

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA PEDAGOGIKY A PSYCHOLOGIE

ODPOČINEK V MATEŘSKÉ ŠKOLE

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

ČESKÉ BUDĚJOVICE 2012

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Eva Svobodová

Vypracovala:

Petra Bejstová

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

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

V Českých Budějovicích, 29. 6. 2012

Podpis

PODĚKOVÁNÍ

Tímto bych chtěla poděkovat Mgr. Evě Svobodové za cenné rady a připomínky, odborné vedení, trpělivost a ochotu pomoc při vypracování mé bakalářské práce.

Také chci na tomto místě poděkovat rodině a přátelům za podporu po celou dobu studia.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá významem naplňování fyziologických potřeb dětí s důrazem na konkrétní realizaci odpočinku v mateřské škole. Teoretická část je zaměřena na oblasti potřeb dítěte předškolního věku, z pohledů českých i světových autorů a z pohledu Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání. Praktická část je zaměřena na porovnání minulosti a přítomnosti v naplňování fyziologických potřeb spánku a odpočinku v českých mateřských školách a možnostech poskytnout konkrétní rady, jak tuto oblast fyziologických potřeb řešit.

Klíčová slova: Odpočinek, spánek, dětský spánek, mateřská škola, potřeby, podmínky

ABSTRACT

The degree thesis deals with the significance of fulfilment of physiological needs of children, putting emphasis on specific ways of relaxation in kindergarten. Theoretical part is focused on the areas of needs of pre-school age children from the view of the Czech and foreign authors as well as from the view of the Frame Educational Programme for Pre-school Education. Practical part is aimed at comparing the past and present in fulfilling the physiological needs for sleep and relaxation in the Czech kindergartens and possibilities of provision of specific advices how to solve this area of physiological requirements.

Key words: relaxation, sleep, children's sleep, kindergarten, needs, conditions

OBSAH

| | |
|---|----|
| ÚVOD..... | 8 |
| I. TEORETICKÁ ČÁST..... | 9 |
| 1. ODPOČINEK..... | 9 |
| 1.1 PŮVOD ODPOČINKU..... | 9 |
| 1.2 FORMY ODPOČINKU..... | 10 |
| 1.2.1 Spánek..... | 10 |
| 1.2.2 Úloha spánku..... | 11 |
| 2. DĚTSKÝ SPÁNEK..... | 11 |
| 2.1 SPÁNEK PO OBĚDĚ..... | 12 |
| 2.2 SPÁT NEBO NESPAT..... | 13 |
| 2.2.1 Přínos pro dítě..... | 13 |
| 2.2.2 Potíže se spánkem..... | 14 |
| 2.2.3 Rizika odpočinku..... | 14 |
| 2.2.4 Porucha spánku u dětí..... | 15 |
| 3. MATEŘSKÁ ŠKOLA..... | 16 |
| 4. POTŘEBY..... | 18 |
| 4.1 NAPLŇOVÁNÍ POTŘEB..... | 18 |
| 4.2 POTŘEBY DÍTĚTE V MATEŘSKÉ ŠKOLE..... | 22 |
| 5. PODMÍNKY PŘEDŠKOLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ PODLE RVP PV..... | 25 |
| 5.1 VĚCNÉ PODMÍNKY..... | 26 |
| 5.2 ŽIVOTOSPRÁVA..... | 26 |

| | |
|--|----|
| 5.3 PSYCHOSOCIÁLNÍ PODMÍNKY..... | 26 |
| 5.4 ORGANIZACE..... | 27 |
| 5.5 ŘÍZENÍ MATEŘSKÉ ŠKOLY..... | 28 |
| 5.6 PERSONÁLNÍ A PEDAGOGICKÉ ZAJIŠTĚNÍ..... | 28 |
| 5.7 SPOLUÚČAST RODIČŮ..... | 29 |
| II. PRAKTICKÁ ČÁST..... | 30 |
| 6. VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ..... | 30 |
| 6.1 CÍLE..... | 30 |
| 6.2 METODIKA..... | 31 |
| 6.2.1 Přímé zúčastněné pozorování..... | 31 |
| 6.2.2 Strukturovaný rozhovor..... | 31 |
| 6.3 CHARAKTERISTIKA SOUBORU..... | 32 |
| 6.4 CHARAKTERISTIKA POZOROVANÝCH TŘÍD..... | 33 |
| 6.5 VLASTNÍ POZOROVÁNÍ V JEDNOTLIVÝCH TŘÍDÁCH..... | 35 |
| 6.6 VÝSLEDKY ROZHovorŮ..... | 41 |
| 6.7 SHRnutí ŠETŘENÍ..... | 45 |
| ZÁVĚR | 47 |
| SEZNAM POUŽITÉ A CITOVANÉ LITERATURY | 48 |
| SEZNAM PŘÍLOH | 50 |
| PŘÍLOHY | |

Úvod

Téma mé bakalářské práce „odpočinek v mateřské škole“, jsem si vybrala z důvodu mého zájmu o tematiku. Ráda bych se také vyvarovala chyb, kterých se na nás dopustili druzí.

V dnešní hektické době jsou děti vedeny k větší výkonnosti a často je opomíjena jedna z nejdůležitějších potřeb po fyzické a psychické činnosti a tou je relaxace, či odpočinek.

Každý den na nás působí velké množství faktorů, které nám ubírají sílu a ovlivňují kvalitu našeho života a také naše zdraví. Děti jsou pobízeny, aby vydržely víc a víc, často bez možnosti odpočinku. Jako důsledek opomíjené relaxace a obrovského nátlaku na děti se dříve či později může dostavit únava a vyčerpání. A to je ten okamžik, kterého bychom se měli vyvarovat. Kdo z nás by se nechtěl cítit dobře po duševní, tělesné i sociální stránce?

Čím je dítě menší, tím je citlivější a zranitelnější. Většina jeho zážitků a prožitků je nových a naší snahou by mělo být, aby tyto zkušenosti byly pro dítě příjemné.

V mé práci se chci věnovat oblasti potřeb spánku a odpočinku předškolního věku, porovnat minulost a přítomnost v naplňování potřeb spánku a odpočinku v českých mateřských školách.

Cílem práce je prostudovat a shrnout dostupnou literaturu, která se týká odpočinku a nabídnout možnost řešit tuto oblast fyziologických potřeb dětí předškolního věku.

I. Teoretická část

1. ODPOČINEK

Co to je odpočinek?

Pod pojmem odpočinek si můžeme představit uvolnění, zklidnění, načerpání sil, odreagování se, relaxace, siesta, pauza, regenerace, vše u čeho si fyzicky i psychicky odpočineme a obnovíme energii.

Odpočinek je především spánek, zvláště spánek dostatečně dlouhý, hluboký a pravidelný. Spánek a relativní nečinnost /, nicnedělání ,/ se označuje jako pasivní odpočinek. Naproti tomu aktivní odpočinek spočívá v konání jiných činností, než kterým věnujeme většinu času / sport, turistika, fyzická práce, umění aj./ . Podaří-li se dosáhnout pravidelného denního režimu, tedy stabilního pořadí a trvání bdění a spánku, činností a odpočinku, zmenšuje se únava. Naopak nepravidelnosti v režimu dne zvyšují únavu. Únava závisí na věkových a individuálních zvláštěnostech jedince. Čím mladší je dítě, tím dříve se unaví. Zvýšená únavnost je zákonitá také v kritických obdobích vývojových změn, zejména v pubertě, při onemocněních nejrůznějšího druhu.

(Čáp, 1993)

Jedinec, který respektuje základní potřeby je v harmonii. Naopak stres, napětí, působí na organismus negativně. Proto střídání činnosti a odpočinku musí být ve stejném souladu.

1.1 Původ odpočinku

Odpočinek je přirozeným jevem, naprosto nutným pro zdraví všech živočichů i těch na nejnižších stupních evolučního řetězce.

Vlastně nejde o nic jiného, než o snahu vydávat co nejméně energie a znovu načerpat síly. Tělesné funkce jsou řízeny autonomním nervovým systémem, jehož centra jsou uložena v prodloužené míše vývojově nižší části mozku. Tento autonomní nervový systém umí pouze dvě věci – zrychlit nebo zpomalit.

Ve skutečnosti se skládá ze dvou částí:

-ze systému, který se v lékařském slovníku označuje jako „sympatický“, a ze systému nazývaného „parasymptický“. Odpočinku odpovídá vypnutí sympatického nervového systému a zapnutí parasymptického nervového systému. Metody využívané k dosažení relaxace výrazně stimulují právě činnost parasymptického systému.

Relaxace spočívá v uvolnění svalů různými technikami, přičemž se zároveň uvolňuje duševně i tělesně. V podstatě nám umožňuje snížit napětí a obnovit rovnováhu a pohodu. Podle toho, jakou techniku použijeme, můžeme uvolnit některé části těla, některé svalové skupiny nebo celé tělo. (Nadeau 2003)

Dovednost relaxovat, uvolnit se je předpokladem uklidnění a duševní vyrovnanosti.

Po náročném dni jsme natolik unaveni, že mnozí z nás nejsou schopni aktivního odpočinku. Žijeme v hektické době a odpočinek opomíjíme.

1.2 Formy odpočinku

- Spánek
- Přerušování vykonávané činnosti
- Vystřídání činnosti
- Pohyb

Formy odpočinku mohou být různorodé a budou se individuálně odlišovat podle předcházejících činností, jejich intenzity a trvání. Pro děti, které několik minut seděly u stolků, kde tvořily, to může být stavění kostek, či pohybové aktivity. Pro děti, které podávaly sportovní výkon zas odpočinek na lehátku.

1.2.1 Spánek

Je nezbytný k tomu, abychom zůstali zdraví. Spánkové poruchy s sebou přinášejí četné obtíže jako je podrážděnost, úzkostné stavy a v některých případech až závažná somatická onemocnění. Únava, vyčerpanost, bolest hlavy, nespavost, signalizují, že je něco v nepořádku. Měli bychom se naučit naslouchat svému tělu.

1.2.2 Úloha spánku

Slouží k odpočinku z hlediska fyzického i psychického. Hraje důležitou úlohu v procesech učení, zapamatování a zpracovávání informací. Pokud se naučíme relaxovat,lepší se tak kvalita našeho spánku a tím i schopnost učení.

Relaxace nejen zvyšuje sportovní výkonnost, nýbrž pomáhá i překonat nesmělost, zlepšuje schopnost učení a umožňuje lépe obstát při všech druzích činností.

(Nadeau 2003)

V.Mertin, I. Gillernova(eds.) (2010) uvádí, že spánek a odpočinek nutně potřebujeme pro obnovení sil. Jeho nedostatek má neblahý vliv na kardiovaskulární a metabolický systém. Stejně tak sledujeme dopady na lidskou psychiku.

„Podobně jako se rodíme se světlými, hnědými nebo černými vlasy, máme vrozenou potřebu spánku. Rozhodla to za nás příroda a dědičnost a je lepší přijmout to jako fakt.“ (Gravillon,2008, s. 29)

2. Dětský spánek

Dostatek spánku je nezbytně nutný k tomu, aby se dítě správně vyvíjelo a žilo kvalitně. Spánek slouží k obnově psychických a fyzických sil, kromě toho ovšem také napomáhá k tomu, aby se uspořádaly nové informace a poznatky, které dítě získalo během dne, utvářela paměť, budoval nervový systém a je to i doba, kdy je nejvíce vylučován růstový hormon.

Během prvních let věku dítěte se denní spánek stále víc přesouvá na noc, polední spánek se pak od tří let postupně zkracuje a v posledním roce před začátkem školní docházky se od něj upouští. (Prekopová, 2008)

Gravillon (2008) uvádí, že dítě, které trpí nedostatkem spánku, bude mít přes den náladu pod psa. V průběhu dne bude mít potíže s chováním- bude nervózní, neklidné, podrážděné, nedůtklivé, bude protivné a také si navymýšlí spoustu věcí.

2.1 Spánek po obědě

„ Jestliže má odpolední spánek pro dospělé příchut' zakázaného ovoce, pak pro hygienu spánku malých dětí představuje naprostou nutnost. “

(Gravillon,2008, s. 35)

Historie

Nyní si přiblížíme dobu, jak to bylo s odpočinkem / siestou/ dříve.

Římané, ač to Asténix neviděl rád, životu rozuměli- alespoň co se týče zásluh poctivé siesty.

Každý den, jakmile odbila „ sexta hora „ – šestá hodina po probuzení- dopřáli si Římané po obědě chvíli odpočinku. Byl to vynikající zvyk, který odpovídá lidskému biorytmu. V brzkém odpoledni totiž trpíme prudkým poklesem výkonnosti, protože tělo se věnuje trávení.

Bohužel od dob římských předků ztratila siesta mnoho ze své prestiže. V dnešní době nejsou dospělí, kteří si v poledne dopřávají pauzu, posuzováni příliš dobře. Spánek ve dne zůstává výsadou obyvatel teplých krajů, kteří jsou s trochou nadsázky podezříváni z toho, že nepracují příliš svědomitě.

„ Odpolední spánek je doba, kdy se na chvíli zastaví čas, která v nás vyvolá příjemné pocity. „ (Gravillon,2008)

Kdo není rychlý, chytrý, schopný neobstojí. Odpočinek je pro slabochy. Podobně jako dospělí jsou i děti pobízeny k větší výkonnosti, aby vydržely víc. Pokud opomíjíme odpočinek, začne i dítě „ zapomínat „ na přirozené potřeby, přičemž odpočinek mezi takové potřeby patří.

„ Jakkoli se my dospělí dopouštíme chyb při poledním odpočinku, tím více se snažme odpočinek dopřát dětem pro jejich zdravý vývoj. “

2.2 Spát nebo nespát

V této oblasti bývají značné individuální rozdíly, ale většina dětí chodí pravidelně spát po obědě. Částečně to závisí na počtu hodin spánku v noci a na věku dítěte.

Bacus(2004) uvádí, že děti, které kvůli zaměstnání rodičů vstávají velmi brzy, musí mít bezpodmínečně možnost dobře spát po obědě.

Polední spánek nelze považovat za povinnost. Jde o respektování potřeb jednotlivých dětí a snažit se jim přizpůsobit.

Některé dítě vydrží po obědě i dvě hodiny spát, některé děti / především starší / již potřebu spánku nemají, k regeneraci sil jim stačí několik desítek minut / obvykle půl hodiny /. (Svobodová, 2010)

Nejméně do čtyř let se tato chvíle určená spánku chrání, respektuje a doporučuje, a dokonce se přímo vnucuje. Siesta má pro malé dítě mnoho blahodárných účinků.

(Gravillon, 2008)

2.2.1 Přínos pro dítě

Eva Svobodová a kol. (2010) v knize uvádí, že odpočinek je přínosem pro:

- Regeneraci sil
- Chvíli pro přemýšlení
- Zpracování informací
- Soustředění na poslech pohádky či hudby
- Prostor pro řízení klidové aktivity
- Zdokonalení hygienických návyků
- Působení vzoru ostatních dětí i učitelky

2.2.2 Potíže se spánkem

Potíže se spánkem se často objeví proto, že jsme nerespektovali potřeby dítěte a neumožnili jsme mu, aby postýlku vnímalo jako něco příjemného.

Měli bychom vyjít vstříc přáním a potřebám dětí.

Bacus (2004) uvádí, že dítě, které nechce spát, nemůžeme do spánku nutit. Lepší je nechat ho, aby si v klidu listovalo knížkou nebo si hrálo s hračkou, než ho nutit, aby zůstalo hodinu nehybně ležet v zatemnělé místnosti.

Svobodová (2010) uvádí, že pro starší děti, kterým obvykle stačí půl hodiny odpočinku, je čas odpočinku vhodným prostorem pro klidové činnosti, individuální práci, trénování grafomotoriky, logopedickou péči, rozumové a tvořivé činnosti.

Potíže se spánkem se objevují také, když dítě spí v odpoledních hodinách více hodin. Není dobré spánek natahovat ani dohánět. Ve spánku může dítě ventilovat vzrušující prožitky během dne, ohromnou radost nebo třeba strach.

2.2.3 Rizika odpočinku

Stručný přehled rizik odpočinku. Jsou to:

- Nucení dětí do spánku
- Nucení dětí do ležení, když nejsou schopné usnout
- Odměny a tresty za spaní
- Učitelka při odpočinku dětem nedovolí jít na WC nebo se napít
- Nevhodná odpočinková místnost
- Děti se dovolují na záchod
- Opomíjení prosociálního akcentu

2.2.4 Poruchy spánku u dětí

Prof. Mudr . Soňa Nevšimalová, Dr Sc. uvádí, že poruchy spánku u dětí jsou velmi časté a postihují nejméně 20- 30 % populace. Některé poruchy spánku jsou převážně nočního charakteru a mají záchvatový ráz. Častým projevem je i kombinace poruch nočního spánku se zvýšenou únavou a ospalostí během dne.

Mudr. Jitka Bušková, Ph.D. uvádí, že pro „ zdravý spánek „ jsou určující tři faktory:

- Jak spíme / kvalita spánku/
- Jak dlouho spíme / spánková deprivace vs. dostatečná délka spánku /
- Kdy spíme / správný cirkadiánní rytmus = rytmus spánku a bdění /

Předškolní dítě málokdy přizná, že je unavené a chce spát. Je proto na dospělých, aby na nedostatek odpočinku dohlédli. Pomáhá tomu pravidelnost – ta je v MŠ většinou dána. Někteří rodiče žádají pro děti výjimky s tím, že dítě už po obědě nespí, případně nemá spát, aby usnulo dříve večer, někdy pro děti žádají účast v zájmových kroužcích hned po obědě. Je nutné zachovat laskavou důslednost, případně asertivní přístup vůči rodičům a dětem odpočinek (nemusí být nutně spánek) po obědě dopřát. (V.Mertin, I.Gillernová(eds.), 2010)

Gravillon (2008) ve své knize uvádí, že pro děti je spánek ještě významnější než pro dospělé, proto jím také tráví mnohem více času. Čím je dítě mladší, tím více potřebuje odpočinku, aby mohlo dobře růst a správně se vyvíjela jeho nervová soustava.

V dětském věku se postupně zkracuje délka spánku. Denní spánek u většiny dětí končí před začátkem školní docházky.

Gravillon (2008) se také zabývá rozličnou potřebou spánku u dětí a také různým časem, který vnímá dítě jako přirozenou dobu k odchodu ke spánku. Důležitou roli hraje také prostředí a zvyky rodiny.

3. Mateřská škola

Je předškolní zařízení navazující na výchovu dětí v rodině a v součinnosti s ní zajišťující všestrannou péči dětem zpravidla ve věku od 3 do 6(7) let.

(Průcha, Walterová, Mareš Pedagogický slovník 1995, s. 113).

„ Předškolní období trvá přibližně od 3 do 6(7) let. Konec není určen fyzickým věkem, ale sociálně, to znamená, nástupem dítěte do základní školy.

Bacus (2004) uvádí, že pro mnohé rodiče, kteří chodí do práce, se mateřská škola stává nutností. Ovšem rodiče vidí v mateřské škole ještě jiný užitek. Mateřská škola je především výchovná instituce / z hlediska sociálního rozvoje, motorických a řečových dovedností dítěte atd./ a navíc jako předškolní zařízení připravuje děti postupně na povinnosti a výuku v základní škole. Jediným omezením mateřské školy je kapacita předškolního zařízení.

Podle Kořátkové (2008) se mateřské školy v současném pojetí nachází v etapě přijetí a naplňování moderního pojetí pedocentrické orientace.

Dítě, péče o něj a rozvoj jeho dispozic je jejím základem. Každé dítě je respektováno jako osobnost, má své individuální potřeby a zájmy a ty nás vedou k nacházení metod a aktivit, kterými je možné je dále rozšiřovat a připravovat tak dítě na další vzdělávání. Dále je kladen důraz na funkci dětské skupiny s prožíváním kvalitního soužití a spolupráci mezi dětmi s vědomím, že v dnešní době různých nebezpečí je mateřská škola pro tento typ sociálního učení a vztahového rozvoje tím nejlepším, co je možné rodinám poskytnout pro bezpečné nabývání sociálních zkušeností a dovedností jejich dítěte.

„ Mateřská škola je „ zařízením pro děti „ a „ děti by si ji vymyslely, i kdyby v dnešní podobě nebyla“. Prostě ji potřebují.“ (Matějček, 1996, s.47)

Silnou stránkou mateřské školy jsou znalosti a zkušenosti v tom, jak vést děti, aby si osvojily účelné návyky / hygiena, oblékání, udržování pořádku apod./ a účelné dovednosti / zacházení s tužkou, barvičkami a jinými pomůckami k tvořivé práci/.

(Matějček, 1996)

K tomu, aby se v mateřské škole mohlo uskutečňovat vzdělávání, je potřebné vytvořit příznivé podmínky. Základní podmínkou, ze které vychází komunikace učitelky s dítětem, je především naplňování potřeb dítěte, ale nejen dítěte, i zaměstnanců, rodičů a dalších osob, které se na realizaci vzdělávání v MŠ podílejí.

(Eva Svobodová a kol., 2010)

Podle Koťátkové (2008, s. 130) by předškolní vzdělávání mělo nabízet:

- Vhodné vzdělávací prostředí, které je pro dítě vstřícné a podnětné.
- Vhodné přístupy podle individuálních, případně specifických potřeb.
- Společné soužití dětí i bez ohledu na jejich rozdílné schopnosti a učební předpoklady a využití těchto rozdílností k vytváření takových kvalit, jako jsou pomoc, vzájemné učení, tolerance, porozumění druhým apod.
- Vzdělávání prostřednictvím ucelenějších témat, která jsou zpracována v propojených blocích, v nichž lze přirozeně chápat souvislosti.
- Metody, které aktivizují děti a jsou založeny na činnostech a podporují zájmy a radost z poznávání a učení.
- Prostor pro činnost a spontánní seberealizaci.
- Volnost a spontaneitu pojatou v rovnováze s výchovně vzdělávacími záměry.
- Dostatek situací pro sociální učení a nabývání sociálních dovedností.

Podle RVP PV(2004) se předškolní vzdělávání maximálně přizpůsobuje vývojovým fyziologickým, kognitivním, sociálním a emocionálním potřebám dětí a dbá, aby tato vývojová specifika byla při vzdělávání dětí v plné míře respektována.

4. Potřeby

Potřeba je v ekonomice a psychologii subjektivně pociťovaný nedostatek něčeho nezbytného. Při dlouhodobém nenaplnění potřeby nastupuje deprivace.

Potřeby se dají dělit z hlediska ekonomiky:

- Základní potřeby – jsou nevyhnutelné potřeby, věci bez kterých člověk není schopen přežít /jídlo, spánek, apod./ Patří sem fyziologické potřeby, ale také i ty, které vyplývají z člověka jako jedince a součásti společnosti, uspokojení z práce, sounáležitost s ostatními lidmi, apod. /.
- Vyšší potřeby- není tolik nezbytné uspokojovat, lze je odložit. / Patří sem i dary či dovolené /.
- Nahodilé potřeby- jsou potřeby, jejichž příčinou je určitý impuls / například zajímavá věc/.
- V uměle vyvolaných potřebách- zde hraje roli reklama a móda, lidé kupují věci, které jinak nepotřebují a nebyli by nuceni je koupit.

Potřeby podle psychologie:

Americký psycholog Abraham H. Maslow vytvořil hierarchické uspořádání lidských potřeb, zobrazené ve tvaru pyramidy.

4.1 Naplňování potřeb

Podle teorie amerického psychologa Abrahama Maslowa vytvářejí lidské potřeby pětistupňovou pyramidu, ve které je každé patro vyhrazeno jedné oblasti potřeb.

Pokud není naplněno patro spodní, tak podle Maslowa není možné naplnit žádné z vyšších pater.

Například nemůže-li si dítě dojít při spaní na záchod, necítí se bezpečně, má strach, že se pomoci, chce domů, touží po ochraně někoho, kdo ho má rád a pomůže mu překonat stresovou situaci. (Eva Svobodová a kol., 2010)

Obrázek 1 : Maslowova pyramida lidských potřeb



<http://www.volny.cz/zdrozdin/bk.html>

●Fyziologické potřeby

Jsou základní potřeby lidského organismu a mají nejvyšší prioritu. Skládají se převážně z těchto potřeb:

- Potřeba dýchání
- Potřeba regulace tělesné teploty
- Potřeba tělesné integrity
- Potřeba vody
- Potřeba přijímání potravy
- Potřeba vylučování a vyměšování
- Potřeba pohlavního styku
- Potřeba spánku

Jakmile jsou naplněny fyziologické potřeby, začnou narůstat potřeby bezpečí a jistoty.

●Potřeby bezpečí

-Mezi potřeby bezpečí řadíme:

- Potřeba jistoty
- Potřeba stálosti
- Potřeba pravidel

-Jistota a bezpečí jsou nezbytným předpokladem, aby děti dobře spaly.

●Potřeby sounáležitosti

-Ty se ve všeobecnosti skládají z citových vztahů jako například:

- Přátelství
- Partnerský vztah

•Potřeba uznání, úcty

Naplnění této potřeby se vyznačuje úctou k druhému člověku i k sobě samému.

•Potřeba seberealizace

Sebeaktualizace je instinktivní potřeba naplnit své schopnosti a snaha být nejlepším jakým jen člověk může být.

4.2 Potřeby dítěte v mateřské škole

Dle Svobodové (2010) pokud dítě nemá v určitém prostředí naplněny potřeby z prvních dvou pater, nemůže se v něm cítit dobře, mít pocit sounáležitosti s ostatními, zažívat pocit uznání a seberealizace. Nemůže se tedy ani učit.

Podívejme se na některé prostředky, které nám mohou pomoci naplňovat jednotlivá patra potřeb dítěte v mateřské škole.

• Fyziologické potřeby

Jídlo: děti do jídla nenutit, ale motivovat, umožnit samostatnost při sebeobsluze, podávat informace o jídle, aj.

Spánek a odpočinek: vytvořit příjemné prostředí se soukromou zónou, respektovat individuální potřebu spánku u každého dítěte, umožnit alternativní formu odpočinku dětem, které neusnou.

Pohyb: vytvořit dostatečný a bezpečný prostor pro pohybové využití, nabídnout pohybové hračky a tělocvičné pomůcky, aj.

Vyměšování: umožnit dítěti dostatek soukromí při vyměšování, nechodit na toaletu společně.

Hygienické potřeby: nabízet dítěti vzory správných hygienických návyků.

Potřeba absence bolesti: být citlivý k problémům dítěte.

Sexuální potřeby: netrestat dítě za zkoumání druhého pohlaví, aj.

• Potřeba bezpečí

Prekopová (2008) uvádí, že žádnému člověku se nespí dobře bez pocitu jistoty, respektive bezpečí. V souvislosti s jistotou neexistuje žádná polovičatost: buď je, nebo není. Právě tak posuzujeme bezpečí. Vzniká tehdy, když se můžeme spolehnout na to, že se splní naše očekávání.

Bezpečné prostředí: užívat pouze atestovaný nábytek, nářadí a hračky, pravidelně kontrolovat zařízení školy i zahrady, upozorňovat děti na rizika některých činností a jak jim předcházet.

Bezpečná učitelka: učitelka by měla děti informovat o tom, co se jí líbí a co ne, objasňovat jim své emoce a neměla by používat ironické výroky, aj.

Pravidla v MŠ: tvořit pravidla spolu s dětmi, vědět, jaké důsledky by mohlo mít jejich nedodržení, pravidla dodržují i dospělí, aj.

● **Potřeba lásky a náležití**

- Oční kontakt
- Úsměv
- Slova uznání a přijetí
- Dárek

● **Potřeba uznání**

Respektování druhými lidmi / dospělými i dětmi/: K tomu, aby mohl člověk druhé respektovat, je potřebuje především poznat.

Efektivní komunikace: je respektující komunikace, ve které záleží na tom, aby se partneři cítili dobře, nikdo nebyl ponižován ani povyšován, smysluplné a oprávněné požadavky byly naplněny.

Absence trestů: trest by měl být nahrazen přirozeným důsledkem, případně opatřením nebo dohodou.

● **Potřeba sebeaktualizace a sebeuskutečnění**

Teprve vytvořením podmínek k naplnění předchozích pater může dojít ke vzdělávání.

Maslowova pyramida nám ukazuje, že největší důležitost spočívá v těch nejnižších patrech. (E.Svobodová a kol.,2010)

Pokud nedojde k naplnění patra spodního, tak podle Maslowa není možné naplnit žádné z vyšších pater.

Odpočinek se řadí do patra spodního, do fyziologických potřeb a je tedy potřebné, aby došlo k jeho naplnění.

5. Podmínky předškolního vzdělávání podle RVP PV

RVP PV (2004) podrobněji popisuje a doplňuje další materiální, organizační, personální, psychohygienické a pedagogické podmínky, které příznivě ovlivňují, resp. podmiňují kvalitu poskytovaného vzdělávání. Podmínky popisují do jisté míry optimální podobu předškolního vzdělávání. Většina z nich je dnes v praxi běžně či alespoň zpravidla splňována. Počítá se s tím, že realizace některých může být omezena možnostmi jednotlivých mateřských škol, popř. v současné době limitována finančními prostředky krajů či obcí. Jde však o to, aby podmínky, které jsou dnes pro předškolní vzdělávání považovány za žádoucí, byly postupně vytvářeny a v rozsahu možností jednotlivých mateřských škol a zřizovatelů optimálně naplňovány.

Předškolní vzdělávání se maximálně přizpůsobuje vývojovým fyziologickým, kognitivním, sociálním a emocionálním potřebám dětí této věkové skupiny.

Předškolní vzdělávání by proto mělo nabízet vhodné vzdělávací prostředí, pro dítě vstřícné, podnětné, zajímavé a obsahově bohaté, v němž se dítě může cítit jistě, bezpečně, radostně a spokojeně.

Vzdělávání má být důsledně vázáno k individuálně různým potřebám a možnostem jednotlivých dětí.

Při vzdělávání dětí je třeba dodržovat základní podmínky, které jsou legislativně vymezeny příslušnými právními normami / zákony, vyhláškami, prováděcími právními předpisy /.

RVP PV(2004) podrobněji popisuje a doplňuje materiální, organizační, personální, psychohygienické a pedagogické podmínky, které příznivě ovlivňují, resp. podmiňují kvalitu poskytovaného vzdělávání.

Podívejme se podrobněji, které podmínky vzdělávání se týkají odpočinku.

5.1 Věcné podmínky

Věcné materiální podmínky mateřské školy jsou plně vyhovující, jestliže:

Mateřská škola má dostatečně velké prostory a takové prostorové uspořádání, které vyhovuje nejrozličnějším skupinovým i individuálním činnostem dětí. Zdravotně hygienické zařízení / umývárny, toalety / i vybavení pro odpočinek dětí / lůžka / jsou přizpůsobeny antropometrickým požadavkům, odpovídají počtu dětí, jsou zdravotně nezávadné a bezpečné a jsou estetického vzhledu. Vybavení pomůckami, náčiním, materiály a doplňky odpovídá počtu dětí i jejich věku, je průběžně obnovováno, doplňováno a využíváno. Všechny vnitřní i venkovní prostory mateřské školy splňují bezpečnostní a hygienické normy dle platných předpisů / týkajících se např. čistoty, teploty, vlhkosti vzduchu, osvětlení, hlučnosti, světla a stínu, alergizujících či jedovatých látek a rostlin apod. /

5.2 Životospráva

Životospráva dětí v mateřské škole je plně vyhovující, jestliže:

Je zajištěn pravidelný denní rytmus a řád, který je však současně natolik flexibilní, aby umožňoval organizaci činnosti v průběhu dne přizpůsobit potřebám a aktuální situaci.

V denním programu je respektována individuální potřeba aktivity, spánku a odpočinku jednotlivých dětí /např. dětem s nižší potřebou spánku je nabízen jiný klidný program namísto odpočinku na lůžku apod./. Donucovat děti ke spánku na lůžku je nepřijatelné. Děti mají stále k dispozici ve třídě dostatek tekutin. Pedagogové se sami chovají podle zásad zdravého životního stylu a poskytují tak dětem přirozený vzor.

5.3 Psychosociální podmínky

Psychosociální podmínky jsou pro vzdělávání dětí plně vyhovující, jestliže:

Děti i dospělí se cítí v prostředí mateřské školy dobře, spokojeně, jistě a bezpečně. Nově přichozí dítě má možnost postupně se adaptovat na nové prostředí i situaci.

Pedagogové respektují potřeby dětí / obecně lidské, vývojové a individuální/, reagují na ně a napomáhají v jejich uspokojování / jednají nenásilně, přirozeně a citlivě, navozují situaci pohody, klidu, relaxace apod./ . Děti nejsou neúměrně zatěžovány, či neurotizovány spěchem a chvatem. Všechny děti mají rovnocenné postavení a žádné z nich není zvýhodňováno ani nezvýhodňováno. Volnost a osobní svoboda dětí je dobře vyvážena s nezbytnou mírou omezení, vyplývajících z nutnosti dodržovat v mateřské škole potřebný řád a učit děti pravidlům soužití. Dětem se dostává jasných a srozumitelných pokynů. Pedagogický styl, res. způsob, jakým jsou děti vedeny je podporující, sympatizující, projevující se přímou, vstřícnou, empatickou a naslouchající komunikací pedagoga s dětmi. Je vyloučeno manipulovat s dítětem, zbytečné organizování dětí z obavy o časové prostoje, podporování nezdravé soutěživosti dětí. Jakákoli komunikace s dítětem, kterou dítě pociťuje jako násilí je nepřijatelná.

Je uplatňován pedagogický styl s nabídkou, který počítá s aktivní spoluúčastí a samostatným rozhodováním dítěte. Pedagog se vyhýbá negativním slovním komentářům a podporuje děti v samostatných pokusech, je uznalý, dostatečně oceňuje a vyhodnocuje konkrétní projevy a výkony dítěte a přiměřeně na ně reaguje pozitivním oceněním, vyvaruje se paušálních pochval stejně jako odsudků.

Ve vztazích mezi dospělými i mezi dětmi se projevuje vzájemná důvěra, tolerance, ohleduplnost a zdvořilost, solidarita, vzájemná pomoc a podpora. Dospělí se chovají důvěryhodně a spolehlivě.

5.4 Organizace

„Nejde o to, aby vše bylo dodrženo na minutu přesně, ale o orientaci v čase.“

Organizační zajištění chodu mateřské školy je plně vyhovující, jestliže:

Denní řád je dostatečně pružný, umožňuje reagovat na individuální možnosti dětí, na jejich aktuální či aktuálně změněné potřeby. Děti nacházejí potřebné zázemí, klid, bezpečí i soukromí. Při vstupu dítěte do mateřské školy je uplatňován individuálně přizpůsobený adaptační režim.

Plánování činností vychází z potřeb a zájmů dětí, vyhovuje individuálním vzdělávacím potřebám a možnostem dětí. Veškeré aktivity jsou organizovány tak, aby děti byly podněcovány k vlastní aktivitě a experimentování, aby se zapojovaly do organizace činností a pracovaly svým tempem. Je dostatečně dbáno na osobní soukromí dětí. Pokud to děti potřebují, mají možnost uchýlit se do klidného koutku a neúčastnit se společných činností, stejně tak i možnost soukromí při osobní hygieně. Jsou vytvářeny vhodné materiální podmínky. Nejsou překračovány stanovené počty dětí ve třídě, spojování tříd je maximálně omezeno.

5.5 Řízení mateřské školy

Řízení mateřské školy je plně vyhovující, jestliže:

Při vedení zaměstnanců ředitelka vytváří ovzduší vzájemné důvěry a tolerance, zapojuje spolupracovníky do řízení mateřské školy, ponechává jim dostatek pravomocí a respektuje jejich názor. Podporuje a motivuje spoluúčast všech členů týmu na rozhodování o zásadních otázkách školního programu.

Plánování pedagogické práce a chodu mateřské školy je funkční, opírá se o předchozí analýzu a využívá zpětné vazby.

5.6 Personální a pedagogické zajištění

Personální a pedagogické podmínky vzdělávání jsou plně vyhovující, jestliže:

Pedagogický sbor, resp. Pracovní tým funguje na základě jasně vymezených a společně vytvořených pravidel.

Služby pedagogů jsou organizovány takovým způsobem, aby byla vždy a při všech činnostech zajištěna dětem optimální pedagogická péče.

Pedagogové jednají, chovají se a pracují profesionálním způsobem / v souladu se společenskými pravidly a pedagogickými a metodickými zásadami výchovy a vzdělávání předškolních dětí/.

5.7 Spoluúčast rodičů

Spoluúčast rodičů na předškolním vzdělávání je plně vyhovující, jestliže:

Ve vztazích mezi pedagogy a rodiči panuje oboustranná důvěra a otevřenost, vstřícnost, porozumění, respekt a ochota spolupracovat. Spolupráce funguje na základě partnerství.

Pedagogové sledují konkrétní potřeby jednotlivých dětí, res. rodin, snaží se jim porozumět a vyhovět.

Rodiče jsou pravidelně a dostatečně informováni o všem, co se v mateřské škole děje. Projevili zájem, mohou se spolupodílet při plánování programu mateřské školy, při řešení vzniklých problémů apod.

Pedagogové chrání soukromí rodiny a zachovávají diskrétnost v jejich svěřených vnitřních záležitostech. Jednají s rodiči ohleduplně, taktně, s vědomím, že pracují s důvěrnými informacemi. Nezasahují do života a soukromí rodiny, varují se přílišné horlivosti a poskytování nevyžádaných rad.

Mateřská škola podporuje rodinnou výchovu a pomáhá rodičům v péči o dítě, nabízí rodičům poradenský servis i nejrůznější osvětové aktivity v otázkách výchovy a vzdělávání předškolních dětí. (RVP PV, 2004)

Svobodová (2010) uvádí, že rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání / dále jen RVP PV / vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku. Toto vymezení vychází z respektování faktu, že většina toho, co dítě prožije a přijme v prvních letech života, je trvalé a zhodnotí se v jeho budoucím životě. Z tohoto důvodu RVP PV citlivě určuje rámeček předškolního vzdělávání v intencích prosociálního prostředí, požadavků i pravidel tak, aby nové sociální prostředí, do kterého dítě z rodiny přichází, mělo výrazně sociální pozitivní a akceptující charakter.

II. Praktická část

Praktická část vychází z mého vlastního pozorování dětí, různých věkových skupin, při odpočinkové činnosti v mateřské škole a z rozhovoru s pedagogickými pracovníky i náhodně vybranými osobami. Sledovala jsem průběh odpočinkové činnosti v mateřské škole v Třemošné v přirozených podmínkách třídy v době odpočinku a vedla rozhovor s pedagogickými pracovníky. Během pozorování skupiny jsem se snažila zaměřit na ty momenty, jež by narušovaly odpočinek. Poté jsem vedla rozhovor se sedmi pedagogickými pracovníky, zda i oni navštěvovali mateřskou školu a zda mají vzpomínky na spaní v MŠ. Otázku ohledně vzpomínek na MŠ, v souvislosti s odpočinkem, jsem také pokládala dvanácti náhodně vybraným osobám.

Záměrem bylo zjistit průběh odpočinkové části dne, zda jsou naplněny potřeby dětí při odpočinku, průběh odpočinku, sledovat vliv pedagoga na třídu a jeho chování a jednání vůči dětem, porovnat minulost a přítomnost při odpočinkové činnosti.

Závěrem charakterizuji průběh odpočinku a uvádím některé možnosti, jež by mohly dopomoci ke kvalitnějšímu odpočinku dětí v mateřské škole.

6. Výzkumné šetření

6.1 Cíle

Cílem praktické části je:

- 1) zjistit, jak probíhá odpočinková činnost dětí v různých věkových skupinách.
- 2) zmapovat potřeby dětí při odpočinku v mateřské škole.
- 3) zjistit, co považují pedagogové předškolního zařízení za největší problém při odpočinkové činnosti.
- 4) porovnat naplňování fyziologických potřeb spánku a odpočinku v minulosti a přítomnosti v mateřských školách.

6.2 Metodika

Šetření probíhalo průběžně během školního roku 2011/ 2012.

Data byla získávána metodou přímého pozorování a strukturovaným rozhovorem s pedagogickými pracovníky i s náhodně vybranými respondenty.

6.2.1 Přímé zúčastněné pozorování

Jde o zaměřené, dobře plánované vnímání vybraných jevů. To, co bylo vnímáno, je pečlivě a systematicky zaznamenáno. (Somr, 2006)

V zájmu objektivnějších výsledků jsem vytvořila seznam konkrétních projevů, které bude možné posoudit:

1) příprava na odpočinek

2) respektování potřeb dětí předškolního věku

3) délka odpočinku

6.2.2 Strukturovaný rozhovor

Součástí šetření byl proveden strukturovaný rozhovor s vybraným vzorkem pedagogických pracovníků i náhodně vybranými respondenty. Jedná se o základní metodu, při které jsou vyžadované informace získávány v přímé interakci s respondentem. Rozhovor může být prováděn tváří v tvář nebo telefonicky. (Somr, 2006)

Otázky se týkaly vzpomínek z dětství na mateřskou školu v souvislosti s odpočinkem z pohledu pedagoga a náhodně vybraných osob a porovnání minulosti a přítomnosti z pohledu pedagoga. Vybrané otázky byly kladeny individuálně, jejich odpovědi byly písemně zaznamenány.

Orientační osnova rozhovoru:

1) Jaké máte vzpomínky z dětství na MŠ v souvislosti s odpočinkem.

2) Myslíte si, že je rozdíl mezi odpočinkem v MŠ v době vašeho dětství a nyní?

6.3 Charakteristika souboru

Mateřská škola se nachází ve středu sídliště města Třemošná. Z jedné strany ji obklopuje nová zástava, z druhé rodinné domy se zahradou. Mateřská škola je šestitřídní, z toho jedna třída je batolecí. V druhé části města Třemošná se nachází odloučené pracoviště s jednou třídou. Mateřská škola má kapacitu 170 dětí. V mateřské škole je zaměstnáno 13 pedagogických pracovníků a 10 nepedagogických pracovníků. V okolí mateřské školy se nachází pole, les, potok Třemošenka a alej. Krajina je mírně kopcovitá. Starší a nová zástava působí na děti svou rozmanitostí.

První písemný záznam se váže k roku 1963. V té době byla ve městě dostavěna dvoutřídní mateřská škola ve vsi a zároveň fungovala jedna třída na Sklárně při ZŠ Třemošné. Po výstavbě sídliště byla roku 1975 otevřena v jeho středu trojtřídní mateřská škola pavilónového typu. Roku 1983 byly přistaveny další dvě třídy. O 20 let později se mateřská škola stává právním subjektem s odloučeným pracovištěm ve vsi, jejímž zřizovatelem je obec. Současná mateřská škola s kapacitou 170 dětí je největší na okrese a patří k nejmodernějším svojí vybaveností. (Z kroniky MŠ)

Obrázek 2 : MŠ Třemošná



Zdroj: vlastní fotodokumentace

6.4 Charakteristika pozorovaných tříd

Kořata

Třída „Kořata“, je umístěna v prvním patře budovy, orientované na jižní stranu. Třidu navštěvuje 28 dětí, ve věku 3-5 let. Z toho je 18 chlapců a 10 děvčat. Převážně se jedná o děti z Třemošné, ale některé děti do mateřské školy dojíždí z přilehlých vesnic / Záluží, Česká Bříza, Ledce/. Provoz na třídě je od 6:30 hodin do 15:30 hodin. Poté jsou děti odváděny v doprovodu učitelky do třídy „ Myšek „, kde si je rodiče vyzvedávají do 16:00 hodin. Na třídě pracují dvě kvalifikované paní učitelky. Třída je rozdělena na pracovní část, hernu, která slouží po obědě i jako ložnice. Lehátka se denně rozkládají. Součástí třídy je také kuchyňka, místnost na skládání lehátek, sociální zařízení, šatna. Děti se scházejí do 8:00 hodin, kdy probíhají ranní hry, poté následují řízené aktivity, cvičení, vzdělávací činnosti. V průběhu řízené činnosti je dětem podávána svačina. Po ukončení činností následuje příprava na oběd a příprava na pobyt venku. Po skončení pobytu venku v 11:30 hodin je dětem podáván oběd a poté některé děti odcházejí domů a ostatní se připravují na odpolední odpočinek, relaxaci. Po odpočinku následuje odpolední společná svačina a odpolední aktivity-hry, činnosti volené dětmi a průběžný odchod dětí domů v doprovodu rodičů.

Myšky

Třída“Myšky“ je umístěna v přízemí budovy, společně se třídou „Kořata“. Třidu navštěvuje 28 dětí, ve věku 4-6 let. Z toho je 18 chlapců a 10 děvčat. Provoz na třídě je od 6:30 hodin do 16:00 hodin. Na třídě pracují dvě kvalifikované paní učitelky. Třída je rozdělena na pracovní část a hernu, která slouží zároveň i jako ložnice. Lehátka se denně rozkládají. Součástí třídy je kuchyňka, místnost na uložení lehátek, sociální zařízení, šatna. Děti se scházejí do 8:00 hodin, kdy probíhají ranní hry, poté následují řízené aktivity. V průběhu řízené činnosti je podávána svačina. Po ukončení činností následuje příprava na oběd a příprava na pobyt venku.

Po skončení pobytu venku v 11:30 hodin je dětem podáván oběd a poté některé děti odcházejí domů a ostatní se připravují na odpolední odpočinek, relaxaci. V pondělí a úterý mají možnost starší předškolní děti ze třídy místo odpočinku navštěvovat výtvarný a taneční kroužek. Po odpočinku následuje společná odpolední svačina, odpolední aktivity na třídě a průběžný odchod dětí domů. V 15:30 hodin se děti spojují s dětmi ze třídy „ Kořata „.

Veverky

Třída „ Veverky „ se nachází v prvním patře druhého pavilónu budovy mateřské školy. Třidu navštěvuje 27 dětí, ve věku 6 – 7 let. Z toho je 17 chlapců a 10 děvčat. Provoz na třídě je od 6:30 hodin do 15:30 hodin. Poté jsou děti odváděny v doprovodu paní učitelky do třídy „ Zajíčci „ v přízemí. Zde si je rodiče vyzvedávají do 16:00 hodin. Na třídě pracují dvě kvalifikované paní učitelky. Třída je rozdělena na pracovnu a dvě herny. Herna v zadní části třídy slouží k odpočinkové činnosti. Původně tato část sloužila jako ložnice, na pokyn inspekce byla ložnice zrušena. Důvod, podmínky třídy byly uzpůsobeny pro pobyt starších předškolních dětí. Součástí třídy je kuchyňka, sociální zařízení a šatna. Děti se scházejí do 8:00 hodin, kdy probíhají ranní hry, poté následují řízené aktivity do 10:00 hodin. V průběhu řízených činností je dětem podávána svačina. Po ukončení činností následuje příprava na oběd a pobyt venku. Po skončení pobytu venku v 12:00 hodin je dětem podáván oběd a následuje odpočinek a průběžný odchod dětí domů. Po odpočinku následuje společná odpolední svačina a odpolední činnosti na třídě / řízené, či spontánní /. Děti mají možnost navštěvovat v průběhu dne kroužky, či nadstandardní aktivity / plavání, bruslení, solnou jeskyni, tancování, výtvarnou činnost /.

6.5 Vlastní pozorování v jednotlivých třídách

Průběh odpočinkové činnosti

Kořata

1) Příprava na odpočinek.

Protože třída nemá samostatnou ložnici, je potřeba, aby každý den paní uklízečky rozkládaly lehátka, zhruba kolem jedenácté hodiny dopolední. Lehátka a ložní prádlo jsou uskladněna v prostorách třídy. Podmínkou je i vyvětraná místnost. Po obědě si děti, které zůstávají na odpočinek v mateřské škole, odkládají své osobní věci na židličky a odcházejí se převléci na lehátko do pyžamka, které si přináší do mateřské školy jedenkrát za 14 dní čisté. Děti mají také možnost si přinést z domova nebo si půjčit ve třídě plyšového kamaráda, aby jim dělal společnost na lehátku. Poté je dětem vyprávěna, předčítána nebo puštěna pohádka na rádiu. Někdy je zařazována relaxační hudba zvuky přírody-ptáčci, louka, moře,...

2) Respektování potřeb dětí

Krátce před odchodem na připravené lůžko mají děti možnost a jsou na ni upozorněny paní učitelkou, aby si zašly na toaletu, aby po usnutí nemusely hned zase vstát. Společně s paní učitelkou mají děti stanovená pravidla pro odpočinek:

-možnost vzít si do postýlky oblíbenou hračku / plyšovou/

-dojít si po pohádce na toaletu

-nerušit děti, které spí

Před spaním je dětem předčítána, vyprávěna či puštěna na rádiu pohádka. Je to rituál, na který se děti těší. Důležitý je dobrý konec, který navodí uvolnění, snění, odpočinek. Dětem je umožněno poslouchat pohádku v leže, v sedě tak, aby jim to bylo příjemné. Jde o atmosféru navozující klid. Po poslechu pohádky mají děti možnost průběžně podle potřeby si dojít na toaletu, jedno z pravidel. Děti, zejména malé jsou po návštěvě toalety klidnější.

Snahou učitelek na třídě je respektovat individuální potřeby spánku a odpočinku jednotlivých dětí. Dětem s nižší potřebou spánku je nabízen jiný klidný program / kniha, časopis v postýlce, kreslení u stolečku/, aby nerušily kamarády, kteří spí.

3) Délka odpočinku

Ve třídě „ Kořata „ je stanoven odpočinek od 12:15 hodin do 13:45 hodin. Dodržení stanovené doby pro odpočinek není striktní, lze jej uzpůsobit podle potřeb dětí.

Reflexe

I přesto, že třída nemá samostatnou ložnici a každý den je nutno rozkládat a skládat lehátka je snahou učitelek vytvořit dětem příjemné prostředí na odpočinkovou činnost a dopřát dětem kvalitní odpočinek. Přejít mezi rušnou a klidnou částí dne je zachován každodenně stejný/ odchod do postele, rituály před spaním/. Děti tak získávají pocit stálosti a jistoty. Snahou učitelek je také respektování fyziologických potřeb dětí při odpočinku. Vytvořením pravidel a jejich dodržováním je předcházeno nedorozuměním mezi učitelkou a dětmi. Co se týče individuální potřeby spánku a odpočinku jednotlivých dětí. Na třídě je respektována individuální potřeba odpočinku a děti nejsou nuceni ke spánku. Ty děti, které neuspí, mají možnost dostat na lehátko časopis, knihu, oblíbenou hračku. Zabývají se tichou činností, aby nerušili spící děti. Délka odpočinku se odvíjí od potřeby dětí. Neméně důležité je také prostředí třídy / výběr barev, klima pro spaní, světlo,../. Ve třídě převažují světlé, jemné barvy nic dráždivého. To se týká také ložního prádla, které je ve světlých barvách a s dětským motivem, výzdoby třídy a dekorací.

Nedostatky: Oddělená ložnice, vyšší počet dětí na třídě i při odpočinku, klima třídy / v jarních měsících je v místnosti vyšší teplota a nedostatečná vlhkost vzduchu/.

Myšky

1) Příprava na odpočinek

Podobně jako ve třídě „ Kořata „, je třeba, aby i zde paní uklízečky rozkládaly lehátka pro děti, které odpočívají. Pro 14 starších předškolních dětí pak paní učitelky po obědě připravují deky a polštářky, na kterých odpočívají. Ze začátku školního roku starší děti odpočívaly pouze na koberci s polštářkem, ale bylo zjištěno, že svým pohybem ruší ostatní děti na lehátkách, tak byla vymyšlena varianta s dekou. Děti tak mají daný prostor, který dodržují a neruší tak ostatní při odpočinku. Děti, které odpočívají, si po obědě odkládají osobní věci na židličku, vyjma starších a odcházejí na toaletu a na lehátko. Starší děti odpočívají oblečené. Poté je dětem předčítána většinou na pokračování, vyprávěna či puštěna na radiu pohádka. Po ukončení četby jsou dětem pokládány doplňující otázky týkající se četby, starší děti jsou vyzvány k převyprávění pohádky. Pro navození příjemné, klidné atmosféry je dětem puštěna relaxační hudba.

2) Respektování potřeb dětí předškolního věku

Krátce před odpočinkem mají děti možnost a jsou na ni upozorněny učitelkou si zajít na toaletu. Vytipované děti jsou učitelkou posílány na toaletu během odpočinku častěji. Pravidla stanovená pro odpočinek na třídě daná nejsou, ale i přesto jsou respektovány potřeby dětí. Partnerský vztah, efektivní komunikace, oční kontakt, pohlazení, stálost, vytváří ve třídě pozitivní klima pro odpočinek. V denním programu je respektována i individuální potřeba spánku. Pro spavé /mladší /děti jsou lehátka dána do klidné části třídy, ostatní/ starší/ děti mají deky v druhé části třídy. Jedná se o třídu smíšenou, proto je uzpůsobena i délka odpočinku na třídě. Starší předškolní děti se po odpočinku zabývají přípravou na školu / pracovní listy, angličtina, skládání obrázků, knížky,../. Jedná se o klidné činnosti pod vedením učitelky.

3) Délka odpočinku

Ve třídě „ Myšek „ je stanoven odpočinek od 12:15 hodin do 13:45 hodin pro mladší předškolní děti a od 12:15 hodin do 13:00 hodin pro starší předškolní děti.

Reflexe

Třidu „ Myšek“ navštěvuje 14 mladších dětí a 14 starších předškolních dětí, proto je odpočinek rozdělen na dvě zóny. U mladších dětí probíhá odpočinek na lůžku, starší odpočívají na dekách. Také doba odpočinku je rozdělena na dvě části. Snahou učitelk je dětem připravit příjemné, klidné a respektující prostředí na odpočinek. I přesto nelze dětem odpočívajícím na lůžku dopřát klidný spánek. Je to dáno tím, že třída nemá samostatnou ložnici. Na této třídě je možné dva dny v týdnu využít nabídku kroužků / výtvarného a tanečního/. Pro starší děti se jedná o zpestření dne v mateřské škole, pro mladší děti to může být opět narušení jejich odpočinku. Prostor třídy je světlý v jemných barvách, vyzdobené pracemi dětí. Také paní učitelky přistupují k dětem klidně, mile, partnersky.

Nedostatky: Oddělená ložnice, vyšší počet dětí na třídě, průchozí třída

Veverky

1) Příprava na odpočinek

Po obědě a úklidu stolečků, přibližně kolem 12:30 hodin, děti odcházejí do zadní části herny. Zde mají vymezený prostor k odpočinku. V zavěšené síti mají uskladněné polštářky, které si sami chystají. Za zvuků klidné melodie / píseň, relaxační hudba / se děti ukládají na koberec. Děti odpočívají oblečené. Pokud mají děvčata sukýnku a chlapci kratáasy, připraví si na odpočinek školní deku. Je to z důvodu ostrého koberce. Po ukončení melodie přichází na řadu rituál /řikadlo/:

„ Pojd' pohádka mezi nás, máme na tě právě čas. „

Po říkadle si děti s paní učitelkou opakují, co si četly předešlý den a pokračují v nové četbě. Většinou se jedná o četbu na pokračování. Místo četby mají děti také možnost vyprávět pohádku pro ostatní. Při vyprávění si upevňují souvislé vyprávění, respektování druhých a vyzkouší si, jak je někdy těžké udržet pozornost druhých. Při odpočinku děti usínají jen ojediněle, spíše usínají po vydatném sportovním výkonu ten den / plavání, bruslení/. V průběhu odpočinku si mohou rodiče děti vyzvedávat. Po odpočinku si děti uklízí polštářky a deky na dané místo a přecházejí do pracovny, kde pokračují v odpoledních aktivitách.

2) Respektování potřeb dětí předškolního věku

Před samotným odpočinkem mají děti možnost a jsou na ni upozorněny učitelkou, dojít si na toaletu. Paní učitelky přistupují k dětem klidně, pozitivně, snaží se vytvořit příjemnou atmosféru pro odpočinek. Na třídě jsou stanovena pravidla pro odpočinek:

- navštívit toaletu před a po pohádce
- dodržovat soukromou zónu / odstup / mezi sebou
- možnost vybrat si místo pro odpočinek / kamarád /

- hlavou směřovat k paní učitelce, nohy směrem k oknu

-odpočívat bez hračky, společníka

Snahou učitelek na třídě je respektovat individuální potřeby odpočinku, efektivní komunikací a partnerským vztahem vytvořit dětem příjemnou atmosféru na třídě.

3) Délka odpočinku

Ve třídě „ Veverek „ je stanoven odpočinek od 12:30 hodin do 13:15 hodin. Pokud některé z dětí usne nebo potřebuje déle odpočívat je mu to umožněno.

Reflexe

Třídu „ Veverek „ navštěvují děti ve věku 6-7 let, jedná se o děti staršího předškolního věku nebo o děti po odkladu školní docházky. Děti jsou zde vedeny k samostatnosti, sebeobsluze, taktu, vstřícnosti, respektování druhých. Vybavení, podmínky třídy a režim dne jsou uzpůsobeny k práci s touto věkovou skupinou. To se také týká odpočinkové činnosti. Průběh, délka a náplň odpočinku je v zájmu dětí. Paní učitelky přistupují k dětem klidně, vstřícně a respektují individuální potřebu dětí.

Nedostatky: nevhodný povrch podlahové krytiny / hrubý koberec/

6.6 Výsledky rozhovorů

„ Doma, přesněji u babičky, jsem se cítil jistě. Dovedl jsem se sám dobře zabavit, často a rád jsem si hrál také s dětmi ze sousedství. Z nové mateřské školy jsem měl však strach a nikdy jsem se ho nezbavil. Jednopatrová budova narostla v mých očích do obrovských rozměrů. Uvnitř, snad to byla nějaká třída vyřazená z provozu, už na lavicích seděla spousta dětí. U vyvýšeného stolu u okna seděla učitelka. Na stole mívala položený prut. Tím nás trestala, když jsme se při odpoledním spánku odvážili zvednout hlavu. Spali jsme na lavicích, hlavy podložené loktem. „ (Deissler 1994, s.11)

Rozhovory jsem prováděla za účelem zjištění, jak probíhala odpočinková činnost v minulosti v mateřské škole a jaké mají vlastní vzpomínky na mateřskou školu stávající pedagogové i náhodně vybrané osoby. Ze začátku rozhovoru byly odpovědi stručné, ale jak rozhovor postupoval, začali se respondenti zamýšlet a rozpomínat na určité momenty. K rozhovoru jsem se snažila vybrat vzorek pedagogických pracovníků staršího data narození a to z důvodu déle trvající praxe v oboru, více zkušeností a oslovila jsem i dvanáct náhodně vybraných osob. Každý rozhovor jsem začínala otázkou na vzpomínky z dětství na MŠ v souvislosti s odpočinkem. U pedagogických pracovníků jsem navíc pokládala otázku na porovnání minulosti a přítomnosti v souvislosti s odpočinkem za účelem zjištění, zda si uvědomují rozdílnost průběhu této činnosti dříve a nyní. Mnou vedené rozhovory probíhaly individuálně, pouze s jednou osobou, po souhlasu respondenta a za předpokladu zachování anonymity u pedagogických pracovníků. U náhodně vybraných osob je rozhovor zaznamenám pod jejich vlastním jménem.

Zápis rozhovoru s pedagogickými pracovníky:

R1 / 37 let / - mateřskou školu navštěvovala, nemá negativní vzpomínky spojené s odpočinkem na mateřskou školu.

Během své praxe / 12 let / si vybavuje striktní dodržování doby odpočinku, nucení do ležení, zákaz chození na toaletu během odpočinku, direktivní přístup pedagoga.

R2/ 39 let / - mateřskou školu navštěvovala, nemá negativní vzpomínky spojené s odpočinkem na mateřskou školu. Neodpočívala, odcházela po obědě domů.

Během své praxe / 8 let / se nesetkala s negativním přístupem k dětem při odpočinku. Nemůže posoudit s minulostí, krátká praxe v oboru.

R3/ 40 let / - mateřskou školu navštěvovala, nemá s odpočinkem spojené negativní vzpomínky.

Během své praxe / 15 let / si nevybavuje negativní přístup k dětem v době odpočinku.

R4 / 43 let / - mateřskou školu navštěvovala pouze v odpoledních hodinách, z důvodu nezaměstnanosti matky a silného populačního ročníku.

Během své praxe / 18 let / si vzpomíná pouze na striktní dodržování doby odpočinku / 2 hodiny /.

R5 / 46 let / - mateřskou školu navštěvovala jen v dopoledních hodinách, vyzvedávala jí babička.

Během své praxe / 25 let / byla přítomna praktice jiné učitelky „ ručník přes obličej a ruce podél těla na dece „ Děti takto musely odpočívat hodinu a půl.

R6 / 57 let / - mateřskou školu nenavštěvovala, z důvodu matky na mateřské dovolené. Nastoupila rovnou do základní školy.

Během své /33 leté / praxe prošla různým obdobím v mateřské škole. Z minulé doby si vybavuje, že nespaly děti, jejichž matky byly doma na mateřské dovolené a z důvodu silných populačních ročníků. Nedbalo se na to, jestli stačí kapacita školy / 36 dětí na třídě /. Třídy byly přeplněné i při odpoledním odpočinku. Děti měly stanoven odpočinek od 12:00 hodin do 14:30 hodin a to se dodržovalo. Při odpočinku si učitelky vytvářely pomůcky na druhý den. Děti nastupovaly do MŠ brzy ráno, byly unavené a lépe odpočívaly. Děti byly více ukázněné, samostatné, lepší sebeobsluha.

R7 / 66 let / - mateřskou školu navštěvovala pouze v dopoledních hodinách. Nemá na mateřskou školu negativní vzpomínky.

Během své / 40 leté / praxe si vzpomíná na přeplněné třídy. Málomnohé děti odcházely po obědě. Odpočinek trval přibližně 2,5 hodiny.

Před odpočinkem bylo dětem připomenuto, aby si zašly na toaletu a poté se systematicky vysvlékaly. Vysvlékání mělo řád. Děti byly chráněny před „ nahotou „. Děti odpočívaly na lehátkách a byly nabádány, aby všichni leželi na jednom boku, aby na sebe nepřenášeli bacily. Děti byly samostatné, byla u nich lepší sebeobsluha.

Zápis rozhovoru s náhodně vybranými osobami:

Katka /33 let/ vzpomínky na odpočinek v mateřské škole nemám žádné, chodila po obědě domů.

Eva /47 let/ docela pozitivní. *“ Učitelka předčítala a kdo usnul, spal, zbytek dětí poslouchal, nebo si vedle v místnosti hrál. “*

Jana / 36 let/ vzpomínky na spaní má negativní. *“ Nutili nás do spaní, nesměli jsme se hnout a nepouštěli nás ani na záchod. “* Nechtěla tam spát a prosila mamku, aby mohla chodit domů po obědě.

Kristýna /28 let/ na školní spaní má vzpomínky jako na jednorázové zavelení po obědě. Všichni museli ležet a usnout. Žádné kapesníky, ručníky a tak podobně ji nepotkalo. *„Asi jsme byli výjimečně hodná třída. “*

Ivana /45 let/ má spíše negativní vzpomínky. Učitelka je nechtěla pouštět na záchod během spaní. Když se počůrali, nosili si domů ranečky na praní. *„Máma si vždy poté vyslechla kázání. “*

Martina /26 let/ chodila asi do tří školek. Pamatuje si, jak je v jedné školce hlídal učitelky syn a koukal, jestli mají opravdu zavřené oči. *„Chodil sem tam celou dobu a já se otáčela se zavřenýma očima vždy na stranu, kde nebyl, abych mohla chvíli koukat. “*
„Protože jenom děti, které celou dobu spaly, dostaly bonbón. A já to takhle ošulila a pak si šla pro bonbón. “

Katka /36 let/ když zlobili, tak dostávali ručník přes hlavu, aby už nepovídali. *„Moc to asi nepomáhalo, ručník jsem na hlavě měla často. “*

Blanka /38 let/ MŠ jsem navštěvovala, ale pouze dopoledne. *“ Mamka byla na mateřské dovolené a vyzvedávala mě. “*

Helena / 55let/ MŠ navštěvovala pouze dopoledne. Nosili si svačiny a jídlo a provoz MŠ končil po obědě. Oba synové chodili do MŠ, odpočívali, ale nechtěli odpočívat. „*Stýskalo se jim po mamince.* „

Zuzana /48 let/ chodila do mateřské školy. Na učitelky si vzpomíná, jako na paní v bílých pláštích, dost neosobní, nadřazené. Byla dítě nespavé, zvláště, když jí řekli, že se nebudou trousit na záchod.“ *Když jsme zlobili, dostali jsme ručník na oči a to znamenalo ležet nehnutě na zádech a mě to strašně děsilo.* “ Pamatuje si, jak se jí chtělo čůrat a jak se hrozně styděla. Vzpomíná si také, že místo spaní, ještě s jedním klukem, dělala výtvarnou činnost u jedné učitelky a to se jí líbilo. Jinak to nenáviděla.

Jana /45 let/ chodila do mateřské školy, ale vždy po obědě šla domů. „*Nikdy jsem tam nechtěla spát.*“ Její dcera chodila taky po obědě domů, ale ta tam chtěla spát, tak tam párkrát odpočívala.

Iva /46 let/ spaní po obědě pro ni bylo utrpením. „ *Většinou jsem nespala a stále jsem přepočítávala světla na stropě a proříznuté větrací díry v sololitovém obložení na zdi. Jednou jsem si vymyslela, že jdu po obědě domů a že pro mě přijde dědeček. Bohužel nepřišel a tak jsem musela na lehátko. Pamatuji si, jak jsem tomu sama věřila a byla jsem nešťastná a zklamaná, když jsem musela spát. Ten den jsem usnula.*“ Z mateřské školy má v paměti jen taková okénka, ale tohle byl silný zážitek.

6.7 Shrnutí šetření

Během sledovaného období jsem se rozhodla využít metody přímého pozorování v přirozené situaci a strukturovaného rozhovoru. Sledovala jsem průběh odpočinkové činnosti ve třech odlišných věkových skupinách, průběžně během školního roku a vedla zápisky do pozorovaného bloku. Ze šetření vyplynulo, že ve všech třídách je respektována individuální potřeba odpočinku dětí a jsou naplňovány fyziologické potřeby dětí. Případné nedostatky jsou průběžně šetřeny učitelkami, ředitelkou dle potřeby a podmínek mateřské školy. V druhé části šetření jsem zvolila metodu strukturovaného rozhovoru, kdy jsem pokládala otázku na porovnání odpočinkové činnosti v minulosti a přítomnosti v MŠ pedagogickým pracovníkům a otázku na vzpomínky z dětství v souvislosti s odpočinkem v MŠ jak pedagogickým pracovníkům, tak náhodně vybraným osobám. Ze šetření vyplynulo, že v minulosti byly děti vystavovány rizikům: nucení do ležení, nenaplňování potřeb dětí, tresty při odpočinku, nucení dětí do spánku, striktní dodržování délky odpočinku, nevhodné podmínky pro odpočinek dětí. Nyní v přítomnosti, jak jsem se již zmínila je dbáno na naplnění potřeb dětí, na individualitu a na vytvoření vhodných podmínek k odpočinku.

Doporučení ke kvalitnímu odpočinku dětí:

Místo, kde děti odpočívají, by mělo být bezpečné a stálé. Každé dítě by mělo mít svůj stálý prostor pro odpočinek. Přínosem je i samostatná místnost na spaní, ale málokterá mateřská škola takové možnosti má. Roli při odpočinku hrají také barvy. Barvy mají vliv na psychiku a duševní pohodu jedince. Zaměřit bychom se měli proto na barvy, které tlumí a uklidňují / světlé barvy /. Dobré je brát na toto ohled i při výběru ložního prádla a doplňků. Význam pro odpočinek má také teplota a vlhkost vzduchu v místnosti. Používá-li se přes den místnost k činnostem a ke hraní, je důležité místnost před odpočinkem dostatečně provětrat a vytvořit podmínky, které zajistí kvalitní odpočinek dětí. Dále bychom měli vyjít vstříc potřebám dítěte, přistupovat k dětem individuálně a respektovat jejich individuální potřebu spánku. Pokud dítě neusne do půl hodiny, měli bychom mu nabídnout jiný klidný program namísto odpočinku /kreslení, skládání, prohlížení, modelování,...../.

Neméně důležité jsou i rituály, které navodí pocit klidu, pohody a pomohou při přechodu z rušné do klidné části dne. Písničky, pohádky, příběhy, vyprávění, hádanky patří k oblíbeným formám rituálu. Důležitá je jejich stálost a pravidelnost. Děti by měly mít také možnost přinést si na odpočinek kousek svého domova. Oblíbené pyžamko, polštářek, plyšový kamarád jistě přispějí k tomu, aby se děti těšily na odpolední odpočinek. Opomenout bychom neměli chování a jednání pedagogického pracovníka. Klidný, příjemný, empatický přístup k dětem jistě navodí příjemnou atmosféru při odpočinku. Otázku odpoledního odpočinku lze také konzultovat s rodiči pomocí dotazníků, diskuzí nebo schůzek na třídě.

„ Všechno nové se učíme skrze pokusy a omyly. „ (Prekopová 2008, s. 84)

Závěr

V bakalářské práci na téma „ Odpočinek v mateřské škole „, jsem se snažila poukázat, jak důležitý je odpočinek dětí v mateřské škole.

Každý z nás ví, jak důležitou roli v životě člověka hraje odpočinek a relaxace, ale málokdo z nás se podle toho chová. Odpočinek je často zanedbáván a poté může docházet i k negativním reakcím organismu. K únavě, vyčerpání, stresu, neurotickým projevům apod.

V první kapitole jsem se spíše obecně zabývala vysvětlením základních pojmů odpočinek, spánek, potřeby. Čerpala jsem z literatury uvedené v seznamu.

V druhé kapitole se věnuji pozorování dětí v přirozených podmínkách při odpočinku a rozhovoru s pedagogickými pracovníky a náhodně vybranými respondenty na téma odpočinek v mateřské škole.

Cílem mé bakalářské práce bylo prostudovat dostupnou literaturu zabývající se odpočinkem dětí předškolního věku a domnívám se, že nalezené a použité zdroje lze doporučit pro další práci.

Dalším cílem bylo porovnat odpočinkovou činnost v MŠ v minulých a přítomných letech. Tento cíl jsem se rozhodla splnit pomocí rozhovoru s pedagogickými pracovníky a náhodně vybranými osobami. Je zajímavé, že u oslovených učitelek se negativní vzpomínky na odpočinek v MŠ téměř nevyskytují, zatímco u dvanácti náhodně oslovených osob se negativní vzpomínky vyskytují více jak z poloviny. I přesto, že v minulosti docházelo k nevhodnému chování učitelek při odpočinkové činnosti, výsledek tohoto drobného šetření byl pozitivní. Současní pedagogové si uvědomují důležitost odpočinku u dětí a snaží se o vytvoření kvalitních podmínek této činnosti.

Seznam použité a citované literatury

Bacus, Anne. *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let* 1.vyd. Praha: Portál, 2004, 176 s. ISBN 80-7178-862-7

Čáp, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování* 1.vyd. Praha: Karolinum, 1993 ISBN 80-7066-534-3

Deissler,Hans Herbert. *Každodenní problémy v mateřské škole* 1.vyd.Praha: Portál, 1994, ISBN 80-7178-010-3

Gravillon, Isabelle. *Spánek malých dětí* 2.vyd. Praha: Portál, 2008, 112 s. ISBN 978-80-7367-494-6

Kořátková, Soňa. *Dítě a mateřská škola* 1.vyd. Praha: Grada, 2008, 200 s. ISBN 978-80-247-1568-1

Matějček, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí* 3.vyd. Praha: Portál, 2000, 143 s. ISBN 80-7178-494-X

Mertin Václav, Gillernová Ilona(eds.). *Psychologie pro učitelky mateřské školy* 2.vyd. Praha: Portál, 2010, 248 s. ISBN 978-80-7367-627-8

Nadeau,Micheline. *Relaxační hry s dětmi* 1.vyd.Praha: Portál, 2003,136 s. ISBN 80-7178-712-4

Prekopová, Jiřina. *Když dítě nechce spát* 2.vyd. Praha: Portál, 2008,128 s. ISBN 978-80-7367-431-1

Průcha, Walterová, Mareš. *Pedagogický slovník* 1.vyd. Praha: Portál, 1995, 292 s. ISBN 80-7178-029-4

Smolíková, K. a spol.: *RVP PV* . Praha, VÚP, 2004 ISBN 80-87000-00-5

Somr, Miroslav. *Úvod do metodologie a metod výzkumu* 1.vyd.České Budějovice, 2006 ISBN 80-239-8227-3

Svobodová, Eva. *Prosociální činnosti pro předškolní vzdělávání* 1.vyd. Praha: Raabe,2010, 133 s. ISBN 80-86307-39-5

Svobodová, Eva a kol. *Vzdělávání v mateřské škole* 1.vyd. Praha: Portál, 2010, 168 s.
ISBN 978-80-7367-774-9

Zdrojový odkaz z časopisu:

Informatorium 3-8 : časopis pro výchovu a vzdělávání dětí v mateřské a obecné škole.
Praha: Portál, 2005, č. 9 ISSN 1210-7506

Informatorium 3-8 : časopis pro výchovu a vzdělávání dětí v mateřské a obecné škole.
Praha: Portál, 2006, č. 10 ISSN 1210-7506

Informatorium 3-8 : časopis pro výchovu a vzdělávání dětí v mateřské a obecné škole.
Praha: Portál, 2008, č. 6 ISSN 1210-7506

Další prameny

www.portal.cz/scripts/detail.php?id=5620

<http://www.lf1.cuni.cz/tiskova-konference---nekvalitni-spanek>

<http://www.psychopradna.cz/cz/clanky/predskolni-obdobi/72.html>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Pot%C5%99eba>

<http://www.volny.cz/zsdrozdin/bk.html>

http://cs.wikipedia.org/wiki/Maslowova_pyramida

Seznam příloh

Příloha č. 1 : fotografie zachycuje přípravu na odpočinek ve třídě „ Kotáta „

Příloha č. 2 : fotografie zachycuje přípravu na odpočinek ve třídě „ Myšek „

Příloha č. 3 : fotografie zachycuje přípravu na odpočinek ve třídě „ Veverek „

Příloha č. 4 : rukopis- ukázka záznamu rozhovoru

Příloha č. 5 : rukopis- ukázka záznamu rozhovoru

Příloha č. 1 „Kotáta „



Zdroj: vlastní fotodokumentace

Příloha č. 2 „ Myšky „



Zdroj: vlastní fotodokumentace

Příloha č. 3 „ Veverky „



Zdroj: vlastní fotodokumentace

Příloha č. 4 Rukopis

• Martina (26 let) - chodila asi do tří
školek. Pamatuje si, jak je s jednou školou
sledel učitelky sje a koukal, jestli někde
opravdu zavítají. Chodil sem tam
velou dobu a ona se stáčila se zavítat
sima před ma školu, kde nehl,
ab nosla školku koukat. Protože
jevou děti, sledí velou dobu spaly
dostaly koubo'a.

• Katka (36 let) - když plouci dostávali
pučnick přes klau, ab ně nepostdali.
Moc to asi nepomáhalo, pučnick mla
pa klau často. Ale, ně by to kumekalo
neg. vzpomínaly to ne.

• Mlaura (48 let) - 415 navštěvovala
pauze dopoledne. máma byla na 415 a
vzpomínala ji.

• Helena (55 let) - 415 navštěvovala
pauze dopoledne. Posili si sváčinu a
jídla a proroz 415 koučil po stědě.
oba syroné chodili do 415 odpočívati,
ale nechtěli odpočívati. Čtyřtalo se jiu
po mamince.

Příloha č. 5 Rukopis

- ZOZHAVOR - Jaki mate vzpomínky na spau
A T B?
- Katka (34 let)
- Jádne, stodila po obidě domú.
 - Čra (47 let) - doula pozitivní, učitelka
předčítala a koto usnul, spal, křtel děti
jastan čel nebo si sedle v místnosti mat.
Jana (36 let) - vzpomínky negativní, na spau.
Kufili ji do spau, nemili se kout a
přaušili ji au na k'chod. Nečtila Janu
spít a prosila matlu, aby molle stodit
po obidě domú.
 - Kriš'na (28 let) - pa stolu' spau' mal
vzpomínky jako pa jeduora'kone' pavlení
po obidě, k'ky v'ickui museli ležt a
asnout. Čá'ou' kapesný, učni' a sal
podobu' ji nepobalo, au jeme byli
vyj'metní koda' k'čla.⁹
 - Šraua (45 let) - pa spúe neg. vzpomínky,
učitelka je nečtila pautket na k'chod
k'leu spau', k'z se počítali positi
si domú kauce' na pravu a, máua
si v'ag'p' zplučla k'ka'm'!

