

# Škola a zdraví

Doc. MUDr. Hana Provazníková

# Rizika poškození zdraví dětí související s provozem školy a školní zátěží

- šíření infekční onemocnění
- riziko vzniku úrazů
- nedostatky ve stravování
- riziko vzniku funkční poruchy pohybového aparátu
- nepřiměřená studijní zátěž
- problémové sociální vztahy

# Častá infekční onemocnění školních dětí

- onemocnění horních cest dýchacích
- onemocnění rotaviry
- hepatitida A
- infekční mononukleóza
- pedikulóza - veš vlasová

# Šíření infekčních onemocnění

- počet dětí ve třídě
- nemocné dítě v kolektivu
- nedostatečné podmínky pro dodržování hygieny
- nedostatečný a nevhodný úklid
- nedodržování hygienických požadavků ve stravovacích prostorech

# Úrazy na základní a střední škole

- na hodinách tělesné výchovy
- při přestávkách
- při praktickém vyučování
- na školách v přírodě
- na lyžařských zájezdech

# Riziko vzniku úrazů

- počet dětí ve třídě
- nedostatečný, nekvalifikovaný dozor
- vybavení prostor pro tělesnou výchovu
- podmínky pro trávení přestávek
- podmínky pro sportovní a zájmové aktivity
- nerespektování zdravotního hendikepu dítěte
- nedostatečné pohybové dovednosti

# Prevence úrazů, násilí

- Národní akční plán prevence dětských úrazů na léta 2007 – 2017 vládní usnesení č. 926/2007
- Fakultní nemocnice v Motole - 2011 - Národní koordinační centrum pro prevenci úrazů, násilí a bezpečnosti pro děti(projekt, podporovaný Norskými fondy)- spolupracující pracoviště 3.LF UK, Klinika dětské chirurgie a traumatologie v Brně

# Nedostatky ve stravování - škola

- nedodržování kritérií spotřebního koše
  - druh a množství potravin
  - ovoce, zelenina, mléčné výrobky
  - kvalita, výběr jídel
- podmínky pro dodržování pitného režimu
- sortiment pochutin a nápojů ve školních automatech, bufetech



# Nedostatky ve stravování - děti

- **Nevhodný stravovací režim** (*HBSC - The Health Behaviour in School-aged Children 2010, Zdraví a životní styl dětí*) 57% chlapců a 49% dívek nesnídá, ve škole svačí 90% chlapců i dívek, obědvá tři čtvrtiny dětí)
- **Sladkosti každý den** (*HBSC - více než čtvrtina dotázaných dětí*)
- **Pitný režim** (*HBSC – 70% chlapců i dívek pije ve škole jiné nápoje než vodu, přes 20% denně sladké nápoje*)
- **Snaha dodržovat dietu** (*HBSC – 10% chlapců 15 let, 25% dívek 15 let drží dietu z důvodů nespokojenosti s postavou*)

# Funkční poruchy pohybového aparátu

- plochá záda ( vyhlazení bederní lordózy i hrudní kyfózy)
- kulatá záda (zvětšení hrudní kyfózy)
- kyfolordotické držení ( zvětšení obou křivek)
- labilní postoj ( stále se měnící postavení)

# Časté příčiny poruch pohybového aparátu u dětí

- ergonomicky nevhodné pracovní místo
- nerespektování vývojových změn
- nevhodné podmínky pro kompenzaci statické zátěže sezením (přestávky), nedostatek času a prostoru pro pohybovou aktivitu
- váha tašek a batohů

# Požadavky na pracovní místo

- zohledňovat rozdílnou tělesnou výšku
- výška sedadla – délka bérce
- hloubka sedadla -  $2/3$  délky stehna
- opěradlo židle – k dolnímu úhlu lopatek
- pracovní plocha stolu - výška loktů spuštěných paží
- nastavitelný náklon desky stolu pro psaní 10 – 16 stupňů, pro čtení 35 stupňů
- vzdálenost od obrazovky 45 – 70 cm

# Studijní zátěž

Interakce mezi nároky kladenými na dítě a vlastnostmi, kterými je ke zvládnutí požadavků vybaveno

- Nároky
  - množství informací, novost, srozumitelnost
  - trvání
  - podmínky
- Vlastnosti
  - vrozené předpoklady
  - získané dovednosti a zkušenosti
- Věk, zdravotní stav

# Zátěž - stres

Hans Sely

Generalizovaný adaptační syndrom ( poplachová reakce, adaptace, vyčerpání)

Schreiber

Stres je jakýkoliv vliv životního prostředí ( fyzikální, chemický, sociální, psychologický, politický), který ohrožuje zdraví citlivých jedinců

# Reakce dítěte na nepřiměřenou zátěž

## Změna kognitivních funkcí

poruchy pozornosti, zhoršená paměť, zhoršené vybavování, snadná unavitelnost

## Změna v oblasti emocí

zvýšená dráždivost, neklid, agresivita

pasivita, apatie, úzkostnost, deprese, pocit ohrožení

## Změna sociálního chování

problémy v mezilidských vztazích

snížení sociální adaptability , vyhledávání rizikových skupin

## Zdravotní problémy

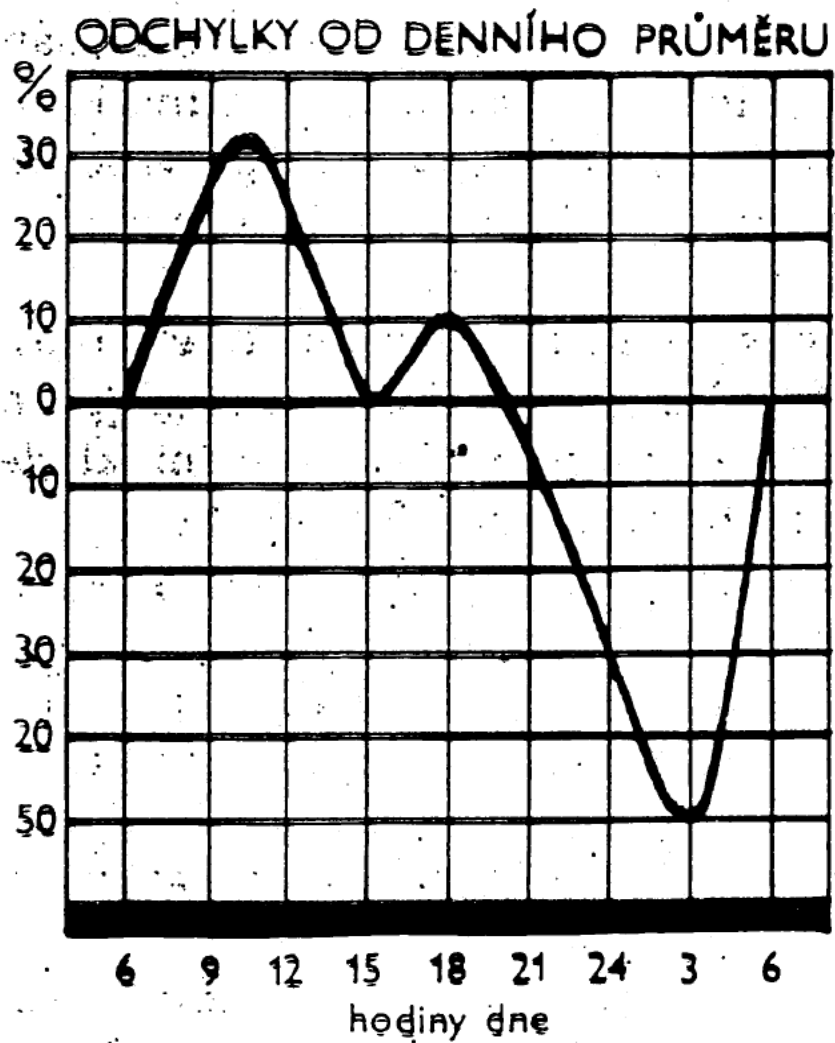
únava, poruchy spánku, bolesti hlavy, bolesti žaludku, nechutenství

# Rizika nepřiměřené zátěže ve škole - podmínky pro školní práci

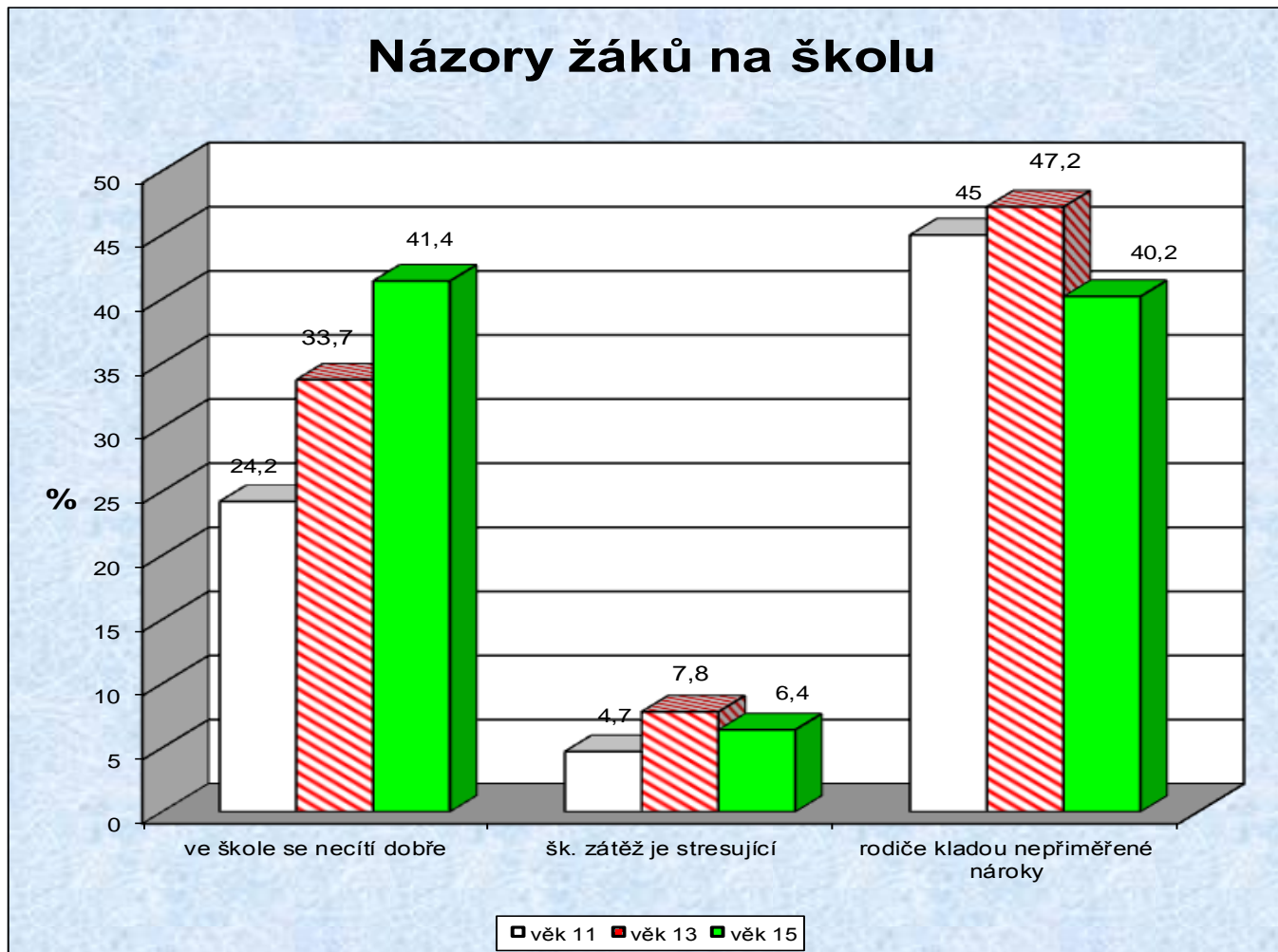
podmínky

- prostorové
- organizační, provozní
- materiální
- personální
- mikroklimatické
- podmínky pro komunikaci se žáky a rodinami





# Názory žáků na školu - HBSC



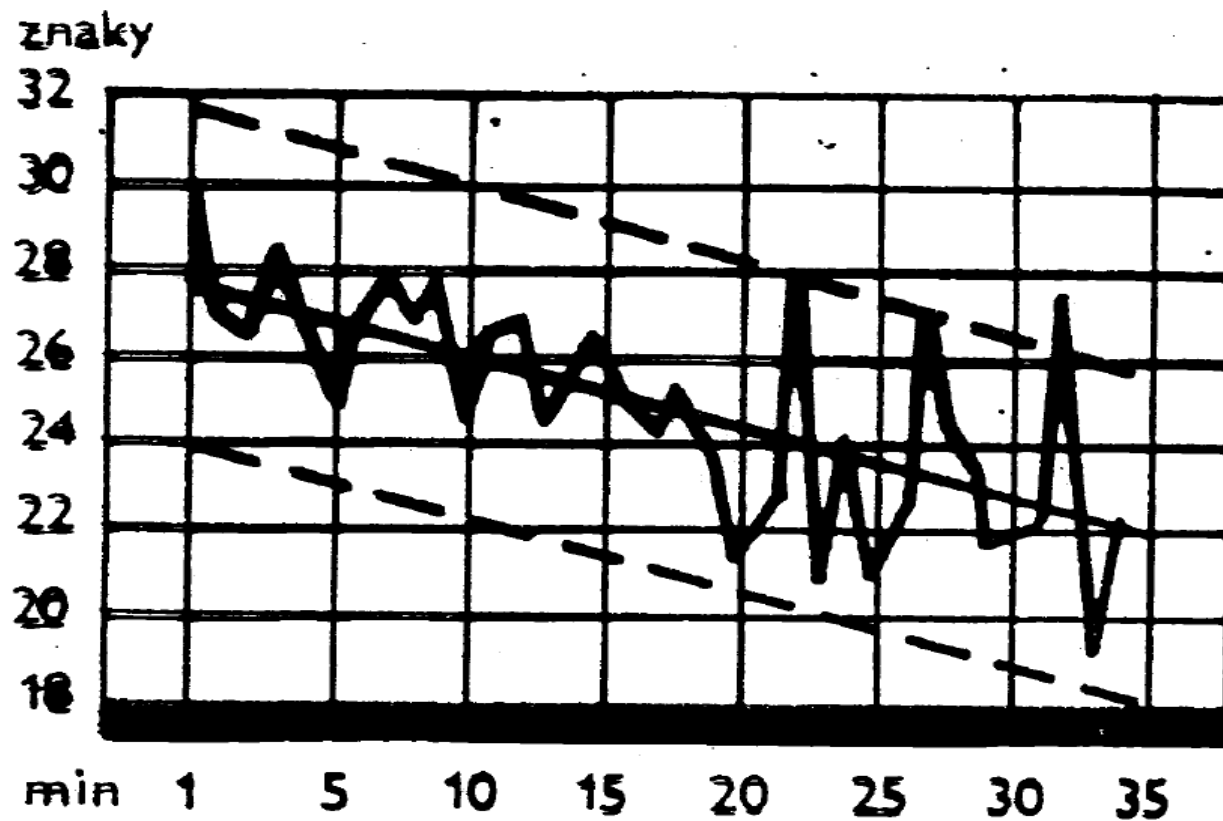
# Rizika nepřiměřené zátěže ve škole - pedagog

- osobnost, schopnosti, dovednosti učitele
- zájem o pedagogickou práci
- způsob hodnocení žáků
- spoluúčast dětí při výuce, vnitřní diferenciaci
- řešení problémů v dětské skupině

# Rizika nepřiměřené zátěže ve škole

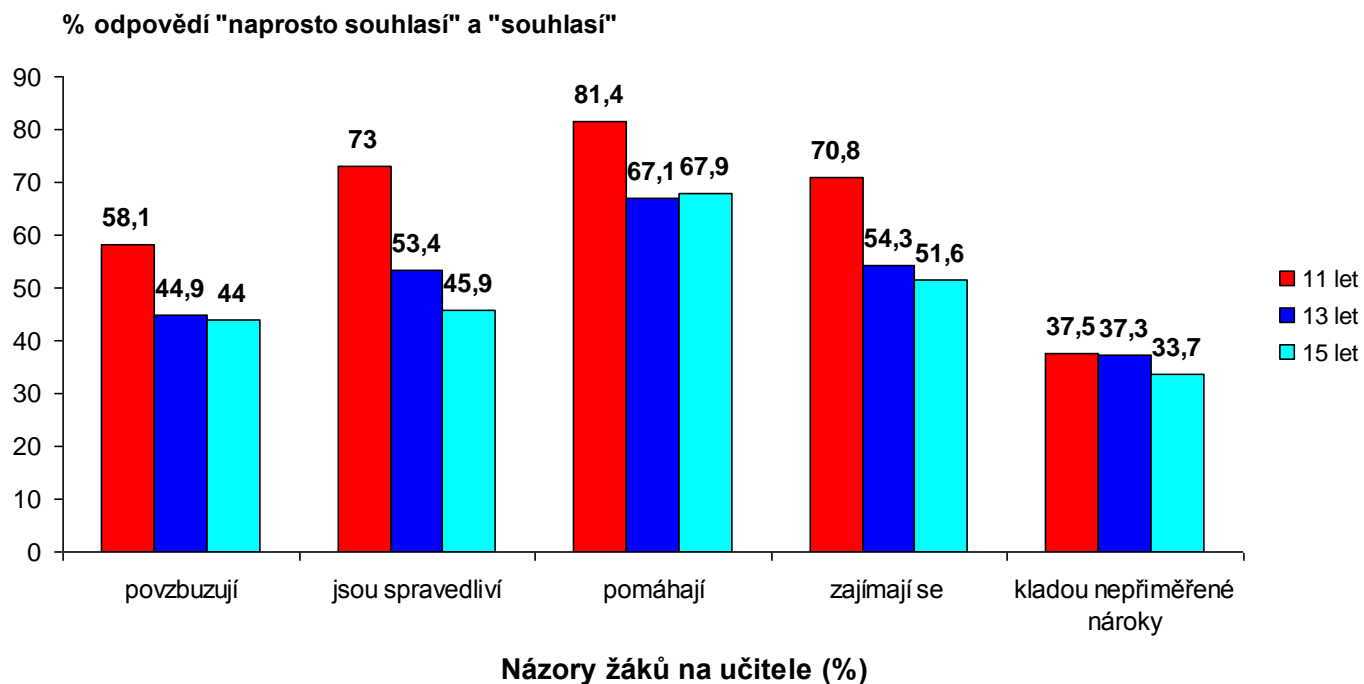
## - obsah a forma výuky

- množství informací
- přiměřenost
- srozumitelnost
- logická návaznost
  
- schopnost koncentrace pozornosti
- kolísání výkonnosti
- vnucené tempo práce



Obr. 14. Změny pozornosti v průběhu vyučovací hodiny

# Názory žáků na učitele - studie HBSC



# Rizika vzniku nepřiměřené zátěže ve škole - žák

- osobnostní a intelektové předpoklady
- biologický věk
- poruchy učení, chování
- zdravotní postižení

# Rizika nepřiměřené zátěže ve škole - rodina

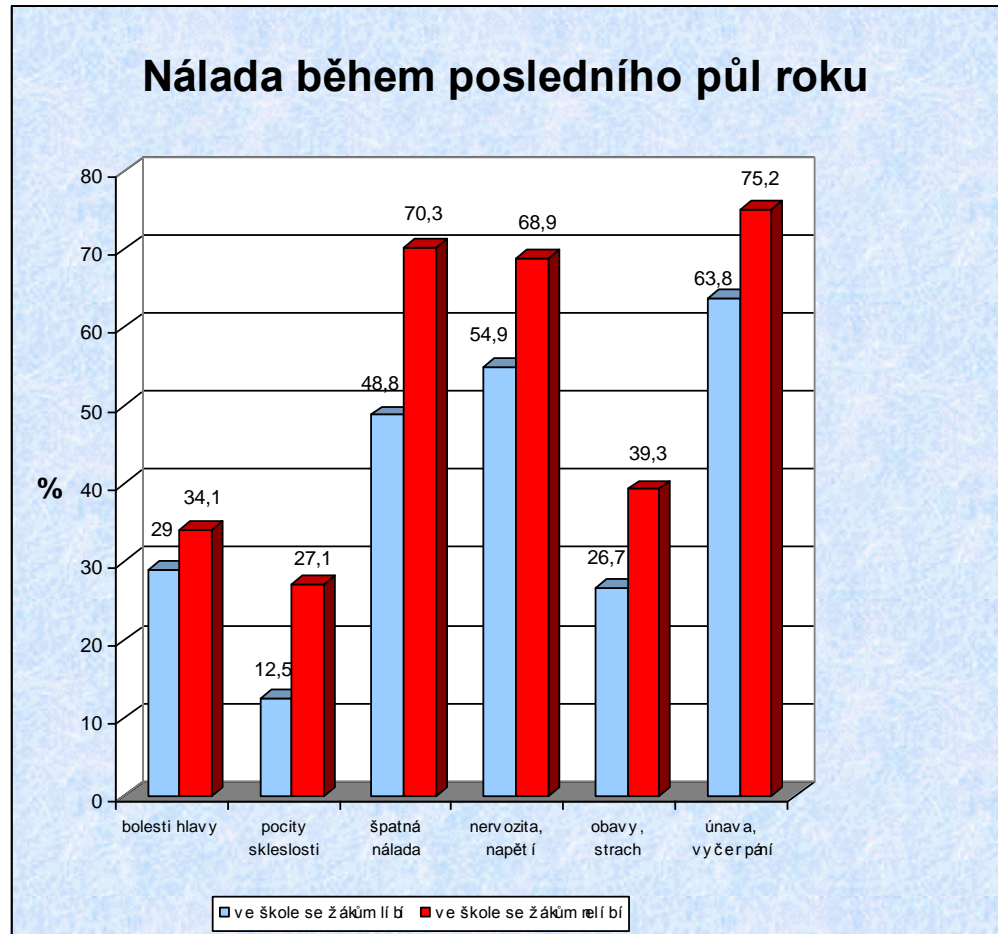
- postoje rodiny ke vzdělání
- nepřiměřené nároky na dítě
- nezájem o problémy dítěte
- nedostatek času
- sociální a zdravotní zátěž rodiny



# Rizika nepřiměřené zátěže ve škole – sociální prostředí

- vyřazení dítěte ze skupiny
- agresivita
- šikana

# Studie HBSC



# Důsledky nepřiměřené zátěže

- neúspěch ve škole
- ztráta motivace pro studium
- nízké sebevědomí
- přecitlivělost na hodnocení z okolí
- pocit vyřazenosti, bezmoci

# Možné důsledky v dospělosti

- snížené sebevědomí
- zhoršená schopnost zvládnání psychické zátěže
- problémy v mezilidských vztazích
- rizikové chování
- poruchy zdraví

# Poradenské služby ve škole

- **školní psycholog** (sledování žáků se studijními obtížemi, zajištění krizové intervence, metodická pomoc učitelům, rodičům)
- **metodik prevence** (dodržování preventivních opatření, prevence sociálně nežádoucích projevů)
- **výchovný poradce** (integrace žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, kariérové poradenství)

# Alternativní výukové programy

- **Waldorfský systém** (poskytnout dětem široký základ; samostatné poznávání; vědomostní obsah podle stupně zralosti; prolínání témat; jeden třídní učitel; absence učebnic; pracovní listy; slovní hodnocení)
- **Montessori pedagogika** (podpora přirozeného zájmu; samostatná práce dítěte, určuje si s kým, kdy, nepracuje se podle zvonění, ale podle pozornosti dětí; speciální učební pomůcky)
- **Začít spolu – program pro školu a rodinu** (integrované učení; herní tematická centra dovedností; tolerance; odpovědnost; rovnocenné partnerství; spolupráce s rodiči)

# Národní program vzdělávání

## Rámcový vzdělávací program (školský zákon 561/2004)

zdůrazňuje provázanost obsahu vzdělání s uplatněním vědomostí a dovedností v praktickém životě

**povinnost škol** - vytvořit vlastní Školní vzdělávací program s ohledem na potřeby žáků. Byly stanoveny vzdělávací oblasti ( Jazyk a jazyková komunikace, Matematika a její aplikace, Informační a komunikační technologie, Člověk a jeho svět, Člověk a společnost, Člověk a příroda, Umění a kultura, Člověk a zdraví, Člověk a svět práce)

# Škola podporující zdraví

Národní síť programu Škola podporující zdraví v ČR je jedním ze 43 členů evropské sítě Schools for Health in Europe (SHE), která má v Evropě tradici od roku 1992.

Cílem je zařadit činnosti spojené s podporou zdraví dětí a mládeže do všech aktivit školy

Program podpory zdraví

- pohoda prostředí (věcné, organizační a sociální)
- zdravé učení (smysluplnost, motivace, spoluúčast)
- partnerství (spolupráce)



# Literatura

- **Matoušek O** Rodina jako instituce a vztahová síť: třetí vydání, Praha: SLON; 2003, s.161
- **Matějček Z, Dytrych Z** Jak a proč nás trápí děti, Praha: Grada; 1997, s.192
- **Matějček Z** Děti rodina a stres, Praha : Galén; 1994
- **Kolektiv autorů** Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků; Olomouc: Univerzita Palackého; 2011, s.112
- **Komárek L, Provazník K, a kol.** Ochrana a podpora zdraví, Praha: Nadace CINDI, 3.lékařská fakulta UK; 2011, s.99