

# PÉČE O ZDRAVÍ VSTUPUJE DO KURIKULA

---

Josef MAŇÁK

**Souhrn:** *Otázky zdraví jako nejvyšší hodnoty lidského života se stávají oblastí zvýšeného zájmu také ve školní edukaci. Objevují se jako důležitý požadavek v kulturních dokumentech, a to na různých úrovních. V postoji ke zdraví však stále ještě převažují tradiční přístupy, tj. zohledňuje se zejména fyzické zdraví, duševní zdraví a stav psychické pohody se sledují jen zprostředkovaně. Ve stati se navrhuji některá opatření, která by mohla v tomto směru znamenat nápravu.*

**Klíčová slova:** *kurikulum, fyzické zdraví, duševní zdraví, psychická pohoda*

## 1. Zdraví a tělesná výchova

Cenu zdraví si lidé uvědomovali odpradáвна, jak dosvědčují už antické prameny (kalokagathia, mens sana in corpore sano aj.), a odedávna bylo zdraví ve spojení s tělesným pohybem také součástí školních programů. Pohybová kultura vyrůstala též z kultovních praktik, herních aktivit, z jogínských nauk apod., gymnastika byla v podobě dietetiky nedílnou součástí medicíny v antickém Řecku (G. Grössing, 2006: 14–17). Rozdíl mezi dřívější dobou a dneškem je hlavně v tom, že pohyb byl původně samozřejmou součástí života, kdežto dnes je pohyb chápán jako faktor zdraví, o němž je nutno záměrně pečovat. Tomu odpovídalo i postavení tělesné výchovy v dřívějších školních osnovách, tělesná výchova totiž byla chápána jako jeden z vyučovacích předmětů, mimo jiné podléhající stejným hodnotícím kritériím jako všechny ostatní. Zřetel ke zdraví byl uplatňován v rámci tradičního pohledu na tělesnou výchovu.

Postupně však docházelo ke změně hodnocení jak funkce tělesné výchovy, tak oceňování zdraví obecně, protože se ukázalo, že moderní způsob života zdraví ohrožuje. K činitelům, které na zdraví negativně působí, patří zejména nedostatek pohybu, nevhodná strava, konzumace drog, stresové situace, konzumní způsob života aj. Proti těmto zdravím ohrožujícím jevům sice vznikají různé kampaně (i s komerčním zneužitím), ale hlavně se snahy o podporu zdraví stávají součástí nového životního stylu a nacházející své vyjádření ve školních osnovách (RVP ZV), zavádí se zdravotní tělesná výchova. Stále častěji se objevují takto zaměřené publikace, studie, příručky apod., např. autorů M. Havlíkové, V. Mužíka, J. Křivohlavého, J. Liby, A. Wiegerové aj. Bílá kniha (2001) jako základní poslání školy formuluje: „Pomáhat dětí v nesnadném úkolu dospívání a chránit je před zdravotními, společenskými a kulturními riziky“.

## 2. Otázky zdraví ve školských dokumentech

Principy Bílé knihy jsou rozvedeny a konkretizovány v následných školských dokumentech, které je zavádějí do výchovně-vzdělávací praxe škol. Podívejme se tedy podrobněji, jak jsou otázky zdraví koncipovány a metodicky zpracovány v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (RVP ZV). Zaměříme se ovšem pouze na kurikulární problematiku, tj. na vzdělávací obsah tohoto dokumentu – a to na učivo o zdraví. Této problematice se věnuje vzdělávací oblast Člověk a zdraví, která se člení do dvou vzdělávacích oborů, a to Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, kromě toho jsou otázky zdraví také součástí vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět v tematickém okruhu Člověk a jeho zdraví, který se vztahuje na 1. stupeň základního vzdělávání. Už rozsah problematiky, která se v RVP ZV otázkami zdraví zabývá, ukazuje, že vstup péče o zdraví do kurikula současné školy je razantní a důrazný, což svědčí o závažnosti tohoto problému, která se mu přikládá.

Pojem zdraví se vymezuje různě podle hledisek, která se při jeho objasňování uplatňují. Celkem však ve všech odborných pojednání panuje shoda v tom, že zdraví člověka je chápáno jako „vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody“ (RVP ZV, 2005: 72), není tedy vázáno na absenci nemocí, ani jen na tělesný pohyb. V tomto pojetí znamená nový, obohacující prvek kurikula, neboť do popředí pozornosti se tak dostává celistvá osobnost žáka. Tato koncepce se promítá i do nového pojetí tělesné výchovy. Za primární cíl školní tělesné výchovy se právem považuje vytvořit kladný vztah žáků k péči o své zdraví a k celoživotní pohybové aktivitě. Tělesná výchova se chápe jako součást ekologické výchovy a výchovy ke zdraví, tj. jako výchova „ke správnému dennímu režimu s pohybovou aktivitou zaměřenou na dosažení přiměřené úrovně tělesné, duševní i sociální pohody a na komplexní relaxaci a regeneraci ve spojení se zdravou výživou (V. Mužík, M. Krejčí, 1997: 19).

## 3. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Toto pojetí zdraví se plně promítá do vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět, koncipované pro 1. stupeň základního vzdělávání. Žáci mají být vedeni k tomu, aby poznávali sebe, mají získat základní poučení o zdraví a nemocech a o bezpečném chování. Mnohem širší i hlubší dosah má vzdělávací oblast Člověk a zdraví, která se realizuje ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Vzdělávací obsah této oblasti se má promítat také do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají, a do života školy. Vzdělávací obor Výchova ke zdraví je též úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova. Vzdělávací obsah oboru Výchova ke zdraví je specifikován v očekávaných výstupech a konkrétněji vymezen v těchto učebních tématech: Vztahy mezi lidmi a formy soužití, Změny v životě člověka a jejich reflexe, Zdravý způsob života a péče o zdraví, Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence, Hodnota a podpora zdraví, Osobnostní a sociální rozvoj. I když přehled aspektů a faktorů vztahujících se ke zdraví je pečlivě utříděn, zdá se, že chybí větší zřetel k utváření duševní pohody, jak např. navrhuje J. Křivohlavý (2001).

Také vzdělávací obor Tělesná výchova je pojat netradičně, opouští jednostrannou výkonnostní koncepci tělesné výchovy a orientuje se víc na „péči o celkovou tělesnou a s ní související psychickou a sociální stránku lidské osobnosti“ (V. Mužík; M. Krejčí, 1997: 18). Vyzvedávají se činnosti ovlivňující zdraví a důraz se klade na hygienu a bezpečnost při pohybových činnostech. Tomu odpovídají očekávané výstupy, které vyplývají z učiva, zaměřeného na individuální možnosti a na podmínky školy. Zvlášť je uveden soubor požadavků pro vzdělávací téma Zdravotní tělesná výchova a počítá se též se speciálními cvičeními, která podporují korekci zdravotních oslabení. Pro koncepci nově pojaté tělesné výchovy je trvalý zřetel k péči o zdraví příznačný.

#### **4. Péče o zdraví předmětem zkoumání**

Na rozdíl od jiných vyučovacích předmětů tělesná výchova vytvořila moderní pojetí svého vzdělávacího oboru, neboť odlišuje vědeckou problematiku kinantropologie od disciplíny tělesná výchova, která představuje problematiku oborově didaktickou. V tomto směru vznikají četné monografie a studie, konají se vědecké konference a semináře, provádějí se četná výzkumná šetření. Dlouhodobě intenzivní pozornost otázkám zdraví na PdF MU věnoval výzkumný záměr Učitelé a zdraví (1977–1999), jehož hlavním řešitelem byl E. Řehulka. V tomto směru na něj navazuje další výzkumný záměr Škola a zdraví pro 21. století, který se zaměřuje na problematiku zdravého životního stylu a zdravotního chování, které škola může a má ovlivňovat. Tímto směrem je zaměřen i výzkumný záměr Speciální potřeby žáků v kontextu Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (2007–2013). V rámci těchto, ale i jiných výzkumných projektů vznikly studie, které jsou přínosné pro řešení daných problémů. Např. E. Řehulka (2006: 68) zjistil, že pojem zdraví někteří pedagogové vnímají stále jednostranně jen jako zdraví tělesné (v 79 %), o psychickém zdraví uvažuje jen 10 % z nich. Podobně vyznívá i studie H. Dvořákové (2006: 74–82). Novátorská je studie M. Mikové a T. Janíka (2006: 248–260), analyzující ty prvky ve výuce, které podporují zdraví. Některé výzkumy (Mužík, 2007: 33–36) upozorňují na skutečnost, že mnozí učitelé tělesné výchovy nejsou v dostatečné míře ani seznámeni s novou koncepcí vzdělávací oblasti RVP ZV Člověk a zdraví a přidržují se stále tradičního výkonnostního pojetí tělesné výchovy. L. Dobrý (2007: 21) proto doporučuje, aby mládež provozovala nejméně 60 minut pohybových aktivit denně, které by ovšem měly být přiměřené věku, radostné a rozmanité.

Jedním z výsledků dlouhodobé a soustavné pozornosti otázkám zdraví je publikace J. Liby Zdravie v kontexte edukácie (2007), která podrobně informuje o otázkách zdraví z pohledu edukačního působení školy, přičemž klade důraz na životní styl, výživu, pohyb, životní prostředí, na prevenci a zejména na výchovu ke zdraví. Podobně se dlouhodobě na problematiku zdraví soustřeďuje A. Wiegerová (2004, 2005), která komparativně zpracovala problém zdravotní výchovy na Slovensku a v Česku. Přínosem je její pohled na zdraví v biologické a v psychologické rovině, který odpovídá modernímu pojetí zdraví, a také zkoumání vztahu učitel - škola - zdraví, poukazující na významnou úlohu školy.

## 5. Zdraví a svět hodnot

Uvedené příklady některých výzkumných nálezů ukazují, že otázky zdraví jsou již nejen předmětem zájmu výchovně-vzdělávací práce tvořivých učitelů, ale že už se začínají zkoumat jako závažný fenomén současného života. Otázkou však zůstává, jak tuto novou koncepci dostat co nejdříve do praxe škol, poněvadž se stále objevují i protichůdné tendence. Navíc nejde jen o nové pojetí tělesné výchovy a o podporu péče o zdraví, ale o rozšíření tohoto pojetí výuky na všechny vzdělávací oblasti veškerého kurikulárního spektra.

Zdraví v širokém pojetí zaujímá ve světě hodnot mimořádné místo, protože je základním předpokladem plného života. Dodnes však přetrvává jednostranné pojetí zdraví jako dobrého fyzického stavu člověka bez přítomnosti nemocí. Nová koncepce zdraví jako stav nejen tělesné, ale též duševní a sociální pohody odpovídá situaci moderního člověka, kdy i tělesná kondice se stává problémem, ale kdy navíc naléhavě do popředí vystupuje i nutná péče o duševní zdraví a sociální vztahy. Je však nutno konstatovat, že nezbytnost péče o duševní zdraví a o sociální pohodu není dostatečně vnímána, i když mnoho symptomů svědčí o akutním nebezpečí (např. životní tempo, „blbá nálada“, hedonistická personalizace, hrozba válek, terorismus atd.). Problematice hodnot by měla proto škola věnovat víc pozornosti ve všech vzdělávacích oblastech, oborech, ve vyučovacích předmětech. Tělesná výchova je v RVP ZV chápána nejen jako vzdělávací obor, který plní své specifické poslání, ale též jako vzdělávací téma, které přispívá k rozvoji zdraví, jedné z nejvyšších hodnot. Vidíme však, že ačkoliv koncepce TV je orientována na potřeby vznikající společnosti vědění, praxe za vytyčeným cílem zaostává. Některé vzdělávací obory si však svou koncepcí měnit nehodlají, neuvědomují si nezbytnost změn, nebo se jim dokonce brání, proto je tak důležité o těchto jevech diskutovat, radit se o další cestě a společným úsilím hledat perspektivní řešení.

Několik podnětů k promýšlení a realizaci:

1. I když péče o zdraví je v RVP ZV teoreticky a metodicky jasně formulován a dobře zdůvodněna, je nutno vytrvale pokračovat v její implementaci do každodenního života škol.
2. Ačkoliv se oprávněně tělesné složce zdraví věnuje největší pozornost, složka duševní pohody a sociální pohody se v praxi realizuje nedostatečně.
3. Podpora těchto složek zdraví jde ovšem také mimo vyučovací předměty, je třeba péči o zdraví chápat jako důležité „průřezové“ téma.
4. Sociální složku zdraví je možno realizovat jako příznivé a podnětné prostředí školy, třídy, na němž by se měla podílet též rodina a občanská komunita.
5. Duševní, psychická složka je z valné části v rukou učitele, který by měl kolem sebe vytvářet přátelskou atmosféru.
6. Neměly by se u mládeže podporovat adrenalinové a riskantní sporty, protože jejich cílem není podpora zdraví, ale jen individuální uspokojení a exhibicionismus.
7. Těmto hlediskům by měla odpovídat i příprava učitelů, hlavním cílem by proto neměl být rozvoj sportu, ale tělesná výchova zahrnující zdravotní aspekty.

## Literatura

- BÍLÁ KNIHA. Národní program rozvoje vzdělávání v České republice. Praha: MŠMT, 2001.
- DOBŘÝ, L. Poznatky o benefitech pohybových aktivit, založených na výzkumných nálezech. In MUŽÍK, V.; SÜSS (eds.) *Tělesná výchova a zdraví pro 21. století*. Brno: PdF MU, 2007, s. 16-21.
- GRÖSSING, G. Gesundheit durch Bewegung – ein dauerhaftes Motiv in der Geschichte der Bewegungskultur. In MUŽÍK, V.; JANÍK, T.; WAGNER, R. (eds.) *Neue Herausforderungen im Gesundheitsbereich an der Schule*. Brno: MU, CPV PdF MU, 2006, s. 12-30.
- HAVLÍNOVÁ, M. et al. *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál, 1998.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001.
- LIBA, J. *Zdravie v kontexte edukácie*. Prešov: PdF Prešovské univerzity, 2007.
- MIKOVÁ, M., JANÍK, T. Analyse von gesundheitsfördernden Situationen im Sportunterricht: Methodologisches Vorgehen einer Videostudie. In MUŽÍK, V.; JANÍK, T.; WAGNER, R. (eds.) *Neue Herausforderungen im Gesundheitsbereich an der Schule*. Brno: MU, CPV PdF, 2006, 248-260.
- MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hamex, 1997.
- MUŽÍK, V. K realizaci tělesné výchovy na základních školách. In *Tělesná výchova a zdraví pro 21. století*. Sb., ed. V. Mužik, V. Süs, Brno: MU, CPV PdF MU, 2007, s. 33-36.
- RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM pro základní vzdělávání. Praha: VÚP, 2005.
- ŘEHULKA, E. Das Programm Gesundheit im 21. Jahrhundert der WHO und das gegenwärtige tschechische Schulsystem. In MUŽÍK, V.; SÜSS (eds.) *Neue Herausforderungen im Gesundheitsbereich an der Schule*. Brno: MU, CPV PdF MU, 2007, s. 66-73.
- WIEGEROVÁ, A. *Zdravie, podpora zdravia, zdravotná výchova*. Bratislava: Europrint, 2004.
- WIEGEROVÁ, A. *Učiteľ – škola – zdravie*. Bratislava: Regent, 2005.

## HEALTHCARE ENTERS INTO THE CURRICULUM

**Abstract:** Problems of health as the high value of human life are nowadays important part of the school educational programmes of all levels. As regard the health the conventional views are always dominant: there is stressed the physical health and sanity or well-being is monitored only implicitly. There are suggested some disposals in the treatise, that can bring some corrections in that area.

**Key words:** curriculum, physical health, sanity, well-being