

DOI: <https://doi.org/10.54937/ssf.2024.23.1.227-234>

## **Edukačné programy so zameraním na výchovu k zdraviu na primárnom stupni vzdelávania s akcentom na racionálnu výživu**

### **Educational Programs of Health Education at the Primary Level of Education with an Emphasis on Rational Nutrition**

Zuzana Fečíková

#### **Abstract**

The paper reflects the need for comprehensive, goal-oriented and innovative education in the field of health education at the primary level of education. Currently, health education is not a separate subject at the mentioned level of education, but its structure and content are intertwined with individual subjects. With the intention of this fact, we note the need for greater interest in health education, especially in emphasizing its health-promoting character. The individual educational programs mentioned in the article have the potential to become a guide to the effectiveness and structural integration of health education at the primary level of education. At the same time, in the paper we introduce and briefly characterize some educational programs supporting, above all, the field of rational nutrition.

**Keywords:** Health education. Primary level of education. Educational programs. Rational nutrition. Health promotion.

#### **Výchova k zdraviu**

Výchova ako základný pojem sa primárne zameriava na rozvoj osobnosti a vo svojej podstate je to jav aktuálny a zároveň historický. Ako sa vyvíja spoločnosť, tak sa menia aj jej ciele a potreby, čo platí aj pre výchovu k zdraviu. Tá je integrálnou súčasťou výchovného pôsobenia a je účinným preventívnym prostriedkom nežiaducich zdravotných problémov (Liba, Fečíková, 2022). Saturuje možnosti smerujúce k podpore a ochrane života a zdravia a je významnou súčasťou kurikula a nadväzujúcich školských vzdelávacích programov. Ako uvádza Závodná (2005), charakterizujeme ju ako edukačnú a výchovnú činnosť, pričom jej primárnym cieľom je vytváranie a posilňovanie zodpovedného a tiež uvedomeného správania sa človeka

v spoločnosti. Liba (2016) definuje výchovu k zdraviu ako proces osvojovania si poznatkov, vedomostí, zručností, informácií, princípov a spôsobilostí, ktoré sú profilované v intencii zásad zdravého životného štýlu. Cieľom by mala byť snaha o formovanie jedinca po kognitívnej, afektívnej a psychomotorickej stránke osobnosti, ktorý by sa mal vedieť aktívne starať o vlastné zdravie.

V súčasnej dobe síce výchova k zdraviu nie je samostatným vyučovacím predmetom, ale vo svojej štruktúre sa prelína jednotlivými vyučovacími predmetmi. A práve edukačné programy môžu byť smerodajné a nápomocné pri začleňovaní výchovy k zdraviu do edukačného procesu.

## **Edukačné programy výchovy k zdraviu**

Edukačné programy implikujúce výchovu k zdraviu sa stávajú aktívnym a perspektívnym vodidlom v procese podpory zdravotno-preventívneho potenciálu školy a na dosiahnutie relevantných výsledkov je potrebná ich efektívna implementácia do výchovno-vzdelávacieho procesu. Vychádzame pritom z cieľového zamerania medzinárodného programu Zdravie pre všetkých v 21. storočí, nazývaným tiež Zdravie 21, ktorý bol v roku 1998 vytvorený pod taktovkou Svetovej zdravotníckej organizácie WHO a ktorého hlavným cieľom je aktívna a cieľavedomá podpora zdravotného stavu obyvateľstva. Obsah programu s diferencovaním aj na primárne vzdelávanie je koncipovaný v dokumente Health 21: an introduction to the health for all policy framework for the WHO European Region (1998), ktorý je verejne dostupný na internete.

Slovenská republika prijala tento program a vo vzťahu k jeho štruktúre kreovala Národný program podpory zdravia v Slovenskej republike, ktorý následne v roku 2022 aktualizovala a vydala dokument s názvom Aktualizácia Národného programu podpory zdravia pre roky 2021-2030. Jedným z určujúcich cieľov verifikovaného Národného programu je podpora vzdelávania v oblasti zdravého životného štýlu, ktoré môže byť realizované aj prostredníctvom voliteľného predmetu Výchova k zdraviu a to už na primárnom stupni vzdelávania.

Ambíciu podpory zdravia v školskom prostredí zvyrazňuje aj program Strategický rámec starostlivosti o zdravie pre roky 2013-2030, schválený Vládou Slovenskej republiky v roku 2013. V roku 2022 bol aktualizovaný a pod názvom Aktualizácia Strategického rámca starostlivosti o zdravie pre roky 2014-2030 je verejne dostupný aj na internete.

S uvedeným programom úzko súvisí aj projekt Školy podporujúce zdravie, ktorý bol vytvorený pod záštitou Svetovej zdravotníckej organizácie, Komisie európskych spoločností a Rady Európy a jeho piliere sú dostupné v dokumente Global Standards for Health Promoting Schools and their implementation guidance (2020). V súčasnosti sa uvedený program realizuje aj v Slovenskej a Českej republike a jeho hlavné princípy saturujú nasledovné:

- podporiť pocit zodpovednosti za vlastné zdravie;
- motivovať a viesť žiakov k osvojeniu si zdravého životného štýlu;

- prezentovať široké spektrum možností reflektujúce podporu zdravého životného štýlu;
- kreovať zdravé a bezpečné prostredie;
- využívať aktivizujúce a motivačné metódy a stratégie vo výučbe;
- implementovať výchovu k zdraviu do všetkých vyučovacích predmetov;
- zameriavať sa aj na skryté kurikulum.

Jeho perspektivitu podporujú aj ambície chrániť zdravé životné prostredie s prepojením na environmentálnu výchovu. Ďalej je v jeho hlavných cieľoch koncipovaná oblasť saturujúca zdravú životosprávu a zdravý životný štýl, pitný režim, otužovanie, prevenciu ochorení, podporu pohybových aktivít a aktívneho využívania voľného času. Okrem uvedeného sa zameriava aj na riziká vzniku úrazov a prevenciu závislostí. V súvislosti s uvedeným, organizácie UNESCO a WHO predložili ďalšiu iniciatívu „Urobte z každej školy školu podporujúcu zdravie“ (Global Standards for Health Promoting Schools and their implementation guidance, 2020).

Ďalšie programy reflektujúce účelovosť výchovy k zdraviu na primárnom stupni vzdelávania sú napr. Kolotoč zdravia, Filipove dobrodružstvá, Projekt zdravie – najcennejšie čo mám, Zdravý životný štýl, Program FIT IN, Zdravie hrou, Zdravá škola, Program P.A.N.D.A., Filipove dobrodružstvá, Program rozvoja osobnosti žiaka, Zdravie Rómov a ďalšie (Wiegerová a kol., 2000).

Program zdravotno-preventívnej intervencie Kolotoč zdravia (Liba, Taišová, 2013) obsahuje šesť okruhov zameriavajúcich sa na ľudské telo, ochranu zdravia a jeho činitele, hygienické návyky, zdravú výživu, negatívny vplyv užívania alkoholu a fajčenia. Program bol kreovaný a verifikovaný v cieľovej skupine, ktorú tvorili rómski žiaci 3. a 4. ročníka na primárnom stupni vzdelávania.

Program Filipove dobrodružstvá v sebe implikuje tri oblasti výchovy k zdraviu (racionálnu výživu, drogovú prevenciu, prvú pomoc) a je primárne určený pre žiakov mladšieho školského veku. Komplex aktivít rešpektuje hravú formu výchovno-vzdelávacieho procesu. V programe nachádzame motivačné úlohy, hry, cvičenia, námety na porovnávanie, pozorovanie a skúmanie. Zároveň je k nemu vypracovaný metodický materiál pre učiteľov (Damboráková, 2003).

Zo spektra programov a projektov si školy môžu vybrať aj zaujímavý projekt Zdravie – najcennejšie čo mám, ktorý je adresovaný pre deti predškolského veku a žiakov mladšieho školského veku. Svojím zameraním zvyrazňuje oblasť zdravého spôsobu života, rozvoj pohybových zručností a tému ľudského tela (Wiegerová a kol., 2000).

## **Edukačné programy implikujúce racionálnu výživu**

Vzdelávanie reflektujúce predovšetkým oblasť racionálnej výživy na primárnom stupni vzdelávania je podporované rôznymi ďalšími programami ako je Škola zdravé päťky, Hravě žij zdravě, Viem čo zjem, CINDI, Zdravá abeceda, Pyramidáček, Vanda a Standa. Jedným z motivačne prepracovaných je aj program Pohyb a výživa. Vo vzťahu k jeho obsahovej štruktúre uvádzame šesť priorít školy a šesť priorít žiaka v oblasti zdravej výživy, ktoré sú cieľovým zameraním programu.

Šesť priorít školy:

1. Pravidelnosť: kladie dôraz na pravidelný stravovací a pitný režim.
2. Pestrosť: strava by mala byť chutná, pestrá a najmä zdravá.
3. Primeranosť: škola vedie žiakov k striedanej konzumácii potravín, ktoré nie sú vhodné pre zdravie (mastné jedlá, sladkosti, sladené nápoje).
4. Príprava: učitelia majú dostatok overených informácií v oblasti zdravej racionálnej výživy a pitného režimu.
5. Pravdivosť: učivo o výžive je vhodné implementovať do rozličných predmetov.
6. Pitný režim: pedagógovia zdôrazňujú dodržiavanie optimálneho pitného režimu, ktorý by mal byť tvorený predovšetkým čistou vodou, nesladeným čajom či mierne ochutenými nápojmi.

Šesť priorít žiaka:

1. Pravidelnosť: žiak sa snaží dodržiavať pravidlo 5 – 6 jedál počas dňa a usiluje sa o obmedzenie konzumácie jedál medzi nimi napr. veľkého množstva sladkostí.
2. Pestrosť: zo všetkých potravinových skupín si žiak vyberá stravu, ktorá je predovšetkým pestrá a zdravá.
3. Primeranosť: žiak si uvedomuje negatívny dopad prejedania sa.
4. Príprava: žiak dodržiava zásady hygieny pred jedlom a počas jeho konzumácie.
5. Pravdivosť: žiak aplikuje nadobudnuté a osvojené poznatky v každodennom živote.
6. Pitný režim: žiak si uvedomuje, že základom pitného režimu je voda a snaží sa dodržiavať jeho zásady (Mužík, Mužíková a kol., 2014).

Ďalej spomenieme program určený pre žiakov prvého a druhého stupňa základných škôl Hravě žij zdravě. Koncepcia programu implikuje zaujímavé a zábavné edukačné hry reflektujúce racionálnu výživu. Na podobnom princípe bol kreovaný program Škola zdravé päťky, ktorý saturuje 5 tematických okruhov racionálnej výživy: tvorba a zloženie jedálneho lístka, pitný režim, ovocie a zelenina, priprav si zdravé raňajky, hygiena a bezpečnosť potravín (Březková, Mužíková, 2013).

Svoje spredmetnenie v školskom prostredí nachádza aj projekt Viem čo zjem, ktorý je súčasťou globálneho programu Nestle Healthy Kids Programme, ktorý sa uplatnil v 84 krajinách sveta. Jeho základné princípy sú uvedené v dokumente Nestle Healthy Kids Programme. Nestlé serves up Art on a Plate to celebrate International Chefs Day (2018). S odporúčaním Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky je realizovaný aj na slovenských základných školách a primárne je určený pre žiakov vo veku 6 – 12 rokov. Doteraz sa do programu zapojilo viac ako osem miliónov žiakov a jeho hlavným cieľom je vzdelávanie o racionálnej výžive a optimálnom pitnom režime so zreteľom na:

- podporu zdravých stravovacích návykov;
- uvedomenie si dôležitosti vyváženej stravy;
- pochopenie významu každodennej fyzickej aktivity.

Na internetovom portáli [www.viemcozjem.sk](http://www.viemcozjem.sk), ktorý je špecifikovaný na podporu projektu sa v dokumente Učebné materiály nachádzajú aj metodické príručky k prípadnému voliteľnému predmetu Viem, čo zjem so zameraním na sedem tematických okruhov – optimálna a vyvážená strava, pitný režim, riziká nesprávneho stravovania, význam ovocia a zeleniny, hygiena a potravinový odpad, energia.

Za podnetné považujeme aj ambície Slovenskej republiky, ktorá prijala Národný program prevencie obezity na základe podpísania Európskej charty boja proti obezite. V súvislosti s uvedeným bol modifikovaný Národný akčný plán v prevencii obezity na roky 2015-2025, v ktorom je zdravie vnímané ako určujúca priorita školy. Jedným z jeho hlavných cieľov je podpora zdravého prostredia v škole s ambíciou efektívne a pravidelne informovať učiteľov a žiakov o zásadách racionálnej výživy. Perspektívna je aj jeho ďalšia determinálna oblasť zameriavajúca sa na pohybové aktivity. Za významné tiež považujeme kroky smerujúce k zdôrazňovaniu negatívneho vplyvu reklamy na osobnosť dieťaťa a to predovšetkým v oblasti výživy. Všetky ciele a úlohy sú deklarované v dokumente Národný akčný plán v prevencii obezity na roky 2015-2025 (2015).

K podpore vzdelávania v danej problematike prispel aj celostný program Cindi dietary guide (2000) vytvorený pod záštitou Svetovej zdravotníckej organizácie, ktorého súčasťou je Pyramída výživy Cindi. Svojou štruktúrou a farebným prevedením sa stáva nápomocnou pri orientácii a správnom výbere zdravých potravín. Motivujúce je jej farebné prevedenie využívajúce farby semaforu. Zelená farba signalizuje, že potravinu je pre naše zdravie vhodná, oranžová farba nás upozorňuje, aby sme pri konzumácii takejto potraviny boli opatrní. Teda potraviny uvedené na tomto mieste by mali tvoriť súčasť jedálneho lístka, ale iba v doporučenom/obmedzenom množstve. Červená farba upozorňuje, že pri konzumácii týchto potravín by sme mali byť obzvlášť opatrní.

Na podobnom princípe bola koncipovaná Pyramída výživy pre deti, ktorá deklaruje skladbu jednotlivých druhov potravín, ich pomer a doporučené množstvo. Za zaujímavú považujeme kocku, ktorá v každej skupine potravín informuje o odporúčanom počte porcií v rámci denného jedálnička dieťaťa. Jedna kocka je prirovnávaná (veľkosťou) k zatvorenej pästi alebo otvorenej dlane. V tejto pyramíde nájdeme aj tzv. zákernú kocku, ktorá predstavuje sladkosti, sladené nápoje, chipsy, údeniny, hranolky a.i. Dieťa by nemalo denne prijať viac ako jednu takúto kocku, pretože vtedy môže byť ohrozená jeho denná výživová skladba založená na princípoch zdravej racionálnej výživy (Mužik, Mužíková a kol., 2014).

V tejto oblasti sa môžeme stretnúť aj s inými grafickými zobrazeniami ako napr. potravinový tanier, ktorý spočíva na podobnom princípe ako pyramída výživy. Ďalej to môže byť koncept pyramídy výživy s 3D vyobrazením alebo pyramída výživy v tvare domu, lode či schodov (Gabrovská, Chýlková, 2017). Vo svojej podstate ide predovšetkým o motivačné prevedenia pyramídy výživy s cieľom čo najefektívnejšie viesť žiakov k správne mu výberu potravín.

Na základe uvedeného konštatujeme, že stručne spracovaný komplex vybraných edukačných programov môže slúžiť ako cenná inšpirácia nie len pre učiteľov v praxi, ale aj pre budúcich učiteľov v pregraduálnej príprave, aby čo najsystematickejšie zaradzovali uvedenú oblasť do výchovno-vzdelávacieho procesu.

## **Záver**

Cieľom príspevku bolo ponúknuť diapazón konkrétnych edukačných programov, ktoré je možné začleňovať a realizovať na primárnom stupni vzdelávania, tak ako v rámci hlavnej dopoludňajšej činnosti, tak aj v intencii školského klubu detí. Prvá časť príspevku bola zameraná na programy podporujúce výchovu k zdraviu vo všeobecnosti a druhá časť bola špecifikovaná na oblasť racionálnej výživy. Uvedené programy ponúkajú spektrum možností s cieľom efektívne implementovať výchovu k zdraviu do elementárneho vzdelávania. Škola ako inštitúcia má vo svojej kompetencii možnosť výberu a následného začlenenia buď komplexných a celistvých edukačných programov alebo ich jednotlivých častí. Preto považujeme za dôležité vedieť sa zorientovať v danej problematike a rovnako tiež podporovať ambície smerujúce k vytváraniu, kreovaniu a verifikovaniu nových a motivačne prepracovaných edukačných programov.

## Bibliografia

- Aktualizácia Národného programu podpory zdravia pre roky 2021-2030. (2022). Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. [online]. [cit. 2023-02-19]. Dostupné z: <https://lnk.sk/pxbl>
- Aktualizácia Strategického rámca starostlivosti o zdravie pre roky 2014-2030. (2022). Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky. [online]. [cit. 2023-02-19]. Dostupné z: <https://www.health.gov.sk/Zdroje?/Sources/Sekcie/IZP/Aktualizacia-strategicky-ramec-starostlivosti-o-zdravie-2014-2030.pdf>
- Březková, V., Mužíková, L. (2013). Přehled projektů o výživě určených pro školy. [online]. [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/prehled-projektu-o-vyzive-urcenyh-pro-skoly/>
- Cindi dietary guide. (2000). Svetová zdravotnícka organizácia WHO. [online]. [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/108342/9789289011839-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Damboráková, V. (2003). Filip na vyučovaní. Metodický materiál ku knihe a pracovnému zošitu Filipove dobrodružstvá. Vrútky: Advent – Orion. ISBN 80-8071-017-1.
- Gabrovská, D., Chýlková, M. (2017). Fakta o správne a vyvážené stravě aneb čím nám vyvážená strava může prospět? ISBN 978-80-88019-25. [online]. [cit. 2023-02-15]. Dostupné z: <http://www.reformulace.cz/images/strava-fin-web.pdf>
- Global Standards for Health Promoting Schools and their implementation guidance. (2020). Svetová zdravotnícka organizácia WHO. [online]. [cit. 2023-02-18]. Dostupné z: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240011069>
- Health 21: an introduction to the health for all policy framework for the WHO European Region. (1998). Svetová zdravotnícka organizácia WHO. [online]. [cit. 2023-02-20]. Dostupné z: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/107327/9789289013482-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Liba, J., Fečíková, Z. (2022). Edukačné moduly výchovy k zdraviu v pregraduálnej príprave študentov učiteľstva pre primárny stupeň vzdelávania. Prešov: Pedagogická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove. ISBN 978-80-555-2925-7.
- Liba, J. (2016). Výchova k zdraviu v školskej edukácii. Prešov: Grafotlač Prešov, s.r.o. ISBN 978-80-555-1612-7.
- Liba, J., Taišová, L. (2013). Modernizačné kontexty výchovy k zdraviu rómskych žiakov. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove. ISBN 978-80-555-0744-6.

- Mužik, V., Mužíková, L. a kol. (2014). Pohyb a výživa: šesť priorit v pohybovom a výživovom režime žiakov na 1. stupni ZŠ: pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovom a výživovom režime žiakov ZŠ. Praha: Národní ústav pro vzdělávání. ISBN 978-80-7481-070-1.
- Národný akčný plán v prevencii obezity na roky 2015 – 2025. (2015). Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. [online]. [cit. 2023-02-17]. Dostupné z: [https://www.uvzsr.sk/web/uvz/narodny-akcny-plan-v-prevencii-obezity-na-roky-2015-2025-zs?p\\_1\\_back\\_url=https%3A%2F%2Fwww.uvzsr.sk%2F](https://www.uvzsr.sk/web/uvz/narodny-akcny-plan-v-prevencii-obezity-na-roky-2015-2025-zs?p_1_back_url=https%3A%2F%2Fwww.uvzsr.sk%2F)
- Nestle Healthy Kids Programme. Nestlé serves up Art on a Plate to celebrate International Chefs Day. (2018). Nestle. [online]. [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://www.nestle-esar.com/csv/nutrition/nestle-healthy-kids-programme>
- Učebné materiály. (2018). Viem čo zjem. [online]. [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://www.viemcozjem.sk/volitelny-predmet/ucebne-materialy/>
- Wiegerová, A. a kol. (2000). Na ceste za zdravím. Bratislava: Iuventa. ISBN 80-88893-47-X.
- Závodná, V. (2005). Pedagogika v ošetrovatel'stve. Martin: Osveta. ISBN 978-80-8063-193-2.

**Mgr. Zuzana Fečíková, PhD.**

Katedra prírodovedných a technických disciplín  
Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta  
Ul. 17. novembra č. 15, 080 01 Prešov  
*zuzana.fecikova@unipo.sk*