

**KSSP 7746**  
**VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU KS**  
**Sociální pedagogika (2. roč. NMgr.)**

Vyučující: doc. Ing. Helena Vomáčková, CSc.

## **CVIČENÍ**

Studenti zpracovávají ve skupinách úkoly dle zadání problémových okruhů:

1. Kdo je zdravý? Co představuje zdraví? Jaké faktory ovlivňují zdraví?
2. Co představuje zdravý životní styl? Jak nastolit a udržet rovnováhu? Ex ante nebo ex post?
3. Jak realizovat výchovu ke zdravému životnímu stylu? Které výchovné metody jsou efektivní?
4. Souvisí věk, pohlaví, zaměstnání, vzdělání se zdravotním stavem a životním stylem?
5. Jak se promítají kulturní, náboženské a sociální aspekty do výchovy ke zdravému životnímu stylu?
6. Kde se berou nemoci, handicap a jak k nim lze přistupovat?
7. Jak řeší Rámcový vzdělávací program problematiku výchovy ke zdravému životnímu stylu?

## **POŽADAVKY K ZÁPOČTU (od 7. 3. 2026)**

**Aktivní** účast na blokovém cvičení (absence není povolena) s průkazným **odvedením práce** na zadaných úkolech, zpracovávaných buď individuálně, ve dvojicích, či ve skupině. Studenti k plnění úkolů využívají svoje notebooky, mobily, zdrojovou literaturu a prokazují na každém cvičení:

1. schopnost organizovat a třídit poznatky dle smysluplné **struktury**
2. dovednost volit správná řešení a **zvažovat postupy** dle jejich efektivity v rámci **rozhodování**
3. zdatnost **podkládat svá řešení důkazy**, logikou, výzkumem, autoritou, vhodnou **argumentací**
4. nápaditost, **kreativitu**, nevšední přístupy
5. schopnost **klást si správné otázky**, stanovovat hypotézy a realizovat jejich řešení
6. dovednost evaluace, hodnocení, **reflexe** celého procesu nebo svých emocí

Zápočet se uděluje za minimálně **3 hodnocení** „splněno“ během blokové výuky.

Jakákoli komunikace s vyučujícím mailem musí být specifikována ve **VĚCI mailu KSSP 7746\_PŘÍJMENÍ STUDENTA.**

## **MOŽNÉ ZDROJE**

- Červenková, R., Kolář, P. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018
- Fisher, S., Škoda, J., Svoboda, Z., Zilcher, L. *Speciální pedagogika. Edukace a rozvoj osob se specifickými potřebami v oblasti somatické, psychické a sociální*. Praha: Triton, 2014.
- Kolář, P. *Posilování stresem. Cesta k odolnosti*. Praha: Euromedia Group, 2021
- Král, D., Štěpán, P. *Psychoterapeutické relaxační techniky*, Brno, 2014
- Müller, O. a kol. *Terapie ve speciální pedagogice*. Praha: Grada, 2014