

Výchova k zdraviu v pregraduálnej príprave budúcich učiteľov pre predprimárne vzdelávanie z pohľadu študentov

ZUZANA FEČIKOVÁ

Z **Abstrakt:** Cieľom príspevku je analyzovať významnosť výchovy k zdraviu v reáliách pregraduálnej prípravy budúcich učiteľov so zameraním na predprimárnu edukáciu. Výchova k zdraviu je totiž elementárnou súčasťou výchovno-vzdelávacieho procesu v materskej škole. Príspevok reflektuje výsledky dotazníkového šetrenia, ktoré sa uskutočnilo v akademickom roku 2022/2023 na Pedagogickej fakulte Prešovskej univerzity v Prešove (ďalej len PF PU). Prieskumnú vzorku tvorili študenti v dennej a externej forme štúdia v študijnom odbore Predškolská pedagogika na magisterskom stupni vzdelávania. Výsledky dotazníkového šetrenia ponúkajú sumár možností k zefektívneniu výchovy k zdraviu, reflektujú prípadné nedostatky a ponúkajú odporúčania do pedagogickej praxe. Názory respondentov majú potenciál stať sa cenným zdrojom inšpirácie nielen pre pedagógov v materských školách, študentov v pregraduálnej príprave s pedagogickým zameraním, ale aj pre akademických pracovníkov. Pre účel nášho dotazníkového prieskumu a vzhľadom k širšiemu obsahu výchovy k zdraviu sme z tejto oblasti vyseletovali tri podoblasti, a to racionálnu výživu, prevenciu návykových látok a prvú pomoc, ktorými sa v príspevku primárne zaoberáme.

Kľúčové slová: Výchova k zdraviu, racionálna výživa, prevencia užívania návykových látok, prvá pomoc, pregraduálna príprava, predprimárne vzdelávanie.

FEČIKOVÁ, Z. 2023. Výchova k zdraviu v pregraduálnej príprave budúcich učiteľov pre predprimárne vzdelávanie z pohľadu študentov. *Arnica* 13(2), 64–73. Západočeská univerzita v Plzni, Plzeň, ISSN 1804-8366.

Rukopis došiel 4. 7. 2023; byl prijat po recenzii 6. 12. 2023.

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

Úvod

Zdravie je považované za významný atribút plnohodnotného a kvalitného života, a preto je dôležité poznať a osvojiť si jednotlivé preventívne kroky smerujúce k jeho ochrane a uvedomeniu si osobnej zodpovednosti v oblasti podpory a zachovania zdravia. Práve k tomu smeruje cieľové zameranie výchovy k zdraviu (ďalej VKZ), ktorá je vnímaná ako celospoločenský a multidisciplinárny proces (Hegyí & Ochaba 2013). Ako uvádza Závodná (2005), VKZ je jedna zo základných a determinujúcich oblastí edukačného pôsobenia v školskom prostredí. Liba (2016, s. 18) definuje výchovu k zdraviu ako proces „osvojenia si zodpovedajúceho penza informácií, poznatkov, vedomostí, zručností, návykov, spôsobilostí, princípov a kreovania názorov, postojov, záujmov a hodnotových noriem zameraných na identifikovanie sa s hodnotami zdravia a na interiorizáciu zásad zdravého životného štýlu“. Výsledkom má byť vyvážené formovanie kognitívnej, afektívnej a psychomotorickej stránky osobnosti prostredníctvom aktívnej starostlivosti o vlastné zdravie. VKZ je cielavedomou zdravotnou a výchovnou intervenciou, ktorá reflektuje bio-psychickú a socio-kultúrnu determinovanosť osobnosti, umožňuje primeranú reguláciu a autoreguláciu, vedie k životnej spokojnosti, k osobnej a spoločenskej zodpovednosti, k sebapoznaniu a následne sebaakceptácii.“ V intencii uvedeného konštatujeme, že VKZ má potenciál byť účinným nástrojom v rámci

prevencie zdravotných odchýlok a tým podporuje a zvyšuje kvalitu života (Liba & Fečíková 2022).

Racionálna výživa, prevencia návykových látok a prvá pomoc ako súčasť VKZ

Neodmysliteľnou súčasťou VKZ je oblasť racionálnej výživy, drogovej prevencie a prvej pomoci. Vo všeobecnosti môžeme špecifikovať moduly VKZ na tieto oblasti: výživa; pohybové aktivity; prevencia problémov s návykovými látkami; prvá pomoc; hygiena školskej práce a domácej prípravy. Pre účel nášho prieskumu sme vybrali tri vyššie spomenuté oblasti VKZ.

Racionálna výživa reflektuje na poznatky o prospešnosti príjmu tých ktorých živín, ktoré detský organizmus nevyhnutne potrebuje k jeho správne fungovaniu. Elementárnou súčasťou je aj prevencia problémov vyplývajúcich z nesprávnej alebo menej zdravej výživy. Je nepopierateľné, že optimálna a správne vyvážená strava založená na princípoch a zásadách racionálnej výživy ovplyvňuje rast a kognitívny, psychický či sociálny vývin dieťaťa (Fraňková *et al.* 2013). Ševčíková *et al.* (2008) upozorňujú (na základe prieskumných šetrení), že deti často krát konzumujú nevhodné potraviny, majú nevhodnú potravinovú skladbu a poukazujú na celkovú výživovú nerovnováhu. Zdravé stravovanie je pre deti predškolského veku nesmierne dôležité. Má výrazný vplyv nie len

na ich celkové zdravie, ale aj na ich kognitívne funkcie, čo potvrdzuje výskum realizovaný vo Fínsku, Švédsku, Nórsku a na Islande, v ktorom skúmali okrem iného aj vplyv obedov na kognitívne funkcie detí. Z ich výsledkov vyplýva, že istý vzťah medzi prijímanou stravou a kognitívnymi funkciami existuje a nemali by sme ho podceňovať (Waling *et al.* 2016).

Zároveň aj vzdelávanie v uvedenej oblasti má svoje opodstatnené miesto v pregraduálnej príprave budúcich učiteľov. Vychádzame pri tom z americkej výskumnej štúdie, v ktorej Rossiter *et al.* (2008) deklarujú, že nesprávne či nedostatočné vedomosti, postoje a stravovacie návyky budúcich učiteľov môžu byť prekážkou v ich výchovno-vzdelávacej činnosti. Na základe uvedeného predpokladáme, že ak študenti v pregraduálnej príprave budú mať správne stravovacie návyky a pozitívny vzťah k racionálnej výžive, aj ich vzdelávacie a výchovne pôsobenie v praxi bude efektívnejšie.

Prevenca problémov s návykovými látkami je rovnako významná súčasť VKZ. Za najviac nebezpečné návykové látky sú v predškolskom a mladšom školskom veku považované najmä tie, ktoré sú najviac dieťaťu dostupné, a tým sú predovšetkým alkoholické a tabakové výrobky. Preto vzdelávanie v tejto oblasti by malo byť realizované v intencii efektívnych stratégií a to najmä v období predškolského a mladšieho školského veku a teda v období pred prvým kontaktom s návykovou látkou. Na základe výsledkov prieskumu realizovaného na základných školách v Prešovskom kraji v školskom roku 2021/2022 na primárnom stupni vzdelávania, je prvý kontakt s návykovou látkou determinovaný práve pre obdobie mladšieho školského veku (Fečíková 2022). V súvislosti s tým Hybenová (2013) upozorňuje, že návykové látky majú negatívny vplyv najmä na mladú generáciu a môžu spôsobiť vážne zdravotné problémy až úmrtie. Pregraduálna príprava budúcich učiteľov by mala reflektovať na uvedené skutočnosti a mala by ponúkať sumár možností ako efektívne integrovať uvedenú oblasť do výchovno-vzdelávacieho procesu. Autori britskej štúdie porovnávali rôzne výskumy v oblasti drogovej prevencie v USA, Austrálii a Veľkej Británii na úrovni škôl a z ich výsledkov je značné, že interaktívny prístup je dôležitejší ako dôraz kladený na vedomosti. Zároveň je významné, aby učelia boli v uvedenej oblasti dostatočne vyškolení (Williams & Keene 2009).

Prvá pomoc je charakterizovaná ako „súbor jednoduchých a účelných opatrení, ktoré slúžia na bezprostrednú pomoc pri náhlom ohrození života alebo postihnutí zdravia, alebo úraze a ktoré môžu byť poskytnuté kdekoľvek a kedykoľvek aj bez potreby špeciálneho vybavenia“ (Pištejová & Kraus 2017, s. 5). Máme za to, že tejto oblasti VKZ je potrebné venovať dostatočnú pozornosť, nakoľko

získané a osvojené poznatky a praktické činnosti budú pre deti neoceniteľným základom pri ďalšom vzdelávaní v prvej pomoci. Zároveň tiež konštatujeme, že v školskom prostredí nemôžeme vylúčiť vznik situácie, ktorá by priamo ohrozila život a zdravie dieťaťa, a preto je dôležité, aby aj pedagogickí zamestnanci ovládali princípy prvej pomoci na primeranej úrovni. V súvislosti s uvedeným máme za to, že ak je učiteľ odborníkom v danej oblasti, dokáže efektívnejšie vzdelávať žiakov v prvej pomoci. Potvrdzuje to zahraničný výskum Iserbyta *et al.* (2016), v ktorom poukázali na vyššiu dosiahnutú úroveň vedomostí a zručností u žiakov, ktorých vzdelávali učelia s absolvovaným vzdelaním prvej pomoci. Výskum bol realizovaný v belgických materských a základných školách.

■ VKZ v pregraduálnej príprave budúcich učiteľov na PF PU

Ako sme vyššie deklarovali, výchova k zdraviu má svoje opodstatnené miesto už v predprimárnom vzdelávaní a pregraduálna príprava by mala reflektovať na túto skutočnosť. VKZ na PF PU je realizovaná ako súčasť povinného predmetu *Biológia dieťaťa, školská hygiena, drogová prevencia* v prvom ročníku na bakalárskom stupni štúdia v dennej a externej forme. Tento vyučovací predmet je na PF PU vyučovaný formou prednášok a seminárov. Témy seminárov sú nasledovné: terminológia, definícia zdravia, výchova k zdraviu a škola (1 seminár); racionálna výživa (3 semináre); pohyb a zdravie (2 semináre); životné prostredie (1 seminár); hygiena edukačného procesu (1 seminár); prevencia zneužívania návykových látok (2 semináre) a prvá pomoc (1 seminár).

Výchova k zdraviu je začlenená aj do vyučovacieho predmetu *Voľný čas a zdravie*, ktorý je povinne voliteľný a vyučovaný v druhom ročníku bakalárskeho stupňa štúdia v dennej aj externej forme.

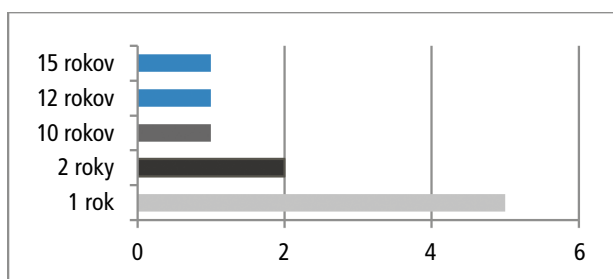
■ VKZ optikou študentov PF PU – metodika prieskumu

V akademickom roku 2022/2023 sme vytvorili a distribuovali dotazník primárne určený pre respondentov v dennej a externej forme štúdia na Pedagogickej fakulte Prešovskej univerzity v Prešove v študijnom odbore Predškolská pedagogika na magisterskom stupni štúdia. Našu vzorku tvorilo 10 respondentov v externej forme štúdia, ktorí sú zároveň aj učiteľmi v materských školách a 12 respondentov v dennej forme štúdia, ktorí sa v danom čase pripravovali do pedagogickej reality. Výber vzorky zohľadňoval fakt, že štúdium na magisterskom stupni štúdia v uvedenom odbore sa špecificky zameriava na reáliu materskej školy. V tomto prípade ide o nespochybniteľnú vnútornú motiváciu respondentov, či už v dennej, alebo externej forme štúdia na magisterskom stupni, nakoľko pre

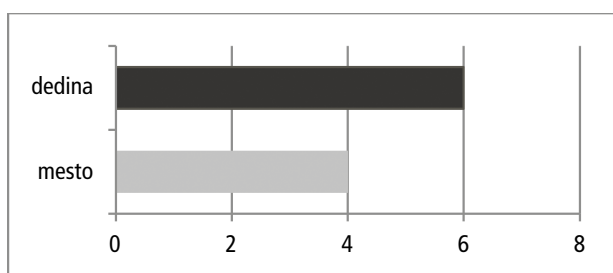
výkon povolania učiteľa v materskej škole je dostačujúce ukončenie bakalárskeho stupňa štúdia. Výber vzorky bol dostupný, čo nám zadefinovalo nižší počet participujúcich respondentov, nakoľko na štúdiu na uvedenom stupni v spomenutom odbore sa hlási menej študentov ako napr. v študijnom odbore Učiteľstvo pre primárne vzdelávanie (porovnanie s rovnakým stupňom štúdia).

Dotazník bol vlastnej konštrukcie a pozostával zo 17 položiek, z ktorých deväť bolo zatvorených položiek s jednoduchým výberom (výber len jednej možnosti) a osem položiek bolo otvorených (na doplnenie). Otvorené položky sme vyhodnocovali kategorizovaním všetkých odpovedí participantov s následnou numerickou hodnotou. Všetky položky boli tvorené v kontexte VKZ. Predovšetkým sa zameriavali na názory respondentov na významnosť VKZ a možnosti zefektívnenia. Konštatujeme, že každá položka dotazníka bola vyplnená. V štruktúre dotazníka pre respondentov v externej forme bola pridaná banka troch otázok (porov. Graf 1 – Graf 3). Dotazník prešiel pilotným overením na vzorke piatich respondentov s cieľom eliminovať prípadné nejasnosti jednotlivých položiek. Títo respondenti boli tiež študenti PF PU. Ostrá distribúcia dotazníka bola realizovaná formou ceruzka – papier, a teda respondenti vyplnili dotazník písomnou formou. Respondenti boli oboznámení s anonymitou dotazníka.

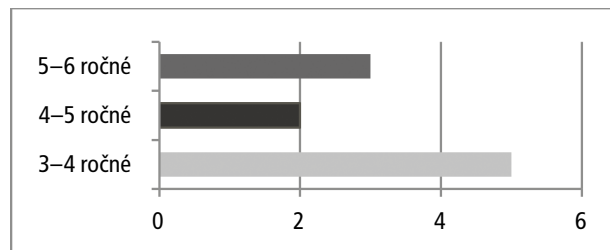
V úvode dotazníka určeného pre respondentov v externej forme štúdia nás vzhľadom k špecifickosti respondentov (v porovnaní so skupinou respondentov bez predchádzajúcej praxe) zaujímala ich dĺžka praxe v materskej škole, miesto pôsobenia (dedina/mesto) a tiež momentálna veková kategória detí v materskej škole. Získané údaje sú spracované v Grafoch 1–3.



Graf 1. Dĺžka pedagogickej praxe



Graf 2. Miesto pôsobenia materskej školy



Graf 3. Veková kategória detí

Na základe zisťovania dĺžky praxe respondentov je zjavné, že väčšinou ide o začínajúcich učiteľov, čo v tomto prípade značí presnú polovicu vzorky. Miesto pôsobenia je tiež približne vyrovnané, šiesti učitelia pôsobia na dedinskej škole a štyria učitelia v meste. Skupina detí, ktoré sa vzdelávajú v prostredí materskej školy je heterogénna, pričom v najvyššej miere je zastúpená veková kategória 3–4 ročných detí.

Hodnotenie dôležitosti VKZ a subjektívny pocit pripravenosti pedagogickej reality

Ďalšia časť dotazníka bola rovnaká pre všetkých respondentov. Zaujímalo nás, či respondenti považujú vzdelávanie v oblasti VKZ za dôležité a či sa subjektívne cítia byť dostatočne pripravení do pedagogickej praxe. Položku dotazníka sme diferencovali na tri podoblasti VKZ, a to racionálnu výživu, drogovú prevenciu a prvú pomoc. Pri týchto položkách sme si zvolili 3 – stupňovú škálu (áno – nie – neviem) s cieľom exaktne zistiť názory respondentov. Vo svojej podstate ide teda o binárne, čiže zatvorené položky.

Zo vzorky 12 respondentov v dennej forme, 11 respondentov uviedlo, že vzdelávanie v oblasti racionálnej výživy považujú za dôležité v reáliách materskej školy. Ani jeden respondent si nemyslí, že takéto vzdelávanie nie je dôležité a jeden respondent zvolil možnosť neviem. Pokles sme zaznamenali pri oblasti drogovej prevencie, kde iba jeden respondent považuje takéto vzdelávanie za opodstatnené, a naopak, až sedem respondentov uvádza, že edukáciu so zameraním na danú oblasť nepokladajú za dôležitú. Z výsledkov, ktoré sme analyzovali, konštatujeme príliš nízky počet pozitívnych odpovedí, ktoré by deklarovali významnosť prevencie návykových látok v prostredí materskej školy, čo vnímame ako znepokojujúce. Možnosť neviem si v tomto prípade vybrali štyria respondenti.

V rámci oblasti prvej pomoci, rovnako ako aj pri oblasti racionálnej výživy, 11 respondentov považujú takéto vzdelávanie za dôležité, pričom ani jeden respondent neuviedol negatívnu odpoveď a jeden respondent si nebol istý, a teda zvolil možnosť neviem.

V intencii subjektívneho pocitu pripravenosti do praxe v najvyššej miere sa respondenti cítia byť efektívne pripravení v oblasti drogovej prevencie (štyria respondenti), nasleduje oblasť racionálnej výživy (traja respondenti)

a prvej pomoci (dvaja respondenti). Zistené informácie o ich pocite pripravenosti považujeme za alarmujúce, čo nás vedie k názoru, že výchovu k zdraviu v pregraduálnej príprave by bolo vhodné posilniť.

Rovnaké sme zisťovali aj v druhej vzorke respondentov. Zo vzorky 10 učiteľov aktuálne pôsobiach v materskej škole (respondenti v externej forme) sa všetci respondenti zhodli na tom, že vzdelávanie v oblasti racionálnej výživy a prvej pomoci považujú za dôležité, avšak pri oblasti drogovej prevencie sa traja respondenti vyjadrili, že takéto vzdelávanie nepovažujú za podstatné. Pri týchto

položkách ani jeden respondent nevyužil možnosť neviem. Pri položke dotazníka zameriavajúcej sa na pocit pripravenosti sme zistili, že len dvaja respondenti sa subjektívne cítia byť pripravení v oblasti drogovej prevencie do pedagogickej praxe, v oblasti racionálnej výživy to boli traja respondenti a v najvyššej miere - piati respondenti v oblasti prvej pomoci. Pri vyplňaní týchto položiek respondenti najčastejšie zvolili možnosť neviem, čo vyhodnocujeme ako stav ich vlastnej neistoty. Pre prehľadnejšie znázornenie odpovedí respondentov ponúkame sumarizáciu ich odpovedí v Tabuľke 1.

	Študenti v dennej forme			Študenti v externej forme		
	ÁNO	NIE	NEVIEM	ÁNO	NIE	NEVIEM
Významnosť racionálnej výživy	11 (92 %)	0	1 (8 %)	10 (100 %)	0	0
Subjektívny pocit pripravenosti do praxe – racionálna výživa	3 (25 %)	5 (42 %)	4 (33 %)	3 (30 %)	3 (30 %)	4 (40 %)
Významnosť drogovej prevencie	1 (8 %)	7 (58 %)	4 (33 %)	7 (70 %)	3 (30 %)	0
Subjektívny pocit pripravenosti do praxe – drogová prevencia	4 (33 %)	7 (58 %)	1 (8 %)	2 (20 %)	2 (20 %)	6 (60 %)
Významnosť prvej pomoci	11 (92 %)	0	1 (8 %)	10 (100 %)	0	0
Subjektívny pocit pripravenosti do praxe – prvá pomoc	2 (17 %)	6 (50 %)	4 (33 %)	5 (50 %)	2 (20 %)	3 (30 %)

Tab. 1. Názory respondentov na významnosť vzdelávania výchovy k zdraviu (racionálna výživa, drogová prevencia, prvá pomoc) v materskej škole a ich subjektívny pocit pripravenosti

Kategorizované odpovede respondentov – oblasť racionálnej výživy	Študenti v dennej forme	Študenti v externej forme
Princípy a zásady racionálnej výživy	10 (83 %)	7 (70 %)
Zdravotné riziká nesprávnej výživy	5 (42 %)	3 (30 %)
Prepojenie pohyb – výživa (energetický príjem/výdaj)	5 (42 %)	3 (30 %)
Správny výber potravín (orientácia, marketing, reklamy)	4 (33 %)	0
Vitamíny, minerálne látky, stopové prvky a ich význam	4 (33 %)	3 (30 %)
Pitný režim a jeho význam	4 (33 %)	2 (20 %)
Intolerancie, alergie	3 (25 %)	0
Metodika vzdelávania	3 (25 %)	3 (30 %)
Prevencia porúch príjmu potravy (anorexia, bulímia)	2 (17 %)	0
Tvorba jedálneho lístka na princípoch vyváženej stravy	2 (17 %)	1 (10 %)
Zdravá príprava jedál	1 (8 %)	2 (20 %)
Pyramída výživy	0	1 (10 %)
Možnosti zážitkového učenia	0	1 (10 %)
Možnosti posúdenia stravovacích návykov detí v materskej škole	0	1 (10 %)

Tab. 2. Kategorizované odpovede – o čom by sa respondenti chceli vzdelávať v oblasti racionálnej výživy.

Možnosti tematického rozšírenia VKZ

Následne sme našu pozornosť upriamili na návrhy respondentov v dennej a externej forme k zefektívneniu edukačného pôsobenia výchovy k zdraviu. Zaujímalo nás o čom konkrétne by sa respondenti chceli vzdelávať v rámci modulov VKZ. Prostredníctvom dotazníka nám poskytli cenné návrhy a okruhy tém, ktoré sme kategorizovali, a spracované údaje aj s percentuálnymi hodnotami sa nachádzajú v Tabuľkách 2–4.

Na základe odpovedí respondentov (Tabuľka 2) konštatujeme, že v najvyššej miere sa zaujímajú o poznanie princípov a zásad racionálnej výživy, ďalej sú to zdravotné riziká vyplývajúce z nesprávnej výživy či prepojenie energetického príjmu z výživy s pohybovými aktivitami. Respondenti majú záujem sa dozvedieť viac aj o pitnom režime, ktorý je bazálnou súčasťou racionálnej výživy. Hoci to respondenti exaktne neuviedli, odporúčame zamerať

pozornosť aj na potrebné množstvá príjmu tekutín, ktoré sa vekom, pohlavím, ročným obdobím a fyzickou záťažou odlišujú. Za zaujímavé považujeme odpovede reflektujúce poruchy príjmu potravy ako je anorexia či bulímia. Tieto témy vnímame za vysoko aktuálne a dôležité aj pri sprostredkovaní pre deti v materskej škole (na primeranej úrovni a bez odbornej terminológie). Za podnetnú kategóriu vnímame aj námet zo strany jedného respondenta, aby edukácia bola zameraná na možnosti ako učiť zážitkovou formou a teda aké sú možnosti v kontexte predprimárneho vzdelávania.

Súbežne nás zaujímali ďalšie navrhované okruhy v intencii prevencie návykových látok (Tabuľka 3). Respondentov najviac zaujímajú kroky saturujúce možnosti prevencie návykových látok v predprimárnej edukácii, rovnako tiež riziká a následky užívania návykových látok na ľudský organizmus/zdravie. Ich záujem smeruje aj ku klasifikácii

Kategorizované odpovede respondentov – oblasť drogovej prevencie	Študenti v dennej forme	Študenti v externej forme
Možnosti prevencie – preventívne opatrenia	9 (75 %)	4 (40 %)
Riziká a následky užívania návykových látok	9 (75 %)	3 (30 %)
Druhy a klasifikácia návykových látok	9 (75 %)	5 (50 %)
Možnosti liečby drogovovo závislých	6 (50 %)	1 (10 %)
Metodika vzdelávania	4 (33 %)	6 (60 %)
Faktory a príčiny vzniku závislosti	2 (17 %)	3 (30 %)
Možnosti implementácie do vzdelávania v materskej škole	0	4 (40 %)
Reálne príklady	0	1 (10 %)

Tab. 3. Kategorizované odpovede – o čom by sa respondenti chceli vzdelávať v oblasti drogovej prevencie

Kategorizované odpovede respondentov – oblasť prvej pomoci	Študenti v dennej forme	Študenti v externej forme
Teoretické vymedzenie všetkých život a zdravie ohrozujúcich situácií	9 (75 %)	6 (60 %)
Praktické činnosti – nácvik	7 (58 %)	8 (80 %)
Kurz prvej pomoci	4 (33 %)	0
Psychológia prvej pomoci – ako správne reagovať	3 (25 %)	1 (10 %)
Prevencia (napr. bezpečnosť na cestách)	3 (25 %)	3 (30 %)
Metodika vzdelávania v materskej škole	2 (17 %)	1 (10 %)
Efektívna komunikácia s tiesňovou linkou	2 (17 %)	3 (30 %)
Bezvedomie, stabilizovaná poloha, umelé dýchanie	2 (17 %)	2 (20 %)
Epilepsia, astma, alergické reakcie (epipen)	2 (17 %)	1 (10 %)
Zlomeniny a ich fixácia	1 (8 %)	0
Lekárnička prvej pomoci	1 (8 %)	1 (10 %)
Príznaky infarktu	0	1 (10 %)

Tab. 4. Kategorizované odpovede – o čom by sa respondenti chceli vzdelávať v oblasti prvej pomoci.

jednotlivých návykových látok, k možnosti liečby/nápravy a takisto aj k metodike – ako túto tému čo najviac efektívne sprostredkovať deťom v predškolskom veku.

Následne sme sa zamerali na okruhy tém v rámci vzdelávania prvej pomoci (Tabuľka 4). Konštatujeme, že v najvyššej miere majú respondenti záujem o teoretické vymedzenie jednotlivých postupov prvej pomoci pri zdravie a život ohrozujúcich situáciách a tiež o ich praktický nácvik, čo vnímame pozitívne. Traja respondenti zo vzorky respondentov v dennej forme a jeden respondent zo vzorky respondentov v externej forme by privítali kurz prvej pomoci realizovaný na vysokej škole. Ďalej respondenti uvádzali konkrétne situácie, ktoré ich najviac zaujímajú a cítia sa byť neistí, ako by pri vzniknutej situácii reagovali. Za podnetnú považujeme aj tému psychológie prvej pomoci, ktorá pojednáva o psychologickom nácviku zvládania stresovej situácie.

Navrhovaná časová dotácia vzdelávania VKZ

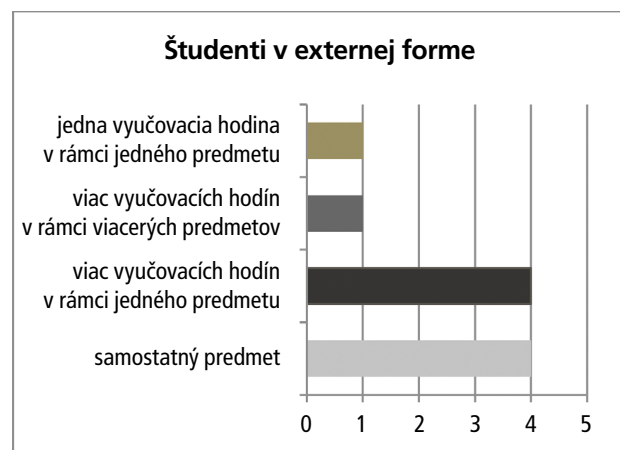
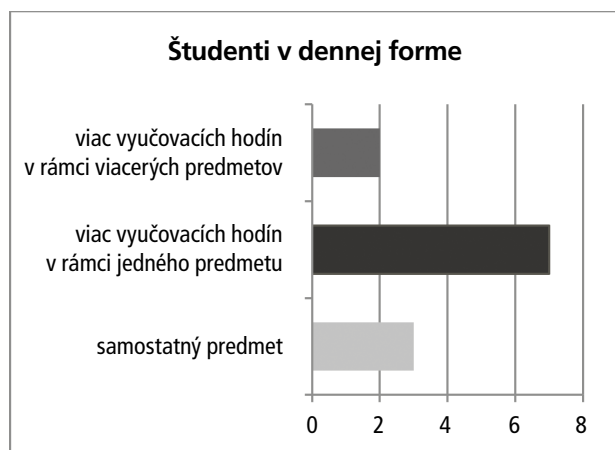
V ďalších položkách dotazníka sme zisťovali názory respondentov na podľa nich ideálnu časovú dotáciu vzdelávania výchovy k zdraviu v pregraduálnej príprave (Graf 4–6). Z uvedených možností si mohli vybrať práve

jednu, ktorá by im najviac vyhovovala. Ponúknuté možnosti boli nasledovné: jedna vyučovacia hodina v rámci jedného predmetu, viac vyučovacích hodín v rámci jedného predmetu, viac vyučovacích hodín v rámci viacerých predmetov, samostatný predmet, nie je potrebné zvyšovať časovú dotáciu. Za pozitívne považujeme, že ani jeden respondent si nevybral možnosť, ktorá deklarovala, že nie je potrebné zvyšovať časovú dotáciu VKZ.

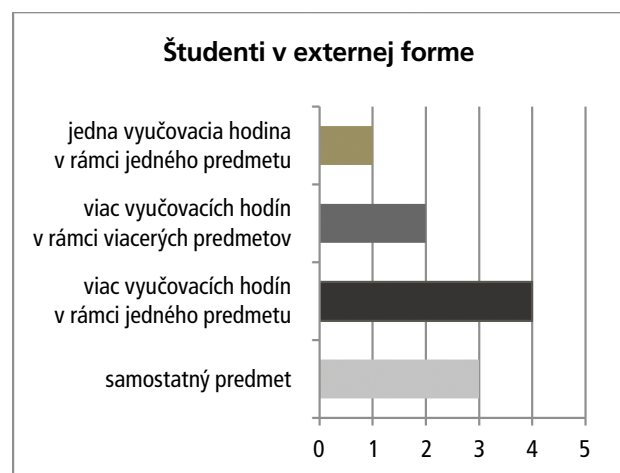
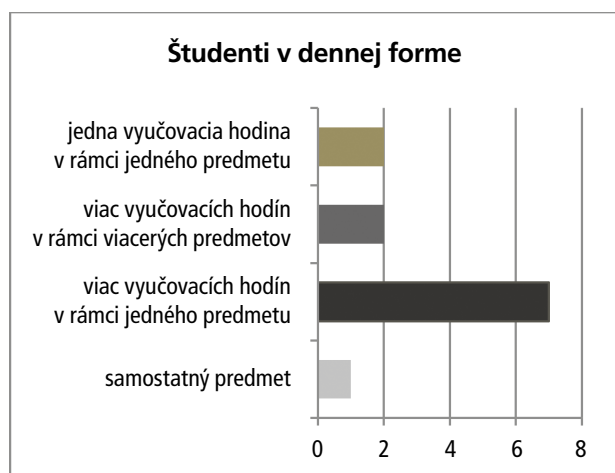
Na základe Grafu 4 respondentom v dennej forme štúdia v rámci vzdelávania o racionálnej výžive by najviac vyhovovala možnosť rozšíreného počtu vyučovacích hodín v jednom vyučovacom predmete (sedem respondentov – 58 %). Rovnaký názor majú aj respondenti externej formy (štyria respondenti – 40 %) a rovnaký počet si zvolil možnosť samostatného predmetu.

Pri vzdelávaní v drogovej prevencii (Graf 5) sa obe skupiny respondentov zhodli, preferujú viac vyučovacích hodín v rámci jedného predmetu. S takýmto rozšírením súhlasia siedmi respondenti (58 %) z dennej formy štúdia a štyria respondenti (40 %) externej formy.

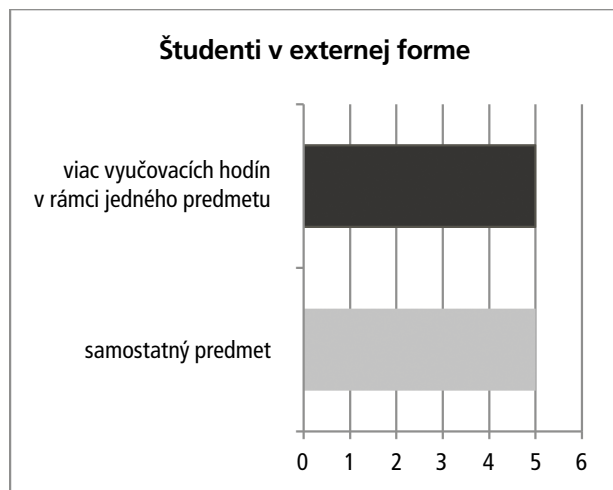
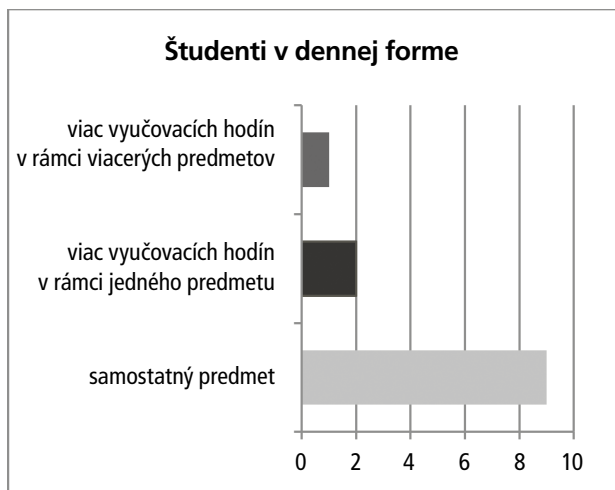
Na základe Grafu 6 je zrejmé, že respondenti rovnako v dennej, tak aj v externej forme štúdia preferujú samostatný predmet reflektujúci prvú pomoc. V dennej forme to



Graf 4. Časová dotácia – racionálna výživa



Graf 5. Časová dotácia – drogová prevencia



Graf 6. Časová dotácia – prvá pomoc

boli až deväť respondentov (75 %) a v externej forme piati respondenti (50 %). V externej forme by piati respondenti (50 %) prijali aj viac vyučovacích hodín v rámci jedného vyučovacieho predmetu.

Možnosti efektívizácie VKZ

Keďže našu vzorku tvorili respondenti dennej formy a respondenti externej formy, ktorí sú zároveň aj učiteľmi v materskej škole, nasledujúce položky sme vytvorili

KATEGÓRIE ODPOVEDÍ	Študenti v dennej forme	Študenti v externej forme
Praktické a hrové činnosti	7 (58 %)	5 (50 %)
Rozhovor, diskusia	7 (58 %)	6 (60 %)
Zážitkové učenie	5 (42 %)	4 (40 %)
Projektové učenie	3 (25 %)	1 (10 %)
Demonštrácia	3 (25 %)	4 (40 %)
Tvorba jedálnečky	2 (17 %)	0
Experiment	1 (8 %)	0
Práca v skupinách	1 (8 %)	0
Spolupráca s výživovým poradcom	1 (8 %)	0
Dramatizácia	0	3 (30 %)
Učenie cez príbehy/postavy	0	2 (20 %)
Ochutnávky	0	1 (10 %)
Problémové úlohy	0	1 (10 %)
Spolupráca s rodičmi	0	1 (10 %)

Tab. 5. Metódy, formy, postupy a stratégie optikou respondentov v oblasti racionálnej výživy

vzhľadom k tejto skutočnosti. Pri skupine respondentov dennej formy nás zaujímalo, ktoré metódy, formy, postupy a stratégie považujú za efektívne v rámci vzdelávania tých ktorých oblastí VKZ. Pri skupine učiteľov v praxi nás zaujímalo, ktoré konkrétne metódy aplikujú v praxi a považujú ich za efektívne v intencii vlastnej skúsenosti. Ich odpovede sme kategorizovali a zosumarizovali v Tabuľkách 5–7.

Za najviac efektívne v rámci vzdelávania v oblasti racionálnej výživy považujú respondenti dennej formy praktické a hrové činnosti, rozhovor a diskusiu. Aj respondentom externej formy sa za najviac účinné ukázali hrové činnosti, rozhovory a diskusie. V menšom počte bolo uvádzané zážitkové učenie a demonštrácia. Údaje sú uvedené v Tabuľke 5.

V oblasti drogovej prevencie (Tabuľka 6) by respondenti dennej formy preferovali najmä metódy rozhovoru a diskusie, ďalej aplikáciu reálnych príkladov či besedu a prednášku. Pre uvedenú vekovú kategóriu, ako sú

KATEGÓRIE ODPOVEDÍ	Študenti v dennej forme	Študenti v externej forme
Rozhovor, diskusia	9 (75 %)	7 (70 %)
Reálne príklady	6 (50 %)	0
Beseda	3 (25 %)	0
Prednáška	2 (17 %)	0
Edukačné rozprávky	0	7 (70 %)
Dramatizácia	0	2 (20 %)
Zážitkové učenie	0	2 (20 %)
T tejto téme sa nevenujem	0	2 (20 %)

Tab. 6. Metódy, formy, postupy a stratégie optikou respondentov v oblasti drogovej prevencie

KATEGÓRIE ODPOVEDÍ	Študenti v dennej forme	Študenti v externej forme
Praktické činnosti	9 (75 %)	6 (60 %)
Demonštrácia	6 (50 %)	7 (70 %)
Kurz prvej pomoci	4 (33 %)	0
Rozhovor, diskusia	2 (17 %)	6 (60 %)
Dramatizácia	2 (17 %)	4 (40 %)
Práca s lekárničkou	1 (8 %)	0
Interaktívne učenie	1 (8 %)	0
Spolupráca s červeným krížom	1 (8 %)	0
Zážitkové učenie	0	3 (30 %)
Problémové úlohy	0	1 (10 %)

Tab. 7. Metódy, formy, postupy a stratégie optikou respondentov v oblasti prvej pomoci

deti predškolského veku, však nepovažujeme prednášku za efektívne zvolenú metódu. Respondentom externej formy sa ako najviac efektívne javia rozhovory, diskusia a edukačné rozprávky. Podnetné pre prax je zistenie, že dvaja respondenti v praxi (v externej forme) sa uvedenej problematike nevenujú.

Na základe údajov v Tabuľke 7 respondenti dennej formy štúdia (75 %) považujú praktické činnosti za najviac efektívne pri vzdelávaní v prvej pomoci. Zarážajúce je, že iba 60 % respondentov v praxi (v externej forme štúdia) si zvolilo túto možnosť. Súhlasíme však, že aj názornosť, ktorú deklarovali vo vyššej miere obe skupiny respondentov, je veľmi dôležitá pri povahe prvej pomoci. Ďalej je to práca s lekárničkou, dramatizácia či zážitkové učenie.

■ Nedostatky VKZ a odporúčania do pedagogickej praxe

Následne sme sa respondentov v položkách dotazníka pýtali, v čom vidia nedostatky vzdelávania v oblasti VKZ v pregraduálnej príprave, a na to, ako by zefektívnili takúto edukáciu v podmienkach vysokej školy. Nami diferencované skupiny respondentov sme v tomto prípade vyhodnocovali celistvo, a teda počet respondentov v spojenej vzorke je 22. V najvyššej miere respondenti uvádzali za nedostatok nízky počet vyučovacích predmetov a hodín (seminárov). To uviedlo až 18 respondentov (82 %). Ďalej deviatim respondentom (41 %) chýbajú praktické činnosti a piati respondenti (23 %) sa vyjadrili, že podľa ich názoru metodika vzdelávania VKZ v podmienkach materskej a základnej školy je nedostačujúca. V rámci zefektívnenia navrhujú tiež nasledovné:

- viac praktických činností (11 respondentov – 50 %);
- viac vyučovacích predmetov (11 respondentov – 50 %);
- viac hodín (9 respondentov – 41 %);
- kurzy, workshopy, projekty, konferencie, exkurzie (4 respondenti – 18 %);
- menej teórie (1 respondent – 5 %);
- každý semester by mal mať predmet zaoberajúci sa výchovou k zdraviu (1 respondent – 5 %).

V závere nás zaujímalo, aké odporúčania by poskytli respondenti v dennej forme učiteľom v materskej škole v intencii VKZ, a zároveň, ako by respondenti v externej forme zefektívnili vzdelávanie v uvedenej oblasti v materskej škole, na ktorej aktuálne pôsobia.

Odporúčania respondentov dennej formy pre učiteľov v praxi sú nasledovné:

- hrový charakter výučby (6 respondenti – 50 %);
- menej teoretických východísk, viac praktických činností (5 respondenti – 42 %);
- spolupracovať s ďalšími odborníkmi (4 respondenti – 33 %);
- učiteľ ako pozitívny vzor (2 respondenti – 17 %);
- outdoorová edukácia (výlety, exkurzie) (2 respondenti – 17 %);
- permanentné vzdelávanie učiteľov (2 respondenti – 17 %);
- webináre pre rodičov (1 respondent – 8 %).

Odporúčania respondentov v externej forme k zefektívnieniu vlastného pôsobenia v materskej škole:

- viac času venovaného VKZ (4 respondenti – 40 %);
- zapojenie sa do projektov (3 respondenti – 30 %);
- zážitkové učenie (2 respondenti – 20 %);
- spolupracovať s ďalšími odborníkmi (2 respondenti – 20 %);
- exkurzie, besedy (2 respondenti – 20 %);
- aktualizčné vzdelávanie učiteľov (1 respondent – 10 %);
- zapojenie rodičov do výchovno-vzdelávacieho procesu (1 respondent – 10 %).

V najvyššej miere respondenti v externej forme štúdia a v intencii vlastnej praxe odporúčajú, aby školy vyhradili viac času pre VKZ a taktiež, aby bola posilnená motivácia učiteľov o zapojenie sa do rozličných projektov/programov. Za inšpiratívne považujeme aj vyjadrenie jedného respondenta, ktorý kládol dôraz na zapojenie sa rodičov do výchovno-vzdelávacieho procesu v materskej škole: „V našej MŠ sa téme zdravia a všetko čo okolo toho súvisí venujeme nepretržite počas celého výchovno-vzdelávacieho procesu. Ale v rámci podmienok by som realizovala exkurzie do zdravotného strediska, návštevu červeného kríža, besedy so zdravotníkmi

a zapojenie hlavne rodičov do procesu v MŠ (mama - oco, nefajči, mama - oco, podme von).“

V súvislosti s podporou vzdelávania VKZ nás tiež zaujímalo, či je materská škola, na ktorej pôsobia respondenti, zapojená do nejakého projektu, ktorý súvisí s podporou zdravia. Iba jeden respondent uviedol, že materská škola je zapojená do nasledujúcich projektov: školské ovocie – zdravé stravovanie – ovocie a zelenina; školské mlieko – podpora konzumácie mlieka a mliečnych výrobkov; detská olympiáda – výchova k zdraviu; zdravý spôsob života. Ostatní respondenti deklarovali, že materská škola, na ktorej pôsobia, nie je zapojená do žiadneho projektu podpory VKZ, čo považujeme za znepokojujúce, a to najmä v súvislosti s dôležitosťou takéhoto vzdelávania.

Záver

Na základe uvedeného konštatujeme potrebu podpory a skvalitnenia výchovy k zdraviu v pregraduálnej príprave určenú pre budúcich učiteľov so zameraním na predprimárne vzdelávanie. Naše tvrdenia podporujú získané údaje od respondentov v dotazníkovom prieskume, kde respondenti deklarujú nasledovné:

- vzdelávanie VKZ vo všeobecnosti považujú za dôležité;
- väčšina respondentov sa v oblasti VKZ necíti byť dostatočne pripravená pre prax v školskom prostredí;
- na základe zistenia, že dvaja respondenti z desiatich v externej forme štúdia (učitelia v praxi) sa podľa vlastných slov nevenujú prevencii návykových látok, odporúčame posilniť túto oblasť, aby učitelia v praxi nemali mylné predstavy, že túto tému nie je potrebné zaradzovať do výchovno-vzdelávacieho procesu;
- ďalej sme zistili, že respondenti majú záujem o rozšírenie tematického spektra VKZ (vychádzame z ich návrhov tém/okruhov);
- čo sa týka navrhovanej časovej dotácie ani jeden respondent si nevybral možnosť „nie je potrebné zvyšovať časovú dotáciu VKZ“;
- respondenti preferujú buď navýšenie vyučovacích hodín alebo implementovaný samostatný vyučovací predmet v pregraduálnej príprave so zameraním na racionálnu výživu, prevenciu návykových látok a prvú pomoc.

Za podnetné a inšpiratívne tiež považujeme ich návrhy metód, foriem, postupov a stratégií smerujúce k zefektívneniu VKZ, ale tiež aj ich odporúčania do pedagogickej reality. Predpokladáme, že zistené a spracované údaje, ktoré ponúka tento príspevok majú potenciál stať sa inšpiráciou aj pre možnú zmenu vzdelávania VKZ v pregraduálnej príprave a to najmä v zmysle rozšírenia a doplnenia takéhoto vzdelávania, čo deklarujú samotní respondenti.

Záverom konštatujeme, že všetky odporúčania sú vypracované na základe realizovaného prieskumu. Uvedené informácie môžu byť nápomocné pri ďalšom mapovaní názorov respondentov vo vybranej oblasti VKZ s cieľom ich zefektívňovania v edukačnej rovine.

Literatúra

- FEČIKOVÁ, Z. 2022. Návykové látky optikou žiakov na primárnom stupni vzdelávania, 49–56. In NESTORENKO, T., BERNÁTOVÁ, R. & DUCZMAL, W. (eds) *Edukacja i społeczność VII. Zbiór artykułów naukowych*. Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Opolu, Opole.
- FRÁNKOVÁ, S., PAŘÍZKOVÁ, J. & MALICHOVÁ, E. 2013. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: Teorie, výzkum, praxe*. Karolinum, Praha. 302 pp.
- HEGYI, L. & OCHABA, R. 2013. *Výchova k zdraviu a podpora zdravia*. Herba, spol. s.r.o., Bratislava. 96 pp.
- HYBENOVÁ, V., 2013. *Program rozvoja osobnosti žiaka so zameraním na drogovú prevenciu*. Metodicko – pedagogické centrum v Bratislave, Bratislava. 31 pp.
- ISERBYT, P., THEYS, L., WARD, P. & CHARLIER, N. 2016. The effect of a specialized content knowledge workshop on teaching and learning Basic Life Support in elementary school: A cluster randomized controlled trial. *Resuscitation* 112: 17–21.
- LIBA, J. 2016. *Výchova k zdraviu v školskej edukácii*. Grafotlač Prešov, s.r.o., Prešov. 243 pp.
- LIBA, J. & FEČIKOVÁ, Z. 2022. *Edukačné moduly výchovy k zdraviu v pregraduálnej príprave študentov učiteľstva pre primárny stupeň vzdelávania*. Pedagogická fakulta, Prešovská univerzita, Prešov. 169 pp.
- PIŠTEJOVÁ, M. & KRAUS, D. 2017. *Prvá pomoc v praxi*. Rokus, s.r.o., Prešov. 121 pp.
- ROSSITER, M., GLANVILLE, T., TAYLOR, J. & BLUM, I. 2008. School Food Practices of Prospective Teachers. *Journal of School Health* 77(10): 694–700.
- ŠEVČÍKOVÁ, L. A KOL. 2008. Výživa a telesný vývoj detí a mládeže SR. In KOVÁCS, L., BABINSKÁ, K. & ŠEVČÍKOVÁ, L. *Nové trendy vo výžive detí*. Univerzita Komenského. Bratislava. 92 pp.
- WALING, M. A KOL. 2016. *School meal provision, health, and cognitive function in a Nordic setting – the ProMeal-study: description of methodology and the Nordic context*. [online]. [cit. 24. 11. 2023]. Dostupné na WWW: <<https://foodandnutritionresearch.net/index.php/fnr/article/download/994/3809?inline=1>>.
- WILLIAMS, M. & KEENE, J. 2009. Drug Prevention and the Police in the UK: A review of recent research studies. *Drugs: Education, Prevention and Policy* 2: 225–241.
- ZÁVODNÁ, V. 2005. *Pedagogika v ošetrovatelstve*. Osveta, Martin. 117 pp.

E English summary**Health education in the pregraduate preparation for students for the pre-primary education and their view**

The aim of the paper study is to point out the significance and importance of health education in the realities of pre-graduated preparation of teachers in pre-primary education. Health education is an elementary part of the educational process in kindergarten. The paper reflects the results of a questionnaire survey, which was carried out in the academic year 2022/2023 at the Faculty of Education of the Prešov University in Prešov. The survey sample consisted of full-time and part-time students in the field of study Preschool Pedagogy at the master's level of education. Their opinions, attitudes, experiences and individual topics have the potential to become a valuable source of inspiration not only for teachers in kindergartens, students in undergraduate training with a pedagogical focus, but also for academic staff. For the purpose of our questionnaire survey and due to the broader content of health education, we have selected three sub-areas from this area, namely rational nutrition, prevention of addictive substances and first aid, which we primarily deal with in the article.

Key words: Health education, rational nutrition, prevention of the use of addictive substances, first aid, pre-graduated preparation, pre-primary education.