

SKÚSENOSTI Z VYUČOVANIA PREDMETU "VÝCHOVA K ZDRAVIU" NA FAKULTE PRÍRODNÝCH VIED UKF V NITRE

Anna SANDANUSOVÁ, Barbora MATEJOVIČOVÁ

Súhrn:

Cieľom príspevku je poukázať na skúsenosti z realizácie zdravotnej výchovy vo voliteľných predmetoch Katedry zoológie a antropológie FPV UKF v Nitre. Jedná sa o predmety: Výchova k zdraviu a zdravému životnému štýlu, Výchova k manželstvu a rodičovstvu. Okrem toho sa touto problematikou zaoberáme aj v povinných predmetoch – Biológia detí a vybrané kapitoly z hygieny a Didaktika biológie. Študenti po absolvovaní uvedených predmetov získajú zručnosti na vykonávanie funkcie koordinátora projektu "Škola podporujúca zdravie", koordinátora protidrogovej výchovy na ZŠ a SŠ, ale i prácu učiteľa biológie a triedneho učiteľa. Naša katedra sa rozhodla už v roku 1998 zaradiť do študijných programov horeuvedené predmety, aby tak reagovala na potrebu kvalifikovaných učiteľov rodinnej výchovy v praxi .

Kľúčové slová : vyučovací predmet, výchova k zdraviu a zdravému životnému štýlu, metód a formy práce, program „ Škola podporujúca zdravie“

Úvod

O potrebe intenzívneho riešenia problémov zdravia obyvateľov Slovenskej republiky svedčí i skutočnosť, že Slovensko podľa mnohých ukazovateľov (stredná dĺžka života, civilizačné ochorenia) je v porovnaní s ostatnými európskymi štátmi na posledných miestach. Nepriaznivý zdravotný stav obyvateľstva zaťažuje ekonomiku i sociálnu sféru štátu a brzdí zvyšovanie životnej úrovne. Práve školy a školské zariadenia môžu významne a účinne pomáhať riešiť uvedený celospoločenský problém. Javí sa akútna potreba a nevyhnutnosť akcentovať výchovu detí a mládeže k zdravému spôsobu života. Veľa materských, základných aj stredných škôl je zapojených do projektu " Škola podporujúca zdravie", v ktorom nejde iba o špecifickú zdravotnú výchovu, ochranu detí pred chorobami, ale táto primárna prevencia sa účinne uplatňuje a kombinuje s každodennými aktivitami školy, so zameraním na psychickú a sociálnu pohodu každého jednotlivca, zdravý životný štýl, životné a pracovné prostredie. Je preto dôležité, aby všetci učitelia(nielen učitelia biológie) mali základné kompetencie v oblasti zdravotnej výchovy.

Katedra zoológie a antropológie Fakulty prírodných vied Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre ponúka študentom v rámci študijného programu učiteľstvo všeobecnovzdelávacích predmetov niekoľko povinných i voliteľných predmetov, ktorých cieľom je posilniť kompetencie učiteľa v práci s rodičmi a pri zdravotnej výchove.

Sú to predovšetkým:

- voliteľné predmety: Výchova k zdraviu a zdravému životnému štýlu a Výchova k manželstvu a rodičovstvu.

- povinné predmety : Biológia detí a vybrané kapitoly z hygieny a Didaktika biológie.

Študenti po absolvovaní uvedených predmetov získajú zručnosti na vykonávanie funkcie koordinátora projektu Škola podporujúca zdravie, koordinátora prevencie drogových závislostí a iných sociálno-patologických javov na základných a stredných školách, ale i kompetencie na prácu učiteľa biológie a triedneho učiteľa.

Výchova k zdraviu a zdravému životnému štýlu

Uvedený predmet je zaradený medzi voliteľné predmety a má interdisciplinárny charakter. Integruje biologické, psychologické, pedagogické poznatky o zdraví, o životnom štýle, o dospievaní, o hodnotách, o partnerskom a rodinnom živote. Absolvovaním predmetu študent získa kompetencie tieto poznatky na primeranej úrovni interpretovať žiakom ZŠ a SŠ. Predmet je v ponuke ako seminár pre 3., 4. a 5.ročník, v rozsahu 2 hodiny týždenne.

V rámci seminárov sa zameriavame na tieto oblasti :

- Zdravie 21 a Národný program podpory zdravia – kľúčové dokumenty pre zlepšenie zdravotného stavu v 21.storočí
- celoštátny projekt " Školy podporujúce zdravie " – charakteristika, význam, organizačné zabezpečenie, aktivity v rámci ZŠ a SŠ,
- výživa a jej vplyv na zdravie – osobitosti stravovacieho režimu detí a mládeže, ochorenia zapríčinené nesprávnou výživou, mentálna anorexia a bulímia,
- výchova k manželstvu a rodičovstvu na školách, medziľudské vzťahy – priateľstvo, zamilovanosť, láska. Výber životného partnera, sexuálne vzťahy a plánovanie rodičovstva. Význam sexuality, postoje k predmanželskej sexualite, plánované rodičovstvo. Antikoncepcia, interrupcia a jej riziká. Promiskuita a pohlavne prenosné choroby. Sexuálne odchýlky (deviácie). Prevencia HIV/AIDS a drog.
- civilizačné ochorenia,
- pohybové aktivity, ich vplyv na zdravotný stav človeka, rôzne formy pohybových aktivít v školskom i mimoškolskom prostredí,
- psychická záťaž a jej zvládnutie, práca učiteľa so žiakmi z menej podnetného prostredia, s nadanými žiakmi a so žiakmi so špeciálnymi potrebami,
- verbálna a nonverbálna komunikácia,
- spolupráca rodiny a školy, citovo zdravá rodina,
- sociálno patologické javy a závislosti, rôzne formy závislostí, príčiny vzniku závislostí, epidemiologické a štatistické údaje. Primárna prevencia vzniku drogových závislostí.
- legislatívne kompetencie učiteľa pri realizácii školskej a mimoškolskej výchovy (plavecké a lyžiarske kurzy, exkurzie, terénne cvičenia, kurzy ochrany prírody a človeka a pod.),

V posledných rokoch sa úloha rodičov a charakter rodín zmenili. Okrem tradičnej rodiny existuje aj menšia, nukleárna rodina, kde niekedy len jedna osoba berie na seba úlohu rodiča. Základné potreby dieťaťa – výživa, láska, istota a dostatočná stimulácia však zostávajú (BUJNOVÁ,2004).

- Rodičia majú zodpovednosť za starostlivosť a výchovu svojich detí od narodenia a tiež v období, keď dieťa študuje. Potom je zodpovednosť už rozdelená medzi rodinu a školu. Škola významne ovplyvňuje životný štýl rodiny. Význam vplyvu rodičov na vývin dieťaťa a na jeho pokrok vo vzdelávaní taktiež netreba zdôrazňovať. Vytváranie zmysluplných vzťahov v rodine ovplyvňuje aj morálka a etika školy (LENGYELFALUSY, 2000).

V procese výchovy a vzdelávania treba zohľadniť aj ostatné prvky vo vzťahu k podpore zdravia a zdravého životného štýlu :

KTO vychováva, vzdeláva, pôsobí a ovplyvňuje,

ČO žiakom, kolegom učiteľom, rodičom, pracovníkom školy sprostredkujeme,

AKO im vedomosti, skúsenosti, návyky, postoje, ideály sprostredkujeme,

KDE, ZA AKÝCH OKOLNOSTÍ a KEDY sa proces odohráva

Kompetencie v oblasti zdravotnej výchovy získavajú a upevňujú budúci učitelia v rámci seminárov v predmete " Výchova k zdraviu a zdravému životnému štýlu" na FPV UKF v Nitre rôznymi metódami a formami práce.

Okrem tradičnej formy referátov na konkrétne témy študenti :

- riešia prípadové štúdie a problémové situácie (ČÍŽKOVÁ,2002),

Ukážka prípadovej štúdie 1 : navrhnete riešenie situácie, ak žiaci odmietli písať písomku z biológie, ktorú im učiteľ dal bez predošlého ohlásenia v situácii, keď zistil, že väčšina z nich nie je pripravená na hodinu a neovláda nové učivo. Ako by sa mal správne zachovať učiteľ?

Ukážka prípadovej štúdie 2 : navrhnete riešenie situácie, ak učiteľ má podozrenie, že žiak užíva omamné látky, ostatní spolužiaci z triedy v individuálnych rozhovoroch s učiteľom jeho podozrenie potvrdzujú a povedia i niektoré bližšie detaily, avšak pred ostatnými spolužiakmi alebo rodičmi tieto skutočnosti zatajujú.

- študenti používajú inscenačné metódy (najmä pre šírenie zdravotníckej osvedy na základných školách, pričom do hry zapájajú aj žiakov. V rámci seminárov sami pripravujú jednoduché scénky s výchovným i vzdelávacím zameraním),
- využívajú didaktickú hru (TULENKOVÁ, KUNDOVÁ, 2004),
- aplikujú brainstorming,
- používajú sa aktivizačné metódy. Ide svojim spôsobom o návrat k prírode. Potreba aktivity sa javí ako prvoradá ľudská potreba, úzko spojená so schopnosťou prežiť (metabolizmus,

rast, vývoj, pohyb...), poskytujúca aj vnútorné uspokojenie. Aktivita je nielen podmienkou, ale aj prejavom života a zdravia. V súvislosti s praktickou činnosťou žiakov učíme poznávať a využívať liečivé rastliny, prírodné liečivá, prírodné materiály a pod.,

- v rámci praktickej činnosti mnohí študenti vedú na základných a stredných školách rôzne záujmové krúžky (športové a turistické krúžky, zdravotnícky krúžok, krúžok varenia, a iné),
- pripravujú modelové projekty (ŠVECOVÁ,2001) a výchovné programy so zameraním na výchovu k zdraviu. V posledných rokoch sa ukázalo evidentné ohrozenie mladej generácie zvýšeným užívaním drog, stúpa počet drogovovo závislých. Preto primárnu prevenciu vzniku drogových závislostí je možné realizovať aj v rámci školského projektu napr. "**Kým nie je neskoro**", ktorý je zameraný na vytváranie správnych postojov k životu, zdraviu a k spôsobu života. Žiaci, ktorí prešli týmto programom získali množstvo informácií o drogovej závislosti, fajčení, alkoholizme, užívaní i zneužívaní liekov. Súčasne si osvojujú metódy zážitkového učenia.

O predmet " Výchova k zdraviu a zdravému životnému štýlu" je každoročne dosť veľký záujem. Študenti si uvedomujú, že majú možnosť získať nové vedomosti a rozšíriť si špecializáciu. Dotazníkovou metódou sme zistili, že v školskom roku 2005/2006 až 37,6 % študentov, ktorí absolvovali na našej katedre predmet "Výchova k zdraviu a zdravému životnému štýlu" potom ako učelia na základných alebo stredných školách buď boli vedúci projektu " Škola podporujúca zdravie" alebo boli koordinátormi prevencie drogových závislostí a iných sociálno-patologických javov. Pracujú ako nekvalifikovaní koordinátori (kvalifikáciu získajú po absolvovaní špecializačného kurzu v rozsahu 250 hodín). Z dotazníkov tiež vyplýva, že majú záujem naďalej si rozširovať poznatky z oblasti výchovy k zdraviu formou prednášok, konzultácií s psychológmi, špeciálnymi pedagógmi, formou praktických aktivizačných metód, prípadne absolvovaním rozširujúceho štúdia predmetu "Výchova k zdraviu".

Záver

Prostredie školy sa môže stať hlavnou hybnou silou podporujúcou zdravie. Mládež však musí mať možnosť získať také postoje a poznatky, ktoré jej umožnia správne sa rozhodnúť , čo jej prospieva nielen v súčasnosti, ale aj budúcnosti. Výchova v škole by mala smerovať k tomu, aby záujem študentov, pedagógov i všetkých ostatných zamestnancov bol pozitívnou silou v ich živote. Je zrejmé, že podpora zdravia nemôže byť len obsahom určitých projektov, ale sa musí stať postupne organickou súčasťou výchovy a vzdelávania na všetkých stupňoch a typoch našich škôl a školských zariadení.

Nezastupiteľná je ale rodinná výchova, na ktorú projekty škôl kladú dôraz, pretože spolupráca školy s rodinou v oblasti podpory zdravia je jedným z faktorov úspešnosti výsledkov realizácie zdravého životného štýlu. Učiteľ by mal rozumieť mocnému vplyvu rodinného prostredia na správanie sa žiaka v škole. Tak mu pomôže vyrovnávať sa s problémami v rodine. Preto učiteľ – a to najmä triedny učiteľ by mal byť aj dôverníkom svojich žiakov. Kompetentný učiteľ vie vytvoriť v triede príjemné prostredie, pracovnú atmosféru a pohodu (DYTRTOVÁ, SANDANUSOVÁ,2005).

Vedieť ovplyvniť pozitívny individuálny vývin každého žiaka je prejavom nielen výchovnej spôsobilosti, ale aj ľudského potenciálu pedagóga. Snahou predmetu " Výchova k zdraviu a zdravému životnému štýlu" na Katedre zoológie a antropológie FPV UKF v Nitre je pripravovať takýchto učiteľov.

Práca vznikla s finančnou podporou projektov **KEGA 3/3042/05 a CGA VI/7/2006.**

Literatúra

BUJNOVÁ, E. Výchova k manželstvu a rodičovstvu ako súčasť výchovy k zdravému životnému štýlu. In *Zborník referátov z vedeckej konferencie Výchova k zdraviu a zdravému životnému štýlu 4*. Nitra: UFK, 2004, s. 38–42, ISBN 80-8050-739-2.

ČÍŽKOVÁ, V. Príspevek k teorii a praxi problémového vyučovania. *Pedagogika*, 52, 2002, č.4, s. 415-430.

DYTRTOVÁ, R.; SANDANUSOVÁ, A. *Kapitoly z pedagogickej praxe*. Praha: ČZU, 2005, 100 s. ISBN 80-213-1178-9.

LENGYELFALUSY, T. Niekoľko otázok vzťahu učiteľa a žiaka. In *XVIII. mezinárodné kolokvium o řízení osvojovacího procesu*. Sborník příspěvku I. Vyškov: VVŠ PV, 2000, s.183-186. ISBN 80-7231-059-3.

ŠVECOVÁ, M. *Teorie a praxe zařazení školních projektů ve výuce přírodopisu, biologie a ekologie*. Praha: Karolinum, 2001, 79 s., ISBN 80 – 246 – 02227 – X.

TULENKOVÁ, M.; KUNDOVÁ, J. *Didaktická hra v učive o ľudskom tele na ZŠ*. Prešov: Metodicko-pedagogické centrum, 2004, 82 s. ISBN 80-8045-354-3.

Kontakt na autory:

PaedDr. Anna SANDANUSOVÁ

Katedra zoológie a antropológie
Fakulta prírodných vied, Univerzita Konštantína Filozofa
Nábřežie Mládeže 91,
949 01 Nitra
Tel. : +421-904610678
e-mail : asandanu@ukf.sk

RNDr. Barbora MATEJOVIČOVÁ, Ph.D.

Katedra zoológie a antropológie,
Fakulta prírodných vied
Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre
E-mail: bmatejovicova@ukf.sk