

ZDRAVÉ ZUBY

Výukový program péče o zubní zdraví
pro 1. stupeň ZŠ



Metodická příručka

druhé revidované vydání

PaedDr. Lenka Kubrichtová

2007

Výukový program péče o zubní zdraví
pro 1. stupeň ZŠ

Metodická příručka pro učitele
1. stupně základních škol

druhé revidované vydání

Metodická příručka

Metodická příručka ZDRAVÉ ZUBY plně respektuje nově schválené i stávající kurikulární dokumenty MŠMT ČR: Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání č. j. 15523/2007 - 22 ze dne 26. června 2007, Standard základního vzdělávání č. j. 20819/95 - 26 ze dne 22. srpna 1995, vzdělávací program ZÁKLADNÍ ŠKOLA č. j. 16847/96 - 2 ze dne 30. dubna 1996 a naplňuje záměry vládního dokumentu Zdraví 21 – Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR (Usnesení vlády ČR č. 1046 ze dne 30. října 2002).

Je určena pedagogům 1. stupně základních škol a podkladem pro její zpracování byly výše uvedené dokumenty.

Jedná se o druhé, přepracované a doplněné vydání metodické příručky ZDRAVÉ ZUBY v souvislosti s nově schválenými kurikulárními dokumenty MŠMT ČR, které jsou závazné pro základní školy od 1. září 2007.

Vše, co úzce souvisí s problematikou výchovy ke zdraví a začleněním programu ZDRAVÉ ZUBY do běžné výuky na základních školách, je v textu psáno modrou barvou.

Zpracovala:
PaedDr. Lenka Kubrichtová

Tisk:
MediaDIDA, s. r. o. Olomouc

Praha 2007
ISBN 80-87055-07-1

OBSAH:

| | | |
|--------------|---|----|
| I. | Úvod | 6 |
| II. | Proč výchova ke zdraví? | 8 |
| III. | Výukový program ZDRAVÉ ZUBY | 9 |
| | O programu | 9 |
| | Z čeho se program skládá | 11 |
| IV. | Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání | 14 |
| | Cíle základního vzdělávání | 14 |
| | Klíčové kompetence | 15 |
| | Vzdělávací oblasti | 17 |
| V. | Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět – 1. stupeň základního vzdělávání | |
| | Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání | 18 |
| | Charakteristika vzdělávací oblasti | 18 |
| | Cílové zaměření vzdělávací oblasti | 19 |
| VI. | Tematický celek ČLOVĚK A JEHO ZDRAVÍ, začlenění programu ZDRAVÉ ZUBY | |
| | Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání | |
| | Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět – 1. stupeň základního vzdělávání | 20 |
| | Učivo | 20 |
| | Začlenění programu ZDRAVÉ ZUBY v 1. období (1. až 3. ročník) | 20 |
| | Začlenění programu ZDRAVÉ ZUBY ve 2. období (4. až 5. ročník) | 21 |
| | Očekávané výstupy – 1. období (1. až 3. ročník) | 22 |
| | Očekávané výstupy – 2. období (4. až 5. ročník) | 22 |
| VII. | Zdravý životní styl obor „Výchova ke zdraví“ | |
| | Standard základního vzdělávání – vzdělávací oblasti | 23 |
| VIII. | Zdravý životní styl obor „Výchova ke zdraví“ | |
| | Vzdělávací program Základní škola – tematické okruhy | 23 |
| IX. | Zdravý životní styl obor „Výchova ke zdraví“ | |
| | Vzdělávací program Základní škola – 1. stupeň ZŠ, 4. až 5. ročník | 24 |
| | Tematický celek Zdraví, osobní hygiena, režim dne, první pomoc | |
| | A. kmenové učivo | |
| | B. co by měl žák umět | |
| X. | Zdravý životní styl obor „Výchova ke zdraví“ | |
| | Vzdělávací program Základní škola – 1. stupeň ZŠ, 4. až 5. ročník | 25 |
| | Tematický celek Výživa a zdraví | |
| | A. kmenové učivo | |
| | B. co by měl žák umět | |
| XI. | Začlenění programu ZDRAVÉ ZUBY do běžné výuky | |
| | Vzdělávací program Základní škola – 1. stupeň | 25 |
| XII. | ZDRAVÉ ZUBY – didaktické náměty pro interaktivní práci se žáky | 28 |
| XIII. | Obrazová příloha | 33 |
| | Soutěž ZDRAVÉ ZUBY – pravidla soutěže | |
| | Soutěž ZDRAVÉ ZUBY – vyhlášení výherců 2007 | |
| | Webové stránky www.zdravezuby.cz – nové | |
| | Webové stránky www.zdravezuby.cz – původní | |
| | Ocenění programu ZDRAVÉ ZUBY na výstavě SCHOLA NOVA | |
| | Metodické semináře pro učitele | |
| | Prezentace programu ZDRAVÉ ZUBY – výstavy a konference | |

Metodická příručka

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

právě jste otevřeli druhé, přepracované a doplněné vydání metodické příručky prvního komplexního celoplošného preventivního výukového programu ZDRAVÉ ZUBY, který je doporučen MŠMT ČR pro zařazení do výuky na 1. stupni ZŠ.

Školní rok 2007/2008 je osmým rokem realizace programu na základních školách. **Jedná se o nejdéle realizovaný projekt takového rozsahu pro děti mladšího školního věku nejenom v oblasti prevence zubního kazu v ČR, ale v oblasti prevence a podpory zdraví vůbec. Od roku 2005 probíhá program ve spolupráci s kanceláří WHO v ČR.**

Program ZDRAVÉ ZUBY je rozeslán od roku 2000 do všech základních škol a díky Vám mají možnost se s daným programem setkat všechny děti na 1. stupni v celé ČR. **Program respektuje věkové zvláštnosti dětí, které se tak po dobu 5 let setkávají s danou problematikou a mají možnost si v dlouhém časovém horizontu vytvářet žádoucí dovednosti a postoje k zubnímu zdraví.**

První vydání metodické příručky, které bylo základním školám rozesláno ve školním roce 2001/2002, bylo připraveno na základě Vašich požadavků, námětů a připomínek, které zazněly na metodických seminářích pro pedagogy 1. stupně základních škol v prvním roce realizace programu ZDRAVÉ ZUBY. Tyto semináře jsou akreditovány MŠMT ČR a probíhají v rámci dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků (DVPP) od roku 2000. Příručka respektovala stávající platné kurikulární dokumenty MŠMT ČR a kromě návrhu začlenění programu ZDRAVÉ ZUBY do těchto dokumentů byla doplněna didaktickými náměty pro interaktivní práci se žáky. **Vzhledem k tomu, že stávající kurikulární dokumenty budou platit ještě několik let, tato část příručky zůstává obsahově stejná i v jejím novém revidovaném vydání. V textu byly provedeny jen drobné úpravy.**

Současné druhé vydání metodické příručky reaguje na skutečnost, že za dobu realizace programu ZDRAVÉ ZUBY došlo ke schválení nových kurikulárních dokumentů MŠMT ČR, podle kterých se zahajuje výuka v 1. třídách a 6. třídách základních škol a v prvních ročnících osmiletých gymnázií od 1. září 2007.

Vaše škola má také připravený svůj Školní vzdělávací program (ŠVP), který jste tvořili na základě zásad stanovených v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (RVP ZV) a výchovu ke zdraví máte tedy rozpracovanou s ohledem na věkové zvláštnosti dětí na celou dobu povinné školní docházky. Vzhledem k tomu, že je výchova ke zdraví, kam program ZDRAVÉ ZUBY svým obsahem spadá, v těchto nových kurikulárních dokumentech koncepčně nově pojatá, připravili jsme pro Vás aktualizované vydání metodické příručky ZDRAVÉ ZUBY. Najdete zde vyznačené některé části RVP ZV, které souvisí s výchovou ke zdraví, a návrh na možnou realizaci programu ZDRAVÉ ZUBY zpracovaný podle RVP ZV.

Metodická příručka ZDRAVÉ ZUBY tedy svojí strukturou plně respektuje **stávající dokumenty MŠMT ČR** i nově schválený Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Je obohacena o aktuální informace týkající se programu ZDRAVÉ ZUBY a obrazovou přílohou.

Cílem metodické příručky je:

- ▶ odůvodnit nutnost výchovy ke zdraví na školách,
- ▶ představit program ZDRAVÉ ZUBY po sedmi letech realizace,
- ▶ prezentovat některé části nově schváleného kurikulárního dokumentu RVP ZV z pohledu výchovy ke zdraví,
- ▶ nabídnout možnosti začlenění výukového programu ZDRAVÉ ZUBY do vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět na 1. stupni ZŠ v RVP ZV,
- ▶ seznámit se se začleněním výukového programu ZDRAVÉ ZUBY do vzdělávací oblasti zdravý životní styl tak, jak je vymezena v dokumentech MŠMT ČR, které platí od roku 1995 a ještě několik let platit budou,
- ▶ usnadnit zařazení programu ZDRAVÉ ZUBY do standardní výuky na 1. stupni ZŠ formou včlenění jednotlivých částí tohoto programu do tematických celků vzdělávacího programu Základní škola,
- ▶ představit některé didaktické postupy pro interaktivní práci se žáky.

Věříme, že aktuálně přepracovaná metodická příručka Vám bude dobrým pomocníkem při orientaci v problematice výchovy ke zdraví na 1. stupni ZŠ a ulehčí Vám práci s programem ZDRAVÉ ZUBY i v novém pojetí základního vzdělávání.

Předpokládáme, že tak Vaším prostřednictvím děti získají maximum znalostí a dovedností s důrazem na všechny prvky péče o zubní zdraví, a tím se nám všem podaří dále plnit základní cíl tohoto preventivního programu – **zlepšit zubní zdraví u dětí a mládeže, a tak vytvořit předpoklady k zajištění zdravých zubů i u dospělé populace v budoucích letech.**

Za veškerou dosavadní pomoc při realizaci programu ZDRAVÉ ZUBY na školách Vám velmi děkujeme, přejeme Vám klidný a úspěšný školní rok 2007/2008 a těšíme se na další spolupráci.

Rádi přivítáme veškeré Vaše návrhy a postřehy.

Za kolektiv autorů

PaedDr. Lenka Kubrichtová

V případě potřeby nás prosím kontaktujte:

PaedDr. Lenka Kubrichtová, spoluautorka programu a koordinátorka pedagogické části
tel.: + 420 603 257 491

MUDr. Iva Lekešová, CSc., spoluautorka programu a koordinátorka stomatologické části
tel.: + 420 257 193 111



II. Proč výchova ke zdraví?

O lidském zdraví platí, že se na něm spolu s **genetickým vybavením** ve vysoké míře podílejí četné další faktory tvořící ve svém souhrnu kvalitu života. Z nich jsou nejčastěji uváděny – **způsob života, životní prostředí, zdravotní péče**. Je známo, že vliv těchto faktorů je ještě ve větší míře významný pro zdraví dětí a mládeže a jejich harmonický vývoj po stránce tělesné, duševní a sociální.

Z uvedených faktorů má poněkud zvláštní postavení **životní styl**, který je možno v průběhu života měnit a ovlivňovat s relativně větší autonomií a flexibilitou, než je tomu u zmiňovaného životního prostředí a zdravotní péče. **Je tedy zřejmé, že zdravý způsob života, jako nejdůležitější faktor celkové zdravotní situace, může pozitivně ovlivňovat nejen tělesnou, duševní a sociální pohodu, ale i významně tlumit škodlivé faktory**, jakými jsou např. nikotinismus, nadměrné užívání alkoholu a ostatních návykových látek, nevhodná strava, apod.

Důležitým úkolem školy je spolu s rodinou a dalšími institucemi chránit a podporovat tělesný, duševní, rozumový, citový a mravní vývoj dětí a mládeže a vést je k přijetí takového životního stylu, který by byl základem zdravého a hodnotného života v dospělosti.

Nutnost zavedení a vlastní realizace výchovy ke zdraví ve školách vyplývá ze strategie Světové zdravotnické organizace ZDRAVÍ 21, kde se jednoznačně uvádí, *že zdraví je jedním ze základních práv každého člověka*, z **vládního dokumentu Zdraví 21 – Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR** (Usnesení vlády ČR č. 1046 ze dne 30. října 2002) a z **Úmluvy o právech dítěte** (Valné shromáždění OSN přijalo tento dokument 20. listopadu 1989, v platnost vstoupila Úmluva 2. září 1990 a ČR je vázána tímto dokumentem od 1. ledna 1993), kde jsou zakotvena **základní práva každého dítěte** (do 18 let).

Každé dítě má právo na život.

Každé dítě má právo na vzdělání.

Každé dítě má právo na ochranu zdraví.

Každé dítě má právo na takovou životní úroveň, která umožňuje rozvíjet se tělesně, duševně, morálně a sociálně.

Každé dítě má právo své názory vyslovovat, a to ve všech záležitostech, které se ho týkají.

Každé dítě má právo na ochranu před týráním, zneužíváním a zanedbáváním.

...a další...

Strategie MŠMT ČR plně respektuje výše uvedené dokumenty a výchova ke zdraví je nedílnou součástí stávajících i nově schválených kurikulárních dokumentů. Program ZDRAVÉ ZUBY plně zapadá do strategie MŠMT a pomáhá řešit problematiku prevence zubního kazu na národní úrovni.

Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

III. Výukový program ZDRAVÉ ZUBY

O programu

Komplexní celoplošný výukový program péče o chrup ZDRAVÉ ZUBY je primárně určen pro prevenci zubního kazu u dětí na 1. stupni základních škol.

Cílem programu je zlepšit zubní zdraví u dětí a mládeže, a tak vytvořit předpoklady k zajištění zdravých zubů i u dospělé populace v budoucích letech.

Program je podporován Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR, Ministerstvem zdravotnictví, odborným garantem je Výbor České společnosti pro dětskou stomatologii a od roku 2005 probíhá program ve spolupráci s kanceláří WHO v ČR.



World Health Organization
Kancelář v České republice

Výukový program ZDRAVÉ ZUBY obdržely poprvé všechny základní školy v celé České republice v roce 2000 a od té doby se posílá do škol vždy v podzimních měsících každého nového školního

roku. Program je poskytován školám zdarma. **Je doporučen Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR pro zařazení do běžné výuky na 1. stupni základních škol.** Jedná se o program, který se realizuje díky podpoře značky Orbit již osmým rokem a bude pokračovat i v dalších letech. Vzdělávací program pro děti ZDRAVÉ ZUBY a osvětový program pro dospělé o dentální hygieně Orbit klub tak společně tvoří komplexní celorepublikový program pro zlepšení zubního zdraví populace v ČR. Autoři programu průběžně připravují další metodické materiály. Program je tak každý rok rozšiřován a obohacován.

Prezentace programu ZDRAVÉ ZUBY – program byl v prvních letech jeho realizace představen výstavním stánkem a aktivní prezentací v odborném doprovodném programu na výstavě SCHOLA NOVA v Praze, **kde získal 3x ocenění – plaketu a certifikát za jednu z nejlépe metodicky zpracovaných pomůcek.** Byl také již 3x prezentován na mezinárodních odborných konferencích k dané problematice ve Francii, v Německu a na Slovensku.

Regionální metodické semináře ZDRAVÉ ZUBY pro pedagogy 1. stupně základních škol probíhají od školního roku 2000/2001 a jsou akreditované MŠMT ČR v rámci dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků (akreditace MŠMT ČR č. j. 15 853/2006-25-293). K 30. červnu 2007 proběhlo v různých regionech celkem 73 seminářů, kterých se zúčastnilo 2429 pedagogů. Záměrem je, aby co nejvíce pedagogů získalo certifikát ze semináře ZDRAVÉ ZUBY, a proto realizace seminářů bude i nadále pokračovat. Školy budou osloveny s předstihem a informace o seminářích budou také umístěny na webových stránkách programu www.zdravezuby.cz.

Soutěž ZDRAVÉ ZUBY pro děti byla vyhlášena poprvé ve školním roce 2001/2002 a ve školním roce 2007/2008 se bude realizovat již její VII. ročník. **Cílem soutěže je přivést do stomatologických ordinací co nejvíce dětí mladšího školního věku na preventivní vyšetření chrupu.** To potvrdí stomatolog svým razítkem a podpisem do soutěžní karty, kterou pak děti pošlou na P. O. Box 32, 770 10 Olomouc. Soutěžní karty dostávají školy podle počtu svých žáků na 1. stupni ZŠ spolu se zásilkou ZDRAVÉ ZUBY vždy v prvním čtvrtletí každého školního roku. Úkolem pedagoga je tyto karty svým žákům rozdat a motivovat je k návštěvě stomatologické ordinace. Soutěž končí každý rok 15. května. Slavnostní vyhlášení soutěže probíhá v Praze vždy v polovině června. Za 6 let soutěž přivedla do stomatologických ordinací 107 690 dětí mladšího školního věku, které

správně vyplnily soutěžní kartu a odeslaly ji do soutěže. Díky této soutěži navštívilo stomatologickou ordinaci mnohem více dětí, ale vzhledem k tomu, že pošlou špatně vyplněnou soutěžní kartu, nemůžeme je do vlastní soutěže zařadit, i když děti splnily podmínku soutěže – návštěvu stomatologické ordinace. Každý rok je oceněno 1000 dětí a v tuto chvíli je v ČR již 6 000 dětí, které obdržely cenu v soutěži ZDRAVÉ ZUBY. Výherní listiny jsou vždy v prvním čtvrtletí nového školního roku umístěny na webových stránkách programu. Prosíme pedagogy, aby dětem pravidla soutěže několikrát ve školním roce připomněli.

Soutěž ZDRAVÉ ZUBY pro školy byla vyhlášena před pěti lety a v tomto školním roce proběhne VI. ročník. Spočívá v odeslání vyplněné objednávkové karty programu ZDRAVÉ ZUBY na P. O. Box 32, 770 10 Olomouc. Tuto kartu dostávají školy spolu se zásilkou celého programu. Soutěž pro školy končí každý rok 30. dubna. Oceněno bývá každoročně 70–100 škol.

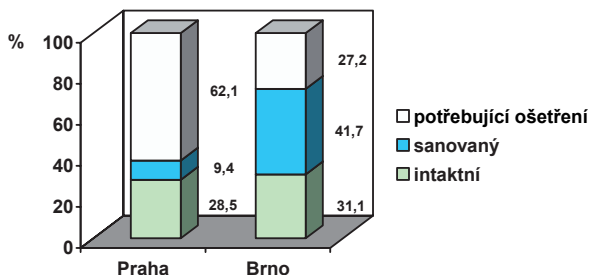
V rámci Grantu Podpory zdraví MZ ČR č. 8009/04 ZDRAVÉ ZUBY proběhlo v prvních týdnech měsíce června 2004 v náhodně vybraných ZŠ v Praze 1, 2 a v Brně šetření zubního zdraví vybraných dětí mladšího školního věku (žáci pátých tříd, kterým v době vyšetření chrupu ještě nebylo 12 let). Šetření bylo anonymní a zákonní zástupci s vyšetřením chrupu svých dětí souhlasili. V Praze bylo nakontaktováno 17 základních škol a v Brně 6 základních škol. Vyšetřeno bylo celkem 449 dětí dané věkové kategorie, v Praze 298 a v Brně 151. Výsledky této pilotní studie byly zveřejněny v závěrečné zprávě grantu v lednu 2005 a na tiskových konferencích v červnu 2005.

Cílem grantu bylo zhodnotit současnou kazivost a stav chrupu a formou dotazníkového šetření zjistit postoje dětí k zubnímu zdraví a prevenci zubního kazu. Výsledky šetření mimo jiné ukázaly, že v roce 2004 se snížila kazivost chrupu u dětí v Praze oproti roku 1998 o 31%. Přestože děti měly nižší kazivost chrupu, potřeba stomatologického ošetření je u nich stále vysoká. V Praze potřebovalo stomatologické ošetření 62,1 % dětí a v Brně 27,2 % dětí. I když byla situace v Brně lepší, stále ještě třetině dětí i zde chybělo stomatologické ošetření.

Ukázalo se, že rodiče nutnost a přínos preventivních zubních prohlídek u dětí podceňují a zubního lékaře navštěvují pouze v akutních případech.

Každý rok je v zásilce programu ZDRAVÉ ZUBY **průvodní dopis**, kde jsou uvedeny aktuální informace o tom, co program ZDRAVÉ ZUBY na daný školní rok připravil, jaké jsou novinky, co program chystá. Jsou zde

informace o soutěžích a fotodokumentace z vyhlášení soutěže pro děti a pro školy z minulého školního roku. Zároveň je zde uvedeno i o jaké ceny se soutěží v tom kterém školním roce.



Ve školním roce 2007/2008 obdrží zdarma již osmým rokem program ZDRAVÉ ZUBY opět všechny základní školy v ČR (pracovní listy pro žáky, diplomy, soutěžní karty, průvodní dopis, plakát s tematikou Prevence úrazů zubů). Celorepubliková soutěž pro žáky 1. stupně ZŠ – ZDRAVÉ ZUBY bude pokračovat již VII. ročníkem, který bude uzavřen 15. května 2008. Do té doby mohou žáci 1. stupně základních škol poslat stomatologem potvrzené soutěžní karty na P. O. Box 32, 770 10 Olomouc. Slavnostní vyhlášení této soutěže proběhne v červnu 2008 v Praze. Soutěž pro školy bude

mít svůj VI. ročník, který končí 30. dubna 2008. I metodické regionální semináře pro pedagogy jsou naplánovány a školy se o termínech a místech konání dozvědí s předstihem. V tomto školním roce bude také probíhat spolupráce programu ZDRAVÉ ZUBY se Zdravotními ústavami v jednotlivých regionech ČR, jejímž cílem bude monitoring realizace programu ZDRAVÉ ZUBY na školách.

Další informace o programu najdete na www.zdravezuby.cz.

Z čeho se program skládá

Odborný manuál pro učitele,

kde jsou uvedeny odborné informace související se zubním zdravím.

Obdržely všechny základní školy v ČR v roce 2000.



Pracovní listy pro žáky připravené s ohledem na věkové zvláštnosti dětí.

Od roku 2000 se posílají do škol každý rok podle počtu žáků v jednotlivých třídách na 1. stupni základních škol.



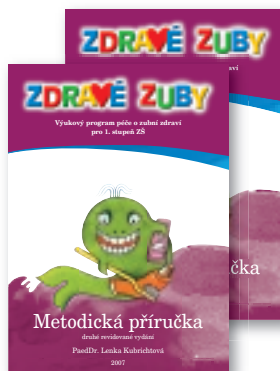
Diplomy pro žáky odlišené barevně podle jednotlivých tříd.

Od roku 2000 se posílají do škol každý rok podle počtu žáků v jednotlivých třídách na 1. stupni základních škol.



Metodické příručky pro učitele, jak s tímto programem pracovat v rámci běžné výuky.

Obdržely všechny základní školy v ČR – první vydání ve školním roce 2001/2002, druhé revidované vydání ve školním roce 2007/2008.



Metodická příručka

Spořič obrazovky

obdržely
všechny
základní
školy v ČR ve
školním roce
2002/2003.



2 brožury VZP ČR,

které byly připravené v rámci programu
ZDRAVÉ ZUBY

Obdržely všechny základní školy v minulých
letech.



Webové stránky, mají od září 2006 novou grafickou úpravu, kromě informací pro děti, pedagogy, stomatology a rodiče je zde Fórum pro veřejnost a rozsáhlá edukativní hra pro děti věnovaná zubnímu zdraví.

<http://www.ZDRAVEZUBY.cz>



další kontakty:

Zdravé zuby, P. O. Box 32, 770 10 Olomouc
infolinka: 800 162 825

Metodické semináře pro pedagogy probíhají v jednotlivých regionech ČR od zahájení programu v roce 2000, akreditace MŠMT ČR. Ke 30. červnu 2007 proběhlo celkem 73 seminářů, kterých se zúčastnilo 2429 pedagogů. Každý z nich obdržel certifikát ZDRAVÉ ZUBY.

Soutěž ZDRAVÉ ZUBY pro děti probíhá v celé ČR od školního roku 2001/2002, končí každý rok 15. května.

Soutěžní karty pro všechny děti na 1. stupni základních škol v ČR se posílají do škol každý rok podle počtu žáků v jednotlivých třídách. Za šest ročníků soutěže nám poslalo správně vyplněnou soutěžní kartu 107 690 dětí.

Soutěž ZDRAVÉ ZUBY pro školy probíhá v celé ČR od školního roku 2002/2003, končí každý rok 30. dubna.

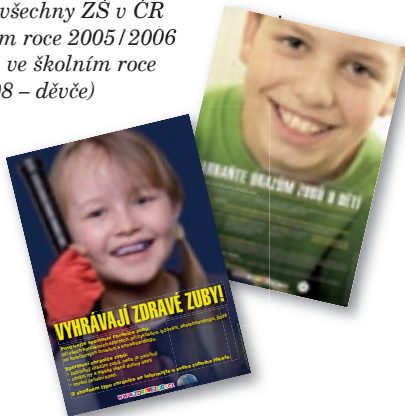
Objednávkové karty programu ZDRAVÉ ZUBY, které školy do soutěže odesílají, se posílají do škol každý rok.

Šetření zubního zdraví dětí v pátých třídách ZŠ.

(Praha 1, 2 a Brno, červen 2004, Grant MZ ČR)

2 plakáty s tematikou prevence úrazů zubů

Obdržely všechny ZŠ v ČR (ve školním roce 2005/2006 – chlapec, ve školním roce 2007/2008 – děvče)



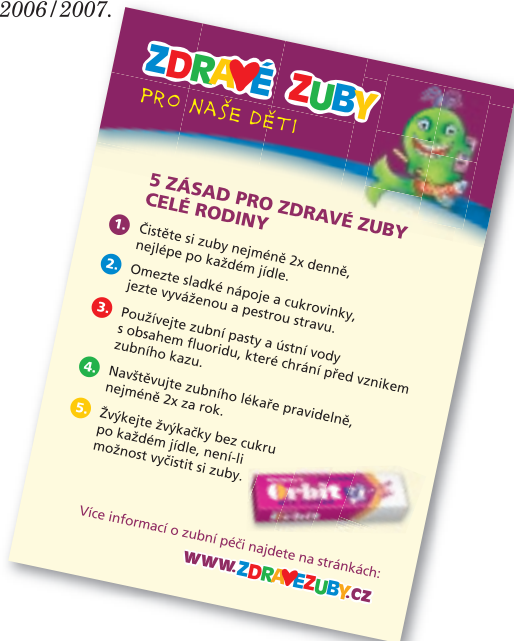
Plakát 5 zásad pro zdravé zuby.

Obdržely všechny ZŠ v ČR ve školním roce 2006/2007.



Dvě dotazníková šetření o programu ZDRAVÉ ZUBY a zubním zdraví

(Proběhla na školách v letech 2002/2003 a 2003/2004)



IV. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

č. j. 15523/2007 - 22 ze dne 26. června 2007

V následujících kapitolách jsou uváděny citace ze schváleného Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (RVP ZV), č. j. 15523/2007 - 22 ze dne 26. června 2007, vydaného Výzkumným ústavem pedagogickým v Praze v roce 2005.

Vybrané části RVP ZV psané v textu modrou barvou, souvisí s výchovou ke zdraví a s programem ZDRAVÉ ZUBY. Nejedná se o zhodnocení RVP ZV vzhledem k výchově ke zdraví, pouze o upozornění, kde všude se s výchovou ke zdraví v RVP ZV můžeme setkat a v jakých souvislostech.

Vzhledem k tomu, že výchova ke zdraví velmi úzce souvisí s rozvojem osobnosti, je zřejmé, že průřezové téma RVP ZV Osobnostní a sociální výchova prolíná výchovou ke zdraví na 1. i 2. stupni základního vzdělávání. Modře jsou proto v textu označeny i některé části RVP ZV, které souvisí s průřezovým tematem Osobnostní a sociální výchova a vztahují se k výchově ke zdraví.

V této příručce není možné postihnout všechny souvislosti týkající se RVP ZV a realizace výchovy ke zdraví na základní škole. Některé části RVP ZV jsou zkráceny. **Berte prosím proto následující řádky jako inspiraci a možný námět k zamyslení, jak výchovu ke zdraví v běžné praxi škol realizovat, na co nezapomenout, uvědomit si, jak je vše provázáno, jak je důležité předkládat dětem informace v souvislostech a umožnit jim interaktivním způsobem výuky získávat potřebné dovednosti a postoje k ochraně a podpoře zdraví.**

Cíle vzdělávání

Základní vzdělávání má žákům pomoci **utvářet a postupně rozvíjet klíčové kompetence a poskytnout spolehlivý základ všeobecného vzdělání orientovaného zejména na situace blízké životu a na praktické jednání.**

V základním vzdělávání se proto usiluje o naplňování těchto cílů:

- » umožnit žákům osvojit si strategie učení a motivovat je pro celoživotní učení,
- » podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů,
- » vést žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci,
- » rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat a respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých,
- » připravovat žáky k tomu, aby se projevovali jako svěbytné, svobodné a zodpovědné osobnosti, uplatňovali svá práva a naplňovali své povinnosti,
- » vytvářet u žáků potřebu projevovat pozitivní city v chování, jednání a v prožívání životních situací; rozvíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem, prostředí i k přírodě,
- » **učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědní,**
- » vést žáky k toleranci a ohleduplnosti k jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám, učit je žít společně s ostatními lidmi,
- » pomáhat žákům poznávat a rozvíjet vlastní schopnosti v souladu s reálnými možnostmi a uplatňovat je spolu s osvojenými vědomostmi a dovednostmi při rozhodování o vlastní životní a profesní orientaci.

Klíčové kompetence

Klíčové kompetence představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti.

Smyslem a cílem vzdělávání je vybavit všechny žáky souborem klíčových kompetencí na úrovni, která je pro ně dosažitelná, a připravit je tak na další vzdělávání a uplatnění ve společnosti. Úroveň klíčových kompetencí, které žáci dosáhnou na konci základního vzdělávání, nelze ještě považovat za ukončenou, ale získané klíčové kompetence tvoří neopomenutelný základ žáka pro celoživotní učení, vstup do života a do pracovního procesu.

Klíčové kompetence nestojí vedle sebe izolovaně, různými způsoby se prolínají, jsou multifunkční, mají nadpředmětovou podobu a lze je získat vždy jen jako výsledek celkového procesu vzdělávání. **Proto k jejich utváření a rozvíjení musí směřovat a přispívat veškerý vzdělávací obsah i aktivity a činnosti, které ve škole probíhají.**

V etapě základního vzdělávání jsou za klíčové považovány:

Kompetence k učení

Na konci základního vzdělávání žák:

- ▶ vybírá a využívá pro efektivní učení vhodné způsoby, metody a strategie, plánuje, organizuje a řídí vlastní učení, projevuje ochotu věnovat se dalšímu studiu a celoživotnímu učení,
- ▶ vyhledává a třídí informace a na základě jejich pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívá v procesu učení, tvůrčích činnostech a v praktickém životě,
- ▶ operuje s obecně užívanými termíny, znaky a symboly, uvádí věci do souvislostí, propojuje do širších celků poznatky z různých vzdělávacích oblastí a na základě toho si vytváří komplexnější pohled na matematické, přírodní, společenské a kulturní jevy,
- ▶ samostatně pozoruje a experimentuje, získané výsledky porovnává, kriticky posuzuje a vyvozuje z nich závěry pro využití v budoucnosti,
- ▶ poznává smysl a cíl učení, má pozitivní vztah k učení, posoudí vlastní pokrok a určí překážky či problémy bránící učení, naplánuje si, jakým způsobem by mohl své učení zdokonalit, kriticky zhodnotí výsledky svého učení a diskutuje o nich.

Kompetence k řešení problémů

Na konci základního vzdělávání žák:

- ▶ vnímá nejruznější problémové situace ve škole i mimo ni, rozpozná a pochopí problém, přemýšlí o nesrovnalostech a jejich příčinách, promyslí a naplánuje způsob řešení problémů a využívá k tomu vlastního úsudku a zkušeností,
- ▶ vyhledá informace vhodné k řešení problému, nachází jejich shodné, podobné a odlišné znaky, využívá získané vědomosti a dovednosti k objevování různých variant řešení, nenechá se odřadit případným nezdarem a vytrvale hledá konečné řešení problému,
- ▶ samostatně řeší problémy; volí vhodné způsoby řešení; užívá při řešení problémů logické, matematické a empirické postupy,
- ▶ ověřuje prakticky správnost řešení problémů a osvědčené postupy aplikuje při řešení obdobných nebo nových problémových situací, sleduje vlastní pokrok při zdolávání problémů,
- ▶ kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, je schopen je obhájit, uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí,

Metodická příručka

Kompetence komunikativní

Na konci základního vzdělávání žák:

- ▶ formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu,
- ▶ naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuse, obhajuje svůj názor a vhodně argumentuje,
- ▶ rozumí různým typům textů a záznamů, obrazových materiálů, běžně užívaných gest, zvuků a jiných informačních a komunikačních prostředků, přemýšlí o nich, reaguje na ně a tvořivě je využívá ke svému rozvoji a k aktivnímu zapojení se do společenského dění,
- ▶ využívá informační a komunikační prostředky a technologie pro kvalitní a účinnou komunikaci s okolním světem,
- ▶ využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi.

Kompetence sociální a personální

Na konci základního vzdělávání žák:

- ▶ účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu, na základě poznání nebo přijetí nové role v pracovní činnosti pozitivně ovlivňuje kvalitu společné práce,
- ▶ podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby poskytl pomoc nebo o ni požádá,
- ▶ přispívá k diskusi v malé skupině i k debatě celé třídy, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, oceňuje zkušenosti druhých lidí, respektuje různá hlediska a čerpá poučení z toho, co si druzí lidé myslí, říkají a dělají,
- ▶ vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebevědomí a samostatný rozvoj; ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty.

Kompetence občanské

Na konci základního vzdělávání žák:

- ▶ respektuje přesvědčení druhých lidí, váží si jejich vnitřních hodnot, je schopen vcítit se do situací ostatních lidí, odmítá útlak a hrubé zacházení, uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí,
- ▶ chápe základní principy, na nichž spočívají zákony a společenské normy, je si vědom svých práv a povinností ve škole i mimo školu,
- ▶ rozhoduje se zodpovědně podle dané situace, poskytne dle svých možností účinnou pomoc a chová se zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka,
- ▶ respektuje, chrání a ocení naše tradice a kulturní i historické dědictví, projevuje pozitivní postoj k uměleckým dílům, smysl pro kulturu a tvořivost, aktivně se zapojuje do kulturního dění a sportovních aktivit,
- ▶ chápe základní ekologické souvislosti a enviromentální problémy, respektuje požadavky na kvalitní životní prostředí, rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví a trvale udržitelného rozvoje společnosti.

Kompetence pracovní

Na konci základního vzdělávání žák:

- ▶ používá bezpečně a účinně materiály, nástroje a vybavení, dodržuje vymezená pravidla, plní povinnosti a závazky, adaptuje se na změněné nebo nové pracovní podmínky,

- ▶ přistupuje k výsledkům pracovní činnosti nejen z hlediska kvality, funkčnosti, hospodárnosti a společenského významu, ale i z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých, ochrany životního prostředí i ochrany kulturních a společenských hodnot,
- ▶ využívá znalosti a zkušenosti získané v jednotlivých vzdělávacích oblastech v zájmu vlastního rozvoje i své přípravy na budoucnost, činí podložená rozhodnutí o dalším vzdělávání a profesním zaměření,
- ▶ orientuje se v základních aktivitách potřebných k uskutečnění podnikatelského záměru a k jeho realizaci, chápe podstatu, cíl a riziko podnikání, rozvíjí své podnikatelské myšlení.

Vzdělávací oblasti

Vzdělávací obsah základního vzdělávání je v RVP ZV orientačně rozdělen do devíti **vzdělávacích oblastí**. Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou tvořeny jedním vzdělávacím oborem nebo více obsahově blízkými vzdělávacími obory:

- ▶ **Jazyk a jazyková komunikace** (*Český jazyk a literatura, Cizí jazyk*),
- ▶ **Matematika a její aplikace** (*Matematika a její aplikace*),
- ▶ **Informační a komunikační technologie** (*Informační a komunikační technologie*),
- ▶ **Člověk a jeho svět** (*Člověk a jeho svět*),
- ▶ **Člověk a společnost** (*Dějepis, Výchova k občanství*),
- ▶ **Člověk a příroda** (*Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis*),
- ▶ **Umění a kultura** (*Hudební výchova, Výtvarná výchova*),
- ▶ **Člověk a zdraví** (*Výchova ke zdraví, Tělesná výchova*),
- ▶ **Člověk a svět práce** (*Člověk a svět práce*).

Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou v úvodu vymezeny **Charakteristikou vzdělávací oblasti**, která vyjadřuje jejich postavení a význam v základním vzdělávání a charakterizuje vzdělávací obsah jednotlivých vzdělávacích oborů dané oblasti. Dále je v této části naznačena návaznost mezi vzdělávacím obsahem 1. stupně a 2. stupně základního vzdělávání.

Na charakteristiku navazuje **Cílové zaměření vzdělávací oblasti**. Tato část vymezuje, k čemu je žák prostřednictvím vzdělávacího obsahu veden, aby postupně dosahoval klíčových kompetencí.

Vzdělávací obsah vzdělávacích oborů (včetně doplňujících vzdělávacích oborů) je tvořen **očekávanými výstupy a učivem**. V rámci 1. stupně je vzdělávací obsah dále členěn na 1. období (1. až 3. ročník) a 2. období (4. až 5. ročník). Toto rozdělení má školám usnadnit distribuci vzdělávacího obsahu do jednotlivých ročníků.

Očekávané výstupy mají činnostní povahu, jsou prakticky zaměřené, využitelné v běžném životě a ověřitelné. Vymezují předpokládanou způsobilost využívat osvojené učivo v praktických situacích a v běžném životě. RVP ZV stanovuje očekávané výstupy na konci 3. ročníku (1. období) jako orientační (nezávazné) a na konci 5. ročníku (2. období) a 9. ročníku jako závazné.

Učivo je v RVP ZV strukturováno do jednotlivých tematických okruhů (témat, činností) a je chápáno jako prostředek k dosažení očekávaných výstupů. Pro svoji informativní a formativní funkci tvoří nezbytnou součást vzdělávacího obsahu. Učivo vymezené v RVP ZV je doporučeno školám k distribuci a k dalšímu rozpracování do jednotlivých ročníků nebo delších časových úseků. Na úrovni ŠVP se stává učivo závazným.

V. Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět – 1. stupeň základního vzdělávání

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

č. j. 15523/2007 - 22 ze dne 26. června 2007

Charakteristika vzdělávací oblasti

Vzdělávací oblast **Člověk a jeho svět** je jedinou vzdělávací oblastí RVP ZV, která je koncipována pouze pro 1. stupeň základního vzdělávání. Tato komplexní oblast vymezuje vzdělávací obsah týkající se člověka, rodiny, společnosti, vlasti, přírody, kultury, techniky, **zdraví** a dalších témat.

Žáci se učí pozorovat a pojmenovávat věci, jevy a děje, jejich vzájemné vztahy a souvislosti a utváří se tak jejich prvotní ucelený obraz světa. **Poznávají sebe** i své nejbližší okolí a postupně se seznamují s místně i časově vzdálenějšími osobami i jevy a se složitějšími ději. **Učí se vnímat lidi a vztahy mezi nimi**, všimnout si podstatných věcných stránek i krásy lidských výtvarů a přírodních jevů, soustředěně je pozorovat a přemýšlet o nich. **Na základě poznání sebe a svých potřeb a porozumění světu kolem sebe se žáci učí vnímat základní vztahy ve společnosti, porozumět soudobému způsobu života, jeho přednostem i problémům**, vnímat současnost jako výsledek minulosti a východisko do budoucnosti. Při osvojování poznatků a dovedností ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět **se žáci učí vyjadřovat své myšlenky, poznatky a dojmy, reagovat na myšlenky, názory a podněty jiných**.

Podmínkou úspěšného vzdělávání v dané oblasti je vlastní prožitek žáků vycházející z konkrétních nebo modelových situací při osvojování potřebných dovedností, způsobů jednání a rozhodování. K tomu významně přispívá i osobní příklad učitelů. Propojení této vzdělávací oblasti s reálným životem a s praktickou zkušeností žáků se stává velkou pomocí i ve zvládnutí nových životních situací i nové role školáka, pomáhá jim při nalézání jejich postavení mezi vrstevníky a při upevňování pracovních i režimových návyků.

Vzdělávací oblast tak připravuje základy pro specializovanější výuku ve vzdělávacích oblastech *Člověk a společnost, Člověk a příroda* a ve vzdělávacím oboru *Výchova ke zdraví*.

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru **Člověk a jeho svět** je členěn do *pěti tematických okruhů*.

Místo, kde žijeme – žáci se učí na základě poznávání nejbližšího okolí, vztahů a souvislostí v něm **chápat organizaci života v rodině, ve škole, v obci, ve společnosti**. Učí se do tohoto každodenního života vstupovat s vlastní aktivitou a představami, hledat nové i zajímavé věci a **bezpečně se v tomto světě pohybovat**. **Důraz je kladen na dopravní výchovu**, praktické poznávání místních a regionálních skutečností a na utváření přímých zkušeností žáků. Různé činnosti a úkoly by měly přirozeným způsobem probudit v žácích kladný vztah k místu jejich bydliště, postupně rozvíjet jejich národní cítění a vztah k naší zemi.

Lidé kolem nás – žáci si postupně osvojují a upevňují základy vhodného chování a jednání mezi lidmi, uvědomují si význam a podstatu tolerance, pomoci a solidarity mezi lidmi, vzájemné úcty, **snášenlivosti a rovného postavení mužů a žen**. Poznávají, jak se lidé sdružují, baví, jakou vytvářejí kulturu. Seznamují se se základními právy a povinnostmi, ale i s problémy, které provázejí soužití lidí, celou společnost nebo i svět (globální problémy). Celý tematický okruh tak směřuje k prvotním poznatkům a dovednostem budoucího občana demokratického státu.

Lidé a čas – žáci se učí orientovat v dějích a v čase. Poznávají, jak a proč se čas měří, jak události postupují v čase a utvářejí historii věcí a dějů. **Učí se poznávat, jak se život a věci vyvíjejí a jakým**

změnám podléhají v čase. V tematickém okruhu se vychází od nejznámějších událostí v rodině, obci a regionu a postupuje se k nejdůležitějším okamžikům v historii naší země. Podstatou tematického okruhu je vyvolat u žáků zájem o minulost, o kulturní bohatství regionu i celé země. Proto je důležité, aby žáci mohli samostatně vyhledávat, získávat a zkoumat informace z dostupných zdrojů, především pak od členů své rodiny i od lidí v nejbližším okolí, aby mohli společně navštěvovat památky, sbírky regionálních i specializovaných muzeí, veřejnou knihovnu atd.

Rozmanitost přírody– žáci poznávají Zemi jako planetu sluneční soustavy, kde vznikl a rozvíjí se život. Poznávají velkou rozmanitost i proměnlivost živé i neživé přírody naší vlasti. Jsou vedeni k tomu, aby si uvědomili, že Země a život na ní tvoří jeden nedílný celek, ve kterém jsou všechny hlavní děje ve vzájemném souladu a rovnováze, kterou může člověk snadno narušit a velmi obtížně obnovovat. Na základě praktického poznávání okolní krajiny a dalších informací se žáci učí hledat důkazy o proměnách přírody, využívat a hodnotit svá pozorování a záznamy, sledovat vliv lidské činnosti na přírodu, hledat možnosti, jak ve svém věku přispět k ochraně přírody, zlepšení životního prostředí a k trvale udržitelnému rozvoji.

Člověk a jeho zdraví – žáci poznávají především sebe na základě poznávání člověka jako živé bytosti, která má své biologické a fyziologické funkce a potřeby. Poznávají, jak se člověk vyvíjí a mění od narození do dospělosti, co je pro člověka vhodné a nevhodné z hlediska denního režimu, hygieny, výživy, mezilidských vztahů atd. Získávají základní poučení o zdraví a nemocích, o zdravotní prevenci i první pomoci a o bezpečném chování v různých životních situacích, včetně mimořádných událostí, které ohrožují zdraví jedinců i celých skupin obyvatel. Žáci si postupně uvědomují, jakou odpovědnost má každý člověk za své zdraví a bezpečnost i za zdraví jiných lidí. Žáci docházejí k poznání, že zdraví je nejcennější hodnota v životě člověka. Potřebné vědomosti a dovednosti získávají tím, že pozorují názorné pomůcky, sledují konkrétní situace, hrají určené role a řeší modelové situace.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

- » utváření pracovních návyků v jednoduché samostatné i týmové činnosti,
- » orientaci ve světě informací a k časovému a místnímu propojování historických, zeměpisných a kulturních informací,
- » rozšiřování slovní zásoby v osvojovaných tématech, k pojmenovávání pozorovaných skutečností a k jejich zachycení ve vlastních projevech, názorech a výtvorech,
- » poznávání a chápání rozdílů mezi lidmi, ke kulturnímu a tolerantnímu chování a jednání na základě společně vytvořených a přijatých nebo obecně uplatňovaných pravidel soužití, k plnění povinností a společných úkolů,
- » samostatnému a sebedůvěrnému vystupování a jednání, k efektivní, bezproblémové a bezkonfliktní komunikaci i v méně běžných situacích, k poznávání a ovlivňování své jedinečnosti (možností a limitů),
- » utváření ohleduplného vztahu k přírodě i kulturním výtvorům a k hledání možností aktivního uplatnění při jejich ochraně,
- » přirozenému vyjadřování pozitivních citů ve vztahu k sobě i okolnímu prostředí,
- » objevování a poznávání všeho, co jej zajímá, co se mu líbí a v čem by v budoucnu mohl uspět,
- » **poznávání podstaty zdraví i příčin nemocí, k upevňování preventivního chování, účelného rozhodování a jednání v různých situacích ohrožení vlastního zdraví a bezpečnosti i zdraví a bezpečnosti druhých,**

VI. Tematický celek ČLOVĚK A JEHO ZDRAVÍ

Začlenění programu ZDRAVÉ ZUBY

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

č. j. 15523/2007 - 22 ze dne 26. června 2007

Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět – 1. stupeň základního vzdělávání

Učivo

- ▶ **lidské tělo** – životní potřeby a projevy, **základní stavba a funkce**, pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou, základy lidské reprodukce, **vývoj jedince**,
- ▶ **partnerství, rodičovství, základy sexuální výchovy** – rodina a partnerství, biologické a psychické změny v dospívání, etická stránka sexuality, HIV/AIDS (cesty přenosu),
- ▶ **péče o zdraví, zdravá výživa** – denní režim, pitný režim, pohybový režim, zdravá strava; nemoc, drobné úrazy a poranění, první pomoc, úrazová zábrana; osobní, intimní a duševní hygiena – stres a jeho rizika; reklamní vlivy,
- ▶ **návykové látky a zdraví** – odmítání návykových látek, hrací automaty a počítače,
- ▶ **osobní bezpečí** – bezpečné chování v rizikovém prostředí, bezpečné chování v silničním provozu v roli chodce a cyklisty, krizové situace (šikana, týrání, sexuální zneužívání atd.), brutalita a jiné formy násilí v médiích, služby odborné pomoci,
- ▶ **situace hromadného ohrožení.**

Začlenění programu ZDRAVÉ ZUBY v 1. období (1. až 3. ročník)

- ▶ **lidské tělo** – životní potřeby a projevy, **základní stavba a funkce**, pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou, základy lidské reprodukce, **vývoj jedince**:
 - ▶ význam zubů, jejich funkce obecně,
 - ▶ pojmenování jednotlivých typů zubů,
 - ▶ popis tvaru a funkce různých typů zubů,
 - ▶ vznik zubního kazu,
 - ▶ prevence zubního kazu, fluoridové zubní pasty, fluoridové tabletky ...,
 - ▶ prořezávání zubů, dočasný, smíšený a stálý chrup,
- ▶ **péče o zdraví, zdravá výživa** – denní režim, pitný režim, pohybový režim, zdravá strava; nemoc, drobné úrazy a poranění, první pomoc, úrazová zábrana; osobní, intimní a duševní hygiena – stres a jeho rizika; reklamní vlivy:
 - ▶ hygiena dutiny ústní – kdy a jak čistit zuby,
 - ▶ základy zubní hygieny, zubní kartáček, zubní pasta,
 - ▶ pravidelné provádění základních hygienických návyků,
 - ▶ pravidelné návštěvy u zubního lékaře,
 - ▶ pravidelný denní režim, stravování – vhodné potraviny z hlediska prevence zubního kazu, pitný režim – vhodný výběr nápojů,
 - ▶ potraviny zubům prospěšné a potraviny škodlivé z hlediska vzniku zubního kazu,
 - ▶ prevence zubního kazu v souvislosti s výživou,
 - ▶ sestavování jednoduchého jídelníčku z potravin podporujících zdraví vzhledem k prevenci zubního kazu,
 - ▶ pitný režim, vhodnost a nevhodnost ovocných šťáv v prevenci zubního kazu,
 - ▶ sestavování seznamu potravin a nápojů prospívajících a neprospívajících zdraví z hlediska zubního zdraví,
 - ▶ význam žvýkaček v prevenci zubního kazu,
 - ▶ reklama a prostředky zubní hygieny,

- ▶ **osobní bezpečí** – bezpečné chování v rizikovém prostředí, bezpečné chování v silničním provozu v roli chodce a cyklisty, krizové situace (šikana, týrání, sexuální zneužívání atd.), brutalita a jiné formy násilí v médiích, služby odborné pomoci:
 - ▶ používání chráničů na zuby,
 - ▶ první pomoc při úrazech zubů,
 - ▶ přivolání pomoci dospělého.

Začlenění programu ZDRAVÉ ZUBY ve 2. období (4. až 5. ročník)

- ▶ **lidské tělo** – životní potřeby a projevy, základní stavba a funkce, pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou, základy lidské reprodukce, vývoj jedince:
 - ▶ popis dočasného a stálého chrupu, jeho význam, funkce,
 - ▶ první a druhá dentice (prořezávání zubů), význam ortodontie,
 - ▶ jednoduchý popis, jak vzniká zubní kaz,
 - ▶ vnitřní a vnější stavba zubu, sklovina – nejtvrďší část těla,
 - ▶ zubní plak (úloha bakterií při vzniku zubního kazu),
 - ▶ význam fluoridů v prevenci zubního kazu,
 - ▶ prevence zubního kazu a jeho následky,
 - ▶ význam stravování a péče o chrup v těhotenství,
 - ▶ možnosti péče o chrup od narození,
- ▶ **péče o zdraví, zdravá výživa** – denní režim, pitný režim, pohybový režim, zdravá strava; nemoc, drobné úrazy a poranění, první pomoc, úrazová zábrana; osobní, intimní a duševní hygiena – stres a jeho rizika; reklamní vlivy:
 - ▶ význam celkového zubního zdraví, pravidelný návyk čištění zubů,
 - ▶ hygiena dutiny ústní, různé metody a techniky čištění zubů a jejich význam při péči o chrup,
 - ▶ pomůcky k čištění zubů a doplňující prostředky ústní hygieny, zubní pasty, kartáčky, zubní nitě, ústní vody,
 - ▶ pravidelné preventivní ošetření chrupu u zubního lékaře,
 - ▶ žvýkání žvýkaček jako prevence vzniku zubního kazu (nenahrazuje pravidelné čištění zubů),
 - ▶ úloha sacharidů při vzniku zubního kazu, skryté sacharidy ve sladkých nápojích,
 - ▶ kdy a v jaké frekvenci zařazovat do jídelníčku sacharidy,
 - ▶ zdroje bílkovin, tuků, sacharidů a vitamínů, minerálních látek,
 - ▶ význam nerostných látek v prevenci zubního kazu (fluoridová prevence zubního kazu),
 - ▶ nevhodná výživa jako jedna z příčin vzniku zubního kazu, potraviny škodlivé z hlediska vzniku zubního kazu,
 - ▶ potraviny zubům prospěšné, zdravá strava s ohledem na prevenci zubního kazu
 - ▶ úloha sliny, pečetení zubů,
 - ▶ volba vhodných nápojů (pozor na ovocné 100 % šťávy a vykusování citrusových plodů), pitný režim,
 - ▶ zdraví člověka v souvislosti s denním stravovacím a pitným režimem,
 - ▶ reklama očima dětí, zubní zdraví v reklamě – návrhy dětí,
 - ▶ zhodnocení reklamy z hlediska výživy podporující zdraví, především vzhledem k prevenci zubního kazu,
 - ▶ hodnocení reklamy na prostředky zubní hygieny,
 - ▶ vytváření samostatných návrhů propagujících zubní zdraví (literární, výtvarné ...),

- ▶ řešení modelových situací souvisejících s praktickým uplatňováním zásad péče o chrup, zásad zdravé výživy, ...(simulovaná návštěva u zubního lékaře, odmítání sladkostí, v obchodě, ...),
- ▶ **osobní bezpečí** – bezpečné chování v rizikovém prostředí, bezpečné chování v silničním provozu v roli chodce a cyklisty, krizové situace (šikana, týrání, sexuální zneužívání atd.), brutalita a jiné formy násilí v médiích, služby odborné pomoci:
 - ▶ jak předejít úrazům zubů,
 - ▶ význam používání ochranných pomůcek při sportování a v roli cyklisty, chrániče na zuby,
 - ▶ první pomoc při úrazech zubů, nácvik přivolání odborné pomoci při úrazech zubů.

Očekávané výstupy – 1. období (1. až 3. ročník)

žák

- ▶ uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví,
- ▶ dodržuje zásady bezpečného chování tak, aby neohrožoval zdraví své a zdraví jiných,
- ▶ chová se obezřetně při setkání s neznámými jedinci, odmítne komunikaci, která je mu nepřijemná; v případě potřeby požádá o pomoc pro sebe i pro jiné dítě,
- ▶ uplatňuje základní pravidla účastníků silničního provozu,
- ▶ reaguje adekvátně na pokyny dospělých při mimořádných událostech.

Očekávané výstupy – 2. období (4. až 5. ročník)

žák

- ▶ využívá poznatků o lidském těle k vysvětlení základních funkcí jednotlivých orgánových soustav a podpoře vlastního zdravého způsobu života,
- ▶ rozlišuje jednotlivé etapy lidského života a orientuje se ve vývoji dítěte před a po jeho narození,
- ▶ účelně plánuje svůj čas pro učení, práci, zábavu a odpočinek podle vlastních potřeb s ohledem na oprávněné nároky jiných osob,
- ▶ uplatňuje účelné způsoby chování v situacích ohrožujících zdraví a v modelových situacích simulujících mimořádné události,
- ▶ předvede v modelových situacích osvojené jednoduché způsoby odmítání návykových látek,
- ▶ uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou,
- ▶ ošetří drobná poranění a zajistí lékařskou pomoc,
- ▶ uplatňuje ohleduplné chování k druhému pohlaví a orientuje se v bezpečných způsobech sexuálního chování mezi chlapci a děvčaty v daném věku.

VII. Zdravý životní styl obor „Výchova ke zdraví“

Standard základního vzdělávání – vzdělávací oblasti

MŠMT ČR č. j. 20819/95 - 26 ze dne 22. srpna 1995

Standard základního vzdělávání MŠMT ČR vymezuje k jakým cílům má vzdělávání na ZŠ směřovat a jaký obsah vzdělávání je neopomenutelný (kmenové učivo). Určuje nejen cíle vzdělávací, dovednostní (kompetenční) a postoje, **ale i základní kmenové učivo**. Kmenové učivo je závaznou součástí vzdělávacích programů zajišťující srovnatelnost, přístupnost a návaznost vzdělávání žáků v základním a středním školství.

Standard základního vzdělávání Vzdělávací oblasti

- ▶ oblast jazyková,
- ▶ oblast matematiky,
- ▶ oblast přírodovědní,
- ▶ oblast společenskovední,
- ▶ oblast esteticko-výchovná,
- ▶ oblast zdravého životního stylu,
- ▶ oblast pracovních činností a technologie.

Kmenové učivo výchovy ke zdraví:

- ▶ rodina, domov, rozvoj sobnosti,
- ▶ základy duševní a **tělesné hygieny**,
- ▶ **zdravá výživa**,
- ▶ prevence zneužívání návykových látek,
- ▶ základy sexuální výchovy,
- ▶ osobní bezpečí,
- ▶ **pohybová aktivita a zdraví**.

VIII. Zdravý životní styl obor „Výchova ke zdraví“

Vzdělávací program ZÁKLADNÍ ŠKOLA – tematické okruhy

MŠMT ČR – 30. 4. 1996, č. j. 16 847/96 - 2 s platností od 1. září 1996

1. stupeň základní školy 4. až 5. ročník

Tematické okruhy

- ▶ **zdraví, osobní hygiena, režim dne, první pomoc**,
- ▶ **výživa a zdraví**,
- ▶ základy rodinné a sexuální výchovy,
- ▶ prevence zneužívání návykových látek,
- ▶ osobní bezpečí.

2. stupeň základní školy 6. až 9. ročník

Tematické okruhy

- ▶ rodina a širší sociální prostředí,
- ▶ rozvoj osobnosti,

- ▶ péče o zdraví, osobní hygiena, režim dne,
- ▶ zdravá výživa,
- ▶ pohybová aktivita a zdraví,
- ▶ sexuální výchova,
- ▶ prevence zneužívání návykových látek,
- ▶ osobní bezpečí.

Zdravý životní styl představuje v základním vzdělávání cestu k formování jedné z nejdůležitějších hodnot – úctě k životu a zdraví každého jedince.

IX. Zdravý životní styl obor „Výchova ke zdraví“

Vzdělávací program Základní škola – kmenové učivo, co by měl žák umět
1. stupeň ZŠ, 4. až 5. ročník

Zdraví, osobní hygiena, režim dne, první pomoc

Tematický celek

A. kmenové učivo

- ▶ zdraví a jeho ochrana, vlastní péče o zdraví, lékařská péče (preventivní, léčebná),
- ▶ nemoci, jejich příznaky, cesta přenosu, imunitní systém (čím se tělo brání proti nemocem),
- ▶ infekční nemoci,
- ▶ očkování, karanténa, izolace,
- ▶ osobní, intimní hygiena dívek a chlapců v období dospívání, péče o pleť, vlasy, ruce, nohy atd.,
- ▶ prostředky osobní hygieny a kosmetické přípravky,
- ▶ hygiena odívání,
- ▶ pracovní den žáka a jednotlivých členů rodiny, střídání práce (zá-
těže) a odpočinku, hygiena práce, pracovní prostředí,
- ▶ duševní hygiena,
- ▶ pohybový režim žáka,
- ▶ masmédiá, videotechnika a PC v denním režimu žáka (možná
zdravotní rizika),
- ▶ tělesně a smyslově postižení jedinci ve společnosti,
- ▶ úrazy dětí, zásady při poskytování první pomoci, základy obva-
zové techniky.



Zdraví, osobní hygiena, režim dne, první pomoc

Tematický celek

B. co by měl žák umět

- ▶ chránit své zdraví dodržováním základních hygienických zásad, některých zdravotně pre-
ventivních opatření a uplatňováním zdravého způsobu života (za pomoci rodičů a učitele),
- ▶ poskytnout základní péči nemocnému členu rodiny, jen úkony odpovídající věku žáků,
- ▶ dbát o pravidelnou tělesnou a intimní hygienu, uvědomovat si zdravotní důsledky jejich
zanedbávání nebo nesprávného provádění,
- ▶ vhodně naplňovat svůj denní režim, uplatňovat zásady zdravé výživy, dostatek odpočinku,
- ▶ poskytnout první pomoc u lehčích poranění a ovládat základní obvazovou techniku.

X. Zdravý životní styl obor „Výchova ke zdraví“

Vzdělávací program Základní škola – kmenové učivo, co by měl žák umět
1. stupeň ZŠ, 4. až 5. ročník

Výživa a zdraví

Tematický celek

A. kmenové učivo

- ▶ základní živiny a jejich význam v organismu (bílkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny, nerostné látky),
- ▶ denní množství potravin a tekutin (energetická potřeba organismu, vhodný pitný režim),
- ▶ zásady zdravé výživy, vliv stravování na zdraví člověka, současné směry ve výživě,
- ▶ nabídka rychlého občerstvení, preferování potravin zdravé výživy,
- ▶ reklama vers. výživová doporučení odborníků,
- ▶ nákup a skladování poživatin (jakost, datum spotřeby, stav obalů aj.),
- ▶ rodinný stůl, způsob podávání stravy, kultura stolování.

Výživa a zdraví

Tematický celek

B. co by měl žák umět

- ▶ uvést základní složky potravin a orientovat se v jejich významu pro organismus,
- ▶ uvést základní zdroje bílkovin, tuků, sacharidů a vitamínů,
- ▶ uvědomovat si souvislosti mezi vysokou spotřebou tučných, sladkých, slaných pokrmů a civilizacími chorobami (obezita, srdeční choroby aj.),
- ▶ uvědomovat si rozdíly mezi stravovacími zvyklostmi v rodině a doporučovanými zásadami zdravé výživy,
- ▶ umět zhodnotit reklamu z hlediska výživy podporující zdraví (s pomocí učitele),
- ▶ zkontrolovat při nákupu a skladování poživatin v domácnosti datum výroby, záruční lhůtu, neporušenost obalů aj.,
- ▶ uplatňovat základní pravidla společenského chování při stolování.

XI. Začlenění programu ZDRAVÉ ZUBY do běžné výuky

Vzdělávací program Základní škola – 1. stupeň ZŠ

Prvouka 1. až 3. ročník

- ▶ v 1. ročníku a ve 2. ročníku se realizují 2 hodiny týdně,
- ▶ ve 3. ročníku jsou realizovány 3 hodiny týdně.

Začlenění programu ZDRAVÉ ZUBY

Tematické celky

Člověk

- ▶ lidská postava, stavba těla a jeho části, nejdůležitější vnější a vnitřní ústrojí a orgány, jejich funkce – určování jednotlivých částí těla, které jsou vidět, jejich popis podle skutečnosti nebo modelu (slovem, kresbou), pozorování, nalézání rozdílů a podobností,
- ▶ význam zubů, jejich funkce obecně,
- ▶ pojmenování jednotlivých typů zubů,
- ▶ popis tvaru a funkce různých typů zubů.

Člověk a zdraví

- ▶ zdraví, nemoc, běžné nemoci a jejich obvyklé příznaky, ochrana proti nemocem,
- ▶ vznik zubního kazu,
- ▶ prevence zubního kazu, fluoridové zubní pasty, fluoridové tabletky ...,
- ▶ zdravotnická zařízení v nejbližším okolí a jejich činnost,
- ▶ pravidelné návštěvy u zubního lékaře,
- ▶ zdravý denní režim,
- ▶ pravidelný denní režim, stravování – vhodné potraviny z hlediska prevence zubního kazu, pitný režim – vhodný výběr nápojů,
- ▶ základní hygienické návyky,
- ▶ pravidelné provádění základních hygienických návyků,
- ▶ základy zubní hygieny, zubní kartáček, zubní pasta,
- ▶ kdy a jak čistit zuby,
- ▶ význam žvýkaček v prevenci zubního kazu,
- ▶ drobná poranění, první pomoc,
- ▶ první pomoc při úrazech zubů,
- ▶ přivolání pomoci dospělého,
- ▶ rozmanitost stravy, vliv stravy na zdraví,
- ▶ zdravé potraviny,
- ▶ prevence zubního kazu v souvislosti s výživou,
- ▶ denní stravovací a pitný režim, jeho význam pro zdraví,
- ▶ sestavování jednoduchého jídelníčku z potravin podporujících zdraví vzhledem k prevenci zubního kazu,
- ▶ pitný režim, vhodnost a nevhodnost ovocných šťáv v prevenci zubního kazu,
- ▶ sestavování seznamu potravin a nápojů prospívajících a neprospívajících zdraví z hlediska zubního zdraví.

Přírodověda – 4. a 5. ročník

Vlastivěda – 4. a 5. ročník

- ▶ ve 4. ročníku se oba předměty dělí o 3 hodiny týdně celkem,
- ▶ v 5. ročníku se oba předměty dělí o 4 hodiny týdně celkem,
- ▶ ve 4. a 5. ročníku ZŠ o časové dotaci jednotlivých předmětů a o organizaci výuky rozhodne ředitel školy po dohodě s vyučujícími tak, aby se vyučovalo oběma předmětům učebního plánu v daném ročníku,
- ▶ v rámci dané časové dotace se vyučuje i učivu z oblasti výchovy ke zdraví v rozsahu 40 hodin ve 4. a 5. ročníku.

Výchova ke zdraví – 4. a 5. ročník

- ▶ není koncipována jako samostatný vyučovací předmět,
- ▶ je realizovaná v rámci časové dotace vymezené pro předměty přírodověda a vlastivěda,
- ▶ dotace 40 hodin se rovnoměrně rozkládá do obou ročníků.

Zdraví, osobní hygiena, režim dne, první pomoc

Tematické celky

- ▶ zdraví a jeho ochrana, vlastní péče o zdraví, lékařská péče (preventivní, léčebná),
- ▶ nemoci, jejich příznaky,
- ▶ popis dočasného a stálého chrupu, jeho význam, funkce,

- ▶ jednoduchý popis, jak vzniká zubní kaz,
- ▶ stručný popis zubu (průřez zubem), sklovina – nejtvrďší část těla,
- ▶ prevence zubního kazu,
- ▶ zubní plak (úloha bakterií při vzniku zubního kazu),
- ▶ význam fluoridů v prevenci zubního kazu,
- ▶ pravidelné preventivní ošetření chrupu u zubního lékaře,
- ▶ význam celkového zubního zdraví,
- ▶ osobní hygiena, prostředky osobní hygieny,
- ▶ zubní hygiena, různé techniky čištění zubů,
- ▶ prostředky zubní hygieny, zubní pasty, kartáčky, zubní nitě, ústní vody,
- ▶ samovyšetření zubního kazu,
- ▶ praktické nacvičování různých technik při péči o chrup,
- ▶ žvýkání žvýkaček jako prevence vzniku zubního kazu (nenahrazuje pravidelné čištění zubů),
- ▶ masmédiá, videotechnika a PC v denním režimu žáka,
- ▶ hodnocení reklamy na prostředky zubní hygieny,
- ▶ vytváření samostatných návrhů propagujících zubní zdraví,
- ▶ úrazy dětí, zásady při poskytování první pomoci,
- ▶ jak předejít úrazům zubů,
- ▶ první pomoc při úrazech zubů,
- ▶ nácvik přivolání odborné pomoci při úrazech zubů.



Výživa a zdraví

- ▶ základní živiny a jejich význam v organismu, bílkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny, nerostné látky,
- ▶ úloha sacharidů při vzniku zubního kazu,
- ▶ význam nerostných látek v prevenci zubního kazu (fluoridová prevence zubního kazu),
- ▶ sestavování přehledů nejdůležitějších zdrojů bílkovin, sacharidů a minerálních látek,
- ▶ denní množství potravin a tekutin,
- ▶ skryté sacharidy ve sladkých nápojích,
- ▶ kdy a v jaké frekvenci zařazovat do jídelníčku sacharidy,
- ▶ volba vhodných nápojů (pozor na ovocné 100% šťávy a vykusování citrusových plodů),
- ▶ zásady zdravé výživy, vliv stravování na zdraví člověka,
- ▶ zdroje bílkovin, tuků, sacharidů a vitamínů,
- ▶ nevhodná výživa jako jedna z příčin vzniku zubního kazu,
- ▶ zhodnocení reklamy z hlediska výživy podporující zdraví, především vzhledem k prevenci zubního kazu,
- ▶ zdraví člověka v souvislosti s denním stravovacím a pitným režimem,
- ▶ situační hry zaměřené na praktické uplatňování zásad zdravé výživy (odmítání sladkostí ...),
- ▶ posuzování konkrétních reklam v souvislosti s platnými zásadami zdravé výživy vzhledem k zubnímu kazu,
- ▶ reklama vers. výživová doporučení odborníků,
- ▶ reklama očima dětí, zubní zdraví v reklamě – návrhy dětí.



XII. ZDRAVÉ ZUBY – didaktické náměty pro interaktivní práci se žáky

Prožitková pedagogika dává žákům možnost interaktivně si vytvářet potřebné dovednosti, přispívá k rozvoji komunikace, k vytváření postojů a získávání kompetencí, které jsou potřebné pro běžný život. V oblasti výchovy ke zdraví umožňuje žákům učit se rozhodovat ve prospěch svého zdraví.

Důležitým formativním prvkem základního vzdělávání jsou v nově schválených kurikulárních dokumentech průřezová témata. Již v předešlých kapitolách této příručky bylo zmíněno průřezové téma RVP ZV **Osobnosti a sociální výchova (OSV)**, které s výchovou ke zdraví velmi úzce souvisí. Je žádoucí propracování těchto oblastí, zejména v tématech reflektujících fyzickou stránku člověka, sociální vztahy, komunikaci a rozhodování v běžných i vypjatých situacích.



OSV umožňuje žákům utvářet si praktické životní dovednosti na základě, v běžné výuce používaných, **interaktivních metod týmové práce žáků, které:**

- ▶ vedou k porozumění sobě samému a druhým,
- ▶ napomáhají ke zvládnutí vlastního chování,
- ▶ přispívají k utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni,
- ▶ rozvíjí základní dovednosti dobré komunikace a k tomu příslušné vědomosti,
- ▶ utváří a rozvíjí základní dovednosti pro spolupráci,
- ▶ umožňují získat základní sociální dovednosti pro řešení složitých situací (např. konfliktů),
- ▶ formují studijní dovednosti,
- ▶ podporují dovednosti a přinášejí vědomosti týkající se duševní hygieny,
- ▶ pomáhají k utváření pozitivního (nezraňujícího) postoje k sobě samému a k druhým,
- ▶ vedou k uvědomování si hodnoty spolupráce a pomoci,
- ▶ vedou k uvědomování si hodnoty různorodosti lidí, názorů, přístupů k řešení problémů,
- ▶ přispívají k uvědomování si mravních rozměrů různých způsobů lidského chování.

Aktivita žáků během výuky koordinovaná pedagogem je velmi žádoucí, a proto věříme, že uvedené didaktické náměty budou pro vás inspirací pro zpestření práce se žáky v ho-

dinách věnovaných výchově ke zdraví, umožní prakticky naplňovat očekávané výstupy a klíčové kompetence z dané oblasti a tím přispějí k rozvoji osobnosti žáka.

Byli bychom rádi, kdyby program **ZDRAVÉ ZUBY** byl **žákům předkládán zábavnou, hravou formou**, která předpokládá jejich aktivní účast.

Proto vám každoročně, v prvním čtvrtletí každého nového školního roku, posíláme do škol pracovní listy pro všechny žáky v jednotlivých třídách 1. stupně. **Pracovní listy by žáci neměli vyplňovat celé najednou, ale postupně podle toho, která část programu ZDRAVÉ ZUBY je právě probírána.** V praxi to znamená, že se nemusí vyplňovat úkoly v pořadí tak, jak jsou vytištěny. Záleží na tom, jak si pedagog připraví začlenění programu ZDRAVÉ ZUBY do výuky. Podle právě probíraného tématu se zvolí vyplnění úkolu v pracovních listech, který s tímto tématem souvisí. S pracovním listem by měl žák pracovat v průběhu daného školního roku několikrát, ne pouze jednou. Za 7 let realizace programu na školách se ukazuje, že postupné vyplňování pracovních listů je již téměř běžnou praxí.

Pracovní listy lze využít např. i pro skupinovou práci, kdy můžeme jednotlivé úkoly okopírovat před jejich vyplněním samotnými žáky a využít je pro opakování a upevnění znalostí žáků ve skupinách nebo naopak můžeme zadat vyplnění úkolu skupině ještě před výukou daného tématu, abychom zjistili dosavadní znalosti. Žáci sami mohou připravit nástěnku s tematikou ZDRAVÉ ZUBY nebo obrázky mohou použít při aktivitě, kdy se hovoří o reklamě a žáci připravují námět na plakát, např. formou koláže. Lze připravit ve škole Den zdraví s ukázkami práce žáků a realizace projektů podpory zdraví na dané škole.

Program ZDRAVÉ ZUBY tím, že informuje žáky i o vlivu výživy na zdraví, o potřebě snižování příjmu sladkostí a skrytých tuků v potravinách, o prevenci a poskytnutí první pomoci při úrazech zubů, pomáhá školám naplňovat úkoly, které souvisí s prevencí obezity a prevencí dětských úrazů na národní úrovni. Existuje tedy možné propojení programu ZDRAVÉ ZUBY s řadou dalších aktivit ve školách – jmenujme např. propojení s dopravní výchovou, mediální výchovou, výtvarnou výchovou. Je na vás, jak co nejefektivněji využijete program při práci s dětmi v běžné výuce.

Praxe ukazuje, že program ZDRAVÉ ZUBY je kladně přijímán nejenom pedagogy, ale i samotnými dětmi, pro které je prvotně určen, a má již své stabilní místo ve výuce. Těší nás, že naše materiály ve výuce využíváte.

Připravené náměty pro interaktivní práci se žáky v rámci programu ZDRAVÉ ZUBY, které jsou uvedeny na dalších stránkách příručky, lze přizpůsobit věkovým zvláštnostem žáků a z tohoto důvodu není u námětů napsáno, pro který ročník jsou určeny. Předkládáme vám ukázky možné práce se žáky a věříme, že vám budou inspirací.

Nezapomeňte na hygienu dutiny ústní,

na praktický nácvik technik čištění zubů – vytváření dovedností.

čisté zuby = zdravé zuby

max.
30
žáků

Burza nápadů

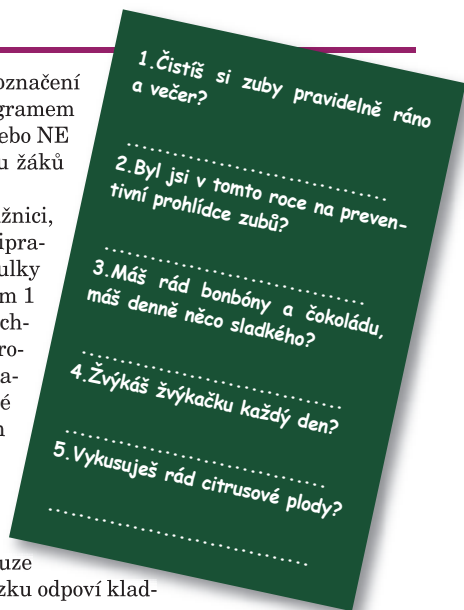


- ▶ Každý žák sám napíše na papír pojmy, slova, jednoduchá vyjádření, vše co ho napadá, když se řekne slovo ZUBY nebo CHRUP.
- ▶ Třídu rozdělíme do skupin a žáci diskutují nad tím, co napsali.
- ▶ Na jiný papír pak ve skupině napíší v čem se shodli a v čem ne.
- ▶ V závěru této aktivity pracuje společně celá třída, mluví skupiny přečte, na čem se ve skupině žáci shodli a na čem ne a odůvodní proč.
- ▶ Na tabuli zapíšeme to, na čem se shodla celá třída a zhodnotíme danou aktivitu.
- ▶ Pedagog je moderátorem a upřesňuje, co je správné a co nikoliv.

max.
30
žáků

Dotazník

- ▶ Pedagog napíše na tabuli znění a číselné označení jednoduchých otázek, které souvisí s programem ZDRAVÉ ZUBY, na něž lze odpovědět ANO nebo NE (počet otázek volí podle časové dotace a počtu žáků ve třídě).
- ▶ Žáci si na papír narýsují tabulku nebo kružnici, rozdělí ji na tolik částí, kolik je na tabuli připravených otázek a označí jednotlivé části tabulky shodně podle čísel otázek (část označená číslem 1 bude otázka č. 1 atd., lze také předem pro všechny žáky danou tabulku nebo kružnici nakopírovat). V případě, že u menších dětí budou v tabulce rovnou napsané otázky, musí u každé z nich zůstat volné místo na zapisování jmen spolužáků.
- ▶ Žáci se budou pohybovat po třídě a klást všem svým spolužákům dané otázky.
- ▶ Do kružnice nebo do tabulky budou k jednotlivým číslům podle otázek zapisovat pouze jména těch spolužáků, kteří jim na danou otázku odpoví kladně, tedy ANO.
- ▶ Po určitém časovém limitu si každý žák spočítá jména dětí, které mu na danou otázku odpověděli ANO a číslo si ke každé otázce napíše.
- ▶ V závěru aktivity se pedagog ptá všech žáků postupně na stejné otázky a žáci se hlásí, jestliže by na danou otázku odpověděli ANO, počet těch, kteří se u každé otázky hlásí, by měl odpovídat číslovce, kterou mají žáci zapsanou u dané otázky ve své tabulce.
- ▶ Žáci si kontrolují, zda jim souhlasí počet napsaných jmen s počtem těch, kteří se hlásí.
- ▶ Je zde prostor pro diskusi, pedagog vysvětluje s pomocí odpovědí žáků, co je správné či nesprávné a proč.



max.
6
žáků

Kulatý stůl



Téma kulatého stolu:
Ve škole na chodbě umístíme automat na sladkosti a sladké nápoje.
ROLE: učitel, zubní lékař, pracovník firmy, která vyrábí sladké nápoje, rodič, ředitel školy, žák ...

- » Aktivita je určena jen pro omezený počet žáků.
- » Volíme různá témata, která souvisí s programem ZDRAVÉ ZUBY.
- » Děti si rozdělí role, povolání a budou diskutovat na dané téma.
- » Tuto aktivitu můžeme zvolit jako motivační pro téma, které ještě nebylo se žáky probháno (v tomto případě sehraje větší úlohu pedagog, který musí vše velmi pozorně sledovat a hodnotit) nebo jako aktivitu na procvičení a upevnění již získaných informací (zde budou mít více prostoru především samotní žáci).
- » Aktivitu je vhodné opakovat s jiným tématem, aby se všichni žáci mohli postupně zapojit.

max.
6
žáků

Na houpáče

- » Aktivita je určena, vzhledem k její časové náročnosti, vždy pro menší počet žáků, kteří budou samostatně řešit problém.
- » Část třídy bude vždy v roli diváků, kteří mohou do aktivity zasahovat svými dotazy a připomínkami.
- » Pedagog si připraví kartičky a na každou napíše jedno tvrzení, které souvisí s programem ZDRAVÉ ZUBY. Počet kartiček odpovídá počtu žáků, kteří si losují kartičky s tvrzeními.
- » Na podlahu nakreslí čáru, na jeden její konec položí papír se slovem ANO a na druhý konec se slovem NE.
- » Žáci si kartičky losují a nejdříve nic neříkají, jen si kartičku přečtou a postaví se na jeden konec čáry podle toho, zda s tím, co je napsáno na kartičce souhlasí nebo ne.
- » Po rozmístění všech žáků s kartičkami žáci postupně přečtou tvrzení na své kartě a odůvodní své rozhodnutí, proč se postavili na ANO nebo na NE. Ostatní žáci, kteří jsou v roli diváků, mohou zasahovat do ak-

Jíst sladkosti denně nevádí.

Po každém jídle se musí vyčistit zuby

Stačí si čistit zuby 2x denně.

Vyřazování citrusových plodů se nedoporučuje.

Je jedno, jakým kartáčkem si čistím zuby.



ANO .. NE

tivity svými dotazy, připomínkami, případně mohou své spolužáky navádět ke správnému rozhodnutí.

- ▶ Všichni diskutují na dané téma a stává se, že se žák, který se rozhodl špatně se sám posune na opačný konec čáry, proto je aktivita nazvaná Na houpačce.
- ▶ Pedagog je moderátorem a zasahuje jen v případech, že je něco třeba vysvětlit, případně také sám klade doplňující otázky. (Při chybném rozhodnutí žáka hned nesděluje, že je to špatně, snaží se mu spolu se třídou pomoci, aby sám své rozhodnutí změnil.)
- ▶ Aktivitu je vhodné opakovat s jiným tématem, aby se všichni žáci mohli postupně zapojit.

max.
30
žáků

Moje fantazie

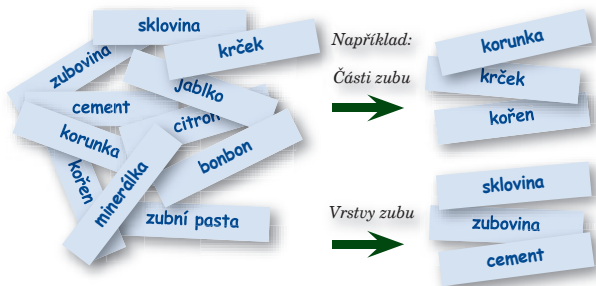
- ▶ Děti rozdělíme do skupin a požádáme je, aby nakreslily, jak vypadá zubní kaz.
- ▶ Každá skupina pracuje samostatně.
- ▶ Po určitém čase bude každá skupina představovat svoji kresbu a bude odůvodňovat, proč se tak skupina shodla.
- ▶ Náměty pro skupinovou práci mohou být různé:
 - ▶ Cesta za zubním zdravím – koláž.
 - ▶ Prostředky dentální hygieny očima dětí – návrh designu zubní pasty, kartáčku, ...
 - ▶ Zubní zdraví trochu jinak – omalovánky, pexeso, samolepky, logo.
 - ▶ Mediální návrh – reklamní slogan, básnička, plakát, letáky, atd. ...



max.
6
žáků

Řada

- ▶ Této aktivitě se nemusí zúčastnit celá třída společně, skupiny žáků se vystřídají v průběhu hodin, lze ji zařazovat např. v úvodu hodin pro zopakování posledního učiva nebo v závěru pro kontrolu, jak žáci novým informacím porozuměli.
- ▶ Pedagog napíše na kartičky pojmy, které souvisí s programem ZDRAVÉ ZUBY, a které lze podle zadaného „klíče“ skládat k sobě a vytvářet „řadu“. (Dané téma musí mít připravené v několika parě podle počtu skupin, které se aktivity budou účastnit.)
- ▶ Pro nižší ročníky volíme různé barvy kartiček a na stejnou barvu píšeme pojmy, které k sobě patří pro snažší zapamatování. Po čase promícháme pojmy na daných barvách kartiček tak, aby na jedné barvě kartiček byly různé pojmy, které k sobě nepatří.
- ▶ Pro vyšší ročníky již píšeme vše na jednu barvu kartiček (seskupení kartiček je pak složitější, např. vnitřní a vnější stavba zubu).
- ▶ Žáky rozdělíme do skupin a dáme všem skupinám kartičky se stejnými pojmy. Lze volit také variantu, kdy skupiny nemají stejné téma.
- ▶ Skupiny rozdělují kartičky podle instrukcí pedagoga a svoji práci v závěru odůvodní.
- ▶ Třída kontroluje, zda je to správně.



XIII. Obrazová příloha

Soutěž ZDRAVÉ ZUBY – pravidla soutěže

VII. ročník celorepublikové soutěže pro děti mladšího školního věku v celé ČR – školní rok 2007/2008

Cíl:

- ▶ zlepšit zubní zdraví dětí a mládeže a vytvořit tak předpoklady k zajištění zdravých zubů i u dospělé populace v budoucích letech,
- ▶ motivovat všechny děti mladšího školního věku k návštěvě stomatologické ordinace.

Pravidla soutěže:

Každý žák 1. stupně základní školy v ČR obdrží ve škole soutěžní kartu ZDRAVÉ ZUBY, která je součástí zápisilky ZDRAVÉ ZUBY, rozeseílané všem základním školám v ČR v průběhu podzimních měsíců roku 2007. Prostřednictvím této karty se může zúčastnit VII. ročníku soutěže ZDRAVÉ ZUBY.

Úkolem pedagoga je rozdat tyto soutěžní karty a motivovat žáky k návštěvě stomatologické ordinace.

Podmínkou účasti v soutěži je potvrzení lékaře o stomatologickém preventivním vyšetření razítkem do soutěžní karty.

Žák poté soutěžní kartu, včetně soutěžní otázky, vyplní, jednu část odstrihne a odešle na adresu: Soutěž ZDRAVÉ ZUBY, P. O. BOX. 32, 770 10 Olomouc.



Soutěž končí 15. května 2008.

Toto datum je posledním dnem pro odeslání vyplněných soutěžních karet. Školy mohou posílat vyplněné a stomatologem orazítkované soutěžní karty hromadně. Slavnostní vyhlášení vítězů této soutěže proběhne v červnu 2008 v Praze. (Corinthia Panorama Hotel, Praha 4)

Veškeré informace o pravidlech soutěže i soutěžní karta jsou zveřejněny na webové adrese: www.zdravezuby.cz.

Na této webové adrese najdete i výherní listiny dětí VI. ročníku soutěže (ceny jsou připraveny pro 1 000 dětí) a informace o celém výukovém programu ZDRAVÉ ZUBY.

Ke spolupráci na soutěži se podařilo získat významné sponzory, kteří věnují do soutěže hodnotné ceny a umožní slavnostní vyhlášení této soutěže.

Děkujeme za spolupráci nejenom všem pedagogům a stomatologům, ale i všem sponzorům.

Soutěž ZDRAVÉ ZUBY – vyhlášení výherců 2007

PRAHA 14. června 2007
Slavnostní vyhodnocení VI. ročníku
celorepublikové soutěže
Corinthia Panorama Hotel, Praha

Výukový program ZDRAVÉ ZUBY je určen žákům 1. stupně ZŠ a v letošním školním roce se realizoval již sedmým rokem. Součástí programu je mimo jiné i soutěž ZDRAVÉ ZUBY, která měla letos svůj VI. ročník.

Slavnostním odpolednem provázela PaedDr. Lenka Kubrichtová. Předání cen dětem a školám se zúčastnili významní hosté z MŠMT ČR, MZ ČR, zástupci sponzorů, sdělovacích prostředků, ti, kteří program připravují a řada dalších hostů. Zahraničním hostem byla paní Mgr. Ingrid Borošová, ředitelka sekretariátu Slovenské komory zubných lékařov.



Ceny dětem a školám předávaly spoluautorky programu **PaedDr. Lenka Kubrichtová** a **MUDr. Iva Lekešová, CSc.**, **Mgr. Eva Gottwaldová** z MZ ČR., **Mgr. Svatopluk Pohořelý** z MŠMT ČR, zástupci sponzorů: **Klára Jakubcová** za Orbit klub, **Marta Dušková** ze Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra ČR, **Ing. Stanislav Zíma** z CK EXIM tours, **Ing. Aleš Brix** ze společnosti Groupe Seb ČR., **Dr. Pavel Sýkora** a **Mgr. Jana Žouželková** ze společnosti MediaDIDA a **Renáta Dudová**, PR manager Corinthia Panorama Hotel.

Poděkování patří: Corinthia Panorama Hotel, Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR, CK EXIM tours, COLGATE, MediaDIDA, Orbit klub, ROWENTA, KRUPS, TEFAL a všem dalším, kteří přispěli k hladkému průběhu celé soutěže, pomohli s realizací slavnostního odpoledne, věnovali ceny dětem, školám a dlouhodobě podporují celý program.





Výherci soutěže ZDRAVÉ ZUBY 2007 – děti

1. **Elen Ulmonová**
zahraníční zájezd CK EXIM
tours
ZŠ Babice, Šternberk,
okr. Olomouc
2. **David Sehnal**
zahraníční zájezd CK EXIM
tours
ZŠ Školní, Rájec-Jestřebí,
okr. Blansko
3. **Tomáš Bindr**
zahraníční zájezd CK EXIM
tours
ZŠ Kpt. Jaroše, Proboštov,
okr. Teplice

Výherci soutěže ZDRAVÉ ZUBY 2007 – školy

1. **ZŠ Soukupovo nám., Doubravice
n. Sv., okr. Břeclav**
espresso KRUPS
2. **ZŠ Jungmannova, Litovel,
okr. Olomouc**
vysavač ROWENTA
3. **ZŠ T. G. Masaryka, Unhošť,
okr. Kladno**
kávovar KRUPS



Šest ročníků soutěže ZDRAVÉ ZUBY přivedlo do stomatologických ordinací 107 690 dětí mladšího školního věku, které pak správně vyplnily soutěžní kartu a odeslaly ji do soutěže.

Metodická příručka

Webové stránky www.zdravezuby.cz – nové

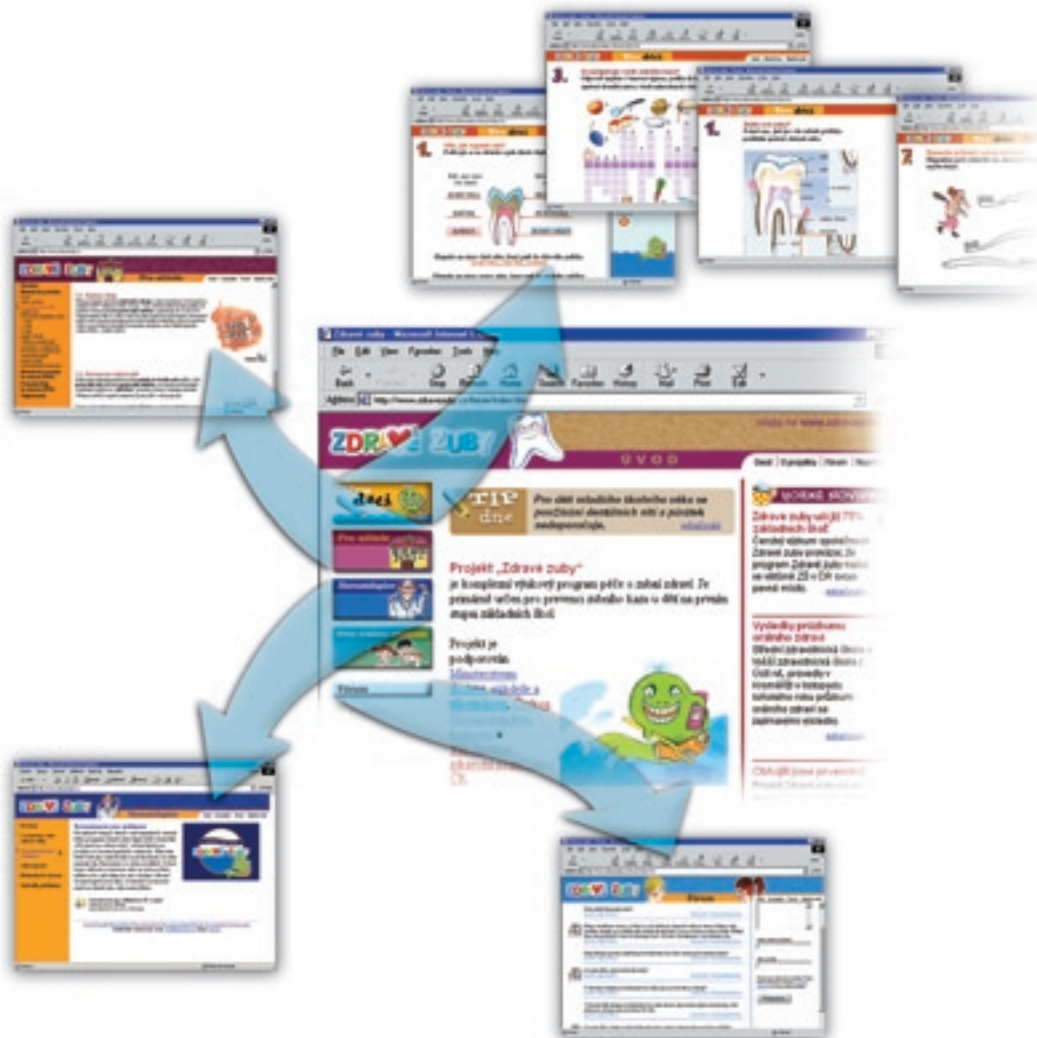
Internetová podpora programu ZDRAVÉ ZUBY je na adrese www.zdravezuby.cz. Stránky mají rozsáhlé sekce určené pedagogům, stomatologům, rodičům a hlavně dětem. Součástí stránek je i diskusní fórum, zajímavosti, aktuality, hry a kvízy s tematikou zubního zdraví.



Nová grafická úprava stránek – říjen 2006

Webové stránky www.zdravezuby.cz – původní

V roce 2001 byly vytvořeny webové stránky programu ZDRAVÉ ZUBY v této podobě. Již v daném roce byla na tyto stránky umístěna rozsáhlá edukativní hra o zubním zdraví pro děti mladšího školního věku, za kterou byl program ZDRAVÉ ZUBY oceněn na veletrhu SCHOLA NOVA 2001 certifikátem a plaketou.



Ocenění programu ZDRAVÉ ZUBY na výstavě SCHOLA NOVA



Expozice ZDRAVÉ ZUBY na VII. mezinárodním specializovaném veletrhu Schola Nova 2001.



Součástí expozice byla prezentace všech materiálů výukového programu ZDRAVÉ ZUBY, včetně speciálních prezentačních disket pro návštěvníky veletrhu.

Z veletrhu si program ZDRAVÉ ZUBY odvezl nejvyšší ocenění za nejlepší exponát – plaketu SCHOLA NOVA 2001 a certifikát. Cenu program obdržel za rozsáhlou internetovou edukativní hru pro děti, věnovanou zubnímu zdraví, která je součástí informačně-zábavných stránek www.zdravezuby.cz.

V roce 2000 byl program na dané výstavě poprvé představen a již v daném roce získal stejné ocenění za odborný manuál pro pedagogy a pracovní listy pro žáky 1. stupně základních škol. Potřetí byl program oceněn jako nejlépe zpracovaný metodický materiál v roce 2002, a to za svoji komplexnost, včetně metodické příručky a seminářů pro pedagogy.



Metodické semináře pro učitele



Olomouc 31. 10. 2006



Bruntál 22. 11. 2006



Sokolov 15. 5. 2007



Praha 13. 3. 2007



Metodická příručka

Prezentace programu ZDRAVÉ ZUBY – výstavy a konference (výběr)

Fórum výchovy ke zdraví X

20.–22. dubna 2007, Benešov u Prahy



Den zdraví

29. listopadu 2005, Pardubice, Dům techniky



Den zdraví

9. října 2005, Hradec Králové, kulturní dům
ALDIS



XI. dni dentálnej hygieny

Podbánské (Slovensko), 4.–6. června 2004, me-
zinárodní setkání



Metodická příručka

18. mezinárodní kongres IAPD

Paříž 2000 (Francie)





Program ZDRAVÉ ZUBY – jak ho realizují děti z 2. A na základní škole Marjánka, Bělohorská 52, Praha 6-Břevnov, 8. června 2005
(Divadelní představení, které lze shlédnout na www.zdravezuby.cz).



Poznámky

Poznámky



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



World Health Organization
Kancelář v České republice

Program podporují:

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR

Ministerstvo zdravotnictví ČR

Metodická příručka přispívá k naplňování usnesení vlády ČR č. 1046 z roku 2002 – Program „ZDRAVÍ 21“.

Kancelář WHO v ČR

Metodická příručka ZDRAVÉ ZUBY

druhé revidované vydání

© ZDRAVÉ ZUBY 2007

Autor: PaedDr. Lenka Kubrichtová

Foto: Archiv ZDRAVÉ ZUBY

Grafický design, lito: AMI Corporate Design, s.r.o.



Infolinka zdarma: 800 162 825

WWW.ZDRAVEZUBY.CZ

P. O. Box 32, 770 10 Olomouc | e-mail: info@zdravezuby.cz