

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Zdravá mateřská škola

Bakalářská práce

České Budějovice 2013

Vedoucí bakalářské práce : PhDr. Olga Vaněčková

Vypracovala : Pavla Riegerová

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně, pod odborným vedením PhDr. Olgy Vaněčkové. S použitím pramenů a odborné literatury uvedených v seznamu použité literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 zákona č. 111/ 1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG, provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne.....

.....

Podpis

Na tomto místě bych ráda poděkovala své vedoucí bakalářské práce PhDr. Olze Vaněčkové za cenné rady, připomínky, náměty a za čas, který věnovala mně i mé práci.

Dále také děkuji paní vedoucí pracoviště Skalka Heleně Kovářové a paní vedoucí pracoviště Zahradní Ivě Ambrůzové z MŠ Prachatice za poskytnutí podkladů a za čas, který se mnou strávily.

## **Anotace**

Bakalářská práce se zabývá problematikou výchovy ke zdraví v mateřské škole. Zaměřuje se na současné alternativní projekty podpory zdraví, zejména na program Zdravá mateřská škola. Cílem práce je analýza možných přístupů k podpoře zdraví v mateřské škole, porovnání ŠVP a popis specifik MŠ, pracujících dle rozdílných programů. V teoretické části jsou analyzovány základní oblasti tématu: možnosti podpory zdraví a výchovy ke zdraví v kontextu předškolního věku, vzdělávací programy pro předškolní vzdělávání a jejich specifické cíle, metody a přístupy. Praktická část práce zjišťuje případné rozdíly v práci MŠ pracujících dle rozdílných programů. Jako nejvhodnější se jeví kvalitativní přístup, použita bude metoda případové studie.

## **Klíčová slova**

Výchova ke zdraví, předškolní věk, alternativní projekty, zdravá mateřská škola, zdraví.

## **Abstract**

The bachelor thesis deals with health education in kindergarten. It focuses on the current alternative health promotion projects, especially in the Health kindergarten. The aim of this work is the analysis of possible approaches to health promotion in kindergarten, compared SEPs and description of features of the kindergarten, working under different programs. In the theoretical part analyzes the basic subject areas: opportunities for health promotion and health education in the context of pre-school educational programs for pre-school education and their specific objectives, methods and approaches. The practical part of this thesis investigates possible differences in the work of kindergarten workers according to the different programs. It seems most appropriate qualitative approach will be used in the method of case studies.

## **Keywords**

Health education, preschool age, alternative projects, healthy nursery, health.

## Obsah

<b>1.Úvod</b> .....	9
A. Teoretická část.....	11
<b>2. Charakteristika vývojové etapy předškolního věku</b> .....	11
2.1 Vývoj poznávacích procesů .....	11
2.1.1 Vnímání .....	11
2.1.2 Představivost a fantazie .....	12
2.1.3 Myšlení a řeč .....	12
2.1.4 Paměť.....	13
2.2 Tělesný a pohybový vývoj .....	13
2.3 Citový vývoj.....	13
2.4 Sociální vývoj.....	14
2.5 Předškolní vzdělávání .....	15
2.5.1 Školní zralost.....	15
2.5.2 Odklad školní docházky .....	15
<b>3. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání</b> .....	17
<b>4. Alternativní projekty v mateřské škole</b> .....	19
4.1 Waldorfská škola.....	21
4.2 Škola Marie Montessoriové .....	21
4.3 Daltonská škola .....	22
4.4 Začít spolu (Krok za krokem) .....	22

4.5	Jenská škola.....	22
4.6	Církevní školy .....	23
4.7	Integrovaná tematická výuka .....	23
4.8	Domácí vzdělávání .....	23
<b>5.</b>	<b>Zdravá mateřská škola (Škola podporující zdraví) .....</b>	<b>25</b>
5.1	Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole a jeho charakteristika .....	28
5.2	Filosofie, principy a zásady podpory zdraví .....	28
5.3	Integrující principy programu podpory zdraví .....	31
5.4	Zásady podpory zdraví v MŠ – podmínky kvality školy .....	32
5.5	Formální kurikulum podpory zdraví v mateřské škole .....	38
5.5.1	Biologická oblast .....	38
5.5.2	Psychologická oblast .....	39
5.5.3	Interpersonální oblast .....	39
5.5.4	Sociálně – kulturní oblast .....	40
5.5.5	Enviromentální oblast.....	40
<b>6.</b>	<b>Shrnutí teoretické části .....</b>	<b>41</b>
B.	Praktická část .....	42
<b>7.</b>	<b>Metodika výzkumu .....</b>	<b>43</b>
7.1	Výzkumný problém.....	43
7.2	Výzkumné otázky.....	43

7.3 Průběh šetření .....	44
<b>8. Popis mateřských škol zúčastněných ve studii .....</b>	<b>45</b>
8.1 Zkoumané oblasti .....	47
<b>9. Shrnutí výsledků .....</b>	<b>59</b>
<b>10 Závěry šetření .....</b>	<b>60</b>
<b>11. Závěr.....</b>	<b>61</b>
<b>12. Seznam použité literatury.....</b>	<b>62</b>
<b>13. Seznam příloh .....</b>	<b>64</b>
<b>14. Přílohy .....</b>	<b>65</b>



## 1. Úvod

Mateřská škola představuje první krok dítěte k jeho vlastnímu osamostatnění. Je socializačním prostředím, které formuje návyky, psychiku a zvyky mimo rodinu. Dítě je poprvé v neznámém prostředí s jiným režimem a bez rodiny. Proto by měl být jeho vstup do mateřské školy co nejsnadnější a nejlaskavější. Rodiče vybírají tu správnou mateřskou školu pro své dítě dle svého nejlepšího úsudku a přesvědčení.

V dnešní době již existují různé alternativní projekty v mateřských školách, které děti vedou určitým směrem, a proto mají rodiče na výběr více možností. V bakalářské práci se zaměříme na projekty podpory zdraví, a to zejména na program Zdravá mateřská škola.

Dětské zdraví je v dnešní době podceňováno a zanedbáváno. Měl by být proto kladen větší důraz na jeho ochranu, správný rozvoj a znalost zásad, které vedou ke zdraví již od dětství. Dostatečná informovanost není samozřejmostí v každé rodině. Mnohdy se dítě dozvídá o svém zdraví a o správné péči o ně až ve školních institucích, proto by měly být mateřské školy na tento problém dostatečně připraveny a měly by mít snahu podchytit ho hned v začátcích. Zaměřím se na instituce, které se touto problematikou zabývají a dítě vedou cestou, na které si svého zdraví váží, chrání si jej a má snahu o něj i nadále pečovat. Mateřská škola má dva základní úkoly. Za prvé pečovat o zdravý vývoj dítěte a za druhé vytvářet vhodné postoje, návyky a dovednosti.

Jak je vnímána a problematika výchovy ke zdraví v mateřské škole? Jaké jsou alternativní programy pro podporu zdraví? Je zdravá mateřská škola tím správným projektem, a jaká jsou její specifika? Právě na tyto a další otázky se zaměřím ve své práci.

Cílem bakalářské práce je zmapovat a popsat alternativní projekty, které jsou v České republice používány, obzvláště na projekt Zdravá mateřská škola. Teoretická část se proto bude zabývat jednak vývojem dítěte a předškolního vzdělávání, tak i rámcovým vzdělávacím programem. Dále bude charakterizovat alternativní styly ve vzdělávání a zaměří se na Zdravou mateřskou školu.

Bakalářská práce má přinést nejen odborné informace z literatury, ale především ukázat i konkrétní příklady z reálného prostředí dvou mateřských škol, kdy jedna z nich je zařazena v programu Zdravá mateřská škola.

V praktické části byl proveden průzkum pomocí případové studie, jehož cílem je zjištění rozdílů práce v MŠ dle odlišných programů a rozdílů ve školním vzdělávacím plánu. Dále porovnáme naplňování programů dle toho, zda jde o pozitivní přístup pedagogů ke zdraví, nebo se jen řídí nařízeným projektem daného pracoviště.

## **A. Teoretická část**

### **2. Charakteristika vývojové etapy předškolního věku**

Předškolní vzdělávání trvá přibližně od tří do šesti let. Konec tohoto období je spojen s nástupem do základní školy.

Předškolní věk je často označován jako období rozkvětu a hry. Dítě se snaží objevovat svět a přihlízející rodiče jsou často zapojováni do her. Děti si totiž rády hrají systematicky s určitým cílem. To vše jim napomáhá ke správnému vývoji.

- **Výrazný psychický rozvoj**

V tomto období dochází ke zrychlenému tělesnému růstu, a to zejména kostí dlouhých a svalové hmoty. Měl by být kladen velký důraz na návyk správných pohybových stereotypů. Dítě je v tomto období velmi náchylné na ohrožení páteře a k vytvoření kýly. Přestavba těla je pro děti velmi náročnou změnou.

Charakteristickým znakem tohoto věku je uvolňování pout od rodiny a rozvoj aktivity, která není jen samoučelná. Umožňuje dítěti prosazení sebe i svých názorů a uplatnění se ve vrstevnické skupině. Učí se samostatnosti. (Vágnerová, 2000)

#### **2.1 Vývoj poznávacích procesů**

Poznávání se v tomto věku zaměřuje především na nejbližší svět a pravidla. Zjevná podoba světa má pro dítě dominantní význam a při zásadní proměně představuje ztrátu totožnosti.

##### **2.1.1 Vnímání**

Jde o důležitý a nezbytný proces předškolního věku. Dítě si všímá i těch nejmenších detailů a je hodně zvědavé. Před vstupem do školy už rozpozná všechny barvy a jejich barevné odstíny. I vnímání sluchu je zdokonalováno. Zvuky, které k němu dolehnou, už dokáže napodobit. Rozliší, o jaký zvuk se jedná, a tím procvičuje i řeč. Dítě již dokáže odhadnout vzdálenost při vnímání prostoru. Určí, zda je objekt vzdálený či bližší. Časem se nezabývá, žije přítomností a časové údaje mu připadají delší než dospělému.

### **2.1.2 Představitost a fantazie**

Děti si často upravují realitu podle svého, aby pro ně byla dostatečně srozumitelná a též přijatelná. I přes to vše v dítěti zůstává spousta nevyřešených otázek a nevysvětlitelných věcí. Nezná příčinu, nebo mu ji nikdo srozumitelně nevysvětlil. Proto dochází také k personifikaci, ke které má přirozený sklon.

Fantazie má harmonizující význam a je nezbytná pro rozumovou a citovou rovnováhu. Je v tomto období velice živá, především ve hře je velmi často používána. I proto má dítě zálibu v pohádkách, ve kterých se zosobňuje s hlavními hrdiny. Prostřednictvím fantazie se dítě dokáže lépe orientovat.

### **2.1.3 Myšlení a řeč**

Jedním z významných úkolů předškolního období je překonání bariéry v dětském myšlení, které je stále egocentrické, kdy dítě ulpívá na subjektivním pohledu a má tendence zkreslovat úsudky. Díky tomu dochází k nepřesnostem v poznávacím procesu. Myšlení v tomto věku je také hodně názorné a je ovlivněno tím, co se aktuálně děje. V tomto věku se poznávání projevuje v zaměřenosti na nejbližší pravidla a svět. Jde o málo flexibilní a nepřesné myšlení. Před nástupem do školy je dítě téměř samostatné, učí se souvislostem a dokáže rozeznat vzdálenost.

S myšlením velmi úzce souvisí řeč, která se vyvíjí velmi rychle. Nejdříve slova jen opakuje, ale při nástupu do školy je schopno souvisle mluvit v jednoduchých i rozvitých větách. Velmi důležitou roli hrají básničky, říkanky a písničky, které k samotnému rozvoji značně přispějí. Využívá při nich fantazii, která je sice omezená, ale má magické prvky, které ožívují neživé a tím dostávají lidské vlastnosti. Zvládnutí toho je důležitým mezníkem a krokem dítěte k nástupu do školy. Řeč je používána převážně k formování chování a slovní zásoba je také velmi dobře rozvíjena, dítě je velmi zvědavé a na vše co ho zajímá, chce znát odpověď. Ve třech letech zvládá již slovní zásobu o celkovém počtu jednoho tisíce slov. V šesti letech je to již kolem dvou a půl tisíce slov, která dokáže skládat do vět. Proto důležitou roli má rodina, která by měla na dítě dostatečně mluvit, číst mu pohádky a učit se s ním básničky.

### **2.1.4 Paměť**

Vyznačuje se citovostí, živelností a obrazností. Na začátku období si dítě věci zapamatovává bez úmyslu. Až v druhé polovině předškolního období si zapamatovává věci s určitým úmyslem. Zároveň je důležité rozvíjet u dítěte v tomto věku logickou paměť. Rozsah paměti postupně roste a rozvíjí se také její trvalost a uchování. (Vágnerová, 2000)

### **2.2 Tělesný a pohybový vývoj**

V tomto období dítě přibývá na výšce i váze. Stává se schopnějším při tělesném pohybu. Proto je nesmírně důležitý pravidelný režim spánku a bdění, zábavy, odpočinku a stravy. Pro dítě je toto období náročné, proto by strava měla být dostatečně vyvážená a měla by dítěti dodat potřebné živiny. Nároky jeho těla jsou maximální na příjem dostatečného množství vitamínů, živin a minerálů. Ve srovnání energetického výdeje dospělého a dítěte je markantní rozdíl. Dítě by mělo být proto včas motivováno ke správným stravovacím návykům. Jídelníček by měl obsahovat dostatečné množství bílkovin, jsou důležitým zdrojem pro stavbu tkání a jejich následnou obnovu.

Pohybově je na tom dítě velice dobře. Jeho motorické dovednosti mu umožňují konat základní pohyby. Při vývoji motoriky se navazuje na položené základy z předchozího vývojového období. Pohyby dítěte jsou lépe koordinované a obratnost rukou, nohou i trupu se zvyšuje. V oblasti jemné motoriky je dítě stále zručnější. Dítě je více hbité. Jeho pohyby jsou plynulé a elegantní. Pohybová samostatnost přispívá k rozvoji sebevědomí dítěte a rozvíjí správný růst, vývoj svalů, kloubů a kostí. Zároveň jejím prostřednictvím dochází k rozvoji důvěry, nezávislosti, k získání zkušeností a ke snížení agresivity. (Vágnerová, 2000)

### **2.3 Citový vývoj**

Na začátku období je dítě egocentrické a sebe staví do středu světa. Je třeba vést dítě k sebeovládání a citové kontrole. Postupně dochází k citové stabilizaci, kdy city dítěte jsou trvalejší a stabilnější. Především hra slouží k prohloubení citů, projevuje se smíchem a tělesnou aktivitou. Dalšími city, které se projevují, je pocit lásky a zároveň i strachu. Čím více se dítě seznamuje s okolím, tím méně příčin ke strachu má. Určité impulzy mohou zapříčinit

pocity žárlivosti a úzkosti. S citovým vývojem úzce souvisí i první chápání morálních kvalit a rozlišení co je správné a co není. V citových procesech dítěte se začínají projevovat charakteristické rysy osobnosti, které se objevují v citových procesech i ve společenských vztazích. Koncem období dítě začíná hodnotit své chování. O rozvoji mravního vědomí svědčí prvky vlastní kritičnosti, které se koncem období začínají projevovat. (Vágnerová, 2000)

## **2.4 Sociální vývoj**

Rodina je celkově nejvýznamnějším sociálním prostředím, kde si dítě utváří bohatší strukturu vztahů v okruhu lidí. Po rodičích to jsou i učitelky v mateřských školách a blízcí známí rodiny. Mezi nejdůležitější hlediska sociálního vývoje patří postupné uvolňování vázanosti na rodinu. Jde o významný charakteristický znak. Ukončení závislosti je podmíněno poznáváním a přijímáním sociálních rolí a také při osvojení určitých norem chování. Vyvíjené aktivity mají svůj účel a nejsou bezdůvodné. Pomáhají dítěti prosadit se ve skupině vrstevníků.

V tomto věku se u dítěte utváří individualita a osobnost. Vzniká takzvané období vlastní identity. Sebehodnocení dítěte je závislé na rodičích a na okolí. Názory druhých přijímá nekriticky. Valnou většinu chování přijímá od svých rodičů a uplatňuje ji v pozdějším věku a podvědomě přebírá jejich vzor chování. Většina dětí již ve třech letech dokáže trávit čas s vrstevníky bez trvalé účasti člena rodiny a hledá si kamarády. Cítí zájem a potřebu vyzkoušet si dětskou společnost. A to i za pomoci hry.

Nejpřirozenější dětskou činností je hra. Stává se dominantním prvkem a významně ovlivňuje osobnost. Má nezastupitelnou roli ve vývoji dítěte, a proto by měla být dostatečně podporována. Dítě při ní zapojuje fantazii, ve které je možno všechno, ale někdy ji nedokáže rozlišit od reálného světa a svých snů se někdy může i bát. Hra dítě připravuje na vstup do skutečného světa prostřednictvím modelových situací, na které v budoucnu může narazit. Je odlišena od práce i od jiných činností. Hra se objevuje u dítěte již od narození a jsou s ní seznámeni i ti nejmenší. Stává se rutinou při hygienických návycích, při správném stolování i při oblékání. Před nástupem do školy zvládá dítě i hry s nastavenými pravidly. Díky nim se učí vzájemnému respektu, komunikaci a dodržování pravidel. (Allen, 2002)

## 2.5 Předškolní vzdělávání

Záměrem předškolního vzdělávání je rozvíjet dítě po všech stránkách., zejména po stránce fyzické, psychické i sociální. Vede ho k samostatnosti a k vnímání jedinečnosti vlastní osoby. Nároky, které na něj budou do budoucna nevyhnutelně kladeny, by měl zvládat s osobním uspokojením. (Koťátková, 2008)

### 2.5.1 Školní zralost

Jedním z cílů je i příprava na vstup do ZŠ. Do základní školy dítě vstupuje okolo 6. roku věku, v některých případech i v sedmi letech. Pro vstup do školy je nezbytná školní zralost neboli vývojová úroveň dítěte. Taje chápána z několika základních hledisek:

- 1. Fyzická zralost** - dítě je posuzováno podle hmotnosti a výšky, dále je brán ohled na jeho odolnost vůči nemocem, na rozvoj jemné motoriky a celkové obratnosti.
- 2. Psychická zralost** – souvisí s rozumovou vyspělostí, zrakovým a sluchovým rozlišováním a vnímáním, dále také s tvorbou kvalitních představ a rozvojem paměti, dítě se musí orientovat v prostoru, umět rozeznávat tvary, barvy, zvuky, obrázky a jeho řečové schopnosti mají dosahovat požadované úrovně.
- 3. Pracovní zralost** – dítě by se mělo dokázat soustředit na jednu činnost, dodržet pořadí úkolů a práci dokončit, vše souvisí s rozvojem pozornosti a volních vlastností.
- 4. Sociální a emocionální zralost** – dítě se dokáže na určitou dobu odloučit od rodiny, zvládne se zapojit do školní práce a ve skupině spolupracuje, dále dokáže plnit úkoly dle pokynů učitele.
- 5. Kognitivní zralost** - dítě by mělo být méně závislé na svých potřebách a přáních, začíná chápat svět realisticky. (Koťátková, 2008)

### 2.5.2 Odklad školní docházky

Do základní školy přicházejí k zápisu koncem ledna děti, které dovrší do konce srpna věk šesti let. Proto jsou v první třídě mezi dětmi velké věkové rozdíly. Některým dětem je sotva

šest let a nejstarším je již sedm. Rozdíl jednoho roku v tomto období představuje 12 – 15 % vývoje. Statistiky uvádějí, že zhruba 10 – 20 % dětí má odchylky od vývoje lehčího charakteru, kdy některé problémy ovlivňují úspěšnost dítěte ve zvládnání školní docházky. (Kucharská, Švancarová, 2004)

Pokud se u dítěte nerozvíjí všechny potřebné schopnosti, jde o nerovnoměrný vývoj, a proto je dítě v některých oblastech nezralé a je vhodné uvažovat o odkladu školní docházky. Na posuzování školní zralosti dítěte by se měl podílet tým specialistů v pedagogicko – psychologické poradně, případně speciálně pedagogické centrum. Ke zdravotnímu stavu se může vyjádřit též pediatr dítěte. Rozlišení školní zralosti je v některých případech velmi složité. Někdy chtějí rodiče zařadit do povinné školní docházky dítě, kterému je méně než šest let. Na druhé straně jsou rodiče, kteří chtějí svému potomkovi prodloužit čas dětství a i v téměř sedmi letech, kdy je dítě již dostatečně zralé po fyzické i psychické stránce, žádají o odklad školní docházky. Příliš dlouhé odkládání školní docházky může ale vést k promeškání správného okamžiku pro vstup dítěte do školy. Jediným východiskem je vyšetření pediatrem a dětským psychologem. (Langmaier, Krejčířová, 1998).



### **3. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání**

Předškolní vzdělávání podporuje výchovné působení rodiny a rozvíjí osobnost dítěte předškolního věku. Podílí se na zdravém citovém, tělesném i rozumovém vývoji. Zároveň si dítě osvojuje základní pravidla chování a mezilidských vztahů. Dále vytváří předpoklady pro pokračování ve vzdělávání.

Rámcový vzdělávací program vymezuje hlavní podmínky a pravidla pro vzdělávání dětí v institucích. Zároveň představuje základní kurikulární dokument státní úrovně. Obsahuje cíle, obsah a jednotlivé oblasti vzdělávání předškolních dětí, mimořádně nadaných dětí i dětí se speciálními potřebami. Má obohacovat denní program dítěte a usnadnit mu jeho cestu životem a vzděláním. Hlavním úkolem je doplnění rodinné výchovy a zabezpečení dostatečného množství podnětů k rozvoji a k učení. Dalším důležitým úkolem je podpora individuálních rozvojových možností každého dítěte, obzvláště u dětí se speciálními potřebami. Rámcový vzdělávací program dále uvádí metody, formy a specifika předškolního vzdělávání. Vzdělávání by mělo vycházet ze života dítěte a aktivity by měly být jak řízené, tak i spontánní. (RVP, 2004)

Vzdělávací obsah Rámcově vzdělávacího programu je uspořádán do pěti oblastí. Všechny tyto oblasti se navzájem prolínají.

**1.Dítě a jeho tělo** - Oblast zahrnuje podporu růstu, fyzické pohody, rozvoj manipulačních a pohybových dovedností, rozvoj sebeobslužných dovedností a vede dítě ke zdravému životnímu stylu a zdravým návykům.

**2.Dítě a jeho psychika** - Oblast zahrnuje podporu duševní odolnosti, psychické zdatnosti a pohody, dále také rozvoj intelektu, poznávacích procesů, citů, vůle, kreativity a osvojování dovedností dítěte.

**3.Dítě a ten druhý** - Jde především o vzájemnou komunikaci a o utváření vztahů ke druhé osobě, kterou může být jak dítě, tak i dospělý, souvisí s obohacováním komunikačních dovedností.

**4.Dítě a společnost** - Dítě poznává svět umění, kultury, duchovní i materiální hodnoty, pomáhá dítěti vstoupit do společnosti ostatních lidí a seznamuje ho s pravidly soužití.

**5.Dítě a svět** - Dítě prostřednictvím této oblasti získává povědomí o vlivu člověka na životní prostředí a okolní svět. (RVP, 2004)

Obsah jednotlivých pěti oblastí je zahrnut v blocích, které se podobají tematickým celkům, které vypracovává sám pedagog v rámci třídního vzdělávacího plánu. Kdy každý blok vychází z potřeb dítěte a samotný obsah by měl být dostatečně srozumitelný a dítěti by měl pomoci pochopit okolní svět i samo sebe.

Rámcový vzdělávací program zdůrazňuje nutnost vytvoření podmínek pro vzdělávání dětí se speciálními podmínkami, s různými znevýhodněními či zdravotním postižením. Vytvořené podmínky jsou konkrétně vyjmenovány v RVP. Tyto děti by měly být přijímány jako jiné děti a od okolí by neměli dostávat negativní zpětnou vazbu. (RVP,2004)

#### **4. Alternativní projekty v mateřských školách**

Alternativní školy jsou někdy nazývány nestandardními či nezávislými školami, kvůli jiným metodám a organizací výuky. Vyučují žáky netradičními a originálními přístupy. Jsou brány též jako pestrá vzdělávací zařízení. Snaží se o přiblížení učiva formou diskuse, hry či problémových úkolů. Stejně jako i na jiných školách se řídí osnovami schválenými ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy.

V České republice existuje několik typů alternativních projektů, které svým původem sahají do celého světa. Všechny mají společné znaky, které je charakterizují. Snaží se získat dítě pro vzdělání a podpořit jeho přirozenou touhu po poznání. Snaží se dítě co nejaktivněji zapojit při výuce a podpořit jeho spolupráci. Prostředí tříd je uzpůsobeno dětem tak, aby jim vyhovovalo co nejvíce.

Cílem je pomoci nejenom žákům, kteří se chtějí vzdělávat odlišným způsobem. Ale i těm, kteří trpí specifickými poruchami učení. Dávají proto příležitost a naději žákům, kteří by v klasické škole neuspěli. (Průcha, 2001)

Význam alternativních projektů je ve snaze pomoci žákům, kteří nevyhovují systému klasického školství, které zapojuje větší počet žáků, nežli alternativní školství. Proto nelze očekávat, že se toto školství stane hlavním vzdělávacím procesem.

Mezi základní charakteristické rysy alternativního školství patří pedocentrismus, kdy výchova se zaměřuje přímo na dítě a tím vykonává veškeré výchovné činnosti. Škola je aktivní a snaží se o zdravý rozvoj aktivity a odpovědnosti. Kreativní činnost a tělesný vývoj pokládá za nepostradatelné. Usiluje o komplexní výchovu dítěte a je chápána jako živé společenství, kdy formy a postupy ve výchově utváří děti, rodiče i učitelé. Alternativní programy jsou proto chápány nejen z hlediska jejich vlastností, ale také z hlediska jejich funkce.

Alternativní školy mají několik základních znaků, které jsou jejich společným rysem. Učitel má k žákům mnohem bližší vztah, protože ve třídě je menší počet žáků. U dětí je budován pocit zodpovědnosti a jsou motivovány k úspěšnému vzdělání. Rodiče jsou více zapojováni do projektů a jsou posíleny sociální vztahy. Děti mají větší prostor pro rozhodování a jsou více zapojovány i do spolupráce s vrstevníky a s rodiči.

Jsou využívány skupinové metody učení, při nichž dochází k posílení spolupráce. Tato forma školství je méně rozšířena. Přesto s přestupem do klasické školy nemívají děti problém.

Bývají více samostatné, umí pracovat s literaturou a umí hledat souvislosti a dále své poznatky využívat.

Do tohoto systému patří mateřské školy, základní školy ale i školy střední. Mohou být i součástí klasické školy, která dává prostor pro vzdělání znevýhodněným žákům, kterým klasický styl výuky nevyhovuje. Proto mají upravené osnovy a je k nim přistupováno jako k plnohodnotným žákům, kteří potřebují pouze nasměrovat tím správným směrem.

Alternativní pedagogiky vznikaly na základě reformního školství jako cesty k naplňování reformního hnutí, které ve dvacátých a třicátých letech 20. století navazuje na myšlenky Komenského a Tolstého. Přebývá myšlenka, že dítě není chápáno jako zmenšený dospělý, ale snaží se zdůraznit jeho specifický svět a rozdílnost ve vývoji. Společným cílem představitelů alternativní pedagogiky byla kritika tradičního školství v 19. století. Nesouhlasili a kritizovali způsob učení, který byl příliš mechanický a při kterém docházelo pouze k pasivnímu vštěpování informací. Také kritizovali nadměrnou autoritu a donucovací techniky, které dítě nemotivovaly, měly spíše opačnou funkci. Tím docházelo také k potlačení přirozenosti, zájmů i potřeb dítěte, které se s věkem mění. Proto nová alternativní škola prosazuje pedagogický proces, který má k dítěti nový přístup. Dítě je chápáno jako subjekt výchovy a je u něho podpořen rozvoj komunikace, partnerského přístupu a jeho specifického způsobu života.

Na začátku 20. století vznikají nové a moderní alternativy, které plně využívají prvky z reformního hnutí, ale zároveň řeší aktuální společenské problémy. Společnými prvky je svoboda a odpovědnost, spojení teorie s praxí, humanismus, sociální odpovědnost a rovnoprávnost ve výchově a vzdělávání. Svá kurikula mají všechny projekty - waldorfská pedagogika, systém M. Montessoriové, projekt Začít spolu, ale i české Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole, které je nejnovějším projektem. Jde o programy vzorového charakteru, kdy na jejich základu vznikají školní a poté i třídní kurikula, která jsou již konkrétním plánem pro danou instituci. (Průcha, 2001)

V naší republice jsou dostupné tyto alternativy:

- Waldorfská škola
- Škola Marie Montessoriové
- Daltonská škola

- Začít spolu (Krok za krokem)
- Jenská škola
- Církevní školy
- Integrovaná tematická výuka
- Domácí vzdělávání

#### **4.1 Waldorfská škola**

První waldorfská škola byla založena roku 1919 ve Stuttgartu. Za zakladatele je považován německý filosof a pedagog Rudolf Steiner. Jednalo se o tzv. „Svobodnou školu“, která byla uvolněna od požadavků hospodářství, průmyslu i státu a byla původně založena na náboženských myšlenkách. Dnes jsou žáci přijímáni bez ohledu na víru, postižení či rasový původ. Zdůrazňuje estetické činnosti a vztah k přírodě, proto se děti učí pracovat s přírodními materiály. Škola je částečně podporována státem a částečně rodiči. Ve vedení se střídají jednotliví učitelé, kteří se podílejí na konání různých akcí, na oslavách svátků a dodržování tradic i na výrobě školních pomůcek. Ve výuce je důležitá eurytmie, kdy se dítě snaží vyjádřit názor pohybem. Škola v dítěti rozvíjí individuální nadání a tvořivý duchovní i duševní život. Klade důraz nejen na rozvoj intelektu dětí, ale také na jejich city a prožívání. Vzdělávací procesy jsou postaveny na dělení člověka na tělo, duši a ducha. V současné době je ve světě více než 713 waldorfských škol. (Průcha, 2001)

#### **4.2 Škola Marie Montessoriové**

Zakladatelkou alternativní školy je italská lékařka a organizátorka boje za práva dětí a žen Marie Montessori. Její pojetí zdůrazňuje vliv na raná stádia dětství dítěte, kdy dospěla ke zjištění, že dítě se naučí samo chodit, mluvit a manipulovat s věcmi díky své vlastní tvořivosti. Vlivem toho vypracovala metodu, kterou za pomoci speciálních učebních pomůcek a vhodného podnětného prostředí podporuje přirozený vývoj dítěte. Didaktický materiál a veškeré další pomůcky podporují spontánní učení. To je bráno jako klíč ke světu a učitel sleduje vývoj dítěte a následuje ho. Dalším kritériem je svoboda dítěte, kdy dítě by mělo jednat bez pomoci druhých. V současné době je v České republice přes 30 mateřských škol. (Průcha, 1996)

### **4.3 Daltonská škola**

Zakladatelkou daltonské školy je americká pedagožka Helena Parkhurstová. Základní myšlenkou je vyučování dle vlastních studijních plánů dítěte. Tento plán si dítě vytváří samo, ale ve finále musí splňovat učební osnovy. U nás existují i školy, které mají pouze prvky daltonu. Fungují podle nich například pouze dva dny v týdnu, kdy dítě si dělá, co samo chce, a učitel je pouze poradcem. Není uceleným systémem, ale spíše organizačním rámcem, kdy v hromadném učení musí mít žák svůj individuální plán, který by měl zvládnout za určité období. Základními principy jsou svoboda, spolupráce, vlastní organizace a samostatná činnost. Žák má možnost volby s jakým úkolem chce začít, kde i jak. Vše je evidováno na informační tabuli. (Průcha, 2001)

### **4.4 Začít spolu (Krok za krokem)**

Zakladatelem tohoto programu je John Dewey. Tento program je založen na rovnosti dítěte, učitele a rodičů. Svými aktivitami přispívá k demokracii, humanismu a vyšší efektivitě vzdělání. Cílem je vytvořit ucelený vzdělávací program a uskutečnit ho v rámci kurikula ve všech úrovních systému. Jedná se o program orientovaný na dítě s důrazem na partnerství školy, rodiny i komunity. Snaží se vyhovovat potřebám a kulturním tradicím regionu i republiky. Principem programu je individuální přístup ke každému dítěti. Výuka je rozdělena do dnů a třída je členěná na centra aktivit, kde si dítě samo určí, co bude dělat. Volba je však omezena pravidly, kdy dítě musí během týdne absolvovat povinná centra. Výuka je vedena projektovou metodou. Rodiče se účastní ve třídě jako asistenti. Podporují individuální potřeby dítěte a aktivní učení. Výuka je pojata formou hry, účastí rodiny a spolupráce. Snaží se vést dítě k samostatnosti, představitosti, odpovědnosti. Dále také prosazuje myšlenku o integraci dětí se speciálními potřebami. V současnosti s projektem Začít spolu, neboli s projektem Krok za krokem spolupracuje přes 61 Mateřských škol. (Gardošová, Dujková, 2003)

### **4.5 Jenská škola**

Byla založena v Jeně roku 1923 univerzitním profesorem pedagogiky Peterem Petersenem.

Tato alternativa je chápána jako společenství s rodinnou atmosférou. Prostředí je podnětné a rozvíjí přirozenou svobodu dítěte. Vzhled učeben připomíná dětský pokoj, kdy hodnocení žáků je pouze slovní. Děti jsou ve smíšených věkových skupinách. Jenská škola pracuje podle týdenních plánů se čtyřmi základními situacemi: rozhovor, hra, práce a slavnost. (Průcha, 1996)

#### **4.6 Církevní školy**

Jde o nestátní typ alternativních škol. Ve světě mají už dlouholetou tradici. V českém školství se začaly znovu objevovat po roce 1989, kdy jejich specifčnost spočívá v pedagogických a didaktických přístupech a materiálech. Jejich učební osnovy a plány musí být schváleny ministerstvem. V České republice se k této alternativě hlásí přes 20 mateřských škol, z toho tři čtvrtiny škol spadají k Římsko – katolické církvi. (Průcha, 2001)

#### **4.7 Integrovaná tematická výuka**

Model tematické integrované výuky vytvořila Američanka S. Kovaliková, která vycházela ze své praxe s nadanými dětmi. Výuka probíhá ve věkově smíšených skupinách. V jedné třídě jsou věkově děti z mateřských škol až do páté třídy základní školy. Od každého ročníku jsou ve třídě zhruba tři děti. Prostory tomu odpovídají. Učivo všech předmětů je řazeno do určitého celku, dle tématu, které musí zvládnout všechny děti. Nové dovednosti se učí děti až tehdy, kdy je potřebují. (Kovaliková, 1995)

#### **4.8 Domácí vzdělávání**

V České republice bylo povoleno jako experimentální metoda po roce 1989. Jde o výuku učiva prvního stupně. Od roku 2007 je možnost vzdělávání doma i učiva druhého stupně. Žáci jsou vzdělávání v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem a dvakrát ročně chodí do základní školy na přezkoušení. Vzdělávající rodič musí mít vystudovanou střední školu s maturitou. Dítě musí ve škole doložit zprávu z poradenského zařízení o specifické potřebě

ve vzdělávání. Spadají sem například děti s výjimečným nadáním či s poruchami učení. (Holt, 1995)



## **5. Zdravá mateřská škola (Škola podporující zdraví)**

Proces podpory zdraví ve školách se realizuje různými programy, z nich největší úspěšnost a popularitu si získal Evropský program Škola podporující zdraví, který již dlouhodobě potvrzuje výsledky svou efektivitou. Posláním programu je dosažení možnosti vzdělání dítěte ve škole, která veškerou svou činností zdraví podporuje. Projekt je myšlen jako cíl, k němuž by měla každá škola směřovat a být zároveň jejím průvodcem pro ty, kdo se chce zamýšlet nad možnostmi zlepšení podmínek v předškolním zařízení. (Měsíčník Učitelské listy, Průvodce výchovou ke zdraví. Praha: Strom, 2005 – 2006)

Zdravá mateřská škola je jedním z hlavních projektů. Státní zdravotní ústav je již od roku 1996 hlavním garantem a koordinátorem tohoto programu. Vzdělání a zdravé pojetí výchovy pokládá za hlavní a snaží se dále vytvořit čisté prostředí, zdravé mezilidské vztahy a je zaměřen na zdraví jednotlivých dětí a osvojení si životních dovedností a návyků, které budou považovány za správný a zdravý způsob života. Zdraví je významná hodnota, o kterou je nutno správně a svědomitě pečovat. Pocit zdraví jeu jedince výsledkem tělesné, duševní i společenské pohody. Tento vzdělávací program se zaměřuje na rozvoj osobních dovedností a schopností jednotlivce tak, aby dítě bylo při nástupu do ZŠ sociálně, citově, fyzicky i rozumově připraveno na roli školáka.

Záměrem programu je aplikovat strategii podpory zdraví na školní podmínky a přispět k její účasti a proměně při vlastním rozvoji. Vyučovací kurikulum i skryté kurikulum záměrně působí na zdraví žáků, ale i pedagogů a vše je děláno a praktikováno s určitým záměrem. Pedagogové se učí vše do detailu promýšlet a nahlíží i na důsledky své činnosti. Nejedná se vždy pouze o pozitivní důsledky, které zdraví podporují, mohou se zároveň objevit i negativní důsledky, které jsou rizikové a zdraví jedinců mohou ohrozit. Program poskytuje svým zaměřením na podporu zdraví vědecky i eticky zdůvodněné záměry pro plánování i posuzování činnosti ve škole, který zároveň vypovídá v důsledku i o její kvalitě.

Při učení a výchově předškolních dětí je kladen důraz na způsob výuky výchovy ke zdraví, které jsou pro dítě přirozené. Je u nich respektováno učení hrou, nápodobou, experimentem a prožitkem. (Havlíková, Kopřiva, Mayer, Vildová a kol. 1998)

Cílem je trvale umožnit optimální rozvoj a vývoj každého žáka, ale i pedagoga ve spolupráci s rodiči, s danou institucí po stránkách tělesných, duchovních, sociálních a duševních. Pokud dojde k plnění cíle, který je zaměřen pozitivně na vytváření optimálních předpokladů u

každého jedince, jedná se o včasnou prevenci civilizačních chorob, všech závislostí i antisociálního chování, které je v dnešní době velmi rozšířené. (Měsíčník Učitelské listy, Průvodce výchovou ke zdraví. Praha: Strom, 2005 – 2006)

Užitečnost programu spočívá v rozšíření a v prohloubení pedagogické činnosti, uskutečněnou učitelkou v mateřské škole. Má znaky moderního plánování a vyhodnocování zdraví, a proto je použitelné pro tvorbu vlastního kurikula mateřské školy, nezávisle na tom, jak daná škola podporuje zdraví. Pomáhá a vede školu k vlastnímu rozvoji a přístupu, k analýze prostředí, podmínek a chování dítěte v procesu učení. Zároveň umožňuje rodičům větší informovanost a hlubší porozumění ve vztahu k dětem, ale zároveň i k sobě, aby se mohli aktivně účastnit podpory zdraví a vytvářet nové možnosti a způsoby učení. Zároveň otevírá mateřským školám nové možnosti k podpoře zdraví a k jejímu propagování, kdy může sloužit zároveň jako učební text pro předškolní vzdělávání, kterým se učitelky a ředitelky mateřských škol řídí.

Program zdravá mateřská škola se současným Kurikulem podpory zdraví není jen dalším programem zdravotní výchovy, který by se v mateřské škole přidružil k ostatním výchovám. Je samostatným prvkem, kdy není jen prevencí protizávislostema negativním jevům v životě. Je všezahrnující prevencí zdravé a dobré výchovy a plnohodnotným programem práce v mateřské škole. Zatím je jediným programem, který má zavedené a fungující předpoklady v síti mateřských škol a zároveň realizuje záměry vzdělávací politiky státu v oblasti předškolního vzdělávání. (Havlíková, Kopřiva, Mayer, Vildová a kol. 1998)

- **Nové strategie rozvoje programu Škola podporující zdraví**

Program pro podporu zdraví obohacuje dítě a ovlivňuje ho ihned po nástupu do mateřské školy. Vlivem toho vzniklo několik následujících bodů, podle kterých by se měla každá učitelka ve škole řídit a vést děti ke správnému chování a jednání.

Děti se učí tomu, v čem žijí.

-děti se naučí odsuzovat, žijí-li v trestu a kárání.

-děti se naučí útočit, žijí-li v nepřátelství.

-děti se naučí vyhýbavosti, žijí-li v posměchu.

- děti se naučí směrlosti, žijí-li v povzbuzení.
- děti se naučí trpělivosti, žijí-li v toleranci.
- děti se naučí oceňovat, žijí-li s pochvalou.
- děti se naučí spravedlnosti, žijí-li v poctivosti.
- děti se naučí věřit, žijí-li v bezpečí.
- děti se naučí být čestné, žijí-li ve slušnosti.
- děti se naučí mít rády a hledat ve světě lásku, žijí-li v prostředí obklopeném přátelstvím.

(Měsíčník Učitelské listy, Průvodce výchovou ke zdraví. Praha: Strom, 2005 – 2006)

- **Důvody k vytvoření projektu**

Hlavním důvodem byla snaha o vytvoření co nejpříznivějšího prostředí pro fyzický i psychický vývoj dítěte. Projekt klade rozvoj nejen na ozdravení atmosféry v mateřské škole, ale i na plánování a uspořádání týdenních i celodenních pobytů v přírodě a častější pobyt dětí na čerstvém vzduchu. U rodičů se snaží vzbudit zájem o zapojení v mateřské škole a o spolupráci s ní. Škola získává nové kontakty se spolupracovníky a odborníky i s ostatními předškolními zařízeními a zvyšuje motivaci u dětí, které mají v rodině malou informovanost o zdraví a snižuje výskyt nemocí u dětí i personálu mateřské školy. U dětí s problémem dýchacích cest, u alergických a astmatických dětí vylepšuje podmínky pro životní styl. A snaží se nadchnout děti pestřejší náplní ve vyučování s ozdravným zaměřením.

(Měsíčník Učitelské listy, Průvodce výchovou ke zdraví. Praha: Strom, 2001 – 2006)

- **Oceňované přednosti projektu**

Škola má možnost využít program podpory zdraví pro vlastní práci tím, že si vypracuje vlastní program zdraví. Ten poskytuje škole obecnější metodiku, kterou může aplikovat při vypracování jiného projektu školy. Dále nabízí možnost být v přímém kontaktu s garantem a

odborným centrem projektu Škola podporující zdraví, který zabezpečuje kontakt s evropskou sítí škol. Zpracovává materiály a organizuje vzdělávací aktivity v zájmu sítí škol a zároveň získává možnost kontaktu se školami té samé orientace a navzájem si můžou vyměňovat zkušenosti. Vypracovaný projekt vytváří předpoklady pro uchazeče o poskytnutí finančních prostředků z různých zdrojů.

(Měsíčník Učitelské listy, Průvodce výchovou ke zdraví. Praha: Strom, 2001 – 2006)

## **5.1 Kurikulum podpory zdraví v MŠ a jeho charakteristika**

Kurikulum podpory zdraví vychází z dvou základních rámců. A to ze současné vzdělávací strategie a modelového programu podpory zdraví.

- **Kurikulum ve vztahu ke vzdělávacím strategiím**

Je rámcovým kurikulem a předpokládá více úrovně realizaci, kdy si mateřská škola tvoří vlastní kurikulum, ze kterého později vznikají kurikula třídní. Má zpracovanou formální strukturu a odkazuje na hlavní postupy a metody realizované učitelkou v MŠ, má předem dané podmínky účinnosti a záměru. Věnuje pozornost všemu dění v MŠ a vzdělávacímu vlivu na výchovu dětí při naplňování cílů.

- **Kurikulum ve vztahu k modelovému programu podpory zdraví**

Úcta ke zdraví a prožitkové učení, to jsou dvě podoby zásad programu Zdravá mateřská škola, kdy kurikulum bylo již od počátku jeho součástí a ve své nové podobě je dalším krokem k uskutečnění podpory zdraví, protože obsahuje prvky výchovy, dle kterých se učitelky řídí. Také má společnou filosofii i principy modelového programu podpory zdraví, a i proto stále zůstává jeho součástí a zásady programu jsou nezbytné pro dosažení odpovídajících výsledků.

(Havlíková, Vencálková, Havlová, Lacinová, Petrasová, Šprachtová a kol, 2000)

## **5.2 Filosofie, principy a zásady podpory zdraví**

- **Filosofie programu podpory zdraví ve škole**

Mateřská škola, která se rozhodne přistoupit na určitá filosofická východiska a principy činnosti podpory zdraví, chápe, že zdraví není jen nepřítomností nemoci, jak se mnozí domnívají, ale je to pocit souladu, harmonie a pohody, které člověk sám na sobě pozoruje a uvědomuje si je.

Zdraví je prioritní hodnotou života jednotlivce, skupiny i celého světa. Týká se člověka samotného, ale i jeho prostředí, ve kterém se vyskytuje, a je výsledkem vztahu mezi organismem, psychikou i jeho osobností.

Člověk ovlivňuje zdraví i svým chováním, myšlenkami, postoji a celoživotním přístupem a způsobem života. S péčí o něj je nutno začít již v předškolním věku, kdy si člověk nejnázne osvojí dovednosti a správné návyky. Zároveň by se měl snažit své zdraví udržet, předcházet nemocem a snižovat případné riziko onemocnění.

Rodina, domov, škola, město, zájmové útvary, ... To jsou ty nejvhodnější místa pro podporu zdraví. Lidé se v nich nacházejí denně a po celý život, proto zde probíhá uskutečňování programů, které cílevědomě působí a ovlivňují postoj člověka ke svému zdraví.

Hlavním cílem programu Škola podporující zdraví a jeho kurikula je, aby se děti již v mateřských školách učily správným postojům, praktickým dovednostem a úctě ke svému zdraví, ale i ke zdraví okolních lidí. Tento cíl se netýká pouze dětí, ale i učitelů, rodičů a dalších zúčastněných, kdy se učí úctě ke svému zdraví stejně jako jejich svěřenci. Tento postoj je pro každého člověka nezbytný a hraje důležitý význam po celý život jedince.

Člověk podporující zdraví se vyznačuje tím, že dle následujících kompetencí:

- Rozumí pojmům podpora zdraví i prevence nemocí a dokáže posoudit jak situace a prostředí, tak i další jevy ovlivňují jeho zdraví.
- Dovede řešit problémy, pokud se nějaký vyskytne, vyřeší ho.
- Uvědomuje si, že zdraví je jeho prioritní hodnotou.
- Je zodpovědný za vlastní chování a za způsob svého života a posiluje duševní odolnost.
- Ovládá komunikaci, spolupráci a podílí se na vytvoření podmínek nejen pro sebe, ale i pro své okolí.

- **Současné pojetí zdraví klade důraz na celistvost a souvislosti**

Současné pojetí považuje celkové zdraví jednotlivce za výsledek duševního, tělesného, duchovního i sociálního zdraví. A je ovlivněno i jeho vztahem s komunitou a se světem.

Toto pojetí spojuje interakční a holistický přístup ke zdraví, kdy interakce mezi prostředím a jedincem je rozlišeno na úroveň psychologickou, interpersonální, biologickou a sociálně kulturní.

Holistické pojetí vychází z celistvé struktury bytosti a jejího prostředí, kdy složky zdraví mají vlastní dynamiku a vzájemně na sebe působí.

Interakční přístup je dobře využitelný pro programy podpory zdraví, kdy tato oblast se může stát zdrojem rizika, ale zároveň může být i zdrojem prevence a podpory zdraví.

Holisticko – interakční pojetí zdraví vytvořilo správné podmínky pro vznik preventivní podpory zdraví, která není již jen ve zdravotnictví, ale především se nachází její největší působnost v komunitách, ve kterých lidé žijí nebo pracují, kdy komunitní programy vycházejí z poznatků, metod a z oborů lékařských, psychologických, pedagogických a i z laické veřejnosti.

Holisticko – interakční pojetí sdílí vzájemnou propojenost složek zdraví ve třech soustavách:

- **Individuální**- zdraví je spojeno se všemi složkami bytosti, kterou tvoří osobnost, organismus a složky psychických funkcí.
- **Komunitní a institucionální**–zdraví jedince je propojeno se zdravím komunity, ve které žije.
- **Globální** – zdraví jedince, které je propojeno se zdravím komunit, je dále propojeno se zdravím světa.

- **Současné pojetí zdraví uznává úlohu subjektivního pocitu zdraví**

Zdraví má nejen objektivní složku, ale i mocnou složku subjektivní, tedy tu, která určuje, jak se člověk cítí. Tento pojem byl nazván wellbeing, v českém překladu je nejvýstižnějším termínem slovo „pohoda“.

Ve stavu „pohody“ cítíme harmonii, pozitivní naladění a pocit jistoty a bezpečí. Vnímáme i opačný stav, a to pocit nepohody, a máme možnost pozitivně jej ovlivnit.

Pocit pohody může mít několik podob. Spadá do ní pohoda těla, duševního zdraví, sociální pohoda ve vztazích. I proto je na prvním místě rodina a až potom další pojmy v hodnotovém žebříčku.

Tomuto pocitu nejvíce škodí stres, který je součástí emočního prožívání. Stres v některých podobách může mít až fatální následky a může způsobit po dlouhodobém účinku zdravotní problémy.

V předškolním věku je organismus nezralý, a proto stres škodí nejvážněji. U dítěte navštěvující mateřskou školu emoce převládají nad intelektem, a proto by nemělo být dítě nadměrně vystavováno nepřiměřeným druhům zátěže. Své dětství by dítě mělo prožívat v pohodě, proto učitelé i rodiče by měly dohlédnout na podmínky, kterým je dítě denně vystavováno a podporovat jeho odolnost pocitem bezpečí a jistoty. (Havlínová, Vencálková, Havlová, Lacinová, Petrasová, Šprachtová a kol, 2000)

### **5.3 Integroující principy programu podpory zdraví**

V mateřské škole se prolínají dva velmi důležité principy. Respekt k přirozeným lidským potřebám a rozvíjení komunikace a spolupráce.

- **Respekt k přirozeným lidským potřebám**

Jde o nejdůležitější postoj, který škola kultivuje u žáků, tak i u učitelů a rodičů. Dbá o respekt a uspokojení lidských potřeb dítěte a jejich individuálně a vývojově podmíněných projevů.

Potřeby nám pomáhají udržet základní životní funkce pro plnohodnotný život. Neuspokojení potřeb vede následně k frustraci.

Nejnámějšími autory, kteří se zabývali potřebami u dětí předškolního věku, jsou Z. Matějčík, J. Langmajer a A. Maslow.

Známa je též Maslowova pyramida lidských potřeb: potřeba seberealizace, potřeba uznání, potřeba sounáležitosti, potřeba bezpečí a v neposlední řadě i fyziologické potřeby.

Prostředky k uspokojování potřeb si volí mateřská škola sama, na základě znalostí a potřeb žáků. Hledá pedagogické odpovědi k uspokojení potřeb každého dítěte, navštěvujícího mateřskou školu podporující zdraví.

- **Rozvoj komunikace a spolupráce**

Je to proces, při kterém dochází k osvojování stěžejních dovedností, jejichž prostřednictvím jsou uspokojovány potřeby jednotlivce. Pokud probíhá odpovídajícím způsobem, přispívá k atmosféře pohody a usnadňuje řešení problémů.

Komunikace probíhá neustále a obvykle hned několika formami: verbálně, neverbálně a činem. Je základem dobré spolupráce mezi učitelem, rodičem a dítětem. Spolupráce je nejdůležitější pro správný rozvoj jedince a celkovou harmonii.

Princip rozvíjení komunikace a spolupráce má v kurikulu podporujícím zdraví hned dvě funkce. Je prostředkem a zároveň i cílem. (Havlinová, Vencálková, Havlová, Lacinová, Petrasová, Šprachtová a kol, 2000)

#### **5.4 Zásady podpory zdraví v MŠ – podmínky kvality školy**

Filosofií programu je vytváření podmínek pro duševní, tělesnou i společenskou pohodu a výchovu dítěte předškolního věku ke zdravému způsobu života. Cílem je rozvíjet všeobecné kompetence, aby úcta ke zdraví a schopnost odpovědnosti k sobě samému i ke druhým lidem patřily mezi priority dítěte.

- **Učitelka podporující zdraví** - učitelka je vzorem pro dítě a vede ho ke správnému životu, ve kterém zdraví hraje důležitou roli.
- **Věkově smíšené třídy** - děti jsou zvyklé žít ve věkově smíšeném kolektivu a tím se rozvíjí tolerance a spolupráce.
- **Rytmický řád života a dne** - během celého dne je brán ohled na potřeby správné životosprávy v rámci výchovně vzdělávacího procesu.
- **Tělesná pohoda a volný pohyb** - děti jsou vedeny k pobytu venku, během pohybových aktivit jsou využity prvky jógových, zdravotních i dýchacích cviků.
- **Zdravá výživa** - je vhodná po stránce kvalitativní i kvantitativní a obsahuje veškeré potraviny potřebné pro rozvoj dětského organismu.



- **Spontánní hra** - dítě má možnost výběru a do průběhu hry mu učitelka nezasahuje.
- **Podnětné věcné prostředí** - prostředí kladně působí na rozvoj dítěte a má vliv na kvalitu výsledků do budoucna.
- **Bezpečné sociální prostředí** - vytváří správné předpoklady pro rozvoj organismu a do budoucna ovlivňuje dítě v jeho chování.
- **Participativní a týmové řízení** - vliv na dítě má nejen ředitel školy, ale i veškerý personál, který se dopředu domlouvá a řeší problematiku zdraví.
- **Partnerské vztahy s rodiči** - při veškerých akcích pořádaných školou jsou rodiče vítáni a zapojováni do průběhu činností.
- **Spolupráce mateřské školy se základní školou** - obě dvě školy jsou navzájem informovány o jednotlivých programech a utváří plynulý přechod pro dítě.
- **Začlenění mateřské školy do života obce** - škola buduje tradice a pořádanými akcemi prezentuje a zvyšuje prestiž programu podpory zdraví.

(Havlíková, Vencálková, Havlová, Lacinová, Petrasová, Šprachtová a kol, 2000)

- **Učitelka podporující zdraví**

Učitelka je brána za vzor pro dítě i pro rodiče, proto by si měla být vědoma toho, že své okolí neovlivňuje jen svou osobností, ale i svým projevem, pozitivním přístupem, radostí ze života, vstřícností a velkorysostí. S dětmi je bezprostředně celou dobu při pobytu v mateřské škole a její přístup ke zdraví a k životnímu stylu silně děti ovlivňuje a může dále rozvíjet jejich osobnost. S programem by měla být ztotožněna a netrvat za každou cenu vytyčeného cíle. Měla by si umět poradit a zodpovědně přizpůsobit program situaci. Pomáhá vytvořit zdravý životní styl a správné návyky a její přístup ke změnám by měl být pozitivní.

- **Věkově smíšené třídy**

Věkově smíšená skupina je přirozeným prostředím v životě dítěte, která umožňuje vzájemné dorozumívání, spolupráci a rozvíjí ochotu pomoci mladšímu i zraní vlastní identity. Mladší se učí od starších, starším roste sebevědomí a jakýsi pocit zodpovědnosti uvědoměním si vlastní vyspělosti. Vlivem spolupráce mezi dětmi je snížený výskyt agresivity a šikany. Třída je

rovnoměrně naplněna dle pohlaví i věku. A ředitelka mateřské školy umožňuje integraci postižených dětí, či dětí se speciální nebo zvýšenou péčí.

- **Rytmický řád života a dne**

Děti tráví v mateřské škole převážnou část dne, proto je snaha uspořádat potřeby zdravé životosprávy tak, aby dítě mělo dostatek prostoru pro výchovně vzdělávací činnost, hru i odpočinek. Řád v režimu dne je pro dítě velmi důležitou a nezbytnou psychickou potřebou. Zároveň dítě potřebuje i svobodu a možnost své vlastní volby, proto je podporováno v samostatnosti a v uvědomování si vlastních hranic a možností. Žádoucí stereotypy jsou pravidelně opakovány pro správné upevnění do budoucna. Dítě zároveň má možnost vytvořit s učitelem smysluplná a srozumitelná pravidla. Ještě před nástupem do mateřské školy má rodič možnost návštěv do instituce. Se svým potomkem se mohou účastnit různých her a slavností.

- **Tělesná pohoda a volný pohyb**

Pohyb příznivě působí na duševní i tělesné zdraví a přináší radost. Tato potřeba je člověku vrozená a v předškolním věku i velmi intenzivní. Proto je potřeba chránit dětský organismus a posilovat ho správným prováděním zdravotních cviků, rozvíjení hrubé i jemné motoriky a nácviku správného dýchání i relaxace. Probíhá pravidelné střídání činností a odpočinku. Rodiče jsou vedeni k úměrnému oblékání dětí a děti se učí hlídat svou termoregulaci. S pohybem úzce souvisí také bezpečnost, kterou učitel dodržuje a dbá na ni při jakékoli činnosti. V mateřské škole se dbá na zajištění hygienických podmínek a správnému vedení dětí k návykům hygieny i čistoty. K lepší tělesné pohodě jsou praktikovány jógové cviky k uvolnění napětí po náročnějších činnostech a jsou zaváděny i relaxační cviky dle potřeby dětí. (Havlíková, Vencálková, Havlová, Lacinová, Petrasová, Šprachtová a kol, 2000)

- **Zdravá výživa**

Správná výživa ovlivňuje psychickou i fyzickou výkonnost a obranyschopnost vůči chorobám. V období dětského vývoje má mimořádný význam. Strava je proto pestrá, vyvážená a plnohodnotná. Odpovídá potřebám vyvíjejícího se dětského organismu. Obsahuje dostatek zeleniny, vlákniny, ovoce a příjem tuků a soli je nižší. Převažují v jídelníčku ryby a bílé maso. Škola se zároveň snaží o netradiční skladbu dětských jídel. Strava je vhodná jak po stránce kvalitativní, ale i kvantitativní. Dětem je poskytnut dostatečný pitný režim, který se skládá z pestrého výběru čajů, neslazených limonád a ovocných šťáv. Tempo při jídle i velikost porce si dítě určuje samo. Při jídle je dítěti dopřán klid a je brán ohled na individuální potřeby jedince a na hygienu a správné návyky stolování. Špatné návyky jsou u dítěte postupně přeučovány.

- **Spontánní hra**

Hra v předškolním věku hraje u dítěte důležitou roli, je hlavní činností a v jeho rozvoji je nezastupitelná. Má značný význam pro jeho učení. Dítě má potřebu poznávat okolní svět, získávat nové zkušenosti, rozvíjet své schopnosti a učit se dovednostem. Dítěti jsou ke hře umožněny potřebné podmínky, má na ni dostatek času i prostoru a může se k ní vrátit i následující den. Výtvořky ze hry jsou uchovávány pro rodiče. Do hry dítěti nikdo nevstupuje a dítě má možnost hru odmítnout a kdykoliv ukončit. Dítě je při hře pozorováno s cílem rozpoznávat stádia vývoje, jeho zapojení do činnosti i do kolektivu. Dítě by dále mělo být vhodně oblečeno a obuto. (Vágnerová, Kopřiva, Mayer, Vildová a kol. 1998)

- **Podnětné věcné prostředí**

Dítě potřebuje v mateřské škole pocit duševní, tělesné i společenské pohody, aby bylo zdravé a do školy se těšilo, protože tento vliv na celkové zdraví dítěte je podstatný a mnohostranný. Zároveň se cítí bezpečně, zažívá pocit životní jistoty, rozvíjí se po všech stránkách a nenudí se. Učí se dodržovat pravidla her, slušného chování a navzájem si děti mezi sebou pomáhají. Prostředí kladně působí na dítě a je pro něj podnětné. Posiluje motivaci a zlepšuje předpoklady žáků k plnění úkolů. Z dlouhodobého hlediska má vliv na kvalitu výsledků. Dále snižuje riziko stresových situací a úzkostných stavů. Posiluje sebedůvěru dítěte a odolnost

vůči negativním vlivům si dítě odnáší až do dospělosti. Vše je hygienicky ošetřené a čisté. Zjevně nemocné děti do třídy nemohou.

#### ***Materiální a estetické kvality:***

Vybavení budovy a prostorové uspořádání je esteticky upraveno a jednotlivé třídy, šatny i chodby jsou vyzdobeny. Na všech nástěnkách v prostorách školy jsou vystaveny výrobky dětí.

#### ***Chemické a biologické kvality:***

Mělo by být vhodné umístění budovy mimo rušné městské komunikace a celý den by v budově měl být dostatek slunečního světla. Při nadměrném slunečním záření a k tlumení tepla během dne jsou použity žaluzie. Škola má snahu pečovat o děti s indikacemi či alergiemi a astmatem. Děti jsou vedeny k udržování čistoty a pořádku v budově i v okolí školy.

#### ***Emocionálně estetické kvality:***

V budově školy jsou prezentovány dětské výtvarné práce, výrobky a pracovní listy. Učitelka připravuje a vytváří vhodné herní koutky pro určité činnosti dle témat a s tím souvisí i výběr a estetičnost pomůcek. Během dne mají děti možnost hry s hračkami, které si přinesly z domova.

#### ***Prožitkově poznávací kvality:***

Výzdoba v celé budově školy je aktualizována podle ročních období, určitých svátků a slavností, do výzdoby školy i při estetickém zdobení jsou zapojovány děti. Rodiče jsou zapojováni a podílejí se společně s dětmi na oslavách a spolupracují se školou při výrobě pomůcek k hrám a dalším činnostem.

(Měsíčník Učitelské listy, Průvodce výchovou ke zdraví. Praha: Strom, 2005 – 2006)

- **Bezpečné sociální prostředí**

Vytvoření pozitivního a bezpečného prostředí pro dítě je nezbytností a přispívá ke spokojenosti všech. Lze toho však dosáhnout pouze za předpokladu, že se k sobě všichni chovají ohleduplně, kamarádsky a s úctou. Do budoucna si děti odnášejí vzorce sociálního

chování. Prostředí zvyšuje otevřenost a spolupráci žáků, rodičů i učitelů. Vytváří předpoklady pro řešení problémů a jevů mezi dětmi, vše řeší včas a adekvátně na úrovni lidské. Jde o řešení škodlivosti návyků i patologického chování, jako je například šikana. Všeobecné pochvaly učitelka nedává a ani neslibuje odměnu. Ale sama jde dětem příkladem. Děti netrestá, ani je nevyřazuje ze hry. (Havlínová, Kopřiva, Mayer, Vildová a kol. 1998)

- **Participativní a týmové řízení**

Učitel zdravé mateřské školy se řídí dle psaného kodexu dané školy. Zaměřuje se na dodržování zásad komunikace. Na nedostatky dítě upozorní. Zaměstnanci jsou od vedení školy neustále podporováni ve všech aktivitách, které pro děti přichystají. Hlavní roli ale hraje ředitel, který zodpovídá za výsledky. Stanovuje veškeré cíle a prostředky a vyhodnocuje je. Od učitelů získává průběžné hodnocení během celého školního roku a při řízení jsou aktivně zapojovány do provozu a spolupodílejí se na rozhodování. Společně řeší závažné otázky ohledně mateřské školy.

- **Partnerské vztahy s rodiči**

Spolupráce školy s rodiči je nejsilnější zárukou účinnosti projektu. Rodiče jsou zapojováni a chápáni jako partneři ve výchově a jsou aktivně zapojováni do dění mateřské školy. Dítě potřebuje cítit důvěru mezi učitelem a rodiči. Ti se účastní aktivně společných akcí. V každé třídě jsou pořádány třídní schůzky, kde jsou rodiče oceňováni za pomoc, popřípadě jim je nabídnuta možnost konzultace. Přání rodičů a jejich požadavky jsou respektovány.

(Havlínová, Kopřiva, Mayer, Vildová a kol. 1998)

- **Spolupráce mateřské školy se základní školou**

Mateřská škola usiluje o součinnost se základními školami v okolí. Děti jsou včas, ještě před nástupem do základní školy, seznámeni s jejich jednotlivými programy a účastní se akcí pořádaných základními školami pro budoucí prvňáčky. Zároveň i základní školy jsou informované elektronickými prezentacemi o zdravé mateřské škole. Tím jsou vytvářeny

podmínky pro plynulý přechod dětí do prvního ročníku školy základní, protože vstup dítěte do školy je významným mezníkem a je pro něj velmi náročnou změnou.

- **Začlenění mateřské školy do života obce**

Mateřská škola je v obci prezentována různými akcemi na podporu zdraví. Buduje nové tradice a posiluje ty staré. Nabízí neformální návštěvy s možností zapojení do výchovně vzdělávacího procesu. Přispívá k rozvoji základních společenských hodnot a podílí se při vytváření zdravého modelu sociálního prostředí. Zvyšuje prestiž školy i obce a vytváří podmínky v širší komunitě. Vyhledává kontakty i s jinými institucemi, organizacemi i skupinami, jako jsou například hasiči, policie, dopravní podnik a další. (Havlíková, Vencálková, Havlová, Lacinová, Petrasová, Šprachtová a kol, 2000)

## **5.5 Formální kurikulum podpory zdraví v mateřské škole**

Formální kurikulum je bráno jako komplexní projekt cílů a prostředků organizace vzdělávání. Následně i jako realizace projektového a vzdělávacího procesu ve výuce a jeho hodnocení.

Formální kurikulum je pojímáno na všech úrovních v propojení s obsahem učiva programu podporující zdraví a spadá do něj veškerá účelná činnost učitelky. Je pojímáno jako proces postupných kroků.

Pojetí kurikula předškolního vzdělávání bere ohled na to, že je dítě ovlivňováno nejen tím, co mu škola nabízí, ale zároveň i to, co ve škole během dne prožije. Podstatné je, aby vše co dítě prožije, bylo v souladu s tím, o čem se učí.

Rozčleňuje se na několik oblastí a podoblastí:

### **5.5.1 Biologická oblast**

Dítě v předškolním věku by se mělo dobře identifikovat s vlastním tělem, znát jeho funkce i skladbu a odlišit stav zdraví od nemoci. Dopřát tělu dostatek pohybu a pobyt na čerstvém vzduchu. Být dostatečně informovaný o hygieně a neohrožovat své zdraví nevhodnou stravou či riskantními aktivitami.

Podoblasti:

- Lidské tělo a aktivní pohyb
- Sebeobsluha
- Zdravá výživa
- Bezpečnost a ochrana zdraví.

### **5.5.2 Psychologická oblast**

Nejdůležitější je rozvoj přirozených vývojových předpokladů dítěte předškolního věku. Mělo by prožívat a poznávat svět kolem sebe a vědět si se sebou rady. Proto by měly být rozvíjeny jeho poznávací procesy, sebeovládání, sebedůvěra, sebehodnocení, fantazie, tvořivost, paměť a prevence. Mezi další prvky rozvoje patří i emocionalita, která je ovlivněna biologickým temperamentem, který rozum ještě nedokáže kontrolovat.

Podoblasti:

- Poznávání
- Prožívání
- Sebepojetí

### **5.5.3 Interpersonální oblast**

Hlavním úkolem je podporovat v dítěti přirozenou potřebu kontaktu a komunikace s druhými lidmi na kultivované rovině, v níž se bude chtít do budoucna zdokonalovat. Vlivem kultivace získá i kvalitu respektu a tolerance, které patří do vyššího hodnotového řádu, kterému je potřeba se od malička učit.

Podoblasti:

- Respekt a tolerance
- Komunikace
- Spolupráce

#### **5.5.4 Sociálně – kulturní oblast**

Tato oblast dítě připravuje do budoucna na sociální role v soukromém, pracovním i veřejném životě ve společnosti. Naučí dítě dodržovat práva a povinnosti, respektovat pravidla chování a přijmout hodnoty, mezi nimiž by mělo být i zdraví. Od dětství by mělo být dítě vedeno k odpovědnému postoji ke svému sociálnímu zázemí.

Podoblasti:

- Rodina a domov
- Mateřská a základní škola
- Obec a země

#### **5.5.5 Enviromentální oblast**

Tato oblast přispívá k tomu, aby dítě předškolního věku pochopilo, že vše kolem nás je prostředí. Patří do něj lidé, společnost i příroda. Mělo by se orientovat v dějích, které ho obklopují a mělo by zvládat zvažovat rizika a přínosy svého jednání.

Podoblasti:

- Souvislosti
- Vývoj a změna
- Rozmanitost
- Ovlivňování člověka

(Havlínová, Vencálková, Havlová, Lacinová, Petrasová, Šprachtová a kol, 2000)



## **6. Shrnutí teoretické části**

Teoretická část je zaměřena na popis a charakteristiku vývojové etapy předškolního věku. Detailně popisuje vývoj poznávacích procesů, tělesný a pohybový vývoj, sociální vývoj a veškeré jejich složky. Dále poukazuje na předškolní vzdělávání a popisuje školní zralost s několika hledisky pro vstup do školy.

V této části práce je také popsán a shrnut rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání se všemi pěti oblastmi.

V poslední části teoretické práce jsou představeny alternativní projekty mateřských škol, které jsou v České Republice používány. Všech osm projektů je popsáno, největší důraz je kladen na program Zdravá mateřská škola, která je hlavním tématem celé práce.

Teoretická část práce představuje především klady programu Zdravá mateřská škola a na rozdílnost přístupu ke zdraví v rámci výchovně vzdělávacího procesu. Zároveň poukazuje na to, že program podporující zdraví má své opodstatnění i v současné době, tedy v době modernizovaného přístupu výchovy ke zdraví.

## **B. Praktická část**

Zdraví je častým tématem ve všech věkových skupinách. V mnoha situacích by se dalo říci, že téměř nikdo nemůže pochybovat o jeho významu. Nakolik se však vědomě chováme správně, v životě i při výchově a vzdělávání dětí? Opravdu je kladen důraz na zdraví a adekvátní využití možností v osobním přístupu pedagoga či v prostředí mateřské školy?

Vlivem technického rozvoje se životní tempo lidí rapidně zrychlilo, lidé více komunikují, rozmanitě tráví svůj volný čas, objevují se nové technologie a celkový způsob života se pozměnil. To vše přináší nové možnosti, ale také i nová rizika, kterým je nutno čelit. I proto by měl být ve vzdělávání dětí nový a zajímavý přístup ke zdraví. Pro uspokojení svých potřeb nestačí, aby byl člověk jen zdravý, ale také vzdělaný a takový postoj by měl zařadit mezi své životní priority.

Získání pozitivního postoje není otázka pár minut, ale dlouhodobého působení na dítě. Jde o dlouhou cestu s uvědomělým přístupem ke vzdělávání. Vzdělávání dětí ve zdravých podmínkách může značně zvýšit šanci na úspěch. Zajištěním podporujícího i motivujícího prostředí je přispíváno k tomu, aby se děti vzdělávaly rády.

Praktická část navazuje na předchozí teoretickou část a zaměřuje se na popis dvou mateřských škol, kdy jedna z nich je zapojena do projektu Zdravá mateřská škola.

V této části bude cílem zmapovat detailně šest oblastí projektu, které budou následně porovnány mezi oběma školami, a na případné rozdíly bude poukázáno.

## 7. Metodika průzkumu

Praktická část bakalářské práce zkoumá, jak fungují ve vztahu k utváření zdravého přístupu dvě mateřské školy, z nichž jedna je zařazena v programu Zdravá mateřská škola.

Prostředkem získání informací je případová studie, díky které detailně popisují obě dvě mateřské školy a jejich přístup při výchově dětí ke zdravému životnímu stylu v praxi.

Průzkum se zaměřuje na šest zkoumaných oblastí, které jsou navzájem porovnány u obou mateřských škol. Poukazuje na rozdíly, které projekt mateřské škole umožňuje a tím ji dělá jedinečnou, či naopak tuto deskripci vyvrátí. Jde o MŠ Skalka a MŠ Zahradní, která je zařazena v projektu Zdravá mateřská škola.

### 7.1 Výzkumný problém

Do jaké míry a v jakých oblastech mateřská škola naplňuje cíle projektu Zdravá mateřská škola. Zaměřuje se na otázku, zda obě školy naplňují přístup k péči o zdraví a formují dítě pro správný rozvoj organismu, protože dítě tráví v mateřské škole několik hodin denně. Mnohdy je o zdraví informováno až ve škole. Doma se na zdraví vždy nemusí hledět a přístup rodičů není v každé domácnosti kladný. I proto by mělo být dítě vedeno správnou cestou a problematika zdraví by měla být podchycena hned v začátcích.

- **Průzkum se zaměřuje na zmapování a popis těchto oblastí:**
  - Školní vzdělávací plán - témata výuky
  - Kvalifikace učitelů a jejich přístup ke zdraví
  - Zdravá strava a jídelníček
  - Pohybová aktivita a pobyt venku
  - Bezpečnost prostředí a hygiena
  - Spontánní herní činnosti

### 7.2 Výzkumné otázky

1. Jsou jednotlivá témata školního vzdělávacího plánu více zaměřena na rozvoj zdraví ve Zdravé mateřské škole?
2. Mají učitelky ze Zdravé mateřské školy vytvořeny lepší osobní postoje ke zdraví?
3. Liší se kvalita a množství zdravých potravin v jídelníčku obou škol?
4. Je pohybová aktivita ve Zdravé MŠ větší, než v běžné MŠ?
5. Má zdravá mateřská škola díky svému programu odlišný přístup k bezpečnostním podmínkám a hygieně?
6. Jaké výhody má odlišný přístup při spontánních herních činnostech?

### **7.3 Průběh šetření**

Šetření probíhalo v budově dvou mateřských škol po předchozí domluvě s vedoucími učitelkami odloučených pracovišť.

Vždy po příchodu do mateřské školy jsem provedla metodu rozhovoru s vedoucí učitelkou, které jsem se ptala na předem promyšlené otázky, ohledně šesti oblastí výzkumu.

Školní vzdělávací plány mi byly zapůjčeny pro vzájemné porovnání plánů a témat výuky.

V MŠ Zahradní jsem jednala s vedoucí učitelkou Ivou Ambrůzovou a v MŠ Skalka s Helenou Kovářovou. Obě dvě učitelky mi poskytly dostatečné množství informací potřebné pro následné porovnání v této části práce.

Šetření se zúčastnily celkem dvě mateřské školy ve městě Prachatice.

Jak jsem již zmiňovala v teoretické části, projekt Zdravá mateřská škola má hned několik oceňovaných předností, při nichž klade důraz na zásady podpory zdraví a rozvoj správných podmínek kvality mateřské školy.

## 8. Popis mateřských škol zúčastněných ve studii

- *MŠ Zahradní*

Původně samostatná mateřská škola je od roku 2003 jedním ze čtyř odloučených pracovišť MŠ Prachatice, které se nachází nedaleko historického centra města. Díky tomu je velmi dobře dostupná pro děti i rodiče, kdy přístup je ze všech stran přes komunikaci. Mateřská škola se nachází v ulici, která není hlavním tahem přes město.

Jde o nejstarší MŠ ve městě, která funguje již od roku 1962. Jedná se o dvoupatrovou budovu v blízkosti VOŠS a SPGŠ. V přízemí jsou čtyři šatny pro jednotlivé třídy, kancelář vedoucí učitelky, sociální zařízení a školní kuchyně. V prvním patře se nachází červená a žlutá třída, kancelář vedoucí školní kuchyně a kuchyňka. Ve druhém patře je zelená a modrá třída, kuchyňka a školní knihovna s místností pro provozní zaměstnance.

Součástí školy je vlastní školní jídelna, která zabezpečuje celodenní stravování pro děti i zaměstnance mateřské školy.

Za prostorami školy je rozlehlá zahrada se čtyřmi pískovišti, sklad pro hračky na písek i s vodou, sociální zařízení, skluzavky, prolézačky, průlezkky s bezpečnou dopadovou plochou, stolky a lavičky k odpočinku a další zahradní prvky pro hru dětí. Zahrada se i nadále inovuje dle zpracovaného projektu- Komunitní a přírodní zahrady, dle finanční možnosti školy. Zahrada je porostlá trávnikem, na celé ploše jsou zasazeny vzrostlé ovocné i jehličnaté stromy, které zdobí zahradu a poskytují příjemný stín v letních měsících. Členitý terén umožňuje dětem celoroční využití a poskytuje dostatek možností pro různé hry a sporty. Zadní část zahrady je chráněna před hlukem a prachem z rušné komunikace křovinami, proto mají děti soukromí a pocit pobytu v přírodě.

Pokud chtějí učitelky s dětmi vyrazit na procházku, musejí dbát na bezpečnost. V blízkosti není žádná příroda, proto chodí na vycházky do klidnějších lokalit ve městě, kde není téměř žádný provoz. Mateřská škola leží nedaleko centra města. Toho učitelky využívají při tematických vycházkách do okolí, kdy jsou děti seznamovány s historií města, lidovými tradicemi a oslavami ve městě. Škola má strategickou polohu, v blízkosti jsou historické budovy, nedaleko je sportovní areál Tatran, plavecký bazén, městský park, dům dětí, knihovna i divadlo.

Budova školy je od minulého roku zateplena, nově nabarvena a všude jsou vyměněná plastová okna. V mateřské škole též proběhla výměna elektroinstalace a vodoinstalace.

Škola se hlásí svým programem k filosofii celostního pojetí zdraví, dlouhodobě pracuje podle vlastního programu podpory zdraví a od ledna 2004 je zařazena v síti projektu „Zdravá mateřská škola“.

Učitelky se snaží vytvářet prostředí, které se co nejvíce podobá rodině, usilují o to, aby se všichni cítili příjemně jako doma. Proto jsou ve škole smíšené třídy, které dávají dětem větší příležitost k navazování kontaktu s ostatními dětmi i dospělými.

Jednotlivé třídy jsou barevně i tématicky odlišeny:

1. Třída- červená, se zaměřuje na hudebně-pohybovou výchovu.
2. Třída- žlutá, je zaměřena na ekologii.
3. Třída- zelená, se zaměřuje na logopedickou prevenci dětí.
4. Třída- modrá, je zaměřena na výtvarnou výchovu.

- ***MŠ Skalka***

Původně samostatná mateřská škola je nyní jedním ze čtyř odloučených pracovišť MŠ Prachatice. Nachází se v okrajové části města, mimo hlavní komunikace, na kopci zvaném Skalka. Ze kterého je krásný výhled na historickou část města. Výhodou umístění školy je, že při inverzi nebývá škola zasažena smogem. I když je postavena na kopci, je dobře dostupná i pěšky pro rodiče a jejich malé děti. Komplex školy tvoří tři pavilony, kdy každá ze tříd má samostatný vchod. Přízemní třídy jsou zcela bezbariérové. Třídy mají samostatné hygienické zázemí. Tři třídy mají svou ložnici, pouze v přízemí první budovy se lehátka denně rozkládají. Od roku 2009 je budova zateplena a nově vymalována v barevných odstínech. V celé mateřské škole byla provedena výměna lustrů za zářivky a o dva roky později proběhla také výměna podlahových kritin ve všech šatnách i třídách.

Mateřská škola se nachází na velmi klidném a bezpečném místě v zajímavé lokalitě. Z jedné strany je mírný kopec, na kterém se dají dobře pouštět na podzim draci, a z druhé strany školy

se dá snadno dojít do lesíku za městem, kde děti rády tráví čas venku. V prostorách mezi stromy i v lesíku se dají stavět bunkry a zároveň vytvářet domečky pro zvířata. Děti jsou v úzkém kontaktu s přírodou, kde mohou pozorovat zvířata, rostliny a celkovou atmosféru. Cesta do tzv. „Háječku“ je mimo dopravní komunikace a nachází se tam pouze cesty pro pěší.

Kolem celé budovy školy je velká zahrada, která je přizpůsobená potřebám dětí se spoustou instalovaných prvků, ve vstupní části zahrady je velká dřevěná loď s prolézačkami, v zadní části je domeček a vlak, dále se na zahradě nachází koloběžková dráha. Dominantou zahrady je velký hrad a po zahradě jsou rozmístěna pružinová houpadla. Nachází se tam i bazén a pískové hřiště s pískovišti.

## 8.1 Zkoumané oblasti

- **Školní vzdělávací plán - témata výuky**

MŠ Zahradní	<p>Téma školního kurikula: Je nám spolu dobře.</p> <p>Motto: Jací jsme my, takové jsou naše děti. (J.G. von Herder)</p> <p>Při tvorbě kurikula vychází mateřská škola ze zásad Mateřské školy podporující zdraví, kdy nejdůležitější je být při tom, mít možnost vidět, dotýkat se a prožívat. Dále vychází také z RVP i z potřeb a zájmu dětí.</p> <p>Podtémata: Jsou vždy v trvání jednoho měsíce a odpovídají školnímu kurikulu, kdy tvoří společný základ pro pedagogickou činnost ve všech třídách. Poskytují dětem ucelenou vzdělávací nabídku ve všech vzdělávacích oblastech předškolního vzdělávání.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zář: Poprvé spolu</li> <li>• Říjen: Dary podzimu</li> <li>• Listopad: Barevné listí</li> <li>• Prosinec: Vánoční kouzla</li> <li>• Leden: Zimní radovánky</li> <li>• Únor: Budu školákem</li> <li>• Březen: Voláme jaro</li> </ul>
-------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duben: Svět kolem nás</li> <li>• Květen: U nás doma</li> <li>• Červen: Léto nás volá</li> </ul> <p>-detailní popis viz příloha č. 1</p> <p>Doplňkové programy pro děti, rozvíjející výchovu ke zdraví a zdravému životnímu stylu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cvičíme s chutí</li> <li>• Zdravý úsměv</li> <li>• Říkejme si spolu</li> <li>• Plavecký výcvik, 10 lekcí</li> <li>• Solná jeskyně, 10 lekcí</li> <li>• Pobyt v přírodě</li> <li>• Ovoce a zelenina</li> <li>• Pitný režim</li> </ul> <p>-detailní popis viz příloha č. 2</p>
MŠ Skalka	<p>Téma školního kurikula: Svět dětskýma očima</p> <p>Školní vzdělávací program je zpracován v souladu se záměry RVP. Charakteristika programu je dána už samotným názvem a je uskutečňována přirozeným dětským způsobem. Především formou nezávazné dětské hry, kterou si děti zvolí dle svého zájmu. Dochází ke střídání her pro správný rozvoj dovedností dětí.</p> <p>Výchovně vzdělávací program je uspořádán do integrovaných bloků, které jsou odvozeny z cyklu ročních období a přírodních i společenských situací s nimi spojených.</p> <p>Integrované bloky nastiňují tematické okruhy, které se navzájem doplňují a navazují na sebe. Plynule přechází jeden do druhého.</p> <p>Tematické okruhy s podtématy</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Září: Já v mateřské škole <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ještě to tady neznám</li> <li>➤ nejsem tady sám</li> <li>➤ učím se být kamarád</li> <li>➤ jablíčko se skutálelo</li> </ul> </li>   <li>• Říjen: Podzim čaruje <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ babí léto</li> <li>➤ vlaštovičko let'</li> <li>➤ podzim barvy čaruje</li> <li>➤ povídala ježčí máma - ježek</li> <li>➤ podzim v lese</li> <li>➤ draku, draku</li> </ul> </li>   <li>• Listopad: Když padá listí <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ strašidel se nebojíme</li> <li>➤ co nám radí počasí</li> <li>➤ zvířátka, chystejte si doupátka</li> <li>➤ ve městě</li> <li>➤ na venkově</li> </ul> </li>   <li>• Prosinec: Těšíme se na Vánoce <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ než přijde čert s Mikulášem</li> <li>➤ adventní pohoda</li> <li>➤ na Vánoce dlouhý noce</li> <li>➤ vánoční cinkání</li> </ul> </li>   <li>• Leden: Kupa sněhu děti láká <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vzpomínáme na Vánoce</li> <li>➤ sněhuláčí školka</li> <li>➤ brzy budu školákem</li> <li>➤ co všechno už umím</li> <li>➤ zimní radovánky</li> </ul> </li> </ul>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zima, zima, samá rýma</li>   <li>• Únor: Příroda spí zimním spánkem</li> <li>➤ kdo tu skákal hop a hop</li> <li>➤ i pohádka má svá zvířátka</li> <li>➤ za polárním kruhem - návštěva u eskymáků</li> <li>➤ pod zamrzlou hladinou</li> <li>➤ pod hvězdnou oblohou</li> <li>➤ karnevale, karnevale</li>   <li>• Březen: Voláme tě sluníčko</li> <li>➤ zatoulané sluníčko</li> <li>➤ kdo to ťuká na skořápku</li> <li>➤ domácí zvířata a jejich mláďata</li> <li>➤ moje kamarádka knížka</li>   <li>• Duben: Všechno dýchá jarem</li> <li>➤ děti pozor červená</li> <li>➤ pletu, pletu pomlázku</li> <li>➤ zpívá si kos písničku</li> <li>➤ chráním naši zem</li> <li>➤ čarodějnický rej</li>   <li>• Květen: Vím a znám</li> <li>➤ se srdíčkem na dlani</li> <li>➤ až já budu velká</li> <li>➤ šel zahradník do zahrady</li> <li>➤ otvírání studánek</li> <li>➤ copak se to děje v trávě</li>   <li>• Červen: Veselé je léto</li> <li>➤ děti mají svátek</li> <li>➤ čáry máry ententýky</li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ indiánské léto</li> <li>➤ hurá léto, hurá prázdniny</li> </ul> <p>-detailní popis viz příloha č. 3</p> <p>Podtémata ročního období – Tematické celky</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podzim</li> <li>• Zima</li> <li>• Jaro</li> <li>• Léto</li> </ul> <p>-detailní popis viz příloha č. 4</p>
--	--

• **Kvalifikace učitelů a jejich přístup ke zdraví**

MŠ Zahradní	<p>Speciální kvalifikace pro projekt Zdravá mateřská škola není povinností jak pro vedoucí učitelku, tak i pro ostatní učitelky v odloučeném pracovišti mateřské školy. Všechny učitelky splňují odbornou kvalifikaci a mají vystudovanou Střední pedagogickou školu obor vychovatelství. Dnes je obor pod názvem Předškolní a mimoškolní pedagogika, neboli PMP.</p> <p>Všech osm učitelek jezdí na speciální semináře a školení, které jim doporučuje Státní zdravotní ústav, účast není povinností. Jde o jejich zájem a přístup ke zdraví. Mají chuť se zdokonalovat, získávat nové poznatky v pedagogickém oboru, sebevzdělávají se a obohacují své profesní portfolio. Dále pracují dle kurikula.</p> <p>Přístup ke zdraví mají všechny učitelky kladný. Pro děti se snaží být tím správným vzorem a dodržují návyky zdraví.</p> <p>Celoročně učitelky ve svých třídách zajišťují logopedickou prevenci, která je doplňkovým programem.</p>
-------------	---

MŠ Skalka	<p>Všechny učitelky mají vystudovanou Střední pedagogickou školu, obor Předškolní a mimoškolní pedagogika (PMP). Jedna z mladších učitelek má titul z bakalářského studia - Učitelství pro mateřské školy.</p> <p>Všechny učitelky jsou nekuřačky a ke zdraví mají kladný přístup. Snaží se být vzorem pro děti, ke kterému mohou bez problému vzhlížet.</p> <p>Mladé učitelky zaměstnané v mateřské škole ve svém volném čase sportují a vedou k tomu i děti ve svých třídách.</p>
-----------	---

- **Zdravá strava a jídelníček**

MŠ Zahradní	<p>Jídelníček sestavuje vedoucí kuchařka s pomocí dvou dalších kuchařek dle norem udávaných spotřebním košem pro mateřské školy. Ten stanovuje jaké výživové požadavky v procentech mají jídla splňovat a jaká je doporučená spotřeba na žáka na den. Počítá se za měsíční období. Informace k výpočtu spotřebního koše potravin jsou uvedeny ve vyhlášce 107/2005 Sb.</p> <p>Dopoledne děti ke svačině dostávají jako přílohu zeleninu či ovoce. Tímto způsobem si zvykají na čerstvost potravin a jsou na ni více zvyklé.</p> <p>Během celého dne mají možnost výběru pitného režimu. Mohou si vybrat mezi bylinkovými čaji a vodou.</p> <p>Strava je poctivá a odpovídá zdravé životosprávě bez polotovarů a s minimem smažených jídel. Děti jsou více zvyklé jíst všechny druhy luštěnin a různé pomazánky.</p> <p>Mateřská škola využívá potraviny z kraje. Jablka a džusy ze Lhenic, maso z Volar, kvalitní bylinkové čaje Biogena. Snaží se jídelníčkem přiblížit domácí stravě, která by měla odpovídat zdravým hodnotám s minimem slazených jídel i pití.</p> <p>Dále mateřská škola pořádá každoročně na Vánoce a na Velikonoce</p>
-------------	---

	<p>ochutnávky pro rodiče v rámci besídek. Kuchařky vždy připraví zdravé a netradiční pokrmy, jako například čočkovou pomazánku, kterou mají za úkol rodiče rozpoznat. Jde i o přímé seznámení s potravinami a jídly, které jejich děti dostávají každý den v rámci jídelníčku.</p> <p>-jídelníček z týdne 31. 3. - 4. 4. 2014 viz příloha č. 5</p>
MŠ Skalka	<p>Mateřská škola nemá vlastní školní kuchyni. Jídlo se denně dováží v uzavřených boxech autem Charity z dalšího odloučeného pracoviště z MŠ Česká, která svou vlastní kuchyni má. Dříve jídlo dovážely kuchařky v kárkách, jídlo ale nevydrželo teplé a muselo se přehřívát, v rámci hygieny byl takový způsob dopravy změněn.</p> <p>V MŠ Skalka jsou u každé třídy malé kuchyňky, kde paní kuchařky připravují dětem svačiny. Rozdávají se v nich i obědy, které nerozdávají paní kuchařky, jsou rozdávány učitelkami, které dle věku dětí a jejich zralého uvážení určují porce jídla.</p> <p>Děti každý den dostávají kousek ovoce nebo zeleniny, která je jako příloha ke svačině. Ta se obvykle skládá z pečiva a nějaké pomazánky.</p> <p>Během celého dne je v mateřské škole dodržován pitný režim, který se skládá z různých čajů a rozpustných sladkých nápojů.</p> <p>-jídelníček z týdne 7. 4. - 11. 4. 2014 viz příloha č. 6</p>

- **Pohybová aktivita a pohyb venku**

MŠ Zahradní	<p>Mateřská škola pořádá doplňkové programy pro děti. Jedná se i o jeden pěší výlet v měsíci květnu. Paní učitelka s předškolními dětmi ze své třídy vyrazí pěšky na výlet v okolí školy. Výlet vymyslí učitelka sama a i sama ho organizuje. Při výletě pozorují ekosystém, les, přírodu, zvířata, rostliny a celkovou krásu šumavské přírody.</p> <p>Při pohybové aktivitě se snaží učitelka vést děti ke hře i k pohybu. Snaží</p>
-------------	---

se rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti a rozvíjí fyzickou zdatnost, jak uzná sama za vhodné. Jde o prevenci proti lenosti a pohodlnosti.

Na zahradě pořádá škola Den matek v rámci jógy. Děti si zacvičí s prachatickou cvičitelkou jógy p. Rojovou a seznámí se s novými cvičícími prvky.

Čtyřleté a pětileté děti dochází každý týden do solné jeskyně v Prachaticích. Od školy je to pěšky zhruba deset minut.

Dále se škola připojila ke sportovním aktivitám, které pořádá Státní zdravotní ústav. Škola si tento projekt pojmenovala: S Krtečkem každým dnem, začínáme pohybem. K projektu získali i dotace od Zdravého města Prachatice.

-projekt S Krtečkem každým dnem, začínáme pohybem viz příloha č. 7

Dalším projektem, kterého se škola účastní je Světový den zdraví, s tématem – Předej informaci. Je pořádán Státním zdravotním ústavem a je zaměřen na ochranu a prevenci proti klíšťatům. Děti si vyrobí v rámci módní přehlídky obleček, který je proti klíšťatům ochrání. Do tohoto projektu jsou zapojeni i rodiče.

-projekt Světový den zdraví – Předej informaci viz příloha č. 8

Na podzim se účastní Běhu pro zdraví. Také spolupracuje s policií ČR na dopravním hřišti - Bezpečná dopravní situace na koloběžkách.

V zimě pořádá škola projekt Zimní sporty, kdy se děti seznámí s různými druhy sportů na sněhu a na zahradě. V rámci sportovního dne si děti některé z nich vyzkouší.

Při projektu - Je nám spolu dobře, spolupracuje mateřská škola s důchodci z Prachatic. Společně jdou do parku mláďa a se seniory cvičí a zkusí spolupracovat. Na konec dne senioři připraví pro předškoláky výlet. Na Tankovce v Prachaticích vytvoří pro děti šipkovanou s úkoly. Podle

	tohoto projektu je pojmenován i celoroční plán mateřské školy.
MŠ Skalka	<p>Všechny třídy v mateřské škole pořádají každý den dlouhé tematické vycházky, většinou do „Háječku“. Každý den se zaměřují na něco jiného. Na zvířata v okolí, na stromy, rostliny a další části ekosystému.</p> <p>Při tělovýchovné chvilce se snaží učitelka vést děti k pohybu, rozvíjí jejich zručnost i ohebnost díky jógovým i zdravotním cvikům, které jsou ve cvičení zapojovány. Každá tělovýchovná chvilka a mnohdy i řízené činnosti obsahují pohybové hry, nebo různé překážkové dráhy.</p> <p>Jen v MŠ Skalka je zabudovaná v budově sauna, kterou škola příležitostně využívá dle financí školy. Proto do solné jeskyně děti nedochází.</p> <p>Mateřská škola klade důraz na před plaveckou výchovu, kde se děti seznamují hravou formou se základy plavání. Cílem je naučit se nebát vody, ponořit hlavu, splývat. V mnoha případech se děti naučí i samotnému plavání. Plavecký výcvik probíhá 2x ročně a má 10 lekcí. Děti pravidelně dochází do místního bazénu, ke kterému to mají pěšky zhruba půl hodiny.</p> <p>Na začátku podzimu a dále i v zimním období pořádá mateřská škola různé výlety a exkurze: výlet vlakem na Lázně sv. Markéty spojený se sběrem kaštanů, pomoc při úklidu listí na zahradě, podzimní výlet na Libín zaměřený s pozorováním přírody. Dále pořádá i různé akce pro rodiče s dětmi - Houbičkování, Jablíčkové čarování, Bramboriáda. Všechny tyto akce s rodiči probíhají formou her a sportovních soutěží.</p> <p>Na začátku jarního období a v létě má škola na programu další zajímavé akce a vycházky: Polodenní vycházka k Husinecké přehradě, sobotní výlet rodičů s dětmi na Vysoký kámen v Kralovicích, výlet do planetária, vycházka na farmu k Poskočilům v Prachaticích, výlet na ekofarmu Perlovice, dopolední výlet na Libín - pěší túra ze Sedla a další různé vycházky, jako například vycházka do sběrného dvora nebo k čističce vod.</p> <p>Mateřská škola se aktivně zapojuje do akcí pořádaných Zdravým městem</p>

	Prachatice.
--	-------------

- **Bezpečnost prostředí a hygiena**

MŠ Zahradní	<p>Mateřská škola dodržuje veškerá pravidla kontroly bezpečnosti práce. Každý rok jsou kontrolovány herní prvky a tělovýchovné nářadí na zahradě a ve třídách speciálně odbornou firmou. Závady jsou ihned opraveny dle finančních možností MŠ.</p> <p>Herní prvky ve třídách jsou denně kontrolovány učitelkou dle dané vyhlášky a jsou dodržována pravidla o bezpečnosti.</p> <p>Všichni pracovníci pravidelně dochází na školení o bezpečnosti práce na pracovišti. Řídí se dle směrnic k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví ve škole - jak se chovat ve třídě, venku, na plavání.</p> <p>Jednou za tři roky chodí požárníci do mateřské školy a radí, jak se správně zachovat při možném požáru. Probíhá i revize hasičských přístrojů.</p> <p>Rádoby evakuace se v mateřské škole nedělá.</p> <p>V rámci hygieny dochází namátkově do školy kontrola. Zkoumá čistotu školní kuchyně, kvalitu a způsob podávání jídla.</p> <p>Děti jsou vedeny k čištění zubů po obědě. Týká se to však jen předškolních dětí z organizačních důvodů. Děti si na začátku roku přinesou kelímek s kartáčkem a pastou. Malé děti to okoukají a přijde jim to přirozené, čistit si zuby po hlavním jídle a před spaním.</p> <p>Nábytek ve třídách je uzpůsoben smíšenému věku dětí a je v několika velikostech a v různých výškách dle nařízení. I herní prvky odpovídají hygienickým a bezpečnostním normám EU.</p> <p>Mateřská škola v roce 2011 prošla rekonstrukcí elektroinstalačních a vodoinstalačních zařízení. Došlo k výměně světel, k revizi všech kabelů, k vybavení umýváren a ke zvětšení toalet. Rekonstrukci dotovalo město</p>
-------------	--



	Prachatice a celá škola se díky ní zmodernizovala. V roce 2013 došlo k zateplení celé budovy.
MŠ Skalka	<p>I tato mateřská škola dodržuje veškerá pravidla kontroly bezpečnosti práce a veškeré herní prvky jsou pravidelně kontrolovány. Popřípadě jsou opraveny či vyměněny, dle finančních možností školy.</p> <p>V roce 2009 proběhla celková výmalba celé školy ve veselých barevných odstínech. Veškeré lustry byly vyměněny z bezpečnostních důvodů za zářivky a ve všech umývárkách jsou zabudovány nové pákové baterie.</p> <p>Do některých tříd byly dokoupeny hrací prvky do herních koutků a celá mateřská škola byla podrobena drobnějším úpravám.</p> <p>Zahrada, která se rozkládá kolem celé budovy školy, byla doplněna o několik dřevěných herních staveb, jako je pirátská loď, hrad, či domeček.</p> <p>Staré podlahové krytiny ve všech šatnách i třídách byly vyměněny novými krytinami. Okna zatím škola má původní dřevěná.</p> <p>Poslední tři měsíce je ve škole zabudován alarm s centrem na provozní budově. V 8.00 ráno se dveře uzamknou a do tříd je možno se dostat až po zazvonění na zvonek. Otevření dveří na zazvonění zatím není možné. Odemykají je učitelky ručně na klasický klíč. Naplánována je výměna hlavních dveří u všech tříd, aby šel zvonek zabudovat a dveře se mohly otevřít na dálku.</p> <p>Tak jako ve Zdravé mateřské škole jsou starší děti vedeny k čištění zubů po obědě před spaním a v umývárce má každé dítě z domova donesený kelímeček s kartáčkem a pastou.</p>

- **Spontánní herní činnosti**

MŠ Zahradní	<p>Hra je celkově volnější, záleží na dítěti co chce dělat a jakou hru si zvolí.</p> <p>V klasické MŠ jdou všichni kreslit a námětové hry vedené učitelkou jsou</p>
-------------	---

	<p>pro všechny. Kdežto v této mateřské škole všichni nemusí dělat všechno společně. Starší děti, které už po obědě nechtějí spát, po hodině odpočinku, kterou musí proležet na lehátku dle předpisů, mohou přejít ke hře. Ta musí být ovšem klidnější, aby nevzbudily malé děti a je vedena učitelkou. Děti mohou kreslit, lepit, hrát si potichu různé stolní hry, nebo si dodělávat výrobky z rána.</p> <p>Hračky jsou uloženy ve třídě formou boxů a jsou věkově uzpůsobeny a rozčleněny. Dítě má po celou dobu ranních her možnost volby a chuť dítěte ke hře je individuálně respektována. Starší děti při řízených činnostech pomáhají těm mladším a tím se mezi nimi upevňují pouta a rozvíjí se spolupráce. Starší děti se stávají vzorem a navzájem se přirozeně učí žít v kolektivu a pomáhají si. Menší děti se rychleji adaptují a více si ve třídě vyhrají.</p>
MŠ Skalka	<p>Každý den při ranních činnostech učitelka zařazuje jednu hlavní námětovou hru, která se tematicky hodí k tématu týdne. Děti mají možnost volného výběru dalších her, jako jsou hry u stolečku, kreslení, příprava výrobků k řízeným činnostem. Také mají volnost při výběru vlastní vedlejší a menší námětové hry, která se odehrává v kuchyňce, v obchodu nebo v domácnosti.</p> <p>Každý den jsou zařazovány hry venku v rámci vycházek a nebo her na zahradě. Ty jsou vždy rozděleny do dvou částí, kdy první část je výchovně vzdělávací a druhá část je pohybová, aby se děti rozvíjely po více stránkách a byly celkově všestrannější.</p> <p>Do některých her jsou zařazovány dechová i artikulační cvičení. Převážně tomu tak bývá při řízených činnostech. Při tělovýchovných chvilkách jsou do rozcvičení a protažení těla zařazovány přirozené pohyby a cviky na rozvoj koordinace i na procvičení hrubé motoriky. Dále jsou zapojovány také zdravotní a jógové cviky a vždy proběhne i nějaká pohybová hra, do které jsou zapojeny všechny děti.</p>

## 9. Shrnutí výsledků

Praktická část práce se zaměřovala na porovnání několika oblastí u dvou mateřských škol: MŠ Skalka a MŠ Zahradní, která je zapojena v projektu Zdravá mateřská škola.

1. Bylo zjištěno, že témata školních vzdělávacích plánů se od sebe příliš neodlišují a jednotlivé plány jsou zaměřovány především na jednotlivé měsíce v roce.
2. Kvalifikace učitelů je v obou mateřských školách stejná. Všechny učitelky mají vystudovanou Střední pedagogickou školu. Jediným rozdílem je aktivní účast učitelek z MŠ Zahradní na speciálně vzdělávacích seminářích pořádaných Státním zdravotním ústavem, který je informuje o pořádaných akcích a propagaci zdraví v rámci výuky i mimo ni.
3. Na zdravou stravu je brán ohled v obou školách a jídelníček vždy obsahuje všechny potřebné živiny pro správný rozvoj dětského organismu. Ve zdravé mateřské škole jsou využívány potraviny z kraje a rodiče jsou v rámci programu seznamováni osobně s některými jídly podávanými v jídelníčku. Další odlišností je pitný režim, kdy Zdravá MŠ Zahradní neposkytuje dětem žádné slazené nápoje během celého dne.
4. Pohybové aktivity jsou převážně v obou mateřských školách podobné. Obě školy dochází na pravidelné lekce plavání pro předškoláky. Dále učitelky dochází s dětmi buďto do solné jeskyně nebo do sauny. Výlety, různé exkurze a sportovní akce jsou v obou školách obdobné.
5. Obě mateřské školy kladou důraz na bezpečnost dětí a na rozvoj hygienických návyků, jako je třeba čištění zubů u předškoláků. Prostředí tříd a bezpečnost hracích prvků je kontrolována učitelkou a v MŠ Zahradní je nábytek uzpůsoben smíšenému kolektivu dětí.
6. Ve spontánních herních činnostech je rozdíl znatelný. V MŠ Skalka je každý den dle tématu vedena tematická hra, zatímco v MŠ Zahradní si děti hry tvoří samy a mají ve volbě větší volnost.

## **10. Závěry šetření**

Praktická část shrnuje informace o průběhu a formách výchovně vzdělávacího procesu. Poukazuje na to, že dle předpokladu MŠ Zahradní, která je zapojena od roku 2004 v síti projektu Zdravá mateřská škola využívá podporu zdraví více, než druhá mateřská škola. V některých oblastech je rozdíl znatelný, kdežto v určitých oblastech je přístup ke zdraví u obou škol téměř totožný.

Při zjišťování informací u obou mateřských škol přicházím na to, že obě dvě mateřské školy se považují za školu podporující zdraví, přestože jedna z nich nemá zpracovaný a ucelený plán podpory zdraví a není zařazena do projektu Zdravá mateřská škola.

## 11. Závěr

Účelem této bakalářské práce bylo porovnání dvou mateřských škol a jejich podporu zdraví začleněnou do života školy. Zároveň jde i o posouzení, zda MŠ Zahradní, která přijala koncepci projektu Zdravá mateřská škola, podporuje zdraví více, jak by se dalo předpokládat, než MŠ Skalka, která certifikát tohoto projektu nevlastní.

Chceme-li porovnávat kvalitu a množství podpory zdraví, je nejprve nutné ujasnit si, co se pod pojmem zdraví skrývá a co je možno objektivně posuzovat.

Zdraví můžeme podporovat na školním výletě, stejně tak jako při četbě knihy a slovo zdraví nemusí vůbec padnout. Ve zdraví nejde jen o to vědět, co zdravé je a co není, ale také jakými prostředky můžeme zdraví dosáhnout a jak ho následně udržovat.

„Zdravé věci“ jsou mnohdy prosazovány s velkým úspěchem, je ale často použit nevhodný způsob podání. V podpoře zdraví v MŠ se mnohdy odráží nejen prostředí školy, zdravé vztahy ve škole a s okolním světem, ale také metody učení.

Přijímáme-li zdraví jako nejdůležitější hodnotu ve svém životě, a uznáváme jeho nezastupitelnou úlohu, pak následná podpora zdraví musí prolínat celý život školy a týkat se všech lidí v ní. (Havlíková, Kopřiva, Mayer, Vildová a kol. 1998)

Ve svém výzkumu jsem se zaměřila na získání informací z obou mateřských škol a jejich následné porovnání. Stěžejními prvky výzkumu bylo 6 oblastí, a to školní vzdělávací plán - témata výuky, kvalifikace učitelů a jejich přístup ke zdraví, zdravá strava a jídelníček, pohybová aktivita a pohyb venku, bezpečnost prostředí a hygiena a spontánní herní činnosti.

Průzkum ukazuje, že učitelky ze Zdravé mateřské školy využívají o něco více prostředky podpory výchovy ke zdraví, než jejich kolegyně z „běžné mateřské školy“, zejména pokud se jedná o dlouhodobou a pravidelnou práci v oblasti zdraví. Rozdíly v přístupu ke zdraví v některých oblastech nejsou tak rapidní. Proto nelze jednoznačně říci, že MŠ Zahradní, která je v projektu Zdravá MŠ má ke zdraví uvědomělejší přístup.

Případová studie ukazuje, že mateřská škola nemusí být přímo v nějakém projektu zahrnující a udávající přístupy ke zdraví, aby učitelé měly chuť vést děti ke zdravému životnímu stylu a o zdraví se zajímaly. Dále poukazuje na to, že i v dnešní modernizované době má zájem o zdraví své opodstatněné místo a dostatečné uplatnění.

## 12. Seznam použité literatury

1. ALLEN, K. E. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního věku do osmi let*. Praha: Portál, s. r. o., 2002. ISBN 80-7367-055-0
2. GARDOŠOVÁ, J., DUJKOVÁ, L. *Vzdělávací program Začít spolu. Metodický průvodce pro předškolní vzdělávání*. Praha: Portál, s. r. o., 2003, ISBN 80-7178-815-5.
3. HAVLÍNOVÁ, M., KOPŘIVA, P., MAYER, I., VILDOVÁ, Z. a kol. *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál, s. r. o., 1998.
4. HAVLÍNOVÁ, Miluše, Eliška VENCÁLKOVÁ, Jana HAVLOVÁ, Ivana LACINOVÁ, Nina PETRASOVÁ, Ludmila ŠPRACHTOVÁ a kol. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál, s. r. o., 2000. ISBN 80-7178-383-8.
5. HOLT, J. *Jak se děti učí*. Praha: Agentura Strom, 1995. ISBN 80-901662-7
6. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola*. Praha: GradaPublishing, a. s., 2008. ISBN 80-247-1568-1
7. KOVALIKOVÁ, S. *Integrovaná tematická výuka: model*. Kroměříž : Spirála, 1995. ISBN 80-901873-0-7
8. KUCHARSKÁ, A., ŠVANCAROVÁ, D. *Bezstarostné roky?* Praha: Scientia, 2004. ISBN: 80-7183-291-X
9. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: GradaPublishing, a. s., 1998. ISBN: 80-7169-195-X
10. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: GradaPublishing, a. s., 2009. ISBN 978-80-247-2715-8
11. PRŮCHA, Jan. *Alternativní školy*. Praha: Portál, s. r. o., 1996. ISBN 80-7178-072-3
12. PRŮCHA, Jan. *Alternativní školy a inovace ve vzdělávání*. Praha: Portál, s. r. o., 2001. ISBN 80-7178-584-9.
13. SMOLÍKOVÁ, K. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: VÚP, 2004.

14. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, s. r. o., 2000. ISBN 80-7178-308-0

15. Měsíčník Učitelské listy, Průvodce výchovou ke zdraví. Praha: Strom, 2005 – 2006

### **13. Seznam příloh**

Příloha č. 1: Podtémata školního kurikula

Příloha č. 2: Doplnkové programy pro děti, rozvíjející výchovu ke zdraví a zdravému životnímu stylu

Příloha č. 3: Tématické okruhy

Příloha č. 4: Podtémata ročního období – Tématické celky

Příloha č. 5: Jídelníček MŠ Zahradní

Příloha č. 6: Jídelníček MŠ Skalka

Příloha č. 7: Projekt – S Krtečkem každým dnem, začínáme pohybem

Příloha č. 8: Projekt – Světový den zdraví – Předej informaci



## **14. Přílohy**