

**LIBA, Jozef: Výchova k zdraviu v školskej edukácii.**

Prešov: Pedagogická fakulta, Prešovská univerzita, 2016, 243 s., ISBN 978-80-555-1612-7

Na úvod recenzie považujem za potrebné poznamenať, že problematika, ktorú spracoval autor do posudzovanej publikácie patrí k tým oblastiam, ktoré sú v ostatných rokoch mimoriadne aktuálne, pretože zdravie a otázky s ním spojené sa stávajú mimoriadne aktuálne. Azda netreba pripomínať, že autor je pedagogickej, ale aj učiteľskej verejnosti známy ako propagátor zdravého spôsobu života, čo pretavuje nielen do priamej edukačnej činnosti vysokoškolského učiteľa, ale aj ako autor viacerých publikácií a odborných štúdií. Posudzovaná publikácia má interdisciplinárny charakter - medicína a pedagogika. Je spracovaná „čitateľne“ tak, aby čitateľa zaujala a priviedla ho jednak k hlbšiemu uvažovaniu nad problematikou zdravia a správneho štýlu života, k tomu ako v edukácii pristupovať k problematike, ale aj k istej sebareflexii správania sa k sebe samému.

Z hľadiska zamerania a aj poslania publikácie, ale aj vzhľadom na jej rozsah, neopisujem podrobne zameranie každej kapitoly, ale v hutnej podobe zdôrazním edukačný význam publikácie.

V prvej kapitole autor vymedzuje – vysvetľuje - jednotlivé pojmy, napr. zdravie, zdravý životný štýl, pohybová aktivita, pohybová gramotnosť, výchova k zdraviu a pod. Samozrejme, opis jednotlivých pojmov nie je, takpovediac slovníkový, pretože autor význam toho ktorého pojmu spája aj s ďalšími pojmami, a tak vlastne pojem nielen vysvetľuje, ale súčasne zdôrazňuje aj jeho vplyv na zdravý život človeka, napr. kvalita života a zdravie alebo napr. zdravotná gramotnosť a jej význam pre život.

V kapitole o teóriách zdravia je opísané zdravie nielen z pohľadu ako „byť zdravý“, ale aj zdravie a jeho hodnota z viacerých aspektov. Napr. zdravie ako ideálny stav človeka, zdravie ako fitness, zdravie ako tovar – je to vnímanie zdravia ako tovaru, ktorý si možno „kúpiť“ u lekára, teda odbúrava starostlivosť o svoj zdravotný stav. Autor tu opisuje tie aspekty, ktoré si človek ak je zdravý ani neuvedomuje.

Nasledujúce dve kapitoly „Výživa a zdravie“ a „Pohyb a zdravie“ /str. 32 – 126/ - ako už naznačuje ich rozsah, sa veľmi podrobne zaoberajú uvedenými aspektmi - výživa a pohyb. Človek si bežne ani neuvedomuje, napr. význam zloženie potravy – správneho stravovania alebo aj pohybu pre celkové zdravie. Autor, takpovediac čitateľovi „otvára oči“ tým, že akcentuje viaceré požiadavky jednak na stavu a aj pohybu. V kapitolách uvádza celý rad mimoriadne podnetných poznatkov, ktoré by sa mali stať súčasťou našich vedomostí, ale najmä racionálneho žitia. Opisuje význam bielkovín, tukov, cukrov, vitamínov, minerálnych látok a pod., vo výžive človeka. Pravda, otázne

je do akej miery sa týmto požiadavkám na zdravý spôsob života venuje pozornosť v reálnej školskej edukácii. Ba autor upozorňuje, že v školských zariadeniach klesá počet stravujúcich sa detí, ktoré uprednostňujú stravovanie sa menej hodnotnými potravinami, ktoré neraz prekračujú limity látok, ktoré sú základom zdravej výživy. Kapitola o pohybe je tiež mimoriadne zaujímavá, v nej sa autor podrobne zaoberá viacerými aspektmi pohybu a zdravia. Opisuje tu aj funkcie pohybovej aktivity, napr. preventívnu, výchovnú, socializačnú, sebarealizačnú, stimulačnú atď. Uvedené oblasti sú spracované skutočne vyčerpávajúco /napokon temer 100 strán, na ktorých sú uvedené oblasti opisované, dáva tušiť, že ide o podrobnejšie spracovanie/. Treba dodať, že kapitoly obsahujú aj rad výskumných zistení domácich a aj zahraničných odborníkov, ktorí upozorňujú na viaceré aspekty zdravej výživy.

Na uvedené kapitoly nadväzuje kapitola „Životné prostredie a zdravie“ – akiste netreba pripomínať jej význam pre život, ale v našom prípade, predovšetkým pre edukáciu. Žiaľ, napriek akcentovaniu na viacerých fórach, táto oblasť nie je súčasťou, poviem nadnesene „súčasťou nášho vedomia“. K životnému prostrediu sa správame tak, akoby po nás svet zanikol. Preto kladne hodnotím, že autor nielen opisuje, ale spolu s tým sleduje aj istý edukačný a aj sebareflexívny postoj čitateľa k téme.

Ďalšie tri kapitoly sú zamerané na problematiku drogových látok. Akiste netreba osobitne opisovať, že daná oblasť je mimoriadne spätá so zdravím a vôbec zdravým životom. Sú to kapitoly: „Prevencia zneužívania návykových látok“, „Rodina v prevencii problémov s návykovými látkami“, „Škola v prevencii problémov s návykovými látkami.“ Nazdávam sa, že nie je potrebné opisovať obsah a zameranie kapitol. Zdôrazním azda len, že autor okrem opisu rôznych drogových látok, ich opisu a vplyvu na zdravie človeka – dieťaťa a pod., podrobne opisuje možnosti rodiny a aj školy v protidrogovej prevencii. Neostáva len pri klasických a osvedčených preventívnych programoch, ale opisuje aj viaceré novšie, aktualizované programy, napr. NPBPD. Program prevencie, resp. možné výchovné postupy v rodinách a v školách sú spracované podrobne s využitím mnohých literárnych prameňov. Odkazy na viaceré pramene podčiarkujú nielen dôležitosť problematiky, ale podčiarkujú aj vedeckosť prístupu autora k téme. Uvedené kapitoly považujem za mimoriadne významné a pre výchovu k zdravému životnému štýlu aj mimoriadne potrebné. Píšem to preto, lebo stále sa nám, v školskej praxi, ale aj v živote spoločnosti, nedarí účinne výchovne pôsobiť proti drogám.

Samozrejme, aby výchova k zdraviu bola zmysluplná, je potrebné pretaviť ju do školského kurikula a aj každodennej práce učiteľov. Z tohto aspektu autor podrobne opisuje čo by malo obsahovať, resp. na čo by malo byť zamerané kurikulum, ale aj požiadavky na učiteľa, ktorý dokáže kurikulum prenášať do každodennej edukačnej praxe. Je tu v podstate opis obsahu, cieľov, metód,

a vôbec opísaný komplexnejší prístup učiteľa k zdravotno-preventívnej kompetencii. To sú požiadavky, ktoré dnes patria k základným kompetenciám učiteľa. Uvedené aspekty, resp. ciele však neplnia len úlohu zdravotnú, ale spolu s ňou sú spájané aj s významom pre kognitívnu, afektívnu, ale aj psychomotorickú stránku jedinca. Kognitívna – rozumieť seba a svojmu telu, afektívna – vážiť si zdravie a chrániť sa pred chorobami, psychomotorická – pohybom zveľaďovať zdravie a kultivovať telo.

Na uvedené časti nadväzuje kapitola o výchove žiakov k zdraviu zo znevýhodneného sociálneho prostredia. V nej autor akcentuje sociálno-psychologické osobitosti, zaznávanie, resp. nedoceňovanie významných vplyvov pre zdravie človeka a rad ďalších negatívnych vplyvov. Na pozadí tohto autor uvádza viaceré východiská efektívnej výchovy k zdraviu. Význam pripisuje aj projektu PRINTED - projekt inkluzívnej edukácie.

Knihu uzatvára kapitola zaoberajúca sa hygienou edukačného procesu. Žiak v škole strávi veľa hodín, ktoré pôsobia na jeho psychiku, kondíciu, a teda v konečnom dôsledku na jeho zdravie. Považujem preto za správne, že autor publikáciou upozorňuje na biorytmy organizmu, na teplo, zvuk, osvetlenie ako významné činitele pôsobiace nielen na edukáciu, ale v konečnom dôsledku aj na zdravie žiaka. Akcentuje tie aspekty, ktoré si možno v reálnom edukačnom procese možno ani neuvedomujeme, napr. zmeny vo výkonnosti žiaka podľa biorytmov, istú hygienu pri preverovaní vedomostí žiakov /ako recenzent dodávam, žiaľ, mimoriadne ju podceňujeme a často priam devastujeme psychiku žiakov/. Význam kapitoly vnímam v tom, že autor akoby upozorňoval na to, ako je treba pristupovať k žiakom v edukačnom procese. Zrejme privedie nejedného učiteľa k sebareflexii prístupu k žiakom.

Z recenzie je zrejмый môj postoj k predmetnej publikácii. Považujem ju za výborne spracovanú s akcentom na kľúčové aspekty výchovy zdraviu v školskej edukácii. Napokon autor prof. PhDr. Jozef Liba, PhD., je autor zaoberajúci sa uvedenou oblasťou viac rokov a svoje vedomosti, výskumné zistenia a aj skúsenosti pretavil do 230 stranovej publikácie. Pozornosť si zasluhuje tiež bohatý zoznam literatúry viažuci sa k téme.

Úplne na záver chcem skutočne neformálne uviesť, že táto publikácia by mala byť v každej učiteľskej knižnici, pretože prináša nielen to čo denne, neraz a niekedy azda aj formálne konštatujem, že zdravie je to najcennejšie čo máme, že zdravie si treba chrániť a pod. Publikácia veľmi podrobne opisuje otázky životosprávy, otázky prevencie návykových látok v škole i v rodine atď. Za veľmi významnú považujem aj kapitolu venovanú hygiene edukačného procesu, pretože je to oblasť, ktorú v edukačnej praxi nie vždy náležite doceňujeme. Verím, že čitatelia sa so mnou zhodnú na tom, že uvedená oblasť nepatrí k prioritám našej edukácie. Avšak som presvedčený o tom, že každý komu sa táto publikácia dostane do rúk a prečíta ju bude značne inšpirovaný

a aj motivovaný naozaj dôslednejšie za zamýšľať a vnášať do edukácie to čo je v nej spracované. Predovšetkým z hľadiska zdravia žiakov - fyzického a aj duševného. V tom vnímam mimoriadny prínos publikácie.

Erich Petlák  
Katedra pedagogiky a psychológie  
Katolícka univerzita  
Ružomberok