

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Zdravý životní styl ve vybraných mateřských školách
Diplomová práce

Autor: Bc. Lenka Šikulová

Studijní program: N0112A300001 – Pedagogika předškolního věku se zaměřením na děti se speciálními potřebami

Studijní obor: NPPVSP Pedagogika předškolního věku se zaměřením na děti se speciálními potřebami

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Oponent práce: Mgr. Radka Dostálová, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor:	Lenka Šikulová
Studium:	P19P0691
Studijní program:	N0112A300001 Pedagogika předškolního věku se zaměřením na děti se speciálními potřebami
Studijní obor:	Pedagogika předškolního věku se zaměřením na děti se speciálními potřebami
Název diplomové práce:	Zdravý životní styl ve vybraných mateřských školách
Název diplomové práce AJ:	Healthy life style in selected kindergartens

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem diplomové práce je zjistit, jakými konkrétními prostředky je podporován zdravý životní styl ve vybraných mateřských školách, jaké povědomí mají pedagogové o tématu a jak jsou činnosti spojené se zdravým životním stylem začleněny ve školních vzdělávacích programech.

Klíčová slova: zdravý životní styl, mateřská škola, pohyb, psychická pohoda, strava

Metody: pozorování, rozhovor, komparace, analýza

Kopecký, M. (2012). *Úvod do výchovy zdraví a zdravém životním stylu*. Praha: Portál.

RVP PV. (2004). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Dostupné z: http://www.vuppraha.rvp.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP_PV-2004.pdf

Čeldová, L., {\& Čevela, R. (2010). *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada.

Machová, J., Kubátová, D., {\& kol. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.

Koťátková, S. (2008). *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada Publishing.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Oponent: Mgr. Radka Dostálová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2017

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK).

V Hradci Králové dne.....

.....

Podpis autora

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí diplomové práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne.....

.....

Podpis autora

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala doc. PaedDr. Daně Fialové, Ph.D. za odborné vedení, vstřícné jednání a cenné rady, které mi pomohly při psaní diplomové práce.

Anotace

ŠIKULOVÁ, Lenka. *Zdravý životní styl ve vybraných mateřských školách*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2021, s. 64. Diplomová práce.

Diplomová práce zjišťuje, jakými konkrétními prostředky je podporován zdravý životní styl ve vybraných mateřských školách, jaké povědomí mají pedagogové o tématu a jak jsou činnosti spojené se zdravým životním stylem začleněny ve školních vzdělávacích programech. Výsledky budou využity v praxi. Nápomocny jsou pedagogickým pracovníkům k rozšíření povědomí o zdravém životním stylu.

Klíčová slova: zdravý životní styl, mateřská škola, pohyb, psychická pohoda, strava.

Annotation

ŠIKULOVÁ, Lenka. Healthy life style in selected kindergartens. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2021, s. 64. Diploma Thesis.

The diploma thesis finds out what specific means are used to support a healthy lifestyle in selected kindergartens, what teachers are aware of the topic and how activities related to a healthy lifestyle are included in school educational programs. The results will be used in practice. They help educators to raise awareness of a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, kindergartens, movement, mental well being, food.

Obsah

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 Dítě předškolního věku	10
1.1 Vývoj předškolního dítěte.....	10
1.2 Předškolní výchova a vzdělávání.....	13
1.2.1 Kurikulum.....	14
1.3 Pedagog v mateřské škole.....	16
2 Zdraví.....	18
2.1 Determinanty zdraví	18
2.2 Prevence a podpora zdraví	19
2.3 Škola podporující zdraví.....	21
3 Životní styl	22
3.1 Výživa dětí v předškolním věku.....	24
3.2 Pohybové aktivity u dětí předškolního věku.....	27
3.2.1 Pohybové aktivity v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání.....	29
3.3 Vnitřní pohoda	33
PRAKTICKÁ ČÁST.....	35
4 Cíl, úkoly práce, výzkumné otázky.....	35
5 Metodika	36
5.1 Charakteristika výzkumného vzorku	36
5.2 Zpracování výsledků.....	37
6 Výsledky a diskuse.....	38
6.1 Analýza školního vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání	38
6.2 Dotazování	52
7 Závěr.....	59
SEZNAM ZDROJŮ.....	60
SEZNAM OBRÁZKŮ	64

ÚVOD

„Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“.

Tímto známým příslovím bych se chtěla řídit celou mojí diplomovou prací. Dle mého není nic výstižnějšího pro toto téma, než je již zmíněné přísloví. Děti si z mateřské školy, a vůbec z celého období předškolního, odnášejí velmi zásadní návyky a zvyklosti, které se prolínají celým jejich životem. Pro spousty dětí je velkým vzorem právě pedagog z mateřské školy, hned po rodičích. Jedná se o první cizí osobu, ke které dítě vzhlíží a považuje ji za autoritu. Toto se týká i tématu, o kterém bude tato závěrečná práce, a to zdravý životní styl. Předškolní děti tráví většinu času v mateřské škole, kde se stravují, pohybují, relaxují apod. Proto je právě na této instituci, aby děti vybavila a nasměrovala tím nejlepším směrem v oblasti zdravého životního stylu. Ať už se jedná o stravu, pohyb, či psychickou stránku člověka. S pojmem zdravý životní styl se v dnešní době setkáváme čím dál častěji a každý si pod tímto pojmem představí něco jiného. Většina se ale shodne na tom, že zdravý životní styl ovlivňuje naše psychické i fyzické zdraví, což by mělo vést ke zvýšení kvality života. Záleží pouze na daném jedinci, jak tuto šanci, zlepšit si svůj život, uchopí a naloží s ní. Možností je spousta, stačí pouze chtít a hledat informace a způsoby.

Téma zdravého životního stylu je velmi důležité v každé etapě našeho života. Dle mého ale právě nejvíce v předškolním věku, kdy dítě vstupuje do života. Proto by v mateřských školách nemělo být opomíjeno. Jelikož děti v tomto věku ještě neví, co je správné, je na nás učitelích, abychom je vedli tím správným směrem. Z tohoto důvodu je důležité, aby byla oblast zdravého životního stylu součástí kurikulárních dokumentů a dostávala se více do popředí.

V teoretické části diplomové práce se budu zabývat výživou dětí v mateřské škole, jejich pohybovým režimem a v neposlední řadě vnitřní pohodou dětí. Cílem praktické části je zjistit, jakými konkrétními prostředky je podporován zdravý životní styl ve vybraných mateřských školách, jaké povědomí mají pedagogové o tématu a jak jsou činnosti spojené se zdravým životním stylem začleněny ve školních vzdělávacích programech.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Dítě předškolního věku

Předškolní období se vymezuje věkem od 3 do 6 let. Konec této etapy ovšem není jasně definován. Nejde pouze o fyzický věk, ale zejména mentální věk a sociální vyspělost. Hlavním mezníkem mezi předškolním a školním věkem je nástup do základní školy. Jedná se o období, ve kterém dochází k zásadním změnám ve vývoji člověka. Dítě se nerozvíjí pouze tělesně, ale i mentálně, psychicky či sociálně. Důležitým znakem období je odpoutání se od rodiny, kterou by měla rozvíjet mateřská škola a rozvoj aktivit. Dětská hra není již samoúčelná, naopak napomáhá dítěti se socializací a prosazení se u svých vrstevníků. Mateřská škola napomáhá dítěti k osvojení běžných norem chování, rozpoznání rolí ve společnosti nebo k náležité úrovni komunikace. Oproti tomu je dětské myšlení stále pragmatické a egocentrické, což je také velkým úkolem mateřské školy, aby dítě posunula z tohoto stádia do vyššího – stadium konkrétních operací. Odbourání tohoto stádia je milníkem pro nástup do základní školy (Vágnerová, 2000).

1.1 Vývoj předškolního dítěte

Z hlediska tělesného vývoje se jedná o období, kdy dochází ke zrychlení růstu a mění se tělesná konstituce dítěte. V průměru dítě měří od 90 do 120 cm a váží 15-25 kg. Dochází k růstu dlouhých kostí a nabírání svalové hmoty. Z baculatého batolete se mění ve štíhlého předškoláka. Často se mluví o období „vytáhlosti“, jelikož se prodlužují jak horní, tak spodní končetiny. Dítě dosahuje tzv. filipínské míry. To znamená, že si levou rukou dosáhne přes vzpřímenou hlavu na pravý lalůček (Zacharová, 2012). V tomto období musíme klást velký důraz na dodržování správného držení těla, jelikož se vyvíjí páteř a špatné stereotypy si dítě odnáší do dalších etap života. Pohyb je pro dítě velmi přirozený a je důležitou potřebou. Dítě již dokáže koordinovat své pohyby. Hrubá motorika se stále zdokonaluje a rozvíjí. Dítě dokáže jít rovně, vydrží stát na jedné noze. Chodí i běhá po nerovném terénu stejně dobře, jako po rovině a pouze zřídka padá. Ke konci období dokáže i skákat na jedné noze, následně se odrazit a skočit. Dobře udrží rovnováhu, což umožňuje jízdu na kole, lyžích, koloběžce či bruslích (Zacharová, 2012). Motorický vývoj Langmeier a Krejčířová (2006) označují za stálé zdokonalování. Dítě se stává zručnější v oblasti jemné motoriky, což dokazuje i schopnost zavázat si tkaničky u bot (Bajgarová, Dvořáková, Táborská, 2011). Langmeier a Krejčířová

(2006) uvádějí, že zvýšená zručnost se projevuje také v narůstající soběstačnosti – samo jí, samostatně se obléká a svléká, i když občas potřebuje dopomoci nebo vhodně připravit části oděvu.

Vývoj myšlení je u lidí dlouhodobým procesem. Pro dítě v předškolním věku je typický egocentrismus, což znamená zkreslování úsudků na základě osobních preferencí. Dalším rysem myšlení je magičnost. Jedná se o tendence, kdy si dítě pomáhá při výkladu dění v reálném světě fantazií, tudíž dochází ke zkreslování reality. Dítě tedy nevidí hranici mezi realitou a fantazií. V mateřské škole je ale potřeba právě fantazii rozvíjet, jelikož umožňuje dítěti tvořit si představy rozdílných předmětů, jevů i situací, které nikdy neprožilo. Dětská fantazie ale nedosahuje takové úrovně, jako fantazie dospělých lidí. Je daleko chudší. Dítě pomocí fantazie vyplňuje mezery ve svých rozumových schopnostech. Napomáhá mu například ve vyprávění příběhů, kdy se snaží na sebe upoutat pozornost. Dospělý však musí mít cit v rozeznání hranice mezi lží a fantazií. Za lež je dítě častokrát káráno, ale za fantazijní vyjádření ne (Bajgarová, Dvořáková, Táborská, 2011).

Velkých proměn se dočkáváme i v kresbě. Vágnerová (2000) udává tyto fáze vývoje kresby:

1. Presymbolická, senzomotorická fáze
2. Přejít na symbolickou fázi
3. Symbolická fáze

Zatím co Davido (2008) uvádí tyto fáze:

1. Období skvrn (do 1 roku)
2. Stadium čmáranic (kolem 1 roku věku)
3. Stadium čmárání
4. Stadium „hlavonožců“, univerzálních postav (kolem 3. roku)
5. Vizuální realismus (mezi 7.-12. rokem)
6. Stadium zobrazení v prostoru

První pokusy kresby bývají u dítěte nahodilé a spontánní. První tvary, které dítě začíná kreslit jsou obloukovité tvary všemi směry. Dítě nepohybuje pouze rukou, ale také trupem a hlavou. Ve třech letech dokáže dítě napodobit dle předlohy vertikální, horizontální i kruhové čáry, nakreslí kruh. Vertikální linie převažují před horizontálními (Langmeier, Krejčířová, 2006). Mlčáková (2009) doplňuje, že kruh dítě využívá ke znázornění lidské postavy, slunce, stromu

nebo auta. Langmeier a Krejčířová (2006) dále uvádějí, že čtyřleté dítě dokáže nakreslit křížek. Pětileté dítě napodobí čtverec, kdežto šestileté již trojúhelník. Stadium čmárání pozvolna přechází do stadia hlavonožců. Kreslená postava je zpodobněna pomocí kruhu. Ten znázorňuje jak trup, tak i hlavu. Čáry z vrchní části a spodní části kruhu představují končetiny. Dítě správně umístí oči, pusy i nos na pomyslný obličej. Kolem šestého roku života dítě kreslí, co zná a ne, co vidí (například při kresbě obličeje z profilu nakreslí dvě oči). Toto stadium se nazývá intelektuální naivismus (Zacharová, 2012). Na rozdíl od Zacharové nazývá Vágnerová (2000) toto období reprezentativní. Také Uždil (1978) se ztotožňuje s tímto vývojem, kdy píše ve své publikaci *Výtvarný projev a výchova*, že dítě zprvu kreslí to, co je neměnné a trvalé. Nejčastěji to bývá blízká osoba dítěte. Pomocí kresby dítě s námi může komunikovat, jelikož vyobrazuje svět, jak ho vidí. Kresba funguje i jako diagnostický nástroj. Dítě vyjadřuje to, co je pro něj důležité. Například u osob zvýrazní typické rysy – vlasy, váhu, výšku nebo doplňky. Děti mohou vyjádřit daleko více pocitů než verbální komunikací. „*Kresba je jednou ze symbolických funkcí, v níž se projevuje tendence zobrazit realitu tak, jak ji dítě chápe*“ (Vágnerová, 2000, str. 109). Není tomu ovšem vždy, jelikož se kresba vyvíjí společně s dítětem. Na konci daného období se vytvořené kresby podobají daleko více realitě. Dítě pomocí kresby cvičí svoji zručnost, stejně jako při hře s plastelínou, s kostkami či s pískem (Langmeier, Krejčířová, 2006). Pomocí kresby se přirozeně rozvíjí grafomotorika. Ruka má být při vedení tužky uvolněná, stejně tak i prsty. O rozvoji grafomotoriky můžeme mluvit již v batolecím období, jelikož dítě začíná s kresbou a malováním okolo 1 roku života. V tomto vývojovém období mluvíme o čáranicích. Dítě nezajímá výsledek, ale prožitek, jelikož má radost, že pohyb jeho rukou zanechává viditelnou stopu. V mateřské škole se dítě seznamuje s psacími potřebami, se správným uchopením a hygienickými návyky psaní. U grafomotorického vývoje je důležitá koordinace ruky a oka. Aby se grafomotorika mohla optimálně vyvíjet, musí být tedy tato koordinace zvládnutá. Dítě je schopno psát téměř každým úchopem. Jediný přijatelný úchop je však špetkový. Všechny jiné úchopy znesnadňují psaní či kreslení.

Jedná se také o senzitivní období pro rozvoj vztahů k okolí. Dítě si vytváří složitější vztahy ke všemu, co ho obklopuje. Vytváří si citový postoj k věcem, které hrají velkou roli v jeho životě. Například k lidem, jevům či předmětům. Tyto city se projevují v jeho chování. Oproti dospělému člověku, který se rozhoduje v životních situacích rozumem, se dítě rozhoduje pomocí citů. Naproti tomu dítě ovlivňují i negativní city, které na něj dlouhodobě působí. Brání

jeho harmonickému vývoji jak po stránce psychické, tak i fyzické. Dítě pomocí pocitů vyjadřuje své emoce. Negativní i pozitivní. Dítě je bezprostřední a vyjadřuje své pocity upřímně. Součástí pocitů je potřeba socializace neboli začleňování se do společnosti. Mateřská škola je mnohdy prvním místem, kdy má dítě možnost navazovat vztahy s vrstevníky. Tyto tendence můžeme vidat již dříve například na hřištích, kdy si děti hrají společně na písku nebo si půjčují hračky. Do mateřské školy docházejí děti pravidelně a potkávají stále stejné osobnosti, se kterými může prohlubovat vzájemné vztahy. Na druhou stranu si musí zvykat na nové prostředí a velký počet dětí, ve kterém se musí vyrovnat se svými potřebami. Potřeba lásky, navazování mezilidských vztahů, komunikace a sociální interakce patří k základním potřebám každého z nás. *„Pro kladný průběh adaptace dítěte v mateřské škole – a nejen z tohoto důvodu – je velmi důležité, aby učitelky mateřských škol vztahy mezi dětmi a dětská přátelství podporovaly, pomáhaly rozvíjet, usměrňovaly a kultivovaly“* (Zormanová, 2019).

Významných změn se dostává i řeči. Dítě předškolního věku využívá mluvenou řeč jako hlavní komunikační prostředek. Zatímco tříletému dítěti ještě není zcela rozumět, čtyřleté či pětileté dítě se zdokonalí natolik, že *„dětská „patlavost“ vymizí už před začátkem školní docházky buď zcela, nebo zůstává jen v rudimentech, které se ještě během prvního roku školní docházky spontánně či s malou logopedickou pomocí upraví“* (Langmeier, Krejčířová, 2006, str. 88). Předškolní dítě mluví již v souvislých větách, zvyšuje se rozsah i složitost užívaných vět. Dokáže přeříkat krátkou pohádku, zpívat jednoduché písně nebo říkanky či vysvětlit, k čemu slouží jednotlivé předměty běžného užívání. Na konci předškolního období dítě rozumí asi 2500–3000 slovům (Lechta, 2002). Právě mateřská škola může dítěti napomoci ve vývoji řeči. Dítě potkává více mluvních vzorů a snaží se napodobovat. Na dítě bychom měli mluvit pomalu a klidně, jeho řeč opravovat pouze příklady, nikoliv upozorňovat na jeho chyby. Vývoj řeči probíhá u každého dítěte individuálně, tudíž není důvod dítě do mluvení nutit či ho porovnávat s vrstevníky.

1.2 Předškolní výchova a vzdělávání

Předškolní vzdělávání je vstupní branou do vzdělávání dítěte. Jedná se o celoživotní proces. Tudíž je předškolní vzdělávání a výchova prvotním elementem v životě dítěte ve světě vzdělání. Mnoho odborníků se shodne, že toto období je velmi důležité v oblasti návyků. Čím dříve si začne dítě osvojovat návyky z různých oblastí, tím větší je pravděpodobnost, že se jimi bude vést i ve svém budoucím životě. *„Přínos předškolního vzdělávání pro osobní život jedince*

i celé společnosti je nesporný, o čemž svědčí mnohé studie prokazující velmi vysoký potenciál dlouhodobé efektivity, umožňující dítěti vyrovnat se s určitými nedostatky, které si do svého života přináší“ (Kropáčková, Syslová, Čapek, 2019, str. 19). Jakékoliv extrémy ve výchově či vzdělávání jsou hrozbou jak pro jedince, tak pro společnost. Předškolní výchova a vzdělávání je specifické a charakteristické vzhledem k typickým rysům a zvláštnostem předškolního věku. Proto je vyučovací proces odlišný od vzdělávání na základní škole, jelikož respektujeme zvláštnosti daného vývojového období. Styl předškolního vzdělávání můžeme zaznamenat již v myšlenkách J.A. Komenského. Nejedná se tedy o nic nového (Kropáčková, Syslová, Čapek, 2019). Předškolní vzdělávání rozvíjí rodinnou výchovu, ale nenahrazuje. Mateřská škola podporuje výchovné působení rodiny a dále obohacuje o nové podněty. Dítě by zde mělo získat především sociální zkušenosti, proniknout do světa kolem sebe a získat elementární základy v oblasti vzdělávání, které ho bude následovat po celý život. Předškolní vzdělávání napomáhá v rozvoji osobnosti dítěte předškolního věku, podílí se na jeho zdravém citovém, rozumovém a tělesném rozvoji a na osvojení základních pravidel chování, základních životních hodnot a mezilidských vztahů (Vágnerová, 2000).

1.2.1 Kurikulum

Každá mateřská škola disponuje svými odbornými dokumenty, které také nazýváme školní kurikulum. Tato povinnost je poměrně čerstvá, jelikož je závazná od roku 2007. Jedná se o dokumenty, kde jsou jasně vymezené vzdělávací cíle, formulovány vzdělávací cesty a výsledné očekávané efekty vyučování (Koťátková, 2014). Walterová (1994) dělí kurikulum dle jeho komplexní podoby na tři základní oblasti:

- **Formální kurikulum** – komplexní orientace školy, která je zaznamenána v určitém dokumentu. Tedy obsah, cíle, prostředky a organizace při získávání předpokládaných dovedností.
- **Neformální kurikulum** – zahrnují se sem aktuální společné aktivity školy, mimoškolní činnost, spolupráce s rodiči, činnost pro veřejnost, program pro adaptaci dětí před nástupem do mateřské školy apod.
- **Skryté kurikulum** – můžeme zde začlenit kvalitu stravování, prostředí školy, vybavenost školy, vzdělání učitelů, personální klima školy, spravedlivé jednání s dětmi a rodiči apod.

Dále se setkáváme s:

- **Zamýšlené kurikulum** – obsahuje záměry dané země, tedy cíle a obsah vzdělávání.
- **Realizované kurikulum** – záznam o skutečném předání informací dětem konkrétním učitelem.
- **Dosažené kurikulum** – zahrnuje obsah vzdělávání, které si dítě skutečně osvojilo.

Při tvorbě školního programu se můžeme touto strukturou inspirovat a může nám být nápomocna. Lze jí také využít jako evaluační nástroj vzhledem k tomu, že školní program je proměnlivý a není tvořen na věčné časy. Proto díky této struktuře můžeme nahlížet na proměny školního programu (Gošová, 2011).

Závazným dokumentem pro tvorbu školního vzdělávacího programu je Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Mateřská škola má, stejně jako jiné stupně vzdělávání, možnost vytvořit si školní vzdělávací plán na míru. Každá vzdělávací instituce má jiné možnosti a prostředky ke vzdělávání. Mohou brát v úvahu například sportoviště, přírodní podmínky nebo kulturní možnosti, které se nacházejí v blízkosti jejího působiště. Záleží také na odborném vzdělání učitele, jeho specifické schopnosti a dovednosti, čím mohou rozšířit možnosti rodinné výchovy (Koťátková, 2014).

Mateřská škola si volí název svého školního programu, tudíž můžeme již z názvu odvodit, jakým směrem se škola ubírá. Zaměřit pozornost bychom měli na cíle, které si škola stanovila pro svoji výchovnou a vzdělávací práci. *„Ty mohou být členěny do několika kategorií, které dohromady vytvářejí komplexní pojetí výchovně vzdělávacího zaměření“* (Koťátková, 2014, str. 120). Dále školní program nastiňuje stručně obsah výchovně vzdělávací práce. Je rozdělen rovnoměrně dle měsíců či jednotlivých období školního roku. *„Informuje o způsobech vyhodnocování práce v oblasti pedagogické, ekonomické a organizační a přístup k tomuto hodnocení by měl být také součástí školního programu“* (Koťátková, 2014, str. 121). Rodiče by také mohlo zajímat, jak se mohou zapojit do programu mateřské školy, popřípadě na koho se obrátit, což by mělo být uvedeno právě ve školním vzdělávacím programu. Jedná se tedy o dokument, ve kterém by měli rodiče nalézt mnoho důležitých a užitečných informací před tím, než zapíše své dítě do mateřské školy. Na školní vzdělávací program navazuje třídní program. Tak, jako se na školním vzdělávacím programu podílejí všichni pedagogičtí pracovníci školy, zde si berou na starost vypracování všichni pedagogové, kteří budou docházet do konkrétní

třídy v daném školním roku. I z tohoto důvodu je třeba mít ve škole kvalitní, a hlavně kvalifikované pedagogy, jelikož i tvorba školního kurikula je nedílnou součástí jejich náplně práce.

1.3 Pedagog v mateřské škole

Šmelová (2006, str. 12) definuje učitele v mateřské škole „jako kvalifikovaného odborníka v oblasti předškolního vzdělávání, osobnostně vyzrálého, kompetentního převzít odpovědnost za rozvoj dítěte, saturaci jeho potřeb, a to s ohledem na individuální zvláštnosti“. Naproti tomu Nelešovská (2005, str. 13) tvrdí, že se jedná o člověka „který miluje děti, nachází radost ve styku s nimi, umí se s dětmi přátelit, bere si k srdci dětské radosti i žalosti, zná dětskou duši a nikdy nezapomíná, že on sám byl také dítětem. Věřící, že se každé dítě může stát dobrým člověkem. Dobrým učitelem je také ten, který dobře zná svůj obor, jemuž vyučuje, miluje ho a je obeznámen s nejnovějšími pedagogickými trendy a výzkumy“. Tyto dvě definice vymezení pojmu pedagog v mateřské škole dosvědčují, že se pohlíží na tuto profesi dvěma různými pohledy.

Společnost dříve nahlížela na učitele mateřské školy spíše jako na vychovatele. Spousta lidí si myslela a bohužel i dnes myslí, že učitel mateřské školy nemusí být ani vystudovaný. Opak je pravdou. Vzhledem k tomu, že se mateřské školy dostávají čím dál více do popředí, je potřeba i kvalifikovaných pedagogů. V zákoně č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů je přesně definováno, kdo je způsobilý k výkonu práce na pozici pedagog mateřské školy. Zjednodušeně se však jedná o absolventy střední pedagogické školy, vyšší odborné školy či vysoké školy. Na střední škole se budoucí pedagogové mateřské školy vzdělávají na čtyřletém oboru Předškolní a mimoškolní pedagogika. Povinná je odborná praxe v rozsahu 10 týdnů, dále učební praxe, která činí 7 týdnů za celou dobu studia. V případě studování vyšší odborné školy je povinnost získání maturitního vysvědčení. Studium trvá 3 roky. Odborná praxe je též povinností, záleží však na akreditaci daného vzdělávacího programu. Dosáhnutí kvalifikace vysokoškolským vzděláním lze po 3 letech bakalářského studia na pedagogické fakultě. Zde je odborná praxe dána procentuálně vzhledem k délce studia – 10-15% studia. V oboru předškolního vzdělávání lze také pokračovat na navazující, dvouleté, magisterské studium. Magisterský titul umožňuje kromě profesního začlenění učitel/ka mateřské školy také možnost vykonávat profesi inspektora/inspektorky, vedoucího pedagoga, metodika v oboru či ředitele/ředitelky mateřské školy.

Na dítě se nahlíží jako na jedinečnou osobnost, kterou je potřeba náležitě rozvíjet již od mateřské školy. Dnešní učitel v mateřské škole musí být silnou osobností a autoritou pro děti i rodiče. Tyto slova dokazuje i fakt zvyšování platu. Za následek této revoluce v odměňování není pouze zlepšení finanční stránky státu, ale zvyšování důstojnosti pedagogů a určité motivace pro budoucí pedagogy, kteří musí studovat.

Pedagog mateřské školy musí umět dítě řádně namotivovat a probouzet v něm zvědavost po nových informacích a hledat nové postupy a řešení. To znamená vhodně volit činnosti, ať už vzhledem ke školnímu vzdělávacímu plánu, tak k individuálním možnostem dětí. Důležitým aspektem je volit rozmanité činnosti ze všech vzdělávacích oblastí. Je tedy důležité, aby i učitel se celý život vzdělával a nacházel tak nové možnosti vzdělávání, nové metody a formy výuky. Být učitelem znamená být žákem po celý život (Buriánová, Jakoubková, Nádvorníková, 2002). *„Profesní kompetenci podporují dovednosti různorodého zaměření, z nichž vystupují do popředí především sociálně – psychologické profesní dovednosti“* (Mertin, Gillemová, 2010, str. 32). Učitel by měl u dítěte podporovat fyzické zdraví a zdatnost, rozvoj zodpovědného přístupu ke svému tělu, rozvoj návyků a zvyků, které vedou ke zdravému životnímu stylu a také rozvoj schopností a dovedností vedoucích k ochraně zdraví a bezpečnosti.

2 Zdraví

Dle Machové (2009, str. 11) je zdraví člověka „v současném pojetí podle definice Světové zdravotnické organizace chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody“. Zdraví je způsobeno mnoha činiteli, kteří přímo ovlivňují aktuální stav našeho zdraví. Jedná se především o způsob života, zdravotně preventivní chování, kvalitu mezilidských vztahů, kvalitu životního prostředí, ve kterém působíme apod. Zdraví je jedním z důležitých aspektů pro spokojený a aktivní život a také pro efektivní pracovní výkonnost. „Proto je také výchova ke zdraví jednou z priorit základního vzdělávání a promítá se i do celého života školy“ (Machová, 2009, str. 11). Z tohoto důvodu je také řazena do rámcových vzdělávacích programů všech stupňů vzdělávání.

2.1 Determinanty zdraví

Zdraví člověka je podmíněno faktory, které působí na naše zdraví a ovlivňují ho jak pozitivně, tak negativně. Přímo působí na zdravotní stav jedince, jeho vnímání pocitu pohody a harmonie, ale zejména určují kvalitu a délku našeho života. Ministerstvo zdravotnictví České republiky uvádí ve své Národní strategii ochrany a podpory zdraví a prevence nemoci „Zdraví 2020“, že zdravotní determinantami se rozumí „faktory, které mají nejvýznamnější, ať již pozitivní, či negativní, vliv na zdraví. Zahrnují sociální, ekonomické a fyzické prostředí jedince, stejně jako jeho individuální charakteristiky a chování (dědičnost, biologické pohlaví, životní styl apod.). Sociálně-ekonomické determinanty, jakými jsou například chudoba, sociální vyloučení, rodinná situace, nezaměstnanost či nevyhovující bydlení, silně korelují se zdravotním stavem a přispívají k nerovnostem ve zdraví“ (MZČR, 2014, str. 12). Determinanty zdraví Machová (2009) dělí na vnitřní a zevní. Vnitřní chápeme jako dědičné faktory, které získává každý jedinec již od počátku svého ontogenetického vývoje od obou rodičů. „Do tohoto genetického základu se promítají vlivy přírodního a společenského prostředí i určitý způsob života“ (Machová, 2009, str. 13). Determinanty zdraví popisuje i Kernová a kol. (2012), kdy je dělí podle směru působení, z hlediska ovlivnitelnosti, podle původu a z komplexního hlediska.

Největší měřitelný determinant, který přímo ovlivňuje naše zdraví, je zřejmě životní styl, a to až z padesáti procent. Zařadit lze do tohoto faktoru například pohybová aktivita, stravování osobní hygiena, stres, alkohol, drogy, kvalita spánku apod. Jedná se o faktory, které můžeme

ovlivnit svojí vůlí a chtíčem po zdraví. Z 20 % nás ovlivňují biologické predispozice. Jedná se o genetické vrozené vady, dispozice k nemoci či predispozice vzhledem k pohlaví. Podobně procentní vliv má životní prostředí, ve kterém žijeme. Do této kategorie zahrnujeme celou řadu faktorů, jako například vodu, ovzduší, pracovní prostředí nebo dopravu, kterou převážně využíváme a jiné. WHO (2021) udává, že životní prostředí je hlavním určujícím činitelem zdraví a odhaduje se, že představuje téměř 20 % všech úmrtí v evropském regionu. Deseti procentní vliv mají zdravotnické služby, zejména jejich úroveň a kvalita zdravotní péče (Marková, 2012).

Schéma (obr. 1) nám ukazuje vzájemné propojení zevních i vnitřních determinantů zdraví. Zároveň si můžeme povšimnou jejich nerovnoměrnému rozložení poměrů. Z obrázku lze vyčíst, že na našem zdraví se více projevují determinanty z oblasti životního stylu, životního prostředí a genetického základu než na samotné zdravotní péči.

2.2 Prevence a podpora zdraví

Prevence je nejčastěji mířena proti nemocem a snahou jim předcházet. Vede k upevňování zdraví, zabránění onemocnění a k prodloužení délky aktivního života. Provádí se na úrovni jedince či celé společnosti. Rozlišit podporu zdraví a prevenci lze z hlediska jejich zaměření. Podpora zdraví je koncipována jako aktivita pro zdraví, kdežto prevence jako aktivita proti nemocem. Orientuje se proti obecným příčinám vzniku nemocí a zahrnujeme sem nejen prevenci jako takovou, ale i zdravotní výchovu, komunitní aktivity (např. Škola podporující zdraví) a podílení se na kultivaci prostředí. Dělíme prevenci dle času, z tohoto hlediska rozlišujeme prevenci primární, sekundární a terciární. Podpora zdraví zahrnuje primární prevenci, zatímco sekundární a terciární prevence je zahrnována do oblasti medicínské (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

Primární prevence „patří k významným a nezbytným nástrojům péče o zdraví obyvatelstva. Jde o úsilí, jehož smyslem je omezovat výskyt nových případů onemocnění, chránit zdraví a životy obyvatel, prodlužovat život ve zdraví a ve svém důsledku přispívat k rozvoji společnosti jako celku“ (SZÚ, 2021), zatímco Urbánková a Pokorná (2012, str. 86) uvádí, že „by se mělo jednat o všeobecně přístupnou péči, o místo prvního kontaktu pacienta se zdravotnickým systémem“. Má za úkol ochránit a posílit zdraví, ale také zamezit vzniku onemocnění. Jedná se především o období, kdy ještě nemoc nevznikla. Uplatňují se aktivity podporující zdraví. U běžné populace to jsou každodenní práce doma nebo na zahradě, chůze, jízda na kole,

procházka se psem, rekreační sportovní činnosti apod. (Janošková a kol., 2018). U dětí v mateřské škole se setkáváme s činnostmi jako chůze, volná hra na zahradě, plavání, jízda na kole, relaxační pohybové aktivity a jiné (Křístek, 2011). Kromě pohybu je důležitá prevence i v dalších oblastech rizikových faktorů zdravého životního stylu. To je například kouření, užívání drog či konzumace alkoholu. Nesmíme ale opomenout ani prevenci vzniku stresu či obezity (SZÚ, 2021). Nedílnou součástí primární prevence u dětí je očkování. Setkáváme se s povinným očkováním, kam řadíme očkování na záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, žloutenka typu B, hemofilové infekce typu B, spalničky, zarděnky, příušnice a obrna. Existuje ale i mnoho dalších, které jsou doporučeny.

Hlavní úlohou **sekundární prevence** je časná diagnostika nemoci a následné nastolení účinné léčby. Úkolem je zamezit nežádoucímu průběhu nemoci a předejít komplikacím. Zařazujeme sem preventivní prohlídky, jejichž smyslem je rozpoznat ranné stádium nemoci (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009). U dětí předškolního věku se jedná o novorozenecký screening.

Terciární prevence minimalizuje následky již vzniklých zdravotních problémů. Snaží se o co nejrychlejší návrat pacienta do běžného života. Rehabilitace jedinců je komplexní a je uplatňována již od počátku výskytu onemocnění. Rehabilitaci dělíme dle Čevely, Čeledové a Dolanského (2009) na léčebnou, pracovní, sociální a pedagogickou. V mateřské škole se tedy musíme zaměřit na oblast pedagogické rehabilitace. Cílem je dosáhnout co nejvyššího možného vzdělání u osob se zdravotním znevýhodněním či postižením.

Nedílnou složkou jedincova zdraví je podpora zdraví. Zahrnuje veškeré kroky podporující pozvednutí celkové úrovně zdraví, „*a to jak posilováním plné tělesné, duševní a sociální pohody, tak zvyšováním odolnosti vůči nemocem*“ (Machová, 2009, str. 14). Značným činitelem v oblasti péče o zdraví jsou zejména samotní lidé – jak jsou ochotni se podílet na péči o zdraví. Důležité je přijmout zdravý životní styl a péči o své životní prostředí jako nedílnou součásti běžného života. Značná role v podpoře zdraví je přisuzována ženě, jelikož je to zejména ona, kdo se stará o výživu celé rodiny, pečuje o dítě, vytváří a upevňuje hygienické návyky (Machová, 2009). Roli matky částečně přebírá pedagog v mateřské škole hned po nástupu dítěte. Důležitá je tedy vzdělanost pedagogů v oblasti podpory zdraví a hodnotové orientace. V této souvislosti vznikl program Škola podporující zdraví.

2.3 Škola podporující zdraví

Jedná se o program, který sdružuje školy, „pro které zdraví neznamena jen nepřítomnost nemoci, ale vnímají jej jako výsledek vzájemně působících faktorů bio – psycho – sociálních, tzv. holistické pojetí zdraví, které odpovídá i pojetí WHO. Tyto faktory se školy snaží rozvinout pomocí respektu k přirozeným potřebám jednotlivce, podporou komunikace, spolupráce, důrazem na odpovědnost k vlastnímu zdraví a rozvíjením životních kompetencí všech členů školního společenství“ (Havličková, Vencáková a kol., 2008). Program je pod záštitou Státního zdravotního ústavu. Na Evropské úrovni existuje program s názvem „Global School Health Initiative“, který usiluje o mobilizaci a posílení podpory zdraví a vzdělávacích aktivit na místní, národní, regionální a globální úrovni. Iniciativa není zaměřena pouze na děti, žáky a studenty, ale také na zaměstnance školy, rodiny skrze vzdělávací instituci. Škola podporující zdraví je škola, která neustále rozvíjí a podněcuje své prostředí pro život, učení a práci. Škola se zaměřuje na podporu zdraví a učení, usiluje o zlepšení zdraví svých žáků a zaměstnanců, nabízí zdravé životní prostředí, koordinuje zdravotní výchovu, poskytuje vzdělání v oblasti výživy a bezpečnosti potravin (WHO, 2021). Zjednodušeně se tedy snaží o osvětu v oblasti zdravého životního stylu.

Mateřská škola, která se rozhodne usilovat o titul Škola podporující zdraví, musí plně přijmout filozofii tohoto programu a přistoupit na principy činnosti. Pedagogové podporují již od mateřské školy v dětech postoje a návyky ke zdravému životnímu stylu. Vyhledávají praktické činnosti podporující zdraví a jeho ochranu. Člověk, který tíhne k této filozofii, si uvědomuje, že zdraví je prioritou, aktivně se podílí na vytváření vhodných podmínek a prostředí, které podporuje zdraví všech. Aktivity a kroky vedoucí v rámci tohoto programu jsou zařazovány v průběhu celého denního režimu a zabezpečují tak rytmický řád a umožňují pedagogovi uspokojovat individuální potřeby dětí ve třídě. Jelikož je právě pedagog hlavním iniciátorem ve třídě, je třeba, aby souzněl s programem (Havličková, Vencáková a kol., 2008).

Program není alternativní směr, ale pouze nastavuje principy a zásady, které mateřské školy, základní školy nebo střední školy zastávají. Hlavní zásadou programu je respektování individuálních potřeb jedince, které se škola snaží uspokojit. Dalším kritériem jsou smíšené neboli heterogenní třídy. Ty umožňují dítěti spolupracovat s dětmi věkově rozdílnými. Starší děti se učí prosociálnímu chování vzhledem k mladším, mladší se naopak lépe učí od starších dětí. Pedagog má v takové třídě více prostoru pro individuální přístup k dětem. Dále škola dbá

na spontánní hru, volný pohyb, bezpečné sociální prostředí, partnerské vztahy s rodiči a rodinnými příslušníky nebo na správnou výživu.

Podmínkou pro získání titulu „Škola podporující zdraví“ je přihlásit se do programu, kde je třeba uvést odpovědi na 3 základní otázky. *Proč školu program Škola podporující zdraví zajímá? Kdo všechno projevuje o program ŠPZ zájem (ředitel, učitele, rodiče, žáci, obec, jiný partner)? Co od programu ŠPZ pro sebe očekává?* Následně je zapotřebí vypracovat Kurikulum podpory zdraví, které komise podrobně prostuduje a vyhodnotí, zda splňuje všechny podmínky. Jestliže komise posoudí kurikulum kladně, vedení mateřské školy je pozváno na setkání u Kulatého stolu v Státním zdravotním ústavu. Zde vedení představí svoji mateřskou školu a vypracované kurikulum. Po úspěšném obhájení práce získá mateřská škola osvědčení (Havlíková, Vencálková a kol., 2008).

3 Životní styl

Machová, Kubátová (2009, str. 16) definují životní styl jako *„formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují“*. Zatímco Kastnerová (2012, str. 5) uvádí, že životní styl je *„determinanta zdraví, která naše zdraví nejvíce ovlivňuje“* Dříve se užíval pojem životospráva. Ukázalo se, že tento pojem neobsahuje celou šíři činností, které by člověk měl pro své zdraví dělat. V souvislosti s tímto zjištěním se začaly užívat pojmy kvalita života a životní styl. Proto vedení špatného životního stylu podporuje vznik onemocnění. Naopak když žijeme zdravým životním stylem, eliminujeme rizika vzniku onemocnění (Kastnerová, 2012). Zdravý životní styl bývá také veden pod pojmem wellness. Pod tímto pojmem se skrývá pocit štěstí a spokojenosti, ale rovněž být schopen řešit stresové situace v klidu, mít dostatek sebedůvěry, být schopen vykonávat fyzicky náročnou práci, milovat a být milován (Blahušová, 2005).

V Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání (2018) nalezneme dílčí cíle, které jsou zaměřeny na oblast zdravého životního stylu. Konkrétně se jedná zejména o

- vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu,
- osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí,
- osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě.

Tyto dílčí vzdělávací cíle můžeme naplnit například zdravotně zaměřenými činnostmi, které napomáhají k ochraně zdraví, relaxačními činnostmi, aktivitami vytvářejících zdravé životní návyky nebo činnosti, které směřují ke zdravotně preventivním návykům (RVP PV, 2018).

Zdravý životní styl je nedílnou součástí spokojeného života. Zahrnujeme sem mnoho činitelů, kteří ho ovlivňují. Nejedná se pouze o pohybový režim člověka či výživu, ale také o psychickou pohodu či prostředí, ve kterém žijeme. Jedná se o způsob života, který si člověk osvojil po dobu vývoje. Z toho vyplývá, že se musíme na zdravý životní styl zaměřovat již v období předškolního věku, kdy se děti začínají seznamovat s okolním světem, s možnostmi a způsoby života. Pedagog v mateřské škole je hned po rodičích nejdůležitější autoritou pro dítě a přejímá od něj přístupy, zvyky, chování apod. Získané zlozvyky se v dospělosti těžce odstraňují. Děti si oproti dospělým nerozhodují o životním stylu, proto je úkolem rodičů a pedagogů být vzorem. Fialová (2007) v souvislosti s dětmi předškolního věku hovoří o třech základních složkách životního stylu:

- dostatek spánku,
- pravidelný pohyb,
- racionální výživa.

Z toho plyne, že po vyvážení těchto tří složek můžeme hovořit o zdravém životním stylu.

Bohužel v současné době člověk vede převážně sedavý způsob života. Způsobuje to převažující sedavá práce a způsob dopravy do zaměstnání. Lidé raději pojedou výtahem nebo využijí eskalátory, namísto toho, aby šli pěšky a rozšířili tak svůj aktivní pohybový režim. Po příchodu domů si lidé sednou k televizi či počítači a odpočívají pasivně. Ke zdravému životnímu stylu nám také nenapomáhají domácí pomocníci v podobě robotů a jiných technologických vychytávek. „Dříve jsme uklízeli pomocí rukou, klepali koberce, drhli podlahu, prali prádlo na valše – dnes máme vysavače, automatické pračky a myčky nádobí a dálkové ovladače, které nás zbavují i minimálního pohybu“ (Machová, 2009, str. 17). Toto vše má na starost i zhoršující se mezilidské vztahy. Lidé se při aktivním způsobu života seznamují s ostatními aktivními jedinci, vyhledávají aktivní skupiny apod. Kdežto současná populace se celý život žene za úspěchem, penězi a mocí. Pracovní vytíženost, která z toho vyplývá, zasáhne i celé rodiny a často bývá důvodem stresových situací v rodině či úplného rozpadu rodiny. Přílišný spěch

má za následek také špatné stravování. V poslední době se s tímto zlozvykem setkáváme i u dětí, kteří si zlozvyky svých rodičů nesou nadále.

3.1 Výživa dětí v předškolním věku

Zdravá výživa je ta, která je pestrá, vyvážená, obsahuje optimální poměr živin, které si tělo v dané vývojové etapě žádá. V předškolním věku je to hlavně dostatek vitamínů, minerálů a vlákniny, vhodných bílkovin a přiměřené množství energie. V počátcích života jsou děti pasivními příjemci výživy, kdy jsou odkázáni na kontrolu a příjem od druhých. Postupem času se z nich stávají jedinci, kdy si o svém denním přídělu potravy rozhodují sami (Nevoral a kol., 2003). Hodnotit vhodnost pokrmu můžeme ze dvou hledisek – dle obsahu živin nebo dle potravinové pyramidy.



Na jednotlivých barevně odlišených úrovních jsou zobrazeny tyto potraviny:

Tmavě oranžová: rajče, paprika, květák, zelí, mrkev, kiwi, jablko, hrášek, pomeranč, jahody, celozrnný chléb a pečivo, banán

Světle oranžová: jogurt, ryba, rostlinný olej, margarín, rýže, mléko, luštěniny, brambory

Žlutá: bílé pečivo, kuřecí maso, krůtí maso, vejce, sýry

Světle žlutá: bonbony, trvanlivé salámy, párky, slazené nápoje (limonády apod.), máslo, sádlo, dorty, cukr

Obrázek 1 **Potravinová pyramida** (Výživa dětí, 2013, str. 5)

Existuje různé grafické znázornění výživových doporučení. Setkáváme se s grafy, výsečemi, talíři, ale nejčastěji je využívána potravinová pyramida. SZÚ (2019) popisuje několik potravinových pyramid různých národů či stravovacích zvyklostí. Potravinová pyramida nám napomáhá při výběru vhodných potravin pro děti a také, jak často by se měly na talíři

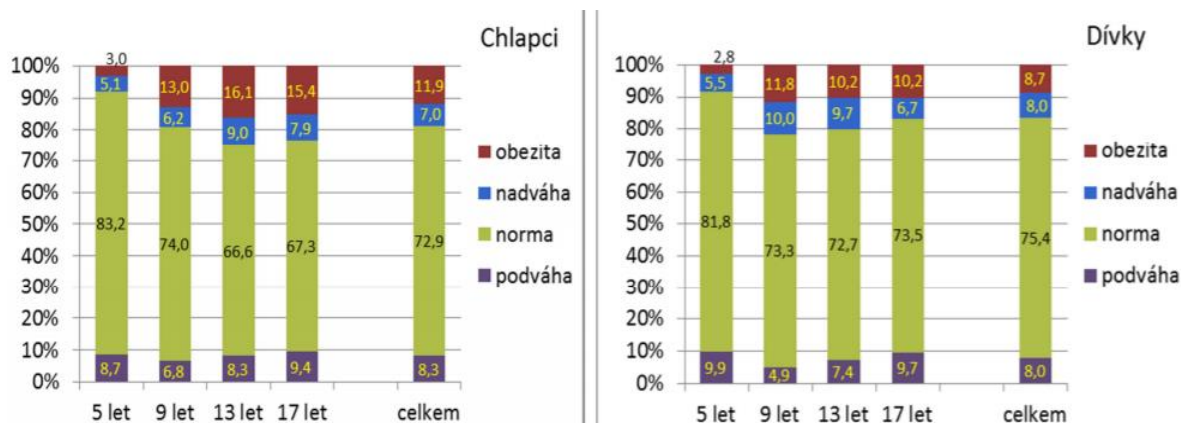
objevovat. Je rozdělena do čtyř pater, kdy 1. patro potravin by se mělo převážně vyskytovat v jídelníčku dětí. Patro je dále rozděleno v horizontální úrovni, kdy potraviny vlevo jsou více vhodné než potraviny umístěné vpravo. Pravidlem pyramidy je využitelnost všech pater v přípravě hlavních pokrmů, u dětí to platí též pro svačiny. SZÚ (2019) uvádí základní výživová doporučení. Důležitá je pravidelnost. Ta napomáhá i k prevenci obezity. Děti v mateřské škole jsou vedeni k pravidelné stravě, proto je důležité, aby rodiče doma v daném režimu pokračovali. Děti by měly mít během dne 5-6 jídel s časovým rozstupem tří hodin. Záleží na nastavení režimu v mateřské škole, ale většina školek začíná svačinou kolem 9. hodiny. Rodiče by tedy měli dbát na konzumaci snídaně, jelikož ne každá školka má k dispozici i jiné potraviny než právě svačinu, která může být pozdě pro dítě, které nesnídá. Poté dochází ke konfliktním situacím, které musí pedagog akutně řešit. *„Stravování v mateřských školách se řídí zejména vyhláškou č. 107/2005 o školním stravování. Součástí vyhlášky je spotřební koš, který nařizuje plnění daných komodit (maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, ovoce, zelenina, volné tuky, volné cukry, brambory a luštěniny) v určitém rozmezí (Plzáková, 2020).* Pokud tedy školka dbá na výběr kvalitních surovin a nevaří z instantních prášků, je dětem zajištěna kvalitní a plnohodnotná strava.

Jak již většina populace tuší, snídaně je nejdůležitějším startem do každého dne. Tělo přes noc zpracovává energii, kterou je potřeba ihned ráno doplnit. Nesmíme opomenout i doplnění vhodného množství tekutin. Není ale vhodné dítě nutit do snídaně, pokud na ni nemá chuť. Raději by se měly dávat zprvu menší porce, které jsou doplněny plnohodnotnou svačinou. Jak již bylo zmíněno, dopolední svačina je zajišťována vzdělávacím zařízením. Svačiny se nezapočítávají do spotřebního koše, je ovšem důležité dodržovat určitá obecná doporučení na skladbu jídla dětí dané věkové skupiny a měly by vhodně doplňovat hlavní jídlo podávané stejný den. Člověk by měl v dopoledních hodinách přijmout více než polovinu denní energie. Základem je, aby byl oběd nejvydatnějším jídlem, které člověk za den zkonsumuje (Výživa dětí, 2013). Velmi podstatné je, aby obsahovalo živiny, které tělo lehce stráví. Kladen důraz by měl být na pestrost při výběru potravin, velké procento by měla zahrnovat zelenina zpracovaná různým způsobem, stejně jako luštěniny či obiloviny. Nedílnou součástí každého jídla by měl být vhodně zvolený nápoj. Dítě během dne spontánně pije a dodržuje tak pitný režim. Je ale potřeba v tomto věku hlídat denní příjem vody, a to závisí na rodičích a učitelích (Diehl, Ludingtonová, Pribiš, 2009). Vhodné jsou například ovocné či bylinkové čaje, což dětem chutná

nejvíce, dále kvalitní nasycené i nenasycené vody nebo stoprocentní ovocné či zeleninové šťávy (Kejvalová, 2005).

Pro správný vývoj a růst je důležitý příjem vyššího množství bílkovin, než je doporučováno u dospělého člověka. Jedná-li se o plnohodnotný příjem bílkovin, pak mluvíme o živočišných potravinách jako je maso, vejce, mléko a další mléčné výrobky. Bílkoviny lze také získat z rostlinných zdrojů, zejména z luštěnin, ale také v malé míře z obilovin. Dle WHO (2021) je doporučený denní příjem živočišných bílkovin 50-70 %, rostlinných 30-50 % z celkového denního příjmu bílkovin. Pro dítě předškolního věku jsou důležitými základními živinami také tuky. Tuky jsou důležité pro správné vstřebávání vitamínu, které naše tělo přijímá. Zde bychom se měli řídit pravidlem 2:1, kdy by měly převažovat rostlinné tuky nad živočišnými. Upřednostnění rostlinných tuků spočívá v přítomnosti nenasycených mastných kyselin. Kromě řepkového nebo olivového oleje, je obsahují také vlašské a lískové ořechy nebo mandle. Posledním důležitým zdrojem základních živin jsou sacharidy. Ty jsou, spolu s tuky, důležité pro příjem energie. Řadíme sem jednoduché cukry (glukóza, fruktóza, sacharóza – řepný, třtinový cukr, sladké sirupy (javorový, agávový, datlový atd.)) a cukry složené (pečivo, těstoviny, rýže, bulgur, kuskus atd.) (Plzáková, 2020).

Když nebudeme dodržovat a respektovat výše zmíněná pravidla, jsou zde určitá zdravotní rizika, kterým se dítě vystavuje. WHO (2021) udává, že *nezdravá strava, nadváha a obezita přispívají k velkému podílu nepřenosných onemocnění, včetně kardiovaskulárních onemocnění, diabetu 2. typu a některých rakovin, které jsou společně hlavními zabijáky v regionu*. Naštěstí předškolní věk nepatří mezi rizikové věkové skupiny, co se týče obezity. Ovšem je důležité brát v povědomí toto riziko (Fořt, 2004).



Obrázek 2 Hodnoty BMI u chlapců a dívek dle věku (SZÚ, 2016, str. 2)

Státní zdravotní ústav, který vypracoval studii „Zdraví dětí 2016“, se ve studii zaměřil mimo jiné i na obezitu dětí ve věku od 5 do 17 let. Dotazníkové šetření bylo provedeno ve 46 ordinacích praktických lékařů pro děti a dorost. Celkem bylo do výzkumu zapojeno 5520 dětí. Nejvíce narostlo procento výskytu obezity u dětí mezi 5. až 9. rokem života. Konkrétně se obezita týká 3 % pětiletých chlapců a 2,8 % pětiletých dívek. 5,1 % pětiletých chlapců a 5,5 % dívek ve věku 5 let trpí nadváhou (SZÚ, 2016).

Vzhledem ke zvýšené hmotnosti (nadváha + obezita) v období přechodu z mateřské školy na základní školu, je důležité v mateřské škole dbát na prevenci dětské obezity. Fakultní nemocnice Brno na svých webových stránkách uvádí několik základních kroků, které by měly být akceptovány při boji s dětskou obezitou:

- spolupráce celé rodiny dítěte,
- motivace – může se jednat například o motivaci v podobě krokoměru (chytré hodinky, mobilní telefon, ...)
- nastavení správného denního režimu,
- zvýšení aktivních aktivit ve volném čase, které dítě bude bavit,
- podpora kvality a radosti ze života,
- upevnění sebevědomí.

3.2 Pohybové aktivity u dětí předškolního věku

Jak již bylo zmíněno výše, pohybová aktivita je neodmyslitelnou a nejdůležitější součástí zdravého životního stylu. V předškolním věku je dítě hbitější, pohybově přesnější, dokáže v rámci společenských činností s rodiči, s vrstevníky či jinými osobnostmi velmi dobře

pozorovat a napodobovat aktivity (Galloway, 2007). Zdravé dítě má nutnost neustále měnit polohu a tím naplňuje základní fyziologickou potřebu – pohyb, ale i poznávat svět (Dvořáková, 2001). S tímto souvisí rozvoj pohybových schopností. Ty se rozvíjejí v rámci ontogeneze, ale podstatnou úlohu hraje také osobnost jedince. Harmonický rozvoj motoriky je velmi důležitý také k optimální funkci organismu nebo souladnému růstu. V raném stadiu ontogeneze vytváří motorika spousty podnětů pro aktivaci mozkových procesů (Vágnerová, 2012). *„Již od narození se díky přirozenému pohybu (plazení, lezení aj.) vyvíjí svalový aparát dítěte a utváří se tzv. svalový korzet, který je nezbytný pro správný vývoj kostry a pro držení těla v různých přirozených polohách: v sedu, ve stoji, při chůzi, běhu apod. Tělesný pohyb podporuje i činnost vnitřních orgánů a doprovází téměř všechny mentální aktivity dítěte“* (Mužík, Šeráková, Janošková, 2019).

Novorozenec je velmi chudě pohybově vybaven, vzhledem k ostatním savcům. Objevují se však nepodmíněné reflexy, jako je sací či uchopovací reflex. Kojenec okolo 1. měsíce života zvedá hlavičku, 2.-3. měsíce pase koníčky. V 6 měsících se dítě posadí, následuje stoupání s pomocí až do úplného stoje, který by se měl objevit kolem 1. roku života. V batolecím období dítě chodí jistě, na tom závisí zdokonalení běhu či přezení překážky. Výraznou lokomotorickou schopností se v období předškolního věku (3-6 let) je házení a chytání, s tím souvisí pohybová schopnost – koordinace, konkrétně koordinace ruky a oka. Okolo 5. roku života zařazujeme pohybové aktivity, jako je lyžování, plavání, jízda na kole, jízda na bruslích či prvky gymnastiky (Vágnerová, 2012).

Pravidelný pohyb vede ke šťastnějšímu a napomáhá spolu s dalšími činiteli k delšímu životu. Proto je důležité děti vést k aktivnímu životu a nabídnout jim dostatek prostoru. V mateřské škole jsou pohybové aktivity zařazeny napříč celým denním režimem. *„Pohyb je základní potřebou dítěte a je spojen s vývojem tělesným, psychickým i sociálním, proto se uplatňuje při výchově dítěte ve všech oblastech. Praktické zprostředkování velkého množství životních kompetencí se děje v pohybové hře, ať už spontánní, nebo více či méně navozené a řízené učitelkou“* (Dvořáková, 2002, str. 17). Výživa dětí (2013) uvádí doporučený rozsah pohybové aktivity u dětí od 4 do 6 let – 6 hodin denně nebo 25% pohybové aktivity vzhledem k celodennímu režimu. Mužík, Šeráková a Janošková (2019) naopak píšou, že dle doporučení mnohých autorů včetně Amerických národních standardů by se mělo dítě vykonávat jen 60 minut spontánní pohybovou aktivitu denně, což sami autoři považují za nedostačující.

Spontánní pohybová aktivita by měla být doplněna dalšími 60 minutami řízené pohybové aktivity.

Úkolem pedagoga v mateřské škole je vytvořit vhodné podmínky pro rozvoj pohybových schopností a dovedností. Jedná se zejména o podmínky prostorové, časové a materiální. Každá školka má jiné možnosti, proto je velmi individuální najít si vhodné podmínky. Časové podmínky jsou dány režimem školky, ať už se jedná o denní režim nebo týdenní. Důležité je, aby činnosti, které následují za sebou, byly rozmanité a střídala se dynamičnost aktivit. Podstatné je i střídání řízených činností a spontánních, zároveň umožnit dětem jak skupinové, tak individuální aktivity. U prostorových podmínek je třeba zohlednit prostorové, finanční a materiálové prostředky, kterými daná mateřská škola disponuje. Z toho důvodu není ani legislativně zakotvena podoba herny. Kvůli bezpečnosti je nutné, aby si učitelka se všemi svými svěřenci stanovila pravidla chování. Materiální podmínky jsou úzce spjaty s prostorovými podmínkami. Pomůcky pro pohybové aktivity by měly být volně dostupné pro děti, aby se mohla rozvíjet jejich spontaneita (Dvořáková, 2009).

Drbal (1996) píše o zhoršujícím se pohybovém režimu lidí. Lidé se raději vyvezou výtahem nebo využijí eskalátory, naproti tomu, aby šli pěšky a rozšířili tak svůj aktivní pohybový režim. Po příchodu domů si sednou k televizi či počítači a odpočívají pasivně. Ke zdravému životnímu stylu nám také nenapomáhají domácí pomocníci v podobě robotů a jiných technologických vychytávek.

3.2.1 Pohybové aktivity v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) je řazen do 5 vzdělávacích oblastí, které jsou členěny na biologické, psychologické, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální oblasti. V dokumentu se ale setkáváme s označením:

- dítě a jeho tělo,
- dítě a jeho psychika,
- dítě a ten druhý,
- dítě a společnost,
- dítě a svět.

Každá z oblastí dále obsahuje dílčí cíle, vzdělávací nabídku a očekávané výstupy.

Dílčí cíle formulují, co by měl pedagog během předškolního vzdělávání rozvíjet a podporovat, co u dítěte sledovat. Tyto cíle jsou v RVP PV velmi obecné, proto je na každém pedagogovi, aby si sám určil, co určitou činností sleduje a co chce u dětí rozvíjet. Dílčí cíle se naplňují skrze vzdělávací nabídku.

Vzdělávací nabídka představuje plán pedagogické činnosti s dětmi, respektive vzdělávací učivo, které napomáhá k dosažení vzdělávacích cílů a výstupů. Pedagog by měl vzdělávací nabídku při své praxi dodržovat a je pouze na jeho tvůrčí fantazii, jak činnosti přizpůsobí konkrétním možnostem dané mateřské školy, ale i potřebám dětí. Vzdělávací nabídka musí být rozmanitá a mnohostranná.

Očekávané výstupy označují, čeho by dítě mělo dosáhnout v dané vzdělávací oblasti. Očekávané výstupy musí být reálně dosažitelné. „*Nejedná se o výčet jednotlivých schopností, poznatků, dovedností kognitivních i praktických, postojů a hodnot, ale o jejich vzájemné propojení, o jejich jednoduché soubory dítětem prakticky využitelné*“ (RVP PV, 2018, str. 14). Psány jsou tak, aby jich dítě dosáhlo při ukončení předškolního vzdělávání, nejsou ovšem závazné a jejich dosažení není nijak kontrolováno. Proto je velmi důležitý individuální přístup, jelikož každé dítě očekávaných výstupů dosahuje v míře jeho dosavadních možností.

Pohybovými aktivitami se zabývá oblast Dítě a jeho tělo. Cílem této vzdělávací oblasti je stimulovat a podporovat správný růst, zvyšovat tělesnou zdatnost, vést dítě ke zdravému životnímu stylu, zvyšovat jeho fyzickou zdatnost, rozvíjet jeho pohybové dovednosti a schopnosti či je učit sebeobslužným dovednostem. RVP PV (2018, str. 15) uvádí tyto dílčí vzdělávací cíle:

- uvědomění si vlastního těla,
- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání, koordinace ruky a oka apod.), ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí,
- rozvoj a užívání všech smyslů,
- rozvoj fyzické i psychické zdatnosti,
- osvojení si věku přiměřených praktických dovedností,
- osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě,

- osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody,
- i pohody prostředí,
- vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu.

Výše zmíněné dílčí cíle můžeme naplnit pomocí lokomočních pohybových činností (chůze, běh, lezení, skoky, ...), manipulačních činností, zdravotních cvičení, psychomotorických her, hudebně pohybových činností, činností zaměřujících se na poznávání vlastního těla a pečování o něj, činností vedoucích k osvojení si návyků podporující zdraví atd. (RVP PV, 2018).

Dítě by na konci předškolního vzdělávání mělo být schopno zvládat základní pohybové dovednosti, orientovat se v prostoru, popsat části těla, vědomě ovládat vlastní tělo a umět s ním pracovat, koordinovat své pohyby, zvládat sebeobsahu, dodržovat základní hygienické návyky, vnímat a rozeznávat všemi smysly, zvládat jemnou motoriku, chovat se tak, aby mu nehrozilo nebezpečí či ublížení na zdraví, popřípadě vědět, koho přivolat (RVP PV, 2018).

Při naplňování dílčích cílů mohou nastat určitá rizika, která by naplnění znemožnila či narušila. Příčinou může být například nevyhovující denní režim, který nerespektuje fyziologické potřeby dětí či zásady zdravého životního stylu, nerespektování individuality dětí, málo prostoru k rozvoji spontánnosti, nerespektování rozdílných pohybových schopností a dovedností, neznalost zdravotního stavu a problémů dítěte, zařazování stejnorodých činností, absence činností nerozvíjející nové pohybové dovednosti, nevhodně zvolený prostor či pomůcky, nedostatek čerstvého vzduchu atd. (RVP PV, 2018).

Pohybové aktivity by měly vést k získání kompetencí v oblasti osvojování pohybových dovedností, posilování tělesné zdatnosti, kognitivní a afektivní. Pohybové dovednosti dále dělíme na lokomoční, nelokomoční a manipulační dovednosti. Do skupiny lokomočních dovedností řadíme například dovednost pohybovat se všemi směry v prostoru dle pokynů pedagoga, pohybovat se mezi překážkami, poskakovat a skákat, pohybovat se všemi směry s různými polohami či pohyby částí těla a jiné. Do kategorie nelokomočních dovedností zahrnujeme zaujmutí různé polohy dle pokynů či nápodoby, pohybovat různými částmi těla, pohybovat se kolem vlastní osy těla (kotoul, převal, obrat) atd. Manipulační dovednosti jsou spojeny zejména s manipulací předmětů různými částmi těla. Posilování tělesné zdatnosti rozvíjíme v mateřské škole zejména procházkami. Dítě je tak schopno pohybovat se stejnou

lokomocí po delší dobu. Po fyzické námaze by vždy mělo dojít k řádnému protažení těla. Kognitivní a afektivní oblast, jak již název oblasti napovídá, je spjata více s rozumovými schopnostmi. Od dítěte se očekává znalost částí těla, směrů a povědomí o fungování jeho těla. Dále schopnost dodržovat pravidla, spolupracovat s vrstevníky ve hře, nebát se pohybu v různém prostředí. Ale také vyjádřit svoji emoci z prováděné pohybové aktivity (Dvořáková, 2002).

Položíme-li si otázku, která pohybová aktivita je pro naše tělo nejvhodnější, neexistuje správná odpověď. Při každé pohybové aktivitě bychom se měli řídit známou zkratkou FIIT. Jedná se o rozhodující ukazatele, které jsou prospěšné pro naše zdraví – frekvence, intenzita, trvání a typ tělesného zatížení. Druh pohybové aktivity není stanovený pro uplatnění ukazatelů FIIT. Proto je vhodné řídit se touto zkratkou i při běžných denních činnostech včetně chůze. Směrodatným pravidlem u dětí by mělo být, aby pohyb s vyšší intenzitou zatížení trval nejméně 1 hodinu. Doporučení u dětí předškolního věku je okolo 14 hodin za týden. Procentuální rozložení pohybových aktivit by mělo být 50 % aerobní činnosti (chůze, kolo, plavání), 30 % posilovací činnosti, 20 % protažení svalů, rovnováha.

Vhodná, pravidelná, a hlavně dlouhodobá pohybová aktivita má za následek posílení oběhového systému, snížení hmotnosti či zvýšení odolnosti vůči stresu. Dále ovlivňuje mezilidské vztahy či kvalitu života.

V mateřské škole můžeme provádět pohybové aktivity v různém prostředí. Výběr prostředí se často odvíjí od polohy mateřské školy. Realizovat je lze však téměř všude. Záleží pouze na fantazii pedagoga. Nejčastěji využívané prostředí k naplnění potřeby pohybu je příroda, tělocvična, zahrada mateřské školy nebo herna. Největší výhodou přírodního prostředí je zejména čerstvý vzduch, ale také dostatek prostoru k pohybu. Riziko shledáváme ve vyskytujících se alergenech či proměnlivosti počasí. Tělocvična je často využívána pro výskyt náradí a náčiní, které postrádá herna ve třídě. Pedagog musí být v tělocvičně více v pozoru, jelikož děti jsou více aktivní v novém, větším prostředí. Zahrada nebo hřiště při mateřské škole je nejčastěji využívána pro pobyt na čerstvém vzduchu. Děti zde mají ohraničený prostor pro pohyb, což je velkou výhodou pro pedagoga. Herna je využívána pro každodenní činnosti, včetně těch pohybových. Děti jsou na daný prostor zvyklé a nemusejí se nikam přemisťovat. Limitující je místo, které lze k pohybovým aktivitám v hernách využít. Pedagog musí zajistit

bezpečnost dětí, která je ohrožena všude přítomným nábytkem. Velkou výhodou herny je ale možnost využití IT technologie, jako například CD přehrávače, interaktivní tabule či počítač.

3.3 Vnitřní pohoda

Psychické zdraví a pohoda je nedílnou součástí tématu zdravého životního stylu. *“Duševní vývoj je závislý na mnoha činitelích, působících jak uvnitř, tak vně organismu. Uplatňují se zde vlivy dědičnosti, vrozených faktorů a nesmírné množství podnětů z vnějšího prostředí”* (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000, str. 21). Po stránce duševní se dítě v předškolním věku významně vyvíjí. Bližší popis vývoje dítěte předškolního věku byl zmíněn již v kapitole 1.1. Aby docházelo k optimálnímu vývoji, je třeba uspokojování každodenních potřeb dítěte. Je velmi důležité, aby dítě prožívalo pohodu i v oblasti duševní. A právě již zmiňovaná duševní pohoda bývá v mateřské škole narušována stresem, ať už je způsoben čímkoliv. Děti jsou v tak útlém věku ovlivňovány spíše emocemi než intelektem, proto je vnitřní pohoda dětí velmi důležitá pro jejich zdraví a optimální vývoj. Při vstupu do mateřské školy je pro dítě nejvíce stresující adaptace. Dítě si zvyká na nové prostředí, nové kamarády či novou autoritu. Ne každý zvládá takto velké změny dobře. Proto hraje významnou roli při adaptaci pedagog. Dítě od učitele musí pociťovat uznání a lásku. Není náhodou, že se tyto potřeby objevují v základní pyramidě potřeb dle Maslowa. Pyramida je rozčleněna na 5 pater, které spolu přímo souvisí. Jestliže není naplněna potřeba z nižšího patra, nemůže být uspokojena potřeba nad ní. Pokud se tedy dítě necítí v bezpečí, není možné naplnit potřebu sounáležitosti a lásky (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).



Obrázek 3 **Maslowova pyramida potřeb** (RAVENINTHEFOG, 2014)

Vágnerová (2005) uvádí, že se předškolní období nazývá „věk hry“. Právě hra je velkým pomocníkem při zvládnání stresových situací, ať už se jedná o adaptaci na školní prostředí. Dítě se pokouší zvládnout problematické situace. Jakmile se dítě cítí v bezpečí, převažují pozitivní emoce a dítě je tak klidné a vyrovnané.

Vnitřní pohoda dětí v mateřské škole souvisí s atmosférou panující jak ve třídě, tak v rámci celé školy. Jinak řečeno je otázkou školního a třídního klimatu. Důležitou roli hraje důvěra k pedagogovi. Je třeba, aby dítě vědělo, že se nemusí bát projevit své emoce nebo požádat o pomoc. Dítě musí být seznámeno s denním režimem (Zdravá abeceda, 2011). Během dne bychom měli vhodně zařazovat činnosti a střídat aktivní činnosti s odpočinkem, který vede k upevnování duševního zdraví.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Cíl, úkoly práce, výzkumné otázky

Cílem diplomové práce je zjistit, jakými konkrétními prostředky je podporován zdravý životní styl ve vybraných mateřských školách, jaké povědomí mají pedagogové o tématu a jak jsou činnosti spojené se zdravým životním stylem začleněny ve školních vzdělávacích programech.

Úkoly:

1. Vyhledání vhodných mateřských škol (říjen 2019)
2. Realizace rozhovoru s učitelkami (říjen 2019 – listopad 2020)
3. Sběr dat z vybraných mateřských škol (říjen 2019 – listopad 2020)
4. Studium odborné literatury (leden 2020 – červenec 2020)
5. Analýza školních vzdělávacích programů (září 2020 – listopad 2020)
6. Zpracování a vyhodnocení výsledků (prosinec 2020)
7. Sepsání diplomové práce (prosinec 2020 – duben 2021)

Výzkumné otázky:

V souvislosti s cílem diplomové práce jsem stanovila tyto výzkumné otázky:

1. Žijí paní učitelky mateřských škol dle zásad zdravého životního stylu?
2. Vědí paní učitelky v mateřské škole, jaké jsou hlavní faktory zdravého životního stylu?
3. Jsou činnosti podporující zdravý životní styl v mateřské škole vyvážené ve všech oblastech zdravého životního stylu?
4. Využívají paní učitelky převážně hernu k realizaci pohybových aktivit?

5 Metodika

K získání potřebných dat pro naplnění cíle této diplomové práce jsem zvolila kvalitativní výzkum.

K získání odpovědí na vědecké otázky jsem zvolila metodu pozorování, analýzu a dotazování formou rozhovoru. Metody se navzájem doplňují a umožní mi naplnit cíl práce. Pozorování bylo cílené a plánované. Jedná se o pozorování přímé, jelikož jsem měla možnost v každé ze zkoumaných školek být přítomna. Také jsem využila metodu dotazování formou rozhovoru, která mi napomohla proniknout do problematiky z pohledu učitelky mateřské školy. Dotazování se týkalo otázek zdravého životního stylu. Poté se rozvinula přátelská debata, kdy se odpovědi rozšířily a paní učitelky mi vyprávěly o dění u nich v mateřské škole. Vzhledem k nahrávání rozhovorů jsem si posléze vyjmula důležité informace, které byly řečeny a zaznamenala. Rozhovor byl veden ve stylu neformální konverzace a otázky byly kladeny v přirozené probíhající interakci. Otázky paním učitelkám byly kladeny osobně a bylo dotazováno sedm stejných otázek. Celý rozhovor byl vždy se svolením nahráván pro lepší využití všech sdělených informací. Jako poslední doplňující metodu jsem využila analýzu dat, jelikož jsem studovala školní kurikula a následně komparovala. V analýze školních vzdělávacích programů pro předškolní vzdělávání jsem se zaměřovala na 3 oblasti zdravého životního stylu: výživu, vnitřní pohodu a pohyb. Hledala jsem, jak jsou tyto oblasti zakotveny ve školním kurikulu.

K interpretaci výsledků jsem využila grafů a písemného popisu.

5.1 Charakteristika výzkumného vzorku

	1. MŠ	2. MŠ	3. MŠ	4. MŠ	5. MŠ	6. MŠ	7. MŠ	8. MŠ
Děti	74	85	69	96	25	30	139	24
PU	6	8	6	8	2	4	13	2
Třídy	3	4	3	4	2	2	6	1
ŠJ	Ne	Ne	Ne	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano
Tělocvična	Ano	Ne	Ne	Ne	Ano	Ano	Ne	Ano
Hřiště	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne	Ano	Ano	Ano
RK	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano

Příroda	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano	Ne	Ano
Sauna	Ano	Ne	Ne	Ne	Ne	Ne	Ano	Ne
Plavání	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano
Lyžování	Ano	Ne	Ano	Ano	Ne	Ne	Ano	Ano
Bruslení	Ne	Ne	Ne	Ano	Ne	Ne	Ne	Ne
Solná jesk.	Ne	Ne	Ne	Ano	Ano	Ano	Ano	Ne

PU = paní učitelky RK = relaxační koutek ŠJ = školní jídelna

Dotazována formou rozhovoru byla z každé mateřské školy jedna paní učitelka. Pro výzkum byl významný věk a dosažené vzdělání.

	1. PU	2. PU	3. PU	4. PU	5. PU	6. PU	7. PU	8. PU
Věk	46	27	25	34	50	38	28	58
Vzdělání	Mgr.	Dis.	Maturita	Dis.	Mgr.	Maturita	Bc.	Maturita

PU = paní učitelka Mgr. = magisterský titul Bc. = bakalářský titul

5.2 Zpracování výsledků

Získaná data z pozorování, analýzy a dotazování budou převedena do textové nebo grafické podoby.

6 Výsledky a diskuse

6.1 Analýza školního vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání

Mateřská škola č. 1

Školní vzdělávací program nese název „S krtkem poznáváme svět“. Je rozdělen do čtyř integrovaných bloků, které se dále člení na dílčí. Jeden z integrovaných bloků nese název *Krtek v zimě sportuje, své zdraví utužuje*. Zaměřují se na základy zdravého životního stylu. Aby děti věděly, co je prospěšné pro jejich zdraví a co naopak škodlivé. Cílem školního vzdělávacího programu je mimo jiné vést děti ke zdravému životnímu stylu a velký důraz je kladen na výchovu zdraví.

a) Charakteristika mateřské školy

1. Mateřská škola se nachází na okrajové části centra města. V okolí se nachází pouze domy, ovšem lze asi po 2 km dojít k rybníku, kde město vybudovalo fitness stezku a různé naučné stezky. Blízkému sousedství komplexu školky dominuje velká sportovní hala.
2. Komplex mateřské školy se skládá ze dvou dvoupatrových budov, které jsou propojeny průchozím tunelem. Dochází sem celkem 74 dětí, které jsou rozčleněny homogenně do 3 tříd. Je zde zaměstnáno 6 paních učitelek a 3 paní asistentky.
3. V areálu školky je nově zrekonstruovaná zahrada, která je hojně využívána. Jsou zde přírodní prvky, jako hmatová stezka, bludiště, labyrint, bylinková zahrádka či stavby z vrbového proutí. Nechybí ale také dřevěné herní prvky. Školka je součástí základní mateřské školy, což umožňuje využití tělocvičny. Tuto možnost využívá mateřská škola jednou týdně. Prostory sousední haly si lze pronajmout a využít tak k pohybovým aktivitám. Součástí haly je sauna, kam dochází část dětí každý týden po dobu 1 hodiny. Rodiče si tuto aktivitu platí. Dále je k dispozici plavecký kurz a lyžařský výcvik.
4. Celodenní strava se do mateřské školy dováží.
5. Velkou výhodou jsou první dvě třídy základní školy, které se nacházejí ve stejném komplexu, jako mateřská škola. Toto napomáhá k lepšímu a klidnějšímu přechodu dětí z mateřské školy na základní. Hygienické zázemí dle normy.

b) Výživa

V kapitole Živospráva je rozebráno stravování. To je expedováno školským zařízením. V mateřské škole se vyskytuje tedy výdejna. V dokumentu zdůrazňují, že pestrost a vyváženost jídelníčku je kontrolována spotřebním košem, který vypracovává dodavatel jednou měsíčně. „Důsledně dbáme na zásady zdravé výživy, dle možností dáváme podněty na zařazení nových pokrmů zdravé stravy a biopotravin“. Pitný režim je v celodenní nabídce, děti mají svůj hrneček a mohou se tak jít napít, kdy chtějí. Jsou dodržovány pravidelné intervaly mezi jednotlivými jídly. Ranní svačina se dětem servíruje průběžně. Vyzdvihují zde, že průběžná svačina vede děti ke samostatnosti, jelikož si samy prostírají a odnášejí použité nádoby. Své místo si následně uklidí dle možností. Toto platí i u oběda, s výjimkou servírování ve stejný čas. Zdůrazňují, že děti do jídla nenutí, ale snaží se jít příkladem a vhodně děti motivovat.

c) Vnitřní pohoda

Školní kurikulum klade velký důraz na relaxaci a odpočinek dětí. Dbá na pravidelném rytmu a řádu. Ovšem zároveň je flexibilní, aby byla organizace činností přizpůsobena aktuálním potřebám. Individuálním možností jsou přizpůsobovány aktivity, spánek a odpočinek. Dětem, které nepotřebují více času na odpolední odpočinek, je nabízena alternativní klidná aktivita. V dokumentu je přímo psáno, že pedagogičtí pracovníci se sami chovají podle zásad zdravého životního stylu a poskytují tak dětem přirozený vzor. V psychosociálních podmínkách je uvedeno, že se mateřská škola snaží, aby se děti i dospělí cítili v prostorách školy bezpečně a spokojeně. Dále škola usiluje o budování přátelského vztahu mezi paní učitelkou a dítětem. Dbá na podporu dětských přátelství a jejich společnou hru. K nejdůležitějším úkolům mateřské školy patří vytváření příznivého klimatu.

d) Pohyb

Ve školním vzdělávacím programu, konkrétně v kapitole Živospráva se píše, že je dětem každý den umožněn dostatečně dlouhý pobyt venku, který se odvíjí od aktuálního počasí. Mají dostatek prostoru k pohybu jak na zahradě, tak v rámci možností také ve vnitřních prostorách mateřské školy. Zdravotní cvičení jsou zařazována každodenně. Několikrát do měsíce může školka využívat tělocvičnu základní školy s širokou nabídkou náradí a náčiní. Jedenkrát týdně je cvičena dětská jóga se staršími dětmi. Od listopadu do února se mateřská škola účastní jedenkrát týdně plaveckého výcviku. Dětem je umožněna návštěva sauny.

Mateřská škola č. 2

Školní vzdělávací program s názvem „Barevný svět kolem nás“ je rozdělen do 5 integrovaných bloků, které se dále dělí na dílčí bloky. Jeden z hlavních integrovaných bloků se nazývá *Zdravé jídlo, zdravé tělo, denně by se hýbat mělo*. V tomto bloku se snaží položit základy zdravého životního stylu. Chtějí děti naučit, že zdraví je to nejdůležitější, co máme, proto je třeba se o něj zdárně starat. Zaměřují se i na důsledky nezdravého životního stylu, kam spadá návyková prevence, špatné stravovací návyky a nedostatek pohybu.

a) Charakteristika mateřské školy

1. Školka se nachází v samotném centru města. Kolem dokola jsou pouze budovy, žádná zeleň. Kromě zahrady školky, která není příliš rozlehlá, není v okolí žádný náznak přírody. Školka je vzdálena asi 3 km od rybníku, kde je již spousta vyžití pro děti. Trvá ale déle, než se sem děti s učitelkami dopraví. Napomoci této situaci může asi kilometr vzdálený městský park, který ovšem nedisponuje žádnými herními prvky. Tudíž je vhodný jako cíl vycházky.
2. Třídy jsou umístěny ve 2 dvoupatrových budovách, kdy má každá třída k dispozici celé patro. Třetí budova je využívána k hospodářskému zázemí. Do školky dochází 85 dětí, které jsou rozděleny do čtyř heterogenních tříd. Celkově je zaměstnáno 8 učitelek a 4 asistentky.
3. Na zahradě školky se nachází čtyři pískoviště, aby měla každá třída k dispozici své. Dále se na pozemku nachází lavičky, altán pro odpočinek, zahradní domek pro úklid hraček a prvky podporující ekologickou výchovu – hmyzí domeček, kompostér, malé jezírko, záhon pro pěstování zeleniny. Uměle zde byl vytvořen svah, který děti využívají převážně v zimním období. Děti mohou využívat k rozvoji pohybových schopností skluzavku, umělou lezeckou stěnu, závěsné houpadlo či pohyblivou lávku. Nabízí se plavecký kurz.
4. Celodenní stravování je dováženo.
5. Mateřská škola je zapojena do projektu Nechci kazy školka. Jedná se o projekt, který podporuje ústní hygienu dětí. Většina paní učitelek je zároveň logopedickými asistentkami, což napomáhá k rozvoji řeči dítěte.

b) Výživa

Celodenní stravování je zajištěno místní internátní školou, odkud je strava dovážena. Mateřská škola se zaručuje dodržováním správné technologie přípravy pokrmů. Dětem je poskytována plnohodnotná a pestrá strava, která je doplňována pravidelným pitným režimem, který je neustále k dispozici dětem. Školka dbá na pravidelné připomínání konzumace nápojů, čímž vytváří vhodný návyk. Dodržují se pravidelné intervaly mezi podávaným jídlem. Děti nenutí do jídla, ale chtějí, aby alespoň ochutnaly. Snaží se v dětech podporovat samostatnost při stolování. Školní vzdělávací program obsahuje plány v nastávajícím období, kde usilují o učení zdravému způsobu stravování společně ve spolupráci s rodiči.

c) Vnitřní pohoda

Mateřská škola se snaží vybalancovat svobodu dětí s potřebou řádu a stálosti. Relaxace dětí je zajišťována klidovým koutkem s knihovnou a plyšovými hračkami. Školka respektuje individuální potřebu spánku a odpočinku, proto dětem s nižší potřebou spánku je nabízena jiná klidová činnost, jako je prohlížení knih, práce s modelínou, malování, skládání puzzle a jiné.

d) Pohyb

Školka se snaží o pravidelné zařazování pestrých pohybových aktivit, jako jsou zdravotní cvičení, pohybové či taneční hry, cvičení na nářadí (lavičky, žebřiny, žíněny, obruče, švédské bedny, lana, trampolíny) nebo cvičení s náčiním (míče, stuhy, švihadla, dřevěné tyče, kroužky). Školní vzdělávací program počítá s přirozeným vzorem ze strany pedagogických pracovníků, kteří se chovají dle zásad zdravého životního stylu. Starší děti jsou zapojeny do plaveckého výcviku.

Mateřská škola č. 3

Školní vzdělávací program nese název „Je nám dobře na světě...“. Cíl školního kurikula zdůrazňuje podporu zdraví. Jeden z integrovaných bloků se přímo nazývá „Zdraví“. Záměrem je vytváření návyků zdravého způsobu života, osvojení si poznatků o svém těle a zdraví, psychické pohodě a rozvoj pohybových schopností. Děti si povídají s paní učitelkou o tom, co prospívá zdraví a co je naopak škodlivé, popřípadě, kdo nám při nemoci pomůže.

a) Charakteristika mateřské školy

1. Mateřská škola se nachází uprostřed panelákového sídliště. Kolem se nenachází žádná zeleň. Učitelky mají k dispozici pouze vzdálenější lesy.
2. Jedná se o trojtřídní školku, do které dochází momentálně 69 dětí. Vzdělává je 6 kvalifikovaných pedagogů a 3 asistentky. Třídy jsou rozděleny heterogenně, kdy školka respektuje sourozenecké či přátelské vazby. Třídy jsou umístěny v jedné zrekonstruované budově.
3. Disponuje velkou oplocenou zahradou, na které se nachází netradiční mlhoviště, které je využíváno v parných dnech. Dále zde nalezneme pískoviště, tradiční herní prvky, ale také ovocný koutek (ovocné stromy s relaxační zónou). Ve třídě mají děti neustále k dispozici trampolín. Pro poznání netradičních sportů slouží nedaleké diskgolfové hřiště. Učitelky mohou využít kilometr vzdálené městské lesy, které disponují spousty herními prvky, dětským hřištěm, ale i přírodní posilovnou. Školka nabízí absolvování kurzu plavání nebo se účastní lyžařského kurzu.
4. Celodenní stravování je dováženo.
5. Mateřská škola nabízí také mnoho zájmových kroužků či vzdělávacích aktivit. Jedná se například o výtvarný kroužek, kroužek pokusy a objevy, předškoláček, hudebně pohybový kroužek nebo kroužek angličtiny. Nechybí ani kulturní akce, kdy děti dochází pravidelně do místní knihovny, navštěvují divadelní představení, kino nebo si umělce zvou přímo do školního zařízení.

b) Výživa

Školka poskytuje celodenní stravu pomocí výdejny, kde je stálá pracovnice. Stravu dováží dvakrát denně místní internátní jídelna. Záměrem mateřské školy je stravovat děti dle zásad zdravého stravování a prohlubovat tak v dětech zdravé stravovací návyky. Klade důraz na dostatek ovoce a zeleniny, která není tepelně upravována. V nabídce je celozrnné pečivo. Pitný režim je individuální záležitostí, tudíž je neustále dostupný nápoj a děti se samostatně rozhodují, kdy se napijí. Jsou dodržovány pravidelně dlouhé intervaly mezi podávanými chody.

c) Vnitřní pohoda

Školka zajišťuje pravidelný režim a řád, který je prokládaný relaxací a odpočinkem. Řád je ale flexibilní, aby byl prostor na aktuální potřeby a řešení případné situace s ohledem na situační

učení v tematických blocích. Děti prohlubují svoji psychickou pohodu při pobytu venku, který je řešen dle aktuálních klimatických podmínek. Relaxace je realizována pomocí klidových koutků, které se vyskytují jak ve vnitřních prostorách, tak ve vnějších prostorách mateřské školy. Poobědový spánek je řešen individuálně vzhledem k potřebám jednotlivých dětí. Pokud má dítě nižší potřebu spánku, jsou zařazovány klidové činnosti. Školka se snaží o vytvoření klidného prostředí, kde se dítě cítí bezpečně a jistě. Sociální třídní klima je odrazem chápání dětství a jeho psychologických specifik. Důraz je kladen na kladné vztahy mezi dětmi, vzájemnou kooperaci a pomoc druhým. Učitelka je připravena kdykoliv dítě vyslechnout a být nápomocna.

d) Pohyb

Aby bylo zajištěno dostatečné pohybové vyžití dětí, jsou zařazovány do denního programu každodenní vycházky do okolí či pohybové aktivity na hřišti. Ve vnitřních prostorách školy je pohyb dětí přizpůsoben individuálním možnostem tříd. Do vzdělávacího programu jsou zařazovány různorodé pohybové aktivity, zdravotně preventivní chvílky, plavecký výcvik či lyžařský kurz. Další pohybové aktivity jsou přizpůsobovány ročnímu období. Jedná se například o bobování, turistické vycházky či výlety. Činnosti jsou připravovány tak, aby podněcovaly iniciativu dětí a podporovaly experimentování.

Mateřská škola č. 4

Mateřská škola vzdělává dle školního vzdělávacího programu „Pojďte si s námi hrát...“. Pedagogickým pracovníkům je blízký osobnostně orientovaný model předškolního vzdělávání, který je založen na kooperativním a prožitkovém učení. V kapitole Životaspráva je přímo uvedeno, že se pedagogové chovají dle zásad zdravého životního stylu a jsou tak vzorem pro děti. Žádný ze čtyř integrovaných bloků se přímo nezaměřuje na rozvoj zdravého životního stylu.

a) Charakteristika mateřské školy

1. Zázemí mateřské školy se nachází v klidné části města, přesto blízko centra. Budova je obklopena rodinnými domy. V těsné blízkosti školky se nenachází zeleň.
2. Komplex mateřské školy je rozlehlý a disponuje velkými prostory. do školky momentálně dochází 113 dětí, které jsou rozděleny do 6 tříd dle věku. Vzdělávání dětí zajišťuje 11 učitelek a 3 asistentky. Mateřská škola také nabízí možnost vzdělávání

v mateřské škole při zdravotnickém zařízení, která má kapacitu 10 dětí. Tuto možnost mohou využít dlouhodobě hospitalizované děti v místní nemocnici.

3. I přes těsné sousedství rodinných domů školka disponuje rozlehlou zahradou. Na té nalezneme dvě pískoviště, spousty herních prvků, jako je skluzavka, pohyblivá lávka, lano a spousty dalších. Mile mě překvapila přítomnost dvou branek, které jsou využívány převážně ke hraní fotbalu. Veškeré herní prvky jsou dřevěné. Poloha školky je poblíž městského stadionu, který nabízí mnoho pohybového využití. Jsou zde dvě velká dětská hřiště, zastřešená ledová plocha, nafukovací sportovní hala. To vše lze s dětmi předškolního věku využít. V těsné blízkosti stadionu je rozlehlý upravený les, který nabízí vzdělávací stezku, zajímavé herní prvky a mnoho dalšího.
4. Mateřská škola doplňuje běžné vzdělávání také spousty kroužku a jiných vzdělávacích možností. Jde například o lyžařský kurz, plavecký výcvik, canisterapii, návštěvu solné jeskyně, návštěvu tělocvičny, keramické dílny, logopedii nebo kroužek angličtiny.

b) Výživa

Stravování je zajišťováno vlastní školní jídelnou. O přípravu jídel se starají dvě kuchařky. Zaručují plnohodnotnou a vyváženou stravu, která je vždy pestrá. Mezi jídly jsou dodržovány pravidelné intervaly 3 hodin. Děti mají k dispozici dostatek tekutin po celý den. K jídlu nejsou nuceny, ale motivovány alespoň k ochutnání. Školka je otevřena individuálním změnám stravování každého dítěte na základě žádosti rodiče a zprávy od lékaře. Komplexní dietní stravování však není schopna zajistit, jako důvod uvádí, že škola nemá nutriční terapeutku.

c) Vnitřní pohoda

Dětem je zajištěn pravidelný režim, který je zároveň dostatečně flexibilní, aby dostatečně vyhovoval individuálním potřebám dítěte i jeho rodině. K dětem je přistupováno individuálně dle jeho možností, aktivity jsou přizpůsobovány jejich potřebám. Nejsou nuceni ke spánku, v případě, že dítě nechce spát, jsou využity klidové koutky. Ty jsou využívány k relaxaci a odpočinku během celého dne. V dokumentu je tučně zvýrazněno, že pedagog dítě nestresuje spěchem a chvatem. Dbají na pocit bezpečí a klidu jak dětí, tak jejich rodin. Je nabízena postupná adaptace nastupujícího dítěte. Postavení dětí je rovnocenné a žádné není upřednostňováno. Pedagog se vyhýbá negativnímu hodnocení dětí a dbají na eliminaci soutěživosti dětí.

d) Pohyb

Školní kurikulum uvádí, že děti jsou každý den venku, vyjma období dešťů, mrazivého počasí či mlhy. K tomuto bodu je dále uvedeno, že školní zahrada není vhodně vybavena pro nepříznivé počasí, což by mohl vyřešit výukový altán. Vize mateřské školy je vytvořit ze zahrady přírodní učebnu, která by byla zároveň vyhovujícím místem pro vhodné pohybové aktivity. Do denního programu jsou pravidelně zařazovány zdravotně pohybové chvílky. Spontánní pohybové aktivity převažují nad těmi řízenými. K dostatku volného pohybu mohou děti využít také zimní zahradu, která je jim plně k dispozici. To se tak děje především v zimním období. V rámci vzdělávání v mateřské škole je zařazen plavecký výcvik či lyžařský kurz. Dále děti docházejí do solné jeskyně.

Mateřská škola č. 5

Školní vzdělávací program se nazývá „Letokruh“. Je rozdělen do čtyř integrovaných bloků dle ročních období. V prvním integrovaném bloku „Podzimní paleta“ je v souhrnu, co je začleněno do bloku, zmíněna také péče o tělo. V přehledu témat je tohoto bloku je téma „Moje tělo a zdraví“, kde se dítě má naučit pečovat o své zdraví, poznávat vlastní tělo, osvojit si poznatky k podpoře zdraví a vytvářet základy zdravého životního stylu. V integrovaném bloku „Kouzelná zima“ je kladen důraz, mimo jiné, na rozvíjení pohybových schopností. S tím souvisí jedno z možných témat „Zima a zimní sporty“, kde jsou zahrnuty poznávací vycházky, osvojení si poznatků o vhodném oblékání či zásady bezpečnosti při volnočasových aktivitách.

a) Charakteristika přípravné třídy

1. Přípravná třída se nachází poblíž centra města. Škola nemá moc velké venkovní zázemí. Jelikož se jedná o řadovou budovu, škola má k dispozici pouze malý dvorek. Kolem školy se nenachází v těsné blízkosti žádné přírodní prostředí.
2. Jedná se o přípravnou třídu při základní škole speciální, která vzdělává děti dle Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání. Ve škole se nachází dvě přípravné třídy, které jsou rozděleny po 12 a 13 dětech. Nejčastěji sem dochází plnit povinnou předškolní docházku děti s odkladem školní docházky, najdou se však i děti mladšího věku. Třída je umístěna v budově, kde je základní škola speciální, tedy děti s určitým zdravotním znevýhodněním. Každodenní setkávání s žáky základní školy

speciální učí děti respektu k lidským odlišnostem. Ve třídě se nachází jedna paní učitelka a dvě osobní asistentky.

3. Přípravná třída k pohybovým aktivitám ve vnějším prostředí může použít pouze již zmíněný dvorek, na kterém se nachází pískoviště. O to častěji využívá vycházek. Asi dva kilometry od budovy se nachází místní rybník, který disponuje velkým dětským hřištěm. Dále mohou využít fitness stezek v městském lese, které vybudovalo město. V těsném sousedství se nachází krytý plavecký bazén, který přípravná třída využívá k plaveckému výcviku. Vzhledem ke sloučení se základní školou, může třída vyžít tělocvičnu.
4. Oběd je zajišťován dovozem.
5. Třída se účastní canisterapie, dochází do solné jeskyně, nabízí kroužek keramiky, využívají kulturních nabídek města, jako je návštěva divadla, kina nebo knihovny. Velkou výhodou v této třídě spatřuji v odborné kvalifikaci paní učitelky v oboru logopedie. Pravidelné logopedické chvíle jsou zařazovány do procesu vzdělávání téměř každý den.

b) Výživa

Stravování je zajišťováno dovozem stravy z místní internátní školy. Pravidelně je kontrolován jídelníček, který je sestavován pomocí sběrného koše. Přísun tekutin je neustále k dispozici. Každé dítě má svůj hrníček, o jehož čistotu se musí sám starat. Jsou tak vedeni ke samostatnosti a hygienickým návykům. Dopolední svačina není podávána ze zdrojů základní školy speciální, ale individuálně. Děti si tak nosí vlastní svačiny z domu. Oběd je servírován ve školní jídelně, která se nachází o patro níž. Interval mezi svačinou a obědem je dodržován.

c) Vnitřní pohoda

Přípravná třída usiluje o klidné, bezpečné a přátelské zázemí. Chtějí, aby se děti do třídy vracely rády, stejně jako jejich rodinní příslušníci. Režim je přesně daný. Je ale prokládaný dostatkem času k relaxaci a odpočinku. K tomu může sloužit relaxační koutek, ve kterém se nachází bazén s balónky. K prohloubení vnitřní pohody může napomoci docházení do solné jeskyně nebo canisterapie, kterých se třída účastní společně se základní školou speciální.

d) Pohyb

Pohybové chvílky jsou zařazovány do denního režimu třídy. Pravidelně jsou začleňovány také zdravotně preventivní cviky. Mimo jiné i formou pohybu je prováděna logopedická prevence dětí, která je v přípravné třídě na vysoké úrovni. K realizaci plaveckého výcviku je využíván nedaleký krytý bazén. Školní zahrada není zcela vybavena, což je také součástí střednědobých cílů školy. K pobytu venku jsou nejčastěji využívány procházky.

Mateřská škola č. 6

Název školního kurikula nese „Modrá školka“. V psychosociálních podmínkách mateřské školy se uvádí, že se pedagogičtí pracovníci chovají dle zásad zdravého životního stylu a jsou tak vzorem pro děti. Žádný ze 4 integrovaných bloků se primárně nezajímá o rozvoj zdravého životního stylu.

a) Charakteristika mateřské školy

1. Umístění školky je daleko od centra města. Velkou výhodou však spatřuji v sousedství rozlehlých lesů. Mateřská škola má zázemí ve vile a jedná se o školku rodinného typu s malým množstvím dětí.
2. Konkrétně se zde může vzdělávat 30 dětí ve dvou třídách. Vzdělávání zajišťují 4 paní učitelky a 2 asistentky.
3. Budovu obklopuje malá zahrada, na které nalezneme pár herních prvků. Je zde herní věž, která slouží víceúčelově a pískoviště. Mateřská škola využila betonový prostor vedle budovy k vybudování malého dopravního hřiště. Děti tak mají možnost vyzkoušet si různé dopravní prostředky (kolo, koloběžka, kolečkové brusle), ale mohou ho využít také k dopravní výuce. Školka nabízí plavecký výcvik. Výhodou je sloučení se základní školou, což nabízí možnost návštěvy tělocvičny.
4. Celodenní stravování je zajišťováno vlastní školní jídelnou.
5. Mateřská škola nabízí možnost docházení do solné jeskyně. Využívá také kulturních akcí města nebo si umělce zve přímo do školky.

b) Výživa

Stravování je poskytováno vlastní kuchyní. V budově se nachází kuchyň a jídelna, kam se děti chodí najíst. Škola slibuje pestrou a vyváženou stravu. Zdravé technologické postupy jsou

přísně hlídány a dodržovány. Je zachována vhodná skladba jídelníčku. K dispozici je nepřetržitý přísun tekutin. Děti nejsou nuceni do jídla. Do kuchyně si chodí každý přidávat sám, tudíž je na každém, kolik jídla sní. Starší děti jsou vedeny ke samostatnosti tím, že si pomazánky mažou na pečivo samy. Zpravidla každé jídlo je obohaceno o ovoce nebo zeleninu. Cílem je prohlubovat v dětech zájem o zdravé stravování. Pokud dítě nechce nějaký pokrm, dostanou možnost alespoň ochutnat a vytvořit si tak vlastní názor a rozhodnout se, zdali jídlo sní.

c) Vnitřní pohoda

Dětem je umožněn dostatek prostoru pro volnou hru. Mateřská škola se však drží fungujícího režimu, který je ovšem natolik flexibilní, aby umožnil případné změny vzhledem k aktuální situaci a potřebám. V denním režimu je respektována individuální potřeba dítěte. Do spánku děti nejsou nuceny. Děti, které spát nechtějí mají možnost odpočinku na lehátku nebo klidové aktivity. Jsou však vedeny k respektování potřeb spánku svých vrstevníků, tedy k ohleduplnosti. Pedagogičtí i nepedagogičtí pracovníci dbají na pocit štěstí, jistoty a bezpečí jak dětí, tak jejich rodin. Nově příchozím dětem je nabízen adaptační režim pro plynulejší přechod do mateřské školy. K psychické pohodě dětí napomáhá návštěva solné jeskyně.

d) Pohyb

Mateřská škola slibuje každodenní pobyt na čerstvém vzduchu, který je ovšem ovlivňován aktuální kvalitou ovzduší. Děti mají na zahradě dostatek volného pohybu. Sama mateřská škola uvádí, že ve třídách je prostor omezený a stísněný. Do programu jsou pravidelně zařazovány řízené zdravotně preventivní pohybové aktivity. Ve vzdělávacích cílech a záměrech je uvedeno, že jsou děti učeny zdravému životnímu stylu. Školka zařazuje do programu plavecký výcvik. Velkou výhodou k realizaci pohybových aktivit je přítomnost tělocvičny, která je součástí základní školy. Zde děti mohou využít rozmanitého nářadí a náčiní.

Mateřská škola č. 7

Školní vzdělávací program nese název známého citátu „Všechno, co potřebuji opravdu znát, jsem se naučil v mateřské škole“. Program je rozdělen do čtyřech hlavních témat, kdy jedním z nich je *Já a zdravý způsob života*. Usilují zde o rozvoj povědomí o zdravém životním stylu. Dbají o hygienické návyky a začleňování činností na podporu primární prevence. Ve střednědobých cílech se objevuje fakt, že si přejí, aby bylo zařazováno více aktivit podporujících zdravý životní styl, prevenci úrazů a rizikového chování.

a) Charakteristika mateřské školy

1. Školka se nachází v centru velkého města, ovšem v klidné vilové čtvrti. Komplex se skládá ze čtyř budov, kdy jedna slouží jako hospodářské zázemí a zbylé jsou využívány třídami.
2. Mateřská škola je šestitřídní a celkem je zde 13 učitelek a 5 asistentek. Děti jsou rozděleny dle věkové skupiny, tedy homogenně.
3. Komplex budov je obklopen zelení a zahradou, která je plně vybavena herními prvky a hřištěm ke hraní míčových her. Z herních prvků se zde nachází například herní věž, pohyblivá lávka, houpačky či pískoviště. Nabízí lyžařský výcvik i plavecký kurz.
4. Celodenní stravování je zajišťováno vlastní školní jídelnou.
5. Škola nabízí dva kroužky, a to angličtinu a výtvarný kroužek. Dále dochází do solné jeskyně, ale také do sauny. Hojně využívá kulturních akcí města a dochází do kina, na divadelní představení nebo si zve umělce do školky.

b) Výživa

Mateřská škola disponuje školní jídelnou, tudíž stravování je zajišťováno touto cestou. Stravování je zajišťováno čtyřmi kuchařkami. Dětem jsou podávány dvě svačiny a oběd. Pitný režim je dětem umožněn po celý den. Dodržovány jsou pravidelné intervaly mezi podávaným jídlem. Ranní svačina je průběžná, to znamená, že si děti chodí ve vymezeném čase samy pro jídlo dle jejich aktuálních potřeb.

c) Vnitřní pohoda

Velmi se mi líbila věta, že hlavním cílem vzdělávání v mateřské škole jsou spokojené děti, které budou v průběhu denních činností cítit pocit bezpečí, jistoty a zájmu o jejich osobnost. To stejné platí také pro rodiče dětí. Školka dbá na poobědový odpočinek, kdy si každý dítě ulehne na své lehátko a poslechne si pohádku. Dětem s nižší potřebou spánku je pak umožněna klidová činnost. Velký důraz je kladen na třídní klima. V psychosociálních podmínkách školy je psáno, že školka usiluje, aby třídní klima bylo k dítěti vstřícné, příjemné a bezpečné. Všechny děti jsou si rovny a je rozvíjena kooperace dětí. Respektovány jsou individuální schopnosti dětí.

d) Pohyb

V denním programu je myšleno na dostatek prostoru pro spontánní pohybové aktivity, které jsou v rovnováze s těmi řízenými. Ke zvyšování fyzické zdatnosti jsou využívány nářadí, kterými disponuje třída. Zařazovány jsou zdravotně preventivní cviky. Dětem je umožněn každodenní přístup na školní hřiště, které je dobře vybaveno. K realizaci pobytu venku jsou dále využívány okolní parky či jiná veřejně přístupná hřiště. Školka nabízí plavecký výcvik i lyžařský kurz. Školka dochází pravidelně do sauny. Ve střednědobých cílech mateřské školy se objevuje zvyšování nabídky různorodých pohybových aktivit, jako jsou třeba zdravotní cviky. V kurikulu je přímo psáno, že jsou děti vedeny k pohybu a k lásce ke sportu.

Mateřská škola č. 8

Školní vzdělávací program nese název „Rok v naší školičce“ a je rozdělen do 4 integrovaných bloků dle ročních období. Pod každým integrovaným blokem je výčet možných témat. Ze zdravého životního stylu jde o téma „Ať je teplo nebo zima, sportování je vždy prima“, kde jde především o povědomí a rozvoj zimních sportů nebo téma „V těle hodně kloubů máme“, kde se děti učí části svého těla a péči o své zdraví.

a) Charakteristika mateřské školy

1. Mateřská škola se nachází uprostřed malé vesnice poblíže okresního města. Velkou výhodou vesnické školky je všude přítomná příroda. Třída se nachází pouze pár kroků od rozlehlého lesa, který často využívá k realizaci pohybových aktivit a pobytu na čerstvém vzduchu.
2. Jedná se o jednotřídní mateřskou školu, do které dochází 24 dětí. Vzdělávání zajišťují dvě paní učitelky. Děti jsou přítomny různého věku, jedná se tedy o heterogenní třídu
3. Školka má k dispozici menší školní zahradu, na které se nachází pískoviště, herní víceúčelová věž, houpačky či kolotoč. Mateřská škola spadá pod základní školu. Mají tedy přístup do tělocvičny, který často využívají.
4. Celodenní stravování je zajišťováno školní jídelnou.
5. Mateřská škola pravidelně dojíždí za kulturou do zmiňovaného města, kdy pravidelně navštěvují kino, divadlo či knihovnu, kde bývá doprovodný program.

b) Výživa

Stravování je zajišťováno vlastními zdroji. Ve školce se nachází školní jídelna, která je nově zrekonstruovaná. Součástí materiálního vybavení školky je také jídelna, která je přizpůsobena stravování malých dětí. V kurikulu se uvádí, že strava je připravována v konvektomatu, který zaručuje malou spotřebu tuků. Připravovaná jídla nejsou připalována, ale vařena v páře, což zaručuje zachování všech vitamínů. Ovoce a zelenina je podávána ke svačině a ovocné a zeleninové saláty jsou součástí obědů. Pitný režim je zajištěn po celý den. Děti jsou vedeny k harmonickému stolování. Nejsou do jídla nuceni, avšak motivováni k ochutnání. Jsou vedeny ke zdravému životnímu stylu i v rámci vzdělávací nabídky (příprava ovocných salátů, smyslové hry apod.)

c) Vnitřní pohoda

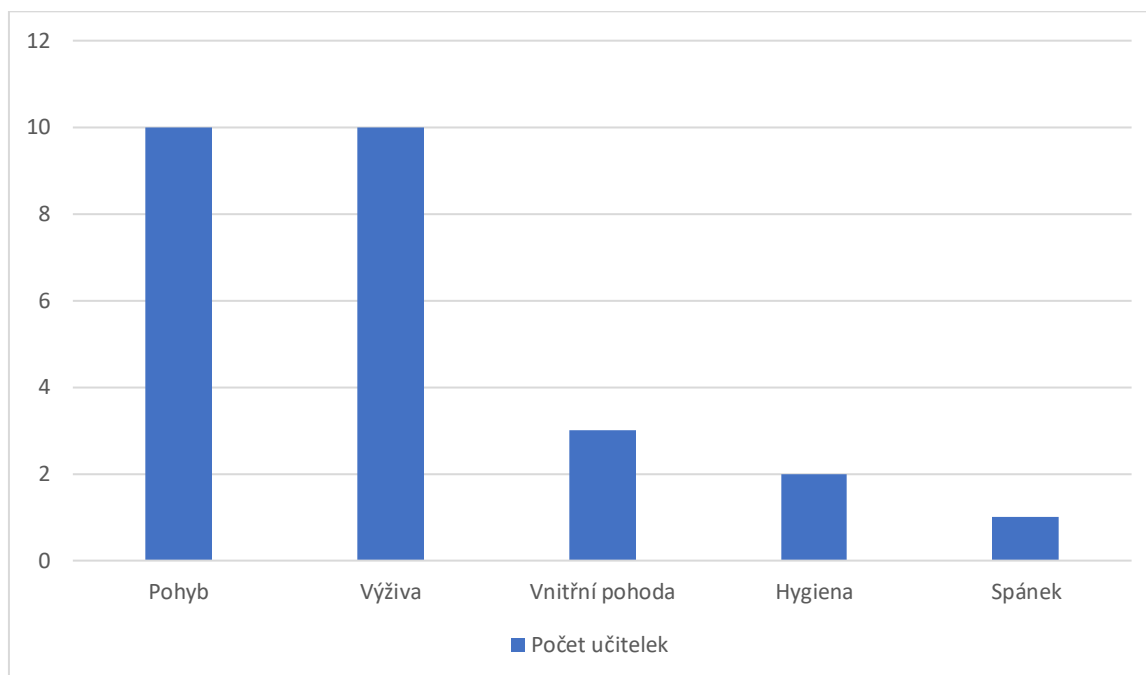
Je dodržován pevný režim a řád, který je ovšem flexibilní vzhledem k aktuálním potřebám a vzniklým situacím. Dětem je dopřán dostatek prostoru pro relaxaci a odpočinek. Po obědě jsou děti vyzvány ke spánku. V dokumentu je tučně zvýrazněno, že je nepřípustné nutit děti ke spánku. U dětí, které nechtějí spát je vyžadován třicetiminutový pobyt na lůžku a následná klidová činnost. Pedagogové se chovají dle zásad zdravého životního stylu, čímž jsou vzorem pro děti. Každodenním vedením upevňují hygienické návyky dětí. Usilují o to, aby se děti i jejich rodinní příslušníci cítili v areálu školky bezpečně a byli zde spokojeni.

d) Pohyb

Pobyt ve venkovních prostorách školy je vyhodnocen individuálně vzhledem ke klimatickým podmínkám. Udává se, že při příznivém počasí je vzdělávací činnost přesunuta v co největší míře do venkovních prostor. Paní učitelky mají možnost využít rozmanitých možností prostředí k realizaci pohybových aktivit. Ve vnitřních prostorách je dětem poskytnut dostatek prostoru ke spontánním hrám. Moderní vybavení aktivizuje děti k pohybovým aktivitám. Pravidelně jsou zařazovány zdravotně preventivní pohybové aktivity. Řízené pohybové aktivity jsou promyšlené, motivované a cíleně prováděné.

6.2 Dotazování

Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl?



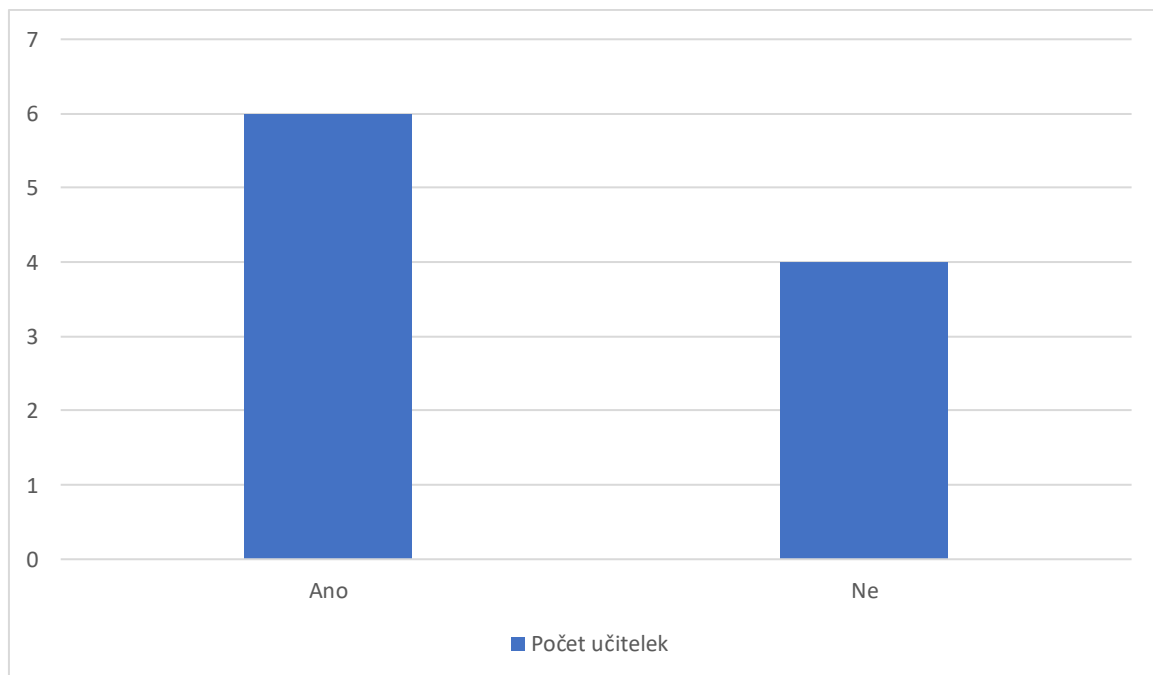
Obrázek 4 *Pojem zdravý životní styl*

Všechny paní učitelky si představí pod pojmem zdravý životní styl pohyb a výživu. Jedná se o zásadní činitele, ale málo kdo si vzpomněl i na další složky. Tři paní učitelky dodaly k pohybu a výživě také vnitřní pohodu, která by v žádném případě neměla být v mateřských školách opomíjena. Dvě paní učitelky vnímají hygienu jako nedílnou součást zdravého životního stylu. Na otázku, proč zařazují hygienu do zdravého životního stylu se mi dostala odpověď: „S hygienickými návyky přímo souvisí dobrý zdravotní stav dítěte, který ovlivňuje i jeho duševní stav. Setkáváme se s dětmi, které si nenesou hygienické návyky z domu a vznikají tak zbytečné konflikty mezi učitelkou a dítětem“. Nejstarší z respondentek mě mile překvapila a zahrnula i kvalitní spánek. Po dotazu na důležitost spánku, jako ukazatele zdravého životního stylu, se mi dostala odpověď: „Myslím si, že spánek velmi ovlivňuje psychiku dítěte. Přejde mi, že dítě, které je schopno usnout ve školce, dokáže být chvíli samo se sebou a nebýt v neustálé interakci s dospělým či vrstevníky“. Při rozhovorech s paními učitelkami jsem si povšimla, že větší přehled o zdravém životním stylu mají mladší respondentky. Z pohledu vzdělání paních učitelek jsem neshledala jeho důležitost.

Co zapříčiňuje zvýšenou obezitu u dětí?

V této otázce se mi dostalo téměř stejné odpovědi. Většina učitelek si stěžuje na nedostatek pohybového režimu dětí. Všechny deset učitelek si myslí, že největší příčinou nedostatku pohybového režimu je IT technologie. „Setkáváme se s rodiči, kteří o víkendu dají dětem do ruky tablet a ty ho za celý víkend nepustí. Často také vídám, že děti se natahují pro mobilní telefon již v šatně. Smutné je, že rodiče, aby měli klid, tak telefon vytáhnou a pustí jim oblíbené video, nasednou do auta a odvezou děti až před dům“, konstatovala paní učitelka, která sledává problematiku v rozvíjející se IT technologii. Paní učitelka z vesnické školky vidí velkou výhodu v prostředí, ve kterém dítě vyrůstá: „V tomto vidím velkou výhodu vesnice. Dříve jsem pracovala ve městě a tam rodiče jezdí pro děti převážně v autě. Tady přijede málokdy rodič autem. Když jdu o víkendu po naší vesnici, potkávám hodně mých dětí, jak jsou na zahradě a spontánně si hrají. To si úplně nedokážu představit u panelákových dětí“.

Můžete říct o sobě, že žijete dle zásad zdravého životního stylu?

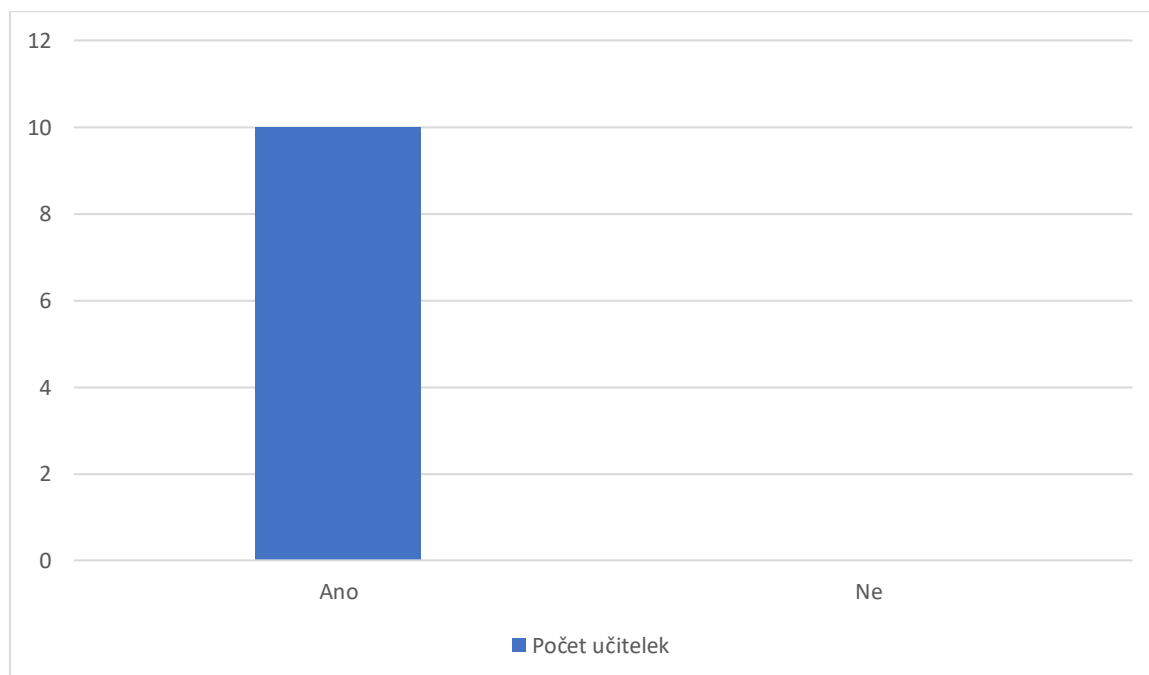


Obrázek 5 Počet učitelek žijící zdravým životním stylem

Tento graf mě velmi překvapil. Čekala bych méně vyrovnané položky. Od učitelek mateřské školy se očekává být vzorem pro své svěřence a v dnešní době je kladen velký důraz na rozvoj zdravého životního stylu. Respondentky, které zodpověděly, že žijí zdravým životním stylem, patřily mezi mladší paní učitelky. Nejvíce jsem se dotazovala paních učitelek, které mi

odpověděly, že nežijí zdravým životním stylem. Jedna z reakcí byla, že v dnešní uspěchané době to téměř nejde. „Když chci, abych stihla vše, co mám, musím si vzít auto. Nebýt pohybu ve školce s dětmi, tak si sama nikam nezajdu. Procházím se se psem, ale to neberu jako pohybovou aktivitu. Naštěstí se přes týden stravuji ve školce, kde je kvalitní vyvážená strava, ale o víkendu se chci zavděčit spíše manželovi a ten by se salátem asi spokojený nebyl“, usmívá se paní učitelka. Další odpověď byla velmi podobná, jelikož mi paní učitelka sdělila, že by její muž asi nebyl moc spokojený. „Tady ve školce mám s dětmi dost pohybu, kolikrát si za den ani nasednu. Přijdu domů z práce a jsem ráda, že si dám nohy nahoru a chvíli si odpočinu. Pak udělám něco rychlého k večeři a nezbyvá mi čas na jiné aktivity. O víkendu si častokrát zajedeme s kamarády na nějaký výšlap, ale za odměnu si dám v restauraci smažený sýr, který úplně nespadá do zdravé stravy“. Od kladně odpovídající respondentky jsem se dozvěděla, že jí právě naopak práce s dětmi neuvěřitelně dodává energii a jakmile přijde z práce, musí neustále vyvíjet aktivitu. Daná paní učitelka je také cvičitelkou jógy a dbá na pestrou vyváženou stravu. Už na hospitaci šlo vidět, že tato paní učitelka opravdu žije zdravým životním stylem. Venku s dětmi vymýšlela spousty činností, aby se více hýbaly nebo při pohybové chvílce zařazovala prvky dětské jógy.

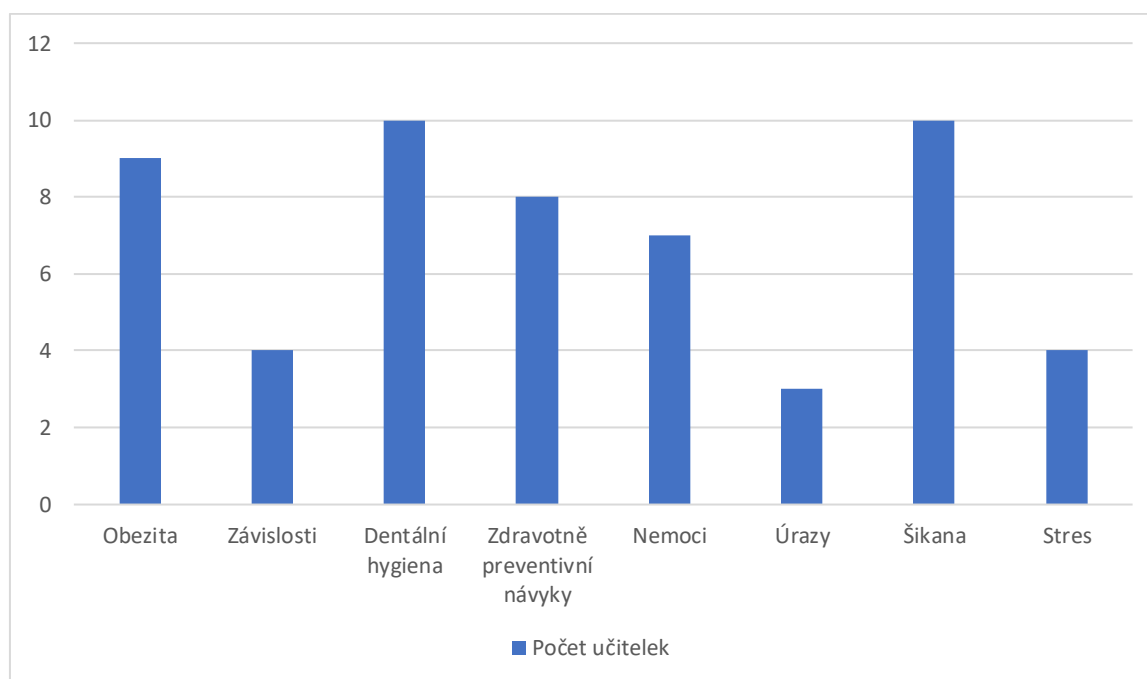
Myslíte si, že je jídelníček u Vás v mateřské škole pestrý?



Obrázek 6 Výskyt pestrého jídelníčku

Z grafu lze jednoznačně konstatovat, že paní učitelky jsou spokojeny se stravou v mateřské škole. Také 100 % respondentek se ve školce stravuje. Ve všech mateřských školách stanovuje výživové hodnoty v podávaných jídlech spotřební koš. Tento fakt je dán legislativou. Možná právě proto je strava ve školních zařízeních vyvážená a pestrá. Jedna paní učitelka však nebyla spokojena s výběrem kvality potravin. Stává se jim, že například ke svačině stravovací zařízení nedodá vždy úplně čerstvé a kvalitní potraviny, jako je jablko, mandarinka či mrkev. Opakující stížnosti zatím prý nebyly vyslyšeny. I přesto jsou ale se stravou spokojeny a jsou rády, že i ony mají možnost být strážníkem. Pestrá strava ale kolikrát nevyhovuje dětem, protože se častokrát setkávají s potravinou, která jim nechutná. „Jídlo je u nás každodenní boj. Děti jsou z domu zvyklé pouze na potraviny, které jim chutnají a logicky jim maminka nechystá jídlo, které ví, že nesní. Ve školce je to ale jinak a snažíme se, aby vše alespoň ochutnaly“. Do stravy patří i pitný režim. Ve všech školkách jsem se setkala, že děti měly neomezený přístup k pití, a to je správně. Nejčastěji se objevoval neslazený čaj nebo obyčejná voda. Každé dítě má svůj označený hrníček, který je mu neustále k dispozici.

Na jaké oblasti prevence se zaměřujete?

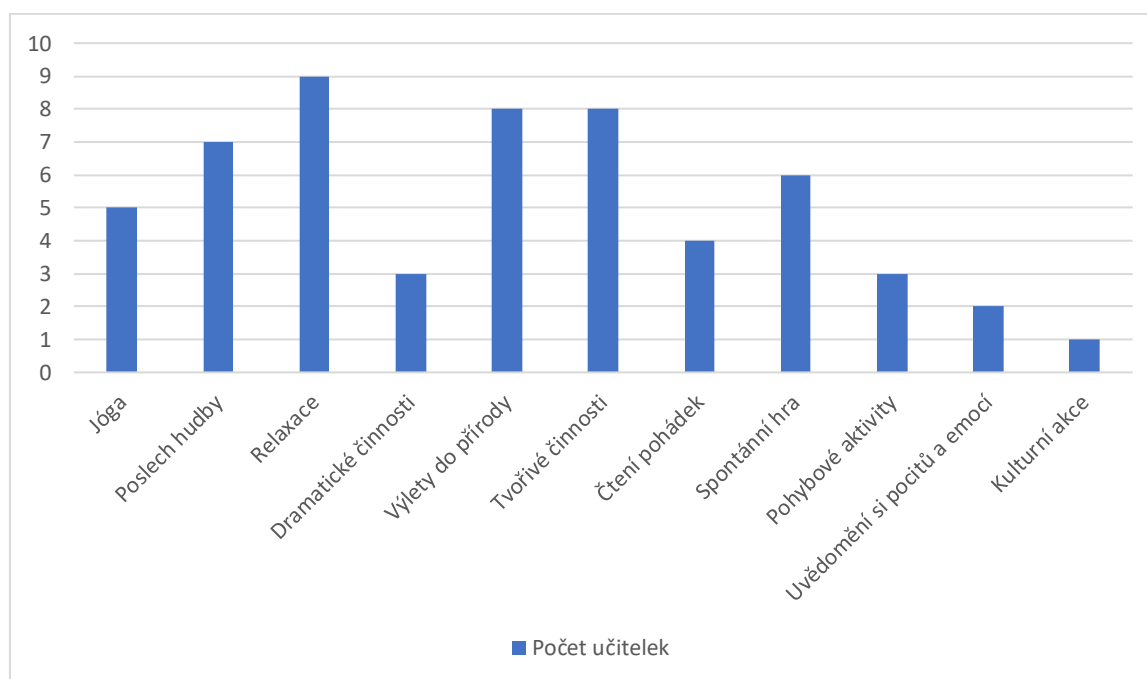


Obrázek 7 **Oblasti prevence v mateřské škole**

Z grafu můžeme vyčíst, že se paní učitelky v mateřských školách nejvíce zaměřují na prevenci obezity, dentální hygieny a šikany. Více jak polovina se dále zabývá zdravotně preventivními návyky nebo prevencí nemocí. Nejméně respondentek zařadilo do preventivní činnosti

prevenci úrazu. Z rozhovorů ale vyplynulo, že si většina na tuto oblast nevzpomene v rámci prevence. Předcházení úrazů hrozících při hrách, pohybových činnostech či dopravních situacích, vnímají jako nedílnou součást každodenního dění ve školce. Stoprocentní zastoupení má dentální hygiena, která je zařazena také do každodenního režimu v mateřských školách. Zubní hygiena je častým týdenním tématem, kdy se učitelky zaměřují na správné čištění zubů, pravidelnost, vhodný výběr zubního kartáčku nebo návštěvu zubaře. Další, stoprocentně zastoupenou prevencí, je prevence šikany. „Šikana je často probíraným tématem. S dětmi se přímo nebavíme o tématu šikany, ale snažíme se v nich probouzet prosociální chování. Když nastane konflikt, chceme, aby si ho vyřešily osobně. Vedeme děti, aby u vzniklého rozporu našly řešení, které uspokojí obě strany a následně, abychom dalšímu vzniklému konfliktu předešli. S tím přímo souvisí, aby děti uměly vyjádřit své emoce a respektovaly nastavená pravidla“, říká paní učitelka. Do zdravotně preventivních se řadí starání o osobní hygienu, přijímání jídla a pití, oblékání, svlékání apod. Tyto návyky přímo souvisí s předcházením nemocí.

Jaké aktivity využíváte k rozvoji vnitřní pohody?

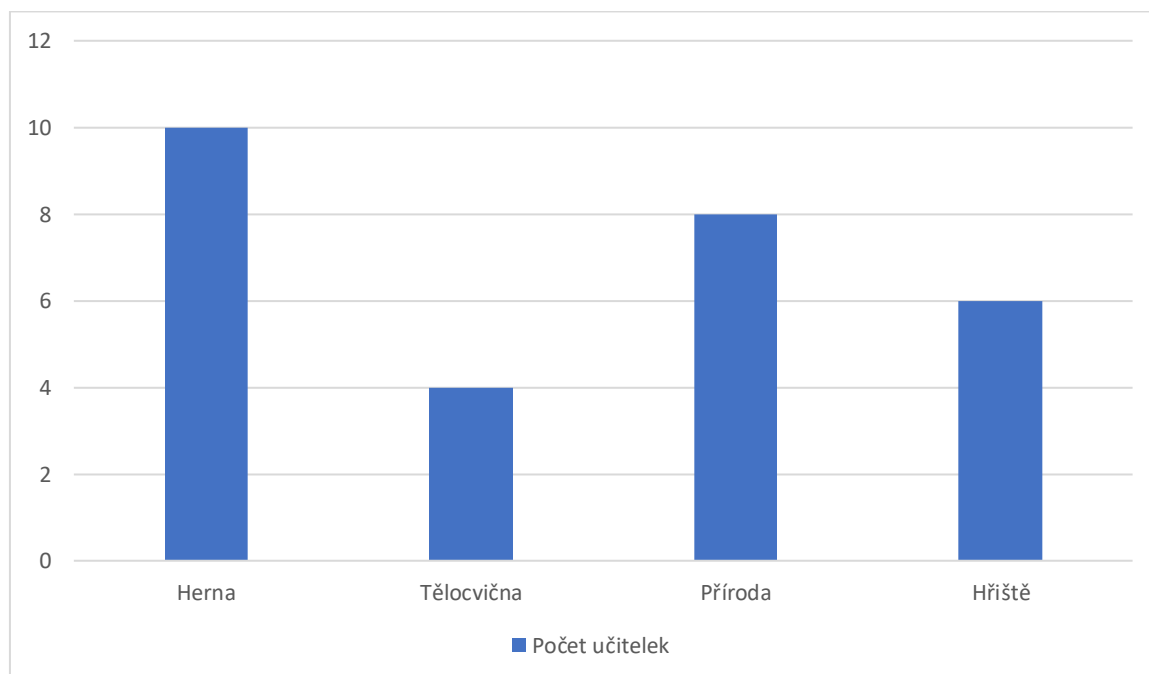


Obrázek 8 **Aktivity na rozvoj vnitřní pohody**

Toto byla velmi obsáhlá otázka a dle odpovědí lze usoudit, že každá učitelka vnímá vnitřní pohodu jiným způsobem. 9 učitelek se snaží rozvíjet vnitřní pohodu dítěte pomocí relaxace. „Relaxaci si užívají téměř všechny děti. Občas se stává, že neklidné, hyperaktivní dítě nevydrží

se chvíli zastavit a být sám se sebou. Kolikrát to naruší i relaxaci celé skupiny, kdy musím daného jedince napomenout, ať je v klidu. Relaxace se mi nejvíce osvědčila ve spojení s poslechem hudby. Děti se zaposlechnou a snaží se vnímat hudbu, jejich oblíbenou písničku či mluvenou pohádku. To stejné platí i pro čtení pohádek. Musím si ale vybrat pohádku, která není napínavá a děti nesedí kolem mě a nehltají každé mé slovo“, sdělila mi paní učitelka na dotaz. Velmi se mi líbila odpověď, že paní učitelky využívají k rozvoji vnitřní pohody dramatické či pohybové aktivity. V dramatických činnostech děti mohou vyjádřit svoji představivost nebo promítnout své emoce a pocity do role. U pohybových činností se nejčastěji setkáváme s tím, že děti prožívají radost z pohybu. Nebo pomocí pohybu lze hezky vyjádřit své prožitky a emoce. S výlety do přírody se setkáváme v každé mateřské škole, ne každá paní učitelka si uvědomuje, že právě pouhá procházka či pobyt v přírodě vzbuzuje v dítěti pocit radosti. Pouze jedna paní učitelka mi odpověděla, že k rozvoji vnitřní pohody dítěte přispívají kulturní akce, kterých se třída účastní. Těch se účastní každá mateřská škola. Z grafu tedy můžeme vyčíst, že si paní učitelky neuvědomují jejich prospěch v oblasti vnitřní pohody. Děti zde rozvíjí sociální vztahy, setkávají se s dalšími vrstevníky, učí se slušného chování nebo si prohlubují vztah ke kultuře.

Jaké prostředí využíváte k realizaci pohybových aktivit?



Obrázek 9 *Prostředí využívané k pohybovým aktivitám*

Z grafu můžeme vyčíst, že všechny školky využívají k realizaci pohybových aktivit hernu. Dle mého se jedná o nejjednodušší způsob, jak provádět pohyb s dětmi. S hrou jsem se zatím

setkala v každé mateřské škole. Jak již bylo výše zmíněno, herna má svá úskalí v nedostatku prostoru. „Hernu využíváme k pohybovým aktivitám každý den. Výhodou je, že můžeme realizovat činnosti za jakéhokoli počasí, ale musíme se velmi přizpůsobovat velikosti herny. V létě, když to jde, vynechám ráno pohybovou chvíli ve třídě a přesunu ji ven. Buď jsme dlouho na zahradě, velkou výhodou zde je hřiště na míčové hry, nebo jdeme do lesa“, sdělila mi paní učitelka. Příroda je druhým nejvyužívanějším prostorem pro uskutečnění pohybových aktivit. Příroda má spousty výhod. Disponuje obřím prostorem, který si musí učitelka vytyčit či nabízí přírodní pomůcky. Učitelka může využít rozmanitých prostředků, jako jsou stromy, pařezy, klády, šišky, kaštiny, listy či kameny. Největší předností je pobyt na čerstvém vzduchu. Tělocvičnu mohou využít 4 školky ze zkoumaného vzorku. Jde o školky, které jsou přidružené k základním školám, tudíž využívají její vybavení. Vnější prostředí k realizaci pohybových aktivit využívají více mateřské školy, u kterých se přírodní prostředí nachází v bezprostřední blízkosti.

Co byste změnila na vaší mateřské škole vzhledem ke zdravému životnímu stylu?

Tuto otázku jsem položila všem paním učitelkám vždy na konci našeho rozhovoru. Některé se musely dlouho zamýšlet, některé byly schopny ihned odpovědět. Nejvíce však bojují paní učitelky s prostorem pro pohybové aktivity. S tímto problémem jsem se setkala téměř v každé mateřské škole, kterou jsem za svá studia navštívila. Ne každý má to štěstí a má k dispozici tělocvičnu. V mém výzkumu se jednalo pouze o 4 mateřské školy, které jsou sloučeny se základní školou. Ve třídních hernách musí paní učitelky přizpůsobovat prostor k realizaci pohybových aktivit kvůli bezpečnosti dětí. „Když vymýšlím nebo hledám pohybové aktivity, které bych mohla s dětmi zrealizovat, musím se hodně omezovat vzhledem k prostoru. Jak vidíte, my tu nemáme moc možností, jak jinak uspořádat prostor. Když jdeme cvičit nebo hrát nějakou hru, oddělám skříňky, které jsou na kolečkách a prostor tak zvýším“, konstatovala paní učitelka. Ohledně výživy nemá připomínky žádná paní učitelka. Jedna odpověď se vymykala ostatním odpovědím. Paní učitelka mi řekla, že aby se mohla více zaměřovat na zdravý životní styl, potřebovala by více volnosti ve tvorbě třídního vzdělávacího plánu. Dle mého je toto problém tedy celoškolkový, protože určitou svobodu a volnost ve výběru témat a následných činností by měla mít každá učitelka. Pokud není paní učitelka spokojená, nemohou být stoprocentně spokojeny ani děti. I když jedna paní učitelka nebyla spokojena s výběrem kvality potravin, nevnímá to jako překážku k osvojování si zdravého životního stylu. Více připomínek ke změnám měly učitelky, které působí ve školce nacházející se v centru města.

7 Závěr

Na výzkumnou otázku, zda žijí paní učitelky mateřských škol dle zásad zdravého životního stylu nelze jednoznačně odpovědět, jelikož z výzkumu vyplynulo, že 40 % respondentek tvrdí, že nežijí a pouze 60 % respondentek tvrdí, že žijí dle zásad zdravého životního stylu.

Na výzkumnou otázku, zda vědí paní učitelky v mateřské škole, jaké jsou hlavní faktory zdravého životního stylu můžeme odpovědět kladně, jelikož 100 % respondentek zodpovědělo dva hlavní faktory, a to pohyb a výživu. Ovšem pouze 30 % respondentek ví, že do zdravého životního stylu řadíme i vnitřní pohodu.

Na výzkumnou otázku, zda jsou činnosti podporující zdravý životní styl v mateřské škole vyvážené ve všech oblastech zdravého životního stylu můžeme odpovědět kladně, jelikož z analýzy školních vzdělávacích programů pro předškolní vzdělávání jsem zjistila, že jsou zastoupeny všechny oblasti zdravého životního stylu ve vzdělávacím obsahu.

Na výzkumnou otázku, zda využívají paní učitelky převážně hernu k realizaci pohybových aktivit lze odpovědět kladně, neboť 100 % respondentek využívá k realizaci pohybových aktivit výhradně hernu.

Vzhledem k výsledkům výzkumu bych chtěla apelovat na pedagogické pracovníky mateřských škol, aby se více zajímali o téma zdravého životního stylu a více se snažili přijmout tento styl za svůj, neboť to jsou právě oni, kteří jsou velkými vzory pro děti. Když chceme po dětech, aby se chovaly dle zásad zdravého životního stylu, musíme se tak chovat i my.

Skutečností ale je, že podpora zdravého životního stylu v mateřských školách je na velmi vysoké úrovni, neboť již nechybí v žádném ze školních kurikul a paní učitelky mají dobré znalosti z této oblasti. Z rozhovorů mohu usoudit, že zájem o zdravý životní styl ze strany pedagogů stoupá. Nepředpokládám tedy, že bychom se dočkaly klesající podpory zdravého životního stylu ve školních vzdělávacích zařízeních.

Závěrem si dovoluji konstatovat, že předškolní věk je tím nejlepším obdobím člověka, kdy postavit základy zdravému životnímu stylu.

SEZNAM ZDROJŮ

- BAJGAROVÁ, Iva, DVOŘÁKOVÁ, Hana, TÁBORSKÁ, Hana (2011). *Charakteristika vývoje dítěte předškolního věku* [online]. [cit. 2020-12-22]. Dostupné z: <https://www.vemeste.cz/2011/05/charakteristika-vyvoje-ditete-predskolniho-veku/>.
- BLAHUŠOVÁ, Eva (2005). *Wellnes, fitness*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0891-X.
- BURIÁNOVÁ, J. a kol. (2002). *Metodické listy pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe. ISBN 80-86307-03-4.
- Centrum podpory zdraví (2020). *Výživa předškolních dětí* [online]. [cit. 2021-02-27]. Dostupné z: <https://www.cepoz.cz/vyziva/vyziva-predskolnich-deti/>.
- ČEVELA, Rostislav, ČELEDVÁ, Libuše, DOLANSKÝ, Hynek (2009). *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2860-5.
- DAVIDO, Roseline (2008). *Kresba jako nástroj poznání dítěte*. Praha: Portál. ISBN 978807367415.
- DIEHL, Hans, LUDINGTONOVÁ, Aileen, PRIBIŠ, Peter (2009). *Síla zdraví*. Praha: Advent-Orion. ISBN 978-80-7172-093.
- DRBAL, Ctibor (1996). *Zdraví a zdravotní politika*. Brno: Masarykova univerzita.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana (2001). *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-313-8.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-693-4.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana (2009). *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Nakladatelství Dr. Josef Raabe. ISBN 80-86307-27-1.
- FIALOVÁ, Ludmila (2007). *Jak dosáhnout postavy snů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1622-0.
- FOŘT, Petr (2004). *Stop dětské obezitě*. Praha: Ikar. ISBN 80-249-0418-7.
- FRAŇKOVÁ, Slávka, ODEHNAL, Jiří, PAŘÍZKOVÁ, Jana (2008). *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio spol. ISBN 80-86009-32-7.
- FRAŇKOVÁ, Slávka, ODEHNAL, Jiří, PAŘÍZKOVÁ, Jana (2008). *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio spol. ISBN 80-86009-32-7.
- GALLOWAY, Jeff (2007). *Děti v kondici*. Praha: GradaPublishing. ISBN 80-86009-32-7.
- GOŠOVÁ, Věra (2011). *Kurikulum* [online]. [cit. 2020-12-18]. Dostupné z: http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/K/Kurikulum.
- HAVLÍNOVÁ, Miluše, VENCÁLKOVÁ, Eliška a kol. (2008). *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-487-8.
- JANOŠKOVÁ, Hana, ŠERÁKOVÁ, Hana, MUŽÍK, Vladislav (2018). *Pohybové aktivity podporující zdraví* [online]. Brno: MU [cit. 2021-02-27]. Dostupné z: Pohybové aktivity podporující zdraví | Zdravotně preventivní pohybové aktivity | Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity (muni.cz).

- KASTNEROVÁ, Markéta (2012). *Poradce zdravého životního stylu*. České Budějovice: Nová forma. ISBN 978-80-7453-250-4.
- KEJVALOVÁ, Lenka (2005). *Výživa dětí od A do Z*. Praha: Vyšehrad. ISBN 80-7021-773-1.
- KERNOVÁ, Věra a kol. (2012). *Všech pět pohromadě. Výchova ke správné výživě dětí a mládeže*. Liberec: Venkovský prostor. ISBN 978-80-903897-7-9.
- KOŤÁTKOVÁ, Soňa (2014). *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4435-3.
- KROPÁČKOVÁ, Jana, SYSLOVÁ, Zora a Martin, ČAPEK ADAMEC (2019). *Metodika předškolního vzdělávání zaměřená na didaktické aspekty práce s dětmi*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy. ISBN 978-80-7290-923-0.
- KŘÍSTEK, Nikola (2011). *Zdravá abeceda, manuál pro učitele MŠ* [online]. Praha: Aisis [cit. 2021-02-27]. Dostupné z: [Zdrava_abeceda_manual_pro_ucitele.pdf \(khskv.cz\)](https://www.khskv.cz).
- LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
- LECHTA, Viktor (2002). *Terapia narušenej komunikačnej schopnosti*. Martin: Osveta. ISBN 80-806-3092-5.
- MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MARKOVÁ, Marie (2012). *Determinanty zdraví*. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. ISBN 978-80-7013-545-7.
- MARKOVÁ, Marie (2012). *Determinanty zdraví*. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. ISBN 978-80-7013-545-7.
- MERTIN, Václav, GILLERNOVÁ, Ilona (2010). *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-627-8.
- MLČÁKOVÁ, Renata (2009). *Grafomotorika a počáteční psaní*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2630-4.
- MUŽÍK, Vladislav, ŠERÁKOVÁ, Hana, JANOŠKOVÁ, Hana (2019). *Pohyb jako životní potřeba* [online]. Brno: Masarykova Univerzita. [cit. 2021-03-18]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/abeceda/web/pages/kapitola1.html>.
- MZČR (2014). *Zdraví 2020* [online]. Praha: MŠMT. [cit. 2021-03-17]. Dostupné z: https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/wepub/8690/20840/Zdrav%C3%AD%202020_N%C3%A1rodn%C3%AD%20s%20strategie%20ochrany%20a%20podpory%20zdrav%C3%AD%20a%20prevence%20nemoc%C3%AD....pdf.
- NELEŠOVSKÁ, Alena (2005). *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*. Praha: Grada. ISBN 80-247-073-81.
- NEVORAL, Jiří a kol. (2003). *Výživa v dětském věku*. Jinočany: H&H. ISBN 80-86-022-93-5.
- PLZÁKOVÁ, Lenka (2020). *Výživa předškolních dětí* [online]. Ústí nad Labem [cit. 2021-03-02]. Dostupné z: <https://www.cepoz.cz/vyziva/vyziva-predskolnich-deti/>.

- RAVENINTHEFOG (2014). *Maslowova pyramida potřeb*. [online]. [cit. 2021-03-03]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Maslowova_pyramida_pot%C5%99eb_-_%C4%8Dernob%C3%ADle.jpg
- RVP (2018). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha: MŠMT. [cit. 2021-02-04]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/file/39793_1_1/.
- SZÚ (2016). *Výsledky studie „Zdraví dětí 2016“* [online]. Praha: SZÚ. [cit. 2021-03-18]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/prevence/nadvaha-a-obezita-u-deti>.
- SZÚ (2021). *Žít zdravě se vyplatí!* [online]. Praha: SZÚ. [cit. 2021-03-18]. Dostupné z: <http://szu.cz/zit-zdrave-se-vyplati>.
- ŠMELOVÁ, Eva (2006). *Mateřská škola a její učitelé v podmínkách společenských změn*. Olomouc: UP. ISBN 80-244-1373-6.
- Urbánková, Š., & Pokorná, A. (2012). Primární prevence v ordinaci praktického lékaře pro dospělé. *General Practitioner / Praktický Lekar*, 92(2), 86–91.
- UŽDIL, Jaromír (1978). *Výtvarný projev a výchova*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 80-7066-386-5.
- VÁGNEROVÁ, Marie (2000). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-71-783-08-0.
- VÁGNEROVÁ, Marie (2005). *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.
- VÁGNEROVÁ, Marie (2012). *Vývojová psychologie – dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.
- Výživa dětí (2013). *Sportovní aktivity podle věku* [online]. [cit. 2021-03-18]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/sportovni-aktivity-podle-veku/>.
- Výživa dětí (2013). *Výživa a zdraví, skripta pro učitele* [online]. [cit. 2021-03-01]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/wp-content/uploads/2013/05/skripta-pro-ucitele.pdf>.
- WALTEROVÁ, Eliška (1994). *Kurikulum – Proměny a trendy v mezinárodní perspektivě*. Brno: MU. ISBN 80-210-0846-6.
- WHO (2021). *Environment and health* [online]. [cit. 2021-02-4]. Dostupné z: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/pages/environment-and-health>.
- WHO (2021). *Global school health initiative* [online] [cit. 2021-02-27]. Dostupné z: https://www.who.int/school_youth_health/gshi/en/.
- WHO (2021). *Nutrition* [online]. [cit. 2021-02-27]. Dostupné z: WHO/Europe | Nutrition
- ZACHAROVÁ, Eva (2012). *Základy vývojové psychologie*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě. ISBN 978-80-7464-220-3.
- Zdravá abeceda (2011). *O programu* [online]. [cit. 2021-01-04]. Dostupné z: <http://www.zdrava-abeceda.cz/home/o-programu>.

ZORMANOVÁ, Lucie (2019). *Rozvoj pozitivních vztahových relací mezi dětmi v mateřské škole* [online]. [cit. 2021-01-06]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/a/21635/22124/ROZVOJ-POZITIVNICH-VZTAHOVYCH-RELACI-MEZI-DETMI-V-MATERSKE-SKOLE.html/>.

ŽÁRA, Pavel. *Přibývá stále více obézních dětí, upozorňuje Dětská nemocnice FN Brno* [online]. Brno [cit. 2021-03-01]. Dostupné z: <https://www.fnbrno.cz/pribyva-stale-vice-obeznich-deti-upozornuje-detska-nemocnice-fn-brno/t6346>.

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obrázek 1 Potravinová pyramida (Výživa dětí, 2013, str. 5)</i>	24
<i>Obrázek 2 Hodnoty BMI u chlapců a dívek dle věku (SZÚ, 2016, str. 2)</i>	27
<i>Obrázek 3 Maslowova pyramida potřeb (RAVENINTHEFOG, 2014)</i>	33
<i>Obrázek 4 Pojem zdravý životní styl</i>	52
<i>Obrázek 5 Počet učitelek žijící zdravým životním stylem</i>	53
<i>Obrázek 6 Výskyt pestrého jídelníčku</i>	54
<i>Obrázek 7 Oblasti prevence v mateřské škole</i>	55
<i>Obrázek 8 Aktivita na rozvoj vnitřní pohody</i>	56
<i>Obrázek 9 Prostředí využívané k pohybovým aktivitám</i>	57