P.,Mayer,I.,Vildová,Z. a kol.:Program podpory zdraví ve škole(Rukověť projektu Zdravá škola) Portál,Praha 1998,str.180)

Aby děti mohly později žít v demokratické společnosti a rozvíjet ji, musí se naučit žít v ní od dětství. Velmi vhodnou příležitostí, kde se děti mohou naučit zásadám demokratické společnosti, je škola. Setkávají se zde s vrstevníky, ale také s dospělými, takže se pohybují v prostředí, které je rozmanité na názory, povahy, zájmy. Děti se musí naučit zodpovědnosti za své chování i jednání, tvořivosti, toleranci, samostatnosti, ale i umění spolupracovat. ŠPZ chce své žáky připravit na život v demokratické společnosti. Snaží se proto změnit z tradiční školy založené na autoritativním vedení na školu s demokratickými zásadami a principy. Chce vychovávat žáky, kteří mají zdravé sebevědomí, umí vyjádřit svůj názor, jsou samostatní. Učí žáky uznávat hodnoty druhého člověka, respektovat a tolerovat jeho názory a hodnoty. Měli by se také naučit spolupracovat v týmu na společné práci. Ve škole se vyskytují tyto sociální skupiny: žáci, učitelé, vedení školy, rodiče žáků, nepedagogický personál. Aby mohly ve škole fungovat demokratické principy, musejí tyto skupiny k sobě přistupovat na úrovni partnerů. ŠPZ pak vytváří základní práva a povinnosti, která jsou platná pro všechny skupiny bez výjimky.

#### ▪ Jak toho chce škola dosáhnout

1. ŠPZ považuje demokracii za součást veškerého dění ve škole. Díky ní vzniká sociální prostředí, které napomáhá zdravému vývoji.
2. ŠPZ vytváří společná pravidla, která obsahují práva a povinnosti, kterými se musí řídit každý příslušník školy.
3. ŠPZ se zaměřuje na participační styl řízení. Začíná nejprve u učitelů a snaží se do rozhodování zapojit i žáky a rodiče.
4. ŠPZ chce, aby se všichni její vnitřní partneři (aktéři školy) mohli vyjádřit k provozu školy. Volí proto například třídní samosprávu, radu rodičů, školní parlament, nebo vydává školní časopis aj.

5. ŠPZ se neuzavírá před veřejností. Naopak vítá všechny partnery, kteří mají o školu zájem.

## 7.2 Škola - kulturní a vzdělávací středisko obce

### ▪ Zásada

"ŠPZ usiluje o to, aby se v zájmu vytvoření a udržení demokratického charakteru své komunity zpřístupnila veřejnosti a obci, jejich organizacím a představitelům, a na základě otevřených vztahů s nimi se postupně stala přirozeným kulturním a vzdělávacím střediskem obce."(Havlínová,M.,Kopřiva,P.,Mayer,I. ,Vildová,Z. a kol.:Program podpory zdraví ve škole(Rukověť projektu Zdravá škola),Portál,Praha 1998,str.196

Žijeme v době, kdy univerzity třetí generace nejsou žádnou novinkou: Nejenom mladí, ale také jejich rodiče, či dokonce prarodiče touží po dalším vzdělání, po aktivním způsobu života. Funkce školy se rozšiřuje a stává se z ní "kulturní a vzdělávací středisko". Škola by se neměla těmto potřebám bránit. Má mnoho, co může nabídnout. Jsou to její prostory a vybavení, které mohou sloužit dalšímu vzdělávání, sportovním aktivitám i kulturním činnostem.

### ▪ Jak toho chce škola dosáhnout

1. ŠPZ se stává součástí obce, spolupodílí se na životě v obci.
- 2."ŠPZ reaguje na aktuální potřeby v obci." (Havlínová, M.,Kopřiva ,P.,Mayer ,I.,Vildová,Z. a kol.: Program podpory zdraví ve škole (Rukověť projektu zdravá škola),Portál,Praha 1998,str.200 Nabízí svoji pomoc, hledá řešení problému.
3. ŠPZ se snaží, aby se stala kulturním a vzdělávacím střediskem obce. Vidí v tom nejen svoji perspektivu, ale zároveň pro všechny partnery oboustrannou výhodu.



## **8. Tvorba a vznik projektu**

Projekt Zdravá škola je projektem Světové zdravotnické organizace, Rady Evropy a Evropské unie. V roce 1991 byl nabídnut k realizaci České republice. Svoji činnost však zahájil až v roce 1992, kdy byly konkurzním řízením vybrány první české školy do sítě škol podporujících zdraví. Česká republika společně s Dánskem, Polskem, Maďarskem, Irskem, Řeckem a Belgií byly prvními zeměmi, jejichž školy byly zařazeny do evropské sítě zdravých škol.

Garantem a koordinátorem projektu se stalo Národní centrum podpory zdraví, které informovalo o obsahu projektu všechny základní školy a zajistilo veřejně vyhlášené konkurzní řízení. Roku 1996 Národní centrum podpory zdraví ukončilo svoji činnost a koordinátorem se stal Státní zdravotní ústav v Praze ( SZÚ ).

Základní podmínkou k účasti v konkurzu bylo vypracování vlastního písemného projektu na podporu zdraví. Jedinou inspirací pro školy byl překlad zprávy Skotské jednotky pro podporu zdraví "Zdravá škola", který byl poslán na všechny základní školy. Celkem 94 škol vypracovalo své vlastní projekty a zaslalo je ke konkurznímu řízení. Uskutečnilo se ve dvou kolech, v roce 1992 a 1993. Členy konkurzní komise tvořili odborníci několika profesí. Po prostudování písemných projektů navštívili přihlášené školy. Zástupci nejzdařilejších projektů a zástupci garanta se poté společně sešli u "kulatého stolu", kde si vyměnili zkušenosti s tvorbou a realizací svých projektů. Z konkurzního řízení vzešlo v první fázi 22 našich škol. Protože podmínkou Světové zdravotnické organizace bylo vybrat z každé země přibližně deset škol do mezinárodní sítě, stalo se 11 českých škol součástí evropské sítě škol podporujících zdraví a 11 škol vytvořilo základ tzv. národní sítě. V druhém kole konkurzního řízení byl přijatý zbytek škol. 13 škol rozšířilo národní síť, 59 škol vytvořilo síť regionální. Z regionální sítě vzešlo 10 modelových škol. Do Projektu Zdravá škola bylo tedy celkem zapojeno 94 českých škol.

1. Skupina jedenácti škol, které tvořily v České republice evropskou síť škol podporujících zdraví: ( Svobodová, J.: Zdravá škola včera a dnes, Paido, str. 28 )



Škola hrou, Praha 6, Nad Kajetánkou 134/9, modelová škola

ZŠ Čelákovice, J. A. Komenského 414

ZŠ Dobré, okr. Rychnov nad Kněžnou

ZŠ Havířov, M. Kudeříkové 14

ZŠ Holešov, Kráčiny

ZŠ Obecnice, okr. Příbram

ZŠ Opava 5, Šrámkova 4

ZŠ Plzeň, nám. Odboje

ZŠ Praha 10, Starodubečská 413

ZŠ Višňová u Příbrami

ZŠ Vsetín, Jasenická 1544

2. Skupina škol, které vytvořily základ národní sítě: ( Svobodová, J.: Zdravá škola včera a dnes, Paido, str. 28 - 29 )

ZŠ Bartošovice

ZŠ Jičín, Husova 170

ZŠ Kralupy nad Vltavou, Třebízského 532 ZŠ Liberec, Lesní 14

ZŠ Mnichovo Hradiště, Sokolovská

ZŠ Nové Město nad Metují, Školní 1000

Soukromá škola Integrál, Praha 2, J. Masaryka 25 ZŠ Praha 8, Burešova 1130

ZŠ Příbram III, Dlouhá 136

ZŠ Šitbořice, okr. Břeclav

ZŠ Velké Březno, Školní 87

Po šesti letech pauzy bylo Státním zdravotním ústavem vyhlášeno od 1. ledna 2000 nové průběžné výběrové řízení. Otevřela se tak novým zájemcům možnost o zařazení do národní sítě škol podporujících zdraví.

Školy již zařazené musely nejprve provést vlastní evaluaci a poté vypracovat rozšiřující koncepci na podporu zdraví. Stalo se tak, že několik škol po provedení vlastní evaluace ukončilo svoji činnost v rámci školy podporující zdraví. Současně bylo zrušeno dělení škol na různé sítě. Všechny školy v rámci jedné země tvoří nyní

národní síť. V rámci Evropy tvoří tzv. evropskou síť škol podporujících zdraví.

V současné době je do projektu zapojeno již 40 evropských zemí. Specifikou České republiky je, že v roce 1995 vytvořila ve spolupráci se SZU v Praze a pedagogy MŠ Projekt Zdravá mateřská škola. Vznikla tak síť mateřských škol podporujících zdraví. V současné době je do projektu přihlášeno kolem 85 mateřských škol. Společně se základními školami tvoří národní síť. V České republice je nyní do Projektu Zdravá škola a Zdravá mateřská škola zapojeno kolem 180 základních a mateřských škol. Oba projekty jsou průběžně otevřené pro nové zájemce.

Podmínky pro vstup do sítě škol podporujících zdraví

[www.brana.cz/zdrskola](http://www.brana.cz/zdrskola)

Škola, která projeví zájem o vstup do sítě, splní následující podmínky:

1. Seznámí se s metodikou projektu Zdravá škola, která je obsažena v rukověti Program podpory zdraví ve škole (Praha, Portál 1998), a využije i dalších dostupných publikací k projektu Zdravá škola.
2. Rozhodne se, zda chce předběžně ohlásit svůj zájem o účast v Programu podpory zdraví ve škole garantovi projektu Zdravá škola, Státnímu zdravotnímu ústavu.
3. V případě kladného rozhodnutí deklaruje svůj zájem dopisem, který bude v rozsahu cca 1-2 stran (na jednom listu A4) obsahovat:

3.1. úplný název a adresu školy, číslo telefonu/faxu a jméno ředitele/ky

3.2. prezentaci školy (základní údaje vč. názvu přijatých vzdělávacích programů)

3.3. odpověď na tři otázky:

Proč školu Program podpory zdraví projektu Zdravá škola zajímá?

Kdo všechno projevuje o Programu PZŠ zájem (ředitel, učitele, rodiče, žáci, obec, jiný partner)?

Co od Programu PZŠ pro sebe očekává?

Předběžnou přihláškou si škola vytvoří možnost kontaktu s koordinačním pracovištěm garanta projektu Zdravá škola. Předběžná přihláška bude úředně zaregistrována, pokud ji škola zašle v doporučené zásilce na adresu:

Centrum zdraví a životních podmínek, Zdravá škola - projekt, Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, 100 42 Praha 10 .

4. Zvolí si postup, podle něhož si bude připravovat projekt, přičemž může buď využít nabídky Státního zdravotního ústavu na absolvování výcviku k přípravě projektu nebo si vystačit s popisem metodiky tvorby projektu, jak ji poskytuje rukověť Program podpory zdraví ve škole (III. část).

5. Podle zvoleného postupu začne konat přípravné práce k vypracování projektu pro realizaci svého Programu podpory zdraví projektu Zdravá škola.

6. Vypracuje písemný projekt pro zahájení realizace Programu podpory zdraví projektu Zdravá škola ve své škole.

Program podpory zdraví ve škole uvádí pět kroků k vytvoření písemného projektu:

1. krok                      Představení školy a jejího projektu  
Naše škola na cestě ke zdraví: kdo jsme a proč jsme vytvořili projekt podpory zdraví
2. krok                      Analýza stavu školy z hlediska podpory zdraví( z hlediska devíti zásad Projektu Zdravá škola). Výchozí stav: jak jsme na tom z hlediska podpory zdraví
3. krok                      Rámcový projekt podpory zdraví  
Představa cílů a prostředků: o co nám jde a jak toho chceme dosáhnout
4. krok                      Prováděcí plán  
Konkrétní opatření: čím, kdo a kdy přispěje ke změnám a rozvoji naší školy z hlediska podpory zdraví, případně co k tomu budeme potřebovat
5. krok                      Posouzení  
Zpětná vazba: jak dopadl písemný projekt...a jak budeme zjišťovat, jak se nám daří jeho realizace ( východiska k rozvíjení projektu a jeho změnám )

Nejdůležitější krok, který musí škola udělat, je analýza stavu školy z hlediska podpory zdraví. Je to zásadní úkol, který si škola musí dát. Zaměřit se na své aktuální a jedinečné podmínky a posoudit je z hlediska podpory zdraví.

## ***9. Praktická část***

### ***9.1 Cíl praktické části***

Cílem mého pobytu na škole bylo zjistit, jak funguje škola, která patří do sítě zdravých škol, jakými způsoby zajišťuje podporu zdraví. Jak naplňuje devět zásad nutných k podpoře zdraví. Je-li na škole rozvíjena komunikace a spolupráce a jsou-li respektovány základní lidské potřeby, jak uvádějí principy školy podporující zdraví. Je-li vůbec možné Projekt Zdravá škola realizovat na české škole.

### ***9.2 Metody využití v praktické části***

Hlavní metoda, kterou jsem použila, byla pozorování. Protože jsem se chtěla zaměřit pouze na jevy, které zajišťují podporu zdraví žáků a učitelů, pozorování bylo nestrukturované.

Další metodou je rozhovor. Měla jsem možnost hovořit s žáky, učiteli, ředitelkou i ostatními pracovníky školy. Tyto rozhovory mi pomohly doplnit mé pozorování o informace, které se udály dříve. Dozvěděla jsem se tím také různé zážitky žáků, jejich vztah ke škole, zkušenosti učitelů. S ředitelkou školy jsem provedla rozhovor.

Metodu dotazníku jsem použila ze dvou důvodů. Její výhodou je hromadné získávání informací a navíc umožňuje vyplnění dotazníku i bez přímého kontaktu s respondentem. Využila jsem toho u dotazníku pro rodiče. Požádala jsem děti, aby dotazníky doručily svým rodičům a požádaly je o vyplnění.

### ***9.3 Zkoumaný vzorek***

Výzkum byl provádět u žáků 1.-2. ročníku, celkový počet dětí byl 27, v 1. třídě 10 a ve 2. třídě 17. Dále u žáků 3.-5. ročníku, celkový počet 29 a to ve 3. třídě 10, ve 4. třídě 12 a v 5. třídě 7. Výzkumu se účastnili také rodiče všech žáků školy, celkový počet 56.

## Charakteristika školy

V okolí svého bydliště jsem vyhledala školu, která je zapojena do projektu „Zdravá škola“. Do tohoto projektu je zapojena od roku 1992. Na této škole mi poskytli velké množství materiálů a zároveň umožnili provést průzkum mezi učiteli a žáky.

Jedná se o vesnickou školu, která má celkem 56 dětí. V prvním ročníku je 10 dětí, ve druhém 17 dětí, ve třetím 10 dětí, ve čtvrtém 12 dětí a v pátém 7 dětí. Třetí a pátý ročník je sloučen do dvojtřídky, ostatní ročníky pracují v samostatných třídách. Škola pracuje podle vzdělávacího programu „Obecná škola“.

V současné době je škola pod vedením zastupující předsedkyně, na jaro je vyhlášen konkurz. Ve škole působí čtyři paní učitelky a jedna vychovatelka ve školní družině. Tři paní učitelky mají vysokoškolské vzdělání, jedna středoškolské.

Bohužel i tato škola se potýká s klesajícím počtem žáků, přestože jí navštěvují děti z pěti spádových obcí.

## Organizace školy a prostředí

..vyučování začíná v 7.40 hod. (vzhledem k brzkému příjezdu autobusu)

na škole se nezvoní, učitelé tak mohou délku vyučování přizpůsobit aktuálnímu psychickému stavu žáků

..vyučování v 1. a 2. třídě probíhá v blocích na škole je zaveden pitný režim

..žáci mohou svačit již po první vyučovací hodině (vzhledem k tomu, že časně vstávají)

..přestávky nejsou kratší než 10 minut a hlavní přestávka trvá 30 minut, žáci ji podle počasí tráví na školní zahradě

..polední přestávka trvá 65 minut a týká se všech tříd žáci mohou podle potřeby kdykoliv použít WC

..v přízemí budovy jsou zřízeny šatní skříňky - vznikl tak prostor na chodbách v jednotlivých patrech

..v oknech jsou instalovány vzdušné a světlé žaluzie

..ve sborovně je vytvořena školní žákovská knihovna ( otevřena 1x týdně, pravidelně ji navštěvuje 30 žáků)

..ve sborovně je umístěn počítač s připojením na internet, který mohou učitelé i žáci využívat

Charakteristika a vybavení budovy:

Školu tvoří dvoupatrová budova se školním pozemkem. V přízemí je školní jídelna a družina, v patrech třídy a v nově přestavěné půdě vznikla ředitelna a třída.

### PŘÍZEMÍ

..školní jídelna - stoly s ubrusy, zdi vyzdobené keramickými předměty z tvorby žáků

..školní družina - prostorná třída s kobercem, relaxační koutek, několik stolků s židlemi, dětské knihy a hry

..šatní skříňky - každý má prostor pro své věci

..keramická pec - je umístěna v malé místnosti za jídelnou

### CHODBY

..skákací panáči, obrazce k využití her o přestávkách esteticky vyzdobené všechny zdi a okna pracemi žáků

### TŘÍDY

..nastavitelné lavice ( výška, sklon ), v každé třídě - netradiční rozmístění lavic

..nový školní nábytek

1. a 2. třída - nový školní nábytek, koberec, skládací molitanové kostky, žebřiny, čtenářský koutek, pomůcky na rozvoj jemné motoriky vyrobené ze dřeva
3. třída - kulatý stůl, žebřiny
4. třída - koberec, relaxační míč, žebřiny, televizor, video, magnetofon
5. třída - koberec, relaxační koutek, hudební koutek, televizor, video

Ve všech třídách je pro žáky vyhrazeno místo, kam si ukládají plastové koše, ve kterých mají osobní věci. Je to jejich soukromé místo.

Pro učitele byly zakoupeny nové židle. Pro jejich potřeby byla nově zařízena sborovna a to vkusným nábytkem .

## PŮDA

Za pomoci Obecního úřadu byla na škole provedena půdní přestavba. I přesto, že jsou některé stěny skosené a musela být instalována střešní okna, vznikly tak nové, moderní a světlé prostory - ředitelna, třída, kuchyňka, sklad na školní pomůcky.

## ŠKOLNÍ ZAHRADA

.dřevěné prolézačky, pingpongový stůl, koše na košíkovou hřiště stojany na kola

## Spolupráce s rodiči

Pro lepší komunikaci s rodinou byla na škole vytvořena Rada rodičů. Tvoří ji zástupci rodičů z každé třídy, zástupci obcí, ze kterých děti navštěvují školu a paní ředitelka.

Schází se jedenkrát za měsíc. Členové mají možnost vyjádřit se k otázkám a problematice školy. Rada pořádá pro děti mnohé akce. V letošním roce se stala



finanční podporou několika akcí školy.

Pravidelně probíhají třídní schůzky formou konzultací. Alespoň dvakrát ročně probíhá "Den otevřených dveří". Rodiče mají možnost kdykoli nahlédnout do školy, třídy, vyučovací hodiny. Mohou se účastnit některých hodin a seznámit žáky se svým povoláním, se svým koníčkem. Každoročně se pořádá akce pod názvem "Tvoří celá rodina". Snahou školy je i zapojit rodiče do vedení některého kroužku. Příkladem je taneční kroužek ,který vede maminka jednoho z žáků naší školy.

### Volný čas dětí

Již v původním projektu, který škola vypracovala, se jeho tvůrci zaměřili na volný čas dětí. Vesnické děti nemají takovou možnost výběru zájmových kroužků, a tak chtěli dětem nabídnout co největší výběr a umožnit jim tak smysluplné trávení volného času. V současné době pracuje na škole 6 zájmových kroužků:

- .Výtvarný kroužek- pondělí (12.30 -14.00), 17 dětí
- . Německý jazyk - čtvrtek ( 12.45 – 13.30), 10 dětí
- . Sportovní hry - pondělí ( 13.00 - 14.30 ), 17 dětí
- . Anglický jazyk – čtvrtek a pátek ( 12.45 -13.30), 30 dětí
- . Kroužek výpočetní techniky - středa ( 11.45-12.30,12.30-13.15), 24 dětí
- .Taneční kroužek-pondělí (13.15-14.30),16 dětí

### Ozdravný program

Jak škola přispívá k zdravému vývoji svých žáků:

- dbá, aby ve třídách bylo dostatečné osvětlení, pravidelně se větrá
- hlavní přestávku tráví děti na školní zahradě
- využívají dostupné sportovní náčiní a pomůcky ve třídách, v tělocvičně a na hřišti ( žebřiny, relaxační míče, ... )
- zajišťuje pitný režim, při obědě možnost dvou nápojů - mléko a šťáva ( čaj)

-žáci absolvují každoročně plavecký výcvik

-škola zajišťuje pravidelné zubní prohlídky jako prevenci zubního kazu

-škola ve spolupráci se školní jídelnou se snaží vychovávat k racionální výživě a zdravé stravě. Jídelníček obsahuje pestrou nabídku jídel. K obědu je téměř denně podáváno ovoce, zelenina, nebo zeleninové saláty. Nechybí ryba ani kuřecí maso.

Vedoucí kuchyně uvedla, že místo koření používají bezglutamanovou směs, která tak nezanáší organismus. Snaží se o široký výběr jídel a podle možností zajistit co největší přísun vitamínů.

-rozvíjení proti drogových postojů a schopnost odmítnout nabídnutou drogu" je název projektu, který škola vypracovala, aby u svých žáků zajistila prevenci proti drogové závislosti,žáci se tak měli možnost seznámit se všemi nástrahami a nebezpečími, které toto téma přináší,samozřejmě, že tato problematika se dále zařazuje při vhodných příležitostech do vyučovacích hodin

-v rámci celého školního procesu se škola snaží vychovávat žáky k lidským právům, nezesměšňovat, nezastrašovat, naučit žáky způsoby řešení problémů, seznámit je s možnostmi ochrany před krivdou

## **9.4 Časový harmonogram**

Výzkum probíhal v týdnu od 7.11.2005 do 11.11.2005.Dotazníky žákům jsem zadávala v první a druhé vyučovací hodině.V době vyplňování dotazníku si děti mohly kdykoliv udělat přestávku.

Dotazníky rodičům jsem rozdala v pondělí 7.11.2005 a vybírala jsem je v pátek 11.11.2005,aby měli rodiče dostatek času na vyplnění.

Rozhovor s paní ředitelkou jsem uskutečnila ve středu 9.11.2005.

Ve škole jsem byla vždy od 7.00 do 13.00,abych si mohla udělat celkový obraz o chodu školy. Čas, který jsem netrávila s dětmi jsem věnovala rozhovorům s pedagogy a ostatními pracovníky školy.

## 9.5. Výsledky a komentáře

### Dotazník pro žáky 1.-2. ročníku

celkový počet dětí:27

1.třída:10

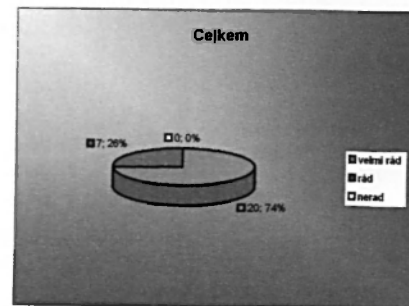
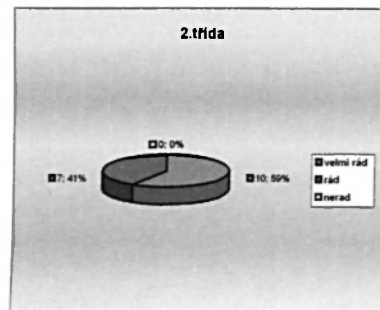
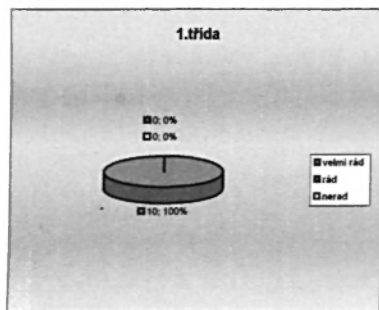
2.třída:17

Cílem dotazníku bylo zjistit,jak se dětem ve škole líbí,co mají na škole nejraději.  
Dotazník obsahuje otázky a)otevřené,b)polouzavřené, c)otevřené.

#### 1.Chodíš do školy rád?

Pro každou školu,by mělo být prioritní,aby do ní děti chodily s chutí,se záplem,prostě rády.  
Dětem byla dána možnost vyjádřit se proč.

	počet	velmi rád	rád	nerád
1.třída	10	10	0	0
%		100%	0%	0%
2.třída	17	10	7	0
%		59%	41%	0%
celkem	27	20	7	0
%		74%	26%	0%



Na tuto otázku žádné dítě neodpovědělo,že chodí do školy nerado - to je pro školu chvályhodné.  
Děti mají ke škole opravdu dobrý vztah.

## 2. Proč chodíš do školy rád?

### 1. třída

chci se něco naučit	10
mám tu kamarády	8
paní učitelka je hodná	8

### 2. třída

chci se něco naučit	11
mám tu kamarády	10
paní učitelka je hodná	10
je tu legrace	5
dobře tu vaří	5

Na tuto otázku -byly nejčastější odpovědi:

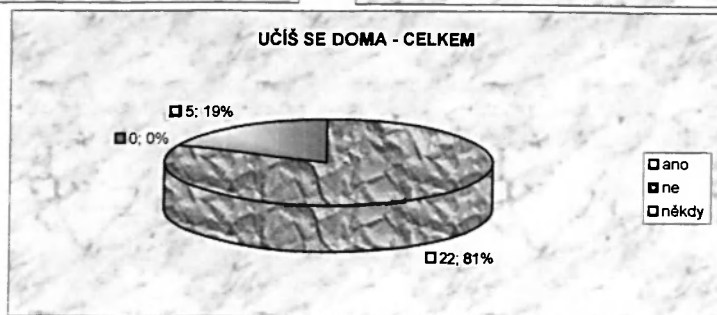
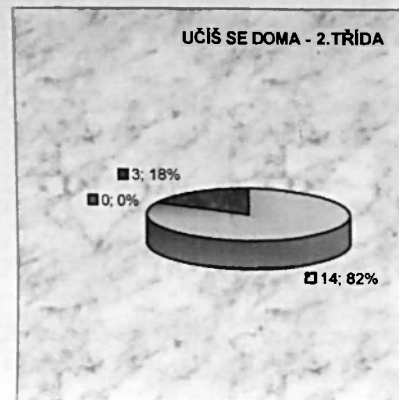
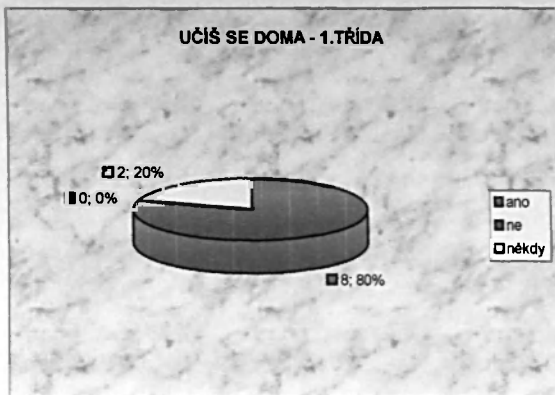
21x	chci se něco naučit
18x	mám tu kamarády
18x	paní učitelka je hodná

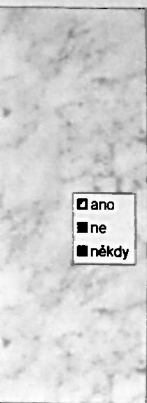
Vzdělání je hlavním cílem školy. Jak je vidět z odpovědí dětí, škola tento úkol plní velmi úspěšně. Prostředí ve škole je přátelské, což také vylučuje z odpovědí dětí.

### 3. Učíš se doma?

Je dobré, když si děti zvyknou na určitý denní režim, ve kterém má své pevné místo práce (učení), ale i odpočinek.

	počet	ano	ne	někdy
1. třída	10	8	0	2
%		80%	0%	20%
2. třída	17	14	0	3
%		82%	0%	18%
celkem	27	22	0	5
%		81%	0%	19%

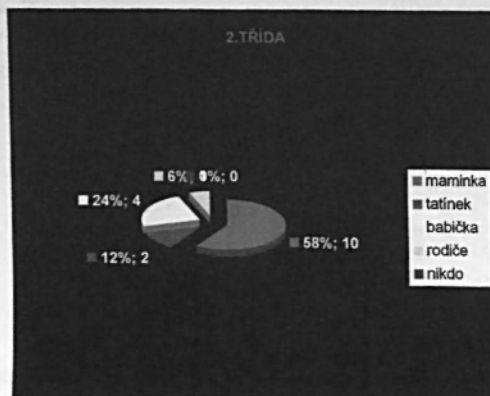
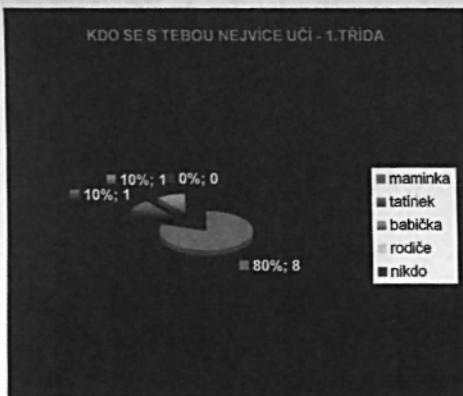




ano  
 ne  
 někdy

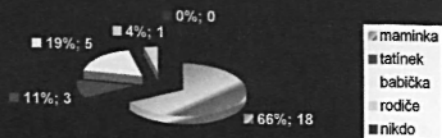
## 4.Kdo se s tebou nejvíce učí?

	počet	maminka	tatínek	babička	rodiče	níkdo
<b>1.třída</b>	10	8	1	1	0	0
		80%	10%	10%	0%	0%
<b>2.třída</b>	17	10	2	4	1	0
		59%	12%	24%	6%	0%
<b>celkem</b>	27	18	3	5	1	0
		67%	11%	19%	4%	0%



Domácí příprava je pro všechny děti součástí denního režimu. Jejich nejčastějším pomocníkem je někdo z rodiny.

CELKEM

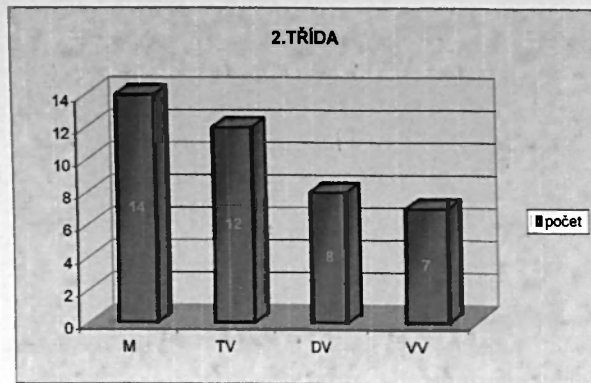
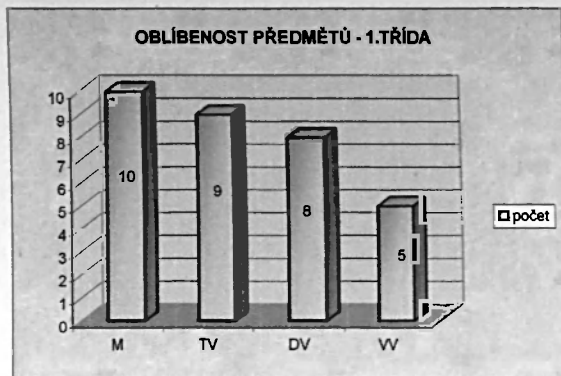




## 5.Které předměty máš nejraději?

Tato otázka zjišťuje, jaký předmět si děti nejvíce oblíbily. Děti mohly vybrat čtyři předměty, na které se těší. Výsledky ukazují od prvního místa po čtvrté, na jaké pozici se předmět umístil. Otázka byla zadána jako polouzavřená - obsahovala doplnění, proč mají děti tento předmět rády. Nebylo to však vyhodnoceno. Odpovědi byly často velmi špatně čitelné, nebo nesrozumitelné, zvláště u žáků 1. ročníku.

	1.třída		2.třída		celkem
	předmět	počet	předmět	počet	
1.místo	M	10	M	14	28
2.místo	TV	9	TV	12	21
3.místo	DV	8	DV	8	16
4.místo	VV	5	VV	7	12



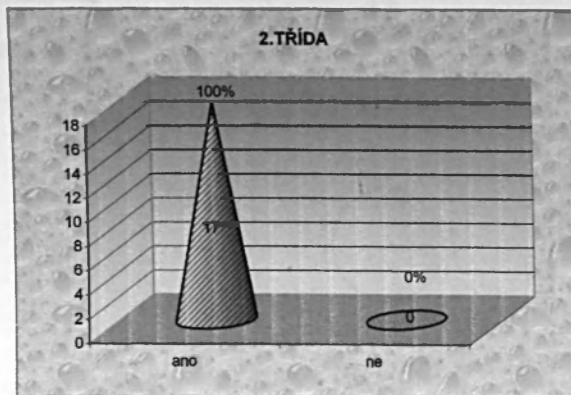
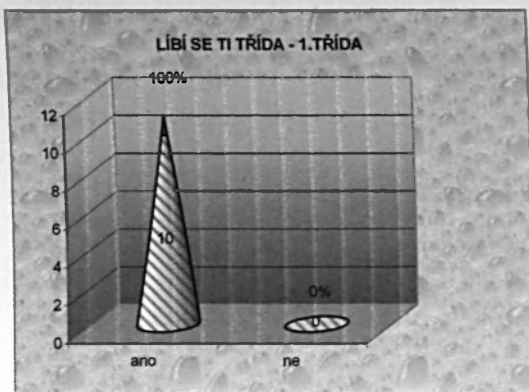
Vysvětlivky: M-matematika  
TV-tělesná výchova  
DV-dramatická výchova  
VV-výtvarná výchova

Touha po poznání je u žáků této školy velká. Nejoblíbenějším předmětem je matematika. Děti milují pohyb, není proto divu, že se mezi nejoblíbenějšími předměty objevila tělesná výchova.

## 6. Líbí se ti třída?

Děti ve škole stráví podstatnou část dne. Je proto nutné, aby prostředí, ve kterém ho tráví bylo co nejpříjemnější.

	počet	ano	ne
1. třída	10	10	0
%		100%	0%
2. třída	17	17	0
%		100%	0%
celkem	27	27	0
%		100%	0%



Prostředí třídy je pro děti velmi příjemné, v dotazníku nebyla žádná negativní odpověď.

Z výsledků dotazníků bylo zjištěno, že všechny děti chodí do školy rády, většina dokonce velmi ráda. Prostředí školy se jim líbí, mají zde mnoho kamarádů. Do školy chodí, aby se něčemu naučily, a proto se i doma věnují přípravě do školy.

# Dotazník pro žáky 3.-5. ročníku

Dotazník pro starší děti se v některých otázkách shoduje s dotazníkem pro mladší děti, je ovšem rozšířený o další otázky, jsou to především otázky otevřené. Cíl je stejný, jako u dotazníků pro mladší děti - jak se jim ve škole líbí, jak se v ní cítí.

Celkem počet dětí: 29

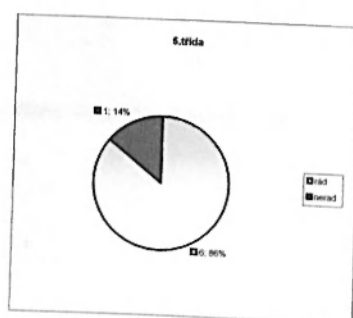
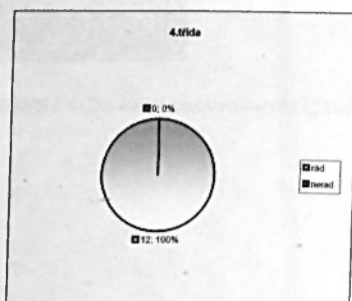
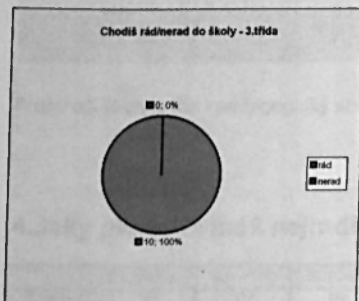
3. třída: 10

4. třída: 12

5. třída: 7

## 1. Chodíš rád/nerad do školy?

	počet	rád	nerad
3. třída	10	10	0
		100%	0%
4. třída	12	12	0
		100%	0%
5. třída	7	6	1
		86%	14%
celkem	29	28	6



## 2. Proč chodíš rád/nerad do školy?

3. třída	4. třída
mám tu dobré kamarády	mám tu kamarády
10	11
paní učitelka je hodná	paní učitelka je hodná
8	9
něco se naučím	něco se naučím
5	10
je to tu pěkné	je tu legrace
5	6

5. třída

mám tu dobré kamarády	6
paní učitelka je hodná	5
něco se naučím	5
nebaví mě se učit	1

Nejčastější odpověď:

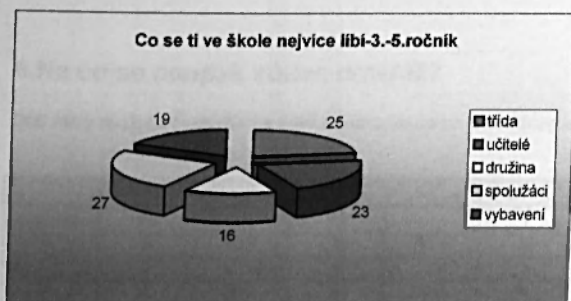
27x mám tu dobré kamarády  
22x paní učitelka je hodná  
20x něco se naučím

Výsledky ukazují, že téměř všechny děti chodí do školy rády. Je dobré, že je mezi dětmi přátelská atmosféra, která je jistě vytvářena i díky pedagogům, kteří tvoří druhou nejpočetnější skupinu, zastupující důvody, proč děti rády chodí do školy.

### 3.Co se ti ve škole nejvíce líbí?

Děti jsou upřímně,jejich hodnocení okolí bývá často kritické.Tato otázka nabídla dětem velkou volnost v odpovědích.

3.třída	třída	učitelé	družina	spolužáci	vybavení
počet odp	8	8	6	10	6
4.třída	třída	učitelé	družina	spolužáci	vybavení
počet odp	11	9	6	10	8
5.třída	třída	učitelé	družina	spolužáci	vybavení
počet odp	6	6	4	7	5
	třída	učitelé	družina	spolužáci	vybavení
celkem	25	23	16	27	19



Prostředí školy a tříd i pedagogický sbor působí na děti velmi pozitivně-uvádějí to děti v dotazníku,jako nejčastější odpověď

### 4.Jaký předmět máš nejraději?

	1.místo	2.místo	3.místo
3.třída	M	TV	Př
počet	7	2	1
4.třída	M	AJ	TV
	8	3	1
5.třída	TV	M	VV
	4	2	1

Velmi oblíbený předmět je matematika,také tělocvik je mezi dětmi hojně oblíbený.

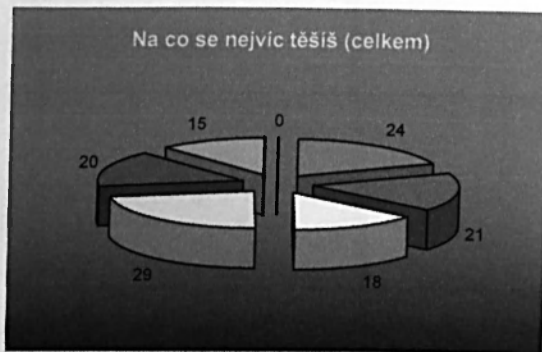
Vzhledem k tomu,že na I.stupni ZŠ vyučuje obvykle všechny předměty jeden učitel,dá se vyloučit,že by děti preferovaly nějaký předmět kvůli oblíbenosti daného vyučujícího.

### 5.Na co se do školy nejvíc těšíš?

Děti mohly zvolit i více možností,vybíraly z nabídky a označovaly vybrané možnosti křížkem

	3.třída		4.třída		5.třída	
počet	10		12		7	
kamarádi	8	80%	10	83%	6	86%
učitelé	8	80%	8	67%	5	71%
výuka	5	50%	8	67%	5	71%
přestávka	10	100%	12	100%	7	100%
oběd	7	70%	8	67%	5	71%
všechno	5	50%	6	50%	4	57%
nic	0	0%	0	0%	0	0%

celkem	29	
kamarádi	24	83%
učitelé	21	72%
výuka	18	62%
přestávka	29	100%
oběd	20	69%
všechno	15	52%
nic	0	0%



Z odpovědí vyplývá, že se děti do skoly těší na své kamarády.  
Potěšující je, že přední místo zaujímají pedagogové a také samotná výuka.

## 6. Na co se naopak vůbec netěšíš?

Děti měly možnost vyjádřit se také k tomu, na co se netěší (negativní pohled).

	3. třída		4. třída		5. třída	
počet	10		12		7	
ČJ	5	50%	6	50%	5	71%
zkoušení	7	70%	5	42%	5	71%
testy	5	50%	5	42%	5	71%
nuda	3	30%	3	25%	2	29%
	3	30%	3	25%	2	29%
VL	0	0%	2	17%	2	29%

Z odpovědí vyplývá, že mezi neoblíbený předmět patří český jazyk, tradičně je také neoblíbené zkoušení a testy.

## 7. Bývá ve vaší třídě často legrace?

Tato otázka zjišťuje atmosféru ve třídě.

	počet	ano		někdy		ne	
3. třída	10	10	100%	0	0%	0	0%
4. třída	12	11	92%	1	8%	0	0%
5. třída	7	6	86%	1	14%	0	0%

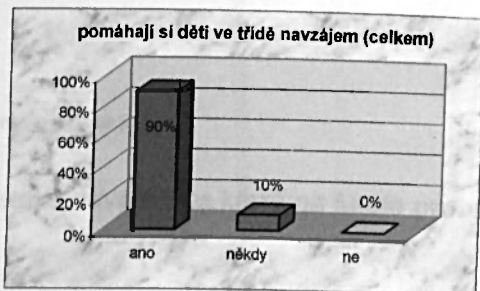
Téměř na 100% vládne ve třídách dobrá atmosféra. Je to důležité pro veškeré dění ve třídě i ve škole.  
V prostředí, které je zbaveno strachu a kde naopak panuje dobrá nálada se pracuje příjemně.

## 8. Pomáhají si děti ve vaší třídě navzájem?

Cílem této otázky bylo zjistit, jak funguje spolupráce mezi dětmi. Je to také jeden z principů zdravé školy.

	počet	ano		někdy		ne	
3. třída	10	10	100%	0	0%	0	0%
4. třída	12	10	83%	2	17%	0	0%
5. třída	7	6	86%	1	14%	0	0%

celkem	ano	někdy	ne
29	90%	10%	0%



Žádná odpověď neukazuje na to, že by žáci nespolupracovali. Mezi dětmi panuje dobrá spolupráce a pomoc, jak by to mělo ve zdravé škole být.

## 9. Je něco co bys chtěl na škole změnit?

Cílem poslední otázky bylo, aby se děti zamyslely nad tím co by se ve škole dalo změnit, či vylepšit.

### 3. třída

zvětšit tělocvičnu	10	4. třída	10
lepší záchody	8		5
Jiný kroužek (rybářský)	2	větší tělocvičnu	4
delší přestávky	3	lepší WC	4
začínat od 9.00	5	sprchu po TV	5
II. stupeň	5	začínat od 9.00	2
		II. stupeň	
		lepší třídu (malba)	

### 5. třída

novou tělocvičnu	7
nové záchody	5
sprchy	4
začínat od 9.00	4
II. stupeň	4
atraktivnější výzdoba	3
interakt. tabulí	4

Nejčastější odpovědi:  
 27x tělocvična  
 18x WC  
 12x začátek 9.00  
 14x II. stupeň

Výsledky této otázky by měly sloužit nejvíce pedagogům a obecnímu úřadu (tělocvična). Některé návrhy by mohly být signálem, co změnit, nad čím se zamyslet.

Výsledky dotazníku pro 3.-5. ročníky se v mnohém shodují s výsledky z dotazníku pro mladší děti. Je zřejmé, že všechny děti chodí do školy rádi. Mají zde hodně kamarádů a paní učitelky, na které se mohou spolehnout. Děti mají mezi sebou pěkné vztahy a panuje přátelská atmosféra. Děti mají spoustu nápadů na to, co by se dalo ve škole změnit či vylepšit.

# Dotazníky pro rodiče

Je důležité, aby rodiče byli v kontaktu se školou, aby věděli, jakou školu navštěvuje jejich dítě. Mělo by se zajímat o dění, které je se školou spjato. Jedním z cílů ŠPZ je spolupráce a komunikace s rodinou. Byl proto vytvořen dotazník pro rodiče, ve kterém zjišťují, jak jsou rodiče informováni a jaký mají na školu názor.

K zodpovězení čtyř otázek byl zvolen dotazník, protože s rodiči nebyl přímý kontakt. Tato metoda umožňuje hromadné zjištění informací. Otázky byly směřovány na to, jak jsou rodiče se školou spokojeni a jak jsou informováni o projektu Zdravá škola.

Bylo rozdáno 56 dotazníků, z toho se jich vrátilo 47, což je 84%.

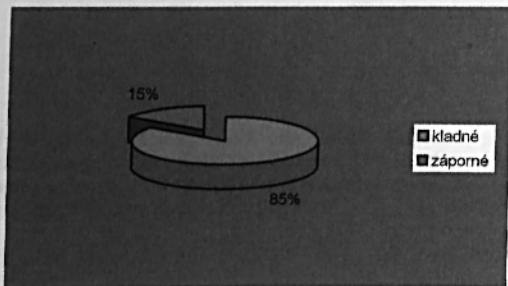
## 1. Byli jste informováni o projektu Zdravá škola, který na škole probíhá? Jakým způsobem?

Povinností školy je, aby informovala podle jakého vzdělávacího programu vyučuje a případně realizuje-li nějaký projekt.

Z 47 odpovědí:

40 (85%) jich bylo jednoznačně kladných  
7 (15%) odpovědělo - nejsem si vědom

kladné	záporné
85%	15%



Nejvíce odpovědí na to, jak byli rodiče informováni znělo:  
třídní schůzky, Víšňovská pecka (školní časopis)  
od paní ředitelky  
při zápisu do 1. třídy

Komunikace mezi školou a rodinou je základní předpoklad dobré spolupráce mezi nimi. Škola zajistila několik způsobů, kterými mohli být rodiče informováni o projektu, který na škole probíhá. Většina rodičů projevila o tyto informace zájem.

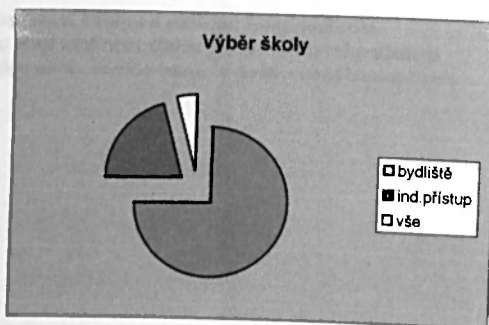
Cílem následujících dvou otázek bylo zjistit, jestli rodiče měli nějaký důvod, proč vybrali právě tuto školu pro své děti. Jestli jejich děti navštěvují školu jen proto, že neměli možnost výběru jiné základní školy, nebo jestli vybrali školu podporující zdraví záměrně.

## 2. Proč jste vybrali právě tuto školu pro své dítě?

Z 47 odpovědí:

35 rodičů uvedlo jako jediný důvod polohu školy vzhledem k jejich bydlišti  
10 rodičů uvedlo jako důvod rodinné prostředí, individuální přístup  
2 rodiče uvedli, že jim škola vyhovuje ve všech směrech

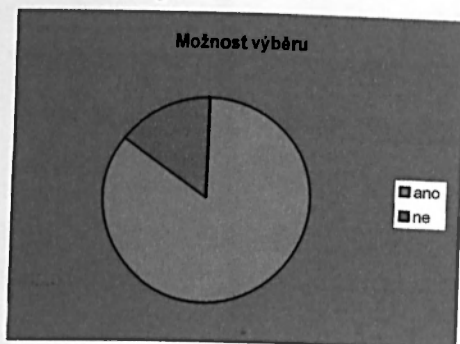
bydliště 74% ind.přístup 21% vše 4%



### 3. Měli jste možnost výběru jiné základní školy?

Z 47 odpovědí:  
ano-40 (85%)  
ne-7(15%)

ano 85% ne 15%



Z odpovědí je zřejmé, že většina rodičů volí pro své dítě školu pouze z hlediska její dostupnosti. Pouze malá část rodičů se zajímá o jiné hledisko výběru.

Možnost navštěvovat jinou základní školu je pouze v okresním městě, takže by děti musely denně dojíždět. A to je pro některé rodiče nevyhovující.

### 4. Co vnímáte na škole pozitivního?

Tato otázka se zajímá o to, jestli rodiče vidí na škole podporující zdraví nějaký přínos. Zda-li rodiče pozorují nějaké kladné prvky....

Z 47 odpovědí:

- 21 x domácí prostředí
- 16 x malý počet žáků ve třídě
- 5 x kvalitní výuka
- 5 x velký výběr kroužků
- 30 x škola v místě bydliště
- 5 x plný režim
- 15 x spokojenost žáků
- 10 x trávení přestávek venku
- 10 x kulturní a sportovní akce
- 10 x výuka samostatnosti a odpovědnosti

Hlavní pozitivum vidí rodiče v prostředí, které škola vytváří. Toto prostředí v sobě zahrnuje velmi blízký kontakt mezi učiteli a žáky. Tím pádem je také větší možnost individuálního přístupu k práci s každým žákem. Malý počet žáků na škole je nesporný klad.



**Výsledky dotazníku ukazují, že informovanost mezi školou a rodinou funguje. Škola poskytuje informace o své činnosti a rodiče mají možnost získat je. Rodiče si také všimají mnohých kladů, které škola vytváří. Při výběru školy rodiče berou v úvahu vzdálenost školy od bydliště.**

1. otázka

Jak se přibližně můžete orientovat na vaší škole (projevy, projekty, akce, ...)?

Přehledně jsem na škole jako učitelka byla informována o všech akcích, projektech, výstavách, ... Všechno mi bylo sdělováno školou přímo nebo prostřednictvím rodičů, kteří byli vytvářeli podklady pro jeho úspěšné zapojení. Naše rodina se účastní všech akcí, které jsou v rámci školního programu realizovány. Děti také mají možnost účastnit se různých akcí mimo školu.

2. otázka

Kdo byl vždy administrátorem?

Byla to paní ředitelka

3. otázka

## Metoda rozhovoru

Metoda rozhovoru umožňuje nejen zjištění fakt, ale také přímý kontakt s respondentem. Je proto možné sledovat vnější reakce a případně měnit sled nebo přímo znění otázek, které jsou kladeny. Byl proto použit k zodpovězení některých otázek týkajících se školy podporující zdraví.

Cílem rozhovoru bylo zjistit, jak škola začala s projektem Zdravá škola, jak probíhala realizace projektu, jaké zkušenosti při tom škola získala. Otázky také směřovaly k charakteristice dětí, které školu navštěvují a učitelů, kteří na škole vyučují. Byly proto použity otázky otevřené, které umožňují respondentovi volnost v odpovědích. Rozhovor byl veden se zastupující předitelkou, která však na škole působí jako učitelka od roku 1989.

### 1. otázka

Jak jste přišli na nápad realizovat na vaší škole projekt „Zdravá škola“?

Působila jsem na škole jako učitelka, když s tímto nápadem přišla paní ředitelka. V tu dobu navštěvovalo školu jedno handicapované dítě. Myslím si, že chtěla vytvořit podmínky pro jeho úplné zapojení. Naší velkou snahou bylo vytvořit podmínky pro využití volného času pro vesnické děti, které nemají takovou možnost, jako děti ve městě.

### 2. otázka

Kdo byl tedy iniciátorem?

Byla to paní ředitelka.

### 3. otázka

Proč jste vybrali právě Projekt Zdravá škola a ne jiný?

Učíme podle vzdělávacího programu Obecná škola. Všechno nové je pro nás zpestření. Navíc SZO, garant tohoto projektu, uskutečnila zajímavé vzdělávací akce a semináře. Tento projekt není ustrnulý, nutí nás stále vymýšlet nové věci.

4. otázka

Od kdy probíhá na vaší škole tento projekt?

První kolo konkursu se uskutečnilo v roce 1993. Škola byla tehdy vybrána do evropské sítě zdravých škol.

5. otázka

Co jste pro to museli udělat?

Každá škola, která má zájem o zapojení do sítě Zdravých škol, musí vypracovat a předat k posouzení vlastní projekt. Tento projekt se pak musí dále rozšiřovat a rozvíjet. My jsme se v našem projektu zaměřili hlavně na Otevřené partnerství. Znamená to, že naše škola je otevřená veřejnosti. Pravidelně pořádáme Den otevřených dveří, rodiče chodí do výuky a účastní se s námi výletů a jiných akcí školy.

6. otázka

Měli jste podporu rodičů a obce?

Ano, rodiče i obec jsou přístupni k novotám. Myslím, že školu dělá učitel. Záleží na něm, jak získá rodiče, děti, obec. Myslím si, že nám se podařilo zapojit rodiče i obec.

### 7.otázka

Máte ji (i) nyní?

Na škole funguje Rada rodičů, která se schází 1x měsíčně. Společně jsme naplánovali a uskutečnili již mnoho akcí.

### 8.otázka

Jak probíhá spolupráce s obcí?

Možností je mnoho, obec nám půjčuje svůj autobus na školní výlety, nebo školy v přírodě. Pomáhá také při rekonstrukci školy. V prostorách obecního úřadu jsme společně vytvořili tělocvičnu. Škola naopak pomáhá při jarním a podzimním úklidu, každoročně se pořádá sběr papíru a kaštanů. Akcí je mnoho a spokojenost je vidět na obou stranách.

### 9.otázka

Získali jste nějaké prostředky k realizaci projektu (od obce, rodičů, MŠMTV)?

Co se financí týče, tak ne. Ty si musíme sehnat sami. Vypracovali jsme například projekt na prevenci drogové závislosti, za který jsme obdrželi částku 10000Kč. Ze začátku jsme od SZO dostávali propagační materiály (propisky, ...). Dnes už to není materiálnost, jde spíše o práci mezi učitelem a žákem.

### 10.otázka

Dostáváte na žáka jinou dotaci?

Ne.

### 11.otázka

Jaké děti navštěvují vaši školu?Mají děti možnost navštěvovat jinou školu?

Samozřejmě děti z naší obce a ze spádových obcí.Děti mají možnost navštěvovat školu v okresním městě, které je vzdáleno 15 km.

### 12.otázka

Jaký je výběr učitelů pro vaši školu?

Kdybych si nyní vybírala novou paní učitelku,klidně bych volila mladou absolventku VŠ.

### 13.otázka

Takže by vám nevadilo,že by neměla žádnou praxi?

Určitě ne.Naopak mládí sebou přináší novou energii,nové nápady.Nemyslím si,že by náš kolektiv byl starý nebo bez energie.Ale přesto mají mladí lidé jiný náhled na svět.

### 14.otázka

A co pan učitel.Bránila byste se mužské síle?

Ne, v žádném případě.Muž je posilou v pedagogickém sboru ,někdy i katalyzátorem.

### 15.otázka

Jaké pořádáte mimoškolní akce ,projekty?

Snažíme se,aby se na naší škole stále něco dělo.Během roku pořádáme pravidelné akce a ty doplňujeme o akce nepravidelné,náhodné.

#### 16.otázka

Začali byste s realizací znovu,nebo byste tento projekt jiným školám nedoporučili?

Doporučila bych tento projekt jiným školám,každá škola má svou identitu,záleží jen na ní.

#### 17.otázka

Jakou vidíte hlavní výhodu tohoto projektu?

Jednak máme kontakt se školami v republice,takže si můžeme vyměňovat zkušenosti a nápady.Myslím si,že velkým přínosem je i vzdělávání učitelů na seminářích, které jsou pravidelně pořádány.

#### 18.otázka

Chtěla byste na projektu něco změnit?

Ne,jen bych si přála,aby projekt Zdravá škola neustrnul.Aby byla možnost stále aktualizovat a měnit.

## 10. Závěr

V závěru bych chtěla upozornit na to, že se jedná o výzkumnou sondu, která proběhla u žáků Zdravé školy. Moje práce by mohla být rozšířena o porovnání s kontrolní skupinou "běžná škola", toto však nebylo řešením mé diplomové práce. Nešlo mi o porovnání žáků Zdravé a běžné školy, ale o to analyzovat, jak a za jakých podmínek probíhá vyučování v Zdravé škole. Srovnání s kontrolní skupinou by bylo možné, ale nebylo mým cílem.

Začala jsem zdravím, zdravím budu také končit. Při mém působení na Zdravé škole jsem se přesvědčila o tom, že tento projekt je opravdu živý, že je zde zdraví na prvním místě. Je myšleno zdraví jak tělesné, tak i duševní. Na škole panovala pohoda domácího prostředí a mezi žáky, pedagogy a ostatními pracovníky panovalo přátelské ovzduší.

Projekty, které současný způsob školství školám nabízí je tedy dobré zvážit. Sama jsem se o tom přesvědčila na škole, kde jeden z projektů (Zdravá škola) běží delší čas a dobře se rozvíjí a funguje.

Jsem v učitelské praxi již 13 let a jsem ve škole proto, že mě práce s dětmi baví, vždyť jinak by to u učitelů ani nešlo. Na škole, kde provozují projekt Zdravá škola, se mi velmi líbilo a utvrdila jsem se v přesvědčení, že je nutné vnášet do škol něco nového, něco co nás povede dále.

Při současném životním stylu a tempu by škola měla pro dítě vytvářet ty nejlepší podmínky, pro jeho zdravý rozvoj a duševní pohodu. To bylo i mým cílem, zjistit zda právě projekt Zdravá škola, něco takového přináší. Moje zjištění bylo ve všech směrech kladné, může to znít jako klišé, ale bylo to tak.

Vypracování této diplomové práce mi přineslo mnoho užitečných věcí do mé vlastní učitelské praxe - jsem za to ráda.

## ***11. Seznam literatury***

1. Číhalová, E.: Projekt Základní školy k celkovému ozdravení poměru ve školství s přihlédnutím ke specifické poměrů na málotřídní škole
2. Číhalová, E. a kol.: Zdravá škola - pokračování a rozvíjení původního projektu, 1995
3. Drapela, V.: Přehled teorií osobnosti, Portál, Praha 1998
4. Dvořáková - Janů, V.: Jak psát diplomovou práci, Credit, Praha 1999
5. Fraňková, S.: Výživa a psychické zdraví, ISV, Praha 1996
6. Gavora, P.: Úvod do pedagogického výzkumu, PAIDO, Brno 2000
7. Havlínová, M., Kopřiva, P., Mayer, I., Vildová, Z. a kol.: Program podpory zdraví ve škole (Rukověť projektu Zdravá škola ), Portál, Praha 1998
8. Havlínová, M., Vildová, Z.: Co to je, když se řekne: Škola podporující zdraví, Státní zdravotní ústav, Praha 1999
9. Jiřincová, B., Holeček, V., Miňhová, J. a kol.: Vybrané kapitoly z psychologie zdraví, ZČU, Plzeň 1997
10. Kantor, M.: Výchova ke zdraví, Pedagogická fakulta ZČU v Plzni, Plzeň 1994
11. Kolektiv autorů: Pedagogika pro učitele, FPE ZČU, Plzeň, 1992
12. Kovalíková, S.: Integrovaná tématická výuka, Spirála, Kroměříž 1995
13. Svobodová, J., Jůva, V.:  
Alternativní školy, Paido, Brno 1996
14. Kronika ZŠ
15. Letní škola projektu WHO "Zdravá škola", sborník referátů, Vydavatelství Univerzity Palackého, Olomouc 1998
16. Národní program rozvoje vzdělávání v České republice "Bílá kniha", ÚIV, Taurus, Praha 2001
17. Nevolová, D., Nováčková, J.: Podpora zdraví dětí a mládeže v Evropě, se svolením WHO vydalo Národní centrum podpory zdraví, Praha 1994
18. Nováčková, J.: Základní lidské potřeby versus škola, Rodina a škola, NEMES č. 6, Praha 1993
19. Palánová, I. a kol.: Zdravá škola - pokračování a rozvíjení původního projektu, 1997



19. Provazník, K. a spol.: Hygiena školní práce, Avicenum, zdravotnické nakladatelství, Praha 1985
20. Průcha, J.: Moderní pedagogika, Portál, Praha 1997
  
21. Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J.: Pedagogický slovník, Portál, Praha 1995
22. Single, F.: Současné pedagogické směry a jejich psychologické souvislosti, SPN, Praha 1992
23. Slavík, J.: Hodnocení v současné škole, Portál, Praha 1999
24. Svobodová, J.: Zdravá škola včera a dnes, PAIDO, Brno 1998
25. Svobodová, J., Jůva, V.: Alternativní školy, Paido, Brno 1996
26. Vostatková, J., Juchelka, K.: Zdraví pro život, Dominik Trávníček, Praha 1991
27. Výchova ke zdravému způsobu života se zřetelem na prevenci závislostí, sborník referátů, PF Univerzity Palackého, Olomouc 1996
  
28. Výroční zpráva o činnosti ZŠ a MŠ
29. Wagnerová, J.: Jak naučit číst podle genetické metody, ZČU Plzeň, Plzeň 1997

#### Časopisy:

Ratolest, časopis pro projekty Zdravá škola a Zdravá mateřská škola, vydává SZÚ

Učitelské listy

Višňovská pecka

Zdravá škola

*Přílohy*



zimní akce – výroba draků

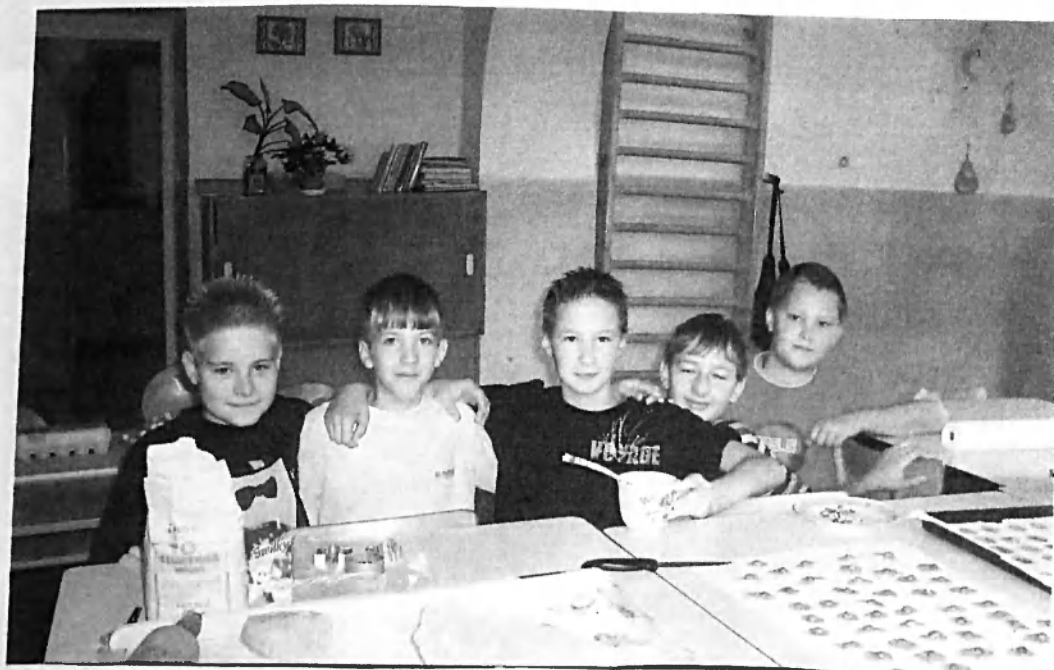




Úklid parku (pomoc obci)



Návštěva aquaparku Babylon (společná akce dětí, rodičů a pedagogů)



Setkání zdravých škol(projektový den)

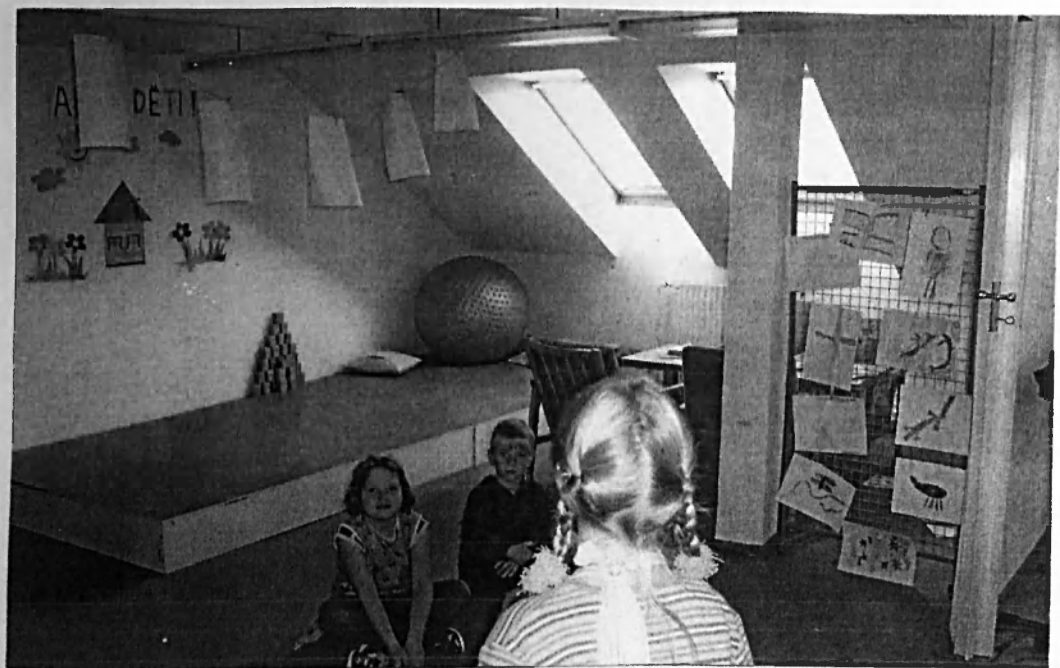


Váštěva spisovatelky V.Klimtové



Čtení s babičkami - odpolední akce školy

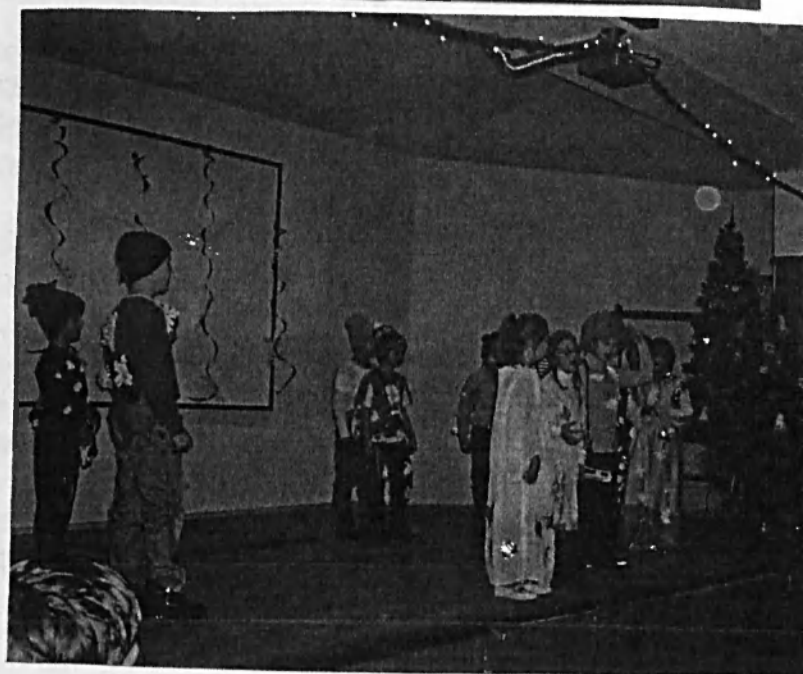
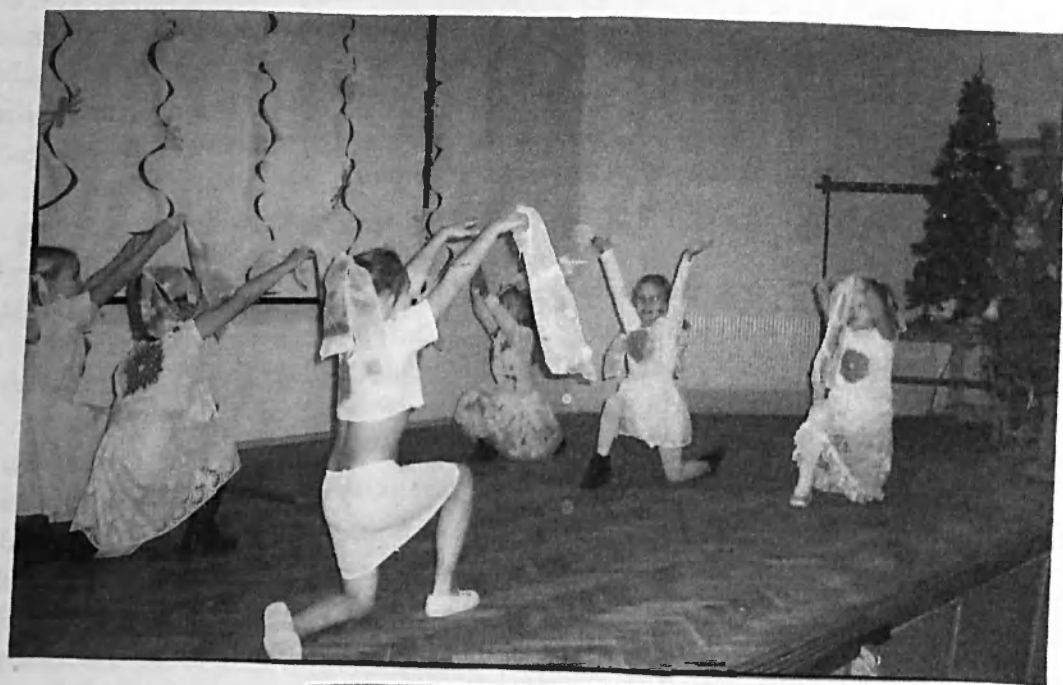
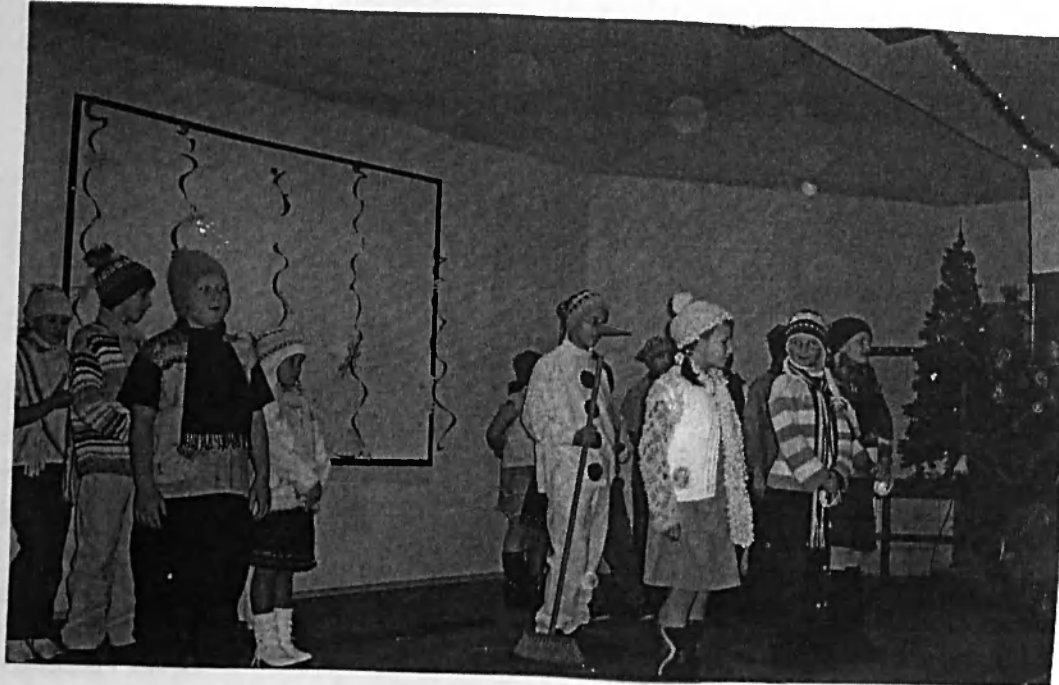




Práce ve třídě (I.třída)



Stavby ze sněhu- dopolední akce školy



Vystoupení na vánočním trhu

## DESATERO ŽÁKA

1. **Neodbývejte mne, když se ptám.** Mám milion otázek, ale já opravdu chci všechno vědět. Když mi neodpovíte nebo mne odbydete výmluvou, budu se muset ptát jiných. Pak budete třeba překvapeni, co všechno se dovím a budete se na mne zlobit. Můj hlad po poznání je stejný jako můj hlad a žízeň, které se snažíte tak pečlivě uspokojovat. Dělejte to stejně i s mým hladem po vědění. Budu si Vás za to moc vážit.
2. **Nebojte se být pevní v jednání se mnou.** Víím, že na světě je nutný řád. Není-li, necítím se dobře. Když jste jednou příliš povolní a podruhé přísní, nevím, na čem jsem a nevím si rady. Vaši pevnost mám raději než Vaši měkkost. Dává mi pocit většího bezpečí.
3. **Nedovolte mi, prosím, abych si vytvořil zlé návyky.** Vy sami víte lépe než já, jak těžko se zlozvyk mění. Vy sami víte nejlépe, co člověku v životě pomáhá a co je mu přítěží a překážkou. Já se na Vás musím spoléhat v době, kdy tomu ještě nerozumím. Pomozte mi proto a zasáhněte včas, abych se špatným návykům nenaučil.
4. **Nesekýrjte mne.** Zavdávám Vám jistě příčinu k tomu, abyste mne napomínali. Když mne však napomínáte příliš, nebo jste při tom v nepravu, dopaluje mne to. Zdá se mi, že je to trápení, kterého není zapotřebí. Nediňte se potom, že třeba zlobím a vy si se mnou nevíte rady. Když mne popichujete nebo do mne rypete svými poznámkami, nediňte se, že se tvářím, jako bych neslyšel. Já si totiž s Vámi opravdu nevím rady.
5. **Nechraňte mne před důsledky mých činů.** Já víím, že to se mnou myslíte dobře. Přáli byste mi, abych nemusel opakovat těžké zkušenosti, kterými jste museli sami projít. Máte mne rádi, ale opravdovská láska dovolí dítěti, aby mnohé zkusilo na vlastní kůži. U mnoha věcí se to zkusit dá - a já to zkusit chci. Každá zkušenost se jen slovy předat nedá.
6. **Neopravujte mne před lidmi.** Sami říkáte, že každý z nás udělá někdy chybu. Já jich v dětství udělám daleko víc než vy, protože se učím a zkouším všechno možné, co se jen dá dělat. Víím, že chyby dělám a dělám jich strašně moc. Jsem rád, že mne upozorníte, co dělám špatně. Ale prosím Vás, upozorněte mne na to doma, kde jsme sami sebou. Vidím ve Vás autoritu, vážím si Vás a víím, že mi chcete pomoci. Když mne napomínáte před druhými lidmi, strašně se stydím, protože mi berete i kus mé lidské důstojnosti. Ztrácím před cizími lidmi úctu a to bolí. Prosím Vás, nedělejte to.
7. **Nezapomeňte, že se někdy nedokážu vyjádřit tak, jak bych chtěl.** Vám dospělým to jde, vy se slovy děláte doslova zázraky. Mně se to ale někdy, nepodaří a nestrefím se do slova, které byste zrovna chtěli slyšet. Ani nevíte, jak je to těžké dostat ze sebe to, co chci říci a jak se mi to stokrát nepovede; a já se musím bezradně rozplakat. Nezlobte se na mne a snažte se pochopit, co Vám chci sdělit.
8. **Nehýčkejte mne.** Prosím Vás, nerozmazlujte mne, nekažte mne a neplňte mi každé přání, které vyslovím nebo jen naznačím. Uvědomte si, že Vás jen tak zkouším. Chci vědět, co si na Vás můžu dovolit. Víím přece, že nemohu dostat vše o co žádám.
9. **Nebudte nedůslední.** Důslednost mi pomáhá poznat, co je co. Nedůslednost mě mate. Ztrácím tím důvěru v sebe i v existenci řádu ve světě. A v chaosu se člověku nežíje dobře, a zvláště malému človíčkovi. Nezapomeňte, že nemohu žít bez ochranného obalu porozumění a lásky. Víím, že Vám to nemusím připomínat. Jsem Vám za to vděčný a mám Vás rád. Vždyt nepotřebuji nic jiného než cítit, že i Vy máte rádi mne.
10. **Pamatujte, že se toho naučím víc podle vzoru než od kritika.**

## DESATERO UČITELE

---

**Motto:** *Učitel si musí být vědom své svobody a zodpovědnosti z této svobody vyplývající: být hrdý, vědomý si své vlastní ceny, ale současně mít vnitřní pokoru před duší dítěte.*

- 1) Cítí naprostou pravdomluvnost a otevřenost vůči dětem.
- 2) V každém svém žákovi vidí a uznává osobnost a podle toho s ním jedná, t.zn. nepokořuje a nezesměšňuje ho, naopak usměrňuje důstojnými prostředky.
- 3) Dokáže svým citěním a osobním přesvědčením nadchnout i své žáky k pozitivnímu jednání a názorům.
- 4) Zdokonalí natolik svůj ústní projev v mateřtině, že se stane jedinečným propagátorem českého jazyka. Totéž bude doporučovat i svým žákům.
- 5) Věnuje individuální neformální pozornost nadaným dětem ve svém oboru.
- 6) Aktivně nebo pasivně se účastní kulturního života ve svém regionu. Přenosem se následně stane i nositelem a šířitelem kultury mezi žáky a rodiči.
- 7) Jeho vztah k ostatním učitelům je přátelský, založený na úctě a respektování jejich názorů.
- 8) Nevyhýbá se náboženské problematice, ve svém osobním zájmu se seznámí s historií křesťanských hnutí, aby dokázal dětem i rodičům podat přiměřená vysvětlení.
- 9) Veškeré své snažení směřuje k výchově pro občanskou společnost v duchu demokratických zásad a práv dítěte.
- 10) Rodiče žáků respektuje jako partnery, kterým pomáhá při výchově jejich dítěte a totéž vyžaduje od nich v oblasti vzdělávání.

/Upraveno z dostupných materiálů/

## Plán pravidelných akcí ZŠ

<b>Září</b>	Podzimní úklid Drakiáda Branná soutěž v ŠD Evropský den jazyků
<b>Říjen</b>	Projektový den – národní písně, zvyky a tradice Čteme s babičkou
<b>Listopad</b>	Den otevřených dveří Zájezd ve spolupráci Rady školy a ZŠ Sběr
<b>Prosinec</b>	Mikulášská Vánoční besídka a dětský trh
<b>Leden</b>	Ledový den Zápis do 1. třídy Zájezd ZŠ do divadla
<b>Únor</b>	Karneval v ŠD MISS ZŠ
<b>Březen</b>	Soutěž v německém jazyce Jarní úklid DOREMI
<b>Duben</b>	Dopravní soutěž Besip, školní kolo Čarodějnický den
<b>Květen</b>	Školní výlet Sběr
<b>Červen</b>	Višňovské olympijských her Letní zahradní slavnost