

## Škola podporující zdraví ŠPZ

### Základní informace o programu:

Úroveň provádění: všeobecná primární prevence

Oblast zaměření: podpora fyzického, mentálního a psychického zdraví, zvyšování zdravotní gramotnosti (rozhodování ve prospěch zdraví)

Cílová skupina: žáci předškolních a školních zařízení 1., 2. a 3. stupně

Forma: Program naplňuje tři pilíře ŠPZ, pohodu prostředí, zdravé učení a otevřené partnerství, realizovaný formou projektu na základě potřeb vyplývajících ze vstupní evaluace

Délka programu: 4letý, po evaluaci pokračuje neomezeně, kontinuální

Poskytovatel: Centrum podpory veřejného zdraví, Národní koordináční centrála Škol podporujících zdraví, Státní zdravotní ústav

### Popis programu

Škola podporující zdraví (ŠPZ) je komunitní program Světové zdravotnické organizace, který je v Evropě organizován do sítě Schools for Health in Europe (SHE) v 43 členských zemích. V České republice je řízen z Národní koordináční centrály ŠPZ ve Státním zdravotním ústavu.

Podle metodiky programu si škola vytváří projekt podle svých potřeb, s cílem podporovat psychické, fyzické a sociální zdraví. Školní projekt slouží jako „skeleton“, do kterého si škola vkládá celý výchovně vzdělávací proces a programy selektivní a indikované prevence podle svých potřeb.

Podpora zdraví prostřednictvím školy patří k nejpotřebnějším, nejúčinnějším a nejlevnějším nástrojům všeobecné primární prevence. Rozhodně to však neznamená, že je nejméně pracná a náročná.

„Jak souvisí škola a vzdělávání se zdravím a naopak“ je snazší k řešení, než „Jak to udělat, aby souvisela pozitivně?“ „Jak dosáhnout, aby se žáci, učitelé a rodiče stávali lidmi podporujícími zdraví?“

Pro své členy má program ŠPZ vytvořeny metodiky a sebehodnotící nástroje, jak zjišťovat potřeby všech účastníků školního procesu, jak rizika vyhledávat, jak s nimi zacházet a jak je v konečném důsledku přeměnit v pozitiva. Do řešení zapojuje učitele, žáky, rodiče/zákonné zástupce a zřizovatele školy.

Škola je vedena k otevřenosti vůči vlastním problémům a nedostatkům, učí se je zjišťovat a řešit. Program se řídí 4 letým projektem, který škola zpracuje na základě vlastní vstupní evaluace podle metodiky, kterou poskytne Státní zdravotní ústav, stejně tak jako konzultace během přípravy i realizace projektu. Do sítě ŠPZ přistupuje škola s vypracovanou dlouhodobou koncepcí svého rozvoje, která je zaměřena na dosažení principů a zásad podpory zdraví a vychází z holistického pojetí zdraví. Projekt je postaven na podpoře vedení školy, zájmu pedagogů a na týmově provedené analýze podle kritérií obsažených v metodikách.

Program je členěn do tří pilířů, a to pohody prostředí, zdravého učení a otevřeného partnerství, které školní projekt rozpracovává do 9 zásad. Při tvorbě a realizaci hledá každá škola vlastní cestu, která zohledňuje její podmínky, možnosti a současný stav tak, aby synergicky doplňovala ŠVP. Každé 4 roky je program evaluován, projekt inovován podle výsledků evaluace a opětovně předložen v SZÚ.

Koncepce rozvoje školy pomocí programu ŠPZ podporuje pozitivní klima školy, aktivní spolupráci mezi žáky, učiteli a rodiči, vede k vytváření bezpečné atmosféry a podmínek pro výuku a učení, vede žáky ke zdravému způsobu života a k odpovědnosti za své zdraví. Zlepšuje vztahy uvnitř školy i mezi školou, společenstvím obce a dalšími strategickými partnery.

Program ŠPZ je trvalý proces, který reaguje na stále se měnící společenské a životní prostředí.

Státní zdravotní ústav poskytuje každé škole metodické vedení projektu zdarma.

Program podporuje ČŠI a MŠMT.

<http://www.szu.cz/jak-se-stat-spz>

<https://www.nzip.cz/clanek/326-program-skola-podporujici-zdravi-spz>

### Východiska programu

Východiskem projektu je evropský program Schools for Health in Europe (SHE), který definuje školu podporující zdraví jako školu, která realizuje systematický a strukturovaný plán pro zdraví, pohodu a rozvoj sociálního potenciálu všech žáků. Za klíčový postoj považuje **respekt k přirozeným potřebám jednotlivce**.

Předpokladem udržení a rozvoje zdraví člověka je Maslowova pyramida potřeb, ze které vyplývá, že děti se nemohou efektivně učit a učitelé efektivně vyučovat, pokud ve škole nevytvoříme podmínky, které by umožňovaly uspokojení všech okruhů přirozených potřeb.

Komunikace založená na respektu k základním životním potřebám přispívá k pocitu bezpečí a sounáležitosti, projevům uznání a přispívá k seberealizaci.

Naplněním této potřeby může být například pravidelné setkávání ředitele, žáků a rodičů, zařazování kooperativního vyučování, systém sebehodnocení žáků, pravidelné vytváření komunitních kruhů ve třídě, kdy děti sdělují své zážitky, přání a názory a učitel citlivě koriguje a vysvětluje nebo věkově smíšené skupiny v celoškolských projektech. Jedná se pouze o příklady, vzešlé z potřeb žáků na jednotlivých školách, které se mohou lišit.

Program se zaměřuje na konkrétní naplňování potřeb a předpokládá aktivní účast žáků, učitelů, nepedagogických zaměstnanců i rodičů jak na rozhodování, tak na realizaci činností. Aby předcházel formálnosti, je každé 4 roky všemi účastníky evaluován. Třístranná analýza a hodnocení slouží pro samotnou školu jako východisko pro konkrétní opatření a aktivity ke zlepšení, protože dokáže odhalit oblasti, na které je třeba se více zaměřit. Názory žáků, rodičů a zaměstnanců školy se na stejnou věc mnohdy liší a evaluace poskytuje příležitost se je dozvědět. Výsledky evaluace nejsou veřejné a škola je nepředává zřizovateli ani Národní koordináční centrále. Evaluační výstupy použije pouze pro zpracování nového 4letého projektu.

## **Cíle programu**

Cílem programu je naplňování potřeb žáků, jejich rodičů a zaměstnanců školy v kontextu výchovně vzdělávacího procesu. Přispívá tím ke snižování sociálně patologických jevů a rizikových faktorů životního stylu jako je užívání tabáku, alkoholu, energetických nápojů, nevyvážené stravy, pasivní zábavy a závislosti na sociálních sítích, nedostatek pohybové aktivity, nesprávné sezení, nevhodně používané školních aktovky, nedostatečný pitný režim aj. Hlavní ideou programu je podporovat psychické, fyzické a sociální zdraví všech účastníků výchovně vzdělávacího procesu ve všech jeho rovinách, vytvářet vhodné životní návyky, budovat hodnotový systém založený na snižování nerovností, důvěře, otevřenosti, respektu partnerství, udržitelném rozvoji, společném rozhodování a přijímání odpovědnosti, uplatňování práv a plnění povinností.

## **Cílová skupina**

Cílovou skupinou jsou všichni účastníci výchovně vzdělávacího procesu, žáci, učitelé, nepedagogičtí pracovníci, rodiče i zřizovatelé všech typů školských zařízení. Projekt školy podporující zdraví může realizovat jakékoli školské zařízení jako celek, ale i samostatně školní družina nebo volnočasové školské zařízení.

Projekt ŠPZ prostupuje celým životem školy, ve všech jejích povinných i volnočasových aktivitách, je filozofií života školy s konkrétními praktickými cíli k naplňování potřeb všech účastníků života školy.

## **Časová struktura**

Před vstupem školy do sítě Škol podporujících zdraví si vedení školy prostuduje obsah programu a metodiku na

[http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/Program\\_SPZ/07\\_Skola\\_podporujici\\_zdravi.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/Program_SPZ/07_Skola_podporujici_zdravi.pdf)

S cíli programu se seznámí všichni pracovníci školy tak, aby získal podporu většiny z nich. Vedení školy vyčlení koordináčního pracovníka, který povede pracovní skupinu v rámci školy a bude se tvorbou projektu a evaluačními dotazníky zabývat. Může to být ředitel školy, jeho zástupce nebo kdokoli

z pedagogů. Poté kontaktuje hlavního koordinátora ve Státním zdravotním ústavu, který s ním projedná třístrannou vstupní evaluaci, jejíž výsledky škola použije pro vytvoření svého prvního projektu ŠPZ. Poté ředitel školy předloží koordináčnímu pracovníkovi SZÚ projekt k posouzení. Proběhne návštěva školy a v případě kladného vyhodnocení prostředí školy a školního projektu je škola přijata do národní sítě škol podporujících zdraví. Obdrží Osvědčení vystavené ředitelem SZÚ a každé 4 roky provádí evaluaci svého projektu s žáky, rodiči a zaměstnanci školy. Na základě výsledků evaluace inovuje projekt a opětovně jej předkládá k posouzení SZÚ. Výsledky evaluace nepředkládá SZÚ, zřizovateli ani ČŠI. V průběhu 4-letého období škola konzultuje své výzvy a naplňování potřeb s koordinátorem v SZÚ, který poskytuje škole kontinuální metodickou podporu.

## **Obsah programu**

Program ŠPZ byl první v ČR, který po roce 1989 přinesl ucelený pohled na změnu pojetí školy a vzdělávání. Česká a Slovenská republika ještě v rámci federace, ale již každá samostatně, vstoupily do sítě mezi prvními (1991/92).

Základní a střední školy v síti ŠPZ v ČR si tvoří vlastní školní projekt podpory zdraví. Jeho tvorba začíná analýzou podmínek pro podporu zdraví a analýzou dosavadních postupů a činností, které již pro podporu zdraví ve škole probíhají.

Škola také zjišťuje prostředky a zdroje (lidské, materiální, organizační, finanční), které má ve svém reálném každodenním životě k dispozici. Na základě této analýzy pak vzniká rámcový projekt. Ten obsahuje cíle pro následující školní roky (tzn. čeho zamýšlí škola dosáhnout), zároveň k nim stanovuje i prostředky k dosažení vytyčených cílů (tzn. jakým způsobem škola předpokládá k cílům dospět).

Program Škola podporující zdraví v ZŠ/SŠ je založen na 3 pilířích: Pohoda prostředí, Zdravé učení a Otevřené partnerství.

### **Pilíře a zásady programu Škola podporující zdraví v ZŠ/SŠ**

Principy podpory zdraví, jejichž platnost je všeobecná, jsou

- respekt k potřebám jednotlivce v celku společnosti a světa,
- rozvíjení komunikace a spolupráce.

#### **První pilíř: Pohoda prostředí**

**Zásada 1.:** Pohoda věcného prostředí (hygienická nezávadnost, bezpečnost, funkčnost, účelnost, podnětnost, zabydlenost, estetičnost, dostupnost)

**Zásada 2.:** Pohoda sociálního prostředí (všechny skupiny ve škole se pojmají jako rovnocenní partneři; projevy uznání, účasti, empatie, otevřenosti, vstřícnosti, spolupráce, pomoci)

**Zásada 3.:** Pohoda organizačního prostředí (zahrnuje 3 složky: režim dne, zdravá výživa, aktivní pohyb)

#### **Druhý pilíř: Zdravé učení**

**Zásada 4.:** Smysluplnost (propojenost se skutečným životem, praktická využitelnost, osvojování dovedností, autentické učení, prožitkové učení)

**Zásada 5.:** Možnost výběru a přiměřenost (možnost výběru v obsahu učiva, ve způsobech osvojení, umožnění individualizace učiva, nabídka volitelných a nepovinných předmětů odpovídá zájmům žáků, vyváženost rozumové, citové a sociální složky výuky a výchovy)

**Zásada 6.:** Spoluúčast a spolupráce (vytváření organizačních a materiálních podmínek pro rozvoj komunikace a spolupráce ve třídě, kooperativní učení)

**Zásada 7.:** Motivující hodnocení (poskytování věcné zpětné vazby v průběhu výuky, vytváření nesoutěživého prostředí, slovní hodnocení, nepodmíněná úcta a uznání)

#### **Třetí pilíř: Otevřené partnerství**

**Zásada 8.:** Škola jako model demokratického společenství (všechny skupiny osob uvnitř školy jsou rovnocenné; uznávání individuálních a skupinových práv a povinností na všech úrovních věku a postavení)

**Zásada 9.:** Škola jako kulturní a vzdělávací středisko obce (vytváření podmínek pro spolupráci mezi svými partnery a pro rozšiřování jejich okruhu mimo školu; zpřístupnění veřejnosti a obci)

Na evropské úrovni sdílejí školy podporující zdraví následujících pět základních hodnot a pět pilířů, které jsou zároveň základem jejich celoškolského přístupu:

#### **Základní hodnoty School for Health in Europe (SHE):**

- **Rovnost** (equity) – ŠPZ zajišťují rovný přístup ke vzdělání a zdraví pro všechny. To má v dlouhodobém horizontu významný dopad na snižování nerovností ve zdraví a na zlepšení kvality a dostupnosti celoživotního učení.
- **Udržitelnost** (sustainability) – ŠPZ uznávají, že zdraví, vzdělávání a osobní rozvoj jsou úzce propojené. ŠPZ podporují a rozvíjejí odpovědný a pozitivní pohled žáků na jejich budoucí roli ve společnosti. Aktivita jsou systematicky implementovány na dlouhodobé období. Výsledky se nejčastěji objevují ve střednědobém nebo dlouhodobém horizontu.
- **Inkluze** (inclusion) – ŠPZ oslavují rozmanitost. Jsou komunitou, kde všichni cítí vzájemnou důvěru a respekt. Dobré vztahy mezi žáky, mezi žáky a zaměstnanci školy a mezi školou, rodiči a školní komunitou jsou důležité.
- **Společné rozhodování** (empowerment) – ŠPZ umožňují žákům, zaměstnancům školy a všem členům školní komunity, aby se mohli aktivně podílet na stanovení cílů v podpoře zdraví, na přijímání opatření k jejich dosažení.
- **Demokracie** (democracy) – Školy podporující zdraví jsou založeny na demokratických hodnotách, uplatňování práv a přejímání odpovědnosti.

#### **Pilíře SHE:**

- **Celoškolská koncepce zdraví** (whole school approach to health) – V ŠPZ je jasná souvislost mezi školní koncepcí a postupy v následujících oblastech. Tato koncepce je uznávána a pochopena všemi účastníky života školy. Koncepce zahrnuje tyto oblasti:
  - participativní a akčně orientovaný přístup k výchově ke zdraví ve školním vzdělávacím programu
  - vzít v úvahu žákovo vlastní pojetí zdraví a pohody
  - rozvoj „zdravé“ školní koncepce
  - rozvoj fyzického (věcného) a sociálního prostředí školy
  - rozvoj životních kompetencí
  - vytvářet účinné vazby s rodinou a obcí
  - účinnější využívání zdravotnických služeb
- **Zapojení** (participation) – Pocit sounáležitosti je podpořen participací a smysluplným zapojením žáků, zaměstnanců a rodičů, což je předpokladem účinnosti školních aktivit podporujících zdraví.
- **Kvalita školy** (school quality) – ŠPZ podporují lepší procesy výuky a učení. Zdravější žáci se lépe učí, zdravější učitelé lépe pracují a mají větší uspokojení z práce. Hlavním úkolem škol je maximalizovat školní výsledky. ŠPZ podporují školy v dosahování jejich vzdělávacích a sociálních cílů.
- **Důkaz** (evidence) – SHE čerpá informace ze stávajících i nových výzkumů zaměřených na efektivní přístupy a praxi škol, a to jednak v oblasti zdravotních témat (např. duševní zdraví, stravování, užívání návykových látek), jednak v oblasti celoškolských přístupů, koncepcí.
- **Škola a komunita** – Školy podporují spolupráci mezi školou a širší komunitou. Jsou aktivní v posilování zdravotní gramotnosti.

#### **Zásady programu Škola podporující zdraví v MŠ**

1. učitelka podporující zdraví,
2. věkově smíšené třídy,
3. rytmický řád života a dne,
4. tělesná pohoda a volný pohyb,
5. správná výživa,
6. spontánní hra,
7. podnětné věcné prostředí,
8. bezpečné sociální prostředí,
9. participativní a týmové řízení,
10. partnerské vztahy s rodiči,
11. spolupráce mateřské školy se základní školou,
12. začlenění mateřské školy do života obce.

#### Literatura:

1. <http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>
2. [Schools for Health in Europe \(SHE\)](#) (odkaz vede na web schoolsforhealth.org)
3. Havlíňová, M., Vencálková, E. (eds.) et al. (2008). [Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole](#). Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-487-8. (odkaz vede na web SZÚ)
4. Nejedlá, M., a kol. [Program Škola podporující zdraví](#). Praha, Klinika adiktologie 1. lékařská fakulta UK v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, ISBN 978-80-7422-406-5. (odkaz vede na web SZÚ)
5. [Promoting Health in Schools: From Evidence to Action](#) (odkaz vede na web Mezinárodní unie pro podporu zdraví a vzdělávání)
6. [http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/Program\\_SPZ/clanek\\_casopis\\_hygiena.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/Program_SPZ/clanek_casopis_hygiena.pdf)

#### Personální nároky

Program prostupuje životem celé školy a týká se každého zaměstnance, jeho postojů, způsobu komunikace, partnerského přístupu ke všem skupinám, které se účastní života ve škole, ochotě zkoušet nové aktivity, stále se učit a být tvůrčí. Zásadní pro úspěch programu je zájem vedení školy na jeho realizaci a vytvoření užší pracovní skupiny v rámci školy, která připravuje dotazníky, zpracovává je a navrhuje školní projekt, který připomínkují zástupci žáků, pedagogických pracovníků, nepedagogických pracovníků a rodičů/zákonných zástupců žáků.

#### Kontraindikace (omezení)

Jediným rizikem projektu je formálnost. Pečlivé provedení vstupní evaluace a přiznání nedostatků, vyplývajících z evaluace je tím nejlepším začátkem, základem pozitivního vývoje školy a důkazem vůle ke zlepšování. Na nich zpracuje škola svůj projekt cesty ke zdraví. Dokonalá škola je různě se přibližující a vzdalující cíl, který nemůže být nikdy dosažen, nicméně je potřebné o to všemi prostředky usilovat. Jen tak získají děti dovednosti potřebné pro úspěšné uplatnění ve společnosti. Vzhledem k neustále se měnícímu společenskému a životnímu prostředí, novým poznatkům, žákům, rodičům i zaměstnancům školy je program školy podporující zdraví nikdy nekončícím procesem s cílem podporovat individuální vývoj jedince, učit nebát se dělat chyby, přiznat je, umět se z nich poučit a neopakovat je. Autokracie nemá v programu ŠPZ místo ze strany zaměstnanců školy, rodičů ani žáků.

#### Evaluace

Program je každé 4 roky žáky, rodiči a zaměstnanci školy prostřednictvím dotazníků evaluován, čímž se předchází jakékoli formálnosti v jeho realizaci. Výstupem evaluace, kterou provádí samotná škola a nemá povinnost ji zveřejňovat, ani předávat SZÚ, je třístranná analýza, která slouží jako hodnocení pro samotnou školu jako východisko pro konkrétní opatření a aktivity pro zlepšení, protože dokáže odhalit

oblasti, na které je třeba se více zaměřit nebo je zlepšit. Zjištění mohou být překvapivá a názory žáků, rodičů a zaměstnanců školy na stejnou věc se často liší. Neplatí pravidlo, že by nejkritičtější byli žáci nebo učitelé.

### **Materiální požadavky**

Program je plně integrován do výchovně vzdělávacího procesu školy. Pro realizaci programu platí stejné požadavky jako na moderní výuku v duchu zážitkové pedagogiky, intervenčních aktivit, skupinového vyučování s využitím kooperativního učení, rozdělením rolí, komunitních kruhů, sebehodnocení, slovního hodnocení apod. Program sám nemá speciální materiální požadavky.

### **Prostorové požadavky**

Program probíhá dlouhodobě po celý školní rok v celé škole se všemi účastníky výchovně vzdělávacího procesu i rodiči žáků a je plně integrován do života školy. Alternativně může probíhat např. jen ve školní družině, školním klubu nebo středisku volného času, které si vytvářejí vlastní projekt ŠPZ.

[http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/Program\\_SPZ/Titulni\\_strana/JAK\\_SE\\_ZAPOJIT\\_DO\\_SITE\\_SKOL\\_PODPORUJICICH\\_ZDRAVI.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/Program_SPZ/Titulni_strana/JAK_SE_ZAPOJIT_DO_SITE_SKOL_PODPORUJICICH_ZDRAVI.pdf)

[http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/Program\\_SPZ/Titulni\\_strana/Metodika\\_pro\\_SD\\_a\\_skolni\\_kluby.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/Program_SPZ/Titulni_strana/Metodika_pro_SD_a_skolni_kluby.pdf)

### **Požadavky na supervizi**

Supervizi škol v síti MŠ podporujících zdraví provádí národní koordinátor ŠPZ pro mateřské školy a supervizi základních a středních škol podporujících zdraví provádí národní koordinátor pro základní a střední školy ze Státního zdravotního ústavu. Supervize je prováděna formou ohlášené návštěvy školy na pozvání vedení školy a příležitostnými konzultacemi s metodiky SZÚ.

Program ŠPZ je podporován Českou školní inspekcí.

### **Ověření efektivity programu**

Program škola podporující zdraví je ověřeným programem Světové zdravotnické organizace, který řada evropských zemí integrovala do svého vzdělávacího systému. V případě České republiky je program dobrovolný, každé 4 roky provádí škola pravidelnou evaluaci se všemi účastníky výchovně vzdělávacího procesu a rodiči a na základě výsledků inovuje vlastní projekt ŠPZ.

### **Návaznosti / vhodné kombinace**

Program Škola podporující zdraví vytváří prostředí pro úspěšnou selektivní a indikovanou prevenci v oblasti rizikového chování, kterou si škola objednává na základě potřeb indikovaných např. i z evaluací ŠPZ.

### **Formy podpory**

Státní zdravotní ústav poskytuje škole pod celou dobu její přípravy a členství v síti škol podporujících zdraví metodickou podporu zdarma.

### **Realizátor**

Státní zdravotní ústav Praha, Národní koordináční centrála Škol podporujících zdraví  
Šrobárova 48, Praha 10, 100 00

MUDr. Marie Nejedlá, [marie.nejedla@szu.cz](mailto:marie.nejedla@szu.cz)

Mgr. Simona Bernardyová, [simona.bernardyova@szu.cz](mailto:simona.bernardyova@szu.cz)

Internet: [www.szu.cz](http://www.szu.cz)

<http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>