UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra antropologie a zdravovědy

Bakalářská práce

Michaela Slouková

Učitelství pro mateřské školy

Hygiena dítěte předškolního věku

Olomouc 2014

vedoucí práce: Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Hygiena dítěte předškolního věku“ vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

V Olomouci dne 18. 4. 2014 Podpis

Děkuji Mgr. Petru Zemánkovi, Ph.D., za odborné vedení, poskytování rad a materiálových podkladů nezbytných k vypracování této bakalářské práce. Děkuji své rodině a přátelům za podporu a trpělivost, kterou mi při realizaci bakalářské práce poskytli.

OBSAH

1 ÚVOD **6**

2 CÍL PRÁCE **7**

3 TEORETICKÉ POZNATKY **8**

3.1 Předškolní věk 8

3.1.1 Poznávací procesy **8**

3.1.2 Subjektivní prožívání a řízení **9**

3.1.3 Verbální schopnosti **10**

3.1.4 Socializace **10**

3.2 Hygiena 10

3.3 Definice hygiena 11

3.3.1 Dělení hygieny **11**

3.3.2 Osobní hygiena **11**

3.3.2.1 Hygiena dutiny ústní 12

3.3.3 Hygiena rukou **14**

3.3.4 Hygiena odívání **15**

3.3.5 Hygienické návyky u dětí předškolního věku **15**

3.4 Zdraví 16

3.4.1 Definice Zdraví **16**

3.4.2 Relaxace v MŠ **17**

3.4.2.1 Relaxační cvičení 18

3.4.3 Pohybová aktivita **20**

3.4.4 Životní styl a životní rytmus (režim dne) **21**

3.4.5 Spánek dětí předškolního věku **22**

3.4.6 Otužování dětí předškolního věku **22**

3.5 Programy na podporu zdraví 22

3.5.1 Škola podporující zdraví **22**

3.5.2 Zdraví 21- zdraví pro všechny do 21. století **23**

3.5.3 Zdravá mateřská škola **23**

3.5.4 Kurikulum podpory zdraví v MŠ 25
4 METODIKA PRÁCE 26
4.1 Metodika výzkumu 26
4.1.1 Teoreticko-praktická příprava 26
4.1.2 Výzkumné problémy 26
4.1.3 Charakteristika výzkumného souboru 27
4.1.4 Použitá metoda 27
4.1.5 Organizace výzkumu 27
4.2 Vyhodnocení výzkumu 28
4.2.1 Vyhodnocení výzkumného dotazníku 28
5 DISKUSE 47
6 ZÁVĚR 48
7 SOUHRN 49
8 SUMMARY 50
9 REFERENČNÍ SEZNAM 51
9.1 Seznam použité literatury 51
9.2 Seznam použitých symbolů a zkratek 53
9.3 Seznam obrázků 55
9.4 Seznam příloh 57
PŘÍLOHY

ÚVOD

Téma „Hygiena dítěte předškolního věku“ jsem si zvolila z důvodu studia oboru Učitelství pro mateřské školy a z důvodu aktuálnosti problémů daného tématu. V praxi se s tímto tématem setkáváme denně a ať už chceme či ne, hygiena patří do života každého z nás.

Pod pojmem hygiena si většina z nás představí mytí rukou, čištění zubů a dodržování různých hygienických návyků, na které člověk nemá čas. Nicméně pod pojmem hygiena se toho skrývá mnohem více. Kromě osobní hygieny sem patří i správná výživa, pohyb, ale i další elementy zdravého životního stylu jako jsou spánek, psychická pohoda, prostředí mateřské školy.

V běžném životě se setkáváme s dětmi předškolního věku, které mají velice špatné hygienické návyky, týkající se zdraví. Je důležité si však uvědomit, že tyto návyky nepochází od dětí samotných, ale od jejich rodičů, které je nesprávným návykům učí a sami je provádí. Mnohdy to ani sami nevědí. Pokud dítě nemá správný vzor, nemůžeme se divit, že nemá základní představy o hygienických návycích. Je proto důležité a nezbytně nutné, aby se o hygieně mluvilo již v předškolních zařízeních, v době, kdy se děti nejvíce učí.

Snad každý rodič si přeje, aby bylo jeho dítě zdravé a spokojené a odneslo si do života nejen krásné vzpomínky na dětství, ale především i správné návyky. Právě v prvních letech života si dítě osvojuje hodnoty, přístup k životu a ke svému zdraví. Nad formováním osobnosti malého človíčka bychom se proto měli zamýšlet co nejčastěji, a určitě by nám „TO NEMĚLO BÝT JEDNO“.

Práce je rozdělena do dvou hlavních částí – teoretické a praktické. Teoretická část se zabývá tématem Hygiena dítěte předškolního věku. Nedílnou součástí je i kapitola charakterizující o předškolní věk. Teoretická část je ukončena výčtem několika programů na podporu zdraví v mateřské škole. Při tvorbě teoretické části jsem celou dobu čerpala z odborné literatury i z internetových zdrojů.

V praktické částí mé práce se zabývám otázkou Hygiena dítěte v mateřských školách. Na tuto otázku se snažilo odpovědět celkem 100 mateřských škol z celé České republiky. Jako nejvhodnější formu pro sběr dat jsem se rozhodla využít kvantitativní výzkum - dotazník .

2 CÍL PRÁCE

Cílem mé bakalářské práce je zmapovat a zjistit, jaké hygienické návyky mají děti předškolního věku.

Předškolní věk je charakteristický zejména tím, že dítě není orientováno jen na rodinné prostředí, ale vliv na něj má i prostředí mateřské školy. Za pomocí kvantitativního výzkumu, kde jsem použila techniku dotazníku, se snažím zjistit, jak k této problematice přistupují učitelé určitých mateřských škol. Jinými slovy se snažím získat přehled o fungování a dodržování hygienických návyků v mateřských školách.

3 TEORETICKÉ POZNATKY

Kapitola je zaměřena na definici základních pojmů, související s hygienou, které se v bakalářské práci vyskytují.

3.1 Předškolní věk

„Všechno, co opravdu potřebuji znát, jsem se naučil v mateřské školce."

Robert Fulghum (Havlínová a kol., 1995, s. 73)

Každý dospělý člověk byl někdy dítětem. Jen málo kdo si na to pamatuje, či si tuhle skutečnost vůbec uvědomuje.

Předškolní věk je v mnoha literaturách rozdělován na dvě rozmezí. Začíná třetím rokem dítěte, kdy většina dětí nastupuje do mateřské školy a končí po dovršení šestého či sedmého roku, nástupem do školy. V tomto období je pro dítě velmi významná hra, při níž se rozvíjí paměť, řeč, představa a myšlení. Snad i právě proto bývá předškolní věk nazýván obdobím hry. Dalo by se také říct, že je obdobím velkých změn. Na dítě jsou kladeny větší nároky jak po stránce fyzické tak i psychické. Dochází k odloučení od matky. Dostává se do prostředí mateřské školy, které je pro něj nové a cizí. Zvyká si nejen na kolektiv dětí a zaměstnance, ale i na režim mateřské školy.

3.1.1 Poznávací procesy

Vnímání je u dětí předškolního věku globální, orientované na to, co dítě upoutá, na co se zaměří. V tomto období se dítě posunuje od otázek „Co to je?" k otázkám složitějším „Co to dělá?", „Proč to dělá?". Roli zde hraje i fantazie, která doplňuje mezery v poznání dítěte tak, jak si to dítě samo představuje. Po celé předškolní období dělá dětem problém určení časových vztahů – včera, dnes, zítra.

Pozornost v tomto období je u dětí přelétavá. Důležité je její posilování za pomocí konstruktivních her. Televize, která je u dětí velmi oblíbená, poslouží svému účelu jen v případě, že budeme s dítětem o pořadech hovořit, rozebírat je.

Učení probíhá u dětí bezděčně a mechanicky. Dítě si osvojuje říkanky a písničky aniž by si uvědomovalo jejich obsah. Užitečné je vést děti k procvičování logické paměti.

Dětská fantazie se vyznačuje konkrétností, citlivostí a svérázností. Fantazie má největší uplatnění v námětových hrách. Děti si vytváří svět podle sebe, podle své fantazie. Přibližně

kolem čtvrtého roku života se dítě dostává do fáze „názorného myšlení“, kdy dominantní je bezprostřední vjem, spojený s asociovanou představou a prožitkem.

Rozumová výchova - jejím základem je „rozumová úroveň výchovného prostředí“. Dítě pozoruje vše, co se kolem něj děje a přijímá to za správný vzor, podle kterého se má řídit (Čačka, 1994, s. 57).

3.1.2 Subjektivní prožívání a řízení

V předškolním období se začíná u dítěte formovat pocit svědomí, dítě ví co je špatné a co by nemělo. Po stránce citové, jsou děti velmi emotivní. Kromě citových procesů, stavů a vztahů jsou častým projevem afekty – převážně afekty strachu a vzteku.

Jak již bylo uvedeno, předškolní období nazýváme obdobím hry. Děti přechází od „paralelní hry“, až ke hře „kooperativní“ (Čačka, 1994, s. 60-61).

Langmeier, Krejčířová (1998, s. 101) rozdělují hry do několika typů:

- funkční či činnostní hry
- konstrukční hry
- iluzivní
- úkolové hry

Existují různá dělení her, proto není dělení her jednotné a u každého autora si můžeme přečíst jiný pohled na jejich dělení.

Hrou je pro děti i kresba, podle které můžeme určit vývoj dítěte. Podle Vágnerové (2000, s. 109) je kresba neverbální symbolickou funkcí. Dítě předškolního věku do kresby promítá svět tak, jak si jej samo utvořilo, podle své představy a fantazii.

Děti v tomto „věku her“ prožívají i pohádky. Dítě se prostřednictvím pohádky vyrovnává se svými problémy, strachy (Čačka,1994, s. 62).

V pohádce má každá postava jasně stanoveno, zda je dobrá či zlá. Dítě přes pohádky vymezuje svoji identitu, ztotožňuje se s hrdinou, který má stejné problémy jako dítě samo. Pohádky dítěti zaručují, že vše dopadne dobře, že vždy zvítězí dobro nad zlem (Vágnerová, 2000, s. 110).

3.1.3 Verbální schopnosti

Děti předškolního věku se učí mluvit tím, že napodobují verbální projev dospělých lidí. Napodobují vše, co slyší a tím se učí i gramatická pravidla. Dítě předškolního věku si uvědomuje i to, že je potřeba komunikovat jinak s dospělým a jinak s dítětem, které je mladší.

V tomto období je významnou složkou řečového vývoje tzv. egocentrická řeč. Dítě rozmlouvá samo se sebou, nepotřebuje žádné posluchače. Egocentrická řeč v pozdějším věku přechází k vnitřní řeči, která probíhá v myšlenkách, není však artikulována (Vágnerová, 2000, s. 114).

3.1.4 Socializace

Nejdůležitějším prostředím pro dítě předškolního věku je rodina. Rodič je pro dítě vzorem a dochází tak k identifikaci s rodičem totožného pohlaví. Každý z rodičů mívá v rodině svoje postavení. Pohoda jak v rodinném tak ve školním prostředí je důležitá pro zdravý a harmonický vývoj dítěte (Čačka, 1997, s. 63).

Podle Langmeiera (1998) se dítě učí v rodině základům vycházení s druhými lidmi, komunikaci s dospělým, zvládnutí vlastních emocí, vyjádření svého názoru. Teprve poté, co je dítě schopno komunikace v rodinném kruhu, nastává změna a to vstup do mateřské školy, kde se dítě setkává s novými lidmi – s autoritami, s vrstevníky. Vztahy mezi vrstevníky nejsou v tomto věku příliš stálé ani trvalé, nicméně vrstevníci mají na dítě také velký vliv.

3.2 Hygiena

Podle WikiSkript (2014) je hygiena věda o uchování zdraví, ve smyslu péče o psychické i fyzické zdraví jedince: osobní hygiena, duševní hygiena, domácí hygiena, zubní hygiena, hygiena práce, používaná v souvislosti s veřejným zdravím. Hygienické postupy jsou důležité v rámci prevence, dosahují snížení výskytu a šíření chorob. Název je odvozen od Hygieiy, řecké bohyně zdraví, která je znázorňována v podobě ženy s hadem, který pije z misky v její ruce (www.wikiskripta.eu).

Podle Wikipedie (2001) se hygiena zabývá kvalitou vody, potravin a stravování, oblečení, práce a tělesná námaha vůbec, spánek, čistota těla a duševní zdraví. Z hlediska veřejného se okruh zájmů oboru týká klimatických podmínek, půdy, charakteru stavebních materiálů,

uspořádání obydlí, topení, větrání, odstraňování odpadů, lékařských znalostí o výskytu a prevenci chorob (http://cs.wikipedia.org).

3.3 Definice hygiena

„Hygiena je lékařský vědní obor, který se zabývá působením vlivu životního prostředí a jiných činitelů na lidský organismus. Podle výsledků výzkumů v oblasti hygieny jsou prováděna opatření, jejichž cílem je omezit působení škodlivých vlivů a tak chránit a upevňovat zdraví jedince i celé populace “ (Kubrichtová, Marádová, 1992, s. 15).

3.3.1 Dělení hygieny

Podle Kubrichtové a Marádové (1992, s. 16) se hygiena člení na:

- **Komunální hygienu** - zkoumá vliv životních a pracovních podmínek v daném regionu na zdraví obyvatelstva. Je zaměřena na zabezpečení ochrany ovzduší, vody, půdy i bydlení před znečištěním.
- **Hygiena práce** - zabývá se vlivy pracovního prostředí a pracovních podmínek na výkonnost a následně na zdravotní stav člověka.
- **Hygiena výživy** - sleduje zdravotní stav obyvatelstva ve vztahu k výživě. Stanovuje hygienické podmínky ochrany potravin při jejich prvovýrobě i prodeji, při přípravě a podávání stravy ve všech formách stravování. Navrhuje výživová doporučení pro různé skupiny obyvatelstva. Určuje hygienická opatření při rozšíření chorob, jejichž vznik souvisí s výživou.
- **Hygiena dětí a dorostu** - sleduje vlivy životních a pracovních podmínek na vyvíjející se organismus, vypracovává pravidla, jimiž se řídí práce škol a školských zařízení.

3.3.2 Osobní hygiena

„Osobní hygienou rozumíme souhrn zásad či doporučení, kterými by se měl člověk řídit, aby chránil a utužoval své zdraví. K osobní hygieně patří: péče o čistotu těla, vlasů, ústní dutiny, hygiena odívání, otužování a dodržování dalších hygienických návyků. Zahrnuje i správné uspořádání denního režimu“ (Kubrichtová, Marádová, 1992, s. 17).

Osobní hygiena je pro většinu z nás nezbytnou součástí našeho života. Bereme činnosti jako česání a mytí vlasů, čištění zubů a mytí rukou za naprostou samozřejmost. Ne však všichni

si uvědomujeme, že hygienické návyky se vytváří již od útlého věku. Pro dítě to není vůbec jednoduchá záležitost a nejprve se tyto činnosti musí naučit. Toto období vyžaduje jak ze strany rodičů, tak i ze strany učitelů velkou trpělivost.

3.3.2.1 Hygiena dutiny ústní

Orální hygiena je definována jako „osobní údržba čistoty a hygieny zubů a ústních struktur, včetně protetických náhrad a ortodontických přístrojů, čištěním zubů, stimulací tkání, masážemi dásní hydroterapií i jinými procedurami doporučenými lékařem, či hygienistkou, pro zachování zubního a ústního zdraví“ (Kilian et al., 1999, s. 67).

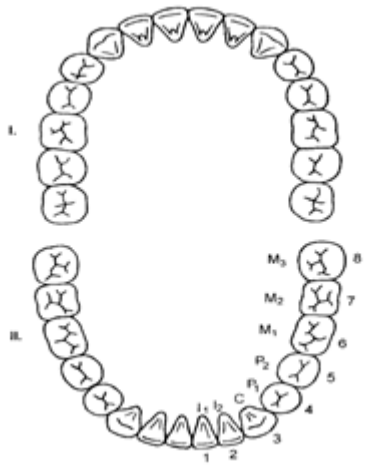
Při slovech čištění zubů se většině lidí vybaví kartáček a zubní pasta. Někomu zase otázka našich rodičů, kterou jsme slýchávali každé ráno i večer po večerníčku a kterou nyní poslouchají naše děti.

Pokud se však nad otázkou „Čistil sis zuby a správně?“ zamyslíme, zjistíme, že odpověď nemusí být vždy tak zcela správná. Podle odborníku si většina lidí čistí zuby špatně. Jak je to však možné když péče o chrup, neboli čištění zubů je pro nás běžnou činností, kterou provádíme každý den. Začněme tedy od začátku.

Zuby (dentes)

Zuby jsou seřazeny do horního a dolního oblouku. Základní struktura je u všech zubů stejná. Každý zub má korunku, vyčnívající z dásně, krček a jeden nebo více kořenů. V oblasti korunky tvrdá vrstva zubní skloviny obklopuje měkčí zubovinu (Novotný, Hruška, 2007, s. 79).

Existují dva druhy zubů. U dětí je to dočasný chrup neboli mléčný, který je složený z dvaceti zubů. Dětské zuby můžeme rozdělit na tři typy- řezáky, špičáky a stoličky. Prořezávání mléčného chrupu začíná asi v šestém měsíci a končí kolem druhého roku (Dylevský, 2000, s. 259-261).



Obrázek 1: Horní a dolní zubní oblouk
(zdroj: Machová, Kubátová, 2009, s. 233)

Zubní kaz

„Nejčastějším onemocněním zubů u dětí je bezesporu dětský kaz. Představuje závažný problém nejen ze zdravotního hlediska, ale také z psychologického a ovlivňuje nejen vývoj a růst dítěte, ale také jeho sociální adaptaci“ (Merglová, Ivančáková, 2009, s. 28).

„Zubní kaz je tedy chronické, infekční, multifaktoriální onemocnění, na jehož vzniku se podílí řada subjektivních a objektivních etiologických faktorů. Za hlavní v etiologii zubního kazu považujeme kariogenní mikroorganismy, zkvasitelné sacharidy a vnímavou zubní tkáň“ (Ivančáková, Merglová, 2009, s. 31).

Hlavní zásady prevence zubního kazu:

- Zuby si čistíme pravidelně po každém jídle
- Čištění zubů věnujeme alespoň 2-3 minuty
- Používáme vhodný zubní kartáček, po opotřebení jej včas vyměníme
- Používáme kvalitní zubní pastu
- Pravidelně navštěvujeme zubního lékaře
- Věnujeme pozornost výživě (Marádová, Kubrichtová, 1992, s. 33)

Čištění zubů u dětí

Zuby stejně jako u dospělých tak i u dětí vyžadují zvláštní péči. Čištění zubů neboli správné čištění zubů je velmi důležité už od útlého věku dítěte. Dalo by se říct, že bychom měli vést naše děti ke správné dentální hygieně již od prvních krůčků. Děti si tak vytvoří návyk pro celý život. Mnoho rodičů však tuto skutečnost podceňuje. Mají pocit, že se o mléčné zuby není potřeba starat, vždyť stejně jejím dětem vypadnou. To je však omyl. Právě stav prvních zubů může výrazně ovlivnit stav zubů trvalých.

Zuby by si měly děti čistit minimálně 2 x denně, po snídani a před ulehnutím do postýlky. Někdy je však velmi obtížné dítě přinutit, aby si zoubky vyčistilo. V tomto případě je velmi důležité aby dospělý dítěti ukázal, jak se správně používá kartáček a pasta. U malých dětí by nejprve měl zoubek vyčistit rodič a následně dát dítěti možnost aby si to vyzkoušelo samo.

Motivace u dětí

Jak přesvědčit dítě, aby si zuby vyčistilo? Každý z nás moc dobře ví, že nutit dítě do něčeho nemá opravdu význam a výsledek je horší než jsme očekávali. Pokud chceme u dítěte něčeho dosáhnout a k něčemu ho přinutit, vždy je důležitá motivace.

U dětí máme tu výhodu, že se dají motivovat snadněji než dospělý jedinec. Nejlepší je děti motivovat tím co jim je blízké a co je baví. Na výběr máme vyprávění pohádek o zoubcích, zpívání písniček na téma zoubek, jednoduše řečeno, udělat z čištění zubů zábavnou činnost.

Další pomocník pro lepší čištění zubů je celá řada dětského designu zubních kartáčků nebo dětských past. Pokud se teď na chvilku zamyslíme a zavřeme oči, možná se nám i po tolika letech vybaví chuť zubní pasty Perličky, která voněla po jahodách. Motivační písnička je uvedena v příloze této práce.

3.3.3 Hygiena rukou

Nejčastějším způsobem šíření mikrobů, a tím pádem také infekčních nemocí, bývají právě špinavé ruce. Mateřská škola, nebo i dětské hřiště jsou místem, který je rájem pro škodlivé mikroorganismy. Dokážou se šířit z člověka na člověka pouhým dotykem. Nejlepším způsobem jak šíření zabránit je mytí rukou. Mytí rukou provádíme vždy po použití toalety, před každým jídlem, po příchodu domů, před a po přípravě jídla, po hře se zvířaty, po kašli, kýchání a smrkání.

Ruce myjeme pod tekoucí vlažnou vodou, kdy používáme mýdlo. Při správném umytí zůstává ručník čistý (Marádová, Kubrichtová, 1992, s. 19).

3.3.4 Hygiena odívání

Oděv chrání naše tělo před nepříznivými vlivy prostředí, před znečištěním a i před zraněním. Základní funkcí oděvu je udržování tělesné teploty. Z hygienického hlediska by měl mít oděv alespoň dvě vrstvy a to prádlo a svrchní oděv. Obuv má chránit nohu před chladem, vlhkostí, zraněním a zároveň má podpořit klenbu nohy (Marádová, Kubrichtová, 1992, s. 38-39).

3.3.5 Hygienické návyky u dětí předškolního věku

Dítě se nejvíce učí v prvních letech života, učí se všemu, na co jeho věk, zdravotní a duševní vývoj stačí, a získává při tom návyky, které budou-li kladně založeny a rozvíjeny – bude používat po celý další život. Záleží především na rodičích a těch dospělých, kteří dítě vychovávají, jakým způsobem dítě učí hygienickým návykům, jak sledují jejich účinnost a jak k nim dítě vedou.

Dítě předškolního věku, aby mělo dobrý základ zdravotní a kulturní výbavy, než půjde do školy, by mělo umět dodržovat základní osobní čistotu - samostatně se umývat, používat toaletu, umět si čistit zuby, jíst příborem, kulturně se u jídla chovat, samostatně se oblékat a obouvat, zachovávat ve věcech pořádek, uložit si hračky a své věci na vyhrazené místo, mělo by se umět přezouvat. Také správně používat kapesník při smrkání, umět si zakrýt ústa při kašli a kýchání, mělo by vědět, že nemá plivat na zem, okusovat si nehty, dávat různé předměty do úst, odhazovat odpadky mimo vyhrazená místa, utírat si znečištěné ruce do šatů a má si umět umývat ruce po použití toalety a před jídlem (Berdychová, Bělinová, Brtníková, 1980, s. 77).

Význam hygienických návyků

Hygienické návyky jsou pro udržování zdraví dětí nezbytné, mají význam zejména jako ochrana proti přenosu infekčních chorob. Jejich vytváření u dětí však bývá pro mnohé rodiče obtížné, nemají trpělivost stále dítěti připomínat a opakovat základní návyky. Od rodičů to vyžaduje taktní chování, ale především soustavnost a důslednost. Spíše pochvalou než napomínáním a tresty docilujeme u dětí nejen úspěch, ale i snahu o spolupráci, vytváříme v nich vědomí důležitosti dodržování žádoucích návyků.

Od dětí předškolního věku nechceme jen dodržování hygienických návyků, ale i to, aby věděly, proč mají takto jednat, aby uměly poznat radostný pocit z čistoty, z čistého prostředí, aby si uměly postupně uvědomovat, že tímto jednáním přispívají nejen k vlastnímu zdraví, ale rovněž ke zdraví svých kamarádů.

Dítě, které se samo neumí obsloužit při oblékání, které neumí samo používat kapesník, česat se a vykovávat další běžné úkony, se stává zdrojem posměchu dětí již v mateřské škole. Tím ztrácí pocit sebedůvěry, má spíše pocit křivdy a méněcennosti – vždyť samo dítě nemůže za to, co je dospělí nenaučili nebo čemu je naučili nevhodně.

Málokdy si dospělí, kteří dítě vychovávají, uvědomují, že osvojování základních hygienických návyků není jen záležitostí zdravotního a kulturního jednání, ale i výchovou k sebeovládání. Není správné, jestliže dítě v jeho projevech příliš omezujeme a nutíme je vykonávat jen příkazy dospělých, ale není také správné nemít na dítě žádné požadavky. Jestliže je dítě zvyklé, že je mu ve všem vyhověno, nenaučí se nikdy ovládat samo sebe a později se proto dostává do nepříjemných situací, protože si těžko zvyká v jakémkoliv kolektivu, kde se musí podřídit společným úkolům. Dítě má dostávat v rodině drobné úkoly, které mají být kontrolovány, aby mělo pocit užitečnosti, protože i tyto malé povinnosti jsou výchovou k vědomé kázni. Tím je učíme i smyslu pro povinnost a připravujeme pro školu i pro celý život. Hygienické návyky mají tedy ve výchově dětí hluboký význam a jsou i ukazatelem rodičovského umění (Berdychová, Bělinová, Brtníková, 1980, s. 78 - 79).

3.4 Zdraví

I přesto, že slovo zdraví používáme v každodenním životě a patří mezi nejdůležitější hodnoty člověka, definovat ho není jednoduché. Ne každý dokáže ihned odpovědět na naší otázku „ Co je zdraví „? Důležité je si však uvědomit, že zdraví každého z nás je k nezaplacení a proto je potřeba si ho chránit.

3.4.1 Definice Zdraví

Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. Významnou roli s dopadem na zdraví hraje životní styl každého člověka. Mezi základní prvky životního stylu

patří výživa, fyzická aktivita, sport, duševní pohoda, sociální vztahy, odolnost stresu či různé závislosti.

Zdraví je prostředek k dosažení cíle. Člověk chce něco vykonat, o něco se snaží, chce něčeho dosáhnut. Aby toho dosáhl, potřebuje být zdráv, potřebuje mít dobrý zdravotní stav.

Definice podle WHO (Světová zdravotnická organizace): „ Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nikoliv pouze nepřítomnosti nemoci nebo vady“ (Čeledová, Čevela, 2010, s. 14-15, 17).

3.4.2 Relaxace v MŠ

Každý z nás se během života setkal, či setkává s náročnými situacemi, které se postupně učíme zvládat. Při nahromadění se takovýchto situací říkáme, že jsme ve stresu.

Stres je druhem psychofyzické reakce na vnější i vnitřní zátěž. Stres způsobí zvýšení hladiny hormonu nadledvinek, která burcuje mozek k pohotovosti. Ten vyvolá produkci stresových hormonů adrenalinu a noradrenalinu, čímž tělo začne ovládat nervový systém. Najednou dochází k situacím, kdy srdce bije rychleji, stoupá krevní tlak a zvyšuje se duševní napětí, které se projeví stažením svalstva. Zároveň však nastupují psychické reakce jako je strach, hněv, agrese. Pokud se člověk se stresujícími událostmi nevypořádá, můžeme říct, že půjde o bludný kruh, který může vést až ke zhroucení (Henning, Keller, 1996, s. 15).

Zaměřme se nyní na děti. Málo kdo ví, že celou řadu myšlenkových a pocitových vzorů, které vyvolávají stres, jsme si osvojili během dětství ve své rodině. Děti navštěvující mateřskou školu odloučení od své rodiny, především od matky prožívají velmi bolestivě a tou nich vyvolává traumatické stavy. Existuje mnoho technik, při kterých se děti v tomto období mohou naučit uvolňovat napětí.

Relaxace u dětí slouží k uvolnění organizmu, ke snížení svalového a mentálního stresu. Zároveň jsou děti pozornější, lépe se zapojují do hry a jsou všímavější. Relaxace pomáhá dětem zvyšovat sebedůvěru, zdokonalovat paměť. Přispívá i k rozvoji laterality a zároveň učí děti si osvojovat prostorové pojmy (Nadeau, 2011, s. 13-14).

Zásadní prvek relaxace je dýchání. Výdech umožňuje odstranit z plic vzduch spolu s kysličníkem uhličitým. Při nádechu nasáváme vzduch do plic a zásobujeme buňky potřebným kyslíkem. Správné dýchání pomáhá kontrolovat stres, strach, bolest, ale i vztek (Nadeau, 2011, s. 21).

3.4.2.1 Relaxační cvičení

V různých publikacích se dočteme, že ideální doba relaxačního cvičení u dětí by měla být kolem 10 minut. Důležité je si však uvědomit, že každému dítěti musíme dopřát tolik času, kolik potřebuje pro uvolnění.

Ukázka relaxačního cvičení:

Loutkové divadlo - uvolňující cvičení

- **Cíl relaxace**: Podpořit uvolnění všech svalů. Uvolnit a zvláčnit celé tělo.
- **Jak začít:** Děti sedí tak, aby mezi nimi mohla učitelka volně procházet.
- **Průběh cvičení:** Postupně uvolňujeme různé části těla

Uvolnění prstů: Posadíme se, opřeme chodidla o zem a levou dlaň položíme na levé stehno. Proštipujeme kůži na levé ruce palcem a ukazovákem ruky pravé. Levou ruku mírně nazdvihujeme, pak naráz uvolníme. Dbáme na to, aby se levá ruka nezvedala sama, ale jen tahem pravé ruky. Opakujeme 3x a pak ruce vyměníme.

Uvolnění zápěstí: Opřeme předloktí o stehna. Lokty jsou přitaženy k tělu, tělo je uvolněné. Pravou rukou uchopte levou ruku u zápěstí. Ruka je zcela uvolněná, prsty volně visí dolů, loktem nehýbáme. Taháme za zápěstí a ruku nazdvihneme. Protřepeme ji a zvedneme ještě o kousek výš. Pak naráz uvolníme.

Uvolnění nohou: spojte ruce pod kolenem, nohu mírně pokrčíme. Rukama pomalu zvedáme koleno, nohu a chodidlo necháme chvilku v této pozici volně viset. Pak nohu přitáhneme co nejvíce k hrudníku. Dáváme pozor, aby noha a chodidlo byly stále uvolněné. Potom nohu naráz uvolníme (Guillaud, 2006, s. 63).

Jóga ve školní praxi – dětská jóga

Podle Českého svazu JDŽ (2014) je cvičení jógy pro děti vhodné pro každé dítě. Cvičení vede děti ke zdravému způsobu života, probouzí v nich radost, lásku k sobě i okolí a pomáhá jim zbavit se stresu, kterým dnes často trpí právě i malé děti. S dětskou jógou jsou spokojeni i rodiče dětí. Živé děti se pomocí jógy zklidní, málo aktivní děti naopak povzbudí k činnosti.

Základem cvičení je hra, tvořivost a poznání sebe sama. Důležitou součástí jsou dechová cvičení a relaxace, která vedou k celkovému uvolnění a navodí psychickou rovnováhu. Děti se zapojí do kolektivu, naučí se vnímat své pocity, dokážou se lépe soustředit. Dětskou jógu lze provázat s jinými hravě pojatými aktivitami, například s psychomotorikou (www.joga.cz).

Ukázka cviků dětské jógy:

Zajíc

V kleku na paty si sedni.
Pevně rukama je uchop,
pomalu se k zemi skláněj,
až se čelem dotkneš země.
Tak jsi jako spící zajíc,
jenž má uši podél těla.
Pak se pomaloučku zdvihej,
oči opět otevřeny,
paty však si stále držíš.
Klidně, vzpřímeně si sedni,
ruce polož na kolena.
Zavři oči, odpočin si.

Obrázek 2: Zajíc (Lomová, 1990)

3.4.3 Pohybová aktivita

„Přiměřená pohybová aktivita působí preventivně proti stresu a vzniku civilizačních chorob. Předchází obezitě, posiluje odolnost organismu proti infekcím, kompenzuje jednostrannou zátěž z dlouhodobého sezení a neuropsychickou zátěž, vytváří návyky pro správnou pohybovou aktivitu v dospělosti.“ (Havlínová a spol., 2000, s. 52).

Jedním ze základních projevů existence živočichů, tedy i člověka, je pohyb. Díky pohybu se nám zdokonaluje naše pohybová soustava, nervová soustava, naše smyslové schopnosti, zároveň se posilují svaly. I když je člověk v klidu, jeho tělo stále pracuje, je neustále v pohybu – aktivní jsou svaly při dýchání, při pohybech střev, buněk, při srdečních stazích – pohybuje se každá buňka v těle (Machová, Kubátová, 2009, s. 39).

Nemá-li člověk dostatek pohybu, může dojít k nepoměru mezi příjmem a výdejem energie, kdy tělo následně ztrácí svalovou hmotu, ta je nahrazována tukem a příčinou mnoha onemocnění. Aby se tělo přemístilo, lze využít buď aktivní pohyb, nebo pasivní pohyb. Při pasivním pohybu je tělo přemisťováno pomocí cizího prostředku. Při aktivním pohybu se člověk přemisťuje za pomoci svalu a tento pohyb je pro nás nejdůležitější, jelikož je předpokladem pro zdraví a zdravý životní styl (Machová, Kubátová, 2009, s. 39).

Význam pohybu je v tom, že pohyb je nejpřirozenějším předpokladem k tomu, jak zachovat a upevnit normální fyziologické potřeby organismu. Díky pohybu se zvyšuje tělesná zdatnost jedince, snižuje se hladina cholesterolu – předchází chronickým onemocněním, vede k lepšímu prokrvení a okysličení mozku, dodává pocit svěžesti, duševní i fyzické pohody, pomáhá proti bolestem zad, zpevňuje kosti a tím zmenšuje riziko jejich zlomení (Machová, Kubátová, 2009, s. 58).

Z vlastních, i když krátkodobých zkušeností a také z myšlenek, formulované významnými autory, bych chtěla zdůraznit, že jednou ze základních biologických potřeb předškolního dítěte je právě pohyb. Je prokázané, že v mateřských školách, kde chybí pravidelné a řízené tělovýchovné chvilky, se u dětí výrazně zhoršilo držení těla. Zanedbání tohoto vývoje může mít neblahé následky a právě na rodičích, učitelích spočívá velká zodpovědnost.

Pohybová aktivita má blahodárné účinky také na psychický stav jedince. Dítě se cítí šťastnější, sebevědomější. Pohybová aktivita je také významným prostředkem socializace, neboť odbourává sociální, jazykové či jiné bariéry. Kromě toho usnadňuje komunikaci, pomáhá jedinci

zapojit se do společných činností s ostatními dětmi a také napomáhá utváření hodnot, jako je fair play, pochopení, tolerance.

Nejlepší formou jak vést děti k pohybu, je hra, která je pro děti přirozená. Je velmi dobré, pokud se děti věnují sportu, společně se svými rodiči. Zároveň je však důležité si uvědomit, že bychom neměli dítě ke sportu nutit, jelikož dítě nebude spokojené a pohyb si vryje jako součást nepříjemné vzpomínky.

3.4.4 Životní styl a životní rytmus (režim dne)

Protože obvykle žijeme s naším dítětem ve společné domácnosti, musíme vycházet z toho, že nás náš potomek sleduje a napodobuje. Těžko lze počítat s tím, že když budeme pasivně ležet na gauči a dívat se na televizi, bude naše dítě naplňovat zásady správného životního stylu nebo životního režimu. Proto, chtějí-li rodiče, aby jejich potomek žil podle zásad zdravého způsobu života, musejí mu jít příkladem. Je tedy důležité, aby si to každý rodič uvědomoval a měl to na paměti. Ideálním místem pro vytváření a pochopení správného životního rytmu je právě mateřská škola. Jako příklad bych uvedla režim dne (uspořádání dne) v MŠ v Doloplazech.

Provoz MŠ je od 6:45 do 16:00 hodin

6.30 – 8.00 doba určená pro příchod a scházení dětí v mateřské škole a vykonávaní volně spontánní zájmové aktivity

8.00 – 8.30 volné činnosti a aktivity dětí řízené pedagogickými pracovníky, zaměřené především na hry a zájmovou činnost

8.30 – 8.50 osobní hygiena, ranní svačina

8.50 – 9.30 pokračování řízených aktivit i volných činností

9.30 – 11.30 pobyt dětí venku, při kterém probíhají řízené činnosti a aktivity zaměřené na výchovu a vzdělávání dětí

11.30 – 12.15 hygiena, oběd, odchod dětí po obědě

12.30 – 14.00 spánek a odpočinek dětí, individuální práce s dětmi s nižší potřebou spánku

14.15 – 14.30 odpolední svačina

14.30 – 15.45 volné aktivity, činnosti nabídnuté učitelkou, odchod domů (www.msdoloplazy.estranky.cz)

3.4.5 Spánek dětí předškolního věku

Základní podmínkou pro optimální tělesnou pohodu dětí je dostatek spánku. Potřebná délka spánku u dětí předškolního věku se pohybuje kolem 12 hodin. Dítě by mělo chodit spát ve stejnou dobu. Místnost kde dítě spí, musí mít vhodné mikroklima. Dítě by mělo spát na kvalitním lůžku. V mateřské škole si děti vždy po obědě odpočinou. Odpočinek prospívá i těm největším, kdy stačí jen relaxovat (Havlínová a kol., 1995, s. 45).

3.4.6 Otužování dětí předškolního věku

Děti jsou v mateřských školách nejvíce vystaveny respiračním onemocněním. Nejpřirozenější způsob jak zvýšit odolnost dětí proti nemocem, je posilování jejich obranyschopností otužováním. Otužilost je odpověď těla na změny teploty, která je vypěstovaná cvičením. Otužilé děti jsou méně nemocné. Otužování by mělo být zařazeno do celodenního programu dítěte. Děti můžeme otužovat vzduchem či vodou. Otužování vzduchem je v prostředí mateřských škol nejběžnější. Je poměrně mírné a může se provádět kdekoliv. Nejjednodušší způsob je pravidelný pobyt venku, s dostatkem příležitostí pro pohyb. Čerstvý vzduch by měl být i při pobytu dítěte v místnosti. Je důležité opakovaně během dne větrat. Děti spí v přiměřeném oblečení (Havlínová a kol., 1995, s. 46-47).

3.5 Programy na podporu zdraví

V České republice existuje mnoho programů, které se zabývají zdravím a zdravým životním stylem. Do těchto programů se může zapojit téměř každá škola, která má o takovýto program zájem a chce být něčím výjimečná.

3.5.1 Škola podporující zdraví

Škola podporující zdraví je velice úspěšným projektem podpory zdraví ve školách a to nejen v naší zemi, ale i v dalších státech Evropy. Projekt má své základy v holistickém modelu zdraví podle definice Světové zdravotnické organizace (WHO), soustřeďuje se na systematické začleňování podpory zdraví do různých školních aktivit. Je třeba zdůraznit a vyzdvihnout, že celý projekt vhodně zasahuje i do Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání, v němž je zahrnuta část o podpoře zdraví ve školských zařízeních.

Cíle programu můžeme shrnout do čtyř bodů - orientace na zdravý životní styl, kultivace vztahů uvnitř školy, neformální spolupráce s rodiči, zavádění takových metod vyučování, které podporují zdravý rozvoj dítěte.

Obsahem programu jsou tři pilíře zdraví- pohoda prostředí, zdravé učení, otevřené partnerství (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 266, 267, 268).

3.5.2 Zdraví 21- zdraví pro všechny do 21. století

Zahrnuje principy strategie péče o zdraví, které stanovila Světová zdravotnická organizace. Projekt slouží jako model komplexní péče o zdraví celé společnosti, ke zlepšení zdraví celého národa. Funguje v zemích Evropy jako následovník projektu Zdraví pro všechny do roku 2000. Základními principy programu jsou: spravedlnost, solidarita, trvalá udržitelnost, vlastní účast a etická volba. V ČR patří k nejčastějším příčinám úmrtí onemocnění oběhové soustavy, nádorová onemocnění a úrazy. Příčinami úmrtí jsou negativní návyky životního stylu – kouření, alkoholismus, drogy, nadměrná výživa, nedostatek pohybu, stres. Proto patří k programu nejen podpora zdravého životního stylu, ale také prevence nemocí (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 269-270).

3.5.3 Zdravá mateřská škola

Projekt Zdravá mateřská škola (ZMŠ) je součástí projektu Škola podporující zdraví, více se ale zaměřuje právě na předškolní věk. Projekt byl vytvořen pro rodiče, pedagogické pracovníky i širokou veřejnost tak, aby vytvořil u všech těchto skupin představu o východiscích, zásadách, cílech a prostředcích podpory zdraví v mateřských školách. ZMŠ má za úkol přispívat k tvorbě takových podmínek v mateřské škole, které zajistí dítěti jak tělesnou, tak i společenskou nebo psychickou pohodu (Havlínová a kol., 1995, s. 15, 16).

Projekt se zaměřuje na tři hlavní oblasti, ke kterým by měl směřovat celý obsah projektu. Těmito oblastmi jsou: oblast pohody a zdraví, oblast výchovy ke zdravému životnímu stylu a oblast spolupráce s rodiči a dalšími odbornými partnery.

Na základě těchto tří oblastí se mateřské školy, které patří do projektu Zdravá mateřská škola, řídí těmito zásadami:

I. Vytváří podmínky pro pohodu a zdraví

- pohoda tělesná, duševní, společenská je předpokladem pro zdraví
- uspokojuje a respektuje potřeby dítěte
- vytváří možnost a čas pro spontánní hru, která je významná pro rozvoj dítěte
- posiluje organismus dítěte
- zdravá výživa je základem pro správný vývoj a růst dítěte, ovlivňující i celkovou pohodu dítěte
- respektuje a podporuje duševní vývoj předškolního věku
- díky důvěře, úctě, solidaritě, empatii, spolupráci je zajištěno vhodné sociální klima školy
- stanoví taková rámcová pravidla, která zabezpečují rytmický řád
- učení výchově ke zdraví vyplývá z přirozených témat, které navazují na tematické oblasti RVP
- vytváří vstřícné estetické a hygienicky nezávadné prostředí

II. Vychovává ke zdravému životnímu stylu

- Vychází z obecného cíle výchovy ke zdraví
- Volí takové způsoby výchovy ke zdraví, které jsou pro dítě přirozené, to znamená, že se dítě učí při hře experimentováním a prožitkem

III. Společenství mateřské školy a rodiny

- spojení vlivů školy i rodiny do jednoho celku, který dítěti umožní ne jednostrannou výchovu z hlediska zdravého životního stylu
- učitel působí v MŠ jako vzor člověka, který jedná podle zásad zdravého životního stylu a může tak děti k němu přirozeně vést a podporovat je
- usiluje o spolupráci se základními školami v okolí tak, aby umožnila dítěti plynulý přechod z mateřské školy do základní školy, bez stresových situací (Havlínová a kol., 1995, s. 18-21).

Školy se mohou zapojit do projektu na základě vypracování vlastního projektu, který sestává ze čtyř etap – seznámení se s projektem, vytvoření vlastního projektu zdravé školy, realizace nabídky podpory zdraví, hodnocení výsledků realizace projektu.

Učitelky mateřských škol, které jsou zapojeny do projektu, jsou školeny na různých seminářích, probíhají u nich hospitace. Garantem mateřských škol, jež jsou do projektu zahrnuty, je Státní zdravotní ústav ČR. V současné době je v ČR již přes 100 mateřských škol zařazených do programu Zdravá mateřská škola a rodič má tak možnost si mezi nimi vybrat (Havlínová a kol., 1995, s. 119,129-131).

3.5.4 Kurikulum podpory zdraví v MŠ

Tento projekt chce přispět k rozvoji kompetencí a dovedností člověka tak, aby mohl vést plnohodnotný život a poskytovat mu příležitost nabývat tuto novou gramotnost již od předškolního věku. Kurikulum vychází ze vzdělávací strategie státu a z dřívějších modelových programů podpory zdraví v MŠ. Na základě tohoto kurikula si každá škola tvoří své školní kurikulum a následně třídní kurikulum. Kurikulum podpory zdraví v MŠ chce přispět k tvorbě podmínek pro tělesnou, duševní a společenskou pohodu dítěte po dobu jeho pobytu v MŠ, k výchově předškolního dítěte ke zdravému životnímu stylu, jenž je charakterizován:

- návyky a dovednostmi zdravého životního stylu
- odolností vůči stresům a zdraví škodícím vlivům, které mohou vést ke zneužívání a závislostem (Havlínová a kol., 2006, s. 9).

4 METODIKA PRÁCE

V kapitole je kompletně popsána problematika výzkumu, který je důležitou součástí bakalářské práce.

4.1 Metodika výzkumu

V praktické části bakalářské práce byl zvolen jako nejvhodnější forma pro kvantitativní výzkum dotazník. Cílem bylo zmapovat hygienické návyky u dětí předškolního věku a zároveň získat přehled o fungování a dodržování hygienických návyků ve vybraných mateřských školách.

4.1.1 Teoreticko-praktická příprava

Převážná část teoretické přípravy spočívala ve studiu odborných publikací jak tuzemských, tak i zahraničních, zabývajících se problematikou hygieny a životního stylu.

V menší míře bylo čerpáno z elektronických zdrojů. Velký důraz byl kladen na důvěryhodnost, validitu a aktuálnost všech použitých informací.

Praktická příprava spočívala především ve zvolení si výzkumného nástroje a následného vytvoření dotazníku. Pro toto výzkumné šetření byl vytvořen dotazník pro učitelky a ředitelky mateřských škol, který obsahoval 20 otázek.

4.1.2 Výzkumné problémy

Na základě obecného cíle bakalářské práce (viz kapitola 2) byly stanoveny dílčí výzkumné problémy. Jednotlivé výzkumné problémy, jsou formulovány prostřednictvím následujících výzkumných otázek:

Výzkumná otázka č. 1:

Jaké jsou hygienické návyky u dětí předškolního věku?

Výzkumná otázka č. 2:

Jak vedou učitelé mateřských škol děti k hygieně, jakou vytváří prevenci?

Výzkumná otázka č. 3:

Jak jsou dodržovány hygienické návyky v mateřských školách?

4.1.3 Charakteristika výzkumného souboru

Jako nejvhodnější forma pro kvantitativní výzkum byl zvolen dotazník. Podle pedagogického slovníku je dotazník: „výzkumný a diagnostický prostředek ke shromažďování informací prostřednictvím dotazování osob. Podstatou je soubor otázek nebo výroků zkonstruovaný podle kritérií vědecké metodologie, předkládaný v písemné formě“ (Pedagogický slovník, 2003, s. 49).

Dotazník byl zaměřený nejen na osobní hygienu dětí, také na hygienu odívání, otužování, pohybové aktivity, spánek a na programy podporující zdraví.

4.1.4 Použitá metoda

Jak již bylo v předchozím textu několikrát uvedeno, pro toto výzkumné šetření jsem jako nejvhodnější formu zvolila dotazník. Následně jsem vytvořila dotazník pro učitelky a ředitelky mateřských škol, který obsahuje 20 otázek a zaměřuje se na problematiku Hygieny v mateřských školách. Skládá se ze série otázek, z nichž většina je uzavřených, popřípadě mají respondenti možnost vyplnit kolonku „jiné“ – polozavřené otázky, a u některých otázek bylo zapotřebí uvést delší odpověď, tedy byly zahrnuty do dotazníku i otázky otevřené.

4.1.5 Organizace výzkumu

Výzkum se uskutečnil na přelomu října a listopadu roku 2013, přičemž v září roku 2013, jsem si začala sestavovat otázky k dotazníku Hygiena dítěte předškolního věku, pro učitele mateřských škol. Z řad mateřských škol bylo osloveno 120 zařízení a dotazník vyplnilo 100 škol. Dotazník pro učitele mateřských škol byl zaslán, různým mateřským školám v České republice. Do výzkumu byly zařazeny jak školy venkovské, tak školy ve velkých městech. Školy byly vybírány náhodně, bez jakéhokoliv požadavku na ně či jejich činnost. Náhodně vybraným respondentům byl zaslán email, součástí kterého byl průvodní dopis, který představoval výzkum i výzkumníka, žádal o čas věnovaný dotazníku a také zahrnoval odkaz na stránku survio.cz, kde bylo možné dotazník vyplnit. Kromě základních informací email obsahoval poděkování za čas strávený nad vyplněním dotazníku a za spolupráci při výzkumu k bakalářské práci.

4.2 Vyhodnocení výzkumu

Kapitola obsahuje vyhodnocení výzkumu z výsledků dotazníků učitelek a ředitelek mateřských škol.

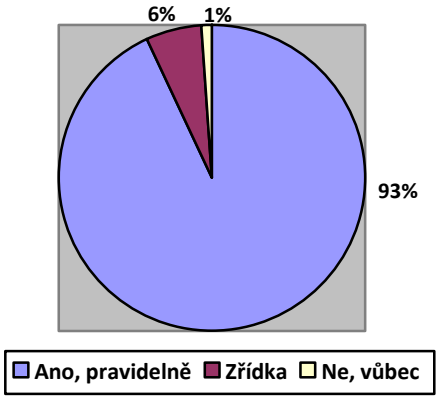
4.2.1 Vyhodnocení výzkumného dotazníku

Výsledky dotazníku jsou zpracovány formou grafů. Výsledky jsou uvedeny přímo v grafu v procentech. Úseky grafu jsou rozděleny barevně a pod grafy jsou uvedeny odpovědi na jednotlivé otázky.

Otázka č. 1. Vzděláváte děti v oblasti hygieny, zdravého životního stylu?

Cílem první otázky bylo zjistit, zda učitelé mateřských škol, vzdělávají děti v oblasti hygieny. Jednalo se o otázku uzavřenou. Respondenti volili jednu ze tří níže uvedených možností, které byly definovány:

- Ano, pravidelně
- Zřídka
- Ne, vůbec



N= 100

Obr. 3. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 1.

Výsledky výzkumu jsou graficky zobrazeny na obr. 3. Z výsledků šetření je patrno, že téměř většina dotázaných 93 % uvádí jako odpověď, že vzdělávají děti pravidelně v oblasti

hygieny. Dále je patrno, že 6 % respondentů vzdělává děti jen zřídka a 1 % respondentů nevzdělává děti v oblasti hygieny vůbec.

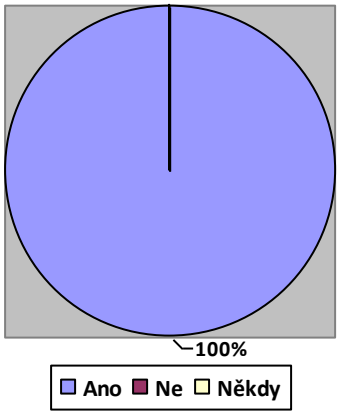
Otázka č. 2. Jaké metody při vzdělávání v oblasti hygieny, zdravého životního stylu, používáte?

Cílem druhé otázky bylo zjistit, jaké metody používají učitelky v mateřských školách, jelikož existuje mnoho způsobů jak dětem přiblížit pojem hygiena. Jednalo se o otázku otevřenou. Odpovědi na tuto otázku se značně lišily. Z výsledků šetření je patrné, že mezi nejčastější metody při vzdělávání dětí v oblasti hygieny patří hry, rozhovor, názorná ukázka nebo praktické činnosti.

Otázka č. 3. Dbáte na osobní hygienu dětí?

Cílem třetí otázky bylo zjistit, zda učitelé dbají na osobní hygienu dětí v mateřských školách. Jednalo se o otázku uzavřenou. Respondenti volili jednu ze tří níže uvedených možností, které byly definovány:

- Ano
- Ne
- Někdy



N= 100

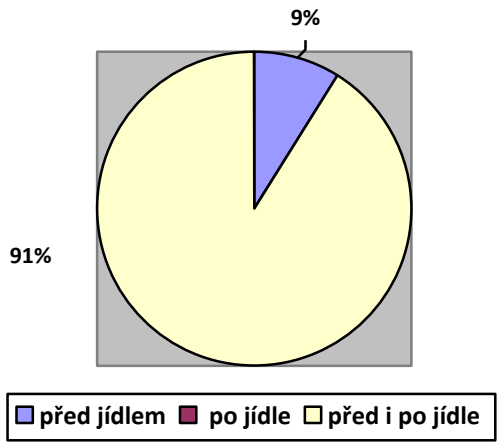
Obr. 4. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 3.

Výsledky výzkumu jsou graficky zobrazeny na obr. 4. Z výsledků šetření je patrné, že všechny odpovědi obsahovaly pouze možnost Ano (100 %).

Otázka č. 4. Posíláte děti do umyvárny vždy …?

Otázka byla zaměřena na čas svačinky či oběda, kde většina mateřských škol dodržují hygienu rukou u dětí. Cílem bylo zjistit, kdy si děti umývají ruce, zda před jídlem, po jídle anebo před i po jídle. Jednalo se o otázku uzavřenou. Respondenti volili jednu ze tří níže uvedených možností, které byly definovány:

- před jídlem
- po jídle
- před i po jídle



N= 100

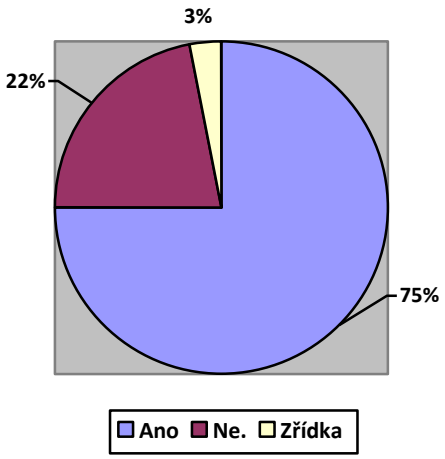
Obr. 5. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 4.

Výsledky výzkumu jsou graficky zobrazeny na obr. 5. Největší četnost získala odpověď Před i po jídle (91 %). Naopak nejmenší četnost jsem zjistila u možnosti Před jídlem, kde odpovědělo (9 %) respondentů.

Otázka č. 5 Používají děti ve vaší mateřské škole kartáček a zubní pastu?

Jelikož do oblasti hygieny patří i dentální hygiena, která je u dětí důležitá, rozhodla jsem se do dotazníku zahrnout i tuhle otázku. Cílem bylo zjistit, kolik procent mateřských škol si potrpí u dětí na dentální hygienu. Jednalo se o otázku uzavřenou. Respondenti volili jednu ze tří níže uvedených možností, které byly definovány:

- Ano
- Ne
- Zřídka



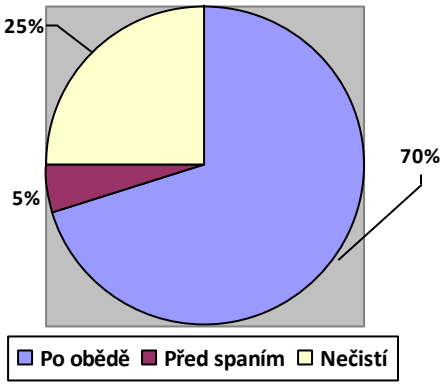
N= 100

Obr. 6. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 5.

Výsledky výzkumu jsou graficky zobrazeny na obr. 6. Z výsledků šetření je patrné, že největší četnost získala odpověď Ano (75 %). Nejmenší četnost získala odpověď Zřídka (3 %). Odpověď Ne odpovědělo (22 %) respondentů.

Otázka č. 6 Kdy si děti v mateřské škole čistí zuby?

Tahle otázka navazovala na otázku předchozí. Byla směřována na ty mateřské školy, které mi odpověděly v předchozí otázce v dotazníku, ano, nebo zřídka. Cílem tedy bylo zjistit, kdy si děti v mateřské škole čistí zuby a při jaké činnosti. Jednalo se o otázku otevřenou. Odpovědi na tuto otázku se značně lišily. Nejčastější odpověď respondentů byla, že si děti zuby nečistí nebo si je čistí po obědě či před spaním.



N= 100

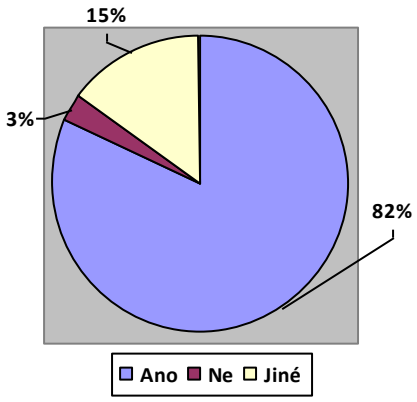
Obr. 7. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 6.

Výsledky výzkumu jsou graficky zobrazeny na obr. 7. Největší četnost získala odpověď Po obědě (70 %). Nejmenší četnost získala odpověď Před spaním (5 %). Odpověď Nečistí zazněla od (25 %) respondentů.

Otázka č. 7 Převlékají se děti ráno při příchodu do mateřské školy, do jiného oblečení?

Cílem otázky bylo zjistit, zda se mateřské školy věnují problematice v oblasti hygieny odívání. To znamená, jestli se mateřské školy rozhodly zvolit jinou variantu oblečení pro děti. Jednalo se o otázku uzavřenou. Respondenti volili jednu ze tří níže uvedených možností, které byly definovány:

- Ano
- Ne
- Jiné



N= 100

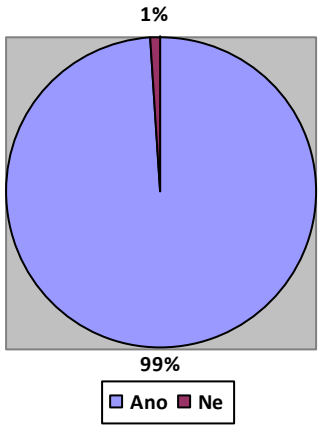
Obr. 8. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 7.

Výsledky výzkumu jsou graficky zobrazeny na obr. 8. Z výsledků šetření je patrné, že největší četnost získala odpověď Ano (82 %). Nejmenší četnost získala odpověď Ne (3 %). Odpověď Jiné využilo (15 %) respondentů. U možnosti Jiné se nejčastěji vyskytovala odpověď, že děti zůstávají v mateřské škole v punčochách nebo, děvčata mívají sukýnky a chlapci tepláky.

Otázky č. 8 Nosí si děti náhradní oblečení z domova?

Cílem otázky bylo zjistit, jestli si děti nosí náhradní oblečení z domova. Zda mateřské školy vyžadují náhradní oblečení jako zálohu, v případě kdyby se dítě ušpinilo ať už v prostředí mateřské školy či na školní zahradě. Jednalo se o otázku uzavřenou. Respondenti volili jednu ze dvou níže uvedených možností, které byly definovány:

- Ano
- Ne



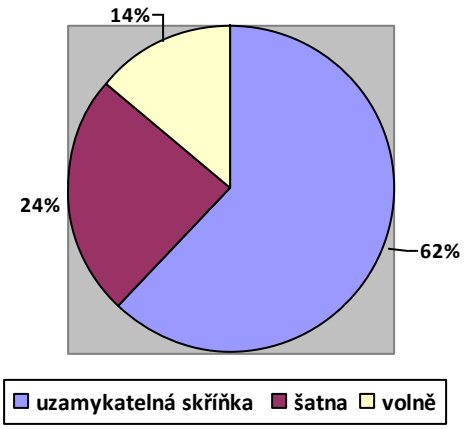
N= 100

Obr. 9. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 8.

Výsledky výzkumu jsou graficky zobrazeny na obr. 9. Z výsledků šetření je patrné, že největší četnost získala odpověď Ano. U (99 %) respondentů si děti nosí náhradní oblečení do mateřské školy. Nejmenší četnost získala odpověď Ne, kde odpovědělo (1 %) respondentů.

Otázka č. 9 Kam si děti odkládají své oblečení v mateřské škole?

Cílem deváté otázky bylo zjistit, kam si děti odkládají svoje oblečení, při příchodu do mateřské školy. Jednalo se o otázku otevřenou. Nejčastější odpověď respondentů byla, že si děti odkládají oblečení do uzamykatelných skříněk, šaten nebo volně na přidělené věšáky.



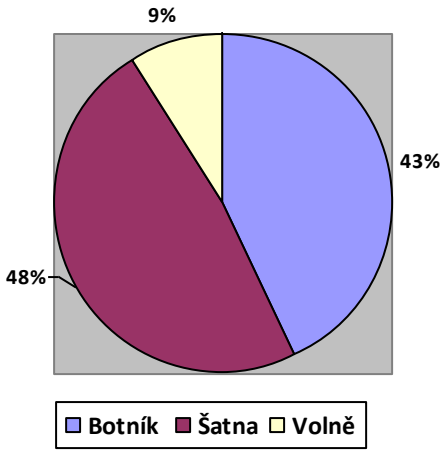
N= 100

Obr. 10. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 9.

Výsledky výzkumu jsou graficky zobrazeny na obr. 10. Z výsledků šetření je patrné, že si nejčastěji děti ukládají své oblečení do uzamykatelných skříněk. Tahle odpověď zazněla u (62 %) respondentů. Nejmenší četnost získala odpověď, že děti mají oblečení volně (14 %) a (24 %) respondentů odpovědělo, že děti si schovávají svoje oblečení do šaten.

Otázka č. 10 Kam si děti odkládají obuv v mateřské škole?

Cílem této otázky bylo zjistit, kam si děti odkládají svoji obuv při příchodu do mateřské školy. Jednalo se o otázku otevřenou. Nejčastější odpověď respondentů byla, že si děti odkládají obuv do botníku, šaten nebo ji mají volně pod lavičkami.



N= 100

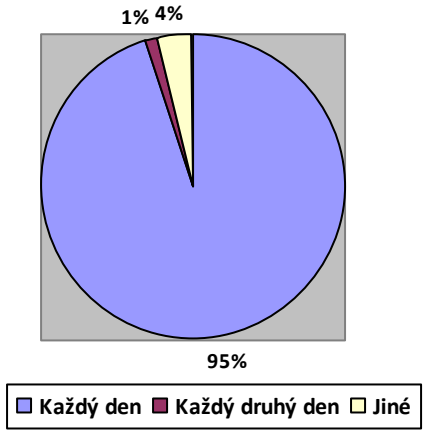
Obr. 11. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 10.

Výsledky výzkumu jsou graficky zobrazeny na obr. 11. Nejčastější odpověď byla, že si děti odkládají obuv do šatny (48 %). Nejmenší četnost získala odpověď, že si děti odkládají obuv volně pod lavičku (9 %). U (43 %) respondentů si děti odkládají svoji obuv do botníku.

Otázka č. 11 Jak často větráte v mateřské škole?

Problematika hygieny se zabývá i otázkou větrání, které je velmi důležité pro děti předškolního věku. Cílem mé otázky bylo zjistit, jak často mateřské školy větrají v průběhu dne. Jednalo se o otázku, kde respondenti volili jednu ze tří níže uvedených možností, přičemž u odpovědi jiné, mohly lépe popsat svoji odpověď.

- Každý den
- Každý druhý den
- Jiné……



N= 100

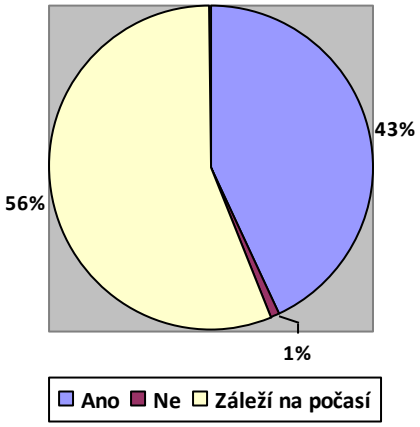
Obr. 12. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 11.

Výsledky výzkumu jsou graficky zobrazeny na obr. 12. Největší četnosti získala možnost Každý den (95 %). Nejmenší četnost získala odpověď Každý druhý den (1 %) a (4 %) respondentů zvolilo možnost Jiné.

Otázka č. 12 Chodíte s dětmi na procházky každý den?

Cílem dvanácté otázky bylo zjistit, zda učitelé chodí s dětmi na procházky každý den. Pobyt na čerstvém vzduchu je pro dítě velmi důležitý obzvlášť v době výskytu onemocnění, kde hrozba přenosu je menší než uvnitř místnosti. Jednalo se o otázku uzavřenou. Respondenti volili jednu ze dvou níže uvedených možností, které byly definovány:

- Ano
- Ne
- Záleží na počasí



N= 100

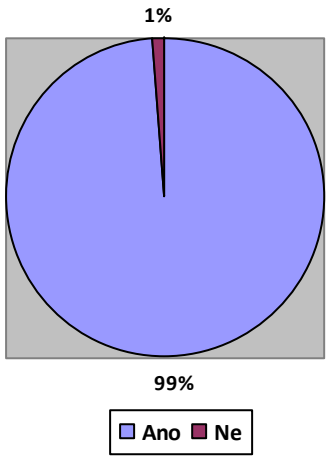
Obr. 13. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 12.

Výsledky výzkumu jsou graficky zobrazeny na obr. 13. Z výsledků šetření je patrné, že největší četnosti získala možnost, Záleží na počasí (56 %). Nejmenší četnost získala odpověď Ne (1 %) a (43%) respondentů chodí s dětmi na procházky každý den.

Otázka č. 13 Má Vaše mateřská škola vlastní školní zahradu?

Důvod proč byla tahle otázka použita do dotazníku je, že ne každá škola v ČR se může pyšnit svou vlastní školní zahradou. Cílem téhle otázky bylo zjistit, kolik procent mateřských škol, má vlastní zahradu, kde si děti můžou hrát. Jednalo se o otázku uzavřenou. Respondenti volili jednu ze dvou níže uvedených možností, které byly definovány:

- Ano
- Ne



N= 100

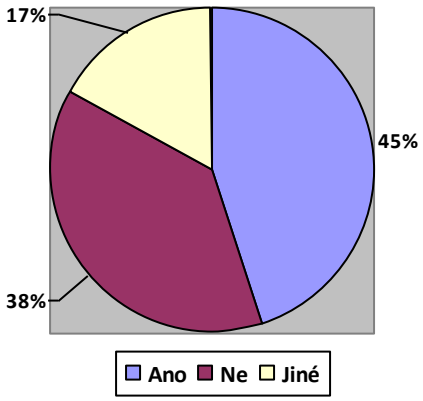
Obr. 14. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 13.

Výsledky výzkumu jsou graficky zobrazeny na obr. 14. Z výsledků šetření je patrné, že největší četnosti získala možnost Ano (99 %). Nejmenší četnost získala odpověď Ne, kde odpovědělo (1 %) respondentů.

Otázka č. 14 Mají děti na školní zahradě možnost použit toaletu?

Některé mateřské školy mají vlastní školní zahradu, ale bez možnosti použití toalety pro děti. Cílem bylo zjistit, kolik mateřských škol vlastní zahradu i s možností použít toaletu. Jednalo se o otázku uzavřenou. Respondenti volili jednu ze tří níže uvedených možností, které byly definovány:

- Ano
- Ne
- Jiné…



N= 100

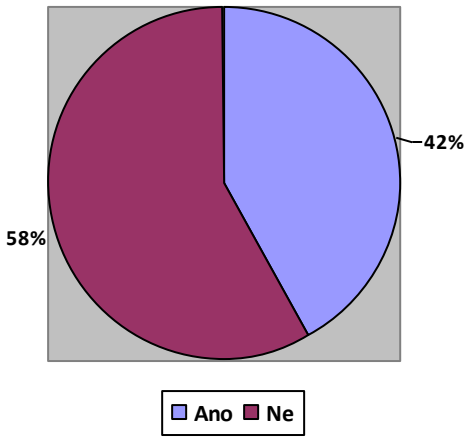
Obr. 15. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 14.

Výsledky výzkumu jsou graficky zobrazeny na obr. 15. Z výsledků šetření je patrné, že největší četnosti získala možnost Ano (45 %). Možností Ne odpovědělo (38 %) respondentů. Nejmenší četnost získala odpověď Jiné (17 %). Při možnosti Jiné se nejčastěji vyskytovala odpověď, že děti chodí na toaletu do mateřské školy.

Otázka č. 15 Obsahuje Vaše školní zahrada umyvárnu, kde si děti mohou umýt ruce?

Mezi problematiku školních zahrad patří i oblast umyvárna. Cílem bylo zjistit, zda si mohou děti umýt ruce přímo na školní zahradě. Jednalo se o otázku uzavřenou. Respondenti volili jednu ze dvou níže uvedených možností, které byly definovány:

- Ano
- Ne



N= 100

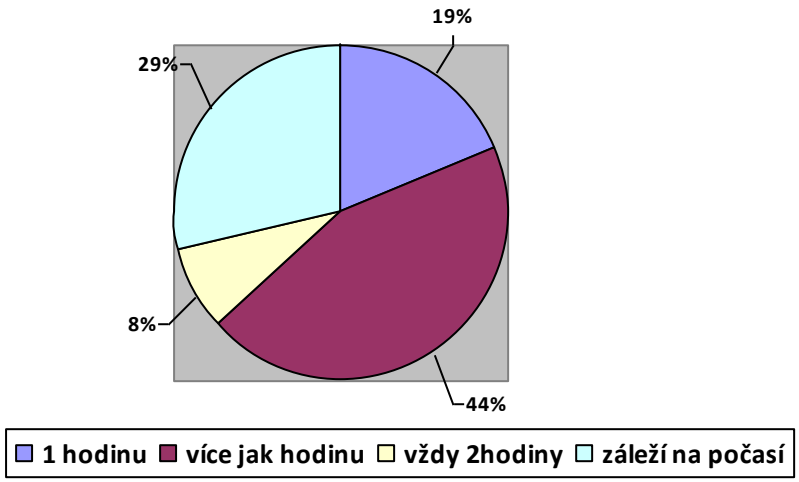
Obr. 16. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 15.

Výsledky výzkumu jsou graficky zobrazeny na obr. 16. Z výsledků šetření je patrné, že největší četnosti získala možnost Ne (58 %) a (42 %) respondentů vlastní školní zahradu i s umyvárnou, kde si děti mohou umýt své ruce.

Otázka č. 16 Průměrně kolik hodin denně trávíte s dětmi venku?

Pobyt dětí venku v MŠ zpravidla trvá max. 2 hod. denně v dopoledních hodinách, a to za každého počasí. Cílem této otázky bylo zjistit, kolik hodin tráví učitelky MŠ venku s dětmi a zda i za jakéhokoliv počasí. Jednalo se o otázku uzavřenou. Respondenti volili jednu ze čtyř níže uvedených možností, které byly definovány:

- 1 hodinu
- více jak hodinu
- vždy 2 hodiny
- záleží na počasí



N= 100

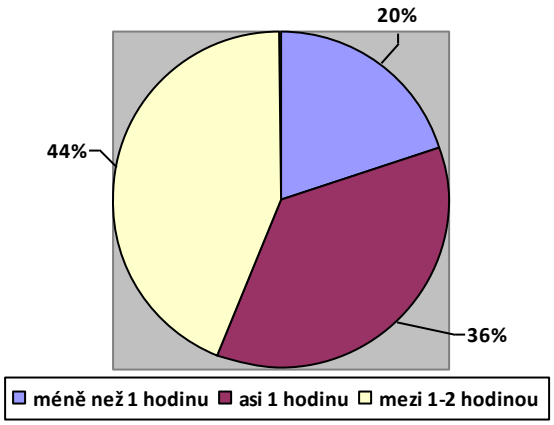
Obr. 17. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 16.

Výsledky výzkumu jsou graficky zobrazeny na obr. 17. Z výsledků šetření je patrné, že nejčastěji jsou pedagogové s dětmi venku více jak hodinu, což jako dopověď uvedlo (44 %) respondentů. (19 %) respondentu tráví s dětmi venku 1 hodinu. Pouze (8 %) odvětila, že děti tráví venku vždy 2 hodiny. (29 %) respondentů se rozhoduje podle počasí.

Otázka č. 17 Jaká je nejdelší doba trvání pohybových aktivit v jednom dni v MŠ?

Pohybové aktivity v předškolním věku jsou důležité pro zdraví a vývoj dítěte, proto jsem se rozhodla zařadit i tuhle otázku do dotazníku. Cílem bylo zjistit, kolik času věnují v mateřských školách pro pohybové činnosti. Jednalo se o otázku uzavřenou. Respondenti volili jednu ze tří níže uvedených možností, které byly definovány:

- méně než 1h
- asi 1h
- mezi 1h-2h



N= 100

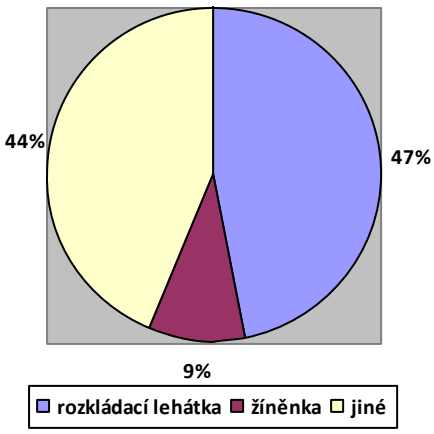
Obr. 18. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 17.

Výsledky výzkumu jsou graficky zobrazeny na obr. 18. Podle výsledků šetření je patrné, že děti stráví pohybovými aktivitami v MŠ mezi 1h - 2h a to podle (44 %) respondentů. Zatímco (36 %) respondentů uvádí, že děti mají pohybovou aktivitu asi 1 hodinu. Méně než 1 hodinu tráví děti pohybem podle (20 %) respondentů.

Otázka č. 18 Pro odpočinek dětí v mateřské škole používáte?

Protože bych ráda dotazník rozesílala na různé typy mateřských škol a každá škola má jiné možnosti, zařadila jsem i tuhle otázku do dotazníku. Důvodem je právě zjistit jaké možnosti mateřské školy mají a kde všude se dají uložit k odpočinku. Jednalo se o otázku uzavřenou. Respondenti volili jednu ze tří níže uvedených možností, které byly definovány:

- rozkládací lehátka
- žíněnky
- jiné



N= 100

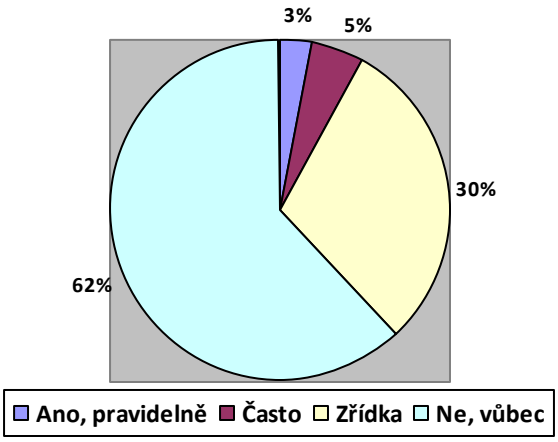
Obr. 19. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 18

Výsledky výzkumu jsou graficky zobrazeny na obr. 19. Děti podle výsledků šetření odpočívají v mateřské škole nejčastěji na rozkládacích lehátkách. Tuto odpověď zvolilo (47 %) respondentů. (44 %) respondentů volilo možnost jiné, kdy mezi nejčastější odpovědi patřily pevná lehátka, či postýlky s matrací. Pro odpočinek dětí v mateřské škole využívá (9 %) respondentů žíněnky.

Otázka č. 19 Dochází k vám do školy specialista v oblasti zdravého životního stylu, hygieny?

Některé mateřské školy spolupracují se specialistou, který dochází do mateřské školy ohledně hygieny např. Dentální hygiena. Cílem mé otázky je zjistit, kolik mateřských škol této možnosti využívá. Jednalo se o otázku uzavřenou. Respondenti volili jednu ze čtyř níže uvedených možností, které byly definovány:

- ano, pravidelně
- často
- zřídka
- ne, vůbec



N= 100

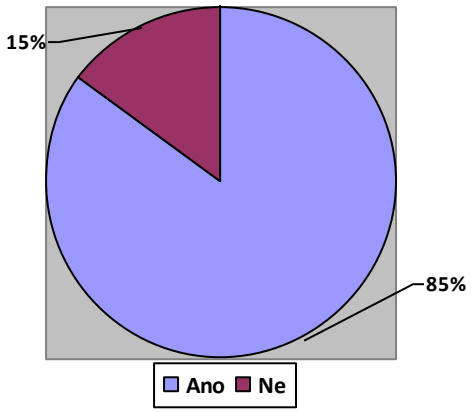
Obr. 20. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 19.

Výsledky výzkumu jsou graficky zobrazeny na obr. 20. Z výsledků šetření je patrné, že do většiny mateřských škol (62 %), specialista vůbec nedochází. U (30 %) respondentů navštěvuje specialista MŠ zřídka. Pravidelně navštěvuje specialista MŠ u (3 %) respondentů. Odpověď často zazněla u (5 %) respondentů.

Otázka č. 20 Je Vaše mateřská škola zapojena do nějakého programu týkající se hygieny?

Jelikož některé mateřské školy se samy zapojují do programu týkající se hygieny, zařadila jsem do dotazníku i tuhle otázku. Cílem bylo zjistit, kolik mateřských škol je zapojeno do programů týkajících se hygieny. Jednalo se o otázku uzavřenou. Respondenti volili jednu ze dvou níže uvedených možností, které byly definovány:

- Ano
- Ne



N= 100

Obr. 21. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 20.

Výsledky výzkumu jsou graficky zobrazeny na obr. 21. Z výsledků šetření je patrné, že (15 %) respondentů je zapojeno do programu, týkajících se hygieny. Mateřské školy jsou nejčastěji zapojeny do programu Zdravá MŠ, Zdravé zuby, či program Cepík. Odpověď Ne zvolilo (85 %) respondentů.

5 DISKUSE

Hlavní cíl mé bakalářské práce je zjistit úroveň hygieny dítěte předškolního věku v prostředí mateřské školy. Svou bakalářskou práci jsem si rozdělila na dvě části. Na část teoretickou a část praktickou.

V teoretické části jsem se zaměřila na využití poznatků z odborné literatury a zároveň jsem se seznámila s díly různých autorů, kteří se zabývají problematikou hygieny dítěte a životního stylu. Tuto část jsem si rozdělila do několika malých kapitol, kde popisuji své teoretické poznatky ať už z vlastních zkušeností či vlastních seminárních prací, které jsem v průběhu svého studia vytvořila, tak také z děl významných světových autorů zabývajících se problematikou hygieny dítěte.

Na základě podrobnější analýzy a podrobného zkoumání těchto děl jsem však dospěla k názoru, že pohled na danou problematiku je u autorů dosti podobný, přestože každý odborník tento pojem definuje svým způsobem.

V praktické části jsem se soustředila na výzkum, který jsem prováděla formou dotazníku, určeného pro učitelky a ředitelky mateřských škol. Cílem výzkumu bylo zjistit a zmapovat hygienické návyky u dětí předškolního věku. Zároveň jsem se snažila získat co nejobjektivnější pohled na fungování a dodržování hygienických návyků ve vybraných mateřských školách.

Šetření se účastnilo 100 respondentů. Výsledky výzkumu jsou v bakalářské práci zpracovány za pomocí výsečových grafů tak, aby vše bylo přehledné a srozumitelné.

6 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo prostřednictvím dotazníku zmapovat hygienické návyky u dětí předškolního věku a zároveň získat přehled o fungování a dodržování hygienických návyků ve vybraných mateřských školách. Podle mého uvážení se mohu domnívat, že cíle, které jsem si ve své bakalářské práci zvolila byly splněny.

Dotazovaná šetření probíhala v říjnu a listopadu roku 2013. Dotazník byl vytvořen pro učitelky a ředitelky mateřských škol a obsahoval 20 otázek. Převážnou část dotazníku tvořily otázky uzavřené. Z důvodu obsáhlosti této problematiky jsem se zaměřila zejména na vybrané oblasti hygieny, týkající se nejvíce dětí předškolního věku. Získaná data byla zpracována prostřednictvím grafů. Výsledky výzkumu jednoznačně poukazují na to, že většina dotazovaných vede děti ke správným hygienickým návykům.

To, že problematika hygieny, životního stylu je stále aktuální téma, můžeme pozorovat v každodenním životě. Každý z nás si přeje být zdravý a hlavně mít zdravé dítě. Být zdravý však znamená věnovat se sám sobě. Je důležité si uvědomit, že rodiče, stejně tak jako i učitelky mateřských škol, jsou pro dítě vzorem. Pokud dítě nemá správný vzor, nemůžeme se divit, že nemá základní představy o hygienických návycích. Proto je důležité a nezbytně nutné o hygieně mluvit již v předškolních zařízeních v době, kdy se děti nejvíce učí.

Význam mateřské školy na vývoj a výchovu dítěte je obrovský. Učitelka by měla být vybavena potřebnými metodickými a didaktickými schopnostmi. Je nezbytné, aby měla přehled o vývojových a zdravotních zákonitostí v předškolním věku. I když práce s dětmi je velice krásná a zároveň zodpovědná, nezáleží jen na nás jak dítě vést ke správným hygienickým návykům, ale hlavně na rodičích.

Snad každý rodič si přeje, aby bylo jeho dítě zdravé a spokojené a odneslo si do života nejen krásné vzpomínky na dětství, ale především i správné návyky. Hygiena je nejen pro náš život, ale i pro život naších dětí velmi důležitá. Tak mějme na paměti, že to co naučíme děti již v raném věku, bude nejlepší start do jejich života.

„Všechno, co opravdu potřebuji znát, jsem se naučil v mateřské školce."

Robert Fulghum (Havlínová a kol., 1995, s. 73)

7 SOUHRN

Bakalářská práce „Hygiena dítěte předškolního věku“ pojednává o hygieně, hygienických návycích a jejich významu pro život. Přibližuje nám charakteristiku předškolního věku, podává základní informace o hygieně, hygienických návycích, o zdraví a programech na podporu zdraví.

Výzkumná část se snaží za pomoci dotazníku zmapovat a zjistit hygienické návyky u dětí předškolního věku a zároveň získat přehled o fungování a dodržování hygienických návyků ve vybraných mateřských školách.

Klíčová slova: hygiena, osobní hygiena, hygienické návyky, zdraví, relaxace, předškolní období,

8 SUMMARY

Bachelor thesis "Hygiene of child of preschool age" is about hygiene and sanitary habits and their importance for life. Closer to us characteristic of pre-school age, provides basic information on hygiene and sanitary habits, health and health promotion programs.

The research part seeks the help of a questionnaire to map and determine the hygienic habits in preschool children while gaining insight into the performance and observance of hygiene in selected kindergartens.

Key words: hygiene, personal hygiene, health habits, health, relaxation, pre-school period,

9 REFERENČNÍ SEZNAM

9.1 Seznam použité literatury

1. BERDYCHOVÁ, J., BĚLINOVÁ, L., BRTNÍKOVÁ, M. *Výchova dítěte předškolního věku*. Praha: Nakladatelství Horizont, 1980, 90, [3] s.
2. ČAČKA, Otto. *Psychologie dítěte*. 3. dopl. vyd. Tišnov: SURSUM, 1997, 156 s. ISBN 80-85799-03-0.
3. ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví*. Praha: Nakladatelství Grada, 2010, 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
4. ČESKÝ SVAZ JDŽ. *Jóga pro děti* [online]. 2014 [cit. 2014-03-08]. Dostupné z: http://www.joga.cz/kurzy/deti/.
5. DYLEVSKÝ, I., TROJAN, S. *Somatologie. Vyd. 2., přeprac. a dopl. Olomouc: Epava, 2000. 480 s. ISBN 80-86297-05-5.*
6. eStránky. *Mateřská škola Doloplazy* [online]. 2014 [cit.2014-3-24]. Dostupné z: http://www.msdoloplazy.estranky.cz/clanky/podrobneji-o-materske-skole-/organizace-dne-v-materske-skole.html
7. GUILLAUD, Michéle. *Relaxace v mateřské škole*. Praha: Nakladatelství Portál, 2006. 94 s. ISBN 80-7367-162-X.
8. HAVLÍNOVÁ, Miluše. *Zdravá mateřská škola*. 1. vyd. Praha: Portál, 1995. 141 s. ISBN 80-7178-048-0.
9. HAVLÍNOVÁ, Miluše; VENCÁLKOVÁ, E., a kol. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. 2. vyd. Praha: Portál, 2006. 223 s. ISBN 80-7367-061-5.
10. HAVLÍNOVÁ, Miluše. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*: *rozšířený a aktualizovaný modelový program (dokument a metodika).* Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 220 s. ISBN 80-7178-383-8.
11. HENNIG, Claudius a KELLER, Gustav. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. 1. vyd. Praha: Portál, 1996. 99 s. Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-093-6.
12. IVANČÁKOVÁ, Romana a Vlasta MERGLOVÁ. *Zubní kaz a jeho prevence v časném dětském věku*. Vyd. 1. Praha: Havlíček Brain Team, 2009. 111 s. Edice zubního lékařství. ISBN 978-80-87109-16-8.

13. KILIÁN, Jan. et al.: *Prevence ve stomatologii*. 2., rozšiř. vyd. Praha: Galén, 1999. 239 s. ISBN 80-7184-976-6.
14. kolektiv. Hygiena [online] Wiki Skripta, projekt sítě lékařských fakult Mefanet. [cit. 2014-03-28]. ISSN 1804-6517. Dostupné z: http://www.wikiskripta.eu/index.php/Hygiena
15. KOTULÁN, Jaroslav a kol. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 258 s. ISBN 80-210-3844-6.
16. KUBRICHTOVÁ, Lenka a Eva, MARÁDOVÁ. *Hygienické návyky;* Péče o zdraví: Pro 5. - 9. ročník základní školy. 1.vyd. Praha: Fortuna, 1992. 63 s. ISBN 80-7168-040-0.
17. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Vyd. 3.,přeprac. a dopl., v Grada Publishing vyd. 1. Praha: Grada, 1998, 343 s. ISBN 80-7169-195-X.
18. LOMOVÁ, Ivana. *Jóga pro děti aneb hrajeme si na zvířata*. 1. vyd. Liberec: Liberecké tiskárny, 1990. Nestr. ISBN 80-85269-00-7.
19. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
20. NADEAU, Micheline. *Relaxační hry s dětmi*: pro děti od 4 do 10 let. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011. 135 s. ISBN 978-80-7367-896-8.
21. NOVOTNÝ, Ivan a Michal, HRUŠKA. *Biologie člověka*: [pro gymnázia]. 4., rozš. a upr. vyd. Praha: Fortuna, 2007. 239 s. ISBN 978-80-7373-007-9.
22. PRŮCHA, Jan, MAREŠ, Jiří a WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. 322 s. ISBN 80-7178-772-8.
23. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*: dětství, dospělost, stáří. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 528 s. ISBN 80-7178-308-0
24. Wikipedie. Hygiena [online]. 2001 [cit. 2013-12-29]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Hygiena.

9.2 Seznam použitých symbolů a zkratek

α	alfa
%	procento
cit.	citováno
č.	číslo
ČR	Česká Republika
et al.	et alii (a další)
EU	Evropská unie
hod.	hodin
JDŽ	Jóga v denním životě
kol.	kolektiv
max.	maximálně
MŠ	mateřská škola
N	respondenti
obr.	obrázek
p	statistická významnost
s.	strana
Spol.	společnost
tzv.	takzvaný
ZMŠ	Zdravá mateřská škola

viz.	imperativ od slovesa vidět (podívej se)
WHO	Světová zdravotnická organizace
www	World Wide Web (celosvětová síť)

9.3 Seznam obrázků

Obr. 1. Horní a dolní zubní oblouk …… 13

Obr. 2. Zajíc ……19

Obr. 3. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 1…… 28

Obr. 4. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 3…… 29

Obr. 5. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 4…… 30

Obr. 6. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 5 …… 31

Obr. 7. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 6 …… 32

Obr. 8. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 7 …… 33

Obr. 9. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 8 …… 34

Obr. 10. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 9 35

Obr. 11. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 10 …… 36

Obr. 12. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 11 …… 37

Obr. 13. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 12 …… 38

Obr. 14. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 13 …… 39

Obr. 15. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 14 …… 40

Obr. 16. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 15…… 41

Obr. 17. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 16 …… 42

Obr. 18. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 17 …… 43

Obr. 19. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 18 …… 44

Obr. 20. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 19……. 45

Obr. 21. Grafické znázornění vyhodnocení otázky č. 20 …… 46

9.4 Seznam příloh

Příloha č. 1 Informační dopis k výzkumu

Příloha č. 2 Dotazník pro ředitelky a učitelky MŠ

Příloha č. 3 Přepis dotazníku v elektronické podobě

Příloha č. 4 Motivační písnička pro děti

Příloha č. 1: Informační dopis k výzkumu

Vážená paní ředitelko,
Vážená paní učitelko,

jmenuji se Michaela Slouková a jsem studentkou posledního ročníku bakalářského programu Učitelství pro mateřské školy v kombinované formě na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Zpracovávám bakalářskou práci na téma Hygiena dítěte předškolního věku.
Součástí bakalářské práce je výzkumné šetření, které je zaměřeno na děti předškolního věku. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění anonymního dotazníku. Cílem mého šetření je získat Váš názor na sledovanou problematiku. Výsledky výzkumu mi poslouží k vypracování bakalářské práce, kterou završím svoje studium.

Děkuji Vám za ochotu a spolupráci podílet se na výzkumu.

S úctou

Michaela Slouková
studentka 3. ročníku oboru Učitelství pro mateřské školy, bakalářského studia

Pokyny k vyplnění dotazníku: V každé otázce zakroužkujte POUZE JEDNU z odpovědí, tu která co nejvýstižněji vyjadřuje Váš názor. U otevřených otázek prosím o pravdivé odpovědi, které jsou důležité z hlediska objektivnosti. Dále dbejte pokynů uvedených u jednotlivých otázek.

Příloha č. 2: Dotazník pro ředitelky a učitelky MŠ

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Dotazník

Hygiena dítěte předškolního věku

Vážená paní ředitelko,
Vážená paní učitelko,

jmenuji se Michaela Slouková a jsem studentkou posledního ročníku bakalářského programu Učitelství pro mateřské školy v kombinované formě na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Zpracovávám bakalářskou práci na téma Hygiena dítěte předškolního věku.

Součástí bakalářské práce je výzkumné šetření, které je zaměřeno na děti předškolního věku. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění anonymního dotazníku. Cílem mého šetření je získat Váš názor na sledovanou problematiku. Výsledky výzkumu mi poslouží k vypracování bakalářské práce, kterou završím svoje studium.

Děkuji Vám za ochotu a spolupráci podílet se na výzkumu.

Pokyny k vyplnění dotazníku: V každé otázce zakroužkujte POUZE JEDNU z odpovědí, tu která co nejvýstižněji vyjadřuje Váš názor. U otevřených otázek prosím o pravdivé odpovědi, které jsou důležité z hlediska objektivnosti. Dále dbejte pokynů uvedených u jednotlivých otázek.

1. **Vzděláváte děti v oblasti hygieny, zdravého životního stylu?**
   a) Ano, pravidelně
   b) zřídka
   c) Ne, vůbec

2. **Jaké metody při vzdělávání používáte?**

3. **Dbáte na osobní hygienu dětí?**
   a) Ano
   b) Ne
   c) Někdy

4. **Posíláte děti do umyvárny vždy…?**
   a) před jídlem
   b) po jídle
   c) před i po jídle

5. **Používají děti ve vaší mateřské škole kartáček a zubní pastu?**
   a) Ano
   b) Ne
   c) zřídka

6. **Kdy si děti v mateřské škole čistí zuby?**

7. **Převlíkají se děti ráno při příchodu do mateřské školy, do jiného oblečení?**
   a) Ano
   b) Ne
   c) Jiné….

8. **Nosí si děti náhradní oblečení z domova?**
   a) Ano
   b) Ne

9. **Kam si děti odkládají své oblečení v mateřské škole?**

10. **Kam si odkládají obuv?**

11. Jak často větráte v mateřské škole?

a) Každý den
b) Každý druhý den
c) Jiné……

12. Chodíte s dětmi na procházky každý den?

a) Ano
b) Ne
c) Záleží na počasí

13. Má Vaše mateřská škola vlastní školní zahradu?

a) Ano
b) Ne

14. Mají děti na školní zahradě možnost použít toaletu?

a) Ano
b) Ne
c) Jiné…

15. Obsahuje Vaše školní zahrada umyvárnu, kde si děti mohou umýt ruce?

a) Ano
b) Ne

16. Průměrně kolik hodin denně trávíte s dětmi venku?

a) 1hodinu
b) více jak hodinu
c) vždy 2hodiny
d) záleží na počasí

17. Jaká je nejdelší doba trvání pohybových aktivit v jednom dni v MŠ?

a) méně než 1h
b) asi 1h
c) mezi 1h-2h

18. Pro odpočinek dětí v mateřské škole používáte?

a) rozkládací lehátka
b) žíněnky
c) jiné…..

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

19. Dochází k vám do školy specialista v oblasti zdravého životního stylu, hygieny?

a) ano, pravidelně
b) často,
c) zřídka
d) ne, vůbec

20. Je Vaše mateřská škola zapojena do nějakého programu týkající se hygieny? Pokud ANO do jakého?

Gratuluji Vám k vyplnění dotazníku. Před jeho odevzdáním zkontrolujte, zda jste odpověděla na všechny otázky.
Za spolupráci Vám ještě jednou děkuji.

Pedagogická fakulta, Katedra antropologie a zdravovědy, Žižkovo nám. 5, 77140 Olomouc, www.upol.cz

Příloha č. 3: Přepis dotazníku v elektronické podobě

Hygiena dítěte předškolního věku

Vážená paní ředitelko,

Vážená paní učitelko,

jmenuji se Michaela Slouková a jsem studentkou posledního ročníku bakalářského programu Učitelství pro mateřské školy v kombinované formě na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Zpracovávám bakalářskou práci na téma Hygiena dítěte předškolního věku. Součástí bakalářské práce je výzkumné šetření, které je zaměřeno na děti předškolního věku. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění anonymního dotazníku. Cílem mého šetření je získat Váš názor na sledovanou problematiku. Výsledky výzkumu mi poslouží k vypracování bakalářské práce, kterou završím svoje studium.

Děkuji Vám za ochotu a spolupráci podílet se na výzkumu.

Pokyny k vyplnění dotazníku: V každé otázce zakroužkujte POUZE JEDNU z odpovědí, tu která co nejvýstižněji vyjadřuje Váš názor. U otevřených otázek prosím o pravdivé odpovědi, které jsou důležité z hlediska objektivnosti. Dále dbejte pokynů uvedených u jednotlivých otázek.

1. Vzděláváte děti v oblasti hygieny, zdravého životního stylu?

a) Ano, pravidelně

b) zřídka

c) Ne, vůbec

2. Jaké metody při vzdělávání používáte?

3. Dbáte na osobní hygienu dětí?

a) Ano

b) Ne

c) Někdy

4. Posíláte děti do umyvárny vždy…?

a) před jídlem

b) po jídle

c) před i po jídle

5. Používají děti ve vaší mateřské škole kartáček a zubní pastu?

a) Ano

b) Ne

c) zřídka

6. Kdy si děti v mateřské škole čistí zuby?

7. Převlíkají se děti ráno při příchodu do mateřské školy, do jiného oblečení?

a) Ano

b) Ne

c) Jiné….

8. Nosí si děti náhradní oblečení z domova?

a) Ano

b) Ne

9. Kam si děti odkládají své oblečení v mateřské škole?

10. Kam si odkládají obuv?

11. Jak často větráte v mateřské škole?

a) Každý den

b) Každý druhý den

c) Jiné……

12. Chodíte s dětmi na procházky každý den?

a) Ano

b) Ne

c) Záleží na počasí

13. Má Vaše mateřská škola vlastní školní zahradu?

a) Ano

b) Ne

14. Mají děti na školní zahradě možnost použit toaletu?

a) Ano

b) Ne

c) Jiné…

15. Obsahuje Vaše školní zahrada umyvárnu, kde si děti mohou umýt ruce?

a) Ano

b) Ne

16. Průměrně kolik hodin denně trávíte s dětmi venku?

a) 1hodinu

b) více jak hodinu

c) vždy 2hodiny

d) záleží na počasí

17. Jaká je nejdelší doba trvání pohybových aktivit v jednom dni v MŠ?

a) méně než 1h

b) asi 1h

c) mezi 1h-2h

18. Pro odpočinek dětí v mateřské škole používáte?

a) rozkládací lehátka

b) žíněnky

c)jiné….

19. Dochází k vám do školy specialista v oblasti zdravého životního stylu, hygieny?

a) ano, pravidelně

b) často,

c) zřídka

d) ne, vůbec

20. Je Vaše mateřská škola zapojena do nějakého programu týkající se hygieny?
Pokud ANO do jakého?

Gratuluji Vám k vyplnění dotazníku. Před jeho odevzdáním zkontrolujte, zda jste odpověděla na všechny otázky. Za spolupráci Vám ještě jednou děkuji.

Příloha č. 4: Motivační písnička pro děti

Když jde malý bobr spát

Jan Vodňanský / Petr Skoumal

Když jde malý bobr spát, bobr spát, bobr spát,
tak si chvilku hraje rád, hraje rád, hraje rád,
postaví se na zadní, na zadní, na zadní,
jenom, bobře, nespadni, jenom nespadni.
[Ref1]
Prosím vás, buďte tak dobří, dělejte to jako ti bobři,
raději hned po dobrém následujte za bobrem.
Když jde malý bobr spát, bobr spát, bobr spát,
dobré jídlo jídá rád, jídá rád, jídá rád,
pije mléko, glo-glo-glo, glo-glo-glo, glo-glo-glo,
aby mu to pomohlo, dělá glo-glo-glo.
[Ref1]
Když jde malý bobr spát, bobr spát, bobr spát,
tak si uši myje rád, myje rád, myje rád,
vyčistí si pravý zub, levý zub, dupy-dup,
a už spinká jako dub, spinká jako dub.
[Ref2]
Prosím vás, buďte tak hodní, dělejte to jak bobři vodní,
stejně Jana jako Jan pochodujte do hajan.
Když jde malý bobr spát, bobr spát, bobr spát,
tak si chvilku hraje rád, hraje rád, hraje rád,
postaví se na zadní, na zadní, na zadní,
jenom, bobře, nespadni, jenom nespadni.
[Ref1]

http://www.diskografie.cz/petr-skoumal/kdyz-jde-maly-bobr-spat/kdyz-jde-malybobr spat/

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Michaela Slouková
Katedra:	Katedra antropologie a zdravovědy
Vedoucí práce:	Mgr. Petr Zemánek, Ph.D.
Rok obhajoby:	2014

Název práce:	Hygiena dítěte předškolního věku
Název v angličtině:	Hygiene of child of preschool age
Anotace práce:	Bakalářská práce s názvem „Hygiena dítěte předškolního věku“ je rozdělena do dvou částí- teoretické a praktické. Bakalářská práce v teoretické části seznámí čtenáře s pojmem hygiena, osobní hygiena, hygienické návyky, jejich významu, relaxace, Zdravá MŠ. Nastíněna je i charakteristika předškolního období a vývoje dítěte předškolního věku. V praktické části se čtenář dozví současný stav vedení učitelů dětí k hygieně, a jak se mateřské školy věnují oblasti hygieny.
Klíčová slova:	hygiena, osobní hygiena, hygienické návyky, zdraví, relaxace, předškolní období,
Anotace v angličtině:	Bachelor thesis titled "Hygiene of child of preschool age" is divided into two parts-the theoretical and the practical. Bachelor thesis in theoretical part introduces the reader to the concept of hygiene, personal hygiene, hygiene habits, their importance, relaxation, healthy kindergarten. She also outlines characteristics of the pre-school and school age child

	development. In the practical part, the reader learns the current state of knowledge of teachers of children hygiene, and how to deal kindergarten hygiene.
Klíčová slova v angličtině:	hygiene, personal hygiene, hygiene habits, health, relaxation, pre-school period,
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1 Informační dopis k výzkumu Příloha č. 2 Dotazník pro ředitelky a učitelky MŠ Příloha č. 3 Přepis dotazníku v elektronické podobě Příloha č. 4 Motivační písnička pro děti
Rozsah práce:	57 stran
Jazyk práce:	Český jazyk