

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA JIHOČESKÉ UNIVERZITY V ČESKÝCH
BUDĚJOVICÍCH**

KATEDRA PEDAGOGIKY A PSYCHOLOGIE

**Podpora zdravého životního stylu u dětí
předškolního věku**

Healthy lifestyle support for preschoolers

Bakalářská práce

České Budějovice 2009

Vedoucí diplomové práce:
Mgr. Miroslav Procházka

Vypracovala:
Jana Jandová

Děkuji vedoucímu diplomové práce, Mgr. Miroslavu Procházkovi, za rady, připomínky a metodické vedení práce.

Č e s t n é p r o h l á š e n í

Čestně prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci vypracovala zcela samostatně, za pomoci odborných rad vedoucího bakalářské práce a veškerou literaturu jsem uvedla v seznamu použité a citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 b zákona č. 111/1998 Sb. V platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě pedagogickou fakultou, elektronickou cestou ve veřejné přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou.

V Českých Budějovicích.....

.....

Anotace

Bakalářská práce zjišťuje, jak je v současné době podporován zdravý životní styl u dětí předškolního věku. Teoretická část práce nahlíží na vývoj dítěte z psychologického hlediska a zaměřuje se dále na ty oblasti, které podporují osvojování zdravých životních návyků. Praktická část vyhodnocuje prostřednictvím řízených rozhovorů vliv rodiny a mateřské školy na rozvoj dítěte v oblasti podpory zdravého životního stylu.

Klíčová slova: Nespecifická primární prevence, zdraví, zdravý způsob života, životní styl.

Abstract

The Bachelor work provides, as its known in present days as endorse the pre-school children healthy lifestyle. Abstract part of work looks at a child development from the psychological angle and is surveyed on other parts too, which supports development of healthy lifestyle habits. Practical part evaluate through the controlled conversations influence of family and kindergarden on child development in support area of healthy lifestyle.

The pivotal words: non-specific primary prevention, health, healthy lifestyle living, lifestyle.

Obsah

Úvod	7
 Teoretická část	 8
 1 Psychologická charakteristika dítěte předškolního věku	 9
1.1 Charakteristika období	9
1.2 Kognitivní vývoj	10
1.3 Socializace dítěte předškolního věku	13
1.3.1 Rozvoj sociálních dovedností	14
1.3.2 Citové, morální a volní zrání	15
1.3.3 Sebepojetí, sebehodnocení dítěte	17
 2 Péče o zdraví u dětí v předškolním věku	 19
2.1 Zdravý životní styl jako prevence	19
2.2 Zásady zdravého životního stylu	21
 3 Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu	 26
3.1 Význam rodinného prostředí pro výchovu ke zdraví	26
3.1.1 Rodina jako systém	26
3.1.2 Současná podoba rodiny	27
3.1.3 Zdravý způsob života a stabilní rodinné prostředí	29
3.2 Výchova ke zdraví ve vzdělávacích programech	31
3.2.1 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání	31
3.2.2 Program podporující zdraví „Zdravá mateřská škola“	33

Praktická část	35
1 Cíl praktické části	36
1.1 Předpoklady	37
2 Charakteristika použitých metod	38
3 Charakteristika zkoumaných vzorků	39
3.1 Charakteristika mateřských škol	39
3.2 Charakteristika vzorku respondentů	45
4 Prezentace a interpretace výsledků	49
4.1 Vyhodnocení řízeného rozhovoru s rodiči	49
4.2 Vyhodnocení řízeného rozhovoru s dětmi	54
4.3 Vyhodnocení řízeného rozhovoru s vedoucími stravování	58
5 Závěr praktické části	61
Závěr	62
Seznam použité a citované literatury	63
Přílohy	66

Úvod

Cílem této bakalářské práce je nahlédnout na životní styl v jeho ranné fázi, tedy u dětí předškolního věku. Je obecně známé, že dítě v prvních letech svého života vstřebává informace nejsnáze a je schopno jich pojmout největší množství. A stejně tak, jak se utváří jeho poznání, vědění nebo osobnost, stejně tak se utváří i jeho životní styl, který v raném věku dostává svou základní orientaci.

Práce je rozdělena na dvě části – teoretickou, charakterizující jednak vlastní dítě a jeho vývoj v předškolním věku a jednak péči o jeho zdraví a výchovu ke zdravému životnímu stylu a praktickou, mající za cíl zjistit vztah dětí i rodičů ke zdraví a zdravému životnímu stylu.

Podkladem a informačním zdrojem pro teoretickou část je odborná literatura uvedená v příloze, zejména pak stěžejní díla autorů M. Vágnerové, J. Langmeiera, Z. Heluse, V. Mertina a I. Gillernové, S. Fraňkové.

Praktická část pak vychází ze srovnání mateřských škol tzv. běžného a zdravého typu. Pomocí metody řízených rozhovorů s dětmi i jejich rodiči a jejich následného hodnocení je možné srovnání jak jejich úrovně, tak vlivu na zdravý životní styl. Přepis rozhovorů pak tvoří přílohy této práce.

Volba tématu této práce pro mne byla – vzhledem k povolání učitelky v mateřské škole – poměrně jasnou a jednoznačnou volbou. K dané problematice mám velmi blízko, tvoří totiž podstatnou část mojí denní náplně. Informace jsou zde čerpány z mé osobní zkušenosti a denního styku s dětmi. Do této studie jsem přenesla své znalosti a postřehy z denní praxe a naopak to byla příležitost se nad svou prací zamyslet a dostat zpětnou vazbu z jiného pohledu, než který denně zažívám. Za možnost vykonávat toto povolání jsem vděčná a vždy si ho budu vážit.

I. Teoretická část

1 Psychologická charakteristika dítěte předškolního věku

Mertin, Gilernová (2003, str.7) charakterizují předškolní věk jako období, ve kterém dítě prochází úchvatným a nejdynamičtější vývojem. A proto lze v tomto období očekávat největší následky vlivu prostředí. Současně v tomto období mají významnou úlohu dospělí, protože dítě je na nich absolutně závislé.

1.1 Charakteristika období

V širokém slova smyslu se jako předškolní věk označuje celé období od narození (někdy i včetně vývoje prenatálního) až do vstupu do školy. Předškolní období v užším slova smyslu je „věkem mateřské školy“ (Langmeier, Krejčížová 1998, str.84).

Podle Vágnerové je předškolní období poměrně široké, uvádí že: „... trvá od 3 přibližně do 6 let. Konec tohoto období není určen jen fyzicky, ale hlavně sociálně, nástupem do školy“ (Vágnerová, 2000, str.102). Ve srovnání s předcházejícím obdobím je předškolní období neméně významné. Dochází zde k mnoha vývojovým změnám. Charakteristickým znakem tohoto věku je postupné uvolňování vázanosti na rodinu a rozvoj aktivity, která umožňuje dítěti, aby se prosadilo ve vrstevnické skupině. K uvolnění této závislosti přispívá osvojení běžných norem chování, znalost obsahu rolí a přijatelná úroveň komunikace. V tomto předškolním věku naprostá většina dětí touží po kontaktu s jinými dětmi. „Předškolní dítě po třetím roce (a již velmi zřetelně po čtvrtém roce) za normálních okolností překračují hranice svého nejbližšího rodinného okruhu a k vědomí vlastního „já“, tj. k své identitě, přidává nový významný prvek - vztah k druhým dětem, k svým vrstevníkům“ (Matějček, 2007, str.48). Dítě tím potvrzuje svou zralost. Vytvořené vztahy k vrstevníkům hrají velkou roli i v dalším jeho životě.

Motorický vývoj tohoto období souvisí s celkovou aktivitou dítěte, protože dochází ke zdokonalování a zlepšování pohybové koordinace. Dítě je obratné v hrubých, celkových pohybech, ale zlepšuje se i jemná motorika. Více se uplatňuje drobnější svalstvo

a dítě se stává samostatnější i v sebeobslužných činnostech. S pohybovým rozvojem souvisí rozvoj myšlení, paměti, řeči a fantazie.

Podle Dvořákové (2002, str.20) období mezi 3. – 6. rokem bývá označováno jako věk hry. Právě při herní činnosti se dítě projevuje nejpřirozeněji a rozvíjí se po všech stránkách. Při hře je jeho učení aktivním, prožitkovým, situačním a komplexním učením. Dítě se učí různým dovednostem a poznatkům, ale také si osvojuje hodnoty a vlastní postoje. Při hře se rozvíjí myšlení, paměť, představivost, řeč a zmíněná jemná i hrubá motorika, ale i ukázněnost a ovládání. Hra dítě naučí mít důvěru v sebe a ve vlastní schopnosti a tím se dokázat aktivně prosazovat. Podle hry můžeme pozorovat kde se dítě vývojově nachází, protože hra se vyvíjí a proměňuje spolu s ním.

1.2 Kognitivní vývoj

Kognitivní vývoj (z. lat. „cognito“ – poznání), označuje všechny duševní schopnosti související s myšlením a poznáváním (www.vseved.cz).

V předškolním věku se poznávání projevuje především v zaměření na nejbližší svět a pravidla, která v něm platí. Vnímání dítěte je zatím globální. Dítě vnímá celistvě, ještě nedokáže rozlišit základní vztahy. Dítě však dokáže upoutat výrazný detail, který v něm vzbuzuje zájem nebo potřebu. Vnímání prostoru a času je v tomto období nepřesné. Čas posuzuje vzhledem k opakujícím se událostem. Nesmírně rychle se také rozvíjí smyslové poznávání. Rozvíjí se zraková a sluchová diferenciací, která je nezbytná pro pozdější proces analýzy a syntézy při čtení a psaní. Tento dlouhý a složitý proces by měl proběhnout do začátku školní docházky.

V předškolním věku jsme svědky přeměny myšlení, kdy se podle Piageta vývoj inteligence dostává z úrovně předpojmové, symbolické na vyšší úroveň názorného, intuitivního myšlení, které vychází z vlastní činnosti dítěte. Takovéto myšlení nerespektuje plně zákony logiky, protože je málo flexibilní, nepřesné a prelogické. Vágnerová uvádí typické znaky myšlení :

***Egocentrismus**, tj. ulpívání na subjektivním pohledu a tendence zkreslovat úsudky na základě subjektivních preferencí. Příklad egocentrismu uvádí J. Langmeier (1991)“ Dítě si zakrývá oči, aby je druzí neviděli. “*

Fenomenismus, tj. důraz na určitou zjevnou podobu světa, event. na takovou představu. Dítě je fixováno na nějaký obraz reality, který není schopno ve svých úvahách opustit. Svět je pro ně takový, jak vypadá, jeho podstatu vesměs ztotožňuje se zjevnými znaky.

Magičnost, tj. tendence pomáhat si při interpretaci dění v reálném světě fantazií, a tak jeho poznání zkreslovat. Předškolní dítě nečiní velký rozdíl mezi skutečností a fantazijní produkcí.

Absolutismus, tj. přesvědčení, že každé poznání musí mít definitivní a jednoznačnou platnost. Tato tendence je jedním z projevů dětské potřeby jistoty (Vágnerová, 2000, str. 102 -103).

Další zvláštnosti v myšlení předškolního dítěte také uvádí Šulová (Mertin, Gilernová 2003, str.14): **Antropomorfismus**, tj. tendence polidšťovat předměty, které dítě obklopují. **Prezentismus**, tj. chápání světa jen v daném okamžiku, bez vztahu k minulosti a budoucnosti, dítě je vázáno na přítomnost. Měnit fakta podle přání dítěte dovoluje rozvoj **fantazie a představivosti**. Představivost se výrazně uplatňuje v řeči. Pro děti tohoto věku je velmi nesnadné odlišit realitu od konfabulace, která je pro předškolní věk charakteristická. Děti volně navazují své představy, nápady, dojmy a spojují je v příběh. Proto jsou v tomto období dětem velmi blízké pohádky a příběhy.

Fantazie pracuje jenom s tím, co dítě předtím vnímalo, zažilo, poznalo. Svou fantazii uplatňuje dítě také při hrách. Právě v předškolním období vrcholí dětská hra, jak jsem se už zmínila. Hra velmi úzce souvisí nejen s rozvojem myšlení, ale i s inteligencí dítěte. Děti do ní vkládají všechny své schopnosti, rozum i cit. Pomocí symbolické hry se dítě vyrovnává s realitou, uspokojuje si různá přání, kterých nelze zatím dosáhnout, učí se komunikovat a získává zkušenost se sociálními rolemi.

Řeč tohoto období je stále více propojena s myšlením a odráží se v ní šíře a objem poznání dítěte. Rozvíjí se hlavně v komunikaci s dospělými, ale i s vrstevníky. V tomto období se řeč dítěte rozrůstá jak v rozsahu slovní zásoby, tak i v kvalitě vyjadřování. Ze

slovního vyjadřování můžeme pozorovat, jak se u dítěte rozvíjí i ostatní poznávací procesy např. způsob učení se básničkám a jejich reprodukce svědčí o schopnosti si pamatovat , bystrost chápání, rychlost a kvalita odpovědí zase ukazuje na rozvoj myšlení, zvědavost vypovídá o vnímání dítěte a soustředěnost při vyprávění ukazuje na kvalitu pozornosti. Růst poznatků a zkušeností také souvisí s rozvojem řeči jak uvádí Šulová: „*nemusí být vázány na bezprostřední vlastní zkušenost, ale stačí čtený text, verbální popis obrázku a dochází k rozvoji představivosti takto stimulované*“ (Mertin, Gilernová, 2003, str.14).

Významnou složkou vývoje řeči jak uvádí Vágnerová (2000, str.114) je tzv. egocentrická řeč , která není určena jiné osobě. Později přechází na úroveň vnitřní řeči a tím rychle narůstá schopnost sebekontroly, která je užívána k regulaci chování. Takto převedenými instrukcemi se řídí čtyřleté až pětileté děti.

Úroveň myšlení se u předškolních dětí projevuje také v kresbě. Symbolické zobrazení skutečnosti se u dítěte postupně vyvíjí a obsahem jeho výtvarných představ se stává vše co vnímá. Podle P. Říčana (1989, str. 141-142) „... *je pro předškolní dítě kresba hrou a zároveň tím nejpřirozenějším vyjadřovacím prostředkem. Dítě kreslí stejně, jako my dospělí mluvíme. Stojí za to umět tuto dětskou řeč číst. Dítě mnohdy poví kresbou mnohem víc, než by dovedlo nebo než by se odvážilo říci slovy.*“ Kresba je ovlivněna zkušenostmi, zážitky, představami a promítají se v ní vědomá i nevědomá přání, představy, tužby i cíle. Tohoto faktu se využívá při diagnostice.

1.3 Socializace dítěte předškolního věku

V primární socializaci nejvýznamnější úlohu hraje rodina, která dítě uvádí do společenství lidí.. Tento proces je významný pro další vývoj osobnosti a zahrnuje podle Langmeiera (1991, str.81) tři vývojové fáze:

1. Vývoj **sociální reaktivity**, tj. vývoj bohatě diferencovaných emočních vztahů, které probíhají plynule od narození s rodiči, prarodiči, s širší rodinou, se sourozenci a prvně v předškolním období dítěti poskytuje odlišné vztahy s vrstevníky, ale i s cizími lidmi.
2. Vývoj **sociálních kontrol** a hodnotových orientací. Jde především o vývoj norem společensky žádoucího chování, které si dítě postupně vytvoří na základě příkazů a zákazů udělovaných mocnými dospělými a učí se respektovat rozumné normy, jasné a pevné hranice a omezení, které dětem dávají pocit bezpečí. Je to postupný proces, který je vázaný na rodinné prostředí a uplatňované výchovné postupy. Dítě tak vrůstá do společnosti, stává se v ní osobností a získává v ní své pevné místo.
3. Osvojení **sociálních rolí**, tj. takových vzorců chování a postojů které jsou od jedince očekávány ostatními členy společnosti, děje se uvnitř i vně rodiny. Uvnitř rodiny má dítě možnost pozorovat chování náležící k určitým rolím jako je např. role matky, otce, dívky, chlapce, babičky, dědy. Vně např. ve skupině vrstevníků nebo v mateřské škole si děti zkouší různé role, které by měly v budoucnu získat a v symbolické úrovni se je pokoušejí zvládnout. To pomáhá dítěti formovat morální cítění, které je pro vytvoření etických principů v tomto věku nenahraditelné. V předškolním období je dítě už schopno několik svých rolí jmenovat, což je velký pokrok ve formování vlastní identity.

1.3.1 Rozvoj sociálních dovedností

Začleňováním se do širšího prostředí se dítě učí důležitým sociálním reakcím. Dítě předškolního věku je už schopné se postupně uvolnit od rodiny a navázat kontakty i mimo rodinu. I když je předškolák stále ještě silně emocionálně vázaný na rodiče i na rodinné zázemí v souvislosti se svým individuálním rozvojem se stále více zajímá o druhé děti a vyhledává je ke hře. Hra a pohybové činnosti nabízejí velmi mnoho situací při nichž si děti pěstují sebepojetí, sebevědomí, sebedůvěru, odvahu, rozvíjejí vůli a odpovědnost. To vše působí velmi výrazně na socializaci dítěte. Ve vztazích, které dítě vytváří se upevňuje a zkvalitňuje jeho sociální chování a to vnímání, přijímání a respektování druhého. Toto pozitivní sociální chování, které vede k pomoci druhému se nazývá prosociální chování.

Prosociální chování je spojeno s určitou úrovní vcítění se do druhého tedy s empatií, se schopností ovládat agresivitu a s vlastními aktuálními potřebami, jak uvádí Vágnerová (2000, str.123). K tomu, aby došlo k rozvoji prosociálního chování u dítěte musejí být naplněny potřeby a jistoty. Tento proces je také závislý na dosažené úrovni kognitivních kompetencí a je výsledkem sociálního učení nápodobou, zvnitřňováním na základě identifikace, ale také za pomoci vysvětlování a podmiňování. Podle Evy Svobodové : *„Prosociálnost se vyznačuje pozitivním sociálním chováním, které vede k pomoci druhému člověku či lidem. Tímto chováním člověk nepřináší užitek pouze sobě samému, ale i jiným lidem. Za vyšší formu prosociálního jednání můžeme považovat altruismus, který můžeme vnímat jako tendenci jednat tak, aby se zlepšila celková pohoda jiné osoby, přičemž chování nepřináší aktérovi žádný zjevný prospěch, ale často od něj vyžaduje určitou oběť“* (Svobodová, 2007, str.2).

V předškolním období se děti učí zvládat zejména agresivní projevy a svůj vztek a zlost projevovat společensky přiměřeným způsobem. Např. kopne-li dítě ze vzteku do dveří, můžeme to za jistých okolností tolerovat, ale v žádném případě nemůže stejnou intenzitou kopnout do jiného dítěte *„Jedině výchovou prosociálních vlastností v předškolním věku můžeme kontrolovat agresivitu, která v lidském rodu je přirozená a normální, a vytvářet protiváhu proti jejímu zneužívání pro pozdější věk. Cílem není agresivitu potlačovat, zrušit, vymítit, ale kultivovat. Mohu být agresivní, ale jsem-li přátelský, tak ji kontroluji. Mám-li soucit, tak ji nepoužiji ke škodě druhého“* (Matějček, Z. Význam předškolní výchovy. *Informatorium 3-8*, 1998, roč. 5, č. 8, s.5).

Prosociální chování u dětí můžeme rozvíjet také za pomoci integračních her. Převážně prožitkovým učením. Při těchto hrách dospělý u dětí rozvíjí sociální dovednosti a zároveň i jejich emoce. Tyto hry nemají vítěze ani poraženého a kladou důraz na vzájemnou spolupráci dětí během hry. Tím pomáhají dětem při budování vzájemných vztahů. Pro realizaci integračních her je podle Ilony Gilernové důležité vytvořit atmosféru „psychologického bezpečí“, tedy pocit jistoty a sounáležitosti, aby všichni mohli vyslovit svůj názor a vyličit svůj prožitek. K tomu je zapotřebí projevovat dětem hodně podpory a porozumění, dokázat se vcítit do jejich světa, akceptovat je a zároveň dospělý by měl zůstat sám sebou. Je zapotřebí s dětmi mluvit, říkat si jaké pocity hru doprovázely, jaké to bylo a to vše bez hodnocení, ale s porozuměním a akceptací (Mertin, Gilernová, 2003, str.138-140).

1.3.2 Citové, morální a volní zrání

Citový vývoj dítěte v tomto období je nápadný bohatostí emocionálního prožívání a projevuje se zejména v řeči, v chování a prakticky ve všech činnostech, které dítě vykonává během dne. Dítě v předškolním věku ještě není schopné city skrývat. Citové prožívání je velmi silné, proměnlivé s nápadnými výkyvy, jdoucími až do krajních poloh.. Právě tato citová nestálost a prožívání, která nemá dlouhé trvání pomáhá například dítěti překonávat i tragické změny v rodině. Ale postupně začíná lépe ovládat citové projevy, protože sílí i jeho vůle.

Toto období je velmi důležité pro formování základních citových projevů. Dítě si vytváří stále složitější vztahy ke všemu v jeho okolí. Dítě ztrácí egocentrické sklony a zaujímá citový postoj k věcem, jevům, i k lidem. City v jeho životě hrají významnou úlohu. Na základě těchto vztahů se vytvářejí základy charakterových vlastností. Podle Kňourkové velmi důležitou úlohu pro další život v citovém prožívání dítěte má způsob jakým se vyjadřují city v rodině: *„V zájmu dítěte i samých rodičů rozvíjet co nejvíce kladné city, proto je důležité, aby umožňovali dítěti kladné city prožívat. Velmi důležitým zážitkem je radost z úspěchu ve hře, radost z poskytnuté pomoci, z obdarování“* (Třesohlavá, Černá, Kňourková , 1990, str.38). Záměrným vytvářením podmínek a podnětů můžeme u dětí rozvíjet prožitky. Např. jarní vycházkou do sadu kde to voní a vše se probouzí, vyvolává asociace a prožitky, pohádkovým příběhem, ale i rozmlouváním s dětmi o jejich reálných

zážitcích. Kladné emoce a pozitivní myšlení jsou základem dobrého vztahu k životu a jsou velmi důležité pro duševní i tělesné zdraví dospělého člověka. Naopak negativní city tlumí a brzdí průběh duševních funkcí, narušují osobnost dítěte a mají nepříznivý vliv na jeho charakterové rysy. Podle Beana (1995, str.25), který se zabývá sebeúctou dětí, děti které se nenaučí vyjadřovat nepříjemné pocity úzkosti, bolesti, frustrace nebo zloby pak často projevují své potřeby nevhodně např. nářkem, divokostí, rvačkou nebo rozbíjením věcí. Naučí-li se děti potlačovat v sobě určité pocity, dojde to až tak daleko, že budou krotit veškeré emoce. To znamená, že nebudou mít problémy jen se zvládnutím negativních citů, ale stávají se apatickými i vůči citům pozitivním například k radosti. Děti, které jsou schopné vyjadřovat celou paletu svých pocitů, mají nespornou výhodu v kontaktu s lidmi. Dokážou si více uvědomovat city ostatních a dovedou na ně lépe reagovat.

Emociální vývoj můžeme u dětí podněcovat podporou aktivit, které děti vedou k prožívání různých emocí, k jejich vnímání a přijímání. Jde o to, aby se postupně učily své emoce poznávat, rozlišovat, postupně se orientovat v tom, co pro ně ta která emoce znamená a jak je lze přijatelně projevovat. Můžeme spolu s dětmi objevovat jednotlivé emoce, např. strach, vztek, smutek, radost, důvěru, znechucení, překvapení. Děti mají tak příležitost poznávat, jak určitou emoci prožívají, s kým, kde a kdy se projevuje a jak může být intenzivní. Např. radost mohou děti vyjádřit verbálně mohou o svém zážitku vypravovat na co se třeba těšily a jaké to bylo, když se dočkaly. Zpěvem, voláním se radost také nechá dobře vyjádřit. Ale můžeme ji také vyjadřovat neverbálně pantomimicky pomocí mimiky obličeje, pohybem těla a také kresbou.

S citovým vývojem velmi úzce souvisí i první chápání základní morální kvality neboli svědomí, které se vyvíjí jak uvádí Vágnerová: „... v závislosti na celkovém vývoji dítěte a na jeho zkušenosti, která nemá jen individuálně specifický charakter, ale je dána sociokulturně“ (Vágnerová, 2000, str.120).

Podle Piageta (1966) se tato fáze morálního vývoje nazývá heteronomní a je určována příkazy a zákazy, které vysloví autorita. To znamená, že určující je názor dospělého, protože dítě ještě nemá vytvořený vlastní názor. Morálka předškolního období tedy závisí na názorech, postojích a hodnoceních dospělých. Kohlberg (1976) se zabýval morálním vývojem u dětí a ve své práci navázal na Piagetovu teorii, podle níž :

a) způsob osvojování norem, interpretace jejich významu a jejich vliv na dětské chování závisí na **úrovni poznávacích procesů**, předškolní děti chápou lépe konkrétní normy, kterým reakce dospělých dává nějaký osobní význam;

b) dítě je k dodržování norem **motivováno systémem odměn a trestů**, tj. pozitivním a negativním hodnocením. Za dobré je považováno to, co by autorita ocenila. Špatné a nežádoucí je takové chování, za které by bylo potrestáno. V tomto postoji je zřejmý egocentrismus předškoláků, pro něž je nejdůležitějším aspektem hodnocení důsledek určité situace pro ně samé. Totéž platí i tehdy, když dítě zdůvodňuje svoje rozhodnutí respektovat nějakou normu s ohledem na druhé, např. maminka by se zlobila. Z toho důvodu označuje L. Kohlberg (1976) tuto fázi jako **premorální** (Vágnerová, M. 2000, str.121).

Vznik vnitřního svědomí, který je nedílnou součástí mravního vývoje, je bezesporu nejdůležitější pro další život ve společnosti.

Dítě ve čtvrtém, pátém a šestém roce si už umí stanovit cíl své činnosti a jednat z vlastních podnětů. Tím se vytvářejí postupně volní kvality, jako je zdrženlivost, vytrvalost, sebeovládání, disciplinovanost aj. Vytrvalost a sebeovládání se projevuje na základě vypěstovaného citu pro odpovědnost a povinnost, který zůstává po celý život jedním z pramenů silné vůle.

Předškolní období je velmi důležité pro formování charakteru dítěte. První charakterové rysy, citové volní a rozumové kvality, které se vytvářejí v tomto věku se stávají dominantními po celý budoucí život.

1.3.3 Sebepojetí, sebehodnocení dítěte

„Sebehodnocení většiny dětí předškolního věku je poměrně vysoké, ale dosud nestabilní, hodně závislé na aktuální sociální situaci a v předškolním věku pozitivně koreluje především s jistotou ve vztazích s rodiči“ (Langmeier, Krejčířová, 1998 str.93).

Základy sebepojetí jsou již utvořeny v předchozím batolecím období. V předškolním období je dítě na počátku utváření vztahu k sobě a k důležitým skutečnostem života, vzniká vědomí vlastní identity. Ve dvou letech už většina dětí zná své pohlaví. Dítě je schopno popsat své fyzické rysy, co má a nemá rádo v dané situaci. Ale v tomto období u dítěte také převažuje vidění sebe sama v dokonalém postavení. Ve struktuře sebepojetí převládá tedy „ideální já“ nad „reálným „já“.. Tedy toho „ jaký bych chtěl být“ před tím „jaký jsem“ (Mertin, Gilernová, 2003, str.18) .Sebepojetí dítěte je pak aktivně utvářeno např. při skupinové hře, kdy se dítě dozvídá něco o sobě z reakce

druhých dětí. Dítě tedy vnímá své sebepojetí zprostředkovaně, zrcadlově podle toho, jak se k němu chová nejbližší okolí.

Sebepojetí je ovlivněno jak uvádí Vágnerová rozvojem poznávacích procesů: „*Dítě o sobě uvažuje, uvědomuje si svoji jedinečnost a odlišnost od ostatních lidí*” (Vágnerová, 2000, str.116).

Vzhledem k rozvoji kognitivních procesů se děti v předškolním věku stávají citlivějšími k prožívání svých úspěchů a účinky této skutečnosti se též odrážejí v rozvíjejícím se sebepojetí dítěte. Sebepojetí je vázáno na postoje a hodnocení dospělých, největší vliv mají rodiče. Dítě toto hodnocení sebe sama přijímá nekriticky. Proto v tomto procesu hlavní roli hraje emoční podpora, ocenění a pochvala jak uvádí Gilernová (2003, str.133). Oceněna by měla být poctivá a upřímná snaha zvláště u dětí, které selhávají a mají problémy.

Nezralost sebepojetí předškolního dítěte se projevuje majetnickými sklony a sklonem k vychloubání jak uvádí Vágnerová (2000, str.117). Tyto projevy souvisí s tím, co nějakým způsobem dítěti patří tj. s jeho osobním teritoriem nebo vlastnictvím.

2 Péče o zdraví u dětí v předškolním věku

Předškolní období je nejdůležitějším obdobím výchovy člověka, protože se během prvních pěti let začíná utvářet i osobnost dítěte, jeho životní výbava, která je základem pro celý život. Z těchto důvodů jsou důležité znalosti o biologických a citových potřebách dítěte, o jeho životosprávě, o tom jaká nebezpečí mohou děti předškolního věku ohrožovat, ale i o tom, jakými způsoby mohou děti získávat vhodné návyky a utvářet si kladné postoje k péči o zdraví.

2.1 Zdravý životní styl jako prevence

Zdraví je jednu z prvořadých hodnot, která se podílí na kvalitě našeho života. Co vše si pod pojmem zdraví, ale představit? Jaro Křivohlavý se ve své knize Psychologie zdraví pokusil vytvořit definici zdraví: *„Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosáhnout optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí“* (Křivohlavý, 2001, str.40).

Každý z nás je individualita a tudíž i podoba zdraví musí být u každého člověka jedinečná. Podoba zdraví se mění v průběhu života každého z nás. Naš zdravotní stav závisí velkou měrou na tom, jakým způsobem žijeme a jak se chováme ke svému zdraví. Naš životní styl určuje, jak se bude vyvíjet naše tělesné i duševní zdraví a jestli se budeme cítit šťastně a spokojeně. Co je životní styl? A co patří pod pojem „životní styl? Podle Slávky Fraňkové, Jiřího Odehnala a Jany Pařízkové (2000, str.91) způsob života je spoluurčován řadou vnějších faktorů, které nemůžeme ovlivnit. Vše začíná prostředím ve kterém žije člověk. Například město, venkov má vliv na způsob stravování, oblékání, trávení volného času a na organizaci práce. Patří sem také velký komplex sociálních, ekonomických i kulturních podmínek. Také způsob práce a vztahy mezi kolegy působí na zdravotní i psychický stav, prožívání a odráží se v soukromém životě, ovlivňuje tedy i život rodiny. Dalšími podmínkami je např. výše platu, způsob dopravy, možnost nákupu, možnost chodit na kulturní akce a tak dále.

Karel Nešpor (2001, str.36) nabádá k nescifické primární prevenci už u dětí předškolního věku. *„Nescifickou primární prevencí se rozumí veškeré aktivity podporující zdravý životní styl, které nemají přímou souvislost s užíváním návykových*

látek, tj. aktivity blízké daným věkovým skupinám, které by byly poskytovány i v případě, že by problém spojený s užíváním návykových látek neexistoval. Jedná se o aktivity, které obecně napomáhají snižovat riziko vzniku a rozvoje sociálně-patologických forem chování a zaměřují se spíše na protektivní faktory vzniku závislosti. Patří sem zájmové kroužky(jako např. kroužky při školách a školských zařízeních či lidových školách umění). Dále sportovní aktivity (na všech úrovních) apod. patří sem také programy zaměřené na zlepšení životního stylu. Všechny tyto programy by existovaly a byly žádoucí i v případě, kdyby tzv. drogový problém neexistoval, tj. bylo by i v takovém případě smysluplné tyto programy rozvíjet a podporovat“ (www.icm.cz). Díky těmto aktivitám si děti prohlubují dovednosti například jak si chránit zdraví a podle toho jednat, ale také jak se zachovat v nebezpečné situaci a jak se těmto nebezpečím vyhýbat. V tomto věku je součástí primární prevence také podpora vytváření zdravých sociálních vztahů mimo rámec rodiny. Tyto získané znalosti, dovednosti a postoje, které podporují zdravý životní styl, by měly děti uplatňovat po celý budoucí život.

2.2 Zásady zdravého životního stylu

Jestliže dítě bude vedeno tak, aby mělo spoustu zájmů, sportovalo, zdravě se stravovalo, dodržovalo režim dne, umělo si zorganizovat volný čas, mělo dobré kamarády a žilo v rozvíjejícím rodinném zázemí, pak nebude mít potřebu se pohybovat v rizikových místech kde se droga nabízí.

Zdravý způsob života by měl zahrnovat (Marádová, 2000, str.8-9)

- *vyrovnaný a pravidelný denní režim (dodržování zásad zdravé životosprávy, dostatek spánku, pravidelné stravování),*
- *dostatek pohybové aktivity (sportování, aktivní formy využívání volného času),*
- *dodržování zásad osobní hygieny (péče o čistotu celého těla, oblečení i obuvi),*
- *duševní pohodu,*
- *co nejmenší styk se škodlivinami prostředí,*
- *ochranu před úrazy a nakažlivými nemocemi,*
- *dostatečnou a plnohodnotnou výživu*
- *odpovědné chování v nejrůznějších životních situacích,*
- *odolnost vůči škodlivým vlivům a návykům (nekouřit, neužívat alkohol ani jiné drogy),*
- *pohodu v mezilidských vztazích*

Výživa a stravovací návyky

Výživa má vliv jak na fyzický tak i na psychický vývoj dítěte. Je spojena s duševním zdravím dítěte a podílí se na jeho rozvoji osobnosti. Jak uvádí Fraňková (Mertin, Gillernová, 2003, str.109), organismus dítěte může výživa ovlivnit více cestami:

1. **Jako látkové působení** na vývoj organismu, tělesných tkání a systémů. Potrava musí být bohatá na základní živiny jako jsou bílkoviny, sacharidy, tuky, vitaminy a minerální látky. Rozhodující je také pravidelnost a kvantita potravy. Její nedostatek může vést k podvýživě a naopak nadbytek jídla může zapříčinit nadváhu, která ústí v těžší formy obezity v dospělosti.

2. **Jako psychologický faktor.** Výživa má vliv na utváření osobnosti dítěte, vznikají a upevňují se chuťové vzorce, tedy individuální preference nebo averze jídelních návyků, které mohou být základem pro pozdější poruchy příjmu potravy a nevhodný vztah k jídlu.
3. **Jako sociální a kulturní činitel.** Společná jídla jsou součástí života rodiny. Při společném jídle se upevňují rodinné vztahy, tradice a rituály. Prostřednictvím jídla se děti také dostávají do širší společnosti a učí se kulturním návykům a dovednostem.
4. **Jako prostředek výchovy.** Poznatky o výživě mohou být využívány pro výchovně- vzdělávací cíle. Dítě při manipulaci a práci s potravinami rozvíjí poznávací procesy, dovednosti, tvořivost, upevňuje si základy pracovních dovedností, příjem potravy podporuje emoční vývoj a rozvoj morálních vlastností, vychovává dítě ke správným hygienickým a zdravotním návykům a utváří ekonomické a ekologické vědomí dítěte.

Výživa a stravovací návyky u dítěte tedy rozvíjí kognitivní funkce, emoční, sociální vývoj a navozuje základy zdravého způsobu života.

Pohybové aktivity

Pohybová aktivita má velký význam pro zdravý a duševní vývoj dítěte. Dítě při těchto aktivitách získává pohybové dovednosti, tělesnou i psychickou zdatnost, hodnoty a postoje s tím spojené, které vedou ke zdravému způsobu života. Čím více a rozmanitěji se dítě pohybuje, tím se jeho pohyby stávají přesnějšími a jistějšími, zvyšuje se celková obratnost, pohotovost a samostatnost.

V tomto období je potřeba věnovat dítěti větší pozornost, protože navození správných pohybových aktivit má velký vliv na budoucí zájem o aktivní pohyb v pozdějších letech ale i na dosažení rovnováhy mezi příjmem a výdejem energie. Tudiž snížený pohyb má také vliv na rozvoj obezity a s ní spojených dalších zdravotních problémů. Fraňková, Odehnal, Pařízková (2000, str.125) uvádějí, že opakovaným měřením byla zjištěna nejvyšší úroveň spontánní pohybové aktivity právě u dětí v předškolním věku. Mezi 6.-7. rokem se spontánní pohybová aktivita snižuje důsledkem nadměrného sezení a to právě díky začátku školní docházky.

Mezi pohybové aktivity bezesporu patří Joga, která sportování v mnoha směrech doplňuje a podporuje zdravý tělesný vývoj jak uvádí Nešpor (1998, str.7). Joga prováděná správně rozvíjí u dětí tvořivost, představivost a pomáhá lepšímu sebepoznávání a přijímání sebe sama, ale také druhých. Joga nebo relaxace může být nápomocná při různých dětských potížích, jako je např. úzkost, deprese. Děti se pomocí jogy naučí zvládat stresové situace v jejich těžkých životních situacích a tak chránit své zdraví

Spánek

Potřeba spánku u dítěte ve věku od 3-7 let je 11-12 hodin denně, jsou zde však individuální rozdíly. U malých dětí musí být noční spánek doplňován spánkem denním. Potřeba spánku se mění podle toho jak je dítě unavené, zda je zdravé nebo po nemoci. Délka spánku se také mění podle ročního období.

Velký význam pro spánek má teplota v místnosti. Místnost by měla být dobře větraná a spíše chladná než přetopená. Teplota v místnosti by neměla překročit 18° C. Protože předškoláci potřebují pevný režim pro přípravu ke spánku, měly by se tedy dozvědět v dostatečném předstihu, že je čas jít spát. Klidné a rychlé usínání zabezpečíme dětem tím, že budou ukládány ke spánku v pravidelnou hodinu. Proto je třeba zachovávat pořád stejný rituál. Některé děti usínají s oblíbenými hračkami, které jim pomáhají snáze překonat případný strach. Před usnutím by také neměla chybět pohádka nebo vymyšlený příběh s dobrým koncem. Předčítání nádherně navozuje pocit bezpečí, uvolnění a snění. Dítě má vždy usínat v tichu a ve tmě, popřípadě za mírného osvětlení místnosti, (odpoledne v přítomnosti) s vědomím, že je milováno, že není samo a že má před sebou šťastné chvíle. Některé děti emociálně přetížené citovými zážitky, mohou trpět poruchami spánku např. záchvaty úzkosti, bývají způsobeny citovou nerovnováhou. Poruchy spánku může také vyvolat sledování nevhodných televizních pořadů, které nejsou určeny dětem. Dítě by mělo vstávat ráno i odpoledne pravidelně v danou hodinu. Probuzení by mělo být vždy jemné, laskavé a s pohlazením. Děti po čtvrtém a pátém roce ve dne neusnou, ale neškodí jim chvíle tělesného odpočinku, může je zabavit na lehátku knížka nebo hračka a po určité době si může jít kreslit nebo modelovat.

Hygienické návyky

Hygienické návyky mají velký význam pro udržování zdraví dítěte, chrání dítě proti přenosu infekčních chorob. Dítě si osvojuje úkony spojené s osobní hygienou pod kontrolou a vedením dospělých i na základě vlastního příkladu a to hlavně příkladu rodičů. „... děti v tomto věku „, otiskuje své prostředí“, a ukazují podle toho na kulturní úroveň rodiny a zvyky, režim, výchovné zásady a zvláštnosti, které tam panují“ (Matějček, 2007, str. 50).

V předškolním věku má dítě umět dodržovat základní osobní čistotu, jíst příborem a kulturně se chovat u jídla, samostatně se oblékat a obouvat, mít ve svých věcech pořádek a uklízet si věci na své místo. Taktním chováním, trpělivostí, soustavností a důsledností je možné u dětí docílit těchto žádoucích návyků, které bude dítě používat po celý další život, protože patří k životu kulturního člověka. Dítě předškolního věku by také už mělo vědět, proč má dodržovat hygienické návyky a že tímto jednáním přispívá nejen k vlastnímu zdraví, ale také ke zdraví svých kamarádů.

Osvojování základních hygienických návyků není jen zdravotní a kulturní záležitostí, ale má vliv i na sebeovládání. Dítě se tím učí smyslu pro povinnost a tím se připravuje na školu, ale i pro celý život.

Ať jsou to hygienické návyky, stravovací návyky, dostatek spánku nebo aktivní pohyb a ještě všechno to, co patří k životosprávě dítěte, to vše pomalu vytváří jeho životní styl a připravuje ho na další životní období, ve kterém si bude postupně uvědomovat, že to všechno je nezbytné ke zdravému způsobu života dítěte i dospělého člověka.

Ochrana osobního bezpečí

Pro děti předškolního věku je přirozená zvědavost a pohyblivost. Dítě objevuje svět, zajímá ho a láká všechno nové, snaží se napodobovat dospělé. Nedokáže však rozumově zvážit riziko situace. Nezná nebezpečí, se kterými se může setkat, neví co vše ho může ohrozit, není schopné rozlišit co je v jeho blízkosti nebezpečné a co mu může ublížit. Také reagování dítěte nese s sebou rizikové prvky. Dítě bývá často zbrklé, impulsivní,

„hned chce všechno dělat“, často se řídí okamžitým nápadem, aniž zváží celkovou situaci. Proto je nutné před mnohými nebezpečími dítě nejen chránit, ale postupně ho vést k tomu, aby se umělo chránit samo. Proto, aby prevence byla účinná, musí děti nejprve vědět, že úraz existuje, že některé věci jsou nebezpečné. Teprve pak se naučí nebezpečnou situaci rozeznat, co dělat či nedělat, aby se úraz nepříhodoval. Je velmi důležité, aby děti věděly, jak se mají zachovat, aby uměly správně a přiměřeně reagovat na mimořádné situace v době ohrožení a nebo pokud se nějaký úraz stane, tj. dokázat přivolat pomoc a popřípadě umět poskytnout i první pomoc.

Děti předškolního věku nejsou ohrožovány jen úrazy ke kterým dochází při dopravních nehodách, ale také nebezpečím v důvěrně známém prostředí, kde může dojít k opařením, popálením, k otravám. Velkým nebezpečím jsou pády, úrazy elektrickým proudem, hry s nevhodnými a ostrými předměty, mimo domov hrozí dětem utonutí. Nesmíme zapomenout na úrazy, které si mohou způsobit děti navzájem.

Základem účinné prevence vážných nehod je výchova dítěte již od počátku k pohybové zdatnosti, manuální zručnosti a učit ho samostatně zvládat i komplikovanější situace.

3 Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu

3.1 Význam rodinného prostředí pro výchovu ke zdraví

Rodinné prostředí ze kterého dítě vychází se zrcadlí v jeho vlastnostech, ale i v jeho jednání a hraje bezesporu hlavní roli ve formování jeho osobnosti. Dítě je rodinou ovlivňováno a přebírá takové vzorce chování a jednání, které jsou mu prezentovány v prostředí, kterému říkáme „domov“. Jak říká Helus (2007 str. 135) rodina se do dítěte promítá.

3.1.1 Rodina jako systém

Rodina je skupinou zcela specifickou a je nadřazena všem ostatním skupinám. Kramer (1980) vymezuje rodinu takto: *„Rodina je skupina lidí se společnou historií, současnou realitou a budoucím očekáváním vzájemně propojených transakčních vztahů. Členové jsou často (ale ne nutně) vázáni hereditou, legálními manželskými svazky, adopcí nebo společenským uspořádáním života v určitém úseku jejich životní cesty. Kdykoli mezi blízkými lidmi existují intenzivní a kontinuální psychologické a emocionální vazby, může být užíván pojem rodina, i když jde např. o nesezdaný pár, o náhradní rodinu atd.“* (Sobotková, 2001, str.22).

Kantor a Lehr (1975) jako jedni z prvních popsali rodinné systémy a shrnuli je do čtyř tezí, které ve své knize uvádí Sobotková (2001, str.23)

- Rodinné systémy jsou organizačně složité – vytvářejí vzájemně propojené vztahy a vzájemně se ovlivňují
- Rodinné systémy jsou otevřené – jsou schopné reagovat na změny
- Rodinné systémy jsou adaptabilní – vyvíjejí se a mění na základě citlivých reakcí na podněty
- Rodinné systémy jsou systémy průběžné informační výměny

Zvláštnosti rodinného systému spočívají v propojení prvků veřejných, sociologických i ryze soukromých. Rodinu lze systematizovat vždy z jiného hlediska. Patří sem pohled systematicko-teoretický, komunikačně-interakční, psychoanalytický, ekologický, historický a cyklusový, jak uvádí Jeřábková: „Podle systematicko-teoretického pohledu na rodinou strukturu se rodina posuzuje jako sociální systém, tj. jako jeden agregát sociálních jednotek (např. matka-otec, rodiče-děti, jednota sourozenců), jejichž členové jsou na sobě závislí, takže změny v chování jednoho způsobí změny v chování druhého“ (Jeřábková, 1993, str. 21).

Jak uvádí Sobotková (2001, str. 25) rodinné systémy se skládají z několika subsystémů a ve všech vývojových fázích životního cyklu rodiny hraje hlavní roli manželský subsystém, protože ovlivňuje vývoj dětí.

Členové rodiny se nacházejí v každodenní bezprostřední interakci, která vytváří mezi členy rodiny jedinečnou atmosféru. Jedině porozuměním a komunikací je možné upevnit rodinou sounáležitost. Vzájemné působení je vázáno na určitá pravidla a rituály, které se orientují na vzájemné sdělení a ty jsou podkladem pro výchovně vzdělávací procesy u dětí.

3.1.2 Současná podoba rodiny

Velká tradiční rodina, která se pravidelně schází mnohokrát v roce, ne-li každý týden třeba na nedělní oběd, tak taková rodina je už dnes na ústupu a téměř už neexistuje. Oslabuje se tím mezigenerační solidarita, protože rozšířená rodina si může poskytovat vzájemnou podporu a pomoc. Současnou rodinu tvoří jen několik málo členů. Skládá se většinou ze dvou generací a to z generace rodičů a generace dětí. Ale i tento zmíněný obraz rodiny se mění, protože dnešní rodinu charakterizuje velký pokles porodnosti a sňatečnosti, který je spojený ještě s nárůstem rozvodovosti. Na základě této skutečnosti přibývá dětí, které vyrůstají jen s jedním rodičem. Narůstá i počet nesezdaných manželství a z těchto vztahů se dnes rodí i několik dětí. Tento vývoj současné rodiny, který je pro dnešek charakteristický nastupuje jak uvádí Helus (2007, str. 142-143) s přelomem 80./90. let minulého století a zmiňuje tři následující problémy, o kterých si myslí, že určitě musí poznamenat celou západní kulturu.

- 1) Mnohem více dětí bude vyrůstat v nestabilním prostředí. Na děti budou kladeny nemalé nároky. Dítě se bude muset vyrovnávat se střídavou péčí otce a matky. Zvykat si na jejich nové partnery a na nevlastní sourozence.
- 2) S růstem počtu rodin bez otce se budou objevovat problémy s identifikací chlapců s mužským genderem, nalézání bezprostředně se nabízejících vzorů, i když nebudou tak citově významní. Může dojít i k nesprávné identifikaci s matkou což bude mít vliv také na pozdější výchovu vlastních dětí.
- 3) Díky rozpadajícím se rodinným svazkům, které postihují už i manželství prarodičů se bude dětem nedostávat přímých zkušeností s hodnotami rodinné semknutosti.

Obraz rodiny se mění a jaký to bude mít vliv na děti ? I když dítě má teoreticky sice lepší možnosti adaptace na odlišné prostředí, zdánlivě je „všude doma“, ale ve skutečnosti není doma nikde. Proto si myslím, že struktura rodiny v tomto ohledu je velmi důležitá. Jenom sobectvím a prosazováním individuálních zájmů nad zájmy rodiny se spokojený domov dětem nevytvoří.

Nároky povolání rodičů, ekonomické požadavky k zabezpečení rodiny přesahují často časové možnosti rodičů a tím se ztěžuje a komplikuje výchova dětí. Děti jsou často odkládány před televizní obrazovku, nebo monitor počítače. Ubývá společných aktivit rodičů s dětmi a není ani čas na individuální kontakt s dítětem, na jeho poznávání. S tím souvisí nedostatečné citové vazby dítěte na rodinu, nedostatečný dohled, který může vést až k zanedbávání výchovy.

Děti ve městech bývají odkázány výhradně jen na hřiště, parky a na plánované, více méně organizované aktivity jako jsou různé zájmové činnosti v kroužcích na které je doprovází rodiče což je druhý protipól. Helus (2004, str.72) tento fenomén nazývá „ostrovní dětství“. Dítě nemá možnost si volně hrát a pohybovat, objevovat a zažít dobrodružství, protože rodiče mají strach nechat dítě bez dozoru, aby se něco hrozného nepříhodovalo. Ale právě u těchto dětí úzkostlivě ochraňovaných dochází často k opačné reakci a to k zálibě v zónách ohrožení a sociálních excesů.

Rodin ve kterých je jen jedno dítě nebo maximálně dvě děti jsou dnes v převaze. Děti jsou vlastně donuceny k tomu, aby zkušenosti s druhými dětmi získávaly mimo rodinu. Tento proces je ale také spojen s řadou problémů a to hlavně ve městech. Ivo Možný uvádí že: „ *Postavení rodičů při socializaci dítěte je zatlačováno do pozadí mocným vlivem vrstevnické skupiny, jejíž hodnoty jsou stále více určovány vlivem*

hromadných sdělovacích prostředků; autonomie rodičů je omezována všude pronikajícími veřejnými institucemi a pro teorii socializace se stává nesamozřejmou i socializace k mužské a ženské sociální roli“ (Možný, 2006, str.19).

3.1.3 Stabilní rodinné prostředí a zdravý životní styl

Stabilní rodinné prostředí dává dítěti pocit jistoty a uvolňuje mu síly k poznávání nových věcí.

K tomu je zapotřebí vysoký stupeň soudržnosti a spolupráce v rodině a to mezi všemi členy navzájem. Když dospělí dobře spolupracují při výchově a můžou počítat s pomocí dalších členů rodiny, ale i s pomocí přátel snáze překonávají zátěžové a konfliktní situace. Z těchto vzájemných emočních vztahů, které poskytují vzájemnou pomoc plynou životní jistoty, které jsou pro výchovu dětí, ale i další život dítěte stěžejní.

Už od těch nejranějších dnů života si dítě vytváří většinu svých přesvědčení o tom, jaké je, jací jsou lidé okolo něho, co je v jeho životě důležité, o tom jak má jednat, aby někam patřilo. Podle toho žije a to vše určuje jeho životní styl. Na životní styl dítěte mají podle Dona Dinkmeyera a Garaho D. McKaye (1996, str. 30-34) vliv čtyři hlavní činitelé:

- *rodinná atmosféra a hodnoty*
- *sexuální role*
- *struktura rodiny*
- *způsob výchovy*

V rodině si děti osvojují model mezilidských vztahů, který stanovily rodiče a nazývá se „rodinná atmosféra“. Tato atmosféra může být soutěživá nebo součinná, přátelská nebo nepřátelská, ovládající nebo shovívavá, spořádaná nebo chaotická. Rodina je místem, ve kterém mají všichni členové své místo, přijímají vlivy od ostatních a zároveň mohou příznivě na ostatní působit. Zájmy které preferují členové rodiny se mohou stát rodinnými hodnotami. Tím se v rodině vytváří škála hodnot. Jestliže mají rodiče nebo děti sklon např. k hudbě nebo sportu, mohou se jejich zájmy stát rodinnými hodnotami. Ty pak mohou dítě provázet celým životem a ovlivňovat jeho životní styl, ale i výběr přátel. Hodnoty získané

v rodině a také zdravé sebevědomí může dítěti pomoci v odmítání třeba alkoholu nebo i jiné drogy v budoucnosti. Umět říci ne a dokázat odmítnout je velmi důležitá dovednost.

Také sexuální role, které jsou předváděny dětem v rodině jsou pro ně vodítkem. Od rodičů se děti učí jak vypadá role muže a ženy ve společnosti. Model, který je představován rodiči může dítě přijmout nebo odmítnout. Proto velmi záleží na tom, jaké hodnoty a vzory dětem nabízejí rodiče.

Struktura rodiny ovlivňuje rozvoj osobnosti jedince, ale přímo ho neurčuje. Každé dítě má v rodině odlišné postavení. Je-li nejstarší, druhorozené, prostřední nejmladší nebo jedináček, chlapec nebo děvče.

Způsob jakým se chovají rodiče k dětem a k sobě navzájem je dalším důležitým faktorem, který výrazně ovlivňuje životní styl dítěte. Do vzájemných vztahů všech členů rodiny se promítá výchovný styl. Je součástí způsobu života rodiny a odráží se v jejich společných činnostech, zájmech, v řešení problémů a nesnázích dětí i dospělých.

Rodiče mohou být ve výchově důslední, autoritativní, tolerantní nebo demokratičtí nebo mohou být nedůslední a kolísat mezi různými přístupy chování. Rodiče mohou jednat ve shodě nebo v rozporu, pokud jde o výchovné metody. U nás se dlouhodobě a podrobně problematikou způsobu výchovy v rodině i možnostmi jeho zjišťování zabýval J. Čáp: „*Termín **způsob výchovy**, popřípadě **výchovný styl**, vyčleňuje z vysoce složitého souboru výchovných procesů klíčové momenty: zejména emoční vztahy dospělých a dětí, jejich způsob komunikace, velikost požadavků na dítě, způsob jejich kladení a kontroly. Projevuje se též volbou výchovných prostředků a způsobem reagování dítěte na ně*“ (Čáp, 2001, str.303).

Ideální výchovný styl je vřelý a středně omezující. Nejlépe jsou na tom děti z rodin, kde dostávají lásku, zájem, pozornost, povzbuzení a podporu, ale kde také existuje řád a předvídatelné prostředí. Dítě se od narození učí, že život má svá pevná pravidla, ale i chování dítěte by mělo mít jasná a zdravá pravidla. Rodiče prosazující pravidla dokáží přikázat i potrestat při jejich nedodržování. V tomto prostředí kde jsou stanoveny jasné hranice či pravidla tam se děti cítí bezpečněji a jistěji. Ochrannou, pomocnou a stabilizační funkci v rodině mají také rituály. Příkladem rodinného rituálu může být společné stolování, ranní loučení, ukládání ke spánku, ale i slavení narozenin, Vánoc a atd.

Ve vřelém prostředí rodiny si děti mohou s dospělými povídat jako rovný s rovným, hrát si a vykonávat libovolnou společnou činnost, která je zajímá. Právě při těchto činnostech se příznivě vytvářejí a rozvíjejí vzájemné vztahy, jako je porozumění a důvěra. Když dospělý dokáže naslouchat, společně se s dětmi smát a také si vzájemně pomáhat např. při společných pracích v domácnosti a své city vůči dítěti dává najevo nejen slovy, ale i dotykem, pohlazením a úsměvem. To vše pak působí na dítě, které se rozvíjí ve zdravou harmonickou osobnost. Díky tomu se dítě naučí v budoucím životě řešit problémy a konflikty, zvládat stres, ale také se bude umět přiměřeně prosadit, dokáže ovládat hněv a agresi, naplňovat své tužby a potřeby.

3.2 Výchova ke zdraví ve vzdělávacích programech

V předškolním vzdělávání je velmi důležité, abychom dětem předávali takové informace a naučili je takovým dovednostem, které jim poslouží k vytvoření sociálních kompetencí a k tomu, aby se uměly rozhodnout a za své rozhodnutí dokázaly nést také následky svého jednání. Výchova ke zdraví a k zdravému životnímu stylu u dětí předškolního věku je prevencí sociálně patologických jevů, protože děti formuje tak, aby si byly schopny uvědomit jakou hodnotou je pro každého zdraví.

3.2.1 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV) byl zveřejněn už v březnu 2001. Verze RVP PV z roku 2001 byla v roce 2004 aktualizována. Od 1.3. 2005 se RVP PV stal závazným pro všechny mateřské školy. Tuto povinnost škol zakotvil nový školský zákon. Doba platnosti RVP PV byla stanovena do dvou let od zveřejnění zákona. Povinnost vytvořit vlastní školní vzdělávací program mají tedy mateřské školy od školního roku 2007-2008.

V RVP PV jsou velmi podrobně uvedeny zásady a formy jak optimálně vzdělávat a vychovávat dítě předškolního věku, aby dosáhlo žádaných kompetencí, které ovlivňují jeho vývoj a růst. Dovednosti, schopnosti a zájmy, které si dítě osvojí při výchově ke

zdraví, správnému životnímu stylu, jsou pro děti velmi důležité i v dalších letech jejich života a proto jsou také tyto zásady uvedeny jako jedny z cílů pro předškolní vzdělávání.

Konkrétně v podmínkách předškolního vzdělávání týkajících se životosprávy je uvedeno, že dětem je poskytována plnohodnotná a vyvážená strava . Je zachována vhodná skladba jídelníčku, děti mají stále k dispozici ve třídě dostatek tekutin a mezi jednotlivými pokrmy jsou dodržovány vhodné intervaly a je nepřipustné násilně nutit děti do jídla. Je zajištěn pravidelný denní rytmus a řád, který je současně flexibilní, aby umožňoval organizaci činností v průběhu dne přizpůsobit potřebám a aktuální situaci. Děti jsou každodenně dlouho venku, program činností je přizpůsobován kvalitě ovzduší. Děti mají dostatek volného pohybu nejen na zahradě, ale i v interieru mateřské školy. V denním programu je respektována individuální potřeba aktivity, spánku a odpočinku jednotlivých dětí. Donucovat děti ke spánku je nepřipustné. Pedagogové se sami chovají podle zásad zdravého životního stylu a poskytují dětem přirozený vzor (RVP PV, 2004, str.30).

Mateřské školy pracující podle RVP PV můžou tedy z hlediska výchovy ke zdravému životnímu stylu ovlivňovat spolu s rodiči u dětí odpovědnost za vlastní chování, způsob života a ochranu svého zdraví a tím přispět k osvojování životního stylu. Dostatek denních pohybových aktivit řízených, ale i spontánních, vede k tělesnému a pohybovému rozvoji dítěte. Tyto aktivity úzce souvisí i s úrazovou prevencí a zároveň také tyto činnosti slouží k upevnění sebedůvěry a dítěti poskytují možnost volby. Vyvážená a plnohodnotná strava dle zásad zdravé výživy s vhodnými intervaly, s celodenním pitným režimem podle přání dítěte a spolu s osvojováním kultury stolování napomáhá dítěti vytvořit zdravé životní návyky. Vhodná organizace dne, střídání odpočinkových a pohybových činností, které neslouží jenom k výdeji energie a tréninku, ale slouží také jako způsob trávení volného času, přispívají k tělesné pohodě dítěte. Správný životní rytmus ve kterém se střídá duševní a fyzická aktivita s relaxací a dostatečným spánkem je spolehlivou obranou proti stresu. Pomocí prožitkového učení jsou realizované vzdělávací činnosti k výchově ke zdraví , které mohou být zaměřeny např. k poznávání lidského těla, na jeho vývoj a rozvoj. To vše je těsně spojeno s prevencí nemocí. Při těchto činnostech se dítě seznamuje s tím, co je a není zdravé, se základními hygienickými návyky, ale i s tím, co může být pro něho nebezpečné. Tyto činnosti jsou obsaženy v integrovaném celku, který vychází z pěti

základních navzájem propojených oblastí: Dítě a jeho tělo, Dítě a jeho psychika, Dítě a ten druhý, Dítě a společnost, Dítě a svět. .

Pro výchovu ke zdraví jsou dále nezbytné kapitoly týkající se psychosociálních podmínek a spoluúčasti rodičů na vzdělávání dětí. Pokud nebude mít dítě základy prosociálního chování a neosvojí si kompetence jako je např. řešení problémů, nebo se nenaučí kontrolovat extrémní projevy svých emocí a nálad bude mít těžkosti s akceptací autority. Může mít v pozdějším období problémy třeba i s takovými nežádoucími jevy jako je agresivita, nekázeň, záškoláctví, ale také může mít problémy se stresem a frustrací. Takové dítě je potom náchylnější ke zneužívání medikamentů, drog, alkoholu, a také k násilí.

3.2.2 Program podporující zdraví „ Zdravá mateřská škola“

Program Škola podporující zdraví byl prvním uceleným programem po roce 1989 v naší republice. Modelový program podpory zdraví v MŠ funguje v ČR od roku 1995. Rozšířen byl o samostatný vzdělávací program (formální kurikulum) podpory zdraví pro předškolní vzdělávání , který byl vytvořen během let (1998-1999). Kurikulum mateřské školy zaměřené na výchovu ke zdravému způsobu života, bylo vydáno v roce 2000 a stalo se jedním ze zdrojů pro tvorbu národního kurikula. Jeho cílem je rozvíjet životní kompetence každého dítěte tak, aby úcta ke zdraví a odpovědné chování ke svému zdraví i ke zdraví druhých se mu staly prvořadou hodnotou v jeho životě.

Mateřská škola podporující zdraví staví na péči o podmínky pro zdraví v mateřské škole, na kurikulu výchovy dětí ke zdravému způsobu života a na spolupráci se sociálními partnery.

Pro výchovu ke zdraví jsou důležité zásady, které uvádí Havlíková (2000, str.13):

Pohoda, potřeby, hra, tělesná pohoda, výživa, duševní pohoda, sociální klima, uspořádání života a dne , věcné prostředí, cíle a obsah výchovy ke zdravému životnímu stylu, způsob výchovy ke zdravému životnímu stylu – prožitkové učení, společenství mateřské školy a rodiny, řízení, učitelka, obec a komunitní programy, základní škola.

Pro mateřské školy podporující zdraví jsou samozřejmostí věkově smíšené třídy, ve kterých se přirozeněji vytvářejí sociální kompetence, prosociální chování a tak významněji přispívají k sociálnímu zrání dětí. Dítě se rozvíjí hlavně při spontánní hře, která by měla být hlavní činností v mateřské škole. Protože dítě má při ní možnost začlenit se do vrstevnické skupiny a vybudovat si v ní své postavení. Učí se v ní ohleduplnosti, ale také se zde učí řešit spory a konflikty přijatelným způsobem. Proto je velmi důležité pro tuto činnost vytvořit prostor, čas a prostředky. Na růst a vývoj dítěte, ale i na celkovou jeho tělesnou a duševní pohodu příznivě působí volný pohyb a to hlavně pohyb na čerstvém vzduchu. Péče o zdravou výživu výrazně ovlivňuje tělesnou a duševní pohodu. Zajišťuje růst a vývoj a pěstuje stravovací návyky a dovednosti ve spolupráci s rodinou. Protože pocit zdraví je výslednicí pohody tělesné, duševní i společenské, proto je důležité vstřícné, bezpečné, podnětné, estetické a hygienické prostředí. Rytmický řád života a dne se dodržuje pomocí dohodnutých pravidel, která umožňují uspokojovat individuální potřeby dětí, pružné rozhodování, vzájemnou informovanost a komunikaci s rodiči. Děti se učí nápodobou a proto by učitelka měla být příkladem zdravého životního stylu a postoje ke zdraví, protože jsou spolu v neustálém kontaktu. Za pomoci prožitkového učení a experimentování objevují děti svět. Učí se hravou a srozumitelnou formou o oblastech týkajících se lidského organismu, psychiky a osobnosti, mezilidských vztahů, ale i vztahů ke světu, společnosti a přírodě.

II. Praktická část

1 Cíl praktické části

Cílem tohoto výzkumu bylo zjistit jaký mají děti předškolního věku postoj ke zdraví a zdravému životnímu stylu. Pomocí výzkumných metod vyhodnotit jak se podílí rodina a mateřská škola na utváření výživových zvyklostí, jak rozvíjí pohybové aktivity dětí a jak podporuje zájmy dětí. Výsledky výzkumu budou využity při tvorbě či úpravě vzdělávacího programu.

1.1 Předpoklady

- 1) Předpokládám, že výraznější rozdíl mezi dětmi ze zdravé mateřské školy a dětmi z mateřské školy běžného typu bude v jejich postoji ke zdraví.
- 2) Předpokládám, že děti ze zdravé mateřské školy budou více zapojeny do organizovaných aktivit než děti z mateřské školy běžného typu.
- 3) Předpokládám, že výživové zvyklosti dětí více formuje rodina než mateřská škola.

2 Charakteristika použitých metod

Metoda (z řeckého met- hodos- doslova “za cestou“, cesta za něčím), znamená postup, jak dosáhnout jistého předem stanovaného cíle prostřednictvím vědomé a plánovité činnosti (www.vseved.cz).

Rozhovor

Rozhovor je přirozená metoda, která je v souvislosti s přímým pozorováním. Je to metoda náročná, při které získáváme informace o dotazovaném, o jeho názorech a postojích.

Rozhovor vedený s dítětem by měl být vždy adekvátní věku. Aby dítě bylo schopné pochopit to, na co se ho dotazujeme, je zapotřebí se přiblížit jeho komunikačním dovednostem. Rozhovor vedený též s rodiči nám poskytuje důležité informace o dítěti.

Rozlišujeme rozhovor volný, který je spontánní a rozhovor řízený, při kterém záměrně volíme otázky.

Výzkum byl proveden metodou řízeného rozhovoru s rodiči, dětmi a vedoucími stravování. Výroky všech respondentů byly zaznamenány písemně ve zkrácené podobě. Přílohy č.2-č.15 tvoří rozhovory s dětmi a jejich rodiči. Dále byly odpovědi respondentů kvalitativně zhodnoceny.

Řízené rozhovory s rodiči byly tvořeny otázkami, které se týkaly rodinného prostředí, trávení volného času, pohybových aktivit a výživových zvyklostí.

1. Jak Vaše dítě tráví volný čas, když přijde z MŠ? Jaké aktivity má rádo?
2. Zajímá se Vaše dítě o pohybové aktivity?
3. Navštěvuje Vaše dítě mimo mateřskou školu ještě nějaké jiné zájmové kroužky nebo se věnuje dalším aktivitám např. ve sportovních oddílech? Uveďte jaké. Jak často dítě tyto kroužky navštěvuje?
4. Co dělá Vaše dítě o víkendu?
5. Jak Vaše dítě tráví prázdniny? Co dělá?
6. Snídá Vaše dítě ráno než jde do MŠ?
7. Jak často společně večeříte ?
8. Vaříte doma luštěniny? Uveďte jaké a jak často.
9. Zkoušíte při vaření nové recepty nebo střídáte několik oblíbených jídel?
10. Jaké jídlo má Vaše dítě doma nejraději? Co mu doma nechutná?

Rozhovory s dětmi jsem vždy začínala příběhem, kterým jsem chtěla navázat vzájemný kontakt a důvěru. Dále jsem pokračovala otázkami, které byly doplněny dvěma obrázky.

Příběh:

Přes noc napadl sníh. Tři kamarádi Honzík, Pěťa a Alenka se z čerstvě napadaného sněhu radovali, protože pod stromčkem Honzík našel lyže, Pěťa boby a Alenka brusle. A tak na nic nečekali a domluvili se, že se sejdou a společně vyzkoušejí vánoční dárky. Ale když se sešli Pěťa a Alenka zesmutněli. Víš proč?

Rozhovor s dětmi tvořily otázky:

1. Víš proč Pěťa a Alenka zesmutněli?
2. Ty se raději díváš na televizi, nebo chodíš raději ven si hrát jako děti z obrázku?
3. Otázka spojená s úkolem: Víš, které potraviny na obrázku neprospívají zdraví? Pojmenuj je a vybarvi.
4. Pomáháš mamince doma s vařením? Jak? A kdo připravuje doma na stůl?
5. Víš proč musíme pít?

Rozhovor se uskutečnil v lednu 2009 a rozhovoru se zúčastnilo 14 předškolních dětí ve věku 6 let. Sedm dětí (dva chlapci, pět dívek) bylo z jedné věkově smíšené třídy z mateřské školy běžného typu. a dalších sedm dětí (pět chlapců a dvě dívky) bylo též z jedné smíšené třídy ze zdravé mateřské školy.

Řízené rozhovory s vedoucími stravování obou mateřských škol byly tvořeny pěti otázkami:

1. Jak jsou realizovány svačiny v MŠ?
2. Mají děti nějakou možnost výběru?
3. Jak zařazujete neznámou nebo neoblíbenou potravinu?
4. Jak se snažíte snížit příjem tuků ve stravě?
5. Jak se snažíte snížit příjem cukrů v pitném režimu?

Rozhovory vždy probíhaly při pracovní době a ve velmi příjemné atmosféře. Rozhovorů se účastnily společně s vedoucími stravování i kuchařky, které jevíly zájem o výsledky výzkumu.

3 Charakteristika zkoumaných vzorků

3.1 Charakteristika mateřských škol

Mateřská škola běžného typu



Výzkumná sonda byla realizována ve dvoutisícovém městě v mateřské škole běžného typu.. Mateřská škola je součástí právního subjektu se Základní školou a jejím zřizovatelem je město.

Školka je spádovou pro devět obcí. Nachází se na okraji města, uprostřed rozlehlé zahrady. Školka je dvoupavilonová. V každém pavilonu jsou dvě třídy. Kapacita mateřské školy je 80 dětí, které jsou rozděleny do třech věkově smíšených celodenních tříd. Čtvrtá třída slouží pro účely městské knihovny.

Charakteristika věcných podmínek

V současné době využívá mateřská škola 2/3 rozlehlé zahrady. Prostory zahrady plně vyhovují jak skupinové, tak individuální činnosti dětí. Jsou zde pískoviště, hřiště na fotbal, malé dopravní hřiště, altány a přístřešky, velká terasa. Zahrada je využívána celoročně. Sáňkovat mohou děti na uměle vybudovaném kopci. V roce 2006 byla zahrada doplněna novými prvky (domeček se skluzavkou, kolotoče, péráci) financovanými z grantu. Vzhledem k novým evropským normám a nevyhovujícímu stavu některých dalších komponentů, se plánuje využít spolupráce s městským úřadem a pokračovat v obnově zahrady.

Třídy jsou velké a světlé, děti mají možnost výběru z dostatečného množství hraček, pomůcek a výtvarného materiálu. Každoročně je nabídka doplňována. Děti mají v nabídce jak nové hry, stavebnice, tak nové materiály.

Velmi dobře je škola vybavena tělovýchovným náčiním i nářadím, které využívají děti během celého dne (tělovýchovná sestava, trampolína, provazová stěna, ribstole, žíněnky).

Nevyhovující, jak po stránce hygienické, estetické a funkční je v současné době zařízení tříd (židle, stoly, skříň, lehátka). V plánu vedení školy je postupná modernizace tříd, využít možnosti nabízených dotačních titulů, finanční podpory zřizovatele (Městský úřad).

Charakteristika životosprávy

Školka má vlastní kuchyni vybavenou podle evropských norem. Skladba jídel je vyvážená, děti mají dostatek ovoce a zeleniny, mléka, celozrnných výrobků, ryb i luštěnin. Spotřební koš je důsledně sledován. Je dbáno na dodržování pitného režimu.

Školní jídelna nemůže připravovat diety, protože nemá dietní sestru, kuchařka není na výrobu diet proškolená, nemá normy na výrobu diet.

Školní jídelna může jídla pouze upravovat pro alergické děti, které nesmí požívat určitý druh potravin. Od rodičů je v tomto případě vyžadováno lékařské potvrzení o alergii dítěte a spolupráce. V současnosti kuchyň spolupracuje s rodiči dětí, jež trpí celiakií a diabetem.

Děti jsou vedeny k samostatnosti při stolování, osvědčily se průběžné svačiny. Při obědě je dětem polévka nalévána. Pro druhé jídlo si chodí a určují si samy velikost porce. Použité nádobí samostatně odnášejí na určené místo. Pokud některé jídlo dítě nezná a odmítá je, není nuceno, ale opakovaným ochutnáváním si na ně zvyká.

Během dne děti střídají činnosti. Prostory tříd i zahrady umožňují jak aktivní pohyb, tak klid a odpočinek.

V odpoledních hodinách děti odpočívají ve všech třídách. Mohou mít na lehátku svojí nebo vypůjčenou hračku. Před usnutím poslouchají většinou čtenou pohádku. Nespavé děti mohou po určité době vstát a věnovat se nějaké klidné činnosti.

Doplňkový program pro děti

Pondělí – jednou za čtrnáct dní

9:30 – 10:30 Hudebně pohybový kroužek

Čtvrtek

9:00 – 10:00 Kroužek hry na flétnu

15:00 – 16:00 Kroužek aerobiku

Předplavecký kurz - mladší děti 5 lekcí /květen/

- starší děti 10 lekcí./únor/

Zdravá mateřská škola



Další sonda, byla realizována v MŠ, která se nachází v okrajové části stotisícového města. Škola je situována ve starší vilové zástavbě, poblíž které vyrůstá nová obytná zóna. Mateřská škola je pavilonového typu. Tři pavilony slouží jako třídy, jedna budova je hospodářská / kuchyně/ a jedna budova slouží jako byt školníka. Celková kapacita mateřské školy je 80 dětí. Děti jsou rozděleny do třech smíšených tříd. Od roku 1997 škola pracuje v programu „Škola podporující zdraví“. Jejím zřizovatelem je magistrát města.

Charakteristika věcných podmínek

Okolí školy je zajímavé rozlehlou, vzrostlou zahradou s množstvím velkých stromů / smrky, borovice, břízy, jírovce.../, okrasných keřů a umělým kopcem na sportovní vyžití dětí. Každá ze třech tříd disponuje svojí vlastní částí zahrady s množstvím prolézaček, zahradních domků pro děti a vlastní krytou, celosezónně využívanou terasou. Pro horké letní dny je k dispozici brouzdaliště se sprchou a vodní atrakcí.

Všechny třídy mají svoji prostornou hernu, sloužící zároveň jako ložnice dětí a jídelní či pracovní část se stolečky. Sociální zařízení jsou nově zrekonstruovaná, poskytují dětem dostatek soukromí

Každá ze tříd je plně vybavena, disponují různými zájmovými koutky pro děti / např. koutek lékařský, domácnost, dramatický, technický – dílna, přírodovědný, čtenářský, PC koutek apod./. Potřebné pomůcky a hračky jsou postupně doplňovány a obměňovány. Je dbáno na to, aby byly dětem volně a kdykoliv dostupné.

Pomůcky pro venkovní užití jsou uloženy na krytých terasách ve skladech a jsou dětem přístupné vždy při pobytu venku. Venkovní prostory skýtají množství koutků s altany, stromy na lezení, průlezkami apod.

Stolečky a židle ve třídách jsou velikostně přizpůsobeny věku a výšce dětí.

V loňském roce se podařilo vybudovat ateliér pro arteterapii, který zároveň slouží jako dílna pro keramické tvoření. Disponují vlastní pecí na výpal výrobků z hlíny.

Při současném stavu – 3 plně obsazené třídy s 2x 28 a 1x24 zapsanými dětmi – se začínají potýkat s kapacitními problémy. Uvítali by možnost mít stabilní ložnici pro spící děti, která by, v případě potřeby, mohla sloužit i jako tělocvična či místnost pro společné školní akce. Rádi by také realizovali výstavbu dopravního hřiště či okruhu pro vyžití dětí na kolech a koloběžkách. Kapacita školní zahrady je vyhovující a v současnosti zpracovávají projekt.

Charakteristika životosprávy

Jelikož se snaží vše vidět ve vztahu ke zdraví, odpovídá tomu i režim dne a životospráva. Děti se stravují ve svých třídách. Svačí dle svých potřeb v době od 8 do 9 hod., obědvají v 11, 30 hod. Odpolední svačina se podává mezi 14,15 a 14,45 hod. Děti mohou ovlivňovat velikost svých porcí, jídlo si samy nandávají, příp. dozdobují, jedenkrát v týdnu je svačina tzv. „mazací“ – děti si mažou chléb pomazánkou, máslem samy. Pitný režim je zajištěn na každé třídě v podobě barelu s čajem. Děti se mohou kdykoliv během dne napít. Pro tento účel mají na podnosu vedle barelu čisté sklenice, které po použití odkládají do připravené nádoby. V době svačin a oběda je pití připraveno pro každé dítě – v hrnkách s uchem, na podnosu. Jídelní lístek je k dispozici na každé info – nástěnce ve třídách a uvažují o jeho zpřístupnění na internetových stránkách školy.

Školní stravovna vaří podle zásad zdravé výživy, alespoň jednou do měsíce se objevuje nové hlavní jídlo. Děti se do jídla nenutí, ale povzbuzují se alespoň k ochutnání. Učitelky se stravují ve třídách společně s dětmi. Působí tak pro ně jako přirozený vzor. Děti, které jsou z rodiny zvyklé jíst příborem, jí s ním i ve škole.

Předškolní děti a děti, které nemají potřebu spánku po obědě, se schází k odpoledním činnostem ve dvou klubech, kde učitelky - pravidelně se střídající - organizují jejich odpočinkovou činnost. Věnují se relaxaci, logopedické průpravě, grafomotorickým cvičením, tvořením z různých materiálů, pokusům, hlouběji se zabývají aktuálním tématem apod. Třetí třída slouží jako ložnice pro spící děti.

Velký důraz je celodenně kladen na dostatek pohybu a příležitostí pro něj. Děti mohou využívat ribstole, trampolínu, šplhací provazovou stěnu, cvičební matrace, koordinační šlapadla, chůdy, atd. Pobyt na čerstvém vzduchu je denně zajištěn od 10 do 11,30 hod. a pak v odpoledních hodinách. Za nepříznivého počasí děti pobývají na krytých terasách.

Doplňkový program pro děti

Úterý

9:00 - 10:00 Arteterapeutická dílna "Duhová kulička"

15:30 - 16:15 Taneční školička MOVE 21

Středa

10:00 - 11:00 Školička KARATE

13:00 - 13:45 Angličtina

Čtvrtek

9:00 – 10:00 Keramická dílna

za sněhu

10:00 – 10:45 Lyžařská školička

3.2 Charakteristika vzorku respondentů

MŠ BĚŽNÉHO TYPU

Rozhovoru se zúčastnili 2 chlapci a 5 dívek z jedné třídy, jejich rodiče, vedoucí stravování a kuchařka

Chlapec A

Otec: věk - 31 let, vzdělání – středoškolské s maturitou, skladník řeziva, časová vytiženost – 6.30 – 15.45

Matka: věk - 31 let, vzdělání – středoškolské s maturitou + studium na VŠ, zaměstnání - MD

Sourozenci : 1, věk - 7 měsíců

Kroužky v MŠ: nenavštěvuje

Chlapec B

Otec: věk - 35 let, vzdělání – vysokoškolské, zaměstnání - policista, časová vytiženost cca 200 hodin za měsíc

Matka: věk - 34 let, vzdělání – středoškolské s maturitou, zaměstnání – ČD, časová vytiženost cca 180 hodin za měsíc

Sourozenci : 1, věk - 7 let

Kroužky v MŠ: nenavštěvuje

Dívka A

Otec: věk - 33 let, vzdělání – střední odborné, zaměstnání – vedoucí směny, časová vytiženost – 8 hodin denně

Matka: věk - 30 let, vzdělání – střední odborné, zaměstnání – MD

Sourozenci : 2, věk -8 let, 2 roky

Kroužky v MŠ: hudebně pohybový, aerobik

Dívka B

Otec: věk - 37 let, vzdělání – vysokoškolské, zaměstnání – státní zaměstnanec, časová vytiženost – 8 hodin denně + vedení modelářského kroužku

Matka: věk - 33 let, vzdělání – středoškolské s maturitou, zaměstnání – účetní, vytíženost – 8 hodin denně

Sourozenci : 1, věk - 11 let

Kroužky v MŠ: hudebně pohybový, aerobik

Dívka C

Otec: věk - 36 let, vzdělání – střední odborné, zaměstnání – svářeč, časová vytíženost – 8 hodin denně

Matka: věk - 34 let, vzdělání – střední odborné, zaměstnání – MD,

Sourozenci : 2, věk - 10 let, 11/2 roku

Kroužky v MŠ: nenavštěvuje

Dívka D

Otec: věk - 36 let, vzdělání – střední odborné, zaměstnání – dělník, časová vytíženost – 10 hodin denně a časté přesčasy

Matka: věk - 35 let, vzdělání – střední odborné, zaměstnání – MD,

Sourozenci : 4, věk - 15 let, 13 let, 2 roky, 2 roky

Kroužky v MŠ: nenavštěvuje

Dívka E

Otec: věk - 28 let, vzdělání – střední odborné, zaměstnání – řidič, časová vytíženost – pondělí až pátek od rána do večera

Matka: věk - 27 let, vzdělání - středoškolské s maturitou, zaměstnání – MD,

Sourozenci : 1, věk - 3 roky

Kroužky v MŠ: nenavštěvuje

Vedoucí stravování v MŠ běžného typu má – 6 let praxe.

Paní kuchařka má – 26 let praxe a v testované školce vaří – 26 let.

ZDRAVÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA

Rozhovoru se zúčastnilo 5 chlapců a 2 dívky z jedné třídy, jejich rodiče, vedoucí stravování a kuchařka

Chlapec C

Otec: věk - 36 let, vzdělání – střední odborné, zaměstnání – zámečnick, časová vytíženost – 8 hodin denně

Matka: věk - 28 let, vzdělání – střední odborné, zaměstnání – MD,

Sourozenci : 1, věk - 2 roky

Kroužky: karate, angličtina, keramika

Chlapec D

Otec: věk – 35 let, vzdělání – střední odborné, zaměstnání – kuchař, časová vytíženost – turnusové směny

Matka: věk- 32 let, vzdělání – střední odborné s maturitou, zaměstnání – MD,

Sourozenci : 1, věk - 2 roky

Kroužky v MŠ: angličtina, karate

Chlapec E

Otec: věk – 44 let, vzdělání – střední odborné, zaměstnání – zámečnick, časová vytíženost – třísměnný provoz

Matka: věk - 43 let, vzdělání – střední odborné s maturitou, zaměstnání – administrativa, časová vytíženost – 8 hodin denně

Sourozenci : 3, věk -24 let, 20let, 15 let

Kroužky v MŠ: karate

Chlapec F

Otec: věk – 49 let, vzdělání – střední odborné, zaměstnání – majitel videopůjčovny , časová vytíženost – 18-21hod.

Matka: věk - 42 let, vzdělání – střední odborné , zaměstnání – OSVČ,

Sourozenci : 1, věk – 18 let

Kroužky v MŠ: karate

Chlapec G

Otec: věk – 35 let, vzdělání – středoškolské s maturitou, zaměstnání – obchodní manažer, časová vytíženost – velká

Matka: věk - 32 let, vzdělání – středoškolské s maturitou , zaměstnání – soukromá podnikatelka, časová vytíženost - malá

Sourozenci : na cestě

Kroužky v MŠ: angličtina

Dívka F

Otec: věk – 35 let, vzdělání – středoškolské s maturitou, zaměstnání – stavbyvedoucí, časová vytíženost – velká

Matka: věk - 34 let, vzdělání – středoškolské s maturitou , zaměstnání – účetní, časová vytíženost - velká

Sourozenci : 1, věk – 9 let

Kroužky v MŠ: keramika, arteterapie

Dívka G

Otec: věk – 39 let, vzdělání – střední odborné, zaměstnání – zlatník, časová vytíženost – 9 hodin denně

Matka: věk - 34 let, vzdělání – střední odborné , zaměstnání – MD

Sourozenci : 1, věk – 3 roky

Kroužky v MŠ: keramika, karate

Vedoucí stravování ze Zdravé mateřské školy má – 8 let praxe.

Paní kuchařka má – 23 let praxe. V testované školce vaří – 2 roky.

4 Prezentace a interpretace výsledků

4.1 Vyhodnocení řízeného rozhovoru s rodiči

Otázka číslo 1 až otázka číslo 5 v rozhovoru s rodiči byly zaměřeny na trávení volného času a pohybové aktivity dětí.

Otázka číslo 1

Jak vaše dítě tráví volný čas, když přijde z MŠ? Jaké aktivity má rádo.

MŠ běžného typu

Nejčastěji rodiče odpovídali, že děti chodí ven a hrají si s kamarády, chodí na procházky, hrají si se sourozenci a sledují televizi.

Zdravá mateřská škola

Nejčastěji rodiče odpovídali, že děti sledují televizi, hrají hry na počítači, hrají karty staví z Lega, chodí do kroužků a hrají si se sourozenci.

Otázka číslo 2

Zajímá se Vaše dítě o pohybové aktivity?

MŠ běžného typu

Nejčastější se děti zajímají o plavání, jízdu na kole a bruslení.

Zdravá mateřská škola

Nejčastěji se děti zajímají o jízdu na kole, plavání, lyžování , bruslení.

Otázka číslo 3

Navštěvuje Vaše dítě mimo mateřskou školu ještě nějaké jiné zájmové kroužky nebo se věnuje dalším aktivitám např. ve sportovních oddílech? Uveďte jaké. Jak často dítě tyto kroužky navštěvuje?

MŠ běžného typu

Mimo mateřskou školu navštěvuje zájmový kroužek jen jedno dítě. Jezdí do výtvarného kroužku.

Zdravá mateřská škola

Mimo mateřskou školu navštěvují zájmový kroužek čtyři děti. Dva chlapci navštěvují fotbalový klub. Jedna holčička chodí plavat, na taneční kroužek a do hudební školy hrát na klávesy. Druhá holčička chodí na kroužek flétny a do přípravky na klavír.

Otázka číslo 4

Co dělá Vaše dítě o víkendu?

MŠ běžného typu

Nejčastější odpovědi byly, že si děti hrají podle počasí venku nebo doma, navštěvují prarodiče, pomáhají s vařením, jezdí na kole, chodí na procházky a sledují televizi.

Zdravá mateřská škola

Nejčastěji rodiče odpovídali, že jezdí na výlety, scházejí se s kamarády a sportují.

Otázka číslo 5

Jak Vaše dítě tráví prázdniny? Co dělá?

MŠ běžného typu

Nejčastěji děti tráví prázdniny na společných výletech, v lese, u vody, při hrách s vrstevníky, na dovolené s rodiči.

Zdravá mateřská škola

Nejčastěji děti tráví prázdniny u prarodičů, na společné dovolené s rodiči, na výletech, u moře, na chalupě a v lese.

Závěry vyplývající z vyhodnocení otázek týkajících se trávení volného času a pohybových aktivit.

Pohybové aktivity jsou bezesporu velmi významné pro tělesný, psychický vývoj dětí, ale také ovlivňují správné návyky v oblasti spánku a jídla. Proto by rozvíjení těchto schopností mělo patřit mezi prvořadě úkoly jak rodičů tak i pedagogů. Z tohoto důvodu mě zajímalo, jak to vypadá s tělesným pohybem u dětí po příchodu domů a jaké jsou jejich pohybové zájmy. Z hlediska příznivějších podmínek jsou na tom určitě lépe děti z malého městečka než jejich vrstevníci, kteří vyrůstají ve velkoměstě. Tedy děti navštěvující MŠ běžného typu mají možnost pobíhat volně po loukách, koupat se a bruslit na rybnících, sáňkovat a bobovat, s rodiči se častěji procházet a hrát pohybové hry s kamarády v přírodě což má velký vliv na jejich zdraví, ale i na jejich vztahy k druhým dětem. V předškolním věku se děti sdružují do větších skupin a zřetelně se při tom rozlišuje jejich role. Děti mají už své oblíbené kamarády, se kterými se pravidelně scházejí, jak uvádějí rodiče v rozhovoru a vznikají tak první přátelské vztahy. Tyto vztahy jsou též budovány při zájmových aktivitách, kde děti spojuje právě zájem o stejnou činnost. Mnohem více kroužků jak v mateřské škole tak i mimo mateřskou školu navštěvuje více dětí ze zdravé mateřské školy. Děti z mateřské školy běžného typu využívají většinou jen kroužky při mateřské škole. Určitě v tom velkou roli hraje nabídka, dostupnost, ale také sociální a ekonomické hledisko. Ekonomická situace rodiny bezesporu také určuje trávení dovolených a víkendů. Myslím si, že mnoho krásných zážitků a vzpomínek na celý život mohou získat děti s rodiči nejenom u moře, ale i třeba kousek od domova.

Otázka číslo 6 až otázka číslo 10 zkoumají, jak jsou utvářeny výživové zvyklosti dětí v rodině.

Otázka číslo 6

Snídá Vaše dítě ráno než jde do MŠ?

MŠ běžného typu

Z rozhovoru vyplynulo, že tři děti snídají, tři děti nesnídají, jedno snídá někdy.

Zdravá mateřská škola

Rodiče u pěti dětí uvedli, že snídají a u dvou dětí, že nesnídají.

Otázka číslo 7

Jak často společně večeříte ?

MŠ běžného typu

Rodiče uvedli nejčastěji, že společně večeří občas. Většinou to závisí na pracovní vytíženosti otce.

Zdravá mateřská škola

Rodiče uvedli nejčastěji, že společně večeří pravidelně.

Otázka číslo 8

Vaříte doma luštěniny? Uveďte jaké a jak často?

MŠ běžného typu

Rodiče uvádějí, že vaří nejčastěji čočku, fazole, hrách, ale i červenou čočku jednou až dvakrát do měsíce.

Zdravá mateřská škola

Rodiče nejčastěji uvádějí, že vaří občas čočku a hrách.

Otázka číslo 9

Zkoušíte při vaření nové recepty nebo střídáte několik oblíbených jídel?

MŠ běžného typu

Objevovaly se odpovědi: Zkoušíme nové recepty podle televize, přátel. Někdy se nechám inspirovat novým receptem. Ano zkoušíme, ale nejraději máme osvědčená jídla. Ano, občas zkusíme, ale osvědčené jsou ty oblíbené.

Zdravá mateřská škola

Rodiče odpovídali: Někdy zkoušíme novinky. Zkoušíme stále něco nového. Zkoušíme nové recepty. Nové recepty zkouším zřídka.

Otázka číslo 10

Jaké jídlo má Vaše dítě doma nejraději? Co mu doma nechutná?

MŠ běžného typu

Rodiče uváděli: Chutná mu vše kromě těstovin. Chutná jí přírodní plátek a hranolky. Myslím, že není nic, co by jí nechutnalo. Má rád špagety s masovou směsí se zeleninou, postrouhané sýrem a nechutná mu ...nemůžeme si vzpomenout. Nejraději má rajskou omáčku a nemá rád rýžový nákyp. Nejraději má omáčky a knedlíky, není vybíravá. Má ráda řízky, špagety a nechutná jí rizoto. Nejraději má guláš s knedlíkem, veškeré omáčky s rýží nebo těstovinami a nechutnají jí sladká jídla. Má rád dukátové buchtičky, nemá rád čočku.

Zdravá mateřská škola

Rodiče uváděli: Má rád řízky, palačinky, špagety, špíz, guláš nechutná mu rizoto. Chutnají mu řízky, dukátové buchtičky, špagety, pečené kuře, kuře na paprice a nechutnají mu ryby. Chutnají jí ovocné knedlíky, nudle s mákem „měkké maso“ a nechutnají jí ryby a houby. Má rád špagety, řízky, omáčky, maso, brambory, rýže, vaječné omelety, kuře, zapečené těstoviny a nechutnají mu světlé omáčky. Má rád těstoviny a špagety a nejlépe houby a ryby. Chutná mu krupicová kaše, šodó, bramborová kaše, řízek sekaná, rajská omáčka a nesnáší vařenou zeleninu. Má rád rajskou omáčku a játra mu nechutnají.

Závěry vyplývající z vyhodnocení otázek týkajících se výživových zvyklostí.

Pravidelný rytmus v příjmu živin je pro děti v předškolním věku velice důležitý. A je jedním ze základů zdravého životního stylu. Velmi důležitá je pro děti doba snídaně, ale i večerní jídlo. Proto mě zajímalo, zda děti přicházejí do mateřské školy nasnídané.

Z rozhovoru vyplynulo, že polovina dotázaných rodičů z mateřské školy běžného typu uvedla, že jejich děti ráno nesnídají. Tento problém je ve většině případech zapříčiněn ranním spěchem rodičů, kteří nemají čas na přípravu snídaně.

Většina rodičů ze zdravé mateřské školy uvedla, že se svými dětmi večeří pravidelně. Je to potěšující odpověď, neboť společná večeře pro dítě znamená v jeho životě něco stálého a pravidelného, což je velice důležité pro jeho psychický vývoj, protože mu to dává pocit bezpečí.

Proč děti odmítají některá zdravá a prospěšná jídla? Mezi taková jídla patří také luštěniny, některé druhy zeleniny, ale také různé úpravy ryb. Proto jsem se ptala rodičů zda doma vaří luštěniny. Většina rodičů odpověděla, že dětem luštěniny vaří a to nejčastěji čočku a hrách. Několika dětem ze zdravé mateřské školy nechutnají ryby. Právě zkoušení nových receptů a jiná úprava odmítané potravin v rodině může příznivě ovlivnit stravovací návyky u dítěte. To se pak snáze přizpůsobuje i jídelníčku v mateřské škole.

4.2 Vyhodnocení řízeného rozhovoru s dětmi.

Nejprve jsem dětem vyprávěla příběh, který se vázal k prvnímu obrázku (příloha č.1). Děti měly za úkol si prohlédnout tři kamarády z obrázku. Cílem bylo zjistit zda děti rozpoznají, čím si děti na obrázku ohrožují své zdraví. Druhou otázkou jsem sledovala zda děti upřednostňují pohybovou aktivitu, například před pasivním sledováním televize. Otázka číslo tři byla spojena s úkolem a s druhým obrázkem (příloha č. 2) a zajímalo mě zda děti ví, které potraviny neprospívají zdraví. Otázkou číslo čtyři jsem chtěla zjistit, jak se děti zapojují do života rodiny a zda pomáhají při přípravě jídla.. Pátou poslední otázkou jsem zjišťovala, zda děti vědí proč je důležité pít a zda jsou poučeni, že nedodržováním pitného režimu si mohou poškodit své zdraví.

Otázka číslo 1 provázená příběhem

Víš proč Péťa a Alenka zesmutněli?

MŠ běžného typu

Nejčastěji se objevovala odpověď, zapomněli si rukavice. Dále nemají rukavice a čepici. Ale některé děti také odpověděly, zapomněly tatínka, nemají sladkosti a nevzaly si rukavice a neoblékly se teple.

Zdravá mateřská škola

V odpovědích se nejčastěji objevovalo, nemají rukavice, čepici, šálu. Čtyři děti uvedly, že holčička nemá bundu. Jedno dítě uvedlo, že si nezapomněly nic.

Otázka číslo 2

Ty se raději díváš na televizi, nebo jdeš raději ven si hrát?

MŠ běžného typu

Čtyři děti odpověděly, že se raději dívají na televizi a tři děti si jdou raději hrát ven.

Zdravá mateřská škola

Děti odpověděly shodně s dětmi z MŠ běžného typu.

Otázka číslo 3 spojená s úkolem

Víš, které potraviny na obrázku neprospívají zdraví? Pojmenuj je a vybarvi.

MŠ běžného typu

Nejčastěji děti jmenovaly a vybarvily bonbon a zmrzlinu. Dále děti odpovídaly všechno je zdravé, není zdravá zmrzlina, bonbon, mrkev ta mi nechutná.

Zdravá mateřská škola

Většina dětí odpověděla a vybarvila bonbon, zmrzlinu, dort, ale také v odpovědi děti uvedly a vybarvily jogurt a rohlík.

Otázka číslo 4

Pomáháš mamince doma s vařením? Jak?

MŠ běžného typu

Skoro všechny děti odpovídaly, že pracují s těstem. Jedno dítě nepomáhá při vaření.

Zdravá mateřská škola

Děti pomáhají krájet a strouhat, přinášejí brambory, podávají co je třeba, míchají. Dvě děti odpověděly, že doma nepomáhají.

Otázka číslo 5

Víš proč musíme pít?

MŠ běžného typu

Děti odpovídaly: Abychom neměli hlad a žízeň a abychom neumřeli. Aby nás nebolela hlava. Abychom nebyli nemocní. Abychom neumřeli žízní. Aby nás nebolelo břicho a nešli jsme do nemocnice. Dvě děti nedokázaly odpovědět na otázku.

Zdravá mateřská škola

Děti odpovídaly: Abychom nebyli suchý a neměli jsme žízeň. Abychom neměli suché rty. Abychom neměli placaté ledviny. Abychom byli zdraví. Tři děti nedokázaly odpovědět na otázku.

Závěry vyplývající z vyhodnocení rozhovoru s dětmi.

Většina dětí ze zdravé mateřské školy ve srovnání s dětmi MŠ běžného typu v odpovědích uvedla více částí oblečení, ale nikomu se nepodařilo vyjmenovat všechno chybějící oblečení. Děti z MŠ běžného typu se vžívaly do rolí dětí z obrázku a jmenovaly také to, co si berou když jdou ven ony, např. sladkosti.

Objevil se zde i mylný názor v tom, že co mi nechutná, musí být tím pádem i nezdravé. Něco jiného však je, když dítě trpící alergií na mléko a označí za nezdravou potravinu jogurt. Takové dítě je bezesporu ve větší míře informováno o tom co jeho zdraví neprospívá a tudíž jeho odpověď se bude lišit od odpovědi zdravého dítěte. Právě při přípravě společného jídla mají děti možnost se dozvědět něco o složení jídla a o jeho vlivu na zdraví. Většina dětí odpověděla, že se doma podílejí na přípravě jídla. Při těchto činnostech se děti učí např. pracovním postupům, ale také si osvojují hygienické a zdravotní návyky. Každé dítě by mělo vědět, že nepravidelný pitný režim může nepříznivě ovlivnit činnost jeho organismu. Z rozhovoru vyplynulo, že pět dětí ze čtrnácti dotázaných nedokázalo odpovědět na otázku proč musíme pít. Tato informace by měla být stěžejní při výchově ke správné výživě.

4.3 Vyhodnocení řízeného rozhovoru s vedoucími stravování

Otázka číslo 1

Jak jsou realizovány svačiny v MŠ?

MŠ běžného typu

Děti se ráno stravují formou průběžných svačin. Ze servírovacího vozíku se obsluhují samy a také samy si po sobě uklízejí použité nádoby.

Zdravá mateřská škola

Děti mají průběžné samoobslužné svačiny .

Otázka číslo 2

Mají děti nějakou možnost výběru?

MŠ běžného typu

Po dohodě s rodiči některé děti mohou mít pečivo bez pomazánek, buď suché nebo s máslem. Děti mají při svačinách a přesnídávkách na výběr z několika druhů ovoce nebo zeleniny. Mají na výběr i v celodenním pitném režimu, mohou si vybrat mezi čajem nebo vodou v barelu. Při svačinách mohou děti volit mezi mlékem ochuceným, neochuceným, čajem, vodou.

Zdravá mateřská škola

Výběr z více druhů jídel není. Ovlivnit mohou velikost porcí.

Otázka číslo 3

Jak zařazujete neznámou nebo neoblíbenou potravinu?

MŠ běžného typu

Nejprve začínáme menší množství přidávat do běžných jídel např. cizrnou mouku používáme jako zavářku do polévek; tuňáka přidáváme do mletých mas.

Zdravá mateřská škola

Zpočátku jen v malém množství, spíše jako doplnění.

Otázka číslo 4

Jak se snažíte snížit příjem tuků ve stravě?

MŠ běžného typu

Snížení tuků ve stravě je především záměna v používání tuků při přípravě pomazánek, kde máslo, rostlinný tuk je nahrazen pomazánkovým máslem a tavenými sýry.

Zdravá mateřská škola

Pořídily jsme konvektomat. Při jeho používání je množství tuku velmi omezené. Vaří se v páře a peče bez tuku.

Otázka číslo 5

Jak se snažíte snížit příjem cukrů v pitném režimu.

MŠ běžného typu

Ovocné čaje přislazujeme pouze ve velmi malé míře, používáme 100% džusy bez přídavku cukru.

Zdravá mateřská škola

Málo sladíme. Vaří se ovocné, bylinné čaje. Sirupy a šťávy používáme jen v létě a to velmi ředěné. Nepoužíváme kompoty jen syrové ovoce, popřípadě zeleninu.

Závěry vyplývající z vyhodnocení rozhovoru s vedoucími stravování.

Z rozhovorů je vidět, že kuchařky a vedoucí stravování v obou mateřských školách mají odpovědný vztah ke stravování dětí a snaží se dodržovat zásady racionální výživy. Z otázky číslo jedna vyplývá, že v obou mateřských školách jsou děti vedeny k samostatnosti. V odpovědi na druhou otázku kuchařky nastiňují problém s výživovými zvyklostmi, které si děti přinášejí z rodiny tj. s odmítáním zdravých a prospěšných jídel. Při svačinách v MŠ běžného typu tento problém řeší výběrem z více druhů ovoce nebo zeleniny a tak se nenásilnou formou docílí toho, že dítě nějaké ovoce nebo zeleninu sní. Třetí otázka navazuje dále na problém zvykání si na nová jídla.. Obě mateřské školy ho řeší podobně. Neznámé anebo neoblíbené potraviny přidávají po menších množstvích do běžných jídel. Aby si dítě tyto potraviny oblíbilo musí se zvyšovat a opakovat jeho podávání. Otázka číslo čtyři a pět měla za cíl zjistit, jak se v mateřských školách snaží v potravě snížit rizikové složky jako je cukr a tuk. Řekla bych, že obě mateřské školy prakticky pěstují zdravé nutriční návyky a vytvářejí zdravé postoje k výživě dle svých dostupných finančních možností.

5 Závěr praktické části

Předpoklad, že rozdíl v postoji ke zdraví bude výraznější u dětí ze zdravé mateřské školy se nepotvrdil. Vyplývá to z řízeného rozhovoru s dětmi, z jejich odpovědí, z reakcí na obrázky a také z rozboru pedagogické dokumentace. Informovanost dětí v oblasti podpory zdraví je srovnatelná v obou mateřských školách.

Druhý předpoklad, že děti ze zdravé mateřské školy budou více zapojeny do organizovaných aktivit se potvrdil. Právě rozvíjení zájmu dítěte a jejich podpora v předškolním věku je velmi důležitá, ale rizikem se může stát přetěžování dítěte, které nemá možnost se svobodně rozhodnout a je rodiči tlačeno do aktivit při kterých se nebere ohled na jeho dovednosti a schopnosti.

Třetí předpoklad, že výživové zvyklosti dětí více formuje rodina se potvrdil v obou mateřských školách. Vyplývá to z rozhovorů vedených s vedoucími stravování, z odpovědí rodičů i dětí. Postoje dětí k jídlu, ale i k jejich výživovým zvyklostem ovlivňuje způsob výchovy, který se promítá do vzájemných vztahů v rodině. Určitě zde není zanedbatelný vliv příkladu rodičů např. jak přijímají nová jídla, jaká jídla se v rodině podávají, kolik času je pro jídlo vyhrazeno, jakou měrou se dítě v rodině podílí na výživě např. pomoc při přípravě jídla, prostírání.

Závěr

Tato práce ukazuje, jak se utváří životní styl v rodině, ale i v mateřských školách, ve kterých současné dítě předškolního věku vyrůstá. Bezesporu největší podíl na výchově ke zdravému životnímu stylu má rodina. Na děti v rodinném prostředí působí mnoho vlivů, které utvářejí jeho životní styl. Je to věk, vzdělání a zájmy rodičů, výchova a prostředí ve kterém žije. Rodiče jsou tak prvními nositeli návyků, které si dítě osvojuje. Proto by se rodiče měli snažit být dětem vzorem správného jednání a chování v kontextu podpory zdraví.

Cílem praktické části bylo zjistit, jak děti tráví volný čas, zda jsou u nich vytvářeny zdravé postoje k výživě a jsou rozvíjeny pohybové aktivity. Jak vyplývá z výzkumného šetření, ne vždy rodiče vhodně a dostatečně působí na své děti. Proto je zapotřebí, aby rodinám byla v tomto působení nápomocná i mateřská škola. Ze strany mateřské školy je třeba dětem přinášet více podnětů a informací hravou formou ve všech činnostech během celého dne, aby si vybudovaly takové návyky a byly podporovány takové aktivity, které jsou stěžejní pro zdravý tělesný i duševní vývoj dětí. Takto získané vědomosti, dovednosti a postoje podporující zdravý životní styl v tomto věku budou dětmi pravděpodobně uplatňovány i nadále v budoucím životě.

Hodnota zdraví je dnes ohrožena v mnoha ohledech a tím i kvalita života a to hlavně podmínkami života, stresem, kouřením, alkoholem, drogami, sociálně patologickým chováním, kriminalitou a přenosnými chorobami. Protože lidé ovlivňují své zdraví tím, jak se chovají. Proto je důležité začít s péčí o zdraví už u dětí v předškolním věku a předejít tak vzniku patologických jevů.

Seznam použité a citované literatury

BEAN, R. *Jak rozvíjet tvořivost dítěte*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7041-135-X

BERDYCHOVÁ, J., BĚLINOVÁ L., BRTNÍKOVÁ, M. *Výchova dítěte předškolního věku*. Praha: Horizont, 1980.

ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál 2001.
ISBN 80-7178-463-X

DINKMEYER, D., D.McKAY, G. *STEP: Efektivní výchova krok za krokem*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-85282-92-5

DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-695-4

FRAŇKOVÁ, S., ODEHNAL, J., PAŘÍZKOVÁ J. *Výživa a vývoj osobnosti*. Praha: HZ Editio, 2000. ISBN 80-86009-32-7

HELUS, Z. *Dítě v osobnostním pojetí*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-888-0

HELUS, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1168-3

HAVLÍNOVÁ, M.,(ED.) A KOL. *Zdravá mateřská škola..* Praha: Portál, 1995.
ISBN 80-7178-164-9

HAVLÍNOVÁ, M., VENCÁLKOVÁ, E. (EDS.), aj. *Kurikulum podpory zdravý v mateřské škole*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-383-8

KOŤÁTKOVÁ, S. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada, 2005.
ISBN 80-247-0852-3

JIRÁSEK, J., VANČUROVÁ, E., HAVLÍNOVÁ, M. *Hrajeme si doopravdy*.

Praha: Avicenum, 1983. ISBN 80-201-0018-0

LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Praha: Avicenum, 1983.

ISBN 80-201-0098-7

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998.

ISBN 80-7169-195-X

MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro speciální pedagogy*. Praha: Karolinum, 1993.

ISBN 80-04-23795-9

MARÁDOVÁ, E. *Rodinná výchova. Zdravý životní styl I*. Praha: Fortuna, 2000.

ISBN 80-7168-712-X

MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál, 2007.

ISBN 80-7367-325-8

MERTIN, V., GILLNEROVÁ, I. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*.

Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-799-X

MOŽNÝ, I. *Rodina a společnost*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2006.

ISBN 80-86429-58-X

KOLEKTIV AUTORŮ. *Rámcový vzdělávací program*. Praha: VÚP, 2004.

NEŠPOR, K., CSÉMY, L. *Alkohol, drogy a vaše děti. Jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat, jak je zvládat*. Praha: Sportpropag, a.s, 1993.

NOVÁK, T. *Co dítě sděluje, když nakreslí svou rodinu*. Olomouc: Rubico, 2004. ISBN 80-7346-037-8

PFEFFER, S. *Rozvíjíme emoce dětí*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-764-7

SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-559-8

SVOBODOVÁ, E. *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Rabbe, 2007. ISBN 80-86307-39-5

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0

TŘESHLAVÁ, Z., ČERNÁ, M., KŇOURKOVÁ, M. *Dříve než půjde do školy*. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 08-016-90

Informatorium 3-8: časopis pro výchovu a vzdělávání dětí od 3 do 8 let v MŠ a ŠD.

číslo 8 / říjen 1998, ročník V. Praha: Portál ISSN 1210-7506

číslo 1 / leden 2008, ročník XV. Praha: Portál ISSN 1210-7506

číslo 9 / listopad 2005, ročník XII. Praha: Portál ISSN 1210-7506

<http://www.icm.cz/primarni-prevence-prevence-charakteristika>

Přílohy

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Obrázek č. 1	68
Příloha č. 2 – Obrázek č. 2	69

MŠ BĚŽNÉHO TYPU

Příloha č. 3 – Záznamy rozhovorů chlapce A	70
Příloha č. 4 - Záznamy rozhovorů chlapce B	72
Příloha č. 5 - Záznamy rozhovorů dívky A	74
Příloha č. 6 - Záznamy rozhovorů dívky B	76
Příloha č. 7 - Záznamy rozhovorů dívky C	78
Příloha č. 8 - Záznamy rozhovorů dívky D	80
Příloha č. 9 - Záznamy rozhovorů dívky E	82

ZDRAVÁ MŠ

Příloha č. 10 - Záznamy rozhovorů chlapce C	84
Příloha č. 11 - Záznamy rozhovorů chlapce D	86
Příloha č. 12 - Záznamy rozhovorů chlapce E	88
Příloha č. 13 - Záznamy rozhovorů chlapce F	90
Příloha č. 14 - Záznamy rozhovorů chlapce G	92
Příloha č. 15 - Záznamy rozhovorů dívky F	94
Příloha č. 16 - Záznamy rozhovorů dívky G	96



Tří kamarádů se vydali sportovat na čerstvém sněhu. Když však vyšli ven s lyžemi, boby a bruslemi, dva z nich se zamračili. Kdo ví proč? Obrázky si prohlédni a najdi odpověď.

Příloha č.2:



• Pojmenuj a vybarví jen potraviny, které přispívají ke zdraví.

Příloha č.3: Záznamy rozhovorů chlapce A

Rozhovor s rodičem chlapce A

1. Jak Vaše dítě tráví volný čas, když přijde z MŠ? Jaké aktivity má rádo?
Hraje si s legem, chodíme na procházky, hraje si s mladším sourozencem.
2. Zajímá se Vaše dítě o pohybové aktivity?
Rád plave, jezdí na kole, bruslí a v letě bruslí na in-line bruslích.
3. Navštěvuje Vaše dítě mimo mateřskou školu ještě nějaké jiné zájmové kroužky nebo se věnuje dalším aktivitám např. ve sportovních oddílech? Uveďte jaké. Jak často dítě tyto kroužky navštěvuje?
Každé úterý jezdíme do Lidové školy umění na výtvarnou výchovu.
4. Co dělá Vaše dítě o víkendu?
Hraje s,i baví ho stavět si domeček pod stolem z dek. Rád „vaří“ nebo pomáhá při vaření. Jdeme na procházku, jezdí na kole, bruslích, běhá po zahradě, navštěvuje dědu a babičku.
5. Jak Vaše dítě tráví prázdniny?
Těší se na koupání v bazénu, na koupališti, v rybníku. Dvakrát jsme byli na dovolené u moře a na horách. Rád chodí na houby a zalévá zahrádku.
6. Snídá Vaše dítě ráno než jde do MŠ?
Ano. Snídá chléb s medem, se šunkou, s plátkem sýra, cereální sušenky.
7. Jak často společně večeříte?
Večeříme společně pravidelně.
8. Vaříte doma luštěniny? Uveďte jaké a jak často?
Ano. Červenou čočku, čočku, hrách. Asi dvakrát týdně. Přidávám je do polévek, rizota a do zeleninových jídel.
9. Zkoušíte při vaření nové recepty nebo střídáte několik oblíbených jídel?
Mám oblíbená jídla, ale někdy se nechám inspirovat novým receptem nebo sama něco vymyslím.
10. Jaké jídlo má Vaše dítě doma nejraději? Co mu doma nechutná?
Špagety s masovou směsí a zeleninou, postrouhané sýrem. A nechutná mu ... nemůžeme si vzpomenout.

Rozhovor s chlapcem A

1. Víš proč Pěťa a Alenka zesmutněli?

Rukavice nemají. On nemá čepici.

2. Ty se raději díváš na televizi, nebo jdeš raději ven si hrát jako děti z obrázku?

Jdu ven.

3. Víš, které potraviny na obrázku neprospívají zdraví? Pojmenuj je a vybarvi .

Všechno je zdravé.

4. Pomáháš mamince doma s vařením? Jak?

Ano, krájím pórek, řezu.

5. Víš proč musíme pít?

Ne.

Příloha č. 4: **Záznamy rozhovorů chlapce B**

Rozhovor s rodičem chlapce B

1. Jak Vaše dítě tráví volný čas, když přijde z MŠ? Jaké aktivity má rádo?
Chodíme na procházky, nebo se navštěvujeme s jinými dětmi a hrajeme různé hry.
2. Zajímá se Vaše dítě o pohybové aktivity?
V zimě lyžuje a chodíme plavat. V létě jezdí na kole, bruslí na kolečkových bruslích a plave.
3. Navštěvuje Vaše dítě mimo mateřskou školu ještě nějaké jiné zájmové kroužky nebo se věnuje dalším aktivitám např. ve sportovních oddílech? Uveďte jaké. Jak často dítě tyto kroužky navštěvuje?
Nenavštěvuje žádné kroužky.
4. Co dělá Vaše dítě o víkendu?
Dopoledne se dívá na pohádky v televizi. Odpoledne jezdíme na výlety, chodíme na procházky, hrajeme hry.
5. Jak Vaše dítě tráví prázdniny?
S rodiči. Chodíme se koupat, jezdíme na kolech, chodíme do lesa. Stýkáme se s jeho vrstevníky, aby si mohli pohrát. Děláme různé výlety.
6. Snídá Vaše dítě ráno než jde do MŠ?
Nesnídá .
7. Jak často společně večeříte?
Pravidelně.
8. Vaříte doma luštěniny? Uveďte jaké a jak často?
Nevaříme.
9. Zkoušíte při vaření nové recepty nebo střídáte několik oblíbených jídel?
Zkoušíme nové recepty.
10. Jaké jídlo má Vaše dítě doma nejraději? Co mu doma nechutná?
Nejraději má rajskou omáčku. Nemá rád čočku.

Rozhovor s chlapcem B

1. Víš proč Pěť a Alenka zesmutněli?

Protože nemají sladkosti. Nevzali si rukavice a neoblékli se teple.

2. Ty se raději díváš na televizi, nebo jdeš raději ven si hrát?

Raději se dívám na televizi.

3. Víš, které potraviny na obrázku neprospívají zdraví? Pojmenuj je a vybarvi.

Není zdraví jogurt, zmrzlina, bonbon.

4. Pomáháš mamince doma s vařením? Jak?

Ano, někdy s těstem.

5. Víš proč musíme pít?

Abychom neumřeli žízní.

Příloha č.5: **Záznamy rozhovorů dívky A**

Rozhovor s rodičem dívky A

1. Zajímá se Vaše dítě o pohybové aktivity?
Ráda jezdí na koni.
2. Jak Vaše dítě tráví volný čas, když přijde z MŠ? Jaké aktivity má rádo?
Kouká na pohádky, hraje si s dětmi od sousedů, hraje pexeso a prší.
3. Navštěvuje Vaše dítě mimo mateřskou školu ještě nějaké jiné zájmové kroužky nebo se věnuje dalším aktivitám např. ve sportovních oddílech? Uveďte jaké. Jak často dítě tyto kroužky navštěvuje?
Ne.
4. Co dělá Vaše dítě o víkendu?
Hraje si, kouká na televizi, hraje na počítači, navštěvujeme babičku a dědu.
5. Jak Vaše dítě tráví prázdniny?
Je u babičky a dědy.
6. Snídá Vaše dítě ráno než jde do MŠ?
Snídá někdy rohlík.
7. Jak často společně večeříte?
Všichni večeříme občas. Se sourozenci vždycky
8. Vaříte doma luštěniny? Uveďte jaké a jak často?
Ano vařím čočku, hrách a fazole. Ty má moc ráda.
9. Zkoušíte při vaření nové recepty nebo střídáte několik oblíbených jídel?
Střídám oblíbená jídla.
10. Jaké jídlo má Vaše dítě doma nejraději? Co mu doma nechutná?
Omáčku a knedlíky.

Rozhovor s dívkou A

1. Víš proč Pěť a Alenka zesmutněli?

Protože si zapomněli rukavice, Alenka boty, šálu a on nemá čepici.

2. Ty se raději díváš na televizi, nebo jdeš raději ven si hrát?

Na televizi.

3. Víš, které potraviny na obrázku neprospívají zdraví? Pojmenuj je vybarvi.

Zmrzlina, bonbon, mrkev ta mi nechutná.

4. Pomáháš mamince doma s vařením? Jak?

Ne.

5. Víš proč musíme pít?

Abychom neměli hlad a žízeň, abychom neumřeli.

Příloha č. 6: Záznamy rozhovorů dívky B

Rozhovor s rodičem dívky B

1. Zajímá se Vaše dítě o pohybové aktivity?
Pokud je pěkné počasí tak je ráda venku. Ráda jezdí do bazénu plavat. Také ráda tancuje na hudbu.
2. Jak Vaše dítě tráví volný čas, když přijde z MŠ? Jaké aktivity má rádo?
Prohlíží si dětské knihy, hraje si, sleduje dětské pořady v televizi.
3. Navštěvuje Vaše dítě mimo mateřskou školu ještě nějaké jiné zájmové kroužky nebo se věnuje dalším aktivitám např. ve sportovních oddílech? Uveďte jaké. Jak často dítě tyto kroužky navštěvuje?
Mimo mateřskou školu žádné kroužky nenavštěvuje.
4. Co dělá Vaše dítě o víkendu?
Záleží na počasí, pokud je hezky je venku, jinak si hraje doma.
5. Jak Vaše dítě tráví prázdniny?
Jezdíme na výlety, k babičce, je ráda že nemusí vstávat.
6. Snídá Vaše dítě ráno než jde do MŠ?
Ano snídá, nejraději má něco sladkého buchtu nebo Brumíka a čaj.
7. Jak často společně večeříte?
Když čas a okolnosti dovolí, tak společně večeříme pravidelně.
8. Vaříte doma luštěniny? Uveďte jaké a jak často?
Vaříme čočku nebo hrachovou kaši. Asi jedenkrát za dva měsíce.
9. Zkoušíte při vaření nové recepty nebo střídáte několik oblíbených jídel?
Zkoušíme i nové recepty. Podle televize, kamarádů.
10. Jaké jídlo má Vaše dítě doma nejraději? Co mu doma nechutná?
Doma jí chutná přírodní plátek, hranolky a obloha. Chutná jí vše.

Rozhovor s dívkou B

1. Víš proč Pěť'a a Alenka zesmutněli?

Nemají rukavice a čepici.

2. Ty se raději díváš na televizi, nebo jdeš raději ven si hrát?

Dívám se raději na pohádky.

3. Víš, které potraviny na obrázku neprospívají zdraví? Pojmenuj je a vybarvi.

Bonbony, zmrzlina.

4. Pomáháš mamince doma s vařením? Jak?

Ano, pomáhám dělat jahodové knedlíky.

5. Víš proč musíme pít?

Aby nás nebolela hlava.

Příloha č. 7: Záznamy rozhovorů dívky C

Rozhovor s rodičem dívky C

1. Zajímá se Vaše dítě o pohybové aktivity?
Jezdí na kole, plave, chodí sáňkovat a bruslit.
2. Jak Vaše dítě tráví volný čas, když přijde z MŠ? Jaké aktivity má rádo?
Kreslí si, hraje si se sourozenci, dívá se na pohádky a hraje na počítači.
3. Navštěvuje Vaše dítě mimo mateřskou školu ještě nějaké jiné zájmové kroužky nebo se věnuje dalším aktivitám např. ve sportovních oddílech? Uveďte jaké. Jak často dítě tyto kroužky navštěvuje?
Ne.
4. Co dělá Vaše dítě o víkendu?
Hraje si s kamarády.
5. Jak Vaše dítě tráví prázdniny?
Dovolená u moře, u babičky, koupání v bazénu.
6. Snídá Vaše dítě ráno než jde do MŠ?
Ano. Pečivo, moučník.
7. Jak často společně večeříte?
Občas.
8. Vaříte doma luštěniny? Uveďte jaké a jak často?
Ano čočku, fazole.
9. Zkoušíte při vaření nové recepty nebo střídáte několik oblíbených jídel?
Ano zkoušíme, ale nejraději máme osvědčená jídla.
10. Jaké jídlo má Vaše dítě doma nejraději? Co mu doma nechutná?
Má ráda všechno kromě těstovin.

Rozhovor s dívkou C

1. Víš proč Pěťa a Alenka zesmutněli?

Zapomněli tatínka.

2. Ty se raději díváš na televizi, nebo jdeš raději ven si hrát jako děti z obrázku?

Dívala bych se na televizi.

3. Víš, které potraviny na obrázku neprospívají zdraví? Pojmenuj je a vybarvi.

Bonbon.

4. Pomáháš mamince doma s vařením? Jak?

Dělám z těsta šišky.

5. Víš proč musíme pít?

Abychom nebyli nemocný.

Příloha č. 8: Záznamy rozhovorů dívky D

Rozhovor s rodičem dívky D

1. Jak Vaše dítě tráví volný čas, když přijde z MŠ? Jaké aktivity má rádo?
Hraje si se sourozenci, chodí ven na dětské hřiště.
2. Zajímá se Vaše dítě o pohybové aktivity?
Plave a jezdí na kole.
3. Navštěvuje Vaše dítě mimo mateřskou školu ještě nějaké jiné zájmové kroužky nebo se věnuje dalším aktivitám např. ve sportovních oddílech? Uveďte jaké. Jak často dítě tyto kroužky navštěvuje?
Ne, nenavštěvuje.
4. Co dělá Vaše dítě o víkendu?
Hraje si, navštěvuje prarodiče.
5. Jak Vaše dítě tráví prázdniny?
Aktivně. Plave, jezdí na kole, jezdí k prarodičům.
6. Snídá Vaše dítě ráno než jde do MŠ?
Nesnídá.
7. Jak často společně večeříte?
Občas.
8. Vaříte doma luštěniny? Uveďte jaké a jak často?
Ano čočku, fazole. Několikrát do měsíce.
9. Zkoušíte při vaření nové recepty nebo střídáte několik oblíbených jídel?
Zkoušíme nové recepty.
10. Jaké jídlo má Vaše dítě doma nejraději? Co mu doma nechutná?
Má ráda rízky, špagety a nechutná jí rizoto.

Rozhovor s dívkou D

1. Víš proč Pěť a Alenka zesmutněli?

Zapomněli rukavice.

2. Ty se raději díváš na televizi, nebo jdeš raději ven si hrát jako děti z obrázku?

Raději chodím ven.

3. Víš, které potraviny na obrázku neprospívají zdraví? Pojmenuj je a vybarvi.

Zmrzlina není zdravá.

4. Pomáháš mamince doma s vařením? Jak?

Ano dělám knedlíky.

5. Víš proč musíme pít?

Ne.

Příloha č. 9: Záznamy rozhovorů dívky E

Rozhovor s rodičem dívky E

1. Jak Vaše dítě tráví volný čas, když přijde z MŠ? Jaké aktivity má rádo?
Po školce jdeme ještě ven s kamarády, ráda jezdí na kole. Hraje si na školu a kreslí.
2. Zajímá se Vaše dítě o pohybové aktivity?
Ráda plave a jezdí na kole.
3. Navštěvuje Vaše dítě mimo mateřskou školu ještě nějaké jiné zájmové kroužky nebo se věnuje dalším aktivitám např. ve sportovních oddílech? Uveďte jaké. Jak často dítě tyto kroužky navštěvuje?
Ne.
4. Co dělá Vaše dítě o víkendu?
Je doma nebo u babičky. Ráda pomáhá při vaření. V létě jezdí na kole, v zimě sáňkuje.
5. Jak Vaše dítě tráví prázdniny?
Podobně jako ve školním roce. Dopoledne spolu vaříme a odpoledne jdeme ven.
6. Snídá Vaše dítě ráno než jde do MŠ?
Než jde do školky, tak nechce, že by pak nejedla svačinu.
7. Jak často společně večeříte?
S matkou pravidelně a s otcem podle toho jak se vrátí z práce.
8. Vaříte doma luštěniny? Uveďte jaké a jak často?
Čočku, hrách, někdy fazolovou polévku nebo fazole po mexicku.
9. Zkoušíte při vaření nové recepty nebo střídáte několik oblíbených jídel?
Občas zkusíme něco nového, osvědčené jsou ty oblíbené.
10. Jaké jídlo má Vaše dítě doma nejraději? Co mu doma nechutná?
Nejraději guláš s knedlíkem a veškeré omáčky s rýží, nebo těstovinami. Nechutnají jí sladká jídla.

Rozhovor s dívkou E

1. Víš proč Pěťa a Alenka zesmutněli?

Zapomněl si čepici.

2. Ty se díváš raději na televizi, nebo jdeš raději ven si hrát jako děti z obrázku?

Raději ven.

3. Víš, které potraviny na obrázku neprospívají zdraví? Pojmenuj je a vybarvi.

Bonbon, zmrzlina.

4. Pomáháš mamince doma s vařením? Jak?

S buchtama a s dortem.

5. Víš proč musíme pít?

Aby nás nebolelo břicho a nešli jsme do nemocnice.

Příloha č. 10: Záznamy rozhovorů chlapce C

Rozhovor s rodičem chlapce C

1. Jak Vaše dítě tráví volný čas, když přijde z MŠ? Jaké aktivity má rádo?
S nějakou hrou, nebo u televize.
2. Zajímá se Vaše dítě o pohybové aktivity?
Plave a jezdí na kole.
3. Navštěvuje Vaše dítě mimo mateřskou školu ještě nějaké jiné zájmové kroužky nebo se věnuje dalším aktivitám např. ve sportovních oddílech? Uveďte jaké. Jak často dítě tyto kroužky navštěvuje?
Nenavštěvuje.
4. Co dělá Vaše dítě o víkendu?
Jezdíme na výlety. Hrajeme hry.
5. Jak Vaše dítě tráví prázdniny?
Jezdíme na dovolené, je na prázdninách u babičky. Pojede na tábor.
6. Snídá Vaše dítě ráno než jde do MŠ?
Ano. Nejraději Brumíka.
7. Jak často společně večeříte?
Společně večeříme občas.
8. Vaříte doma luštěniny? Uveďte jaké a jak často?
Čočku vaříme občas.
9. Zkoušíte při vaření nové recepty nebo střídáte několik oblíbených jídel?
Vaříme nové recepty.
10. Jaké jídlo má Vaše dítě doma nejraději? Co mu doma nechutná?
Má rád rajskou omáčku. Nechutnají mu játra.

Rozhovor s chlapcem C

1. Víš proč Pěťa a Alenka zesmutněli?

Nechybí jim nic.

2. Ty se raději díváš na televizi, nebo jdeš raději ven si hrát jako děti z obrázku?

Na televizi

3. Víš, které potraviny na obrázku neprospívají zdraví? Pojmenuj je a vybarvi.

Bonbon, rohlík, zmrzlina.

4. Pomáháš mamince doma s vařením? Jak?

Ano, nosím jí brambory.

5. Víš proč musíme pít?

Protože, abychom byli zdraví.

Příloha č. 11: Záznamy rozhovorů chlapce D

Rozhovor s rodičem chlapce D

1. Jak Vaše dítě tráví volný čas, když přijde z MŠ? Jaké aktivity má rádo?
Hraje si s bratrem, s autodráhou, hraje hry na počítači a karty.
2. Zajímá se Vaše dítě o pohybové aktivity?
Rád plave, lyžuje, jezdí na kole a zkouší jezdit na skateboardu, hraje fotbal.
3. Navštěvuje Vaše dítě mimo mateřskou školu ještě nějaké jiné zájmové kroužky nebo se věnuje dalším aktivitám např. ve sportovních oddílech? Uveďte jaké. Jak často dítě tyto kroužky navštěvuje?
Nenavštěvuje.
4. Co dělá Vaše dítě o víkendu?
Jezdí k babičce a dědovi, pomáhá jim.
5. Jak Vaše dítě tráví prázdniny?
Je u babičky, koupe se v bazénu, jezdí na kole, chodí na houby a borůvky.
6. Snídá Vaše dítě ráno než jde do MŠ?
Ano. Snídá nejraději rohlík s máslem a marmeládou. Pije čaj.
7. Jak často společně večeříte?
Společně večeříme pravidelně.
8. Vaříte doma luštěniny? Uveďte jaké a jak často?
Ano. Hlavně čočku a hrách, jednou za měsíc
9. Zkoušíte při vaření nové recepty nebo střídáte několik oblíbených jídel?
Vaříme oblíbená jídla i novinky.
10. Jaké jídlo má Vaše dítě doma nejraději? Co mu doma nechutná?
Řízky, palačinky, špagety, špíz, guláš.

Rozhovor s chlapcem D

1. Víš proč Pěť a Alenka zesmutněli?

Nemá čepici a rukavice, holčička nemá šálu, rukavice, bundu.

2. Ty se díváš raději na televizi, nebo jdeš raději ven si hrát jako děti z obrázku?

Dívám se na televizi.

3. Víš, které potraviny na obrázku neprospívají zdraví? Pojmenuj je a vybarvi.

Bonbon, zmrzlina, dort.

4. Pomáháš mamince doma s vařením? Jak?

Ano, pomáhám krájet a strouhat.

5. Víš proč musíme pít?

Vím, abychom neměli suché rty.

Příloha č. 12: Záznamy rozhovorů chlapce E

Rozhovor s rodičem chlapce E

1. Jak Vaše dítě tráví volný čas, když přijde z MŠ? Jaké aktivity má rádo?
Má rád kreslení, pohádky v televizi a hry na počítači. Velmi dobře ovládá počítač, je na to moc šikovný.
2. Zajímá se Vaše dítě o pohybové aktivity?
Rád bruslí, plave, jezdí na kole na kolečkových bruslích.
3. Navštěvuje Vaše dítě mimo mateřskou školu ještě nějaké jiné zájmové kroužky nebo se věnuje dalším aktivitám např. ve sportovních oddílech? Uveďte jaké. Jak často dítě tyto kroužky navštěvuje?
Zatím ne, ale chtěl by začít od 1. třídy chodit na fotbal.
4. Co dělá Vaše dítě o víkendu?
Hraje si různé hry, kreslí si. Jdeme někam za sportem.
5. Jak Vaše dítě tráví prázdniny?
Jezdí k babičce a dědovi, k moři do Itálie.
6. Snídá Vaše dítě ráno než jde do MŠ?
Nesnídá, ale miluje kakao z lahve.
7. Jak často společně večeříte?
Večeříme společně jen občas.
8. Vaříte doma luštěniny? Uveďte jaké a jak často?
Ano. Vaříme tak dvakrát do měsíce čočku a hrách.
9. Zkoušíte při vaření nové recepty nebo střídáte několik oblíbených jídel?
Zkouším stále něco nového.
10. Jaké jídlo má Vaše dítě doma nejraději? Co mu doma nechutná?
Krupicovou kaši, buchtičky s krémem, bramborovou kaši, řízek, sekanou, rajskou omáčku. Nesnáší vařenou zeleninu.

Rozhovor s chlapcem E

1. Víš proč Pěť a Alenka zesmutněli?

Alenka nemá šálu, bundu. Pěť a čepici.

2. Ty se díváš raději na televizi, nebo jdeš raději ven si hrát jako děti z obrázku?

Dívám se na televizi .

3. Víš, které potraviny na obrázku neprospívají zdraví? Pojmenuj je a vybarvi.

Bonbon, dort, rohlík.

4. Pomáháš mamince doma s vařením? Jak?

Ano, pomáhám jí co potřebuje.

5. Víš proč musíme pít?

Ne.

Příloha č. 13: Záznamy rozhovorů chlapce F

Rozhovor s rodičem chlapce F

1. Jak Vaše dítě tráví volný čas, když přijde z MŠ? Jaké aktivity má rádo?
Staví si z Lega, sleduje televizi, hraje hry na počítači, hraje fotbal.
2. Zajímá se Vaše dítě o pohybové aktivity?
Lyžuje, plave, jezdí na kole.
3. Navštěvuje Vaše dítě mimo mateřskou školu ještě nějaké jiné zájmové kroužky nebo se věnuje dalším aktivitám např. ve sportovních oddílech? Uveďte jaké. Jak často dítě tyto kroužky navštěvuje?
Hraje fotbal dvakrát týdně.
4. Co dělá Vaše dítě o víkendu?
Jezdíme na výlety.
5. Jak Vaše dítě tráví prázdniny?
Dovolenou tráví s rodiči u vody, jezdíme na výlety.
6. Snídá Vaše dítě ráno než jde do MŠ?
Ano mléko, corny.
7. Jak často společně večeříte?
Večeříme společně velmi často.
8. Vaříte doma luštěniny? Uveďte jaké a jak často?
Ano. Občas čočku.
9. Zkoušíte při vaření nové recepty nebo střídáte několik oblíbených jídel?
Zkouším nové recepty.
10. Jaké jídlo má Vaše dítě doma nejraději? Co mu doma nechutná?
Špagety, nechutnají mu těstoviny.

Rozhovor s chlapcem F

1. Víš proč Pěťa a Alenka zesmutněli?

Nemají rukavice, Pěťa čepici, Alenka šálu.

2. Ty se díváš raději na televizi, nebo jdeš raději ven si hrát jako děti z obrázku?

Jdu ven.

3. Víš, které potraviny na obrázku neprospívají zdraví? Pojmenuj je a vybarvi.

Bonbon, dort, zmrzlina.

4. Pomáháš mamince doma s vařením? Jak?

Někdy, míchám.

5. Víš proč musíme pít?

Ne.

Příloha č. 14: Záznamy rozhovorů chlapce G

Rozhovor s rodičem chlapce G

1. Jak Vaše dítě tráví volný čas, když přijde z MŠ? Jaké aktivity má rádo?
Rád kreslí, staví ze stavebnice, v létě si hraje na zahradě, koupe se v bazénu. V zimě bruslí a sáňkuje.
2. Zajímá se Vaše dítě o pohybové aktivity?
Od tří let zdatně lyžuje, jezdí na kole, letos začal bruslit, bez rukávků plave cca 10m.
3. Navštěvuje Vaše dítě mimo mateřskou školu ještě nějaké jiné zájmové kroužky nebo se věnuje dalším aktivitám např. ve sportovních oddílech? Uveďte jaké. Jak často dítě tyto kroužky navštěvuje?
Navštěvuje fotbalový klub. Trénink má dvakrát až třikrát týdně.
4. Co dělá Vaše dítě o víkendu?
Hraje si na zahradě s kamarády, jezdíme lyžovat, bruslit. V létě výlety do lesa, do ZOO atd.
5. Jak Vaše dítě tráví prázdniny?
Létáme dvakrát k moři většinou dvakrát čtrnáct dní. Jezdíme k babičce. Když vyjde čas navštěvujeme chalupu na Lipně. Pracujeme na zahradě.
6. Snídá Vaše dítě ráno než jde do MŠ?
Snídá každý den bylinkový čaj, ovocný čaj, Actimel, chléb nebo rohlík se sýrem, šunkou. Občas koláče, sušenky.
7. Jak často společně večeříte?
Večeříme společně občas. Pokud není otec na služební cestě mimo republiku.
8. Vaříte doma luštěniny? Uveďte jaké a jak často?
Má rád hrachovou a čočkovou polévku rozmixovanou. Čočku a hrachovou kaši nejí.
9. Zkoušíte při vaření nové recepty nebo střídáte několik oblíbených jídel?
Nové recepty zkouším zřídka.
10. Jaké jídlo má Vaše dítě doma nejraději? Co mu doma nechutná?
Nejraději má špagety, řízky, maso, brambory, rýži, vaječné omelety, kuře, zapečené těstoviny. Nemá rád světlé omáčky.

Rozhovor s chlapcem G

1. Víš proč Pét'a a Alenka zesmutněli?

Nemá bundu a on čepici.

2. Ty se díváš raději na televizi, nebo jdeš raději ven si hrát jako děti z obrázku?

Dívám se na televizi

3. Víš, které potraviny na obrázku neprospívají zdraví? Pojmenuj je a vybarvi.

Dort, bonbon, zmrzlina.

4. Pomáháš mamince doma s vařením? Jak?

Ano, míchat.

5. Víš proč musíme pít?

Ne.

Příloha č. 15: Záznamy rozhovorů dívkou F

Rozhovor s rodičem dívky F

1. Navštěvuje Vaše dítě mimo mateřskou školu ještě nějaké jiné zájmové kroužky nebo se věnuje dalším aktivitám např. ve sportovních oddílech? Uveďte jaké. Jak často dítě tyto kroužky navštěvuje?

Chodí jednou týdně na flétnu a jednou týdně do přípravy na klavír.

2. Zajímá se Vaše dítě o pohybové aktivity?

Ano, bruslí, lyžuje, jezdí na kole.

3. Jak Vaše dítě tráví volný čas, když přijde z MŠ? Jaké aktivity má rádo?

Hraje si doma se svými hračkami, chodíme ven, hrajeme hry, karty.

4. Co dělá Vaše dítě o víkendu?

Sportujeme, navštěvujeme se s kamarády.

5. Jak Vaše dítě tráví prázdniny?

Sportuje, chodí do přírody, pobývá u babičky, jezdíme na výlety.

6. Snídá Vaše dítě ráno než jde do MŠ?

Ano snídá pečivo, sušenky.

7. Jak často společně večeříte?

Téměř pravidelně.

8. Vaříte doma luštěniny? Uveďte jaké a jak často?

Moc ne.

9. Zkoušíte při vaření nové recepty nebo střídáte několik oblíbených jídel?

Oblíbená jídla někdy vystřídáme novinkou.

10. Jaké jídlo má Vaše dítě doma nejraději? Co mu doma nechutná?

Chutná jí řízek, dukátové buchtičky, špagety, pečené kuře, kuře na paprice. Ryby jí nechutnají.

Rozhovor s dívkou F

1. Víš proč Pěťa a Alenka zesmutněli?

Pěťa nemá čepici, Alenka bundu.

2. Ty se díváš raději na televizi, nebo jdeš raději ven si hrát jako děti z obrázku?

Jdu ven.

3. Víš, které potraviny na obrázku neprospívají zdraví? Pojmenuj je a vybarvi.

Bonbon, zmrzlina.

4. Pomáháš mamince doma s vařením? Jak?

Někdy mažu večku, rohlíky.

5. Víš proč musíme pít?

Abychom neměli placaté ledviny.

Příloha č. 16: Záznamy rozhovorů dívkou G

Rozhovor s rodičem dívky G

1. Jak Vaše dítě tráví volný čas, když přijde z MŠ? Jaké aktivity má rádo?
Hraje si se sourozencem, chodí na kroužky, schází se s kamarády, ráda sleduje pohádky v televizi.
2. Zajímá se Vaše dítě o pohybové aktivity?
Ano. Baví jí tancování, plavání a bruslení.
3. Navštěvuje Vaše dítě mimo mateřskou školu ještě nějaké jiné zájmové kroužky nebo se věnuje dalším aktivitám např. ve sportovních oddílech? Uveďte jaké. Jak často dítě tyto kroužky navštěvuje?
Ano. Do hudební školy chodí na klávesy na jednu hodinu týdně. Taneční kroužek má tři hodiny týdně a plavání má jednu hodinu týdně.
4. Co dělá Vaše dítě o víkendu?
Hraje si, chodíme na procházky, do divadla, navštěvujeme kamarády, jezdíme na chalupu.
5. Jak Vaše dítě tráví prázdniny?
Na chalupě, koupe se v bazénu apod. Jezdíme na dovolenou k dědovi.
6. Snídá Vaše dítě ráno než jde do MŠ?
Ne.
7. Jak často společně večeříte?
Vždy večeříme společně.
8. Vaříte doma luštěniny? Uveďte jaké a jak často?
Občas čočku, hrách.
9. Zkoušíte při vaření nové recepty nebo střídáte několik oblíbených jídel?
Zkoušíme nová.
10. Jaké jídlo má Vaše dítě doma nejraději? Co mu doma nechutná?
Chutnají jí ovocné knedlíky, „měkké maso“. A nemá ráda ryby a houby.

Rozhovor s dívkou G

1. Víš proč Pét'a a Alenka zesmutněli?

Nemají oblečení. Alenka nemá svetr, bundu, rukavice. Pét'a rukavice.

2. Ty se díváš raději na televizi, nebo jdeš raději ven si hrát jako děti z obrázku?

Raději ven.

3. Víš, které potraviny na obrázku neprospívají zdraví? Pojmenuj je a vybarvi.

Jogurt, bonbon.

4. Pomáháš mamince doma s vařením? Jak?

Ano, někdy péct dort.

5. Víš proč musíme pít?

Abychom byli zdraví.