

Iceland   
Liechtenstein  
Norway grants

# Vybrané faktory podpory zdraví ve škole

Václav Bělík



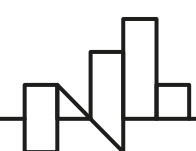
# Současná společnost a její změny

- Aktuální změny jsou jednou z charakteristik tzv. společnosti pozdní doby (M.Petrusek)
- Ve virtuálním světě mluvíme o epoše pojmenovávací plurality (V.Moravec) – mnohost a pluralita (rozmanitost) x snahy o sjednocení a konvergenci
- V souvislosti s rozvojem digitalizace a počítačových sítí mluvíme o tzv. digitální metamorfóze – zahrnuje pojmy – společnost informační obezity, společnost post-faktická (popřípadě post-pravdivá), společnost přilhávání, společnost alternativních fakt, společnost osamocená, narcistní, rozjívená, ustrašená či společnost uniklých sdělení o všem a o všech ...



# Současná společnost a problémy v komunikaci

- Teorie jazykových kódů – Basil Bernstein
- *Omezený kód je vhodný pro insidery, kteří sdílejí předpoklady k pochopení tématu. Skrze něj mluvčí čerpají ze zázemí vědomostí a sdíleného porozumění. Tento typ kódu vytváří dojem pocitu sounáležitosti k určité skupině. Omezené kódy mohou být nalézány mezi přáteli, rodinami a dalšími důvěrně propojenými skupinami. Jsou kratší, stručnější a vyžadují informace na pozadí a předchozí vědomosti.*
- *Rozvinutý kód naopak nepředpokládá, že posluchač sdílí tyto předpoklady nebo porozumění, a je tedy mnohem výslovnější, důkladnější a vyžaduje od posluchačů čtení mezi řádky. Je vhodný v situacích, ve kterých není žádné prioritní sdílené porozumění a vždy je nutné důkladnější vysvětlení. Pokud někdo říká něco nového někomu, koho potká poprvé, pravděpodobně by použil rozvinutý kód, který může stát samostatně – je kompletní, plný detailů, většina posluchačů konverzace by byla schopná porozumět.*
- **Omezené kódy** se uplatňují zejména u dětí z nižších vrstev. Jejich komunikace je založena na nevyslovených předpokladech, které není potřeba verbalizovat, jelikož jsou považovány za samozřejmé. Prostřednictvím omezených kódů se dají snáze popsat praktické zkušenosti.<sup>[4]</sup>
- **Rozvinuté kódy** si naopak osvojují děti vyrůstající v rodinách s vyšším formálním vzděláním. Svým verbálním projevem dokáží individualizovat smysl jednotlivých slov podle situace, ve které se nachází, a lépe ovládají popis abstraktních představ. Tyto rozdílné typy komunikace spočívají zejména ve výchově a prostředí, ve kterém se děti pohybují. Děti z nižších socioekonomických vrstev jsou většinou vychovávány formou přímých trestů a odměn bez bližšího vysvětlení. Oproti tomu rodiče z vyšších vrstev věnují větší pozornost tomu, aby jejich děti pochopily z jakého důvodu jsou jim některé věci odpírány. Příkladem může být klasická situace v obchodě. Dítě z dělnické rodiny se dožaduje sladkosti, přičemž mu matka řekne: „A dost!“ V případě, kdy po sladkosti zatouží dítě ze středostavovské rodiny, s největší pravděpodobností mu bude vysvětleno, že sladkosti nejsou zdravé a kazí se po nich zuby.

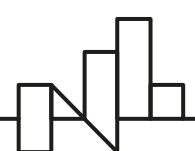


# Jazykové kódy a vzdělávání

Osvojením rozvinutých kódů získávají děti lepší předpoklady k prosazení se v procesu formálního vzdělávání. Způsob vyjadřování v omezených kódech se poté podle Bernsteina častěji dostává do rozporu s akademickou kulturou školy.

Menší šance dětí s omezenými kódy k úspěchu ve škole se dají shrnout do několika bodů:

- Děti, kterým se často nedostává odpovědí na jejich otázky, mívají nejen menší povědomí o světě, ale v zásadě jsou i méně zvědavé.
- Překážkou pro ně bývají i obecně vyjádřené zásady školní kázně.
- V případě, že se učitelova forma komunikace výrazněji liší od té, kterou znají z domova, může být pro takové děti zkratka nesrozumitelná. Při snaze přeložit si výklad do známého jazyka jim poté často uniká skutečná podstata celého sdělení.
- Nehledě na mechanické učení nazpaměť se tyto děti často potýkají s problémy pochopení rozdílů v pojmech vyžadujících schopnost zobecnění a abstrakce.
- Kontexty



# Současná společnost a příčinnost sociálních deviací

## 1. Příčiny endogenní:

Vrozené dispozice – dědičnost včetně nižšího intelektu, dvojčata jednodvojvaječná, hyperaktivita, pohlaví 6:1, vztah genetické zátěže a raných zážitků, prenatální vývoj a negativní vlivy včetně nemocí.

„Samozřejmě se na vzniku deviantního chování mohou podílet také dispozice psychopatického rázu. Projevuje se to sníženou sebekontrolou, nižší tolerancí k chování jiných, vyšší impulzivitou, citovou chladností, větším zaměřením na sebe, pocity nadřazenosti.“

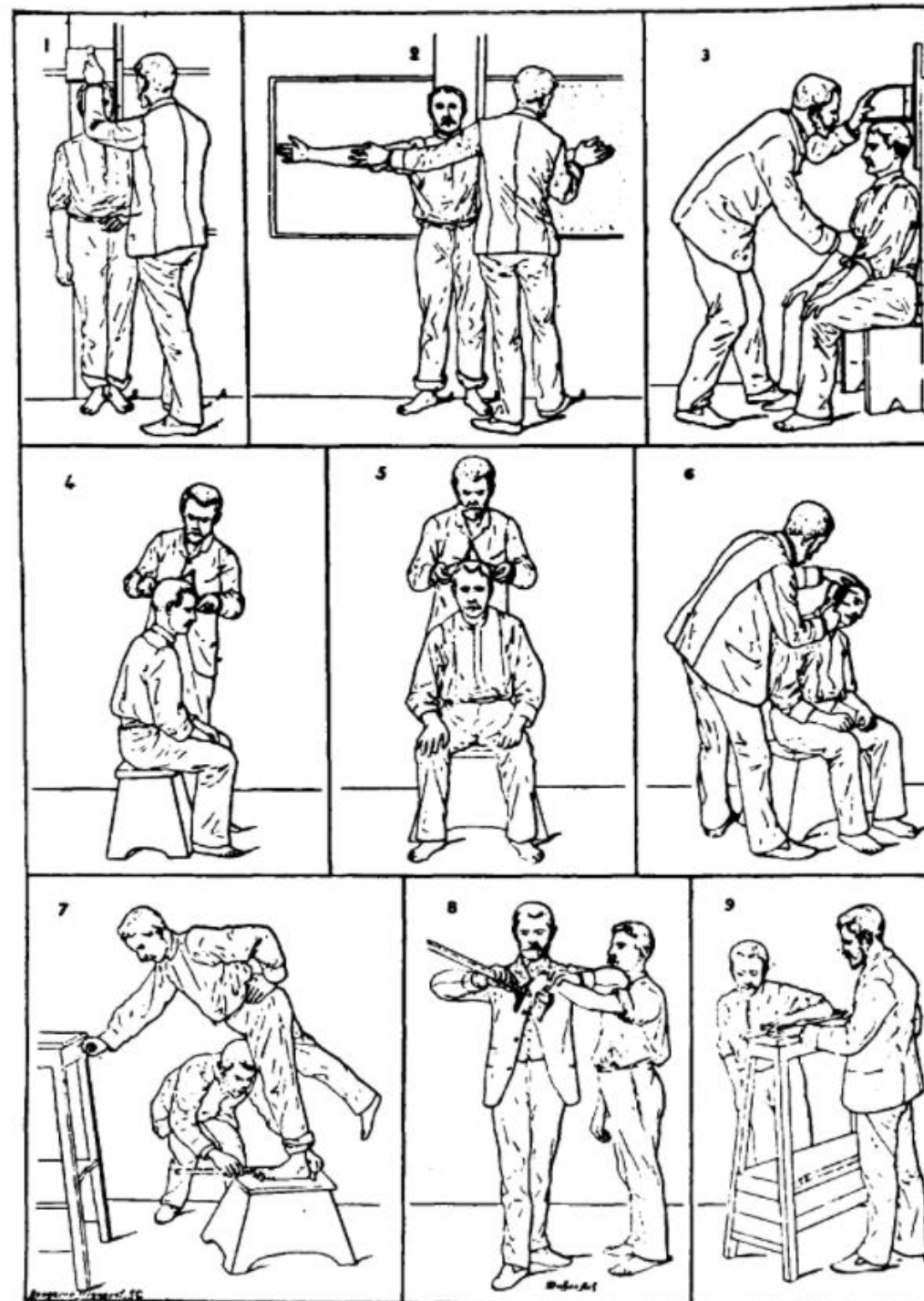
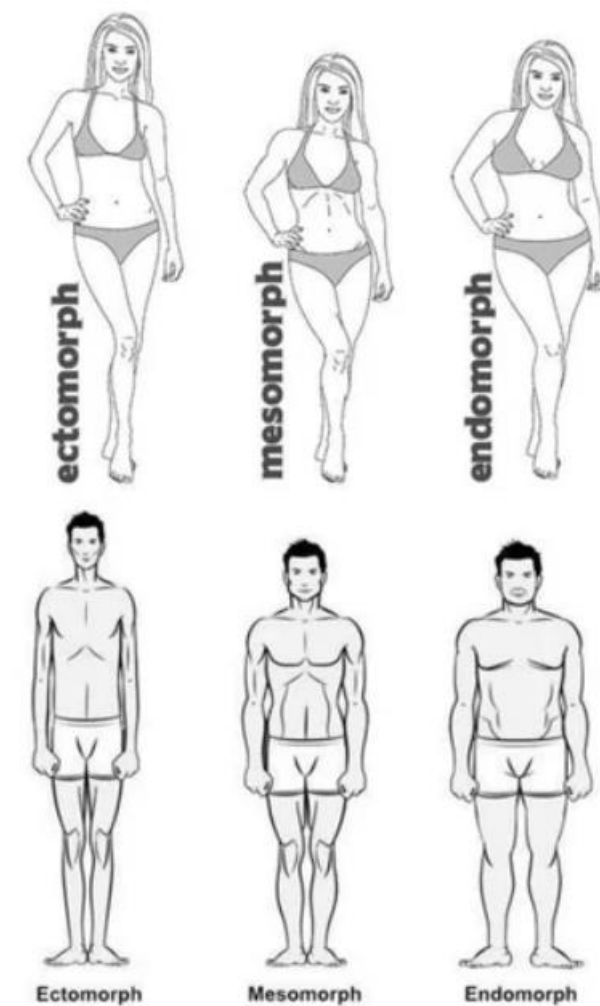
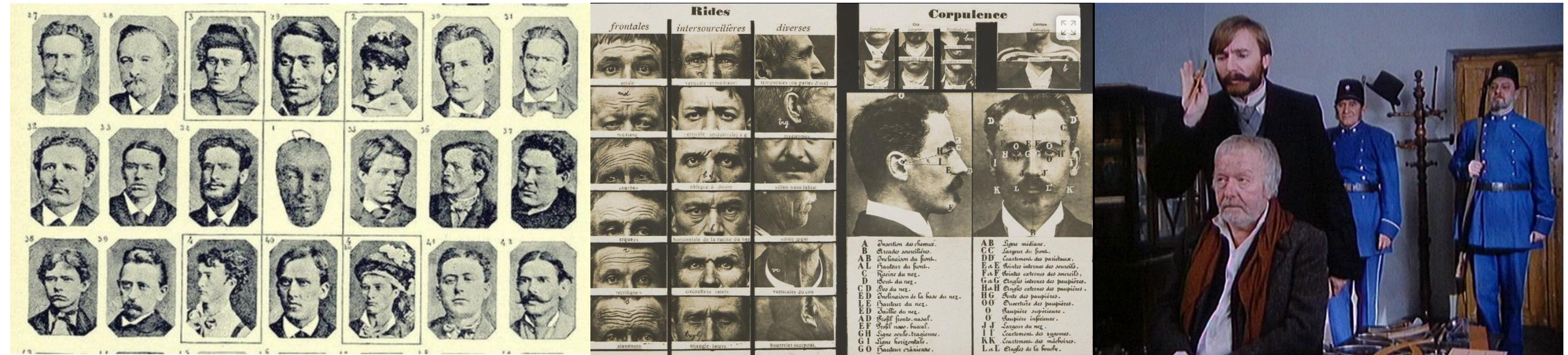
- Získané dispozice – nechtěné děti, rodičovský styl výchovy, prodělané choroby, patologické zážitky z dětství, kompetence řešit problémy, zvýšená impulzivita, nízká úzkostnost, malá závislost na odměně, nízká odolnost vůči stresu, nízká adaptibilita.

## 2. Příčiny exogenní – rodina, škola, vrstevníci, média

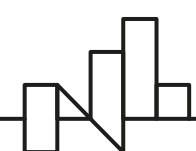


# Vybrané teorie příčinnosti problémů ve společnosti

- Biologické teorie – Lombroso, Bertillon
- Psychologické teorie – Freud, Piaget, Kretschmer
- Sociologické teorie – Durkheim, Merton
- Polyetiologické teorie



1. Taille. — 2. Envergure. — 3. Buste. —  
4. Longueur de la tête. — 5. Largeur de la tête. — 6. Oreille droite. —  
7. Pied gauche. — 8. Médius gauche. — 9. Coudée gauche.

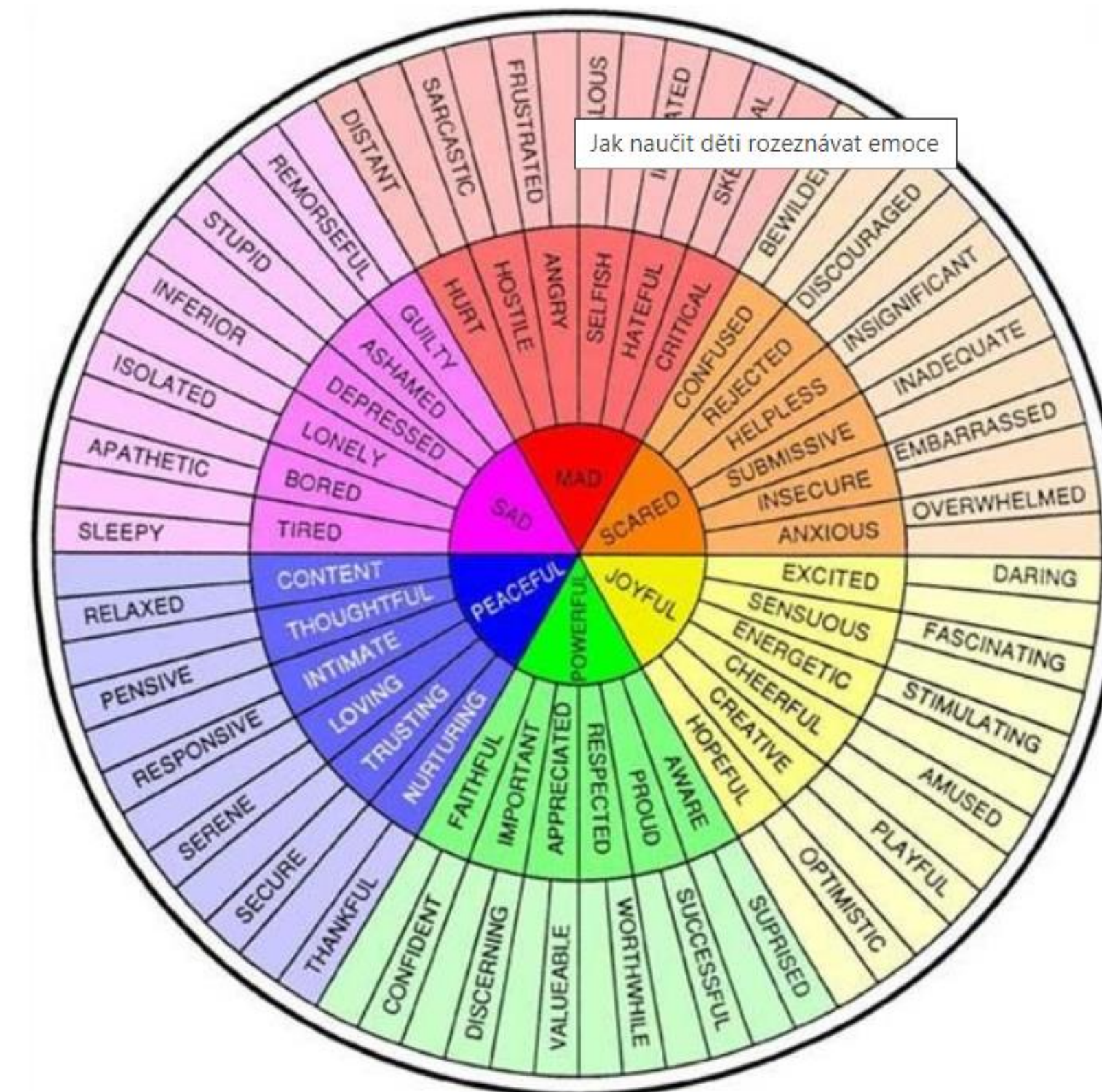
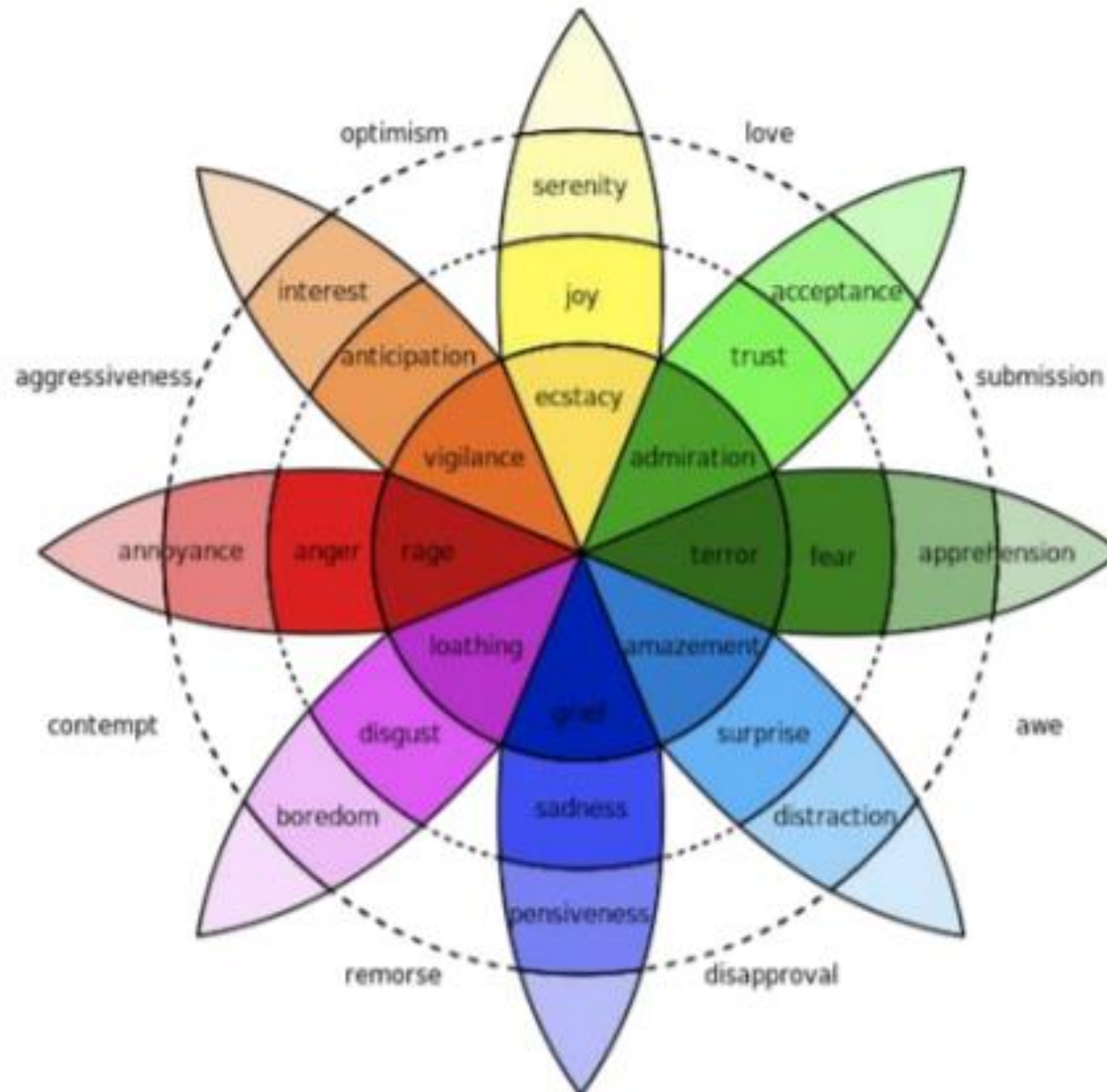


# Podpora pozitivních emocí ve škole Plutchikův model + model dr. Glorie Wlicox

Faktory, které je třeba rozvíjet:

- **1. Štěstí** – zahrnuje emoce, jako jsou **láska, radost** a **klid**. Takto bychom se měli cítit, když žijeme „optimálním způsobem života“ (pozitivní psychologie tomuto jevu říká flow – proudění).
- **2. Strach** – přichází, když se cítíme ohroženi a přináší s sebou **zděšení, úzkost** (strach zbařený konkrétní hrozby, strach z něčeho neurčitého), **obava** (strach z konkrétní hrozby) a pocit bezmoci a bezbrannosti.
- Když savci pociťují strach, v důsledku obranného mechanismu se mění na **hněv**.
- **3. Smutek** – je reakcí na ztrátu milované osoby a zklamání. Projevuje se **zármutkem, depresí a osamělostí**. V takových situacích se běžně stává, že lidé si před smutkem vytvářejí bariéru hněvu.
- **4. Hněv** je reakcí na vnitřní nebo vnější hrozbu. Projevuje se podrážděností, **frustrací a zuřivostí**. Pokud člověk svůj [hněv](#) potlačuje, může se změnit na **depresi** nebo **otupělost**.
- + emoční nákaza

## Plutchikův grafický model osmi základních emocí a jejich variací

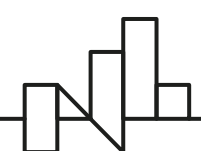


## Pilíře podpory zdraví ve škole

- 1. orientace na zdravý životní styl u všech členů komunity (příkladná role rodičů, učitelského sboru)
- 2. kultivace vztahů uvnitř školy (vytváření pozitivní atmosféry, pozitivních sociálních vazeb)
- 3. neformální spolupráce s rodiči a obcí
- 4. zavádění a užívání takových metod vyučování, které podporují zdravý rozvoj dítěte po všech stránkách (tělesná, duševní, společenská, kognitivní, emotivní, dovednostní).

Obsah programu pro základní a střední školy tvoří tři základní pilíře podpory zdraví:

- prvním pilířem je „Pohoda prostředí“, kam můžeme zařadit zásady: pohoda věcného prostředí, pohoda sociálního prostředí a pohoda organizačního prostředí
- druhým pilířem je „Zdravé učení“, kam řadíme zásady: smysluplnost, možnost výběru a přiměřenost, spoluúčast a spolupráce a motivující hodnocení
- třetím pilířem je „Otevřené partnerství“, kam řadíme dvě zásady: Škola jako model demokratického společenství a Škola jako kulturní a vzdělávací středisko obce (Havlíková, 1998)





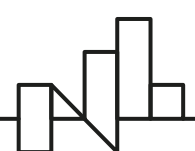
## Koncept „Bezpečné školy“

Program BŠ je zajišťován s využitím následujících indikátorů, které „byly vytvořeny mezinárodním hnutím „Bezpečné komunity“ s cílem udělat svět lepším a bezpečnějším místem pro život, práci a hry“ (Bezpečná škola, 2016):

- a) personální a související zajištění,
- b) strategie programu,
- c) školní program,
- d) rizikové skupiny,
- e) báze znalostí,
- f) frekvence a příčiny úrazů,
- g) evaluace,
- h) zapojení do sítě BŠ (International Safe Schools, n. d.).

V projektu BŠ jde o návrhy konkrétních opatření, která jsou rozpracována do sedmi oblastí působení:

- A. organizační zajištění,
- B. vytvoření bezpečného prostředí,
- C. implementace v kurikulu,
- D. zajištění mimoškolních aktivit,
- E. spolupráce s rodinou,
- F. spolupráce s podpůrnými organizacemi,
- G. řešení krizových situací (Bezpečná škola, 2016).



## Práce s životními událostmi a další determinanty zdraví

Události ve svém životě většinou ovlivnit nelze, ale lze ovlivnit přístup k těmto událostem a tím i výsledek. Reakce na události předurčují, jaký bude výsledek. Gordon (2016) ve své knize uvádí tuto rovnici:

$$U + P = V$$

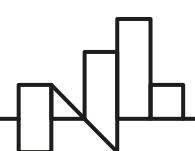
$U$  = události v životě,  $P$  = přístup (může ale také znamenat pozitivní energii),  
 $V$  = výsledek

Průcha (2017, s. 169) poukazuje, že „...sociální determinanty, respektive sociální nerovnosti hrají ve školním vzdělávání českých žáků velmi významnou roli.“.

Nesmíme opomenout **vymezení determinantů zdraví**, které je vymezeno následovně. Pomocí zjednodušení si můžeme zjednodušeně uvést čtyři základní determinanty zdraví, těmi jsou:

- a) Životní styl 40 %
- b) Životní prostředí 35 %
- c) Péče o zdraví a zdravotnictví 15 %
- d) Genetický základ 10 %

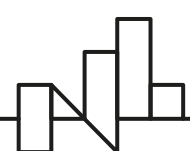
- Permisivní výchova?
- Mobil x modlitební knížka
- Hlava x ruka (slepá myš)
- Vlčí děti x „němé“ děti
- Komorbidity
- Synergie zdraví a synergie nemoci
- Kult krásy, mládí a zdraví (navíc chceme někam patřit)
- Chování vedoucí ke zdraví:
  - Zdravý životní styl, resilience, sociální opora, pohyb, výživa



## Patogenetický pohled na zdraví

Základní charakteristiky biomedicínského modelu nemoci můžeme shodně s Křivo-  
hlavým (1999) shrnout následujícím způsobem:

- má velkou zásluhu na snížení úmrtnosti a na zlepšení úrovně morbidit v posledních 100–150 letech,
- preferuje výhradně biologický, příčinný faktor při vzniku onemocnění (lineárně kauzální model zdraví),
- pojímá tělo a duši (psychiku) jako dvě oddělené a odlišné skutečnosti, pozornost věnuje somatické stránce zdraví (psychiku do značné míry ignoruje),
- prvořadým zájmem je nemoc, kterou vysvětluje jako poruchu normální činnosti (malfunkci), zdraví bere jako samozřejmost ve smyslu opozita nemoci,
- vychází z předpokladu, že nemoc je do značné míry zcela nezávislá na psychických a sociálních faktorech,
- prvořadou pozornost věnuje biochemickým procesům a somatické stránce nemoci,
- jeho výchozím bodem je poznání narušené biochemické rovnováhy v organismu (homeostáza),
- věnuje velkou pozornost neurofyziologickým abnormalitám,
- snaží se o popis nosologických jednotek s charakteristickou etiologií, které jsou zakotveny uvnitř organismu (symptomy se skládají do syndromů vytvářejících nemoc),
- pacient není za vznik onemocnění zodpovědný a nemůže pravděpodobnost rozvoje onemocnění ovlivňovat,
- má obtíže s objektivní interpretací etiologických faktorů dnes převažujících onemocnění a příčin úmrtí, s nemocemi kardiovaskulárními, rakovinou a úrazy,
- nepodporuje prevenci a posilování zdraví ani individuální zodpovědnost za zdraví.



## Salutogenetický pohled na zdraví

Salutogeneze se zabývá zkoumáním podmínek pevného, nezdolného zdraví vzdor nepříznivým vlivům prostředí. Antonovsky (1987) shrnul salutogenetickou orientaci následujícím způsobem:

- přehodnocuje dichotomní klasifikaci jedinců jako zdravých nebo nemocných a dává přednost jejich umístění na vícerozměrovém kontinuu od pocitu dobrého zdraví (wellbeing) k nemoci,
- oproti jednostrannému důrazu na etiologii dysfunkce nebo nemoci klade důraz na člověka v nemoci,
- oproti orientaci na stresory zaměřuje pozornost na zdroje zvládnání (coping),
- důsledky působení stresorů nejsou pojímány jako patogeny, ale jako možný ozdravný faktor,
- hledání všech zdrojů, které mohou usnadnit aktivní adaptaci organismu na prostředí,
- překročení hranice „ne-nemoci“ spojené s orientací na pól zdraví,
- důraz na etický rozměr zdraví, zdraví není nejvyšší hodnotou.

Oproti biomedicínskému (patogenetickému) přístupu jde tedy o hledání faktorů, které udržují člověka v dobrém zdravotním stavu, faktorů, které zdravotní stav zlepšují



**Děkuji V. Bělík**



**Iceland**   
**Liechtenstein**  
**Norway grants**

Projekt z Fondů EHP a Norska 2014 – 2021

Program: Zdraví

Realizátor projektu: PPP a SPC KHK

Doba realizace: 1. 5. 2021 – 30. 4. 2024

Výše podpory: 8 578 092,- Kč

