



Ratolesti podpory zdraví ve školách ČR

Informační příloha

červen 2006



PROJEKT ZDRAVÁ
MATERSKÁ ŠKOLA

PRŮVODCE VÝCHOVOU KE ZDRAVÍ

Seriál - část 10.

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

ALTERNATIVNÍ ŘEŠENÍ PRO PLÁNOVÁNÍ výchovy ke zdraví založené na dovednostech / pokračování

Vyučovací a studijní metody VkZ založené na dovednostech

Aby se podařilo dosáhnout cílů výchovy ke zdraví založené na dovednostech, je nutné používat odpovídající a účinné vyučovací a studijní metody. Efektivní výchova ke zdraví založená na dovednostech používá přirozené postupy dětského seznamování s lidskými způsoby jednání. Patří mezi ně napodobování, pozorování a sociální interakce. Klíčovou součástí výchovy ke zdraví založené na dovednostech jsou proto interaktivní vzdělávací metody neboli vyučování a studium s aktivní účastí žáků.

Děti se dovednostem nejlépe učí v prostředí, kde je mohou sledovat a prakticky si je vyzkoušet. Prosté naslouchání učitelovu popisu jednotlivých dovedností, sledování přednášek nebo čtení knih dětem ke zvládnutí těchto dovedností stačit nemusí. Učení je potřeba kombinovat s praktickým zkoušením dovedností. Učitelé musí vést školní výuku takovým způsobem, aby děti měly příležitost pozorovat využití dovedností v reálných životních situacích, a aby si je vzápětí mohly samy prakticky vyzkoušet. Výsledky výzkumů ukazují, že pokud si mladí lidé dovednosti vyzkoušejí v bezpečí učebny, zvyšuje se pravděpodobnost, že je později použijí i mimo školu.

Úlohou učitele výchovy ke zdraví založené na dovednostech je zavést, vedle přednášek a dalších vhodných a efektivních metod směřujících k naplnění cílů výuky, rovněž interaktivní (tj. dětem přirozený) způsob učení. Učení s aktivním zapojením žáků využívá zkušenosti, názory a znalosti ostatních členů skupiny, vytváří tvůrčí prostředí k hledání a promyšlení různých možností a variant a buduje pocit vzájemné podpory a bezpečí, který zase zpětně podporuje učení a rozhodování (CARICOM & UNICEF, 1999).

Důvody, proč je výuka s aktivní účastí žáků tak úspěšná, podrobně rozebírají teorie sociálního učení. Bandurovy výzkumy například ukazují, že lidé se způsobům chování učí především pozorováním druhých. Pozitivní jednání se posílí, pokud student osobně pozoruje nebo přímo zažije pozitivní či negativní důsledky určitého jednání. Vybavování konkrétního způsobu jednání se dá posílit tím, že si lidé tyto modely jednání v myslí nebo v praxi opakovaně přehrávají (Bandura, 1977).

Dalším teoretickým východiskem mohou být racionalistické teorie. Vygotsky dokládá, že sociální interakce a aktivní účast na řešení problémů s vrstevníky a dospělými je samotným základem vývoje myšlení (Vygotsky, 1978). Vliv vrstevníků na sociální normy a chování

jednotlivců využívá řada programů. Dospělí i mladí lidé mají sklon jednat způsobem, který podle jejich mínění odpovídá normám, nebo způsobem, jakým jedná většina lidí jejich věku. Pokud se mladíci domnívají (lhostejno, zda správně či chybně), že většina mladých lidí řeší své problémy souborem, potom se takové jednání stane u nich v příslušných situacích normální či typické. A zase opačně, pokud budou studenti cítit, že normální je řešit problémy rozhovorem a že se okolostojící budou snažit boj spíše ukončit než podpořit, potom se bude většina studentů klonit k tomuto způsobu jednání. Spolupráce vrstevníků při propagaci společensky prospěšného jednání může normativní sociální strukturu vrstevníků změnit a podpořit zdravé, pozitivní jednání. Tímto způsobem je možné dovést k přijetí společensky vhodnějšího způsobu chování i některé vysoce rizikové jedince se sklonem ke škodlivému jednání (Wodarski & Feit, 1997). Naprosto klíčové je proto vytvoření školního prostředí s pozitivními standardy, které studentům tyto standardy přiblíží a přirozené napodobování povede stále větší množství studentů k jednání, které podporuje zdraví.

V tabulce 1 je popsán cyklus rozvoje dovedností, který může sloužit jako vodítko k přípravě vyučovacích hodin.

Tabulka 1: Cyklus rozvoje dovedností

Výběr a propagace konkrétních dovedností
Výběr dovedností: Které dovednosti nejvíce ovlivňují cílové jednání či prostředí; co studenti dokáží, pokud bude výuka dovedností úspěšná? Příprava kladných a záporných příkladů, které ozřejmí praktické použití daných dovedností
Povzbuzení ke slovní přípravě a rozboru činnosti
Korekce chybných představ o dané dovednosti a jejím použití

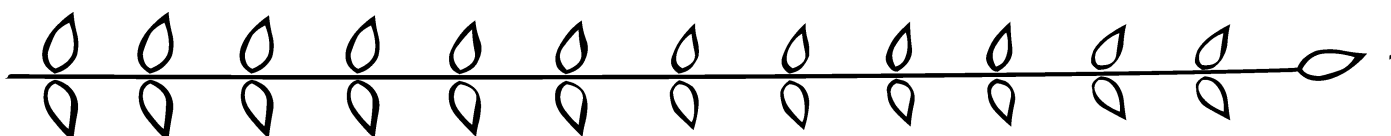


Podpora získání dovednosti a jejich vyzkoušení
Vytvoření příležitosti k pozorování správného použití dané dovednosti
Prostor k procvičování dovednosti s vedením a radami učitele
Vyhodnocení předvedení dovednosti
Poskytnutí zpětné vazby a doporučení pro další zlepšení či úpravy



Posílení, upevnění a zobecnění dovednosti
Vytvoření příležitosti k osobnímu procvičování
Podpora samostatného hodnocení vlastního výkonu a upevnění dovednosti

(text v tabulce 1 vychází z publikace: Mangrulkar et al., 2001, str. 27)



Studie různých pojetí výchovy ke zdraví ukázaly, že z hlediska *souběžného* rozvoje znalostí, postojů a dovedností – které následně vedou ke zdravému rozhodování studentů – jsou nejefektivnější výukové metody s aktivní účastí studentů (např. Wilson et al., 1992; Tobler, 1998).

Mezi konkrétní výhody vyučovacích a studijních metod s aktivním zapojením žáků a práce ve skupinách mimo jiné patří, že:

- posilují u účastníků vnímání sebe sama a druhých
- podporují spolupráci, spíše než soupeřivost
- jednotliví členové skupiny i jejich vedoucí mají příležitost všimnout si a ocenit dovednosti jednotlivců a zvýšit jejich sebevědomí
- účastníci se mohou lépe seznámit a prohloubit vzájemné vztahy
- přispívají k rozvoji dovedností naslouchat a komunikovat
- studenti se učí zacházet s citlivými otázkami
- podporují toleranci a porozumění jednotlivcům a jejich potřebám
- povzbuzují žáky k vynalézavosti a tvořivosti (převzato z: CARICOM, 2000; CARICOM & UNICEF, 1999).

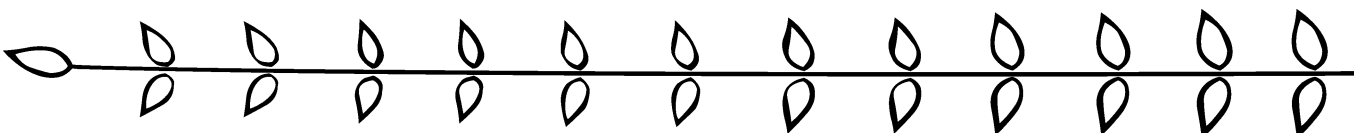
K rozvoji dovedností a ovlivňování postojů se používají následující vyučovací metody s aktivní účastí žáků:

- diskuse ve třídě
- shromažďování nápadů (tzv. brainstorming)
- předvedení situace a procvičování s vedením učitele
- přehrávání rolí
- práce v malých skupinách
- vzdělávací hry a modelování situací
- případové studie
- vyprávění příběhů
- debaty
- společné zkoušení životních dovedností pro určité situace
- činnosti, kde se využívá zvuk a obraz, např. kresba, hudba, divadlo, tanec
- mapování rozhodnutí a tvorba stromové struktury problému

Efektivní učební programy vyváženým způsobem spojují interaktivní metody výuky s informacemi a postoji odpovídajícími zvolenému obsahu (Kirby et al., 1994). V tabulce 4 je popsán obsah, přínosy a konkrétní postupy několika nejpoužívanějších metod výuky s aktivní účastí žáků. Z níže uvedených případových studií je hezky vidět, jak mladí studenti využili dovednosti vyjednávat a jednat ke změně okolního prostředí a podpoře zdraví.

Tabulka 2: Metody výuky VĚK s aktivní účastí žáků

VYUČOVACÍ METODA	POPIS	PŘÍNOSY	POSTUP
DISKUSE VE TŘÍDĚ (v malé nebo velké skupině)	Děti ve třídě diskutují o určitém problému nebo tématu s cílem danou záležitost nebo dovednost co lépe pochopit, najít nejlepší řešení nebo nové možnosti a postupy ve vlastním kolektivu.	Studentům se zde otevírají příležitosti k učení jeden od druhého, praktickému vyzkoušení vzájemné spolupráce při řešení různých problémů, mohou hlouběji pochopit podstatu daného tématu a najít si k němu osobnější vztah. Je zde prostor k rozvoji dovednosti naslouchat, asertivity a empatie.	Je potřeba promyslet vhodné uspořádání prostoru k diskusi; stanoví se cíl diskuse a jasně se sdělí všem zúčastněným; nadhodí se smysluplné otázky k diskusi; učitel sleduje průběh a vývoj diskuse.
SHROMAŽĎOVÁNÍ NÁPADŮ (BRAINSTORMING)	V jasně určeném, často poměrně krátkém časovém intervalu dávají studenti aktivně dohromady širokou škálu nápadů k určitému tématu nebo otázce. Hlavním cílem brainstormingu je shromáždit co největší množství nápadů. Vyhodnocení a diskuse o jednotlivých nápadech přichází na řadu až později.	Studenti mohou rychle a spontánně předkládat nápady. Učí se tak používat představivost a osvobodit se od navykého způsobu reakce na problém. Shromažďování nápadů je dobrý začátek diskuse, protože se tímto způsobem vytvoří bohatá zásoba nápadů. Nedílnou součástí této metody je následné hodnocení kladů a záporů jednotlivých nápadů, případně jejich třídění podle určitých kritérií.	Je potřeba jmenovat vedoucího a zapisovače; určí se téma nebo problém a účastníci se vyzvou k předkládání nápadů; studenti mohou navrhnout jakoukoliv myšlenku, která je v této souvislosti napadne; nápady se zaznamenávají tak, aby je mohli všichni účastníci vidět; po skončení brainstormingu se nápady projdou, doplní, vytřídí a rozdělí.
PŘEHRÁVÁNÍ ROLÍ	Přehrávání rolí je neformální divadelní představení, kde se předvádí jednání v konkrétních situacích.	Je to výborný způsob trénování dovedností, kde si každý může vyzkoušet a prožít řešení situací z reálného života, zvýšit pochopení citů a úhlů pohledu druhých a lépe pochopit své vlastní pocity.	Je potřeba dobře popsat situaci, pro kterou se přehrávání rolí uskutečňuje; následuje výběr herců; herci jednotlivých rolí dostanou konkrétní pokyny; proběhne představení; po představení se o něm ve třídě diskutuje.
MALÉ SKUPINY A DISKUSNÍ SKUPINY	Pro práci v malých skupinách se třída rozdělí do menších skupin, maximálně po šesti žácích. Během krátké doby musí skupiny dokončit určitý úkol, činnost nebo prodiskutovat vybrané téma, otázku či problém.	Tato metoda se hodí zvláště v situaci, kdy je hodně dětí a málo času. Maximalizuje příspěvky z řad studentů. Umožňuje studentům lépe poznat jeden druhého a zvyšuje pravděpodobnost, že budou uvažovat o názorech druhých. Pomáhá studentům, aby naslouchali a učili se od svých vrstevníků.	Nejprve se stanoví účel diskuse a čas, který mají studenti k dispozici; sestaví se malé skupiny; členové skupin se posadí tak, aby dobře slyšeli ostatní členy své skupiny; vyzveme skupiny, aby si zvolily zapisovače; nakonec zapisovači celé třídy popíší průběh diskuse jejich skupiny.
HRY A MODELOVÁNÍ SITUACÍ	Studenti hrají hry, které slouží k výuce faktů, schopností kriticky myslet, řešit problémy a rozhodovat se nebo k zopakování a posílení těchto dovedností. Modelování situací je aktivita navržená tak, aby navozovala zážitky z běžného života.	Hry a modelování situací, kde se účastníci usilovně snaží dokázat svou pravdu nebo získat body, podporují zábavné, aktivní učení a skutečně živé diskuse ve třídě. Tyto metody vyžadují kombinované použití znalostí, postojů a dovedností a umožňují studentům otestovat své názory a schopnosti v poměrně bezpečném prostředí třídy.	Připomeňte studentům, že při hře jde především o zábavu a nezáleží na tom, kdo vyhraje. Modelování situací: nejlepší je, když jsou krátké a bezprostředně po nich následuje diskuse; studenti mohou být požádáni, aby si představili sami sebe v určité situaci nebo aby hráli speciálně připravenou hru nebo činnost, která navodí pocity, jež se mohou vyskytnout v běžné životní situaci.



VYUČOVACÍ METODA	POPIS	PŘÍNOSY	POSTUP
SITUAČNÍ ANALÝZA A PŘÍPADOVÁ STUDIE	V rámci situační analýzy studenti promýšlí, rozebírají a diskutují situace, které je mohou potkat. Případové studie jsou příběhy ze skutečného života, které podrobně vysvětlují, co se stalo v obci, rodině, ve škole nebo některému jednotlivci.	Situační analýza studentům umožňuje promýšlet problémy a dilemata a bezpečně zkusit různá řešení; vytváří prostor ke spolupráci, sdílení nápadů; studenti se učí, že lidé někdy vnímají stejnou věc dosti odlišně. Případové studie fungují jako silný katalyzátor myšlení a rozhovoru. Studenti zvažují síly, které vedou jednotlivce či skupiny k určitému způsobu jednání a vyhodnocují jeho důsledky. Když studenti uvažují tímto způsobem, zlepšují své vlastní schopnosti činit rozhodnutí. Případové studie lze propojit s konkrétními aktivitami, a pomoci tak studentům trénovat zdravé reakce, ještě než se dostanou do situace, která ohrožuje jejich zdraví.	Uvažování a diskuse mohou urychlit návodné otázky; moderátor musí být schopen zdůraznit hlavní body, nadhodit další „širší“, zastřešující otázky a ustoupit stranou ke skutečně tvůrčímu zpracování; situačních analýz a případových studií je potřeba ponechat dostatečný časový prostor; učitel musí fungovat jako moderátor a ráde, spíše než jako jediný zdroj „správných odpovědí“ a informací.
DEBATA ¹ (Meeks, L. 1992)	Na začátku debaty se třídě představí konkrétní problém nebo situace, a studenti se poté vyjadřují k možným řešením. Třída může diskutovat jako celek nebo v menších skupinách.	Diskuse otevírá prostor k hlubšímu a tvořivému přístupu k danému tématu. Otázky týkající se lidského zdraví se nabízejí samy: studenti mohou například debatovat o tom, zda má platit úplný zákaz kouření na veřejných místech. V diskusi mohou studenti obhajovat pozici, která jim je osobně nejbližší. Diskuse je příležitost k procvičení vyšších forem myšlení.	Umožněte studentům, aby v debatě zastávali jim bližší stanovisko – pokud si příliš mnoho studentů vybere stejné, vyzvěte dobrovolníky k přesunu na opačnou stranu; studenti by měli mít dostatek času k důkladnému prozkoumání zadaného tématu nedovolte, aby pár studentů diskuse dominovalo na úkor ostatních účastníků; zajistěte, aby studenti projevovali úctu k názorům a myšlenkám druhých udržte si třídu pod kontrolou a debatu u tématu.
VYPRÁVĚNÍ PŘÍBĚHŮ ² (Werner, D., 1982)	Instruktor nebo student skupině vypráví nebo přečte příběh. Příběh mohou doplnit obrázky, kreslené či fotografické seriály, film nebo diapozitivy. Studenti jsou vybídnuti, aby uvažovali o důležitých (zdraví se týkajících) situacích a postupech, které se v příběhu objeví, a aby o nich následně diskutovali.	Vyprávění příběhů studentům pomáhá přemýšlet o místních problémech a rozvíjí dovednosti kritického myšlení. Během psaní příběhu studenti využívají schopnosti tvořit, případně spolupracovat, když skupina za aktivní účasti všech členů příběh vypráví. Vyprávění příběhů samo o sobě vede ke hledání souvislostí a porovnání, pomáhá hledat zdravá řešení životních situací.	Příběhy by měly být jednoduché a přehledné; vyzdvihněte jeden nebo dva hlavní body; ujistěte se, že příběh (a případně i obrázky) má souvislost s běžným životem studentů; příběh by měl být natolik dramatický, aby posluchače zaujal – mohl by zahrnovat situace štěstí, smutku, vzrušení, odvahy, hlubšího uvažování, směřování k rozhodnutí a řešení problému.

¹ Meeks, L. & Heit, P. (1992). Comprehensive School Health Education. Blacklick, OH: Meeks Heit Publishing.

² Werner, D. & Bower, B. (1982). Helping Health Workers Learn. Palo Alto, CA: Hesperian Foundation.

Propojení obsahu s cíli v oblasti jednání

Programy, které se snaží mladým lidem pomoci k rozvoji životních dovedností bez vazby na reálné prostředí, nejsou v dosahování konkrétních výsledků v oblasti jednání příliš úspěšné. Při plánování programu je proto nanejvýš důležité stanovit cíle a vybrat obsah podle toho, co je nevhodnější k ovlivnění chování a podmínek ve zvolených oblastech zdraví.

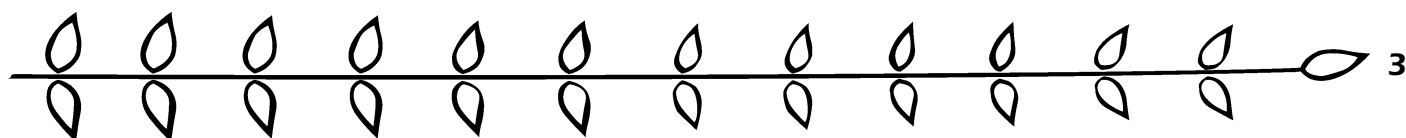
Co: Klíčová otázka zní, které jednání nebo podmínky je potřeba upevnit nebo změnit, aby došlo ke změně u vybraných zdravotních problémů. Poté se řeší, které znalosti, postoje a dovednosti budou při změně tohoto chování či podmínek nejužitečnější. Odpovědi na obě otázky následně slouží jako vodítko ke stanovení cílů daného programu. Velmi důležité je stanovení jasných úkolů v oblasti prevence či omezení rizikového jednání i v oblasti podpory zdraví prospěšného jednání a podmínek. Konkrétní úkoly přispívají k přehlednému propojení obsahu programu, včetně znalostí, postojů a dovedností, které jsou potřeba k dosažení zmiňovaných cílů. Aby byli studenti schopni činit informovaná rozhodnutí, jednat zdravým způsobem a vytvářet zdraví prospěšné prostředí, je potřeba prozkoumat fyzické, duševní, emocionální a sociální rozměry znalostí, postojů a dovedností. Je nutné zohlednit rovněž místní vlivy a prostředí, které spoluurčují možnosti jedinců jednat – například používání kondomů zřejmě nebude bezpečnou formou ochrany v místě, kde nejsou kondomy dostupné.

Vyhodnocení místní situace by mělo ukázat, které oblasti jsou pro zdraví a vývoj mladých lidí zapojených do programu nejdůležitější. Tyto informace budou užitečné při hledání přímých a nepřímých činitelů ovlivňujících nemocnost (v horším případě též úmrtnost) a ke stanovení hlavních cílů programu. Mezi problémy, které se týkají žáků a studentů na celém světě, patří otázky rodinného života, násilí a konfliktů

mezi mládeží a lidmi obecně, snahy o zajištění míru, užívání alkoholu, tabáku a dalších drog, úrazy, deprese a duševní zdraví, stravovací návyky a fyzická aktivita, hygiena a infekční onemocnění, nechtěná těhotenství, HIV/AIDS, sexuální přenášené nemoci a malárie. Úhel pohledu na tyto problémy a jejich význam se odvíjí od stáří studentů.

Kdy: Potřeby a vývojové možnosti mladých lidí se s věkem mění, na což musí brát vzdělávací programy ohled. Tento přístup se někdy označuje jako „program přizpůsobený vývojovým stupňům“ (angl. developmentally appropriate programming). Například přístupy školního vzdělávacího programu by měly postupně přecházet od prvního stupně na úroveň stupně druhého, přičemž jednotlivé fáze by měly upevňovat předchozí studijní zkušenosti a propojovat je s další výukou – někdy se tento přístup nazývá „spirálový vzdělávací program“. V citlivých otázkách, jako je prevence HIV/AIDS nebo oblast sexuálního a reprodukčního zdraví, by se měla výuka zahájit, jakmile začne růst zájem žáků o danou oblast, ale ještě před tím, než se cílová skupina do rizikového chování zapojí. Základní výbava pro zacházení s citlivými tématy by měla být zařazena do výchovy dětí již od samého počátku. Mezi takové předpoklady patří sebeúcta, kladné vnímání spolupráce a skupinové práce, ochrana a podpora zdraví a sociálně prospěšné jednání. V zájmu rozvoje pozitivního jednání mladých lidí a jejich schopností zabránit rizikovému jednání, je však potřeba tato témata při výuce stále konkrétněji propojovat s reálnými situacemi z jejich života.

Níže uvedená tabulka popisuje důležité cíle v oblasti znalostí, postojů a dovedností pro program prevence HIV/AIDS a dalších zdravotních problémů ve třech vývojových fázích: v raném dětství, v době před začátkem puberty a během dospívání. Tento nástin je pouze ilustrativní – při přípravě programu je vždy potřeba zohlednit místní podmínky a činitele.



Tabulka 3: Příklady souběžných cílů VkZ založené na dovednostech v závislosti na vývoji žáka

Rané dětství		
<p>ZNALOSTI Účastníci budou vědět: že pasivní kouření škodí zdraví; jaké výhody přináší různorodá výživná strava (neboli vyvážený jídelníček) a kde v okolí se dají takové potraviny sehnat; že násilnému chování se lidé učí a mohou se jej též odnaučit; jakým způsobem se HIV přenáší a jak se nepřenášší.</p>	<p>POSTOJE Účastníci budou projevovat: úctu k sobě samým a ke druhým; porozumění rolím jednotlivých pohlaví a jejich odlišnostem; důvěru v pozitivní budoucnost; soucítění s druhými; porozumění povinnostem vůči sobě a druhým; ochotu zkoumat postoje, hodnoty a přesvědčení; rozeznávat chování, které je považováno za sociálně a kulturně přijatelné; podporu rovnosti, lidským právům a poctivosti.</p>	<p>DOVEDNOSTI Účastníci budou schopni: praktickým a pozitivním způsobem zvládat své emoce a stres; zvládat základní dovednosti zdravé mezilidské komunikace.</p>
Před začátkem puberty		
<p>ZNALOSTI Účastníci budou vědět: k jakým tělesným změnám dochází během puberty – a rovněž to, že se jedná o přirozené a zdravé okamžiky života mladých lidí; jak se dá předějit parazitickým a dalším infekcím pomocí používání pitné vody a dalších opatření; jaký vliv má užívání tabáku, alkoholu a dalších drog na lidské tělo; jak se v místní nabídce dají poznat zdravé a výživné potraviny.</p>	<p>POSTOJE, HODNOTY, PŘESVĚDČENÍ Účastníci budou projevovat: zájem stanovit si vlastní etické a morální standardy a pravidla jednání; kladné pojetí sebe sama, znalosti svých silných stránek a kladný postoj k tělesným změnám, ke kterým dochází během puberty; porozumění lidské sexualitě, jako zdravé a normální součásti života; jistotu, že dokáží změnit nezdravé návyky; ochotu převzít odpovědnost za vlastní jednání; porozumění vlastním hodnotám a standardům; zájem o sociální problémy a jejich návaznost na společenské, kulturní, rodinné a osobní ideály; smysl pro péči a sociální podporu pro ty, kdo to v jejich komunitě nebo národu potřebují; úctu ke znalostem, postojům, přesvědčení a hodnotám společnosti, kultury, rodiny a vrstevníků.</p>	<p>DOVEDNOSTI Účastníci budou schopni: předávat sdělení o prevenci HIV, zdravé stravě a omezování kouření svým rodinám, vrstevníkům a členům komunity; aktivně vyhledat informace a služby týkající se sexuality, užívání škodlivých látek a dalších problémů rozpoznat a řídit vliv vrstevníků a společnosti na osobní systém hodnot; použít dovednosti kritického myšlení na vyhodnocení složitých situací a různých variant jednání; využít dovednosti řešit problémy k rozlišení možných rozhodnutí a jejich dopadů na zdraví (v rozsahu odpovídajícím mladému člověku); diskutovat o sexuálním chování a dalších osobních otázkách s odpovědnými dospělými a vrstevníky s jistotou a patřičným sebevědomím; využít dovednosti vyjednávat při odolávání nátlaku vrstevníků na užívání alkoholu, tabáku nebo drog či na zapojení do sexuálních styků.</p>
Dospívání		
<p>ZNALOSTI Účastníci budou vědět: které jednání jedince vystavuje zvýšenému riziku nákazy virem HIV; jaká preventivní opatření omezují riziko nákazy virem HIV, sexuálně přenášenými nemocemi, parazitickými infekcemi; jak lze snížit riziko neplánovaného otěhotnění; kde se provádí testy na HIV a jiné pohlavně přenášené choroby; jak se dostat k poradenství při problémech se stravováním či pitím jak se používá antikoncepce; jak připravit vyváženou stravu; co to je role agresora, oběti a přihlížejícího.</p>	<p>POSTOJE Účastníci budou projevovat: pochopení nesrovnalostí v morálních pravidlech jejich společnosti; realistický pohled na rizika; kladný postoj k alternativám sexuálního styku; zodpovědnost za své vlastní zdraví, zdraví své rodiny a komunity; podporu školním a obecním programům zajišťujícím informace a služby k prevenci rizikového jednání; budou povzbuzovat vrstevníky, sourozence a členy rodiny k účasti v preventivních programech; budou ostatní povzbuzovat ke změně zdravotně škodlivých návyků.</p>	<p>DOVEDNOSTI Účastníci budou schopni: vyhodnotit rizika a vyjednat méně rizikovou variantu; odpovídajícím způsobem využít zdravé produkty; vyhledat a využít dostupnou pomoc při problémech s užíváním škodlivých látek, včetně zdroje čistých jehel nebo možnosti jejich výměny obhájit školní prostředí bez tabáku a drog; získat pro takový projekt obecnou podporu.</p>

Reference použité v dokumentu:

Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
CARICOM & UNICEF. (1999). Health and Family Life Education: Empowering Young People with Skills for Healthy Living. Bridgetown, Barbados.
Kirby, D. (1994). School-based programmes to reduce sexual risk-taking behaviours. Annual meeting of the APHA. San Diego, California.
Mangrulkar, L. et al. (2001) Life skills approach to child and adolescent healthy human development. Washington, D.C.: Pan American Health Organisation.
Meeks, L. and Heit, P. (1992). Comprehensive School Health Education. Blacklick, OH: Meeks Heit Publication.
Tobler, N. (1998). A meta-analysis of school-based prevention programmes. Draft.
Vygotksy, L. S. (1978). Mind in society. Cambridge, MA: Harvard University Press.
Wilson, D. et al. (1992). An experimental comparison of two AIDS prevention intervention. Journal of Social Psychology. 132 (3), 415-417.

Werner, D. and Bower, B. (1982). Helping Health Workers Learn. Palo Alto, CA: Hesperian Foundation.
Wodarski, J. S. and Feit, M. D. (1997). Adolescent preventive health: A social and life group skills paradigm. Family Therapy. 24 (3), 191-208.

*Přeložil: Marek Dědič (manuál Skills for Health: Skills-based health education including life-skills. WHO, 2003).
Pro potřeby seriálu připravila: PhDr. Miluše Havlíková, CSc.*

10. dílem seriál Průvodce Výchovou ke zdraví skončil. Na vaše dotazy na možnost pokračovat v seriálu, se čtenářům omlouváme, že v příštím školním roce nebudeme mít potřebné prostředky na tisk jakékoliv samostatné přílohy Učitelských listů. Váš zájem nás však motivuje k tomu, abychom v příštím ročníku UL na letošní seriál navazovali alespoň jednotlivými příspěvky.

Redakce přílohy Ratolesti podpory zdraví ve škole

