

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Výchova ke zdraví v mateřských školách pracujících s programem podpory  
zdraví a běžných mateřských školách

Karolína Cisáriková

Olomouc 2024

doc. PaedDr. Miluše Rašková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Výchova ke zdraví v mateřských školách pracujících s programem podpory zdraví a běžných mateřských školách“ vypracovala samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Datum

.....

podpis

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování doc. PaedDr. Miluše Raškové, Ph.D. za její cenné rady a trpělivost při vedení mé bakalářské práce. Děkuji jí za inspiraci, podnětné diskuse a vstřícný přístup.

Děkuji také mé rodině a kamarádům za jejich neustálou podporu. Jejich povzbuzení a laskavá slova mi dodávala sílu v těch náročných chvílích a inspirovala mě.

## Anotace

Jméno a příjmení:	Karolína Cisáriková
Katedra:	Katedra primární a preprimární pedagogiky
Vedoucí práce:	doc. PaedDr. Miluše Rašková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2024

Název práce:	Výchova ke zdraví v mateřských školách pracujících s programem podpory zdraví a běžných mateřských školách
Název v angličtině:	Health education in kindergartens working with the health promotion program and regular kindergartens
Anotace práce:	Tato bakalářská práce se zabývá otázkou výchovy ke zdraví v mateřských pracujících s programem podpory zdraví a v běžných mateřských školách. Bakalářská práce se skládá ze dvou částí. Teoretická část se zabývá vysvětlením pojmu zdraví, a determinanty zdraví, programem podporujícím zdraví. Praktická část se zaměřuje na zjišťování informací ohledně výchovy ke zdraví ve dvou typech mateřských škol a následným porovnáváním informací.
Klíčová slova:	Zdraví, mateřská škola, program podpory zdraví
Anotace v angličtině:	This bachelor's thesis deals with the issue of health education in kindergartens working with a health support program and in regular kindergartens. The bachelor thesis consists of two parts. The theoretical part deals with the



	<p>explanation of the concept of health, the determinants of health, the program supporting health. The practical part focuses on finding out information about health education in two types of kindergartens and then comparing the information.</p>
Klíčová slova v angličtině:	Health, kindergarten, health promotion program
Přílohy vázané v práci:	<p>Příloha 1: Ukázka rozhovoru s Mateřská škola Zahradnického I., Havlíčkův Brod</p> <p>Příloha 2: Ukázka rozhovoru s Mateřská škola Krucemburk</p>
Rozsah práce:	42 stran
Jazyk práce:	Český jazyk

# Obsah

Úvod.....	7
1 Zdraví.....	10
1.1 Definice zdraví.....	10
1.2 Determinanty zdraví.....	11
1.2.1 Vnitřní vlivy.....	12
1.2.2 Vnější vlivy.....	12
2 Program podporující zdraví.....	14
2.1 Charakteristika programu podpory zdraví.....	14
2.2 Filozofie programu.....	15
2.3 Cíle programu.....	16
2.4 Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole.....	16
2.4.1 Integrovaní principy programu podpory zdraví.....	17
2.4.2 Zásady podpory zdraví v MŠ.....	18
3 Výzkumná část.....	25
3.1 Cíl výzkumu.....	25
3.1.1 Volba předpokladů.....	25
3.2 Výzkumné metody.....	26
3.3 Výzkumný vzorek.....	26
3.5 Vyhodnocování výsledků výzkumu.....	27
4 Diskuse.....	31
4.1 Posouzení předpokladů.....	35
Závěr.....	37
Použité zdroje.....	39
Seznam zkratk.....	41
Seznam příloh.....	42

# Úvod

Zdraví, pojem, který nikdo nedokáže definovat. Již po celá staletí se filozofové, lékaři a vědci snaží pochopit a definovat podstatu tohoto komplexního a mnohvrstevnatého pojmu. Zatímco někteří ho chápou jako pouhou absenci nemoci nebo fyziologického postižení, pro jiné představuje zdraví stav celkového blaha a pohody, který zahrnuje harmonii těla, mysli a duše. Avšak i v dnešní době, kdy medicínský výzkum dosahuje neuvěřitelných výšin a technologie nám umožňují proniknout do tajů lidského těla s nevídanou přesností, zůstává zdraví subjektivním pojmem, jehož definice se mění v závislosti na kulturních, sociálních a individuálních faktorech (Jochmanová, Kimplová 2021). Téma zdraví jsem zvolila pro mou bakalářskou práci, protože se dlouhodobě zajímám o zdravý životní styl a jeho vliv na celkové blaho dospělých, zejména dětí. Během mého studia jsem začala zkoumat, zda a jak se téma zdravého životního stylu řeší v mateřských školách. Po detailním průzkumu různých programů a projektů zaměřených na zdravý životní styl v těchto institucích jsem narazila na program podpory zdraví v mateřských školách. Tento program je zajímavý pro svůj inovativní a komplexní přístup k podpoře zdraví dětí v předškolním věku. Bylo zkoumáno, jaký konkrétní přínos má tento program pro mateřské školy a jak se liší od běžných přístupů v mateřských školách. Zvláště mě zajímalo, zda existují signifikantní rozdíly ve vzdělávacím prostředí, praktikách a výsledcích ve zdravé výchově mezi mateřskými školami, které pracují s tímto programem, a těmi, které ho neaplikují.

Proto jsem se rozhodla, že v rámci své bakalářské práce provedu srovnání mezi běžnou mateřskou školou a mateřskou školou, která aktivně implementuje program podporující zdraví. Mým cílem je poskytnout ucelený pohled na téma zdravého životního stylu v mateřských školách a přispět k diskusi o jeho důležitosti a účinnosti v kontextu předškolního vzdělávání.

V mé teoretické části nejdříve představím pojem zdraví. Na začátku mé práce se zaměřuji na pojednání o podstatě zdraví a různých možných definicích tohoto konceptu. Podrobněji se zabývám tím, co zdraví obnáší a jaký může být rozsah jeho definice, abychom lépe porozuměli jeho významu v lidském životě. Dále se budeme zabývat jednotlivými determinanty zdraví, jejich vlivem a rolí v udržování a posilování zdraví jedince.

V praktické části mého výzkumu se zabývám interpretací získaných dat a analýzou výsledků provedeného kvalitativního šetření. Pro který jsem získávala data pomocí rozhovoru s učitelkami z 2 mateřských škol pracující s programem podpory zdraví a 2, které s tímto

programem nepracují a řadí se do tradičních mateřských škol. Rozhovory s učitelkami byly koncipovány tak, aby poskytly hlubší pochopení souvislostí a rozdílů týkajících se dané problematiky. Tyto rozhovory nejen poskytly data pro analýzu, ale také umožnily zhodnotit postřehy, názory a zkušenosti respondentek s programem podpory zdraví ve srovnání s tradičními mateřskými školami.

# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 Zdraví

Zdraví, jakožto klíčový aspekt lidské existence, nám umožňuje plnohodnotně žít a dosahovat našich cílů. Bez něj bychom se nedokázali plně věnovat svým povinnostem, pracovat nebo následovat své sny. Je tedy jasné, že zdraví není pouze abstraktním pojmem, ale přímo ovlivňuje naše každodenní životy a rozhodování. Díky němu máme energii a sílu, abychom realizovali své touhy a ambice, což nám dodává smysl a radost ze života. Zdraví je tedy základním stavebním kamenem naší existence, který nám umožňuje žít naplno a plnit si své sny (Machová, Kubátová, 2016).

## 1.1 Definice zdraví

Zdraví nemá pouze jeden význam, je těžké utvořit jednu ucelenou definici, která by tento výraz dokázala správně popsat. Každá z definic si prošla individuálním procesem kritiky, který ukázal její silné a slabé stránky. Mnoho z definic mají podobný, ne-li stejný názor, ale na čem se všichni autoři svým způsobem shodují je, že zdraví je více než nepřítomnost nemoci nebo bolesti.

Dle světové zdravotnické organizace z roku 1948 je zdraví „*stav úplné tělesné, duševní, a sociální pohody a nikoli pouze nepřítomnost nemoci, či vady.*“

Nově koncipovaný výklad zdraví, původně představený Světovou zdravotnickou organizací v roce 1948, zdůrazňuje komplexní povahu tohoto stavu, jenž je definován jako úplná fyzická, duševní a sociální pohoda, a nikoli pouze absencí nemoci či vady. Tato definice s sebou nese tři základní aspekty zdraví, kterými jsou:

Fyzický aspekt zdraví nereprezentuje pouhý stav bez potíží či nemoci, nýbrž ukazuje na správnou funkci tělesných systémů bez závažných omezení. Současně je duševní zdraví také klíčovým prvkem pro kvalitu života, zabývá se emocionálním a psychologickým stavem jedince, jeho schopností adaptovat se na stres a nalezení smyslu života. Významným aspektem je i sociální zdraví, které umožňuje navazování sociálních vazeb a úspěšné zvládání sociálních rolí. Tento aspekt podtrhuje dovednost interakce s okolím, aktivní participaci ve společnosti a udržování kvalitních sociálních vztahů (Hamplová, 2019).

Tímto celistvým pohledem na zdraví je zdůrazněno, že stav zdraví neznamena pouze nedostatek nemoci, ale spíše harmonické spojení fyzického, duševního a sociálního blahobytu, což v konečném důsledku přispívá k celkové pohodě jedince (Hamplová, 2019).

## 1.2 Determinanty zdraví

Zdraví člověka je během jeho života různě ovlivňováno (determinováno) jak kladnými, tak i zápornými faktory. Jsou to různé faktory, příčiny či podmínky, které na člověka působí komplexně. Determinanty zdraví na nás mohou působit jak z vnitřního prostředí, jako například genetické predispozice, které v sobě má člověk zabudované již od ontogenetického vývoje, nebo pohlaví člověka či osobnost, tak z vnějšího prostředí. Tyto faktory k nám doléhají zevně. Jsou to okolnosti, které nás obklopují a mají vliv na naše zdraví a pohodu. Tyto vlivy mohou mít různé formy, ať už jde o sociální faktory, jako jsou interakce s učiteli, rodinou nebo přáteli, nebo přírodní faktory, které lze rozdělit na fyzikální, chemické a biologické. Zmínit nelze zapomenout ani na vliv životního a pracovního prostředí. Pozitivní vlivy z těchto sfér mohou posílit naši imunitu a zvýšit naši odolnost vůči nemocem a stresu, což napomáhá našemu celkovému zdraví a pohodě (Machová, Kubátová, 2016).

Každý z determinantů se na zdraví jedince i populace podílí jiným dílem. Každá z publikací má jiné procentuální rozřazení, ale výsledky nejsou rapidně odlišné. V procentech bychom determinanty zdraví mohli zapsat následovně (Čeledová, Čevela, 2010):

- Genetický základ (10-15 %)
- Zdravý životní styl (50-60 %)
- Životní či socioekonomické prostředí (20-25 %)
- Zdravotní péče (10-15 %)

### 1.2.1 Vnitřní vlivy

#### 1. Genetický základ

Genetika má zásadní vliv na naše zdraví prostřednictvím přenosu dědičných informací obsažených v naší DNA. Tato dědičnost může přenášet predispozici k určitým chorobám z jedné generace na druhou. Příklady zahrnují geneticky podmíněná onemocnění, jako jsou hemofilie nebo cystická fibróza. Dále genetická variabilita mezi jednotlivci ovlivňuje naši náchylnost k různým nemocem a reakci na léčbu. Lidé mohou být geneticky náchylnější k určitým onemocněním nebo lépe reagovat na specifickou léčbu. Genetika také ovlivňuje, jak naše tělo metabolizuje a reaguje na léky, což může mít vliv na účinnost léčby a vést k individuálním rozdílům ve výsledcích léčby. Riziko vzniku některých nemocí, jako jsou srdeční onemocnění, diabetes nebo některé typy rakoviny, může být také ovlivněno genetickými faktory. Dále genetické mutace mohou být zodpovědné za vývojové vady, které se projevují od narození. Celkově genetika hraje klíčovou roli v individuálním zdraví, ovlivňuje predispozici k onemocněním a reakci na léčbu (Státní zdravotní ústav, Petr Kachlík, 2016).

### 1.2.2 Vnější vlivy

Vnější faktory se postupně modifikují ze zevního prostředí, které na ně působí.

#### 1. Zdravý životní styl

Zdravý životní styl je souborem faktorů, které jsou rozděleny do čtyř základních skupin: vrozené předpoklady, výživa a nutriční chování, pohybová aktivita a psychosociální faktory. Vrozené předpoklady jsou faktory, které jsou dány geneticky a nelze je ovlivnit. Mezi ně patří například věk, pohlaví, genetické dispozice a další. Významně se podílejícím faktorem na uchování i posilování tělesné pohody je správná strava spolu s vhodným stravováním. Potraviny bohaté na živiny, vitamíny a minerály jsou nezbytnou součástí vyváženého jídelníčku. Také by nemělo být zapomínáno na dostačující přísun tekutin ani na omezení poškozujících substanciálních látek v organismu, např. alkoholu či kouření. Udržet si dobré fyzické zdraví je tak nezbytně spojeno s pravidelným pohybem a aktivním životním stylem. Zdravý životní styl může pomoci snížit rizika výskytu několika závažných onemocnění, jako je obezita či srdeční choroby a cukrovka. Pro udržení aktivního způsobu života, je důležité vyhledávat aktivity, které budou pro náš způsob života udržitelné z dlouhodobého hlediska a budou nás bavit.



Psychosociální faktory jsou faktory, které ovlivňují duševní zdraví jednotlivce. Jsou mezi ně zahrnovány například stres, spánek, vztahy s ostatními a další. Důležité je najít způsob, jakým lze tyto faktory zvládat a minimalizovat jejich negativní dopad na duševní zdraví (Zvírotsky, 2014).

## 2. Životní prostředí

Životní prostředí je s člověkem velice blízce propojeno. Dá se rozlišit do několika podoblastí, a to v souvislosti s charakterovými vlastnostmi a ovlivnitelností. Jako základ jsou považovány 4 sféry a to regionální, lokální (komunální), pracovní a individuální. Prostředí regionální se vyznačuje geografickými a klimatickými podmínkami. Tyto podmínky nemohou být ovlivněné člověkem. Můžeme na ně pouze reagovat např. ochranou těla oděvem, izolací staveb či kompenzací stopových prvků. Lokální prostředí je zasazeno do menších území, kde lidé pracují, bydlí nebo místa, kde tráví svůj volný čas. Tyto oblasti jsou ovlivňované činností člověka, ale samotný jedinec je sám ovlivnit nemůže. Za vznikem pracovního prostředí stojí souhrn faktorů fyzických, jako je například pracovní zátěž a psychických (stresové situace). Na zdraví může mít různé vlivy i individuální prostředí. Jen v domácnosti je spousta vlivů, které nás mohou ovlivnit jako například domácí mazlíčci, chemikálie používané při úklidu, úroveň bydlení nebo atmosféra v rodině (Čeledová, Čevela, 2010).

## 3. Zdravotní péče

Zdravotní péče sama o sobě není jednou z nejdůležitějších aspektů pro zdraví, i když si s ní pomáháme udržet naše zdraví, nebo můžeme zlepšit prognózu nějaké nemoci, či dokonce nám pomáhá prodloužit naše dožití. Bohužel ne každý si může dovolit zdravotnické služby, což na efektivitě zdravotní péče ubírá (Čeledová, Čevela, 2010).

## **2 Program podporující zdraví**

V této kapitole se podíváme na program podporující zdraví. Na body, které jsou pro tento program typické, na jeho záměr a zásady související s podmínkami pro zdravý vývoj dítěte.

### **2.1 Charakteristika programu podpory zdraví**

Jde o evropský projekt, který implementuje proces podpory zdraví ve školách. V České republice je koordinátorem programu Škola podporující zdraví (ŠPZ), Státní zdravotní ústav (SZÚ) sídlící v Praze. Škola podporující zdraví (ŠPZ) byla prvním programem v České republice, který po roce 1989 přinesl komplexní perspektivu na změnu existujícího konceptu školství. Program spojuje školy, které přistupují ke zdraví nejen jako k nepřítomnosti nemoci, ale chápou ho jako komplexní výsledek vzájemně propojených faktorů bio-psycho-sociálních. Toto holistické pojetí zdraví odpovídá i definici Světové zdravotnické organizace (WHO). Program ŠPZ slouží jako průvodce pro školy (mateřské, základní a střední), pomáhá jim definovat dlouhodobý a vyvážený plán, strategii a metody pro řízení kvalitativní transformace směrem k zdravějšímu životnímu stylu a vzdělávání. Školy v rámci tohoto programu se aktivně angažují v rozvoji těchto faktorů prostřednictvím respektu k přirozeným potřebám jednotlivce, podporou efektivní komunikace, posilováním spolupráce, kladením důrazu na individuální odpovědnost za vlastní zdraví a podporou rozvoje životních kompetencí všech členů školní komunity (Státní zdravotní ústav; Havlíková a spol., 2008).

Škola podporující zdraví implementuje principy evropské sítě Schools for Health in Europe (SHE), a to zejména na základě pěti klíčových hodnot a pilířů, kterými jsou (Státní zdravotní ústav):

#### **1. Rovnost (Equity)**

Klade se důraz na zajištění rovného přístupu ke vzdělání a zdravotní péči pro všechny jednotlivce, nezávisle na jejich pozadí či okolnostech. Cílem je odstranění disparit a zajištění spravedlivé distribuce zdrojů a příležitostí.

## 2. Udržitelnost (Sustainability)

Školy podporující zdraví (ŠPZ) uznávají těsné propojení mezi zdravím, vzděláváním a rozvojem. Tyto školy aktivně podporují a rozvíjejí odpovědný a pozitivní pohled žáků na jejich budoucí roli ve společnosti. Implementace aktivit je systematická a zaměřuje se na dlouhodobý horizont.

## 3. Inkluze (Inclusion)

Oslavuje se rozmanitost ve školní komunitě a podporuje se prostředí, kde se každý cítí vzájemnou důvěrou a respekt. To má za cíl posílit pocit příslušnosti a rovnosti.

## 4. Posilování (Empowerment)

Podporuje se aktivní zapojení všech členů školní komunity s cílem posílit individuální schopnosti a přispět k rozvoji školního prostředí.

## 5. Demokracie (Democracy)

Zdraví podporující školy jsou založeny na demokratických hodnotách. Prosazuje se participativní rozhodování a respekt k názorům všech členů školní komunity (School for health).

## 2.2 Filozofie programu

Filozofie programu podpory zdraví ve škole je založen na několika klíčových principech: **Prevence:** Program se zaměřuje na prevenci zdravotních problémů a podporu zdravého životního stylu u studentů. Cílem je poskytnout jim znalosti a dovednosti potřebné k tomu, aby se stali zodpovědnými a informovanými jedinci, kteří se starají o své zdraví. **Celostní přístup:** Program se nezaměřuje pouze na fyzické zdraví, ale také na duševní a sociální aspekty. Podporuje jejich celkový rozvoj a zajišťuje, aby se cítili dobře ve škole a ve svém životě obecně. **Zapojení komunity:** Program spolupracuje s rodiči, pedagogy a dalšími členy komunity, aby vytvořil prostředí, které podporuje zdraví a blaho studentů. Společným úsilím se snaží vytvořit školní kulturu, která klade důraz na zdraví a prevenci. **Individualizace:** Program bere v úvahu individuální potřeby a schopnosti studentů. Nabízí různé aktivity a podporu, která je přizpůsobena jejich věku, schopnostem a zájmům. **Sledování a hodnocení:** Program pravidelně

monitoruje a hodnotí své úspěchy dětí a účinnost. Na základě získaných dat se snaží neustále zlepšovat a přizpůsobovat své aktivity a strategie. Cílem programu podpory zdraví ve škole je vytvořit prostředí, ve kterém se studenti cítí podporováni a motivováni k péči o své zdraví a k dosažení celkového blaha (Havlínová a spol., 2008).

### **2.3 Cíle programu**

*„Stěžejním cílem programu Škola podporující zdraví a jeho kurikula je, aby se děti již od mateřské školy naučily postojům, které spočívají v úctě ke zdraví, a praktickým dovednostem chránícím zdraví“ (Havlínová a spol., 2008, str. 18).*

Cílem programu "Škola podporující zdraví" a jeho kurikula je systematicky předávat dětem od jejich pobytu v mateřské škole klíčové hodnoty spojené s úctou ke zdraví. Zároveň si klade za cíl vybavit je praktickými dovednostmi, které jim umožní aktivně chránit a pečovat o své zdraví. Tato iniciativa se zaměřuje na výchovu dětí ve směru zdravého životního stylu již od nejtělejšího věku, poskytujíc jim tak základní nástroje pro celkový rozvoj jejich fyzického i duševního zdraví (Havlínová a spol., 2008).

Program Škola podporující zdraví (ŠPZ) si klade za cíl posilovat životní kompetence každého žáka tak, aby respekt k vlastnímu zdraví a schopnost jednat odpovědně k vlastnímu i cizímu zdraví byly mezi jeho základními celoživotními prioritami. Klíčové dovednosti pro život jsou v tomto programu formulovány s ohledem na standardy dospělého jednotlivce.

### **2.4 Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole**

Na začátek by bylo vhodné ujasnit si, co to kurikulum je. Dle RVP PV je to pedagogický dokument, program, projekt či plán záměrného vzdělávacího působení definující cíle, obsah, podmínky a předpokládané výstupy v rámci vzdělávacího procesu. Kurikulum může být vytvořeno na různých úrovních, například na úrovni státní nebo školní, a slouží k řízení vzdělávacích aktivit a dosažení stanovených vzdělávacích cílů (RVP PV, 2021).

Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole má za cíl rozvíjet kompetence a dovednosti jednotlivce pro plnohodnotný život již od předškolního věku. Jeho úkolem je poskytnout dětem příležitost získat nové znalosti a schopnosti, které jim pomohou vést zdravý a vyvážený život.

Důsledkem tohoto procesu by mělo být směřování jejich celoživotního vzdělávání k charakteru odpovědného jedince, který si váží a aktivně podporuje své zdraví (Havlinová a spol., 2008).

#### **2.4.1 Integrovaní principy programu podpory zdraví**

V programu škola podporující zdraví pracuje s dvěma základními principy, které se společně prolínají a vytvářejí tak podmínky, dle kterých se mateřská škola musí řídit. Je dáno, že platnost těchto principů je ovlivněna prostředím, ve kterém daná osoba přebývá. Tyto složky integrují činnosti, které podporují zdraví. Havlinová a spol. (2008) poukazují na tyto činnosti:

##### **1. Respekt k přirozeným lidským potřebám jednotlivce v celku společnosti a světa**

Každý člověk má své potřeby, které musí respektovat a pro jeho zdraví je důležité, aby se snažil tyto potřeby uspokojit. V mateřské škole mají děti své individuální potřeby, učitel během společně stráveného času se snaží dětské potřeby pochopit a ve třídě vytvářet takové podmínky, aby je dítě mohlo úspěšně uspokojit. Tento proces se opírá o obecné modely, které slouží jako aktivní nástroj k práci s potřebami a sledování celkové pohody. Díky analýze projevů potřeb dětí i dospělých identifikuje mateřská škola, jak se tyto potřeby projevují během dne a snaží se najít nejlepší způsoby jejich uspokojení. Zásadní je také respektování individuálních rozdílů mezi dětmi s ohledem na jejich specifické potřeby. Rozlišování mezi vyjadřováním nedostatku a snahou dosáhnout něčeho je klíčové, a v tomto procesu pomáhají používané modely. Tyto modely slouží jako praktická pomůcka pro rozpoznání skutečných potřeb nebo odlišného chování s jiným původem, a umožňují škole efektivněji reagovat na individuální potřeby každého dítěte.

##### **2. Rozvíjení komunikace a spolupráce**

K dosažení zdravého vývoje a celkově kvalitního života je naprosto klíčové, aby člověk měl možnost navazovat a udržovat komunikaci s ostatními lidmi. Tato potřeba komunikace je natolik závažná, že bez ní by se dítě nemohlo plně rozvinout v komplexní lidskou bytost. I když máme některé předpoklady k tomu, abychom byli schopni komunikace, tato schopnost se však plně rozvíjí a získává na kvalitě a hloubce pouze tehdy, když máme možnost aktivně a smysluplně komunikovat s druhými jednotlivci. Komunikace hraje klíčovou roli v sociálním, emocionálním a intelektuálním růstu, posiluje naše vztahy a umožňuje nám sdílet myšlenky, pocity a zkušenosti s okolním světem. Je tedy nezbytná pro formování naší identity a sociální

integraci. Vzdělávací a sociální prostředí, které podporuje a rozvíjí komunikační dovednosti, hraje zásadní roli v tom, jak jedinec formuje svou schopnost komunikovat.

Kurikulum PZ v mateřské škole je navrženo s důrazem na podporu rozvoje řeči u dětí, přecházejících z rodinného zázemí. Prostřednictvím bezpečného a podporujícího prostředí, pečlivě budovaných vztahů a celkové organizace poskytuje dětem dostatek příležitostí k aktivnímu verbálnímu projevu, rozvíjení dialogů, poslechu čtených textů a vyprávění příběhů. Tímto způsobem se umožňuje dětem zpracovávat a budovat význam slov, experimentovat se slovním projevem a vymýšlet hádanky či vtipy.

Mateřská škola pracující s programem podpory zdraví podporuje různorodé třídy, kde se dítě může rychleji a efektivněji. Mladší děti se učí nápodobou od dětí starších, které je tak vedou. Ve skupinách mají děti možnost rozvoje dialogu, zkouší různé modely chování a každý den prožívají sociální učení. Děti jsou skupinou vedeny k odpovědnosti, spolupráci a během dne reagují na podněty druhých.

#### **2.4.2 Zásady podpory zdraví v MŠ**

Každá mateřská škola má své zásady, díky kterým školy mohou vytvářet takové podmínky, které dítě potřebuje ke svému zdravému rozvoji. „*Didaktické zásady chápeme jako obecné požadavky, které v souladu se základními zákonitostmi vzdělávání a s výchovně-vzdělávacími cíli určují charakter vzdělávacího procesu*“ (Šmelová, Prášilová, 2018. str. 133).

Dle kurikula podpory zdraví (Havlíková a spol., 2008) se pracuje s 12 zásadami, kterými jsou:

##### **1. Učitelka podporující zdraví**

Role učitele v mateřské škole je nelehká, jeho povoláním není pouze náklonost k dětem, ale nese s sebou spoustu dalších odpovědností/dovedností. V mateřské škole je potřeba osoba kreativní, která dokáže improvizovat, a přitom pracovat s cíli předškolního vzdělání, musí mít týmového ducha i schopnost předvídat a anticipovat. Učitel dítě formuluje už od velmi mladého věku, kde je pro dítě typické napodobování, proto je důležité, aby měl odborný přehled o zdravém životním stylu a znal všechny jeho kritéria. Pro zachování zdravého způsobu života, jsou klíčové zdraví obohacující návyky, které si v průběhu celého života osvojujeme. Proto je zásadní, aby se pedagogové neustále vzdělávali v oblasti zdraví a následně byli schopni tyto

zásady integrovat do každodenního života dětí předávat. Role učitele vyžaduje odbornou kvalifikaci v pedagogickém oboru, která pomůže učiteli pochopit a respektovat potřeby dítěte i rodičů.

## 2. Věkově smíšené třídy

Mateřská škola mimo rodiny, je prvním místem dětské socializace. Socializace je proces, během kterého jedinec získává schopnosti, dovednosti, normy a hodnoty potřebné pro efektivní fungování a zapojení do společnosti. Proto je důležité, aby podmínky mateřské školy, dítěti umožňovali vytvořit takové sociální prostředí, kde dítě může v dostatečné míře rozvíjet své sociální dovednosti. MŠPZ zdůrazňuje význam věkově smíšených tříd při formování sociálních dovedností u dětí. Do věkově smíšené třídy zařazujeme děti, které jsou ze všech věkových kategorií. Což sem zařazuje děti od 3 do 6 let (popřípadě od 2 do 7 let). Takovéto prostředí nám umožňuje přirozeného učení dětí mezi sebou. Děti se takto spontánně učí komunikovat, jak se uplatnit, zapojit do hry, jak sdělit svá přání či nesouhlas. Ve skupině se navzájem učí pomáhat, ovládat se nebo prosadit svůj názor, přizpůsobují se ostatním a poznávají se. Učitelka při volení aktivit klade důraz na věkové, a především individuální zvláštnosti dětí. Zároveň si uvědomuje, že děti jsou pro sebe navzájem přirozenými učiteli, což vytváří prostředí pro vzájemné učení a respekt ve třídě.

## 3. Rytmický řád života a dne

Pro zachování zdraví jak u dětí, tak u dospělých, je klíčové zajistit uspokojení jejich základních psychických potřeb. Ty zahrnují potřebu určité stability, řádu a smyslu v prostředí, ale také potřebu svobody. Aby se dítě naučilo odpovědnosti a samostatnosti potřebuje v denním řádu volnost při volbě aktivit. V tomto dítěti mateřská škola podporující zdraví vychází vstřícně s ohledem na bezpečnostní opatření, jež pečlivě implementuje k ochraně a pohodlí každého dítěte. Mateřská škola se řídí třemi body, které jí pomáhají tuto zásadu dovést k dokonalosti: zavedení předadaptačního a adaptačního období pro děti přijímané do mateřské školy, vyvážené uspořádání dne a řádu školy uspokojuje individuální potřeby všech zúčastněných, uspořádání dne je upraveno z hlediska zdravé životosprávy.

#### 4. Tělesná pohoda a volný pohyb

Pohyb je pro člověka přirozený, každý jedinec má v sobě zakódovanou již v prenatálním období. Pohyb dětem přináší nejen radost, ale je též nezbytným prvkem pro jejich zdravý vývoj. Pohyb jako takový působí preventivně vůči různým civilizačním chorobám jako je obezita, posiluje organismus vůči infekcím a pomáhá tělu zvládat stres. To, jak v dětství přijmeme pohybovou aktivitu nás ovlivňuje po zbytek života v podobě návyků spojených s pohybem. Proto bychom měly klást důraz na to, aby dítě z fyzických aktivit pociťovalo radost. Zdraví podporující aktivity musí být všestranné a měl by se brát ohled na intenzitu pohybu a dostatečné množství odpočinku během dne. V mateřské škole by neměla být podporovaná nadměrná soutěživost dětí mezi sebou, kde může dojít k možnému odporu ke sportu z případných proher.

#### 5. Správná výživa

V mateřské škole je dbán důraz na správné stravování s ohledem na dětský vývoj. Výživa v mladém věku slouží jako stavební kostka v růstu organismu, vývoji jednotlivých orgánů a zlepšování jejich funkcí. Strava by měla být rozmanitá, vyvážená a plnohodnotná, aby odpovídala biologickým potřebám rostoucího dětského organismu. Je důležité, aby výživa byla optimální z hlediska kvality (biologické hodnoty potravin a správného časového rozložení příjmu stravy během dne) i kvantity (energetické hodnoty potravin). Strava by měla obsahovat dostatečné množství ovoce a zeleniny, zejména syrové varianty, a měla by zahrnovat nízkotučné výrobky, libové maso, ryby, drůbež, luštěniny, obilninové výrobky a adekvátní příjem tekutin. Je důležité zajistit přiměřený příjem základních živin, jako jsou rostlinné a živočišné bílkoviny, tuky, sacharidy, hrubá vláknina, vitamíny a minerální látky. Pro vytváření a posilování zdravých stravovacích návyků je klíčová vzájemná informovanost mezi pedagogy a rodiči. Pedagogové by měli být obeznámeni s obecnými zásadami zdravé výživy. Návyky správného stravování by měly být u dětí budovány postupně a přizpůsobeně každému jednotlivci individuálně.

#### 6. Spontánní hra

Hra je základní formou lidské aktivity a hraje klíčovou roli v dětském rozvoji. Skrze hru dítě poznává, objevuje a osvojuje si svět prostřednictvím manipulace, experimentování a cvičení. Získává tak potřebné zkušenosti a dovednosti pro život. Hra má význam pro samorozvíjející se



učení dítěte, a bez možnosti hrát by mohlo být silně frustrováno a deprivováno, což by omezilo proces spontánního učení. Podoba hry se mění během vývoje, a pro hru je důležitý dostatek prostoru, účelné uspořádání, variabilita a členitost. V mateřské škole jsou pro děti klíčové informace o tom, kde najdou různé věci, což jim poskytuje jistotu a orientaci. Učitelka aktivně podporuje dítě v jeho učebním procesu. Pozoruje, poznává jednotlivé děti během hry a sleduje fáze jejich vývoje.

## 7. Podmětné věcné prostředí

Pojem prostředí zahrnuje nejen materiální zabezpečení samotné budovy mateřské školy a okolních prostor, ale také jeho funkčnost a estetické prvky. Při pohybu a práci dětí i zaměstnanců ovlivňují jejich pocit pohody, výkonnosti a únavy i fyzikální, chemické a biologické faktory.

Prostředí MŠ by mělo být navrženo tak, aby vzbuzovalo dojem pohodlí, útulnosti a harmonie. Jeho účelem je poskytnout dostatek podnětů pro prožitky a poznávací zážitky. Vytváření prostředí, které podporuje seberealizaci dětí, je klíčovým prvkem v tvorbě podnětného prostředí.

## 8. Bezpečné sociální prostředí

Mateřská škola podporující zdraví si zakládá na tvorbě bezpečného sociálního prostředí, kde se všichni k sobě navzájem chovají s úctou, empaticky navzájem si důvěřují, jsou si nápomocní a dokážou se na sebe spolehnout. Sociální atmosféra mateřské školy představuje klíčový vzor sociálního chování, který ovlivňuje děti a formuje jejich budoucí vývoj. Úkolem pracovníků mateřské školy a jejího okolí, je podporovat a rozvíjet pozitivní komunikaci a otevřenost mezi všemi zúčastněnými stranami. Je důležité, aby mateřská škola nebyla izolována, ale naopak aktivně přijímala okolní sociální prostředí, navazovala kontakty s rodiči a místní komunitou a hledala možnosti spolupráce s dalšími partnery. Na zdraví sociální vývoj má pozitivní vliv zařazování dětí do věkově smíšených tříd.

## 9. Participativní a týmové řízení

I přesto, že tvorba zdravého prostředí ve širokém smyslu zahrnuje přínos všech zúčastněných, klíčovou roli v tomto procesu sehrává ředitelka. Je důležité, aby ředitelka prosazovala participativní styl vedení, který má pozitivní vliv na pracovní atmosféru a podporuje větší motivaci a samostatnost. Jejím klíčovým úkolem je formovat tým, který efektivně spolupracuje na společných úkolech. Ředitelka by měla vytvářet prostředí pro vzájemné sdílení zkušeností a konzultace, motivovat spolupracovníky k dosažení stanovených cílů a neustále reflektovat aktuální stav.

## 10. Partnerské vztahy s rodiči

Mateřská škola pečlivě zkoumá a respektuje prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Zároveň si plně uvědomuje klíčový význam rodinné výchovy jako pilíře, na kterém spočívá celkový vzdělávací proces. Proto aktivně identifikuje vlivy rodiny a citlivě je využívá k navazování otevřeného partnerského vztahu. Pro rodiče jsou vždy k dispozici odborné konzultace, během nichž mohou společně reflektovat na výchovné metody a společně navrhnout strategie pro optimální rozvoj dítěte. Mateřská škola se snaží kompenzovat potenciálně negativní vlivy prostředí rodiny. S cílem zajistit bezproblémový vstup dítěte do mateřské školy, která klade důraz na podporu zdravého vývoje, jsou pořádána společná i individuální setkání s rodiči. Rodičům je umožněno strávit čas se svým dítětem v prostředí školy. Škola aktivně informuje rodiče o programu podpory zdraví, poskytuje jim informace o zdravém životním stylu a seznamuje je s dokumenty a cíli školního prostředí. Mateřská škola, vyzývá rodiče k aktivní účasti ve vzdělávacím procesu a na akcích školy.

## 11. Spolupráce mateřské školy se základní školou

Vstup dítěte do školního prostředí představuje zásadní okamžik v jeho životě. Tato změna mění jeho každodenní režim, rovnováhu mezi hrou a prací, sociální vztahy a pouta. Klíčovým faktorem úspěšného překonání této náročné změny je dosažený stupeň tělesného, duševního a sociálního rozvoje dítěte. Přejít z mateřské školy do základní školy by měl probíhat v bezpečném prostředí bez zbytečného stresu a s minimálními adaptačními potížemi. Mateřská škola by měla aktivně sledovat pedagogický přístup, výukové metody a přispívat k podpoře

zdraví ve základní škole. Mateřská škola by měla navazovat spolupráci s se základními školami a usilovat o její zájem ohledně podpory zdraví.

## **12. Začlenění mateřské školy do života obce**

Mateřská škola tvoří nedílnou součást komunity obce a svými aktivitami významně přispívá k životu a rozvoji celé obce. Kvalita vztahů uvnitř školy a interakce s rodiči ovlivňují celkové klima obce, a proto je důležité, aby obec jako strategický sociální partner školy nesla odpovědnost za podmínky, které ovlivňují chod školy. Mateřská škola podporující zdraví aktivně zapojuje do svého programu občanská sdružení působící na úrovni obce, například hasičský sbor nebo sportovní kluby. Taktéž se snaží navazovat spolupráce s kulturními institucemi na území obce, posilující tak kulturní a sociální pouta v komunitě. Tímto propojením a aktivní spoluprací vytváří mateřská škola prostředí, kde se propojují různé složky obce, a přispívá tak ke zlepšení kvality života v oblasti výchovy a vzdělávání.

# PRAKTICKÁ ČÁST

### 3 Výzkumná část

V následujících kapitolách se zaměříme na detailní popis metodologie výzkumu, včetně výběru vzorku, návrhu dotazníku a postupu sběru dat. Poté provedeme analýzu získaných dat a interpretaci výsledků s cílem identifikovat klíčové trendy a rozdíly ve vnímání výchovy ke zdraví mezi 2 různými typy mateřských škol.

#### 3.1 Cíl výzkumu

Cílem bylo zjistit, zda se vyskytují nějaké rozdíly v oblasti výchovy ke zdraví mezi mateřskými školami pracující s programem podpory zdraví a v běžných mateřských školách. Bylo tak pozorováno v různých oblastech, řadících se mezi základní části zdravého životního stylu, které nám pomáhají určit, zda mateřské školy splňují podmínky zdravého vzdělávání. Mezi sledovaná kritéria patří: zdravá strava, sociální aspekt, fyzická aktivita, spolupráce s rodiči, mentální zdraví a podpora emocionálního rozvoje.

##### 3.1.1 Volba předpokladů

V rámci vzdělávacího prostředí mateřských škol je kladen stále větší důraz na komplexní péči o zdraví dětí. Zdraví mladých jedinců není pouze otázkou fyzického stavu, ale zahrnuje také jejich emoční a sociální pohodu. Proto je důležité zkoumat, jaké faktory mohou přispět k celkovému zlepšení jejich zdravotního stavu (Scémy, 2005).

Následující předpoklady se zaměřují na specifické aspekty zdraví ve vzdělávacím prostředí mateřských škol:

1. Předpoklad: Mateřské školy pracující s programem podpory zdraví se více zaměřují na tělesné zdraví dětí. Očekáváme, že v takových mateřských školách bude vytvořeno prostředí, které bude aktivně posilovat zdraví dětí formou vhodné stravy, podpory zdravých stravovacích návyků a nabídky pohybových aktivit.
2. Předpoklad: Ve školách podporující zdraví je kladen větší důraz na emocionální stav dítěte. Předpokládáme, že v těchto školách budou implementovány programy a aktivity zaměřené na podporu emočního rozvoje, prevenci stresu a posilování duševní pohody dětí.

3. Předpoklad: V mateřských školách podporujících zdraví jsou vytvořeny lepší podmínky pro sociální růst dítěte. Očekáváme, že tyto školy budou kladně ovlivňovat sociální interakce dětí, podporovat budování přátelství, rozvoj komunikačních dovedností a vytvářet prostředí, které bude podporovat spolupráci a sdílení mezi dětmi.

### **3.2 Výzkumné metody**

Při své výzkumné části jsem pracovala s kvalitativním výzkumem. Kvalitativní přístup spočívá v jakémsi hledání porozumění, založeném na zkoumání sociálního či lidského problému, kdy výzkumník uskuteční komplexní holistický obraz. Výzkumník při své práci analyzuje různé typy textu, informuje nás o úsudku účastníků výzkumu a pracují na zkoumání přirozených podmínek (Hendl, 2016). Pro tuto bakalářskou práci byly informace získávány pomocí rozhovoru s pracovníky mateřských škol a pozorováním běžného dne v mateřské škole. Rozhovor je taková metoda sběru dat, při které tazatel klade otázky informantovi neboli účastníkovi výzkumu. Tazatel při rozhovoru shromažďuje data, které při dotazování získává od informanta (Zháněl, Hellenbrandt, Sebera, 2014). Také při pozorování získáváme velké množství informací pro kvalitativní výzkum.

### **3.3 Výzkumný vzorek**

Pro svůj výzkum jsem zvolila čtyři mateřské školy, z nichž dvě pracují s programem podpory zdravý a zbylé dvě se zařazují do běžných mateřských škol. Abych svůj výzkum neošidila o žádný typ mateřských škol, tak z obou dvojic jsem zvolila jednu mateřskou školu, která působí na území obce a druhou, která se vyskytuje v městské části. Tuto volbu jsem udělala poté, co jsem vyhodnotila, že městské mateřské školy mají více prostředků a příležitostí, nežli mateřské školy působící na vesnici. Svůj výzkumný vzorek jsem omezila pouze na jeden kraj a tím je kraj Vysočina. Po telefonickém hovoru mi paní koordinátorka programu podpory zdraví, poskytla kontakty na 9 mateřských škol pracujících s programem v kraji Vysočina, kde jsem chtěla provádět svůj výzkum. Mezi vybrané mateřské školy patří Mateřská škola Zahradnického I. v Havlíčkově Brodě a Mateřská škola a Základní škola ve Svatce. Na Vysočině je celkem 293 tradičních mateřských škol. Z toho jsem vybrala Mateřskou školu Hašková ve Žďáru nad Sázavou společně s Mateřskou školou v Krucemburku. (Seznam mateřských škol)

### **3.4 Průběh rozhovorů**

Rozhovory s jednotlivými respondenty byly uskutečněny v termínu od 5. do 9. února. Každý rozhovor probíhal na půdě mateřské školy a bylo zajištěno klidné prostředí. Před začátkem rozhovoru byli respondenti informováni o tématu bakalářské práce, které určovalo obsah rozhovoru. Bylo zdůrazněno, k jakým účelům budou jejich odpovědi využity a jak dlouho přibližně bude rozhovor trvat. Každému respondentovi bylo zaručeno úplné anonymní zacházení s jejich osobními informacemi. Na začátku rozhovoru jsem se dotázala, zda mohu nahrát hlasový záznam a zda mohu uvést názvy mateřských škol, ve kterých dotazovaní pracují. Všichni respondenti s těmito podmínkami souhlasili. Po provedení rozhovorů byly jejich záznamy přepsány a analyzovány. Celkem byly uskutečněny čtyři rozhovory s vedoucími paní učitelkami, jejichž průměrná délka byla přibližně 20 minut.

### **3.5 Vyhodnocování výsledků výzkumu**

Otázky pro rozhovor:

#### **1. Zdravá strava v mateřských školách**

- Jakým způsobem podporujete děti ve zdravém stravování a vytváříte u dětí zdravé návyky ohledně stravování? Pokud ano, jak?
- Jaký je harmonogram stravování dětí (např. svačiny – mají děti možnost si zvolit čas, kdy se chtějí nasvačit?) a jak je zajištěn vyvážený jídelníček?
- Máte v mateřské škole nějaký specifický přístup k biopotravinám a méně tradičním potravinám?
- Jak často zařazujete ovoce a zeleninu do jídelníčku?
- Jaké máte zkušenosti s pěstováním na školní zahradě?
- Jak je zajištěn dostatečný příjem mléčných produktů ve stravě dětí?
- Jaké maso je nejvíce používáno v mateřské škole?
- Jak často je v mateřské škole rybová strava?

- Používáte v mateřské škole polotovary?

## 2. Sociální aspekt zdraví:

- Jaké jsou v mateřské škole vztahy mezi dětmi a jaký je kolektiv v třídě?
- Máte v programu besedy pro rodiče ohledně sociálních aspektů, např. vztahů ve třídě?
- Jaký je přístup k řešení konfliktů mezi dětmi?
- Jakým způsobem se podporuje celkový sociální rozvoj dětí v mateřské škole?
- Jaké aktivity nebo hry jsou implementovány ve škole na podporu rozvoje sociálních dovedností u dětí?
- Máte heterogenní třídu? Pokud ano, jaký je přístup ke spolupráci a sdílení mezi dětmi v různých věkových skupinách?
- Jak je zajištěn bezpečný prostředí pro všechny děti ve škole z hlediska sociálních interakcí?

## 3. Znalosti pedagogů ohledně zdravého životního stylu:

- Jaké znalosti mají pedagogové ohledně zdravého životního stylu a jak je předávají dětem?
- Snažíte se pedagogové rozvíjet svoje znalosti ohledně zdravého životního stylu?
- Jak se pedagogové vypořádávají se stresem a jaký vliv má jejich přístup na děti?
- Dodržují pedagogové zásady zdravého životního stylu i ve svém vlastním životě?



#### 4. Fyzická aktivita:

- Jsou pohybové aktivity různorodé, nebo se zaměřujete převážně na konkrétní druhy pohybu?
- Jaké pohybové aktivity probíhají ve třídě a na zahradě?
- Máte v nabídce nějaké sportovní kurzy, např. kurzy plavání, gymnastika nebo tanec?
- Uskutečňuje celodenní sportovní dny?
- Myslíte si, že máte dostatečný prostor pro pohyb uvnitř mateřské školy a na školní zahradě?

#### 5. Spolupráce s rodiči a jejich role v podpoře zdraví:

- Jaká je úroveň spolupráce s rodiči ve vzdělávání dětí o zdravém životním stylu?
- Jaké jsou zkušenosti s besedami pro rodiče týkající se stravy (např. bio potraviny, fair trade a další) a zdravého životního stylu?
- Jak jsou rodiče informováni o projektech či aktivitách probíhajících v mateřské škole či o pokroku jejich dětí?
- Jaké jsou zkušenosti s aktivním zahrnutím rodičů do programu v mateřské škole?
- Jaká je role rodičů při podpoře zdravé stravy a fyzické aktivity mimo školu, bavíte se s rodiči o zdravém životním stylu?

#### 6. Mentální zdraví a podpora emocionálního rozvoje:

- Jaký důraz klade škola na podporu emocionálního rozvoje dětí?
- Zařazujete do harmonogramu MŠ programy nebo aktivity zaměřené na prevenci stresu a podporu duševního zdraví dětí?

7. Znáte program podpory zdraví? Pokud ano, jaký vidíte rozdíl mezi vaší školou, která pracuje s programem podpory zdraví a běžnou mateřskou školou?

## 4 Diskuse

Ve své diskusi budu pracovat v kategoriích mého rozhovoru, kterými jsou:

### 1. Zdravá strava v mateřských školách

Dle odpovědí všech 4 mateřských škol, mohu říci, že v dotazovaných mateřských školách dbají na to, aby strava pro děti byla pestrá, plná ovoce a zeleniny, mléčných výrobků a zdravých potravin. Mateřské školy pracující s programem podporujícím zdraví se zaměřují na podporu zdravého stravování, což zahrnuje zařazení pestré nabídky potravin, včetně biopotravin, méně tradičních potravin a omezení soli a cukru. Tento přístup je doprovázen pravidelným harmonogramem stravování, který poskytuje určené časy pro svačiny a obědy, s možností volby času nasvačení v rámci stanoveného časového rozmezí. Tyto mateřské školy také kladou důraz na další opatření, vykazující zdravý přístup mateřské školy, jako je pěstování na školní zahradě a edukace dětí a rodičů o zdravém stravování. Na druhé straně běžné mateřské školy, zatímco také podporují zdravé stravování a nabízejí každodenní ovoce a zeleninu, nezdůrazňují využívání biopotravin a ve stravě používají méně tradičních potravin. Nejvýraznějším rozdílem je v poskytovaném harmonogramu stravování, přičemž každá z mateřských škol má mezi jídly časové intervaly kolem 2-3 hodin, ale běžné mateřské školy nedávají dětem takovou volnost při volbě času svačení. Mateřské školy podporující zdraví dávají dětem časové rozmezí, ve kterém se mohou nasvačit a běžné mateřské školy mají určitý čas, kdy všechny děti ve třídě musí jíst. Tyto školy také nabízejí některé aktivity, jako je pěstování na školní zahradě, ale neposkytují tak rozsáhlou edukaci o zdravém stravování jako školy s programem podporující zdraví.

### 2. Sociální aspekt zdraví

Opět oba typy mateřských škol dbají na sociální typ zdraví. Spíše nežli nějaké rozdíly v pojetí tohoto aspektu, vidím rozdíly v intenzitě a záměru aktivit zaměřených na sociální interakci a rozvoji mezilidských vztahů. V tomto případě mateřské školy s programem podporujícím zdraví se zdají být více zaměřené na systematickou podporu zdravých vztahů a sociálního rozvoje dětí.

Mateřské školy pracující s programem podporujícím zdraví kladou důraz na podporu zdravých vztahů mezi dětmi a kolektivem ve třídě. Tyto školy usilují o vytvoření prostředí pro upřímné a pozitivní vztahy mezi dětmi, a to prostřednictvím podpory tolerance a porozumění.

K řešení konfliktů mezi dětmi přistupují empaticky a snaží se je vést k vzájemnému porozumění a respektu. Dále aktivně podporují sociální rozvoj dětí prostřednictvím různých aktivit a metod, jako jsou projekty zaměřené na týmovou spolupráci a řízené výchovně vzdělávací činnosti. Na druhé straně, běžné mateřské školy také usilují o vytváření přátelského kolektivu ve třídě a podporují sociální interakce mezi dětmi. Ale, jak jsem již zmiňovala, jejich přístup k sociálnímu rozvoji a řešení konfliktů je postaven na jiných principech, které nejsou tolik strukturované a záměrné. V rozhovorech vzpomínají, že vedou mateřskou školu s ohledem na přirozený vývoj vztahů mezi dětmi a intervnují pouze v případech výrazných konfliktů. Besedy s rodiči ohledně sociálních aspektů bývají méně časté nebo organizované spíše formou individuálních rozhovorů než systematických programů či besed.

### **3. Znalosti pedagogů ohledně zdravého životního stylu**

Z analýzy odpovědí pedagogů z mateřských škol, které pracují s programem podpory zdraví vyplývá, že tito pedagogové vykazují větší angažovanost a systematický přístup k otázkám zdravého životního stylu. První skupina pedagogů uvádí, že pravidelně obnovují své znalosti prostřednictvím spolupráce se státním zdravotním ústavem v Praze a účasti na školeních či seminářích. Zároveň zdůrazňují, že se aktivně snaží tyto znalosti přenášet na děti formou výchovy, podpory a inspirace. Jejich přístup k řešení stresu je rovněž proaktivní, kde si v rámci týmu navzájem pomáhají a podporují se.

Naopak, odpovědi pedagogů z běžných mateřských škol naznačují, že vzdělávání v oblasti zdravého životního stylu není pro ně tak výraznou prioritou. Znalosti v této oblasti získávají především v rámci školního vzdělávacího programu a jsou méně aktivní ve vyhledávání dalších informací. Jejich přístup k řešení stresu může být reaktivní nebo méně strukturovaný, což může ovlivnit atmosféru v třídě a přenést se i na děti. Dodržování zásad zdravého životního stylu je sice deklarováno, ale zdá se být méně pravidelné nebo konzistentní v praxi.

### **4. Fyzická aktivita**

Z rozboru odpovědí mateřských škol jak pracujících s programem, tak i bez je zjevné, že obě skupiny škol se snaží podporovat fyzickou aktivitu u dětí, avšak každá s individuálními charakteristikami a metodami.

Mateřské školy pracující s programem podpory zdraví si získaly uznání za svůj bohatý a komplexní přístup k podpoře pohybového rozvoje. Jejich programy jsou strukturované a nabízejí širokou škálu aktivit, ať už ve třídě, na školní zahradě nebo v tělocvičně. S dětmi pracují s certifikovaným vybavením a využívají přírodní prvky pro obohacení pohybových zkušeností. Organizují také různé sportovní kurzy, což dětem umožňuje objevovat nové sporty a dovednosti.

Běžné mateřské školy, i když mohou mít omezenější zdroje nebo možná méně vybavené prostory, stále projevují snahu o podporu fyzické aktivity u dětí. Jejich přístup může být více zaměřen na jednodušší pohybové aktivity, jako jsou hry na zahradě nebo využití dostupného vybavení ve třídě. I přesto se však snaží zajistit různorodost a zábavnost pohybových aktivit. Kromě toho stejně jako mateřské školy pracující s programem podpory zdraví zpřístupňují dětem vstoupit do různých programů, jako jsou kurzy plavání či bruslení, které umožňují dětem objevovat nové dovednosti a rozvíjet svůj pohybový repertoár.

Z analýzy je patrné, že obě skupiny mateřských škol mají zájem o podporu fyzické aktivity a pohybového rozvoje u dětí, avšak jejich přístupy se mohou lišit v závislosti na dostupných zdrojích, prostředí a prioritách školy. Je důležité ocenit snahu obou typů škol a hledat možnosti, jak dětem poskytnout co nejlepší podporu v oblasti fyzické aktivity a zdravého životního stylu.

## **5. Spolupráce s rodiči a jejich role v podpoře zdraví**

Mateřská škola pracující s programem se zdá mít komplexnější a systematický přístup k podpoře zdraví dětí, s větším důrazem na zapojení rodičů a poskytování informací, přičemž většina rodičů je aktivně zapojena a podporuje zdravý životní styl. Školka aktivně podporuje ty, kteří se o zdraví svých dětí zajímají, a snaží se příkladem vést i ty, kteří toho příliš neřeší. Rodiče jsou pravidelně informováni o aktivitách a projektech, buď přes školní webové stránky nebo nástěnku, a mají možnost se seznámit s programem. Jejich role je vítána a respektována, a jsou pravidelně informováni o pokroku dětí, mají možnost vidět portfolia a diskutovat o vývoji dítěte.

Naopak, tradiční mateřská škola, alespoň z poskytnutých informací, neklade takový důraz na tyto aktivity a spolupráci s rodiči. Spolupráce s rodiči je také na dobré úrovni, ale aktivní zapojení do programů na podporu zdraví je možné jen odpoledne. Besedy a podobné aktivity

jsou omezené, a informování o aktivitách je zřejmě méně připravené. Informování o pokroku dětí je spíše informální, probíhá během denních hovorů s pedagogy.

## **6. Mentální zdraví a podpora emocionálního rozvoje**

V mateřské škole podporující zdraví si můžeme všimnout, že je u nich podpora emocionálního rozvoje dětí prioritou. Praktikují komunitní kruhy a tematické aktivity, které se zabývají emocemi a probíhají po celý týden. Tyto aktivity poskytují prostor pro otevřenou diskusi o emocích a pocitech, což umožňuje dětem lépe porozumět svým emocím a učí je, jak s nimi zdravě zacházet. Díky těmto aktivitám se děti naučí vyjadřovat své emoce a lépe porozumět emocím svých vrstevníků.

Důležitou součástí podpory emocionálního rozvoje je také zařazení speciálního programu zaměřeného na emoce a přátelství, který je veden specialistou přicházejícím do školky. Jedině mateřské školy podporující zdraví se o programu na emocionální vývoj zmiňují. Tento program poskytuje dětem další prostředky a dovednosti k porozumění a řízení svých emocí a také k rozvoji zdravých vztahů s ostatními.

Samozřejmě i v standartních mateřských školách se zaměřuje na rozvoj emocionální stránky u dětí, kde tuto oblast mají zařazenou ve svém školním vzdělávacím programu. Přestože klade důraz na podporu emocionálního rozvoje, nemá či se nezminila, že by měla k dispozici specifický program zaměřený na prevenci stresu a podporu duševního zdraví. I přesto se snaží vytvářet prostředí, ve kterém jsou emoce respektovány a ve kterém mají děti možnost sdílet své pocity a prožitky s ostatními. Komunitní kruhy a aktivity během dne poskytují příležitost k tomu, aby se děti učily identifikovat a vyjadřovat své emoce, i když konkrétní program zaměřený na tyto aspekty není k dispozici.

## **7. Znáte program podpory zdraví? Pokud ano, jaký vidíte rozdíl mezi vaší školou, která pracuje s programem podpory zdraví a běžnou mateřskou školou?**

Bohužel při kladení této otázky jsem nedostala mnoho odpovědí, ale paní učitelka z mateřské školy v Havlíčkově Brodě se o tomto tématu rozpovídala. Rozdíl mezi běžnou mateřskou školou a mateřskou školou, která podporuje zdraví, může být v mnoha ohledech subtilní/téměř nepoznatelný, ale zároveň důležitý pro celkový rozvoj dětí.

Zdá se, že hlavním rozdílem mezi běžnou mateřskou školou a mateřskou školou, která podporuje zdraví, je dostupnost odborných materiálů a programů ze Státního zdravotnického ústavu v Praze. Tato spolupráce umožňuje mateřské škole získat přístup k výzkumům, směrnícím a osvědčeným postupům v oblasti zdraví a vývoje dětí. Tyto materiály a programy mohou poskytovat pedagogům konkrétní návody a strategie, jak podporovat zdravý životní styl a celkový rozvoj dětí v mateřské škole. Práce s těmito dokumenty a materiály pravděpodobně usnadňuje pedagogickou praxi a přispívá k vytváření pozitivního a podpůrného prostředí v mateřské škole. Takový integrovaný přístup může vést ke zvýšení kvality vzdělávání a péče o děti a mít pozitivní dopad na atmosféru a klima v mateřské škole.

#### **4.1 Posouzení předpokladů**

1. Předpoklad: Mateřské školy pracující s programem podporujícím zdraví se více zaměřují na tělesné zdraví dětí.

Z poskytnutých dat se ukázalo, že školy s programem podporujícím zdraví mají strukturovanější přístup k podpoře zdravého stravování a nabízejí širší škálu pohybových aktivit. Kritéria pro tělesné zdraví splňují i běžné mateřské školy, přičemž rozdíly mezi mateřskými školami nejsou příliš značné. Rozdíly jsou spíše ve struktuře stravování, kde mateřské školy pracující s programem dávají dětem možnost volnosti při času svačení, nebo používají více druhů zdravých potravin. Dalším prvkem, kde vidím menší rozdíl je omezenějším množstvím různých druhů pohybových aktivit. Mateřské školy pracující s programem podpory zdraví i více začleňují do programu dne edukaci dětí, pedagogů i rodičů ohledně zdravého stravování. Čímž se první předpoklad potvrzuje.

2. Předpoklad: Ve školách podporujících zdraví je kladen větší důraz na emocionální stav dítěte.

Můj druhý předpoklad byl také potvrzen. Jelikož z rozhovorů, které jsem v mateřských školách provedla, mi vyšel výsledek, že mateřské školy pracující s programem podpory zdraví podporují více emocionální vývoj dětí a poskytují strukturované aktivity a programy zaměřené na komunikaci, řešení konfliktů a vyjadřování emocí. Také mateřské školy bez programu usilují o dobrý emocionální stav dítěte, ale ne v takovém měřítku.

3. Předpoklad: V mateřských školách podporujících zdraví jsou vytvořeny lepší podmínky pro sociální růst dítěte.

Tento předpoklad byl potvrzen. Z poskytnutých informací vyplývá, že školy s programem podporujícím zdraví systematictěji podporují rozvoj sociálních dovedností dětí a vytvářejí prostředí, které podporuje spolupráci, sdílení a budování přátelství. Tyto školy aktivně usilují o vytvoření prostředí pro upřímné a pozitivní vztahy mezi dětmi, s důrazem na toleranci a porozumění.

Potvrzení předpokladů na základě poskytnutých dat naznačuje, že mateřské školy s programem podporujícím zdraví skutečně kladou větší důraz na tělesné, emocionální a sociální zdraví dětí a poskytují jim lepší podmínky pro celkový rozvoj ve srovnání s běžnými mateřskými školami.



## Závěr

Ve své bakalářské práci jsem si jako cíl zvolila, zjištění možných rozdílů ve výchově ke zdraví v rámci dvou typů mateřských škol, a to v běžných mateřských školách a v mateřských školách podporujících zdraví. Proto se má bakalářská práce v teoretické části zabývat termínem zdraví. Definicí zdraví, jeho determinanty a různými vlivy, ovlivňující zdraví člověka. Dále je popsán program podpory zdraví. Jeho charakteristika, filozofie tohoto programu a jeho zásady v předškolním vzdělávání.

V praktické části mého výzkumu bylo hlavním cílem provést rozhovory ve čtyřech různých mateřských školách s cílem získat a porovnat data, která by mi pomohla ověřit předpoklady. Tyto předpoklady se soustředily na tři klíčové aspekty zdraví: fyzické, sociální a emoční zdraví. Rozhovory byly systematicky navrženy tak, aby poskytly ucelený pohled na zdraví a zdravý zdravotní styl v různých prostředích mateřských škol. Rozhovory byly provedeny ve čtyřech mateřských školách, z nichž dvě z nich pracovaly s programem podporujícím zdraví, zatímco dvě další s tímto programem nepracovaly.

Jako výsledek mého výzkumného šetření lze konstatovat, že mateřské školy, které aplikují programy zaměřené na podporu zdraví dětí, disponují efektivnějšími strategiemi v oblasti tělesného, emocionálního a sociálního rozvoje ve srovnání s tradičními mateřskými školami. Tyto instituce projevují vyváženost v poskytovaných stravovacích nabídkách, s důrazem na použití biopotravin a zdravých alternativ, a systematicky integrují pohybové aktivity do každodenního programu, včetně variabilních sportovních kurzů. V oblasti emocionálního vývoje poskytují strukturované aktivity podporující komunikaci, konfliktní řešení a rozvoj emoční inteligence. Dále se zaměřují na budování sociálních dovedností a prostředí, které podporuje spolupráci a vytváření dobrých vztahů mezi dětmi. Tato zjištění naznačují, že implementace programů podporujících zdraví v mateřských školách může pozitivně ovlivnit celkový vývoj dětí v předškolním věku a přispět k vytvoření zdravějšího a progresivnějšího prostředí pro jejich růst a vzdělávání.

Na základě mého výzkumu bych ráda zdůraznila, že mateřská škola sehrává klíčovou roli v utváření představ o zdraví u dětí. Proto je důležité, aby vzdělávací programy v mateřských školách byly navrženy tak, aby podporovaly a posilovaly zdravé chování a životní styl již od raného věku. Tím mohou mateřské školy napomoci vytváření pevných základů pro budoucí zdraví a plnohodnotný život dětí. Proto je důležité, aby se mateřské školy, a to každá mateřská

škola, pracující s programem podpory zdraví, bez programu či mateřská škola alternativní, zabývaly tímto pojmem a aktivně se vzdělávali v této oblasti. Mateřské školy, které tyto prostředky systematicky implementují, se zaměřují na komplexní podporu tělesného, emocionálního a sociálního zdraví dětí. Důležitou roli v tomto procesu hrají pedagogové, kteří jsou klíčovými aktéry ve vzdělávání a podpoře zdraví dětí. Jejich znalosti, dovednosti a postoj k zdravému životnímu stylu mají vliv na formování návyků a hodnot dětí. Učitelé by měli být dostatečně vybaveni nejen odbornými znalostmi v oblasti zdraví, ale také schopností motivovat a vést děti k zdravému způsobu života. Rodiče jsou dalším důležitým partnerem v podpoře zdraví dětí v mateřských školách. Jejich aktivní zapojení, podpora a spolupráce s pedagogy mohou posílit výchovu ke zdraví a formování zdravých návyků u dětí. Komunikace mezi školou a rodinou, pravidelné informování o aktivitách jsou klíčové pro úspěšnou spolupráci a dosažení pozitivních výsledků. Celkově lze tedy konstatovat, že výchova ke zdraví v mateřských školách má dlouhodobý vliv na celkový rozvoj dětí a přispívá k budování zdravé a šťastné společnosti.

## Použité zdroje

CSÉMY, Ladislav. *Životní styl a zdraví českých školáků: z výsledků mezinárodní srovnávací studie Světové zdravotnické organizace The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*. Praha: Psychiatrické centrum, 2005. ISBN 80-85121-94-8.

ČELEDOVÁ, Libuše a ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

Genetika a genomika. *Szu.cz* [online]. [cit. 2024-01-11]. Dostupné z: <https://szu.cz/temata-zdravi-a-bezpecnosti/genetika-a-genomika/>

HAMPLOVÁ, Lidmila. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro zdravotnické obory*. Sestra (Grada). Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-0568-7.

HAVLOVÁ, Jana, HAVLÍNOVÁ, Miluše a VENCÁLKOVÁ, Eliška (ed.). *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-487-8.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9

JOCHMANNOVÁ, Leona a KIMPLOVÁ, Tereza (ed.). *Psychologie zdraví: biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty*. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-2569-2.

KACHLÍK, Petr. *Lidské zdraví, jeho determinanty a možnosti jeho ovlivňování*. In BĚLÍK, M. a kol. (Eds.). *Sborník abstraktů 37. konference Člověk ve svém pozemském a kosmickém prostředí*. 2016.

KOPECKÝ, Miroslav. *Úvod do výchovy ke zdraví a zdravému životnímu stylu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3369-1.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

SEZNAMŠKOL.CZ [online]. 2024, 2002-2024 [cit. 2024-03-30]. Dostupné z: <https://www.seznamskol.cz/materske-skoly/vysocina/>

SHE Values. *Schoolsforhealth.org* [online]. [cit. 2024-01-11]. Dostupné z: <https://www.schoolsforhealth.org/concepts/she-values>

Škola podporující zdraví. *Szu.cz* [online]. [cit. 2024-01-11]. Dostupné z: <https://szu.cz/odborna-centra-a-pracoviste/centrum-podpory-verejneho-zdravi/skola-podporujici-zdravi/>

ZHÁNĚL, Jiří; HELLEBRANDT, Vladimír a SEBERA, Martin. *Metodologie výzkumné práce*. Brno: Masarykova univerzita, 2014. ISBN 978-80-210-6696-0.

ZVÍROTSKÝ, Michal. *Zdravý životní styl*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-661-1.

## **Seznam zkratk**

DNA – Deoxyribonukleová kyselina

SZÚ – Státní zdravotní ústav

ŠPZ – Škola podporující zdraví

WHO – Světová zdravotnická organizace

RVP PV – Rámcový vzdělávací program

PZ – Podpora zdraví

MŠ – Mateřská škola

ZŠ – Základní škola

## **Seznam příloh**

Příloha 1: Ukázka rozhovoru s Mateřská škola Zahradnického I., Havlíčkův Brod

Příloha 2: Ukázka rozhovoru s Mateřská škola Krucemburk

## **Příloha č.1 Ukázka rozhovoru s Mateřská škola Zahradnického I., Havlíčkův Brod**

### **1. Zdravá strava v mateřských školách**

Jakým způsobem podporujete děti ve zdravém stravování a vytváříte u dětí zdravé návyky ohledně stravování? Pokud ano, jak? *Samozřejmě podporujeme děti ve zdravém stravování. Skladba jídelníčku se skládá ze surovin, které jsou pestré, bohaté i takové, co rodiče běžně nezařazují do jídelníčku jako jsou luštěniny, celozrnné pečivo, ovoce a zelenina každý den, různé druhy polévek pomazánek. Často i měníme stravu a zařazujeme do ní nové druhy jídel. A snažíme se málo solit.*

Jaký je harmonogram stravování dětí (např. svačiny – mají děti možnost si zvolit čas, kdy se chtějí nasvačit?) a jak je zajištěn vyvážený jídelníček? *Stravovací harmonogram máme daný, děti dostávají jídlo každé 2-3 hodiny. Svačit mohou v nějakém časovém rozmezí. Například někdo se jde nasvačit hned po dokončené činnosti a některé dítě zatím nemá hlad, například stává později, nebo není zvyklí jíst brzo ráno, tak si dá svačinu později. Rozmezí, kdy se děti mohou nasvačit je 20-30 minut.*

Máte v mateřské škole nějaký specifický přístup k biopotravinám a méně tradičním potravinám? *Ano, já jako zástupkyně ředitele se o stravování dětí zajímám. Biopotraviny nepřijímáme běžně, ale máme v mateřské škole i dny, kdy děti dostávají biopotraviny. Také zprostředkováváme čerstvé a regionální potraviny například místní maso, mléčné výrobky, zeleninu.*

Jak často zařazujete ovoce a zeleninu do jídelníčku? *Každý den. U ranní svačiny, u odpolední svačiny i u oběda.*

Jaké jsou zkušenosti s pěstováním na školní zahradě? *Máme, v rámci projektových dnů jsme si tu pořídili 4 záhony, přišli nám k tomu paní zahradnice, které nám s dětmi záhony připravily. A společně s dětmi jsme si záhony osadili a udržujeme je už asi 3 nebo 4 rok. Máme tam bylinkovou zahrádku, kterou potom používáme do pomazánek, na zdobení jídla, na brambory. Máme měsíční jahůdky a na jaře tam vysazujeme ředkvičky, které si pak děti sklídí. A jeden záhonek máme okrasný s květinami.*

Jak je zajištěn dostatečný příjem mléčných produktů ve stravě dětí? *Myslím si, že máme dostatečný příjem mléčných výrobků. Děti dostávají tvarohy, mléko, různé druhy sýrů, paní kuchařky z těchto produktů následně vyrábějí pomazánky.*

Jaké maso je nejvíce používané v mateřské škole? *Maso se u nás často střídáme a v mateřské škole používáme různé druhy masa, zahrnujeme do jídelníčku i vnitřnosti. Ale nejvíce do stravy zahrnujeme kuřecí maso.*

Jak často je v mateřské škole rybová strava? *Každý týden máme rybu k obědu a rybí pomazánku na svačimu.*

Používáte v mateřské škole polotovary? *Ne*

## 2. Sociální aspekt zdraví:

Jaké jsou v mateřské škole vztahy mezi dětmi a jaký je kolektiv v třídě? *Je to různé, ale samozřejmě podporujeme zdravé vztahy, toleranci, učíme se chápat jeden druhého. Vztahy jsou v rámci dětského kolektivu, já bych řekla, pěkné, upřímné, není tam mezi nimi žádná faleš. Ale někdy i u nás také dochází ke konfliktům, jako všude, samozřejmě je řešíme, snažíme se děti přivést k tomu, jaké chování bychom měli volit. Snažíme se volit správná pravidla třídy.*

Máte v programu besedy pro rodiče ohledně sociálních aspektů, např. vztahů ve třídě? *Máme ohledně sociálního aspektu jsou to spíše individuální rozhovory ve třídách s rodiči nebo zástupce ředitele s rodiči. V mateřské škole samozřejmě míváme besedy s rodiči například na školní zralost, kde tedy nezapojujeme pouze rodiče předškoláků, ale i rodiče mladších dětí, zveme si na to odborníky s pedagogicko-psychologické poradny.*

Jaký je přístup k řešení konfliktů mezi dětmi? *V naší mateřské škole přistupujeme k řešení konfliktů mezi dětmi s důrazem na komunikaci, porozumění a respekt.*

Jakým způsobem se podporuje celkový sociální rozvoj dětí v mateřské škole? *V mateřské škole podporujeme celkový sociální rozvoj dětí prostřednictvím různorodých aktivit, her a projektů, které posilují komunikaci, spolupráci a sociální dovednosti. Učíme děti řešit konflikty, budovat přátelství a porozumění a vytvářet pozitivní vztahy ve skupině. Dále využíváme*



*strategie jako je buddy systém a skupinová práce, které podporují vzájemnou interakci a spolupráci mezi dětmi.*

Jaké aktivity nebo hry jsou implementovány ve škole na podporu rozvoje sociálních dovedností u dětí? *Spousta literatury. Prevence šikany výukový program, bezpečnost, prevence digitálních technologií*

Máte heterogenní třídu? Pokud ano, jaký je přístup ke spolupráci a sdílení mezi dětmi v různých věkových skupinách? *Ano, máme heterogenní třídy s dětmi různých věkových skupin. Naše škola klade důraz na podporu spolupráce a sdílení mezi dětmi napříč věkovými skupinami. Vytváříme prostředí, ve kterém se děti učí spolupracovat, komunikovat a respektovat si navzájem věkové rozdíly.*

Jak je zajištěn bezpečný prostředí pro všechny děti ve škole z hlediska sociálních interakcí? *Měly jsme tady českou školní inspekci a prevenci práce.*

### 3. Znalosti pedagogů ohledně zdravého životního stylu:

Jaké znalosti mají pedagogové ohledně zdravého životního stylu a jak je předávají dětem? *Samozřejmě, tak mi každým rokem obnovujeme naše působení v programu zdravá mateřská škola ve spolupráci se státním zdravotním ústavem v Praze. Každý rok, pokud chceme v programu pokračovat, tak se musíme vzdělávat. Paní učitelky se vzdělávají na webových stránkách, seminářích v knihách.*

Snažíte se pedagogové rozvíjet svoje znalosti ohledně zdravého životního stylu? *Ano, jako pedagogové se aktivně snažíme rozvíjet svoje znalosti ohledně zdravého životního stylu. Pravidelně se účastníme školení, workshopů a seminářů zaměřených na výživu, fyzickou aktivitu, duševní zdraví a další aspekty zdravého životního stylu.*

Jak se pedagogové vypořádávají se stresem a jaký vliv má jejich přístup na děti? *Musím tedy říct, že mi tady u nás v mateřské škole máme klima, které je velice pozitivní, paní učitelky tady máme vsřícné, empatické. Máme chuť do práce. Spolupráce mezi zaměstnanci je dobrá, se vším si pomáháme. Stres, vyloženě, že bychom s ním museli bojovat, nemáme. Máme svoji práci rády. Ale samozřejmě někdy nastane únava, proto je důležité relaxovat, s kolegyněmi chodíme cvičit, běhat.*

Dodržují pedagogové zásady zdravého životního stylu i ve svém vlastním životě? *Ano, pedagogové v naší mateřské škole se snaží dodržovat zásady zdravého životního stylu i ve svém vlastním životě. Jsou vzorem pro děti, a proto si uvědomují důležitost vlastního zdraví a pohody. Mnoho z našich pedagogů se věnuje pravidelné fyzické aktivitě, zdravému stravování a péči o duševní zdraví. Mimo to, že podporují zdravý životní styl ve školním prostředí, aktivně se angažují i v jeho praktikování v každodenním životě.*

#### 4. Fyzická aktivita:

Jsou pohybové aktivity různorodé, nebo se zaměřujete převážně na konkrétní druhy pohybu? *Myslím si, že ano.*

Jaké pohybové aktivity probíhají ve třídě a na zahradě? *Tak mateřská škola podporující zdraví je hodně zaměřená na sport, takže s dětmi se pohybujeme, jak uvnitř mateřské školy během řízené činnosti před svačinou nebo i po svačině, jsou to převážně cviky na protažení či lokomoci, na správný růst na správnou obratnost dětí, tak při pobytu venku. Naše mateřská škola také disponuje tělocvičnou, kdy každá třída do ní má přístup jedenkrát týdně. Kde se vyndá různé nářadí, lavičky, žíněnky, trampolíny, švédské bedny, různá lana. Hrajeme různé pohybové hry například s míčem, děti skáčou přes lano, podlézají ho. Pohyb je i na školní zahradě. Máme krásnou a prostornou zahradu, máme tam samozřejmě certifikované průlezký. Využíváme hrozně rády přírodní náčiní či překážky. Sportujeme i v přírodě, kde se nejvíce využívá přirozený pohyb dítěte.*

Máte v nabídce nějaké sportovní kurzy, např. kurzy plavání, gymnastika nebo tanec? *Ano, chodíme na bruslení, máme akreditované bruslení MŠMT děti do bruslí. Pak chodíme na plavecké kurzy a poslední roky chodíme i lyžovat na Šacberk s lyžařskou školou Zajda.*

Uskutečňuje celodenní sportovní dny? *Ano, když je třeba olympijský rok, tak pořádáme olympiády mezi školkama vzájemně. Na dětský den pořádáme akce pro děti. Na zahradě jim připravíme sportoviště s přírodními i certifikované překážky.*

Myslíte si, že máte dostatečný prostor pro pohyb uvnitř mateřské školy a na školní zahradě?

## 5. Spolupráce s rodiči a jejich role v podpoře zdraví:

Jaká je úroveň spolupráce s rodiči ve vzdělávání dětí o zdravém životním stylu? *Jak kdy, někteří rodiče vedou děti ke zdravému životnímu stylu, vedou je ke zdravému stravování a ke sportu. U nás v MŠ je takovýchto rodičů většina. Ale jsou samozřejmě rodiny, které to moc neřeší, ale my jako školka podporující zdraví se jim snažíme zdravý způsob života vštěpovat do jejich osobního života. Nezasahujeme do rodinné výchovy násilím, ale snažíme se jít příkladem jak pro děti, tak pro rodiče.*

Jaké jsou zkušenosti s besedami pro rodiče týkající se stravy (např. bio potraviny, fair trade a další) a zdravého životního stylu? *Ano, pár besed pro rodiče jsme v naší mateřské škole už měli.*

Jak jsou rodiče informováni o projektech či aktivitách probíhajících v mateřské škole či o pokroku jejich dětí? *Ano, s rodiči každodenně hovoříme. Ukazujeme rodičům portfolia dětí, výrobky dětí. Rodiče, tak mají možnost srovnání. Kdykoli potřebují, tak mohou do portfoliích svých dětí kdykoli nahlédnout. Konzultujeme s nimi případné návštěvy pedagogicko-psychologické poradny. Před vstupem do školy s nimi řešíme věci k tomu potřebné.*

Jaké jsou zkušenosti s aktivním zahrnutím rodičů do programu v mateřské škole? *Ano, zahrnujeme. Účastní se našich aktivit a seznamují se s programem. Vyslechneme si jejich názory a snažíme se jim jít vstříc*

Jaká je role rodičů při podpoře zdravé stravy a fyzické aktivity mimo školu, bavíte se s rodiči o zdravém životním stylu? *Ano, rozhovory s rodiči o zdravém životním stylu jsou důležitou součástí programu mateřské školy s podporou zdraví. Společně s rodiči diskutujeme o zásadách zdravé stravy a významu pravidelné fyzické aktivity pro celkové zdraví a blahobyt dětí. Dále sdělíme tipy a rady, jak integrovat zdravé stravovací a pohybové návyky do rodinného života, a podporujeme rodiče, aby se stali vzorem pro své děti v těchto oblastech. Společně se snažíme vytvářet prostředí, které podporuje zdravý životní styl jak ve škole, tak i doma.*

6. Mentální zdraví a podpora emocionálního rozvoje:

*Jaký důraz klade škola na podporu emocionálního rozvoje dětí? Vytváříme prostředí, které je bezpečné, podporující a přátelské, kde se děti cítí volně a jsou povzbuzovány k projevení svých emocí. Pracujeme na vytváření programů a aktivit, které pomáhají dětem lépe porozumět svým emocím, rozvíjet dovednosti pro řešení konfliktů a vyjadřování svých pocitů. Učíme děti, jak se správně vyrovnávat se stresem a jak si budovat pozitivní vztahy s ostatními. Důležitou součástí našeho přístupu je také podpora porozumění a tolerance vůči emocím druhých. Běžně o emocích mluvíme například v komunitních kruzích*

*Zařazujete do harmonogramu MŠ programy nebo aktivity zaměřené na prevenci stresu a podporu duševního zdraví dětí? Ano, v naší mateřské škole zařazujeme do harmonogramu programy a aktivity zaměřené na prevenci stresu a podporu duševního zdraví dětí. Tyto aktivity jsou důležitou součástí našeho vzdělávacího plánu, protože si uvědomujeme, jaký vliv má duševní zdraví na celkový rozvoj dítěte. Pracujeme s dětmi na technikách relaxace, dechových cvičeních a herních aktivitách, které pomáhají snižovat stres a podporují jejich emoční pohodu. Dále se věnujeme rozvoji emocionální inteligence a sociálních dovedností, což je klíčové pro budoucí úspěch dětí ve škole a v životě. Jsme pevně přesvědčeni, že prevence a podpora duševního zdraví je nedílnou součástí našeho vzdělávacího programu a má pozitivní vliv na celkový rozvoj dětí.*

7. Znáte program podpory zdraví? Pokud ano, jaký vidíte rozdíl mezi vaší školou, která pracuje s programem podpory zdraví a běžnou mateřskou školou? *Abych řekla pravdu, úplně velký rozdíl mezi tím není. Všechny školky pracují tak, aby tam byly všechny ty trendy, které jsme si tady říkaly jako je zdravá výživa, dobré vztahy v mš, sport. To, v čem mi přijde největší rozdíl jsou dokumenty, dle kterých pracujeme a spolupracujeme se státním zdravotnickým ústavem v Praze. Máme od nich spoustu materiálů, se kterými pracujeme. A musím říct, že možná právě to působí na naše klima v MŠ, kdy práce s těmito programy nám usnadňuje naši každodenní práci v mš a to následně dobře působí na naše klima v mš.*

## **Příloha č.2 Ukázka rozhovoru s Mateřská škola Krucemburk**

### 1. Zdravá strava v mateřských školách

Jakým způsobem podporujete děti ve zdravém stravování a vytváříte u dětí zdravé návyky ohledně stravování? Pokud ano, jak? *Ano, každý den jíme ovoce a zeleninu, nabízíme nové potraviny, rybovou stravu. Všechno máme ve spotřebním koši.*

Jaký je harmonogram stravování dětí (např. svačiny – mají děti možnost si zvolit čas, kdy se chtějí nasvačit?) a jak je zajištěn vyvážený jídelníček? *Máme pravidelný režim stravování. Jíme každé 3 hodiny.*

Máte v mateřské škole nějaký specifický přístup k biopotravinám a méně tradičním potravinám? *Biopotraviny nepoužíváme, ale děti u nás můžou ochutnat například kuskus či bulgur.*

Jak často zařazujete ovoce a zeleninu do jídelníčku? *Každý den, alespoň jedenkrát denně.*

Jaké jsou zkušenosti s pěstováním na školní zahradě? *Ano, pěstovali jsme rajčata či jahody. Volíme takovou sazenici, kterou následně můžeme sesbírat.*

Jak je zajištěn dostatečný příjem mléčných produktů ve stravě dětí? *Každý den děti dostávají různé druhy mléčných výrobků například v kaších nebo v jogurtu, mléku, tvarohy, sýry.*

Jaké maso je nejvíce používané v mateřské škole? *Kuřecí*

Jak často je v mateřské škole rybová strava? *1 týdně určitě v podobě pomazánek nebo jako polévku či file.*

Používáte v mateřské škole polotovary? *Ne*

### 2. Sociální aspekt zdraví:

Jaké jsou v mateřské škole vztahy mezi dětmi a jaký je kolektiv v třídě? Myslím, že máme dobré vztahy.

Máte v programu besedy pro rodiče ohledně sociálních aspektů, např. vztahů ve třídě? *Ano jednou do roka se při rodičovské schůzi s rodiči o sociálních aspektech pobavíme.*

Jaký je přístup k řešení konfliktů mezi dětmi? *Pokud konflikt nastane nechceme do konfliktu dětem moc vstupovat, ve většině případech konflikt skončí stejně rychle jako nastal. Pokud je konflikt větší, s dětmi se o tom pobavíme.*

Jakým způsobem se podporuje celkový sociální rozvoj dětí v mateřské škole? *Ve společných aktivitách. Ve hře.*

Jaké aktivity nebo hry jsou implementovány ve škole na podporu rozvoje sociálních dovedností u dětí? *Asi celkově jakákoliv interakce mezi dětmi.*

Máte heterogenní třídu? Pokud ano, jaký je přístup ke spolupráci a sdílení mezi dětmi v různých věkových skupinách? *Ano, máme. Starší pomáhají mladším, během aktivit.*

Jak je zajištěn bezpečný prostředí pro všechny děti ve škole z hlediska sociálních interakcí? *Mluvíme spolu.*

### 3. Znalosti pedagogů ohledně zdravého životního stylu:

Jaké znalosti mají pedagogové ohledně zdravého životního stylu a jak je předávají dětem? *Jelikož v RVP PV máme okruh výchova ke zdraví, tak dobrý. Předáváme ho v aktivitách, například, když máme týden Proč medvídek bolel zub, kde se děti učí o tom, co by měly a neměly jíst.*

Snažíte se pedagogové rozvíjet svoje znalosti ohledně zdravého životního stylu? *Ve školním vzdělávacím programu máme výchovu ke zdraví, takže své znalosti rozvíjíme.*

Jak se pedagogové vypořádávají se stresem a jaký vliv má jejich přístup na děti? *My moc se stresem v mateřské škole nebojujeme.*

Dodržují pedagogové zásady zdravého životního stylu i ve svém vlastním životě? *Ano, snažíme se jíst zdravě. Jíme hodně ovoce a zeleniny.*

#### 4. Fyzická aktivita:

Jsou pohybové aktivity různorodé, nebo se zaměřujete převážně na konkrétní druhy pohybu?  
Určitě různorodé.

Jaké pohybové aktivity probíhají ve třídě a na zahradě? *Na zahradě jezdí na lanovce, klouzají se. Máme tady různé druhy průlezk. Jezdí na tříkolkách, koloběžkách, odrážedlech či kole. Máme pohyblivý chodník, stupačky. Fitness stroje, které vyndáváme na jaře.*

Máte v nabídce nějaké sportovní kurzy, např. kurzy plavání, gymnastika nebo tanec?  
*Chodíme plavat a v zimě chodí starší děti chodí bruslit.*

Uskutečňuje celodenní sportovní dny? *Pracujeme podle projektu cvičíme se sokolem. Máme tam pracovní sešity, dle kterých cvičíme. Máme i sportovní dny.*

Myslíte si, že máte dostatečný prostor pro pohyb uvnitř mateřské školy a na školní zahradě?  
*Ano*

#### 5. Spolupráce s rodiči a jejich role v podpoře zdraví:

Jaká je úroveň spolupráce s rodiči ve vzdělávání dětí o zdravém životním stylu? *Spolupracujeme s rodiči na velmi zdravé úrovni.*

Jaké jsou zkušenosti s besedami pro rodiče týkající se stravy (např. bio potraviny, fair trade a další) a zdravého životního stylu? *Ne*

Jak jsou rodiče informováni o projektech či aktivitách probíhajících v mateřské škole či o pokroku jejich dětí? *Ano, většinou při denních hovorech, když si předáváme dítě.*

Jaké jsou zkušenosti s aktivním zahrnutím rodičů do programu v mateřské škole? *Máme, ale uskutečňujeme je pouze odpoledne. Není to spojené se zdravím, ale máme například dílničky.*

Jaká je role rodičů při podpoře zdravé stravy a fyzické aktivity mimo školu, bavíte se s rodiči o zdravém životním stylu? *Rodičům se snažíme do výchovy nemluvit, pokud to není potřeba.*

6. Mentální zdraví a podpora emocionálního rozvoje:

Jaký důraz klade škola na podporu emocionálního rozvoje dětí? *V komunitním kruhu, řešíme emoce.*

Zařazujete do harmonogramu MŠ programy nebo aktivity zaměřené na prevenci stresu a podporu duševního zdraví dětí? *Speciální program nemáme.*

7. Znáte program podpory zdraví? Pokud ano, jaký vidíte rozdíl mezi vaší školou, která pracuje s programem podpory zdraví a běžnou mateřskou školou? *Neznáme.*