

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Obor: Specializace v pedagogice: Učitelství pro mateřské školy

Kombinovaná forma studia

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL V MATEŘSKÉ ŠKOLE

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Autor: Jaroslava Panušková

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Eva Svobodová

České Budějovice

2011

**University of South Bohemia
in the Czech Budejovice**

Education Faculty

Department of Education and Psychology

Specialization: Specialization in Pedagogy: Kindergarten

Teacher

Combined study

**THE HEALTHY LIFESTYLE IN THE
KINDERGARTEN**

BACHELOR OF WORK

Author: **Jaroslav Panušková**

Thesis Supervisor: **Mgr. Eva Svobodová**

Czech Budejovice

2011

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedené v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne

.....

podpis

Poděkování

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Evě Svobodové za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Chtěla bych poděkovat ředitelce Křesťanské mateřské školy v Horažďovicích Bc. Aleně Průchové za rady v oblasti programu Mateřská škola podporující zdraví a Mgr. Ivě Kovářové za kontrolu bakalářské práce po jazykové stránce.

Anotace

Závěrečná bakalářská práce se snaží přiblížit pojem „zdravý životní styl“, o kterém se v současné době tolik hovoří a naplňování tohoto pojmu v mateřské škole ve všech jeho podobách, tj. po stránce fyzické, psychické a sociální. Je zde připomenuta jeho důležitost pro další postoje a návyky dítěte. V další části práce se seznamujeme s programem „Mateřská škola podporující zdraví“ a projektem „Zdravá abeceda“.

V praktické části je popsána práce a aktivity mateřské školy, která je zařazena do programu Mateřská škola podporující zdraví. Součástí bakalářské práce je vyhodnocení výzkumu pomocí dotazníkové metody o naplňování zdravého životního stylu v různých mateřských školách, vyhodnocení dotazníku pro rodiče, jejichž děti navštěvují mateřskou školu zařazenou do programu „Mateřská škola podporující zdraví“ a rozhovor s dětmi.

Klíčová slova: zdraví, zdravý životní styl, program „Mateřská škola podporující zdraví“, projekt „Zdravá abeceda“

Abstract

The final thesis explains the concept of „the healthy lifestyle“ that is nowadays considered to be a current issue and how it is implemented in nursery schools in all its forms, i.e. physical, psychological and social ones. It also reminds the importance of the concept for further attitudes and habits of a child. Then it introduces a program called “The kindergarten supports health” and a project “The healthy alphabet”.

The practical part focuses on work and activities of the nursery school that has been involved in the program “The kindergarten supports health”. The part of this thesis is evaluation of the research by using a questionnaire method. The aim of this method is to find out the implementation of the healthy lifestyle in different nursery schools, the evaluation of the questionnaire of the parents whose children attend nursery schools ranked in the program "The kindergarten supports health ". Final step of it is an interview with children.

Keywords: health, the healthy lifestyle, a program „The kindergarten supports health“, a project „A health alphabet“

Obsah

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST	11
1 Klíčové pojmy „zdraví“ a „zdravý životní styl“	11
1.1 Zdraví.....	11
1.2 Stravování a zdravá výživa	13
1.3 Pohyb v mateřské škole	16
1.4 Duševní vývoj a tělesná pohoda předškolního dítěte	18
1.4.1 Důležitost hry v životě dítěte	19
2 Programy a projekty zaměřené na zdravý životní styl	21
2.1 PROGRAM MATEŘSKÁ ŠKOLA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ	21
2.1.1 Co znamená „zdravá“ mateřská škola?	21
2.1.2 Z kterých myšlenek projekt vychází?	22
2.1.3 Cíle projektu.....	23
2.1.4 Filozofie programu MŠPZ	24
2.1.5 Integrované principy programu podpory zdraví	26
2.1.6 Zásady podpory zdraví v MŠ – podmínky formálního kurikula:	31
2.2 PROJEKT ZDRAVÁ ABECEDA	33
2.2.1 Cíl projektu	33
2.2.2 Specifičnost programu	33
2.2.3 Zásady Zdravé abecedy neboli „patera“ pro rodiče (a nejen pro ně)	34
PRAKTICKÁ ČÁST	36
3 Konkrétní mateřská škola zapojená do projektu MŠPZ a její naplňování zásad zdravého životního stylu.....	36
3.1 Naplňování zásad programu	36
3.2 Pohyb v naší MŠ	37
3.3 Stravování v naší MŠ	37

3.4	Naše MŠ a integrace	38
3.5	Naše MŠ, společnost a okolí	38
4	Výzkum.....	41
4.1	Cíl a použité metody	41
4.2	Popis použitých metod.....	42
4.3	Vztah mateřských škol k zdravému životnímu stylu	43
4.3.1	Vyhodnocení dotazníku	44
4.3.2	Analýza výzkumu	55
4.4	Vyhodnocení dotazníku pro rodiče	56
4.5	Rozhovor a pozorování dětí	58
	ZÁVĚR.....	59
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	61
	SEZNAM PŘÍLOH.....	62

ÚVOD

Důvod výběru tématu bakalářské práce „Zdravý životní styl v mateřské škole“ byl především ten, že naše mateřská škola pracuje podle programu „Mateřská škola podporující zdraví“ a od roku 2007 je do tohoto programu zařazena. Ráda bych ve své práci přiblížila pojmy týkající se zdraví a zdravého životního stylu. Dále bych zde chtěla popsat program „Mateřská škola podporující zdraví“ a projekt „Zdravá abeceda“ a přiblížit je lidem, kteří s tímto programem a projektem nemají zkušenosti.

V současné době se hodně hovoří o zdraví a zdravém životním stylu. Co všechno naše zdraví ovlivňuje, jaké faktory na naše zdraví působí, jak bychom se měli k našemu životu chovat a co všechno zdravý životní styl zahrnuje? Každý si pod pojmy „zdraví“ a „zdravý životní styl“ může představit něco jiného.

Do zdravého životního stylu nelze zahrnout jen zdravou stravu a pohyb. Je zapotřebí, aby se jedinec cítil dobře i po stránce duševní a duchovní. Na duševno je často zapomínáno. Myslíme si, že když dětem předložíme plnohodnotnou stravu bohatou na vitamíny, minerální látky, bílkoviny, sacharidy, s dostatečným množstvím ovoce a zeleniny, zapíšeme je do různých tělovýchovných kroužků, tak tím splníme zásady zdravého životního stylu. Ale to se hluboce mýlíme. Pokud se dítě nebude cítit dobře po psychické stránce, nemůžeme dosáhnout kompletního naplnění.

Do zdravého způsobu života můžeme zahrnout:

- pravidelný denní režim (dodržování zásad zdravé životosprávy, dostatek spánku, pravidelnost ve stravování);
- dodržování zásad osobní hygieny (péče o čistotu těla, oděvu i obuvi);
- dostatek pohybových aktivit (aktivní využití volného času, sportování);
- dostatečná a plnohodnotná strava;
- dostatečný přísun tekutin – snaha o dodržování pitného režimu;
- duševní pohoda, dodržení zásad duševní hygieny, nepřetěžování organismu;

- ochrana před působením znečištěného životního prostředí;
- chránit se před zbytečnými úrazy (zbytečně neriskovat) a před nakažlivými nemocemi (snažit se vyhýbat styku s lidmi s infekčními chorobami);
- vyhýbat se škodlivým vlivům a návykům (koření, alkohol, drogy);
- snažit se o zachování pohody v mezilidských vztazích.

Pokusme se nyní o bližší přiblížení pojmů, které do zdraví a zdravého životního stylu můžeme zahrnout.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Klíčové pojmy „zdraví“ a „zdravý životní styl“

1.1 Zdraví

Zdraví je většinou považováno za nejcennější dar v životě. Co vše si za slovem ZDRAVÍ můžeme představit? Že jsme teď zcela v pohodě a nic nás nebolí? A pokud by nás něco bolet začalo, máme přece lékaře, kteří si budou vědět rady? Ale ono to není tak jednoduché.

Kolem nás se neustále vynořují zprávy o chorobách, úrazech, nezdravých potravinách, špatných stravovacích návycích, znečištěném životním prostředí, nedostatku pohybu apod. Na náš zdravotní stav působí mnoho činitelů, které naše zdraví ovlivňují.

Zdraví je považováno za jednu z prioritních hodnot podílejících se na kvalitě lidského života. V průběhu života se jeho kvalita u jednotlivých lidí mění. Tělesné zdraví nám ještě nezaručuje, že zdraví jsme. Postupem času, dlouhodobou nemocí nebo úrazem, člověku tělesných sil ubývá. V současné době je člověk stále více ohrožován i tzv. civilizačními chorobami. Zdraví se také zhoršuje např. pokud někdo užívá návykové látky, chová se nevhodným způsobem, které umožňuje šíření různých infekčních onemocnění aj. Z tohoto důvodu je důležité, abychom si své zdraví chránili a posilovali. Každý je za své zdraví zodpovědný a lékař je jen naším poradcem.

Z velké části záleží na člověku, jakým způsobem žije a jak se o své zdraví stará. U malých dětí záleží, jak se o zdraví a způsob života svých dětí starají rodiče. Vždyť náš způsob života do určité míry určuje, jaké bude naše tělesné a duševní zdraví do budoucna, zda se budeme cítit šťastní a spokojení.

Již od nejútlejšího věku života bychom si měli upevňovat správné návyky zdravého způsobu života. Nejlepším způsobem je tzv. přirozená cesta, tj. děti vidí správný příklad u nás dospělých.

Je na každém z nás, jakým způsobem o své zdraví pečujeme. Dokud nás nic nebolí, nemáme vážné zdravotní problémy, ani si neuvědomujeme, čím vším je naše

zdraví ohroženo. Hodnotu zdraví si plně uvědomíme, až když onemocníme nebo někdo z našich blízkých má zdravotní problémy (Marádová, 2003).

Světová zdravotnická organizace (WHO) uvádí, že „*zdraví nespočívá pouze v nepřítomnosti nemoci, ale v celkovém tělesném, duševním a sociálním uspokojení*“.¹

Na vzniku nemoci se podílí celá řada činitelů. Záleží také, v jakém životním prostředí žijeme - na kvalitě životního prostředí. Podle odhadu Světové zdravotnické organizace „...*znečištění životního prostředí v Evropském regionu způsobuje až 19% onemocnění. Pouze v důsledku znečištění ovzduší polétavým prachem v Evropě zemře předčasně asi 280 tisíc lidí. Nejčastějšími zdravotními důsledky ze znečištěného životního prostředí jsou respirační onemocnění, kardiovaskulární a metabolická onemocnění, různé alergie, vývojové a reprodukční poruchy a nádorová onemocnění.*“²

Zdraví je ovlivněno i duševním stavem jedince. Nemoc mohou vyvolat určité nepříznivé vlivy z vnějšího prostředí, což se nemusí projevit okamžitě. Člověk jen cítí, že není něco v pořádku.

Je potvrzeno různými odbornými výzkumy, že zdraví člověka je podmíněno dědičně, avšak je ovlivňováno i tím, v jakém prostředí žije, čím se zabývá, jak si organizuje svůj čas. Závisí na tom, zda má naše tělo dostatek pohybu, nepřejídáme-li se, jak se chováme.

Přehled faktorů působících na naše zdraví:³

a) *dědičné – vlastnosti organismu zděděné po předcích*

b) *vnější:*

- *z 50 až 60 % - způsob života:*
 - *nízká pohybová činnost;*
 - *přejídání a nevhodné složení stravy;*
 - *kouření, pití alkoholu, drogy;*

¹ MARÁDOVÁ, E.: *Rodinná výchova – Zdravý životní styl I.* Praha: Fortuna, 2003, str. 10. ISBN 80-7168-712-X

² Státní zdravotní ústav, Praha. Dostupné na WWW: <http://www.szu.cz>.

³ MARÁDOVÁ, E.: *Rodinná výchova – Zdravý životní styl I.* Praha: Fortuna, 2003, str. 13. ISBN 80-7168-712-X

- *neopatrné chování;*
- *přílišná tělesná a duševní zátěž;*
- *z 20 % - životní prostředí:*
 - *znečištěné ovzduší, voda, půda;*
 - *nadměrný hluk, záření (př. při opalování se), obsah cizorodých látek v potravinách;*
 - *společenské prostředí (jak bydlíme, možnosti vzdělávání);*
- *z 20% - úroveň zdravotní péče:*
 - *nedostatečná prevence (př. zanedbání pravidelných dětských prohlídek, pravidelné zubní prohlídky aj.);*
 - *neuspokojivé stanovení diagnózy (lékař neurčí správně, o jakou chorobu se jedná);*
 - *účinnost léčby (lékař nezvolí nejvhodnější způsob léčby).*

1.2 Stravování a zdravá výživa

Zdravá výživa má vliv na vývoj organismu, psychickou a fyzickou výkonnost a obranyschopnost člověka. Správná výživa je důležitá pro subjektivní pocit pohody i objektivní stav zdraví a je jednou ze základních životních podmínek. Je vhodné vybírat potraviny podle energetických hodnot, stopových prvků, obsahu vitamínů a živin.

Kde jinde by se mělo dítě setkat se správnými stravovacími návyky, než v rodině a o něco později v mateřské škole. Rodina a mateřská škola by měly spolupracovat při vytváření a upevňování zdravých výživových a stravovacích návyků. Mateřská škola je místo, kde se dítě poprvé setkává s širší společností, poznává a učí se nové věci. Dítě si v této době buduje návyky a dovednosti, které si ponese do další etapy svého života. Proto je v tomto věku výchova ke zdraví, ke správným hygienickým návykům a ke správnému stravování velmi důležitá. Kuchařky v mateřských školách se snaží své zaběhnuté staré receptury obměňovat, ozdravit a zpestřit jídelníček podle zásad zdravého stravování. Není to vůbec jednoduché vytvořit jídla využívající nové suroviny a moderní technologie, které

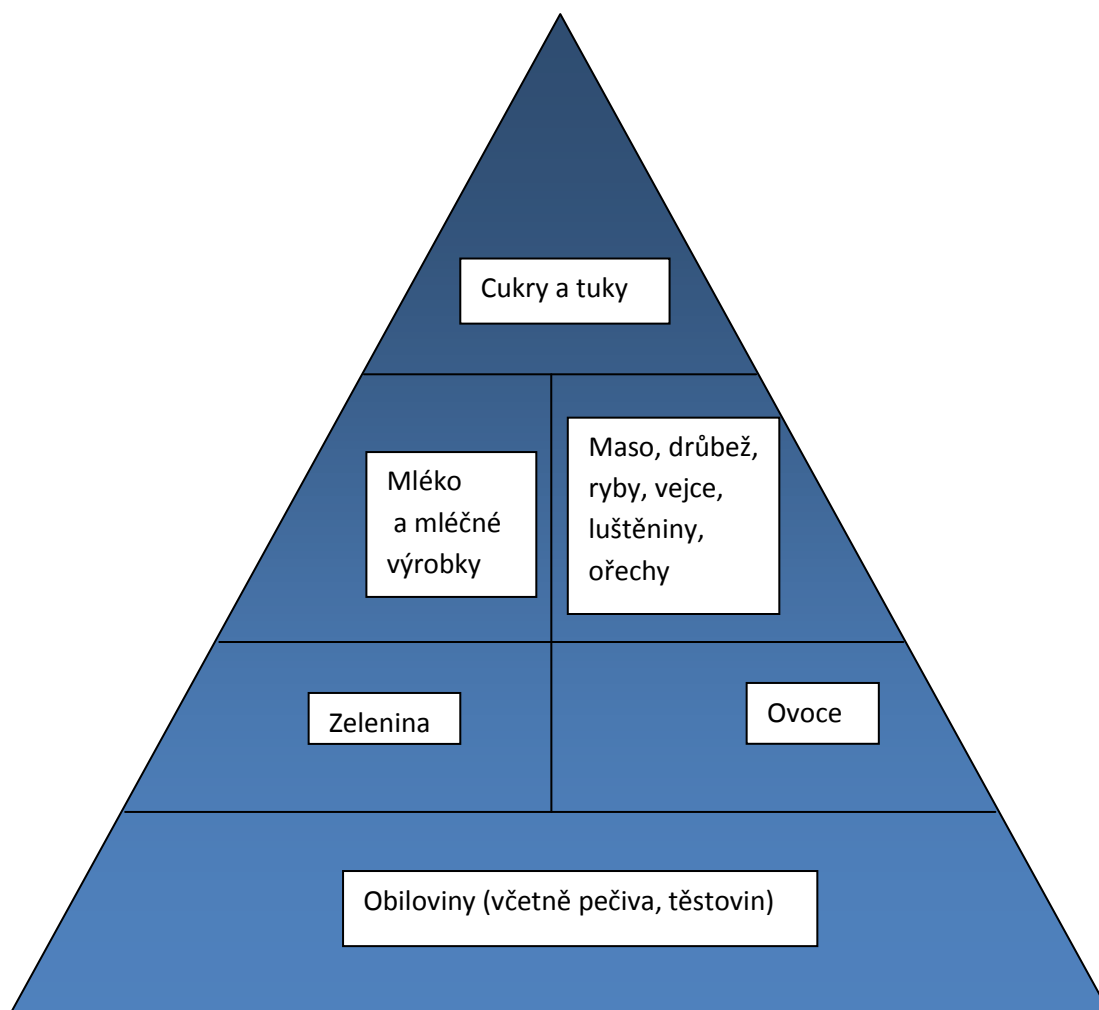
vyhovují zásadám zdravé výživy, a zároveň tato jídla přizpůsobit dětem předškolního věku po stránce sensorické, nutriční a hygienické. V současné době existují různé knihy receptů o zdravém stravování nebo internetové stránky, na které se mohou se svými případnými dotazy obrátit.

O. Illková a Z. Vašíčková ve své knize „*Zdravá výživa v mateřské škole*“ uvádí, že každý živý organismus potřebuje nějakým způsobem získávat energii, kterou potom využívá k udržování tělesné hmotnosti a základních životních funkcí (tzn. bazální metabolismus, zajišťuje např. činnost srdce, dýchání), pro trávení jednotlivých složek potravy, pro tělesnou aktivitu, k zabezpečení růstu a obnovy tkání (zejména u dětí a mládeže). energii můžeme získat spalováním sacharidů (cukrů), tuků a bílkovin ze stravy, popř. ze zásob organismu. Energie je nejrychleji dostupná ze sacharidů a pomaleji z tuků. Děti předškolního věku potřebují kolem 6-7 tisíc kJ energie denně. Nedostatek energie způsobuje únavu, slabost, malátnost a při delším trvání vede k hubnutí, opoždění v růstu, podvýživě a poškození organismu, s čímž je spojeno oslabení imunity a dalších funkcí.

Avšak děti v České republice trpí spíše nadváhou a obezitou. Z většiny obézních dětí vyrůstají obézní dospělí. Při obezitě trpí hlavně klouby, cévní a dýchací systém, dochází k poruchám látkové přeměny tuků a sacharidů. Větší riziko obezity mají děti kuřáček, které nepřestávají kouřit ani během těhotenství. Z 50 – 60 % je tělesná hmotnost ovlivněna dědičností. Základním postupem v léčbě nadváhy a obezity je úprava stravy, tj. snížení energetického příjmu, dbát na složení stravy a rozložení jídla do více denních dávek během dne. Důležitý je také pohyb, kterého mají děti v dnešní moderní, přetechnizované době nedostatek (Illková, Vašíčková, 2004).

Pro sestavování jídelníčku nám může být jednoduchou pomůckou tzv. potravinová pyramida, která má svá pravidla:

- pestrost – zařadit do jednoho dne všechny znázorněné kategorie potravin a také vybírat více různých potravin v rámci jedné kategorie, tedy např. nejíst z ovoce jen jablka nebo z bílkovin jen chléb;
- vhodné množství a poměr – poměr je znázorněn velikostí polí pyramidy, vyhrazených pro jednotlivé potravinové kategorie, tj. obilnin nejvíce, tuků a cukru nejméně.



Tab.1: Potravinová pyramida

Při sestavování jídelníčku někdy nastává problém, pokud některé z dětí trpí dlouhodobým onemocněním jako např.: cukrovka, potravinová alergie, celiakie aj. Zde je zapotřebí spolupráce s rodiči a každodenní konzultace nad jednotlivými připravovanými jídly. Pro takové děti je potřeba mít připraveno alternativní řešení stravování.

Některé děti se v mateřské škole dožadují potravin, na které jsou zvyklé z domova. Na potraviny, s kterými nemají zkušenost, se tváří nedůvěřivě a většinou je odmítají, aniž by je alespoň ochutnaly. Není ale správné děti do jídla nutit, neboť bychom dosáhli jen opačného účinku a mohli bychom v nich vůči některým pokrmům a potravinám vypěstovat averzi. Je dobré nové potraviny zařazovat v menším množství a jen po jednom druhu. Nikdy dětem za sněžení pokrmu neslibujeme sladkosti ani jinou odměnu. Lepší je dětem nejprve danou potravinu

kladně představit a nabídnout jen ochutnání. Pak se může dítě rozhodnout, zda jídlo sní nebo ne. „*Psychologové odhadují, že dítě musí novou potravinu ochutnat až 11x, než ji přijme za svou.*“⁴ Vždyť i my, dospělí, máme své chutě. Něco nám chutná více a něco méně - a navíc - vnímání chuti se během života neustále vyvíjí. Podle Illkové a Vašíčkové „*jsou rodiče a personál mateřské školy odpovědni především za to, co je dítěti k jídlu předkládáno, ale dítě samo za to, zda a kolik sní*“.⁵ Neznamená to však, že by stravování předškolních dětí zůstalo bez kontroly. Vždyť děti bývají často zaneprázdněné různými činnostmi, hrou, že si na jídlo vůbec nevzpomenou. Je zapotřebí nastavení pravidelného režimu, který dodává dětem pocit jistoty a stability. Děti se tak učí řádu a připravují se na požadavky základní školy a na celý další život.

Velkou roli hraje i okolní prostředí. Dítěti bude lépe chutnat v příjemné atmosféře (v klidu, bez hádek, nařizování), v kolektivu dětí a u stolečků a židlí přizpůsobených výšce dítěte.

Podle výzkumů je v dnešní době stravování dětí (především starších, 5-6 letých) negativně ovlivněno reklamou. Děti, které více sledují reklamní slogany, trpí častěji nadváhou a obezitou, k čemuž přispívá i méně pohybu a velká obliba v slazených nápojích a sladkostech, které nám současná reklama vnucuje.

Mateřská škola by měla zajišťovat plnohodnotnou stravu a dostatek příjmu tekutin během dne, vhodně rozložit příjem denních jídel, dbát na správné návyky při stolování, poskytnout klid, kulturní a estetické prostředí a dostatek času na jídlo (Illková, Vašíčková, 2004).

1.3 Pohyb v mateřské škole

Pro zdravý vývoj dítěte je nepostradatelný dostatek pohybu, neboť ovlivňuje jednotlivé orgány, působí na vnitřní prostředí, koordinuje funkce mezi orgány i mezi organismem jako celkem. Předchází obezitě, posiluje odolnost organismu, působí proti stresům.

⁴ ILLKOVÁ, O., VAŠÍČKOVÁ, Z.: *Zdravá výživa v mateřské škole*. Praha: Portál, 2004, str. 23. ISBN 80-7178-890-2.

⁵ ILLKOVÁ, O., VAŠÍČKOVÁ, Z.: *Zdravá výživa v mateřské škole*. Praha: Portál, 2004, str. 24. ISBN 80-7178-890-2.

Rodiče by měli podporovat přirozenou potřebu pohybu a neměli by nechávat sedět dítě u televize nebo počítače a trestat je zákazem pobytu venku. Naopak, měli by společně navštěvovat nějaký sportovní kroužek, podnikat společné vycházky, hrát hry v přírodě atd. Mateřská škola by se měla snažit o zajištění dostatečného spontánního pohybu a kompenzačního cvičení (dechová a relaxační cvičení, zdravotní cvičení, jóga), rozvíjení a upevňování sebeobsluhy, hrubé a jemné motoriky a senzomotorické koordinace (grafomotorika), nechat prostor pro volnou hru dítěte, věnovat pozornost zdravotnímu stavu, otužování (správné oblečení, optimální teplota v místnosti – lze během dne regulovat, větrat, dostatečný pobyt venku) atd.

Při upevňování zdraví by se dítě mělo pohybovat minimálně deset minut denně při tepové intenzitě 170 – 190 tepů za minutu (např. honičky). Není zapotřebí denně s dětmi cvičit klasickou rozcvičku, ale umožnit dětem minimálně jedenkrát za den intenzivní pohybovou zátěž. Měli bychom se snažit motivovat i děti s menší potřebou pohybu. Cvičením pomocí motivace vedeme děti ke správnému držení těla, tělesné zdatnosti, vytrvalosti, lokomočním dovednostem apod.

Děti potřebují také dostatek volného pohybu na čerstvém vzduchu. Učitelky by měly před vycházkami upřednostňovat pobyt na zahradě, kde si děti mohou bezpečně a spontánně hrát. Na zahradě by měla převažovat volná hra. Naopak vycházky nám slouží spíše k pozorování změn v přírodě, přírodních jevů, rostlin, zvířat, k učení bezpečného chování na komunikacích, k výuce dopravní výchovy a k poznávání svého okolí (Svobodová, 2007).

V MŠ by si měly mít děti možnost po obědě odpočinout a nabrat nové síly. Potřeba odpočinku je individuální. Avšak i ti nejstarší by měli být alespoň chvíli v klidu a relaxovat, i když již nemusí přímo spát. Pro nejmenší děti je však odpolední spánek nezbytnou potřebou. Pro děti, které již potřebu spánku nemají, připravujeme různé klidové činnosti, individuální práci, tvořivé činnosti, procvičování grafomotoriky, logopedickou péči apod. V žádném případě však děti do spánku nenutíme. Nucení dětí do spánku může být považováno za týrání dítěte. Dětem by mělo být při odpočinku umožněno dojít si na WC nebo se napít.

1.4 Duševní vývoj a tělesná pohoda předškolního dítěte

Fáze předškolního věku znamená z hlediska vývojové psychologie velmi významné období. Podle E. Šulcové v tomto období probíhá intenzivní vývoj neuropsychických struktur osobnosti jedince podle vývojových zákonitostí. Tyto fáze se nedají ani přeskočit, ani urychlit, protože jsou závislé na postupném zrání struktur centrálního nervového systému, mozku. V období předškolního věku ve struktuře psychiky dominují emoce. Charakteristická je velká citlivost a zranitelnost. Dominující je také velká představivost a živá fantazie, konkrétní myšlení a kreativita. Kolem tří let dítěte se objevuje tzv. období vzdoru, kdy si dítě postupně vytváří pojetí vlastního „já“. Toto období bývá více či méně bouřlivé, což nezávisí jen na temperamentu dítěte a jeho celkové psychické výbavě, ale také na stylu výchovy, aktuálním sociálním klimatu a úrovni sociální komunikace.

Pro vývoj je důležitá zralost pravé a levé hemisféry. Pravá hemisféra dozrává dříve než levá a v předškolním věku je pravá hemisféra zralejší, proto v psychice dítěte dominují funkce řízené pravou hemisférou. Pravá hemisféra řídí emoce, holistické procesy, prostorové vnímání a orientaci, vnímání hudby, intonace řeči, vnímání výtvarného umění, dramatického umění, nálad, dojmů aj. Je emotivní, neverbální, intuitivní. Levá hemisféra je verbální a racionální. Řídí funkce řečové, vnímání slov, vět, logické operace. Dozrává přibližně mezi šestým až sedmým rokem.

Pokud je narušena emocionalita dítěte a dítě prožívá emocionální problémy, narušuje se i vývoj všech ostatních psychických funkcí a osobnosti dítěte (Havlíková, 1995: převzato z textů Šulcové, 1989-1990).

Tělesná pohoda je neoddělitelná od pohody duševní a sociální a také na ní má negativní vliv stres. Mezi základní faktory ovlivňující tělesný vývoj dítěte patří: správná výživa, dostatek pohybu a tomu odpovídající doba odpočinku (popř. spánku) – mělo by se dbát na pravidelné střídání činnosti a odpočinku a vyhovující sociální prostředí.

Podle profesora Z. Heluse *„má být k dítěti přístupováno jako k osobnosti v jejím vznikání a vývoji. Vychovatel (rodič, učitel) při tom vychází ze skutečnosti, že*

samotnému dítěti je přirozená a bytostně vlastní tendence rozvíjet se jako osobnost“.⁶

Dítěti je vlastní tendence:⁷

- *rozvíjet své vlastnosti*
- *směřovat ke stále vyšším vývojovým stádiím*
- *začlenit se do mezilidských vztahů a být různými způsoby s druhými lidmi pospolu v důvěře a vzájemném spolehnutí*
- *stávat se mužem či ženou*
- *realizovat, aktualizovat své potenciality*
- *utvářet své sebepojetí a vyjádřit svou identitu*
- *mít nad sebou vládu, aby bylo tím, kým chce být, a aby dosahovalo cílů, které dávají jeho životu smysl a přinášejí mu radost.*

Profesor Z. Helus tvrdí, „... chceme-li, aby byla tato tendence realizována, potřebuje dítě nezbytně vychovatele, který tomuto tíhnutí rozumí, vážně se jím zaobírá, napomáhá mu vhodným způsobem, je oporou a rádcem. Dítě potřebuje vychovatele, který vůči němu uplatňuje osobnostní pojetí.“⁸

Přirozeným vychovatelem je dítěti rodič vytvářející spolu s dítětem domov, který by měl být pro všechny spolehlivým, bezpečným a láskyplným zázemím. Domov by měl být pro dítě ochranou, ale také mu umožnit bezpečné objevování světa, kde by nacházelo nové podněty pro svůj rozvoj (Helus, 2009).

1.4.1 Důležitost hry v životě dítěte

Pro správný vývoj má důležité zastoupení v životě dítěte hra. Hra je hlavní činností předškolního dítěte, která mu umožňuje seberozvíjení všech schopností. Pomocí hry se dítě bezpečně a efektivně učí, vyvíjí se, získává nové zkušenosti. Hra je dobrovolnou činností dítěte, která mu pomáhá vyrovnávat se s emočními

⁶ HELUS, Z.: *Dítě v osobnostním pojetí*. Praha: Portál, 2009, str. 259. ISBN 978-80-7367-628-5.

⁷ HELUS, Z.: *Dítě v osobnostním pojetí*. Praha: Portál, 2009, str. 259-260. ISBN 978-80-7367-628-5.

⁸ HELUS, Z.: *Dítě v osobnostním pojetí*. Praha: Portál, 2009, str. 260. ISBN 978-80-7367-628-5.

konflikty. Při hře by mělo dítě zažívat radost. Bez možnosti hry by bylo dítě frustrováno až deprivováno. Bylo by zamezeno procesu spontánního učení se a dítě by mohlo zaostávat. Podoba hry se během vývoje mění a projde několika vývojovými stádii.

Učitelka by měla děti při hře pozorovat, a tak poznávat stadium jejich vývoje. Dávat jim dostatek funkčních, podnětných a estetických hraček, předmětů a materiálu na hraní, zajistit bezpečné prostředí a dostatečný prostor pro hru, ale i dostatek času hru dokončit, popř. ve hře pokračovat později. Snažit se, aby děti byly pro hru vhodně oblečeny. Děti by také měly mít místo, kde by mohly být na chvíli samy (např. pro malý odpočinek).

Mezi druhým a třetím a pátým a šestým rokem vrcholí symbolická hra, kde se začínají objevovat první hry s pravidly. Ze symbolické hry se dále vyvíjejí hry konstruktivní. Tři až čtyřleté dítě se ještě obtížně podřizuje pravidlům, dá se to ale zvládnout pomocí např. dramatizačních her (děti si pravidlo prožijí). Dalším typem her jsou hry didaktické, které jsou voleny z důvodu přípravy dítěte na školu. Nejde o „pravou“ hru, ale pomocí hříček a her plní dítě určité úkoly (Havlíková a kol., 1995, 2006).

„Jestliže si dítě hraje, je zdravé.“⁹

⁹ HAVLÍNOVÁ, M., VENCÁLKOVÁ, E., a kol.: *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál, 2006, str. 61. ISBN 80-7367-061-5.

2 Programy a projekty zaměřené na zdravý životní styl

V současné době existují různé programy a projekty zaměřené na zdravý životní styl. Mateřské školy si mohou podle svých možností a zaměření z této nabídky vybírat. Zkusme si přiblížit alespoň dva modely zaměřené na zdravý životní styl – Program Mateřské školy podporující zdraví a Projekt Zdravá abeceda.

2.1 PROGRAM MATEŘSKÁ ŠKOLA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ

Podpora zdraví v Mateřské škole se týká celé školy, všech lidí a všeho, co se v ní děje. Proto není jednoduché vytvořit modelový projekt podpory zdraví v mateřské škole.

2.1.1 Co znamená „zdravá“ mateřská škola?

„Zdravá“ není míněno jako kritérium nějakého formálního dělení mateřských škol na zdravé a nezdravé. Toto označení je myšleno jako cíl, k němuž by měla každá škola směřovat. Jde spíše o udání směru. „Zdravá mateřská škola“ nebo také „Škola podporující zdraví“ pracuje podle kurikula podpory zdraví, pomocí kterého vytváří své plány a programy (Školní kurikulum, Třídní kurikula, měsíční plány). Kurikulum podpory zdraví v MŠ je v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání. Můžeme proto říci, že mateřská škola, která použije Kurikulum podpory zdraví pro zpracování svého Školního kurikula, splní požadavky RVP PV.

Evropská síť škol hlásících se k programu Škola podporující zdraví začala vznikat od roku 1990. Tato síť je garantována třemi mezinárodními organizacemi:

- *Světovou zdravotnickou organizací (WHO Euro v Kodani)*
- *Radou Evropy (CE)*
- *Komisí Evropské unie (CEU).*

V současné době je do této sítě přijato 43 zemí. Česká republika byla přijata mezi prvními. V současné době je v Národní síti ŠPZ v České republice:

- 96 mateřských škol;
- 112 základních škol;
- 6 středních škol;
- 7 speciálních a praktických škol.¹⁰

Jako první v České republice existoval projekt pro základní školy „Zdravá škola“, který k nám přišel prostřednictvím evropské pobočky Světové zdravotnické organizace (SZO). O podobný projekt pro předškolní věk projevil velký zájem i učitelky a ředitelky mateřských škol a školní inspektorky, byl také pro toto předškolní vzdělávání program připraven. Vždyť předškolní věk je rozhodujícím obdobím pro získávání návyků, způsobů chování, základů životního stylu a celého života. Tento projekt přispívá k tomu, aby bylo toto období prožito zdravě a radostně.

Mateřská škola je první výchovně-vzdělávací institucí, se kterou se dítě setkává mimo rodinu. Projekt poskytuje pedagogům, rodičům a veřejnosti ucelenou představu o východiscích, cílech, zásadách a prostředcích podpory zdraví v mateřské škole (Havlínová a kol., 2006).

2.1.2 Z kterých myšlenek projekt vychází?

- *„Člověk žije v globálních souvislostech s celkem světa a ve vzájemné interakci s bezprostředním prostředím přírodním a společenským, ať už si toho jako jednotlivce je nebo není vědom.*
- *Vědomí nezbytnosti souladu jednotlivce se světem a s prostředím je předpokladem uchování individuálního zdraví i zdravého světa.*
- *Zdraví není jen nepřítomností nemoci. Je jednou z prvořadých hodnot, které tvoří kvalitu lidského života.*
- *V době zvýšeného ohrožení jednotlivce a celého lidstva civilizačními chorobami a destruktivními závislostmi je důležité zdraví aktivně chránit a posilovat.*

¹⁰ Státní zdravotní ústav, Škola podporující zdraví. Dostupné na WWW: <http://www.program-spz.cz>

- *Zdraví jednotlivce musí být posilováno komplexně, neboť jeho složky jsou propojeny a jsou neoddělitelné (zdraví tělesné, duševní a sociální).*
- *Zdraví jednotlivce souvisí s prostředím, v němž žije (společnosti a přírodou), a to ve všech jeho složkách.*
- *Zdravotní stav každého člověka závisí z velké části na tom, jak se ke svému zdraví staví. V dlouhodobé perspektivě to znamená, že závisí na životním stylu, který člověk vede nebo na nějž je odkázáný.*
- *Životní styl dětí, zvláště malých a nejmenších, je závislý především na způsobu života rodiny.*
- *Návyky zdravého životního stylu a zdraví podporujícího chování je nutno vytvářet v předškolním věku, kdy se návyky a postoje všeho druhu upevňují nejtrvaleji.*
- *Zdravé návyky a postoje se v předškolním věku nejsnáze vytvářejí spontánně, přímou zkušeností dítěte, tj. tím, že kolem sebe vidí příklady zdravého chování a že žije ve zdravě utvářených podmínkách.*
- *Za příkladné chování ve vztahu ke zdraví svému i druhých a za péči o vytváření podmínek pro zdraví dětí tam, kde spolu žijí, jsou odpovědní dospělí. Žádná osoba ani instituce nejsou vyňaty.*¹¹

2.1.3 Cíle projektu

Projekt Zdravá mateřská škola přispívá:

1. *k tvorbě podmínek pro tělesnou, duševní a společenskou pohodu dítěte po dobu jeho pobytu v mateřské škole (podpora současného zdraví);*
2. *k výchově předškolního dítěte ke zdravému životnímu stylu, jenž je charakterizován:*
 - *návyky a dovednostmi zdravého životního stylu;*
 - *odolností vůči stresům a zdraví škodícím vlivům, které mohou vést ke zneužití a závislostem (podpora budoucího zdraví).*

*Oba cíle se vzájemně podmiňují.*¹²

¹¹ HAVLÍNOVÁ, M. a kol.: *Zdravá mateřská škola*. Praha: Portál, 1995, s. 16. ISBN 80-7178-048-0.

¹² HAVLÍNOVÁ, M., VENCÁLKOVÁ, E., a kol.: *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál, 2006, str. 9. ISBN 80-7367-061-5.

Výchova ke zdraví má smysl, je-li současně založena na praktikování všeho, co zdraví prospívá, a vyloučení toho, co mu škodí. Na prvním místě je vytvářet podmínky pohody v mateřské škole, protože prožitky pohody mají nesmírný výchovný význam. Předškolní dítě se učí hlavně prožíváním a shromažďováním zkušeností (Havlíková a kol., 2006).

2.1.4 Filozofie programu MŠPZ

Škola, která je rozhodnutá podporovat zdraví, přistupuje na určitou filozofii a principy. Uvědomuje si, že ZDRAVÍ je hodnotou hodnot, a lidé ho svým chováním a jednáním ovlivňují. Je mnohem levnější udržovat si své zdraví, předcházet nemocem a snižovat rizika onemocnění.

Cílem programu školy podporující zdraví je, aby se děti co nejdříve, tj. již od mateřské školy, naučily postojům, které spočívají v úctě ke zdraví, a dovednostem chránícím zdraví.

Člověk podporující zdraví se vyznačuje následujícími kompetencemi:

- *rozumí holistickému pojetí zdraví, pojmům podpory zdraví a prevence nemocí; dovede posoudit, jaký vliv na zdraví mají situace, nabídky, média a další jevy;*
- *uvědomuje si, že zdraví je prioritní hodnotou;*
- *dovede řešit problémy a řeší je;*
- *má vyvinutou odpovědnost za vlastní chování a za způsob svého života;*
- *posiluje duševní odolnost;*
- *ovládá dovednosti komunikace a spolupráce;*
- *podílí se aktivně na tvorbě podmínek a prostředí pro zdraví všech.*¹³

¹³ HAVLÍKOVÁ, M., VENCÁLKOVÁ, E., a kol.: *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál, 2006, str. 19. ISBN 80-7367-061-5.

Velký důraz je kladen na celistvost a souvislost. Při celkovém zdraví jednotlivce je zapotřebí vzájemného vztahu mezi zdravím tělesným, duševním, sociálním a duchovním. Dále je nutný vzájemný vztah mezi jednotlivcem a komunitou, jednotlivcem a světem po stránce společenské i přírodní, tj. interakce v oblasti biologické, psychologické, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální.

Na kvalitě zdraví má velký podíl kvalita sociálního prostředí, v němž člověk žije, tj. rodina, škola, pracovní společenství, zájmové skupiny a širší sociální společenství např. obec.

V předškolním věku se dítě rozvíjí jak po stránce tělesné, tak i po stránce duševní (především mozek a nervová soustava, buduje se jemná soustava organismu), proto je nezbytné, aby byly uspokojovány (zcela samozřejmě a spolehlivě) každodenní tělesné potřeby dítěte např. dostatek pohybu a pobytu venku na čerstvém vzduchu, správná výživa, nezatěžovat dítě nepřiměřenými tělesnými aktivitami, pracovními nebo sportovními.

Také je zapotřebí, aby člověk byl ve stavu „pohody“, neboť právě ve stavu pohody prožíváme pocit bezpečí, souladu, harmonie, pozitivního naladění. Pokud člověk není v „pohodě“, cítí se rozladěný, ohrožený, nespokojený, bez nálady.

Nejvíce pohodě škodí stres, což je dynamický psychosomatický proces, jehož součástí je emoční prožívání situace, kterou adaptační mechanismus jedince nezvládá. Dlouhodobější stresy se spolupodílejí na vzniku většiny onemocnění, např. kardiovaskulární onemocnění, poruchy metabolismu, snížení imunity atd. Může to dojít až k závislosti na některé zdraví poškozující látce.

V předškolním věku škodí dítěti stres nejvíce, neboť organismus je ještě nezralý a všechny emoce jsou prožívány obzvláště silně. Pověra, že je dobré, když si dítě v dnešní době zvyká na stres jeho častým prožíváním, je nesmysl. Tím pouze dítě emočně vyčerpáme, duševně oslabíme, zpomalíme jeho vyspívání a ztížíme rovnováhu a odolnost příští dospělé osobnosti. Občas se stres zaměňuje s úsilím. Úsilí je naopak pro vývoj dítěte zdravé. Nároky však nesmí překročit kritickou hranici, aby nedošlo ke stresu. Projevy stresu: bolest hlavy, pocení, žaludeční nevolnost, nechutenství, bušení srdce, zrychlený tep, neklid a další.

Uměním učitelky mateřské školy je vycítit, kde je u dítěte hranice mezi úsilím a stresem (hranice mezi nároky prospěšnými zdraví a poškozujícími). Někteří jedinci se dokážou stresovat sami. Záleží na temperamentu, ale i výchově jednotlivce. Dítě snažící se splnit očekávání dospělých (okolím vnímané jako hodné, poslušné, svědomité, úspěšné atd.) je vlastně vystavováno stresu, protože se bojí, že zklame své okolí.

V předškolním věku dítěte je potřeba všimnout si emocionálního vývoje, popř. poruch emocí, neboť většinou v tomto období zůstávají nediodagnostikovány. Často bývají označovány jako zlobení, nevychovanost, rozmazlenost. Může se stát, že se emocionální poruchy v chování neprojeví a dítě je uzavřeno do sebe a následně je dítě považováno za tiché, hodné a bez problémů. Odborná pomoc u pediatra a psychologa není vyhledána ani v případech, že se objeví pomočování, bolesti hlavy, břiška atd. Proto je potřeba si těchto poruch všimnout a hledat jejich příčinu. Většinou se jedná o nadměrnou nebo nepřiměřenou zátěž vkládanou na dítě, což může být způsobeno příliš vysokými nároky, dlouhotrvající činností nad síly dítěte, nepřiměřeným druhem zátěže, neuspokojováním lidských potřeb (nedostatkem lásky, spontánní hry, pohybu, podnětů k činnosti atd.).

Pro správný prožitek duševní pohody je dobré dítě povzbuzovat, chválit, mít s ním trpělivost. Dítě by mělo cítit, že je milováno, v bezpečí, přijímáno takové, jaké je (se svými klady i zápory). Naučit se prožívat úspěch, ale i vyrovnat se s neúspěchem. Měli bychom podporovat jeho zdravou sebedůvěru. Dopřát mu dostatek prožitků a podnětů, obohacovat zásobu představ, rozvíjet fantazii a tvořivost a zálibu v poznání, učení a v objevování stále nového. Naučit se překonávat překážky. A hlavně – nebát se humoru a legrace. Vždyť s úsměvem jde všechno líp (Havlíková a kol., 2006).

2.1.5 Integrované principy programu podpory zdraví

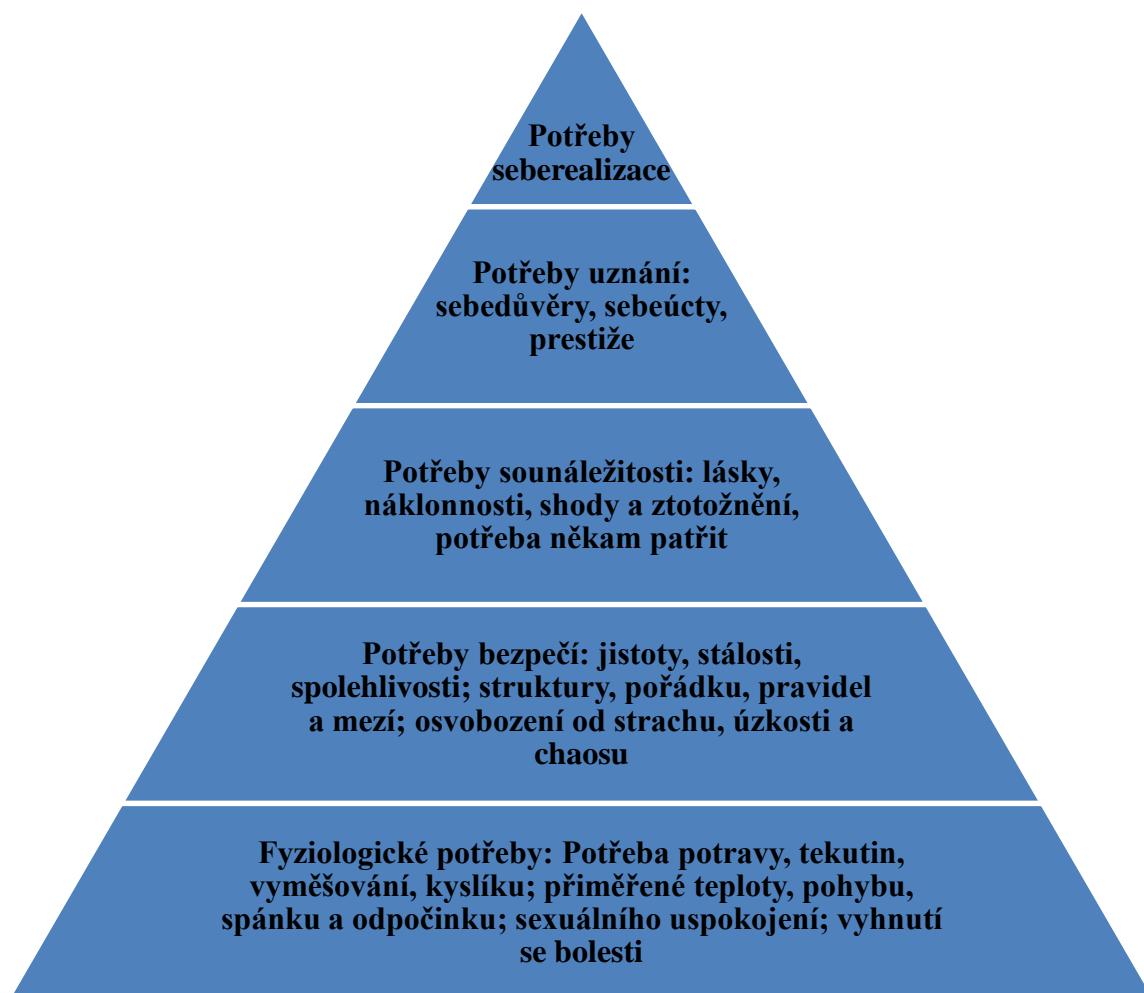
Programem podpory zdraví se prolínají dva vzájemně se doplňující principy:

1. Respekt k přirozeným lidským potřebám jednotlivce v celku společnosti a světa.
2. Rozvíjení komunikace a spolupráce.

ad 1. Respekt k přirozeným lidským potřebám jednotlivce je považován za důležitý postoj, při kterém se rozvíjí úcta k člověku, lidským společenstvím a přírodě na naší planetě.

Zdravá mateřská škola se snaží uspokojovat a respektovat každodenní potřeby dítěte (potřeby obecně lidské, zvláštní věku dítěte, individuální a specifické projevy). Potřeby jsou důležité k motivaci člověka, k udržení základních životní funkcí a k prožití plnohodnotného života. Pokud nejsou potřeby uspokojeny, může dojít k poruše nebo až k frustraci.

Setkáváme se s různými modely potřeb. Nejznámější je asi Maslowova hierarchie všeobecných lidských potřeb. A dále model psychických potřeb dětí, který koncipovali J. Langmeier a Z. Matějček.



Tab. 2: Maslowova hierarchie všeobecných lidských potřeb

Na každého člověka lze použít třídění lidských potřeb podle Maslowa. Podle jeho hierarchie potřeb můžeme posuzovat dítě předškolního věku, rodiče i učitelky mateřské školy (Havlínová a kol., 2006).

Model potřeb malého dítěte podle J. Langmeiera a Z. Matějčka

1. *Potřeba určitého množství, kvality a proměnlivosti vnějších podnětů* (organismus je „naladě“ na žádoucí úroveň aktivity, což znamená, že se člověk nebude nudit ani nebude podněty přetěžován).
2. *Potřeba určité stálosti, řádu a smyslu v podnětech* (Je potřeba, aby se z podnětů, které k nám prostřednictvím všech našich smyslů přicházejí, staly zkušenosti, poznatky a pracovní strategie. Jde o základní potřebu umožňující učení.).
3. *Potřeba prvotních citových a sociálních vztahů, tj. vztahů k osobám prvotních vychovatelů* (Uspokojením této potřeby, která je podmínkou pro žádoucí vnitřní uspořádání jeho osobnosti, má dítě pocit životní jistoty.).
4. *Potřeba identity, tj. potřeba společenského uplatnění a společenské hodnoty* (z uspokojení této potřeby vychází zdravé vědomí vlastního já, člověk si zde osvojuje užitečné společenské role a stanovuje si hodnotné cíle pro svá snažení).
5. *Potřeba otevřené budoucnosti neboli životní perspektivy* (uspokojení této potřeby dává lidskému životu časové rozpětí, což přeloženo do psychologické řeči znamená rozpětí mezi otevřeností a uzavřeností osudu, mezi nadějí a beznadějí, mezi životním rozletem a zoufalstvím).¹⁴

Tyto a další modely nám mohou pomoci při kontrole pohody spokojenosti dětí i nás samých, zjistit, jaké jsou projevy dané potřeby, najít způsob uspokojení potřeby atd. Potřeby dětí nemohou být uspokojovány hromadně, neboť každé dítě je jiné a má odlišné požadavky. Je potřeba respektovat individualitu dítěte. Dítě se

¹⁴ HAVLÍNOVÁ, M., VENCÁLKOVÁ, E., a kol.: *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál, 2006, str. 29-30.

speciálními potřebami má tytéž potřeby jako ostatní děti a lidé, avšak specifický je pro ně způsob jejich prožívání a uspokojování. Ať již jde o děti obdařené nebo naopak zkrácené po tělesné či duševní stránce.

Integrace těchto dětí do kolektivu „zdravých“ dětí je velice prospěšná. Děti se naučí žít a pomáhat lidem s postižením. Nejsou potom překvapeny, když se setkají s handicapem u druhých lidí.

Jedním z přínosů tohoto projektu je také heterogenní uspořádání tříd. Smíšené třídy umožňují dětem pomáhat si navzájem (hlavně mladším a slabším), toleranci a dělit se např. o hračky. Heterogenní seskupení dětí učitelku automaticky motivuje k individuálnímu přístupu, což vede k odklonu od hromadných činností a frontálních metod.

ad 2. Rozvíjení komunikace a spolupráce je proces osvojování si stěžejných dovedností.

Člověk potřebuje ke zdravému vývoji a ke zdravému životu komunikovat s druhými lidmi. Bez komunikace se dítě nemůže rozvinout v plnohodnotnou lidskou bytost. Prvotní komunikací, se kterou se dítě setkává, je komunikace s matkou. A první autoritou mimo domov by měla být učitelka v mateřské škole. Pomocí komunikace si lidé něco sdělují, vzájemně se dorozumívají, přenášejí a vyměňují si myšlenky, postoje, cíle, hodnoty nebo emoce. Komunikace je předpokladem spolupráce. Pokud mluvíme o spolupráci, rozumíme tím společnou práci nejméně dvou osob na určité věci, která vede ke společnému cíli. Pokud vedle sebe pracuje více lidí, ale každý sám, nejde o spolupráci. U dětí se z paralelní hry „vedle sebe“ začíná formovat jednoduchá kooperace. Děti předškolního věku jsou nejvíce otevřeny komunikaci s dospělými, s pedagogem. Dítě v tomto věku má potřebu někomu něco sdělovat, předávat, společně něco vytvářet, učit se od druhého, komunikovat s okolím. Každodenní komunikace učitelky s dítětem a komunikace dospělých mezi sebou je založena na respektu vůči základním potřebám druhého člověka (Havlíková a kol., 2006).

Komunikující dospělá osoba:¹⁵

- má porozumění pro životně důležité fyziologické potřeby, biorytmy a zvyky druhého;
- přispívá k vytvoření pocitu bezpečí (nevyvolává strach, úzkost);
- přispívá k vytvoření pocitu sounáležitosti (neodmítá, dává najevo přijetí, přijímá odlišnost druhého);
- projevuje uznání (nepodkopává sebedůvěru, nesnižuje lidskou důstojnost, neshazuje a nezesměšňuje);
- přispívá k realizaci dítěte (nemanipuluje s ním a nevyžaduje slepou poslušnost, umožňuje výběr, volbu a diskusi, povzbuzuje a motivuje dítě k osobnímu vývoji).

K vyhodnocení, jak se komunikace daří a vyvíjí, nám může posloužit komunitní kruh. Komunitní kruh není od slova komunikace, ale je odvozen od slova komunita (společenství). Smysl spočívá v navození prožitku, vyjádření pocitů, postojů a názorů dětí. Tam, kde probíhá komunitní kruh pravidelně, děti o svých zážitcích a pocitech hovoří spontánně. Dozvíme se zde od dětí spoustu věcí, kterých bychom si možná ani nevšimli (co je trápí a co je těší, co mají rádi a co neradi, co se jim líbí nebo co se jim nelíbí atd.). Prostřednictvím komunitního kruhu se dá mnoho věcí napravit. Při jeho realizaci je však nutné respektovat určitá pravidla ze strany dětí i ze strany učitelky:

- právo hovořit (*ten, kdo v ruce drží určený předmět, může hovořit*);
- právo zdržet se (*můžeme mlčky poslat předmět dalšímu*);
- právo na vzájemný respekt a úctu (*nikoho nezesměšňujeme, neshazujeme, nehodnotíme, nekomentujeme – zvláště důležité, aby to respektovala i učitelka*);
- právo na soukromí (*„nevynášíme“, o čem kdo v kruhu mluví*).¹⁶

¹⁵ HAVLÍNOVÁ, M., VENCÁLKOVÁ, E. a kol.: *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál, 2006, str. 35

¹⁶ HAVLÍNOVÁ, M., VENCÁLKOVÁ, E. a kol.: *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál, 2006, str. 38

2.1.6 Zásady podpory zdraví v MŠ – podmínky formálního kurikula:

1. **učitelka podporující zdraví** (má ujasněný žebříček hodnot, jde příkladem svým zdravým životním stylem a postojem ke zdraví, který děti napodobují, zná svou cenu, je vyrovnaná, nebojí se přiznat, že něco neví, její autorita nevyplývá z direktivního řízení, ale z toho, že děti a rodiče přijímají její osobnost, je tvořivá, umí improvizovat, je schopná pracovat týmově);
2. **věkově smíšené třídy** (mateřská škola podporující zdraví se chce co nejvíce přiblížit struktuře velké rodiny, kde jsou různé věkové rozdíly, neboť tato struktura je nejpřirozenější pro rozvoj socializace a sociálního učení dětí; děti zde mají více příležitostí k přirozené nápodobě, k rozvoji jazyka a komunikace; učí se prosadit a uplatnit, jak vstoupit do hry, jak navázat nebo odmítnout kontakt, jak někomu pomoci, jak sdělit svá přání či nesouhlas, jak se podřídít nebo naopak vést, jak se přizpůsobit, ovládnout, ochraňovat a pomoci mladším apod.);
3. **rytmický řád života a dne** (stanovuje a dodržuje taková rámcová pravidla uspořádání života a dne, která zabezpečují rytmický řád a umožňují učitelce pružné rozhodování, vzájemnou informovanost a komunikaci s rodiči);
4. **tělesná pohoda a volný pohyb** (mateřská škola podporující zdraví chápe pohodu jako subjektivní pocit zdraví; mezi pohodou a zdravím platí vzájemná interakce; pocit zdraví je u jednotlivce výslednicí jeho pohody tělesné, duševní a společenské - to platí pro dospělého i pro dítě; ochraňuje a posiluje organismus dítěte, nabízí dostatek volného pohybu, optimální denní režim a vhodné prostředí);
5. **zdravá výživa** (pečuje o zdravou výživu, která výrazně ovlivňuje tělesnou a duševní pohodu; zdravá výživa zajišťuje růst a vývoj, obnovu tkání, psychickou a fyzickou výkonnost a obranyschopnost vůči vnějším a vnitřním vlivům);
6. **spontánní hra** (vytváří prostor, čas a prostředky pro spontánní hru; vychází přitom z přirozených potřeb a zájmů dítěte; hra je hlavní činností dítěte a má zároveň význam pro jeho seberozející učení);

7. **podnětné věcné prostředí** (vytváří ve svých prostorách vstřícné, estetické, podnětné a hygienicky nezávadné prostředí; kvalita věcného prostředí má významný vliv na pohodu všech, jichž se týká);
8. **bezpečné sociální prostředí** (vytváří sociální klima na základě vztahů důvěry, úcty, empatie, solidarity a spolupráce mezi všemi lidmi v MŠ);
9. **participativní a týmové řízení** (řízení MŠ – participace = podílení se; kooperace = spolupráce všech zúčastněných);
10. **partnerské vztahy s rodiči** (rozvíjení společenství mateřské školy a rodiny – prolínání vlivů z rodiny do MŠ a obráceně; je k tomu zapotřebí vzájemná tolerance, partnerství a otevřenost);
11. **spolupráce mateřské školy se základní školou** (pro klidný a plynulý přechod z mateřské školy do základní školy je zapotřebí součinnosti mezi oběma institucemi);
12. **začlenění mateřské školy do života obce** (svými aktivitami se podílí na programech rozvoje a klimatu obce) (Havlínová a kol., 2006).

A hlavně si zapamatujeme, že

děti se učí tomu, v čem žijí.

Žije-li dítě v prostředí výtek, naučí se odsuzovat.

Žije-li dítě v prostředí nepřátelství, naučí se útočit.

Žije-li dítě v prostředí posměchu, naučí se být plaché.

Žije-li dítě v prostředí zahanbování, naučí se cítit se provinile.

Žije-li dítě v prostředí tolerance, naučí se být trpělivé.

Žije-li dítě v prostředí povzbuzování, naučí se důvěřovat si.

Žije-li dítě v prostředí chvály, naučí se oceňovat.

Žije-li dítě v prostředí slušnosti, naučí se být čestné.

Žije-li dítě v prostředí bezpečí, naučí se věřit.

Žije-li dítě v prostředí spokojenosti, naučí se mít se rádo.

Žije-li dítě v prostředí přátelství, naučí se být rádo na světě.

Žije-li dítě v prostředí, naučí se¹⁷

¹⁷ HAVLÍNOVÁ, M. a kol.: *Zdravá mateřská škola*. Praha: Portál, 1995, s. 25-26.

2.2 PROJEKT ZDRAVÁ ABECEDA

Vzdělávací projekt zdravá abeceda je zaměřen na podporu zdravého životního stylu dětí předškolního věku. Je vytvářen ve spolupráci s předními odborníky na zdravou výživu, pohybové aktivity, psychohygienu a zdravé prostředí. Do tohoto projektu jsou zapojeni expertní pracovníci z Pedagogicko-psychologické poradny pro Prahu 1, 2 a 4, z Ústavu preventivního lékařství a Dětské kliniky v Brně, z Pedagogické fakulty UK v Praze a další. Dále jsou do projektu zapojeni praktikové – pedagogové a ředitelé MŠ, kteří působí jako metodici, lektori a garanti vhodnosti zařazení témat projektu do kurikula mateřských škol.

Celý projekt je podporován společností Danone a řídí jej občanské sdružení AISIS.¹⁸

2.2.1 Cíl projektu

Cílem projektu je podpořit správné návyky pro zdravý životní styl dětí a následně i rodičů, a to prostřednictvím série připravených tematických celků, které kladou důraz na jednotlivé části zdravého životního stylu – pohyb, výživa, vnitřní pohoda a zdravé prostředí. Tyto týdenní tematické celky byly sestaveny a pilotovány ve vybraných mateřských školách a učitelům mateřských škol jsou nabízeny prostřednictvím vzdělávacích seminářů. Stejně tak jsou pedagogové mateřských škol seznamováni i s metodikou projektu.

2.2.2 Specifičnost programu

- Aby bylo možné dosáhnout skutečné změny v návycích dětí, jsou do programu systematicky zapojováni rodiče dětí.
- V každém tematickém celku je držena trojjedinnost oblastí zdravého životního stylu (pohyb, výživa, psychohygienu) – jde o odborně komplexní program.

¹⁸ AISIS Kladno, projekt ZDRAVÁ ABECEDA. Dostupné na WWW: <http://www.zdrava-abeceda.cz/> a semináře Zdravá abeceda.

- Program je postaven na detailním scénáři celého týdne i jednotlivých činností a je podpořen řadou atraktivních výukových pomůcek.
- Výběr témat programu je postaven na běžných situacích, které děti zažívají, na prožitcích, které jim umožňují rozhodnout se, jak svůj život vést k vyšší kvalitě a zdraví. (www.zdrava-abeceda.cz)

Projekt Zdravá abeceda má také své zásady - „patera“ a pyramidy pro rodiče, kterými se mohou řídit učitelé mateřských škol a které se týkají jednotlivých oblastí – zdravý pohyb, zdravá výživa, vnitřní pohoda a zdravé prostředí.

2.2.3 Zásady Zdravé abecedy neboli „patera“ pro rodiče (a nejen pro ně)¹⁹

Zdravý pohyb

- *S dětmi si sami dobře zacvičíte, bavte se u toho.*
- *Pohyb je možný všude, na hřišti, v přírodě i doma.*
- *Nebojte se toho, že se dítě zadýchá a zapotí. Prospívá mu to.*
- *Vybírejte pestré aktivity, jednostranná zátěž ... přetěžuje.*
- *Zkoušejte, co dítě zvládne ... opatrně riskujte.*

Zdravá výživa

- *Jídlo plánujte, připravujte a jezte společně s dětmi.*
- *Den má aspoň tolik jídel, kolik ruka prstů.*
- *Zkoušejte opakovaně nové chuti a potraviny.*
- *Děti vytvářejí své návyky podle svých vzorů – Vás.*
- *Není nezdravá potravina, je jen nezdravé množství.*

¹⁹ AISIS Kladno, projekt ZDRAVÁ ABECEDA. Dostupné na WWW: <http://www.zdrava-abeceda.cz/> a semináře Zdravá abeceda.

Vnitřní pohoda

- *Nespěchejte na dítě, zraje samo.*
- *Dodržujte pravidelný režim dne a týdne, dítě potřebuje jistotu.*
- *Mluvte s dětmi o tom, co se bude dít, co se děje a co se událo.*
- *Dělejte s dětmi dohody „co se stane, když“.*
- *Dítě je tak spokojené, jak jsou spokojení jeho rodiče.*

Zdravé prostředí

- *Nemluvte doma o světě, vyrazte tam (i jinam).*
- *Dítě se učí z prostředí okolo něj více než ze slov.*
- *Umožněte dítěti, aby bylo spolutvůrcem svého světa.*
- *Učte děti bezpečnému chování, ale nestrašte je.*
- *Není špatné počasí ... je jen špatné oblečení.*

PRAKTICKÁ ČÁST

3 Konkrétní mateřská škola zapojená do projektu MŠPZ a její naplňování zásad zdravého životního stylu

Křesťanská mateřská škola v Horažďovicích, ve které v současné době pracuji, je od 14. 12. 2007 zařazena do Národní sítě programu Mateřská škola podporující zdraví.

3.1 Naplňování zásad programu

Naplňování zásad programu je součástí našeho Školního kurikula (ŠVP) a Třídních kurikul (TVP) na jednotlivých třídách.

Základním cílem „zdravé“ mateřské školy je, aby se děti již od dětství naučily uctě ke zdraví (svému i ostatních), chránit své zdraví jako to nejcennější, co v životě máme, a vědět, že to všechno můžeme ovlivnit svým chováním a návyky. Nezáleží pouze na fyzických předpokladech, ale i na duševních. I prostřednictvím křesťanské výchovy učíme děti vyrovnávat se s některými neočekávanými a těžkými situacemi v životě člověka.

Základem je také naučit děti správné sebeobsluze, dokázat si vážit života a navzájem si pomáhat. Snažit se o rozvíjení komunikačních schopností, fantazie a tvořivosti a vychovávat je všestranně pro život. Učit je zdravému sebevědomí, spolupráci, empatii, vnímání a péči o svět kolem nás – propojení s přírodou. Je dobrou snahou spolupracovat a „vtáhnout“ do dění v mateřské škole i rodiče.

Učitelky se snaží o individuální, laskavý a tolerantní přístup ke každému dítěti. Všichni víme, jak je to při současném počtu dětí na třídách velice těžké. Rozvíjet poznání pomocí vlastních prožitků a zážitků, mít dostatek času na volnou a spontánní hru. |Z toho důvodu v naší práci s dětmi často využíváme komunitní a jiné typy kruhů.

3.2 Pohyb v naší MŠ

Co pro tělesnou pohodu dělá naše škola? Pravidelné každodenní vycházky či pobyt venku na zahradě je již samozřejmostí. Během roku však nabízíme ještě několik aktivit navíc. Jednou týdně se schází děti na taneční kroužek a kroužek gymnastiky. Na podzim a na jaře využíváme místní solnou jeskyni. Koncem měsíce února či začátkem března pořádá naše mateřská škola celodenní výlet na Modravu, kde se děti učí základům lyžování nebo si jedou jen zasáňkovat či zabobovat. To záleží na rozhodnutí rodičů i dětí samotných. Předškolní děti mají možnost navštěvovat plavecký kurz, který je každoročně naplánován v jarních měsících, kdy je již o něco tepleji a nehrozí prostydnutí.

S blížícím se létem pořádáme na celé dopoledne pěší výlety a cyklovýlety do okolí. Účastníme se sportovních akcí, např. olympiáda mateřských škol, sportovní hry mateřských škol atd. Pravidelně využíváme i nově zrekonstruovanou tělocvičnu a infrasaunu. Dostatečně velké prostory školní zahrady dávají dětem možnost volného pohybu a vyžití. V letním období je využíváno venkovní brouzdaliště. V současné době se velkému zájmu těší i „pocitový chodníček“, který děti pomáhaly naplnit přírodním materiálem (kamínky, kůrou ze stromů, šiškami). Na konci letních prázdnin pořádá školka ozdravné pobyty u moře v Chorvatsku.

3.3 Stravování v naší MŠ

Paní kuchařky se snaží zařazovat do jídelníčku dostatek zeleniny a ovoce. Přípravují velmi chutná jídla z velké nabídky biopotravin a z méně tradičních potravin jako je např. kus-kus, cizrna, jáhly, pohanka apod. Na téma – BIO potraviny - jsme pořádali i besedu pro rodiče, kde se měli možnost seznámit s těmito potravinami, jejich přípravou a prospěšností pro zdraví.

Po celý den je dětem k dispozici pití (čaj, voda, ovocný sirup, bylinkový čaj, mléko), které si mohou samy nalít, aby se naučily správnému pitnému režimu. V mateřské škole jsou realizovány „průběžné svačiny“, které se velmi osvědčily. Děti mají různou potřebu stravování. Některé přicházejí do školičky dříve, některé

později, proto se mají možnost nasvačit tehdy, když pocítují potřebu se najíst. Děti si samy prostírají stoly a nalévají polévku (platí u větších dětí), uklízí po sobě po jídle a utírají stolky.

Venku na zahradě se děti starají o bylinkový záhonek, ze kterého potom společně sklízíme úrodu – bylinky. Děti tak mají možnost zjistit, jak čaje chutnají, a dozvědět se, na jaké „neduhy“ léčivá bylinka pomáhá.

3.4 Naše MŠ a integrace

Naše škola je vedena jako škola s možností integrace handicapovaných dětí. V současné době integrujeme jednoho chlapce s opožděným vývojem a chlapce s vývojovou vadou zraku. V minulosti jsme již integrovali chlapce a holčičku s kombinovaným postižením, kteří potřebovali odbornou asistenci při sebeobslužných činnostech, např. při jídle, pití, udržování čistoty, na toaletě, na vycházce, při cvičení, činnostech i zapojování se do kolektivu. Při integraci dětí s postižením je také nezbytná spolupráce se Speciálním pedagogickým centrem v Plzni a Pedagogicko-psychologickou poradnou a Speciálním pedagogickým centrem ve Strakonících.

Integrace těchto dětí do kolektivu „zdravých“ dětí je velice prospěšná. Intaktní děti a společnost se tak učí žít a pomáhat lidem s postižením. Nejsou potom překvapeny, když se setkají s handicapem u druhých lidí.

3.5 Naše MŠ, společnost a okolí

Velice nám také pomáhá pravidelná návštěva místního vikariátu a kláštera řádových sester de Notre Dame, které si pro naše děti připravují dopolední program s křesťanskou výchovou. Každý měsíc chodíme s dětmi na pravidelná setkávání, která se vždy týkají určitého tématu, jsou spojená s ročním obdobím (např. motýlci, berušky, podzimní úroda aj.) nebo oslavou, svátkem (např. sv. Martin, sv. Anežka, Vánoce, Velikonoce aj.) a mají určitý etický podtext. To vše probíhá nenásilnou formou pomocí celostní pedagogiky podle Franze Ketta. Dochází tak k lepšímu

naplnění křesťanské koncepce naší školy. Jedna z řadových sester je dokonce členkou učitelského sboru u nás v mateřské škole.

Spolupracujeme s oběma ZŠ, MěLK, MěKS, DDM Horažďovice a Klatovy, Charitou města Horažďovice, ak. malířem L. Kovářem a Církví československou husitskou. V poslední době se rozvíjí i mezinárodní spolupráce s německou mateřskou školou St. Elisabeth v Schönsee.

Naše mateřská škola vydává ke zlepšení informovanosti a spolupráci s rodiči školní časopis KAPIČKY, ve kterém si mohou rodiče přečíst různé články, pobavit se s dětmi nad vtipnými „perličkami“ z duhové mateřinky, naučit se nové básničky a písničky, potrápít hlavičky nad záhadnými hádankami a tajenkami, jejichž vyluštění je spojené s drobnými odměnami. Za pomoci rodičů si děti mohou něco vyrobit nebo vymalovat obrázky a dozvědět se akce, které nás v nadcházejícím období čekají.

Důležité je pro nás také dodržování zvyků a tradic, např.:

- posvícení a s ním spojené pečení a zdobení hnětýnek;
- zamykání zahrady (oslava svátku sv. Martina) – úklid školní zahrady před nadcházející zimou, opékání, lampionový průvod a vypouštění lampionů přání společně s dětmi a rodiči;
- mikulášská nadílka, kdy k nám přichází na návštěvu po roce Mikuláš, anděl, ale i hodný čertík Kleofáš;
- adventní dílny – předvánoční zastavení s rodiči a dětmi, při kterém si mohou vyrobit různé dárky nebo vánoční dekoraci;
- prožívání adventního času, jehož završením je vánoční besídka spojená se společným zpíváním koled před KMŠ;
- účast na Tříkrálové sbírce, kde spolupracujeme s Městskou Charitou;
- masopustní rej spojený s tancováním a dováděním;
- návštěva kostela a s ním spojené přijetí „popelce“ na popeleční středu – připomenutí si významu půstu;
- odemykání zahrady – společně s rodiči a dětmi připravujeme zahradu po dlouhé zimě na příchod jara;

- Velikonoce a zvyky s nimi spojené;
- jarní dílny – předvelikonoční tvoření s rodiči a dětmi;
- pasování předškoláků na školáky;
- rozloučení s předškoláky spojené s hledáním pokladu, grilováním, soutěžením a nočním přespáním v naší mateřince (jednou do roka se někdy objeví i školní bílá paní).

4 Výzkum

4.1 Cíl a použité metody

K vypracování bakalářské práce byla využita dotazníková metoda a metoda pozorování spojena s rozhovorem.

Celkem byly vypracovány 2 dotazníky:

1. dotazník pro učitelky a ředitelky mateřských škol;
2. dotazník pro rodiče MŠ zapojené do programu Mateřská škola podporující zdraví.

Cílem dotazníku pro učitelky a ředitelky mateřských škol bylo zjistit rozdíl při naplňování zdravého životního stylu mezi mateřskými školami pracujícími podle programu Mateřská škola podporující zdraví a mateřskými školami, které se k tomuto programu nehlásí nebo s ním nemají zkušenosti.

Záměrem dotazníku pro rodiče bylo zjištění, co si rodiče myslí o naplňování zdravého životního stylu v dané mateřské škole, jaké jídlo nejvíce jejich dítěti v MŠ chutná, co se dětem ve školce líbí x dělá rádo nebo naopak nelíbí x dělá nerado. Na konci dotazníku mohli rodiče k dané mateřské škole připojit své návrhy a připomínky.

Metoda pozorování a rozhovoru byla zaměřena na starší předškolní děti, kde bylo cílem zjistit, jak se děti ze svého pohledu v mateřské škole cítí, jaká strava jim nejvíce chutná a co dělají nejraději.

4.2 Popis použitých metod

- Dotazníková metoda – jde o shromažďování informací od dotazovaných osob a je určena pro hromadné získávání údajů. Skládá se z otázek (položek) a odpovědí. Osoby, kterým je dotazník určen, se nazývají respondenti. Můžeme rozlišit dva typy otázek:
 - otevřené (nestrukturované) – respondent sám rozhoduje o délce a obsahu své odpovědi
 - uzavřené (strukturované) – respondent má možnost volby mezi dvěma či několika alternativami (mohou to být odpovědi typu ano-ne nebo s možnostmi několika voleb).

Lze použít také škálových položek, kde jsou pevně stanovené alternativy a respondent je nemůže nijak ovlivnit a vybere pouze jednu z možností. Pokud nezadáme dotazníky osobně, je dobré v úvodu objasnit význam, cíl a úkol daného dotazníku, přesné a jasné pokyny pro práci s dotazníkem, příklad správného vyplnění. V závěru dotazníku by mělo být poděkování respondentovi za ochotu a čas strávený nad dotazníkem.

Dotazníkovou metodu řadíme do kvantitativního výzkumu.²⁰

- Metoda rozhovoru – hlavní skupinu metod sběru dat tvoří naslouchání vyprávění, kladení otázek a získávání odpovědí. Existují různé typy rozhovorů, které se mohou použít samostatně nebo v kombinaci s jinými metodami.
- Metoda pozorování – při této metodě pozorujeme určitou skupinu lidí, jejich projevy chování. Na rozdíl od rozhovoru, který obsahuje směr toho, co je, a toho, co si o tom respondent myslí, pozorování představuje snahu zjistit, co se skutečně děje. Pozorování můžeme dělit podle následujících dimenzí:
 - skryté – otevřené → záleží na tom, zda pozorovatel o své činnosti účastníky děje informuje;
 - zúčastněné (participantní) – nezúčastněné (neparticipantní) → do jaké míry pozorovatel participuje na dění;

²⁰ SOMR, M.: *Metodika zpracování bakalářských prací*. České Budějovice, 2009

- strukturované – nestrukturované → zda se provádí pozorování na základě předem daného předpisu;
- pozorování v umělé situaci – v přirozené situaci;
- pozorování sebe samého – někoho jiného.

Metody pozorování a metody rozhovoru jsou řazeny do kvalitativního výzkumu.²¹

4.3 Vztah mateřských škol k zdravému životnímu stylu

Dotazník určený pro učitelky a ředitelky mateřských škol byl směřován na tyto oblasti: stravovací, tělesných aktivit, environmentální, sociální a integrační. Dotazník obsahoval otázky otevřené i uzavřené.

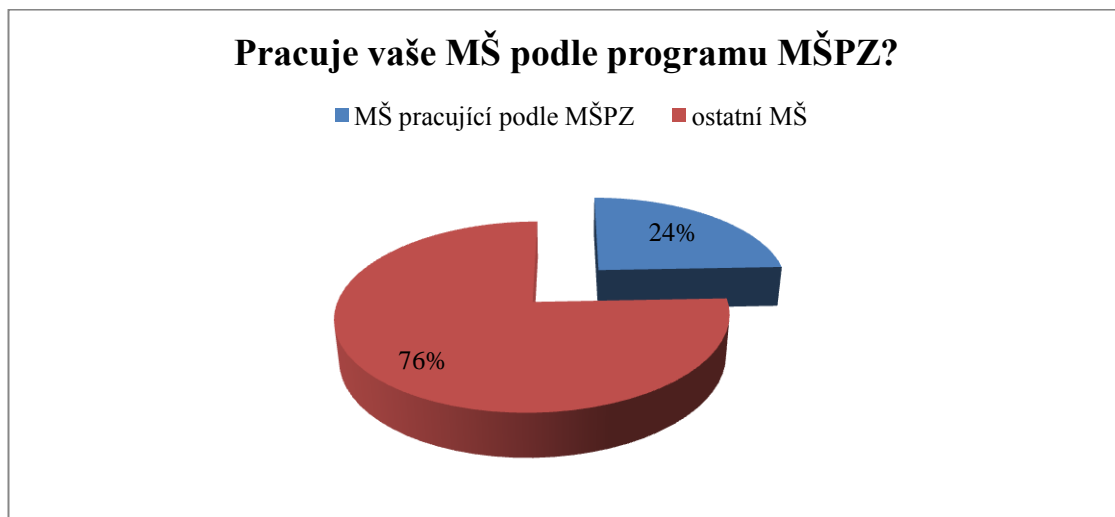
Respondenty pro výzkum byly převážně učitelky a ředitelky MŠ, které v současné době studují na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích obor Specializace v pedagogice pro mateřské školy. Dotazníky byly distribuovány osobně. Z počtu 50 rozdaných dotazníků byla 82% návratnost (tzn. 41 vyplněných dotazníků).

Při vyhodnocování dotazníků byly výsledky rozděleny do dvou částí. Zvlášť byly posuzovány MŠ pracující podle programu Mateřské školy podporující zdraví (dále jen MŠPZ) a zvlášť MŠ, které podle tohoto programu nepracují – označeny jako „ostatní MŠ“, aby bylo možné porovnat rozdíl při naplňování zdravého životního stylu.

²¹ HENDL, J.: *Kvalitativní výzkum*. Praha, Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4

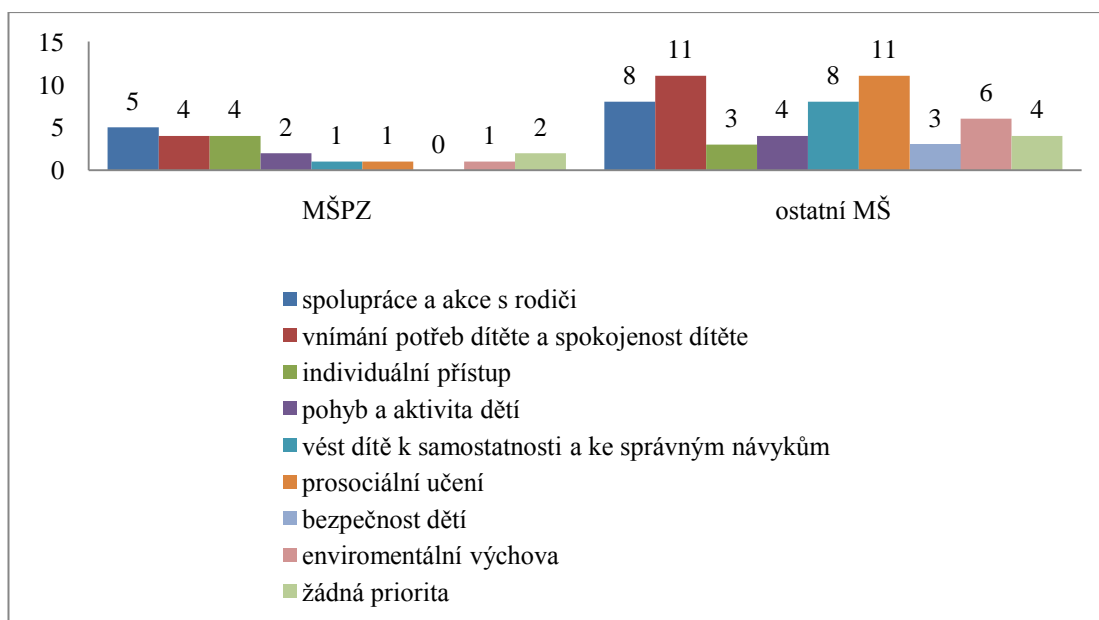
4.3.1 Vyhodnocení dotazníku

1. Pracuje vaše MŠ podle programu Mateřská škola podporující zdraví (dále jen MŠPZ)?



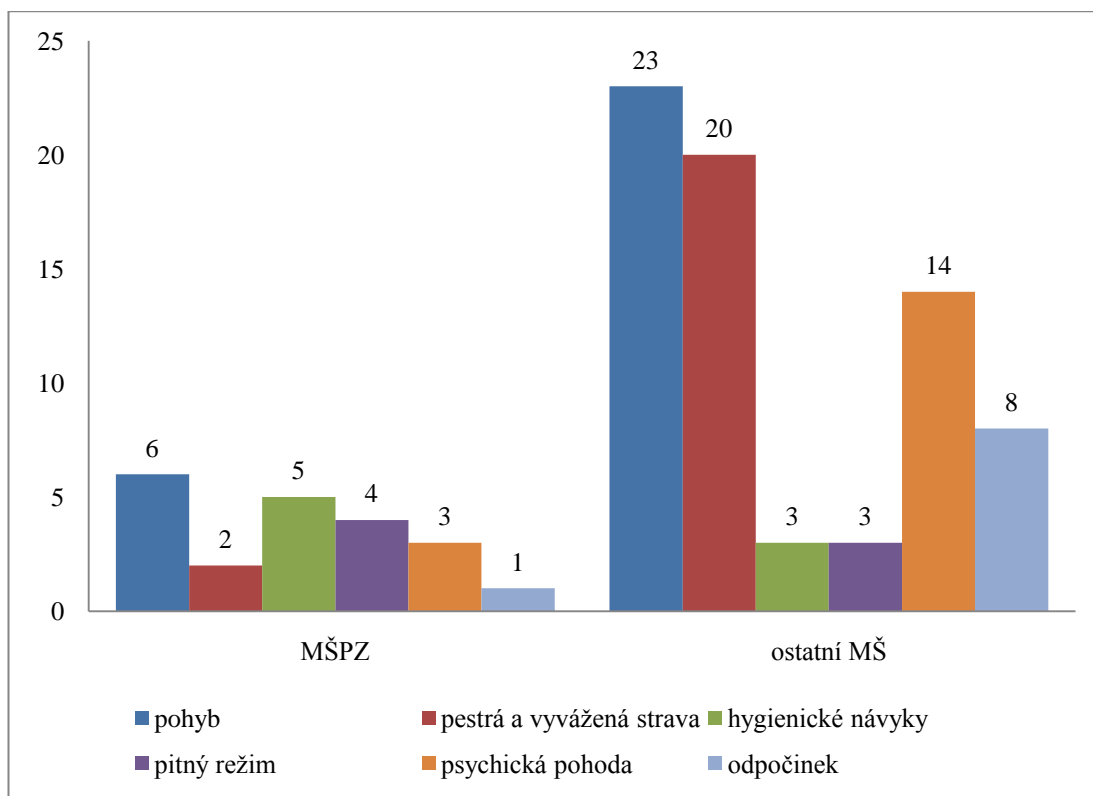
Z grafického vyjádření vidíme, že 24% dotázaných pracuje podle programu MŠPZ a 76% mateřských škol podle tohoto programu nepracuje.

2. Jaké jsou priority vaší MŠ?



V grafu vidíme, že největší prioritou mateřských škol je vnímání potřeb dítěte, individuální přístup k dítěti, prosociální učení, vést dítě k samostatnosti a správným návykům a spolupráce a akce s rodiči.

3. Co je pro vás důležité při dodržování zdravého životního stylu? (lze uvést více možností)

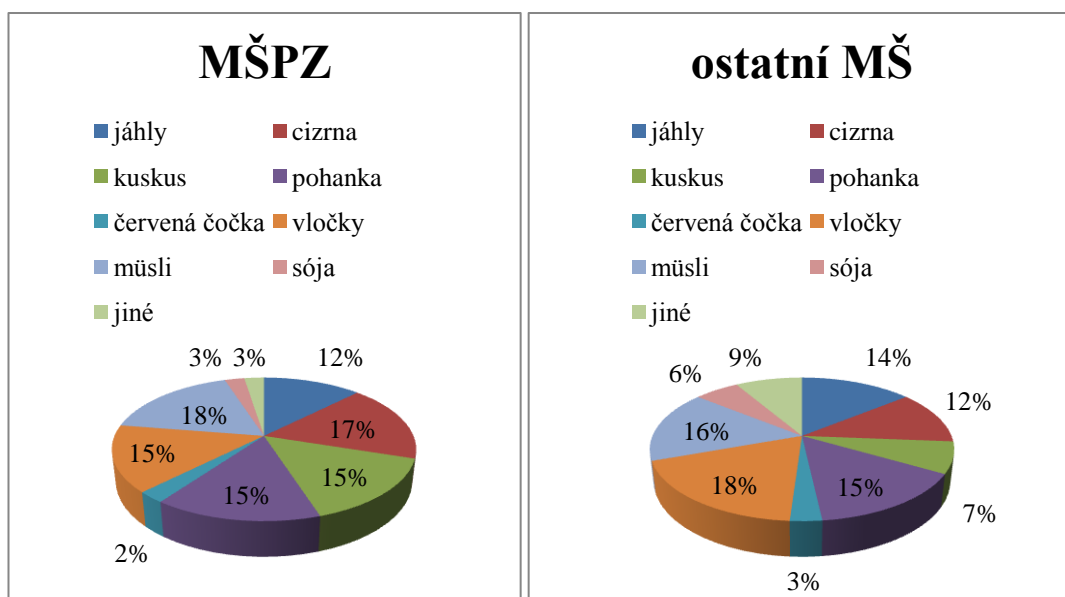


Z grafu můžeme vypožorovat, co je pro mateřské školy důležité při dodržování zdravého životního stylu. Na prvním místě jsou to pohybové aktivity, pestrá vyvážená strava s dostatkem přísunu ovoce a zeleniny a s pravidelným pitným režimem a psychická pohoda dítěte. Jako další se objevují správné hygienické návyky a dostatek odpočinku. Některé respondentky uvedly i jiné možnosti, jako např. kvalitní potraviny, kontakt s přírodou, uspokojování potřeb, dostatek podnětů k aktivitám, volná hra, relaxace, bezpečnost dětí, vyváženost v činnostech. Tyto možnosti nejsou součástí grafu, neboť tato odpověď byla v dotaznících zařazena vždy jen jedenkrát.

4. Jaké netradiční potraviny jsou zařazovány do vašeho jídelníčku?

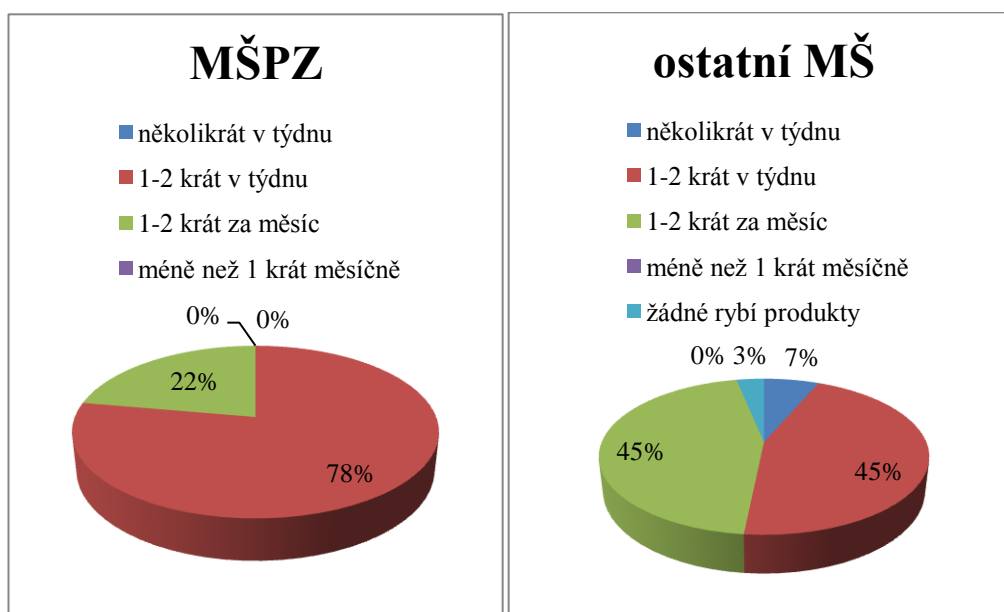
Respondentky měly možnost výběru z několika druhů netradičních potravin a mohly i samy seznam potravin doplnit. Nejvíce jsou z těchto potravin v mateřských školách používány: cizrna, müsli, vločky, pohanka, kuskus a jáhly. Další potraviny využívané v mateřských školách: cerální těstoviny, kukuřičné lupínky, šmakoun,

tofu, polenta, rýže natural a BIO potraviny. Některé školky využívají spíše známější potraviny, jako např. hrách, fazole a čočka.



5. Míváte ve vašem jídelníčku zařazeny rybí produkty?

Všichni dotazovaní odpověděli kladně, pouze v jedné mateřské škole se rybí produkty na jídelníčku neobjevují, neboť jde o lakto-ovo-vegetariánskou mateřskou školu.



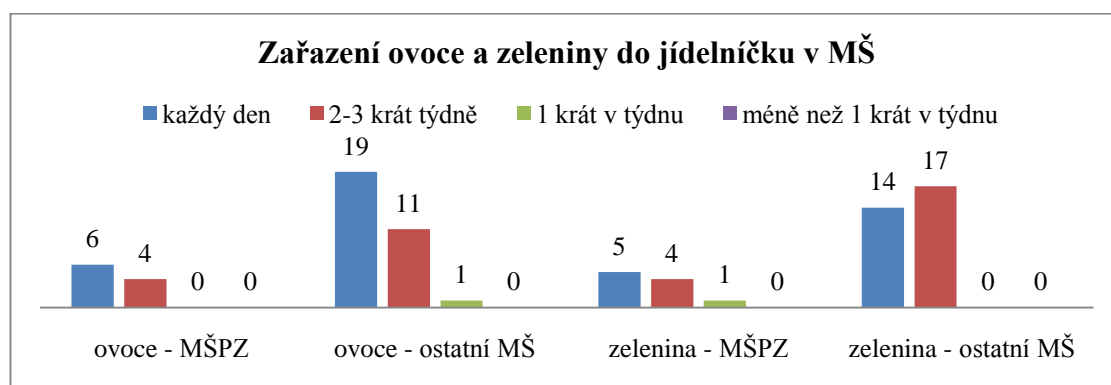
V mateřských školách se jídlo z rybích produktů objevuje nejčastěji 1-2 krát v týdnu nebo 1-2 krát za měsíc. Ve dvou mateřských školách, které nejsou zařazeny do MŠPZ se objevují dokonce několikrát v týdnu, tzn. více než 1-2 krát v týdnu.

6. Používá vaše MŠ při vaření polotovary?

Více než polovina všech dotazovaných MŠ polotovary při vaření používá.

7. Jak často je do vašeho jídelníčku zařazováno ovoce?

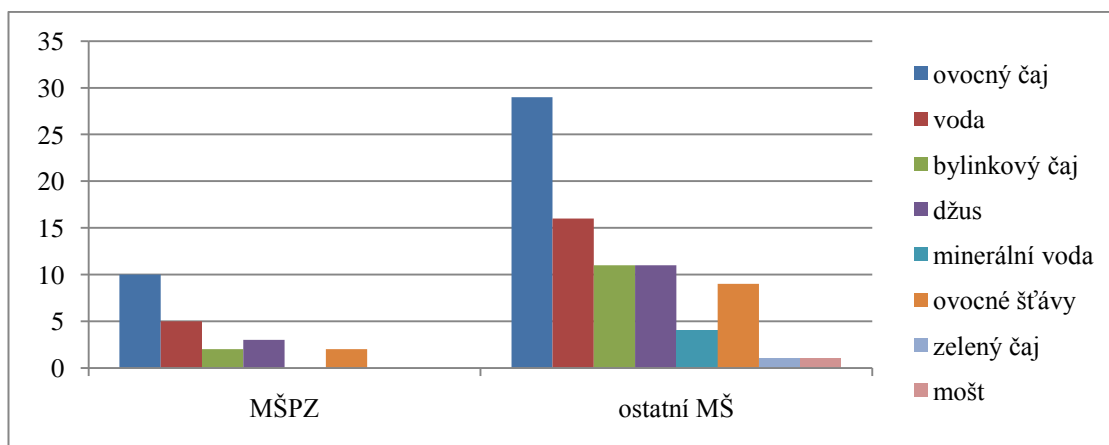
8. Jak často je do vašeho jídelníčku zařazována zelenina?



Otázky zaměřené na zařazování ovoce a zeleniny do jídelníčku jsou spojené do jednoho grafu, kde si můžeme všimnout rozdílu používání těchto potravin. V mateřských školách je častěji zařazováno ovoce než zelenina. Většina školek ovoce zařazuje každý den a zeleninu 2-3 krát v týdnu.

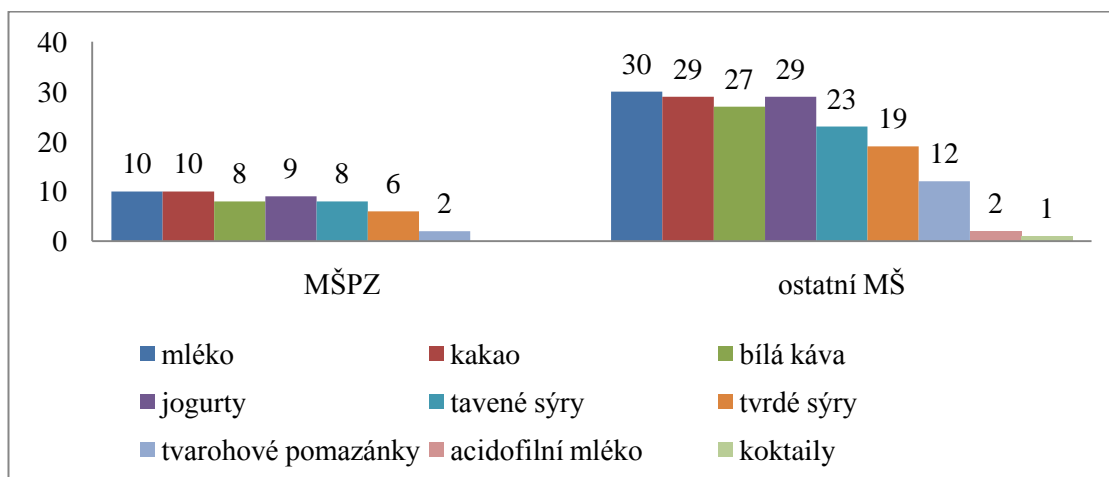
9. Jsou dětem k dispozici tekutiny po celý den, které si mohou samy nalít?

Jaké? (možnost výběru z několika možností nebo připsat vlastní zkušenost)



Ve všech mateřských školách si mají děti možnost nalévat pití samy podle své potřeby. Z nabízených možností je nejčastěji k dispozici ovocný čaj a voda. Dále mají děti možnost pít bylinkové čaje, džus a ovocné šťávy či sirupy. V nabídce se objevují i mošt a zelený čaj. Jedna MŠ dává dětem denně na výběr ze slazeného a neslazeného čaje. V mateřské škole lakto-ovo-vegetariánské je k dispozici pouze voda.

10. Jsou dětem podávány mléčné výrobky? V jaké formě nejčastěji? (možnost výběru nebo opět připsat vlastní zkušenost)

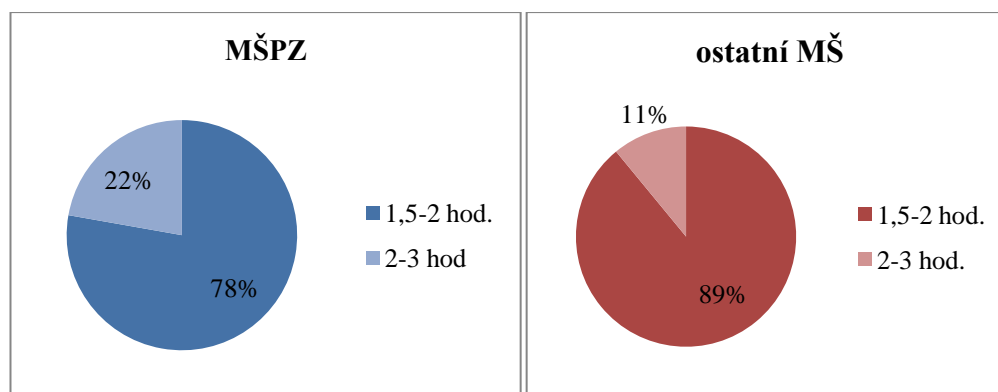


Mléčné výrobky jsou podávány ve všech dotazovaných MŠ. Nejčastěji ve formě ochuceného mléka, jogurtů a tvarohových nebo sýrových pomazánek.

Dalšími možnostmi v podávání mléčných výrobků jsou: tvrdé sýry, acidofilní mléko a koktejly.

11. Kolik času denně průměrně tráví děti venku?

Podle odpovědí nejvíce tráví děti při pobytu venku průměrně 1 – 2 hodiny denně, ale i více. Vše je závislé na počasí a ročním období.



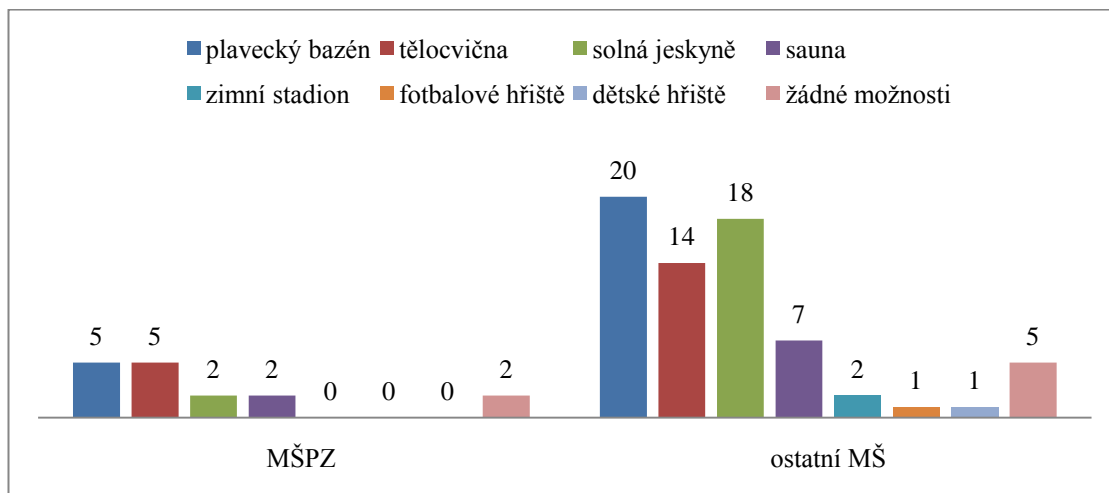
12. Má vaše MŠ dostatek prostoru pro volný pobyt venku (např. zahrada, park apod.)?

Většina mateřských škol má ve své blízkosti dostatek prostoru pro volný pohyb dětí, který využívá při pobytu venku. Pouze u dvou MŠ tomu tak není. Bohužel nebylo uvedeno, jak tento nedostatek řeší, neboť nebyla tato podotázka stanovena.

13. Organizujete výlety do přírody, např. na celé dopoledne, celodenní (mimo pravidelného pobytu venku)?

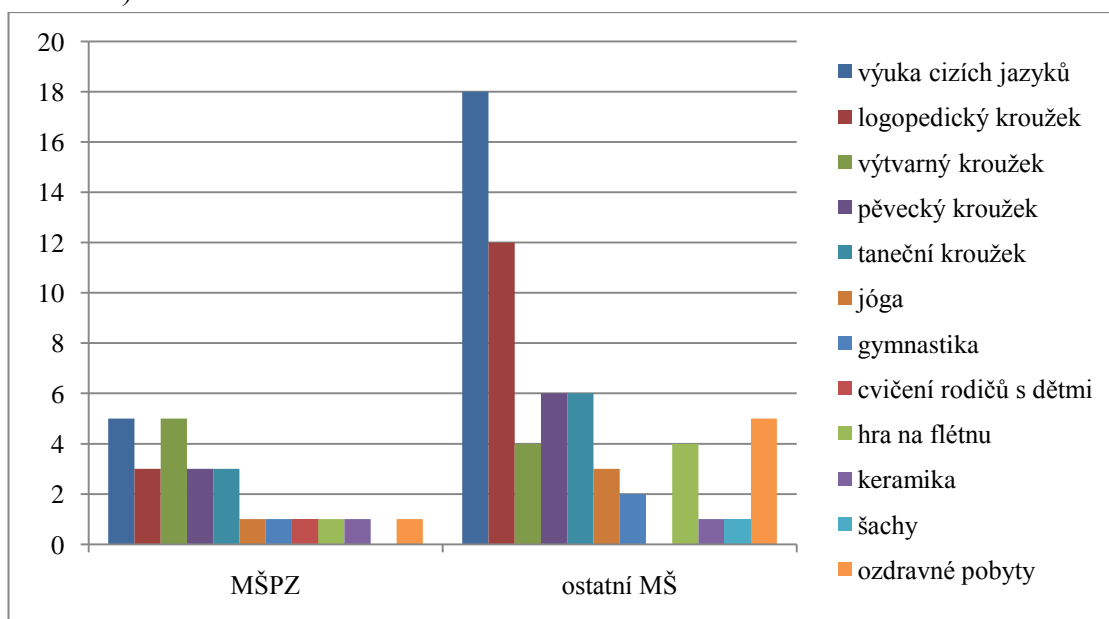
Všechny MŠPZ a většina ostatních MŠ podnikají mimo pravidelného pobytu venku ještě další např. celodopolední nebo celodenní výlety do přírody. Jen 4 MŠ absolvují pravidelné pobyty venku a u 1 MŠ nebyla odpověď uvedena.

14. Máte možnost navštěvovat:



Zde měli možnost respondenti vybírat z nabídky různých institucí, které by mohli s dětmi navštívit v rámci pobytu v mateřské škole. Nejvíce mateřských škol má možnost navštěvovat plavecký bazén, což je organizováno většinou formou plaveckých kurzů pro předškoláky. Dále je velká možnost návštěvy tělocvičny nebo solné jeskyně. Objevují se i možnosti pro navštívení sauny, zimního stadionu, dětského hřiště a fotbalového hřiště. Sedm mateřských škol (2 MŠPZ a 5 ostatních MŠ) nemá možnost navštěvovat žádné instituce či jiné druhy vyžití.

15. Nabízí vaše MŠ nadstandardní aktivity? Pokud ANO, jaké? (výběr i z více možností)

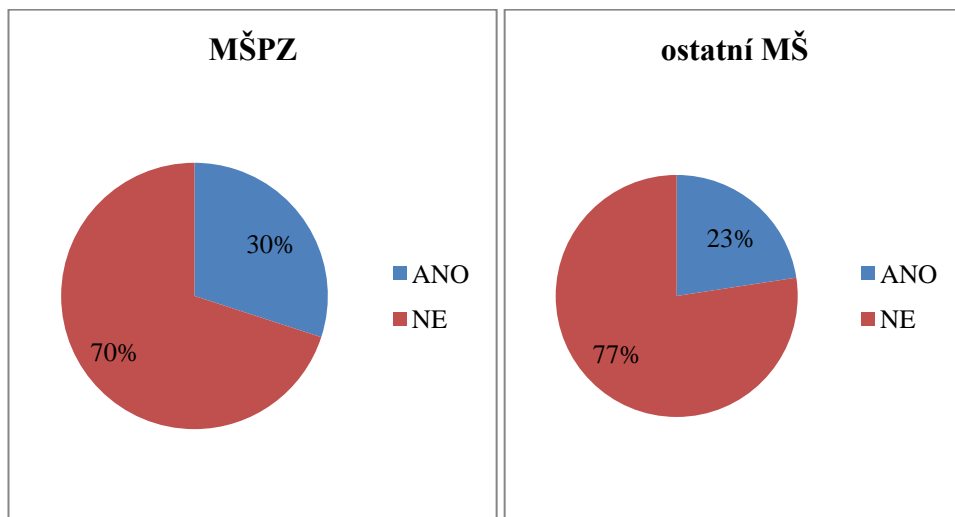


Nadstandardní aktivity nabízí 67% MŠPZ a 81% ostatních MŠ. Z průzkumu vyplývá, že největší zájem je o výuku cizích jazyků (anglický jazyk), logopedický kroužek, výtvarné, pěvecké a taneční kroužky. Mateřské školy nabízí i další aktivity, jako např. jógu, gymnastiku, cvičení rodičů s dětmi, hra na flétničku, keramiku, šachový kroužek, turistický a přírodovědný kroužek. Některé školy organizují i ozdravné pobyty s dětmi, např. pobyty u moře, na horách, školy v přírodě apod. V jedné mateřské škole jednou v měsíci pořádají akce pro „předškoláky“ např. návštěva chovné stanice, hasičů, výtvarné dílny v DDM, tělocvičny v ZŠ apod.

16. Kolik času mají děti vyhrazeno po obědě na odpočinek?

Všechny mateřské školy se shodují v odpovědi, že vše je podřízeno individuální potřebě dítěte a na odpočinek je vyhrazen čas po obědě – přibližně v rozmezí 1 – 2 hodiny.

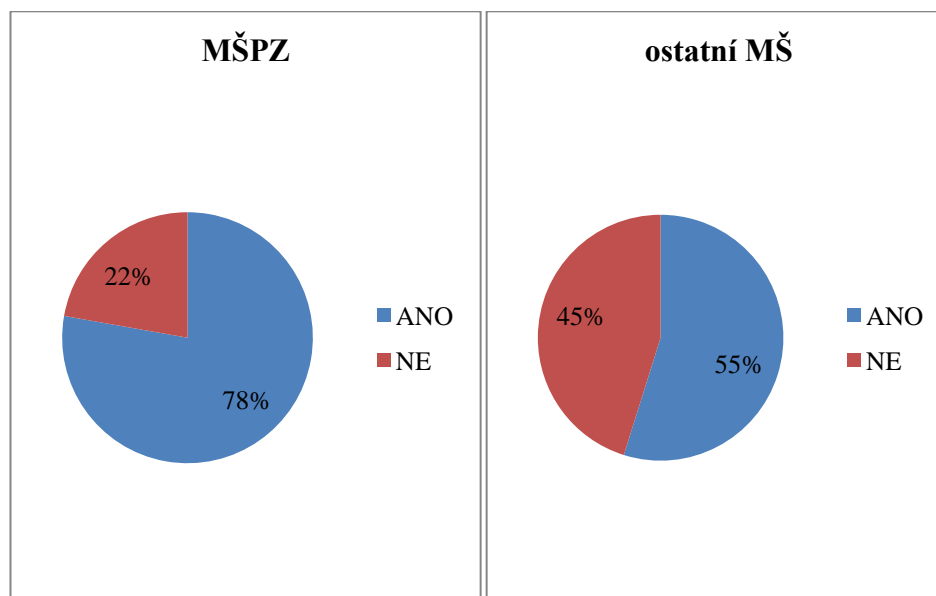
17. Chováte na některé třídě živé zvířátko, např.: rybičky, zakrslého králíčka, morče, křečka, šneky, strašilku aj.?



Pokud v mateřské škole chovají nějaké zvířátko, jedná se spíše o menší druh, jako jsou např. strašilky, rybičky, šneci, křecci nebo zakrslí králíci. Avšak většina mateřských škol na třídě žádné zvířátko nechová. Jedna vesnická mateřská škola

žádné zvířátko nechová, ale mají možnost během roku navštěvovat bažantnici, vepřín, teletník, velkochovatele exotického ptactva, sokolníka apod.

18. Máte ve vaší MŠ na jednotlivých třídách kontejnery na třídění odpadu?

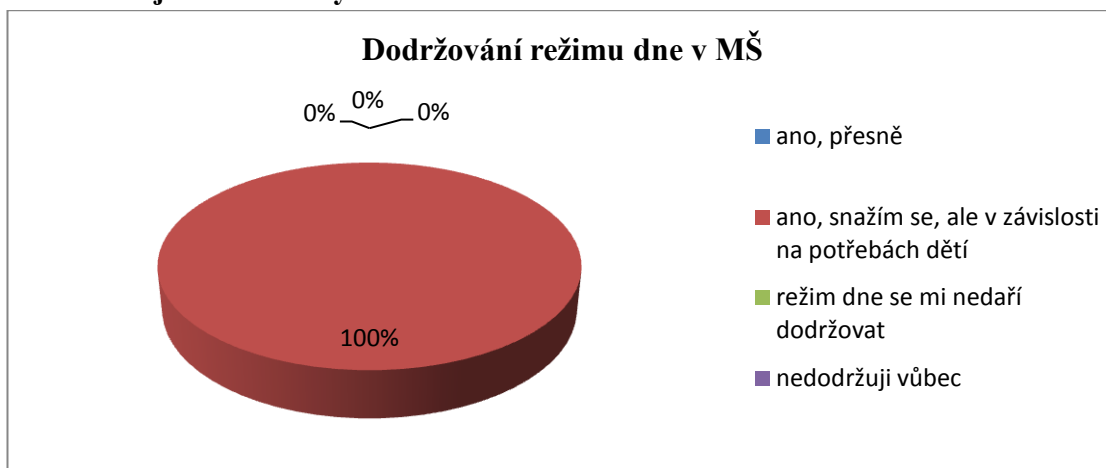


Z průzkumu vyplývá, že odpad třídí již na jednotlivých třídách více jak dvě třetiny MŠPZ a více než polovina ostatních MŠ. V jedné MŠ si dokonce své „třídíčky“ vyrobili sami.

19. Nabízí vaše MŠ možnost integrace pro handicapované děti?

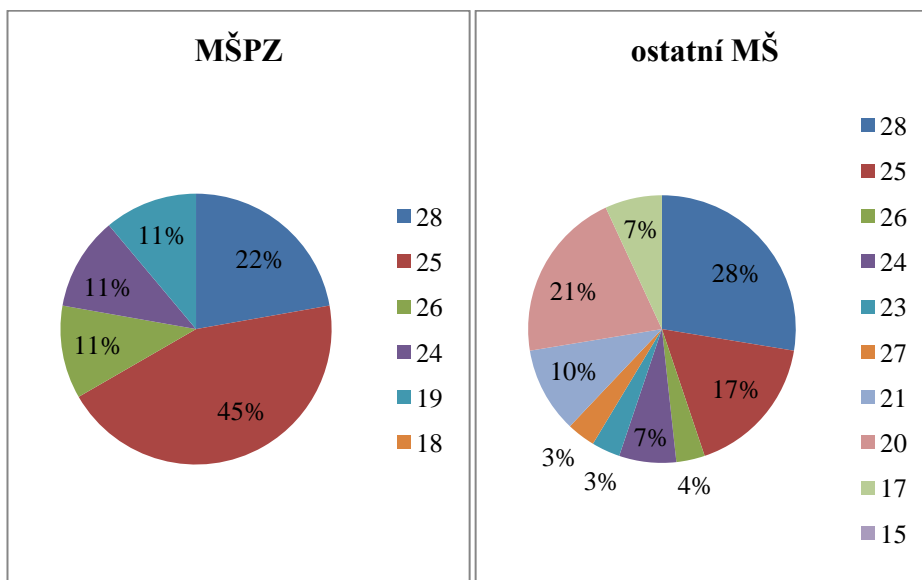
Většina mateřských škol má možnost integrovat různě handicapované děti a této možnosti využívá. Nejčastěji jsou v současné době v každé mateřské škole integrovány 1 – 2 děti, ale objevila se odpověď i 7 dětí, které však nejsou na jedné třídě, ale jsou umístěny na třech třídách.

20. Dodržujete stanovený režim dne?



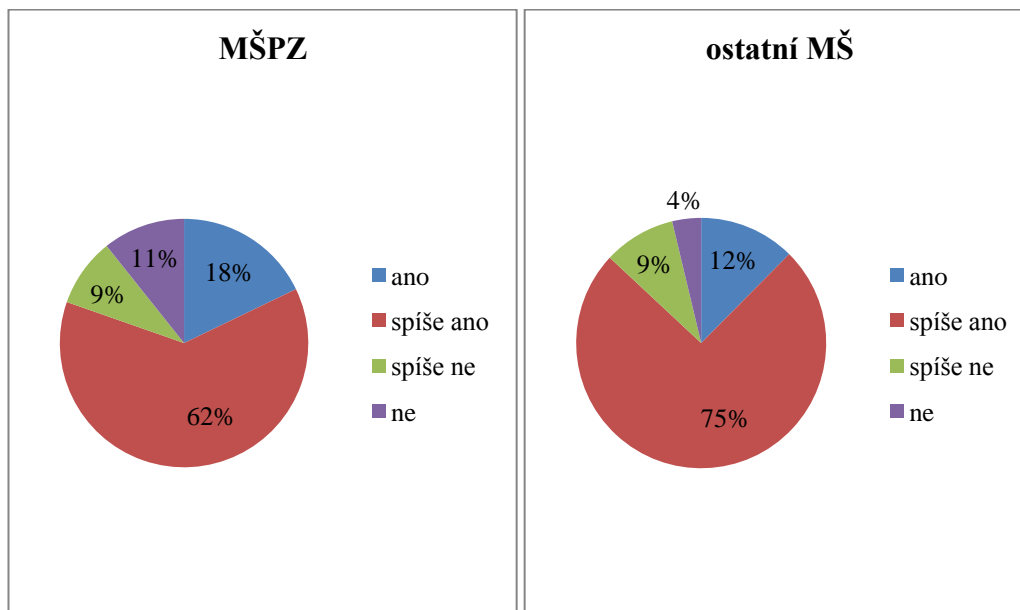
Z grafu vyplývá, že všechny dotázané respondentky se snaží dodržovat režim dne v MŠ v závislosti na potřebách dětí.

21. Kolik dětí je průměrně v jedné vaší třídě?



Nejvíce je v mateřských školách zapsáno na jedné třídě mezi 20 – 28 dětmi. Mateřských škol s nižším počtem zapsaných dětí je méně a jedná se většinou o jednotřídní nebo vesnické MŠ.

22. Dodržujete Vy sama zásady zdravého životního stylu?



Většina dotázaných odpověděla, že se snaží o dodržování zásad zdravého životního stylu.

23. Pokud máte ještě nějaké zkušenosti o dodržování zdravého životního stylu u vás v MŠ, můžete je zde napsat.

Zde mohly respondentky napsat své poznatky při dodržování zdravého životního stylu z vlastní zkušenosti. Objevilo se pouze sedm odpovědí, ale přikládám to spíše tomu, že na většinu otázek kolem zdravého životního stylu již bylo odpovězeno.

Zkušenosti respondentek:

- časté větrání
- celoroční projekt „Zdravá výživa“
- odbourávání cukrovinek např.: při oslavě narozenin – nahrazování jinými, zdravějšími variantami
- masáže a automasáže dětí
- 1x týdně celodopolední vycházka do lesa za zvířátky, na farmu, kde je dětem dopřován kontakt s vodou, zemí, přírodninami
- svačinky převážně v BIO kvalitě
- zdravé, šťastné, aktivní a veselé děti, které se za námi těší – to je nej!!!

4.3.2 Analýza výzkumu

Z dotazníkového šetření vyplývá, že v jednotlivých mateřských školách mohou být priority různé. Někde je na prvním místě vnímání potřeb dítěte a spokojenost dítěte, individuální přístup, prosociální učení, snaha vést dítě k samostatnosti a ke správným návykům, jinde je prioritou ve spolupráci a společných akcích s rodiči, v pohybových aktivitách, environmentální výchově. Některé mateřské školy nemají priority žádné.

Při dodržování zdravého životního stylu v mateřské škole se také liší jedinec od jedince. Některé školy preferují pohybové aktivity a vyváženou stravu s dostatkem vitamínů v podobě čerstvé zeleniny a čerstvého ovoce. Avšak pro naplnění zdravého životního stylu je velmi důležitá i psychická pohoda, kamarádské vztahy, uspokojování potřeb, příjemná atmosféra aj., jak to uvádějí některé respondentky v dotazníku.

V současné době se všechny mateřské školy snaží do svých jídelníčků zařazovat i méně známé suroviny, např. jáhly, kuskus, cizrna, müsli aj. Dbá se také o pravidelný přísun ovoce a zeleniny a naplňování spotřebního potravinového koše jídly z rybích produktů. Bylo by však dobré omezit používání polotovarů v mateřských školách na minimum a snažit se vařit si jídla z čerstvých surovin. Mléčné výrobky jsou dětem podávány pravidelně v různé podobě. Nejčastěji ve formě pomazánek a ochucených mlék. V oblasti pitného režimu jsou dětem během dne neustále k dispozici tekutiny, které si mohou samy děti nalít podle své potřeby.

Z průzkumu vyplývá, že děti v MŠ tráví dostatek času při pobytu venku. Pro volný pohyb venku mají i dostatečné vlastní prostory nebo to řeší výlety do přírody, někdy i na celé dopoledne či celý den. Většina školek má možnost navštěvovat i další instituce jako např. plavecký bazén, tělocvičnu, solnou jeskyni, zimní stadion či hřiště, kde mohou prohlubovat svou tělesnou zdatnost. Dále mateřské školy nabízí v rámci nadstandardních aktivit i další vyžití dětí v mateřské škole. Přikláníme se k názoru, že by bylo lépe odbourat nadstandarty v MŠ, neboť předškolní dítě je v mateřské škole dostatečně vytížené a po 7 až 8 hodinovém (někdy i více) pobytu v mateřské škole potřebuje spíše kontakt se svou rodinou. Co se týká odpočinku v MŠ, mohou děti v dnešní době odpočívat podle individuální

potřeby. Doba, kdy děti musely ležet se zavřenýma očima téměř bez hnutí a byly do spaní nuceny, je již naštěstí pryč.

K dobrému vztahu k přírodě je určitě přínosné, když se děti mohou starat o nějaké zvířátko, což již některé MŠ svým dětem umožňují. To samé platí u třídění odpadu. Je dobré, pokud děti mají možnost učit se třídit odpad již v předškolním věku. Některé mateřské školy mají možnost třídit odpad již na jednotlivých třídách do barevně odlišených kontejnerů. Některé školy však tuto možnost nemají. Mohou mít kontejnery umístěny ve své MŠ společně pro všechny třídy nebo v blízkosti své MŠ a učit tak děti třídění odpadu.

Většina mateřských škol je v současné době nakloněna integraci různě handicapovaných dětí a tuto možnost nabízí. Některým školám to však neumožňuje nevyřešený bezbariérový přístup nebo nedostatek financí na bezbariérovou úpravu. K integraci jsou často využíváni asistenti pedagoga, kteří jsou pro handicapované velkými pomocníky při překonávání určitých překážek.

Všechny mateřské školy se snaží dodržovat režim dne v závislosti na potřebách dítěte. Důležitý je i individuální přístup k jednotlivým dětem, avšak při současném naplnění tříd počtem dětí (20 – 28) je to velice obtížné a někdy zcela nemožné. Zde si odporuje rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání s nastavenými normami v počtu dětí na jednotlivých třídách.

Tak jako se snažíme vštípit dětem zásady zdravého životního stylu, měli bychom se i my, učitelé, zamyslet nad tím, zda tyto zásady dodržujeme také sami. Většina dotázaných se o to alespoň snaží, což je velice dobré, ale objevuje se i malé procento těch, které na své zdraví moc nemyslí.

4.4 Vyhodnocení dotazníku pro rodiče

Dotazník pro rodiče obsahoval otázky zaměřené na pobyt dítěte v naší MŠ, která je zapojena do programu Mateřská škola podporující zdraví. Rodiče se mohli vyjádřit ke stravování, pitnému režimu a pohybovým aktivitám v této MŠ. Měli možnost napsat, co se dětem ve školce líbí a co dělají rády a naopak nelíbí a dělají nerady. V závěru dotazníku mohli rodiče připsat své návrhy a připomínky k dané mateřské škole.

Dotazníky byly distribuovány osobně. Z počtu 35 rozdaných dotazníků byla návratnost 88,5% (tj. 31 vyplněných dotazníků).

Z dotazníkového šetření vyplývá:

Většina rodičů (29 rodičů z celkového počtu 31) si myslí, že se mateřská škola aktivně podílí na rozvoji všech oblastí týkajících se zdravého životního stylu, tj. na rozvoji psychického, fyzického a sociálního vývoje.

Po stránce výživy se zdá rodičům nabídka stravy přiměřená, vyvážená a pestrá, což většinou usuzují podle jídelníčku mateřské školy a spokojenosti dětí. Nejvíce dětem, z pohledu rodičů, chutnají omáčky s různou přílohou, špagety, polévky, krupicová kaše, bramborová kaše. Celkem 6x se objevila odpověď – „všechno“. V otázce, mají-li rodiče zájem o přípravu jídel z BIO potravin, se rodiče vyjadřovali nejčastěji odpovědí „občas“. Je to pravděpodobně z důvodu, dokonce jsem se s těmito názory i setkávala i osobně, že rodiče málo věří BIO produktům a často je odrazuje vysoká cena těchto potravin.

Pitný režim v mateřské škole rodiče hodnotí jako dostačující, pravidelný, s pestrou nabídkou. Sedmi rodičům se zdá pití jednotvárné. Objevil se i názor, že pitný režim je nedostačující a nepravidelný s jednotvárnou nabídkou. Tato otázka, týkající se pitného režimu, nás v mateřské škole pravděpodobně povede k zjišťování, co by rodiče uvítali v nabídce nápojů pro jejich děti.

Z hlediska pohybových aktivit dětí jsou rodiče spokojeni, avšak u dvou dětí by přivítali i více pohybu, z důvodu větší „živosti“ dítěte. S vybavením školní zahrady jsou rodiče převážně spokojeni, uvítali by však nové herní prvky např. kolotoč a houpačky. Aktivity pro děti by rodiče rádi rozšířili o pravidelné návštěvy solné jeskyně, plaveckého bazénu a sauny.

Na otázku „Co se Vašemu dítěti ve školce líbí, co dělá rádo?“ byla nejčastější odpověď: hra s dětmi a hračkami, výtvarné a pracovní činnosti (včetně volného malování a kreslení), pohybové aktivity v tělocvičně a na zahradě, akce mateřské školy (divadélka, promítání v DDM, tvořivé dílny pro rodiče a děti). A naopak na otázku „Co se Vašemu dítěti ve školce nelíbí, co dělá nerado?“ bylo nejvíce odpovědí bez připomínek, avšak 10x se objevila odpověď „odpočinek, spaní“. Tato

odpověď vede k zamyšlení. Osobně si myslím, že děti mají možnost individuální potřeby odpočinku, nejsou do spaní nuceni a pokud neusnou, je jim nabídnuta jiná klidová činnost.

Převážná většina rodičů si myslí, že se školka chová k životnímu prostředí šetrně, avšak zaujal mě jedna odpověď, že „...i ten nejšetrnější člověk se dnes chová k životnímu prostředí velice nešetrně“.

V návrzích a připomínkách by rodiče přivítali častější konání tvořivých dílen a akcí ve spojení mateřská škola – děti – rodiče, abychom se navzájem lépe poznávali. Objevilo se zde doporučení, aby učitelky důrazně apelovaly na rodiče, kteří vodí do mateřské školy nemocné děti a tím ohrožují zdraví ostatních. Byla zde projevna i pochvala nad tvořivostí a trpělivostí všech učitelek.

4.5 Rozhovor a pozorování dětí

Pozorování dětí mělo dlouhodobější trvání, přibližně 2,5 měsíce. Pozorovala jsem, co dětem nejvíce chutná, zda dodržují pitný režim, jaké aktivity mají nejraději a jaké je jejich chování k sobě navzájem. Na konci pozorovacího období, jsem si své poznatky ověřovala v diskusním kruhu pomocí otázek zaměřených na tato témata.

Pozorováním a rozhovorem jsem zjistila, že dětem nejvíce chutná klasické jídlo např. omáčky s houskovým knedlíkem nebo s rýží, špagety, vepřo-knedlo-zelo, řízek s bramborovou kaší, krupicová kaše, těstoviny s cukrem a čokoládou a polévky. Na neznámé potraviny se tváří nedůvěřivě, ale většinou vyhrává zvědavost a nakonec ochutnají. Na dodržování pitného režimu jsem je musela upozorňovat a připomínat jim, aby se chodily napít. Sama mám na stole neustále skleničku s pitím, a pokud se jdu napít, pobídnu také děti. Z aktivit v mateřské škole mají děti nejraději pohybové hry, honičky, kreslení, malování, stavění „bunkrů“ a hraní si s kamarády. Na druhé straně se jim nelíbí, když si děti ubližují a jsou na sebe zlí. Avšak, přesto že se jim takové jednání nelíbí, někdy se u nich objeví. To si potom navzájem připomínáme pravidla, která jsme si ve třídě stanovili na začátku školního roku.

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jakým nejčastějším způsobem jsou naplňovány zásady zdravého životního stylu v mateřské škole, seznámit se s programem „Mateřská škola podporující zdraví“ a projektem „Zdravá abeceda“. Dále přiblížit pojmy, které jsou spojeny se zdravým životním stylem, neboť ne každý si uvědomuje, co všechno si můžeme pod tímto pojmem představit.

V oblasti stravování a zdravé výživy je důležitá pestrost, vyváženost a vhodné množství. Do potravinové nabídky je zapotřebí zařazovat obiloviny, ovoce, zeleninu, mléčné výrobky, maso, ryby, luštěniny, vejce, ale v přiměřeném množství i cukry a tuky. Musíme dbát na dostatečný přísun tekutin při dodržování pitného režimu.

Pro děti předškolního věku je nezbytný pohyb, který je velkou pomocí i při rozvoji motoriky. Snažme se proto o dostatek pohybu u dětí v mateřské škole ve formě pohybových her, honiček, volného pohybu, ať již při pobytu venku či uvnitř mateřské školy.

Pro duševní vývoj a tělesnou pohodu v životě dítěte hraje velkou roli „hra“. Při hraní dítě přirozeně rozvíjí své schopnosti a dovednosti, učí se, vyvíjí se, získává nové zkušenosti. Dále rozvíjí své komunikační schopnosti a učí se kooperaci pro svůj další vývoj. Dítě se při hře učí pracovat se svými emocemi. V tomto věku je dobré dávat pozor, abychom děti zbytečně nepřetěžovali a nestresovali.

Zjistili jsme, že správné návyky zdravého způsobu života je nutné upevňovat již od nejtělejšího věku života a to přirozenou cestou nápodoby, kdy dítě vidí správný příklad v nás dospělých.

V teoretické části jsme se seznámili se dvěma nositeli zdravého životního stylu, a to s programem Mateřská škola podporující zdraví a projektem Zdravá abeceda. Oba mají ve své filozofii a zásadách popsáno, jak lze zdravý životní styl naplňovat a jak dosáhnout duševní pohody dítěte.

V praktické části byla popsána konkrétní mateřská škola zapojena do programu Mateřská škola podporující zdraví a její naplňování zásad tohoto programu. Dále byl proveden výzkum naplňování zdravého životního stylu v mateřských školách pomocí dotazníku pro učitelky a ředitelky mateřských škol a dotazníku pro rodiče.

Z analýzy dotazníků určených pro učitelky a ředitelky mateřských škol jsme se dozvěděli o naplňování zdravého životního stylu v oblasti stravování, tělesných aktivit, environmentální, sociální a integrační. Zajímavé bylo zjištění, jaké priority mají současné mateřské školy. Většinou byly na prvním místě uváděny tyto priority: vnímání potřeb dítěte, jeho spokojenost, prosociální učení, vedení dítěte k samostatnosti a správným návykům, individuální přístup nebo spolupráce a akce s rodiči. Co je však zarážející, že některé současné mateřské školy, ať již jsou do programu Mateřská škola podporující zdraví zapojeny nebo ne, nemají stanoveny žádné priority. Myslím si, že každá mateřská škola by měla vědět, kam směřuje, čím je jedinečná, co nabízí a jaký je její hlavní cíl.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že mateřské školy zapojené do programu Mateřská škola podporující zdraví nemusí být zdravější než ostatní mateřské školy, které s tímto programem nepracují. Pravděpodobně je to z důvodu, že současný celospolečenský trend je snažit se žít podle zdravého životního stylu, což se odráží i ve vzdělávacích programech mateřských škol, které nejsou do těchto „zdravých“ programů a projektů zapojeny.

Tato bakalářská práce by mohla být jakýmsi pomocným vodítkem při naplňování zdravého životního stylu v mateřských školách. Je důležité si uvědomit, že do zdravého životního stylu nelze zahrnout jen oblast stravování, pohybu a kvalitního životního prostředí, ale také oblast psychiky a duševna. Vždyť duševní pohoda nám zaručuje, že se cítíme dobře a zdravě.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

CAIATIOVÁ, M., DELAČOVÁ, S., MÜLLEROVÁ, A.: *Volná hra*. Portál, Praha, 1994. ISBN 80-7178-011-1

HAVLÍNOVÁ, M. a kolektiv: *Zdravá mateřská škola*. Portál, Praha, 1995. ISBN 80-7178-048-0

HAVLÍNOVÁ, M. a kolektiv: *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Portál, Praha, 2006. ISBN 80-7367-061-5

HELUS, Z.: *Dítě v osobnostním pojetí*. Portál, Praha, 2009. ISBN 978-80-7367-628-5

HENDL, J.: *Kvalitativní výzkum*. Praha, Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4

ILLKOVÁ, O., VAŠÍČKOVÁ, Z.: *Zdravá výživa v mateřské škole*. Portál, Praha, 2004. ISBN 80-7178-890-2

KOPŘIVA, P., NOVÁČKOVÁ, J., NEVOLOVÁ, D., KOPŘIVOVÁ, T.: *Respektovat a být respektován*. Spirála, Kroměříž, 2008. ISBN 978-80-904030-0-0

Manuál k přípravě školního (třídního) vzdělávacího programu mateřské školy. Výzkumný ústav pedagogický, Praha, 2005. ISBN 80-87000-01-3

MARÁDOVÁ, E.: *Rodinná výchova – Zdravý životní styl I*. Praha: Fortuna, 2003, str. 10. ISBN 80-7168-712-X

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Výzkumný ústav pedagogický, Praha, 2004. ISBN 80-87000-00-5

SOMR, M.: *Metodika zpracování bakalářských prací*. České Budějovice, 2009

SVOBODOVÁ, E.: *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*. Nakladatelství Dr. Josef Raabe, Praha, 2007. ISBN 80-86307-39-5

Státní zdravotní ústav, Praha. Dostupné na WWW: <http://www.szu.cz>.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I – Dotazník pro učitelky a ředitelky mateřských škol

Příloha II – Dotazník pro rodiče

Příloha III – Fotografie z mateřské školy zapojené do programu Mateřská škola podporující zdraví

Příloha I – Dotazník pro učitelky a ředitelky mateřských škol

Vážené paní kolegyně,

jmenuji se Jaroslava Panušková a jsem studentkou 3. ročníku Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, studijní obor Učitelství pro mateřské školy. Ráda bych Vás poprosila o spolupráci při vyplnění dotazníku, který je součástí mé závěrečné bakalářské práce na téma „Zdravý životní styl v mateřské škole“. Dotazník je anonymní a údaje budou použity pouze v rámci průzkumu jako podklad při zpracování bakalářské práce.

Vámi vybrané odpovědi zakroužkujte, popř. podtrhněte nebo vypište slovně. Předem děkuji za spolupráci a čas, který vyplnění dotazníku věnujete.

1. Pracuje vaše MŠ podle programu Zdravá MŠ (MŠ podporující zdraví)?

ANO NE

2. Jaké jsou priority vaší MŠ?

- 1)
- 2)
- 3)

3. Co je pro vás důležité při dodržování zdravého životního stylu? (můžete vypsát i více možností)

.....
.....
.....

4. Jaké netradiční potraviny jsou zařazovány do vašeho jídelníčku? (můžete vybrat i více možností)

- jáhly
- cizrna
- kuskus
- pohanka
- červená čočka
- vločky
- müsli
- sója
- jiné

.....
.....

5. Míváte ve vašem jídelníčku zařazeny rybí produkty?

ANO NE

Pokud ANO, jak často?

- několikrát v týdnu
- 1-2 krát v týdnu
- 1-2 krát za měsíc
- méně než 1 krát měsíčně

6. Používá vaše MŠ při vaření polotovary?

ANO NE

7. Jak často je do vašeho jídelníčku zařazováno ovoce?

- každý den
- 2-3 krát týdně
- 1 krát v týdnu
- méně než 1 krát v týdnu
-

8. Jak často je do vašeho jídelníčku zařazována zelenina?

- každý den
- 2-3 krát týdně
- 1 krát v týdnu
- méně než 1 krát v týdnu
-

9. Jsou dětem k dispozici tekutiny po celý den (mohou si samy nalít pítí)?

ANO NE

Jaké? (můžete vybrat i více možností)

- ovocný čaj
- bylinkový čaj
- džus
- voda
- minerální voda
- jiné

.....
.....

10. Jsou dětem podávány mléčné výrobky?

ANO NE

Pokud ANO, v jaké formě nejčastěji? (můžete vybrat i více možností)

- mléko
- kakao
- bílá káva
- jogurty
- tavené sýry
- tvrdé sýry
- jiné

.....
.....
▪

11. Kolik času denně průměrně tráví děti venku?

.....hodin(y)

12. Má vaše MŠ dostatek prostoru pro volný pobyt venku (např. zahrada, park, apod.)?

ANO NE

13. Organizujete výlety do přírody, např. na celé dopoledne, celodenní (mimo pravidelného pobytu venku)?

ANO NE

14. Máte možnost navštěvovat:

- solnou jeskyni
- saunu
- tělocvičnu
- plavecký bazén
- jiné

.....
.....

15. Nabízí vaše MŠ nadstandardní aktivity?

ANO NE

Pokud ANO, jaké? (můžete vybrat i více možností)

- taneční kroužek
- pěvecký kroužek
- výtvarný kroužek
- logopedický kroužek
- výuka cizích jazyků
- jóga
- gymnastika
- cvičení rodičů s dětmi
- ozdravné pobyty s dětmi (i jednodenní, např. u moře, na horách, ve škole v přírodě aj.)
- jiné

.....
.....

16. Kolik času mají děti vyhrazeno po obědě na odpočinek?

.....

17. Chováte na některé třídě živé zvířátko, např. rybičky, zakrslého králíčka, morče, křečka, šneky, strašilku aj.?

ANO NE

Pokud ANO, jaké?

.....
.....

18. Máte ve vaší MŠ na jednotlivých třídách kontejnery na třídění odpadu?

ANO NE

19. Nabízí vaše MŠ možnost integrace pro handicapované děti?

ANO NE

Pokud ANO, kolik dětí v současné době integrujete?

.....

20. Dodržujete stanovený režim dne?

- ano, přesně
- ano, snažím se, ale v závislosti na potřebách dětí
- režim dne se mi nedaří dodržovat
- nedodržuji vůbec

21. Kolik dětí je průměrně v jedné vaší třídě?

.....dětí

22. Dodržujete Vy sama zásady zdravého životního stylu?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

23. Pokud máte ještě nějaké zkušenosti o dodržování zdravého životního stylu u vás v MŠ, můžete je zde napsat:

.....

.....

.....

.....

.....

Děkuji za spolupráci, ochotu a Váš čas.

Příloha II – Dotazník pro rodiče

Vážení rodiče,

jmenuji se Jaroslava Panušková a prosím Vás o vyplnění tohoto dotazníku, který je součástí mé závěrečné bakalářské práce na téma – Zdravý životní styl v MŠ. Věřím, že závěry mého výzkumu budou také přínosem pro předškolní zařízení, které Vaše dítě navštěvuje a přispěje ke zlepšení jeho pobytu zde a k Vaší spokojenosti.

Zaškrtněte, prosím, odpověď, která se nejvíce blíží Vašemu názoru nebo odpověď dopište.

1) Myslíte si, že se naše školka aktivně podílí na rozvoji oblastí týkajících se zdravého životního stylu? (tj. rozvoj psychického, fyzického a sociálního vývoje)

- spíše ano
- spíše ne
- nevím

2) Výživa ve školce je:

(zaškrtněte vždy jednu ze dvou možností v daném řádku)

- přiměřená nepřiměřená
- vyvážená nevyvážená
- pestrá jednotvárná

Pokud máte připomínky ke stravování, napište je prosím

.....
.....

3) Jaké jídlo v MŠ nejvíce chutná Vašemu dítěti?

.....
.....

4) Máte zájem o přípravu jídel pro Vaše dítě z BIO potravin:

- spíše ano
- spíše ne
- občas

5) Pitný režim dítěte v MŠ je:

(zaškrtněte opět jednu ze dvou možností v daném řádku)

- dostatečný nedostatečný

- pravidelný nepravidelný

6) Nápoje jsou:

- pestré jednotvárné

7) Pohybová aktivita dítěte během pobytu ve školce je:

- dostačující
 nedostačující
 příliš velká
 nevím

8) S vybavením školní zahrady a tělocvičny jsme:

- spokojeni
 spíše spokojeni
 spíše nespokojeni
 nevíme

Vaše připomínky a návrhy

k vybavení.....

9) Aktivity v MŠ bychom rozšířili o pravidelné:

- plavání
 pobyty v sauně
 návštěvu solné jeskyně
 nerozšířil

navrhují jinou aktivitu

10) Co se Vašemu dítěti ve školce líbí, co dělá rádo?

.....
.....
.....

11) Co se Vašemu dítěti ve školce nelíbí, co dělá nerado?

.....
.....
.....

12) Myslíte si, že se naše školka chová šetrně k životnímu prostředí?

- ano
 spíše ano

spíše ne

nevím

Zde můžete napsat své další návrhy a připomínky:

.....
.....
.....

Děkuji za Váš čas a trpělivost s vyplněním tohoto dotazníku Jaroslava Panušková



Obr. 1 – Návštěva kláštera – Celostní pedagogika France Ketta.



Obr. 2 – Zimní radovánky.



Obr. 3 – Solná jeskyně.



Obr. 4 – Cyklovýlet s předškoláčky.



Obr. 5 – Výroba zdravého ovocného salátu.



Obr. 6 – Ochutnávka bylinkového čaje (vlastní pěstování bylinek na zahrádce).