



# Štátna školská inšpekcia





# **Zdravotná výchova a starostlivosť o zdravie detí v čase pandémie a pri dištančnom vzdelávaní.**

**PaedDr. Gabriela Mochňáková**  
**Školské inšpekčné centrum Prešov**

# Dôvody zaoberania sa oblasťou zdravotnej výchovy:

- Pandémia – online vyučovanie,
- virtuálny svet detí/žiacov – nedostatok vzájomnej priamej komunikácie, nevšímavosť,
- absencia starostlivosti o zdravie pri online vyučovaní,
- nedostatok pohybu detí/žiacov,
- pasivita a nezáujem detí/žiacov (v starostlivosti o svoje zdravie),
- dlhodobý stereotyp v práci pedagógov, žiacov, rodičov,
- narúšanie psychickej pohody.

# Úvod do problematiky

**Výchova k zdraviu** predstavovala v každom období civilizačných dejín človeka stabilnú súčasť celoživotnej výchovy a vzdelávania.

## Zdravie

- je východiskovým predpokladom existencie a fungovania ostatných hodnôt,
- je základom plnohodnotného života človeka,
- je predovšetkým záležitosťou vlastnej zodpovednosti k životu.

Musíme ho vnímať ako premenlivý jav, ktorý sa prejavuje v celoživotnej perspektíve.

# Chápanie pojmu zdravia z rôznych hľadísk:

- neprítomnosť ochorenia alebo úrazu **(z hľadiska lekára),**
- schopnosť človeka dobre fungovať vo všetkých jemu príslušných sociálnych rolách **(z hľadiska sociológa),**
- schopnosť človeka pozitívne sa vyrovnávať so životnými úlohami **(z hľadiska humanistu),**
- človek, ktorému je dobre – telesne, duševne, duchovne i sociálne **(z hľadiska idealistu).**

(Křivohlavý, 2001)





**Cieľom** spoločnosti je pripraviť každého jednotlivca na život v prostredí, v ktorom sa nachádza. Zároveň ho však pripraviť tak, aby dokázal **čeliť nepriaznivým vplyvom**, ktoré ohrozujú jeho zdravie, prípadne i život. **Podpora zdravia** je definovaná ako proces umožňujúci ľuďom prevziať kontrolu nad svojím zdravotným stavom.



# Pandémia

je rozsiahla epidémia, ktorá sa rozširuje na geograficky rozsiahlom území, dokonca medzi kontinentmi a celosvetovo.

**Dlhotrvejúca pandémia môže u ľudí vyvolávať:**

- strach,
- obavy,
- úzkosť,
- samotu,

čo má negatívny vplyv na **duševné zdravie** človeka.



# Cieľom zdravotnej výchovy

- je dosiahnuť, aby občania (deti/žiaci) získali toľko správnych vedomostí o zdraví, nadobudli správne postoje a návyky a vyvíjali takú aktívne uvedomelú činnosť, koľko si vyžiada osobná a kolektívna ochrana individuálneho a spoločenského zdravia.



# Úlohou zdravotnej výchovy

- zvyšovanie zdravotného uvedomenia podmieneného objektívnymi a subjektívnymi faktormi.

# Odborné pracoviská zdravotnej výchovy

## sekcia podpory zdravia

(Úrad verejného zdravotníctva  
Slovenskej republiky)

## základné poradne podpory zdravia

(Regionálny úrad verejného  
zdravotníctva)

## špecializované poradne podpory zdravia

(Regionálny úrad verejného  
zdravotníctva)

# Zdravotná výchova v školách

## Materská škola

- je integrovaná do obsahu výchovy a vzdelávania a prelína sa vo všetkých vzdelávacích oblastiach,
- vyprofilovaná ako samostatná vzdelávacia oblasť ZDRAVIE a POHYB.

# Zdravotná výchova v školách

## Základná škola

- nie je samostatným predmetom, je taktiež integrovaná do obsahu výchovy a vzdelávania a prelína sa vo všetkých vzdelávacích oblastiach,
- súčasťou učebných osnov je vzdelávacia oblasť ZDRAVIE a POHYB zameraná predovšetkým na telesnú a športovú výchovu,
- v rámci kurikula sú témy o zdraví a prevencii v základnej škole integrované do predmetov resp. učiva v rámci environmentálnej a etickej výchovy, v prvouke, v prírodovede, vlastivede, telesnej výchove – prierezová téma Ochrana života a zdravia.

# Zdravotná výchova a prezenčné vzdelávanie



Integrovanie hodín zdravotnej výchovy  
do vyučovania.

Uskutočňovanie hodín telesnej výchovy.

Priamy kontakt s učiteľom.

Využívanie prestávok na komunikáciu  
s rovesníkmi.

Individuálny prístup k deťom.

Zadávanie úloh, kedy sú žiaci v čase  
vyučovacích hodín povinní postaviť sa.

Presný režim dňa.

# Zdravotná výchova a prezenčné vzdelávanie



Nedostatok sebadisciplíny, narúšanie hodín.

Vynechávanie učiva počas choroby.

Nutnosť pripôsobiť sa tempu pri nadobúdaní poznatkov ostatným žiakom v triede (stres a nervozita).

Nedostatok príležitostí na prejavenie vlastných schopností, vedomostí a zručností u introvertných žiakov.

# Zdravotná výchova a dištančné vzdelávanie



Dostatok príležitostí na učenie a pokoj  
v domácom prostredí.

Lepšie zapájanie sa do výuky  
introvertných detí (nerušene sa môžu  
prejaviť).

Možnosť regulovať tempo vzdelávania  
(u tých, ktorí sa chcú učiť).

Možnosť vzdelávať sa virtuálne aj v čase  
choroby (podľa závažnosti).

# Zdravotná výchova a dištančné vzdelávanie



Strata pozornosti.

Nedostatočná komunikácia s učiteľom, ako aj komunikácia so spolužiakmi (chýbajúci sociálny kontakt).

Nezáujem žiakov – odmietanie pripojiť sa k online vyučovaniu.

Technická vybavenosť a prístup k internetovým zdrojom účasti žiakov – nervozita, nespokojnosť.

Nepravidelný režim dňa – jeho nedodržiavanie.

Nedostatok pohybu, zaťaženie očí, posturiky detí.

U mladších detí, problémy s koncentráciou a sústredením.



# Rodina a zdravie detí

---

- zvyšujúci sa tlak na rodičov v čase online výučby,
- starostlivosť o deti pri zvládaní vyučovacích povinností,
- starostlivosť o zabezpečenie chodu domácnosti,
- home office,
- hrozba straty zamestnania.

= **negatívny vplyv na duševné zdravie rodičov, čo do značnej miery ovplyvňuje rodinnú pohodu a zdravie detí.**

# Riziká vzniku problémov v rodinách v čase dištančného vzdelávania

Dieťa/žiak nemá kam **uniknúť od problémov** v rodine (hádky rodičov, dysfunkčnosť rodiny, alkoholizmus, násilie v rodinách), čo môže u detí vyvolať:

- **frustráciu,**
- **úzkostné prejavy,**
- **pocity strachu, hnevu, zlosti, zúfalstva, apatie...**

V rodinách môže vznikáť:

- **napätie,**
- **agresivita,**
- **fyzické násilie,**
- **psychické násilie.**

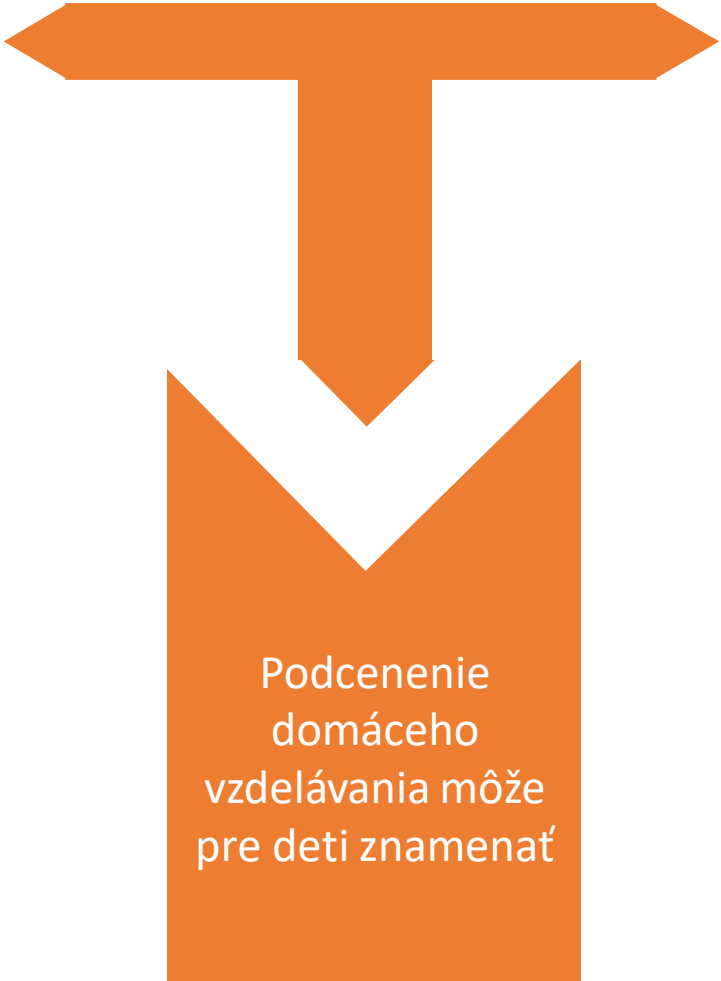
# Riziká vzniku problémov v rodinách v čase dištančného vzdelávania

## NÁSLEDOK:

- rozdielny štart k novým vedomostiam po návrate do školy,
- pocity zmätenosti, dezorientácie,
- hnev,
- sklamanie.

## VYÚSTENIE:

- pasivita,
- nezáujem, upustenie od pozitívnych návykov (zmeny v správaní detí).



Podcenenie domáceho vzdelávania môže pre deti znamenať

# Starostlivosť o zdravie detí v rodinách

Vypracovať režim dňa (vopred určiť čas na učenie, hru, stravovanie a pobyt vonku – neumožniť deťom vyjednávať).

Neriešiť úlohy za dieťa – musí pracovať samostatne a rodič len usmerňuje – znižuje sa riziko nepohody, kriku či nepríjemnej atmosféry (rodič nie je učiteľ).

Budovanie imunity dieťaťa (menej sladkostí, viac ovocia a zeleniny).

Online vyučovanie striedať s cvičením (vhodné aj pre rodičov).

# Starostlivosť o zdravie detí v rodinách

Umožniť využívanie mobilných telefónov, PC a pod. predovšetkým na rozhovory s kamarátmi.

Odstraňovanie detských depresií pobytmi v prírode, spoločnými rodinnými aktivitami, hranie spoločenských hier.

Viesť s deťmi kompromisy.



## **Starostlivosť škôl o duševné zdravie detí v čase online výučby**

- musia cítiť podporu zo strany učiteľa a kolektívu,
- nesmú mať pocit osamelosti,
- nesmú mať pocit neistoty,
- nesmú panikáriť,
- musia mať radosť z učenia,
- musia sa chcieť zapájať do online vyučovania,
- nesmú sa báť vyjadriť svoje pocity,
- nesmú sa báť požiadať o pomoc.

# Prečo sú niektorí žiaci pri online vyučovaní úspešnejší

- môžu sa lepšie sústrediť na učenie,
- rešpektujú sa ich individuálne potreby,
- nie sú šikanovaní,
- cítia menšiu únavu,
- môžu im pomôcť rodičia.

*„Šťastie sa nemeria podľa titulov a peňazí, ale podľa zdravia a spokojnosti srdca.“*

*P. Mantegazza*



# Na čo musí učiteľ pri dištančnom vyučovaní neustále myslieť:

---

1. Vymyslieť a zadávať úlohy mimo „obrazovky“ (tvorivé úlohy na oddych, práca s knihami a pod.).
2. Nezadávať veľa úloh, ktoré deti/žiaci nezvládnu (vznik stresových situácií v rodinách).
3. Pri zadávaní úloh vychádzať z individuálnych možností a schopností detí/žiacov (je možné zadať niektorým viac a iným menej úloh).



# Na čo musí učiteľ pri dištančnom vyučovaní neustále myslieť:

---

4. Vymyslieť deťom úlohy, na ktoré sa budú tešiť a robiť ich s radosťou, aby mali motiváciu ich splniť (úlohy o sebe, vymyslieť vlastný tanec, robiť rozhovor s rodičmi na danú tému – nie všetci rodičia to znášajú, natočiť video).
5. Vytvoriť možnosť, aby si deti/žiaci vymýšľali úlohy navzájom (napr. dať im niečo naštudovať a z toho vymyslieť úlohu, resp. tvorivú úlohu).
6. V čase online výučby častejšie meniť zadania úloh a spájať ich s rôznymi hrami.

# Čo by mali pociťovať žiaci rovnako pri prezenčnom aj dištančnom vyučovaní:

Pohodu.

Podporu zo strany učiteľa a kolektívu.

Bezpečie.

Nehanbiť sa za svoje emócie.

Byť prijímaní bez podmienok.

# Čo by mali pociťovať žiaci rovnako pri prezenčnom aj dištančnom vyučovaní:

Nebáť sa argumentovať.

Majú byť doceňované ich životné hodnoty.

Mať priestor prejaviť skutočné záujmy.

Tvorivosť má byť vnímaná ako niečo jedinečné.

Aby bolo podporované ich sebaopoznanie a sebahodnotenie.

# Použité zdroje

- <https://www.prohuman.sk/psychologia/vychova-k-zdraviu-ako-celozivotny-proces>
- <https://www.statpedu.sk/sk/svp/statny-vzdelavaci-program/svp-prvy-stupen-zs/prierezove-temy/ochrana-zivota-zdravia/>
- <https://psyforums.ru/sk/metodika-prepodavaniya/plyusy-i-minusy-distancionnogo-obucheniya-shkolnikov-vysshee-obrazovanie-plyusy-i-minusy-distancionnogo.html>
- <https://sk.sodiummedia.com/3973374-distance-learning-pros-and-cons-reviews-study-of-distance-learning-opportunities-for-schoolchildren>
- <https://www.drmax.sk/babyclub/online-vyucovanie-dava-zabrat-detom-aj-dospelym>
- <https://www.direktor.sk/sk/casopis/manazment-skoly-v-praxi/ziak-rodic-ucitel-v-case-pandemie-a-po-nej.m-700.html>
- <http://referaty.hladas.sk/referat.php/definicia-zdravotnej-vychovy/23/15968>
- [https://www.minedu.sk/data/files/6317\\_svp\\_materske\\_skoly\\_2016-17780\\_27322\\_1-10a0\\_6jul2016.pdf](https://www.minedu.sk/data/files/6317_svp_materske_skoly_2016-17780_27322_1-10a0_6jul2016.pdf)
- [https://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/svp\\_pv\\_2015.pdf](https://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/svp_pv_2015.pdf)
- <https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/7781/online-domace-ulohy-ako-ich-zadavat>
- <https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/7822/ako-pomoc-ziakom-prekonavat-zle-pocity-pocas-online-vyucovania>

- KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001. 280 s. ISBN 80-7178-551-2.

