

# VÝCHOVA KE ZDRAVÍ V RAKOUSKÝCH ŠKOLÁCH – ZAČLENĚNÍ DO UČEBNÍCH PLÁNŮ A SOUČASNÝCH INICIATIV

---

*Renate SEEBAUER*

**Abstrakt:** *Tento příspěvek uvádí – na základě nedávných výzkumů zdravotního stavu rakouských dětí a mládeže – některé výsledky z oblasti konzumace nikotinu a alkoholu i obezity. Nedávné studie také poukazují na poměrně nový problém šikany v rakouských školách. První iniciativy v oblasti výchovy ke zdraví, které vznikly v osmdesátých letech minulého století, se primárně zaměřily na povědomí o výživě a zdravém cvičení; dnes se více kampaní soustřeďuje na konzumaci (požívání) tabáku a alkoholu a nověji také na jev „šikanování“. Takzvané životní a zdravotní dovednosti jsou stále častěji začleňovány do projektů a kampaní.*

**Klíčová slova:** *výchova ke zdraví, princip výuky, současné studie o zdraví dětí a mladistvých, požívání nikotinu a alkoholu, obezita, šikana, projekty a kampaně, životní a zdravotní návyky*

## 1. „Zdraví dětí a dospívajících v ohrožení ...”

... zněl titulěk v rakouském deníku „Der Standard” dne 29. ledna 2010. A další citace: „V pořadí zemí zveřejněném OECD na základě výzkumu zdravotního stavu dětí a mládeže zaujalo Rakousko mezi 30 státy až 27. místo; dětská organizace OSN, agentura UNICEF, zařadila Rakousko mezi 21 státy na 14.místo. ... Pokud jde o kouření, jsou mladí Rakušané (27 procent patnáctiletých pravidelně kouří cigarety) na nejvyšších pozicích – stejně jako v konzumaci alkoholu: téměř 40 procent z nich bylo opilý alespoň dvakrát v životě. Podle údajů OECD se procento obézních chlapců během čtyř let zdvojnásobilo a bylo tak dosaženo rekordu. Počet sebevražd mezi mladými lidmi překročil průměrné hodnoty” (Der Standard, 29. ledna 2010).

Třetina patnáctiletých dívek a asi polovina patnáctiletých chlapců již několikrát zažili opilost; sedm procent jedenáctiletých pije alkohol jednou týdně (podle Ústavu Antona Proksche, střediska protialkoholní a protidrogové léčby a léčby drogové závislosti). Co se týče kouření, začínají Rakušané také brzy: podíl pravidelných kuřáků mezi patnáctiletými je o více než jednu třetinu nad evropským průměrem (27 %).

Stále větším problémem se stává obezita: příliš mnoho tuku, cukru... a příliš málo pohybu. Několik studií provedených v rakouských spolkových zemích přineslo podobné výsledky: podle studie HBSC (The Health Behavior in School-aged Children, mezinárodní výzkumná studie životního způsobu u dětí) (Linz 2007) šest procent jedenáctiletých v Horním Rakousku přiznává, že alespoň jednou již požili takové množství alkoholu, že byli opilí. Mezi třináctiletými již jejich podíl vyskočil na 15 procentech a mezi patnáctiletými dosáhl 58 procent. Mezi studenty středních škol je konzumace alkoholu výrazně vyšší na přípravných a odborných školách než u studentů vyššího stupně středních škol akademického zaměření. Pokud jde o rozšířenost kouření mezi patnáctiletými, u mládeže v Horním Rakousku se pohybuje kolem celostátního průměru: 23 procent kouří denně, dalších 10 procent alespoň jednou týdně a 14 procent kouří příležitostně. Jen těsná nadpoloviční většina patnáctiletých (53 procent) nekouří vůbec (viz studie „Zdraví dětí a mladistvých v Horním Rakousku 2007“, str. XI.).

Studie zaměřená na “Zdraví dětí a mládeže v Korutanech” – vydaná v roce 2009 – ukázala, že ve spolkové zemi Korutany podíl kuřáků ve věkové skupině 13ti- až 15ti-letých přesahuje 20 procent; ve věkové skupině 16ti až 18ti-letých se procento kuřáků prudce zvýšilo na 60 procent. Na druhé straně přibližně 50 % korutanských dětí a mladistvých ve věkovém rozmezí 10 až 22 let nikdy nekonzumují alkoholické nápoje. Skupina těch, kteří opakovaně pijí alkohol každý týden či denně, se od věku 16 do věku 22 let zvětšuje z přibližně 6ti procent na 13 procent. V této skupině je zastoupeno významně více chlapců než dívek (9 procent chlapců oproti 2 procentům dívek).

Dalším problémem je obezita: v Korutanech má 17 % chlapců ve věku od deseti do 15ti let a 19 % dívek [pozn.překl.: zřejmě stejné věkové skupiny] nadváhu a 5 % chlapců a 6 % dívek trpí obezitou (viz studie „Zdraví dětí a mladistvých v Korutansku 2009“, str. 19ff.). Nové jevy, které se v posledních studiích vyskytují stále častěji, jsou „šikanování a obtěžování“. Přímé důsledky takovéto trvalé hrozby násilí (fyzického anebo psychického) vedou ke stresu a koncentraci problémů, ke zvýšené úzkosti a podrážděnosti, k psychosomatickým problémům, zhoršení práce žáků ve škole – až nakonec k vyhýbání se škole a vzniku školní fobie... Korutanská studie uvádí 30 procent žáků a studentů ve věku 10 až 15 let, kteří byli v posledních šesti měsících „účastníky“ šikany, a to jako její oběti, pachatelé nebo obojí, přičemž 10 procent z nich byli oběti (viz studie o zdraví dětí a mladistvých v Korutanech, 2009, str. 23).

Z výše uvedených důvodů se tak význam prevence a výchovy ke zdraví v nejširším slova smyslu v rakouských školách neustále zvyšuje. Opatření k zajišťování výchovy ke zdraví jsou v rakouských školách uváděny do praxe po dobu delší než čtvrt století. – Na začátku byly v centru pozornosti „zdravé stravování“ a „zdravý pohyb“, dnes je úsilí napřeno především k prevenci užívání nikotinu a alkoholu; v nedávné minulosti se problémem stalo šikanování.

## **2. Od tvorby koncepce „Škola podporující zdraví“ až k přijetí výnosu**

V druhé polovině osmdesátých let 20. století vznikla koncepce „Škola podporující zdraví“, která byla spojena se změnou orientace zdravotní politiky Světové zdravotnické organizace, formulované v „Ottawské chartě“ z roku 1986.

Na počátku byla Ottawská charta na podporu zdraví, přijatá v roce 1986.

Program nazvaný „Škola podporující zdraví“ byl zkušebně zaveden do pilotních škol v mezinárodních sítích Světové zdravotnické organizace (WHO), Rady Evropy a v sítích Evropské unie (EU) v letech 1993-96.

Získané zkušenosti vedly k přijetí výnosu, který popisuje úkoly, cíle a principy podpory zdraví ve školách i jejich zavádění do praxe (GZ 27.909/15-V/3/96 ze 4. března 1994, oběžník č. 7/1997).

Tento výnos definuje následující základní cíle:

- Utváření školy jako životního prostoru podporujícího zdraví, včetně všech osob zapojených do školního života;
- Podpora osobních dovedností a schopností studentů z hlediska samostatného jednání se zřetelem k zdravému způsobu života a znalostí;
- „Networking“ mezi školami a regionálním prostředím;
- Podpora dovedností komunikace a spolupráce učitelů, rodičů a žáků a stejně tak zkvalitňování komunikačních struktur mezi učiteli, studenty a rodiči;
- Dokumentování a šíření inovačních projektů a opatření (viz podrobnosti v dokumentu Seebauer/Grimus, 2003, str. 234f.).

### **3. Výchova ke zdraví jako princip výchovy – výchova ke zdraví jako tzv. „předmět výchovného zájmu“**

Jako výchovný princip byla výchova ke zdraví integrována do učebních plánů základních škol, odborných škol, podnikatelských a obchodních škol, vyšších středních škol s důrazem na ekonomiku a rovněž do osnov škol pro učitelky v mateřských školách... Tento výchovný princip ovšem nemá vyvolat zvýšení počtu předmětů v učebních plánech, naopak bude přispívat k lepší koordinaci a pečlivě plánovanému výběru učiva zařazovaného do učebních plánů. Další důležitá témata lze doplňovat v rámci samostatných ustanovení učebních plánů – formou volitelných a nepovinných předmětů.

Jak známo z mezinárodních výzkumných studií,

- sebedůvěra studentů závisí také na tom, zda se cítí ve škole dobře nebo ne;
- pohoda a sebedůvěra pozitivně ovlivňují tělesné i duševní zdraví studentů (např. bolesti v zádech a bolest hlavy, ranní únava a nervozita se objevují méně často);
- chování v oblasti zdravého způsobu života je ovlivňováno školou, existuje tedy jednoznačná vazba mezi školním klimatem a počtem mladých lidí, kteří ve škole kouří; zdá se, že existuje určitá souvislost mezi konzumací alkoholu a klimatem ve škole.

Podobně existuje paralela mezi zdravím a dosahovanými výkony: studenti s pevnějším zdravím jsou ve škole úspěšnější. Úspěšní studenti vedou zdravější život. Dokonce i tehdy, jsou-li intervence ve prospěch zdravějšího školního klimatu zaměřeny na učitele, vedou ke zlepšení strategií zvládání, pokud jde o stres a problémy, a dlouhodobě uspokojivější a méně stresující pracovní situaci. Na základě těchto souvislostí jsou zaváděny a realizovány početné projekty a iniciativy, z nichž některé stručně popisujeme v následující kapitole.

## 4. Současné projekty a aktivity v rakouských školách, zaměřené na podporu zdraví

V této kapitole bude popsáno několik aktivit a kampaní probíhajících v celém Rakousku, z nichž některé se zaměřují na konkrétní téma (např. kouření); ve většině případů však sledují širokou definici zdraví a zaměřují se na zapojení více oblastí života. V této souvislosti by měla být zejména zmíněna iniciativa „GIVE projects and materials” („DARUJ projekty a materiály”), organizovaná ministerstvy školství a zdravotnictví a dále Rakouským Červeným křížem, která poskytuje učitelům aktuální informace, materiál a náměty pro výuku.

Vzdělávací proces zařazuje solidní průpravu v oblastech jako jsou „komunikační a interpersonální dovednosti”, které tvoří nezbytný předpoklad pro úspěšné mezilidské vztahy a základ konstruktivního přístupu k řešení konfliktů, stejně jako spolupráce a týmové práce; stejně důležitá je průprava v oblasti budování „sebeúcty a zvládnání emocí” – pěstování sebedůvěry, schopnosti zvládat vlastní pocity, zvládnání stresu ... (viz <http://www.give.or.at/>). Komunikační a interpersonální dovednosti jsou pokládány za součást zdravotních a životních dovedností definovaných Světovou zdravotnickou organizací (WHO), které účinně fungují v mnoha oblastech života – např. komunikace, empatie, řízení konfliktu, spolupráce a týmové práce, osobní angažovanosti ...

- „*Evropská síť škol podporujících zdraví*”. Světová zdravotnická organizace (WHO), Rada Evropy a Evropská unie zahájily již v roce 1992 společný projekt „Evropská síť škol podporujících zdraví”. Rakousko se tohoto projektu úspěšně účastnilo do roku 2006. Tento mezinárodní projekt bude podporovat aktivity a rozvoj na národních úrovních s cílem vytvářet ve školách pracovní prostor a učební prostředí podporující zdraví. Projekt vycházel a vychází z širší definice zdraví s důrazem na „rozvoj osobních dovedností jednotlivců ve škole a školní komunity ve smyslu samostatného, zdraví prospěšného jednání, určení konkrétních cílů a vytváření dobrých vztahů s učiteli a studenty, povědomí o pojmu zdraví, který zahrnuje fyzickou, duševní a sociální pohodu... (viz informace v dokumentu Seebauer/Grimus, 2003, str. 236 f.).
- Počítačový program „*feelok*” je promyšlený internetový program zaměřený na zdraví dospívajících od 12 do 18 let, který vyvinula Univerzita Zurich společně s mladými lidmi a odborníky. Jeho internetové stránky (<http://www.feelok.at/>) nabízejí zajímavé informace a rady týkající se zdravotní problematiky spojené se zvládnáním stresu, kouřením, užíváním marihuany, láskou a sexualitou.
- Projekt „*Škola bez kouře. Demokratická protikuřácká kampaň*” pro žáky od pátého roku školní docházky probíhal od 10/01/2004 do 05/31/2005 (viz také <http://lbings-archiv.lbg.ac.at/projekte/rfs.html>). Vznikl na základě skutečnosti, že kouření je nejdůležitější samostatnou příčinou nemoci a předčasného úmrtí – jimž lze předejít změnou behaviorálních návyků.
- Kampaň „*Bud'te chytrí a nezačínajte!* – Soutěž o třídu bez cigaretového kouře” je iniciativou organizace „Austrian Cancer Aid” na podporu mladých lidí, kteří chtějí přestat kouřit (viz <http://www.krebshilfe.net/information/rauchen/rauchen.shtm/pages/wettbewerb/index.shtm>).

- Přehled faktů a informací o *“zdraví dívek a mladých žen”* se soustřeďuje na oblast „pohlaví a zdraví” – vychází ze skutečnosti, že zdravotní problematika u žen a mužů se v příslušných fázích života liší. Z hlediska „gender mainstreamingu”, tj. zde rovnoprávného principu zohledňování rozdílů mezi ženami a muži (viz zákon SchUG [Zákon o organizaci škol] č.13/2002) je proto potřebné probírat zdraví a jeho předpoklady zvlášť, a to již u mladých lidí, tak aby opatření na podporu zdraví zohledňovala rozdíly mezi pohlavími. Dva informační přehledy (čís. 2 a 3) se obrací k mladým mužům a ženám zvlášť.
- *„Kampaň EU za bezpečnost potravin”* vytváří most ke spotřebiteli a výchově spotřebitele s orientací na školy. Od přistoupení Rakouska k Evropské unii se rakouské školy účastní soutěže – na kterou Evropská komise každoročně vypisuje výběrové řízení – s názvem „Mladí spotřebitelé v Evropě”, která se zaměřuje na různá témata. Soutěž si klade za cíl navrhovat a organizovat aktivity, jež mladé lidi učí využívat informací na označení výrobků. Již na jaře roku 1999 bylo rozšířeno 50 000 kusů brožur s názvem „Přečti si, co je na štítku – bezpečnost prostřednictvím informací”. Tato akce byla zaměřena na střední školy. Upozorňovala na důležitost údajů na štítcích jako identifikace, popis přísad, původ a kvalita. Dále bylo na podzim roku 1999 studentům ve věku od 12 do 16 let rozesláno 32.000 nosičů CD-ROM, jejichž obsah zábavným způsobem předával informace týkající se bezpečnosti potravin. Ve třetí fázi bylo rozesláno dalších 40.000 školních balíčků, které navazovaly na předchozí zkušenosti. Školní balíček na téma „Potraviny a výživa” obsahuje nově vytvořený CD-ROM „Zkontroluj si svačinu” určený studentům a informační brožuru a pracovní listy pro učitele. Tato kampaň bude důležitá potud, pokud se informace o stravě a výživě stanou součástí školní výuky, poněvadž jednou vštípené modely chování lze později měnit jen velmi obtížně.
- Kampaň *“nízkotučné mléko pomáhá v boji proti kilogramům”*. Pro ministerstvo školství podpora školního mléka (již několik desetiletí) není izolovaným opatřením, nýbrž součástí celkové koncepce podpory zdraví v rámci zdravého způsobu života. Školní lékaři a praktičtí lékaři se setkávají s narůstajícím jevem dětí s nadváhou – mezi nimi také případů závažné obezity, což má za následek řadu sekundárních chorob spojených s obezitou (vysoký krevní tlak, arterioskleróza se všemi komplikacemi a podle nejnovějších výzkumů také diabetes typu II), které se objevují již u dětí a mládeže. Deset až dvacet procent rakouských dětí trpí nadváhou. Ve většině případů je celkový příjem energie příliš vysoký – převážně z důvodu zvýšeného příjmu tuků. Navíc děti většinou nemají dostatek pohybu. Proto školní a praktičtí lékaři doporučují nízkotučné mléko a mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku, aby byli mladí lidé chráněni před těmito závažnými chorobami.
- *Pomoc místo trestu – studenti bez drog*. Součástí podpory zdraví je také protidrogová prevence. Návyk není pokládán za „neřest”, ale za příznak nemoci, jejímuž vzniku je třeba zabránit.

#### **Protidrogová prevence**

- měla by začít co nejdříve – předtím, než vznikne skutečná hrozba;
- je trvalým procesem, nikoli jednotlivou akcí;

- vytváří podmínky pro vedení takového života, v němž jsou drogy postradatelné;
- umožňuje dětem a mladistvým osvojení osobních a sociálních dovedností, podporuje rozvoj sebedůvěry, zodpovědnosti, kreativity a komunikačních dovedností a ukazuje konstruktivní přístup k problémům a konfliktům;
- učí mladé lidi říci „ne“ a odolávat sociálnímu tlaku;
- informuje o alternativách návykových látek, a orientuje k alternativním možnostem uspokojení, stimulace a uvolnění.

- Projekt „*Krok za krokem – Sekundární protidrogová prevence ve školách*“ ...je zacílen na mladé lidi, kteří experimentují s návykovým chováním nebo již jsou – do jisté míry – závislí. Dotčení studenti budou mít podporu při řešení svých problémů a měli by mít možnost získat na střední škole pozitivní kvalifikaci.

Nabídky v rámci projektu Krok za krokem:

- možnosti kurzů pro školní týmy, které je připraví na obsáhlé diskuse o tématech drogové prevence, včasného odhalení, problémového chování, komunikačních dovedností ...
- CD-ROM s obsáhlým školicím kurzem a aktuálními informacemi o službách poradenství, legislativě a technických termínech ...
- příručka obsahující další návrhy (viz také: <http://www.praevention.at/>).
- *Ochrana proti radiaci ve školách*. V rámci civilní obrany byl mezirezortní pracovní skupinou vytvořen rozsáhlý program opatření (ohledně možných jaderných havárií v jaderných elektrárnách; nutná náhrada jodidu draselného) (viz příslušné internetové stránky ministerstva zdravotnictví: <http://www.bmgfj.gv.at/cms/site/thema.html?channel=CH0781>, a Svazu civilní obrany: <http://www.zivilschutzverband.at/>).
- *Společně proti násilí*. Tato aktivita vychází ze skutečnosti, že dobrého klimatu ve škole lze dosáhnout pouze společně. Klidná koexistence vyžaduje jasná pravidla, a to i ve školním prostředí. Asi 40 procent škol dosáhlo uzavření dohod mezi rodiči, učiteli a studenty. S cílem motivovat všechny školy v Rakousku k uzavření takových dohod byla vypracována směrnice pro přípravu těchto společných úmluv.

V kritických situacích hrají důležitou roli při předcházení krizím školní psychologové. Z tohoto důvodu se zodpovědné ministerstvo snaží zvýšit počet školních psychologů o 20 procent, z počtu 150 na 180.

Důležitou součástí aktivit zaměřených na prevenci násilí a šíření osvěty o problému násilí je využití některé formy umění. V současném školním roce 2010/11 jsou naplánovány „divadelní projekty“ s tématy násilí v každé ze spolkových zemí ve spolupráci mezi divadly a školami.

Zásadní důraz se v současné době klade na prevenci násilí a zvládání konfliktu, a to obzvláště v dalším vzdělávání učitelů (viz: <http://www.gemeinsam-gegen-gewalt.at/die-weisse-feder/>).

Jednotlivé akce a kampaně uvedené v tomto přehledu jsou pouze výběrem z projektů, zejména těch zahájených na federální úrovni. Mnoho dalších aktivit je organizová-

no na úrovni spolkových zemí. V kontextu samostatných učebních plánů, resp. rozvrhů, si školy samy mohou stanovit příslušné priority.

Další témata a úkoly naplánované pro nejbližší budoucnost jsou „Dětská chudoba a zdraví“ nebo „Migrace a zdraví“ – mohly by být také inspirací pro zajímavou diplomovou nebo disertační práci.

## Literatura

Amt der Kärntner Landesregierung (Hg.) (o.J. [2009]: Kinder und Jugend. Gesundheitsbericht Kärnten (Kurzfassung), erstellt vom Ludwig Boltzmann Institut für Medizin- und Gesundheitssoziologie. Klagenfurt.

Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, Abt. V/2 (Hg.): Helfen statt strafen [Folder zur Suchtprävention]. Wien 2001.

Bundesministeriums für Gesundheit: <http://www.bmgfj.gv.at/cms/site/thema.html?channel=CH0781>

Der Standard, österreichische Tageszeitung vom 10. Jänner 2010.

Die weißte Feder – Gemeinsam gegen Gewalt und für Fairness: <http://www.gemeinsam-gegen-gewalt.at/die-weisse-feder/>

Ein multithematisches Programm für Jugendliche: <http://www.feelok.ch/>

Gemeinsam gegen Gewalt/Die weiße Feder: <http://www.gemeinsam-gegen-gewalt.at/GIVE> – Servicestelle für Gesundheitsbildung

Grundsatzlerlass Gesundheitserziehung, Rundschreiben Nr. 7/1997, GZ 27.909/115-V/3/96 - RS 7/1997 vom 4. März 1997.

Institut für Gesundheitsplanung (2007): Kinder- und Jugendgesundheit in Oberösterreich. Linz.

Institut Suchtprävention *pro mente* ooe: <http://www.praevension.at/>

Lehrplan der Volksschule, Zweiter Teil, Allgemeine Bestimmungen, Stand: BGBl. II Nr. 368/2005, November 2005.

Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung 1986. In: päd. extra, Heft 2, 1991, S. 7-9.

Österreichische Krebshilfe: <http://www.krebshilfe.net/information/rauchen/rauchen.shtml/pages/wettbewerb/index.shtml>

Österreichischer Zivilschutzverband: <http://www.zivilschutzverband.at/>

SEEBAUER, Renate/Grimus, Margarete (2003): Výchova ke zdraví and Health Promotion in Austrian Schools. In: Řehulka Evžen (ed.) (2003): Teachers and Health. Brno, p. 231-258.

Sucht- und Drogenkoordination Wien: <http://drogenhilfe.at/>

*Remark:* Websites retrieved on Sept. 9th 2010.

## HEALTH EDUCATION IN SCHOOLS IN AUSTRIA -EMBODIMENT IN THE CURRICULA AND CURRENT INITIATIVES

**Abstract:** The following article outlines – based on recent studies on the health status of Austrian children and young people – some results from the field of nicotine

and alcohol consumption as well as obesity. Recent studies also point to the relatively new problem of bullying in Austrian schools. First initiatives in health education – dating back to the 1980s – primarily aimed at nutrition consciousness and healthy exercises; nowadays more campaigns aim at consumption (abuse) of tobacco and alcohol and more recently on the phenomenon of “bullying”. The so-called life and health skills are increasingly reflected in projects and campaigns.

**Keywords:** Health education, teaching principle, current studies on the health of children and adolescents, consumption of nicotine and alcohol, obesity, bullying, projects and campaigns, life and health skills