



Ratolesti podpory zdraví ve školách ČR

Informační příloha

květen 2006



PRŮVODCE VÝCHOVOU KE ZDRAVÍ

Seriál - část 9.

Seriál vychází od září v příloze *Ratolesti* v každém čísle *Učitelských listů* 2005-06

Dosud otištěných osm částí desetidílného seriálu *Průvodce Výchovou ke zdraví* (6) a *Tělesnou výchovou* (2) bylo zaměřeno především na ukotvení koncepce *Výchovy ke zdraví (VkZ)* ve školních vzdělávacích programech. Soustředili jsme se především na poskytnutí návodu k tomu, jak propojit cíle *VkZ* (a *TV*) na straně školy a očekávané výstupy na straně žáka s obsahovou náplní (tématy) uvedených vzdělávacích oborů (spojených v *RVP ZV* do vzdělávací oblasti *Člověk a zdraví*). Již tím bylo řečeno, že *VkZ* je podle principu uplatněného v celém systému *RVP* založena na dovednostech a kompetencích žáka.

V posledních dvou částech seriálu, které zbývají do konce ročníku *UL*, se vracíme k vzdělávacímu oboru (*VO*) *Výchova ke zdraví* a to následujícím způsobem.

Abychom poskytli školám další ucelený pohled na možnosti plánování *VkZ* v *ŠVP*, budeme věnovat 9. a 10. díl seriálu *Průvodce výchovou ke zdraví* ještě alespoň jednomu alternativnímu způsobu řešení konkrétních kroků, než jsme zatím prezentovali (a než je prezentováno i v metodice k *RVP ZV*). Označení „alternativní“ se však týká jenom řešení na úrovni konkrétních kroků k realizaci *VkZ*, která v obou případech vycházejí z jedné a téže zásadnější koncepce: *VkZ* s přídomek „založená na dovednostech“

Námi označené pojetí *VkZ* jako alternativní je nabízeno v dokumentech Světové zdravotnické organizace všem těm školám v Evropě (*WHO* 2003), které chtějí buď novátorsky prosadit začlenění *VkZ* do rámce staršího pojetí svých existujících národních kurikulů či tradičních osnov nebo potřebují přeorientovat dříve začleněnou *VkZ*, ale již překonanou ve svém pojetí

(založeném na znalostech), na *VkZ* založenou na dovednostech.

V našem národním pojetí *VkZ* je tato koncepce přítomna v celé strategii vzdělávání podle *RVP*, jenž již odráží současný celoevropský vývoj vzdělávacích strategií směrem ke změně poměru mezi znalostmi, postoji a dovednostmi. *VkZ* má v tom případě šanci toto všeobecné pojetí aplikovat na sebe v souladu s ostatními *VO*. Na druhé straně koncepce „*VkZ* založená na dovednostech“ je vývojově starší než náš *RVP*, takže musí razit cestu novému pojetí jako zásadně odlišnému tam, kde ještě platí pojetí překonané, a proto klade explicitně důraz na fakt, že je založena na dovednostech. Ve svém teoretickém základu obě pojetí *VkZ* (*RVP* a *WHO*) vycházejí z poznání, že výchova ke zdraví je ve svých výsledcích účinnější, je-li založena na dovednostech a životních kompetencích.

Oba přístupy k *VkZ* založené na dovednostech jsou zároveň založeny na shodném postupu plánování od kompetencí (a dovedností) žáka přes cíle a obsah vzdělávání k metodám a formám výuky.

Alternativní nabídka pro *ŠVP*, která bude předmětem 9. a 10. čísla *Průvodce VkZ*, se bude týkat především dvou témat:

1. transformace klíčových kompetencí žáka do životních dovedností žáka v oblasti výchovy ke zdraví a jejich specifikace v klasických tématech výchovy ke zdraví a podpory zdraví; toto téma je předmětem 9. části;

2. specifických metod vyučovací činnosti učitele a učební činnosti žáka, jejichž společným jmenovatelem je aktivita žáka v rámci veškeré výchovy ke zdraví; toto téma pro učitele, kteří se budou podílet na výuce *VkZ* (v obou jejich formách – samostatné nebo integrované), bude předmětem 10. části.

ALTERNATIVNÍ ŘEŠENÍ PRO PLÁNOVÁNÍ výchovy ke zdraví založené na životních dovednostech

Zopakujeme několik hlavních pojmů, z nichž pojetí výchovy ke zdraví založené na dovednostech, vychází.

Výchova ke zdraví založená na dovednostech je systém tvorby a udržování zdravého životního stylu a podmínek prostřednictvím rozvoje znalostí, postojů a především dovedností. Využívá k tomu různé studijní zážitky, přičemž důraz je kladen na metody zahrnující aktivní účast žáků.

Zdraví je chápáno jako stav plné fyzické, duševní a sociální pohody (definice *WHO*).

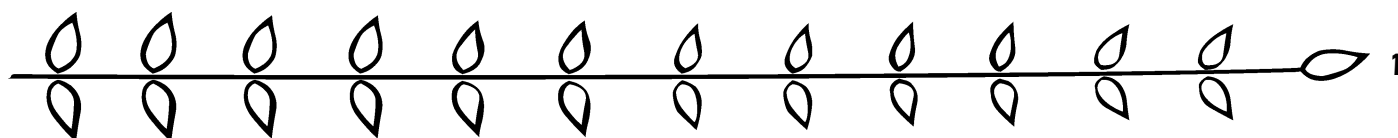
Životní dovednosti (life-skills) jsou schopnosti přizpůsobivého a pozitivního jednání, které jednotlivci umožňuje efektivní řešení požadavků a problémů běžného života (definice *WHO*).

Zejména se jedná o skupinu psychosociálních a interperso-

nálních dovedností, které lidem pomáhají k informovaným rozhodnutím, řešení problémů, kritickému a tvořivému myšlení, efektivní komunikaci, budování zdravých vztahů, soucítění s druhými, ke zvládnutí a řízení vlastního života zdravým a produktivním způsobem. Životní dovednosti se mohou týkat osobního jednání, jednání s druhými a rovněž snah o ozdravení okolního prostředí.

Důležitý rys, který odlišuje výchovu ke zdraví založenou na dovednostech od jiných forem zdravotní osvěty, je souběžné zaměření na znalosti, postoje a dovednosti (s důrazem na dovednosti).

Řadu desetiletí se pokyny ohledně zdraví a zdraví prospěšného jednání označují termínem „výchova ke zdraví“ (angl. health education). Pod tímto obecným termínem se skrývá mnoho forem



výchovy ke zdraví. Výchova ke zdraví je definována jako „jakákoliv kombinace učebních zážitků, které podporují dobrovolné přizpůsobení chování zdravotním hlediskům“. V prostředí školy se jedná o plánovaný, postupný vzdělávací program pro děti a mladé lidi, který realizují školení lektori s cílem prohloubit znalosti o zdraví a podpořit rozvoj *dovedností podporujících zdraví* a kladného postoje ke zdraví a životní pohodě. Náplň výchovy ke zdraví se obvykle zaměřuje na širokou škálu oblastí, jako je emocionální a psychické zdraví; stravování; užívání alkoholu, tabáku a drog; reprodukční a sexuální zdraví; zranění a další témata, přičemž jako důležité, vše prostupující principy figurují lidská práva a rovnost pohlaví. Rozvoj dovedností je součástí výchovy ke zdraví od samého počátku.

Díky rozvoji výchovy ke zdraví a životním dovednostem v edukačně vyspělých zemích roste v posledním desetiletí i obecné povědomí a důkazy o významu psychosociálních a interpersonálních dovedností v rozvoji mladých lidí, a to od prvních let života, přes dětství, dospívání, až do rané dospělosti. Tyto dovednosti ovlivňují schopnosti mládeže chránit se před zdravotními riziky, schopnosti přijmout kladné způsoby chování a rozvíjet zdravé vztahy. Životní dovednosti se týkají konkrétních rozhodnutí ovlivňujících zdraví, jako je volba nekuřáctví, zdravého jídla a pití nebo bezpečnějšího a informovanějšího rozhodování v oblasti vztahů. Například dovednosti kriticky myslet a rozhodovat se jsou důležité k analýze a odolání nátlaku vrstevníků a médií na používání tabáku a mezilidské komunikační dovednosti jsou zase potřeba k vyjednávání alternativ k rizikovému sexuálnímu chování. Mladí lidé mohou navíc získat takové schopnosti vyjednávat, že dokážou ovlivnit obecná pravidla a širší prostředí ovlivňující jejich zdraví, včetně tvorby nekuřáckých oblastí, zón bez zbraní, zvýšené dostupnosti pitné vody a toalet na školních pozemcích nebo přístupu ke zdravotním službám v oblasti reprodukce a sexu, včetně dostupnosti kondomů bránících nákaze HIV.

Výchova ke zdraví založená na dovednostech se do školního vyučovacího plánu zavádí různými způsoby. Někdy je to samostatný předmět začleněný do širšího učebního plánu, jindy je tato výchova zařazena společně s příslušnými zdravotními a sociálními tématy do obecných a odborných předmětů. V některých případech je prozatím nabízena jako nepovinný předmět. Bez ohledu na konkrétní způsob zařazení je však potřeba, aby se do výuky ke zdraví založené na dovednostech aktivně zapojili učitelé a školní personál věnující se různým předmětům a činnostem – jedině tak se tato výuka uplatní v širším školním prostředí.

Reforma vzdělávání zajišťuje prostor pro výchovu ke zdraví založenou na dovednostech ve školním vzdělávacím programu a různých volitelných aktivitách. Speciální programy pro studenty a učitele, vzájemná pomoc žáků, poradenské programy a komunitní aktivity otevírají studentům příležitosti k uplatnění a procvičení všeho, co se naučili.

Výuka s aktivní účastí studentů posiluje vazby mezi studenty a učiteli, zlepšuje atmosféru ve třídě, vytváří prostor k využití různých studijních přístupů a alternativních metod výuky. Výchova ke zdraví založená na dovednostech může a měla by řešit zdravotní otázky, se kterými se mladí mohou ve školním prostředí setkat, včetně užívání alkoholu, tabáku a dalších drog, infekcí způsobených cizopasníky, stravovacími návyky, reprodukčním a sexuálním zdravím a prevencí násilí a HIV/AIDS.

Postup při plánování VkZ založené na dovednostech

Výchova ke zdraví založená na dovednostech poskytuje kvalitní vzdělávání jako takové, zvláště pak s ohledem na podporu zdraví. Je založena na závažném a působivém obsahu a rovněž na učebních a studijních metodách s aktivní účastí žáků.

Při plánování výchovy ke zdraví založené na dovednostech je důležité zvažovat nejprve cíle a úkoly a teprve potom obsah a metody. Cíle výchovy ke zdraví založené na dovednostech popisují *obecné* zdravotní nebo sociální problémy, které má výuka nějakým způsobem ovlivnit. Úkoly jsou pak *konkrétní* chování nebo podmínky, které v případě změny k lepšímu významně přispějí k dosažení uvedených cílů. Chování žáků a stav prostředí ovlivňuje řada faktorů, výchova ke zdraví založená na dovednostech je pouze jedním z nich.

Obsah výchovy ke zdraví založené na dovednostech je přehledný

systém konkrétních znalostí, postojů a dovedností, včetně životních kompetencí, které jsou mladým lidem vštěpovány, aby jim umožnily přijetí jednání nebo vytvoření podmínek popsaných v cílech této výchovy. Teprve na základě připraveného obsahu se volí metody, které jsou pro danou náplň nejvhodnější. Například k předání přesných informací jsou nejvhodnější *přednášky*, k ovlivnění postojů studentů se hodí *diskuse* a k rozvoji dovedností nejlépe poslouží např. *přehrávání rolí*. K předávání znalostí, postojů a dovedností studentům je možné, resp. by se měla využívat celá řada různých vyučovacích a studijních metod (viz příklad níže).

Znalosti zahrnují určitý záběr informací a porozumění těmto informacím. Při předávání znalostí by měli učitelé kombinovat sdělování faktů s vysvětlováním jejich vzájemných vazeb. Pokud například učitel vysvětluje způsob přenosu infekce HIV, může následně vyloužit, že sexuální vztahy s uživateli nitrožilně podávaných drog zvyšují riziko nákazy HIV.

Postoje zahrnují předpojatost, sklony, preference a subjektivní hodnocení, které u dané osoby vytváří předpoklady k předvídatelnému způsobu jednání či reakce. Postoje určují to, co mají lidé rádi a co ne, jaké věci považují za dobré a jaké za špatné, důležité či nevýznamné, hodné zájmu nebo lhostejné. Například k ochraně zdraví a kladnému působení je důležitá citlivost na otázku rovnosti pohlaví, úcta k druhým, k vlastnímu tělu a přesvědčení o významu péče o něj. Pro potřeby tohoto dokumentu vymezujeme termín postoje jako širokou škálu hodnot, přesvědčení, sociálních norem, práv, záměrů a motivací.

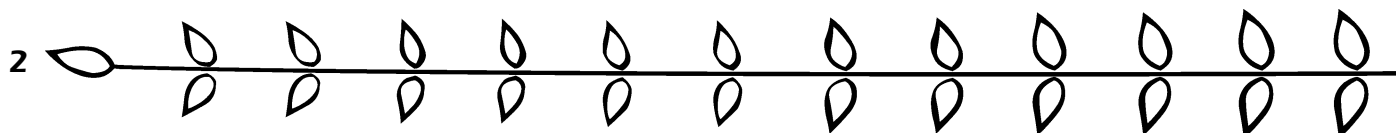
Dovednosti jsou v tomto materiálu rozděleny na životní dovednosti či kompetence nebo také schopnosti (definice níže) a ostatní dovednosti. V obecné rovině jsou dovednosti schopnosti, které lidem umožňují jednat určitým způsobem. Termín ostatní dovednosti se týká praktických zdravotních dovedností a postupů, jako je první pomoc (např. obvazování, resuscitace, sterilizace nástrojů), hygiena (např. mytí rukou, čištění zubů, příprava orální rehydratační terapie) nebo sexuální zdraví (např. správné používání kondomu).

(Pozn. zpracovatele: termín ostatní dovednosti v české aplikaci lépe vystihuje termín odborné dovednosti, který je používán v RVP všeobecně.)

Životní dovednosti (kompetence) jsou schopnosti přizpůsobivého a pozitivního jednání, které jednotlivci umožňuje efektivně řešit požadavky a problémy běžného života (definice WHO). Zejména se jedná o skupinu psychosociálních schopností a dovedností jednat s lidmi, které jedinci pomáhají k informovanému rozhodování, řešení problémů, kritickému a tvořivému myšlení, efektivní komunikaci, budování zdravých vztahů, soucítění s druhými, zvládnutí a řízení vlastního života zdravým a produktivním způsobem. Životní dovednosti se mohou týkat osobního jednání, jednání s druhými a mohou rovněž zahrnovat úsilí o ozdravení okolního prostředí.

PŘÍKLAD

U výchovy ke zdraví založené na dovednostech se na základě cílů a úkolů určuje obsah a metody. Dejme tomu, že máme za cíl předejít zdravotním problémům způsobeným užíváním tabáku. K tomuto cíli se mohou pojit konkrétní úkoly, jako je omezení spotřeby tabákových produktů mezi mladými lidmi a změna podmínek, které kouření ovlivňují, například rozsah nekuřáckých prostor a cena a dostupnost cigaret. Do obsahu bychom tedy mohli zařadit: 1) znalosti zdravotních rizik spojených s kouřením, 2) přehled o promyšlených taktikách, kterými tabákový průmysl vede mladé lidi ke kouření a upevňuje jejich závislost, 3) postoje, které mladé povedou k ochraně vlastního zdraví i zdraví ostatních, 4) dovednosti kriticky myslet a rozhodovat se, které pomohou k rozhodnutí nekouřit; komunikační dovednosti a schopnost odmítnout, které jsou potřeba k odolávání nátlaku vrstevníků a nakonec dovednosti vyjednávat využívané k podpoře rozšiřování nekuřáckých prostor. K nastíněnému obsahu by se mohly hodit následující vyučovací metody: 1) prezentace, které jasným a přesvědčivým způsobem vysvětlí zdravotní dopady kouření a rozeberou marketingové postupy zvyšující přitažlivost cigaret, 2) diskuse a práce s audio-vizuálními materiály v malých skupinách, které posílí



vědomí rizik plynoucích z kouření, 3) výzkum strategií, které tabákový průmysl používá k získání nových kuřáků z řad mladých, 4) nácvik odmítnutí prostřednictvím přehrávání rolí a 5) celoškolské aktivity na podporu nekuřáckého školního prostředí. Výchova ke zdraví založená na dovednostech již sama o sobě mnoha mladým lidem pomohla, aby se vyvarovali zdravotních rizik, například vdechování cigaretového kouře. Nicméně v řadě komunit existují sociální a ekonomická pravidla a zvyky, které podkopávají cíle výchovy ke zdraví nebo přímo glorifikují riskantní chování. Aby výchova ke zdraví založená na dovednostech přinesla maximální užitek, je potřeba zavést národní a místní strategie, které vliv takových pravidel a zvyků omezí.

Obecné schéma životních dovedností ve VkZ založené na dovednostech

Tabulka 1

DOVEDNOSTI KOMUNIKOVAT A JEDNAT S LIDMI	DOVEDNOSTI ROZHODOVAT SE A KRITICKY MYSLET	DOVEDNOSTI VYROVNÁVAT SE S ŽIVOTEM A ŘÍDIT SÁM SEBE
<ul style="list-style-type: none"> Mezilidské komunikační dovednosti: verbální a neverbální komunikace aktivní naslouchání vyjadřování pocitů; poskytování a přijímání zpětné vazby (bez obviňování) Dovednosti vyjednávat a odmítnout: vyjednávání a zvládání konfliktů asertivita dovednosti odmítnout Rozvíjení empatie: schopnosti naslouchat a porozumět potřebám či okolnostem druhých a toto porozumění vyjádřit Spolupráce a týmová práce: vyjadřování úcty k přínosům druhých a různorodosti přístupů vyhodnocování vlastních schopností a přínosů pro skupinu Dovednosti vyjednávat a obhajovat: schopnost ovlivňovat a přesvědčovat schopnosti vytvářet kontakty mezi lidmi a motivovat 	<ul style="list-style-type: none"> Dovednosti rozhodovat se a řešit problémy: schopnost najít kvalitní informace schopnost vyhodnotit dopad současných rozhodnutí na vlastní osobu a na ostatní – hledání alternativních řešení problému dovednost analyzovat vlivy, které na ni mají hodnoty a postoje k sobě a ke druhým Dovednosti kritického myšlení: schopnosti umožňující vyhodnotit vliv vrstevníků a médií analyzovat postoje, hodnoty, sociální normy, mínění a faktory, které jedince ovlivňují dovednost vybrat relevantní informace a informační zdroje 	<ul style="list-style-type: none"> Dovednosti umožňující zvýšení osobní jistoty, převzetí vedení, přijetí odpovědnosti, rozlišení a uskutečnění změny: rozvíjená sebedůvěra a sebedůvědomí schopnost uvědomovat si sám sebe, včetně vědomí vlastních práv, vlivu, hodnot, postojů, silných a slabých stránek schopnost definovat cíle dovednosti sám sebe hodnotit, posuzovat a sledovat Dovednosti ovládat emoce: schopnost ovládat svůj hněv zvládání žalu a úzkosti schopnost vyrovnat se ztrátou, zneužíváním či traumatem Dovednosti zvládat stres: dovednost plánovat čas dovednost pozitivně myslet relaxační techniky

Praxe ukazuje, že programy usilující o rozvoj životních dovedností mládeže bez příkladů určitého zdravého jednání nebo podmínek, neovlivní konkrétní jednání takovým způsobem, jako programy otevřeně zaměřené na uplatnění životních dovedností v konkrétních zdravých rozhodnutích a způsobech chování. K účinnému ovlivnění způsobu chování je potřeba dovednosti uplatnit na konkrétní problémy, například na obecně rozšířené rizikové jednání. Stranou pozornosti však samozřejmě nesmí zůstat ani budování dalších životních dovedností, které mladé lidi připravují na další stránky jejich rozvoje, například dovednosti udržovat pozitivní mezilidské vztahy s učiteli, studenty a členy rodiny.

Životní dovednosti aplikované do různých oblastí zdraví

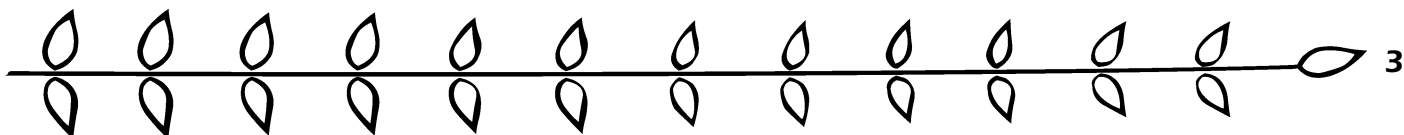
V tabulce 2 vpravo je na několika oblastech zdraví ukázáno, jak mohou studenti při procvičování kladného jednání a vytváření zdravých životních podmínek využít jednu nebo několik životních dovedností.

Tabulka 2

DOVEDNOSTI KOMUNIKOVAT A JEDNAT S LIDMI	DOVEDNOSTI ROZHODOVAT SE A KRITICKY MYSLET	DOVEDNOSTI VYROVNÁVAT SE S ŽIVOTEM A ŘÍDIT SÁM SEBE
---	--	---

Tabulka 2 a.
OBLAST ZDRAVÍ: ALKOHOL, TABÁK A DALŠÍ DROGY

<ul style="list-style-type: none"> Komunikační dovednosti: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak informovat druhé o negativních zdravotních a sociálních dopadech a osobních důvodech pro odmítnutí alkoholu, tabáku a drog jak požádat rodiče, aby nekouřili, když jedou společně v automobilu Dovednosti vcítit se: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak naslouchat a vyjádřit porozumění pro důvody, které kamarádi mohou vést k užívání drog jak navrhnout zájemavým a přesvědčivým způsobem dostupné alternativy Dovednosti obhajovat: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak přesvědčit ředitele školy, aby zavedl a prosazoval pravidla nekuřácké školy jak vytvářet obecnou podporu pro nekuřácké školy a veřejné budovy Dovednosti vyjednávat a odmítnout: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak odolat opakovaným nabídkám cigaret od kamarádů a udržet přitom přátelské vztahy Dovednosti jednat s lidmi: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak podpořit osobu, která se snaží přestat kouřit nebo užívat jiné drogy jak vyjádřit přátelům konstruktivní pozitivní nesouhlas s užíváním škodlivých látek. "Tohle pro tebe není dobré..." 	<ul style="list-style-type: none"> Dovednosti rozhodovat se: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak shromažďovat informace o následcích užívání alkoholu a kouření jak srovnávat následky užívání s důvody, které mladí lidé běžně uvádějí pro užívání alkoholu a kouření jak definovat vlastní důvody pro odmítnutí alkoholu a dalších drog a vysvětlit tyto důvody druhým jak doporučit pití nealkoholických nápojů na party, kde je dostupný alkohol jak dojít k rozhodnutí přestat s užíváním tabáku a jiných drog, jak se tohoto rozhodnutí držet a jak v této oblasti hledat podporu Dovednosti kritického myšlení: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak analyzovat propagaci cigaret cílenou na mladé a pochopit zneužití touhy být „cool“ – zajímavý pro děvčata a přitažlivý pro kluky jak připravit protislogany zdůrazňující daň placenou za kouření cigaret a návrhy na lepší využití utracených peněz jak se dá dojít k závěru, že užívání tabáku slouží ke zneužíváním chudých jak analyzovat důvody vedoucí k užívání škodlivých látek a hledat z hlediska zdraví neškodné alternativy 	<ul style="list-style-type: none"> Dovednosti ovládat stres: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak analyzovat faktory, které přispívají ke zvyšování stresu jak omezit stres prostřednictvím činností, jako je cvičení, meditace a dobré plánování času jak navazovat přátelství s lidmi, kteří jsou pro druhé oporou a přispívají k uvolnění
---	---	---



Tabulka 2 b.
OBLAST ZDRAVÍ: ZDRAVÁ VÝŽIVA

<ul style="list-style-type: none"> Komunikační dovednosti: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak přesvědčit rodiče a přátele, aby preferovali zdravou stravu a zdravou skladbu jídelníčku Dovednosti odmítnout: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak čelit společenským tlakům směřujícím k přijetí nezdravého stylu stravování Dovednosti obhajovat: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak předat druhým sdělení o zdravé stravě prostřednictvím plakátů, reklamy, představení či prezentací jak získat podporu vlivných osob, jako je ředitel školy, učitel a místní praktický lékař, pro poskytování zdravé školní stravy 	<ul style="list-style-type: none"> Dovednosti rozhodovat se: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak si z různých možností vybrat ta výživnější jídla a svačiny jak ostatním přesvědčivě představit poznatky o následcích nevyvážené stravy (nemoci plynoucí z nedostatku některých prvků) Dovednosti kritického myšlení: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak vyhodnotit prohlášení o výživných hodnotách používaná v reklamách a zprávách týkajících se výživy 	<ul style="list-style-type: none"> Dovednosti uvědomovat si a řídit sám sebe: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak rozpoznat propojení poruch ve stravování s psychologickými a emočními faktory jak najít jídla a svačiny, které jedinci chutnají a mají přitom správnou výživnou hodnotu jak si vytvořit zdravou představu o vlastním těle
---	---	---

Tabulka 2 c
OBLAST ZDRAVÍ: ZDRAVÉ SEXUÁLNÍ A REPRODUKČNÍ CHOVÁNÍ A PREVENCE HIV/AIDS

<ul style="list-style-type: none"> Komunikační dovednosti: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak účinně vyjádřit, že si nepřejí, aby došlo k pohlavnímu styku jak propagovat mezi ostatními sexuální abstinenci, případně bezpečný sex s použitím kondomů mezi těmi, kdo abstinenci odmítají jak veřejně vyjádřit podporu snahám o omezení diskriminace spojené s HIV/AIDS Dovednosti obhajovat: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak předložit důvody pro zpřístupnění informací, služeb a poradenství v oblasti zdravého sexuálního a reprodukčního chování pro mladé lidi Dovednosti vyjednávat a odmítnout: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak odmítnout sexuální styk nebo se domluvit na použití kondomu Dovednosti jednat s lidmi: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak projevit zájem a aktivně naslouchat druhým jak pečovat a soucítit s druhými, včetně lidí nakažených virem HIV 	<ul style="list-style-type: none"> Dovednosti rozhodovat se: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak hledat a najít spolehlivé zdroje informací o lidském těle, pubertě, početí a těhotenství, sexuálně přenášených chorobách, HIV/AIDS a jeho výskytu v dané oblasti nebo o dostupných antikoncepčních metodách jak analyzovat rozličné situace, kdy může dojít k sexuálním kontaktům, zvažovat možné reakce v takových situacích a z nich vyplývající následky Dovednosti kritického myšlení: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak analyzovat médií podporované mýty a nedorozumění týkající se HIV/AIDS, antikoncepce, postavení mužů a žen či správného vzhledu těla jak analyzovat sociálně-kulturní vlivy v oblasti sexuálního chování 	<ul style="list-style-type: none"> Dovednosti zvládat stres: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak vyhledat zdravotní služby pro oblast sexuálního a reprodukčního chování, např. ve věci antikoncepce, kondomů k prevenci HIV a neplánovaného těhotenství, sexuální obtěžování, zneužívání, diskriminace, násilí pramenícího z diskriminace žen a dalších emočních traumat Dovednosti umožňující zvýšení osobní jistoty, převzetí vedení, přijetí odpovědnosti, rozlišení a uskutečnění změny: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak prosazovat své osobní hodnoty při nátlaku vrstevníků a dalších jedinců
---	---	--

Tabulka 2 d
OBLAST ZDRAVÍ: PREVENCE NÁSILÍ A VÝCHOVA K MÍRU

<ul style="list-style-type: none"> Komunikační dovednosti: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak jasné a klidně vyjádřit svůj postoj bez obviňování druhých jak naslouchat postoji druhých jak předávat pozitivní sdělení jak používat prohlášení "já..." a neobviňovat druhé Dovednosti vyjednávat: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak zasáhnout a zabránit konfliktu mezi jinými lidmi, ještě než se spor vyhroť Dovednosti obhajovat: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak se zapojit do místních aktivit, které podporují nenásilné jednání jak podpořit programy a organizace usilující o omezení násilí a jak o nich informovat druhé jak obhajovat programy na zpětný odkup zbraní nebo tvorbu zón beze zbraní jak odrazovat od sledování násilných televizních programů a videoher 	<ul style="list-style-type: none"> Dovednosti rozhodovat se: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak porozumět roli agresora, oběti a nezúčastněného diváka Dovednosti kritického myšlení: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak identifikovat a předejít konfliktním situacím jak vyhodnotit a porovnat úspěšnost násilného a nenásilného způsobu řešení různých situací vykreslovaných v médiích jak analyzovat své vlastní zvyky, přesvědčení a předsudky, které podporují násilí jak podpořit omezování předsudků a zvyšování tolerance k odlišnostem 	<ul style="list-style-type: none"> Dovednosti zvládat stres: Studenti mohou pozorovat a procvičovat způsoby: jak identifikovat a použít mírumilovné způsoby řešení konfliktu jak odolat nátlaku vrstevníků a dospělých na zapojení do násilného jednání
--	---	---

V ideálním případě by měla výchova ke zdraví založená na dovednostech zahrnovat širší škálu témat. Rady a návody na činnosti v rozličných oblastech jsou k dispozici v publikacích WHO ze série věnované zdraví ve škole.

(Za všechny početné možnosti dalších témat je níže uveden jeden příklad z mezipředmětové formy výuky VkJ.)

Výchova ke zdraví založená na dovednostech a lidská práva

Výchova ke zdraví založená na dovednostech přispívá k naplňování základních lidských práv zahrnutých v Úmluvě o právech dítěte, zvláště pak v oblasti dosažení nejvyšší možné úrovně zdravotního stavu (článek 24) a práva na vzdělání, které umožňuje plný rozvoj potenciálu dětí (články 28 a 29). Děti mají univerzální a nedělitelná práva, včetně práva na život, na ochranu před škodlivými vlivy, zneužíváním a vykořisťováním a právo na plnou účast v rodinném, kulturním a sociálním životě. Dětem rovněž náleží právo na informace, vzdělání a služby, dále na nejvyšší dosažitelnou úroveň fyzického a psychického zdraví a na formální a neformální vzdělání o populačních a zdravotních otázkách, včetně vzdělání v oblasti zdravého sexuálního a reprodukčního chování (Mezinárodní konference o populaci a rozvoji, 1999). Jednotlivé státy mají odpovědnost respektovat, chránit a naplňovat práva dětí. Školství musí zohledňovat nejlepší zájmy dětí a jejich celkový rozvoj, a to bez jakéhokoli diskriminace a s ohledem na názory a účast dítěte. Výchova ke zdraví založená na dovednostech je prostředek k dosažení těchto cílů.

Poslední část seriálu *Průvodce výchovou ke zdraví* bude věnována převážně metodám výuky VkJ podle doporučení autorů příručky WHO: *Skills for Health* (2003).

Přeložil: Marek Dědič (manuál Skills for Health: Skills-based health education including life-skills. WHO, 2003).

Pro potřeby seriálu připravila: PhDr. Miluše Havlínová, CSc.

