

## RUSKÉ MODELY ŠKOL ZDRAVÍ

---

*Vladimir KOLBANOV*

**Abstrakt:** *Zdraví studentů je v povědomí většiny ruských učitelů spojeno hlavně s odstraněním nebo předcházením onemocnění nebo indispozici. Hygienické zabezpečení vzdělávacího procesu je základem většiny „Škol zdraví“. Další možnosti a modely: vzdělávací zařízení pro oslabené a nemocné děti; středisko podpory upevnění zdraví studentů; škola podporující zachování zdraví dětí. Všechny tyto modely jsou nedostatečné pro zajištění všestranného rozvoje a zdraví studentů. Autor by rád předložil vlastní model jako model formování zdravého životního stylu pro všechny typy škol.*

**Klíčová slova:** *obecné vzdělání, zdraví studentů, škola zdraví, model, sebeanalýza, motivace, zdravotní průkaz*

Škola zdraví – o co jde? Škola, ve které jsou všichni žáci naprosto zdraví? To přece není reálné. Škola, kde někdo žáky učí, jak být zdraví? Vzdělávací program pro různé skupiny obyvatel (zdravé i nemocné) jako kurz základních lékařských vědomostí? Lékařské školicí středisko pro dospělé, kde se realizují profylaktické programy? Navrhujeme druhou z těchto čtyř možností: škola, která učí žáky, jak být zdraví.

V rámci mezinárodní konference Zdraví, vzdělávání, výchova dětí a mládeže ve 21. století (Moskva, 2004) vyslovil jeden z řečníků tento názor: „Ačkoliv to zní paradoxně, běžné vzdělávání v současném Rusku je pro žáky nebezpečné“ [2].

Tato slova jsou v dnešní době aktuální.

„Vzdělání a... nebo zdraví?“ – takový je titul jedné publikace. Tuto publikaci vydalo Centrum vzdělávání a ekologie v Moskvě a nabízí k diskuzi dvě otázky: kdo je současný učitel a kdo (jaká osoba) je dnes žákem [4].

Co musíme dnes dělat pro zdraví žáka? Vláda Ruské federace dává rozhodování v této oblasti do rukou ministerstva zdravotnictví, které zajišťuje hlavní lékařskou péči a prevenci onemocnění. Někteří vědci se pokusili hledat jiné cesty. Tyto pokusy jsou popsány v některých publikacích a periodikách. Časopis Škola zdraví vychází v Moskvě už od roku 1994. Původně byl plánován jako meziresortní vědecká periodická publikace, ale ve skutečnosti jsou jeho hlavní náplní informace o lékařské a psychologické profylaxi nebo rehabilitaci. Tento časopis nedává žádné odpovědi na otázky související s výukou. Těmito tématy se zabývají spíše jiné publikace. Další časopis, Valeologie, který vydává Rostovská univerzita se spíše zabývá problémy školní mládeže, ale valeologie jako výchova ke zdraví je v současném Rusku spíše neoficiální.

Zdraví je u většiny lidí vnímáno spíše jako nepřítomnost choroby. Z tohoto důvodu je zdraví žáků v povědomí učitelů spojováno hlavně s vyloučením chorob nebo jejich prevencí či léčbou.

Hygienická bezpečnost vzdělávacího procesu je dnes ve školách samostatným problémem. A právě tato teze je výchozím bodem pro Školu zdraví. Tato koncepce byla navržena před mnoha lety. O maximálním možném denním zatížení žáků (6 – 6,5 hodiny denně u náctiletých) se hovořilo již na 5. Kongresu o hygieně ve školách a na univerzitách (Praha, 1967). Tento standard nebyl v Sovětském svazu dosažitelný a není reálný ani v dnešním Rusku.

V uplynulých několika letech byly vytvořeny nové náměty a modely.

1. Vzdělávací ústav pro slabé a nemocné žáky. Veškeré vzdělávací procesy v této variantě jsou podřízeny lékařským omezením a využití medicínské technologie. Zpravidla se jedná o zvláštní školu.
2. Centrum pomoci na posílení zdraví žáků. Podobnou jednotku ve školách povolilo ministerstvo vzdělávání v Rusku (Vyhláška č. 1418 z 15. května 2000). Může zde pracovat několik odborníků (psychologové, valeologové, sociální asistenti atd., jací obvykle ve školách nepůsobí a jejichž práci odměňuje zřizovatel školy, nikoli vláda).
3. Škola pomáhající zachovat zdraví dětí. Zapojení zdraví jako základní složky vzdělávání se zaměřením na dosažení optimální úrovně kompetencí a rozvoje. Lekce o zdraví jsou součástí vzdělávacího plánu těchto škol, ale orientují se hlavně na sport a tělovýchovu.

Náš model výuky zdravého života pro jakoukoli školu je následující.

Komponenty modelu:

- Organizace (plánování a zajištění).
- Kognitivní (vzdělávání o zdraví).
- Metodické (vzdělávací metody).
- Diagnostické (objektivní a subjektivní údaje).
- Analytické (analýza a samoanalýza).
- Behaviorální (způsob formování zdravého života).
- Informační (databanka).

**Organizační** komponent zahrnuje tato opatření:

- Kvalifikace učitelů je posílena v oblasti zdravého života;
- Všichni specializovaní učitelé radí dětem a jejich rodičům v otázkách zdravého života;
- Školní zdravotní služby;
- Lekce o zdraví;
- Zajištění aktivního odpočinku pro děti i učitele jako prostředek prevence proti únavě.

Zdravotní služby jsou strukturální jednotkou vzdělávacího ústavu. Jedná se o formu interakce mezi odborníky za účelem zajištění podmínek pro formování, zachování a posílení zdraví a mnohostranný rozvoj žáků prostřednictvím zdravého životního stylu. Zdravotní služby garantují práva žáků na rozvoj v průběhu celého procesu vzdělávání.

Organizační principy zdravotní služby:

- služba vzniká na pokyn ředitele příslušné instituce;
- hlavní představitel zdravotní služby je zástupce ředitele jmenovaný na pokyn ředitele;
- odborníci poskytující tyto služby musejí absolvovat školení o zdravém životním stylu;
- ředitel zavádí změny na doporučení odborníků zdravotní služby.

Služba není totéž jako lékařská péče ani není její alternativou, ale konsoliduje snahy různých odborníků v oblasti pedagogické, psychologické, medicínské, sociální, soudní atd. tvořit, zabezpečovat a posilovat zdraví žáků.

Účelem zdravotní služby je komplexní pomoc žákům při dosahování vzdělání tak, aby neohrozilo jejich zdraví, a pomáhat jim při výběru aktivit vedoucích k zdravému životu.

Úkoly zdravotní služby jsou následující:

- Rozvíjení procesu vzdělávání v souladu s individuálními možnostmi žáků;
- Spolupráce se všemi odborníky ve vzdělávací instituci (škole) za účelem realizace programů pro zdraví;
- Vytváření podmínek vhodných pro proces vzdělávání a maximálně vstřícných pro rozvoj žáků a zdraví ve škole.
- Hlavní směry činnosti zdravotní služby:
- Diagnostika a předpovědi (pedagogické, psychologické, lékařské atd.);
- Profylaktická opatření;
- Pedagogická a psychologická pomoc;
- Vzdělávání pro zdraví;
- Vědecko-metodické zajištění.

Přechod od ideálu k reálnému modelu probíhá v podobě spirály, kdy se proces postupně komplikuje a nabírá jednotlivé prvky zdravého životního stylu. Jedná se o plánování individuálního programu, jeho schvalování a postupné úpravy.

**Kognitivní** komponent začal obligatorní studií pozitivních a negativních faktorů majících vliv na lidské zdraví, zkoumá základní koncepce životního stylu a sestavuje plán realizace individuálního programu pro zdraví.

V rámci tohoto komponentu probíhaly tyto činnosti:

- Lekce zdraví podle vzdělávacího programu a doporučení odborníka (tyto lekce může vyučovat speciálně vyškolený učitel);
- Plánování v oblasti zdraví a zdravého životního stylu pomocí různých forem vzdělávání pro učitele a rodiče (přednášky, semináře, konzultace, společné aktivity);
- Volitelné studium kognitivního cyklu „Zdraví“, které umožní získání praktických zkušeností v oblasti zdravého života.

Zvláštní pozornost se věnuje mezi jinými faktory velkému významu životního stylu, který má vliv na lidské zdraví.

Výsledky těchto činností byly vyhodnoceny pomocí dotazníků. Kognitivní komponent ještě netvoří zdravý životní styl, ale vytváří první předpoklady pro jeho formování.

**Metodický** komponent se zaměřuje na rozvoj vlastností, určujících základních prvků zdraví jednotlivého žáka. V metodické práci rozlišujeme tyto aspekty pohody žáků: morální, fyzické (pohybová aktivita), psychické, somatické (týkající se pohody celého organismu), smyslové, reprodukční a sociální.

**Morální aspekty** značí odpovědnost za vlastní zdraví a pozornost ke zdraví ostatních lidí.

**Fyzické aspekty** mají základní princip „zóny nejbližšího vývoje“ podle L. S. Vygotského [3].

**Psychickou pohodu** žáků tvoří nejen psychický komfort, ale v první řadě ochrana před stresem.

**Somatický stav** je zajišťován hodnotnou stravou, optimálními hygienickými podmínkami a otužováním. Lékařské technologie jsou nástavbou ke vzdělávacímu procesu pro zlepšení zdraví.

**Smyslová oblast** se těší stálé pozornosti učitelů (existuje optimalizace vizuální zátěže, oční gymnastika, trénink vestibulárního aparátu apod.).

Učitelé dbají na **reprodukční potenciál** zdraví jednotlivce ve dvou rovinách: pokyny pro hygienu vlastních intimních tělesných partií a genderové vzdělávání se zaměřením na normy ženského nebo mužského chování v rodině a ve společnosti.

**Sociální aspekty** kladou hlavní důraz na kulturu komunikace a schopnost sociální adaptace. Metodická práce učitelů spočívá v běžných vzdělávacích metodách a metodách pro nácvik chování, které napomáhá zdravému životu.

Hlavním účelem **diagnostické práce** je monitorovat zdraví a životní styl žáků s cílem jejich zlepšení a podpora vzdělávacího systému pro úspěšný rozvoj dětí. Současně s tím se sleduje a zlepšuje úroveň odborných znalostí učitelů.

**Informační komponent** se zaměřuje na shromažďování dat na základě monitoringu problémů a úspěchů. Databanka tvoří dobrý základ pro proces nápravy ve školních aktivitách na ochranu zdraví. Je to zpětná vazba v modelové práci.

Důležitou vlastností **analytického komponentu** je rozvoj tvůrčí mentality žáků ve prospěch zdravého způsobu života.

- V první řadě – analýza a seřazení osobních hodnot, chápání hodnoty zdraví a zdravého životního stylu.
- Za druhé – sestavení osobní pyramidy potřeb (skutečných, nikoli vymyšlených).
- Vytvoření motivace ke zdravému životu (krok za krokem).
- Vytvoření individuálního pasu zdraví a deníčku životního stylu.

**Behaviorální komponent** se realizuje postupně poté, co jsou zvládnuty ostatní prvky. Spolupráce odborníků v rámci zdravotní služby umožňuje dosáhnout úspěchů ve zdravém životě, který se formuje souběžně s běžným vzděláváním.

Úspěchy dosažené v tomto komponentu:

- Výběr a použití technologií (lékařských a vzdělávacích) na podporu zdraví.
- Regulace vzdělávacího režimu a pohybových aktivit.
- Trénink sebeovládání.
- Vyhýbání se rizikovým faktorům.

Pokud se má dítě vyvíjet normálně, musí si uvědomit sebe samo nejen jako pasivního vykonavatele nebo spotřebitele, ale jako tvůrce vlastního života a zdraví a také musí pomáhat ostatním, aby se stali takovými tvůrci. Motivace k této aktivitě se rodí ze skutečného porozumění vlastním potřebám. K uvědomění si těchto potřeb slouží neustálé hledání a využívání vhodných prostředků. Toto hledání podstupují děti a dospělí (učitelé a rodiče) společnými silami.

Hlavním principem našeho modelu je jednota vzdělávání (nebo sebevzdělávání) a tvorby zdraví. Pokud žák nezávisle pracuje s vědomím svých potřeb navzdory všem překážkám, pozitivní stres v něm povzbudí nový elán. V takovém případě zdraví a vzdělání spojí své síly a navzájem se podpoří.

## **Pedagogické zásady tvorby zdravého života**

1. V první řadě využívejte k dosažení úspěchu pozitivních vlastností žáků a odstraňování chyb nesmí být imperativní.
2. Berte v úvahu individuální schopnosti žáka, nikoliv povinné stránky rozvoje.
3. Pracujte v „zóně nejbližšího vývoje“.
4. Je třeba vyloučit přílišný komfort. Studium musí být náročné, ale v rámci žákových možností.
5. Oceňujte nikoli osobu, ale její výkony.
6. Nehlásejte pravdu, učte, jak ji hledat.
7. Žijte a pracujte v ovzduší důvěry a spolupráce.
8. Pomáhejte se sebeovládáním.
9. Vytvářejte vzdělávací prostředí, které podpoří zdraví a rozvoj žáků.

## **Výsledky využívání našeho modelu**

Díky souhrnným zkušenostem s využíváním našeho modelu v petrohradských školách můžeme potvrdit, že formování zdraví pomocí pedagogických prostředků umožňuje dosažení lepších výsledků než stávající systém terapeuticko-profylaktických opatření. Naš model využívaný ve školách nám u žáků umožnil dosáhnout těchto výsledků:

1. Dostupnost udržitelné motivace ke zdravému životu.
2. Minimalizace nebo odmítání rizikových faktorů.
3. Zvýšení nespecifické odolnosti organismu.
4. Zlepšení individuálních ukazatelů fyzického a duševního rozvoje a snížení nemocnosti.
5. Zlepšení psychické a emocionální stability a psychologické ochrany ve společenském prostředí.
6. Úspěšné vzdělávací činnosti.
7. Maximální rozvoj zdravotního a duševního potenciálu.
8. Přechod od pasivního postoje spotřebitele k aktivnímu rozvoji vlastní osobnosti.
9. Vznik pocitu odpovědnosti nejen za vlastní zdraví, ale i za zdraví budoucích pokolení.

Hlavní princip činností žáků v našich školách zaměřených na zdravý životní styl je tento: „Neustále vyvíjené a značné vlastní úsilí je nezbytné k tomu, abychom byli zdraví. Nenahradí je nic.“ Jedná se o citát z knihy sovětského lékaře N. M. Amosova Úvahy o zdraví [1]. My se s názorem autora ztotožňujeme.

## Literatura

- АМОСОВ Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
- ВЛАСОВ В.В., Ямщикова Н.Л. Модернизация образования и здоровье учащихся // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке: Материалы Международного конгресса (Москва, 12-14 мая 2004). – М.: НИЦЗД РАМН, 2004. – С. 205 – 207.
- ВЫГОТСКИЙ Л.С. Лекции по педологии. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 296 с.
- ДЗЯТКОВСКАЯ Е.Н. Образование и... или здоровье? Книга для учителя. – М.: Центр «Образование и экология», 2007. – 112 с.

## RUSSIAN MODELS OF “HEALTH SCHOOLS”

**Abstract:** Health of pupils in consciousness of majority Russian teachers is connected mainly with exclusion or prevention of disease or indisposition. Hygienic security of educational process is a basis for the most of “Schools of health”. Other ideas and models are: educational institution for weak and ill pupils; centre of assistance to strengthening of pupils health; school, assisting to conservation of children health. All these models are insufficient for the ensuring pupils many-sided development and health. Author demonstrate his own model as the model of healthy life forming for any school.

**Keywords:** common education, pupils health, health school, model, self-analysis, motivation, passport of health