



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Projekt MŠ podporující zdraví v praxi jedné třídy MŠ

Vypracovala: Marie Bohuslavová

Vedoucí práce: Mgr. Margareta Garabiková - Pártlová

České Budějovice 2015

Prohlášení

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

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

V Běšinech dne 27. Března 2015

Marie Bohuslavová

Poděkování

Mnohokrát děkuji vedoucí práce Mgr. Margaretě Garabikové - Pártlové za zájem o téma, za trpělivost a vstřícnost, za odborné rady, připomínky a za metodické vedení při zpracování této bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat respondentům z řad učitelek a učitelů mateřských škol v Klatovech a rodičům dětí ze třídy pracující dle programu podpory zdraví za ochotnou spolupráci při realizaci výzkumného šetření. Mé velké poděkování za trpělivost a podporu patří také především mé rodině, přátelům a kolegyním.

ABSTRAKT

Bakalářská práce je zaměřena na analýzu uplatňování projektu MŠ podporující zdraví v teorii i praxi s ohledem na zdravý psychosomatický rozvoj dětí předškolního věku a vytipování priorit a rezerv tohoto projektu. Teoretická část obsahuje charakteristiku osobnosti dítěte předškolního věku v souvislosti s pojetím současného vzdělávání v MŠ podle RVP PV, teoretickou analýzu projektu MŠ podporující zdraví, jeho cílové kategorie a výstupy. V praktické části jsou prezentovány výsledky studie o povědomí učitelek MŠ a rodičů o programu podpory zdraví a pohled rodičů na uplatňování programu podpory zdraví ve třídě, kterou jejich dítě navštěvuje.

Klíčová slova: předškolní dítě, zdravý životní styl, program „MŠ podporující zdraví“

ABSTRACT

The bachelor thesis is focused on the analysis of the application of the kindergarten project promoting health in theory and practice with regard to healthy psychosomatic development of preschool children and setting priorities and provisions of this project. The theoretical part contains the characteristics of the personality of preschool age in relation to the concept of contemporary education in kindergartens by RVP PV, the theoretical analysis of the kindergarten project promoting health, his target category and outputs. The practical part presents the results of a study on awareness of kindergarten teachers and parents about the health support program and the parent view to implementation of the program of health promotion in a class which their child attends.

Keywords: preschool child, healthy lifestyle, "kindergarten promoting health" programme

ÚVOD	8
I. TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE.....	10
1. Charakteristika předškolního věku	10
1.1. Dítě v Mateřské škole	10
2. Charakteristika osobnosti dítěte předškolního věku.....	11
2.1. Tělesný vývoj	11
2.2. Pohybový vývoj.....	12
2.3. Vývoj kresby.....	14
2.4. Vývoj kognitivních procesů.....	15
2.4.1. Vnímání	15
2.4.2. Myšlení	17
2.4.3. Řeč.....	17
2.4.4. Paměť	18
2.5. Emoční vývoj.....	19
2.6. Sociální vývoj	19
2.7. Hra	20
3. Pojetí současného vzdělávání v MŠ podle RVP.....	22
3.1. Rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání	23
4. Vzdělávací program Mateřská škola podporující zdraví.....	23
4.1. Filosofie podpory zdraví	23
4.2. Vývoj projektu „Škola podporující zdraví“	24
4.3. Charakteristika programu „Škola podporující zdraví“	25
4.4. Podmínky pro zařazení do sítě Škol podporujících zdraví	26
4.5. Smysl programu „ Škola podporující zdraví“	26
4.6. Integrovaní principy programu podpory zdraví.....	27
4.7. Cíl programu „ Škola podporující zdraví“	27

4.8.	Zásady mateřské školy podporující zdraví.....	28
4.9.	Prostředky pro podporu zdraví v MŠ.....	30
4.10.	Domény zdravého životního stylu pro děti	30
4.11.	Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole	31
II.	PRAKTICKÁ ČÁST	32
5.	Cíle výzkumného šetření a výzkumné otázky	32
6.	Metodika.....	32
6.1.	Metody získávání dat.....	32
6.2.	Kvantitativní výzkum	33
6.2.1.	Dotazník.....	33
6.3.	Kvalitativní výzkum.....	34
6.3.1.	Rozhovor	34
6.4.	Charakteristika výzkumného souboru.....	35
6.4.1.	Sběr a analýza dat	36
7.	Výsledky výzkumného šetření	38
7.1.	Dotazníkové šetření mezi pedagogy	38
7.2.	Rozhovory s rodiči	47
8.	Diskuze a závěrečná shrnutí	69
	ZÁVĚR.....	78
	POUŽITÉ ZDROJE	80
	SEZNAM PŘÍLOH	84

ÚVOD

Pro svou práci jsem si zvolila téma „MŠ podporující zdraví“ s ohledem na stále větší aktuálnost podpory zdravého životního stylu a vytváření zdravých životních podmínek naší společnosti.

Zdraví je ve všech svých aspektech největší devizou našeho života. Zdravý člověk má větší šanci uskutečňovat to, po čem v životě touží, a tím získat výhody nejen pro sebe, ale také přinášet hodnoty svému okolí a v neposlední řadě také společnosti. Zdraví člověka však není věcí samozřejmou, jeho kvalita je proměnlivá, závislá na čase a okolnostech. A proto pouze uvědomělým přístupem, osobním příkladem a vzděláváním ve zdravých podmínkách lze vést již od útlého věku děti k odpovědnosti za zdraví své i ostatních, protože právě v předškolním věku se zakládá všechno, co bude mít v budoucnosti pro člověka význam. Je tedy důležité všemi dostupnými prostředky zasévat v člověku počátky podpory zdraví tak široce a všestranně, aby se uložily v budoucí osobnosti, neboť: *„Nejúčinnější a nejlevnější prevencí všech vlivů, které poškozují zdraví a neposilují odolnost těla a ducha, je dobrá výchova dětí v rodině a ve škole.“* (Havlíková, Vencálková, 2008, s. 9)

Již mnoho let pracuji jako učitelka v mateřské škole a vzhledem k výše uvedeným skutečnostem si nanejvýš uvědomuji, že právě svým osobním přístupem k dětem mohu v nemalé míře přispět k rozvoji jejich vztahu ke zdraví, protože tento postoj děti nezískají zcela automaticky, ale postupně a s pomocí svého okolí. *„Vychovávat dítě znamená především respektovat jeho dětskou osobnost se všemi jejími zvláštnostmi a bezpodmínečně ho milovat. Výchova je záležitostí srdce a vyžaduje mnoho trpělivosti. Výchova znamená, že nabídnu dítěti jako hostu dobré místo a tak dlouho ho budu vnitřně podporovat, dokud sám nepozná svoji cestu.“* (Prekopová, Schweizerová, 1993) Děti jsou naší budoucností a mně jako matce a učitelce velmi záleží na tom, aby jejich šance na prožitý život ve zdraví byly co nejvyšší.

Ve své práci se chci věnovat tématu, které je mi z hlediska nového přístupu k podpoře zdraví u dětí velmi blízké, jelikož sama působím ve třídě MŠ, která pracuje podle

programu „MŠ podporující zdraví“ a má jako jediná v republice v tomto ohledu udělenou výjimku, neboť obvykle bývá zvykem, že je do programu zařazena celá mateřská škola. Naše mateřská škola byla původně zapojena do tohoto programu celá, ale po změně vedoucí učitelky, která nebyla zcela obeznámena s tímto alternativním způsobem vzdělávání dětí, z programu vystoupila. Jelikož má kolegyně byla a je lektorkou programu na podporu zdraví v mateřských školách, bylo její snahou i nadále rozvíjet myšlenky tohoto alternativního přístupu ve výchovně-vzdělávací činnosti v praxi a proto se zasadila o udělení výjimky pouze pro svou třídu, která jí umožňuje získávat nové zkušenosti v aplikování nových myšlenek podpory zdraví při práci s dětmi a zároveň z nich vycházet při své lektorské činnosti.

I. TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE

1. Charakteristika předškolního věku

Předškolní věk často bývá označován jako „první období vzdoru“, „věk otázek“ a „věk mateřské školy“. Lisá a Kňourová (1986. s. 174) uvádějí, že *„Období předškolní je nejpozoruhodnější etapou vývoje lidského jedince, spojuje vše, co bylo u dítěte vrozeno s tím, co se výchovou a učením stane zlatým mostem k budoucí dospělé osobnosti. Je to doba, na kterou si již v dospělosti vzpomínáme, ke které se vracíme, která zanechává v naší paměti již mnohé stopy.“* Celkově je pro dítě toto období radostný a kouzelný čas, protože jak říká Matějček (2005): *„Jsme totiž teprve napůl cestě k životnímu realismu.“* Rodiče většinou prožívají tento věk spolu se svými dětmi jako jednu z nejpříjemnějších fází svého života. Podle Vágnerové (2000) předškolní období trvá přibližně od tří do šesti let, je to tedy čas před nástupem do školy.

Charakteristickým znakem předškolního období je postupné uvolňování vázanosti na rodinu a dospělé osoby. K uvolnění této závislosti přispívá osvojování běžných norem chování, poznání obsahu rolí a přijatelná úroveň komunikace. Dochází k velkému rozvoji aktivity, která již není samoučelná. Dětské myšlení je však stále ještě prelogické a egocentrické, vázané na subjektivní dojem a aktuální situaci, ve které se dítě nachází. Překonání této bariéry je jedním z významných úkolů předškolního období a zároveň důležitým předpokladem k nástupu do školy, který je klíčovým vývojovým mezníkem v životě dítěte. (Vágnerová, 2000)

1.1. Dítě v Mateřské škole

V předškolním věku je již dítě připraveno navazovat vztahy i mimo rodinu, a proto nejdůležitějším vývojovým úkolem tohoto období je zapojení dítěte do širšího sociálního prostředí, jako je společenství mateřské školy. Zde může získávat nové zkušenosti a poznatky, nové fantazie, nové hry, které mu rodina nemůže nabídnout a to především prostřednictvím aktivního a iniciativního sebeprosazení ve skupině vrstevníků. (Špaňhelová, 2004)

Současná situace předškolního vzdělávání v mateřských školách preferuje a prosazuje zřizování heterogenních tříd, což má pro děti velký význam z hlediska rozvoje sociálních dovedností. Znamená to tedy, že v jedné třídě se spolu setkávají děti různého věku. Heterogenní třídy jsou přínosné i pro sourozence, kteří tak mohou třídu navštěvovat společně. Starší děti mohou pomáhat s péčí o ty mladší, motivovat je k činnosti a předávat jim zkušenosti.

Pro učitelky je výchovně – vzdělávací práce v heterogenních třídách daleko náročnější. Je nutné činnosti pečlivě promýšlet a dbát, aby se ve třídě uplatnily všechny děti bez ohledu na vývojové odlišnosti. (Příspěvková organizace Moravskoslezského kraje, 2011)

2. Charakteristika osobnosti dítěte předškolního věku

V předškolním období je pro malé dítě charakteristická otevřenost vůči okolnímu světu, kdy do sebe přijímá vše, s čím se ve svém okolí setkává. Máme tím na mysli proces socializace dítěte, během které se formuje osobnost jedince, jeho emoce i poznávací procesy a dochází k jeho individualizaci. (Čáp, Mareš, 2007)

Říčan (2004) vidí toto období jako dobu, kdy u dítěte dochází k mnoha vývojovým změnám, které se uskutečňují vlivem biologických, psychických a sociálních činitelů a působením jejich vzájemné interakce. Vývoj dítěte probíhá průběžně řadou po sobě jdoucích zákonitých změn. Stoppard (1992) ale dodává, že někdy může dojít ke zpomalení v některých etapách vývoje, nebo naopak zrychlení na úkor jiných vývojových etap. Vše je ovlivněno vývojem jednotlivých částí těla a především centrální nervové soustavy.

2.1. Tělesný vývoj

V předškolním období dochází u dětí k intenzivnímu rozvoji tělesné konstrukce, což je způsobeno výrazným růstem do výšky (ročně 5-6 cm) a nabýváním na hmotnosti (2-3 kg ročně). Podle Kurice a Vašiny (1987, s. 168) se *„Dítě vytahuje, pokračuje osifikace kostí, i když kosti ještě nejsou dost tvrdé a pevné.“ U dětí ještě nejsou dokončena kloubní spojení. Kostí jsou měkké a zpevnění vazy a kloubními pouzdry není*

úplné. V této souvislosti je u dětí předškolního věku běžná vysoká flexibilita. Dále dochází k růstu dlouhých kostí a výraznému nárůstu svalové hmoty. Děti postupně ztrácejí typickou baculatost a stávají se schopnějšími intenzivnějšího tělesného pohybu. Pokud není dítě otilé, dokáže již zatáhnout břicho. Poměr hlavy k tělu se zmenšuje a postava dítěte celkově získává proporce podobné dospělému. (Dvořáková, 2006)

Krejčíková (1982) uvádí, že z hlediska tělesného vývoje dítěte je také neméně důležitá funkce srdečně cévního a dýchacího systému. Právě vzájemná spolupráce těchto systémů se výrazně podílí na rozvoji ostatních tělesných funkcí. Podle Dvořákové (2006) u předškolního dítěte tyto dva systémy ale ještě nejsou schopny při zátěži pracovat ekonomicky. Jejich objem je malý a nezvětšuje se ani při zvýšené aktivitě. Z tohoto důvodu se u dětí rychle zvyšuje frekvence srdečního tepu i dechu a jak dodává Krejčíková (1982), dítě je velmi snadno a rychle unavitelné.

V součinnosti s fyzickým růstem se u dítěte rozvíjí i nervová soustava. Podle Kurice a Vašiny (1987) se *„Nervová soustava rozvíjí pomaleji a zdokonaluje se spíše její stavba, funkce, a pracovní schopnost nervových buněk.“*

Jak dále uvádějí (1987), v tomto období je pro zdravý tělesný vývoj dětí nesmírně důležitý pravidelný režim a vyvážená životospráva, to znamená pravidelný rytmus spánku a bdění, jídla, zábavy a odpočinku a to vše v dostatečném množství. Začíná se utvářet obranyschopnost dítěte. V souvislosti s nesprávnou výživou, nedostatkem pohybu, nebo naopak vlivem nesprávných pohybových návyků a přetěžováním, vzrůstá riziko vzniku ortopedických poruch a kosterních onemocnění. Nejvíce je ohrožena páteř. Děti by se také měly vyvarovat nošení těžkých předmětů, neboť hrozí velké nebezpečí vzniku kýly.

2.2. Pohybový vývoj

Vývoj pohybových schopností závisí na dědičných dispozicích, dále na správném vývoji kosterní a svalové soustavy, zejména ale na vyspělosti centrální nervové soustavy, která zabezpečuje složitou pohybovou koordinaci.

V předškolním věku je dítě pohybově již dobře vybaveno a jeho motorické dovednosti mu dovolují s dostatečnou přesností konat všechny základní pohyby, které se postupně stávají přesnější. U dětí vzrůstá vytrvalost, jejich celková pohybová lokomoce, hrubá i jemná motorika se nadále zdokonalují. (Kuric, Vašina, 1987) „*Pohyby dítěte se stávají koordinovanější a spontánní, kontrolované vědomím. Sportovní aktivity v tomto období napomáhají rozvoji pohybových úkonů, automatizaci a nakonec i schopnosti jemné diferencované motoriky. Dochází ke zdokonalování manuální zručnosti. Nastává tzv. vyhraněnost neboli dominance ruky. Pohybová samostatnost přispívá k rozvoji sebevědomí a sebeuvědomění dítěte.*“ (Kuric, Vašina, 1987, s. 168)

Rozvojem jemné motoriky se dítě stále zdokonaluje v úkonech sebeobsluhy, manipulačních a jednoduchých pracovních činnostech. Na základě pohybových schopností rozvíjíme motorické dovednosti od jednoduchých až po ty složitější.

Pohyb u dětí posiluje správný růst - posiluje svaly, přispívá ke správnému vývoji kloubů a také kostí. Pohybová aktivita u dětí posiluje a podporuje nezávislost, sebevědomí a vnitřní sebekontrolu, emoční stabilitu a dobrou náladu. Pomáhá k uvolnění a odbourává stres, napětí a agresivitu. Děti prostřednictvím pohybové aktivity získávají představu o vlastním těle a učí se správnému držení těla. V tomto období je nutné pohyb u dětí záměrně rozvíjet a stimulovat. Děti mají z pohybu radost a velmi snadno se různé formy pohybu učí. Postupně si osvojují náročnější pohyby, které vyžadují soustředěnost, pozornost, vysoký stupeň koordinace rozličných drobnějších pohybů jednotlivých svalů a svalových skupin.

Vývoj pohybových schopností se vyznačuje určitou posloupností a propojeností hrubé a jemné motoriky, motoriky mluvidel i motoriky očních pohybů. (Bednářová, Šmardová 2008)

Podle Lisé a Kňourové (1986) se nejprve vyvíjejí pohyby cyklické, na ně navazují pohyby acyklické. Dětský organismus je třeba zatěžovat krátkodobě s velkou intenzitou, poté je důležitá fáze uvolnění, kdy nastupuje rychlá regenerace sil. Velice důležitý je správný vzor, pokud se děti naučí pohyb špatně, těžko se přeučuje do správné

podoby. Motorický vývoj je ovlivněn mnoha činiteli, jako je psychika, nemocnost, úrazovost, výživa, prostředí, výchova v rodině a přístup dospělých.

Pohybová aktivita celkově ovlivňuje a rozvíjí rozumovou vyspělost dítěte. Čím je dítě pohyblivější, tím dochází k větší interakci s okolím a tím více zkušeností získává.

2.3. Vývoj kresby

Prostřednictvím manipulačních činností s předměty, experimentováním s různými materiály, kreslením a malováním se vývoj jemné motoriky dítěte během předškolního období neustále zdokonaluje.

Kresba patří k jednomu ze základních způsobů vyjadřování dítěte. Neřídí se skutečností, ale pouhou představou dítěte, což znamená, že jde o jeho zprostředkovaný obraz skutečnosti.

Kresba je jednou ze specifických pohybových schopností dítěte, která mu přináší nové možnosti objevování a prožívání jak vnitřního, tak vnějšího světa. Kresba přináší dítěti radost, je pro něj formou hry. (Kuric, Vašina, 1987)

Jak uvádí Vágnerová (2000) kresba se vyvíjí v určitých etapách a stadiích. Pohyb při čmáraní je zpočátku pro dítě zajímavý sám o sobě, často víc než výsledek, ale postupně dítě zjistí, že této činnosti může využít k zobrazování reality. V této fázi bývá výsledek dodatečně pojmenován, většinou podle nějakého výrazného znaku. Teprve v dalším období je dítě schopné uskutečnit svůj úmysl a nakreslit něco konkrétního. Lisá a Kňourková (1986, s. 180) jsou toho názoru, že *„Dětská kresba je ukazatelem jak grafomotorických schopností a vizuomotorické koordinace, tak i citového vnímání světa kolem sebe.“*

Spontánně kreslit začíná dítě kolem třetího roku, nejprve nepravidelný ovál a postupně zvládá svislou a vodorovnou čáru. Postupně se začíná v dětské kresbě objevovat zobrazení lidské postavy. První fáze kresby lidské postavy je tzv. **„hlavonožec“**, který se postupně zdokonaluje a přibývá detailů. (Kuric, Vašina, 1987) *„Kresebné pokroky jsou zřetelné při srovnání kresby lidské postavy tříletého, pětiletého a dítěte*

před nástupem do školy. Tříletý nakreslí hlavonožce, kresba pětiletého obsahuje znázornění hlavy, trupu končetin a předškolní se zabírá detaily.“ (Kuric, Vašina, 1987, s. 169-170)

Dětská kresba se často používá jako metoda diagnostikování dětí předškolního věku, protože jak říká Matějček (2005, s. 147) *„Výtvarné projevy dítěte jsou jakýmsi hmatatelným svědectvím o jeho duševním vyspívání – dělají radost rodičům a i psychologové je studují se zvláštním zálibením. Vypovídají totiž o světě dítěte mnohdy to, co ono samo slovy ani vyjádřit nemůže.“*

2.4. Vývoj kognitivních procesů

V předškolním období je vývoj kognitivních, neboli poznávacích procesů velmi intenzivní a umožňuje dítěti stále důkladněji poznávat svět, ve kterém žije. Ve vývoji kognitivních procesů u jednotlivých dětí můžeme pozorovat určité vývojové zvláštnosti, které odpovídají rozdílnému vývoji nervové soustavy a zkušenostem dítěte. (Čepičková, Wedlichová a kol. 2005).

„Adekvátní a optimální kognitivní vývoj dětí a mládeže současné doby bývá kladně ovlivněn nejen geneticky a zráním, ale také kulturně a sociálně, především rodinnou výchovou a edukací v dobře vedených školách, které prosazují zásady zdravého učení, jako je smysluplnost, možnost výběru, přiměřenost, spoluúčast, spolupráce a motivující hodnocení (zajišťující dostatek zpětné vazby a uznání všem dětem), přičemž se berou v úvahu především pokroky a možnosti dítěte a rozvíjí se samostatnost, iniciativa a zodpovědnost.“ (Kohoutek, 2010)

2.4.1. Vnímání

Vnímání patří mezi základní poznávací procesy a v životě předškolního dítěte má nezastupitelnou a velmi důležitou roli.

Podstatou vnímání je poznávací proces, kdy dítě poznává to, co v daném okamžiku působí na jeho smyslové orgány. Prostřednictvím smyslových orgánů poznává okolí, ale také sebe samo. Roste jeho schopnost bezděčného zapamatování a učení.

Jak hluboce a trvale se vnímaná událost zapíše do paměti dítěte, určuje její emocionální podbarvení.

Dítě prostřednictvím zrakové, sluchové, hmatové, čichové a chuťové percepcie postupně vnímá na známých předmětech více podrobností, přibývá množství nových vjemů jako důsledek jeho stále pestřejší a složitější aktivity, a tak se v jeho paměti uchovává stále více představ, které si postupně vynucují nějaké uspořádání. Na začátku je kritériem pro jejich třídění velikost a tvar, později přibývá ještě barva a další vnímané znaky. Postupně dítě umisťuje své zážitky v čase s větší přesností, což souvisí s rozvojem myšlení a paměti. Dokáže lépe vnímat v podobě vjemů různé podněty, které lépe a přesněji od sebe také odlišuje. (Kuric, Vašina, 1987)

Systematického poznávání děti v tomto věku však ještě nejsou zcela schopny, protože jak uvádí Vágnerová (2004) spíše si všimnou takového podnětu, který je nějak zaujme nápadnými vlastnostmi, to znamená, že je pro ně atraktivní a má význam pro uspokojení jejich momentální potřeby. Ale i pokud vnímají celek, činí tak globálně a nedovedou tento obrazec analyzovat. Proto si ani nemohou uvědomovat, že jsou mezi jeho částmi určité vztahy, které mohou mít nějaký význam. U předškolních dětí převládá poznávací egocentrismus a fenomenismus: dítě vnímá a hodnotí jakýkoli objekt tak, jak se mu právě jeví, i když tento pohled může být zkreslující. Další problémy Kuřic a Vašinka (1987) spatřují v odhadu vzdálenosti a určením trojrozměrnosti, které v tomto období stále přetrvávají. Stejně tak se vyvíjí pomalu pojem času, ponejvíce vítězí prezentismus. *„Koncem předškolního období se však vjemy stávají přesnější a ostřejší, vnímání je analytičtější a syntetičtější, orientace v čase jakožto orientace v prostoru by měly být před nástupem do školy dokončeny.“* (Kuric, Vašina, 1987, s. 170)

Podle Damborské a kol. (1979, s. 210) *„Vnímání úzce souvisí s celkovým vývojem dítěte. Čím je dítě motoricky vyspělejší, tím více zkušeností získává, a tím má i větší možnost a příležitost vnímat nové podněty a jevy. Vnímání je také spjato s myšlením. Čím více o věcech a jevech ví, tím dokonaleji je vnímá a diferencuje. Dokonalejším vnímáním a diferenciací získává stále nové vědomosti.“* Kuric a Vašinka (1987) dodává že, dítě

začíná postupně záměrně pozorovat dění okolo sebe a nové zkušenosti stále více zužitkovává ve svých aktivitách a hrách.

2.4.2. Myšlení

Myšlení předškolního dítěte je typické svým egocentrismem, vázaností na přítomnost a vnější znaky objektů. Dítě má tendenci upravovat si realitu tak, aby pro něho byla srozumitelná a přijatelná. (Čepičková, Wedlichová a kol. 2005) Podle Kuřice (1964) se postupně zdokonalují myšlenkové operace jako je analýza, syntéza, srovnávání, třídění a zobecňování. V tomto období děti často používají otázky „Proč?“, „Jak“, „Na co“, proto je důležitá společnost dospělých, kteří jim dokáží na tyto otázky odpovědět a uspokojit tak jejich potřebu zvědavosti.

Čepičková, Wedlichová a kol. (2005) dále charakterizují myšlení předškolního dítěte jako konkrétní, názorné a intuitivní, spjaté s konkrétními věcmi, činnostmi a situacemi. Dítě ještě nedokáže zpracovávat údaje, které nejsou podloženy dostatkem smyslových údajů. Dítě uvažuje útržkovitě, nekoordinovaně, nedokáže propojovat souvislosti, využívá fantazie a je ovlivňováno svými city a potřebami. Vágnerová (2000, s. 76) uvádí, že: *„Takové myšlení je málo flexibilní, nepřesné a prelogické, to znamená, že nerespektuje plně zákony logiky.“*

Koncem tohoto období už myšlení není tolik spjato s konkrétními činnostmi a dítě začíná stále více uvažovat i o jevech se kterými nepřichází bezprostředně do styku. *„Ke konci období na základě přesnější diferenciaci, hlubší analýzy, důkladného srovnávání, větší schopnosti abstrahovat a zevšeobecňovat začíná chápat správné souvislosti věcí a jevů a podle nich je třídí. Tím se stávají i jeho pojmy přesnějšími a správnějšími. Dítě začíná chápat a vytvářet obecné nadřazené pojmové kategorie.“* (Kuric, 1964, s. 45)

2.4.3. Řeč

Rozvoj řeči dítěte probíhá v těsném spojení s myšlením. Tyto dvě funkce se vzájemně doplňují. Vágnerová (2000, s. 85) v této souvislosti ještě zmiňuje, že: *„Z hlediska rozvoje poznávacích procesů je také významnou složkou řečového vývoje*

tzv. Egocentrická řeč.“, která není určena pro jinou osobu, ale je spojena se samotným myšlením dítěte. Klenková (2006) dodává, že předškolní období poskytuje neopakovatelné předpoklady pro osvojení řeči ve všech jazykových rovinách.

Během předškolního období se řeč stále zdokonaluje jak v obsahu, tak i ve formě a to především prostřednictvím komunikace s dospělými a komunikace s vrstevníky. Řeč pomáhá tvořit dítěti pojmy a ostatní formy myšlení, které jsou pro něj zapotřebí ke komunikaci s okolním světem a jeho poznávání. Děti se učí chápat užší vztahy mezi objekty a zároveň také užívat příslušné slovní výrazy. (Vágnerová, 2000) Podle Lisé a Kňourové (1986. s. 184) má „Tříleté dítě slovní zásobu okolo sedmi set až devíti set slov, pětileté už dva tisíce slov.“ Často se však stává, že vlivem rychlého rozšiřování slovní zásoby řeč předbíhá myšlení. Dítě tak v mluveném projevu užívá řadu slov, kterým dostatečně nerozumí. (Lisá, Kňourková, 1986) Je také důležité zmínit, že velmi významnou roli ve vývoji řeči hraje správný mluvní vzor, protože jak zdůrazňuje Vágnerová (2000, s. 84) „ Dítě se učí mluvit prostřednictvím nápodoby verbálního projevu dospělých lidí“ Koncem předškolního věku je dítě již schopno mluvit o různých událostech ze svého života a dokáže řeč používat k regulaci dění ve svém okolí. (Klenková, 2006)

2.4.4. Paměť

Paměť předškolního dítěte je charakteristická obrazností, citovostí a živelností. (Čepičková, Wedlichové, 2005)

Podle Vágnerové (2004) je paměť u dítěte předškolního věku zpočátku vázána na bezprostřední zážitky a situace, které prožije. Ve vědomí dítěte se vytvářejí pevné dočasné spoje prostřednictvím silných emocionálně podbarvených prožitků. Uložené informace si pak dítě opět vybaví, když je znovu vidí, nebo slyší.

V první polovině tohoto období si dítě pamatuje věci živelně a bez úmyslu. Jde o paměť mimovolní, neboli bezděčnou. (Čepičková, Wedlichové, 2005) Vágnerová (2004) upřesňuje, že děti v mladším předškolním věku nejsou schopni používat efektivnějšího způsobu zapamatování, to se začíná rozvíjet teprve v druhé polovině tohoto období

jako zapamatování úmyslné, kdy se paměťové procesy uskutečňují mechanicky a upevňují se na základě opakování. Podle Čepičková a Wedlichové (2005) se tedy rozsah paměti zvyšuje postupně a stává se trvalejší, což je základní předpoklad pro systematické učení.

2.5. Emoční vývoj

Děti projevují své emoce velice spontánně a otevřeně. Citové prožívání dávají najevo veselostí, vztekem nebo zlostí, projevem strachu, ale i schopností se na něco těšit. Postupně dochází k rozvoji tzv. emoční inteligence, kdy začínají své pocity lépe chápat a v omezené míře jsou schopny empatie vůči ostatním. Pohyb dítěte v širším sociálním prostředí výrazně přispívá k rozvoji jeho vztahových emocí, začínají se objevovat nové city, jako je láska, sympatie, soucit a sounáležitost. (Vágnerová, 2004)

Šulová (2010, s. 18) vidí prožívání dítěte tohoto věku jako „*Velmi intenzivní, ale zároveň krátkodobé a proměnlivé. Děti již začínají ovládat své citové projevy, dokážou být kritické i samy k sobě, hodnotí své chování, umějí se litovat, zlobit se za něco samy na sebe. Vytváří se sebecit, který souvisí s pocitem vlastní identity a sebevědomím.*“

2.6. Sociální vývoj

V předškolním věku se dítě postupně více osamostatňuje a navazuje kontakty s lidmi i mimo rodinu, většinou se svými vrstevníky. Jedná se o tzv. symetrický vztah, ve kterém jsou si děti navzájem rovny. Vztahy mezi vrstevníky přináší mnohem méně jistoty než vztah s rodiči, proto je ke zvládnutí takovýchto vztahů zapotřebí, aby dítě došlo na určitou vývojovou úroveň. Vznik potřeby vztahu s vrstevníky můžeme proto chápat jako signál určité zralosti osobnosti předškolního dítěte. V životě dítěte lze toto období označit jako fázi přesahu rodiny a jak dále zdůrazňuje Vágnerová (2000), předškolní věk je třeba chápat jako období přípravy na život ve společnosti.

Podle Matějčka (1996) je právě mateřská škola vhodným místem pro rozvíjení důležitých vlastností ve vztahu k druhým lidem, jako např. radost z náležen k ostatním, schopnost spolupráce, rozvoj prosociálních vlastností (družnost, solidarita, obětavost, tolerance, soucit, soustrast), vznik přátelství. Dále dochází k vývoji přijímání a přijetí

norem společensky žádoucího chování, tedy socializaci dítěte. Šulová (2010) uvádí, že pro socializaci dítěte je velmi důležité osvojování různých sociálních rolí. Dítě potřebuje umět měnit role, proto je pro něj důležitý kontakt s dětmi různého věku. Pohyb v širším sociálním prostředí je také potřebný pro formování vlastního „já“, pro rozvoj vlastního sebepojetí a sebehodnocení. Děti se učí měnit úhel pohledu a chápat situaci i z pozice druhého. Ujasňují si pohled na sebe samé – jaké skutečně jsou, jaké by chtěly být a jak je vidí ostatní.

2.7. Hra

Předškolní období Helus (2009) označuje jako věk hry. Matějček uvádí (1986), že hra je základní, převládající činností dětského věku. Podle Havlínové a Vencálkové (2000) je hra činnost, kterou dítě vykonává proto, že mu přináší libé pocity a vnitřní uspokojení samo o sobě bez vnějšího úmyslu dosáhnout nějakého cíle a tudíž je hra nejzákladnější potřebou dítěte. Podle Koťátkové (2007, s. 23) je: *„Dětská hra stejně opravdová, pro děti stejně zásadní a významně přirozená činnost, jako je pracovní klání dospělých.“* Tato tvrzení lze tedy shrnout slovy Havlínové a Vencálkové (2008, s. 61): *„Prostřednictvím hry se dítě aktivně vypořádává se světem.“*

Hra má pro dítě velký význam z hlediska rozvoje poznávacích funkcí a výrazně stimuluje rozvoj osobnosti. Je pro dítě vážnou činností, kdy si nacvičuje různé budoucí aktivity. (Havlínová, Vencálková, 2008) Opatřilová (2006) vidí hru jako základní prostředek výchovy, který je tvůrčím typem činnosti a má celou řadu významných aspektů, mezi něž patří aspekt poznávací, procvičovací, emocionální, pohybový, motivační, tvořivý, fantazijní, sociální, rekreační, diagnostický a terapeutický. Podle Matějčka (1986, s. 131) *„Hra dítě aktivizuje, drží jeho nervový systém v pohotovosti, cvičí vzrušení i útlum. Hra vede ke cvičení pohyblivosti. Dává však příležitost i ke cvičení smyslovému, ke cvičení orientace na ploše a v prostoru. Rozšiřuje poznání. Ve hře si dítě cvičí i svůj prožitkový svět. Opakuje a znovuprožívá to příjemné i nepříjemné, co zažilo v denním životě.“*

Prostřednictvím hry se dítě vyrovnává s emočními konflikty, které jej obklopují a kterým ještě nerozumí. Může si zkoušet různá řešení – hra „jako“. Hra pomáhá

dítěti k poznávání, objevování a zmocňování se světa způsobem jemu vlastním – manipulováním, experimentováním, cvičením, hrou. Havlínová (2008, s. 61) uvádí, že dítě „Získává zkušenosti a dovednosti potřebné pro život.“ Má tedy velký význam pro socializaci dítěte.

Podle Opatřilové (2006, s. 169) „Existují různé kategorie a rozličná třídění her.“ Například Millarová (1978) dělí hry podle potřeby hrového partnera na samostatné, paralelní, sdružující a kooperativní.

Z pedagogického hlediska rozděluje Mišurcová a kol. (1989) hry na tvořivé, v nichž si dítě hraje zcela spontánně a na hry s pravidly, v nichž se dítě musí podřizovat určitým vnějším pravidlům.

Další zajímavé a originální rozdělení her podle čtyř principů uvádí Rogr Caill (1998). V jeho typologii her je směrodatné chování při hře a motivace, která člověka do hry přivádí.

Agon – hry založené na principu soutěživosti (sportovní, ale i vědomostní soutěže...)

Alea – hry vychází z principu štěstí a náhody (karetní hry, sázky, rozpočítávání...)

Mimikry – podstatou her je nápodoba a předstírání (hry s hračkami, hra rolí, převlékání)

Ilinx – hry jejichž základem je prožitek závratí (houpání, pády, rotace, klouzání)

Hra přináší dítěti citové uspokojení, jak uváděl, ve svém díle Škola na jevišti, již J. A. Komenský - „potěšení ze hry“. Vedle „radosti z pohybu“ řadí k jejím dalším důležitým kladům především „vlastní rozhodování“. Dítě si chce hrát dle své představy, při hře nemá rádo a nerespektuje příkazy, nebo omezování. Principem hry je aktivita.

Matějček (1986) upozorňuje, že pokud dítěti hra není umožněna, velmi strádá, zaostává ve vývoji a může se to negativně projevit v jeho dalším vývoji. Od volné hry je třeba hledat cestu k herním aktivitám citlivě řízeným.

3. Pojetí současného vzdělávání v MŠ podle RVP

„Úkolem institucionálního předškolního vzdělávání je doplňovat rodinnou výchovu a v úzké vazbě na ni pomáhat zajistit dítěti prostředí s dostatkem mnohostranných a přiměřených podnětů k jeho aktivnímu rozvoji a učení.“ (RVP PV, 2004, s. 7)

„Nejobecnějším cílem je dovést dítě k tomu, aby na základě optimálního rozvoje svých předpokladů získalo základy klíčových, to znamená pro život důležitých kompetencí.“, jak uvádí Kolláriková (2010, s. 138) v předškolní a primární pedagogice.

Předškolní vzdělávání by mělo dítěti poskytovat odbornou péči, která je vystavěna na promyšleném, odborně podepřeném a lidsky i společensky hodnotném základě. Pro život dítěte má čas prožitý v mateřské škole dalekosáhlý význam, což dokládají mnohé výzkumy a poznatky lékařů, psychologů a pedagogů. Rané zkušenosti, které dítě získává prostřednictvím rodinné a institucionální výchovy se časem zhodnotí a v průběhu života najdou své uplatnění. Čas prožitý v mateřské škole má být pro dítě plný radosti, příjemných zkušeností a položit mu základy k usnadnění jeho další životní i vzdělávací cesty.

Prvořadým úkolem předškolního vzdělávání je proto rozvíjet osobnost dítěte, podporovat jeho tělesný vývoj a zdraví, jeho osobní spokojenost a pohodu, napomáhat mu v chápání okolního světa a motivovat k dalšímu poznávání a učení, stejně jako učit dítě žít ve společnosti ostatních a přibližovat mu hodnoty a normy, které jsou touto společností uznávané. (RVP PV, 2004)

„Předškolní vzdělávání se maximálně přizpůsobuje vývojovým fyziologickým, kognitivním, sociálním a emocionálním potřebám dětí této věkové skupiny a dbá, aby tato vývojová specifika byla při vzdělávání dětí v plné míře respektována.“ (RVP PV, 2004, s. 8) Hlavním záměrem RVP PV je tedy, aby byly dětem předávány a zprostředkovávány základní životní zkušenosti a poznatky v přirozeném prostředí skupiny vrstevníků cestou přirozené výchovy založené na principu uspokojování individuálních potřeb a zájmů, tak aby se děti cítily bezpečně a spokojeně a měly možnost se projevit, bavit a zaměstnávat svým přirozeným dětským způsobem. (RVP PV, 2004)

3.1. Rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

Rámcově vzdělávací program (RVP) je kurikulární dokument státní úrovně, který vychází z požadavků na celkovou úroveň vzdělávání populace, jenž formuluje ve svém obsahu Národní program vzdělávání v ČR (NPV) – Bílá kniha. RVP vymezuje závazné obecné rámce pro jednotlivé etapy vzdělávání – předškolní, základní a střední, které jsou závazné pro tvorbu školních vzdělávacích programů. V rámci koncepce celého vzdělávacího systému jsou také řešeny otázky předškolního vzdělávání. První verze Rámcově vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání byla vytvořena v roce 2001. V roce 2004 byla tato verze aktualizována a od 1. září roku 2007 je RVP PV povinným a závazným dokumentem pro všechny MŠ v celé republice. RVP PV vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku (RVP PV, 2004)

4. Vzdělávací program Mateřská škola podporující zdraví

Proces podpory zdraví ve školách se realizuje některými alternativními vzdělávacími programy, z nichž velké popularitě se těší Evropský program Škola podporující zdraví. Posláním programu je dosáhnout, aby každé dítě v ČR mělo možnost být vzděláváno ve škole, která veškerou svou činností podporuje zdraví.

Ve zdravé mateřské škole se klade důraz hlavně na celostní pojetí zdraví, respektování potřeb a individuálních zvláštností dětí, spontánní hru, tělesnou pohodu a volný pohyb, zdravou výživu, podporu sebedůvěry, důvěru a spolupráci, rytmický řád, pohodové prostředí, úctu ke zdraví, prožitkové učení, společenství školy a rodiny, spoluúčast při řízení, spolupráci s obcí a zdravý přechod dítěte do základní školy. (Kopřiva, 1996)

4.1. Filosofie podpory zdraví

Jedním ze stále naléhavějších trendů vývoje společnosti ve 21. Století je zhoršující se stav zdraví lidí a to od nejmladších po nejstarší na celém světě. Na jeho zdolání se ve světě, od roku 1986, postupně vytváří zcela nová strategie v podobě celoživotní podpory zdraví, jejíž složkou je výchova jedince k odpovědnosti za zdraví. (Ministerstvo zdravotnictví, 2003)

Filosofie podpory zdraví vychází z vědeckých poznatků o tom, že zdraví každého jednotlivce je výslednicí vzájemného ovlivňování všech stránek jeho bytosti a jeho vztahů k okolnímu světu. Zdraví člověka neznamena jen nepřítomnost nemoci, zdraví je výslednicí vzájemných interakcí celého člověka, všech jeho systémů a složek na úrovni biologické, psychické, sociální, duchovní a environmentální. (Havlínová, Vildová 1999)

Havlínová a Vencálková (2008) uvádí, že chránit a posilovat zdraví znamená pozitivně působit na všechny jeho složky. Důležitou roli přitom hraje životní styl jednotlivce i skupiny. Životní styl a chování, které zdraví podporují, je třeba vytvářet již v předškolním věku dítěte, kdy se návyky a postoje upevňují nejtrvaleji. Nejsnáze se vytvářejí spontánně, přímou zkušeností dítěte, tím že dítě kolem sebe vidí příklady zdravého chování, a také tím, že žije ve zdravě utvářených životních podmínkách.

Havlínová a Vildová (1999) spatřuje jako nejvýznamnější aktéry procesu podpory zdraví rodiče a pedagogy. Klíčovou institucí pro realizaci podpory zdraví je škola, kterou prochází prakticky celá populace žijící v dané zemi.

4.2. Vývoj projektu „Škola podporující zdraví“

Síť škol podporujících zdraví začala vznikat v evropských zemích od roku 1990. Je garantována třemi mezivládními nadnárodními organizacemi: Světovou zdravotnickou organizací pro Evropu (WHO EURO v Kodani), Radou Evropy (CE) a Komisí Evropské unie (CUE). V současné době bylo do projektu přijato 40 zemí.

Česká republika prokázala svůj zájem o projekt v letech 1992-1993 a to nejdříve vznikem sítě pilotních základních škol podporujících zdraví. Zájem o projekt byl obrovský, protože promluvil řadě učitelů z duše. Síť však musela po druhém výběrovém kole r. 1993 zůstat uzavřena, aby se mohly zejména pilotní školy intenzivně rozvíjet a ověřovat životnost projektu. V roce 1996 vzniká program podpory zdraví také pro mateřské školy. Vzhledem k tomu, že se životnost projektu na evropské i naší úrovni prokázala, je program u nás od roku 1999 otevřen pro další zájemce. Garantem projektu je Státní zdravotní ústav a velkou podporu má i u Ministerstva školství.

V současnosti je do tohoto programu v ČR zapojeno přes 200 mateřských a základních škol a jedna škola střední. Dohromady vytvářejí tzv. Národní síť škol podporujících zdraví. (Havlínová, Vildová, 1999)

Podle Havlínové (1995) se často v souvislosti s tímto programem užívá názvu „Zdravá škola“, není to však název nejvhodnější, protože navozuje nesprávně dojem, že nositel názvu, dosáhl splnění cíle a všechno je v něm zdravé. Ve skutečnosti jde o nikdy nekončící proces zdokonalování podmínek a činností pro přibližování se k cíli. Proto lépe vyhovuje označení škola podporující zdraví.

4.3. Charakteristika programu „Škola podporující zdraví“

Program „Škola podporující zdraví“ byl prvním programem v ČR, který po roce 1989 přinesl ucelený pohled na postupnou změnu pojetí existující školy, vzdělávání a pedagogiky z hlediska očekávaných perspektiv a trendů společensko – politického vývoje, mezi něž patří strategie podpory zdraví obyvatelstva. Je proto koncipován jako dlouhodobý program pro každou školu v hlavním proudu vzdělávání, která se chce v souladu s nimi rozvíjet. Tímto svým zaměřeným programem podpory zdraví ve škole od svého začátku aktivně přispívá k procesu zkvalitnění českého školství jako celku.

Tento projekt vznikl po roční práci jednadvacetičlenného kolektivu autorů z řad pracovníků Státního zdravotního ústavu v Praze, učitelek a ředitelek v MŠ, pracovníků hygienických stanic a školní inspekce. Garantem projektu je Ministerstvo zdravotnictví a velkou podporu má i u Ministerstva školství. (Kopřiva, 1996)

Havlínová a Vildová (1999) uvádějí, že záměrem programu je aplikovat strategii podpory zdraví na podmínky školy a přispět k její účasti na vlastní proměně a rozvoji. V praxi školy to znamená, že všechno co se ve škole dělá záměrně a rovněž všechno, co se v ní děje živelně se pedagogové učí promýšlet a ovlivňovat pod zorným úhlem obou pólů možných důsledků, jaké má působení školy na zdraví svých dětí, pedagogů, zaměstnanců, rodičů, ale i spoluobčanů – důsledky pozitivní, negativní.

4.4. Podmínky pro zařazení do sítě Škol podporujících zdraví

Jednotlivé školy jsou přijaté do programu na základě vypracování školního projektu podpory zdraví ušitého na míru pro jejich podmínky a potřeby. Program pak dále poskytuje školám obecné metodické příručky, které může aplikovat i na podobné účely pedagogické a manažerské (např. pro vypracování jiného projektu školy). Školám se tak otevře možnost být v přímém kontaktu s garantem a odborným centrem projektu Škola podporující zdraví v ČR, který zabezpečuje jednak kontakt s evropskou sítí škol podporujících zdraví, jednak zpracovává materiály a organizuje vzdělávací aktivity (semináře, dílny, letní školy) v zájmu rozvoje škol v síti. Získá se tím také možnost být v kontaktu se školami téže orientace a vyměňovat si s nimi zkušenosti. Vypracovaný projekt školy vytváří předpoklad, aby se škola mohla dílčími projekty ucházet o poskytnutí finančních prostředků z nejrůznějších existujících zdrojů. (Kopřiva, 1996)

4.5. Smysl programu „Škola podporující zdraví“

Program pomáhá školám, aby si týmovou spoluprací stanovily dlouhodobou a vyváženou koncepci, strategii a metody řízení své kvalitní proměny v dílnu zdravého způsobu života a vzdělávání. (Havlínová, 1995)

Podle Kopřivy (1996) je cílem proměny trvale umožňovat optimální vývoj a rozvoj každého jednotlivce, dítěte i učitele v součinnosti s rodiči a okolím, po stránce tělesné, duševní, sociální a duchovní. Plněním svého cíle, který je zaměřen pozitivně, převážně na posilování a vytváření optimálních předpokladů u každého člověka, je program současně nástrojem včasné primární prevence civilizačních chorob, antisociálního chování a všech závislostí. Strategie programu je zaměřena na tvorbu a udržení takových podmínek, které jsou pro naplňování stanoveného cíle určující. Hlavní úsilí škol je v tomto smyslu zaměřeno na tvorbu bezpečného a podnětného sociálního prostředí, protože jeho vliv na celkové zdraví člověka je podstatný a mnohostranný.

Projekt má sloužit jako východisko pro tvorbu vlastních projektů zdravé MŠ – vytvoření a realizace vlastního projektu, který je ušit na míru té které MŠ. (Kopřiva, 1996)

4.6. Integrovaní principy programu podpory zdraví

Základem programu podpory zdraví v mateřských školách jsou dva velmi důležité vzájemně se prolínající a doplňující principy:

Respekt k přirozeným potřebám jednotlivce – „*mateřská škola podporující zdraví respektuje a uspokojuje základní obecné lidské potřeby dítěte a jejich individuální a vývojové podmíněné projevy. Dbá rovněž, aby byly uspokojovány přirozené potřeby dospělých osob, pedagogů a rodičů, které také mají své individuálně či jinak podmíněné projevy.*“ (Havlíková, Vencálková, 2008, s. 27) Tento postoj je pro MŠ klíčem k uskutečňování obecnějšího postoje – úcty k člověku, lidským společenstvím a přírodě na naší planetě.

Rozvíjení komunikace a spolupráce – „*mateřská škola podporující zdraví vytváří podmínky pro komunikaci všech lidí, které sdružuje, dětí i dospělých. Komunikace je důležitou podmínkou učení a spolupráce. Probíhá-li odpovídajícím způsobem, ze strany pedagogů na profesionální úrovni, přispívá k atmosféře pohody, usnadňuje řešení problémů a překonávání překážek, je prevencí konfliktů a sociálně-patologických jevů.*“ (Havlíková, Vencálková, 2008, s. 33) Škola podporující zdraví se sama stává jakýmsi modelem komunikace a spolupráce.

Havlíková a Vencálková (2008) dále uvádějí, že obecná platnost a důležitost těchto dvou principů je dána jejich významem pro zdraví a kvalitu života člověka v prostředí, ve kterém žije.

4.7. Cíl programu „Škola podporující zdraví“

Mateřská škola je prvním výchovně – vzdělávacím zařízením, se kterým se dítě ve svém životě setkává mimo rodinu, a proto je projekt zaměřen především na:

1. Vytváření těch nejvhodnějších podmínek pro tělesnou, duševní a společenskou pohodu dítěte po dobu jeho pobytu v mateřské škole - podpora jeho současného zdraví.

2. Výchovou předškolního dítěte ke zdravému životnímu stylu, který je charakterizován návyky a dovednostmi zdravého způsobu života a odolností vůči stresům a zdraví škodícím vlivům, které mohou vést ke zneužití a závislostem - podpora budoucího zdraví.

„Oba cíle se vzájemně podmiňují. Výchova ke zdraví má smysl, je-li současně založena na praktikování všeho, co zdraví prospívá, a vyloučení toho, co mu škodí. Tedy na vytváření podmínek pro pohodu v mateřské škole. I když tyto podmínky vytváříme s cílem podpořit aktuální zdravotní stav dítěte, prožitky pohody mají nesmírný výchovný význam. Dosáhnout souladu mezi oběma cíli má význam ve výchově obecně, avšak v předškolní zvláště, protože předškolní dítě se učí téměř výlučně prožíváním a shromažďováním zkušeností.“ (Havlínová a kol., 1995, s. 17).

4.8. Zásady mateřské školy podporující zdraví

„Zásady vyplývají z interakcí mezi dítětem, rodinou dítěte, mateřskou školou, legislativním rámcem, obcí, společností a přírodou. Zásadou rozumíme takový požadavek na projekt, který není možné vynechat nebo nahradit, protože by se tím ztratila jeho identita. Na druhé straně tím, že zásady vyjadřují obecné požadavky, mají jednotlivé mateřské školy dostatek prostoru pro volbu různých prostředků na jejich naplnění, tak, aby plně vyhovovaly jejich podmínkám a potřebám pedagogických invencí.“ (Havlínová a kol., 1995, s. 18)

Mateřská škola podporující zdraví se řídí těmito dvanácti zásadami:

1. Učitelka podporující zdraví – je hlavní integrující činitel MŠ. Na jejích profesních a osobních kvalitách a schopnostech závisí úspěšnost vzdělávacích cílů kurikula podpory zdraví. Její návyky zdravého životního stylu a postoje ke zdraví jsou příkladnými vzorci chování, které děti napodobují a tím se také učí.

2. Věkově smíšené třídy – pro děti MŠPZ mají velký význam jejich vzájemné kontakty a život ve skupině. Mladší se učí od starších a naopak. Ve věkově smíšených třídách má dítě přirozené podmínky pro svou socializaci, která je hlavním přínosem předškolního období pro celý život.

3. Rytmický řád života a dne – MŠ stanovuje a dodržuje rámcová pravidla života a dne, která zabezpečují rytmický řád a umožňují učitelce uspokojovat individuální potřeby dětí, pružné rozhodování, vzájemnou informovanost a komunikaci s rodiči.

4. Tělesná pohoda a volný pohyb – MŠ ochraňuje a posiluje organismus dítěte především tím, že mu nabízí dostatek volného pohybu, který je pro zdravý vývoj dítěte nepostradatelný. Volný pohyb působí příznivě na celkovou tělesnou a duševní pohodu.

5. Zdravá výživa – MŠ pečuje o zdravou výživu, která výrazně ovlivňuje tělesnou a duševní pohodu. Zdravá výživa zajišťuje růst a vývoj, obnovu tkání, psychickou a fyzickou výkonnost a obranyschopnost vůči vnějším i vnitřním vlivům.

6. Spontánní hra – vytváření prostoru, času a prostředků pro spontánní hru vycházející z přirozených potřeb a zájmů dítěte. Hra je hlavní činností dítěte, má význam pro jeho seberozvíjející učení.

7. Podnětné věcné prostředí – MŠ vytváří ve svých prostorách vstřícné, estetické, podnětné a hygienicky nezávadné prostředí. Kvalita věcného prostředí má významný vliv na pohodu všech, jež se týká.

8. Bezpečné sociální prostředí – vytváření bezpečného sociálního klima na základě vzájemné důvěry, úcty, empatie, solidarity a spolupráce mezi všemi lidmi v mateřské škole i kolem ní.

9. Participativní a týmové řízení – rozvíjení stylu řízení, který je založen na participaci a kooperaci všech zúčastněných.

10. Partnerské vztahy s rodiči – MŠ rozvíjí společenství mateřské školy a rodiny jako nejsilnější záruku činnosti projektu podpory zdraví. Společenství vzniká prolínáním vlivů z rodiny do mateřské školy a opačně na základě vzájemné tolerance, partnerství a otevřenosti. MŠ je otevřená přítomnosti rodičů ve svých prostorách a při svých činnostech, domluví se s nimi na společném výchovném programu dítěte, respektuje zvyklosti a přání rodiny, osobnost otce a matky.

11. Spolupráce se základní školou – MŠ usiluje o součinnost se základními školami v okolí, aby tím pomohla vytvářet podmínky pro nestresující, plynulý přechod dětí z mateřské školy do 1. Ročníku školy základní. Je vedena přesvědčením, že má-li být školní docházka přínosná, musí být každé dítě na jejím startu mocně povzbuzováno k sebedůvěře a ve své síly a k nové roli.

12. Začlenění mateřské školy do života obce - MŠ je součástí obce, a tím se stává významnou složkou její stability. Svými aktivitami se podílí na životě a rozvoji obce a kvalitou vztahů s rodiči ovlivňuje celkové klima obce. V rámci svého vzdělávacího programu doplňuje její kulturně duchovní život. (Havlínová, Vencálková, 2008, s. 39 – 86)

4.9. Prostředky pro podporu zdraví v MŠ

Splnění cílů a zásad projektu Zdravá mateřská škola není možné dosáhnout dílčími, krátkodobými nebo izolovanými aktivitami, ale systematicky a komplexně, všemi činnostmi v mateřské škole a za spoluúčasti všech, jichž se to týká. Havlínová a Vildová (1999, s. 27) dodává že: „ Všeobecně platný prostředek výchovy úcty ke zdraví ve škole podporující zdraví je učení prožitkem.“

Okruhy prostředků pro podporu zdraví v MŠ :

- I. Podmínky pro pohodu a zdraví v MŠ
- II. Výchova ke zdravému způsobu života
- III. Sociální a odborné opory projektu ZMŠ

(Havlínová a kol., 1995, s. 22)

4.10. Domény zdravého životního stylu pro děti

Zdravý životní styl - móda, přání, životní filosofie ... ale také odborný pojem. V programu MŠ podporující zdraví sledujeme zdraví ze tří úhlů, které nazýváme doménami zdravého životního stylu – pohyb, výživa, psychohygienu (vnitřní pohoda). Všechny tyto domény spolu úzce souvisí a navzájem se ovlivňují.

Bez pohybu není život, kdo se nehýbe, nežije. Pohyb pomáhá udržovat a zlepšovat zdraví člověka. Pokud chápeme zdraví v bio – psycho – sociální jednotě, tak ve všech těchto oblastech nalezneme pozitivní vliv pohybu. Pohyb a sport by se proto měly stát důležitou součástí života každého člověka již od dětství.

Výživa je základní lidská potřeba, ale její skladba může ovlivnit mnohé. Je zdrojem živin potřebných k růstu a správnému fungování těla. Důležitá je pestrost, vyváženost a pravidelnost výživy spolu s dostatkem příjmu tekutin a v rovnováze s pohybem. Dá se říci, že nezdravé nejsou samy potraviny, ale nezdravé je jejich množství. Psychohygiena, nebo také duševní hygiena je takový soubor opatření, cílem kterého je chránit duševní zdraví a zvyšovat odolnost dítěte vůči škodlivým vlivům. Smyslem takových opatření je docílit vnitřní duševní vyváženosti dítěte, přiměřeného sebevědomí bez vnitřních konfliktů a psychických obtíží. (Křístek, 2008)

4.11. Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole

Jak uvádí Havlíková a kol. (2008), kurikulum podpory zdraví je příručka, jež nabízí rámcový program výchovných činností v mateřské škole směřující k podpoře zdraví a zdravému způsobu života. Vychází ze současné vzdělávací strategie a modelového programu podpory zdraví v MŠ, který předcházela jeho vzniku.

Kurikulum chce přispět ke vzdělávání předškolních dětí a ve svém důsledku, v celoživotní perspektivě směřuje k člověku, který ví, jakou hodnotou je zdraví, a snaží se je udržovat a posilovat. Navazuje na zásady vyjádřené v programu Zdravá mateřská škola. Uvádí jednotlivé kompetence (postoje, návyky, dovednosti, znalosti), které by si měly děti osvojit v oblasti biologické, psychické, interpersonální a sociálně kulturní, a metody a činnosti, jimiž lze uvedené kompetence u dětí rozvíjet. Ukazuje, jak se na základě rámcového kurikula vybírají a sestavují činnosti pro konkrétní třídu - kurikulum třídy. Havlíková a Vencálková (2008, s. 10) dále zdůrazňuje, že: „*Svým komplexním pojetím pokrývá požadavky Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV) vyčerpávajícím způsobem a vede MŠ programově ke koncepční práci na rozvoji kvality.*“

II. PRAKTICKÁ ČÁST

Vzhledem k tomu, že pracuji ve třídě s alternativním způsobem vzdělávání na podporu zdraví dětí, chtěla bych prostřednictvím této práce odhalit, jak tuto vzdělávací alternativu v MŠ vnímá širší veřejnost.

5. Cíle výzkumného šetření a výzkumné otázky

Cílem výzkumného šetření je zjistit, jaké je povědomí veřejnosti z řad učitelek, učitelů v MŠ a rodičů předškolních dětí o alternativním vzdělávacím programu MŠ podporující zdraví a jak reflektují otázku výchovy dětí ke zdravému životnímu stylu.

Za pomoci výzkumných otázek jsem zjišťovala:

1. Jaká je představa učitelek o výchově dětí ke zdravému životnímu stylu?
2. Jaké jsou zkušenosti učitelů a učitelek z MŠ s programem MŠ podporující zdraví?
3. Co vedlo rodiče k umístění svých dětí do třídy pracující podle programu podpory zdraví?
4. Co rodiče očekávali od volby třídy s podporou zdraví pro své dítě?
5. Jak posuzují rodiče program podpory zdraví ve třídě MŠ, kterou navštěvuje jejich dítě?

6. Metodika

6.1. Metody získávání dat

Povědomí učitelek o programu podpory zdraví v MŠ bude zkoumáno pomocí kvantitativně orientovaného výzkumného šetření. Jako výzkumnou metodu využiji dotazník, kde bude stanoven deskriptivní výzkumný problém spolu s výzkumnými otázkami, které budou analyzovány. Vzhledem k charakteru zkoumaných jevů mezi rodiči jsem zvolila kvalitativní výzkumné šetření za použití metody polostrukturovaného rozhovoru.

6.2. Kvantitativní výzkum

Podle Gavory (2000) má být zdrojem poznání co možná nejpřesnější zkoumání edukační reality, jejímž cílem je, pomocí třídění údajů, získat objektivní důkazy, které ověřují teorie, potvrzují nebo vyvrací hypotézy, objasňují příčiny existence nebo změny daných jevů. Získání přesných údajů umožňuje zevšeobecnování a vyslovování předpovědí o jevech. Gavora (2010) dále uvádí, že v kvantitativním výzkumném šetření rozlišujeme tři typy výzkumných problémů: relační, kauzální a deskriptivní. Relační, neboli vztahové výzkumné problémy hledají vztahy mezi jevy, nebo činiteli a kauzální, zjišťují příčiny, které vedli k danému důsledku. „*Deskriptivní (popisné) výzkumné problémy obyčejně hledají odpověď na otázku "jaké to je?". Deskriptivní výzkumný problém zjišťuje a popisuje situaci, stav nebo výskyt určitého jevu. Při takovém výzkumu se obyčejně používá jako výzkumná metoda pozorování, škálování, dotazník nebo interview.*“ (Gavora, 2010, s. 56)

Kvantitativní výzkum je metoda sběru dat, která je zaměřena na velké množství respondentů, proto je nejčastěji používána forma dotazníků. (Gavora, 2000)

6.2.1. Dotazník

Ve své základní podobě nahrazuje dotazník strukturovaný rozhovor a předkládá se v písemné podobě.

Gavora (2010, s. 121) uvádí, že „*dotazník je způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí.*“ Je to nejfrekventovanější používaná metoda zjišťování údajů, kdy můžeme poměrně v krátkém časovém úseku získat velké množství informací. Dotazník je určen především k hromadnému získávání údajů od velkého počtu odpovídajících, a proto je považován za ekonomický výzkumný nástroj. Samotné sestavení dotazníku, které sleduje stanovený cíl, je velmi náročnou fází výzkumu. Nejdůležitější je vhodně zvolený typ, formulace a struktura otázek, které tak zajistí maximální plynulost vyplňování. Z hlediska respondenta by měly otázky, neboli položky, tvořit určitý logický celek. Podle stupně otevřenosti jsou otázky v dotazníku děleny na uzavřené, polouzavřené a otevřené.

- Uzavřené otázky nabízí respondentům hotové alternativní odpovědi. Výhodou je rychlost vyplnění, poměrně snadné srovnání s ostatními respondenty a nenáročné zpracování.
- Polouzavřené otázky nabízí respondentům kromě uzavřeného počtu variant odpovědí ještě možnost vlastního vyjádření, nebo vysvětlení v podobě otevřené otázky.
- Otevřené otázky dávají respondentům velký prostor a volnost k vlastnímu vyjádření a neurčují jim alternativní odpovědi. Ve svých odpovědích tak nejsou omezováni volbou variant. Výhodou je získání nových poznatků a informací, naopak nevýhodou obtížnější zpracování údajů. (Gavora, 2010)

6.3. Kvalitativní výzkum

„Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích, které se zabývají sociálními a lidskými problémy. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje slova, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.“ (Creswell, 1998, s. 15) Podle Hendla (1999) se kvalitní výzkumník snaží sociální realitu spíše interpretovat, nežli popisovat a to na základě skutečnosti jak ji prožívají konkrétní jedinci. Hlavním cílem kvalitativního výzkumu je tedy především porozumět prožívání člověka a chápat jeho vlastní hlediska. Na lidské chování je tak nahlíženo jako na výsledek svobodných rozhodnutí.

Hendl (2005) dále uvádí, že je v kvalitativním výzkumu sběr dat založen na naslouchání vyprávění, kladení otázek a získávání odpovědí. Dotazování se uskutečňuje formou rozhovorů, které Gavora (2010) člení na strukturované, nestrukturované a polostrukturované.

6.3.1. Rozhovor

Rozhovor, nebo často označovaný jako hloubkový rozhovor, bývá nejčastěji používanou metodou kvalitativního výzkumu. Jandourek (2001) popisuje rozhovor jako metodu empirického sociálního výzkumu, jež slouží k získání potřebných

dat, kdy školený tazatel klade dotazovanému osobně a ústně otázky, aby tak řízeným způsobem opatřil informace.

Pro osobu, která provádí rozhovor, je důležité, aby získala od respondentů pravdivé odpovědi, proto při dotazování velmi záleží na navození důvěrné atmosféry a způsobu kladení otázek, které by měly být citlivé, neutrální, jasné a otevřené. Jedině správně položenou otázkou dostane dotazovaný prostor pro použití vlastních slov při vyjádření svého názoru, nebo pocitu, aniž by mu při tom byla předem vnucována nějaká odpověď. (Hendl, 2005)

6.4. Charakteristika výzkumného souboru

Z hlediska potřeby pro tuto práci jsem zvolila dva výzkumné soubory. První výzkumný soubor tvořili učitelky a jeden učitel MŠ z okresu Klatovy. Druhý výzkumný soubor tvořili rodiče dětí, které navštěvují konkrétní jednu třídu MŠ v Klatovech pracující podle programu podpory zdraví.

Charakteristika mateřské školy:

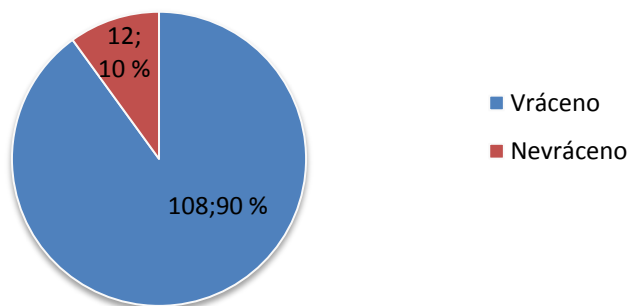
Mateřská škola je pětitřídní škola, která se nachází v blízkosti centra města a je umístěna uprostřed zeleně, kterou poskytuje přibližně hektarová zahrada, která je koncipována jako „Zahrada s duší“ a nabízí dětem rozmanité možnosti využití při svých hrách a různých činnostech. Budova MŠ je zděná, patrová a rekonstruovaná z původní prvorepublikové rodinné vily. Je to překrásné prostředí s atypickým interiérem a domácím ovzduším. V suterénu budovy se nachází kuchyně a další technické místnosti. V přízemí jsou umístěny dvě třídy a o patro výše další dvě. Každá třída se dělí na dvě části – pracovnu a hernu, která se v době poledního odpočinku mění na ložnici. V těsné blízkosti každé třídy se nachází šatna dětí, učitelek, umývárna a WC. V nejvyšším podlaží je umístěna kancelář vedoucí učitelky, společenská místnost, kabinet a byt školníka. Pátá třída je umístěna v samostatné přízemní budově vedle hlavní budovy, kde se také nachází tělocvična. V těsné blízkosti třídy a tělocvičny je šatna dětí, učitelek, umývárna, WC, kuchyňka a technická místnost.

Mateřská škola má kapacitu 120 míst. Všechny třídy jsou věkově smíšené. Zřizovatelem školy je Město Klatovy a vedením spadá pod jedno ředitelství, do kterého je sloučeno ještě dalších 7 škol. Pedagogický kolektiv na škole tvoří 12 učitelů včetně dvou asistentek a dále pak kolektiv provozních zaměstnanců – 3 kuchařky, 2 uklízečky, školník.

Jedna třída této MŠ je od roku 1999 zapojena do celorepublikové sítě škol podporujících zdraví. Má vypracovaný svůj vlastní vzdělávací program, který jednak splňuje požadavky Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání a rozšiřuje jej o alternativní program škol podporujících zdraví a zároveň vychází ze školního programu. Za největší přínos programu podpory zdraví v této třídě je považováno neustálé dbání na prostředí, které přináší pohodu všem – dětem, učitelům, zaměstnancům, rodičům. Základem je zde spolupráce a vstřícná komunikace. Velký důraz je kladen na rozvíjení tělesné, duševní, sociální a duchovní stránky dítěte ve všech činnostech během celého dne, kdy jsou zohledněny věkové předpoklady a zkušenosti dětí předškolního věku, jejich současné i budoucí potřeby.

6.4.1. Sběr a analýza dat

Dotazníkové šetření mezi pedagogickými pracovníky v MŠ proběhlo v květnu roku 2014, kdy bylo rozdáno celkem 120 dotazníků. Vyplněno a vráceno jich bylo 108, což je 90 % z celkového počtu.



Obrázek 1 - *Návratnost dotazníků*

Pro dotazníkové šetření byly zvoleny otázky otevřeného typu, jelikož záměrem bylo získat od respondentů hlubší reflexi na téma podpory zdraví u dětí předškolního věku. Odpovědi byly zpracovány a následně vyhodnoceny pomocí kódování, kdy jsem si udělala jednotlivé kategorie a hledala četnost.

Výzkumné šetření mezi rodiči dětí ve třídě podporující zdraví proběhlo během jara roku 2014. Celkem 25 rodičů ochotně spolupracovalo. Rozhovory se nejčastěji uskutečnily s matkami, pouze v jednom případě s otcem a ve dvou případech byla přítomna jak matka, tak i otec.

Ve většině případů byly rozhovory nahrávány na diktafon, následně doslovně přepsány (ukázka rozhovoru viz příloha č. 4) a analyzovány. Několik rodičů si nahrávání odpovědí nepřálo, proto bylo respektováno jejich rozhodnutí a sdělené myšlenky při rozhovoru byly zaznamenány písemně za použití množství různých zkratek a symbolů. Získaná data byla analyzována pomocí kódování, které Strauss a Corbinová (1999) dělí na tři hlavní typy:

- Otevřené kódování
- Axiální kódování
- Selektivní kódování

Švaříček (2007, s. 211) uvádí: „*Při otevřeném kódování je text jako sekvence rozbit na jednotky, těmto jednotkám jsou přidělena jména a s takto nově pojmenovanými (označenými) fragmenty textu potom výzkumník dále pracuje,*“ to znamená, že se označené fragmenty pomocí kódů dále slučují do kategorií podle podobnosti, významu, nebo vnitřní souvislosti. Podle Strausse a Corbinové (1999) po prvotním otevřeném kódování následuje axiální, kdy hledáme mezi vzniklými kategoriemi jisté vazby a vytváříme tak další nové skupiny. Na závěr integrujeme všechny získané výsledky, což se nazývá selektivní kódování, kdy je nejdůležitějším úkolem stanovit si centrální kategorii a k ní udávat do vztahu všechny ostatní kategorie, které dále slučujeme dle společných vztahů mezi sebou.

7. Výsledky výzkumného šetření

V této kapitole jsou popsána zjištění z dotazníků a rozhovorů, které přináší odpovědi na výzkumné otázky uvedené v kapitole 5.1.

7.1. Dotazníkové šetření mezi pedagogy

Dotazník obsahuje sedm otevřených otázek, jejichž přesné znění je uvedeno v příloze č. 1.

Jaká je představa učitelek o výchově dětí ke zdravému životnímu stylu?

Z výzkumného šetření vyplynulo, že otázku podpory zdraví u dětí vnímá více než polovina dotazovaných jako stále více aktuální a naléhavější jev současnosti, a to v souvislosti se zdravím celé společnosti. Tuto skutečnost považují za velmi pozitivní, neboť péče o zdraví podle nich vyžaduje právě globální přístup celého společenství. Dvanáct respondentů si však myslí, že se dnes o podpoře zdraví více mluví, než ve skutečnosti dělá. Celkově vidí společnost převážně jako konzumní, což považují za alarmující. Třicet osm respondentů uvedlo, že vedení dětí ke zdravému životnímu stylu celkově považují za důležitý aspekt výchovy jako takové.

Jak se ukázalo, ve svých výpovědích se všichni pedagogové shodli, že zdraví je v životě člověka prioritní záležitost, od níž se odvíjí celková kvalita lidského života. V této souvislosti pedagogové považují předškolní věk za období, kdy se pokládají základy prožití budoucího života, a proto pociťují za nanejvýše důležité začít s výchovou ke zdraví a vedení zdravému životnímu stylu již v tuto dobu. V 80 % odpovědí bylo zmíněno, že právě v předškolním věku, kdy jsou děti nejvnímavější a nejučenlivější, je zapotřebí naučit je základním schopnostem a vybavit je dovednostmi a návyky zdravého životního stylu tak, aby mohli vést plnohodnotný a smysluplný život.

Jako jeden z nejdůležitějších aspektů výchovy ke zdravému životnímu stylu předškolních dětí považuje osmdesát čtyři pedagogů pozitivní vzor nejbližšího sociálního prostředí. Tím mají na mysli především rodinu, která má podle nich na dítě největší vliv, co se týče přejímání norem a pravidel chování. Má-li být tedy dítě vedeno

ke zdravému životnímu stylu tak, aby si své zdraví chránilo a zdraví svého i ostatních si vážilo, je zapotřebí, aby v tomto duchu žila celá rodina.

Jak se ukázalo, sedmdesát dva respondentů má ze své praxe v tomto ohledu také negativní zkušenosti. Podle nich je stále mnoho rodin, kde se zdravě nežije, a děti nejsou ke zdravému životnímu stylu vedeny. Z tohoto pohledu se nejčastěji setkávají s nevhodným působením rodiny na děti v oblasti:

- špatných stravovacích návyků,
- nevhodného a nevyváženého jídelníčku pro děti,
- nedodržování režimu dne dítěte,
- nedostatku pohybových aktivit,
- nedostatečného pobytu venku,
- přílišného sledování médií,
- nedostatečné komunikace rodičů s dětmi,
- kouření a pití alkoholu rodičů,

Za hlavní příčiny špatného vedení ke zdravému způsobu života dětí v rodinách padesát jedna pedagogů považuje převážně přílišné pracovní vytížení rodičů, pohodlnost rodičů, nedostatečné ekonomické zázemí, nebo naopak velmi dobré finanční zajištění, které následně vede až k nadměrnému dopřívání dětem.

Z výzkumného šetření dále vyplývá, že i přes to, jak některé rodiny otázku zdraví dětí opomíjejí, vnímají respondenti vedení ke zdravému způsobu života a k podpoře zdraví dětí v rodinách celkově jako postupně se zlepšující. Stále více rodičů se podle nich o zdraví svého dítěte aktivně zajímá a má také snahu zajistit co nejlepší podmínky, které jsou pro dítě v tomto směru prospěšné.

Další hledisko podpory zdraví souvisí přímo se samotným fyzickým a psychickým stavem dětí. Ze získaných odpovědí je zřejmé, že v tomto ohledu sedmdesát sedm dotazovaných podporu zdraví považuje jako důležitou prevenci před možnými onemocněními a patologickými jevy. K dané otázce uvádějí, že podporou zdraví dětí se dá zabránit pozdějším onemocněním, které mohou nastat v důsledku nezdravého životního stylu, a tím i problematickému zařazování a uplatňování ve společnosti.

Analýzou odpovědí se ukázalo, že všichni respondenti považují za nejdůležitější součást výchovy ke zdraví a vedení dětí ke zdravému životnímu stylu především dostatek pohybu a pobytu na čerstvém vzduchu, stejně tak i pestrou a vyváženou stravu, bohatou na vitamíny. Dvacet pět respondentů zmínilo jako podstatný fakt ve výživě dětí omezování příjmu sladkostí, jež škodí především zdravému růstu chrupu a přispívají k budování nadváhy. Jako nedílnou součást správné výživy čtyřicet šest dotazovaných ještě připomnělo dodržování pitného režimu.

Jak již bylo výše zmíněno, většina respondentů považuje za velmi důležité, aby při vedení dětí ke správnému životnímu stylu nebyly jen vytvářeny vhodné podmínky, ale především aby byly děti motivovány příkladem dospělých, kteří o ně pečují. Z tohoto důvodu spatřují jako klíčové samotné chování rodiny a její přístup k životu a také učitelek v MŠ. Znamená to tedy, že právě dospělí by měli dětem ukázat, jak o své zdraví pečovat a jak se vyhýbat nežádoucím jevům, mezi něž patří kouření, pití alkoholu, užívání léků a jiných zdraví škodlivých návykových látek.

Měli by vést aktivní život a tím děti učit lásce ke sportu, k přírodě, k lidem a společnosti jako takové. Čtyři učitelky uvedly, že je také důležité nezatěžovat děti problémy dospělých, neuvádět je zbytečně do zátěžových a stresujících situací a omezovat vlivy médií, jako je televize, internet, nebo reklama.

Pro dítě je důležitá nejen fyzická, ale i psychická odolnost a zdatnost jak dodalo třicet devět pedagogů. Podle nich je třeba u dětí podporovat rozvoj zdravého sebevědomí, sebedopřazování a upevňovat prosociální dovednosti pomocí různých sociálních her, partnerské komunikace a prožitkového učení. Někteří také dodali, že pokud se děti necítí psychicky v pohodě, mohou u nich nastat i různé somatické problémy. Po fyzické stránce považují za prvořadé rozvíjet děti hlavně v oblasti pohybových dovedností prostřednictvím různých her, činností, cvičení a otužování. Tím si zvyšují svou fyzickou kondici a pohybovou koordinaci, což velmi pozitivně přispívá ke zdravému růstu a správné funkci organismu.

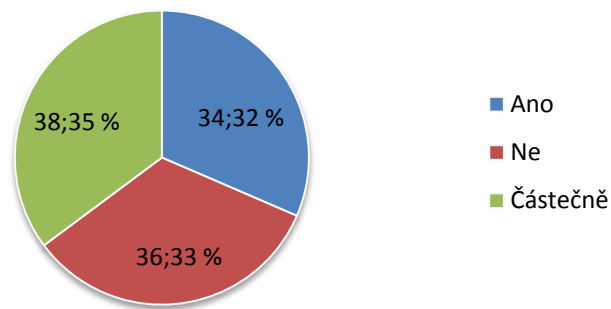
Jak se ukázalo, z hlediska zdraví dítěte je také důležité vyvážení rušných a klidových aktivit s přihlédnutím na jeho individuální potřeby. S tímto faktem se ztotožňuje téměř polovina pedagogů.

Nedílnou součástí života většiny předškolních dětí je docházka do MŠ a pobyt v ní. Všichni dotazovaní se shodli, že v zájmu snahy každé MŠ je zabezpečit dětem z hlediska jejich zdravého růstu a celkového rozvoje co možná nejoptimálnější podmínky, a proto si myslí, že právě MŠ k podpoře zdraví dětí velkou měrou přispívá. Význam podpory zdraví v MŠ spatřují hlavně v dodržování správné životosprávy, která spočívá v propojenosti všech složek působících na dítě (pravidelný denní režim, dodržování hygieny, pestrá strava, dostatek prostoru pro pohyb a hru, pobyt venku a řízené vzdělávací činnosti). Třetina respondentů považuje z hlediska zdraví za důležité, aby byla v MŠ klidná a pohodová atmosféra. V deseti případech učitelky zmínily, že MŠ vytváří pro dítě bezpečné a hlavně podnětné prostředí.

Z pohledu 34 % pedagogů je, co se týče důležitosti výše zmíněných složek, na prvním místě podpora pohybové zdatnosti. 28 % dotazovaných uvedlo na prvním místě pestrou stravu a 22 % respondentů naopak považuje za prioritní samotné vzdělávací činnosti, které nabízejí dětem nejrozmanitější příležitosti k získávání nových poznatků a dovedností souvisejících s péčí o zdraví, v souvislosti s tím co zdraví prospívá a co mu naopak škodí. Zbývajících 16 % dotazovaných si myslí, že z hlediska podpory zdraví v MŠ je důležitá hlavně vyváženost všech aspektů výchovy, vzdělávání a optimálních podmínek prostředí. Jak vyplývá z odpovědí, nikdo z pedagogů nepovažuje MŠ za místo, které by zdraví dětí nepodporovalo.

Jaké jsou zkušenosti učitelů, učitelek v MŠ s programem MŠ podporující zdraví?

Pro větší přehlednost jsem získané reakce od respondentů zaznamenala do grafu, a to podle charakteru jednotlivých odpovědí. Vzniklé soubory jsem dále podrobněji popsala.



Obrázek 2 - Znalost programu MŠ podporující zdraví

Jak ukazuje obrázek č. 2, z celkového počtu sto osmi dotazovaných třicet čtyři respondentů program MŠ podporující zdraví zná a shodně jej označili jako jednu z možností alternativního způsobu vzdělávání v MŠ. Program popsali jako smysluplně propracovaný celek, který pomáhá dětem otevřít cestu ke zdravému životnímu stylu, jehož doménou je hlavně pohyb, správná výživa a duševní pohoda.

Co se týče pohybu a pohybových aktivit, zde většina dotazovaných poukázala na zvyšování fyzické kondice a odolnosti organismu prostřednictvím zdravotního a kondičního cvičení, otužování a prodloužených venkovních aktivit za každého počasí. Dvacet čtyři učitelek dodalo, že v MŠ podporující zdraví jsou vyvážené klidové a rušné aktivity podle potřeby dětí.

Otázkou správné výživy měly na mysli vyváženou stravu bohatou na vitamíny a minerály. Pět učitelek upřesnilo, že se jedná o stravu převážně z přírodních zdrojů. Dvě z nich zmínily i spolupodílení dětí na přípravě některých pokrmů. Měly na mysli svačiny a to zejména míchání a mazání pomazánek či ochucování nápojů.

Stav duševní pohody dotazovaní popsali jako vnitřní vyrovnanost, které se MŠ podporující zdraví snaží dosáhnout všemi dostupnými prostředky. Ve dvou odpovědích bylo oznamováno, že právě psychický stav velmi ovlivňuje celkové zdraví a pokud se dítě cítí být v pohodě a spokojené, pak se i celkově zlepšuje jeho zdravotní stav.

Jako základ programu na podporu zdraví uvedlo osm pedagogů dva vzájemě se propojující principy: „Respekt k přirozeným lidským potřebám a partnerskou komunikaci a spolupráci.“ V tomto ohledu jedna učitelka považuje za podstatné, že se tyto dva principy týkají všech, a to i dospělých, kteří v MŠ pracují. Jak se ukázalo, více jak polovina ostatních respondentů se podstaty těchto principů ve svých výpovědích také lehce dotkla poznámkou o tom, že se v programu na podporu zdraví zohledňují přirozené a individuální potřeby dítěte a snahou je vytvářet klidné a partnerské prostředí, které všem zúčastněným z pohledu zdraví prospívá.

Co se týče spolupráce MŠ s rodinou, dvacet šest respondentů ji považuje za velmi intenzivní a vstřícnou. Vzájemná spolupráce tak podle nich umožňuje ještě větší přínos ke vzájemné spokojenosti.

Jak je patrné ve výše uvedeném grafu na obrázku č. 2, třicet osm dotazovaných uvedlo, že program na podporu zdraví zná jen částečně. V tomto případě se v odpovědích vyjadřovali převážně ve smyslu, jaká je o programu jejich představa než skutečné znalosti. Odpovědi byly většinou stučné. Za podstatu programu na podporu zdraví v MŠ považují především podporu pohybového rozvoje dětí a správnou výživu. Jen málo těchto respondentů zmínilo i jiné aspekty podpory zdraví.

Ukázalo se tedy, že třicet jedna dotazovaných popsalo samotný program jako jednu z možností současného vzdělávání v MŠ, kde se zaměřují hlavně na pohybovou stránku dětí a jejich celkovou fyzickou kondici. Ostatní tento program nijak blíže nedefinovali, pouze uváděli, že se v takové MŠ ve větší míře dbá na dostatek pohybu. V této souvislosti dvacet šest učitelek ještě poznamenalo upřednostňování venkovních aktivit a šest různé formy otužování.

Šestnáct pedagogů považuje za součást péče o zdraví dětí také relaxaci. Jak podotýkají, pro dětský organismus je důležité vyvážení pohybu a odpočinku. V otázce výživy se všichni respondenti shodli, že právě MŠ s programem podpory zdraví na zdravou a pestrou složku stravy dbá ve zvýšené míře.

Co se týče psychické stránky dětí, k tomu se učitelky vyjádřily v deseti případech. Měly na mysli především vytváření vstřícného a chápajícího prostředí, kde se zohledňují

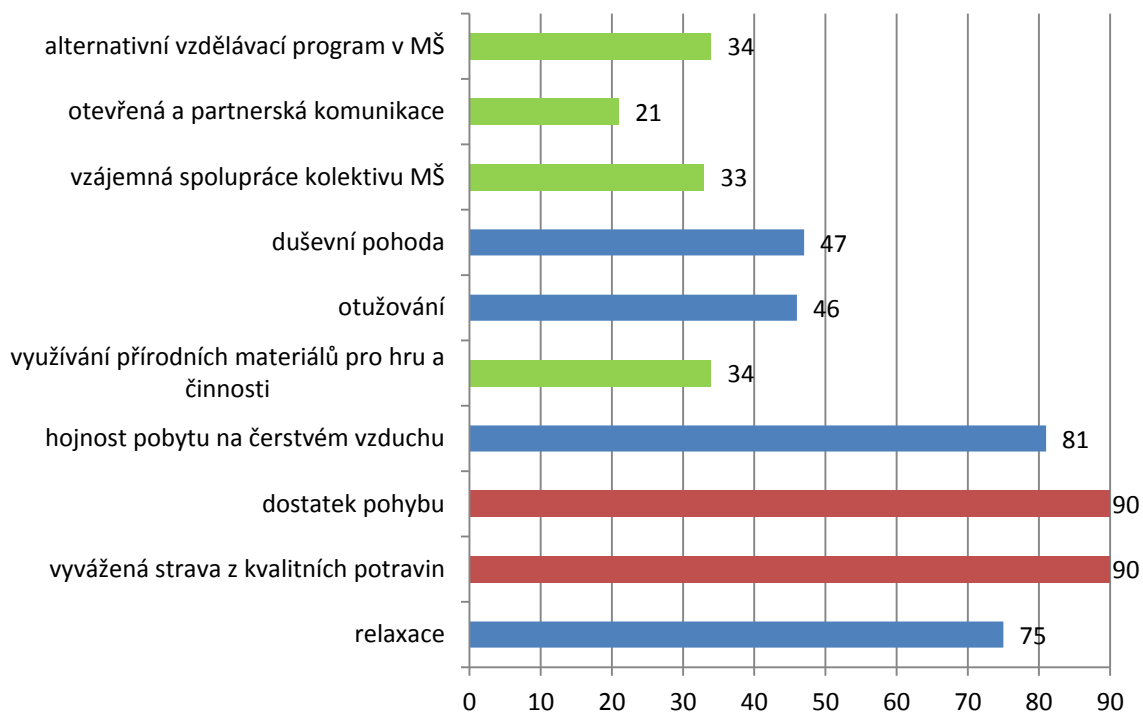
individuální potřeby a tím se dítě cítí dobře a spokojeně, což podle nich také k podpoře zdraví patří.

Jak se ukázalo, několik respondentů mělo představu, že ke zdraví dětí může přispívat využívání převážně přírodních materiálů pro hru a tvořivé činnosti. Přínos spatřují v utváření vztahu k přírodě a jejím produktům.

Poslední skupinou dotazovaných (třicet šest) jsou ti, kteří uvedli, že program na podporu zdraví neznají, jak vidíme shora na obrázku č. 2. Tito respondenti ve svých odpovědích popisovali program podpory zdraví na základě svých představ, co zdraví prospívá a co ne. Jak se ukázalo, všichni shodně uváděli, že MŠ podporující zdraví by měla rozvíjet děti hlavně po pohybové stránce. To znamená umožnit jim dostatek pohybu, který potřebují pro zvyšování kondice a pro zdravý růst. Většina z respondentů považuje za důležité pobývat ve větší míře na čerstvém vzduchu, a proto by bylo vhodné co nejvíce aktivit provádět venku, podnikat různé zajímavé výlety a poznávací vycházky.

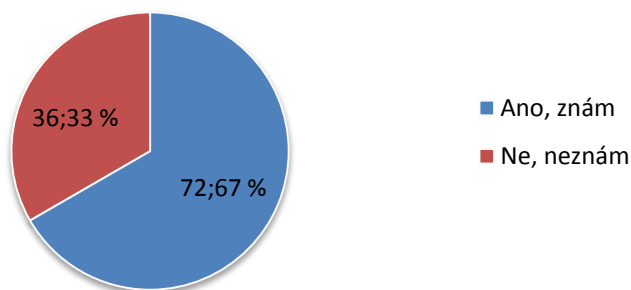
V otázce stravy mají také všichni stejnou představu o zařazování hodně ovoce a zeleniny do jídelníčku. Výživa je pro dítě důležitá z hlediska příjmu energie, ale i vitamínů, minerálů a vlákniny, proto by se měl v jídelníčku dítěte z pohledu prospěšnosti zdraví ve zvýšené míře klást důraz na vyváženost těchto složek. Dvacet pět učitelek podotklo, že stejně tak jako na stravu, by se mělo dohlížet i na dodržování pitného režimu. V tomto případě si pět z nich myslí, že pokud je to pro zdraví, tak používat k přípravě nápojů a čajů převážně bylinky a přírodní šťávy.

Co se týče duševní pohody, v tomto ohledu se vyjádřili pouze tři respondenti. Podle nich je psychika nedílnou součástí celého lidského organismu, a proto by se jí měla také věnovat patřičná pozornost, neboť pokud se dítě, necítí psychicky v pohodě, může si přivodit i různé fyzické obtíže. Z hlediska výchovy a péče o zdraví dětí považuje šest pedagogů v MŠ podporující zdraví za důležité jednotné působení učitelek ve třídě, které by pro ně měly být příkladným vzorem zdravého životního stylu.



Obrázek 3 - Respondenti ztotožňující se s danými kategoriemi

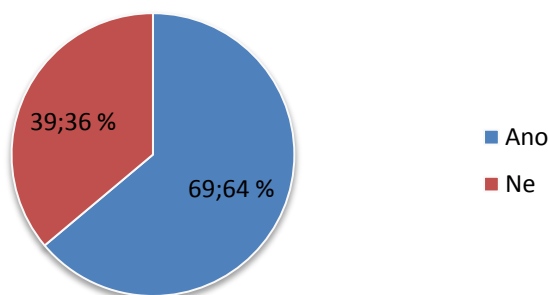
Pro ucelenou představu a lepší orientaci v reflexi pedagogů na téma MŠ podporující zdraví jsem z analýzy všech odpovědí vygenerovala deset kategorií, kterými respondenti charakterizovali danou skutečnost. V grafu jsem jednotlivé složky barevně rozlišila, kdy červeně je označena 100% shoda všech respondentů, modře více jak 50% shoda a zeleně méně než 50% shoda.



Obrázek 4 – Znalost nějaké MŠ pracující podle programu MŠ podporující zdraví

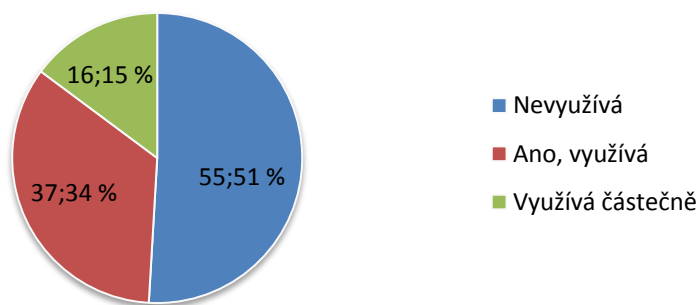
V grafu na obrázku č. 4 je patrné, že sedmdesát dva dotazovaných zná nějakou MŠ, jež pracuje dle výše zmiňovaného programu. Padesát jedna z nich svou odpověď upřesnilo názvem a místem MŠ a dvacet jedna zmínilo i název třídy. Z analýzy odpovědí vyplynulo, že pod pojmem „znám“ mělo také třináct respondentů na mysli MŠ zařazené v programu podpory zdraví, které prezentují své programy na internetu, ale oni je neznají osobně.

Oproti kladným odpovědím byla jedna třetina odpovědí záporných. Třicet šest pedagogů totiž uvedlo, že žádnou MŠ s programem podpory zdraví nezná. Své odpovědi v tomto případě blíže nerozváděli.



Obrázek 5 – *Kontakt s příručkou „Kurikulum podpory zdraví v MŠ“*

Základem pro plánování a činnosti s dětmi v MŠ podporující zdraví je příručka pro učitele „Kurikulum podpory zdraví v MŠ“ (dále jen Kurikulum), která může být také využívána ve všech ostatních MŠ. Jak ukazuje graf na obrázku č. 5, šedesát devět pedagogů se s touto knížkou ve své praxi setkalo. Někteří přímo uvedli, že ji mají v knihovně ve třídě, nebo v knihovně MŠ. Zajímavé také byly odpovědi čtrnácti učitelek, které, jak zmínily, tuto knížku viděly pouze na semináři. Oproti pozitivním odpovědím se naopak třicet osm pedagogů s Kurikulem nikdy nesešlo, nebo si nevzpomínají.



Obrázek 6 - Využití „Kurikulum podpory zdraví v MŠ“ v praxi

V grafu na obrázku č. 6 vidíme, že rámcové „Kurikulum podpory zdraví v MŠ“ (dále jen Kurikulum) jako příručku pro svou praxi využívá třicet sedm učitelek. Odpovědi dvaceti pěti z nich byly jednoslovné, ale ostatních dvanáct své odpovědi více rozvedlo. Jak se tedy ukázalo, v praxi využívají Kurikulum, hlavně pro přehledně zpracované kompetence dítěte a k nim přiřazené jednotlivé dílčí cíle, ze kterých vychází při plánování výchovně vzdělávacích činností, které zpracovávají v třídním vzdělávacím programu. V pěti případech respondenti zmínili, že je Kurikulum lépe zpracované než Rámcový vzdělávací program.

Šestnáct respondentů využívá Kurikulum v praxi jen částečně. I zde bylo nejvíce odpovědí jednoslovných. Ostatní zmínili, že občas do Kurikula nahlédnou na dílčí cíle vzdělávání při plánování činností.

Z výzkumného šetření vyplývá, že i když řada pedagogů ve své práci s dětmi v MŠ příručku Kurikulum podpory zdraví využívá, nebo jen částečně, je naopak stále většina těch, kteří tuto knížku v praxi vůbec nevyužívají. Někteří dokonce poznamenali, že tuto knížku mají v knihovně, ale přesto ji ani nečetli.

7.2. Rozhovory s rodiči

Při rozhovoru bylo rodičům položeno celkem dvacet pět otevřených otázek (viz příloha č. 2 - rozhovor pro rodiče).

Co vedlo rodiče k umístění svých dětí do třídy pracující podle programu podpory zdraví?

Z rozhovorů vyplynulo, že všichni rodiče se před vstupem jejich dítěte do MŠ zajímali o všeobecné informace nabídky vzdělávání dětí v lokalitě, která je jim z hlediska bydlení dostupná.

Jak se ukázalo, o různých alternativách ve vzdělávání předškolních dětí měly předem dostatečný přehled pouze dvě matky, které pracují ve školství: „Věděla jsem, že tady v Klatovech funguje jedna waldorfská třída a třída podporující zdraví. Samozřejmě znám i ostatní pedagogické přístupy ve vzdělávání.“ Jejich volba zdravé třídy MŠ, jak uvedly, byla ovlivněna nejen znalostmi samotného programu, ale hlavně dobrými referencemi na paní učitelky, které tento program uvádějí do praxe.

Pro většinu ostatních respondentů byl nejčastějším zdrojem získávání informací internet, kde má každá MŠ svou prezentaci na webových stránkách. Rodiče uváděli, že získali povědomí o možnostech různých alternativních přístupů v MŠ právě až zhlédnutím stránek jednotlivých škol. Nabídka třídy pracující podle programu na podporu zdraví dětí, jak shodně vypovídali, pro ně byla natolik zajímavá, že si dále zjišťovali podrobnější informace o tom, co to vlastně v praxi obnáší. „*Program na podporu zdraví nás s manželem moc zaujal, tak jsme pátrali na internetu, co to vlastně je.*“

Jiná matka vypověděla: „*Tak trochu jsem nechtěla vypadat hloupě, a proto jsme si s mužem o programu našli pár informací na internetu. Také jsem se poohlédla v knihovně a půjčila si o tom knížku. Zjistila jsem, že práce učitelek v MŠ není vůbec jednoduchá, když se mají držet všech těch pravidel, aby to dohromady k něčemu bylo.*“

I přes takto získané informace o nabídce vzdělávání dětí se převážná část rodičů ještě dotazovala přátel a známých na reference o MŠ.

Z rozhovorů také vyplynulo, že právě na třídu s programem podpory zdraví více jak polovina rodičů slyšela velmi dobré reference. Jedna maminka například uvedla: „*Hodně jsme s manželem řešili, jakou školku vybrat a také zda nás tam vezmou, proto jsme se poptávali mezi známými. Člověk tak získal aspoň trochu představu,*

jak to kde chodí. Samozřejmě, že co člověk, to názor, ale když se více lidí shodne na tom, že je jedna MŠ hodně dobrá, konkrétně právě třída pro zdraví, tak to už o něčem přece svědčí.“

Mezi respondenty se k otázce alternativ v MŠ vyjadřoval samostatně pouze jeden otec. Uvedl, že se v práci s dětmi v MŠ moc nevyzná, ale nabídka třídy pro zdraví už jen tím názvem jej velice oslovila, a proto: *„Žena o té třídě zjišťovala více informací a vesměs slyšela samou chválu. Šlo nám především o dobro a zdraví naší dcery.“*

Jak se ukázalo, mezi dotazovanými se našlo pět rodin, které se o možnostech alternativních programů vzdělávání v MŠ nezajímali vůbec. Uváděli, že je něco takového vůbec nenapadlo. Vycházeli z dojmu, že se MŠ liší pouze podle toho, jaké tam učí paní učitelky, protože některé jsou více a některé méně oblíbené, a dále také podle prostředí, kde jsou MŠ umístěny. Co se týče výchovy a vzdělávání, mysleli si, že všechny MŠ pracují podle nějaké předem dané osnovy, aby se děti naučili vše, co je potřebné, než půjdou do školy. Mateřskou školu samotnou tak považovali za nutnou a důležitou součást předškolního období dítěte z hlediska přípravy na školu.

„Ne, nijak zvlášť jsem se nezajímala o práci s dětmi ve školce, to je na učitelkách, ony vědí, jak se dětem věnovat a co je učit. Mě spíš zajímalo, aby si tam dcera dobře zvykla, líbilo se jí tam a něco se naučila, než půjde do školy. Musela jsem se vrátit do práce a chtěla jsem, aby bylo o ni dobře postaráno.“

Jedna matka, žijící ve smíšeném manželství, si myslela, že je to jako v její rodné zemi. Tam žádné možnosti alternativních programů nejsou: *„Opravdu mě nenapadlo se o něco takového zajímat, u nás pracují všechny školky stejně.“*

Jak se ukázalo, ve dvou případech si dotazovaní žádné informace dopředu nezjišťovali, ale přesto již měli nějaké nepatrné znalosti na základě sledování různých pořadů v televizi. *„Nijak zvlášť jsme se o školku dopředu nezajímali, ale o tom, že jsou různé typy škol, jsme jednou slyšeli v televizi, myslím, že to bylo podle nějakého vzoru ze zahraničí, ale už si to přesně nepamatuji.“* Toto povědomí o možnostech různých výchovně-vzdělávacích přístupů je však při výběru MŠ a třídy pro své dítě nijak zvlášť neovlivňovalo.

Z rozhovorů je patrné, že převážná většina rodičů, tj. dvacet z pětadvaceti, volila pro své děti třídu podporující zdraví záměrně. Jedním z hlavních podnětů výběru byl aktivní životní styl rodiny a program třídy tak plně korespondoval s představami rodičů o vedení svých dětí i mimo rodinné zázemí. Jako další nejčastěji zmiňovaný aspekt, ovlivňující volbu výchovného přístupu pro své děti, se jeví potřeba rodičů zajistit z hlediska zdraví pro své děti co nejlepší podmínky. Proto představa, že budou v MŠ vedeny ke zdravému životnímu stylu tak, aby měly šanci prožít kvalitnější život, byly odolnější, otužilejší a méně náchylné k nemocem, jen podpořila rozhodnutí o třídě, kde se o zdraví pečuje komplexně. To rodiče považují za ideální. Jak již bylo shora zmíněno, velmi důležitou roli v rozhodování rodičů hrají také dobré reference na třídu s programem podpory zdraví a celkovou práci a přístup učitelek k dětem.

„Tuto třídu mi doporučila kamarádka. Naše dcery se znají od malička, a tak jsme chtěly, aby chodily do školky spolu. Vlastně jsem to nechala všechno na ní, protože se v tom vyzná a má dobrý přehled. Pracuje také jako učitelka, ale na prvním stupni.“

Dle zmiňovaných skutečností je patrné, že většině rodičů velmi záleželo na výchově a vedení jejich dětí, a proto výběr vhodné MŠ pečlivě promýšleli. To dokazuje i skutečnost, že šest rodin volilo výše zmíněnou třídu z důvodu své vlastní předešlé kladné zkušenosti, protože jejich starší děti již tuto třídu podporující zdraví navštěvovaly, nebo ještě navštěvují a jsou se zaměřením a celkovou funkčností programu spokojeni. *„Ani na chvíli jsme neuvažovali o tom, že by dcera šla do jiné třídy, když může chodit se starším bratrem. Od začátku, co sem chodil syn, se nám tahle třída líbila. Panuje tady taková pohoda, všichni jste jedna velká parta, pořád se něco podniká a děti jen kvetou.“*

Co se týče životního stylu rodiny, ve dvou případech vyšlo najevo, že matky pro své chlapce vybraly třídu podporující zdraví z důvodu pasivního způsobu života svých rodin a tím jim chtěly alespoň trochu svůj nezdravý přístup k životu vynahradit.

„Od rána do večera jsme uvázaní v restauraci a na syna nemáme moc času. To prostředí pro něj není zrovna nejvhodnější, a tak jsem chtěla něco úplně jiného,

co pro něj bude zdravější. Slyšela jsem na tuto třídu samou chválu, proto jsem neváhala. Jen jsem se bála, abyste mi ho vzali.“

Mezi respondenty byly také dvě rodiny, jejichž děti trpí závažnými zdravotními obtížemi. V tomto případě rodiče doufali, že umístěním svých dětí do třídy s programem podpory zdraví mohou zlepšit šance jejich zdravotní stav buď stabilizovat, nebo dokonce zlepšit. *„Dcera trpí onemocněním slinivky a potřebuje velmi ohleduplný přístup jak po stránce pohybové, tak stravovací, takže jsem potřebovala, aby o ni bylo dobře postaráno, a tady jsem měla jistotu, protože jsem věděla, jak to tady ve třídě chodí, neboť sem chodil i její starší bratr.“*

V rozhovorech bylo zjištěno, že ve třech případech byly děti zařazeny do třídy podporující zdraví zcela náhodně. Rodiče těchto dětí si nekladli pro jejich umístění v MŠ žádné požadavky a vše nechali v rukou vedoucí učitelky.

„K zápisu jsme šli do MŠ, která se nám líbila. Je to prostě nádherná stará budova a má moc pěknou a velkou zahradu. O této třídě s podporou zdraví jsme nevěděli a dceru nám sem umístili úplnou náhodou. Zřejmě tu bylo ještě místo.“

Dvě matky se při zápisu do MŠ dotazovaly, kterou třídu by jim paní ředitelka doporučila. Nabídka třídy s programem podpory zdraví se jim líbila a připadala jim jako velice zajímavá. To, že se jejich dítě následně do této třídy opravdu dostalo, považují za shodu okolností, protože, jak se posléze dozvěděli, o třídu podporující zdraví je velký zájem.

Co rodiče očekávali od volby třídy s podporou zdraví pro své dítě?

Při vedení rozhovoru s rodiči, kteří zvolili třídu s podporou zdraví na základě předem získaných informací záměrně, mne zajímalo, co od tohoto programu pro své dítě očekávali.

Všichni tito dotazovaní se shodli na představě, že bude kladen větší důraz na kvalitní a pestrou stravu, děti budou mít větší prostor k pohybu a ve větší míře budou trávit čas venku na čerstvém vzduchu, což velmi dobře umožňují podmínky zdejší MŠ, jelikož

se nachází uprostřed vkusně koncipované a rozlehlé zahrady. Jeden otec uvedl: *„Je úplně úžasné, jaká je tady zahrada, i jablka se můžou trhat ze stromu. Kde jinde ve městě se můžou děti tak vyřádit a být uprostřed zeleně? Já do této školky chodil, když jsem byl malý a na tu zahradu pořád rád vzpomínám.“*

Rodiče měli představu, že na základě takto správné a vyvážené životosprávy se zvýší odolnost dětí proti nemocem a celkově budou lépe prospívat.

„Náš syn byl často nemocný s průduškami a rýmou, mysleli jsme, že mu zdravý přístup může pomoci k tomu, aby byl zdravější a otužilejší.“

Polovina matek uváděla, že je dobré, aby si dítě osvojovalo zdravé životní návyky také v jiném prostředí než doma a tím si lépe upevnilo tento styl života jako normu. Většina dotazovaných měla představu o klidném a příjemném prostředí, kde bude dítě šťastné a spokojené, kde se hravou formou naučí poznávat a chránit přírodu, kde se naučí slušnému chování k ostatním lidem.

„Hlavně jsem chtěla, aby můj syn zdravě jedl, měl zdravý pohyb a rozvíjela se jeho osobnost a inteligence pomocí různých her a činností. Chtěla jsem, aby dobře prospíval a rostl, aby z něho vyrostl zdravý, slušný a citlivý člověk.“

Jak se ukázalo, všichni respondenti měli od pobytu jejich dítěte ve třídě s programem podpory zdraví kladná očekávání.

Rodiny, jejichž děti mají zdravotní obtíže, očekávaly ohleduplný a vstřícný přístup nejen od učitelek, ale také od ostatních dětí. Zároveň doufaly v možnost domluvy o úpravě nároků na dítě, pomoc při dodržování speciální diety a zohlednění jejich stavu. Předpokládaly, že vedením ke zdravému životnímu stylu a dodržováním životosprávy se děti daleko lépe vypořádají se svými omezeními a pomůže jim to zkvalitnit jejich život.

„Doufala jsem, že se na všem s vámi dobře domluvíme a vyjdete nám ve všem, co se týče zdravotního stavu naší dcery, vstříc.“

Druhá matka uvedla: „*Syn trpí astmatem, a tak jsem chtěla, aby byl v dobrých rukou, kde na to budete brát ohled. Doufala jsem, že by se to vhodným přístupem mohlo postupně zlepšit.*“

Rodiče, kteří o třídě, kam bude jejich dítě umístěno, neměli předem dostatečné informace, očekávali hlavně začlenění dítěte do kolektivu tak, aby se naučilo respektovat určitá pravidla společného soužití a dostatečně si pohrálo se svými vrstevníky. Měli představu, že se jejich dítě bude hravou formou učit různým dovednostem a osvojovat si nové poznatky, aby bylo co nejlépe připraveno na vstup do školy.

Ve dvou případech rodiče chtěli, aby bylo o jejich dítě dobře postaráno, když oni musí do zaměstnání: „*Chtěla jsem, aby šel syn do školky mezi děti. Nikde jinde je vlastně ani neměl možnost pořádně potkat. Doma byl pořád jen se mnou a to nebylo dobré. Tady se může naučit spoustu věcí a vy víte, co s nimi dělat. Já musím také chodit do práce a nemám ho kam jinam dát.*“

Z pohledu těchto rodičů byla MŠ pro jejich dítě dalším nutným stupněm v jejich životě, a to nejen z hlediska socializace, ale také po stránce celkového rozvoje. MŠ vnímají jako prostředí, kde mohou dítě beze strachu nechat, když jdou do zaměstnání.

Jak vnímají rodiče naplnění svých očekávání od projektu podpory zdraví ve třídě, kterou navštěvuje jejich dítě?

Více jak polovina rodičů před vstupem svého dítěte do MŠ vůbec nevěděla, že je ve třídě vypracovaný třídní výchovně vzdělávací plán. Tuto informaci se dozvěděli od učitelek až v průběhu prvního týdne, kdy jejich dítě do MŠ nastoupilo. Ostatních osm dotazovaných o třídním plánu věděli, jelikož měli zkušenost od starších dětí, které již MŠ navštěvovaly, nebo navštěvují. Všichni velmi oceňovali, že jim byl tento dokument dán k nahlédnutí. Jak bylo zjištěno, někteří si dokument podrobně a se zájmem prostudovali, jiní jen zběžně prohlédli.

„*Líbí se mi, že mám přehled o tom, co se plánuje s dětmi dělat, co všechno jim to přinese a co si při tom budou rozvíjet. Je to přehledně a jasně zpracované.*“

Všem rodičům velmi vyhovuje umístění jednotlivých plánovaných témat a činností na třídní nástěnce. Kdykoliv si tak mohou vše přečíst, aniž by museli říkat o program učitelkám ve třídě. Co se týče samotného obsahu třídního plánu, pět dotazovaných bylo velmi spokojeno s možností vlastních připomínek nebo nápadů. Mohou se tak na plánování témat a jednotlivých činností s dětmi aktivně podílet, což považují za jedinečné. Ostatní tento fakt sice také ocenili, ale svou vlastní iniciativu nepovažují za nutnou, raději vše nechávají na učitelkách.

Ve dvou případech se matky svěřily, že se o třídní Kurikulum zajímají jen velmi málo a někdy si jej na nástěnce ani nepřečtou, protože mají většinou málo času a někdehospíchají. Samy si ale uvědomují, že to není omluva, a cítí se za to provinile. *„Já se tedy přiznám, že to moc nečtu. Většinou mám hlavu plnou jiných starostí, ale věřím, že to máte dobře naplánované. Zkusím se polepšit.“*

Souběžně s plněním výchovně vzdělávacích činností vedou učitelky o rozvoji a pokrocích dětí písemné záznamy, což považuje dvacet jedna respondentů za správné. Chápu, že mají o dětech v tomto ohledu učitelky daleko větší přehled, než oni a že písemným zaznamenáváním mohou lépe sledovat, jak se děti zdokonalují a rozvíjí v jednotlivých oblastech.

„Je dobře zapisovat si, co a jak už děti zvládnou, aspoň se ví, na co se třeba více zaměřit, když jim to nejde.“

Osmnáct rodičů vnímá písemné hodnocení svých dětí jako přínosné, právě ve smyslu odhalení různých nedostatků nebo opoždění ve vývoji. Vhodným přístupem a procvičováním jednotlivých dovedností se mohou odchylky zmírnit, nebo odstranit. Někteří z těchto rodičů tak odpovídali na základě svých zkušeností, protože právě jejich děti měly v rozvoji některých dovedností a schopností problémy. *„Když jsme viděli na papíru, jak se naše malá pomalu rozvíjí a že má ve spoustě věcí oproti ostatním velké problémy, tak jsme si teprve s manželkou uvědomili, jak je to vážná věc. Pak jsme se s vámi domluvili a začali se jí více věnovat, protože chceme, aby školu normálně zvládla. Dáme jí ale rok odklad.“*

Čtyři dotazovaní se k písemnému hodnocení dětí vyjádřili neutrálně. Chápu, že je to v MŠ asi běžný postup, ale na druhou stranu se podle nich děti v tomto věku přece ještě nemusí hodnotit na papíru. Myslí si, že je na to dost času až ve škole.

„Vím, že se ve školce všechno zaznamenává. Vyloženě mi to nevadí, ale myslím, že je to trochu zbytečné. Když má dítě s něčím problémy, stačí, že to víte vy a můžete mu s tím více pomoci, nebo se obrátit na nás rodiče. To se přece nemusí nikam psát. A když jde synovi všechno normálně, tak to nevidím důvod už vůbec.“

Kromě těchto zmíněných respondentů se velké většině rodičů možnost nahlédnout do písemných záznamů o svém dítěti velmi líbila. Jedna matka například uvedla: *„Je to přehledně rozdělené, dobře se v tom vyznám, a když něco potřebuji vědět, tak mi to všechno vysvětlíte.“*

Převážně kladně bylo hodnoceno právě samotné zpracování písemných záznamů, kde jsou podle rodičů přehledně rozpracovány všechny oblasti dovedností dětí.

„Člověk si ani neuvědomí, co všechno se děti mají naučit, než půjdou do školy. V hodnocení to jasně vidím, a když se objeví něco, co malému nejde, tak se můžu s vámi domluvit a zaměříme se na to. Jako třeba na stříhání papíru nebo oblékání.“

Při rozhovorech vyšlo také najevo, že tři maminky vůbec nevěděly o možnosti do těchto záznamů nahlédnout, protože jinak by je to určitě zajímalo. Naopak v některých případech rodiče dávají přednost raději slovnímu hodnocení učitelky, před studováním záznamových archů. Jejich děti nemají ve svém rozvoji žádné velké problémy, a tak ani nepovažují za nutné něco výrazněji řešit.

Jak se ukázalo, všichni respondenti mají k učitelkám velkou důvěru a nebojí se s nimi ohledně svých dětí cokoli projednat. Pohlížejí na ně jako na velmi vstřícné, milé a ochotné ženy, které si vždy udělají na každého čas.

„Obě máte srdíčko na dlani a jste vždy připravené s čímkoli pomoci.“

Někteří rodiče zmínili, že ze začátku měli od učitelek jistý odstup, protože je neznali a nevěděli, jak bude vzájemná komunikace probíhat. Během krátkého času ale zjistili,

že jakékoli obavy byly zbytečné a učitelky jsou velmi přátelské a chápající. *„Jsme rádi, že máme tak skvělé paní učitelky, můžeme se na vás kdykoli s čímkoli obrátit. Nikdy nás neodbydete.“*

Dle výpovědí dotazovaní nepochybuji o profesionalitě učitelek, a pokud by jejich dítě mělo nějaké problémy ve vývoji, obrátili by se s žádostí o radu právě na ně. V tomto směru mělo již devět rodičů vlastní zkušenost, kdy jim učitelky rády a ochotně poskytly informace o odborných pracovištích, které zajišťují pomoc a podporu při vzdělávacích nebo výchovných obtížích dětí. Jednalo se o odborné logopedické vyšetření a následnou péči, ale ve třech případech také o diagnostikování opožděného vývoje dětí v pedagogicko-psychologické poradně. *„Potřebovali jsme pomoci, když měl syn problémy s řečí. Vy jste nám ochotně poradily a daly kontakt na logopedii.“*

Možnost využít informací od učitelek všichni vnímají jako velmi pozitivní a z hlediska jejich zkušeností jim také důvěřují. Sami nemusí vynakládat čas a úsilí při zjišťování potřebných údajů a mohou se spolehnout na ověřená doporučení. *„Přece jen s tím máte letité zkušenosti a víte mnohem lépe než my, kam se obrátit.“*

Z rozhovorů je zřejmé, že důvěryhodnost a oblíbenost učitelek ale nestojí pouze na samotném vstřícném a milém přístupu k rodičům. Pro matky a otce je nejdůležitější to, jak se ony chovají k jejich dětem a jak je samy děti vnímají.

„Je vidět, že máte děti rády a podle toho se k nim také chováte. Myslím, že jsou všechny děti spokojené a na vás, paní učitelky, nedají dopustit.“

Ukázalo se, že rodiče na učitelkách nejvíce obdivují nesmírnou trpělivost a laskavost, s jakou k dětem přistupují. *„Moc obdivuji, jakou máte obrovskou trpělivost. K dětem se chováte mile a vlídně, ale přitom u nich máte respekt. Je to obdivuhodné, asi jste čarodějky.“* Stejně pozitivně dotazovaní vnímají veselé a milé vystupování učitelek.

V pěti případech se respondenti shodli, že učitelky jsou také výborní diplomaté. Dokáží se s dětmi vždy v klidu domluvit, a najít rozumné řešení v jakékoli situaci. Celkově

je vztah učitelek k dětem vnímán všemi dotazovanými jako velmi hezký a přátelský. Podle některých z nich je to patrné právě z toho, jak je reflektují samotné děti.

„Naše dcera o vás doma pořád povídá, jak jste udělala tohle a tamto, jak jste hezká a pěkně zpíváte. Každou chvíli vám maluje obrázek, zkrátka je vidět, že vás má ráda.“

Všichni rodiče uvádějí, že mají možnost sledovat dění ve třídě každý den, když své děti do třídy přivádějí nebo odvádějí. Velmi oceňují fakt, že při předávání a vyzvedávání dětí mohou bez problémů do třídy vstoupit. Jak se ukázalo, deset rodičů chodí do třídy velmi rádo už jen proto, jaké je tam příjemné prostředí a celková atmosféra.

„Ráno jdu se synem skoro vždycky až do třídy. Podívám se, s čím si jde hrát, pozdravím ostatní děti, popovídám si s vámi, nebo s druhou paní učitelkou a je mi hrozně fajn.“

Někteří respondenti chodí do třídy hlavně ze zvědavosti, co se tam děje. A to převážně odpoledne, když si děti hrají a oni je mohou třeba jen chvíli bez povšimnutí pozorovat. *„Hrozně se mi líbí vidět naši dceru, jak si hraje s dětmi. Máme jenom ji a doma si hraje většinou sama.“*

Ve dvou případech matky uvedly, že mají většinou dost naspěch, a tak předávají a vyzvedávají své děti převážně jen ve dveřích. Nicméně možnost vstoupit a chvíli pobýt se svým dítětem ve třídě hodnotí spolu s ostatními velmi kladně. Někteří rodiče tento fakt velice ocenili hlavně v době, když jejich děti nastoupily do MŠ poprvé a na nové prostředí si musely nejdříve přivyknout. *„Víte, že jsem trávila ve třídě s dvojčaty každý den nejméně půl hodinu. Těžko si zvykala, ale společně s vámi jsme to nějak překonali. Bez možnosti tady s nimi aspoň chvíli být bych je sem asi nedostala.“*

Pět dotazovaných mělo ale na zvykání dětí ve třídě spolu s rodiči jiný názor. Podle nich si rychleji zvyknou, když se rovnou předají učitelkám a oni odejdou. *„Stejně jednou odejít ze třídy musíme, tak proč to zbytečně protahovat.“*

Zajímavé také bylo vyjádření respondentů k otázce věkově smíšené třídy. V tomto ohledu si devatenáct rodičů myslí, že je to pro děti velmi přínosné. Klady pak spatřují hlavně v možnosti dát společně do jedné třídy sourozence, nebo i kamarády.

„Neumím si představit, že by každé dítě chodilo do jiné třídy. Doma vyrůstají také společně.“

Z hlediska rozvoje dětí, považují rodiče věkově smíšenou třídu jako ideální možnost výchovy a vzdělávání. Podle nich se mladší děti učí daleko lépe od starších, protože všechno mohou rychleji odpozorovat. *„To je přece paráda, když se ti malí snaží vyrovnat těm starším. Někdy je to taky pěkná legrace.“* U starších dětí pokládají za velmi přínosné naučit se pomáhat těm mladším. V jednom případě měla maminka velmi zajímavé opodstatnění: *„Podle mě je to jako v životě. Lidé se také nedělí podle věku. Starší pracují s mladými a naopak. Všichni se pořád mají od sebe co učit.“* Vzhledem k těmto uvedeným skutečnostem jsou tito respondenti velmi spokojeni s tím, že jejich dítě navštěvuje právě věkově smíšenou třídu.

Naproti tomu si ve čtyřech případech rodiče myslí, že by pro jejich děti bylo lepší, kdyby byla třída dětí stejného věku. Nebyly by mezi nimi takové rozdíly a všechny děti by měly rovnocenné šance. Dvě matky se k této záležitosti nedokázaly zcela jednoznačně vyjádřit a shodně uváděly, že nemají možnost srovnání a tudíž nemohou posoudit co je pro děti lepší.

Mnohem méně rozdílných názorů měli rodiče v otázce správné výživy. Jelikož se jedná o třídu s podporou zdraví, většina rodičů pravidelně sleduje jídelníček. Osmnáct z nich je s celkovým složením jídel zcela spokojeno a nemají k němu žádné výhrady. *„Myslíme si, že je jídelníček dobře složený a pestrý. Nám se líbí.“* Čtyři jsou také spokojeni, ale uvítali by více celozrnného pečiva a dvě matky mají představu o zařazování více jídel s ovesnými nebo pohankovými vločkami. *„Mohlo by se dětem dělat více kaší. Třeba pohankové, nebo ovesné...“*

Co se týče chutí dětí, je rodičům jasné, že jsou jídla, která jejich děti jíst nechtějí a naopak ta, která jim chutnají až moc. Ve třech případech se také respondenti zmínili o jídlech, která jejich děti z hlediska zdravotního stavu nesmějí. Proto je pro ně nanejvýše důležité, aby jim tato jídla nebyla vůbec podávána.

„Náš syn v žádném případě nesmí jablka a oříšky. Proto jsme se s vámi domlouvali, abyste na to dávaly pozor. Jinak by měl alergickou reakci.“

Několik rodičů uvedlo, že pokud jejich děti některá jídla vyloženě odmítají, dopředu se domluví s učitelkami, aby jim je nenutily. Většinou se jedná o mléko, mlékovou polévku, špenát, fazole a hrách.

Převážná většina rodičů si však myslí, že dětem celkově jídlo v MŠ chutná. *„Vždycky se ptám, co měli ve školce k jídlu a zda to bylo dobré. Většinou mi synek říká, že to bylo moc dobré, nebo někdy, že si i přidal.“* Jejich přesvědčení vychází hlavně z výpovědí samotných dětí a také referencí učitelek. Někdy mají ale sami možnost vidět, jak děti jedí. Zpravidla, když pro své děti přijdou v době odpolední svačiny nebo při obědě. *„Když si přijdu pro dceru, vidím sama, jak jí pěkně chutná. Také se s tím někdy loudá a já na ni pak musím čekat.“* Pouze tři dotazovaní zmínili, že jejich děti jsou celkově hodně vybíravé a moc jim nechutná ani ve školce, ani doma. Zajímavé bylo vyjádření maminky dívky s přísnou dietou: *„Můžu říct, že ve školce dceři chutná, i když jí vlastně jídlo, které si nosí z domova.“*

Všichni rodiče vědí, že děti mají ve třídě umístěný stůl s pitným režimem a mohou se tak kdykoli během dne dojít napít. Šestnáct respondentů si myslí, že je důležité a nutné děti k pití pobízet. Podle nich děti sami na pití často zapomínají, hlavně když si hrají. *„Víme, že na pití dětí hodně dbáte. Často vás ráno, když vodím dceru, slyším, jak se děti ptáte, jestli nemají žízeň.“* Ostatní jsou toho názoru, že stačí, když děti mají pití neustále po ruce a samy pijí podle potřeby.

V otázce druhů nápojů, převážná část rodičů velmi kladně hodnotila možnost mít v pití na výběr. Líbí se jim nabídka čisté vody v kombinaci s různými druhy čajů. *„Naše dcera je zvyklá pít vodu, tak jsme rádi, že je ta možnost i ve školce.“*

Dalším aspektem podpory zdraví ve třídě je dostatek pohybu. Podle všech rodičů jsou děti k pohybu vedeny při každé příležitosti a nikdo si nemyslí, že se hýbou málo, nebo jsou v lokomoci nějak omezováni. *„Já myslím, že se ve třídě děti hýbou skoro pořád. Chodím si pro dceru po obědě a než dojedu domů, skoro pokaždé mi v autě usne. Je prostě utahaná, ale to je dobře. Hýbat se musí, je to zdravé.“*

Jako nejvyužívanější místo ke spontánnímu pohybu dětí respondenti shodně považují zahradu, která je jednou z nejzajímavějších v celém okolí a poskytuje dětem dostatek herních prvků a zajímavých zákoutí. *„Nejvíc se děti vyřádí na zahradě, to je jasné. Je k tomu moc hezky zařízená. Tady v okolí žádná školka takovou nemá.“*

Dvacet jedna dotazovaných jmenovalo i různé činnosti, při nichž se děti podle nich vydovádí a které jsou ve třídě častými aktivitami. Nejčastěji tak zazněla jízda na odstrkovadlech na dopravním hřišti, zimní koulovačky, bobování, klouzání, hry na zahradě, pouštění draka. Někteří rodiče ještě dodali letní koupání v brouzdališti. Podle všech třída neustále něco podniká.

Mnoho rodičů ocenilo, že děti mají hodně prostoru k pohybu také při samotných volných hrách ve třídě. *„Líbí se nám, jaké máte zajímavé nápady. Třeba to cirkusové šapitó, kde si děti hrály na klauny a různá zvířata, co vystupují v cirkuse. To bylo přece pohybu až až.“* Dalším kladně hodnoceným aspektem, jenž podle šestnácti rodičů velmi výrazně přispívá k podpoře pohybových dovedností, je cvičení a hry dětí ve velké tělocvičně. *„Víme, že s dětmi často cvičíte a chodíte i do velké tělocvičny na gymnázium. Tam si určitě děti pěkně protáhnou těla, vyběhají se a vyskáčou. Myslím, že je to pro ně hodně dobré.“*

Součástí dopoledního programu dětí v MŠ je pobyt venku, a to za jakéhokoli počasí. Dvacet dva rodičů je s délkou vycházek dětí spokojeno. Tři matky ale uvedly, že přesně neví, kdy opravdu děti chodí ven, takže nemohou zcela objektivně posoudit, zda jsou vycházky přijatelně dlouhé. *„Je fakt, že ve třídě s dětmi nejsem, a tak nemůžu přesně říct, zda jsou děti venku dost dlouho, ale doufám, že ano.“* Přestože ve svých odpovědích vyjádřily jisté pochybnosti, věří v dodržování harmonogramu dne MŠ a tím i v dostatečně dlouhou dobu vycházek. Jak již bylo dříve uvedeno, rodiče velmi kladně hodnotili zahradu MŠ, a proto se všichni shodli v názoru, že pobyt dětí právě na zahradě je již sám o sobě zajímavý. Poskytuje jim mnoho možností jak k pohybovým činnostem a hrám, tak i k poznávání přírody.

Podle sedmnácti rodičů jsou pro děti zajímavé také návštěvy různých společenských akcí, výstav, kina a divadla. Zařazování těchto aktivit velmi vítají a oceňují, neboť, jak někteří uváděli, sami nemají v tomto směru na děti tolik času.

„Jsem ráda, že se s dětmi hodně chodí do divadla, do muzea a vůbec na všechny možné akce. Mají možnost se hodně dozvědět a spoustu věcí vidět. Určitě je to pro ně hodně zajímavé. Víte, jak je to doma a kam se s nimi člověk dostane.“

Zajímavé vycházky jsou pro děti také po okolí MŠ, jak zmínilo devatenáct dotazovaných. Bylo zjištěno, že učitelky často s dětmi navštěvují nedaleký městský park, dětské hřiště, park na vodojemu a zahradu nedaleké Střední zemědělské školy, kde chovají různá zvířata. *„Myslím, že se děti rozhodně nenudí, a ať jdou venku kamkoli, vždycky se postaráte o to, aby to bylo pro ně zajímavé. Je moc fajn, že tady máte hodně míst, kam se dá s nimi jít, když nechcete být na zahradě. A všechno je docela blízko, jako třeba vodojem, park nebo hned vedle Zemědělská škola.“*

Další velice diskutovanou otázkou mezi rodiči byl pobyt venku za každého počasí. Čtrnáct respondentů je s touto skutečností bez výhrad spokojeno. Podle nich dětem pohyb na čerstvém vzduchu prospívá. Jsou pak otužilejší a zdravější. Žádný problém nevidí ani ve vybavení dítěte vhodným oblečením. *„Jsem ráda, že jsou děti venku každý den. Když zrovna není nějak hezky, tak se podle toho oblečou, ale rozhodně si nemyslím, že jim to nějak uškodí. To právě naopak, jenom jim to prospěje.“*

Co se týče pobytu venku za zhoršeného stavu počasí, dvanáct rodičů plně důvěřuje rozumnému zvážení učitelek, jak dlouhou dobu venku s dětmi zůstanou, a to právě s ohledem na jejich zdraví. Tři z nich ještě zmínili fakt, že absenci pobytu venku chápou jen v případě, kdy je počasí natolik nepříznivé, že by to ohrožovalo bezpečnost dětí. Měli na mysli například velké náledí a příliš velký mráz. Dalších sedm dotazovaných proti každodennímu pobytu venku také nic nenamítá, ale jen v případě, že jsou děti naprosto zdravé a nejsou po nemoci.

„Moc se mi nelíbí, když přijde dcera do školky po nemoci a hned musí jít běhat ven. Hlavně když není zrovna moc hezky. Třeba když prší a fouká vítr, nebo v zimě. To pak vždycky trnu, aby se jí to zase nevrátilo. Když je zdravá, tak mi to nevadí.“

Někteří z těchto rodičů by uvítali, kdyby se děti po nemoci více zohlednily, a pokud se musí jít ven, aby se aspoň zkrátila délka vycházky. *„Řešením by bylo, kdyby třeba jedna z vás šla s těmi po nemoci dříve dovnitř.“* Ukázalo se tedy, že při nepříznivém počasí řada z těchto respondentů řeší spíše délku pobytu venku než samotný fakt vycházky za každého počasí.

Ve čtyřech případech dotazovaní pobyt venku každý den a za každého počasí nehodnotí zcela kladně. Dle jejich názoru by děti neměly chodit ven, když prší, nebo v zimě, když je vánice a to ani na chvíli. Jsou pak zbytečně promočení a můžou nastydnout. *„Já si myslím, že vždycky není venku zrovna pěkně, aby mohly děti ven. Třeba když prší, jen tak někde chodit! Jsou potom akorát mokří. To jim nic nepřinese a ještě můžou nastydnout.“*

Dobrou zkušenost nemají ani s pláštěnkami, protože děti dostatečně neochrání, anebo se pod nimi zpotí. Jak se ukázalo, v souvislosti s pobytem venku mnoho rodičů také zmiňovalo náročnost péče o obuv a oblečení dětí. Mysleli tím jak samotné pořizování, tak i následné udržování v čistotě. Pro některé je to trochu obtížnější záležitost, ale většina to zvládá bez problémů.

Prostředí třídy, kde děti nejvíce pobývají, považují všichni za velmi hezké a útulné. *„Třída se mi moc líbí. Je vkusně zařízená a pro děti pěkně řešená.“*

Deseti rodičům se moc líbí tóny barev, kterými jsou vymalované zdi. Žlutá podle nich třídu krásně prozářila a jasně zelená nádherně doplňuje dřevěné, bíle natřené obložení v herně, která zároveň slouží jako ložnice. Šestnáct respondentů chválilo vkusné dekorace a obrázky, kterými je třída vyzdobena. *„Vy jste to tu hezky vyzdobily, je to takové domácí a útulné. Moc se mi tu líbí a ráda sem i sama chodím.“*

Rozdělení třídy na dvě části, a to na část se stolky a hracími koutky a na prostornou hernu, kde mohou děti stavět z kostek, jezdit s auty, cvičit a po obědě odpočívat, se většině rodičů zdá jako velmi praktické. *„Je to tu netradičně řešené, ale já myslím, že je to dost praktické. Rozhodně mají děti dost prostoru a také zákoutí, a to se jim líbí.“* Patnáct dotazovaných ještě uvedlo, že je třída velmi prostorná a slunná. Jak se ukázalo, všichni jsou s prostředím celé třídy spokojeni a nic by zde neměnili.

Bylo zjištěno, že na prostředí třídy a celou MŠ rodiče pohlížejí s úžasem a obdivem. Jedná se o prvorepublikovou vilu, jejíž interiéry i exteriéry jsou vzhledově velmi zajímavé a působivé. Všichni dotazovaní si velmi považují, že jejich děti mohou chodit právě této MŠ. *„Tahle školka je takový malý sen. Je jako pro prince a princezny. Kdybych byla malá, cítila bych se tady jako na zámku. Nádherná budova s nádhernou zahradou a přitom kousek od centra.“*

Stejně tak jako samotná budova MŠ je pro rodiče dětí úžasná i zahrada o rozloze téměř hektar. *„Takovou zahradu vám může každý závidět. Pro děti naprosto senzační. Kdo by nebyl spokojený?“* Přestože je tato zahrada všemi obdivována a chválena, pět respondentů vyjádřilo nesouhlas s umístěním dětského dopravního hřiště, které se nachází ve spodní části areálu.

„Musím říct, že to dopravní hřiště je sice pro děti pěkná věc, ale sem se prostě vůbec nehodí. To se trochu nepovedlo, jinak je to tady krásně upravené a zařízené. Měli ho postavit třeba v parku, tam by se hodilo lépe a mohly by na něj i jiné děti.“ Podle nich hřiště kazí celkový dojem zahrady a vůbec nezapadá do zvolené koncepce zdejšího areálu.

Nejpřirozenější činností dětí předškolního věku je hra. V tomto ohledu respondenti vnímají čas dětí strávený v MŠ jako čas plný her a zábavy. Ve třídě, kam chodí jejich dítě, jsou s celkovými podmínkami pro hru dětí spokojeni. A to jak po stránce vybavení a prostoru, tak po stránce času, který je dětem pro hru vyhrazen.

„Podle mě to tady máte pro děti moc pěkně zařízené a při hraní si mají z čeho vybírat. Vím, že si děti hrají ráno před svačinou, potom venku a také odpoledne. Takže na hraní mají času dost.“

Podle rodičů mají děti na hru času dostatek, stejně tak jako možnost výběru hry nebo hračky. Řada dotazovaných je také přesvědčena, že jejich děti nejsou ve hře k ničemu nuceny a ani omezovány. Tuto skutečnost zmiňují převážně na základě toho, co jim doma děti vypráví a co sami vidí, když přijdou do třídy.

„Myslím, že si děti ve školce hrají dostatečně. Vidím to třeba ráno, když přivádím syna, a odpoledne při vyzvedávání také.“

Ve dvou případech se maminky domnívají, že pokud by si děti nemohly ve školce dostatečně pohrát a byly při hře nějak omezovány, nelíbilo by se jim ve školce a nechtěly by do ní chodit. Tento fakt ale u svých dětí nezaznamenaly. Naopak děti se do MŠ těší a doma rády vyprávějí, jak a s čím si hrály.

V souvislosti s docházkou dětí do MŠ rodiče také velmi zajímá, co a jak se jejich dítě naučí. Z výzkumného šetření vyplývá, že všichni respondenti mají o tom, čemu se děti ve třídě učí, dostatečný přehled. Jednak jsou jim k dispozici přehledně rozpracovaná témata v třídním programu, mohou vidět výsledky pracovních a výtvarných činností dětí na výstavkách a nástěnkách, děti znají mnoho básniček a písní, ale také celkově zaznamenávají různé znalosti a dovednosti, kterými se děti doma prezentují. Z tohoto důvodu hodnotí výchovně-vzdělávací činnost dětí ve třídě velmi kladně.

„Líbí se mi, jak se dětem věnujete a jak zajímavě s nimi pracujete. Hodně se toho naučí, ale nejlepší je, jak některými tématy také žijí. Třeba když jste cestovaly po Africe, to bylo úžasné. Doma jsme to pořád probírali, syn v jednom kuse zpíval a bubnoval do všeho, čeho se dalo. Myslím, že když něco děti hodně baví, tak se také všechno lépe naučí a zapamatují.“

„Já jsem s tím, jak vedete děti, spokojená. Myslím, že dbáte na to, aby se rozvíjely po všech stránkách a také je to docela vidět. Děti toho celkem hodně umí. Hlavně nejsou z ničeho otrávený a všechno je baví.“

V několika případech rodiče velmi oceňovali práci s předškoláky a jejich přípravu na školu. Hlavně ti, jejichž děti půjdou v příštím roce do školy. Jak bylo zjištěno, od Vánoc se ve třídě dvakrát týdně koná „školička“, kdy starší děti dříve vstávají z odpoledního odpočinku a pracují s učitelkou. V jednom případě se díky takovéto individuální péči u jedné dívky podařilo odhalit zcela nečekanou vývojovou vadu, jak uvádí jedna matka: *„Díky prstovému cvičení, které s dětmi děláte, se vlastně zjistilo, že dcerka nemá v palečku šlachy a nemůže jej ohýbat.“*

Jedním z hlavních aspektů, které velmi výrazně ovlivňují to, jak rodiče pohlíží na důvěryhodnost místa, kam svěřují své dítě, je celková atmosféra ve třídě. Bylo zjištěno, že všichni dotazovaní vnímají atmosféru ve třídě jako pozitivní. Polovina z nich ve svém vyjádření hledala slova, která by ji ještě blíže vystihla. V odpovědích nejčastěji zaznělo: *„Přátelská, kamarádká, veselá, příjemná...“* Jak zmínilo několik respondentů, na první pohled je vidět, jak jsou děti ve třídě spokojené, mají tam své kamarády, milé a hodné učitelky a nikdo jim neublíží. Ukázalo se, že spokojenost dětí řadí rodiče na první místo. Ve čtyřech případech se matky svěřily s jistými pochybnostmi o spokojenosti svého dítěte, a to právě v době jejich nástupu do MŠ. V tomto případě zvykání dětí na nové prostředí neprobíhalo zcela bezproblémově, hlavně v případě dvojčat. Přestože matky vnímaly ve třídě přátelskou atmosféru, nevěděly, jak se dítěti daří v době jejich nepřítomnosti. *„Když tenkrát naše dvojčata tolik plakala a nemohla si dlouho zvyknout, trochu jsem pochybovala o tom, zda je všechno ve třídě tak skvělé, jak se to na první pohled jeví.“*

Většina rodičů si myslí, že celkovou atmosféru ve třídě vytváří sama učitelka, a to především svým vystupováním a jednáním s dětmi. V tomto ohledu jeden otec zmínil: *„To víte, když je ve třídě nějaká namračená a nepříjemná paní učitelka, co děti jenom komanduje, asi to příjemnou atmosféru moc neudělá. Tam bych dceru ani nedal.“* Rodiče vnímají učitelku, co se týče pohody ve třídě, jako nejdůležitější

aktérku, která má možnost spokojenost všech velmi výrazně ovlivnit. Z rozhovorů vyplynulo, že ve třídě, kterou jejich dítě navštěvuje, jsou všichni dotazovaní s celkovou atmosférou pohody spokojeni, a to právě díky příjemnému, vstřícnému a ohleduplnému přístupu učitelek.

Ukázalo se, že respondentům velmi záleží na tom, aby se jejich dítě do MŠ celkově těšilo. Jak již bylo výše uvedeno, vypovídá to podle nich o tom, zda je dítě ve třídě spokojené. Někteří rodiče uvedli, že se jejich dítě do MŠ většinou těší, ale někdy také přijde den, kdy tam nechce. V tomto případě to chápou stejně jako u sebe, protože někdy ani oni nemají chuť jít do práce. *„Pokaždé zkrátka člověk není dobře naladěný a pak se mu nechce nikam jít. Děti to mají stejné.“* Ve třech případech matky sdělily, že po ránu mají jejich děti problém se vstáváním. I přestože do MŠ chodí rády, rána pro ně bývají krušná a nikam jít nechtějí. V některých případech, hlavně u mladších dětí, mívají v rodinách problém s tím, že se jejich dítěti do MŠ nechce, a to převážně po nějaké nemoci, kdy delší čas nebylo v kolektivu třídy. V tomto věku to považují za normální, protože děti ještě bývají hodně vázány na rodinu a nejvíce na matku. Pokud na delší dobu přeruší kontakt s děním ve třídě, rychle si odvyknou.

Třída je rodiči vnímána jako místo, kam se jejich děti těší nejen na zajímavé činnosti a zážitky, ale také na své kamarády. Jak někteří zmínili, v třídním kolektivu dětí se utváří první kamarádské vztahy a někdy i lásky. V jednom případě matka u své dcery pozorovala velmi silné citové pouto k jednomu chlapci: *„Ted' zrovna se těšíme do školky kvůli jednomu chlapečkovi. Pořád mi o něm doma povídá. Třeba jak a na co si spolu hrály, co jí řekl a co udělal. Také mu kreslí obrázky. Vůbec nepřichází v úvahu, že by zůstala doma. Musí ho přece vidět a být s ním. Dokonce i sobota a neděle je pro ni dlouhá.“*

Rodiče, jejichž děti navštěvují třídu s programem podpory zdraví již druhým rokem a více, zaznamenali, že se u dětí velmi zlepšila celková pohybová koordinace. Jsou hbitější, mrštnější a odolnější. V neposlední řadě také zdravější a otužilejší, což se projevuje menší nemocností dětí. Naučily se mnohým pohybovým dovednostem, ale hlavně k pohybové aktivitě jako takové, získaly mnohem lepší vztah.

„Musím říct, že naše dcera byla tak trochu pecivál a celkově dost nemotorná. Ted' po dvou letech, co sem chodí, je z ní docela jiná holka. Ráda se hýbe, cvičí, tancuje a jde jí to čím dál, tím lépe.“

To, že jsou děti k pohybu vedeny hravou formou a především v mnoha případech i příkladem samotných učitelek, považuje několik respondentů za nejvhodnější způsob motivace. Převážně kladně hodnotí takové pohybové aktivity, při kterých si podle nich děti samy ani neuvědomí, že se něčemu učí. Měli na mysli např. bobování, koulování, stavění iglú, jízdu na koloběžkách a odstrkovadlech, výcvik kosmonautů, pouštění draka, hry s padákem. Jak se ukázalo, některé z těchto aktivit měli možnost rodiče sdílet spolu s dětmi v rámci „hravých odpolední“.

„Je dobré, že dětem jenom neříkáte, co mají dělat a jak, ale že jim to samy ukážete a děláte to s nimi. To se jim líbí a mnohem více je to baví, protože je to pro ně hra. Také máte dobré nápady, jako třeba to kolobrdování v parku. To byla skvělá akce a vlastně jsme si to s dětmi užili i my dospělí.“

Mnozí respondenti si myslí, že podpora pohybu jejich dětem velmi prospívá, a to i po stránce zdravého růstu. U nejmladších dětí ve třídě rodiče nejvíce oceňují, že se jejich děti do všech aktivit snaží samy spontánně zapojovat a mají z pohybu radost.

Několik dotazovaných během docházky svého dítěte do třídy s podporou zdraví také zaznamenalo velmi výrazné zlepšení jeho celkové psychické pohody. Většinou se jednalo o děti, které měly problémy s odpoutáním od matky a o děti příliš úzkostlivé. Velmi výrazné zlepšení psychického stavu a celkové vyrovnanosti pozoruje matka u svých dvojčat, jež měla se zvykáním ve třídě a následně při jakékoli nečekané a rychlé změně velké problémy a naprosto propadala zděšení a panice. V jiném případě měli rodiče starost se svým synem, který byl velmi úzkostlivý a těžko zvládal běžné situace. I zde se postupem času podařilo značně zmírnit jeho strach a nejistotu. *„Někdy jsme si s ním vůbec nevěděli rady. Stále měl ze všeho hrozná obavy a nedal si to vysvětlit. Ted' už je to o hodně lepší, ale pořád to není ono.“*

Ostatní respondenti, jejichž děti neměly žádné výrazné psychické problémy, uváděli, že po stránce duševní pohody jejich dětem docházka do třídy také velmi prospívá. Nejsou nikým uráženy, podceňovány anebo nedoceny. Cítí se bezpečně a spokojeně, což je základ pro správný rozvoj jejich osobnosti. Čtyři matky v kolektivu třídy ocenily prostor pro sebeuplatnění a sebezprosažení dětí. *„Myslím, že syn je v naprosté pohodě, a to je důležité. Děti ho mezi sebe berou, nikdo ho nezesměšňuje a tím také získává určitou jistotu, že pro ně něco znamená.“*

Vzhledem k převážně pozitivnímu vnímání všech aspektů, které jsou součástí celého programu podpory zdraví ve třídě, považují všichni respondenti volbu tohoto alternativního způsobu vzdělávání pro své dítě za správnou. Rodiče dětí, které navštěvují tuto třídu teprve prvním rokem, uváděli, že v mnoha směrech ještě nemohou zcela objektivně posoudit, do jaké míry se tento odlišný způsob výchovy a vzdělávání promítne ve zdraví a celkovém rozvoji jejich dětí, ale na základě zkušeností, které jim předávají rodiče starších dětí, mají velmi kladná očekávání. S tím, co během několika měsíců měli oni sami možnost sledovat, jsou zatím spokojeni. *„Nechodíme sem ještě moc dlouho, ale zatím jsem se vším spokojená a zdá se, že naše dcera také. Uvidíme, jak jí to bude dále svědčit. Ti, co sem chodí už delší dobu, si to celkově moc pochvalují. Věřím, že jsme rozhodli správně.“*

Jak se ukázalo, čím déle děti navštěvují třídu, tím lépe mohou rodiče hodnotit prospěšnost tohoto přístupu v jejich fyzickém a psychickém rozvoji. *„Vůbec nepochybuji o tom, že jsme tuto třídu vybrali správně. Čím déle sem dcera chodí, tím víc jsem o tom přesvědčená. Díky tomu, jak ji vedete, udělala ve všem obrovský pokrok. To jsem ani nečekala. Ani se nám nebude chtít odtud odejít do školy.“* Bylo zjištěno, že rodiče jsou s pokroky svých dětí během docházky do třídy podporující zdraví velmi spokojeni a v některých případech skutečnost předčila i jejich očekávání.

8. Diskuze a závěrečná shrnutí

Vzhledem k tomu, že při rozhovorech s rodiči bylo realizováno kvalitativní výzkumné šetření, není možné zjištěná data zobecnit. Stejně tak je tomu i v případě dotazníkového šetření mezi určitou skupinou pedagogů, kde byl stanoven deskriptivní neboli popisný výzkum. Na základě výzkumného šetření s těmito dvěma dotazovanými skupinami je však možné poskytnout ucelenější pohled na otázku podpory zdraví dětí v MŠ a vedení ke zdravému životnímu stylu.

Dá se předpokládat, že odborníci z řad pedagogů pohlízejí na výchovu předškolních dětí ke zdraví z hlediska své praxe objektivně a jejich názory jsou ovlivněny pouze jejich osobnostními přístupy. Názory a postoje, v rozhovorech s rodiči, jsou v mnoha ohledech subjektivní, neboť celou situaci výchovy a vzdělávání posuzují převážně s ohledem na své dítě.

Bylo zjištěno, že obě výzkumné skupiny vnímají zdraví jako hodnotu, která tvoří kvalitu lidského života. Předškolní věk považují za rozhodující období, kdy je třeba položit základy prožití plnohodnotného a spokojeného života člověka prostřednictvím aktivní podpory jeho zdraví a vytvořením základních návyků a způsobů chování, které zdraví prospívají. Vzhledem k tomu je nutné poskytnout dítěti vhodné podmínky jak pro výchovu, tak i vzdělávání.

Jaká je představa učitelek o výchově dětí ke zdravému životnímu stylu?

Dle zjištěných skutečností lze konstatovat, že první výzkumná skupina z řad učitelek a učitelů v MŠ má na základě svých pedagogických, ale i životních zkušeností dostatečný přehled o tom, co je pro děti z hlediska zdraví prospěšné a co jim naopak škodí. V tomto ohledu dokáží vytipovat priority jak vhodného, tak i negativního působení na dítě.

Podle Prekopové a Schweizerové (1993) je třeba na dítě nahlížet jako na člověka, který ještě neví, jakou cestou se má v životě vydat, a proto potřebuje pomocnou ruku dospělého, aby mu ukázala správný směr.

Na základě tohoto tvrzení většina respondentů zastává názor, že pro předškolní dítě je nejdůležitější, jak na něj působí lidé v jeho nejbližším sociálním prostředí, ve kterém žije. V tomto případě považují za prioritní vliv členů rodiny. „O kvalitě individuálního zdraví z velké části rozhoduje kvalita sociálního prostředí, v němž člověk žije.“ (Havlíková, Vencálková, 2008, s. 21)

Jak se z pohledu některých dotazovaných ukázalo, rodina nemusí vždy působit na dítě, co se týče podpory zdraví pozitivně. Mnoho pedagogů se během své pedagogické praxe setkalo i s negativním vlivem rodičů na zdravý vývoj dítěte, a to především v souvislosti s nezdravým životním stylem rodičů samotných a jejich nevhodným výchovným stylem. Jedna třetina učitelek ve svých odpovědích téma vlivu rodiny na dítě vůbec nezmínila.

Jak tedy nejlépe podporovat zdraví dětí? Podle pedagogů je zapotřebí, aby se pro dítě vytvářeli především vhodné podmínky výchovy a vzdělávání a také účelné příklady chování ze strany všech dospělých, se kterými přijde dítě do styku. Všichni respondenti si myslí, že pro zdravý růst a vývoj dítěte je důležitá péče o jeho tělesnou stránku. Jako doménu této péče vidí hlavně pohyb a správnou výživu. Jedna třetina z nich je ale toho názoru, že součástí péče o zdraví dětí je podpora nejen rozvoje fyzické, ale i psychické zdatnosti. Duševní zdraví jako pohodu týkající se dětského myšlení a prožívání považují za velmi důležitou složku celého organismu, která může výrazně ovlivnit i celkové fyzické zdraví dítěte. V této souvislosti respondenti zmiňovali, že dnešní společnost klade na jedince velké nároky, a to může pro dítě představovat značnou zátěž, která souvisí se stresem. Děti by se neměly zatěžovat problémy ze života dospělých. V ideálním případě by si měly užívat bezstarostného dětství a postupně se připravovat na růst do dospělosti. Podle dotazovaných je nutné přistupovat k dítěti s ohledem na jeho individuální zvláštnosti a schopnosti. Ve čtyřech případech respondenti považují stres za velmi vážně ohrožující faktor zdraví dítěte, stejně jako Havlíková a Vencálková (2008), které uvádějí, že v předškolním věku stres škodí zdraví nejvážněji. Dětský organismus je nezralý, emoční složka v tomto věku je zvláště silná. Podle několika dotazovaných mají na zdraví dětí neblahý vliv také média a reklama.

V čem je smysl výchovy dětí ke zdraví? Všichni respondenti pokládají podporu zdraví dětí za velmi potřebnou pro správný růst a vývoj dítěte. Dvě třetiny z nich se shodly v tvrzení, že podporou zdraví dětí se může výrazně snížit riziko civilizačních chorob. V tomto ohledu považují vedení dětí ke zdravému životnímu stylu jako prevenci před možnými zdravotními obtížemi, které se mohou vlivem nezdravého prostředí a nezdravých návyků později projevit.

Z hlediska zdravého a všestranného rozvoje dítěte pokládají všichni dotazovaní za neméně důležitý i vliv širšího sociálního prostředí, což je v tomto případě Mateřská škola. Vnímají ji jako místo, které má především navazovat na rodinnou výchovu a vhodným způsobem ji doplňovat, ne nahrazovat. Podle nich všechny MŠ vytvářejí z hlediska zdraví pro děti co neoptimálnější podmínky výchovy a vzdělávání, a to především po stránce správné životosprávy, výživy, dostatečného pohybu, podnětného prostředí a vhodně volené vzdělávací nabídky, jež dětem přináší poznatky z oblasti péče o zdraví své i ostatních. Ukázalo se, že většina respondentů považuje za hlavní podporu zdraví dětí v MŠ převážně zvyšování fyzické kondice a starost o jejich tělesné zdraví. Naopak jedna třetina dotazovaných vnímá podporu fyzického zdraví dětí jako součást všech aspektů výchovy a vzdělávání v MŠ. Jedině vyváženým propojením všech složek, které na dítě působí, lze podle nich nejvíce přispět ke zdraví dítěte.

Jaké jsou zkušenosti učitelů a učitelek z MŠ s programem MŠ podporující zdraví?

V souvislosti s vedením dětí ke zdravému životnímu stylu bylo ve výzkumném šetření zjišťováno, jaké mají respondenti z řad pedagogů znalosti o alternativním způsobu vzdělávání v MŠ, který se zakládá na aktivní podpoře zdraví dětí. Jak se ukázalo, 67 % dotazovaných mělo o programu podpory zdraví v MŠ dobré a někteří dokonce velmi dobré znalosti. Shodně také uváděli, že znají MŠ, která podle tohoto programu s dětmi pracuje. Většina z nich upřesnila, i o jakou MŠ se jedná. Celkově tento způsob výchovy ke zdraví považovali za smysluplný. Většina z nich uvedla, že MŠ podporující zdraví se zaměřuje na vytváření podmínek pro tělesnou, duševní a společenskou pohodu dítěte. Někteří tyto jednotlivé složky zmínili jen částečně, jiní je dokázali velmi

dobře popsat. Téměř 10 % respondentů znalo důležité integrující principy programu podpory zdraví a uvedlo je v přesném znění. Z výzkumného šetření vyplývá, že program podpory zdraví v MŠ neznalo 33 % dotazovaných. I oni však měli na základě zkušeností ze své praxe představu o tom, čím se, v takové MŠ, ke zdraví dětí přispívá, i když v té nejobecnější rovině. Většina z nich posuzovala péči o zdraví z hlediska tělesného zdraví a pouze tři respondenti zmínili i podporu zdraví duševního.

Program podpory zdraví v MŠ má podrobně rozpracované Kurikulum, se kterým se v praxi setkalo 64 % respondentů, ale pouze 49 % jej využívá při plánování výchovně vzdělávacích činností ve třídě. Nejvíce oceňovali přehledně zpracované kompetence dítěte a dílčí cíle vzdělávání. Někteří ve své práci využívají Kurikulum pravidelně, zatímco jiní jen nahodile. Naopak 36 % respondentů se s Kurikulem nikdy neseťkalo, nebo si to neuvědomují a proto jej v praxi nevyužívají. Celkově tedy tuto příručku pro plánování výchovně vzdělávací činnosti ve třídě nepoužívá 55 % dotazovaných.

Vzhledem ke zjištěným skutečnostem můžeme konstatovat, že většina respondentů má povědomí o tom, co program podpory zdraví v MŠ obnáší v praxi a shledávají jej jako vhodný model výchovy a vzdělávání dětí v MŠ.

Co vedlo rodiče k umístění svých dětí do třídy pracující podle programu podpory zdraví?

Z uvedených výpovědí lze usuzovat, že pro všechny dotazované rodiče je zdraví jejich dětí prioritní záležitostí, a pokud měli z různých zdrojů dostatek informací o možnosti alternativního vzdělávacího programu v MŠ, který je zaměřen na podporu zdraví dětí, pak všichni volili pro své dítě právě třídu s tímto programem. V tomto směru celý program považovali dotazovaní za smysluplný. Pouze pět rodičů se před vstupem svého dítěte do MŠ o různé výchovně-vzdělávací přístupy nezajímalo. Neznamená to ale, že jim bylo úplně jedno, kam jejich dítě do MŠ nastoupí. Při výběru pro ně hrála roli dostupnost z hlediska bydlení a celkové prostředí MŠ. Rodiče byli ve většině případů sami aktéry při vyhledávání informací a referencí na práci s dětmi v MŠ, což vypovídá o jejich aktivním zájmu o výchovu a vzdělávání svých dětí. Většina rodin vedla děti ke zdravému životnímu stylu, a proto je velmi oslovila právě filozofie

programu podpory zdraví. Program zaujal také dvě rodiny, které vedly naopak pasivní způsob života a chtěly pro své děti změnu k lepšímu. Dvě matky tuto třídu zvolily z důvodu zdravotních obtíží jejich dětí, aby měly jistotu vhodné péče. Je zřejmé, že dotazované v jejich rozhodování ovlivnil nejen samotný smysl celého programu, ale velký vliv na ně měly také získané reference, nebo dokonce i v šesti případech vlastní předešlá zkušenost.

Co rodiče očekávali od volby třídy s podporou zdraví pro své dítě?

Bylo zjištěno, že rodičům velmi záleží na okolnostech, za kterých je jejich dítě vychováno a vzděláváno. Z hlediska zdraví a celkového rozvoje svého dítěte očekávali ve třídě s podporou zdraví zajištění co možná nejlepších podmínek, které velmi výrazně přispějí ke zkvalitnění jeho života, a to především po fyzické, ale i psychické stránce. Rodiče dětí, které trpí zdravotními problémy, očekávali také pochopení a podporu jak ze strany dětí, tak i učitelek.

Další skupinu tvořili rodiče, kteří si třídu s podporou zdraví nezvolili záměrně. Ti chtěli pro své dítě především kvalitní a všestranné vzdělávání, které je připraví na vstup do školy a úspěšné zvládnutí školních povinností. Opravilová (1988) uvádí, že MŠ na základě logického uspořádání obsahu vzdělávání do přirozených situací vytváří ze zdánlivě nahodilého nebo situačního působení účinný vzdělávací systém, který dětem umožní získat dovednosti a poznatky, jenž tvoří předpoklady k dalšímu vzdělávání ve škole.

Všichni rodiče chtěli svému dítěti dopřát pobyt v kolektivu svých vrstevníků, se kterými si může nejen pohrát, ale naučí se i pravidlům vzájemného soužití. Očekávali, že prostředí třídy poskytne jich dítěti bezpečné zázemí, aby se cítilo jistě a spokojeně.

Jak posuzují rodiče program podpory zdraví ve třídě MŠ, kterou navštěvuje jejich dítě?

Hlavním záměrem výchovně vzdělávacího působení ve třídě podporující zdraví je vedení dětí ke zdravému způsobu života. Základními aspekty jsou pohyb, dech, rytmus, výživa, mysl a vztahy při současném respektování přirozených lidských potřeb

a vzájemné komunikaci. Věkově smíšená třída umožňuje dětem poznat přirozené lidské vztahy ve společnosti, neodděluje „malé“ a „velké“, učí děti vzájemně se respektovat, tolerovat a pomáhat jeden druhému. Pro děti je zajištěna strava dle zásad zdravé výživy. Do denních aktivit je zařazena hudební a výtvarná výchova, dostatek pohybu na čerstvém vzduchu. Vzdělávání dětí je založeno na principu prožitkového učení (prožitků, nikoli pokynů a příkazů). Přitom je kladen důraz na individualitu a potřeby každého dítěte. Profesionální přístup učitelek umožňuje tyto potřeby akceptovat a v rámci možností se jim přizpůsobit. Učitelky při své práci:

- chápou, že zdraví není jen nepřítomnost nemoci, ale je to subjektivní pocit životní pohody.
- ví, že pro nositele dobrého zdraví je nutný soulad a rovnováha tělesné, sociální, duševní i duchovní stránky.
- mají na paměti, že zdraví je hodnotou hodnot, týká se celého člověka a jeho prostředí.
- mají snahu a cíl, aby se děti již od raného dětství naučily postojům, které spočívají v úctě ke zdraví a praktickým dovednostem chránícím zdraví.

Výchovně vzdělávací činnosti ve třídě s podporou zdraví jsou celoročně plánované v rámci třídního vzdělávacího programu v podobě integrovaných vzdělávacích celků. Východiskem pro jednotlivé celky jsou motivační příběhy, které vycházejí z pohádek, lidových tradic, ročního období, ale také momentální situace, námětů a nápadů samotných dětí a jejich rodičů.

V souvislosti s tím, jak je program podpory zdraví uváděn do praxe ve třídě, kde pracuji jako učitelka, mne zajímalo, jak celou situaci výchovně vzdělávacího procesu vnímají právě rodiče, jejichž děti tuto třídu navštěvují.

Z výzkumného šetření vyplývá, že se většina rodičů aktivně zajímá o plánování činností ve třídě a pravidelně sleduje návrhy různých výchovně-vzdělávacích celků. Pouze dvě matky se o plánování ve třídě v důsledku své zaneprázdněnosti téměř nezajímají, ale ve výsledku jsou s volbou aktivit spokojeny. Naopak pět matek velmi oceňuje a často využívá možnost spolupodílet se na přípravě činností prostřednictvím vlastních nápadů a připomínek.

Rodiče vnímají třídu jako místo, kde se jejich dítě učí různým dovednostem, získává nové poznatky a zkušenosti a jsou celkově rozvíjeny jeho kompetence. V tomto ohledu důvěřují zkušenostem učitelek, které mohou na základě každodenní práce s dětmi vytipovat priority, ale také rezervy v jejich rozvoji, jež písemně zaznamenávají. Většina rodičů na tento způsob sledování pokroků dítěte pohlíží pozitivně, jelikož tak mají i oni přehled o tom, co a jak jejich dítě zvládá. Tři respondentky však o možnosti nahlížení do záznamových archů o rozvoji jejich dítěte nebyly dostatečně informovány a doposud vše konzultovaly s učitelkou pouze ústní formou. Naopak někteří rodiče dávají samy přednost slovnímu před písemným hodnocením.

Je zřejmé, že si rodiče velmi všímají všech podmínek, za kterých je jejich dítě ve třídě vychovááno a vzděláváno. V této souvislosti si nejvíce všímají osobnosti učitelek, které o děti pečují. Celkově se jeví, že všichni mají s učitelkami ve třídě velmi dobrý vztah, který je plný důvěry a od začátku je budován na základě partnerské komunikace a vzájemné spolupráce. Rodiče se nebojí s učitelkami o čemkoli ohledně svých dětí hovořit a důvěřují jejich zkušenostem a odbornosti. Několik matek velmi oceňovalo jejich pomoc při zajišťování odborných vyšetření svých dětí.

Stejně pozitivně vnímají respondenti vztah učitelek k dětem. Nemají strach jim svěřit své děti, neboť jsou k nim velmi vstřícné, milé a ohleduplné. To se celkově odráží na klidném a pohodovém klimatu ve třídě, které je pro děti bezpečným zázemím. Rodiče si velmi pochvalovali, že jim ohledně dění ve třídě není nic zatajováno a mohou kdykoliv do třídy vstoupit, samozřejmě tak, aby to nenarušovalo chod činností. Ukázalo se, že tento fakt nejvíce ocenili a mnozí využili hlavně v adaptačním období dětí. Matka dvojčat si vůbec nedovedla představit, že by si zvykala na nové prostředí bez ní. I tak to podle ní bylo dost komplikované a velmi děkovala za pochopení a trpělivost právě učitelek.

Jedním z nejvíce diskutovaných témat byla otázka věkově smíšené třídy. Většina respondentů se k tomuto modelu třídy přiklání, i když si uvědomují, že je to pro práci učitelek náročnější. Hlavní pozitiva spatřují v možnosti učení se jeden od druhého, ale také to, že mohou být společně ve třídě kamarádi a sourozenci. S tímto názorem

se ztotožňuje i Havlínová a Vencálková (2008) neboť tvrdí, že „*přirozeným prostředím v životě člověka je věkově smíšená skupina, která umožňuje společné činnosti a vzájemné dorozumívání. Poskytuje přirozené podmínky pro socializaci dítěte, která je hlavním přínosem předškolního období pro celý další život.*“ Naopak ve čtyřech případech mají rodiče záporný názor. Děti by si měly být rovni a dostat všichni stejnou šanci. Pouze dvě matky to odmítly posoudit, protože k tomu neměly dostatečné kompetence.

Vzhledem k tomu, že rodiče umístili své děti do třídy s podporou zdraví, v nemalé míře si všímají, jak je zdraví dětí podporováno po stránce pohybové a tělesné. Většina rodičů pravidelně sleduje jídelníček a s celkovým složením jídel je spokojena. Někteří rodiče by však přesto uvítali jisté vylepšení v podobě zařazování více celozrnného pečiva, nebo různých kaší. Pokud se v menu objeví nějaké jídlo, které jejich dítě zásadně odmítá, není pro respondenty problém domluvit se s učitelkou ve třídě, aby do jídla nebylo nuceno. Celkově lze ale konstatovat, že podle rodičů dětem ve třídě jídlo chutná. Stejně tak jsou všichni spokojeni s pitným režimem ve třídě, hlavně pak s možností volby různých nápojů.

V otázce podpory pohybu jsou všichni rodiče za jedno, že jsou pro děti vytvářeny ty nejlepší podmínky a to nejen ve třídě, ale také v tělocvičně a hlavně venku na zahradě MŠ. Tentýž názor má i Havlínová a Vencálková (2008, s. 61), neboť „*MŠ podporující zdraví vytváří prostor, čas a prostředky pro spontánní hru vycházející z přirozených potřeb a zájmů dítěte.*“ Většina z nich ocenila nápaditost učitelek, při motivaci k zajímavým hrám, jež měli možnost sledovat v ranním, nebo odpoledním čase, když přišli do MŠ. Velmi pozitivně byly také hodnoceny netradiční aktivity, které učitelky s dětmi podnikají a které děti velmi baví. Můžeme tedy říci, že jsou rodiče s tím, jak učitelky děti zabavují, kolik času a prostoru jim pro hravé činnosti dávají, jak je motivují a učí využívat věcných podmínek, jež MŠ nabízí, velmi spokojeni.

V praxi je zdraví dětí také podporováno častým pobytem venku za každého počasí. V tomto ohledu se pohledy rodičů různí. Na jednu stranu vnímají pobyt na čerstvém vzduchu za žádoucí, ale na straně druhé za zhoršeného počasí by někteří byli raději,

aby se s dětmi ven příliš nevycházelo, nebo jen na krátkou dobu. Několik rodičů považovalo pobyt venku v nepříznivém počasí po nemoci svého dítěte za nevhodný a navrhovalo i různé jiné možnosti řešení celé situace. Řada respondentů si také uvědomuje náročnost z hlediska vybavení dětí oblečením a vhodnou obuví. Pro některé je to velká zátěž jak finanční, tak i časová. I přestože byly vysloveny k pobytu venku za každého počasí jisté připomínky a námitky, je stále většina těch, kteří celou skutečnost posuzují pozitivně.

Naprostá shoda v názorech dotazovaných byla ohledně venkovního prostředí MŠ a jeho okolí, kde děti při pobytu venku tráví většinu času. Podle nich má MŠ velmi rozlehlou, dobře vybavenou a pro děti nanejvýše vhodnou zahradu a taktéž celkové umístění MŠ je, co se týče lokality, velmi vyhovující a nabízí dětem mnoho dalších zajímavých exteriérů.

Lze říci, že pozitiva docházky do třídy s podporou zdraví pozorují u svých dětí všichni respondenti. Hlavně pak ti, jejichž děti navštěvují třídu delší dobu. Naopak negativa nebyla, v tomto případě, zaznamenána žádná. Rodiče vnímají, že jejich děti celkově dobře prospívají, jsou méně nemocné, mají pozitivní vztah k pohybu, lépe komunikují s okolím a celkově jsou v psychické pohodě. Největší pokrok zaznamenali ti rodiče, jejichž děti měly problémy psychické lability. Zde došlo k výrazné vyrovnanosti a celkovému zklidnění.

Na základě zjištěných skutečností lze konstatovat, že program na podporu zdraví v praxi jedné třídy je za dodržování vhodných podmínek, zásad a principů, které jsou potřebné k jeho fungování, pro dítě z pohledu rodičů velmi vhodným modelem výchovy a vzdělávání. Dotazovaní jsou s volbou této alternativy pro své dítě spokojeni.

ZÁVĚR

Každý člověk má vlastní neopakovatelnou cestu životem. Na to, aby takovou cestu dobře zvládl a přinesla mu mnoho radosti, spokojenosti a úspěchů, potřebuje především dobré zdraví, o které je třeba pečovat od nejútlejšího věku. Vzhledem k tomu jsem oslovila předškolní pedagogy a rodiče, kteří jsou dětem na začátku jejich životní cesty nejbliže a mohou nejlépe posoudit, jak lze jejich zdraví posilovat a chránit.

Ve své práci jsem se zaměřila na analýzu programu MŠ podporující zdraví z pohledu rodičů, kteří zvolili tuto alternativu ve vzdělávání pro své dítě, a z pohledu pedagogů pracujících v klasické MŠ; souvislosti, které se týkají otázky vedení dětí ke zdravému životnímu stylu.

V teoretické části jsem popsala charakteristiku osobnosti dítěte předškolního věku po stránce zdravého psychosomatického rozvoje a pojetí současného vzdělávání v MŠ podle RVP a teoretickou analýzu programu MŠ podporující zdraví.

Východiskem pro praktickou část byl jak kvantitativní výzkum mezi respondenty z řad pedagogů v MŠ, tak i kvalitativní výzkum mezi rodiči, kteří mají s programem na podporu zdraví dětí v MŠ vlastní zkušenost.

Na základě reflexe, kterou jsem získala od pedagogů v MŠ, jsem zjistila, že si ve velké míře uvědomují důležitost podpory zdraví v MŠ a vedení dětí ke zdravému životnímu stylu. Je nutné naučit děti své zdraví aktivně chránit a posilovat. Výchova ke zdraví má smysl, pokud je založena na všem, co zdraví prospívá a vyřazením toho, co mu škodí. V této souvislosti většina pedagogů považuje za velmi vhodný model výchovy a vzdělávání dětí program MŠ podporující zdraví, který je zaměřen jak na podporu současného zdraví dítěte, tak na podporu jeho zdraví budoucího. V MŠ podporující zdraví se děti učí úctě ke zdraví, potřebě vážit si ho a pečovat o něj. Takovéto mateřské školy by ovšem neměly představovat alternativu, ale měly by se stát normou...

Z výzkumu vyplývá, že stejně jako pedagogové i většina rodičů pokládá za důležité, aby jejich děti byly vedeny ke zdravému způsobu života a při výběru MŠ,

tuto skutečnost ve velké míře zohledňují. V této souvislosti považuji za nutné poukázat na důležitost prezentování vzdělávacích programů MŠ, které mohou být pro rodiče při rozhodování o vhodné MŠ pro své dítě, klíčovým vodítkem.

Návyky a dovednosti zdravého životního stylu se nejnázze vytvářejí spontánně, přímou zkušeností dítěte. Ve své podstatě to znamená, že dítě kolem sebe vidí příklady zdravého chování a žije ve zdravě utvářených životních podmínkách, kde je jeho zdraví posilováno a chráněno pozitivním působením na všechny jeho složky. Na základě těchto skutečností a vlastních zkušeností, které mají rodiče s realizací výchovy ke zdraví v MŠ, mohou říci, že byla v praxi prokázána smysluplnost a funkčnost programu podpory zdraví dětí.

Co se týče negativ tohoto programu, mohou být vnímána převážně z hlediska věkově smíšených tříd, které tento způsob výchovy a vzdělávání dětí v MŠ preferuje. Práce učitelky v heterogenní třídě je velmi náročná, neboť vyžaduje dobrou a tematicky vhodnou přípravu, aby nedocházelo k přetížení, nebo naopak k nevytížení dětí.

Vzhledem k tomu, že se jako učitelka ve třídě s podporou zdraví na vedení dětí ke zdravému životnímu stylu aktivně podílím, bylo pro mne psaní této práce v mnoha ohledech i zpětnou vazbou, kterou mohu zúčtovat ve své další pedagogické činnosti.

POUŽITÉ ZDROJE

BEDNÁŘOVÁ J., ŠMARDOVÁ V.: *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*, Brno: Computer Press, a. s., 2008, 212 s., ISBN 978-80-251-1829-0

ČÁP, J., MAREŠ, J.: *Psychologie pro učitele*, Praha: Portál, 2007, ISBN 978-80-7367-273-7

CAILLOIS, R.: *Hry a lidé*, Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon, 1998, 215 s., ISBN 80-902482-2-5

ČEPIČKOVÁ, I., WEDLICOVÁ, I. a kol.: *Kapitoly z předškolní pedagogiky I.*, Ústí nad Labem: PF UJEP, 2005, 82- 97 s., ISBN 80-70440685-4

DAMBORSKÁ, M. a kol.: *Psychológia a základy výchovy*, Martin: Osveta, 1979, 334 s., ISBN 70-046-79

DVOŘÁKOVÁ, H.: *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*, Praha: Raabe, 2006, ISBN 80-86307-27-1

GAVORA, P.: *Úvod do pedagogického výzkumu*, 1. vyd. Brno: Paido, 2000, 208 s., ISBN 80-85931-79-6

GAVORA, P.: *Úvod do pedagogického výzkumu*, 2. vyd. Brno: Paido, 2010, 261 s., ISBN 978-80-7315-185-0

HAVLÍNOVÁ, M., VILDOVÁ, Z.: *Co to je, když se řekne: Škola podporující zdraví*, 1.vyd. Praha: SZÚ, 1999, ISBN 80-7071-136-1

HAVLÍNOVÁ, M., VENCÁLKOVÁ, E.: *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*, 3.vyd. Praha: Portál, 2008, 224 s., ISBN 978-80-7367-487-8

HAVLÍNOVÁ, M. a kol.: *Zdravá mateřská škola*, 1.vyd. Praha: Portál, 1995, ISBN 80-7178-048-0

- HELUS, Z.: *Dítě v osobnostním pojetí*, Praha: Portál, 2009, ISBN 978-80-7367-628-5
- HENDL, J.: *Úvod do kvalitativního výzkumu*, Praha: Karolinum, 1999, 278 s., ISBN 80-246-0030-7
- JANDOUREK, J.: *Sociologický slovník*, 1. vyd. Praha: Portál, 2001, 288 s., ISBN 80-7178-535-0
- KLENKOVÁ, J.: *Logopedie*, 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 228 s., ISBN 978-80-247-1110-2
- KOLLÁRIKOVÁ, Z., PUPALA, B.: *Předškolní a primární pedagogika*, 2. vyd. Praha: Portál, 2010, 455 s., ISBN 978-80-7367-828-9
- KOMENSKÝ, Jan Amos.: *Škola na jevišti: [Schola ludus]*, 1. vyd. Brno: Komenium, učitelské nakladatelství, 1947, 119 s.
- KOPŘIVA, P.: *Naše mateřská škola na cestě ke zdraví*, Kroměříž: Spirála, 1996, ISBN 80-901873-2-3
- KOŤÁTKOVÁ S.: *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*, dotisk 1. Praha: GRADA 2007, ISBN 80-247-0852-3
- KREJČÍKOVÁ, E.: *Kapitoly z dětské psychologie pro učitele*, Praha: Univerzita Karlova, 1982.
- KURIC J., VAŠINA L.: *Obecná a ontogenetická psychologie pro učitele*, 2.vyd. Brno: Univerzita J. E. Purkyně, 1987, 298 s.
- KURIC J. a kol.: *Vývojová psychologie: učebnice pro pedagogické instituty*, Praha: SPN, 1964, 161 s.
- LISÁ L., KŇOURKOVÁ M.: *Vývoj dítěte a jeho úskalí*, 1.vyd. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1986, 274 s.
- MATĚJČEK, Z.: *Výbor z díla*, 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005, 445 s. ISBN 8024610566
- MATĚJČEK, Z.: *Rodiče a děti*, Praha: Avicenum, 1986, ISBN 08-011-86

MAŤEJČEK, Z.: *Co, kdy a jak ve výchově dětí*, Praha: Portál, 143 s., ISBN 80-7178-085-5

MILLAROVÁ, S. *Psychologie hry*. Praha: Panorama, 1978. 353 s. ISBN neuvedeno

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ.: *Zdraví 21, Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR, Zdraví pro všechny v 21. Století*, Praha, 2003, ISBN 80-85047-99-3

MIŠURCOVÁ, V. a kol. *Hra a hračka v životě dítěte*. Praha: SPN, 1989. 143 s.

OPATŘILOVÁ D.: *Pedagogicko-psychologické poradenství a intervence v raném a předškolním věku u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami*, Brno: Masarykova univerzita, 2006, 300 s., ISBN 80-210-3977-9

PREKOPOVÁ, J., SCHWEIZEROVÁ, CH.: *Děti jsou hosté, kteří hledají cestu*, Praha: Portál, 1993, ISBN 80-85282-77-1

ŘÍČAN, P.: *Psychologie osobnosti*, Praha: Grada, 2010, ISBN 978-80-247-3133-9

STOPPARD, M.: *Otestujte své dítě aneb Jak objevit a rozvíjet schopnosti svého dítěte*, Praha: Neografia, 1992, ISBN 80-85186-49-7

STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J.: *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody zakotvené teorie*, Boskovice: Albert, 1999, 196 s. ISBN 80-858-3460-X.

ŠULOVÁ, L.: *Raný psychický vývoj dítěte*, 2.vyd. Praha: Karolinum, 2010, 248 s., ISBN 978-80-246-1820-3

ŠPAŇHELOVÁ, I.: *Dítě v předškolním období*, 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2004, ISBN 80-204-1187-9

ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĎOVÁ, K. a kol.: *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: Pravidla hry*, Praha: Portál, 2007, 384 s., ISBN 978-80-7367-313-0.

VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie: dětství, dospělost a stáří*, 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 522 stran. ISBN 80-7178-308-0

VÁGNEROVÁ, M.: *Základy psychologie*, 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004. 356 stran. ISBN 80-246-0841-3

ELEKTRONICKÉ ZDROJE:

Nikola Křístek, *Zdravý pohyb*. [online]. 2008 [cit. 2014-10-14]. Dostupné z: <http://archiv.zdravaabeceda.cz/zdravy-pohyb.html>

Příspěvková organizace Moravskoslezského kraje, *Odložení školní docházky – Diagnostika*. [online]. 2011 [cit. 2014-07-10]. Dostupné z: <http://www.pppbruntal.cz/texty/scholarita03.html>

Prof. PhDr. Rudolf Kohoutek, CSc., *Psychologie v teorii a praxi – Kognitivní vývoj dětí a mládeže*. [online]. 2010 [cit. 2014-09-11]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1003/kognitivni-vyvoj-deti-a-mladeze>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: *Dotazník pro učitelky a učitele v MŠ*

Příloha č. 2: *Otázky k rozhovoru pro rodiče*

Příloha č. 3: *Ukázka odpovědí jedné učitelky v dotazníku*

Příloha č. 4: *Ukázka odpovědí matky*

SEZNAM OBRÁZKŮ

obrázek 1: *Návratnost dotazníků*

obrázek 2: *Znalost programu podporující zdraví*

obrázek 3: *Respondenti ztotožňující se s danými kategoriemi*

obrázek 4: *Znalost nějaké MŠ pracující podle programu MŠ podporující zdraví*

obrázek 5: *Kontakt s příručkou „Kurikulum podpory zdraví v MŠ“*

obrázek 6: *Využití „Kurikula podpory zdraví v MŠ“ v praxi*

Příloha č. 1:

Dotazník pro učitelky a učitele v MŠ

1) Jak vnímáte otázku podpory zdraví a vedení ke zdravému životnímu stylu u dětí předškolního věku?

2) Co si představujete pod pojmem vychovávat a vést děti ke zdravému životnímu stylu?

3) Může MŠ přispět k podpoře zdraví u dětí?

-pokud ano, jak?

-pokud ne, proč?

4) Znáte program MŠ podporující zdraví?

-pokud ano, co o něm víte?

-pokud ne, co pod tímto pojmem představujete?

5) Znáte nějakou MŠ, která je zařazena v projektu MŠ podporující zdraví?

6) Dostal se vám někdy do ruky k nahlédnutí modelový vzdělávací program, neboli „Kurikulum podpory zdraví v MŠ?“

7) Využíváte rámcové kurikulum podpory zdraví v MŠ ke zpracování školního, nebo třídního vzdělávacího programu?

Příloha č. 2:

Otázky k rozhovoru pro rodiče

- 1) Zajímali jste se před vstupem vašeho dítěte do MŠ o možnosti alternativních vzdělávacích programů v MŠ?
- 2) Hledaly jste pro vaše dítě záměrně MŠ nebo třídu, která je zařazena v projektu podpory zdraví?
- 3) Co ovlivnilo váš výběr třídy podporující zdraví?
- 4) Popište vlastními slovy, co jste očekávaly od projektu podpory zdraví ve třídě, do které bylo vaše dítě přijato?
- 5) Zajímáte se o třídní kurikulum podpory zdraví (třídní vzdělávací plán) ve třídě, kterou vaše dítě navštěvuje?
- 6) Jste spokojeni s tím, že se ve třídě vedou o pokrocích a rozvoji vašeho dítěte písemné záznamy?
- 7) Líbí se vám, že můžete do těchto záznamů nahlížet, radit se nad nimi s učitelkou?
- 8) Obracíte se na učitelky při řešení nějakých problémů s důvěrou?
- 9) Vnímáte pozitivně možnost využít informací od učitelek o odborných pracovištích, která vám mohou poskytnout podporu při vzdělávacích nebo výchovných obtížích vašeho dítěte?
- 10) Jak vnímáte vztah učitelek k dětem?
- 11) Vnímáte možnost pobývat po určitou dobu s dítětem ve třídě jako pozitivní?
- 12) Považujete umístění vašeho dítěte do věkově smíšené třídy za přínosné pro jeho vývoj i učení?

- 13) Jak chutná vašemu dítěti v MŠ?
- 14) Má vaše dítě možnost se v průběhu dne kdykoliv napít?
- 15) Ve vztahu ke správné výživě jste spokojeni se složením jídelníčku?
- 16) Má podle vás vaše dítě ve třídě dostatek příležitostí ke spontánnímu pohybu?
- 17) Jsou podle vašeho mínění dopolední vycházky dostatečně dlouhé a pro děti zajímavé?
- 18) Jste spokojeni s tím, že vaše dítě pobývá každý den venku a to za každého počasí?
- 19) Jste spokojeni s prostředím ve třídě, zahradou a okolím MŠ, kde vaše dítě pobývá?
- 20) Má dítě dostatek prostoru a času pro volnou hru?
- 21) Jste spokojeni s výchovně-vzdělávacími činnostmi, které třída nabízí?
- 22) Jste spokojeni s celkovou atmosférou ve třídě?
- 23) Těší se vaše dítě do MŠ?
- 24) Myslíte si, že docházka vašeho dítěte do třídy podporující zdraví výrazně přispěla k jeho zlepšení celkové fyzické a psychické pohody?
- 25) Vnímáte své rozhodnutí umístit své dítě do třídy podporující zdraví jako správné?

Příloha č. 3:

Ukázka odpovědi jedné učitelky v dotazníku

1) Jak vnímáte otázku podpory zdraví a vedení ke zdravému životnímu stylu u dětí předškolního věku?

-tato otázka je velmi důležitá v souvislosti s kvalitou pozdějšího života. V předškolním věku je nutné zakotvit zdraví jako důležitou životní hodnotu, kterou si musí každý chránit, uvědomovat si co mu škodí a vyhýbat se tomu. Zdraví dětí by mělo být všeobecně podporováno a chráněno, hlavně ze strany rodičů, škol a také celé společnosti. Dnešní společnost je plná stresu, negace a agresivity a to se samozřejmě odráží na zdraví rodin a dětí, hlavně po psychické stránce. Je ale důležité, aby si děti prožily šťastné dětství a nebyly zatahovány do problémů světa dospělých. Podporou zdraví od nejútlejšího věku se může zabránit i různým onemocněním, které jsou třeba spojené s obezitou.

2) Co si představujete pod pojmem vychovávat a vést děti ke zdravému životnímu stylu?

-zdravý životní styl by nemělo být nic výjimečného, ale mělo by to být součástí každodenního života. Pro děti je důležité, aby ho viděly okolo sebe hlavně v rodině, protože napodobují vzory dospělých. Děti by měly mít dostatek pohybu, především toho přirozeného jako je chůze, běh a pohyb při hře. Dbát na zdravější stravu – málo cukru, málo uzenin, více ovoce a zeleniny a dodržovat pitný režim. Pečovat o duševní zdraví- nepřetěžovat děti, podporovat jejich sebedůvěru, klidné prostředí.

3) Může MŠ přispět k podpoře zdraví u dětí?

-vytváří pro zdraví a správný rozvoj dítěte co nejlepší podmínky.

-pokud ano, jak?

-pohodové prostředí. Vyváženost rušných a klidových činností. Pravidelný pohyb během celého dne. Zdravá strava a pitný režim. Režim dne. Vzdělávací činnosti, které učí děti správnému chování a postojům souvisejícím se zdravím.

4) Znáte program MŠ podporující zdraví?

- ano, je to alternativní program vzdělávání dětí

-pokud ano, co o něm víte?

-filosofií programu je vytváření podmínek k tělesné, duševní i společenské pohodě. Zahrnuje podporu pohybu, častý pobyt venku, zdravou stravu, partnerskou komunikaci a týká se jak dětí, tak všech, kteří jsou s ním v MŠ.

5) Znáte nějakou MŠ, která je zařazena v projektu MŠ podporující zdraví?

-ano, v MŠ Singerova vila je jedna třída.

6) Dostal se vám někdy do ruky k nahlédnutí modelový vzdělávací program, neboli „Kurikulum podpory zdraví v MŠ?“

-ano, máme ho na MŠ.

7) Využíváte rámcové kurikulum podpory zdraví v MŠ ke zpracování školního, nebo třídního vzdělávacího programu?

-občas nahlédnu a vyberu si nějaký úkol a k němu činnost. Je lépe rozpracovaný než Rámcový vzdělávací program.

Příloha č. 4:

Ukázka přepisu rozhovoru s matkou

1) Zajímali jste se před vstupem vašeho dítěte do MŠ o možnosti alternativních vzdělávacích programů v MŠ?

- Celkově jsem se poptávala známých, jaké mají s různými školkami zkušenosti, a pak jsem četla prezentace Klatovských školek na webu. Fakt je, že se mi „Singrovka“ vždycky líbila ze všech školek nejvíc a také mi byla hodně doporučována. O zdravé třídě mi řekla kamarádka a něco jsem si o tom také přečetla na netu.

2) Hledaly jste pro vaše dítě záměrně MŠ nebo třídu, která je zařazena v projektu podpory zdraví?

- Když jsem se dozvěděla, o co jde, tak se mi to pro naši dceru zdálo jako ideální a tak jsem při zápisu rovnou hlásila, že chci, aby jí dali do třídy pro zdraví. A stejně tak po dvou letech i syna.

3) Co ovlivnilo váš výběr třídy podporující zdraví?

- Doma se obě děti snažíme vést k pohybu a také nám záleží na zdravé stravě, proto mi přišlo ideální, že na to bude školka navazovat. Když šla poprvé do školky dcera, ještě jsem úplně nevěděla, jak to bude fungovat, ale všeobecně jsem slyšela dobré hodnocení a přála jsem si pro ni to nejlepší. Zdraví je to nejdůležitější, a když šel potom do školky syn, automaticky jsem chtěla, aby byl se svou sestrou. Do jiné třídy bych ho už nedala.

4) Popište vlastními slovy, co jste očekávaly od projektu podpory zdraví ve třídě, do které bylo vaše dítě přijato?

- Určitě jsem chtěla, aby měly zdravý jídelníček, hodně se hýbaly a to hlavně syn, protože jak víte, má sklony k tloustnutí. Myslela jsem, že jim tenhle program pomůže být celkově zdravější, aby lépe rostly. Taky se mi líbí, že je tahle školka uprostřed

zeleně a můžete být s dětmi často venku na čerstvém vzduchu. Hlavně na zahradě, ta je moc hezká. My bydlíme v paneláku a nemáme ani balkon, takže za přírodou musíme někam ven a tady to mají děti hned po ruce.

5) Zajímáte se o třídní kurikulum podpory zdraví (třídní vzdělávací plán) ve třídě, kterou vaše dítě navštěvuje?

- Ano, vždycky si na nástěnce čtu, co máte zrovna v plánu dělat. A na začátku roku jsem si na rodičovské schůzce přečetla celý ten svazek. Máte to pěkně přehledně napsané a docela dobře se v tom vyznám. Ale jak nám říkáte, že můžeme klidně přijít i s nějakým vlastním nápadem, tak to já raději nechám všechno na vás. Vy tomu lépe rozumíte.

6) Jste spokojeni s tím, že se ve třídě vedou o pokrocích a rozvoji vašeho dítěte písemné záznamy?

- Víím, že se to ve školkách dělá a podle mě to je docela dobrá věc. Aspoň máte přehled, co a jak děti zvládají a v čem jsou pomalejší. Podle toho se taky můžete dětem věnovat a třeba to, co jim nejde, více procvičovat.

7) Líbí se vám, že můžete do těchto záznamů nahlížet, radit se nad nimi s učitelkou?

- po pravdě o téhle možnosti nevím, asi jsem na rodičovské schůzce nedávala pozor a to tady u vás mám dvě děti. Tak teď už to víím a do těch papírů se ráda podívám. Třeba objevím něco, co o svých dětech nevím. Je ale pravda, že mi tak nějak průběžně všechno říkáte.

8) Obracíte se na učitelky při řešení nějakých problémů s důvěrou?

- Víím, že nám vždycky ochotně a rádi se vším, co potřebujeme, pomůžete a tak nemám problém cokoliv vám říct.

9) Vnímáte pozitivně možnost využít informací od učitelek o odborných pracovištích, která vám mohou poskytnout podporu při vzdělávacích nebo výchovných obtížích vašeho dítěte?

- Ano, to se vždycky hodí. Víím, že máte o takových věcech přehled a tak bych se s vámi, kdyby to bylo potřeba, určitě ráda poradila.

10) Jak vnímáte vztah učitelek k dětem?

- Je vidět, že obě máte děti hodně rádi a oni vás také. Máte s nimi obrovskou trpělivost a jste na ně hodné a milé. Myslím, že jsme si nemohli přát lepší učitelky.

11) Vnímáte možnost pobývat po určitou dobu s dítětem ve třídě jako pozitivní?

- Ano, to je určitě moc fajn. Kolikrát mi děti chtějí ukázat, s čím si hrají, nebo co je ve třídě nového. A já chodím do třídy ráda, hlavně že to nevadí vám. Ale asi nejlepší to bylo, když si děti ve třídě ze začátku zvykaly. Hodně by mi vadilo strčit je do třídy a hned jít pryč. Myslím, že pro ně bylo mnohem lepší, když jsem s nimi ve třídě chvíli zůstala.

12) Považujete umístění vašeho dítěte do věkově smíšené třídy za přínosné pro jeho vývoj i učení?

- Chodí sem obě naše děti. Neumím si představit, že by každé dítě chodilo do jiné třídy. Doma vyrůstají také společně. Syn se všechno učí od své starší sestry a ona se o něj tak trochu stará. Ve třídě je to stejné, mladší se rychleji učí od starších a starší se zase cítí důležití, že můžou být vzorem pro ty menší.

13) Jak chutná vašemu dítěti v MŠ?

- No, synovi chutná až příliš, vždyť to víte. Musí se trochu v jídle omezovat, jak jsem se s vámi domlouvala. A naopak dcera je zase hodně vybíravá. Líbí se mi, že jí do jídla nenutíte, protože když jí zkrátka něco nechutná, udělalo by se jí špatně a zvrátila by to. Zajímavé je, jak je každý jiný.

14) Má vaše dítě možnost se v průběhu dne kdykoliv napít?

- Ano a je to moc dobře. Taky se mi líbí, že mají jak čerstvou vodu, tak i různé čaje a šťávy.

15) Ve vztahu ke správné výživě jste spokojeni se složením jídelníčku?

- Ano, myslím, že je dobrý a docela pestrý. Každé ráno si ho s dětmi přečteme.

16) Má podle vás vaše dítě ve třídě dostatek příležitostí ke spontánnímu pohybu?

- Já myslím, že ano. Víím, že je neomezujete a k pohybu je vedete skoro pořád. Hodně se mi líbí, jak chodíte do velké tělocvičny a využíváte zahradu. Tam se děti vyřádí dokonale. Jste hodně akční a vymýšlíte s dětmi samé zajímavé akce. Třeba to koloběžkování v parku, nebo pouštění draka a v zimě chodíte bobovat a koulovat se. Já jsem spokojená.

17) Jsou podle vašeho mínění dopolední vycházky dostatečně dlouhé a pro děti zajímavé?

- Podle toho co mi doma říkají děti, tak asi ano. Hodně chodíte na zahradu, tam si děti můžou nejen hrát, ale taky pozorovat přírodu, jako třeba zrovna nedávno, jak jste pozorovaly motýly. Každou chvíli jdete někam na výstavu, nebo do divadla a to je podle mě moc dobře, protože já s nimi tyhle akce nepodnikám.

18) Jste spokojeni s tím, že vaše dítě pobývá každý den venku a to za každého počasí?

- Mě to nevadí. Vybavila jsem děti oblečením a botami, takže jsou připraveni na všechno. Akorát, když je špatné počasí, tak mám co prát a v zimě co sušit, ale to není takový problém. Hlavně, že to dětem prospívá.

19) Jste spokojeni s prostředím ve třídě, zahradou a okolím MŠ, kde vaše dítě pobývá?

- No abych nebyla. Tahle třída je ze všech tady na školce nejhezčí. Hezky vyzdobená, zařízená, prostorná a útulná. Ta žlutá na zdi se vám povedla a v herně ta zelená, ani nemluví. Já mám barvy ráda, působí vesele. Také je dobré, jak to máte rozdělené, všechno má své místo jak ve třídě, tak v herně. Celkově se mi tahle budova moc líbí, je netradičně řešená a má své kouzlo. To ty moderní školky prostě nemají. Zahrada je nádherná, k té není co dodat, jen to dopravní hřiště se tam moc nehodí, ale dětem se to líbí a je to pro ně dobrá věc. A okolí je také fajn. Máte poblíž všechno možné. Vodák, park, ale hlavně je tady školka v klidné čtvrti a přitom blízko centra.

20) Má dítě dostatek prostoru a času pro volnou hru?

- Určitě, jinak by se jim tady dětem nelíbilo. Vždycky, když přijdu do třídy, tak vidím, jak si všechny děti hrají a někdy si s nimi hraje i vy. Myslím, že hraček tady máte dost, tak mají z čeho vybírat.

21) Jste spokojeni s výchovně-vzdělávacími činnostmi, které třída nabízí?

- Ano, moc hezky s dětmi pracujete. Já si tedy vždycky na nástěnce přečtu, co zrovna probíráte, ale i kdybych to nevěděla, tak mi to děti řeknou. Pořád si zpívají nějaké písničky, znají plno básniček a často vypráví, co jste dělaly. A musím pochválit, jaké máte nápady z výtvarky. Moje děti rádi malují, takže to se jim moc líbí. Myslím, že toho děti hodně naučíte. Dcera teď půjde do první třídy a už teď vidím, že je dobře připravená.

22) Jste spokojeni s celkovou atmosférou ve třídě?

- Ano, je tady příjemně. Všichni jste bezva parta a moje děti jsou tady spokojené. To je pro mě také dost podstatné. Mají tady své kamarády a faktem je, že od nich moc neslyším, že by si tady mezi sebou nějak ubližovaly, nebo se jeden druhému posmívaly. Dobře jste si je vychovaly.

23) Těší se vaše dítě do MŠ?

- Jasně! Hlavně když s nimi naplánujete nějakou zajímavou akci. Kolikrát mě doma honí, že potřebují do školky tohle, nebo tamto a já musím honem všechno shánět. A dcera se teď zrovna do školky těší, protože se jí líbí jeden kluk. Trochu se o něj s kamarádkou přetahuje, tak musí být ve třídě dřív než ona. Je to sranda.

24) Myslíte si, že docházka vašeho dítěte do třídy podporující zdraví výrazně přispěla k jeho zlepšení celkové fyzické a psychické pohody?

- Určitě ano. Hlavně u dcery vidím ten pokrok. Je celkově pohyblivější a není tak těžkopádná jako dřív. Také už tolik nemarodí. Celkově se přestala trochu stydět, více si věří a je samostatnější. U syna to ještě tolik vidět není, ale rozhodně si rychle na třídu zvykl a je v pohodě.

25) Vnímáte své rozhodnutí umístit své dítě do třídy podporující zdraví jako správné?

- To ano. Vidím, jak to celkově prospívá dceři, takže se nebojím, že by to nebylo dobré i pro syna. Nevím jak kdo, ale já jsem se vším spokojená. Kdybych měla další dítě, tak půjde zase k vám.