

Výchova ke zdraví na prvním stupni základních škol v kontextu šíření nemoci covid-19

Michaela Bartošová

Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta,
Katedra primární a preprimární pedagogiky

Téměř v polovině března roku 2020 se většině české populace proměnil zaběhlý, až rutinní život. Mnoho lidí muselo pohotově zareagovat na daná opatření proti šíření „novému“ virovému onemocnění, změnit své plány i každodenní život a přizpůsobit se vzniklé situaci. Možná by všechna opatření, příkazy i zákazy měly ukázat celé společnosti, že lidské zdraví by mělo být vždy na prvním místě. Z toho vyplývá, že bychom měli umět chránit a pečovat o zdraví nejen své, ale i ostatních. Tato myšlenka by měla prolínat i celým vzdělávacím systémem, protože o zdraví jsme si zvykli přemýšlet až ve chvíli, kdy je ohroženo, nebo dokonce poškozeno. Přitom právě výchova a vzdělávání jsou prvotními nástroji nejen primární prevence.

Jedním z opatření, které mělo zmírnit šíření nákazy, bylo i uzavření základních škol, a tak ze dne na den zůstaly školy prázdné, bez svých žáků. Nikdo nevěděl, kdy se budou školy moci znovu otevřít a zda se žáci vrátí do svých lavic ještě v aktuálním školním roce (2019/2020). Nastala tak nová situace nejen pro ředitele, učitele, ale také pro žáky a jejich rodiče. Ani po uvolňování přísných opatření nebyl návrat žáků do škol zcela tradiční. Článek se zaměřuje na vzdělávání o zdraví a péči o zdraví u žáků prvního stupně základních škol v nastalé náročné situaci. Představuje, jak se učitelé zabývali během zavření škol „výchovou ke zdraví“ a jak praktikovali tuto výchovu v rámci přísných nařízení při obnově školní docházky.

1 Problematika zdraví v kurikulu základního vzdělávání

Problematika zdraví je nedílnou součástí školního vzdělávání. Výchova ke zdraví (zdravotní výchova) by měla postupovat všemi stupni výchovně-vzdělávacího procesu od mateřských škol po střední školy, samozřejmě s ohledem na věk a rozumové schopnosti žáků. S péčí o zdraví a jeho ochranou je potřeba seznamovat děti co nejdříve a spirálovitě u nich rozvíjet již získané vědomosti a dovednosti. Je nesporné, že výchově ke zdraví podstatné místo ve vzdělávání vytyčují kurikulární dokumenty (Fialová et al., 2014).

Na státní úrovni se jedná o rámcové vzdělávací programy (RVP), které normativně stanovují obecný a závazný rámec pro tvorbu školních vzdělávacích programů (ŠVP). Samotná realizace těchto vzdělávacích programů je pak v režii jednotlivých škol, které by měly vycházet ze svých konkrétních potřeb, zkušeností a regionálních specifíků. Je zřejmé, že takto pojatá výchova ke zdraví, založená na osobnostně-sociálním rozvoji žáků, je slibnou cestou vedoucí k holisticky pojímanému zdraví (Zvírotský, 2010).

Jak už bylo naznačeno výše, v tomto textu více pozornosti věnujeme aktuálně platnému Rámcovému vzdělávacímu programu pro základní vzdělávání (RVP ZV).¹ V RVP ZV je kladen důraz na takové aspekty vzdělávání, které připraví žáky pro život v moderní multikulturní společnosti. Znamená to, že žáci si musí osvojit dovednost komunikace a kooperace, chápat globální problémy, aktivně ovlivňovat a ochraňovat své zdraví, být připraveni pro praktický každodenní život a samostatně myslet, jednat a vzdělávat se (Mužíková, 2010). Podpora a ochrana zdraví vymezená v RVP ZV je chápána v širších a hlubších souvislostech pojetí zdraví, což mimo jiné dokládají i cíle základního vzdělávání uvedené v těchto dokumentech. Především se jedná o cíle, které jsou formulovány následovně: „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“ (RVP ZV, 2017, s. 8–9). Pro splnění těchto cílů jsou v RVP ZV předepsány tzv. vzdělávací oblasti. Jedna z těchto oblastí nese název *Člověk a zdraví*, která by dle RVP ZV měla žáky vést k tomu, aby si uvědomovali hodnotu zdraví a aby pochopili, že zdraví není něco automatického. Žáci by také měli poznat způsoby ochrany zdraví a seznámit se s různými riziky, která ohrožují zdraví nejen v běžných situacích, ale i při mimořádných událostech, a měli by vědět, jakým způsobem se chovat. V této vzdělávací oblasti je přímo zařazen vzdělávací obor s názvem *Výchova ke zdraví*, který je takto koncipován prozatím pouze pro druhý stupeň základního vzdělávání. Ovšem svým vzdělávacím obsahem navazuje na vzdělávání prvního stupně základní školy, konkrétně na vzdělávací oblast *Člověk a jeho svět*.

1.1 *Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět*

Ve vzdělávací oblasti *Člověk a jeho svět* si žáci utváří prvotní ucelený obraz na svět, protože v sobě zahrnuje vzdělávací obsah, který se týká člověka,

¹ V současnosti je platný *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání s účinností od 1. 9. 2017*.

rodiny, společnosti, vlasti, přírody, kultury, zdraví, bezpečí apod. Pro vzdělávání v této oblasti je důležitý vlastní prožitek žáků při osvojování potřebných dovedností, způsobů jednání a rozhodování. Její obsah směřuje především k dovednostem pro praktický život. Žáci poznávají sebe, nejbližší okolí, postupně se učí vnímat i složitější děje, vztahy ve společnosti, chápat soudobý způsob života a jeho přednosti i problémy. Propojení učiva s reálným životem a s praktickou zkušeností žáků se stává pro žáky velkou pomocí i ve zvládnání nových životních situací. Ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět se žáci při osvojování poznatků a dovedností také učí vyjadřovat své myšlenky, poznatky, dojmy a reagovat na myšlenky, názory a podněty jiných (RVP ZV, 2017).

Učivo je v RVP ZV pro tuto oblast rozpracováno do pěti tematických okruhů a je prostředkem k dosažení očekávaných výstupů. Tematický okruh, který je nepochybně nejvíce spjat se vzděláváním o zdraví a o péči o zdraví na prvním stupni základního vzdělávání, je Člověk a jeho zdraví. V tomto tematickém okruhu je pohlíženo na zdraví jako na stav bio-psycho-sociální rovnováhy života. Žáci poznávají sebe sama jako živou bytost, která má své biologické a fyziologické funkce a potřeby. Seznamují se s tím, co je pro člověka vhodné a nevhodné z hlediska denního režimu, hygieny, výživy, mezilidských vztahů apod. Žáci by také měli získat základní poučení o zdraví, nemocech a o zdravotní prevenci. Postupně jsou vedeni k tomu, aby si uvědomovali důležitou hodnotu zdraví v životě člověka a míru odpovědnosti za své zdraví i za zdraví jiných lidí (RVP ZV, 2017). Proto je důležité, aby si žáci osvojili bezpečné chování, základy poskytování první pomoci a vzájemnou pomoc v různých životních situacích. Aby bylo možné naplnit výše uvedené cíle, je nutné vytvoření takových materiálních, organizačních a sociálních podmínek, aby se podpora zdraví stala přirozenou součástí každodenního života školy (Marádová, 2014; Zvírotsky, 2010; aj.). Nicméně můžeme říci, že výsledný efekt do značné míry závisí na schopnostech a ochotě učitele tento program realizovat, na jeho způsobu předávání informací žákům a také na schopnosti flexibilně reagovat na nově nastalé situace. V podstatě v celém výchovně-vzdělávacím procesu je významný osobní příklad učitele, což v rámci tematického okruhu Člověk a jeho zdraví platí ještě více, protože děti jsou v této oblasti připravovány pro každodenní život.

2 Náměty na vzdělávání žáků o zdraví v období pandemie

Velmi specifickou a pro všechny novou situací je právě současné období kolem pandemie covid-19. Okolnosti, související s šířením této virové nákazy, přímo vybízejí ke vzdělávání žáků o zdraví a o jeho ochraně. Také informace, které se dozvídáme z médií, nemusí být pro žáky prvního stupně základních škol zcela srozumitelné. Je proto důležité, aby učitelé v tomto ohledu zareagovali na danou situaci a některé informace žákům přiměřeným způsobem upřesnili a dovysvětlili vzhledem k jejich věku. A jaké učivo se v současné situaci nabízí k probírání s žáky v rámci tematického okruhu Člověk a jeho zdraví? – První pozornost by mohla být věnována učivu zaměřenému na přenosné nemoci, prevenci a ochranu před těmito infekcemi se zaměřením na onemocnění covid-19. S šířením koronaviru také úzce souvisí téma hygieny, především hygiena rukou. Od samého počátku epidemie byl veřejnosti neustále zdůrazňován význam důkladné a správné hygieny rukou. Žáci by měli být poučeni o správném způsobu mytí rukou, nejen v době pandemie. Učitelé by měli věnovat pozornost také nácvičku, popřípadě ukázce správného kýčání, smrkání a kašlání. Dalšími důležitými tématy jsou zdravý životní styl, denní režim a správná výživa. Nejen děti by měly mít dostatek pohybu, času na odpočinek a spánek. Výživa člověka by měla respektovat aktuální vědecké poznatky. Do jídelníčku by mělo být zařazeno dostatečné množství ovoce a zeleniny, což může být problematické, protože u dětí bývá častá averze vůči těmto potravinám. Zapomínat bychom neměli ani na správný pitný režim a případné doplnění potřebných vitamínů a minerálů. Během této situace by učitelé měli do vzdělávání zařadit i učivo týkající se přivolání odborné pomoci v případě ohrožení zdraví fyzického i duševního. Žáci by měli být seznámeni s jednotlivými složkami integrovaného záchranného systému, s telefonními čísly tísňového volání a se správným způsobem a postupem volání na tísňovou linku. V neposlední řadě s touto situací podstatně souvisí téma ochrany zdraví svého, svých blízkých i širší veřejnosti. Dětem by měl být zdůrazněn význam a podstata vzájemné podpory a ochrany zdraví, pomoci, ohleduplnosti a tolerance.

3 Průzkumné šetření

Nyní věnujeme pozornost odpovědím učitelů prvního stupně základních škol, kteří se zúčastnili našeho průzkumného šetření. Průzkum vznikl jako

reakce na situaci, která nastala kolem šíření virové nákazy covid-19 v souvislosti se „speciálním“ fungováním školního vzdělávání. Respondenty průzkumného šetření byli učitelé všech ročníků prvního stupně základních škol. O spolupráci byli požádáni vyučující z Olomouckého a Svitavského okresu. Jelikož bylo průzkumné šetření velmi časově omezeno, odpovědi nám poskytl pouze 30 respondentů. Učitelům jsme pomocí online softwaru Google Forms položili pět otevřených otázek, které popisujeme níže. K jednotlivým otázkám se učitelé anonymně vyjadřovali písemnou formou prostřednictvím volných odpovědí. Otázky byly zaměřeny na vzdělávání žáků prvního stupně základních škol především v oblasti péče o zdraví v kontextu se současnou pandemickou situací.

První položku k písemnému dotazování tvořila otázka, která zjišťovala, jakým předmětům věnovali učitelé pozornost v distančním vzdělávání (tj. během jarního uzavření škol). Učitelé uvedli, že v distančním vzdělávání se zaměřovali na hlavní předměty a všichni do této skupiny zařadili český jazyk a matematiku. Můžeme zde ovšem nalézt rozdíly v tom, jakým dalším předmětům učitelé věnovali pozornost. Pro nás je pozitivním zjištěním, že většina učitelů uvedla, že vzdělávala své žáky také ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. S první položkou souvisela následující otázka – zajímalo nás, jakými tématy v rámci vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět se učitelé nejvíce zabývali. Z odpovědí pedagogů vyplynulo, že se nejvíce zabývali tématem jara – příroda na jaře, zvířata a rostliny na jaře, Den Země, velikonoční svátky a s nimi související tradice a zvyklosti. Jak mnoho učitelů uvedlo, o jaru jsou žáci vzdělávání především v rámci dlouhodobějšího školního projektu. Mezi odpověďmi jsou uvedena i témata, která souvisí se současnou pandemickou situací. Pro ilustraci uvádíme ukázkou některých konkrétních odpovědí učitelů:

- [UČ1]: Probírali jsme témata dle ŠVP, zároveň mi přišlo užitečné zaměřit výuku i na aktuální téma – péče o zdraví.
- [UČ2]: Zabývali jsme se tématy zdravého životního stylu, ochranou svého zdraví i svých blízkých a jak předcházet onemocnění.
- [UČ3]: Pozornost jsme věnovali hygieně, bakteriím a virům.
- [UČ4]: V prouce v 1. třídě jsme se bavili o povolání dospělých, pozornost jsme zaměřili na důležitá povolání v době ohrožení virovou nákazou.

V následující otázce, jsme se zajímali o to, zda učitelé během zavření škol svým žákům vysvětlovali současnou situaci. Po vyhodnocení odpovědí na tuto otázku můžeme konstatovat, že polovina učitelů se svými žáky probírala,

popřípadě jim vysvětlovala současnou situaci. Z uvedených odpovědí uvádíme následující příklady:

- [UČ5]: ... povídali jsme si o tom ve video hovorech.
[UČ6]: Jednoduše jsme si o situaci povídali – na úrovni dětí. Hlavně jsme se snažili o zklidnění a nadhled.
[UČ7]: Situaci jsme si (včetně dotazů) zvládli vysvětlit před zavřením škol, ještě v době, kdy se řešila situace v Číně. V karanténě už jsme na vědomosti pouze navázali v podobě řešení některých úloh.
[UČ8]: Snažila jsem se za spolupráce rodičů dětem toto téma vysvětlit.
[UČ9]: Ano, denně, když se vir objevil ve světě, v ČR v den uzavření škol.
[UČ10]: Vysvětlovali jsme si, proč nemůžeme do školy, jak chránit své zdraví, jak mohu pomoci např. starším lidem – babičce, dědečkovi apod.
[UČ11]: Ještě před zavřením škol jsme se zaměřili na důvody preventivních opatření a správné mytí rukou.
[UČ12]: Povídali jsme si o tom, co se děje ve světě, jak se chránit před nakažením, jak se chovat doma i ve škole, jak si správně mýt ruce... Hlavně jsem děti uklidňovala, aby se zbytečně nebály a nepanikařily.

Opětovné otevření škol a návrat žáků prvního stupně základních škol bylo doprovázeno přísnými opatřeními. Z tohoto důvodu nás zajímalo, jakým způsobem učitelé řešili s žáky vzniklou situaci. Učitelé uvedli, že při obnovení školní docházky žákům pravidla vysvětlili a zdůraznili, proč je důležité pravidla dodržovat. Všichni dotazovaní se jednoznačně shodli, že žákům nečinilo problém dodržovat a respektovat určená pravidla (nošení roušek, dezinfekce rukou, přesný čas příchodu do školy, rozestupy mezi žáky apod.). Pozitivním zjištěním je, že podle učitelů žáci daná opatření chápali a sami se kontrolovali při jejich dodržování.

Poslední položku v písemném dotazování tvořila otázka, zda učitelé po opětovném otevření škol zapojovali do výuky témata zdraví a péče o zdraví a propojovali je s danými opatřeními. Kromě tří učitelů všichni uvedli, že se věnovali takovým tématům výchovy ke zdraví, která korelovala se současnou situací a opatřeními. V odpovědích učitelů se nejvíce objevilo, že zařazovali především učivo zaměřené na správnou péči o tělo, hygienu, na ochranu zdraví a prevenci nemocí, na zdravou stravu, dostatek pohybu a spánku. Níže uvádíme méně obvyklé odpovědi:

- [UČ13]: ... také jsme se věnovali bezpečnosti užívání výpočetní techniky a internetu, který děti teď hodně využívaly.

S touto odpovědí se ztotožňujeme. V této době, kdy nebylo možné se osobně stýkat, bylo internetové připojení pro většinu z nás velmi důležité a internet se stal pro všechny i dobrým pomocníkem. Ovšem ve virtuálním světě na nás číhá i spousta nebezpečí. S riziky spojenými s používáním internetu by měli být žáci určitě také seznámeni.

[UČ14]: Samozřejmě téma zdraví posilujeme a upevňujeme průběžně, nejen pro danou situaci, ale i pro případné další pandemické vlny různých i jiných onemocnění. Pracovali jsme i s myšlenkou civilní obrany.

[UČ15]: Věnovali jsme se chování v mimořádných situacích.

A co sdělit na závěr? Výchova ke zdraví má interdisciplinární charakter a zahrnuje témata důležitá a uplatnitelná v praktickém životě každého člověka. Aby byla efektivní a naplňovala cíle základního vzdělávání, musí být soustavná a systematická, srozumitelná a zároveň podložená vědeckými poznatky. Výchova ke zdraví by měla také reagovat na aktuální problémy ve společnosti, což se ukázalo jako zásadní nyní v době šíření nové specifické virové nákazy. Podle odpovědí učitelů prvního stupně základních škol v našem krátkém průzkumu můžeme konstatovat, že učitelé adekvátně zareagovali na danou náročnou situaci ve společnosti. Se svými žáky řešili nelehkou situaci i přísná opatření. Do své výuky zařazovali témata zdraví, která propojovali se současnou pandemií. Během pandemie si žáci mohli některé vědomosti, a především dovednosti vyzkoušet přímo v praxi. Možná taková specifická situace mohla značně napomoci naplňovat obecné cíle základního vzdělávání uvedené v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání, zejména pak ty, které se přímo týkají ochrany zdraví a odpovědnosti za ně. Za velmi zajímavou považujeme myšlenku zadávat během „karantény“ žákům úlohy propojené s tématem šíření onemocnění covid-19. Pozitivně hodnotíme i návrh speciálního programu pro žáky prvního stupně základní školy, který by souvisel se současnou nelehkou situací.

Literatura

- Fialová, L., Flemr, L., Marádová, E., & Mužík, V. (2014). *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum.
- Marádová, E. (2014). *Vybrané kapitoly z didaktiky výchovy ke zdraví*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.
- Mužíková, L. (2010). *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: podněty pro implementaci výchovy ke zdraví do školních vzdělávacích programů*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. (2017). Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

Zvířotský, M. (2010). *Úvod do zdravotní gramotnosti pro pedagogy: učební text pro studenty pedagogických oborů.* Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.

Autor

Mgr. Michaela Bartošová, Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta,
Katedra primární a preprimární pedagogiky, Žižkovo nám. 5, 771 40 Olomouc,
e-mail: bartosovamichaela13b@seznam.cz