

AKTUÁLNY PROBLÉM STAROSTLIVOSTI O ZDRAVIE

1. AKTUÁLNA PROBLEMATIKA STAROSTLIVOSTI O ZDRAVIE

Vlastné telo je jediný súper, ktorého nemožno zdolať.

„ Naše telo je usposobené tak, aby nám slúžilo 120 rokov. Ak skutočnosť tomu nezodpovedá, nejde o nedostatok tela, ale príčina v spôsobe ako sa oň staráme “.

K. H. Cooper

Tak v celosvetovom meradle ako aj v SR je v posledných desaťročiach vývoj zdravotného stavu obyvateľstva veľmi nepriaznivý. Týka sa to najmä kardiovaskulárnych ochorení, zhubných nádorov, alergií, chorôb pohybového a oporného aparátu, neuróz a pod.

Zdravie chápeme ako závažnú súčasť ľudského kapitálu. Ťažisko starostlivosti o zdravie sa presúva z rezortu zdravotníctva na občana školu rodičov. Zdravie a výživa v schéme priorít každodenného života zaujímajú popredné miesta. Občania sa zúčastňujú mnohých pohybových, ale aj športových aktivít, na ktorých boli donedávna iba ako diváci.

Úroveň zdravia je determinovaná rovnováhou činiteľov, ktoré určujú jeho kvalitu. Vo všeobecnosti ide o racionálnu výživu, emocionálnu vyváženosť, ekologicky čisté prostredie, pravidelnosť v striedaní práce a odpočinku, aktívny životný štýl v podobe kvantitatívne a kvalitatívne hodnotného pohybového režimu. Pôsobenie rozličných fyzikálnych, chemických, biologických a psycho -sociálnych vplyvov v krajinách, s vysokým stupňom technického rozvoja a civilizácie spôsobilo prudký nárast tzv.

„civilizačných chorôb" Liba (2000, 2004, 2005), Feč,K.-Junger,. 1995, civilizačných preto, lebo ich zdroje pochádzajú z prostredia vytvoreného človekom a zo spôsobu života. Autori (Labudová, 1996, Šimonek, 1996, Rovný, 1998) sa približne zhodujú v názore, že zdravotný stav človeka závisí od:

Tabuľka č. 1 : Úroveň zdravia determinovaná rovnováhou činiteľov, od ktorých závisí zdravotný stav:

8 %	Lekárska starostlivosť
21 %	Ekologické podmienky
21 %	Genetika
50 %	Spôsob života – životný štýl

Novou vednou disciplínou je **valeológia**, ktorej predmetom je zdravie, predmetom lekárskeho predmetu je choroba (patológia). Valeológia sleduje zákonitosti prevencie, udržania a podpory základnej idey individuálneho zdravia (bližšie Levitskij, 2000).

Liba (2000, s.9) v tejto súvislosti uvádza, Národný program podpory zdravia, ktorý vymedzil tri základné stratégie, postupy smerujúce k zlepšeniu nepriaznivého zdravotného stavu populácie:

1.1 Stratégia ochrany zdravia (primárna prevencia z hľadiska celospoločenského).

Zameriava sa predovšetkým na ochranu a zlepšovanie životného prostredia. Sem patrí i starostlivosť i o pracovné prostredie a bezpečnosť pri práci. Ide teda o komplex otázok, ktoré súvisia spôsobením na životného a pracovného prostredia na zdravie populácie. Podstatná časť realizácie spadá mimo rámca možností zdravotníctva..

1.2 Stratégia rozvíjania zdravia sa zameriava najmä na zdravý spôsob života. Cieľom je dosiahnutie zmeny postojov spoločnosti i jednotlivca k vlastnému

zdraviu prostredníctvom výchovy v rodine, školských a mimoškolských vzdelávacích a výchovných programov, ako aj legislatívnych, ekonomických a sociálne - kultúrnych opatrení. Ide tu o riešenie otázok a problémov výživy

obyvateľstva, jeho nedostatočnej fyzickej zdatnosti, problémy fajčenia, nadmerného užívania psychoaktívnych látok (alkoholické nápoje, lieky, zneužívanie drog), o potrebu systematickej pohybovej aktivity, o otázky plánovaného rodičovstva, psychickej hygieny a ďalšie. Určujúcim je tu hľadanie a následná realizácia účinných foriem a metód pôsobenia, ktoré by smerovali k zmene postojov k vlastnému zdraviu a k odstráneniu už existujúcich negatívnych návykov. Je to najdôležitejšia oblasť činností smerujúca k zlepšeniu zdravia obyvateľstva. Úlohou zdravotníctva v tomto procese je vypracovať kvalifikované podklady a prispievať k realizácii jednotlivých úloh.

1.3 Stratégia zdravotníckej prevencie je zameraná na zvýšenie motivácie a výchovy k zdravému spôsobu života, ktorá by zahŕňala i problematiku psychickej hygieny, medziľudských vzťahov, výchovu k rodičovstvu, tiež úlohy hromadných oznamovacích prostriedkov i ďalších inštitúcií v procese podpory zdravého spôsobu života. Myslí sa tým zmena orientácie zdravotníckej starostlivosti v primárnej, sekundárnej i následnej starostlivosti v súlade s komplexným bio - psycho - sociálnym prístupom k zdraviu a chorobe, tiež dodržiavanie a rozvíjanie etickej stránky lekárskej a celkovej zdravotníckej starostlivosti v diagnostických, liečebných a preventívnych aspektoch.

2. ZAŤAŽENIE PEDAGOGICKÉHO ZAMESTNANCA

Pod zaťažením rozumieme *psychickú a fyzickú únavu*.

V intenciách tejto problematiky rozoznávame pojmy mechanizmus a príznaky únavy a vnímame – čo prehľbuje a čo odstraňuje únavu.

2.1 Mechanizmus únavy

- a) proces znižovania (vyčerpania) funkčných možností buniek mozgovej kôry.
- b) proces obnovy funkčnej schopnosti
- c) proces ochranného útlmu

2.2 Príznaky únavy

- a) zníženie celkovej pracovnej výkonnosti (najmä kvalita)
- b) zrýchlenie pulzovej frekvencie, dýchania, zvýšenie krvného tlaku
- c) zhoršenie vzťahu k práci (nechúť, obavy z neúspechu a pod.)
- d) zmeny nášho vzťahu k okolitému prostrediu (precitlivosť, nesprávne reakcie)

2.3 Čo prehľbuje únavu :

- a) rôzne stimulatory : Káva a iné chemické prostriedky neodstraňujú únavu a jej príčiny. Iba utlmia pocit únavy. Po ich účinkovaní sa dostaví ešte hlbšia únava.

2.4 Čo odstraňuje únavu:

- a) regenerácia síl, t.j. súbor opatrení a aktivít na odstránenie únavy po zaťažení (Vid' kapitolu 3).

3. NÁMETY NA REGENRÁCIU SÍL

Medzi hlavné prostriedky regenerácie síl zaradíme pohybové (pedagogické), psychologické a biologické prostriedky.

3.1 POHYBOVÉ (PEDAGOGICKÉ) PROSTRIEDKY

Ide o aeróbnu pohybovú aktivitu charakterizovanú vytrvalostnými činnosťami (dlhšie trvanie) miernej intenzity, ktorá je vhodná najmä pre dospelých jedincov , nešportovcov.

- 3.1.1 Aerobické cvičenia s možnosťou individuálnej pohybovej aktivity, výrazne stimulujúce dýchací a obehový systém. Posilňujú srdcový sval. Patria tu cyklické druhy pohybových aktivít:

rýchla chôdza, beh, cvičenia so švihadlom, cyklistika, turistika, aerobik, cvičenia na stacionárnom bicykli, plávanie, beh na lyžiach, korčuľovanie na ľade i kolieskových korčuľoch , švihadlo

3.1.2 Pohybové a športové a loptové hry, kde sa behá.

Volejbal, basketbal, futbal, tenis, stolný tenis a iné netradičné odvetvia

3.1.3 Relaxačné, koncentračné, kompenzačné a dýchacie aktivity

a) základná gymnastika, gymnastika v byte - relaxačné, kompenzačné cvičenia, strečing, jógové aktivity a pod.

b) posilňovacie cvičenia pre každého, kondičná gymnastika, kondičná kulturistika, cvičenia vo fitness centrách.

3.1.4 Zdravotne prospešné účinky aeróbnej telesnej aktivity

(Buchberger – Fruhbauer – Kvapilík, 1997) :

- ochranno-preventívny vplyv vo vzťahu k rizikám ischemickej choroby srdca (redukcia smrteľných srdečných príhod)
- normalizácia mierne zvýšeného krvného tlaku,
- mierne zníženie rizika ochorenia rakovinou hrubého čreva,
- zvýšenie tolerancie glukózy, ktorá má predpokladaný význam ako prevenciu, tak pre terapiu ľahkých foriem cukrovky,
- spomalenie odvápnovania kostí determinovaného starnutím ,
- zlepšenie výživy kĺbových chrupaviek ako príspevok k prevencii artrózy,
- udržanie dobrej funkčnej kapacity krvného obehu a dýchania,
- psychické uvoľnenie – antistresový a antidepresívny účinok,
- motivácia k preventívne účinnému konaniu a správaniu – kontrola hmotnosti, nefajčiarstvo.

3.2 Metodické poznámky k uplatňovaniu pohybových prostriedkov

„ Užitočnosť alebo škodlivosť vecí závisí od ich dávkovania „, Paracelsus.

3.2.1 **AEROBICKÉ CVIČENIA**

a) Odporúča sa cvičiť denne (najmenej 2 – 3 x týždenne).

Nevynechať cvičenie z denného režimu – je tú súčasť životného štýlu !

b) Trvanie cvičenia (pohybového zaťaženia) :

najmenej 20 minút. (Cvičiť až do spotenia !)

c) Zaťaženie pri cvičení:

Intenzita na úrovni 60 – 90 % maximálnej srdcovej frekvencie.

(Hrčka – Drdácka, 1992) uvádzajú nasledujúce hodnoty :

Vek	Pulzy za 10 sekúnd	Pulzy za minútu
do 25 rokov	14 – 32	142 – 190
36 – 55 rokov	22 – 29	132 – 175
56 – 70 rokov	21 – 27	128 – 156
nad 70 rokov	20 – 25	120 – 150

Jednoduchá pomôcka : $100 \% = (220 - vek) = \text{optimálne zaťaženie}$

Príklad : Cvičenec má **45 rokov**.

$220 - 45 = 175 \text{ úderov za minútu} = 100 \%$.

Pulzová frekvencia v pásme 60 % až 90 % = 105 – 157 (min)

(čo je pre daného cvičenca optimálne zaťaženie).

3.2.2 CVIČENIE NA PRACOVISKU (v kancelárii v triede)

Ľudský organizmus odpovedá na každú zmenu svojho pokojového stavu reakciou a následnou adaptáciou orgánových systémov na zaťaženie, s postupným zvyšovaním ich funkčnej amplitúdy. Táto reakcia má bezprostredný vplyv na stabilizáciu zdravotného stavu.

Po intenzívnej duševnej práci odporúčame do svojho programu zaradiť prestávky v trvaní 10 – 20 minút.

Obsah a zameranie prestávok (odporúčané činnosti) :

- a) uvoľniť si golier, manžety, vyzliecť sako, bundu, odložiť hodinky, ak je možné aj topánky
- b) na chvíľu privrieme oči a sledujeme svoje dýchanie, vykonáme aspoň 6 – 12 vedomých a predĺžených dychov, príjemne sa naladíme
- c) chôdza po miestnosti pri otvorenom okne
- d) vybrané strečingové cvičenia alebo jógové cvičenia (ukážka video)
- e) cvičenia základnej gymnastiky, uvoľňovacie, kompenzačné, dýchacie cvičenia

3.2.3 CVIČENIA DOMA (v byte)

Sú výhodné z hľadiska č a s u. Odporúčame si postupne zabezpečiť pomôcky na efektívne cvičenie doma .

Cvičenia : ako na pracovisku

Ďalšie vhodné cvičenia s využitím :

- izbového bicykla
- domácej trampolíny
- rebriny
- jednoručných činiiek (2 – 15 kg)
- rôznych expandrov

K stabilnému udržiavaniu optimálneho zdravotného stavu napomáhajú psychologické a biologické prostriedky.

3.3.1 PSYCHOLOGICKÉ PROSTRIEDKY

1. Dobrá pracovná atmosféra, súdržnosť, tolerancia, rešpektovanie osobnostných čŕt pracovníka
2. Účelne a zaujímavo využitý voľný čas
3. Uvedomelé dodržiavanie racionálneho životného režimu
4. Autogénny tréning
5. Psychorelaxácia (aj liečiva)
6. Jóga – meditácie

3.3.2 BIOLOGICKÉ PROSTRIEDKY

1. Životospráva (najmä stravovanie, spánok)
2. Rôzne vodné procedúry (kúpeľ, sprcha, podvodná masáž a pod.)
3. Aplikácia tela (ultrafialové žiarenie, ionoferéza a pod.)
4. Saunovanie
5. Masáž, automasáž

3.3.3 METÓDY SEBAUSMERŇOVANIA (Mahoney – Arnkoff, 1979)

SEBAMONITOROVANIE

Metóda aplikácie pravidelných záznamov o vlastnom správaní (stravovanie, fajčenie, telesné cvičenie, atď). Predstavuje lepšiu informovanosť o vlastnom správaní a vedie jedinca k zvýšenému záujmu z menu jeho správania.

STANOVENIE CIEĽA

Ciele by mali byť:

- konkrétne (pravidelne cvičiť, jesť vyváženú stravu
- reálne (dosiahnuteľné)
- primerane náročné (majú predstavovať určitú výzvu)

PODNETOVÁ KONTROLA

Najbežnejšie techniky (napr):

- hneď po jedle sa ísť prejsť
- odstrániť z domu všetky cigarety, zapaľovače, popolníky

Kontrola osobného prostredia (vnútorných podnetov):

- ide o myšlienky, city, fyziologické procesy prebiehajúce vnútri organizmu.
- cieľom je vzdorovať vnútorným „ príkazom „, a vedome sa inštruovať smerom k cieľu dosiahnuť zmenu zdravotného správania

SEBAPOSILŇOVANIE

Aplikované sú tu posilňovače, zvolené osobou, ktoré sú bezprostredné, jednoduché a pre daného človeka žiaduce, napr.:

- „ Teší ma, že sa mi to podarilo „
- „ Takto budem vyzerat' lepšie „
- „ Usilujem sa o to preto, aby som bol zdravší „
- „ Urobil som kus dobrej práce „

PODPORA SOCIÁLNEHO PROSTREDIA

Ide o zmysluplnú metódu zmeny správania, s cieľom zariadiť situáciu v sociálnom prostredí tak, že bude prinášať posilnenie k dosiahnutiu zdravotného cieľa. Výborným druhom posilnenia a zároveň vynikajúcou podnetovou kontrolou je v tomto smere spoluúčasť rodinných príslušníkov, priateľov a známych.

4. STRUČNÁ CHRAKTERISTIKA VYBRANÝCH REGENERAČNÝCH A BIOLOGICKÝCH PROSTRIEDKOV

Poznanie zásad a požiadaviek *biologickej* rytmickosti počas dňa je

súčasťou optimalizácie pôsobenia na telesný a funkčný rozvoj organizmu a na možnosti ovplyvňovania výkonnosti, teda na zdravie a kvalitu života. Ľudský organizmus sa riadi rytmom práce srdca a ciev, žalúdka pečene, obličiek, endokrinných žliaz, elektrických javov v mozgu i striedaním spánku a bdenia, aktivity a pokoja. „*Biorytmy môžeme charakterizovať ako cyklicky sa opakujúce procesy v živých organizmoch vo viac – menej pravidelných časových intervaloch*“ (Liba, J. 2005, s. 154).

Regenerácia je proces zameraný na podporu zotavenia telesných a duševných procesov, ktorých pokojová rovnováha bola predchádzajúcou činnosťou narušená a viedla k určitému stupňu únavy Regeneračný proces zabezpečujú telovýchovní pedagógovia, telovýchovní lekári a odborní regenerační pracovníci. Prostriedky aplikované v regenerácii rozdeľujeme na prostriedky pedagogické, psychologické, biologické a farmakologické.

V našom prípade sa budeme zaoberať aplikáciou strečingu, jógových cvičení, automasážou. a plaveckým programom.

4.1 STREČING

Strečing (angl. nat'ahovanie, rozťahovanie) je metóda nat'ahovacích cvičení, ktorými sa zlepšuje kĺbová pohyblivosť. Strečing ponímame ako systém cvičení, pri ktorých sa na základe princípu „*napnutie – uvoľnenie – natiahnutie svalu s výdržou v natiahnutí*“, rozvíja rozťahovacia schopnosť svalu a v jeho dôsledku aj pohyblivosť v kĺboch.

Prvou fázou strečingu je napínanie (z fyziologického hľadiska ide o tzv. izometrickú kontrakciu).

Druhou fázou je uvoľnenie svalu.

Tretia fáza – vlastná fáza strečingu je nat'ahovanie svalu. Ide o značné natiahnutie svalu a zotrvanie v ňom 20 – 30 sekúnd. Strečingové cvičenia sa odporúčajú robiť pre jednotlivé svalové skupiny v nasledujúcom poradí :

1. Svaly hrudníka
2. Svaly chrbta a krku
3. Svaly vnútorných stehien
4. Svaly lýtky
5. Svaly prednej časti stehien
6. Svaly prednej časti predkolenia
7. Svaly zadnej časti stehien a kolenové väzy
8. Svaly panvy

4.1.1 Metodické pokyny

1. Strečing si vyžaduje pravidelnosť
2. Po precvičení určitej skupiny svalov je vhodné nat'ahovať aj antagonistov
3. Ak sa vykonáva nat'ahovanie v kolennom kĺbe, musia byť vystreté a smerom dozadu
4. Pri zranení alebo pri bolestiach vo svaloch, kĺboch, šľachách treba od strečingu upustiť

Strečing je vhodný najmä ako cvičenie na pracovisku a doma (individuálne).

4.2 JOGA - relaxačné cvičenia

Jogu chápeme ako špeciálne súbory cvičení na upevňovanie a rehabilitáciu zdravia. Cieľom jogy je duchovný rozvoj a harmónia medzi dušou a telom. Základom jogy je človek vyrovnaný, vyvážený psychicky a fyzicky. Jogové cvičenia možno rozdeliť do dvoch základných skupín.

4.2.1 Dynamické cvičenia

Prípravné, slúžia na odstránenie svalových dysbalancií. Jogové dynamické cvičenia sú :

- v súlade s modernými rehabilitačnými cvičeniami
- adept jogy ich má cvičiť denne
- pohyb má byť pomalý, vláčny a bez úsilia.

Jogu možno cvičiť doma na základe návodov z kníh, alebo v kurzoch za pomoci skúsených cvičiteľov.

4.2.2 Jogové polohy

Jogové polohy – *asány*, ktorými pôsobíme priamo na psychiku, endokrinný, lymfatický a krvný systém. Joga v porovnaní s gymnastikou požaduje, aby každý pohyb bol riadený – uvedomelý. Osobitne treba pripraviť aj myseľ. Zdraví i oslabení jednotlivci musia začať cvičiť postupne, v metodicky rozpracovaných fázach. Pri jogových polohách je dôležité dodržiavať

zásad, cvičiť :

1. Bez úsilia – nesúť ažiť ani sám so sebou
2. Nehybne – bez kývania, alebo iných pohybov
3. S výdržou, ktorá sa počíta od 10 sekúnd a je individuálna – až niekoľko minút
4. S dokonalou kontrolou tela, mysli a ducha a so správnym dýchaním
5. Uvoľnene

Ak chýba jedna z uvedených zásad, nemôže mať cvičenie komplexný účinok.

V joge sa kladie veľký dôraz na správne dýchanie

- dýchaním možno regulovať i okamžitý psychický stav
- nádych stimuluje sympatickú nervovú sústavu čím prináša povzbudenie, energiu, vzrušenie
- výdych stimuluje parasympatickú nervovú sústavu – čo prináša uvoľnenie, ukludnenie, útlm.

Jóga pozná niekoľko typov r e l a x á c i e :

- a) uvoľnenie pri cvičení
 - b) uvoľnenie pri jogových polohách
 - c) záverečná relaxácia (po jogovom cvičení)
 - d) hlboká relaxácia (trvá 20 minút a viac) – len s dohľadom cvičiteľa jogy
- R e l a x á c i a vyrovnáva vysoký krvný tlak, uvoľňuje, odstraňuje stres.

4.2 A U T O M A S Á Ź

Automasáž môže výrazne prispieť k zlepšeniu celkovej výkonnosti, zdatnosti, odolnosti a zároveň i prispieť k odstráneniu únavy po práci, alebo inej námahe. Patrí k najstarším liečebným prostriedkom v histórii ľudstva. Trenie a hnetenie sú základné masérske hmaty. Výhodou masáže je ľahká dostupnosť, možnosť samostatne riadiť intenzitu, hĺbku hmatov a čas trvania masáže.

N e v ý h o d o u je určité obmedzenie niektorých hmatov.

4.2.1 V ý z n a m m a s á Ź e

1. priamo i nepriamo zvyšuje prevenciu bolesti svalov, šliach a kĺbov
2. skvalitňuje regeneráciu síl po práci
3. prispieva k celkovému lepšiemu vzhľadu človeka
4. spomaľuje vznik príznakov starnutia (napr. tvorba vrások)
5. pomáha udržiavať kvalitnú duševnú a telesnú kondíciu

4.3 Z á k l a d n é m a s é r s k e h m a t y :

1. trenie
2. hnetenie
3. tepanie

4. roztieranie
5. chvenie
6. pohyby v kĺboch

5. NÁMETY NA PLAVECKÝ REGENERAČNÝ PROGRAM

Vysvetlivky:

- P – plavecký spôsob prsia
 K – plavecký spôsob kraul
 Z - plavecký spôsob znak
 SZn- modifikácia – súpažný znak
 HR -- hrabavý plavecký spôsob
 PP - - plávanie pod vodou
 ZPI J.: – základná plavecká jednotka relaxačného plaveckého programu má trvanie 15 -20 minút, s prestávkami - (minimálne 300 m)
 PIJpP:..... - plavecká jednotka relaxačného plaveckého programu pre pokročilých má trvanie 30 -35 minút, s prestávkami - (minimálne 500 m)

Je potrebné vedieť, že teplota vodného prostredia je o 10 stupňov nižšia ako telesná teplota ľudského tela. Organizmus si pri kontakte so studenším vodným prostredím vytvorí tukové bunky, ktoré sa „ spália „ plávaním pri prekonaní aspoň 300 m vzdialenosti.

Relaxačný program č. 1 (základný)

<i>Cieľ:</i>	<i>Rozvoj dychovej kapacity, aplikácia techniky spôsob.P,K,Z,SZn</i>		
Čo plávať	koľko (m)	(m)	spolu
P - rozplávanie	Voľne	50	
Z - rozplávanie	voľne	25	
P – s obmedzeným dýchaním	5 nádychov na 25 m	50	
K - na techniku	voľne	50	
SZn - na techniku	voľne	50	
K - na techniku	voľne	25	
PP - kyslíkový dlh	voľne 2 x 12,5	25	
SZn - na techniku	voľne	25	
P - vyplávanie	4 x 25 m	100	300

Relaxačný program č. 2 (zdokonaľovací)

<i>Cieľ:</i>	<i>Rozvoj dychovej kapacity, aplikácia techniky spôsob.P,K,Z,SZn</i>		
Čo plávať	koľko (m)	(m)	spolu
P - rozplávanie	Voľne	100	
Z - rozplávanie	voľne	25	
P – s obmedzeným dýchaním	5 nádychov na 25 m	50	
K - na techniku	voľne	25	
SZn - na techniku	voľne	75	
K - na techniku	voľne	25	

PP - kyslíkový dlh	voľne 2 x 12,5	25	
SZn - na techniku	voľne	25	
P - vyplávanie	4 x 25 m	150	500

Relaxačný program č. 2 (pokročilí)

Cieľ:	<i>Rozvoj dychovej kapacity, aplikácia techniky spôsob.P,K,Z,SZn</i>		
Čo plávať	koľko (m)	(m)	spolu
P - rozplávanie	Voľne	100	
Z - rozplávanie	voľne	50	
P – s obmedzeným dýchaním	5 nádychov na 25 m	100	
K - na techniku	voľne	50	
SZn - na techniku	voľne	100	
K - na techniku	voľne	50	
PP - kyslíkový dlh	voľne 2 x 12,5	50	
SZn - na techniku	voľne	50	
P - vyplávanie	4 x 25 m	200	750

6. VÝVOJOVÉ TENDENCIE REGENERÁCIA SÍL A PODPORA ZDRAVIA V SÚČASNOSTI

Cieľom pripravovaného štúdiijného odboru – **vnútorná ekológia človeka** – je naučiť sa žiť zmysluplný, pozitívny život. Komplexne sa rozvíjať. Ekológia je definovateľná rovnováhou a harmóniou medzi živými organizmami a prostredím. Na konci všetkých snažení o zachovaní života na Zemi je človek.

Zdravotná výchova a podpora zdravia majú za cieľ vzdelávať obyvateľov v otázkach zdravia a o predchádzaní chorobám. Zdravotná výchova je súčasťou zdravotnej starostlivosti podľa zákona o zdraví - pôvodne z. 20/63 a dnes z. 272/94 a 277/94. Cieľom je zvyšovanie zdravotného uvedomenia.

S tým súvisia pojmy:

zdravotné uvedomenie - vedomosti o zdraví a chorobách,

podpora zdravia - zahrňuje v sebe primárnu ale aj predprimárnu prevenciu

zdravotná gramotnosť - napr. vedomostné a sociálne schopnosti. (Brtková – Uher, 2003.

Je dôležité zdôrazňovať význam osvojenia si všeobecných poznatkov z telesnej kultúry, **hygieny a zdravovedy**. Pri koncepcii obsahu poznatkov a rozsahu požiadaviek je stanovené, aby žiak bol schopný vymenovať časti ľudského tela s jeho hlavnými orgánmi. Vysvetliť na čo slúži zameraný údaj srdcovej frekvencie po cvičení. Od učiteľa sa vyžaduje primeraným spôsobom dôležitosť významu cvičenia a športovania pre zdravie, ako je možno otužovať organizmus, vymenovať požiadavky na hygienu tela, odievanie, hygienu v priebehu a po telovýchovnej aktivite. Učiteľ musí vedieť primeraným spôsobom vysvetliť škodlivosť fajčenia, alkoholu a drog pre mladý organizmus. Pedagóg má vedieť ukázať základné polohy správneho držania tela v stoji, v sede a primerane vysvetliť ich význam, ďalej vymenovať a v praxi aplikovať zásady bezpečného správania.

Učiteľ má vedieť aplikovať poznatky z telesnej kultúry. (Zdravie a aktívny prístup k nemu, životospráva, zlozvyky, kladný vplyv pohybovej aktivity na zdravie, telesná hygiena, bezpečné správanie).

Vysvetliť význam pozitívneho vplyvu pohybovej aktivity na telesné a duševné zdravie. Pochopiť a vysvetliť vplyv alkoholu, fajčenia a drog na zdravie a pohybovú výkonnosť. Pochopiť význam správneho držania tela a starostlivosti o vlastné zdravie, zdravý

denný režim. Dodržiavať v praxi zásady prvej pomoci sebe a iným. Vysvetliť a v praxi dodržiavať základné bezpečnostné a hygienické požiadavky.

Každý učiteľ poznatkami z tejto oblasti môže byť nápomocný pri harmonizácii spoločnosti, konkrétne v oblasti projektov zdravej školy a otvorenej školy.

ZOZNAM BIBLIGRAFICKÝCH ODKAZOV A CITÁCIÍ

- BRTKOVÁ, M. – UHER, I. 2003. Zdravotná výchova a podpora zdravia v súčasnosti. In. Zdravá škola. Zborník z 8. vedeckej konferencie. MPC Prešov. ISBN 80-8045-320-9. S. 6 – 10.
- DIAMOND, H. – DIAMOND, M. 1992. Ako si ovládať telo. Nyíregyháza, Hyirég.
- HRČKA, J. 2000. Šport pre všetkých. ManaCon Prešov. ISBN 80 – 85668–97 -1
- JUNGER, J. – ZUZKOVÁ, K. 1998. Pohybové programy pre všetkých. Prešov : Fakulta humanitných a prírodných vied. ISBN 80 – 88885 – 89 – 2
- slovník. F.R.& G. spol. s.r.o., Bratislava ISBN 80 – 85508 – 26 – 5. s. 104.
- KASSAY, F. 1991. Potreba rekvalifikačného štúdia vnútorná ekológia človeka. In. Naučme sa žiť. Žilina, Humanita a zdravie pre Teba.
- KOMADEL, L. a kol. 1985. Telovýchovné lekárstvo. Bratislava, SPN.
- LEVITSKIJ, V. 2000. Valeológia – nová vedná disciplína o zdraví. In. Trendy športu pre všetkých a psychomotorika. Bratislava SOV 2000, pp. 23 – 26, ISBN 80-88901-36-7.
- LABUDOVÁ, J. 2003. Vplyv pohybu na zmeny zdravotného stavu a výskyt rizikových faktorov v režime občana. In. Medzinárodná vedecká konferencia. Elektronický zborník. Prešov 26. – 27. 06. 2003. ISBN 80-8068-198-8.
- LIBA, J. 2000. Výchova k zdraviu a pohyb. Prešov, PU FHPV. ISBN 80-88885-89-2.
- LIBA, J. 2005. Výchova k zdraviu a škola. Prešovská univerzita v Prešove. Pedagogická fakulta. ISBN 80 – 8068 – 336 – 0.
- MAČUROVÁ, E. – BRTKOVÁ, M. 1990. Školské zdravotníctvo pre študentov 1. ročníka 1. – 4. Vysokoškolské učebné texty. Prešov, PdF UPJŠ.
- MIKUŠ, M. – KRIŠANDA, A. – PAJTÁŠ, I. 2000. Pohľad na postavenie zdravia, zdravého životného štýlu v hodnotovom systéme žiakov, učiteľov a rodičov. In. Zborník prác zo 6. vedeckej konferencie. Zdravá škola. MPC Prešov, 2000. s. 18 – 20. ISBN 80-8045-229-6.
- MODRÁK, M. 2005. Korekcia oslabení oporno-pohybovej sústavy v zdravotnej telesnej výchove aplikáciou plaveckej výučby. MPC Prešov. ISBN 80-8045-375-6.
- MODRÁK, M. 2003. Základný plavecký nácvik, zdokonaľovací plavecký výcvik v ZŠ. . In.: Mikuš, M. – Krišanda, A.: Návrhy príkladov plánov z telesnej výchovy pre základné školy. MPC Prešov. 2003.
- MODRÁK, M. 2000. Učme sa plávať-1,2. In: Vychovávateľ č.9 Edukatio. ISSN 0139-6919.
- PREISLEROVÁ, T. 1985. Plávanie. SÚV ČSZTV a SPORTPROPAG, Praha
- ŠTULRAJTER, V. 1995. Biopotenciál, biorytmus, strečing. In. Telesná výchova a šport. Terminologický a výkladový slovník. F.R.& G. spol. s.r.o., Bratislava ISBN 80 – 85508 – 26 – 5. s. 45 – 46, s. 249 – 250
- SÝKORA, F. a kol. 1995. Telesná výchova a šport. Terminologický a výkladový slovník, 2. zväzok. Bratislava. F.R.a G. spol. s. r. o. ISBN 80-85508-25-6
- THURZOVÁ, E. 1995. Regenerácia. In. Telesná výchova a šport. Terminologický a výkladový slovník. F.R.& G. spol. s.r.o., Bratislava ISBN 80 – 85508 – 26 – 5. s. 216 – 217.
- VÍTAZKA, J. 1989. Posilňovacie cvičenia pre každého. SÚV ČSZTV, Šport, ŠPORTINFORM, Bratislava. ISBN 80 – 7096 – 050 – 7.
- ZDRAVOVEDA. ZDRAVIE – encyklopédia. 1992. Veda, SAV.