

## VÝTVARNÁ VÝCHOVA – INSPIRACE PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

---

*Hana STADLEROVÁ*

**Abstrakt:** Příspěvek prezentuje příklady integrace výchovy ke zdraví v rámci výtvarné výchovy primárního vzdělávání a možnosti její inspirace pro zdravý životní styl.

**Klíčová slova:** RVP ZV, výtvarná výchova, zdravý životní styl, aktivita, kreativita

Být zdravý je přáním každého člověka. Pokud ale budeme zkoumat, jak žijeme a co pro své zdraví vykonáváme, dospějeme k závěru, že se proti vlastnímu zdraví méně či více prohřešujeme. Jsou jevy, které neovlivníme. Přesto má člověk v našich podmínkách ve své moci žít „zdravě“.

**Zdraví** člověka je dle RVP ZV (2007: 72) chápáno jako *vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka apod. Životní způsob* vymezuje *charakter jedincem vykonávaných činností, prožívaných postupů a množství času, které je činností věnováno. Je určen materiálními podmínkami, osobností člověka, charakterem práce a ve společnosti převažujícím životním stylem. Životní styl* je typický způsob uspořádání činností, jednání lidí, vztahů, vědomí hodnot, norem a věcného prostředí ve společnosti, které je integrací životních způsobů jedinců (Pedagogický slovník, 1998:324).

Způsob života je ve znamení určitých – můžeme říci různorodých kvalit. Jak říká J. Němec (2005:31), žijeme v sekundárním světě zprostředkovaných vjemů, vytrácejících se vlastních prožitých zkušeností. Děti dávají přednost pasivnímu trávení času, které jim však neposkytuje skutečný obraz světa, vede k jejich odcizení s prostředím, ve kterém žijí. Vyrůstají v sociální izolaci a jak autor konstatuje, *stávají se postiženým konzumentem tohoto životního stylu*. Výchova a vzdělávání by měly reagovat na palčivé problémy, které jsou pojmenovány jako:

- pokles tělesné aktivity mladých lidí
- pasivní způsob zábavy
- pokles celkové aktivity
- nedostatek lidského účastenství

- nedostatek pečlivosti
- úpadek iniciativního jednání (Hanuš, R.; Vážanský M., 1996: 12–21)

Vzdělávací oblast RVP ZV *Člověk a zdraví* integruje obor *Výchova ke zdraví*, který navazuje svým obsahem na vzdělávací oblast *Člověk a jeho svět*.

Výchovu ke zdraví je v současné době na 1. stupni ZŠ možné realizovat ve více předmětech, např. v prvouce, přírodovědě, tělesné výchově. Pokud patří k cílům oboru *Výchova ke zdraví* podporovat zdravý životní styl, je třeba hledat prostředky jejich realizace v primárním vzdělávání jako celku. Možnosti nabízí i předmět *Výtvarná výchova* začleněná do vzdělávací oblasti *Umění a kultura*.

I když se nechceme v textu zabývat léčebnými možnostmi umění, chceme upozornit na využití jejich prostředků v kontextu se sledovanou problematikou primárního vzdělávání. J. Šicková-Fabrici, která se aktivně věnuje arteterapii, zmiňuje sociální a terapeutický potenciál umění – umění pro člověka a umění pro zdraví (2002: 18). Autorka upozorňuje na rysy umění, jako je *metaforičnost, schopnost integrovat (osobnost, skupinu), facilitovat (usnadňovat, podporovat) komunikaci, schopnost být prostředkem ventilace emocí, sublimace a katarze*.

Umění je východiskem výtvarné výchovy, jejíž cíle jsou dány RVP ZV. Proto jmenované rysy umění najdou uplatnění i v podmínkách primárního vzdělávání. Jestliže chceme vymezit přínos výtvarné výchovy k procesu utváření zdravého životního stylu jedince, můžeme vyzdvihnout ty charakteristiky předmětu, které požadovaný přínos obhájí.

Slovenský pedagog a teoretik výtvarné výchovy L. Čarný (2005: 79) zformuloval následující charakteristiky obhajující pozice předmětu v povinném vzdělávání:

- výtvarná výchova je předmět, ve kterém jsou žáci **celý čas aktivní**, téměř vše, co je obsahem vyučování, žáci realizují;
- předmět může v nižších ročnících podchytit **spontánní dětské vyjadřování** a přirozený **zájem o objevné laborování** s materiály, nástroji, technikami a do jisté míry i s výrazovým prostředky a motivy,
- předmět umožňuje žákům **vyjadřovat základní koncepty až po vlastní fantazijní koncepty světa**, zároveň jim **umožňuje pracovat se symboly**, které vyjadřují jejich představy nebo se odvolávají na vnější skutečnost.

Vrátíme-li se k problémům současného životního stylu, výtvarná výchova nabízí velké množství prostředků, které povedou k jejich překonání. Aktivní prožívání času prostřednictvím tvůrčích činností podporují zajímavé a netradiční výtvarné prostředky, ale i metody a formy práce. Například děti mohou tvořit mimo prostory školy, kde objevují v prostředí možnosti, jak se výtvarně realizovat, uskutečňovat vlastní nápady a spolupracovat s dalšími dětmi na výtvarných dílech. Výtvarná výchova může podporovat výchovu ke zdraví také tím, že činnosti nebudou probíhat „pouze“ v ideálních klimatických a teplotních podmínkách. Přesto mohou náročné podmínky umožnit zážitky z tvorby, což např. dokumentuje příklad akční malby realizované za mrazivého počasí na bílé zasněžené plochy, kde děti lily, stříkaly apod. tekuté barvy. Intenzivní zážitky přináší i tvorba inspirovaná zemním uměním. Děti vyhledávají zajímavé přírodniny, které ozvláštňují, instalují různorodé výtvarné materiály, které mohou kombinovat, dotvářet dalšími výtvarnými prostředky.

Vzniklá díla mají ve většině případů pomíjivý charakter, trvalé by měly být vlivy na osobnost dítěte. Dítě, které je v bezprostředním kontaktu s přírodou či městským prostředím, pohybuje se v něm, prožívá radost z výtvarných her a experimentů, uplatňuje vlastní tvořivost, nabourává nevhodné návyky související s pasivním životním stylem. Aktivitu a aktivní životní styl mohou podporovat i výtvarné činnosti probíhající v prostorách třídy. Dětem by nemělo být bráněno v účelovém pohybu, ať se jedná o zabezpečení výtvarných prostředků nebo probíhá-li proces tvorby a ověřování komunikačních účinků. Aktivitu podporuje také uspořádání prostoru, např. pracují-li děti na velké horizontální či vertikální pracovní ploše a u práce stojí.

Dále je třeba zmínit obsahy, které děti prostřednictvím výtvarné výpovědi sdělují. Reflektují zkušenosti, zážitky, ale i problémy – často i zdravotní – dítěte, které mohou být zraku skryté nebo slovně obtížně sdělitelné. Proto by měl učitel citlivě přistupovat nejen k volbě námětů výtvarných činností, ale především k hodnocení procesu a výsledků tvorby. Pro dítě může být výtvarná tvorba nejen prostředkem uvolnění, relaxace, hry, ale i prostředkem sebepoznání, které by však mělo probíhat v pozitivně laděném klimatu.

Jakákoliv činnost a výtvarná obzvláště, má-li realizovat cíle současného vzdělávání, nemůže probíhat pod nátlakem, ve strachu a napětí. Jak říká S. Kikušová (In Pupala, B., 2001: 108), *optimální klima školy (třídy) je takové, ve kterém jsou děti zbaveny strachu, obav, úzkostí a psychického napětí a pracují – učí se nerušeně, bez zábran*. Pracovní atmosféra, která má přátelský a podnětný charakter, se podílí na úspěchu žáka, poznamenává jeho sebedůvěru i komunikaci mezi učitelem a žákem. Dítě, které by bylo vystaveno strachu z neúspěchu, by jen obtížně s námi komunikovalo prostřednictvím výtvarné tvorby. Potřeba výtvarně sdílet vždy vychází z důvěry, že bude citlivě nasloucháno komentářům, které obhajují, vysvětlují, komentují vytvořené dílo. Strach z neúspěchu, špatné známky nebo zesměšňování mohou vést nejen k pasivitě a neochotě se výtvarně realizovat, mohou mít také negativní vliv na duševní zdraví jedince. Proto je důležité, aby si učitelé byli vědomi svých možností, které mají, a aktivně jich využívali ve své pedagogické práci ve prospěch dítěte a jeho zdraví.

## ART EDUCATION – INSPIRING WAY OF HEALTHY LIFESTYLE

**Abstract:** My paper presents the crucial aspects of healthy lifestyle education on the grounds of primary education with the stress on education as the key element nurturing a healthy life-style.

**Keywords:** education program, art education, healthy life-style, activity, creativity