

Podpora zdraví ve školách

Konference Primární prevence
rizikového chování 4.12. 2012
MHMP

Marie Nejedlá Státní zdravotní ústav



PODPORA ZDRAVÍ

PROČ podporovat zdravý životní styl ?

- abychom déle žili zdraví- je to příjemnější a levnější- pro rozpočet rodinný i státní

Má zdravý životní styl takový efekt ?

- 80% nepřenosných nemocí preventabilních

KDY začít ?

- v době, kdy jsme zdraví

JAK podporovat zdraví ?

- snížením rizikových faktorů životního stylu
 - Legislativní opatření (regulace, dostupnost, daně, pojištění)
 - **Vzdělávání: děti, rodiče**, veřejnost, přesvědčovací strategie

Životní styl ovlivňuje zdraví

z 20 %

z 40%

z 50%

z 80%

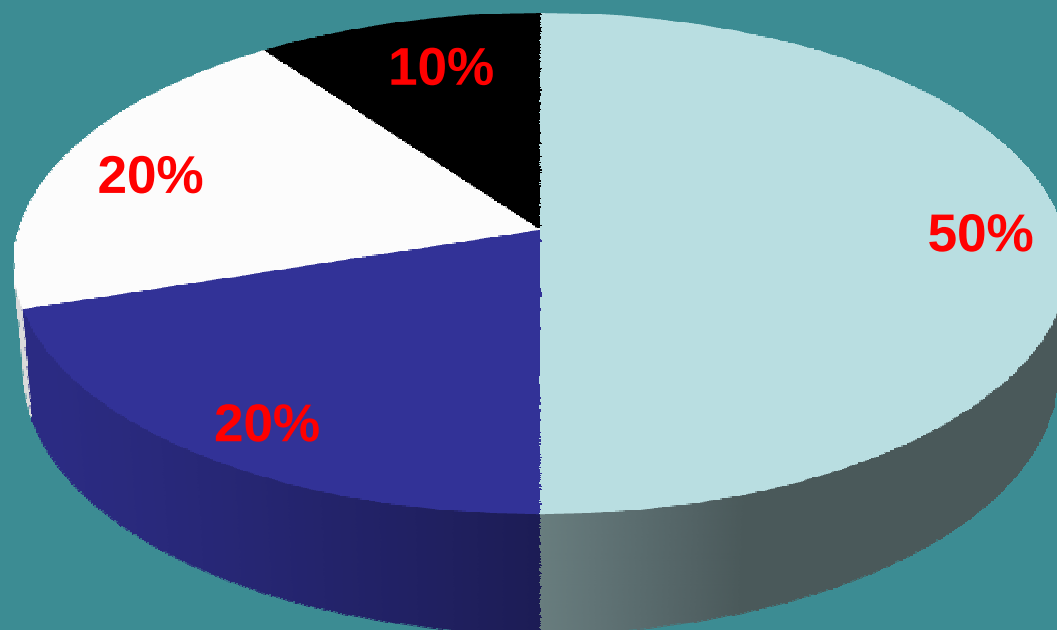
Životní styl ovlivňuje zdraví

z 20 %

z 40%

z 50%

z 80%



- životní styl
- životní prostředí
- genetický základ
- zdravotnické služby

Žít zdravě se vyplatí

+ 62 Ca plic

+ 59 I.M.



- 82 let
- Hypertenze
- DM
- Srdeční selhání
- pracuje



78 let

Bypass

Srdeční selhání
soběstačná

Proč podporovat zdravý životní styl – zdraví je základem prosperity a bohatství země



Švédsko

ČR



Podle WHO by bylo možno

- zdravou dietou
- přiměřeným množstvím fyzické aktivity
- a nekouřením

zabránit vzniku

ischemické choroby srdeční z 80 %

diabetu mellitu 2. typu z 90 %

nádorů z 30 %.

<http://www.ceskatelevize.cz/porady/10104119181-osm-dni-zdravi-v-evrope/20656223102-evropa-xxl-obezita-skryta-epidemie/1579-vysledky-narodniho-pruzkumu/>

Kdo je obézní v období dospívání, zůstane obézní většinou i v dospělosti

<http://web.volny.cz/volny-cas/zivotni-tyl/clanek> <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/nadvaha-a-obezita-u-deti-449169>

- 95 % nepoměr příjem/výdej energie
- 5% hormonálně

ICHS, CMP, respirační insuficience

Kyfóza, skolióza, a trtropatie

Hypertenze, ↑ cholesterol, lipidy
Ateroskleróza

Varixy, kýla, inkontinence moči

↓
sebevědomí, úzkost, deprese

Spánkové apnoe

Cholelitiáza

Karcinom prsu, kolorekta

Kožní onemocnění

Diabetes mellitus 2. typu



Zaměření primární prevence

- Legální drogy – prevence závislosti na tabáku a škodlivé a rizikové pití alkoholu
- Nelegální drogy
- Správná výživa
- Pohybová aktivita
- Prevence sex. přenosných nemocí
- Prevence úrazů, první pomoc
- Duševní zdraví
(šikana, gambling, netolismus, prokrastinace..)
- Prevence nerovností
- Prevence spotřebního chování

Primární prevencí snížen počet IM o 5 %

Přínos do
HDP
64 mil.Kč/r.

Úspora
rozpočtu
zdravot.
11 mil. Kč/r

Přínos
celkem
76 mil.
Kč/r.

Po odečtu 7,6 mil. Kč/r. investovaných do
preventivního programu (10 % celkového přínosu) je
čistý zisk 68,4 mil/r. Kč. Vysoce příznivé CBR 1 : 10

Kdo děti nejvíce ovlivňuje ?

- **Spolužáci**
- **Média**
- **Škola**
- **Rodiče**

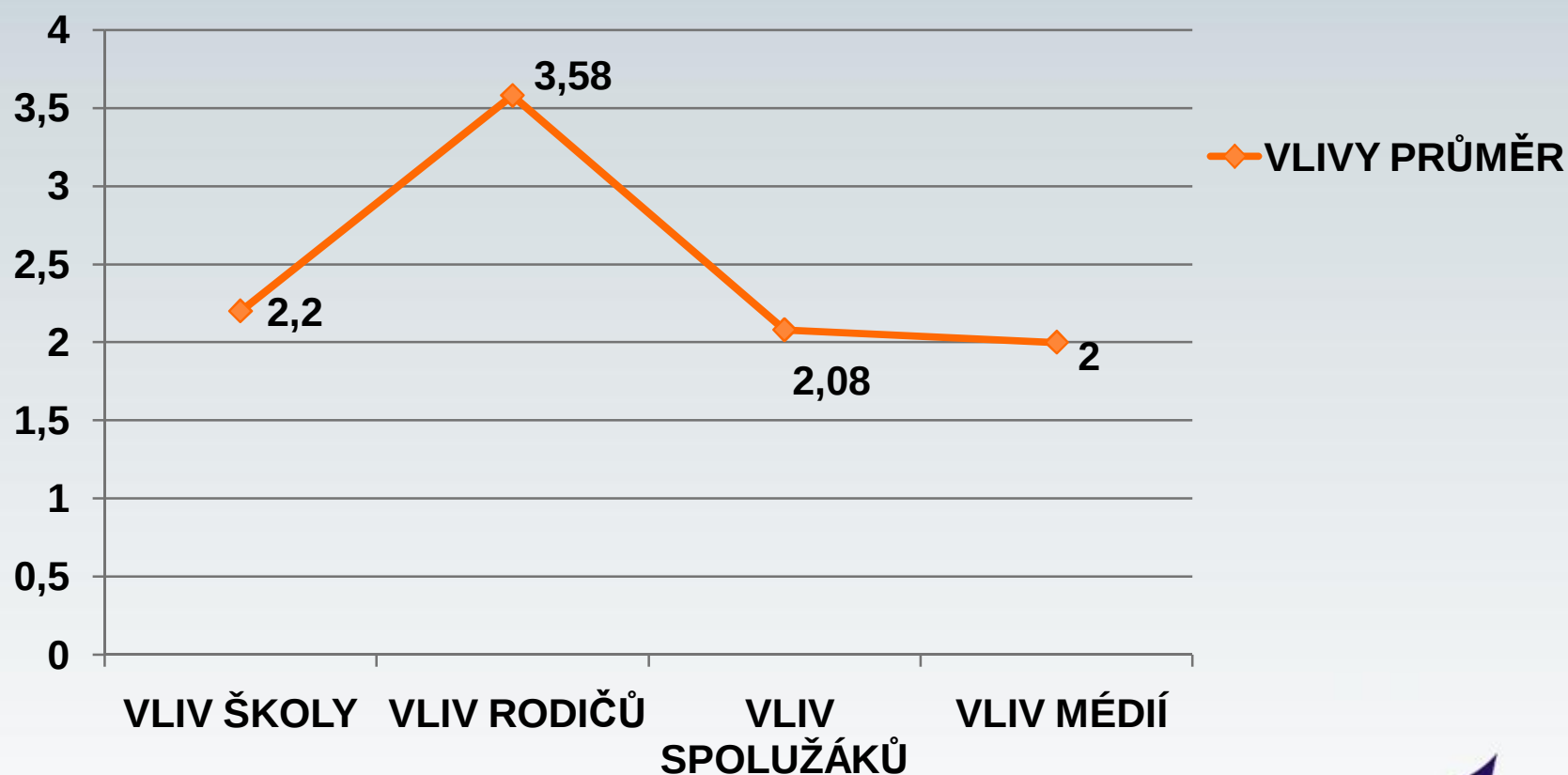
Kdo děti nejvíce ovlivňuje ?

- Spolužáci
- Média
- Škola
- Rodiče

Žáci jsou více ovlivňováni při dodržování zásad zdravého životního stylu rodiči než školou.

Zdravý životní styl dětí a mládeže v kontextu procesu podpory zdraví, Rigorózní práce, Brno
2005, Vladimíra Vyoralová

Dodržování zásad zdravého životního stylu - vliv



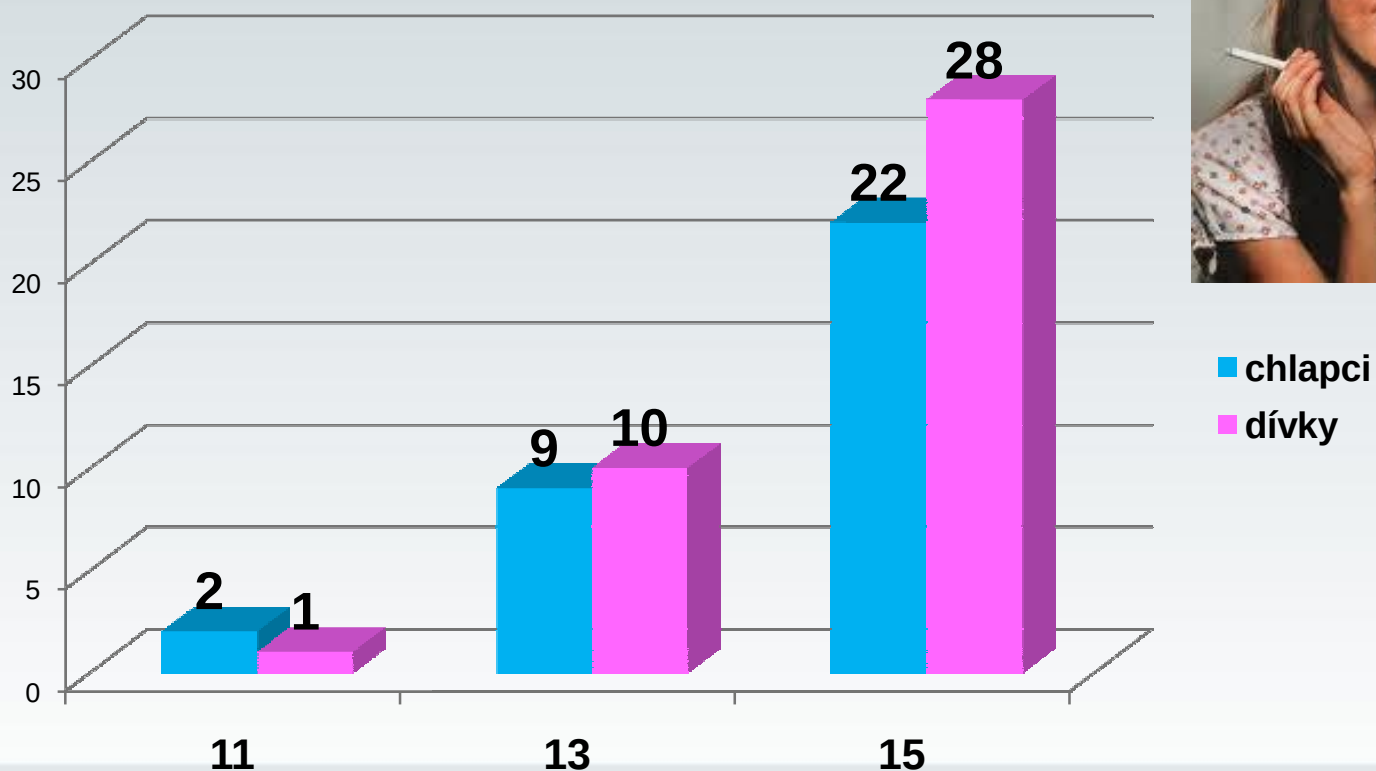
Životní styl dětí a mládeže

HBSC studie

Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků, mezinárodní výzkumná studie WHO,
Kalman, M., vyd. Univerzita Palackého Olomouc, 2011, ISBN 978-80-244-2983-0

Kouření tabáku alespoň 1x týdně

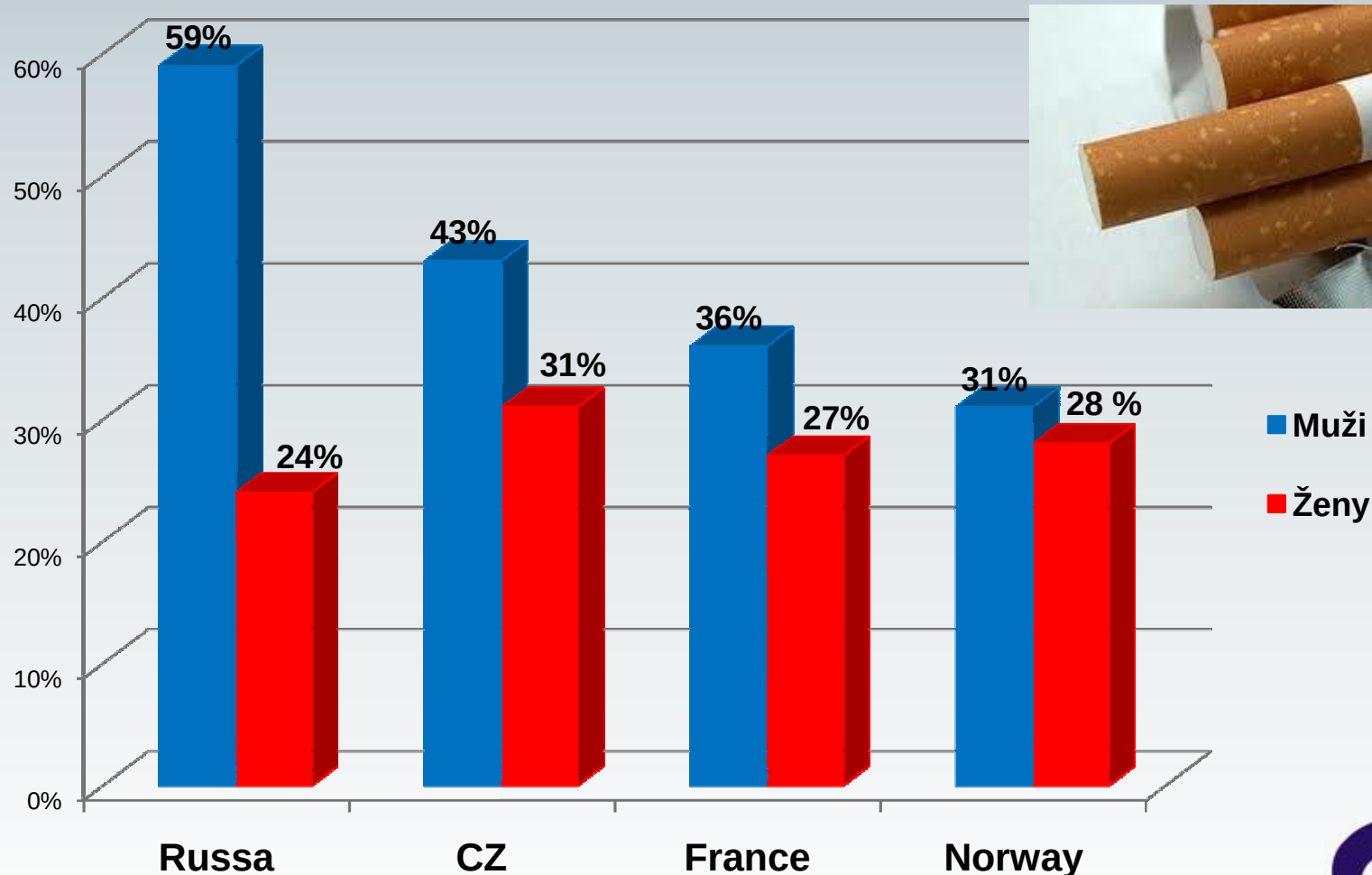
2010



Kouření 2009 populace 15+

MKN - 10 Dg. F 17, závislost na tabáku

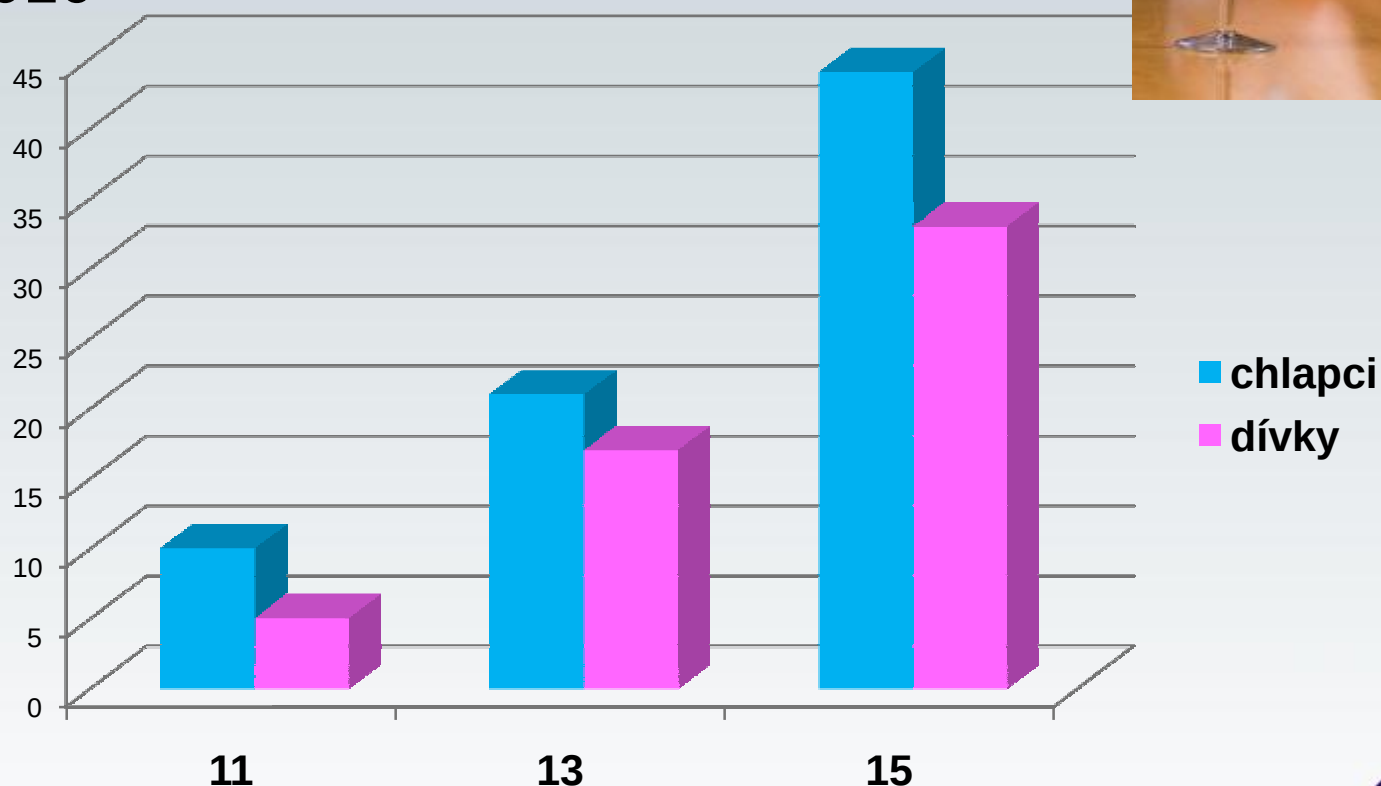
http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/EN_WHS2012_Full.pdf



Životní styl dětí a mládeže – HBSC

Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků, mezinárodní výzkum HBSC
Kalman, M., vyd. Univerzita Palackého Olomouc, 2011, ISBN 978-80-

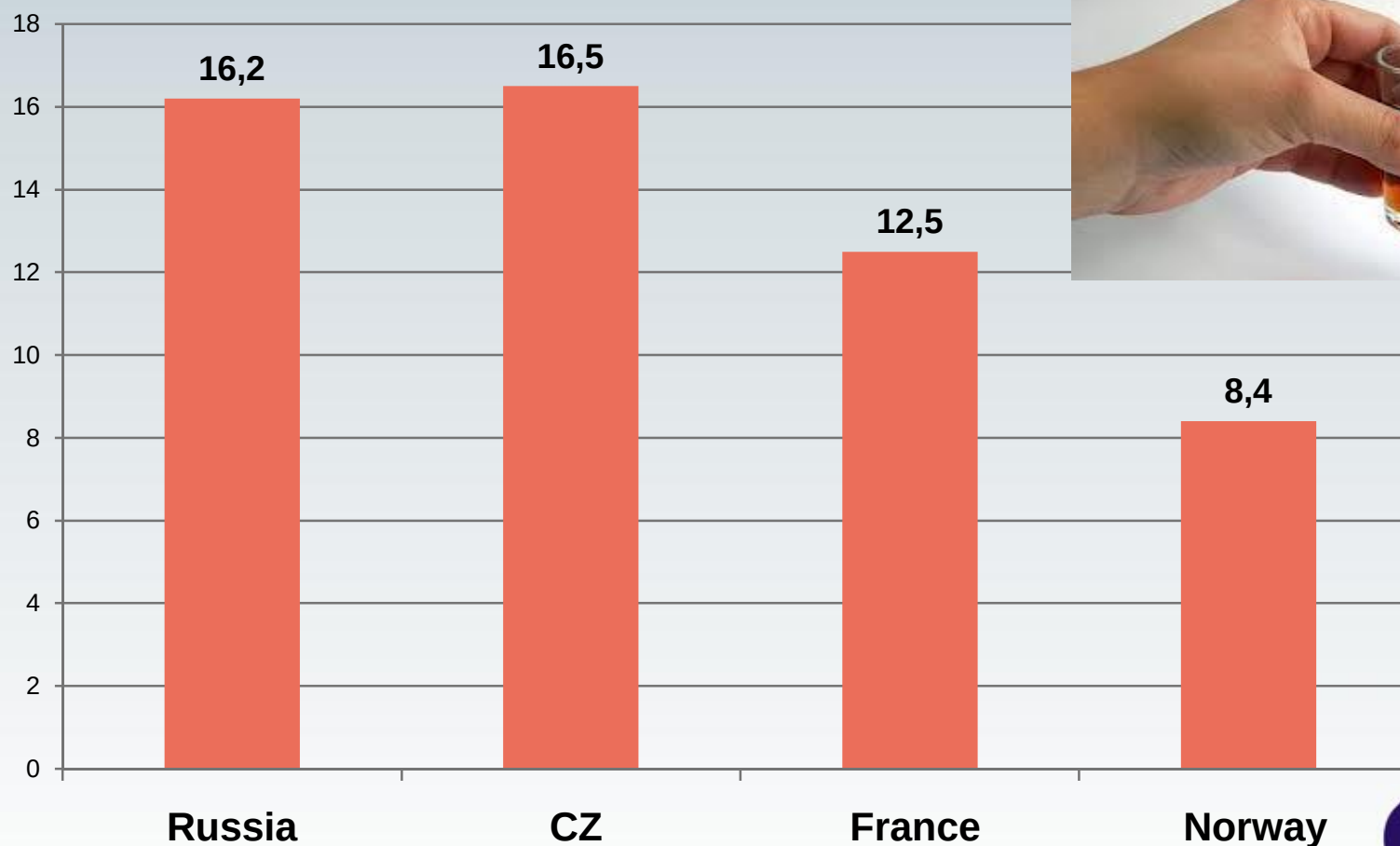
- Konzumace alkoholu alespoň 1x týdně
- 2010



Konzumace alkoholu populace 15+

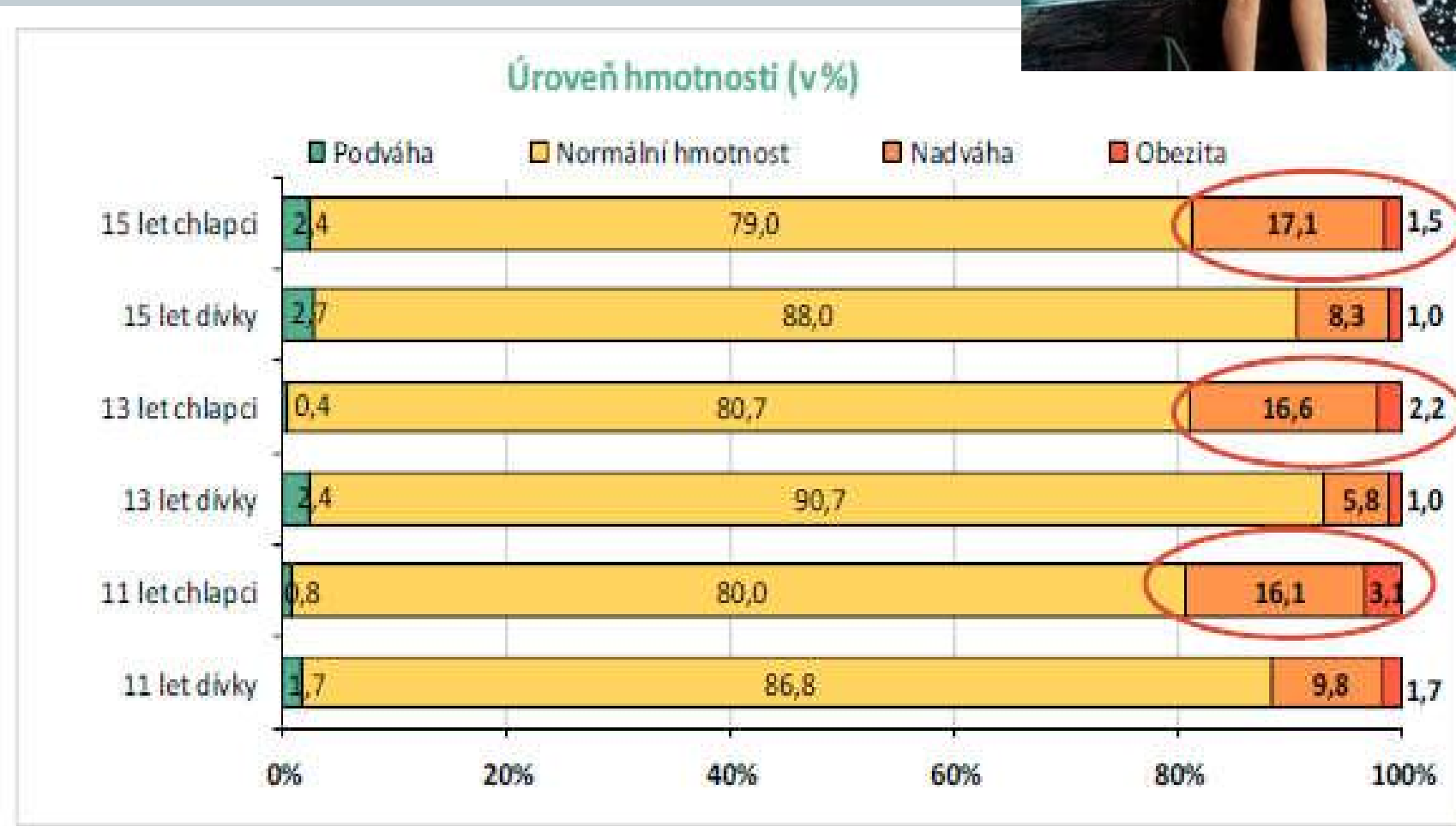
http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/EN_WHS2012_Full.pdf

Litry alkoholu/os/rok



HBSC 2012

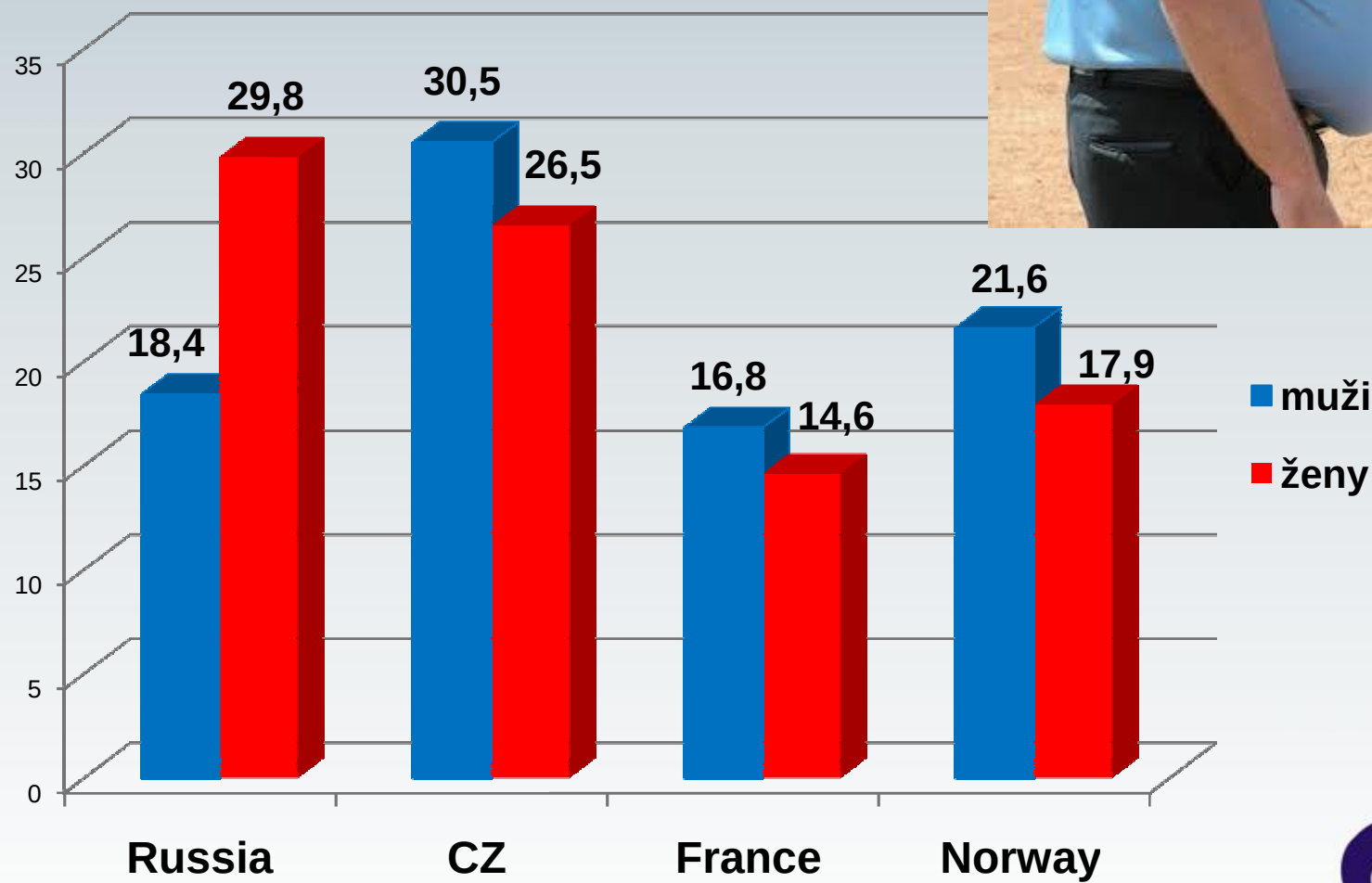
dispenzarizace: do 14 let - 4,5x více než v roce 1995
15-17 let - 6x více, než v roce 1995



Obezita – skrytá epidemie populace 20+

MKN - 10 Dg. E 66

http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/EN_WHS2012_Full.pdf



Jak podporovat zdravý životní styl dětí ve školách ?

- Systematicky Odborně
- Nenásilně Dlouhodobě
- **Motivovat ke zdravému životnímu stylu**
- **Podpora zdraví je součástí formálního i neformálního kurikula**
- **UČITEL JE VZOR – ETICKÝ KODEX**

Program „Škola podporující zdraví“

Státní zdravotní ústav Praha

Podpora zdraví

- je proces usnadňující jedincům zvýšit kontrolu nad determinantami svého zdraví, a tak zlepšovat svůj zdravotní stav.

Historie a vývoj programu ŠPZ

- 1986 - vytvořen a zahájen ve Skotsku
- 1989 - převzat WHO Euro
- 1992 - přijat v ČR
- Národní síť ŠPZ v ČR je členem evropské sítě SHE – Schools for Health in Europe

www.schoolsforhealth.eu



Cíl 13 programu Zdraví 21

Zdravé místní životní podmínky

Do roku 2015 by obyvatelé měli mít více příležitostí žít ve zdravých sociálních i ekonomických podmínkách doma, ve škole, na pracovišti i v místním společenství.

V rámci dílčího úkolu č. 13. 4.:

- pokračuje koordinace a obnovování sítě certifikovaných ŠPZ
- spolupráce se strategickými partnery v krajích
- rozšiřování informací o programu prostřednictvím webových stránek
- uskutečnila se implementace podpory zdraví do škol pomocí rámcových vzdělávacích programů (RVP)



RVP ZV a zdraví

Mezi 9 vzdělávacími cíli RVP ZV je uveden vzdělávací cíl:
„Učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně zodpovědný“

- Člověk a jeho zdraví (Člověk a jeho svět)
- Výchova ke zdraví (Člověk a zdraví)
- 10. kapitola RVP ZV – o podmínkách, které škola musí ve svém prostředí vytvořit. Vycházejí ze zásad ŠPZ.

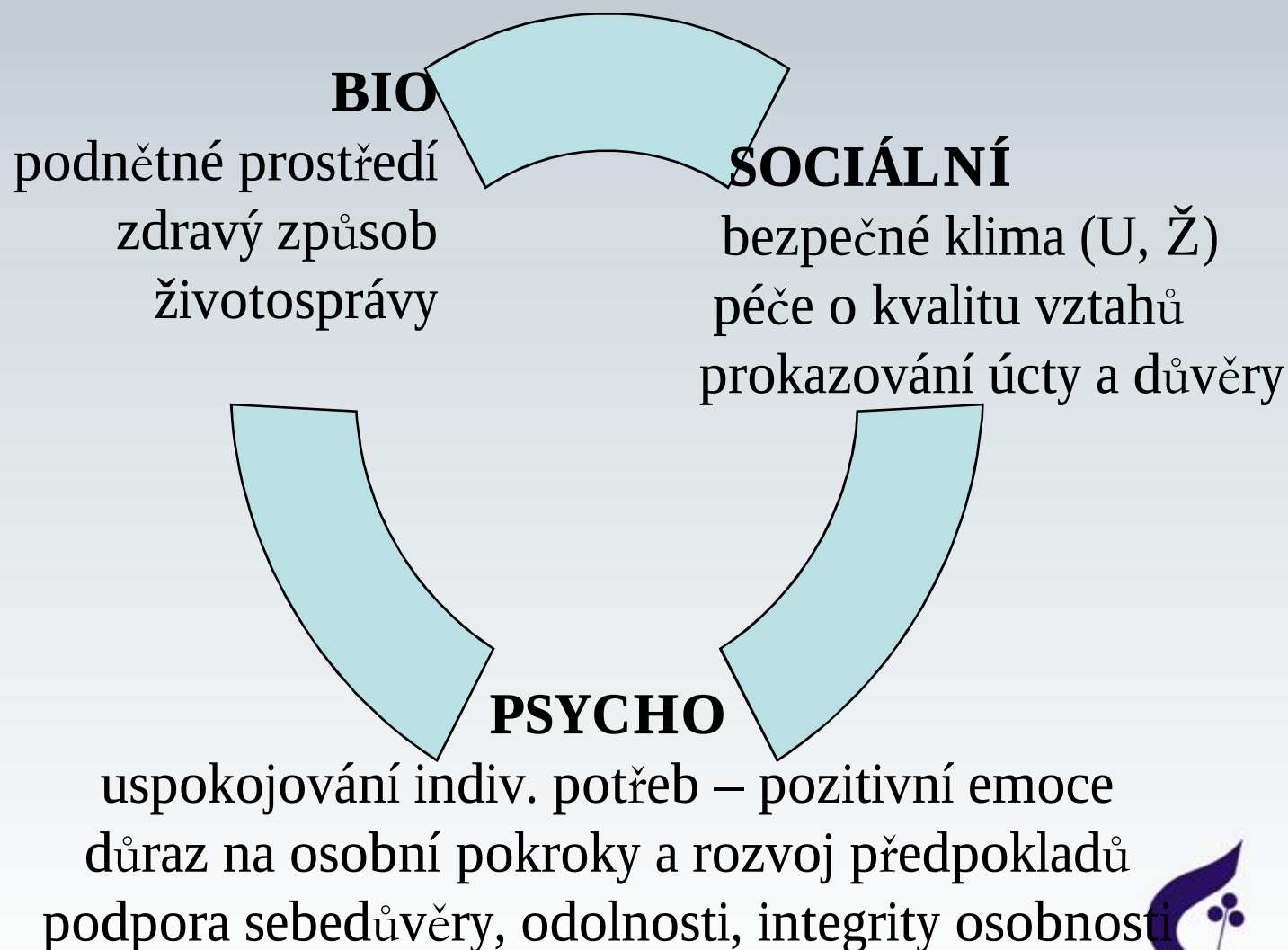


Integrovaní principy činnosti školy podporující zdraví

- Respekt k přirozeným potřebám jednotlivce
- Rozvíjení komunikace a spolupráce



Model podpory zdraví ve škole



KOMPETENCE ČLOVĚKA PZ

- **Rozumím holistickému pojetí zdraví**, pojmům podpory zdraví a prevence nemocí
- Uvědomuji si, že **zdraví je prioritní hodnotou**
- Dovedu **řešit problémy** a řeším je
- Mám vyvinutou **odpovědnost za vlastní chování** a způsob života
- Posiluji **duševní odolnost**
- Ovládám dovednosti **komunikace a spolupráce**
- Spolupodílím se aktivně na **tvorbě podmínek** a prostředí pro zdraví všech

VZDĚLÁVACÍ CÍLE RVP ZV

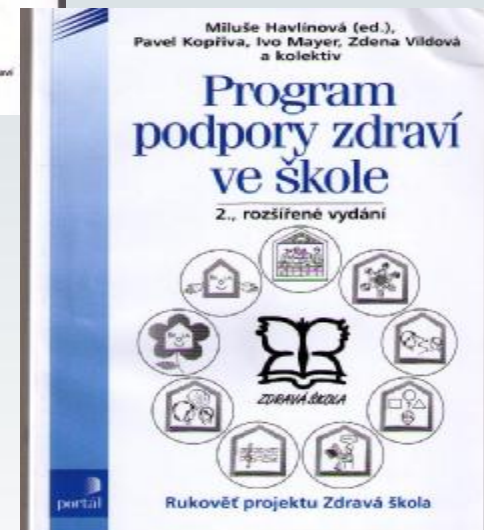
- Umožnit žákům osvojit si **strategie učení** a motivovat je pro celoživotní učení
- Podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k **řešení problémů**
- Vést žáky k všestranné, účinné a otevřené **komunikaci**
- Rozvíjet u žáků schopnost **spolupracovat** a respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých
- Připravovat žáky k tomu, aby se projevovali jako svěbytné, svobodné a **zodpovědné osobnosti**, uplatňovali svá práva a naplňovali své povinnosti
- Vytvářet u žáků potřebu projevovat pozitivní city v chování, jednání a v prožívání životních situací; rozvíjet vnímavost a citlivé **vztahy** k lidem, prostředí i k přírodě
- **Učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný**
- Vést žáky k **toleranci** a ohleduplnosti k jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám, učit je žít společně s ostatními lidmi
- Pomáhat žákům poznávat a **rozvíjet vlastní schopnosti** v souladu s reálnými možnostmi a uplatňovat je spolu s osvojenými vědomostmi a dovednostmi při rozhodování o vlastní životní



METODIKA programu ŠPZ

Metodické manuály

- pro mateřské školy: *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole* (Havlíňová, Vencálková Eds., Praha: Portál 2008)
- pro základní a střední školy: *Program podpory zdraví ve škole* (Havlíňová, Kopřiva, Mayer, Vildová Eds., Praha: Portál 2006)



Sít' ŠPZ

- počet členů programu k září 2012 je 268
- MŠ – 98
- ZŠ – 152
- SŠ - 18

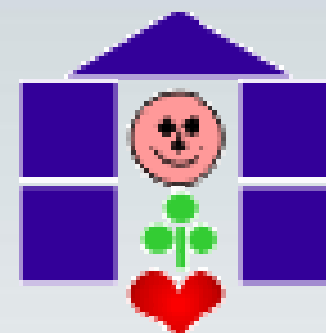


Kroky výběrového řízení

- první kroky:
 - studium literatury
 - společné rozhodnutí
- předběžná přihláška
- práce na projektu podpory zdraví (ZŠ, SŠ), Kurikulu podpory zdraví (MŠ)
- návštěva školy
- kulatý stůl

Zásady mateřské školy podporující zdraví

- Učitelka podporující zdraví
- Věkově smíšené třídy
- Rytmický řád života a dne
- Tělesná pohoda a volný pohyb
- Zdravá výživa
- Spontánní hra
- Podnětné věcné prostředí
- Bezpečné sociální prostředí
- Participativní a týmové řízení
- Partnerské vztahy s rodiči
- Spolupráce MŠ a ZŠ
- Začlenění do života obce



PROJEKT ZDRAVÁ
MATEŘSKÁ ŠKOLA

Zásady základní a střední školy podporující zdraví

Pohoda prostředí (1. pilíř)

- pohoda věcného prostředí
- pohoda sociálního prostředí
- pohoda organizačního prostředí

Zdravé učení (2. pilíř)

- smysluplnost
- možnost výběru, přiměřenost
- spoluúčast a spolupráce
- motivující hodnocení



Otevřené partnerství (3. pilíř)

- škola - model demokratického společenství
- škola - kulturní a vzdělávací středisko obce

Evaluační nástroje

- Pro MŠ:
INDI MŠ
SUky MŠ (Sdružené
ukazatele formálního
kurikula podpory
zdraví v MŠ)
- Pro ZŠ a SŠ:
INDI 9 ZŠ



Co nabízí program ŠPZ svým členům

- vzdělávací akce
- poradenské a konzultační centrum
- internetové stránky www.program-spz.cz
- metodické materiály
- vzájemnou výměnu zkušeností škol
- funkční a vyzkoušený model vhodný pro tvorbu ŠVP PV

***Nejúčinnější a nejlevnější prevencí před všemi
vlivy, které poškozují zdraví a oslabují tělesnou i
duševní odolnost, je dobrá výchova dětí v rodině a
ve škole.***

frohlichova@szu.cz

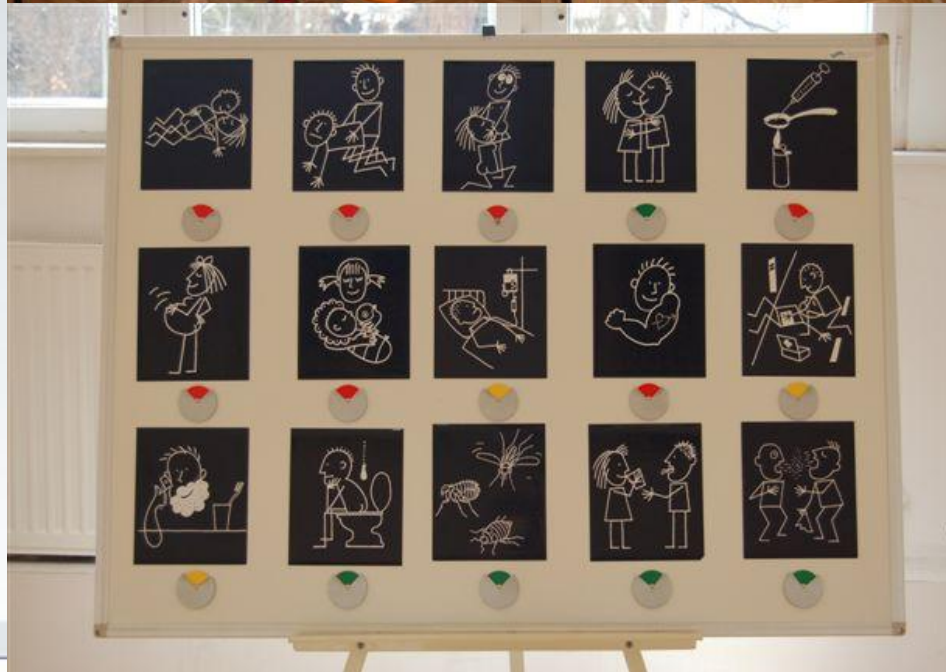
marcela.krunclova@szu.cz

www.program-spz.cz

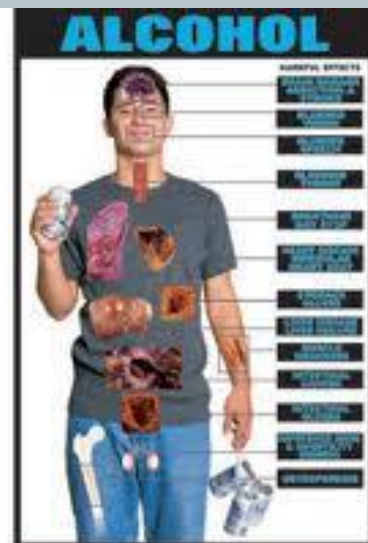
Podpora zdravého životního stylu ve škole

- Pro žáky
 - Ve formálním kurikulu: výuka výchovy ke zdraví – interaktivní hry, soutěže, odmítací techniky, implementace do ostatních předmětů
 - V neformálním kurikulu: prodejní automaty, stravování, TV- radost z pohybu, neznámkovat
- Pro učitele:
 - aprobece výchovy ke zdraví, krátké intervence, etický kodex

Hrou proti AIDS



Učebna zdravého životního stylu



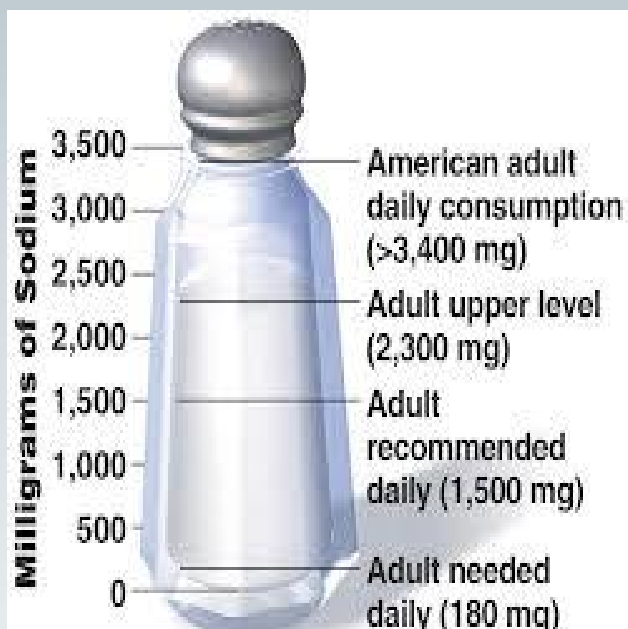
Odmítací techniky



- způsob chování - účelem je společensky adekvátní vyhnutí se droze ve chvíli, když ji někdo nabízí.
- **rychlá odmítnutí** (nevidím, neslyším - ignorování nabídky)
- **odmítnutí gestem nebo slovem** „Ne“, nebo „Nechci“
- **zdvořilá odmítnutí** (s vysvětlením, nabídnutím lepší možnosti, převedením řeči jinam, odmítnutí s odložením)
- **důrazná odmítnutí** (gramofonová deska či odmítnutí protiútokem, kdy dotyčného upozorníme na náš nesouhlas s jeho chováním, případně nabídneme radu)
- **královská odmítnutí**, kdy vyjádříme svůj jednoznačný postoj k droze a nabídneme k získání stejného postoje druhému pomoc.

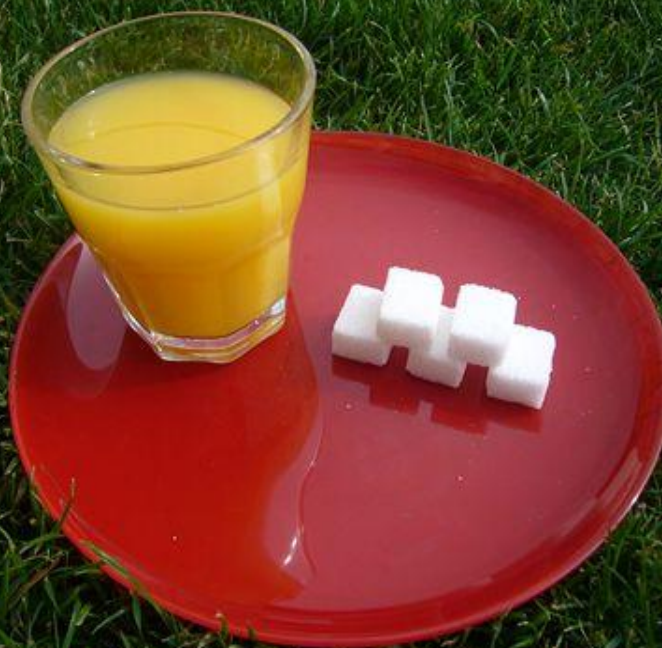
Informační panely

http://ona.idnes.cz/obrazem-kolik-kostek-cukru-sporadate-v-dzusu-zmrzline-ci-bananu-p87-/zdravi.aspx?c=A090525_223853_vase-telo_pet



- Víte, kolika kostkám cukru odpovídá jeho obsah v této tyčince ?





Přímá úměrnost

1) V úvodu hodiny se učitel zeptá žáků, kolik si myslí, že 1litr Coca-Coly obsahuje kostek cukru a hodnoty zapisuje na tabuli. Poté je seznámí se správnou hodnotou a zeptá se žáků, komu tento nápoj chutná a kdo jej pije. Neměl by nic v tuto chvíli hodnotit, pak zadá příklad.

Př. 1

- Roman má rád Coca-Colu a vypije ji každý den jeden litr. Kolik kostek cukru dodá svému tělu pitím Coca-Coly za 2, 3, 4 dny a za týden, pokud 1l tohoto nápoje obsahuje 27 kostek?

- Zaneseme do tabulky

x	1	2	3	4	7
y	27	54	81	108	189



- Sestrojíme graf pro první čtyři hodnoty
- 4. hodnota je úmyslně zvolena tak, aby si žáci uvědomili, že je příliš vysoká. Z grafu i tabulky vyplývá, že kolikrát se zvětší x, tolikrát se zvětší y.
- Veličiny x a y jsou přímo úměrné, grafem přímé úměrnosti je přímka, která prochází počátkem.
- Vyjádření rovnicí přímé úměrnosti: $y = k \cdot X, k > 0$

Krátké intervence

- postupy k rozpoznání škodlivého a rizikového pití- standardní nápoj
- krátká rada, poradenství, léčba závislosti



Prodejní automaty ve školách: Zakázat slazené nápoje a limonády – pitné fontánky



- **Francie:** zákaz automatů ve školách a nošení jídla z domova, 8 dní z dvaceti maso bez možnosti alternativy – bouří se vegetariáni (2%) a muslimové (10%)
- **Irsko:** zákaz prodeje slazených nápojů ve školách, pouze balená voda, nízkotučné a odtučněné mléko a 100% ovocné šťávy
- **USA:** školy- některé státy dtto Irsko, některé zákaz pouze limonád, zákaz prodeje množství více než 0,5 l limonád a slazených nápojů v restauracích, kinech, stadionech apod. Netýká se nápojů s obsahem mléka nad 50 %, ovocných šťáv a alkoholických nápojů.
- <http://www.google.cz/search?q=www.cerna.cervena.cz>



Stravování

- Skladba školního jídelníčku- spotřební koš – nutriční vyváženost, není koncipován podle výběrových jídelních



- Pitné fontánky
- www.jidelny.cz
- www.vyzivaspol.cz (Společnost pro výživu)

Podpora zdraví ve školách

- Komplexní program podpory zdraví ve škole: ŠPZ :
pohoda prostředí, zdravé učení, otevřenost komunitě,
hlavní koordinátor SZÚ
- pro žáky: preventivní interaktivní programy
 - Hrou proti AIDS
 - Jak se nestát závislákem
 - Poruchy příjmu potravy
 - První pomoc
 - Projekty
- Pro učitele: metodické semináře (krátké intervence)
- Doporučení:
 - Výuka: modely, implementace do všeobecných předmětů, soutěže výtvarné, filmové
 - Provoz školy, pitné fontánky, zdravé stravování





Děkuji za pozornost

marie.nejedla@szu.cz