



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM

**VZDELÁVANÍM
PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH
RÓMSKYCH KOMUNÍT**



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

Metodicko – pedagogické centrum

Národný projekt

**VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKYCH KOMUNÍT**

Anna Hricová

Výchova k zdraviu u žiakov zo sociálne znevýhodneného prostredia

II. diel

Zásady zdravého života a starostlivosť o zdravie – 2.časť

2014

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum,
Ševčenkova 11, 850 01 Bratislava

Autor UZ: PaedDr. Anna Hricová, PhD.

Kontakt na autora UZ: Základná škola Čaklov, Čaklov 495,
094 35, zscaklov1@gmail.com

Názov: **Výchova k zdraviu u žiakov zo
sociálne znevýhodneného
prostredia.II.diel, 2.časť**

Rok vytvorenia: 2014

Oponentský posudok vypracoval: Mgr. Miroslava Javorská

ISBN 978-80-565-0131-3

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunít. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

Kľúčové slová

Zdravie, životný štýl, kvalita života, sociálne znevýhodnené prostredie, výchova k zdraviu, zásady zdravého života.

Anotácia

Cieľom predkladaného učebného zdroja je prezentovať zdravotný potenciál výchovy k zdraviu v edukačnom pôsobení na primárnom stupni základnej školy a zároveň poukázať na potrebu zavedenia vyučovacieho predmetu Výchova k zdraviu do školského kurikula. V súvislosti s jej zavedením sme pripravili učebné osnovy rozpracované do šiestich tematických celkov. Pre každý z nich sme spracovali metodický učebný materiál, ktorý má ambíciu nahradiť v súčasnosti absentujúce učebnice. Prinášame tak kompletný materiál rozdelený do šiestich dielov I. – VI. diel, ako výsledok kreovania a overenia koncepcie podpory zdravia v edukačnom procese formou zavedenia nového vyučovacieho predmetu Výchova k zdraviu. Overené a v praxi odskúšané výsledky nášho pedagogického snaženia môžu byť relevantným príspevkom pre prozdravotnú edukáciu sociálne znevýhodnených žiakov a inšpiráciou pre všetkých, ktorí participujú na tvorbe edukačných materiálov pre túto skupinu žiakov v oblasti výchovy k zdraviu.

ÚVOD	5
1 Omaľovánky.....	6
2 Otestuj si svoje vedomosti – Test č.1.....	18
2.1 Test č.2.....	23
ZÁVER.....	28
Zoznam bibliografických zdrojov	29

ÚVOD

Už myslitelia histórie Hippokrates a Avicenna pokladali zdravie za základnú podmienku ľudského šťastia. Ľudské zdravie, zdravý životný štýl, kvalita života sú pojmy, ktorých vývoj a stav je trvalo spojený so zodpovednosťou k ich vytváraniu a ochrane.

Posun vo vnímaní kategórie zdravia v sebe zahŕňa definícia zdravia prezentovaná po vyhlásení nového programu WHO Zdravie pre všetkých v 21. storočí (1999): „Zdravie je výsledkom biologických daností jednotlivca, činnosti väčšiny rezortov a časti spoločnosti, ako aj obyvateľstva ako celku. Úlohu zohráva rozhodnutie a správanie sa jednotlivca, ale aj skupín či správnych orgánov. To, aké rozhodnutie ľudia urobia a ktorú z viacerých možností pri rozhodovaní zvolia, je ovládané vonkajšími faktormi. Medzi ne patrí fyzické prostredie, socio – ekonomická situácia, životné podmienky, biologické a genetické vybavenie, ako aj rôzne politické a kulturologické charakteristiky. Samozrejme, do procesu výberu z alternatív pri rozhodovaní vstupuje aj subjektívne uvedomenie si, že som v situácii rozhodovania, že som schopný a ochotný rozhodovať a že jedným z dôležitých kritérií je pritom zdravie.“

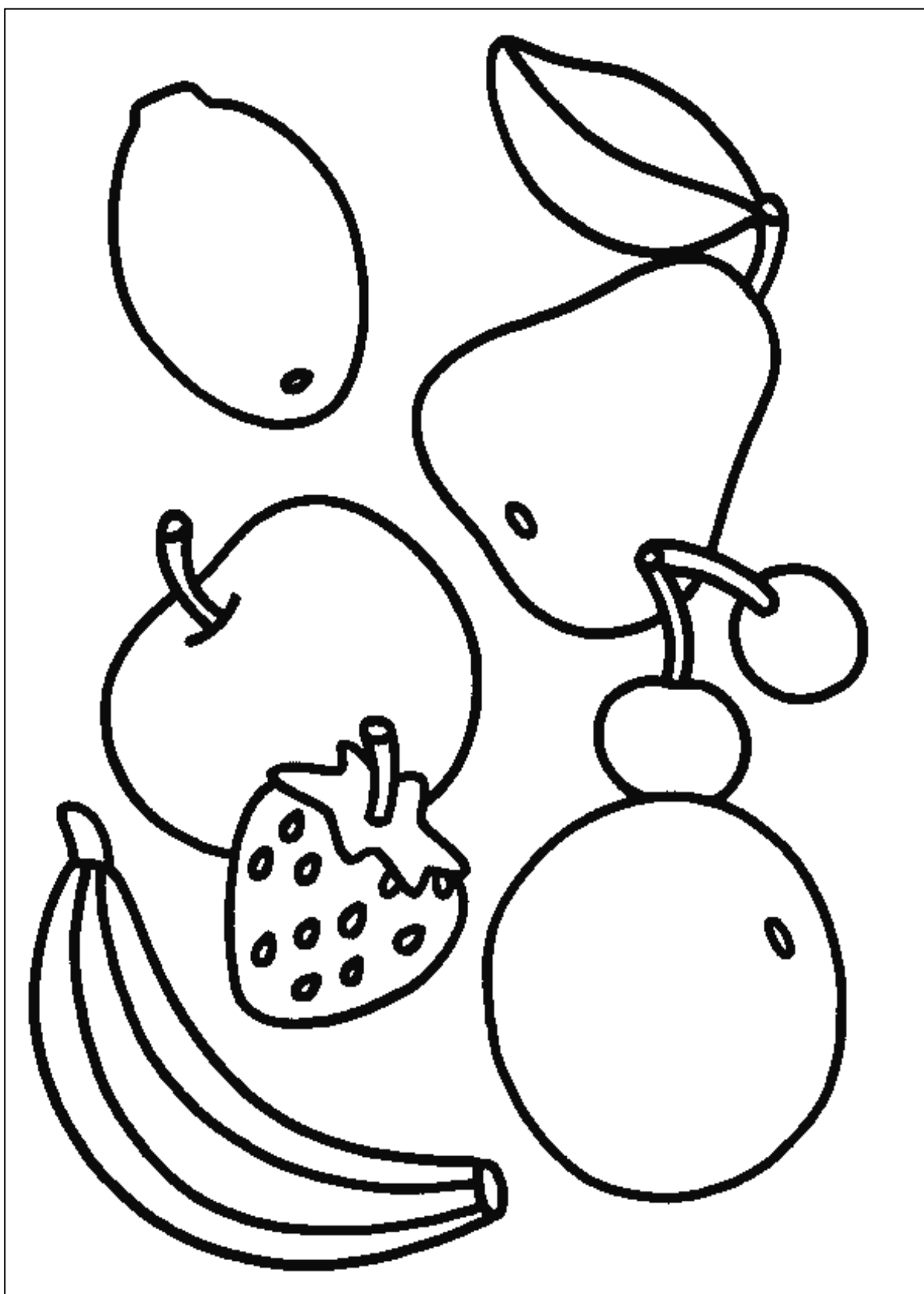
Zdravie je najväčším darom každého človeka, hodnotou, ktorá sa nedá kúpiť a merať peniazmi.

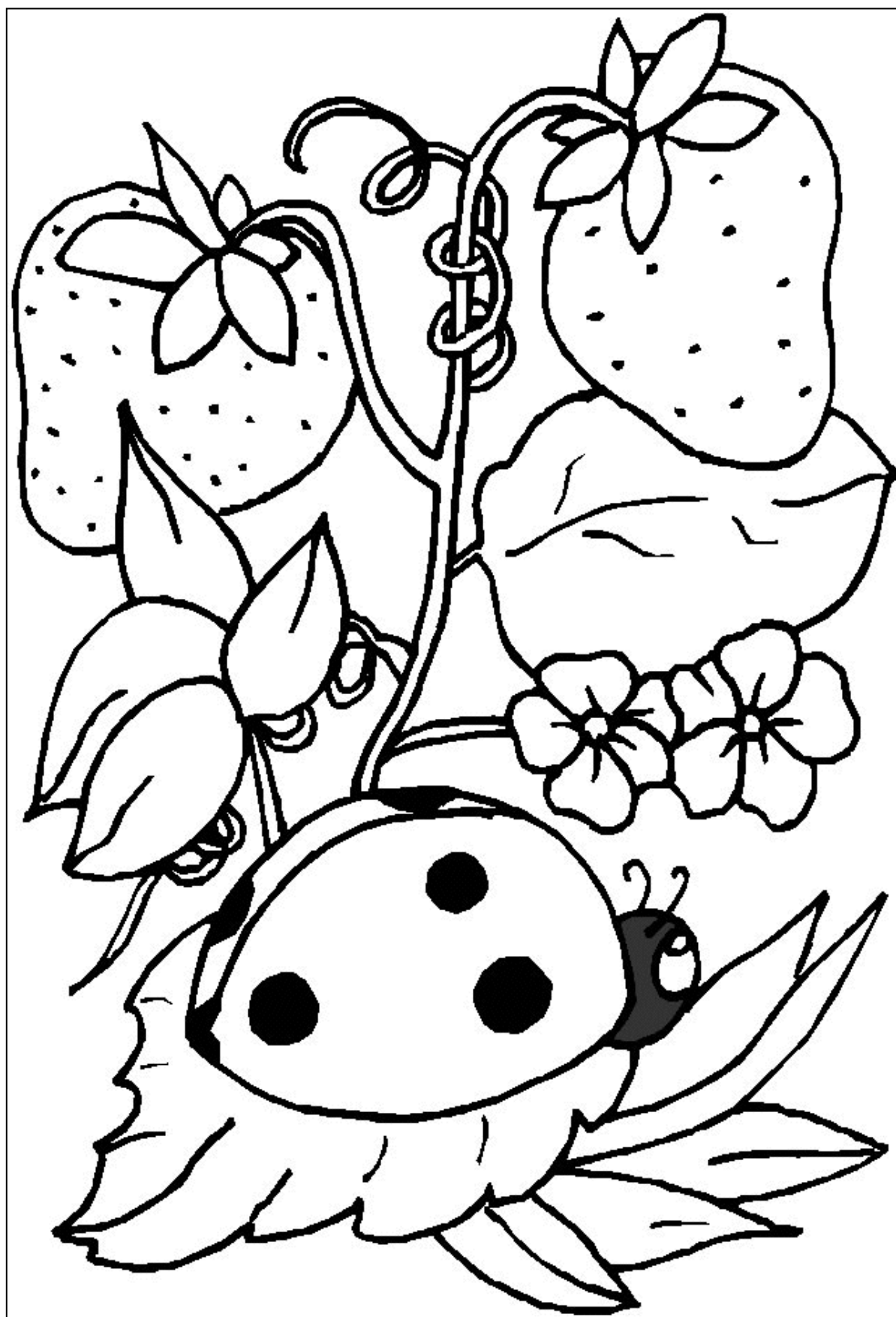
Učiteľ primárnej školy má dominantnú pozíciu pri formovaní zásad zdravého života žiakov. Tento učebný zdroj, rozdelený do dvoch častí, ponúka žiakom rozprávky a príbehy, rečňovanky a básničky, hry a aktivity súvisiace so zásadami zdravého života. Po osvojení si tejto témy majú žiaci možnosť v dvoch testoch zistiť úroveň dosiahnutých vedomostí.

Jedným zo spôsobov, ako efektívne vplývať na svoje zdravie v pozitívnom smere a tak zvyšovať kvalitu svojho života, je poznanie a uplatňovanie zásad zdravého života teda uplatňovanie zásad psychohygieny vo svojom každodennom živote. Práve oblasť psychohygieny je zakotvená v druhom edukačnom okruhu Zásady zdravého života a starostlivosť o zdravie a to v jeho 1. aj v 2. časti. Jeho cieľom je budovanie zdravého spôsobu života, duševná rovnováha a duševné zdravie. Dodržiavaním pravidiel duševnej hygieny človek ovplyvňuje seba samého, čím sa posilňuje nielen jeho duševné a telesné zdravie, ale aj jeho sebaopoznanie, sebavedomie a buduje sa pocit spokojnosti.

Učiteľovi ponúkame nasledujúce témy: Správne vytváranie a využívanie denného režimu. Zdravý spôsob života a starostlivosť o zdravie s rešpektovaním prijatých zásad a noriem. Základné ľudské potreby a ich hierarchia. Zásady zdravého stravovania. Vitamíny. Biopotraviny. Pitný režim. Poznanie a pochopenie významu striedania psychickej a fyzickej práce s oddychom, spánkom, hrou, pobytom s kamarátmi, správnym výberom televíznych programov, kníh a ponukou iných masmédií. Pohyb pre zdravie človeka.

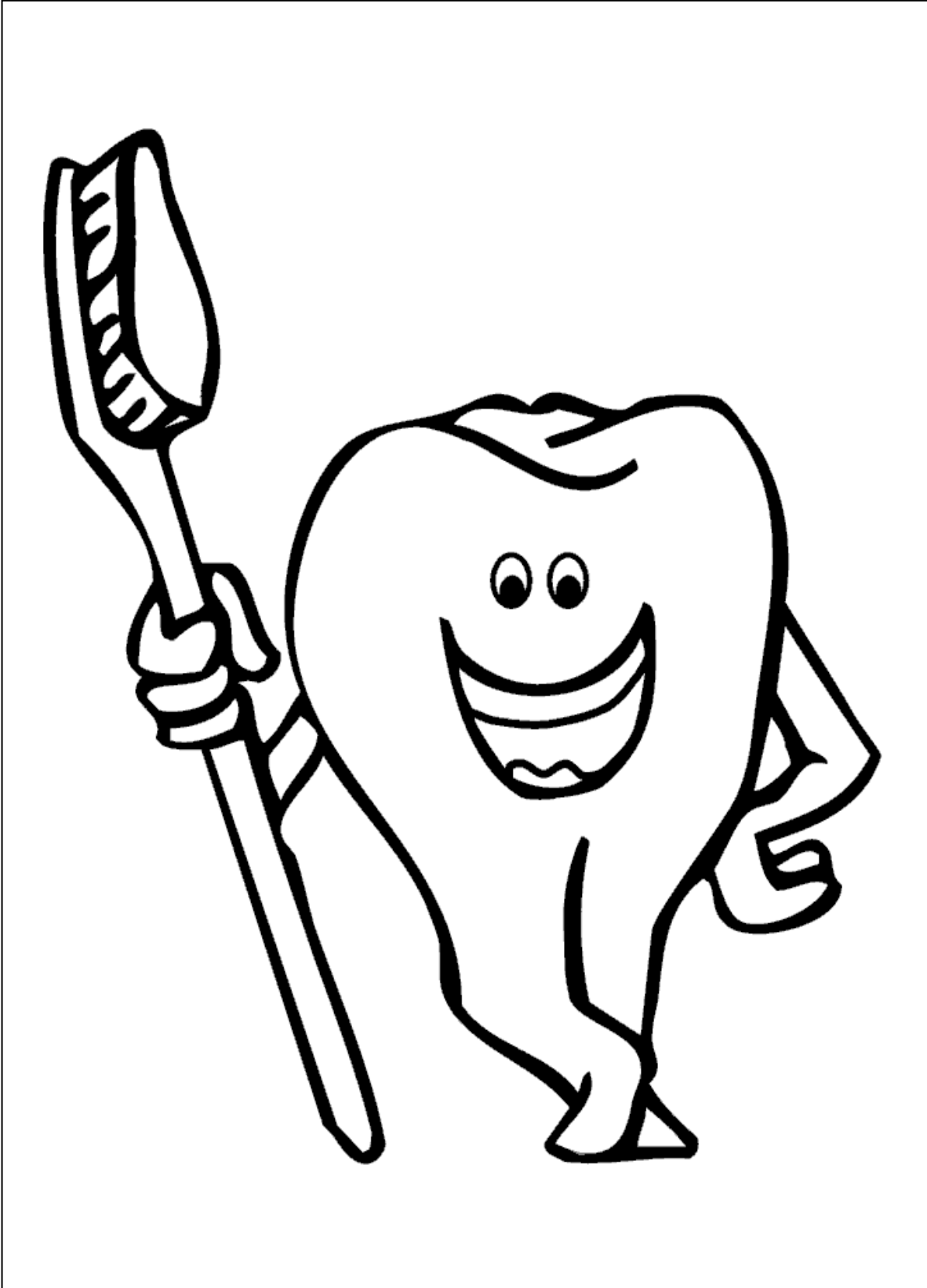
1 Omal'ovánky



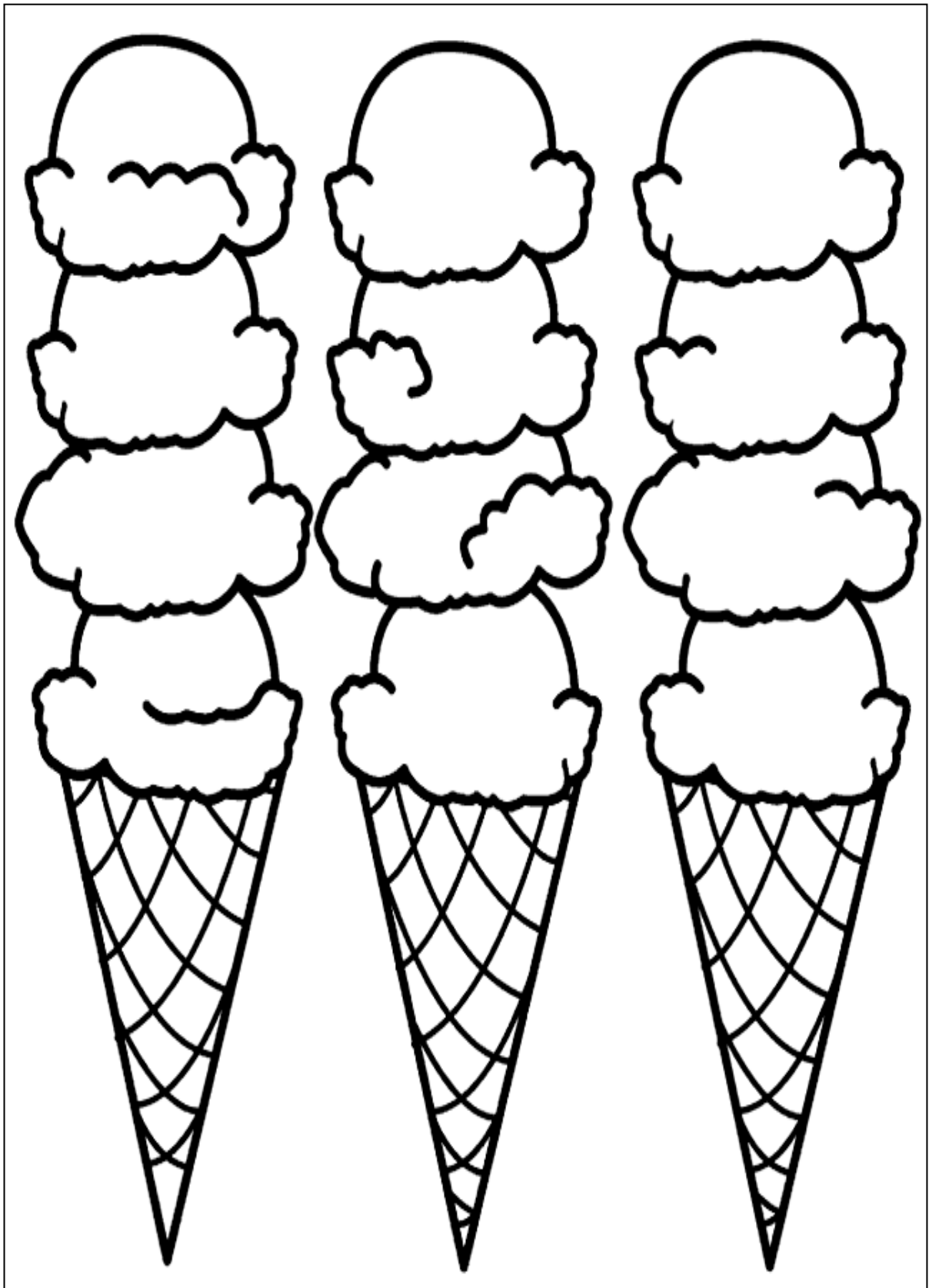


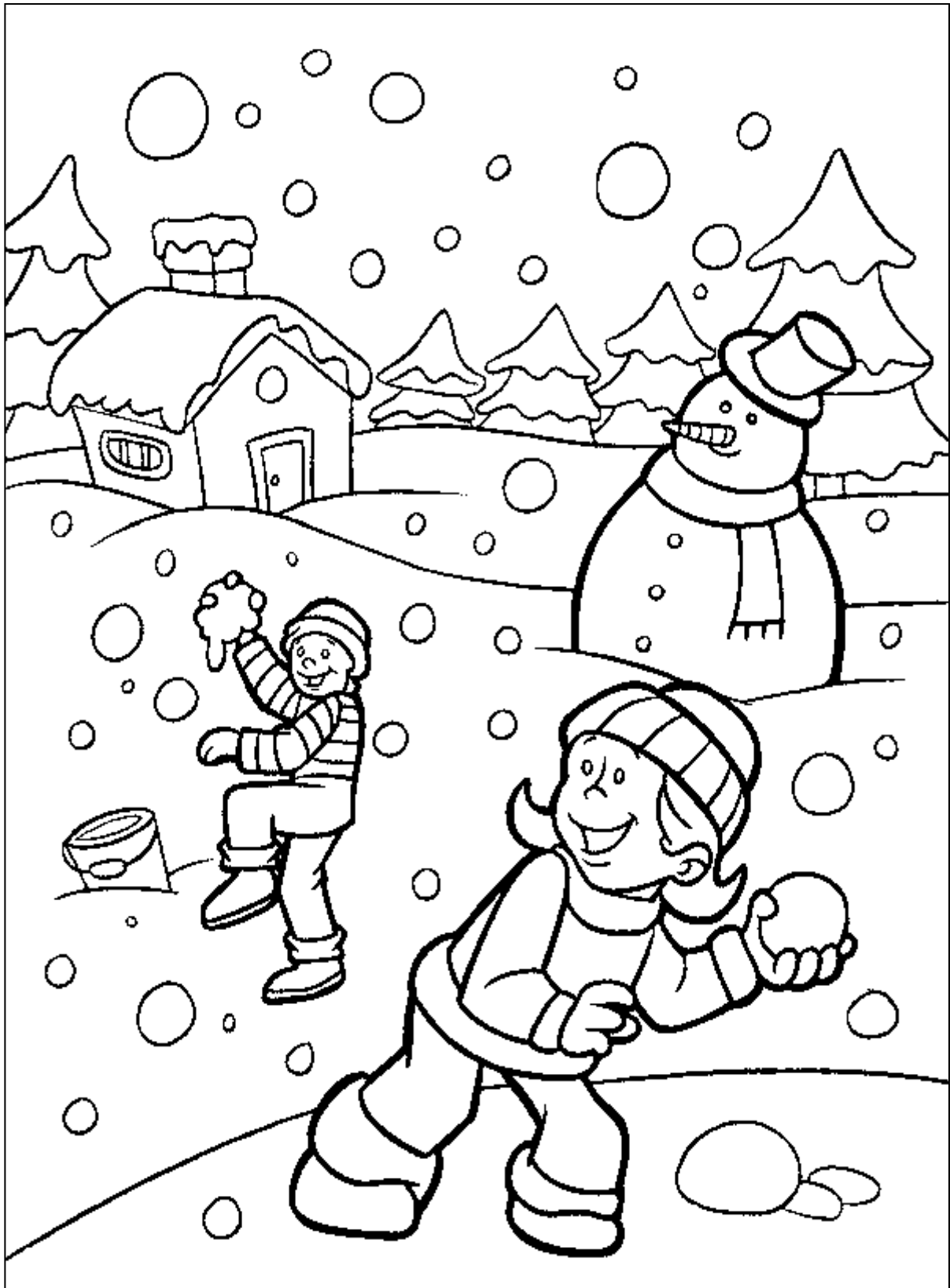




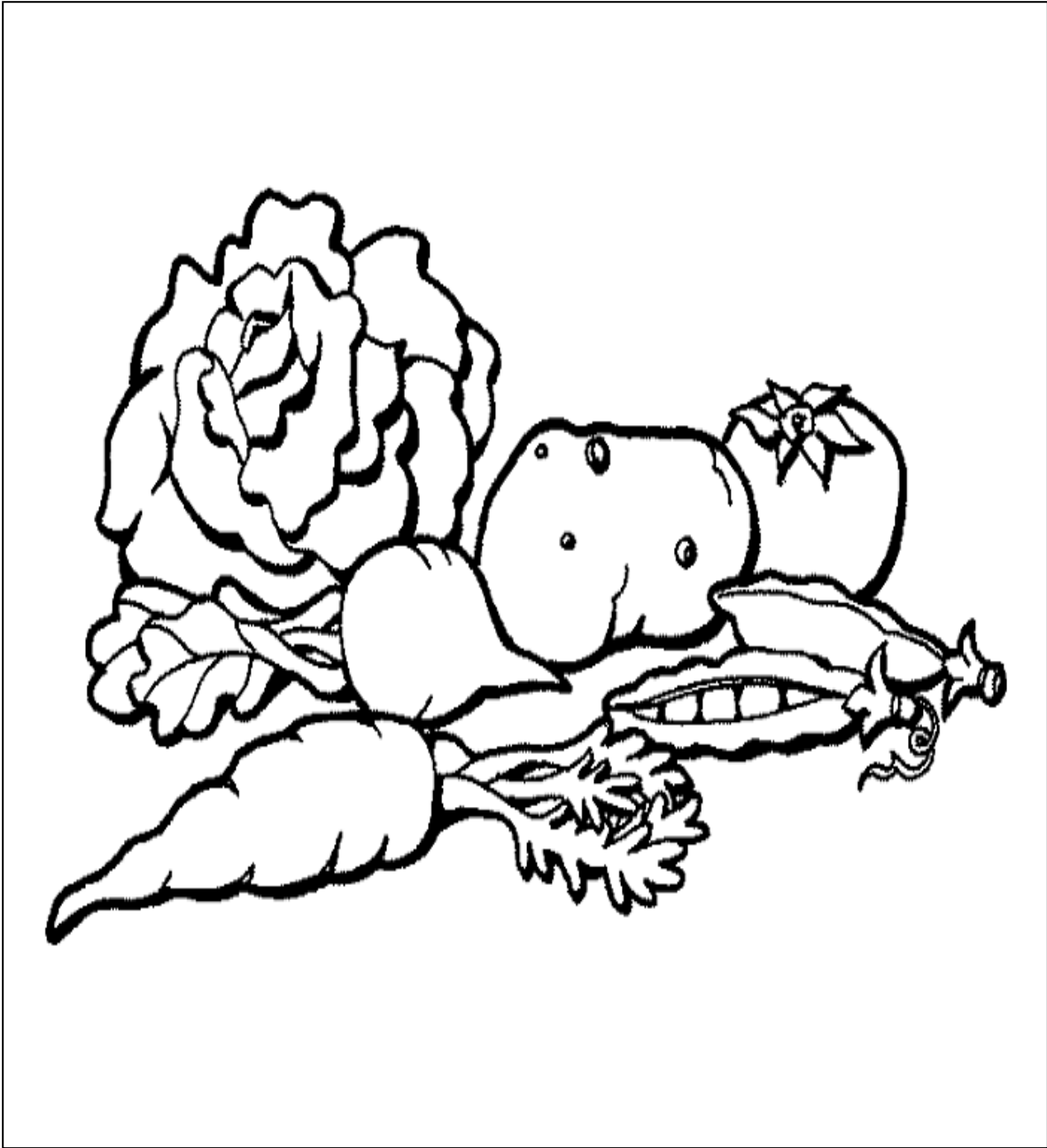












RASTIEM ZDRAVO





2 Otestuj si svoje vedomosti – Test č.1

Zásady zdravého života a starostlivosť o zdravie

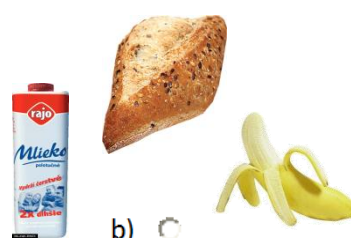
Test č. 1

Meno a priezvisko žiaka:

1. Označ zdravé raňajky.



a)



b)

2. Vyber si zdravú desiatu.



a)



b)



c)

3. Označ zdravý a výdatný obed.



a)



b)



c)

4. Označ zdravý olovrant.



a)



b)



c)

5. Zvoľ si zdravú večeru.



a)



b)



c)

6. Zo zdravých potravín zostav jedálny lístok na jeden deň.



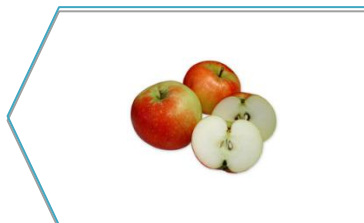
a)

(g)



b)







(h)



c)

(i)



	d) <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> (j)	
	e) <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> (k)	
	f) <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> (l)	

7. Keď som hladný, dám si:



a)



b)

8. Označ čo robíš počas dňa. Číslicami 1 - 5 označ poradie.

Obedujem



Hrám sa



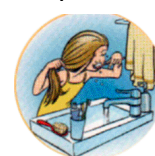
Vstávam



Som v škole



Čistím si zuby pred spaním



9. Čo máš robiť pre svoje zdravie? Označ 2 možnosti.



a)



b)



c)



d)

10. Ku komu chodíme na preventívnu prehliadku? Vyber 3 správne možnosti.



a)



b)



c)



d)



e)



f)

11. Čo by si poradil obézemu človeku? Vyber 2 správne možnosti.



a)



b)



c)



d)

12. Vieš z čoho môže vzniknúť žltacka?



a)



b)



c)

13. Pre koho ešte je voda domovom?



14. Voda je pre stavbu tela dôležitá.

Áno

a)

Nie

b)

15. Označ človeka, ktorý pije málo vody.



a)



b)

2.1 Test č. 2

Zásady zdravého života a starostlivosť o zdravie

Test č. 2

Meno a priezvisko žiaka:

Ahoj

Dnes sa zoznámíš s kamarátom **Hamčom**, ktorý veľmi rád je, no veľmi nerád sa hýbe. Naopak jeho kamarát **Športko** veľa cvičí, športuje a vie aj to, čo má jesť, aby bol zdravý.

1. Hamčo je veľmi obézny. Ľudia sú často obézni, leboedia **nezdravé** potraviny. Nájdi 3 z nich a označ.



a)



b)



c)



d)

e)

f)

g)

h)



2. Čo robí Hamčo a obézni ľudia **zle** vo svojom voľnom čase? Označ 3 možnosti.



a)



b)



c)



d)



e)



f)

3. Hamčo je popletený. Športko mu poradil jesť veľa ovocia a zeleniny. Ukáž mu 3 obrázky, kde je **ovocie**.



a)



b)



c)



d)



e)



f)

4. A tu ukáž Hamčovi 3 obrázky, kde je **zelenina**.



a)



b)



c)



d)



e)



f)

5. Pri športovaní Hamčo a Športko vysmedli. Označ 3 nápoje, ktorých **by sa mali napiť**.



a)



b)



c)



d)



e)



f)

6. Ktoré dieťa sa **zdravo** stravuje a **správne** využíva svoj voľný čas?



a)



b)

7. Aké vitamíny má človek prijímať?



a)



b)

9. V biopotravinách nájdu športovci veľa zdravých látok. Vieš ktoré to sú? Označ 2 možnosti.



a)



b)



c)



d)

8. Silné kosti budú mať Hamčo a Športko aj od mlieka. Ukáž im 3 mliečne výrobky.



a)



b)



c)



d)



e)



f)

10. Označ 2 logá na podporu mlieka.



a)



b)



c)



d)

11. Ako by sme sa mali správať pri hre?



a)

b)

12. Ktoré potraviny by si nevynechal v správnom jedálnom lístku? Vyber 6 potravín.



a)

(g)



b)

(h)



c)

(i)



d)

(j)



e)

(k)



f)

(l)



13. Na ktorom obrázku **nevidieť** žiadnu chorobu? Označ ho.



a)



b)



c)

14. Kedy by sme **nemali** jesť ?



07.00



10.00



12.00



16.00



18.00



23.00

15. Naše telo potrebuje aj odpočinok. Ktorá tvárička je **oddýchnutá** ?



a)



b)

ZÁVER

Jedným zo spôsobov, ako efektívne vplývať na svoje zdravie v pozitívnom smere a tak zvyšovať kvalitu svojho života, je poznanie a uplatňovanie zásad zdravého života teda uplatňovanie zásad psychohygieny vo svojom každodennom živote. Práve oblasť psychohygieny je zakotvená v druhom edukačnom okruhu. Jeho cieľom je budovanie zdravého spôsobu života, duševná rovnováha a duševné zdravie. Dodržiavaním pravidiel duševnej hygieny človek ovplyvňuje seba samého, čím sa posilňuje nielen jeho duševné a telesné zdravie, ale aj jeho sebazpoznanie, sebavedomie a buduje sa pocit spokojnosti.

Našou ambíciou bolo prostredníctvom tohto učebného zdroja ponúknuť vypracované učebné osnovy a metodický materiál v podobe množstva zozbieraných hier a edukačných aktivít, maľovaniek, rozprávok a príbehov, básničiek a rečňovaniek v edukačnom okruhu Zásady zdravého života a starostlivosť o zdravie a to v jeho 1. aj v 2. časti. Tiež nami vyrobené výučbové prezentácie a vedomostné testy pre už spomínaný edukačný okruh. Výchova k zdraviu tak predstavuje jednotný edukačný model integrujúci najdôležitejšie zložky a to školu, rodinu a odborné inštitúcie v smere systematického utvárania zdravého životného štýlu. Môže sa tak oprieť o metodologické portfólio učebného zdroja.

Vo vyučovacom procese je nevyhnutné viesť žiakov k ochrane seba samého a svojho zdravia, poukázať na význam zdravia a viesť ich k systematickému utváraniu zásad zdravého života a následne k starostlivosti o zdravie. Žiak si prostredníctvom výchovy k zdraviu vytvára úctu k svojmu zdraviu a k ľudskému životu. Pozná riziká ohrozujúce zdravie a vie sa pred nimi chrániť. Učí sa rozvíjať morálne vlastnosti, formuluje predpoklady na zvládanie fyzickej i psychickej záťaže v rôznych životných situáciách.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ZDROJOV

1. Bakošová, Z. 2003. Kvalita života detí v rómskych rodinách. In Empirické poznatky z edukácie rómskych detí. Vplyv rodiny a rola matky vo výchove a vzdelávaní rómskych detí. Spišská Nová Ves: UKF v Nitre, 2003. 54-66 s.
2. Balabánová, H. 2000. Rómske deti v systéme českého základného školství a jejich následní profesionální příprava a uplatnění. In Záškodná, H. a kol. Spoločenské minority a sociální práce. České Budějovice: Zdravotně sociální fakulta JU, 2000. ISBN: 80-7040-408-6
3. Daňo, J. 2004. Cesty k vzdelanosti Rómov. Prešov: Grafotlač, 2004. ISBN: 80 8068-281-X
4. Darák, M. 1999. Špecifiká voľnočasových záujmových aktivít rómskych detí. In Voľný čas a záujmové aktivity rómskych detí. Prešov: Grafotlač, 1999.
5. Ďuričeková, M. 2000. Edukácia rómskych žiakov. Prešov: Metodické centrum, 2000. ISBN: 80-8045-211-3
6. Edelman, C. 2005. Health promotion throughout the life Span. 6. vyd. St. Louis, Mosby 2005. 238 s.
7. Holčík, J. 2004. Zdraví 21. Výklad základních pojmů. Praha: MZ, 2004.
8. Jandourek, J. 2004. Sociologický slovník. Praha: Portál, 2004. s. 285. ISBN: 80-7178-535-0
9. Kundrátová, B. 1995. *Postavenie* rómskych detí v školských a mimoškolských kolektívoch. In Vychovávateľ, ISSN: 0 139-6919, jún 1995. 24 – 25 s.
10. Liba, J. 2004. Škola v integrácii výchovy k zdravému životnému štýlu. In Medzinárodná konferencia Školy podporujúce zdravie (Zborník príspevkov z konferencie). Prešov: Metodicko-pedagogické centrum v Prešove. 2004. 9 – 17 s. ISBN: 80-8045-360-8.
11. Liba, J. 2007. Zdravie v kontexte edukácie. Prešov: PU v Prešove PF, 2007. ISBN: 978-80-8068-539-3
12. Liba, J. 2010. Výchova k zdraviu. Prešov: PF PU, 260 s. ISBN: 978-80-888-0070-6
13. Loran, T. – Bjelová, M. 1997. Otázky výchovy a vzdelávania žiakov zo sociálne a zdravotne rizikových rómskych lokalít: Štúdia. Bratislava: ŠPÚ, 1997. 48 s.
14. Lucina, M. – Broniš, M. 1997. Nová koncepcia zdravia. Podpora zdravia, s. 1., 2., 3.
15. Petrasová, A. 2004. Postoje učiteľov k rómskej minorite. In Zvyšovanie úrovne socializácie rómskej komunity prostredníctvom vzdelávania. PF UMB, Banská Bystrica. ISBN: 80-8055-905-8

16. Portík, M. 2003. Determinanty edukácie rómskych žiakov (asistent učiteľa). Prešov: PF PU, 2003. ISBN: 80-8068-155-4
17. Porubský, Š. 2004. Východiská koncepcie prípravy učiteľa a asistenta učiteľa v kontexte kompenzačnej edukácie. In *Zvyšovanie úrovne socializácie rómskej komunity prostredníctvom vzdelávania. Zborník príspevkov z pracovného seminára. Tatranská Lomnica 9. - 14. 4. 2003.* Banská Bystrica: PF UMB, 2004.
18. Průcha, J. 1995. Multikultúrní výchova. *Teórie-praxe-výzkum.* Praha: ISV nakladatelství, 2001. ISBN: 80-85866-72-2
19. Sekyt, V. 1998. *Zamyšlení nad zvláštnostmi rómskych dětí vstupujících do školy.* In Šišlová, T. *Výchova k tolerancii a proti rasizmu: sborník.* Praha: Portál, 1998. 156-164 s.
20. Turek, I. 2008. *Didaktika.* Bratislava: Iura Edition, spol. s r.o. 2008. ISBN: 978-80-8078-198-9
21. Zelina, M. 1996. *Výchova dětí zo sociálne znevýhodneného prostredia.* In: *Výchova a vzdelávanie dětí zo sociálne znevýhodneného prostredia: zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie.* Prešov: PF UPJŠ v Košiciach, 1996. 13-19 s. ISBN: 80-88697-34-4