



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

# Význam saunování u dětí předškolního věku v mateřské škole

Vypracovala: Zdeňka Šimáková

Vedoucí práce: Mgr. Eva Svobodová

České Budějovice 2015

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Dále 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 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 26. března 2015

---

Zdeňka Šimáková

### **Poděkování:**

Děkuji tímto vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Evě Svobodové za vedení a odbornou pomoc.

Současně děkuji mé rodině, za její trpělivost a podporu po celou dobu studia. Poděkování patří i učitelkám a dětem mateřských škol, které mi poskytly rozhovory a umožnily provést výzkum.

Zvláštní poděkování patří MUDr. Antonínu Mikoláškovi a Mgr. Miroslavě Duškové z MŠ Pastelka v Milevsku za jejich odborné rady a obdivuhodné nadšení pro saunování dětí předškolního věku.

**Abstrakt:**

Cílem bakalářské práce je ověřit přínos saunování dětí předškolního věku probíhající v prostředí mateřských škol. Teoretická část se věnuje definování pojmů, které s touto problematikou souvisejí. Věnuje se historii a dělení saun, popisuje zdravotní účinek a přínos sauny ve smyslu pozitivních účinků na dětský organismus. Část práce se dotýká specifik saunování dětí předškolního věku a následné metodiky takového saunování. Praktická část vyhodnocuje výsledky smíšeného šetření, které bylo prováděno ve třech mateřských školách v Jihočeském kraji. Zpracovány jsou výsledky získané na základě rozhovorů s učitelkami saunujících mateřských škol a na základě rozhovorů s dětmi, které se saunování v mateřských školách účastní. Dále výsledky přímého pozorování procesu saunování a výsledky dotazníkového šetření směřovaného rodičům saunujících dětí.

Klíčová slova: sauna, saunová lázeň, zdraví, předškolní věk

**Abstract:**

The aim of this thesis is to verify the contribution of sauna bathing of preschool age children which is run on the premises of kindergartens. The theoretical part deals with definitions of the relevant terms. It looks into the history and classification of sauna, describes the health benefits and its positive impact on child organism. One part concentrates on particularities of sauna in preschool age and the following methodology of sauna bath for this specific age group. The practical part evaluates the results of mixed methods research, which has been done in three kindergartens in South Bohemia. The worked out results presented in the dissertation are based on the interviews of the kindergarten teachers and children who took part in sauna bathing. Next there are the results of direct observation of sauna bath and the outcomes of a survey which was directed to the parents of the children who took sauna.

Key words: sauna, sauna bath, health, preschool age

# OBSAH

ÚVOD.....	7
<b>1 TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>8</b>
1.1 SAUNA .....	8
1.1.1 Historie saun.....	8
1.1.2 Definice pojmu sauna.....	10
1.1.3 Fáze saunování .....	11
1.1.4 Technická stránka sauny.....	11
1.1.5 Druhy saun.....	13
1.2 VLIV SAUNOVÉ LÁZNĚ NA LIDSKÝ ORGANISMUS.....	15
1.3 INDIKACE A KONTRAINDIKACE SAUNOVÁNÍ .....	17
1.4 PŘEDŠKOLNÍ VĚK A SOUVISLOST SE SAUNOVÁNÍM DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....	17
1.4.1 Předškolní věk.....	17
1.4.2 Promítnutí saunování do procesu výchovy a vzdělávání v MŠ.....	18
1.4.3 Zdravotní účinky saunové lázně ve smyslu pozitivních účinků na dětský organismus .....	21
1.4.4 Specifika saunování dětí.....	22
1.4.5 Metodika saunování dětí.....	25
1.5 VHODNÉ DOPLŇKY SAUNOVÁNÍ .....	29
<b>2 PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>29</b>
2.1 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	29
2.1.1 Cíle výzkumného šetření.....	29
2.1.2 Stanovení výzkumných otázek.....	29
2.2 METODIKA .....	30
2.2.1 Kvalitativní výzkum .....	30
2.2.2 Kvantitativní výzkum.....	32
2.2.3 Výzkumný soubor.....	32
2.3 ZHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ .....	33
2.3.1 Výsledky získané na základě rozhovorů s učitelkami saunujících mateřských škol.....	33
2.3.2 Výsledky získané na základě rozhovorů s dětmi.....	38
2.3.3 Výsledky získané na základě přímého pozorování.....	39
2.3.4 Výsledky získané na základě dotazníku.....	41
2.4 DISKUSE .....	47
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>50</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>52</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ.....</b>	<b>54</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>55</b>

## ÚVOD

Jako téma pro svoji bakalářskou práci jsem si zvolila „Význam saunování u dětí předškolního věku v mateřské škole“. Tato problematika je pro mě velice aktuální. Již několik let pracuji jako učitelka v mateřské škole, která disponuje saunou a v níž má saunování dětí mnohaletou tradici. Naše mateřská škola je členem Klubu saunujících mateřských škol České republiky. Účastníme se neformálních setkání těchto saunujících mateřských škol a jsme nadšenými propagátorkami této nadstandardní aktivity.

Zajímalo mě, jak na kolektivní saunování dětí pohlíží dnešní rodiče a jaký postoj k ní zaujímají děti samotné. Důležitý pro mě byl názor pedagogů, kteří s dětmi v mateřských školách saunují.

V rámci absolvování školení „Obsluha sauny“ jsem měla možnost seznámit se s názory MUDr. Mikoláška, nestora českého saunování. Zároveň jsem jej požádala o supervizi k mé bakalářské práci.

MUDr. Antonín Mikolášek je označován za předního odborníka na saunologickou tematiku u nás, zabývá se sledováním vlivu saunování na lidský organismus. Své poznatky o skupinovém saunování dětí předškolního věku prezentoval na mnoha mezinárodních kongresech a lékařských sympoziích. Je členem Společnosti pro saunu sdruženou Asociací bazénů a saun ČR a je zároveň autorem četných odborných publikací. Ty se staly hlavním zdrojem informací pro mou bakalářskou práci. Se svým životním heslem „Keep sauning!“ tvrdí, že saunování má své místo v rodinách, ale i v rozličných kolektivních zařízeních, které děti navštěvují.

# 1 TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Sauna

### 1.1.1 Historie saun

*„...vzpomínka na vůni spalovaného dřeva, uložená kdesi v prvobytných mozkových jádrech, podporovala udržení historického způsobu tepelného podněcování fyziologických funkcí člověka k zvýšené či vyrovnané činnosti. I dnes tato zasutá vzpomínka napomáhá k tomu, že se pozitivní vztah k horkovzdušným lázním udržel v mysli i jednání moderního člověka...“ (Mikolášek, 2007, s. 13). Proč právě dnes, v tak „dokonalé“, přetechnizované době toužíme po odpočinku, po regeneraci? Dnešní doba lidem nabízí veškerý komfort, pohodlí a blahobyt. Jak je možné, že člověka stále láká pohled do obyčejného ohně a pobyt v blízkosti tepelného zdroje?*

V úvodu své práce považuji za podstatné ohlédnout se do historie vzniku sauny. Blahodárné účinky tepla lidé využívají již po staletí. Mikolášek (2007, s. 12), autor mnoha publikací věnovaných problematice saunování uvádí, že *„vliv tepla na lidský organismus provázel člověka i jeho předchůdce milióny let.“* Se schopností rozdělávat a ovládat oheň přišla i myšlenka uzavřít teplo do malého krytého prostoru a dokonce jej využít jako horkovzdušnou lázeň k očistě těla a k rozjímání. Působení takové lázně na tělesné i psychické potíže bylo považováno za dar od bohů. Autor dále podotýká: *„Vypráví o tom mýty, zachycené nejen ve finském národním eposu Kalevala, ale i ve zpěvech jak préríjních Indiánů, tak i Aztéků a Inků.“*

Tématu se věnuje také Letošník (2005, s. 13-14), autor publikace o sauně. *„Na základě archeologických nálezů a záznamů tušíme, že horkovzdušná koupel byla známa mnoha národům, a to nejenom severským. Již v 5. století př. n. l. popisuje řecký spisovatel Hérodotos horkovzdušnou lázeň u Skytů, kdy do stanu z houní byly z blízkého ohniště přeneseny rozpálené kameny.“* Právě však ve Finsku byla sauna vždy chápána jako součást běžného života. Ke zřejmě nejsilnější tradici saunování v této zemi se autor vyjadřuje i dále. *„Nejdříve hloubili Finové na březích četných jezer a řek jámy či díry, jejichž základem byla hromada ohřátého kamení. Na horké kameny se nalévala voda, která tvořila páru (pro toto polévání kamenů existuje asi nepřeložitelné finské pojmenování löyly). Často byla tato činnost doprovázena k podpoře pocení šleháním*



*březovými větvíčkami či metlami (ve finském originále vasta či vihta).*“ Na novodobé popularizaci sauny mají zásluhu finští sportovci, kteří si sami zbudovali saunu na olympiádě v Paříži roku 1924. Podle jejich vzoru se následující léta sauna začala rozšiřovat i do jiných zemí Evropy, stala se součástí tělovýchovných zařízení i součástí rehabilitačních a lázeňských provozů. V Čechách uvedl do provozu první saunu roku 1936 na letním táboře v Borovci u Štěpánova známý lékař doc. František Vojta. Následovaly sauny v Třeboni a v Brně. V roce 1948 byla v Karlově Studánce otevřena první sauna, postavená pro lékařské účely. Právě tam vznikla myšlenka saunovat mimo jiné také děti.

První příznivé zkušenosti a hlavně pozdější osobní zážitky ze saunování učitelky z Mateřské školy v Bruntále vedly k rozhodnutí, dopřát účinek saunování i dětem, svěřeným jim do péče. Tato praktická zkušenost se stala podnětem ke skupinovému saunování dětí, pravidelně absolvovanému od roku 1958. Zkušenosti o tom byly publikovány v odborném tisku poprvé v roce 1962. Na rozvoji kolektivního saunování dětí v prostředí mateřských škol má zásluhy MUDr. Antonín Mikolášek, který společně s tehdejší ředitelkou bruntálské mateřské školy uveřejnili roku 1966 v pedagogickém časopise *Předškolná výchova* článek s tématem „Metodika saunování dětí“. V něm popsali své poznatky o způsobu a efektu saunování dětí. V jejich počínání je následovaly i jiné mateřské školy a jesle v ČR. V osmdesátých letech bylo v odborných časopisech uveřejněno mnoho informací o saunování s dětmi, na toto téma se konaly četné konference. Po roce 1989 však byl provoz mnohých školních saun přerušeno, důvody byly převážně ekonomické. Uplynulo několik let, než se opět sauny staly žádaným a vítaným zpestřením nabídky výchovné a vzdělávací práce mateřských škol. Fakt, že otužování dětí přispívá ke zvýšené odolnosti dětí vůči nemocem, potvrzuje i to, že v současné době je v České republice přibližně 250 saunujících mateřských škol. Svoje místo zaujaly sauny v regeneračních centrech, ale i v soukromí rodinných domů.

Na základě svých mnohaletých zkušeností založil MUDr. Antonín Mikolášek Společnost pro saunu, která si klade za cíl propagaci saunování a velmi intenzivně se snaží působit ve smyslu osvěty saunování dětí v mateřských školách. Postupem času začaly na našem území vznikat sdružení a asociace, podporující myšlenku saunování. Velmi aktivní organizací je Asociace bazénů a saun České republiky (ABAS ČR), která se

podílí na tvorbě a novelizaci oborové legislativy. Je jedním z jedenácti řádných členů Mezinárodní asociace saun ISS (International Sauna Society) se sídlem v Helsinkách.

### 1.1.2 Definice pojmu sauna

Pro srovnání uvádím některé definice:

Universum: Všeobecná encyklopedie – 8. díl (2001, s. 378) uvádí, že sauna je *„finsky koupací dům, také název pro zvláštní léčebnou metodu, která našla v mnoha zemích uplatnění, suché teplo (okolo 80°C) se střídá s párou (ta se vytváří na horkých kamenech polévaných vodou) a studenou vodou. Užívá se také lehký poklep kůže březovými větévkami. Upravuje krevní průtok, a tím také metabolismus a zvyšuje obranyschopnost organismu. Vede k silnějšímu výdeji vody a pocení potními žlázami. Má příznivé účinky při onemocnění kůže, dále při svalových a kloubních onemocněních, nepříznivé při srdečních a oběhových potížích.“*

Podle Letošníka (2005, s. 10) *„pojem sauna můžeme zúženě použít pro samostatně stojící domek nebo saunovou kabinu (potírnu či prohřívárnu), ve kterých se saunujeme. Pojmenování sauna však nenáleží pouze uvedeným domkům a kabinám, ale celkově i procesu, který právě v těchto objektech probíhá.“* Pokud přidáme nezbytnou fázi ochlazování, hovoříme o *„celém procesu saunování neboli o saunové lázni či koupeli, zkráceně o sauně.“*

Z výše uvedeného vyplývá, že sauna zahrnuje dva základní celky, prohřívárnu a ochlazovnu. Pojmu prohřívárna se používá pro označení dřevem obloženého prostoru, vybaveného saunovým topidlem. Takovýto prostor se může nacházet v interiéru jako součást budovy nebo jde o volně stojící stavbu. Ochlazovnou rozumíme nejčastěji prostor se sprchou nebo ochlazovacím bazénkem, případně přilehlým venkovním prostorem s dostatkem čerstvého vzduchu nebo přítomností vodního zdroje.

### 1.1.3 Fáze saunování

Saunování jako takové dělíme podle Mikoláška (1999) na čtyři základní fáze. Každá z nich je specifická jak rozdílným fyzikálním prostředím, tak i jednáním a chováním saunujících.

- Přípravná fáze
- Fáze prohřívání
- Fáze ochlazování
- Závěrečná fáze

Termínu saunový běh užíváme k označení jednotlivých fází saunování, několik takovýchto běhů tvoří turnus. To je dávka absolvovaná během jednoho pobytu v sauně. V závislosti na počtu výše uvedených opakovaných běhů a jejich konečného efektu rozlišujeme několik typů saunování:

- 1x dráždivé (iritační) – působí povzbudivě, měla by po něm následovat další aktivita
- 2x povzbudivé (tonizační) – vhodné u malých dětí
- 3x uvolňující (relaxační) – navozuje výrazné tělesné a duševní uvolnění, u dospělých nejčastější způsob
- 4x únavové (inhibiční) – dochází při něm k útlumu a potřebě spánku, tělesná výkonnost a nervově svalová pohotovost se snižuje, proto by po něm měl následovat spánek
- 5x exhaustivní (vyčerpávající) – je pro organismus velmi rizikové, častější opakování saunových cyklů by mohlo rozvrátit iontové hospodaření a nemá se správným saunováním nic společného.

Vícečetné opakování saunových cyklů již nepatří podle Mikoláška mezi regulární saunování. Kdo takto saunuje, podle něho riskuje.

### 1.1.4 Technická stránka sauny

Technické stránce se podrobně věnuje Letošník (2005, s. 35-37). „*Nejdůležitější faktory specifického prostředí saunové kabiny jsou: teplota vzduchu a vlhkost vzduchu.*“

*Teplota vzduchu je v sauně podstatně větší než v běžném prostředí, ve kterém se každodenně pohybujeme. Ohřátý vzduch je v uzavřeném prostoru rozvrstven do pásem o shodné teplotě – izoterm, a to cca od pokojové teploty 20 – 30 °C u podlahy kabiny až po 90 – 100 °C u stropu potírny. Teplotu je možné v sauně sledovat na různých místech, mezinárodním pravidlem je dosažení teploty 95 °C ve výšce 195 cm v největší diagonální vzdálenosti od topidla.“ Autor dále uvádí způsoby dosažení předávání tepla mezi organismem a prostředím saunové kabiny. Toho je dosaženo prouděním vzduchu, odpařováním potu, vedením a sáláním tepla. Upozorňuje také na to, že „obsah vodní páry neboli vlhkost vzduchu je druhým důležitým faktorem saunové lázně. Menší množství vody obsažené ve vzduchu kabiny je důležité pro snížení vlivu vysokých teplot v kabině. Prováděním parních nárazů při saunování lze zvyšovat obsah vodní páry ve vzduchu.“*

*Podle Mikoláška (2007, s. 24) „platné hygienické předpisy stanoví jako horní mez teploty vzduchu těsně pod stropem prohřívárny sauny 90 – 110 °C. Teploměr má být chráněný před přímým sáláním. Teplota kolem 96°C naměřená asi 175 cm nad podlahou (což je zhruba ve výšce očí dospělého člověka) a v rohu diagonálně protilehlém topidlu se dnes považuje za mezinárodní úzus pro dospělé. Pro děti je doporučena teplota nejméně o 10 °C nižší, tj. 86 °C v uvedené výšce měření.“*

Pobyt v prohřívárně, potřebný k dosažení kýžených fyziologických změn, bývá zpravidla 8 až 15 minut dlouhý, záleží vždy na nástupu pocení, aktuálních pocitech a potřebách jednotlivce. Pro děti platí kratší interval, obvykle v rozmezí 5 – 10 minut.

Časové limity pro fázi ochlazování se dle Mikoláška (2006) řídí subjektivními pocity a rozhodující je nástup pocitů chladu zejména na končetinách. V takovém případě je potřeba s ochlazováním skončit.

Letošník (2005) uvádí, že z hlediska dispozičního řešení sauny je vhodné navázat na samotný postup saunování. Z toho poté vycházíme při konkrétním nutném vybavení každé sauny. Na počátku každého saunování je potřeba odložit oděv a vykonat hygienické potřeby jako je použití WC a důkladné osprchování. Tudíž je potřeba vybavit vstupní prostory šatnou, toaletou a sprchovým koutem. Samotná saunová kabina, dispozičně řešená pro potřeby dané skupiny osob je obložena dřevem. Ze dřeva jsou také lavice nazývány někdy také stupně či pryčny. Nezbytnou součástí vybavení kabiny

je vhodné saunové topidlo. Mezi další vhodné doplňky patří například teploměr, přesýpací hodiny, pomůcky pro automasáž. Kabině náleží řádný způsob odvětrávání. Dalším krokem v saunování je ochlazení. Za tímto účelem bývají sauny vybaveny malým bazénkem se studenou vodou a sprchovým koutem. Ke zklidnění a odpočinku jsou k dispozici lehátka nebo lavice.

### 1.1.5 Druhy saun

Matej (2005) zdůrazňuje, že všechny nám známé typy saun jsou založené na stejném principu. Využívají rozdílné teplotní prostředí. Výrazně vyšší teplotu, než je teplota lidského těla, za účelem prohřátí organismu a nižší teplotu za účelem ochlazení. Tato prostředí se od sebe liší mikroklimatickými podmínkami, a tím i rozdílným vlivem na lidský organismus.

Podle provozu a dispozičního řešení stanovujeme několik druhů saun. Letošník (2005) dělí sauny na domácí, ty bývají umístěny jako součást rodinných domů a slouží pro rodinné potřeby a veřejné, přístupné široké veřejnosti. Mezi ně patří sauny podnikové, sportovní, rehabilitační, lázeňské, hotelové nebo sauny školní.

V současné době se setkáváme se širokou nabídkou relaxačních aktivit určených pro veřejnost. Ku prospěchu a následné popularizaci saunování přispívá i dnešní záliba ve wellness.

Podle Müllerové (2008, s. 13) stanovila Česká asociace wellness definici slova wellness, jež znamená *„stav, pocit blahobytu, jenž je maximálně orientovaný na individuální možnosti člověka – vlastní osoby. Je to dlouhotrvající, stupňující se proces přeměny psychické, intelektuální, emoční, sociální, duchovní a okolní pohody. ...Wellness je také označení pro strukturu, zařízení a prostor, které jsou realizovány v konceptu s touto filozofií (architektura, design, barvy...), a pro programy, které k pocitům wellness vedou... Wellness prostor je v nás i v přírodě, pokud nám zajišťuje prožitek krásy, klidu a míru.“*

Jak výše uvedená autorka (2008, s. 5) podotýká: *„Dobře vypadat, dobře se cítit – to je heslo současného životního stylu. Právě životní styl je jedním ze základních faktorů ovlivňujících naše zdraví. Výživa a pohybová aktivita mají zásadní vliv na náš zdravotní*

*stav, pomáhají nemocným i zdravým, a to zejména při primární prevenci, tedy při předcházení vzniku onemocnění.“*

S rozmanitou nabídkou wellness produktů se setkáváme v mnohých veřejných relaxačních centrech. Ty nabízejí vedle klasických saun i jiné druhy, jako je sauna parní, bylinná, kello sauna (srubová baňa) – vychází z tradičních ruských rituálů, ERD sauna (zemní baňa) – stavba částečně zapuštěná do země a další. Díky novým trendům se můžeme dnes, zejména v komerční oblasti, setkat se zapojením více smyslů do saunování. Zajímavým zpestřením je využívání aromaterapie. Jedná se o použití vonných esencí vhodných k polévání horkých kamenů. Součástí takovéto aromasauny jsou speciální kamna, v nichž je vestavěná miska na vonné esence. Jako příklad uvádím účinky některých vůní. Borovice dezinfikuje a čistí vzduch, citron a limeta působí pozitivně na zprůchodnění dýchacích cest, meduňka je vhodná proti depresím, na celkové zklidnění (Müllerová, 2008). Další možností ke zlepšení prožitků při saunování může být využití účinků vybraných barev. V praxi to znamená instalaci zdroje barevného spektra. Müllerová (2008, s. 80) uvádí: *„Na působení barev na lidskou psychiku staví i tzv. chromoterapie, která pro umocnění relaxačního účinku v prostředí sauny (ale také vířivky či parního sprchového boxu) využívá různých kombinací a intenzity základních barev.“* Často používanou je také muzikoterapie, kdy vhodně zvolená hudba umocňuje prožitky.

Zvláštním fenoménem v poslední době je vedle klasické finské sauny infrakabina, nesprávně nazývaná infrasaunou. Mikolášek (2007), odborník na problematiku saunování, dokonce považuje použití názvu infrasauna za zavádějící až zneužitě v neprospěch klasické sauny. V případě infrakabin obchodníci argumentují nízkými náklady na jejich provoz. Při volbě vhodného teplotárního produktu je nutné zvážit několik důležitých okolností.

Hlavní rozdíl je spatřován ve způsobu vytápění, ale i ve způsobu prohřívání. Klasická sauna bývá vytápěna elektrickými kamny nebo kamny na dřevo. Při tomto procesu dochází k prohřívání lidského těla ohřátým vzduchem, který má v různých výškových úrovních různou teplotu. Po prohřátí těla je žádoucí absolvovat proces ochlazení. Infrakabina využívá proces infrazáření získaného pomocí několika nainstalovaných infrapanelů. Infrakabiny si získávají svoji popularitu díky nižší spotřebě

energie nutné k vytápění kabiny a také díky tomu, že bývají dispozičně méně náročné a vejdou se tak i do menších bytů. Majitelům tak poskytují větší soukromí. Při využití v mateřských školách je však potřeba počítat s tím, že infrakabiny bývají dimenzované na 2-3 osoby a doba potřebná k prohřátí bývá udávána okolo 20 minut. Klasická sauna dokáže ve stejném čase prohřát skupinu dvanácti dětí a dvou dospělých doprovázejících osob.

Mikolášek (2007, str. 92) dále uvádí: *„Jak saunová lázeň, tak i fyzikální prostředí infrakabiny shodně produkují infračervené záření a sálání jako zdroj tepla...v infrakabině je sálové záření až o třetinu či dvě třetiny větší oproti saunové kabině a tedy náročnější, zvláště pro děti.“*

Infrakabiny mají své využití především ve smyslu prohřátí organismu před sportovními, rehabilitačními či terapeutickými aktivitami.

## **1.2 Vliv saunové lázně na lidský organismus**

Vědecké výzkumy jednoznačně dokázaly, že pravidelný pobyt v sauně zřetelně zlepšuje odolnost organismu. Mikolášek (2000, s. 39) uvádí, že *„význam saunování spočívá v posílení vlastních obranných sil organismu (imunity) vlivem reakcí organismu na tepelný podnět.“* V další publikaci se Mikolášek (2007, s. 36) zabývá účinky saunové lázně. Zdůrazňuje krátkodobé umělé zvýšení tělesné teploty v saunové lázni. Podle něj *„během prohřívání dochází k vzestupu vnitřní teploty příjmem tepelné energie zvenčí, nikoliv vlivem škodliviny, jak tomu je u infekční horečky. Vzestup vnitřní teploty v horku saunové lázně má průměrnou hodnotu 0,1 °C/min. U dospělých dosáhne po maximálních 15 minutách pobytu v horku 38,5 °C, u dětí po maximálních 8 minutách pobytu v horku 37,8 °C. Zde je původ a průběh zvýšené teploty vyvolán intenzivním, ale krátkodobým zevním pozitivním teplodárným podnětem a zlikvidován může být podnětem negativním. Při regulérním saunování je totiž možno vysokou teplotu kdykoli podle potřeby bryskně zlikvidovat pouhým fyzikálně kontrastním médiem – vodou či chladným vzduchem.“* Za důležitou je považována také teplota zevní, teplota povrchu kůže. Ta nám signalizuje únosnou míru zahřátí tělesného povrchu, přičemž dochází k reakci potních žlázek. Ty produkují pot, jež má samoochlazovací schopnost. Jeden

z dobrých důvodů, proč saunovat obnažené lidské tělo je právě ten, že oděv brání účinné evaporaci (ochlazovací produkce potu, vypařování vody na povrchu kůže). Mezi reakce tělesných systémů na tepelné podněty saunové lázně Mikolášek (2007) řadí vazomotoriku – reakci cévního systému, sudomotoriku – reakci potních žlázek, reakci dýchacího, hormonálního a nervového systému. Za přínosné jsou považovány mimo jiné změny hladin imunitních protilátek. Mikolášek (2007, s. 50) zdůrazňuje: *„Vlivem tepla dojde při každém saunování k bezprostředním změnám v počtech specifických buněk, které jsou jednak schopny pohlcovat choroboplodné mikroby i viry, jednak vyvolat tvorbu ochranných protilátek (např. imunoglobulinů) na sliznici dýchacích cest. Ty pak přímo brání proniknutí infekčních agens do sliznice dýchadel a krevního oběhu. Zvyšuje se celková hladina imunitních globulinů, které mají poločas až 6 dnů a udržují po tuto dobu i schopnost dětského organismu ochránit se vůči infekcím. I když tato ochrana je na dosti značné úrovni, není samozřejmě stoprocentní, zejména při superinfekci při virózních epidemiích.“* Autor dále upozorňuje na pozitivní vliv sauny v případě výskytu revmatických či astmatických obtíží. Ráda bych zde zmínila příklad pobytu astmatických dětí v sauně. Této problematice se věnuje také periodikum Sauna a bazén. V něm Mikolášek (2012) píše, že je důležité nalézt příčiny astmatických projevů a alergeny z jejich bezprostředního okolí odstranit. Takovéto děti potřebují kromě medikace také dostatek pohybu na čerstvém vzduchu spojený s tělesnou aktivitou. Prospěšný je pro ně pobyt na horách či u moře. Jako náhrada v našich zeměpisných podmínkách připadá v úvahu saunování astmatických dětí. Podle autorovy osobní zkušenosti dokáže sauna účinek působení přírodních zdrojů do určité míry zastoupit. Působením horkého vzduchu dojde k uvolnění staženého hrdla, zvýší se produkce řídkého hlenu a tak je zajištěno volné dýchání a odkašlávání. Sauna působí pozitivně také v případě výskytu atopické dermatitidy. Intenzivním pocením se vnitřní orgány lépe zbavují zplodin látkové přeměny, zároveň se tímto způsobem zlepšuje rozložení vody v těle, což má pozitivní vliv například na zmenšování otoků způsobených nadváhou. Saunování je vhodné a doporučené pro širokou veřejnost, ovšem ráda bych zde zdůraznila, že se jedná o podpůrnou proceduru. To platí pro všechny, od malých dětí po seniory. K regeneraci cíleně využívají pobytu v sauně sportovci. Sauna dokáže tělo prohřát a uvolnit za účelem zvýšení efektu různých typů masáží. Tato procedura spojuje regeneraci, relaxaci a péči o zdraví v jeden tělu prospěšný celek.



### 1.3 Indikace a kontraindikace saunování

Účinků saunové lázně si může dopřávat každý, kdo nemá závažné onemocnění, ať již v chronickém či akutním stavu. V ostatních případech záleží na názoru ošetřujícího lékaře (Letošník, 2005).

Matej (2005) zdůrazňuje přínos saunování ve smyslu pozitivních účinků na lidský organismus zejména při náchylnosti k onemocněním z prochladnutí, k onemocněním dýchacích cest, při některých onemocněních kůže. V takových případech může být saunování považováno za součást léčebných postupů. Kontraindikace saunování platí pro každé akutní či akutně zhoršené chronické onemocnění. Zejména horečnatá onemocnění, různé formy epilepsie, onemocnění srdce a krevního oběhu. Do sauny nepřísluší vstup osobám se sociálně - psychickými poruchami, zejména ve smyslu různých sexuálních úchylek apod.

### 1.4 Předškolní věk a souvislost se saunováním dětí předškolního věku

#### 1.4.1 Předškolní věk

Vzhledem k tomu, že se ve své bakalářské práci věnuji tematice saunování dětí předškolního věku, považuji za nutné se tímto věkovým obdobím zabývat. Vágnerová (2000, s. 102) uvádí: *„Předškolní období trvá přibližně od 3 do 6 let. Konec této fáze není určen jen fyzicky, ale především sociálně, nástupem do školy. Ten s věkem dítěte sice souvisí, ale může oscilovat v rozmezí jednoho, event. i více let. Charakteristickým znakem tohoto věku je postupné uvolňování vázanosti na rodinu a rozvoj aktivity, která už není tak samoučelná, umožňuje např. dítěti, aby se uplatnilo a prosadilo ve vrstevnické skupině. K uvolnění této závislosti přispívá osvojení běžných norem chování, znalost obsahu rolí a přijatelná úroveň komunikace. Na druhé straně je dětské myšlení stále ještě prelogické a egocentrické, vázané na subjektivní dojem a aktuální situační kontext. Překonání této bariéry je jedním z významných úkolů předškolního období a předpokladem k nástupu do školy, který je důležitým vývojovým mezníkem.“*

Právě toto období věku, je považováno za velmi důležité v životě člověka. Dětství je ideální doba k položení základů návyků zdravého životního stylu. V této době

dítě opouští období vzdoru a přichází období konformity. Chce se najednou podobat svým vrstevníkům, chce dělat to, co oni, chce dělat to, co se správně dělat má. Jestliže dětem v mateřských školách ukážeme, jak se o sebe mají starat, jak se chránit před nachlazením a sami jim půjdeme příkladem, položíme u nich základy směřující ke zdravým životním návykům a postojům (Matějček, 1996).

Mateřské školy, které saunují děti, mají zájem na podpoře zdravého životního stylu. Dobře vnímají fakt, že svoje zdraví můžeme ovlivnit svým chováním a způsobem života (Havlíková, 2006).

#### **1.4.2 Promítnutí saunování do procesu výchovy a vzdělávání v MŠ**

Saunování dětí v předškolních zařízeních má vedle prokazatelných pozitivních účinků na zdravotní stav dětí také význam v oblasti vzdělávání a výchovy. Mateřské školy je zařazují do svých programů, protože je plně v souladu s požadavky Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV) a vzdělávací nabídku dokáže kvalitně obohatit. Naplňuje všech pět vzdělávacích oblastí uváděných ve vzdělávacím obsahu RVP PV.

V oblasti Dítě a jeho tělo RVP PV (2004, s. 16) zdůrazňuje, že *„záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům.“* V mateřské škole, která zařazuje saunování do svého programu, jsou děti vedeny k postojům směřujícím k osvojování zásad zdravého životního stylu. Jsou poučeny v oblasti ochrany zdraví, prevence nachlazení, jsou vedeny k otužování. Do této oblasti zahrnujeme zejména úkony směřující ke zvládnutí sebeobsluhy. Právě zvládnutí sebeobsluhy k procesu saunování neodmyslitelně patří. Děti se svlékají a oblékají, dovedou se postarat o sebe i o své osobní věci. Vědí, kde mají pomůcky k saunování svoje místo, dodržují určitý řád a předem dohodnutá pravidla. Dalším předpokladem správného saunování je ovládnutí základů osobní

hygieny. Děti si za pomoci dospělé osoby omývají celé tělo, dokáží se osušit ručníkem, mají povědomí o významu péče o čistotu a o svoje zdraví.

V RVP PV (2004, s. 16) je mezi dílčími vzdělávacími cíli uvedeno „*uvědomění si vlastního těla.*“ RVP PV (2004, s. 17) jmenuje tzv. očekávané výstupy, mezi něž patří dovednost „*pojmenovat jednotlivé části těla, některé orgány (včetně pohlavních), znát jejich funkce, mít povědomí o těle a jeho vývoji, znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím, s pohybem a sportem.*“ Vzhledem k tomu, že děti vstupují do prostor sauny bez oděvu a v předškolním věku společně obě pohlaví, stává se, že dochází ke zvědavým pohledům a otázkám, někdy i k ostychu. V sauně je položen základ první sexuální výchovy. Děti si všímají anatomických odlišností obou pohlaví. Jsou-li jim tyto rozdíly správně a taktně vysvětleny, děti se zpravidla nepotřebují více dozvědět a při příštím setkání v sauně probíhá vše rutinně a bez povšimnutí. Jak uvádí Vágnerová (2000, s. 118), „*předškolní děti si uvědomují rozdíl obou pohlaví. Znají i obsah chlapecké a dívčí role. Vědí, jak vypadá a jak se má chovat chlapec či holčička, a podle toho se orientují.*“

V oblasti Dítě a jeho psychika podle RVP PV (2004, s. 18) „*záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti psychologické je podporovat duševní pohodu, psychickou zdatnost a odolnost dítěte...*“ To, co je potřeba udělat pro úspěšné a klidné saunování dětí, které v konečném důsledku zajistí duševní pohodu při této aktivitě, je podrobně popsáno v následujících kapitolách. Metodika saunování je záměrně vytvořena s ohledem na možné reakce dětí, na jejich počáteční obavy a případný strach. Děti většinou zjistí, že teplo i chlad snášejí dobře a tím pádem získávají důvěru ve své schopnosti. Uvědomují si příjemné i možné nepříjemné prožitky, zároveň však na konci saunového běhu prožívají radost ze zvládnutého a poznaného, prožívají radost ze své osobní samostatnosti. Z těchto nově nabytých zkušeností mohou v průběhu dalšího života čerpat, mohou se jim stát oporou i motivací ke zvládnutí různých zátěžových situací. Mikolášek (2007, s. 64) zdůrazňuje: „*I dodržování jednoduchých pravidel saunování je příležitostí k položení základů k výuce principu dodržování i jiných pravidel sebeovládání a vytrvalosti.*“ Podle něj může dítě „*málokde získat větší důvěru ve svou vlastní sílu jako právě při saunování, tedy prohřívání se a při užití všech aplikací vody, které je provázejí.*“

V RVP PV ve výše uvedené oblasti, v části nazvané Sebepečetí, city a vůle (2004, s. 22), můžeme spatřovat přínos saunování mezi vzdělávacími cíli „*poznávání sebe sama, rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, sebedůvěry, osobní spokojenosti)*.“

V oblasti Dítě a ten druhý RVP PV (2004, s. 24) uvádí, že je „*záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v interpersonální oblasti podporovat utváření vztahů dítěte k jinému dítěti či dospělému...*“ Vágnerová (2000, s. 123 - 124) dále zmiňuje: „*Rozvoj sociálních dovedností – v předškolním věku se dítě učí také žádoucími vzorcům chování, které mají obecný charakter, tj. nejsou součástí jen některé role. V této oblasti jde především o rozvoj prosociálního chování, které lze charakterizovat jako pozitivní, respektující ostatní. Jeho rozvoj je spojen s dosažením určité úrovně empatie, se schopností ovládnutí agresivity a vlastních aktuálních potřeb.*“ K tomu dodává, že „*děti předškolního věku dovedou projevit empatii a zkouší pomoci, když je jiné dítě či dospělý v nesnázích.*“ Saunující děti mají mezi sebou vytvořeno zvláštní pouto, všechny děti bez rozdílu musí svým způsobem překonat vliv neobvyklého prostředí. Často také ti zkušenější dávají příklad mladším kamarádům, jsou jim příkladem a oporou. Děti se tak učí respektovat přirozené potřeby svoje i těch ostatních. Mikolášek (2007, s. 65) podotýká: „*Účinek saunování je zajímavý tím, že dává možnost vzniku altruistických postojů těch, kteří je absolvují. Běžně se projevuje v tom, že osobní příznivý prožitek ze saunové lázně přejí saunující nezištně i ostatním.*“ Podle něj se mohou saunující děti stát inspirací pro své rodiče.

Universum: Všeobecná encyklopedie 1. díl (2000, s. 142) vysvětluje pojem altruismus jako „*etický princip, který hlásá podřizení zájmů vlastních blahu druhých, udává jej jako opak egoismu.*“ Čili altruistické postoje mohou být chápány jako určitá nesobeckost a nezištné zájmy.

Také v posledních oblastech RVP PV (2004, s. 26) spatřujeme přínos saunování dětí. V oblasti Dítě a společnost je mimo jiné „*záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga pomoci dítěti osvojit si potřebné dovednosti, návyky i postoje a umožnit mu aktivně se podílet na utváření společenské pohody ve svém sociálním prostředí.*“ I k tomu přispívá vytvoření zdravých životních návyků například prostřednictvím péče o sebe sama. Tyto návyky mohou přispět k navození zmíněné pohody v osobním nastavení dítěte,

potážmo budoucího dospělého člověka a ve vnímání svého okolí. V RVP PV (2004, s. 29) v oblasti Dítě a svět je záměrem „...založit u dítěte elementární povědomí o okolním světě a jeho dění...“, do něhož v současné moderní době péče o sebe sama, péče o svoje zdraví i umění relaxace a odpočinku neodmyslitelně patří.

#### **1.4.3 Zdravotní účinky saunové lázně ve smyslu pozitivních účinků na dětský organismus**

Dlouhodobý zdravotní účinek saunování vychází především ze změn během každého pobytu v saunové lázni a po něm. Dlouhodobý zdravotní účinek saunování na lidský organismus spatřujeme dle Mikoláška (2007, s. 51) především „v oblasti ochrany zdraví a výchovy dítěte.“

Autor se dále zmiňuje o tom, že na počátku hromadného saunování dětí v dětských kolektivech byla myšlenka či představa poskytnout dětem prožitek z regeneračního působení sauny jako takové a vytvořit u dětí vhodné hygienické návyky. Až když se pedagogové a pediatři sami, či se svými rodinnými příslušníky, delší dobu saunovali, pozorovali na sobě účinky saunové lázně ve smyslu absence virových onemocnění dýchacích cest. Následně tyto jejich zkušenosti začaly směřovat k prvním pokusům o skupinové saunování dětí. Tam, kde byly vhodné podmínky, začaly vznikat snahy o zařazení saunování do pevných programů výchovné práce jeslí a mateřských škol. Obecně vžitá představa o souvislosti mezi saunováním a prevencí viróz horních cest dýchacích byla brzy potvrzena. Výsledky statistických šetření z předešlých let, které dokazují tuto skutečnost, bývají v současné době pádným důvodem při rozhodování o smyslu a přínosu saunování dětí. Mikolášek (2007, s. 52- 53) vyzdvihuje dlouholetou zkušenost mnoha středoevropských autorů: „Sledují vztah saunování a nemocí dýchadel podle počtu prostonaných dnů, délky jednotlivých onemocnění u dětí a počtu komplikací. Většinou se shodují až na 50 % zmenšení počtu prostonaných dnů, zkrácení nemoci asi o 1/3, omezení komplikací a oceňují všeobecně pozitivní účinek.“ Ten spatřujeme ve výše popsaném vzestupu hladin sérových i lokálních imunoglobulinů. Tyto dlouholeté praktické zkušenosti potvrzují také výsledky mezinárodní studie, kterou provedla před dvaceti lety MUDr. Ryšánková z Brna ve spolupráci s odborníky z Humboldtovy univerzity v Berlíně. I oni našli zvýšený výskyt

vedených imunoglobulinů v sekretu nosní sliznice právě po aplikaci tepla, vlivem saunové lázně. Tento stav neboli poločas jejich rozpadu trvá podle typu rinovirů zhruba 2 – 6 dnů (clovecesauunujse [online].[cit.2015-01-18]). Zde je podáno vysvětlení prastarého zvyků Finů saunovat pouze 1x týdně. Tuto tradici u nás pochopitelně dodržujeme. Častější saunování je tudíž zbytečné, do doby dalšího saunování jsou děti před respiračními virózami chráněny.

Matej (2005) ve své publikaci upozorňuje na fakt, že děti, které pravidelně saunují, mají méně nemocí z nachlazení. Pokud se už taková nemoc projeví, její průběh bývá mírný a trvá kratší dobu.

Do mateřských škol však nejsou přijímány pouze děti zdravé. Do dětských kolektivů přicházejí také děti respiračně oslabené. Trápí je katary průdušek, v dnešní době není vzácností výskyt astmatu a alergií různého původu. Saunování těchto dětí vyžaduje pečlivou přípravu, samotný průběh saunování musí být upraven. O vhodnosti saunování těchto dětí se musí vyjádřit lékař, samozřejmostí je souhlas rodičů.

V poslední době se v mateřských školách vyskytují také děti, které se vracejí po prodělané nemoci nedoléčené. Pokud by byly tyto děti zapojeny do saunování bezprostředně po nemoci, došlo by s největší pravděpodobností k obnovení choroby. Odborníci doporučují dodržet zásadu vynechat saunu alespoň dva týdny po návratu dítěte do kolektivu.

#### **1.4.4 Specifika saunování dětí**

Skupinové saunování dětí v předškolních zařízeních má svá specifika. Aby bylo smysluplné, je potřeba jej přizpůsobit věku a potřebám dětí. Brát ohled na jejich fyziologické reakce, zachovat hygienické předpisy a dbát na vysokou etickou stránku při vykonávání této činnosti. Vše by mělo být směřováno k tomu, aby saunování bylo pro děti bezpečnou, přínosnou a navíc radostnou aktivitou. Mikolášek (2000, s. 50) uvádí, že do sauny mohou být brány děti již po 6. týdnu narození. To také sám odzkoušel na svých dětech. To je však případ domácího saunování v náruči rodičů. Dlouholetá praxe ukázala, že „*děti na konci batolecího období, tj. ve věku 2,5 – 3 let, jsou natolik mobilní*

*a schopny vyjádřit své reakce na neobvyklé prostředí saunové lázně, že nic nebrání tomu, aby se s nimi začalo saunovat.“*

Situace týkající se skupinového saunování dětí v předškolních zařízeních je taková, že pokud se mateřská škola rozhodne saunování dětí zařadit do svého programu, má na výběr ze dvou variant. Může navštěvovat veřejnou saunu, která musí být vybavena způsobem odpovídajícím potřebám bezpečného saunování malých dětí. V druhém ideálním případě mají mateřské školy saunu zakomponovanou přímo v budově. Optimální podmínky směřující ke správnému a bezpečnému saunování dětí zde zajišťuje personál mateřské školy. Ten dnes musí být odpovědným způsobem proškolen. Pedagogové, jež vykonávají dohled nad saunujícími dětmi, musí mít znalosti o správném postupu při saunování dětí, o vlivu saunové lázně na dětský organismus a v neposlední řadě o onemocněních, která vedou k případným kontraindikacím. Též musí ovládat zásady poskytování první pomoci. Osvědčení o způsobilosti provozovat takovou saunu v současnosti vydává asociace ABAS ČR. Samozřejmostí je údržba sauny ve smyslu dodržování základních hygienických postupů i její kontroly a údržba z hlediska bezpečnosti a funkčnosti. Pro provoz sauny v mateřské škole je nezbytný „řád saunování“, který obsahuje konkrétní pokyny ke správnému postupu při saunování a pokyny k dodržování zásad chování v sauně. Ten je vyvěšen na viditelném místě. V mateřských školách bývá doplněn obrázky znázorňujícími postup saunování dětem srozumitelným způsobem.

Mateřské školy zároveň vedou evidenci saunujících dětí. Ta je prospěšná z důvodu pořízení dokumentace, jež mapuje vliv saunování na každé dítě. Sledují v ní absenci dítěte v mateřské škole z důvodu nemoci a uvádějí účast dítěte na pobytu v saunové lázni.

Na tom, zda bude mít saunování dětí v prostředí mateřských škol úspěch, nese velký podíl zájem a informovanost ze strany samotných rodičů. Mateřská škola, která má saunování ve svém programu, rodiče informuje prostřednictvím schůzek, osobními rozhovory s rodiči, pomocí nástěnek, může uspořádat besedu s lékařem a podobně. Před zahájením pravidelného saunování, ale i po návratu dítěte po prodělané nemoci rodiče předkládají písemný souhlas s účastí dítěte na saunování. Zároveň projednají s pedagogem případný zvláštní režim z důvodu zdravotního omezení jejich dítěte.

Například u dětí s atopickým ekzémem je potřeba v závěru saunového běhu zajistit dostatečné promaštění pokožky vhodnými přípravky, astmatické děti vyžadují upravený režim saunování apod. Konkrétní spolupráce s rodiči se týká především zajištění pomůcek k saunování podle zvyklostí a možností dané mateřské školy.

Následující odstavce se věnují samotnému postupu při saunování skupiny dětí. Ten úzce souvisí s organizací a průběhem saunování. Před zahájením saunové lázně je potřeba určit prostor vhodný pro odkládání svršků. Ten bývá obvykle v důvěrně známém prostředí školní třídy. Pamatovat se má také na upozornění dětí k použití WC a sprchy k očištění těla. Děti jsou sprchovány a omývány za dohledu dospělé osoby. Někteří vyžadují dopomoc například při používání mýdla či při následném osušení. V prostoru školní sauny je umístěna saunová kabina s dostatečným prostorem k pohodlnému usazení příslušné skupinky saunujících dětí. Je vhodné, aby kabina byla vybavena lavicemi umístěnými v různé výšce z důvodu rozdílných teplot. To využijeme při rozličných uváděných pocitech dětí při fázi prohřívání. Děti si zvolí místo, kde se usadí na podložky – prostěradla či ručníky. Optimální teplota sauny pro děti předškolního věku je určena na 86 °C. Velikost (kapacita) saunové kabiny pro saunování s dětmi v zařízeních vychází z hygienické směrnice Ministerstva zdravotnictví. V duchu tohoto hygienického předpisu je stanovena kubatura saunové kabiny pro sauny v dětských zařízeních. Podle toho je poté stanoven maximální počet saunujících dětí v jedné skupině. Optimální skupinu má dle Mikoláška (2007, s. 87) *„tvořit 4 – 6 dětí a 1 dospělá osoba. Pro skupinové saunování dětí ve velké veřejné sauně kubatura prohřívárny již neovlivňuje velikost skupiny saunujících dětí. Platí ale, že jedna skupina dětí, zejména předškolního věku, nemá být početnější než 12 dětí a s dětmi mají být přítomny přímo v prohřívárně nejméně 2 dospělé osoby.“* Tímto způsobem následně dokážeme dětem zajistit bezpečný a příjemný pobyt v sauně a reagovat na jejich individuální potřeby. Považuji za podstatné uvést, že dospělá osoba – pedagog, jež doprovází děti do sauny, vykonává nad touto saunující skupinou dohled. Sám se nesaunuje. Je oblečen v plavkách a je plně k dispozici dětem. Teplota nastavená pro potřeby dětského organismu je pro dospělého člověka považována za nízkou, nedochází při ní ke kýženému pocení. To však je také záměrem, z důvodu snesitelnosti v počtu absolvovaných cyklů s více skupinami dětí. Je totiž pravděpodobné, že mnohdy



učitelka absolvuje dvojí výměnu se třemi skupinami dětí. Proto je i nižší (dětská) teplota sauny pro ni vyhovující a snesitelná.

Dětem musí být přizpůsoben přístup na jednotlivé stupně lavic. Prkna, z nichž jsou lavice zhotoveny, nesmí mít z bezpečnostních důvodů velké rozestupy. Bezpečnostní kryt topidla musí maximálně zamezit dotyku dětí na rozpálené topidlo. Vstupní dveře kabiny by měly být částečně prosklené, postačí malé okénko. To zajistí případný dohled nad saunující skupinou zvenčí. Samozřejmostí je snadné otevírání dveří. Povrch podlah v celém prostoru saunové jednotky musí být protiskluzový. Ochlazovna mívá podobu malého bazénku napuštěného studenou vodou, který má z bezpečnostních důvodů spíše funkci brouzdaliště. Výška hladiny by neměla přesahovat 50 cm. V nouzových případech postačí ochlazení pod sprchou. Je ideální, pokud se ochlazovna nachází v blízkosti venkovního prostoru. Pobytem na čerstvém vzduchu, spojeným s respiračními cviky a protažením celého těla, dochází k optimálnímu ochlazení celého povrchu těla. K odpočinku po saunové lázni jsou ve veřejných saunách k dispozici lehátka ve vyhrazeném prostoru, v mateřských školách děti odpočívají ve třídách (Mikolášek, 2007).

V dětských kolektivech jsou děti rozděleny do několika menších skupin. Musí být počítáno s dobou, po kterou trvá průběh „vysaunování“ jedné dětské skupiny. To vše je záležitostí organizace „saunového dne“. Je pochopitelné, že ne všechny děti přítomné ve třídě se mohou z různých důvodů daný den saunovat. Proto je potřeba zajistit pedagogický dohled i nad těmito dětmi, které mají normální, běžný režim dne.

#### **1.4.5 Metodika saunování dětí**

Před zahájením vlastního saunování je důležité zvolit den, který bude vhodně zapadat do týdenního programu. Většina mateřských škol si volí prostřední dny pracovního týdne, úterý, středu nebo čtvrtek. Je to vhodné zejména s ohledem na navazující či předešlé víkendové rodinné aktivity. V mateřských školách probíhá saunování v dopoledních hodinách. Děti jsou po krátké aktivitě i po svačině. Povzbuzení, ke kterému dochází po tonizačním saunování, vyprchá obvykle po 2

hodinách a to je právě doba, kdy jsou děti naobědvané a následuje u nich odpolední odpočinek s případným spánkem.

Osoba, která je v mateřské škole pověřena přípravou saunové lázně, zajistí technickou přípravu sauny. Ta se týká kontroly úrovně hygienického stavu sauny, nastavení teploty v prohřívárně a přípravy ochlazovacího bazénku. Po skončení saunového cyklu se postará o závěrečný úklid.

Samotnému procesu saunování předchází příprava. Během ní si děti nachystají pomůcky. Podle zvyklostí jednotlivých mateřských škol to bývá ručník, prostěradlo či župan a protiskluzová obuv. V prostředí své třídy si děti odkládají veškerý oděv na předem určené místo, většinou na své židličky. Pedagogický dozor dohlédne na použití WC a na odložení řetízků i jiných šperků. Kovové předměty se totiž v prohřívárně zahřívají na velmi vysoké, neúnosné teploty. Poté skupinu dětí odvádí do prostor sauny.

- První fáze saunování – očištění

Saunování má vždy začínat důkladnou očištěnou celého těla. Je to smysluplné i z hlediska celkové přípravy tělesných termoregulačních dějů na nápor horka. Za tímto účelem je v mateřských školách využívána sprcha. Pověřená osoba nejprve zkontroluje teplotu vody ve sprše. Děti se pod sprchou důkladně umyjí mýdlem. Pedagog zajistí dohled nad průběhem omývání celého těla, pomáhá méně obratným dětem, omývá i sebe a v neposlední řadě dbá na bezpečnost dětí. Děti se následně osuší ručníkem, ten odloží na předem určené místo a s podložní osuškou či prostěradlem – podle zvyklostí a režimu dané mateřské školy vstupují do prohřívárny.

- Druhá fáze saunování – prohřívání

Po vstupu do prohřívárny je nutné, aby pedagog zkontroloval údaj na teploměru a nastavil časomíru. V mateřských školách bývá využívána minutka – kuchyňský budíček nebo přesýpací hodiny. Ty jsou u dětí zvláště oblíbené pro snadné sledování plynoucího času. Děti si prostřou podložní osušku tak, aby se na ni mohly pohodlně usadit, v případě dostatku volného prostoru i ulehnout. Dbáme na to, aby pokožka nepřišla z hygienických důvodů do kontaktu s dřevěnou lavicí. Poloha vleže je za účelem rovnoměrného prohřátí celého povrchu těla ideální, změnami poloh navíc

můžeme regulovat intenzitu působení tepla. Malé děti však často upřednostňují sezení a to v blízkosti dospělé osoby. Za účelem snížení teplotního rozdílu je dětem doporučena poloha vsedě „na vajíčko“, s koleny přitaženými ke hrudníku, kdy děti obejmou nohy pažemi a hlavu mírně skloní. V prohřívárně děti klidně vyčkávají, je jim nabízena celá řada vhodných klidových aktivit. Naslouchají vyprávění krátkých příběhů a pohádek, samy vyprávějí své zážitky nebo společně opakují naučené básničky, dávají si hádanky a podobně. Také rády hrají hry zaměřené na rozvoj slovní zásoby, motoriku mluvidel atd. Hlučné aktivity nejsou vhodné. Křik a zpěv vede k hlubšímu vdechování horkého vzduchu a tím k intenzivním pocitům horka. Délka prohřívání závisí na věku dětí i na jejich momentálních pocitech. Z toho vyplývá, že dospělá osoba, která nad dětmi vykonává dozor, musí reakce dětí na horké prostředí saunové lázně neustále sledovat, ptát se na jejich pocity. Děti si často stěžují na pálení nosu. Proti tomu pomůže vytvoření tzv. „komůrky“, někdy nazývané „kapsička“. Děti si dlaněmi přikryjí nos i ústa, vdechují nosem a vydechují ústy. Pocity pálení ihned ustoupí. Samozřejmostí je vlídné zacházení s dětmi, verbální kontakt, pohlazení a celkové povzbuzení, případně vyzvání ke změně polohy či místa. Doba pobytu v prohřívárně se řídí podle intenzity nastavené teploty. Při dvojí výměně tepla to bývá zpravidla 8 minut. Ve větším horku může být pobyt dětí v prohřívárně zkrácen. Je potřebné přihlídnout také k věku a zkušenostem dětí s pobytem v sauně. Je to vždy individuální záležitost a pocity i reakce dětí jsou prvořadé. Ke konci pobytu v prohřívárně mohou děti provádět jednoduché prvky automasáže. Jedná se o jednoduchou pohybovou aktivitu. Například si třou svými dlaněmi dolní končetiny. Pojmenovávají a uvědomují si tak části svého těla. Poté děti opatrně vstanou, vezmou si svoji podložku a za dohledu dospělé osoby z prohřívárny pomalu odcházejí.

Následuje mezifáze, kdy dochází ke krátkému osprchování vlažnou vodou za účelem spláchnutí potu.

- Třetí fáze saunování – ochlazování

Vhodnou formou ochlazování dětí bývá využití připraveného bazénku se studenou vodou. Hladina vody nemá přesahovat z bezpečnostních důvodů výšku 50 cm. Děti se mohou ve vodě procházet, oplachují si jednotlivé části těla (zejména zátylek a obličej), mohou dle libosti cákat. Některé děti, zvláště ty nejstarší se do vody

s chutí ponoří a „plavou“ jako ryby, na krátkou dobu si mohou pohrát s míčem či jinými vodními hračkami. V tom případě je nutný dohled nad reakcí dětí na chlad a případně fázi ochlazení ukončit. Doba pobytu v ochlazovacím bazénku se studenou vodou by neměla trvat déle než několik vteřin. Další vhodný způsob ochlazení je pobyt na čerstvém vzduchu, spojený s krátkou pohybovou aktivitou. Děti si obují svoji protiskluzovou obuv a odcházejí ven. Tímto je dětem dopřána ideální vzdušná lázeň, která zajistí rovnoměrné ochlazení celého povrchu těla. Venku děti napodobují cviky respirační gymnastiky, zařazujeme cvičení k protažení celého těla. Vhodné jsou cviky ve stoji a v chůzi. Stále platí podmínka pozorování reakcí dětí na chlad. V případě nepřízně počasí, zejména při prudkém větru či za silného mrazu pod  $-10^{\circ}\text{C}$  je pobyt venku zcela nevhodný. Přehřátý organismus sice umožňuje snášet dobře pobyt v chladném prostředí, nicméně opět platí dodržování stanovených časových limitů. Doba pohybové aktivity by neměla přesáhnout 5 minut. Poté všichni odchází do prostor sauny, odloží obuv, případně umyjí chodidla pod sprchou a následuje další prohřívací fáze. Pokud je již saunovací cyklus u konce a proběhla dvojitá výměna tepla, děti odchází do prostor určených k odpočinku.

- Čtvrtá fáze – závěrečná

Po posledním, zpravidla druhém ochlazení, se děti za dohledu dospělé osoby krátce osprchují a důkladně osuší. Poté odchází do prostor své třídy, kde je jim nabídnuto doplnění tekutin, ztracených předešlým pocením. V některých mateřských školách jsou děti zabaleny do prostěradel a krátce odpočívají na připravených lehátkách. To je čas na poslouchání pohádky či zajímavého příběhu. Doba takového odpočinku by však neměla přesáhnout 10 minut, aby nedošlo k navození nežádoucího útlumu organismu. Jinde se děti obléknou do odložených svršků a je jim nabídnuta klidová aktivita formou hry, relaxace a podobně. Poté se v režimu mateřské školy pokračuje obědem a klasickým odpoledním odpočinkem.

V závěru saunového dne se pověřená osoba postará o závěrečný úklid sauny a dezinfekci jejího vybavení (Mikolášek, 2007).

## **1.5 Vhodné doplňky saunování**

Výše uvedený způsob saunování je považován za efektivní a zcela dostatečný. Pobyt v sauně však může být doplňován některými speciálními úkony. Ty mohou pobyt v sauně ozvláštnit a zpestřit. Jedná se o výše uvedené zařazování cviků respirační gymnastiky a prvky automasáže.

Do saunování můžeme zapojit i jiné smysly. Vhodnou a pobyt v sauně zpříjemňující procedurou je inhalace, která spočívá v polížení horkých kamenů vodou s přísadou vonné esence. Aby byl tento postup efektivní, platí pro inhalaci u malých dětí zásada vhodného výběru vonné přísady a zároveň použití jejího slabého roztoku. Esence borovice působí antisepticky, heřmánek a meduňka uvolňují a uklidňují. Ve výběru vonných esencí je však potřeba zohlednit fakt, že některé mohou u dětí vyvolat alergické reakce či podráždění sliznic. Klasický náraz parou, kterého se dosáhne polížením horkých kamenů topidla vodou, se při saunování dětí zpravidla nepoužívá. Pro děti je toto uměle navozené prudké zvýšení teploty neúnosné.

## **2 PRAKTICKÁ ČÁST**

### **2.1 Cíl práce a výzkumné otázky**

#### **2.1.1 Cíle výzkumného šetření**

Saunování dětí v mateřských školách je neobvyklá aktivita, která vzdělávací nabídku takové mateřské školy zpestřuje a obohacuje. Cílem mého výzkumného šetření bylo podání informací o saunování dětí v mateřských školách a ověření přínosu saunování dětí předškolního věku probíhajícího právě v prostředí mateřských škol. Za důležité jsem pokládala získat podrobné informace o způsobu a průběhu takového saunování. Ve své práci neformuluji hypotézy, ale pokládám výzkumné otázky.

#### **2.1.2 Stanovení výzkumných otázek**

- Jaká jsou pozitiva zařazení saunování dětí do výchovných programů mateřských škol?

- Jaký má saunování vliv na absenci respiračních onemocnění a utužení dobrého zdravotního stavu dětí?
- Jaký je zájem rodičů o saunování dětí v prostředí mateřské školy?
- Je sauna pro dítě radostnou záležitostí nebo je spíše stresuje?

## 2.2 Metodika

Za účelem vypracování praktické části jsem zvolila metodu smíšeného výzkumu. Ta zahrnuje výzkum kvalitativní i kvantitativní, jež se od sebe liší podle zvolených metod. Právě použitím více metod jsem se pokusila o maximální provázanost a objektivnost.

### 2.2.1 Kvalitativní výzkum

V první kvalitativní části šetření, jsem použila metodu rozhovoru. Rozhovor je podle Švaříčka a Šedřové (2007, s. 159) *„nejčastější používanou metodou sběru dat v kvalitativním výzkumu. Používá se pro něj označení hloubkový rozhovor, jež můžeme definovat jako nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu zpravidla jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek.“*

Chrástka (2007, s. 182) termín rozhovor nahrazuje termínem interview, jež se mu jeví jako přesnější a výstižnější. Interview označuje jako *„metodu shromažďování dat o pedagogické realitě, která spočívá v bezprostřední verbální komunikaci výzkumného pracovníka a respondent.“* Autor považuje za cenné a přínosné, že výzkumník má možnost navázat s respondentem osobní kontakt za účelem lepšího vhledu do zkoumané problematiky. Podle míry řízení interview výzkumníkem je dále rozdělováno na strukturované, polostrukturované nebo nestrukturované.

Pro realizaci interview platí daná pravidla, z nichž Chrástka (2007) uvádí:

- Zajištění průběhu za vhodné situace, časového prostoru a výběr vhodného prostředí
- Za účelem uvedení respondenta do problematiky začínat interview nejobecnějšími otázkami

- Předejít negativním dopadům působení rozličných psychologických faktorů
- Důležitost navázání kontaktu s respondentem a získání jej ke spolupráci
- Vypracovat přesný záznam průběhu interview

Rozhovory jsem vedla s ředitelkami a vedoucími učitelkami saunujících mateřských škol. Dotazovala jsem se jich na jejich zkušenosti se saunováním dětí v prostředí mateřských škol i zájem ze strany rodičů. Zajímala mě historie i způsob, jakým u nich saunování probíhá, jejich metody, zvyklosti a samotný postup saunování dětí. Dotazovala jsem se také na vliv saunování na docházku dětí a s tím související četnost výskytu respiračních onemocnění. Při komunikaci s dětmi jsem použila metodu strukturovaného rozhovoru s předem stanovenými otázkami. Rozhovor s dětmi se odehrával v jim důvěrně známém prostředí školní třídy. Jako formu jsem použila v mateřských školách osvědčený rozhovor v kruhu se skupinkou dětí. Ptala jsem se na to, co se dětem na saunování líbí a co se jim nelíbí, zda se do sauny těší a na co se těší. Pro přesnost vyhodnocení byly rozhovory natáčeny, a to po předchozím souhlasu dotazovaných.

Další použitou metodou byla metoda přímého pozorování. Chrástka (2007, s. 151) upozorňuje na to, že *„pedagogické pozorování je nejstarší a nejrozšířenější metodou získávání dat o pedagogické realitě“*. Švaříček a Šedřová (2007, s. 17) dodávají, že *„kvalitativní výzkum je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů.“*

Metodu přímého pozorování jsem využila při saunování dětí v MŠ Opařany, ve své kmenové mateřské škole. Výsledky pozorování ve své práci popisuji. Samotný proces saunování dětí jsem fotografovala (fotografie jsou součástí přílohy č. 3). Zvažovala jsem také dokumentaci formou videozáznamu. Tento způsob jsem však z etických důvodů zamítla.

### 2.2.2 Kvantitativní výzkum

U druhé kvantitativní části šetření jsem použila metodu dotazníku. V oblasti získávání dat v rámci pedagogického výzkumu je metoda dotazníku považována za velmi častou. Chrástka (2007, s. 163) uvádí, že „*dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně.*“ Autor považuje za důležité volit vhodné otázky. Je kladen důraz na jejich srozumitelnost a jednoznačnou formulaci. Úspěšnost poté zajistí jasné pokyny k vyplnění dotazníku a ochota respondentů spolupracovat. Podle Chrástky (2007, s. 171) by měl dobrý dotazník splňovat požadavky validity a reliability. „*Validita dotazníku spočívá v tom, že dotazník zjišťuje skutečně to, co má zjišťovat, tj. to, co je výzkumným záměrem. Reliabilitou dotazníku se rozumí schopnost dotazníku zachycovat spolehlivě a přesně zkoumané jevy.*“ Po získání vyplněných dotazníků od respondentů následuje analýza dat dotazníkem získaných.

V tomto případě jsem se obrátila na rodiče saunujících dětí ve všech třech mateřských školách a požádala jsem je o vyplnění dotazníku. Ten obsahoval uzavřené odpovědi a jednu otevřenou. Zajímala jsem se o to, zda rodiče považují saunování dětí za přínosné, zda pozorují příznivý vliv sauny na zdravotní stav dětí. Zajímalo mě, jak doma děti o sauně vypráví a zda se rodičům jeví pobyt v sauně pro děti příjemný nebo stresující.

### 2.2.3 Výzkumný soubor

O spolupráci na mém výzkumu jsem požádala tři mateřské školy, které saunují děti. Výzkum jsem prováděla v MŠ v Opařanech. Jedná se o školu v malé obci. V této mateřské škole zároveň pracuji jako učitelka. Se saunováním dětí mám tudíž osobní zkušenost. Velmi úzkou spolupráci jsem navázala s Mateřskou školou Pastelka v Milevsku a dále s Mateřskou školou E. Beneše v Písku. Obě patří mezi mateřské školy městského typu. Výzkumným souborem ve všech mateřských školách byly děti, rodiče těchto dětí a učitelky, které s dětmi saunují.



Ve druhé kvantitativní části šetření jsem se obrátila na rodiče saunujících dětí a požádala jsem je o vyplnění dotazníku.

## 2.3 Zhodnocení výsledků

### 2.3.1 Výsledky získané na základě rozhovorů s učitelkami saunujících mateřských škol

Rozhovory s ředitelkami či učitelkami saunujících mateřských škol byly uskutečněny během listopadu a prosince roku 2014. Za tímto účelem jsem využila techniku polostrukturovaného rozhovoru (viz. příloha č. 1). Rozhovory probíhaly v přátelské atmosféře v klidném prostředí ředitelken jednotlivých mateřských škol. Na začátku všech rozhovorů jsem paní učitelky seznámila s cílem mého výzkumného šetření a zároveň jsem požádala o souhlas s pořízením jeho záznamu. Rozhovory jsem následně přepsala a analyzovala.

- Historie saunování

Z rozhovorů s učitelkami saunujících mateřských škol vyplynulo, že ve všech mateřských školách mají se saunováním dětí dlouholeté zkušenosti a v této oblasti nejsou žádnými nováčky. Sauna v MŠ v Písku byla součástí stavebních plánů, saunují tedy téměř 30 let, od počátku provozu mateřské školy. V Opařanech saunu vystavěli v 80. letech svépomocí nadšení rodiče ve sklepních prostorách mateřské školy. Původně sauna sloužila nejenom dětem, ale také široké veřejnosti, místním sportovcům apod. Po určité době však byla sauna dána k dispozici pouze pro potřeby mateřské školy, zejména z hygienických důvodů. V MŠ Pastelka v Milevsku se věnují saunování dětí od roku 1994. Zpočátku docházely děti do sauny v nedalekém sportovní areálu. To se však neobešlo bez komplikací souvisejících s přesuny velkého počtu dětí, zajištěním pedagogického dozoru či častou nepřízní počasí. A proto, že o saunování dětí byl ze strany rodičů velký zájem, rozhodla se ředitelka Miroslava Dušková o zbudování sauny přímo v prostorách mateřské školy. Ta k tomu dodává: „*Začala jsem shánět výrobce saun i kontakty na saunující mateřské školy, o informace jsem požádala MUDr. Antonína Mikoláška. Nebyl to jednoduchý úkol, zahltila mě spousta papírování, ale stálo to za to. Vlastní saunu využíváme od roku 2004.*“

- Zájem, účast a obliba saunování

*„Zájem dětí o saunování v mateřské škole je ovlivněn osobností učitelek daných mateřských škol. Pouze ony mohou v dětech podnítit chuť podniknout něco nového, co vybočuje ze zaběhnutých stereotypů. Pochopitelně je nutná maximální orientace v dané problematice, každá učitelka se musí na proces saunování dobře připravit. Nadšení pro saunu je nakažlivé, přenáší se na děti, potažmo na jejich rodiče. V naší MŠ se saunuje 85-90 % dětí.“* To dodává ředitelka MŠ Pastelka. Zde berou do sauny všechny děti, pokud mají souhlas rodičů i ošetřujícího lékaře. Výjimku tvoří pouze děti nejmladší, dvouleté či tříleté, které jsou v mateřské škole prvním rokem a které se na chod mateřské školy teprve adaptují. V této MŠ to zdůvodňují takto: *„...máme saunu v jiném patře než je třída nejmladších dětí a přesuny do sauny by byly pro malé děti náročné, nejdůležitější je pro nás především bezproblémová adaptace dětí na mateřskou školu.“* V MŠ v Písku nesaunují třídu nejmladších dětí. Paní učitelka k tomu dodává: *„Takhle nám to z organizačních důvodů vyhovuje. Máme čtyři třídy a všechny děti bychom ani nestihli řádně vysaunovat.“* Ve dvoutřídní MŠ v Opařanech popsala situaci vedoucí učitelka: *„Pokud si rodiče přejí, aby jejich dítě saunu navštěvovalo od počátku docházky do mateřské školy, není to problém. Během jednoho saunového dopoledne vše bez problémů zvládneme. Na prvním místě je však vždy dítě se svými pocity a postoji k saunování.“*

- Orientace v problematice

Z odpovědí učitelek ze všech zkoumaných mateřských škol vyplynulo, že saunování probíhá podle platných předpisů. Všude mají schválený „Saunovací řád“ i vypracovanou metodiku. Učitelky, případně i provozní zaměstnanci (pokud také vykonávají dozor nad saunujícími dětmi a zajišťují provoz sauny), jsou v této oblasti proškoleni a mají náležité osvědčení. *„...u nás máme program saunování rozpracovaný ve školním projektu „Chci být zdravý“. Ten se promítá do všech pěti oblastí RVP PV“* (MŠ Pastelka Milevsko).

- Motivace dětí, metodika saunování

Na otázku, jak připravují děti na pobyt v sauně v Mateřské škole Pastelka v Milevsku paní ředitelka odpověděla: *„Děti celým procesem saunování provází loutky*

*Čenda a Amálka. Jsou vyrobené z velkých dřevěných vařeček, dřevo se hodí do prostor prohřívárny. Děj příběhu se týká toho, že děti nechtějí být často nemocné, co pro sebe mohou udělat a podobně. Vše je zakončeno říkadlem:*

*„Každý den se umyjeme,*

*Saunou viry vyženeme.*

*Bakterie krok co krok*

*Běží pryč jak o závod!“*

*Pro děti máme vytvořen obrázkový „režim saunování dětí“, vyprávíme si o postupu i o účincích tepla a chladu. Převlékáme panenku, učíme se správnému postupu očisty celého těla. Poté se děti vypraví na prohlídku sauny.“*

V MŠ v Písku i v Opařanech mají skřítku „Sauňáčka“ (loutku), který je průvodcem a kamarádem dětí v průběhu každého saunování. Z rozhovorů vyplynulo, že nejdůležitější je atmosféra klidu a bezpečí, učitelky se musí vyvarovat spěchu, nervozity, nedávat dětem strohé povely ani je neodrazovat v případě strachu před studenou vodou či při udávaných pocitech velkého horka. Ve všech uvedených mateřských školách si děti krátí pobyt v prohřívárně povídáním, hrají hry jako například „Na tichou poštu“, „Řetěz slovíček“, vymyšlení hádanek, vyprávění pohádky na štafetu, podávání míčku (kdo drží míček, vymýšlí například slovo na dané písmenko) a podobně. Docházku dětí do sauny paní učitelky evidují a na konci saunovacího období vyhodnocují. Na závěr dostane ve všech uvedených mateřských školách každé dítě za svoji účast v sauně diplom. K evidenci i motivaci dětí v MŠ v Písku se vyjádřila paní učitelka takto: *„Každé dítě má ve třídě kartičku se svým jménem a značkou. Za účast v sauně si do kartičky samo dává razítka. Děti mají přehled o docházce, mohou porovnat s kartičkami kamarádů a sledovat tak účast na saunování.“*

- Postup saunování dětí

Při rozhovorech s učitelkami jsem se dozvěděla, že ve všech případech saunují děti v období od začátku října do konce dubna, provoz souvisí s topnou sezonou MŠ. V každé mateřské škole je pevně stanoven „den sauny“, ve všech zkoumaných mateřských školách je to shodou okolností čtvrtek. Postup saunování je všude

podobný. Děti si odloží oblečení ve třídě, odchází do prostor sauny, následuje hygiena a samotné prohřívání s následným ochlazením. Cyklus ve všech zkoumaných školách opakují dvakrát. Co uvedené školy odlišuje, je způsob relaxace po užití sauny. V Opařanech děti zhruba 10 minut odpočívají na lehátkách. Jsou zabaleny do suchých prostěradel a přikryty dekou. Paní učitelka říká: „*Děti často přicházejí ze sauny mokré, myslím si, že je vhodné nechat jejich organismus v teple a v klidu. To, že si chvíli odpočinou na lehátku, jim jistě neublíží, odpočinek má jistou „kulturu“, děti nelehají na zem.*“ V MŠ Písku a v Milevsku dodržují jiný postup. Ředitelka MŠ Pastelka v Milevsku má tento názor: „*Děti na lehátka neukládáme z toho důvodu, že máme obavy o to, aby se nedostavila útlumová fáze. Obléknou se a jsou jim nabízeny klidné hry (malování, pexeso, společenské hry apod.). V případě příznivého počasí mohou děti pobývat na zahradě mateřské školy. Odpočinek nastává až v době po obědě.*“ Odpověď paní učitelky MŠ v Písku je taková: „*Děti v naší mateřské škole odpočívají tak, že relaxují na koberci. Mohou si vzít polštáře, přitom poslouchají pohádky. Pokud bychom děti ukládaly na lehátka, nestačily bychom požadované množství dětí vysaunovat.*“

- Seznámení rodičů s procesem saunování

Všechny učitelky mateřských škol se shodují v odpovědích, že na začátku saunovacího období jsou rodiče pozváni na informační schůzku. Tam se dozví všechny podstatné informace týkající se způsobu i přínosu saunování pro jejich děti. Rodiče si také mohou ve všech mateřských školách saunu za doprovodu pedagogických pracovníků prohlédnout. Učitelky seznámí rodiče s tím, co budou jejich děti v den sauny potřebovat. V průběhu školního roku mají rodiče k dispozici potřebné informace na nástěnkách. Kdykoliv mohou požádat o vysvětlení paní učitelky.

- Spoluúčast rodičů

Z rozhovorů s učitelkami vyplynulo následující. V Milevsku si děti nosí župan, osušku a děti z dolní třídy protiskluzovou obuv. V Písku župan a protiskluzovou obuv, prostěradla dostanou školní (škola je také následně pere). V Opařanech děti potřebují pouze baťůžek či tašku. Ručník, prostěradlo i protiskluzovou obuv děti dostávají školní. Boty po každém ukončení saunování provozní pracovníce vydezinfikuje, prostěradla a ručníky si děti odnášejí domů. Následující saunový den je nosí do MŠ vyprané.

- Filtr saunujících dětí

Učitelky saunujících mateřských škol shodně uvádějí, že rodiče jsou povinni na počátku saunovacího období své dítě k saunování v MŠ přihlásit. Tímto potvrzují, že byli seznámeni s podmínkami saunování a že je budou respektovat. To se týká především oznamování případných onemocnění jejich dítěte. Odpovídá tomu následující citace ředitelky MŠ Pastelka: *„Po každé absenci dítěte rodič písemně potvrzuje, že je dítě zdravé a že se může opět saunovat. K tomuto opatření jsme byli nuceni přistoupit z toho důvodu, že do mateřské školy se nám často vrací děti nedoléčené, mnohdy nemají doužívána antibiotika a pokud by takové dítě absolvovalo pobyt v sauně, mohlo by v horku zkolabovat.“* Ve všech uvedených školách respektují doporučení, že dítě by po nemoci mělo saunu 2x vynechat.

- Vliv saunování na docházku dětí, přínos pro dítě

Z rozhovorů se všemi učitelkami vyplynuly jasné závěry. Pobyt v sauně má pozitivní vliv na nemocnost dětí. Ve všech dotazovaných mateřských školách vedou záznamy o účasti dětí na školním saunování. Sledují důvody absencí dětí i dobu jejich následné rekonvalescence. *„Děti jsou méně často nemocné. Nejvíce je to patrné u dětí, které navštěvují naši saunu druhým a třetím rokem. Ti, kteří saunují, se dovedou o své věci postarat, nedělá jim problém převlékání, mytí a podobně. Mají také jasnější představu o dnech v týdnu, ví, kdy bude čtvrtek = den sauny.“* To uvádí paní učitelka z MŠ Opařany.

- Doplnkové aktivity

Odpovědi učitelek se shodují v tom, že během saunování často zařazují prvky respirační gymnastiky. Dokazuje to následující citace z MŠ Opařany: *„Vždy děti upozorňujeme na správné dýchání v prohřívárně, dbáme na to, aby dětský projev nebyl příliš hlasitý, aby se nenamáhaly hlasivky a horký vzduch se do těla dostával přes nosní otvor. Pokud si děti stěžují na pálení v nose, děláme si nosní komůrku.“* Ředitelka MŠ Pastelka k tomu dodává: *„V naší sauně děláme občas „kouzlo“ – poléváme kameny vonnými esencemi a děti hádají, o jakou vůni se jedná. Používáme slabý roztok meduňky nebo máty. Heřmánek není vhodný z důvodů možných alergických reakcí*

*některých dětí. Děti si velmi oblíbily prvky automasáže. Pojmenováváme si přitom jednotlivé části těla.“*

### **2.3.2 Výsledky získané na základě rozhovorů s dětmi**

Rozhovor s dětmi se odehrál v MŠ Opařany. Za účelem získání odpovědí jsem volila metodu diskuse v kruhu s menší skupinou dětí v prostředí školní třídy. Položila jsem jim tři jednoznačné otázky.

#### **1. Co tě napadne, když se řekne sauna?**

Odpovědi dětí se týkaly převážně teplotně rozdílných prostředí. Převládaly odpovědi typu: *„Je tam velké horko!“* Nebo *„Je tam studená voda!“* Z dalších odpovědí uvádím například: *„...povídáme si tam...jíme ovoce...chodíme ven do sněhu... nebo ...čekáme, až se přesype písek na hodinách...“* Některé odpovědi vyjadřovaly stručné konstatování: *„... jdeme tam, abychom se ohřáli...abychom vyhnali bacily...“*

#### **2. Co se ti na saunování líbí?**

Z rozhovorů s dětmi vyplynulo, že se jim velmi líbí pobyt v prohřívárně. Uváděly odpovědi typu: *„...líbí se mi teplíčko...ohřejeme se tam...můžu tam ležet jako u moře...těším se na hádanky...že si dáme ovoce...“* V reakcích dětí týkajících se pobytu v chladném prostředí převládaly tyto odpovědi: *„...těším se do bazénu, protože tam plavu jako kapr...líbí se mi studená voda, protože jsem otužilec jako tatka...je legrační, když venku cvičíme a mávají nám děti ze školy z okna...nejlepší je to venku ve sněhu, vezmeme si sněhovou kouli do tepla a ona rychle roztaje, to se mi líbí...“* Z dalších odpovědí přidávám: *„...líbí se mi, že vyženeme ty bacily...že nebudeme nemocní, to já nemám rád...mám ráda, když jsem zabalená jako miminko a paní učitelka nám čte pohádku...“*

#### **3. Co se ti na saunování nelíbí?**

Přehlídku dětské bezprostřednosti doplňují i odpovědi na poslední otázku: *„...je tam velké horko...je tam hic...nelíbí se mi, když na mě kluci cákají studenou vodu a taky při tom cákání křičí...“* Zazněla také jedna zajímavá odpověď *„...sauna se mi nelíbí,*

*protože tam chodím málo a bojím se, že se mi budou ostatní smát, že jsem bábovka a také proto, že tam chodíme nahatí...“*

Z odpovědí je patrné, jak děti dokážou přesně vyjádřit své pocity a dovedou proces saunování popsat. Děti intenzivně vnímají působení rozdílných teplot. Jejich odpovědi zároveň poukazují na to, že nejen paní učitelky, ale i rodiče vyzdvihují zdravotní přínos saunování.

### **2.3.3 Výsledky získané na základě přímého pozorování**

Přímé pozorování proběhlo v prostředí MŠ Opařany. V této dvoutřídní mateřské škole s dětmi pracují čtyři pedagogické pracovnice. V den sauny má každá z nich jasně stanovené povinnosti. V těch se následující saunový den (v dalším týdnu) střídají. Je tak zajištěno adekvátní rozložení zátěže, kterou s sebou saunování několika skupin dětí přináší. Při všech činnostech je k dispozici také provozní pracovnice.

Saunovací den začíná již ráno, příchodem dítěte do mateřské školy, kdy rodiče oznamují skutečnost, zda jejich dítě může do sauny. Pokud se některé dítě vrací do MŠ po prodělané nemoci, nebo je stále v rekonvalescenci, rodiče dítě omluví. Pokud je již vše v pořádku, vyplňují krátké prohlášení o souhlasu se saunováním. Paní učitelky poté rozdělí děti do jednotlivých skupin podle aktuálního počtu všech přihlášených dětí. Do skupiny bývají slučovány děti zpravidla podle jejich přání – není výjimkou, že saunu navštěvují společně sourozenci, kamarádi apod. Odpovědná osoba, pověřená uvedením sauny do provozu, se postará o vše potřebné. Zapne topení, napustí bazének, případně nachystá náhradní prádlo (v případě, že rodiče zapomenou vyprané donést), zajistí pitný režim a ovoce.

Po absolvování svačiny jsou děti z první skupiny vyzvány k přípravě na saunování. Přebírá je učitelka, která má za úkol děti na saunování připravit. Učitelka, která bude s dětmi absolvovat vlastní pobyt v sauně, se odchází převléct do plavek. Děti si zatím uklidí svoje hračky, použijí WC a ze šatny si vezmou batůžek s čistým prádlem. Odcházejí do vyhrazeného prostoru ve třídě, kde si svoje oblečení odloží na židličku. Učitelka zkontroluje, zda některé dítě nemá na krku řetízek (kovové předměty se v prohřívárně rozpálí na neúnosnou teplotu), děti jí odevzdají svá prostěradla a

zabalí se do ručníku. Obují si protiskluzovou obuv a v doprovodu učitelky odchází celá skupinka dětí do prostor sauny. Tam je již vítá kamarád skřítek Sauňáček. S dětmi se pozdraví, říká jim o tom, že se na ně po celý týden velmi těšil. Před vstupem do prohřívárny si všichni na vyhrazené místo odloží obuv, ručník si položí na lavici v prohřívárně a odchází se sprchovat. Při omývání dětí asistuje učitelce provozní pracovnice. Obě dbají na to, aby se děti pečlivě omyly, mladším dětem jsou nápomocny.

Děti se postupně usadí na svá místa v prohřívárně, nařídí budíček (kuchyňskou minutku) a přesýpací hodiny a mohou se v klidu oddávat klidovým činnostem, které jim pobyt v prohřívárně zkrátí. Hrají hry, které jsou vhodné pro pobyt v sauně. Děti si užívají příjemnou atmosféru, mají rády soukromí. Malá skupinka dětí má paní učitelku jenom pro sebe. Ví, že se každý dostane ke slovu, že není potřeba nikam spěchat. Například starší děti si do sauny již doma chystají pro ostatní hádanky, mladší poslouchají a vše pozorují. Paní učitelka děti upozorňuje na správné dýchání, povídá jim o tom, jak je pobyt v sauně přínosný pro jejich zdraví. Během prohřívání se mohou děti občerstvit ovocem – mají k dispozici nakrájené jablko, mandarinky apod. Vše v malém množství, jen pro chuť a ukrácení pobytu v prohřívárně.

Po uplynutí potřebné doby skupina odchází do ochlazovny. Krátce se osprchují, aby ze sebe smyly pot, a odchází k bazénku se studenou vodou. Některé děti, zvláště ty nejstarší se chlubí: *„Já plavu jako kapr v rybníce!“* Děti, které se do vody neodváží, učitelka vyzve: *„Zkus si alespoň sáhnout, jestli je ta voda dnes studená, tak jako byla minule!“* A protože nejúčinnější je ochlazení celého povrchu těla, v prostorách ochlazovny si děti s paní učitelkou zacvičí. Jsou zařazovány jednoduché protahovací cviky, vše je motivováno hrou na zvířátka. V jiném případě je možnost ochlazení krátkým pobytem na čerstvém vzduchu. U dětí je pobyt venku velmi žádaný. Vždy je však nutné dbát na aktuální situaci, přihlídnout k tomu, aby nebyl například silný vítr a mráz.

Následuje opětovný přesun do prostor prohřívárny. Děti se posadí na svá místa, na svoje ručníky. Znovu nařídí budíček i přesýpací hodiny a oddávají se působení tepla. Výjimečně se stane, že si dítě (zejména mladší) stěžuje na neúnosnost tepla. V tom případě je na blízku provozní pracovnice, která dítě z prohřívárny odvede. Po druhém,



přibližně desetiminutovém prohřátí se děti krátce osprchují, osuší a opakuje se proces ochlazení.

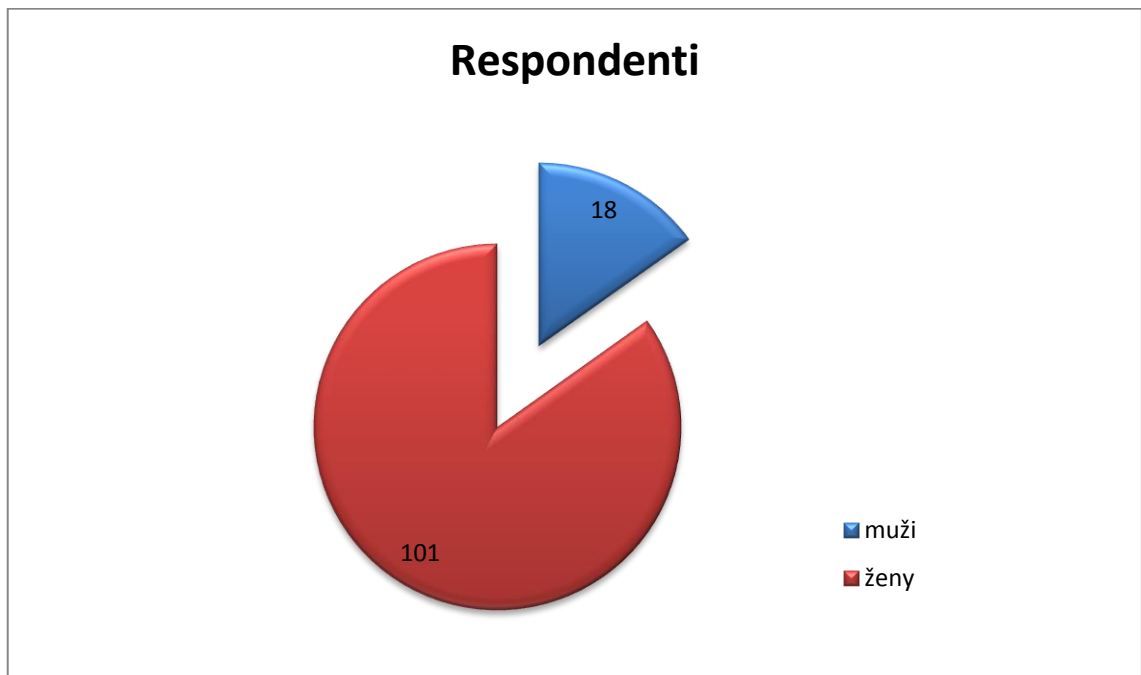
Děti si obují protiskluzovou obuv, rozloučí se se skřítkem Sauňáčkem a odchází za doprovodu paní učitelky do prostor školní třídy. Zde je jim nabídnuto doplnění tekutin. Bývá podáván čaj, voda a ovocná šťáva. Skupinu vysaunovaných dětí přebírá další paní učitelka. Ke krátkému odpočinku je na lehátku každé dítě zabaleno do suchého prostěradla a přikryté dekou. Při desetiminutovém odpočinku je dětem předčítána pohádka. Poté se odchází obléknout a dále jsou jim nabízeny klidové činnosti a hry ve třídě. Mezitím saunující učitelka přebírá další nachystanou skupinu dětí a odchází s nimi do prostor sauny. Vše je dobře zorganizováno. Takovýmto způsobem dokáží v uvedené mateřské škole prosaunovat 3-4 skupiny dětí během jednoho dopoledne. Děti, které saunu nenavštěvují, mají běžný dopolední režim i s řádným pobytem venku.

#### **2.3.4 Výsledky získané na základě dotazníku**

Výzkum byl realizován ve třech výše uvedených mateřských školách. Dotazníky (příloha č. 2) byly distribuovány rodičům prostřednictvím učitelek jednotlivých tříd. Tato forma je nenáročná na čas rodičů, který je potřebný k vyplnění dotazníku. Důležitou úlohu hraje oslovení a osobní kontakt. Výsledky získaných dat jsou zpracovány pomocí programu Microsoft Word, pro názornost jsem použila výsečové a sloupcové grafy.

Z celkového počtu 140 dotazníků jich bylo 119 vyplněno. Jde tedy o návratnost 85 %.

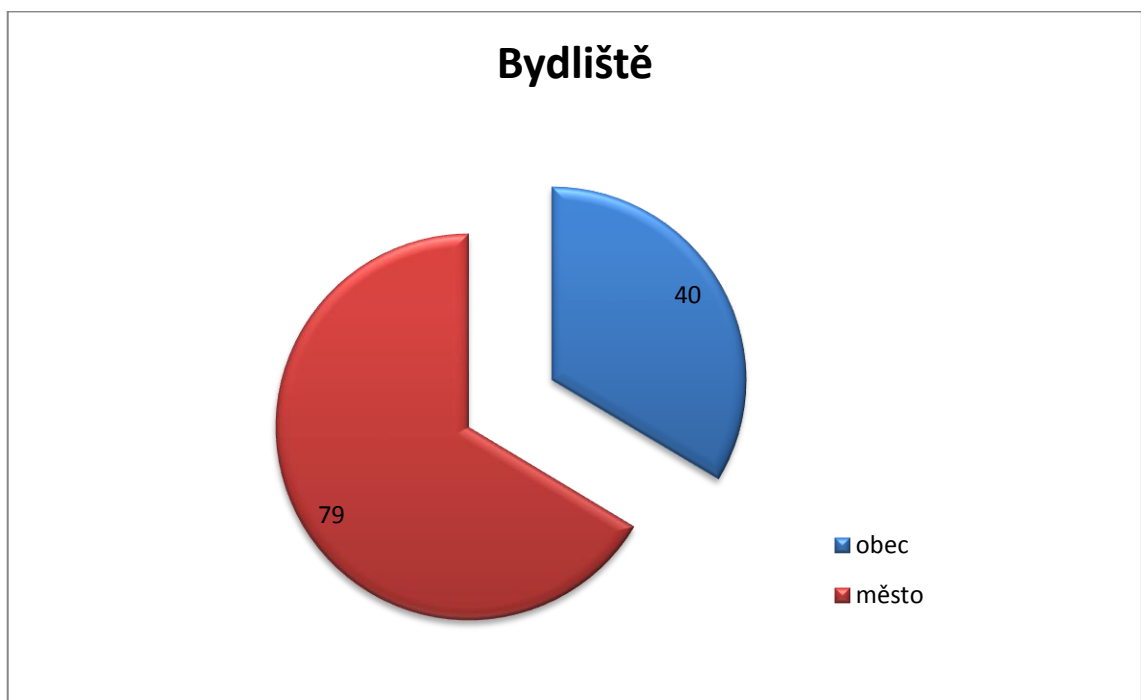
Dotazník vyplnilo 101 žen a 18 mužů.



Graf 1 - Respondenti

Místo bydliště:

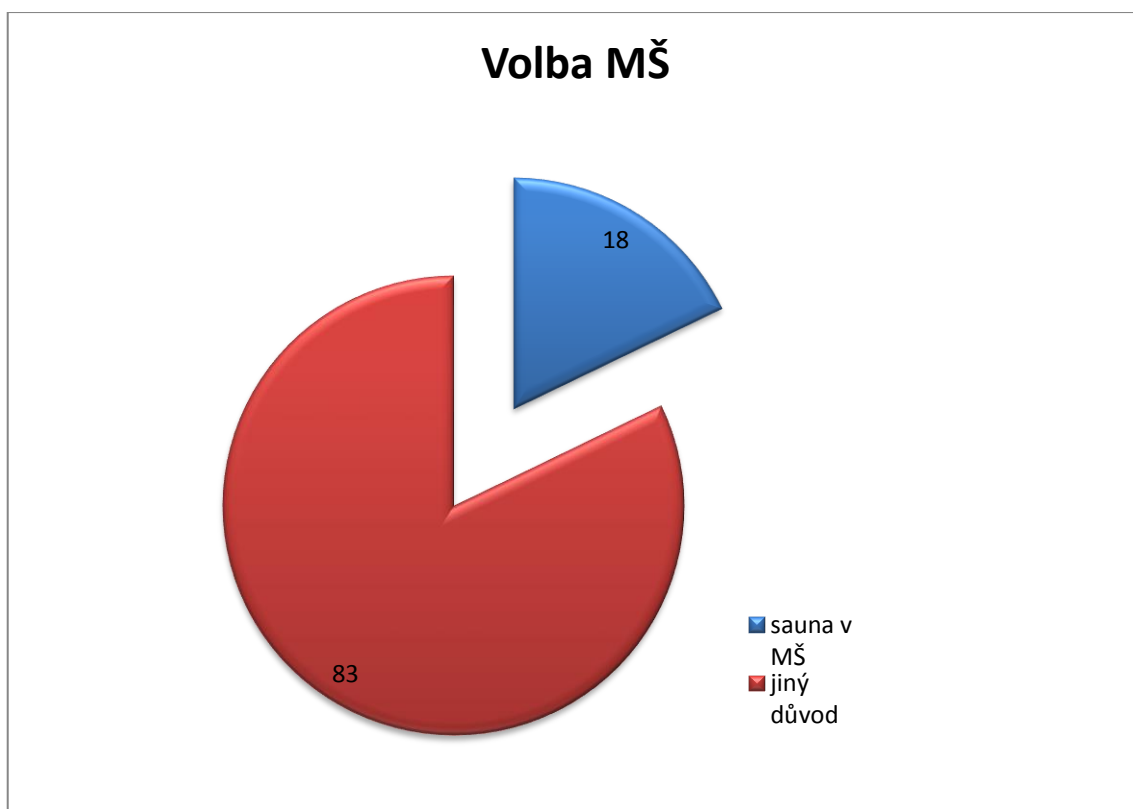
79 respondentů pochází z města a mají tudíž možnost volit mezi několika mateřskými školami ve svém okolí, 40 respondentů má své bydliště v malé obci.



Graf 2 - Bydliště

Důvod pro docházku do saunující MŠ:

Na otázku, zda rodiče volili pro své dítě právě mateřskou školu, která zařazuje saunování do svého výchovného programu, odpovědělo 101 respondentů, že ne, hlavní důvod byl jiný. Těch, kteří danou MŠ volili právě kvůli saunování, bylo 18. Fakt, že MŠ saunuje, však hodnotí kladně všichni dotazovaní.



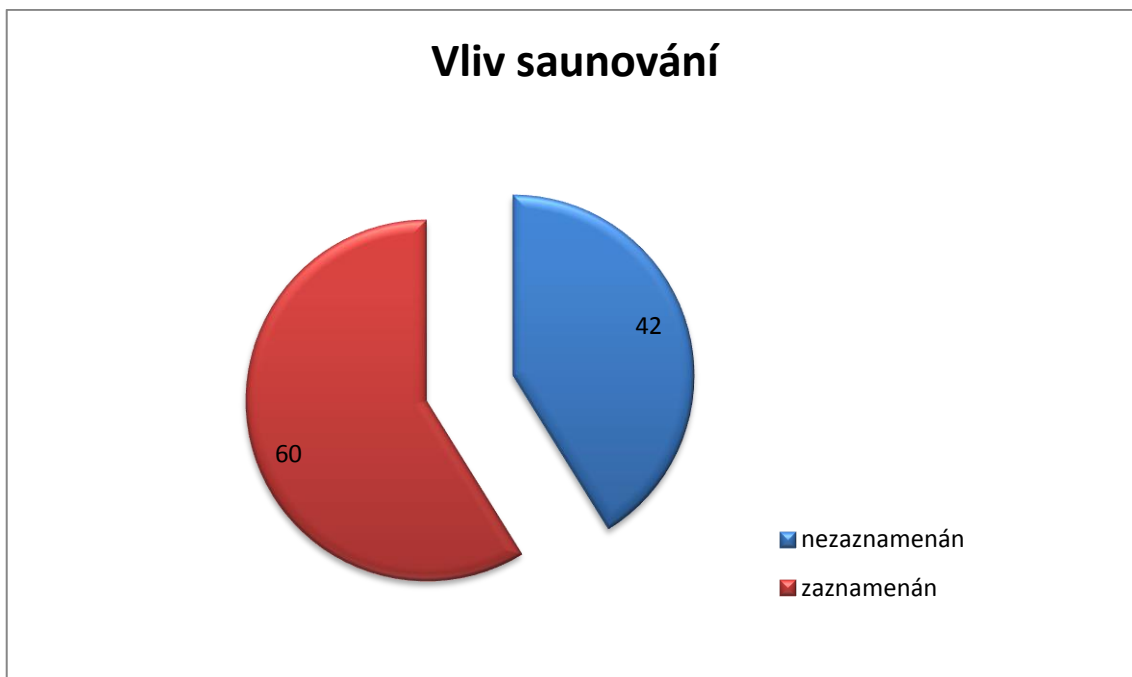
Graf 3 - Volba MŠ

Účast dítěte na školním saunování:

Ve 102 případech se dítě saunování zúčastňuje. Zápornou odpověď volilo 17 dotazovaných, z toho 2 děti do sauny chodit vůbec nechtějí, 2 děti nechodí z důvodu zdravotních komplikací, další 2 dotazovaní uvedli, že se jejich dítě do sauny chystá v nejbližší době a 1 dítě saunu navštěvuje společně s rodiči v soukromí, mimo MŠ.

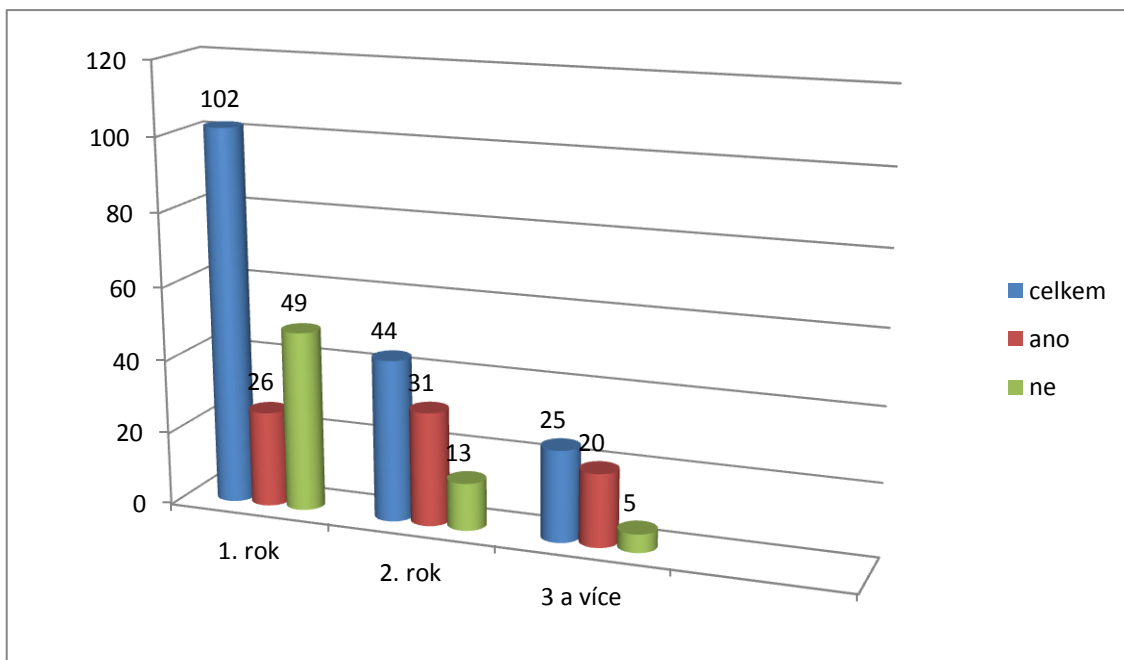
Doba navštěvování sauny a následný vliv na zdravotní stav dětí:

Pozitivního vlivu na saunování dětí si všimlo 60 respondentů, 42 rozdíl nezaznamenalo.



Graf 4 - Vliv saunování 1

Z odpovědí vyplynulo, že v uvedených mateřských školách saunu navštěvuje prvním rokem 33 dětí. Z tohoto počtu dětí pozoruje zlepšení zdravotního stavu dítěte 9 respondentů, 24 rozdíl nezaznamenalo. Druhým rokem navštěvuje saunu 44 dětí. 31 respondentů pozoruje zlepšení, 13 rozdíl nezaznamenalo. Tři nebo více roků navštěvuje saunu 25 dětí, u 20-ti rodiče vnímají pozitivní vliv na zdravotní stav dětí, 5 respondentů nezaznamenalo rozdíl.



Graf 5 – Vliv saunování 2

#### Obliba sauny u dětí:

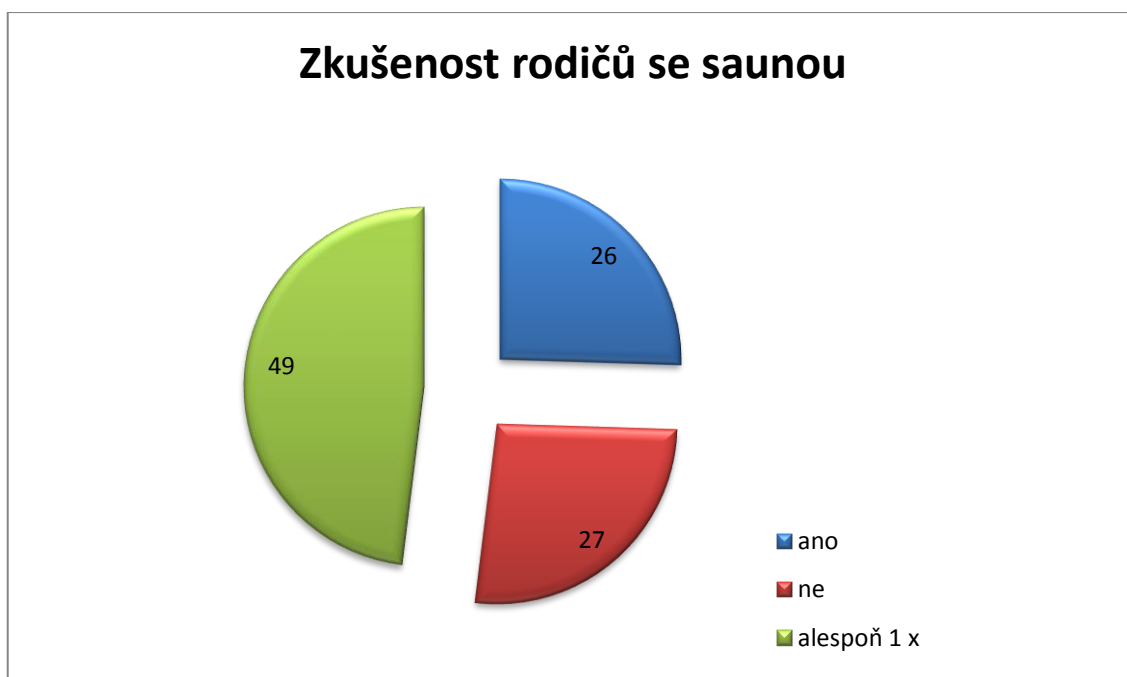
Zda se dítě do sauny v MŠ těší, odpovědělo celkem 102 respondentů. 98 jich uvedlo kladnou odpověď, jednoznačně záporná odpověď se v dotazníku nevyskytla. 4 respondenti uvedli, že jejich dítěti na tom, zda v MŠ saunují, nezáleží, je mu to jedno (všechny tyto děti však saunu v MŠ navštěvují).



Graf 6 - Obliba sauny u dětí

Zkušenost rodičů s návštěvou sauny:

V dotazníku jsem položila respondentům otázku, zda oni sami již saunu alespoň jedenkrát navštívili či ji případně navštěvují pravidelně. Z celkových 102 odpovědí saunu často navštěvuje 26 respondentů. 49 jich má se saunou omezenou zkušenost a 27 jich saunu nikdy nenavštívilo (5 z nich však o návštěvě sauny uvažuje).



Graf 7 - Zkušenost rodičů se saunou

Reakce dětí na saunování v MŠ:

V závěru dotazníku byla respondentům položena otevřená otázka. Byli požádáni o sdělení dojmů jejich dítěte z účasti na školním saunování. Vyskytlo se 38 odpovědí typu: „...saunování se mu líbí...dítě je nadšené...doma o sauně vypráví...chtěl by jí mít také doma“. 7 respondentů uvádí, že jejich dítě se těší na skřítku Sauňáčka. 11 odpovědí se shoduje v tom, že se dětem líbí cvičení, studená voda nebo pobyt venku. 4 děti doma rodičům vyprávějí: „...v sauně vyženeme z těla bacily...po sauně budeme zdraví...budeme otužilí...“ Z dalších čtyř odpovědí vyplynulo, že děti mají rády pobyt v prohřívárně, povídání s paní učitelkou, líbí se jim hádanky a hry. V některých odpovědích je uvedeno poděkování za saunu v MŠ. Na závěr cituji odpověď rodičů saunujícího dítěte: „Dcerka se do sauny vždy těší, celý předchozí a následující den povídá, jak se jí tam líbilo, jak tam byla se svou kamarádkou, že si hrála ve vodě.“

*Myslím, že to hodně prožívá, a to ani neví, že si tím vlastně utužuje zdraví. Jsme za saunu ve školce moc rádi.“*

## **2.4 Diskuse**

Ve své bakalářské práci se zabývám významem saunování u dětí předškolního věku probíhající v prostředí mateřských škol. Při výzkumu jsem spolupracovala se třemi mateřskými školami, které již saunování dětí zařazují do svých programů mnoho let. Nejsou tedy v této oblasti žádnými nováčky. Za účelem získání maximálního množství objektivních informací jsem volila mateřské školy městského i vesnického typu, málotřídní i vícetřídní.

Z rozhovorů s učitelkami těchto mateřských škol vyplývá, že se jedná o aktivitu nadstandardní, založenou na ochotě a vůli pedagogických pracovníků podniknout ve své práci něco navíc, věnovat jí své zvýšené úsilí. Ve zkoumaných mateřských školách zaznamenávají velký zájem o saunování dětí ze strany rodičů. Účast dětí na tomto doplňkovém programu je v nich 85,7 %. Je pravda, že z odpovědí dotazovaných rodičů saunujících dětí vyplývá, že mateřskou školu pro své dítě volili většinou z jiných důvodů, než je možnost účasti na saunování. Podstatná je pro ně vzdálenost mateřské školy od místa bydliště nebo doporučení známých. To, že MŠ vlastní saunu, však téměř všichni hodnotí jako bonus. 61,2 % dotazovaných zaznamenává pozitivní vliv sauny na zdravotní stav svého dítěte. V dnešní době si víc než kdy jindy lidé uvědomují hodnotu svého zdraví. Zdraví je dnes považováno za jednu z nejdůležitějších hodnot každého člověka (Čeledová, Čevela, 2010). Dítě předškolního věku se učí mj. nápodobou. Pokud mu předložíme správné vzorce chování, je šance, že je bude ve svém budoucím životě uplatňovat. Podle Havlínové „...člověk může pozitivně ovlivnit své zdraví tím, že je zařadí mezi své prvořadé hodnoty, změnou postojů k sobě, prožíváním sebe v kontextu s druhými lidmi...“ (2006, s. 20).

Ve všech oslovených mateřské školy považují v současné době za důležité proškolení personálu, preferují orientaci v legislativě týkající se dané problematiky, všude mají vypracovaný „Řád saunování“. Za samozřejmost považují znalost regulérního postupu saunování dětí, vliv saunové lázně na dětský organismus i zásady

poskytování první pomoci. Za prvořadou považují informovanost rodičů o významu, průběhu a způsobu saunování jejich dětí (Mikolášek, 2007). Vzhledem ke specifickým cílové skupiny mají ve všech uvedených mateřských školách vypracovanou metodiku saunování, vše je založeno na principu hry. Děti doprovází loutky, v bazénku mají vodní hračky, v prohřívárně si krátí čas rozhovory a hraním rozličných slovních hříček. To vyplývá nejen z interview s učitelkami, ale i z rozhovorů se samotnými dětmi. Dokládají to i výsledky získané na základě dotazníku směřovaného rodičům saunujících dětí. Ti mají zpětnou vazbu v podobě reflektování zážitků jejich dětí, jež se saunování v MŠ účastní. Na otázku týkající se oblíbenosti sauny byly odpovědi orientovány především na rozdílné termické podněty. Podstatné pro děti je vnímání vysokých a zároveň nízkých teplot. Některé mají teplo rády, jiné jej nemohou snést. Některé se těší na studenou vodu, jiné z ní mají jisté obavy. Z rozhovorů s dětmi však vyplynul ten závěr, že na svoji účast na školním saunování jsou až na drobné výjimky velmi pyšné. Cení si samy sebe. Cení si toho, že vše dokážou zvládnout, mají důvěru ve své schopnosti.

Další oblast výzkumu se zabývala otázkou spolupráce MŠ a rodiny. Ve všech oslovených mateřských školách jsou položeny základy velmi dobré spolupráce s rodiči. Probíhají rozhovory a exkurze do školní sauny. Rodiče se na celém procesu saunování spolupodílejí například formou zajištění některých pomůcek potřebných k saunování, vždy podle požadavků a možností dané mateřské školy.

Na základě sloučení výsledků získaných rozhovory s učitelkami saunujících mateřských škol a získaných prostřednictvím dotazníků distribuovaných rodičům vyplývá tato skutečnost. Docházka dětí do sauny má rozhodující vliv na následný zdravotní stav těchto dětí, týkající se především sezonních virových onemocnění postihující větší kolektivy. Jak uvádí Müllerová (2008, s. 75 – 76) „...*pravidelné saunování zřetelně zlepšuje odolnost organismu: návštěvníci sauny v porovnání s těmi, kteří do sauny nechodí, nejméně desetkrát méně trpí nemocemi horních cest dýchacích a chřipka je skolí jen výjimečně...*“. V mateřských školách vedou záznamy o účasti na saunování s porovnáním případné následné absencí dětí. Tento fakt pozorují také oslovení rodiče. Z výsledků výzkumu byla vyzorována určitá přímá úměra doby navštěvování sauny a četnosti výskytu sezonních onemocnění. Nejméně nemocné



bývají děti, které se saunují více roků (3- 4 roky), nejčastěji onemocní děti nejmladší, které se saunováním teprve začínají.

Jak vyplývá z provedeného výzkumného šetření, saunování dětí má smysl a sauna má v mateřských školách své místo.

## ZÁVĚR

Veškerým snahám koncipovat bakalářskou práci týkající se saunování dětí předškolního věku předcházela moje osobní zkušenost v této oblasti. Na počátku bylo vlastní saunování dětí v naší mateřské škole a inspirace čerpané prostřednictvím neformálních setkávání saunujících MŠ.

Ve své bakalářské práci jsem si dala za cíl ověřit přínos saunování dětí předškolního věku probíhající v prostředí mateřských škol.

Do teoretické části jsem zařadila kapitoly, které se týkají původu a vzniku sauny i popisu její technické stránky. Své nezastupitelné místo zde má charakteristika předškolního věku a jeho souvislost se saunováním i promítnutí saunování do procesu výchovy a vzdělávání v mateřských školách. Popisuji zdravotní účinky saunové lázně na lidský organismus, uvádím indikace i kontraindikace saunování. Velký prostor věnuji specifickým saunování dětí v kolektivních zařízeních a metodice takového saunování.

Praktická část se opírá o část teoretickou. Obracejí však svou pozornost na samotné aktéry procesu saunování: na děti, pedagogické pracovníky a rodiče saunujících dětí. S ohledem na záměr výzkumu jsem použila metodu smíšeného šetření. Zajímalo mě, jaká spatřují rodiče a učitelky pozitiva v zařazování saunování do výchovných programů mateřských škol. Ty je možné zaznamenat v oblasti výchovy i vzdělávání dítěte, v upevňování návyků a správných postojů v oblasti týkající se zdravého životního stylu. Tomuto zjištění odpovídá i zájem rodičů o kolektivní saunování dětí. V české společnosti došlo po roce 1989 k velkým proměnám. Na prvním místě je dnes vybudování kariéry a poté následné založení rodiny. S tím však souvisí otázka umístění dítěte do předškolního zařízení, kde dochází často k infekcím, které jsou v dětských kolektivech běžným jevem. V případě častých onemocnění dítěte spatřují rodiče ohrožení v jejich setrvání v zaměstnání. A právě zde spatřujeme přínos v zařazení saunování dětí jako součást zdravotních preventivních programů MŠ.

Na základě výsledků získaných prostřednictvím výše uvedených metod byl naplněn předpoklad, že dlouhodobé saunování dětí v předškolních zařízeních má následný vliv na absenci respiračních onemocnění i na utužení dobrého zdravotního stavu dětí.

Z výsledků získaných na základě rozhovorů s dětmi i učitelkami vyplývá, že děti, které saunu v mateřských školách navštěvují, ji většinou vnímají jako zpestření a zábavu. Uvědomují si, co saunování obnáší, umí popsat své pocity a prožitky. Na absolvování celého procesu saunování bývají velmi často pyšné, jsou samy se sebou spokojené.

Na závěr bych ráda dodala, že saunování dětí v prostředí mateřských škol je aktivitou dobrovolnou a ve všech ohledech nadstandardní. Ze strany personálu mateřských škol vyžaduje velké odhodlání, nadšení a především ochotu udělat něco navíc, něco co není povinné. Tento proces by však nemohl nikdy probíhat bez důvěry ze strany rodičů. Vždyť jsou to právě oni, kteří vedle učitelek dovedou své děti přesvědčit o přínosu saunování. Pro děti předškolního věku je na prvním místě rodina. Když se rodiče radují z účasti dítěte na saunování v MŠ, je vykročeno správným směrem. Mateřská škola následně může dítě na této cestě provázet. Ne instituce, ale lidé v nich jsou nositeli kvality či případných ohrožení. V návaznosti na provedené výzkumné šetření by bylo přínosné ověřit případný zájem ostatních mateřských škol na zavedení saunování do programů MŠ.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 126 s. ISBN 978-802-4732-138.
2. HAVLÍNOVÁ, Miluše. Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola. 2., rozš. vyd. Praha: Portál, 2006, 311 s. ISBN 80-736-7059-3.
3. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
4. LETOŠNÍK, Roman. *Sauna*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0849-3.
5. MATEJ, Miloš. *Sauna v zdraví a chorobe*. Vydavatelství Osveta, 2005, 284 s. ISBN 80-806-3170-0.
6. MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1996, 143 s. *Rádcí pro rodiče a vychovatele*. ISBN 80-717-8085-5.
7. MIKOLÁŠEK, Antonín. *Česká sauna*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1996, 125 s. ISBN 80-716-9386-3.
8. MIKOLÁŠEK, Antonín. *Saunováčci: O astmatu a jak se mu bránit*. *Bazén: revue pro bazény, koupaliště, lázně, masérny, sauny, solária, vodoléčbu*. 1996, roč. 19(7-8), s. 14-15. ISSN 1211-541X.
9. MIKOLÁŠEK, Antonín. *Saunová lázeň a rinoviróza*. [online]. [cit. 2015-02-19]. Dostupné z: <http://www.clovecesaunujse.cz/clanek/26>
10. MIKOLÁŠEK, Antonín. *Saunováním ke zdraví*. 1. vyd. Brno: ERA, 2006, 110 s. *Zdravá rodina (ERA)*. ISBN 80-736-6065-2.
11. MIKOLÁŠEK, Antonín. *Saunujeme děti, aneb, Co dokáže horký vzduch*. Vyd. 1. Praha, 2000. ISBN 80-716-9921-7.
12. MIKOLÁŠEK, Antonín. *Saunujme i děti*. Vyd. 1. Jinočany: H, 2007. ISBN 978-807-3190-682.
13. MÜLLEROVÁ, Alena. *Nové trendy v saunách: [využijte zdravé saunování naplno]*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2010. ISBN 978-802-5131-107.
14. MÜLLEROVÁ, Alena. *Wellness jako životní styl*. 1. vyd. Brno: ERA, 2008. ISBN 978-807-3661-342.
15. SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2004, 48 s. ISBN 80-870-0000-5.

16. ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.
17. Universum: Všeobecná encyklopedie. 1. díl. A-B. 1. vyd. Praha: Odeon, 2000, 738 s. ISBN 80-207-1061-2.
18. Universum: Všeobecná encyklopedie. 8. díl. R-Sp. 1. vyd. Praha: Odeon, 2001, 656 s. ISBN 80-207-1060-4.
19. VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. 1.vyd. Praha: Portál, 2000, 528 s. ISBN 80-717-8308-0.

## SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 - Respondenti .....	42
Graf 2 - Bydliště.....	42
Graf 3 - Volba MŠ .....	43
Graf 4 - Vliv saunování 1.....	44
Graf 5 – Vliv saunování 2.....	45
Graf 6 - Obliba sauny u dětí.....	45
Graf 7 - Zkušenost rodičů se saunou .....	46

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1: Struktura rozhovoru s ředitelkami a učitelkami saunujících MŠ

Příloha č. 2: Ukázka nevyplněného dotazníku pro rodiče saunujících dětí

Příloha č. 3: Fotografie - sauna

### **Struktura rozhovoru s ředitelkami, učitelkami saunujících MŠ**

- 1) Jaká je historie saunování ve vaší MŠ?
- 2) Jaká bývá účast dětí, zájem ze strany rodičů, obliba saunování obecně?
- 3) Máte proškolený personál, orientujete se v legislativě, máte vypracovaný „Řád saunování“?
- 4) Jakým způsobem děti motivujete, vaše metodika saunování, co děti v prohřívárně zabaví?
- 5) Jaký je postup saunování dětí ve vaší MŠ?
- 6) Jakým způsobem seznamujete rodiče s procesem saunování dětí?
- 7) Spoluúčast rodičů, co děti potřebují z domova?
- 8) Jakým způsobem probíhá filtr saunujících dětí (po nemoci)?
- 9) Sledujete vliv saunování na docházku dětí, na jejich nemocnost? Jaký má saunování další přínos pro dítě?
- 10) Zařazujete některé z doplňkových aktivit (automasáž, inhalace, respirační gymnastika)?



### Ukázka nevyplněného dotazníku pro rodiče saunujících dětí

Dobrý den, jmenuji se Zdeňka Šimáková a jsem studentkou posledního ročníku učitelství pro mateřské školy. Chtěla bych Vás tímto poprosit o vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci, který se týká tématu "Význam saunování u dětí předškolního věku v mateřské škole". Bakalářská práce má dát odpovědi na základní otázky, týkající se dané problematiky.

Děkuji za Váš čas a ochotu.

---

Vaše pohlaví:

- Žena
- Muž

Vaše bydliště:

- Obec – jedna mateřská škola v dojezdové vzdálenosti
- Město – možnost volby z několika mateřských škol v okolí

Jak hodnotíte fakt, že mateřská škola, do níž Vaše dítě dochází, děti pravidelně saunuje?

- Hodnotím kladně, jsem spokojen/a
- Nejsem spokojen/a, moje dítě se saunování neúčastní
- Je mi to jedno, nezajímám se o program MŠ

Volili jste právě tuto mateřskou školu z důvodu zařazení saunování dětí do jejího programu?

- Ano, byl to jeden z důvodů
- Ne, hlavní důvod byl jiný (např. blízkost MŠ našeho bydliště, reference o MŠ...)

Zúčastňuje se Vaše dítě saunování v MŠ?

- Ano
- Ne

Jak dlouhou dobu již Vaše dítě saunu v MŠ navštěvuje?

- První rok
- Druhý rok
- Tři nebo více roků

Pozorujete pozitivní vliv na zdravotní stav Vašeho dítěte díky účinkům saunování?

- Ano
- Ne
- Nevšiml/la jsem si rozdílu

Těší se Vaše dítě do MŠ v „den sauny“?

- Ano
- Ne
- Nezáleží mu na tom

Navštívili jste Vy sami někdy saunu?

- Ano, navštěvuji ji často
- Ano, ale pouze jednou nebo velmi zřídka
- Ne

V případě, že saunu nenavštěvujete, uvažujete o její návštěvě díky zkušenostem Vašeho dítěte?

- Ano, uvažuji o tom
- Ne, neuvažuji o tom

Co říká Vaše dítě doma o návštěvě sauny v MŠ? Jak ji hodnotí? Pokuste se o stručné vyjádření.

.....

.....

.....

**Fotografie – sauna**

Prohřívárna a ochlazovna – MŠ Opařany



Děti se saunují, následuje odpočinek ve třídě

