

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM
2019–2020**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Radka Jančárová

**Podpora zdravého životního stylu u integrovaného dítěte
s PAS v Mateřské škole U Studánky**

Praha 2020

Vedoucí bakalářské práce:
PaedDr. Jarmila Klugerová, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

**BACHELOR PART-TIME STUDIES
2019–2020**

BACHELOR THESIS

Radka Jančárová

**Promotion of healthy lifestyle in integrated child with ASD in
kindergarten U Studánky**

Prague 2020

The Bachelor Thesis Work Supervisor:
PaedDr. Jarmila Klugerová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

.....
Radka Jančárová

Poděkování

Děkuji PaedDr. Jarmile Klugerové, Ph.D., za odborné vedení bakalářské práce a za věcné rady a připomínky, které přispěly k vyhotovení této práce.

Anotace

Název bakalářské práce je Podpora zdravého životního stylu u integrovaného dítěte s PAS v Mateřské škole U Studánky. V teoretické části jsou vymezeny základní pojmy související s tématem bakalářské práce. Mezi základní pojmy patří porucha autistického spektra, předškolní věk, integrace, mateřská škola a zdravý životní styl. Praktická část obsahuje charakteristiku mateřské školy i charakteristiku třídy. Dále kazuistiky čtyř chlapců a Zásobník aktivit a činností. Bakalářská práce má několik cílů. Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit Zásobník pro děti s poruchou autistického spektra a jeho aplikace na tyto děti. Dále pomocí Zásobníku zjistit, zda existují rozdíly ve znalostech v oblasti zdravého životního stylu mezi běžnými dětmi a začleněnými dětmi s PAS. Mezi dílčí cíle patří, pomocí Zásobníku u dětí probudit kladný vztah ke zdravému životnímu stylu. Zjistit, zda spolu běžné děti a děti s PAS spolupracují. Dále pomocí pozorování určit jejich postoje ke zdravému životnímu stylu. V bakalářské práci je použita metoda přímého pozorování, kazuistika a analýza dokumentů.

Klíčová slova

Autismus, hygiena, inkluze, integrace, mateřská škola, pohyb, poruchy autistického spektra, předškolní věk, strava, učitel MŠ, zásobník, zdravý životní styl.

Annotation

Title of the bachelor thesis is Promotion of healthy lifestyle in integrated child with ASD in kindergarten U Studánky. Theoretical part defines essential concepts related to the topic of the bachelor thesis. Key topics comprise autism spectrum disorder, pre-school age, integration, kindergarten and healthy lifestyle. Practical part includes a characteristic of a kindergarten and a characteristic of a class. Furthermore, case reports of four boys and a workbook of activities and exercises. The bachelor thesis has various goals. Main goal of the bachelor thesis is to create a workbook for children with autism spectrum disorder. To implement this workbook and to find out, whether there are differences in knowledge of healthy lifestyle amongst typical children and incorporated children with ASD. Partial goals include, with help of the workbook, to awake positive attitude towards healthy lifestyle. To determine, whether typical children and children with ASD work together. Furthermore, to establish their attitude towards healthy lifestyle. Direct observation method, casuistry and document analysis are used in the bachelor thesis.

Keywords

Autism, autism spectrum disorder, exercise, healthy lifestyle, hygiene, inclusion, integration, kindergarten, meals, pre-school age, teacher, workbook.

OBSAH

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA PORUCH AUTISTICKÉHO SPEKTRA	11
.....	11
1.1 Historie.....	11
1.2 Co to jsou poruchy autistického spektra	12
1.3 Problémové oblasti.....	13
1.3.1 Sociální interakce a sociální chování	14
1.3.2 Komunikace	14
1.3.3 Představitost, zájmy, hra	15
1.4 Klasifikace	15
1.4.1 Poruchy řazené pod PAS.....	16
2 INTEGRACE A INKLUZE.....	19
2.1 Podmínky integrace.....	20
2.1.1 Kompetence pedagoga pro inkluzivní přístup	20
3 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	21
3.1 Vývoj dětí s autismem.....	22
4 SOUČASNÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA.....	23
4.1 Školní vzdělávací plán	23
4.2 Osobnost předškolního pedagoga	24
5 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.....	25
5.1 Problémy dětí dnešní doby.....	26
5.2 Výživa	26
5.2.1 Biologické aspekty	27
5.3 Pitný režim	28
5.4 Stravování v mateřské škole	28
5.5 Pohyb	29
5.6 Pohyb v mateřské škole.....	30
5.7 Prevence proti závislosti	31
5.8 Pedagog podporující zdraví	31

PRAKTICKÁ ČÁST	33
6 METODIKA	33
6.1 Dílčí cíle	33
6.2 Výzkumné otázky	33
6.3 Výzkumný vzorek	34
6.4 Místo výzkumu	34
6.5 Metody výzkumu	34
7 CHARAKTERISTIKA MATEŘSKÉ ŠKOLY U STUDÁNKY	35
7.1 Životospráva v mateřské škole.....	36
8 CHARAKTERISTIKA TŘÍDY KOČIČKY	37
9 ZÁSOBNÍK PRO PODPORU ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU	38
9.1 Strava	38
9.1.1 Pracovní listy.....	38
9.1.2 Výtvarná činnost	40
9.1.3 Příprava pokrmů.....	40
9.2 Hygiena	41
9.3 Pohyb	43
9.4 Kniha kocoura Mourka	44
10 KAZUISTIKY CHLAPCŮ	46
10.1 Kazuistika č. 1	46
10.2 Kazuistika č. 2	49
10.3 Kazuistika č. 3	51
10.4 Kazuistika č. 4	52
11 SHRUTÍ A DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	55
ZÁVĚR	57
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	60
SEZNAM ZKRATEK	63
SEZNAM PŘÍLOH.....	64

ÚVOD

Téma bakalářské práce se zabývá dětmi z Mateřské školy U Studánky trpícími poruchou autistického spektra a jejich vztahem ke zdravému životnímu stylu. Porucha autistického spektra je pervazivní vývojová porucha, která narušuje mentální vývoj dítěte. Příčiny vzniku této poruchy nejsou doposud známy. V naší společnosti její výskyt není rozhodně ojedinělý, objevuje se stále častěji. Porucha představuje řadu problémů v oblasti představitosti, verbální či neverbální komunikace a sociální interakce. Poruchy autistického spektra můžeme zpozorovat již před třetím rokem dítěte. Může být také spojována s opožděným mentálním vývojem, epilepsií, úzkostmi či depresemi. Lidé trpící touto poruchou jsou známi svými stereotypy a rituály.

Autorka pracuje již třetím rokem jako učitelka v běžné mateřské škole a s těmito dětmi přichází denně do kontaktu. Již při prvních dnech strávených s těmito dětmi ve třídě si všimla určitých zvláštností. Děti s poruchou autistického spektra měly výhrady a problémy například se školní stravou, hygienou, pohybovými aktivitami či interakcí se spolužáky.

Od útlého dětství autorky ji rodiče vedli ke zdravému životnímu stylu. Jejich zásadami se řídí dodnes. U chlapců však viděla určitou absenci v oblastech zdravého životního stylu. Zdravý životní styl se totiž považuje u dětí za základní pilíř pro jejich dlouhý kvalitní život. Je důležité ho budovat a upevňovat, aby k němu kladně přistupovali i dále v dospělosti. Zdravý životní styl plní velkou úlohu při prevenci, například dětské obezity. Přitom zásady zdravého životního stylu jsou vcelku jednoduché, ale ne každý rodič se jimi řídí. Důležité je rozdělit dětem denní stravu alespoň do pěti dávek, podávat dostatek ovoce a zeleniny, zajistit dostatečný pitný režim, omezit příjem tuku, cukru i cholesterolu, denně jim podat alespoň jeden mléčný výrobek či zajistit dostatek pohybu. Velmi zásadní je celkový přístup rodiny. Pokud rodiče udávají správný příklad, jsou vzorem pro děti. V mateřské škole by se měl správného příkladu držet pedagog.

Problematiku autismu i zdravého životního stylu lze obsáhnout do samostatných prací. Jelikož se však autorka velmi aktivně zajímá a také dodržuje zásady zdravého životního stylu, napadlo ji tato dvě témata spojit. Nejvíce ji zajímalo, zda si děti trpící poruchou autistického spektra dokážou vytvořit kladný vztah ke zdravému životnímu stylu i přes jejich zaužívané stereotypy a rituály.

Teoretická část se zaměřuje na definice pojmů porucha autistického spektra, integrace a inkluze či zdravý životní styl. Dále charakterizuje současnou mateřskou školu a s ní i osobnost předškolního pedagoga. Na ni plynule navazuje praktická část. Ta obsahuje charakteristiku Mateřské školy U Studánky, Praha 7, kde autorka pracuje. Dále charakteristiku její třídy Kočičky, kde celý výzkum probíhal. Součástí praktické části je Zásobník pro podporu zdravého životního stylu. Posledním bodem praktické části jsou kazuistiky čtyř chlapců navštěvujících třídu Kočičky. Autorka v bakalářské práci použila metodu přímého pozorování, kazuistiky a analýzu dokumentů.

Hlavním cílem této bakalářské práce je vytvořit Zásobník, díky kterému autorka zjistí u dětí s poruchou autistického spektra rozdíly mezi jimi a běžnými dětmi a dále také stanoví, zda děti s PAS a běžné děti mezi sebou vzájemně spolupracují. A na závěr autorka pomocí dlouhodobého pozorování určí postoj běžných dětí a dětí s PAS ke zdravému životnímu stylu.

TEORETICKÁ ČÁST

1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA PORUCH AUTISTICKÉHO SPEKTRA

Pro laika jsou užívané termíny, jako je autismus či porucha autistického spektra neboli PAS dosti nejasné. Oba dva termíny většinou formulují stejný jev. V oblasti medicíny se jako náhrada novějšího termínu užívá pojem pervazivní vývojová porucha (Bazalová, 2017, str. 9).

Objevení poruchy autistického spektra u jedince značně ovlivní jeho fungování v dětství a později i v dospělém věku. Ovlivněn je v mnoha oblastech. Oblast sociální a komunikační je zasažena vždy. Rozdíl je pouze v jakém rozsahu. Chování je také nápadně rozdílné. Jedinec má potíže s kontaktem v rodině, při studiích, s kontaktem s pedagogy a spolužáky, v období adolescence, a i při hledání profese a udržení se v ní.

Od dob oficiální existence pojmu poruchy autistického spektra si došlo k radikálnímu vývoji. Doposud nebyl původ poruchy autistického spektra zjištěn. Postupem vývoje byl zpozorován pozitivní vývoj v pochopení původu problému, léčbě i postupech při vzdělávání. Bylo zjištěno, že správná vybraná intervence a specifické postupy mohou postižení značně zmenšit. Jedinec tím získá lepší perspektivu do budoucnosti (Thórová, 2016, str. 31).

1.1 Historie

Lidé s autismem existovali ještě předtím, než byla charakteristika zapsána do diagnostických klasifikačních systémů. Kvůli nápaditému až podivnému chování vzbuzovali u ostatních lidí všímavost. Dnešní autistické děti mohly být v době Hippokrata pojmenovány jako svaté děti. Ve středověku naopak jako děti omámené ďáblem (Thorová, 2016, str. 32).

Jednoho z prvních vymezení autismu se ujal dětský americký psychiatr rakouského původu Leo Kanner v roce 1943. Zaznamenal odlišnosti mezi autismem

a dětskou schizofrenií. Poté charakterizoval autismus jako oddělený syndrom (Reichman, 2006, str. 11).

Slovo autismus je odvozeno od řeckého „autos“, což znamená sám (Reichman, 2006, str. 11).

Slovo „autos“ Kanner použil, aby formuloval svůj vlastní předpoklad. Tvrdil, že autistické děti jsou samotářské, obklopené svým vlastním světem, který je nepřitahuje, a nedokážou navázat přátelství ani lásku. V roce 1943 Kanner vydal článek v časopise *Nervous Child* s názvem *Autistic Disturbances of Affective Contact*. Článek obsahoval výsledky jeho sledování. Sledoval 11 dětí, které nespádaly do žádné skupiny psychických onemocnění. V roce 1944 vydal pediatr Hans Asperger, působící ve Vídni, článek *Autistische Psychopathen im Kindersalter*. Popisoval čtyři kazuistiky chlapců trpících syndromem s obdobnými projevy jako Kanner (Thorová, 2006, str. 35).

Děti, které popisoval Asperger se projevovaly také těžkou poruchou sociálního kontaktu a komunikace, i když měly skvěle rozvinutou řeč a průměrnou nebo vysokou inteligenci. Také se vyznačovaly svými specifickými, až stereotypními zájmy a nemotorností (Hrdlička, Komárek, 2014, str. 12).

V roce 1949 Asperger přednášel na mezinárodním kongresu speciální pedagogiky v Amsterdamu. Jeho obsahem byly rozdíly mezi jím odhaleným syndromem a Kannerovým autismem, kdy Kanner charakterizoval děti trpící těžší formou autismu a Asperger se zaměřoval na děti s mírnější formou autismu. Termín autistická psychopatie byl za několik let vystřídán termínem Aspergerův syndrom. Termín Aspergerův syndrom poprvé aplikovala v roce 1881 britská lékařka Lorna Wingová. Zásadně přispěla ke zvýšení znalostí z psychopatologie poruch autistického spektra. Napsala mnoho knih a manuálů pro rodiče. Sama měla dceru trpící autismem (Thorová, 2006, str. 3).

1.2 Co to jsou poruchy autistického spektra

„Poruchy autistického spektra spadají do oblasti pervazivních poruch. Nejsou to psychické poruchy, ale lékařské diagnózy, které ovlivní chemické pochody mozku.“
(Jacobs, Betts, 2013, str. 13)

Průcha, Walterová, Mareš ve svém slovníku uvádí, že „*Autismus je vývojová porucha projevující se neschopností komunikovat a navazovat kontakty s okolím. Postižený obtížně vyjadřuje svá přání a potřeby, nechápe, proč mu ostatní nerozumějí. Uzavírá se do svého vlastního světa a projevuje se jako extrémně osamělá bytost*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, str. 23).

„*Termín poruchy autistického spektra je v současnosti považován za výstižnější, protože dílčí projevy a abnormální chování tyto poruchy provázející jsou velice různorodé a je diskutabilní, zda vždy i pervazivní, tedy vše pronikající.*“ (Michalová, 2012, str. 109)

Poruchy autistického spektra se v dnešním světě objevují stále. Dokonce i více než dřív. Podílí se na tom hlavně propracovanost diagnostiky poruch. Zvýšila se také informovanost společnosti o existenci poruch.

Původ poruchy není doposud znám. V minulých letech se vědci pokoušeli o vymezení pojmu a přesné příčiny vzniku poruchy. Hovoří se o teorii možné nedostatečné lásky matky k jedinci a chladných vztahů v rodině. Nebo je vznik autismu přisuzován onemocnění matky v těhotenství. Další teorií je očkování. Ani jedna z těchto teorií nebyla nikdy vědecky prokázána (Mazánková, 2018, str. 48).

Zatím se za možný původ vzniku poruchy uvádí dědičnost, metabolické poruchy, virové či infekční onemocnění v průběhu těhotenství. Například příušnice, černý kašel, encefalitida (Michalová, 2012, str. 110).

1.3 Problémové oblasti

„*Charakteristické rysy postižení se projeví ve třech oblastech vývoje, které se souhrnně nazývají triádou. Sociální integrace, komunikace a představitost.*“ (Bayer, Gammeltoft, 2006, str. 21)

Michalová ve své publikaci tvrdí, že čistě teoreticky nenalezneme dva jedince s totožnými projevy (Michalová, 2012, str. 111).

1.3.1 Sociální interakce a sociální chování

„Lorna Wingová popsala v roce 1979 tři typy sociální interakce u lidí s poruchou autistického spektra: Typ osamělý, Pasivní, Aktivní – Zvláštní, Formální (přidán až dodatečně v roce 1996).“ (Thorová, 2016, str. 65)

Forma sociální interakce není fixně daná, může se postupně měnit věkem. Můžeme se setkat také s dvěma krajními případy. Prvním je případ osamělého dítěte, které odmítá jakýkoli kontakt. Sedne si pod stůl, zahaluje si oči či uši, brumlá si. Nebo svou pozornost přesune na nějaký předmět, se kterým manipuluje. Jeho protikladem je extrémní dítě, které má nevhodné sociální aktivity, pokouší se začínat sociální kontakt kdekoli a s kýmkoli. Sahá na lidi, soustředěně se jim dívá do obličeje (Thorová, 2016, str. 65).

„Děti s autismem se často snaží pochopit sociální svět pomocí logického vztahu příčina a následek. A to je velmi náročné.“ (Beyer, Gammeltoft, 2006, str. 24)

Potíže v komunikaci se tvoří právě proto, že děti s autismem nerozpoznají naše nálady a nechápou okamžitě naše záměry. Musíme se tedy na tyto aspekty soustředit a dát dítěti patřičný čas a vysvětlení (Beyer, Gammeltoft, 2006, str. 24).

1.3.2 Komunikace

Jedinci trpící poruchou autistického spektra mají potíže s komunikací a řečí. Přibližně polovina jedinců se nikdy nenaučí verbální řeč způsobem, jenž je potřeba k běžné aktivní komunikaci (Michalová, 2012, str. 111).

Opožděný vývoj řeči je jedním z počátečních zdrojů rozrušených rodičů. Porucha komunikace se u jedinců projevuje jak v oblasti porozumění, rytmem řeči, tak i v oblasti vyjadřování. Nedostatky v této oblasti jsou u jedinců různorodé. Odlišují se například rozmanitostí vyjadřování. Někdy nemusí být řeč u dětí s poruchou vůbec zasažena, ale v celkovém řečovém vývoji objevíme vždy nějakou zvláštnost. Kvůli tomu dochází k mnoha neshodám.

Jedinci trpící poruchou autistického spektra mají také problémy i s neverbální komunikací. Nerozliší význam neverbální komunikace u druhých lidí. Je pro ně těžké vyvozovat z postoje těla nebo gesta, co si lidé myslí. Potíž mají také s projevováním

svých citů a s hledáním vhodného slova v běžné komunikaci (Thorová, 2016, str. 99–112).

1.3.3 Představivost, zájmy, hra

Základní složkou pro budování představivosti je rozvoj nápodoby. S roky dítěte se schopnost rozvíjí. Narušená nápodoba způsobuje, že se u jedince nerozvíjí hra. Ta je důležitá pro celkový vývoj dítěte (Thorová, 2016, str. 119).

Jedinci trpící poruchou ovládají hru manipulační i kombinační. Jsou to typy her, u kterých není nutná představivost ani společník ke hře. Funkční hru zvládnou jen ti jedinci, u kterých se uchovala schopnost napodobovat. Většina totiž používá hračky funkčně a obvyklým způsobem, umísťuje je do řad nebo třídí podle barev, ohryzává je. Symbolická nebo společenská hra je téměř neuskutečnitelná. Pokud je jedinec výjimečně způsobilý ke hře, můžeme volit jednoduchou společenskou hru nebo pravidla hry zjednodušit.

Jedinci s poruchou autistického spektra mají v oblibě shromažďovat různé předměty. Děti s vyšší inteligencí mají rády skutečné informace. Vědomosti jsou podobné naučnému slovníku, ale nejsou použitelné v praktickém životě (Michalová, 2012, str. 111–112).

1.4 Klasifikace

Mezinárodní klasifikace nemocí uvádí, že mezi pervazivní vývojové poruchy F84 patří:

„Dětský autismus F84.0

Atypický autismus F84.1

Rettův syndrom F84.2

Jiná dětská dezintegrační porucha F84.30

Hyperaktivní porucha sdružená s mentální retardací a stereotypním pohybem F84.4

Aspergerův syndrom F84.5

Jiné pervazivní vývojové poruchy F84.8

1.4.1 Poruchy řazené pod PAS

Aspergerův syndrom

Aspergerův syndrom je označován za sociální dyslexii. Má velmi rozmanité symptomy. Zjednodušeně řečeno se vyznačuje se jako lehká podoba autismu. Intelekt u jedinců s Aspergerovým syndromem je v normě, průměrný. Záleží však na úrovni nabytého vzdělání a na úrovni sebeobslužné zručnosti. Jedinci se syndromem mívají rozmanité zájmy a u některých z nich se jejich zájem promítne i do profesní oblasti (Čadilová, Žampachová, 2012, str. 12). Ze zkušeností Thorové jsou jedinci s Aspergerovým symptomem spíše pasivní a nemají závažné problémy v oblasti chování. Zvládnou běžnou školní docházku. Jestliže získají profesi a životního partnera, jsou schopni vést normální život. Ve společnosti mohou působit jako introverti. Opakem jsou jedinci, kteří mají problémové chování a neobejdou se bez asistenta. U těchto jedinců se doporučuje docházka do speciální školy. Mají problém udržet si zaměstnání a navázat partnerský vztah.

Vývoj řeči je většinou mimořádný. Působí dojmem, že se učí vše popaměti. Projevuje se to recitováním úryvků knih či pohádek nebo básní. Od běžných vrstevníků se odlišují stylem řeči. Řeč je nápadně mechanická, šroubovitá, formální. Obtížně se začleňují do kolektivu vrstevníků. Jedinci často propadávají neovladatelnému vzteku.

Podle schopnosti a dovednosti se přizpůsobit rozlišujeme dva druhy. Nízko funkční AS. Může se projevovat těmito způsoby: problémy v chování, negativismus, vyžadování rituálů, agresivita, nutkavé navazování kontaktu, průměrný intelekt, hyperaktivita... Vysoce funkční AS se může projevovat sociální naivitou, pasivitou, chybění problémového chování (Thorová, 2016, str. 188–194).

Dětský autismus

Míra závažnosti poruchy bývá různorodá. Liší se formy mírné a těžké. Potíže mohou mít v oblastech sociální integrace, komunikace a představitosti. Jedinci mohou mít i další dysfunkce, které na společnost působí dosti odlišným, abnormálním až podivným chováním (Čadilová, Žampachová, 2012, str. 11–12).

Typický projev autismu se může stářím dítěte měnit. Autismus jde diagnostikovat v kterékoli věkové skupině. Problém v dnešní době je v tom, že jedinci, kteří žijí v různých institucích mají nesprávnou diagnózu. Zaměstnanci nemusí vědět, že jedinec má problémy, které souvisí s poruchou autistického spektra. A proto chování jedinců může mít dopad – nesprávný přístup zaměstnanců (Thorová, 2016, str. 179–184).

Rettův syndrom

Rettův syndrom je velice těžká vývojová porucha mozku. Má negativní vliv na somatické i psychické funkce. Mezi základní příznaky patří ztráta kognitivních schopností, ztráta koordinace pohybů a ztráta účelných schopností rukou (Thorová, 2016, str. 214).

Přítomnost Rettova syndromu v běžné formě je charakterizována u děvčat, jelikož majorita chlapců kvůli tomuto syndromu s mutací genu nepřežívá (Čadilová, Žampachová, 2012, str. 13). Rettův syndrom je ve většině případů doprovázen epilepsií. Uvádí se až 80 %. V období dospívání se četnost záchvatů většinou snižuje a frekvence slábne. Častost záchvatů má zřejmě souvislost s malým obvodem hlavy.

Sociální chování je u dívek velmi pozitivní, mají rády společnost, radují se z pochval, rozumí legraci a dobírání. Dokážou udržet oční kontakt i sociální úsměv. Komunikace je obtížná. Zvládají rozumět, ale problém nastává ve schopnosti vyjádřit se (Thorová, 2016, str. 214–221).

Atypický autismus

Atypický autismus je velice různorodá složka. Jedinec vyhovuje znakům pro dětský autismus, ale součástí je také množství dalších jiných symptomů. Jde o problémy v oblasti sociální, emoční i v chování. Pro určení diagnózy je podstatné, že se atypický autismus neshoduje s měřítkem pervazivních poruch. Nevyskytují se žádné speciální postupy pro co nejlepší stanovení diagnózy. Diagnóza je tudíž závislá na špičkovém posouzení odborníka. Nejčastěji mají jedinci problém s navazováním vztahů s vrstevníky a mimořádnou přecitlivělost na určité vnější podněty (Thorová, 2016, str. 184–187).

Dětská dezintegrační porucha

Tuto poruchu poprvé popsal pan T. Heller. Jedná se o poruchu, kdy po období klasického vývoje dochází k výraznému útlumu již nabytých schopností. Začátek poruchy se obvykle vyskytuje mezi druhým až desátým rokem. Pokles nabytých schopností může být náhlý, nebo vše trvá i řadu měsíců. Jedinec má problémy s komunikací i v sociálních dovednostech. Jedinci nikdy nedosáhnou normy. Zdroj poruchy není dosud znám.

Jiné pervazivní vývojové poruchy

Tento druh poruchy se v Evropě mnohdy neužívá. Měřítko pro diagnostiku nejsou přesně vymezena. Jde o neurčitou shromažďovací skupinu. Buď jde o skupinu jedinců, u kterých jsou komunikace i ostatní složky narušeny. Nejsou však narušeny až do takové míry, aby splňovaly diagnózu autismu. Nebo jde o skupinu jedinců, kteří mají porušenou představitelost. Libují si ve stereotypu a striktních zájmech (Thorová, 2016, str. 196–211).

Autistické rysy

Pojem autistické rysy není diagnóza. V lékařských zprávách jedinců se tento pojem objevuje často. U řady jedinců je pojem přidělen pouze proto, že projev autismu není příliš jasný. V druhém případě se jedná o poruchu autistického spektra, ale odborník substituuje projev chování za jinou diagnózu. Nejčastěji zaměňován s atypickým autismem nebo autistickými rysy s mentální retardací. Chybí zde jasná definice tohoto pojmu, protože kvůli nesprávně stanované diagnóze se jedincům nedostává správné péče (Čadilová, Žampachová, 2012, str. 13).

2 INTEGRACE A INKLUZE

Integraci chápeme v hlavním slova smyslu jako sdružování částí v jeden celek. Je to proces, ve kterém dochází ke sblížení menšinové skupiny s většinovou hlavní skupinou. Za cíl integrace považujeme začlenění jedinců z oblasti menšinové skupiny. Pojem integrace v oblasti školství lze charakterizovat jako „*Pomoc jedinci s postižením začlenit se do třídy a přizpůsobit se třídě ve škole běžného typu*“ (Svobodová, Vítečková a kol., 2017, str. 82).

Integrace je označována jako vrcholný stupeň socializace člověka. Opakem socializace je segregace. Segregací rozumíme vylučování jedince ze společnosti. Pojem „*sociální integrace je proces rovnoprávného začlenění člověka do společnosti*“ (Slowík, 2012, on-line). A vztahuje se na všechny členy společnosti.

Znevýhodnění jedinci se ve svém životě integrují do řady oblastí. Školská integrace: týká se individuálního zařazení znevýhodněných jedinců do běžných tříd nebo do školy se speciální třídou. Pracovní integrace: zaměstnávání znevýhodněných jedinců s přeměněnou pracovní způsobilostí, různé projekty atd. Společenská komunitní integrace: bydlení a společenské prostředí bez bariér, sociální podpora k vedení samostatného života (Slowík, 2012, on-line).

Inkluze je označována za vyšší fázi integrace. Jde o dlouholetý postup zapojení znevýhodněných jedinců do hlavní společnosti. Velmi významné je oboustranné respektování. Princip inkluzivního postojů tkví v rovnocennosti všech lidí jak v důstojnosti, tak v právech (Kelnarová, Matějková, Vojkovská, 2016, str. 44).

„*Inkluze je nikdy nekončící proces, ve kterém se lidé s postižením mohou v plné míře zúčastňovat všech aktivit společnosti stejně jako lidé bez postižení.*“ (Slowík, 2012, on-line)

K povzbuzování inkluze dochází již v předškolním vzdělávání. Vyskytuje se tvrzení, že odstranění znevýhodnění ve vzdělávací oblasti a umožňování kvalitního vzdělání v předškolním věku má pozitivní vliv na předcházení sociálních problémů. Inkluzivní mateřská škola se neobejde bez učitele, který je ochoten uznávat početnou rozmanitost potřeb jedinců (Svobodová, Vítečková a kol., 2017, str. 82–83). Inkluze je společný systém vzdělávání všech dětí, který umožňuje dětem docházet do běžného typu škol, pokud možno v místě bydliště (Tannenbergerová, 2016, str. 35).

2.1 Podmínky integrace

Přípravenost jedince na integraci je jedna z nejdůležitějších složek kompletního integračního procesu. Pokud není připraven, není schopen se integrovat. V případě vzdělávání by narušil běžné žáky a důsledkem by bylo jejich zhoršení v edukaci. Hlavním znakem jsou rozumové schopnosti. Přípravenost rodiny je velmi důležitá. Pro vzdělávání dětí je podstatným společníkem také rodič. Rodiče musí zhodnotit možnost transportu do školy. Rodiče by měli dát pozornost dítěti i při vzdělávání doma.

Připravený pedagog musí mít kladný přístup k integraci. Musí mít vystudovanou speciální pedagogiku, měl by připravit děti na spolužáka s postižením, umět pracovat jednotlivě s žáky a nepřeceňovat je. Ve školském zařízení by mělo být školní poradenské pracoviště s kvalifikovaným radcem, metodik prevence, psycholog. Škola musí být na dítě s postižením řádně připravena. Měla by být zásobena, mít materiální podmínky. A také dostačující technické vybavení.

Vhodné kompenzační pomůcky spadají pod materiální vybavení. Každé dítě má právo připojit se do každého předmětu. Proto musí být škola připravena s dětmi pracovat. Počítačová technika má stejné podmínky jako kompenzační pomůcky. Každý druh postižení vyžaduje jinou pomůcku. Komunikativní dovednosti jsou ze všeho nejdůležitější. Učitel je povinen být schopen vzájemně komunikovat, a to různými komunikačními prostředky. Musí si dávat pozor, aby nevznikala nedorozumění (Kelnerová, Matějková, Vojtkovská, 2016, str. 45–46).

2.1.1 Kompetence pedagoga pro inkluzivní přístup

Po učiteli se požaduje několik základních hodnot. Respektování rozmanitosti dětí a jejich podpora, vzájemná spolupráce, další profesní vývoj. Od učitele se požadují znalosti a dovednosti, které mu pomohou v praxi (Svobodová, Vítečková a kol., 2017, str. 84).

3 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Předškolní období je často označováno jako „Kouzelné období“. I když se může zdát, že děti v tomhle věku nemají starosti, je to jen dojem. Dítě má několik obav a problémů. Předškolní věk je charakterizován jako období fantazie, her, a zájmu o různou poutavou činnost. Děti jsou nadšené, jsou zvědavé, často se smějí. V tomhle věku se utváří jejich povahové rysy a projevuje se individualita dítěte. V mnoha věcech začínají být samostatné. Zvládnou se po nějakou dobu soustředit. Fantazie dětí je obrovská, ale už by měly rozlišit pohádky od reality. Pohádky mají velmi rády. Tvoří si své vlastní příběhy. Zde se projevuje jejich fantazie.

Dítě předškolního věku potřebuje v životě své vrstevníky. Ti mu pomáhají k učení různých sociálních rolí. Učí se ke kamarádství, vzájemné spolupráci a domlouvání. Vylepšují si své komunikační schopnosti. Rodiče ani učitelé nesmí dítě od ostatních dětí izolovat. Děti vyžadují společnou hru. Dospělí by ji měli respektovat (Paulínová, Neumannová, 2008, str. 72–73).

Tělesný vývoj: Po završení prvního rodu dítěte se tempo tělesného růstu snižuje. Dítě je sebevědomé v pohybu i v jemné motorice. Dítě zvládne například jezdit na odrážedle, chodit bez větších problémů po schodech, zvládá malování. V šesti letech má mozek dítěte asi 90 % úplné hmotnosti. Činnost mozku se přibližuje k aktivitě dospělého.

Psychický vývoj: Dítě se osamostatňuje. Typickým rysem je egocentrismus. Dále myšlení, které přenáší lidské vlastnosti na jevy přírody nebo věci.

Vývoj hry: Hra se v tomhle období jeví jako bezcílná. Vyvíjí se díky jejich zkušenostem a podporuje jejich fantazii. Objevuje se několik typů her, mezi něž patří funkční nebo činnostní hra, velmi důležitou je pohybová hra, konstrukční fiktivní nebo symbolická hra, hra s pravidly a hra ve skupině.

Mateřský jazyk: Artikulační ústrojí je plně vyvinuto před narozením. Umístění řečového střediska není na začátku dáno. Upevňuje se až v dospívání. Angličan Bernstein odlišuje více vyvinutý způsob verbálního vystupování střední vrstvy od limitovaného způsobu verbálního vystupování nižší vrstvy.

Vývoj myšlení: Řešení problémů může řešit ze zděděných schopností nebo na základě procesů učení (Kern, 2000, str. 174–176).

3.1 Vývoj dětí s autismem

U řady dětí s autismem se zvláštní vyvíjení odhalí již ve stadiu žvatlání. Někdy se toto stadium vůbec nedostaví. Někteří rodiče naopak tvrdí, že v tomhle stupni nevysledovali žádné vybočení z normy. Děti s autismem se začínají lišit od běžných dětí již při prvních hrách, jako je například „paci, paci“, kdy o tenhle typ her nemají zájem. Řada rodičů říká, že dítě vůbec neodpovídá na volání jeho jména. A také se jim nedaří zaujmout jeho pozornost. Někdy odpovídá na mluvené slovo, různý podmět nebo zvuk, jindy na stejný podmět nereaguje. Odborníci se domnívají, že na tom má podíl „nervový systém reagování“, který je buďto zapnut, nebo vypnut. Děti trpící poruchou jsou buďto hyperaktivní, nebo extrémně hypoaktivní. Tyto dva typy jsou diametrálně odlišné. První typ se projevuje aktivnější komunikací. Hypoaktivní jsou zase méně problémoví.

Děti trpící poruchou se naučí pět až deset slov. Jsou velmi charakteristické např. kočka, policie, tramvaj, metro apod. Tato slova se v jeho slovníku objeví po určitou dobu, a pak zase zmizí. Je to důkaz problému, kdy dítě není schopné porozumět významu jazyka pro komunikaci. Mnoho dětí s poruchou setrvá po prvním období němých. Druhá polovina dětí s poruchou si po nějaké době uváznutí osvojí řeč a začne reprodukovat slova, která slyší okolo sebe. Velmi častá je u dětí s autismem také patolálie, kdy neustále opakují slova či věty. Často děti s poruchou špatně užívají osobní zájmena. Problém nastává také v komunikaci, kdy nechápu správný význam (Gillberg, Peeters, 1998, str. 22–24).

4 SOUČASNÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA

Předškolní vzdělávání je legislativní složkou systému vzdělávání v ČR. Reprezentuje první stupeň veřejného vzdělávání, které spadá pod Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Instituce se musí řídit veškerými požadavky a pokyny stanované MŠMT. Předškolní vzdělávání převážně vykonává instituce mateřská škola.

Je určena především pro děti od 3 do 6 let. Výjimečně od dvou let, nebo někdy i do 7 let věku dítěte, v případě odkladu školní docházky.

Vzdělávání se snaží nejvíce zohlednit vývoj dítěte a jeho sociální, společenské a kognitivní potřeby. Zvláštnosti vzdělávání by měla být respektovány. K tomu slouží rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání z roku 2004.

Můžeme říci, že mateřská škola je veřejná služba, která je všeobecně orientována na dítě, rodinu a na společnost. Rodiče by se měli bezprostředně zajímat, co všechno ve škole probíhá. V dítěti by měla škola zase objevit a rozvíjet vlohy jeho osobnosti. Matkám pomoci znovu získat profesi.

Důležitá je také spolupráce mateřské školy s rodinou. Počítá se s aktivní účastí na různých schůzkách, besídkách, slavnostech. Rodiče mohou nabídnout účast na výletě nebo na začátku roku při adaptační části. Skutečnost je však jiná, rodiče nemají příliš zájem o tyto aktivity. Příčin je hned několik. Rodiče se nemusí v instituci cítit dobře nebo neví, jak se chovat. Nebo jen nenašli správnou cestu k otevřenému soužití mezi rodičem a učitelem. Úlohou učitele je, aby zajistil fungování mezi rodičem a školou a vznikl hodnotný mezilidský vztah.

4.1 Školní vzdělávací plán

Všechny školy mají své školní vzdělávací plány, jinak nazývané kurikulum školy. To vyjadřuje všechny vzdělávací cíle a stanovuje cíle v různých oblastech vzdělání. Stěžejní pro tvorbu školního vzdělávacího programu je rámcový vzdělávací program. V názvu plánu bývá občas vyznačen okruh, na který se škola zaměřuje. Pod názvem bývá někdy uvedena filozofie školy. V plánu musí být uvedeny cíle, které si škola stanovila. Objevují se tam také metody pedagogické práce, do kterých spadá i individuální práce.

V plánu jsou předložena pravidla a organizace denní práce a pojetí každého třídního programu. Poskytuje informace o hodnocení práce v oblasti pedagogické, organizační a ekonomické. Nabízí informace o pracovním kolektivu školy a o vzájemné spolupráci mezi školou a rodiči (Kořátková, 2014, str. 101–122).

4.2 Osobnost předškolního pedagoga

„Učitel je obecně osoba podněcující a řídící učení jiných osob, vzdělavatel. Jeden z hlavních aktérů vzdělávacího procesu, profesně kvalifikovaný pedagogický pracovník, vykonávající učitelské povolání. Učitel spoluvytváří edukační prostředí, klima třídy, organizuje a koordinuje činnosti žáků, řídí a hodnotí proces učení a jeho výsledky.“
(Průcha, Walterová, Mareš, 2009, str. 326)

Pod pojmem učitelka mateřské školy si představíme spíše učitelku, která vyniká celou řadou dovedností od ručních prací až po hru na nástroj. Co se týká vzdělání, mohou ho získat na vyšší odborné škole, nebo střední škole zaměřené na předškolní pedagogiku. Dále také získávají kvalifikaci na bakalářských a magisterských programech zaměřených totožným směrem. Poté je možnost programu na vysokých školách formou celoživotního vzdělávání. Učitelé jsou povinni se dále vzdělávat (Svobodová, Vítečková, 2017, str. 13–17).

5 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

„Pojem zdraví podle holistického přístupu znamená tělesnou, duševní harmonii. Podle Světové zdravotnické organizace je to jednota fyzického, psychického a sociálního zdraví.“ (Csete, 2016, str. 5)

Celý svět pohlíží na zdraví jako na významnou cennost člověka. Děti si to většinou neuvědomují a za prioritu považují spíše hračky, elektroniku, spolužáky nebo různé zájmy. Postupem věku se jejich názor shodne s názory dospělých.

Pro zdraví jsou důležité jeho čtyři složky:

- *„Fyzické zdraví: tělesné (anatomické a funkční parametry organismu)*
- *Psychické zdraví: duševní (prožitky, emoce, postoje, chování, ...)*
- *Sociální zdraví: společenské (vztahy v rodině, ve škole, na pracovišti, životní role a sociální jistoty, kulturní zvyky a jiné)*
- *Spirituální zdraví: duchovní (víra, náboženství, sekty a jiné)“ (Hřivnová, 2013, str. 8)*

Naše zdraví je závislé na několika faktorech. Rozlišujeme vnitřní faktor, ten obsahuje genetický základ. A vnější faktor, který zohledňuje prostředí, ve kterém žijeme, životní styl, úroveň a kvalitu zdravotní péče.

Pozitivně může působit celá řada skupin, jako je: výživa, dostatečná fyzická aktivita, správný denní režim či různé psychické okolnosti. V období puberty a dalších stadií života může zdraví ovlivnit několik činitelů. Mezi ne patří nadměrná konzumace alkoholu, drog či nadměrné kouření nebo riskantní sexuální chování. Důležité je již v předškolním období provádět prevenci, kdy můžeme u dětí utvářet vhodný názor a eliminovat rizikové chování. Výchova ke zdraví tedy vytváří různé stereotypy, dobré zvyky duševní hygieny, které pomáhají k menší přítomnosti civilizačních chorob. Výchovu ke zdraví a jeho podporu obsahuje Rámcový vzdělávací program. Jedná se o oblast dítě a jeho tělo (Hřivnová, 2013, str. 9–11).

5.1 Problémy dětí dnešní doby

Děti jsou odlišné od dospělých osob a mají své zvláštnosti. Mnoho výzkumů dokázalo, že životní styl dětí se za několik let rapidně zhoršil. Dnešní děti méně navštěvují zájmové kroužky a dávají přednost televizi, internetu či počítačovým hrám. Negativní dopad má i chvátavý vývoj světa informatiky. To způsobuje obezitu, špatné držení těla, vyčerpání, bolest hlavy. Tvorba osobnosti dětí probíhá do šesti let. Proto je pro dítě důležitý učitel v mateřské škole, který může jeho formování ovlivnit. Pedagog v mateřské škole může formování dítěte ovlivnit pomocí různých pohybových her. V oblasti výživy škola podporuje dítě vyváženým jídelníčkem, který tvoří odborníci (Šimik, 2013, str. 24–25).

5.2 Výživa

Stravování splňuje jeden z primárních požadavků člověka. Správná výživa hraje velkou roli ve zdraví a ve zkvalitnění života. Naše strava a strava dětí musí zahrnovat určité složky, jako jsou bílkoviny, tuky, vitamíny a sacharidy. V dnešní době lidé nedávají patřičnou pozornost tomu, co jedí. Velký pozor si musí dát také na množství zkonsumovaného jídla, ale i na jeho kvalitu a složení. V dnešní době se kvalita stravy odvíjí i od stavu financí (Csete, 2016, str. 9).

Úkolem výživy je dostat do těla energii pomocí živin, stavební materiál a látky, které potřebuje lidské tělo k fungování. Lidé jedí z několika základních příčin. První příčinou bývá pocit hladu související s nutností dodání energie. Organismus koordinuje příjem potravy ve třech směrech: Nepodmíněný reflex pomocí centra sytosti a hladu reaguje na cukr v krvi. Podmíněný reflex funguje jen při zrakových, sluchových či jiných vjemych. A volní aktivita vědomě upravuje množství jídla a potlačuje reflexní příjem jídla. Ve výživě se odrazí i faktory psychologické, sociokulturní, spirituální nebo vliv rodiny – například na návštěvě u babičky, kdy se od jedince čeká, že pokrm ochutná, v různých institucích, jako je školní jídelna nebo nemocniční jídelna, kdy jíst musí. Dalším faktorem může být upřednostňování výživového směru rodiny či jejího náboženství. Stravu ovlivňuje i zdravotní stav. Myslí se tím různá onemocnění, která mají

úzkou spojitost s výživou. Mezi ně patří potravinové alergie, diabetes, celiakie nebo nemoc trávicího traktu.

Jako první učí dítě ke zdravé či správné výživě rodina. Teprve pak je druhotným učitelem škola a společnost. Dítě je ovlivňováno několika způsoby. Může být verbálně pobízeno, kdy rodič vysvětluje, jak je daná potravina pro jeho tělo důležitá nebo jen pojmenovává pokrm. Rodič působí i neverbálním povzbuzováním, kdy na dítě působí jeho intonace hlasu, gestikulace nebo i postoj. Důležitou roli hraje vlastní potravní chování rodičů. Dítě si instinktivně bere příklad z rodičů. Pokud rodič nepreferuje nějakou potravinu a dává to najevo, je jasné, že dítě ji taky nebude mít rádo. Rodiče by měli dítěti dávat také správný vzor ke stolování.

5.2.1 Biologické aspekty

Pro lidské tělo je velmi důležitý pravidelný příjem energie. Tu do těla dopravují živiny. Máme na mysli bílkoviny, tuky a cukry. Do dětského těla by měly být dopravovány v určitém poměru. Proteiny v 15 %, lipidy ve 25 až 35 % a sacharidy 50 až 55 %.

Sacharidy rozdělujeme na monosacharidy (glukóza a glukonan) a disacharidy. Glukóza je pro lidské tělo zásadní a dokáže ji využít. Glukanon pomáhá k tvorbě glukózy. Naopak disacharidy obsahují sacharózu. Ta se vyznačuje sladkou chutí, kterou děti zbožňují. Objevuje se ve všech sladkostech, džemech či džusech. Její celkový příjem by neměl překročit 10 až 20 %. Dále pak obsahují oligosacharidy, které jsou například v luštěninách a polysacharidy, které jsou obsaženy v pečivu, těstovinách, bramborách, rýži.

Tuky jsou také důležitým zdrojem pro tělo. Podkožní tuk má velkou úlohu v termoregulaci a tuk kolem orgánů zastává funkci bezbariérové ochrany. Zásadní roli hrají v činnosti nervového systému. Tuky dělíme na nasycené mastné kyseliny. Ty jsou obsaženy převážně v mléčném tuku a v rostlinném tuku, například palmový a kokosový olej. Dále rozlišujeme nenasycené mastné kyseliny, které se rozdělují na monoenoové a polyenoové. Tyto tuky jsou pro děti nezbytné, zajišťují správný vývoj a funkci mozku. Existují ještě transnasycené mastné kyseliny. Jejich zástupci se objevují zejména v margarínech.

Bílkoviny mohou tvořit až 18 % tělesné hmotnosti dospělého člověka. Obsahují aminokyseliny a část z nich je pro člověka zásadních. Podporují tempo metabolismu a také fungování nervové soustavy. Zdrojem bílkovin je maso, mléko, vejce, luštěniny a jiné.

Vitamíny a minerální látky jsou takzvané vedlejší živiny. Jsou nezbytné pro lidské tělo, jelikož si je samotné neumí vytvořit. Mezi ty významné patří vápník a železo.

5.3 Pitný režim

Voda je pro člověka nesmírně důležitá. Tělo dítěte zahrnuje až 70 % vody. Vodu do těla dostáváme pomocí nápojů nebo v podobě pevné stravy. Vodu z těla ztrácíme potem, vylučováním moče a stolice. Denně dítě může přijímat i ztrácet tekutiny až 5krát rychleji než u dospělý jedinec. Proto je pravidelný pitný režim u dětí nesmírně důležitý. Pokud není zajištěn dostatečný přísun tekutin, může se u dítěte objevit dehydratace. Ta se projevuje pocitem žízně, malátností, únavou a bolestí hlavy. Opakem je takzvaná hyperhydratace, kdy je v těle nadměrné množství tekutiny.

Ideální nápoj by měl mít trochu kyselou chuť, ne moc sladkou, teplotu přibližně 10 °C a měl by být neperlivý. V průběhu dne by se mělo pít častěji, a ne nárazově. Za hodinu by mělo předškolní dítě vypít 150 ml tekutiny. Nejideálnější tekutinou je „kohoutková“ voda z vodovodu či studny. Je nejvíce dostupná. Dalšími možnostmi tekutin jsou balená pitná voda, minerální voda, syčené nápoje, džusy a zeleninové šťávy, čaj, limonády. U všech těchto typů je vhodné druhy střídat a mít na paměti, že některé obsahují velký podíl cukru a dalších látek. Mezi nevhodné nápoje pro děti řadíme toniky, energetické, kolové a kofeinové nápoje (Hřivnová, 2013, str. 14–28).

5.4 Stravování v mateřské škole

Stravování v mateřských školách mají na starosti pracovníci jídelny, a hlavně ředitel mateřské školy. Ten by měl znát pravidla stravování a mít přehled. Na pomoc k tvoření jídelníčku si mohou přizvat odborníky, kteří jim pomohou s rovnováhou všech pokrmů. Stravování v institucích spravuje zákon o školním stravování č. 107/2005 Sb.

Zákon obsahuje takzvaný spotřební koš. Ten určuje četnost jednotlivých druhů potravin, které musí být obsaženy v měsíčním jídelníčku. Ten je dále rozdělen podle věku dětí. Týká se to skupin, jako jsou masa, ryby, mléčné výrobky, cukry, ovoce, zelenina a další. Nepřípustné pro děti jsou uzeniny. Těm se musí jídelna vyhnout, kvůli vysokému obsahu soli. Pestrost pokrmů je pro děti velmi důležitá a je rozdílná od pokrmu dospělého.

Zásadní úkol školního stravování je zejména vedení ke zdravému životnímu stylu. Je nesmírně podstatné, aby školní jídelna vařila chutně, moderně, a hlavně zdravě (Šimik, 2013, str. 135–136).

Dietní stravování nemusí ze zákona školní jídelna poskytovat. Rodiče většinou jídlo ráno přináší a školní jídelna pokrm pouze ohřívá. Nebo je pokrm přivezen z jiné jídelny. Školní jídelna zajišťuje 60 % denní energie dítěte. Jde o přesnídávku, oběd a odpolední svačinu. Výhodou stravování v předškolní instituci je přesný čas podávání pokrmů. Pravidelnost stravy je prevencí proti dětské obezitě. Rodiče ráno zajišťují snídani, u té je důležitý také pitný režim. V mateřské škole pak mají kolem deváté hodiny přesnídávku. Ta podporuje schopnosti soustředění, pozornosti a učení se. Je to asi 15 % denního příjmu energie dítěte. Oběd zahrnuje až 35 % denního příjmu energie. Zde není nutné mít polévku a hlavní jídlo. Součástí by měla být zelenina a ovoce. Ale není nutná zelenina syrová. Tepelně zpracovaná zelenina je totiž lépe stravitelná. V zimních měsících je lepší zelenina konzervovaná nebo zmražená, protože ta se sklízí dozralá. Odpolední svačina by měla mít už jen 10 % denního příjmu energie. Upřednostňují se zejména potraviny s nižší energetickou hodnotou a s nižším glykemickým indexem. V průběhu dne by mělo mít dítě přístup k pitnému režimu.

5.5 Pohyb

Pohyb je pro předškolní děti hlavní složkou jejich života a jejich činnosti. V tomto věku mají hodně času na pohybové činnosti. Je to období fantazie, mnoha her a dovádění. Děti v tomto věku by měly mít značnou potřebu sportu. V současné době je realita jiná. Děti dávají přednost pasivní aktivitě. Stále častěji upřednostňují televizní obrazovky, mobily a tablety. Děti si v předškolních letech formují vztah k pohybovým aktivitám a ke sportu. Důležitá je vždy volba aktivity, která by měla obsahovat rozvíjení, pak samotnou aktivitu a zklidnění (Hřivnová, 2013, str. 56–59).

Omezení pohybu dítěti způsobuje vnitřní napětí, které se na něm negativně projevuje. Také řízené činnosti a hry nejsou pro děti vhodné. Děti potřebují dát prostor své fantazii a neřízeně si hrát. Nejvhodnější jsou spontánní dětské aktivity bez zjevných zákroků dospělého. Děti se rády nadchnou pro cokoli nového a pokud si zapamatují pohyb jako něco dobrého a uspokojujícího, je tu vyhlídka, že si pro sport najdou cestu i v dospělosti. Hry a pohybové aktivity učí dítě k samostatnosti, ke spolupráci a mnohdy si i pomocí aktivity najde kamarády.

Ve spojitosti s pohybem musíme klást důraz na několik věcí. Děti musíme do aktivit zapojovat všestranně, abychom nezatížili jen některé svalové skupiny, díky kterým by se mohl porušit zdravý tělesný vývoj. Důležitá je gymnastická průprava a také hravá forma aktivit. Nesmí chybět cviky pro správné držení těla, kdy se děti učí správnému návyku a podporují tím správný vývoj páteře. Nejdůležitější je však budování pozitivního vztahu ke sportování. Je dokázáno, že pravidelně sportující děti jsou méně nemocné a udržují si zdravou tělesnou hmotnost. Sport má také kladný dopad na jejich psychiku.

5.6 Pohyb v mateřské škole

Mateřská škola podporuje také pohyb u dětí. Je to jeden z hlavních pilířů. Třída musí splňovat správné hygienické podmínky. Je vybavena vhodným nábytkem, je dostatečně světlá a větraná a bez květin způsobujících alergie. Děti si zde prohlubují své hygienické návyky, mají dostatek spontánního pohybu, procvičují jemnou i hrubou motoriku, praktikují různá dechová cvičení, učí se relaxovat. Pedagog by měl zajistit, aby mělo dítě dostatek pohybových aktivit venku i uvnitř, třída musí být vybavena adekvátním náčiním. Aktivity by se měly střídát a musí tu být dostatek prostoru na odpočinek. Po celou dobu musí být poskytnut dostatečný pitný režim. Pedagog respektuje režim dne a tvoří kladné sociální prostředí. Děti nesmí přetěžovat. Pedagog si nemůže dovolit znemožnit dítě, které danou aktivitu nezvládá.

V mateřské škole mají před svačinou řízené ranní cvičení. Pedagog má na výběr mnoho forem. Cvičení s hudbou, cvičení s plyšovou hračkou, překážkovou dráhu. Děti si zde protáhnou tělo, soustředí se na správné dýchání a na držení těla. Dále zde jsou pohybové chvílky, například básnička s pohybem, která obsahuje jednoduchý pohyb. Tematicky zaměřené pohybové hry obsahují různé téma, například na Mrazíka nebo

Mlha. A hudebně pohybové hry, kdy se hudba využívá k rytmizaci (Šimik, 2013, str. 144–157).

5.7 Prevence proti závislosti

I přes to, že v předškolním věku děti neužívají návykové látky, je nutné formovat jejich názor na škodlivost těchto látek. Děti by si měly uvědomit možná rizika, které návykové látky způsobují. Rámcový vzdělávací plán požaduje, aby předškolní děti správně rozlišovaly, co je pro lidské tělo zdravé a co mu škodí. Zásadním činitelem je kladné působení výchovného vzoru, kdy je například rodič nebo pedagog nekuřák. Nezbytné je informovat děti o škodlivosti cigaret a alkoholu, i když toto téma pro předškolní děti není až tak vhodné. Děti by měly být seznámeny s dopadem zdravotních problémů spojených jak s kouřením, tak s požíváním alkoholu (Hřivnová, 2013, str. 60–74).

5.8 Pedagog podporující zdraví

Pedagog má jako nejdůležitější úkol učit a vychovávat ke zdravému životnímu stylu. Měl by znát a řídit se všemi principy zdravého životního stylu. Je to těžký úkol, jelikož se svět ustavičně mění. Nejdůležitějšími oblastmi, v kterých by se měl umět pohybovat je výživa, pohybová aktivita, prevence škodlivých látek, vhodné trávení volného času, psychický vývoj dítěte a oblast sociální. Pokud potřebují rodiče dítěte radu, pedagog by měl umět zareagovat a odpovědět, popřípadě by jim měl doporučit odborníky. Měl by si také zachovat profesionalitu a dodržovat mlčenlivost.

Podmínkou pro pozitivní vliv pedagoga na děti je přirozená autorita. V mateřských školách se vyskytují zejména učitelky. Ty zpříjemňují dětem pobyt v mateřské škole i pochválením, vlídným slovem či obejmutím. Pozorují příznaky možné nemoci. Je nezbytné, aby pedagog sám realizoval to, co po dětech žádá. Pedagog také připravuje témata spojená se zdravým životním stylem do celoročního plánu. Vyrábí dětem různé pedagogické pomůcky či vymýšlí činnosti, kdy se děti seznamují s touto problematikou. Důležitá schopnost pedagoga je tvořivost a nápaditost. Pedagog je také

povinen upozornit na jakoukoli potíř zdravotního stavu dítěte. Například vadrné držení těla, kulhání, zhoršující se sluch či zrak. Také pozoruje vztahy s ostatními dětmi (Šimik, 2013, str. 45–55).

PRAKTICKÁ ČÁST

6 METODIKA

Hlavním cílem praktické části bakalářské práce je tvorba Zásobníku pro děti s poruchou autistického spektra a jeho aplikace na tyto děti. Dále pomocí Zásobníku zjistit informace o rozdílech v oblasti zdravého životního stylu mezi běžnými dětmi a začleněnými dětmi s PAS, které se nachází v Mateřské škole U Studánky Praha 7. Zásobník byl vytvořen autorkou. Obsahuje činnosti zaměřené na zdravý životní styl. Dotýká se například témat zdravé stravy, pohybu či správné hygieny. Zásobník je obsažen v kapitole č. 9.

Praktická část bakalářské práce zahrnuje informace o vybraném postupu, místě, kde se výzkum odehrává, výsledcích výzkumu a jejich interpretaci a závěr.

6.1 Dílčí cíle

Dílčím cílem praktické části bakalářské práce je probudit pomocí Zásobníku u dětí kladný vztah ke zdravému životnímu stylu.

Dalším cílem je zjistit, zda děti s PAS a běžné děti mezi sebou vzájemně spolupracují.

Dále zjistit pomocí dlouhodobého pozorování jejich postoje ke zdravému životnímu stylu.

6.2 Výzkumné otázky

Existují rozdíly ve znalostech zdravého životního stylu mezi běžnými dětmi a začleněnými dětmi s PAS?

Dokážou tyto dvě skupiny dětí navzájem spolupracovat?

Navazuje dítě s PAS sociální vazby s vrstevníky při spolupráci a řešení problémů v oblasti zdravého životního stylu?

Přijímají a tolerují děti během dne odlišné chování dětí s PAS?

Zlepšily se rozdíly ve znalostech zdravého životního stylu po aplikování Zásobníku u běžných dětí a dítětem s PAS?

Probudil se u běžných dětí a u dětí s PAS kladný vztah k zdravému životnímu stylu?

Omezuje dětem porucha autistického spektra žít zdravý životní styl?

6.3 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek tvoří čtyři děti ze třídy Kočičky, které navštěvují Mateřskou školu U Studánky se sídlem Praha 7. První výzkumný vzorek je chlapec s diagnostikovanou poruchou autistického spektra – Aspergerův syndrom. Druhý výzkumný vzorek je chlapec s podezřením na poruchu autistického spektra. První dva chlapci byli začleněni do běžné třídy bez osobního asistenta. Třetí a čtvrtý výzkumný vzorek jsou také chlapci, kteří však netrpí žádnou poruchou. Všem čtyřem chlapcům je pět let.

6.4 Místo výzkumu

Výzkum byl prováděn v Mateřské škole U Studánky ve třídě Kočičky. Mateřská škola je umístěna v budově, která slouží pro děti již od jejího otevření v roce 1902.

6.5 Metody výzkumu

K zjištění cílů byl použit kvalitativní výzkum. Z metod bylo vybráno přímé pozorování, kazuistika a analýza dokumentů. Přímé pozorování bylo prováděno ve třídě Kočičky v Mateřské škole U Studánky, Praha 7. Výzkumný vzorek byl pozorován v rozmezí šesti měsíců v průběhu dne. Pozorování bylo zaměřeno na dílčí cíle a vše bylo zapsáno. Pozorování bylo nastaveno zejména na základní prvky zdravého životního stylu. Kazuistika byla vytvořena na podstatě poznatků získaných z pozorování a z materiálů.

7 CHARAKTERISTIKA MATEŘSKÉ ŠKOLY U STUDÁNKY

Nachází se v klidné lokalitě Prahy 7, sousedí se základní školou. Mateřská škola je součástí FZŠ a MŠ U Studánky PedF UK od roku 1997. Mateřská škola U Studánky je příspěvková organizace. Jejím zřizovatelem je Městská část Praha 7. Nachází se v klidné, tiché lokalitě poblíž parku Stromovka. K budově patří přilehlá školní zahrada s bohatými herními prvky, pískovištěm, altánem a bezprašným protiskluzovým povrchem.

Děti mají k dispozici tělocvičnu, která se nachází v přízemí mateřské školy. Mateřská škola prošla v roce 2006 celkovou rekonstrukcí. Díky přestavbě půdy se kapacita školy zvýšila na pětitřídní. V přízemí se nachází školní kuchyně a třída nejmenších dětí (Sluníčka), tělocvična, tři šatny pro třídy Sluníčka, Kočičky a Žabičky a dále sociální zařízení pro třídu Sluníčka. V prvním patře jsou umístěny tři třídy – Kočičky, Žabičky a Berušky, dále sociální zařízení pro tyto třídy, šatna pro Berušky. V druhém patře se nachází třída Myšky, šatna a sociální zařízení pro tuto třídu, kancelář zástupce ředitele a školnický byt.

Kapacita mateřské školy je 118 dětí. V současné době jsou děti do tříd rozděleny podle věku. Jsou zde tedy všechny homogenní třídy a dvě třídy z nich jsou homogenní s integrací. Třída Sluníčka je určena pro děti od 3 do 4 let, Kočičky pro děti od 4 do 5 let, Žabičky od 5 do 6 let, Berušky pro děti od 5 do 6 let a Myšky pro děti od 6 do 7 let a s odklady školní docházky. O dobrý chod mateřské školy se stará 9 učitelek, 1 asistentka pedagoga, 3 kuchařky a 3 uklízečky. Každý ze zaměstnanců má stanovené kompetence s cílem zajišťovat optimální podmínky pro děti v každé činnosti.

Ačkoli je budova mateřské školy historická, splňuje bezpečnostní normy dle platných předpisů. Třídy jsou dostatečně světlé s velkými okny do zahrady nebo do klidné ulice s minimálním provozem. Každá třída je vybavena moderním nábytkem a koberci. Načiní v tělocvičně prochází každoroční revizí.

7.1 Životospráva v mateřské škole

Odpočinek vychází z individuálních potřeb dětí, probíhá každý den od 13:00 do 14:30. Všechny děti odpočívají na lehátku při čtení pohádky. Děti nemusí spát, mohou si vzít do postýlek svou oblíbenou hračku, knihu, časopis. Děti jsou vedeny k vzájemné ohleduplnosti, aby nerušily spící kamarády. Lehátka jsou ve třídách, pyžama a lůžkoviny jsou uloženy ve skříni s příslušnou značkou opět ve třídách.

Strava je připravována v budově mateřské školy. Doba podávání stravy je vždy stejná a je dodržován tříhodinový časový rozestup jednotlivých jídel. Jídlo je rozváženo kuchařkami a postupně vydáváno do jednotlivých tříd. Děti jsou vedeny k samostatnosti již od začátku. S dopomocí paní učitelky se samy obsluhují u svačiny. Děti nejsou nikdy do jídla nuceny, paní učitelky se snaží, aby pokrm aspoň ochutnaly.

Po celou dobu pobytu dětí v mateřské škole mají přístup k nádobě s pitím. Pití podle potřeby doplňují kuchařky. Na výběr je ovocný nebo bylinkový čaj, šťáva nebo voda. V případě pobytu dětí na zahradě jsou k dispozici barely s vodou.

Pro různé pohybové aktivity je mateřská škola dostatečně vybavena. Má dostatečně vybavenou tělocvičnu s dostatkem náradí a náčiní. Aktivity probíhají v průběhu celého dne. Ráno bývají zaměřené na spíše řízené zdravotní činnosti s náradím nebo řízené činnosti doprovázené hudbou. Odpoledne jsou činnosti neřízené a převládají zde spíše spontánní pohybové činnosti a hry. Doba pobytu délky venku jsou přibližně minimálně dvě hodiny. Záleží však také na stavu ovzduší a počasí. U příznivého počasí pobývají děti na školní zahradě i odpoledne po odpočinku. Děti mají na zahradě na výběr z mnoha činností. Mohou se věnovat jízdě na koloběžkách a odrážedlech po dopravním hřišti, pohybovým hrám, poznávacím činnostem nebo sezónním činnostem.

Zahrada mateřské školy je řádně oplocena. Jsou zde záhony osázeny květinami, zeleninou a ovocem. O tyto prostory se děti svědomitě starají s dopomocí učitelky. Je zde i mnoho vzrostlých stromů, které dětem poskytují dostatek stínu v letních měsících. V letních měsících se dbá na zvýšený pitný režim a také, aby děti nosily letní čepice a aby byla jejich pokožka chráněna UV filtry. V těchto měsících školka využívá mlhoviště (Nyklová, 2016, str. 15–17).

8 CHARAKTERISTIKA TŘÍDY KOČIČKY

Třída Kočičky je homogenní třída určená pro děti od 4 do 5 let. Je umístěna v prvním patře budovy. Počet zapsaných dětí ve třídě je 24. Děti mají k dispozici různé koutky pro námětové činnosti. Například obchod, cukrárnu, kadeřnictví, kuchyňku, koutek s Legem, koutek pro prohlížení knih, koutek pro pokusy. Dále jsou zde stolky pro skupinové či výtvarné činnosti, hudební koutek s pianinem. Sociální zařízení je umístěno hned vedle třídy, šatny jsou umístěny dole v přízemí. Třída plní funkci jídelny a odpočinkové místnosti.

Třidu navštěvuje 24 dětí – 18 chlapců a 6 dívek. Z 24 dětí 8 dětí navštěvovalo předtím mateřskou školu, dětskou skupinu nebo jesle. Zbylých 16 dětí nikdy nenavštěvovalo žádnou instituci.

Kvůli ochraně osobních údajů a ochraně dětí byla všechna jména záměrně pozměněna. Ve třídě Kočičky se nachází chlapec Cyril s diagnózou: poruchy autistického spektra – Aspergerův syndrom. Další chlapec, Lukáš, má podezření na autismus. Rodiče byli několikrát upozorněni pedagogy na odlišné chování Lukáše, ale odmítají cokoli řešit a všechno popírají. Dále do této třídy patří také chlapci Martin a Prokop.

9 ZÁSObNÍK PRO PODPORU ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Tento Zásobník byl autorkou vytvořen speciálně pro tuto bakalářskou práci. Obsahem Zásobníku jsou různé činnosti zaměřené na zdravý životní styl. Děti předškolního věku většinou pojem zdravý životní styl neznají, je pro ně velmi abstraktní. Proto je obsah i název přizpůsoben a zjednodušen. Je vytvořen přímo na věkovou kategorii předškolních dětí. Zásobník se skládá ze čtyř částí. První část obsahuje činnosti a aktivity zaměřené na zdravou stravu. Druhá část je zaměřená na hygienu, třetí část obsahuje náměty pro veškerou pohybovou aktivitu. Čtvrtá část se nazývá „Kniha kocoura Mourka“. Každá část na jejím konci obsahuje porovnání a zhodnocení dětí.

Zásobník může sloužit jako zdroj inspirace pro ostatní pedagogy, kteří pracují s danou věkovou skupinou. Činnosti i aktivity se dají zařadit do výuky jednotlivě, nebo se mohou aplikovat jako jeden tematický celek. Úkolem Zásobníku je pokusit se nastartovat pozitivní vztah ke zdravému životnímu stylu, i přes to, že v některých rodinách k tomu děti nemají ideální podmínky. Děti by po splnění aktivit a činností měly znát důležitost správného stravování, hygieny i dostatek sportovní aktivity.

9.1 Strava

9.1.1 Pracovní listy

Pracovní list č. 1 s názvem „Co jsem dnes ráno snídal“ je obsažen v příloze A. Na pracovním listu jsou nakresleny pokrmy, které se běžně snídají. Objevují se tam také pokrmy, které by se v rámci zdravého stravování v jídelníčku u snídani neměly objevit. Děti podle skutečnosti vybarví pokrm, který snídaly. Pokud se tam daný pokrm nevyskytuje, mohou ho domalovat na druhou stranu papíru. Cílem pracovního listu je zjistit stravovací návyky dětí.

Pracovní list č. 2 s názvem „Víš, kde rostu?“ je uveden v příloze D. Díky tomuto pracovnímu listu si děti procvičí jemnou motoriku, konkrétně střiháním. Při střihání dbáme na bezpečnost dětí. Pomůcka se skládá ze dvou listů. Na prvním listu je nakreslen

strom s loukou a polem. Na druhém listu jsou vybrané druhy ovoce a zeleniny. Úkolem je tento list se zeleninou a ovocem rozstříhat a poté jednotlivé čtverce nalepit podle toho, kde roste. Například jablko na strom, brambory na pole. Při plnění pracovního listu se můžeme s dětmi čtverce rozdělit na dvě skupiny. Jedna bude představovat skupinu ovoce a druhá zeleniny. Cílem tohoto pracovního listu je zjistit, zda děti vědí, odkud se tyto potraviny berou a kde rostou.

Hodnocení pracovních listů

Z prvního pracovního listu, s názvem „Co jsem dnes ráno snídal“, lze jasně pozorovat stravovací návyky dětí. V příloze B je pracovní list Cyrila a v příloze C uveden pracovní list Martina. Cyril uvedl, že na snídani mívá většinou kuličky s mlékem, ovocný jogurt, jablko a pizzu. Zatímco Martin si vymaloval hrušku, šunku, vařené vajíčko a chleba. V pracovním listu Martina se objevila určitá pestrost ve snídaních, kterou rodiče potvrdili. Lze vidět, že Martin má na výběr z několika zdravých variant snídaně. Cyrilovy snídaně obsahují zase vysoký podíl cukru. Jsou obsaženy jak v kuličkách do mléka, tak i v ovocném jogurtu. Při rozhovoru rodiče, po společném prohlédnutí jeho pracovního listu, uvedli, že tyto potraviny obvykle opravdu snídá. Rodiče jsou totiž rádi, že sní alespoň něco. A proto Cyrilovi podávají cokoliv, na co má chuť. V pracovním listu Lukáše ani Prokopa se neobjevily žádné zvláštnosti. Lukáš si vymaloval pouze chléb a jablko. Prokop vymaloval loupák.

V druhém pracovním listu s názvem „Víš, kde rostu?“ narazili s Lukášem na problém. Pracovní listy chlapců jsou v příloze E. Lukáš odmítal jednotlivou zeleninu a ovoce nalepit. Požadoval tuto aktivitu po učitelce. Lukáš tedy rozhodl, kde ovoce nebo zelenina roste a učitelka ji nalepila. S vybarvením pracovního listu neměl problém. U Prokopa se také vyskytl problém se spoluprací. Prokop jen ochotně nalepil ovoce a zeleninu. Vybarvovat pracovní list však nechtěl a dal přednost ježdění s auty. K překvapení učitelky všichni čtyři chlapci zařadili ovoce a zeleninu správně.

9.1.2 Výtvarná činnost

Koláž – Na koláž byli připraveny letáky ze supermarketů a čtvrtka, na které je nakreslen nákupní košík. Děti si vybraly různé potraviny z letáků, vystřihly nebo vytrhaly a nalepily na nákupní košík.

Hodnocení výtvarné činnosti

Výsledek činnosti je uveden v příloze F. Činnost je vhodná jak pro skupinovou spolupráci, tak i pro jednotlivce. Zde byla zvolena práce ve skupině. Třída byla rozdělena do několika skupin. Jedna skupina se skládala z Cyrila, Lukáše, Martina a Prokopa. Muselo být chlapcům několikrát zopakováno, co je jejich úkolem, než se pustili do práce. Na začátku docházelo ke konfliktu mezi Cyrilem a Martinem, kdy Cyril chtěl do nákupního košíku nalepit červené auto, ale Martin to odmítal a argumentoval mu slovy: „To není jídlo.“ Nakonec si to Cyril nechal vymluvit a lístek s autem si vzal domů, že mu její matka koupí. Chlapci při činnosti mezi sebou, až na Lukáše, dobře komunikovali a spolupracovali. Lukáš spíše chlapce pozoroval. Nechtěl se účastnit lepení ani stříhání papíru. V nákupním košíku měli převahu zdravější potraviny. Každý uměl potravinu pojmenovat.

9.1.3 Příprava pokrmů

Vaření – Děti, a pak i rodiče, seznámíme s tím, co budeme další den dělat. Poprosíme rodiče také o spolupráci a každé dítě pověříme úkolem. Dítě musí přinést potravinu, kterou mu dopředu určila učitelka. V našem případě jsme měli v plánu ovocný salát. Jedno dítě tedy donese jahody, druhé dítě jablka, třetí dítě banány, čtvrté dítě bílý jogurt. Na přípravu salátu bude potřeba jakékoli ovoce, bílý jogurt, přírodní sladidlo, například med, libovolný druh semen nebo ořechů. Musíme dát velký pozor a předem vědět, zda některé dítě netrpí alergií na ořechy. Ovoce společně s dětmi myjeme. Poté děti příborovým nožem ovoce nakrájí. Při krájení dbáme na bezpečnost a předem děti poučíme, jak se s nožem zachází. Další skupina ovoce smíchá s bílým jogurtem, medem, semeny či ořechy. Ovocný salát lze podávat jako součást ranní svačiny.

Obdobným způsobem můžeme společně s dětmi a se spoluprací s kuchyní připravovat například pomazánky k ranní svačině. Hlavním cílem je dětem ukázat, že i zdravá jídla jsou chutná a dobrá. Některé děti ochutnají nový pokrm dříve, jelikož například vidí, co do pomazánky daly. Takto můžeme děti naučit jíst nová jídla.

Hodnocení přípravy pokrmů

Příprava ovocného salátu byla další činností, která se neobešla bez spolupráce celé skupiny. Všichni se na výrobě salátu podíleli, až na Lukáše. Nechtěl krájet ovoce ani na závěr míchat salát. Báł se, že se umaže. Nechtěl ovocný salát ani ochutnat. Cyril, Martin a Prokop krájeli. Cyril se velmi dožadoval závěrečného míchání. To mu bylo umožněno, ale musel být opakovaně pobídnut k větší opatrnosti, protože salát několikrát málem vysypal.

9.2 Hygiena

První dva pracovní listy této kapitoly jsou zaměřeny na procvičení grafomotoriky dětí. V pracovním listu č. 3 děti trénují svislé čáry. Vzorový pracovní list se nachází v příloze G. Úkolem dětí je domalovat chybějící štětiny zubního kartáčku a vymalovat zubní kartáček tak, aby připomínal jejich kartáček, který mají doma. Cílem pracovního listu je procvičovat správný úchop tužky a pastelky. Dále také zjistit, zda má každé dítě doma svůj zubní kartáček.

V pracovním listu č. 4, obsažen v příloze I, mají děti za úkol obtáhnout tvar zdravého zubu červenou pastelkou. Černou pastelkou zase obtáhnout zub s kazy. Cílem pracovního listu je procvičovat jemnou motoriku dětí. A také zjistit, zda děti rozeznají na obrázku zdravý a nezdravý zub.

Pracovní list č. 5, uveden v příloze K, je zaměřen na to, co by děti měly udělat, když mají na zubech zbytky sladkostí. Děti mají na výběr ze tří možností. První možnost je sednout si k televizi. Druhá možnost je, že nám dá matka vitamíny nebo lék. Třetí možnost je vyčištění zubů zubním kartáčkem a pastou. Cílem je zjistit, zda děti vědí, co v této situaci dělat.

V pracovním listu č. 6 se mají děti rozhodnout, které potraviny podporují zdravé zuby, a které naopak zuby kazí. Jednotlivé potraviny pak přiřazují čarou buď k zubu zdravému, nebo k zubu s kazy. Děti přiřazují hrušku, jablko, mrkev, třešeň, ale také čokoládu, dort a indiánek. Vzorový nevyplněný pracovní list je v příloze M.

Vytvořili jsme si také společně s dětmi vodní hodiny, aby děti dobu pro čištění zubů příliš nezkracovaly. K výrobě vodních hodin je potřeba malá PET láhev, fix, šídlo a stopky. PET láhev naplníme vodou a ve spodu láhve uděláme šídlem díru. Nastavíme si stopky a povolíme víčko. Voda začne pomalu odtékat a my na láhvi zaznačíme, kde byla voda po jedné minutě a podobně. PET láhev lze ozdobit různými obrázky. Když si jdou děti po obědě čistit zuby, naplní láhev vodou. Poté, co si připraví kartáček s pastou, povolí víčko a pozorují, jak voda z láhve pomalu odtéká. Čištění zubů může skončit teprve tehdy, až bude láhev prázdná. Fotografie vodních hodin se nachází v příloze O.

Hodnocení pracovních listů a činnosti

Vyplněné grafomotorické pracovní listy se zubní hygienou jsou v příloze J. První pracovní list patří Cyrilovi. Ten se ho zhostil velmi dobře. Při obtažení zdravého zubu dokonce střídal několik barev. Druhý pracovní list patří Lukášovi. Chlapci se tento typ pracovního listu nelíbí. Celou dobu seděl u stolu, držel pastelku v ruce a vymaloval přibližně za třicet minut pouze dva kazy na zubu. Martin a Prokop zvládli pracovní list bez problémů. Dalším pracovním listem je zubní kartáček. V příloze H jsou pracovní listy Cyrila a Lukáše. Cyril zvládl svíslé čáry a vybarvil i podle pravdy svůj zubní kartáček, který má doma. Lukášovi pracovní list trval dvakrát delší dobu než ostatním chlapcům a k tomu list ještě nedokončil. Z pracovních listů vyplývá, že každý z chlapců doma vlastní svůj zubní kartáček.

V příloze L se nachází pracovní listy Cyrila a Prokopa. Z tohoto pracovního listu vyplývá, že Cyril ví, co dělat, pokud má na zubech zbytky sladkostí. Avšak Prokop vybarvil místo kartáčku se zubní pastou tabletky a vitamíny. Odůvodnil to tím, že mu otec dává vitamíny, aby měl zdravé zuby. A on pravděpodobně z toho pochopil, že už si zuby čistit nemusí. Ostatní chlapci vyplnili pracovní list správně. Příloha N obsahuje pracovní listy Cyrila a Martina. V den, kdy chlapci tento pracovní list vyplňovali, byl Cyril velmi nazlobený na rodiče. Důvod nebyl znám. Chlapcova zlost se promítla i do vyplňování pracovního listu. Velice pevně držel v ruce pastelku, která zanechávala

silnější stopu než obvykle, a vybarvoval věci na papíře. Potraviny však zařadil správně. Martin všechny potraviny zařadil také dobře. Přes veškerou motivaci se nepodařilo Lukáše ani Prokopa přemluvit k vymalování tohoto pracovního listu.

Výroba vodních hodin, které dětem určují čas čištění zubů měla u chlapců velký úspěch. I Prokop, který si od začátku nerad čistil zuby si najednou čištění oblíbil. Chlapce baví napouštění PET láhve. Dříve učitelky musely dětem připomínat, že po obědě si mají vyčistit zuby. Po zavedení vodních hodin chlapci spěchají již u polévky, aby byli jako první v koupelně a mohli si nastavit svůj čas.

9.3 Pohyb

Autorka práce společně s její kolegyní z vlastní iniciativy nabídly rodičům několik kroužků, které by s jejich dětmi navštěvovaly. Rozhodovalo se mezi kroužkem s míčovými hrami, plavání nebo lekcemi na horolezecké stěně. Valná část rodičů zvolila navštěvování lezecké stěny. Stěnu navštěvují všechny děti ze třídy Kočičky, každý týden ve středu, od září 2019. Děti jsou při lekci pod dohledem školených odborníků, pedagogové je z dálky pozorují. Pokud děti nechtějí lézt, instruktoři je do lezení nenutí. Většinou se dívají na ostatní děti spolu s učitelkou.

Alespoň jednou do týdne vychází celá třída Kočičky na delší procházku okolo parku Stromovka. Najdou si hezké místo stranou a věnují se krátkému dechovému cvičení či dětské józe. Za nepříznivého počasí navštěvují tělocvičnu mateřské školy. Tam využívají všechny druhy náčiní k překážkové dráze. Děti trénují skoky, poskoky, přeskoky, plazení a podobně. Cílem navštěvování lekcí na horolezecké stěně nebo chození na delší procházky je probudit v dětech aktivní vztah k pohybu, neboť ne vždy mají v rodině správný příklad.

Hodnocení pohybových aktivit

U všech tří chlapců, kromě Lukáše, se ukázalo, že návštěva lekcí lezecké stěny je velmi prospěšná. Chlapci vybijí svoji přebytečnou energii, jsou šťastní a odpoledne po obědě lépe spí. Učí se poslouchat a respektovat instruktory. Při prvních hodinách bylo třeba s instruktory dát pozor na Martina, který chtěl zkoumat toalety. V případě Lukáše

je tento sport pro něj zcela nevhodný. Už jen to, že je v cizím prostředí s cizím instruktorem způsobuje jeho pasivitu. Rodiče však i po půl roce trvají na jeho účasti na lekcích.

Pokud jde o delší procházky, na začátku září byl s nimi problém. Všechny chlapce, kromě Martina, bolely po pár stovkách metrů nohy. Postupem času, učitelky zjistily, že rodiče Lukáše i Cyrila vozili do školky ráno autem, anebo v kočárku. Po domluvě s rodiči začali děti vodit do školky pěšky. V lednu již chlapci zvládli delší procházku bez problémů. Cyril, Martin a Prokop mají velmi rádi překážkovou dráhu. To se nedá říct o Lukášovi, který se většinou překážkové dráhy nechce zúčastnit.

9.4 Kniha kocoura Mourka

Kniha Mourek je primárně určena pro celou třídu Kočičky. Využívají ji však i chlapci z této bakalářské práce. Kocour Mourek je maskot třídy. Mourek je ručně ušitá plyšová hračka. Seznamuje děti s různými tématy, učí je nové věci a dává dětem správný příklad a vzor. První strana knihy obsahuje tato slova: „Ahoj kamarádi! Jmenuji se Mourek. Těším se na dobrodružství, které spolu zažijeme. Můžete mě vzít kamkoli. Vezmi mě třeba na odpolední procházku do parku, na večerní čtení pohádek před spaním, na výlet, na dovolenou, na návštěvu kamaráda, na kolo nebo na víkend u babičky a dědečka.“

Úkolem dětí a jejich rodičů je zapsat do knihy dobrodružství, které s kocourem Mourkem zažily. Mohou do knihy napsat, jak se jim daná aktivita nebo výlet líbil nebo jaké měli počasí. Děti mohou do knihy vlepit obrázky, které namalovaly. Svůj příběh mohou vylepšit také vlepáním společné fotografie s Mourkem. Cílem knihy kocoura Mourka je probudit v dětech a v rodinách, kde děti vyrůstají, kladný vztah k pohybu. Kniha rodiče nenutí, aby jezdili na dovolené. Stačí, aby šli společně celá rodina na procházku a ukázali Mourkovi jejich nejoblíbenější místa nebo činnosti. Většinou si děti o Mourka a jeho knihu losují. Existují však případy, kdy rodiče vědí, že pojedou někam na dovolenou, domlouvají se na půjčení Mourka a jeho knihy s učitelkou.

Hodnocení knihy Mourka

Plyšový Mourek, a jeho kniha, se mezi rodiči a dětmi ujal velmi dobře. Od září se vystřídal u všech čtyřech chlapců. Cílem bylo probudit v dětech a jejich rodičích jakoukoli aktivní činnost, což se splnilo. Jak můžete vidět v příloze P. Mourek se s chlapci podíval do lesa na houby, na fotbalový stadion, na chatu za babičkou a dědou i na hory lyžovat.

10 KAZUISTIKY CHLAPCŮ

10.1 Kazuistika č. 1

Prvním výzkumným vzorkem bakalářské práce je chlapec. Jmenuje se Cyril a navštěvuje třídu Kočičky. Do mateřské školy chodí druhým rokem. Nyní je Cyrilovi pět let. Ve čtyřech letech mu byla diagnostikovaná porucha autistického spektra – Aspergerův syndrom.

Osobní anamnéza

Matka uvedla, že Cyril byl vymodlené dítě, kvůli její zdravotní komplikaci. Rodičům se nedařilo dlouhou dobu dítě počít. Matka trpěla v průběhu těhotenství těhotenskou cukrovkou. Během těhotenství nekouřila ani nepila alkohol. Během těhotenství nebyla hospitalizována v nemocnici a ani se nedostala do kontaktu s infekční nemocí. Cyril byl přiveden na svět klasickým vaginálním porodem.

Rodiče si všímali nestandardního vývoje již od mala. Zjišťovali, že Cyril se výrazně opožděje od ostatních dětí. V 1 roce věku se ještě neplazil, v pozdějším věku neměl zájem o chození, nekomunikoval. Samostatná chůze se objevila až v osmnáctém měsíci. Pediatrička vyslovila u tříleté prohlídky podezření na Aspergerův syndrom, zejména kvůli nerovnoměrnému psychomotorickému vývoji. Rodiče s chlapcem navštěvovali také neurologii, péče již byla ukončena. Navštěvovali ji hlavně z důvodu opožděnému psychomotorickému vývoji. V rámci rehabilitace byla rodičům doporučena Vojtova metoda. Chlapec byl také očkován všemi typy povinného očkování.

Cyril začal mluvit až po třetím roce. Vyjadřoval se v krátkých jednoduchých větách. Často opakoval věty, které říkali dospělí v jeho přítomnosti. Rád si pouštěl videa v angličtině. Anglická slova používal ve své běžné komunikaci. Používal například slova stop, red train, bye. Měl také problém v oblékání a svlékání. Požadoval po rodičích, aby tento úkon udělali za něj. Ve třech letech vyžadoval na spaní dudlík a vyměšoval se pouze do plen. Nerad se koupal, umýval ruce i obličej. Nabývajícím věkem byl chlapec čím dál tím více na rodiče agresivní, zejména na matku. Kopal do ní, kousal ji, plácal ji přes zadek.

V jídle byl extrémně vybíravý. Jedl jen jeden druh příkrmu, Králík s mrkví, brokolicovou polévku, jeden druh ovocné tyčinky z drogerie DM a čokoládový Termix. Nejedl žádná teplá jídla. Neměl rád brambory, knedlíky ani rýži. Vždy se dožadoval, aby byl krmen. Sám zvládl sníst jen již zmiňovanou tyčinku z DM. U ostatních jídel se bál, že se umaže. Ve třech letech byla jeho oblíbená jídla párek v rohlíku a hamburger. Cyril měl od raného věku také problém i s pitným režimem, neměl pocit žízně. Několikrát byl hospitalizován v nemocnici kvůli kolapsu. Nebyl schopný v roce a půl pít z hrnku ani dětské lahve. Pitný režim rodiče řešili malou lžičkou, kdy chlapec vodu srkal. Bál se, aby se nepopil. V pozdějším věku Cyril upřednostnil místo lžičky láhev s brčkem.

Od útlého věku jevil zájem o návštěvy nehygienického prostředí veřejných WC, kde se mu líbí zápach. Mezi jeho další zájmy patří výtahy a hřbitovy. Rodiče s chlapcem navštívili Národní ústav pro autismus i pedagogicko-psychologickou poradnu.

Rodinná anamnéza

Cyrl je součástí úplné rodiny. Chlapec má nevlastního bratra ze strany otce, se kterým se téměř nevidá. Bydlí v bytě v Praze 7. Matka má vysokoškolské vzdělání. Před narozením Cyrila pracovala ve farmaceutickém průmyslu. První rok a půl byl s chlapcem doma otec. Poté se rodiče vystřídali a zbytek rodičovské dovolené byla s chlapcem doma matka. Po přijetí Cyrila do mateřské školy se do zaměstnání vrátila. Otec má středoškolské vzdělání a pracuje jako řidič kamionu. Dříve pracoval dva týdny mimo domov a poté byl několik dnů doma. Při nástupu Cyrila do mateřské školy změnil otec druh práce a po pracovní době přichází každý den domů. S prarodiči ze strany matky mají problémový vztah, navzájem se rozcházejí v názorech na výchovu. Cyril nejeví o prarodiče velký zájem, nechce s nimi jezdit na výlety ani chodit na procházky. Ze všech bratranců a sestřenic je nejmladší. Při různých rodinných sešlostech býval většinou na všechny děti agresivní.

Školní anamnéza

Cyrl nastoupil do mateřské školy ve třech letech. Dříve navštěvoval pouze pohybový kroužek pro nejmenší, tam však s dětmi nevycházel. Neustále děti postrkoval, škrábal a kousal. Rodiče tedy měli strach, jak bude nové prostředí vnímat. Do třídy Sluníčka nastoupil v září roku 2018. Ale kvůli častým a vracejícím se nemocem zůstával většinu času doma. Celkově byl v mateřské škole jen několik týdnů z celého školního roku. V září 2019 postoupil do třídy Kočičky. První týdny byly náročné pro chlapce i pro

pedagogy. Hned první den byl naštvaný a odmítal se převléknout jen proto, že tento školní rok má na skřínce značku auta a minulý rok měl vláček. Často odcházel ze třídy a chtěl se chodit dívat na záchody ostatních tříd na patře. Zprvu se nepřizpůsoboval žádným požadavkům učitelek. Pokud se mu něco nelíbilo, plnit povinnosti nebo prohrával ve hře, vztekal se a válel se po podlaze. Na jakékoli zákazy reagoval fyzickou agresí. Pokud mu nebyla věnována stoprocentní pozornost, předstíral bolesti hlavy nebo nohy. Nesnášel pozorování z dálky. Postupem času si však začal ke dvěma učitelkám vynucovat fyzický kontakt.

V oblasti hrubé motoriky také zaostával. Při chůzi ze schodů přikládal jednu nohu k druhé a nestřídal krok. V grafomotorickém projevu je taktéž opožděn. V září byl ve stadiu čmáranic. Do stadia hlavonožců ještě nedospěl. Názvy barev zná téměř všechny. Jeho oblíbené jsou červená a černá barva. Matka na začátku jeho docházky uváděla, že ovládá číselnou řadu do patnácti. To se zatím nepotvrdilo. V mateřské škole nepočítá a ani neoperuje s prsty. Má však načerpány znalosti z oblasti svých zájmů. Jedná se o mechanické osvojení různých zájmů, například názvy stanic, kde se mu líbí výtahy nebo WC nebo čísla tramvají, kterými se dostane na tato místa. Avšak tyto názvy neprezentuje. Cyril navazuje nevhodně kontakty s kamarády, šťouchá je nebo po dětech vyžaduje fyzický kontakt. Nejčastěji objímání, hlazení nebo pusy na líčko. Často pobíhal po třídě a rušil záměrnou činností hyperneklidem. Nelíbí se mu procházky se třídou. Je šťastný, pokud se třídou může jet místo procházky na školní zahradu. Na zahradě většinou chodí sám kolem plotu a z dálky pozoruje hřbitov, který sousedí se zahradou mateřské školy.

Zdravý životní styl

Zdravý styl života není u chlapce splňován v žádném bodě. Díky povídání v komunitním kruhu v mateřské škole však získává různé informace a učí se základní návyky spojené se zdravím. Učí se, že pohyb je pro jeho tělo důležitý a nemůže se jen vozit v kočárku nebo stále jen sledovat na tablet. Začíná se pomalu začleňovat, několik minut, do jednoduchých pohybových aktivit ve třídě. Stále ještě ale nevydrží s pozorností celou aktivitu. Zatím nechápe rozdíly mezi potravinami, které prospívají, nebo škodí tělu. Myslí si, že jíst každý den hamburger nebo pizzu je v pořádku. Zmrzlinu považuje za zdravou potravinu. Nerozezná rozdíly mezi snídaní, obědem, večeří.

Prognóza do budoucna je pro Cyrila příznivá. Za dva roky se výrazně zlepšil. Díky včasné péči odborníků má šanci žít s poruchou autistického spektra „běžný“ život. Má

velmi dobré podmínky k tomu, aby si dále rozvíjel znalosti z oblasti zdravého životního stylu a v dospělosti ho upřednostňoval před tím nezdravým. Pokud budou rodiče důslední, bude se chlapec dále rozvíjet. Je pravděpodobné, že se jeho stav bude i nadále zlepšovat. Za dobu strávenou ve školním zařízení si osvojuje základní hygienické návyky, používá při jídle lžičku.

10.2 Kazuistika č. 2

Druhým výzkumným vzorkem bakalářské práce je chlapec Lukáš, kterému je pět let. Materskou školu navštěvuje prvním rokem. Patří také do třídy Kočičky. Lukáš má typické znaky autismu. Rodiče byli pedagogy upozorněni, avšak situaci nijak neřeší.

Osobní anamnéza

Matka Lukáše porodila ve svých 38 letech. Těhotenství probíhalo bez problémů. Kvůli špatnému otočení, kdy byl plod příčně položen, byl Lukáš přiveden na svět císařským řezem. Trpěl novorozeneckou žloutenkou. Doposud byl naočkován všemi povinnými očkovacími vakcínami. Neprodělal žádné vážné nemoci. Rodiče tvrdí, že Lukáš se od ostatních dětí v raném dětství nijak neodlišoval ani neodlišuje, jen je samotářský typ po otci. Uvedli také, že ve vývoji nebyl nijak zvlášť opožděn. Samostatná chůze začala okolo třináctého měsíce. Mluvit začal okolo druhého roku. Rád jezdí na odrážecí koloběžce a hraje si na dětském hřišti. Pokud si ale na hřišti hrály děti, čekal Lukáš s otcem, až děti odejdou. Po odchodu se zaradoval a začal si hrát na hřišti sám. Má oblibu v tramvajích. Dokáže vyjmenovat zastávky po trase z domova do školky a také cestu k prarodičům. Posledních několik měsíců si také oblíbil čísla, často je maluje na papír a často se ptá všech dospělých kolik je hodin.

Rodiče doposud s chlapcem nevyhledali odbornou pomoc. Odmítají navštívit pedagogicko-psychologickou poradnu či jiné specializované centrum.

Rodinná anamnéza

Lukáš nemá žádného sourozence. Vyrůstá v úplné rodině. Matka má vysokoškolské vzdělání a pracuje jako učitelka na střední škole. Otec má také vysokoškolské vzdělání a je zaměstnán jako učitel na základní škole, na prvním stupni. S prarodiči z matčiny i otcovy strany má Lukáš kladný vztah. Často jezdí k prarodičům na prázdniny. Nemá problém s přespaním. S ostatními dětmi z rodiny vychází dobře.

Prarodiče tvrdí, že je Lukáš veselé dítě. Bratr otce má diagnostikovaný autismus. A i Lukášův otec je samotářský typ. Neraď se nacházel ve společnosti mezi lidmi. Většinu času trávil doma ve společnosti dospělých. Celou dobu před nástupem do mateřské školy byl Lukáš doma s otcem. Rodiče praktikují výchovu pomocí vysvětlování a domlouvání.

Školní anamnéza

Lukáš snášel pobyt ve školním zařízení velmi těžce. Byl plačtivý, stýskalo se mu po matce, odmítal jakoukoli aktivitu, nekomunikoval. Utíkal ze třídy. Prvních čtrnáct dnů měla třída adaptační režim a provoz třídy byl omezen jen na dopoledne. Všechny děti tedy odcházely domů po obědě. Po prvních čtrnácti dnech zde začal spát i Lukáš. Jeho stav ke školce se zhoršil, nechtěl chodit do školky a nechtěl spát. Nezapojoval se do žádných společných aktivit. Nejčastěji seděl u stolečku zády k dětem. Často upozorňoval učitelku na to, že děti moc nahlas povídají a křičí a že se mu to nelíbí. Neuměl si hrát s hračkami. Rodiče uváděli, že miluje puzzle a Lego. Ani jednu věc však ve třídě nevyhledává. Pokud mu učitelka řekne ať jsi jde hrát, chodí v kruzích po třídě. Když si chce prohlížet knihu, položí si ji před sebe a dívá se na obal knihy. Nelistuje v ní. Celkově je ve všech věcech pomalejší než ostatní děti. Nezvládá se sám oblékat. Do pyžama se bez asistence učitelky obvykle obléká i 45 minut. Ze začátku si kalhoty od pyžama oblékal na hlavu nebo si pyžamo oblékl na triko a tepláky. Lukáš působí ve třídě duchem nepřítomně. Nevyhledává žádný kontakt s kamarády, příliš si s nimi nerozumí. Pokud si spolu hrají, trvá to jen několik minut. Lukáš používá věty typu „běž tři metry opodál“ a děti nechápou, co po nich chlapec chce. Nemá rád školní divadélka, bojí se převleků a animovaných pohádek.

Zdravý životní styl

Lukáš neuměl používat lžičku, doma byl krmen. Polévku vypil z misky a hlavní jídlo jedl rukou. Odmítal jakékoli „tmavé“ pokrmy. Neměl rád kakao, mák, Nutellu, čokoládu, povidla i všechny druhy masa kromě kuřecího. Se svačinami neměl problém. Snědl pečivo i s pomazánkami. Neuměl si sám vyčistit zuby. Věděl však, kdy se mají čistit. Umýt ruce si dokázal, ale trvalo to nezvykle dlouho. Neuměl používat toaletní papír.

Věděl, že sladkosti kazí zuby a nesmí jich jíst mnoho. Často i s tímto argumentem odmítal gumový bonbón od kamarádů, kteří měli narozeniny. Dokázal rozlišit základní zeleninu a ovoce. Rodiče Lukáše přihlásili na dva kroužky s pohybovou tematikou –

fotbalový a pohybový kroužek. Lukáš však kroužky navštěvuje nerad. Do her se nezapojuje, spíše tráví celou dobu v rohu tělocvičny. Míčí se vyhýbá a bojí se ho. Také odmítal chodit se třídou i na lezeckou stěnu. Celou hodinu proseděl v koutě. Rodiče byli upozorněni, ale Lukáše z kroužku neodhlásili. Chlapec měl špatnou koordinaci pohybů, často zakopával, měl zpožděné reakce. Po schodech nestřídal nohy. Koordinace oka a ruky byla také velmi špatná. Měl stále nevyhraněnou laterální, při kreslení střídal obě ruce.

Prognóza do budoucna pro Lukáše není příznivá. Pokud rodiče nebudou řešit Lukášovy problémy, bude se stav chlapce zhoršovat. V mateřské škole učitelky poskytují maximální péči v jeho rozvoji, to však není dostačující. Je potřeba, aby spolu rodiče a pedagogové spolupracovali. Bez zvláštní péče se bude jeho porucha prohlubovat, nebude vyhledávat žádný sociální kontakt. V oblasti zdravého životního stylu je schopen se některými principy řídit. Dokáže rozlišovat, co je pro jeho tělo zdravé. Je na rodičích, aby pro Lukáše našli vhodnou pohybovou aktivitu, která by ho bavila. Jinak si k těmto činnostem vybuduje odpor a v dospělosti je nebude vyhledávat.

10.3 Kazuistika č. 3

Třetím výzkumným vzorkem bakalářské práce je chlapec Martin. Je mu pět let a navštěvuje třídu Kočičky. V mateřské škole je druhým rokem.

Osobní anamnéza

Martin byl plánovaný. Během těhotenství matka nezpozorovala obtíže, neužívala ani žádné léky. V průběhu těhotenství neproběhla hospitalizace v nemocnici. Matka nekouřila ani neužívala návykové látky, aktivně sportovala. Se sportem přestala až v osmém měsíci. Samotný porod proběhl v termínu klasickou vaginální cestou. Martinův psychomotorický vývoj probíhal v normě. V šestém měsíci se začal obracet na břicho, kolem dvanáctého měsíce už nastala samostatná chůze. Martin byl již od mala veden k pohybu. S rodiči navštěvovali kojenecké plavání, chodil s matkou na jógu pro děti. Ve čtyřech letech lyžoval. Martin se rychle učil novým věcem, rád se na všechno ptal a byl zvědavý. Chlapec neprodělal žádná vážná onemocnění ani operace. Martinovi zjistili ve čtyřech letech oční vadu. Trpí krátkozrakostí. Vada byla korigována brýlemi.

Rodinná anamnéza

Martin je součástí úplné rodiny. Bydlí v bytovém domě, který sousedí s parkem Stromovka. Má jednoho staršího bratra. Martinův bratr navštěvuje základní školu. Matka má vystudovanou střední školu. Před i během těhotenství pracovala jako fitness instruktor. Vedla lekce zumbly, jógy, aerobiku. Této práci se věnovala i při rodičovské dovolené. Otec má vystudovanou střední školu obor nutriční asistent. Pracuje jako osobní trenér. Rodina je sportovně založená. Rádi jezdí na různé výlety a aktivní dovolené.

Školní anamnéza

Docházku do školky započal ve svých 4 letech, v září 2019. Mateřskou školu navštěvuje prvním rokem. S adaptací neměl Martin žádný problém. Okamžitě se skamarádil s ostatními dětmi. Mezi kamarády ve třídě je oblíbený. Na svůj věk je velmi rozumný. O hračku se domlouval. Správně držel pastelku. Zvládal složitější pracovní i grafomotorické listy. Koordinace ruky a oka funguje. Měl již vyhraněnou laterální. Při jezení používal lžičku. Uměl používat toaletní papír a věděl, jak se myjí ruce. Po obědě si sám bez upozornění chodil čistit zuby. Velmi pozitivně se stavěl k veškerým pohybovým činnostem ve třídě. Nejraději měl ranní rozvíčky s hudbou a překážkové dráhy. S radostí navštěvuje každou středu se třídou lezeckou stěnu.

Zdravý životní styl

Martinův zdravý životní styl je velmi dobře nastartován a podporován rodinou. Rozlišuje potraviny, které tělu prospívají. A naopak i ty potraviny, které nejsou pro tělo prospěšné. Stravuje se velmi zdravě. Se školní stravou nemá problém a jí všechno. Chlapec je velmi pohybově nadaný. Rád a s chutí se zapojuje do veškerých pohybových aktivit. Nejraději má fotbal. Od ledna 2020 začal, od svých pěti let, navštěvovat fotbalovou přípravku.

Martin si díky dobrému základu z rodiny dokáže, tyto návyky udržet i do dospělosti. Pokud bude i nadále podporován rodinou i mateřskou školou, vypěstuje si pozitivní vztah jak ke sportu, tak i ke zdravé výživě.

10.4 Kazuistika č. 4

Čtvrtým výzkumným vzorkem bakalářské práce je chlapec jménem Prokop. Je mu také pět let a navštěvuje mateřskou školu druhým rokem. Chodí do třídy Kočičky.

Osobní anamnéza

Matka uvedla, že průběh těhotenství byl bez problémový. Těhotenství bylo plánované. Prokop měl dvouvaječné dvojče. To však krátce po porodu zemřelo kvůli vrozené srdeční vadě. V těhotenství matka neužívala žádné léky ani nepila alkohol. Příležitostně si však zakouřila. Porod proběhl předčasně asi o tři týdny před termínem, císařským řezem. Prokop měl nižší porodní váhu a trpěl novorozeneckou žloutenkou. Celkový psychomotorický vývoj byl lehce opožděn. Rodiče tomu nepřikládali velkou pozornost, jelikož Prokopův starší bratr se vyvíjel podobně. Od raného dětství byly Prokopovi zjištěny alergie na prach, trávy a pyly. Prokop chodí na všechny preventivní prohlídky a je očkovan.

Rodinná anamnéza

Prokop vyrůstá v neúplné rodině. Jeho rodiče jsou již tři roky rozvedení. Prokopa i se starším bratrem mají rodiče od letních prázdnin 2019 ve střídavé péči. Rodiče spolu příliš nevycházejí, nemají stejný názor na výchovu. Matka má středoškolské vzdělání a pracuje jako prodavačka ve velkém supermarketu. Otec má také středoškolské vzdělání a je osoba výdělečně činná. Matka bydlí v bytě se svou matkou blízko mateřské školy. Otec se přestěhoval do oblasti Divoká Šárka, kde obývá malý dvoupokojový byt. Ani jeden z rodičů si nenašel druhého partnera. O chlapce se střídají po týdnech, vždy v pátek odpoledne. Matka uvedla, že nikdy na společné výlety ani sportování nebyli. Raději šli na krátkou procházku po okolí. Prokop má hezký vztah s babičkou, matkou jeho matky. Prarodiče z otcovy strany už nežijí.

Školní anamnéza

Prokop navštěvuje mateřskou školu od tří let. Zprvu byl velmi milý. Pomáhal kamarádům, hlavně děvčatům. S adaptací neměl žádný problém. Byl velmi hravý. Zvládl se sám najíst lžící, uměl si umýt ruce. Do čištění zubů se mu moc nechtělo, vždy odcházel do koupelny s pláčem, že ho bolí zuby. Po nástupu střídavé péče se chlapcovo chování začalo značně lišit. Začal se prát a hádat o hračky, ubližoval dětem, nerad se zapojoval do společných aktivit. Doposud má problém se špetkovým úchopem tužky. Nebaví ho tvoření ani malování. Neustále si vyžaduje pozornost a skáče do řeči dospělým. Učitelky si všimaly rozdílů v psychickém stavu chlapce, když ho přivedl otec, nebo matka. Pokud Prokopa měla přes týden v péči matka, většinou byl ve větším psychickém klidu. Zapojoval se do činností, svačil i obědval bez odmlouvání, někdy si i přidal. Bylo znát,

že u matky má nastavený jasný řád. Když byl Prokop týden u otce, stávalo se, že si ráno zapomněl vyčistit zuby nebo se neučesal. Nechtěl jíst školní svačinu. Domáhal se pizzy nebo párků, které u tatínka jíst mohl. V říjnu 2019 byli oba dva rodiče upozorněni na Prokopovu vadu řeči. Byl jim doporučen logoped.

Zdravý životní styl

Prokop si v oblasti zdravého životního stylu moc dobře nevede. Problém je v odlišných režimech obou rodičů. Rodiče se nerespektují, nemají jednotný styl výchovy. Pokud je Prokop v péči otce, většinou se stravuje jídlem, které otec objedná. Mívají k večeri často těžká nebo smažená jídla, která jsou pro dětský žaludek nelehce stravitelná. Pokud se chlapec nechce koupat, nemusí. To samé platí o zubech. U matky má Prokop s bratrem jasně daný řád. Jídlo se podává přibližně ve stejný čas, po příchodu z venku si myjí ruce. Matka také dbá, aby si Prokop nezapomněl vyčistit zuby. Jelikož ani jeden z rodičů nijak nesportuje, chybí Prokopovi vzor. Zatím nenavštěvuje žádný pohybový ani sportovní kroužek. Výjimkou je návštěva lezecké stěny, každý týden, kterou organizuje mateřská škola.

Odhad Prokopova vztahu k pohybu, zdravému jídlu a hygieně je zatím negativní. Rodiče se doposud nedohodli na společných názorech na výchovu. Nevedou chlapce ani ke sportu. Pokud i nadále rodiče nebudou v Prokopovi pěstovat pozitivní vztah k oblastem zdravého životního stylu, může mít v dospělosti mnoho zdravotních problémů. Ty by byly způsobeny zejména nezdravým jídlom a nedostatkem pohybu.

11 SHRNUTÍ A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Hlavním cílem bakalářské práce v praktické části byla tvorba Zásobníku pro děti s poruchou autistického spektra a jeho aplikace na tyto děti. Zásobník byl aplikován na čtyři chlapce navštěvující třídu Kočičky v Mateřské škole U Studánky, Praha 7. Hlavní cíl praktické části byl splněn. První dva chlapci, Cyril a Lukáš, trpí poruchou autistického spektra. Další dva chlapci, Martin a Prokop, poruchou autistického spektra netrpí. Projevy poruchy a chování u Cyrila a Lukáše jsou zcela odlišné. Zatímco na začátku Cyril dával najevo svůj nezájem či nechuť plnit úkoly agresivní formou, vztekal se a někdy i křičel, Lukáš projevoval svůj nezájem k různým aktivitám spíše pasivní formou. Cyril zprvu vůbec nerozlišoval to, co je pro naše tělo zdravé a co špatné. Naopak Lukáš si už část vědomostí přinesl z rodiny. Pozorování se účastnili i dva chlapci, Martin a Prokop, kteří netrpěli touto poruchou a jejich vývoj probíhal zcela běžně. Martin pochází ze sportovně založené rodiny a vztah k zdravému stylu má nastartován již v raném věku. Naproti tomu Prokop vyrůstá v neúplné rodině, kdy mají rodiče soudem stanovenou střídavou péči. A jeho režim dne u matky i otce se velmi lišil. V tomto případě pozorování zjistilo, že za hlavním problémem nedodržování zdravého životního stylu může být spíše styl výchovy než samotná porucha autistického spektra.

Při plnění úkolů z vyrobeného Zásobníku nenastal žádný závažný problém. Před všemi pracovními listy byli chlapci seznámeni s tím, co mají dělat. Je důležité, aby si pedagog s dětmi prošel všechny věci na obrázku. Předejde se tím situaci, kdy dítě neví, co je na obrázku a poté vyplní list neúmyslně špatně. Autorka práce si vždy s dětmi pracovní list vysvětlila. Poté chlapce jen zdálky pozorovala. Po dokončení pracovních listů si s dětmi sedla do kroužku a pracovní list zkontrolovali. Pokud byla nějaká věc neprávě, nechala ostatní děti, zda na ni přijdou.

V Zásobníku se vyskytují činnosti, při kterých je potřeba dodržovat určitou bezpečnost. Například u výtvarné činnosti, která se neobejde bez nůžek. Nebo u přípravy pokrmů, kdy se používal příborový nůž. V obou případech bylo dětem vysvětleno bezpečné zacházení s předměty a během používání byly děti bedlivě pozorovány. U přípravy pokrmů byly dodržovány zásady hygieny. Děti vědí, že si musí umýt ruce a že pokud jim nějaký kousek spadne na podlahu, nesmí ho zvednout a dát zpět do mísy, ale musí jej vyhodit.

Díky těmto společným aktivitám se u dětí buduje schopnost spolupráce, tolerance druhých a u některých i větší přátelství. Cyril, Martin a Prokop mezi sebou většinu času velmi dobře spolupracovali. Jen Lukáš se držel stranou, občas se tvářil i nepřítomně. Pokud mu šla učitelka pomáhat a pobídla ho k činnosti, většinou ji provedl. Autorka práce se domnívá, že pro Lukáše by byl velmi vhodný asistent, se kterým by spolupracoval. Myslí si, že by se i jeho stav postupně zlepšoval. Je si vědoma, že nemůže Lukášovi poskytnout takovou péči, má-li dalších 23 dětí ve třídě, jakou by mu mohl dát asistent.

Nejvíce všechny chlapce zaujal nápad vodních hodin ze Zásobníku pro čištění zubů. Všichni čtyři chlapci si od té doby chodili zuby poctivě čistit. Vyžadovali vodní hodiny i doma. Dokonce se rodiče Cyrila a matka Prokopa zeptali, jak se hodiny vyrábějí. Společný nápad návštěvy lezecké stěny se u chlapců, až na Lukáše, ujal také. V případě Lukáše si autorka práce nemyslí, že se jeho názor a postoj na lezeckou stěnu, pohybový a fotbalový kroužek změní. Nucení Lukáše do těchto kroužků ze strany rodičů může na chlapce působit spíše negativně. Může si k pohybu vypěstovat negativní postoj, což nebude v souladu s jeho případnou snahou o zdravý způsob života.

Velký úspěch měla jak u dětí, tak rodičů kniha kocoura Mourka. Rodiče s dětmi si velmi rádi Mourka a jeho knihu brali domů. Všechny čtyři rodiny zaznamenávali do knihy své rodinné aktivity. Tato činnost přiměje rodiny nenucenou formou věnovat se nějakému druhu pohybové aktivity, která je pro ně příjemná.

ZÁVĚR

Bakalářská práce se věnuje podpoře zdravého životního stylu u integrovaných dětí s PAS v Mateřské škole U Studánky, Praha 7. Skládá se z teoretické a praktické části.

Teoretická část se pokouší objasnit problematiku poruch autistického spektra i zdravého životního stylu u těchto dětí. Obsahuje charakteristiku poruchy autistického spektra, její historii, klasifikaci, popisuje konkrétní poruchy. Jsou zde vysvětleny pojmy integrace i inkluze. Zabývá se také tematikou dětí předškolního věku, současnou mateřskou školou a s ní spojenou i osobností předškolního pedagoga. Závěr teoretické části je věnován zdravému životnímu stylu.

Z teoretické části vyplývá, že děti trpící poruchou autistického spektra mají různé problémy, například v oblasti řeči, sociální interakce i chápání druhých lidí. U každého dítěte se může porucha projevat jinak. Příčiny poruch autistického spektra nejsou známy a nedají se ani léčit. Lze však projevy zmírnit, díky vhodné výchově a správnému přístupu rodiny i pedagogů. Mnoho dětí trpících poruchou autistického spektra vyžaduje určitou míru stereotypu či má zvláštní, neobvyklé zájmy. Ty mohou být nejrůznějšího charakteru. Nejčastěji se u dětí setkáváme s oblibou v různých dopravních prostředcích i číslech. Některé děti však vyžadují návštěvu nejrůznějších neobvyklých míst, například veřejných toalet nebo hřbitova. Můžeme se v praxi setkat také s dětmi, které požadují k jídlu jen určitý druh potravin. Jejich pokrmy postrádají jakékoli prvky pestré stravy. Toto chování však nekoresponduje se zdravým životním stylem.

První setkání dítěte se zdravým životním stylem zajišťují zejména rodiče. Po nástupu dítěte do mateřské školy tuto úlohu zajišťují také předškolní pedagogové. Pedagog by měl respektovat rozmanitost dítěte. Zároveň by měl dítě vhodným a nenuceným způsobem seznámit se zásadami zdravého životního stylu. Děti se v předškolním věku seznamují s novými jídly ze školní jídelny, tráví mnoho času pohybem. Děti by se měly přizpůsobit dennímu režimu, který je v mateřské škole nastaven, což není v mnoha případech pro děti jednoduché.

Praktická část bakalářské práce charakterizuje Mateřskou školu U Studánky, Praha 7 a třídu Kočičky, která je součástí této mateřské školy. Objasňuje provoz mateřské školy a její režim dne. Dále obsahuje Zásobník vytvořený autorkou speciálně pro děti s poruchou autistického spektra. V kapitole č. 10 jsou uvedeny kazuistiky chlapců.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvořit Zásobník, který u dětí probudí kladný vztah ke zdravému životnímu stylu. Ten se podařilo splnit. Všechny aktivity a činnosti jsou obsaženy v praktické části, v kapitole děvět. Vzorové i vyplněné pracovní listy dětmi se nachází v přílohách bakalářské práce.

Dílčích cílů bylo stanoveny několik. Jedním dílčím cílem praktické části bylo zjistit pomocí Zásobníku rozdíly ve znalostech v oblasti zdravého životního stylu mezi běžnými dětmi a dětmi trpícími poruchou autistického spektra. Tento cíl se podařilo splnit prostřednictvím čtyř kazuistik chlapců, kteří navštěvují mateřskou školu, analýzou pracovních listů ze Zásobníku a pozorováním. Metody ukázaly, že v tomto případě u chlapců nehraje porucha autistického spektra zásadní roli. Špatné stravovací návyky, nedostatky v hygienických návycích či absence pohybu jsou dány spíše nesprávným stylem výchovy v rodině. Probuzení kladného vztahu dětí ke zdravému životnímu stylu byl jeden z dalších dílčích cílů. Tento cíl se podařilo splnit také, zejména díky aktivitám a činnostem ze Zásobníku. Vyskytly se dva momenty, kdy měli chlapci špatnou náladu a nechtěli se aktivit nebo činností účastnit. Velmi záleží, zda rodiny s poruchou pracují. Cyrilovi rodiče jsou aktivní, navštěvují odborníky, radí se a ptají pedagogů. Jeho stav se zlepšuje. Zato rodiče Lukáše popírají jakoukoli chlapcovu poruchu, již tímto neřeší. Tím pádem se jeho stav nezlepšil, po celou dobu působí velmi pasivně.

Pomocí přímého pozorování byla zjištěna také vzájemná spolupráce běžných dětí a dětí trpících poruchou autistického spektra. Samotné pozorování ukázalo, že děti trpící poruchou autistického spektra mají obecně problém s navazováním vztahů s dětmi a také se vzájemnou spoluprací. Běžné děti neměly na začátku školního roku pochopení pro jejich zvláštní požadavky či potřeby. Odmítaly s nimi spolupracovat, nevyhledávaly jejich společnost. Děti chlapcům zkrátka nerozuměly. Během dalších měsíců se však díky dobrému působení na děti ze strany pedagoga situace změnila. Běžné děti byly více tolerantní k dětem trpícím poruchou autistického spektra, snažily se jim více pomáhat. Pedagog by se měl snažit děti nenuceně začlenit do kolektivu třídy a vybudovat přátelské klima ve třídě.

Dlouhodobé pozorování zjistilo také postoj dětí ke zdravému životnímu stylu. Ten se také postupem školního roku zlepšoval. Některé děti rozeznaly na začátku několik zdravých a nezdravých pokrmů, některé je nerozlišovaly vůbec. Opět nezáleželo na tom, zda se jedná o dítě s poruchou autistického spektra nebo běžné dítě. Stav dítěte závisel

spíše na tom, jak se jeho rodina, ve které vyrůstalo, stavěla ke zdravému životnímu stylu. V průběhu školního roku se však se základy zdravého školního stylu seznamovaly. Jejich pestrost jídelníčku se zlepšovala. Zejména po tom, kdy si samy děti svačinu připravily. U většiny se zlepšil i postoj k pohybu. Všichni chlapci si bez odmlouvání rádi čistí zuby a zlepšili se i v základních hygienických návycích. Například si chodí bez upozornění před každým jídlem, či po příchodu z procházky, mýt ruce. Odpověď na otázku, zda omezuje dětem porucha autistického spektra žít zdravý životní styl není zcela jednoznačná. Záleží zejména na jedinci, jelikož každé dítě může mít zcela jiné projevy poruchy. Pokud se s dítětem a jeho poruchou pracuje, je schopné žít zdravým životním stylem. Avšak dítě trpící poruchou autistického spektra, se kterým se nijak nepracuje už takovou šanci nemá.

Vzhledem k aktuálnosti tématu a přibývajícím dětem s poruchou autistického spektra je nesmírně nutné, aby byli pedagogové na tyto děti připraveni. Čerpat mohou z kvalitní odborné literatury či různých článků. Je nezbytné u dětí trpících touto poruchou neustále upevňovat vztah ke zdravému způsobu života, neboť mají tendenci upadat do svých zajetých stereotypů nebo rituálů, které pro zdravý vývoj jedince nemusí být příliš vhodné. Proto je důležité i nadále podporovat to, co se dítě naučilo. Tyto informace si pak s podporou rodiny či instituce, ve které se vzdělává, ponese pro svůj budoucí život.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BAZALOVÁ, Barbora, Dion E. BETTS a Gabriela VOJKOVSKÁ, 2017. *Autismus v edukační praxi: aplikovaná behaviorální analýza*. Praha: Portál. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 978-80-262-1195-2.

BEYER, Jannik a Lone GAMMELTOFT, 2006. *Autismus a hra: příprava herních aktivit pro děti s autismem*. Praha: Portál. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 80-736-7157-3.

CSETE, Marietta, 2016. *1000 tipů pro zdraví*. 1. Nové Zámky: Exbook. ISBN 978-80-89742-64-6.

ČADILOVÁ, Věra, Zuzana ŽAMPACHOVÁ a Gabriela VOJKOVSKÁ, 2012. *Pacient s poruchou autistického spektra v ordinaci lékaře*. Praha: APLA. ISBN 978-80-87690-03-1.

GILLBERG, Christopher, Theo PEETERS a Gabriela VOJKOVSKÁ, 1998. *Autismus – zdravotní a výchovné aspekty: výchova a vzdělávání dětí s autismem*. Praha: Portál. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 80-717-8201-7.

HRDLIČKA, Michal a Vladimír KOMÁREK, ed, 2014. *Dětský autismus: přehled současných poznatků*. 2., dopl. vyd. Praha: Portál (vydavatelství). ISBN 978-80-262-0686-6.

HŘIVNOVÁ, Michaela, 2013. *Lexikon dobré praxe: výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské školce*. Brno: Anabell. ISBN 978-80-905436-1-4.

JACOBS, Debra S., Dion E. BETTS a Gabriela VOJKOVSKÁ, 2013. *Nácvik sebeobsluhy a sociálních dovedností u dětí s autismem: aplikovaná behaviorální analýza*. Praha: Portál. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 978-80-262-0498-5.

- KELNAROVÁ, Jarmila, Eva MATĚJKOVÁ a Gabriela VOJKOVSKÁ, 2016. *Speciální pedagogika pro zdravotnické obory*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7492-273-2.
- KOŤÁTKOVÁ, Soňa, Dion E. BETTS a Gabriela VOJKOVSKÁ, 2014. *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4435-3.
- MAZÁNKOVÁ, Martina a Lone GAMMELTOFT, 2018. *Inkluze v mateřské škole: děti s PAS, ADHD a handicapem*. Praha: Portál. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 978-80-262-1365-9.
- MICHALOVÁ, Zdeňka, Miluše VÍTEČKOVÁ a Gabriela VOJKOVSKÁ, 2012. *Předškolák s problémovým chováním: projevy, prevence a možnosti ovlivnění*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-262-0182-3.
- NYKLOVÁ, Lucie a Bohumil KETTNER, 2016. *Školní vzdělávací program Mateřské školy U Studánky*. Praha.
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2009. *Pedagogický slovník: děti s PAS, ADHD a handicapem*. 6., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 978-80-7367-647-6.
- RICHMAN, Shira, Theo PEETERS a Gabriela VOJKOVSKÁ, 2006. *Výchova dětí s autismem: aplikovaná behaviorální analýza*. Praha: Portál. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 80-736-7102-6.
- SVOBODOVÁ, Eva, Miluše VÍTEČKOVÁ a Gabriela VOJKOVSKÁ, 2017. *Osobnost předškolního pedagoga: sebereflexe, sociální kompetence a jejich rozvíjení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-262-1243-0.
- ŠIMIK, Ondřej, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2013. *Výchova předškolního dítěte ke zdravému způsobu života: děti s PAS, ADHD a handicapem*. Rozšířené a přepracované vydání. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 978-80-7464-402-3.

TANNENBERGEROVÁ, Monika, Miluše VÍTEČKOVÁ a Gabriela VOJKOVSKÁ, 2016. *Průvodce školní inkluzí, aneb, Jak vypadá kvalitní základní škola současnosti?: sebereflexe, sociální kompetence a jejich rozvíjení*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Wolters Kluwer. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-7552-008-1.

THOROVÁ, Kateřina, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2016. *Poruchy autistického spektra: děti s PAS, ADHD a handicapem*. Rozšířené a přepracované vydání. Praha: Portál. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 978-80-262-0768-9.

Seznam použitých internetových zdrojů

SLOWÍK, Josef. Speciální pedagogika: Integrace a inkluze [online]. 26. 06. 2012 [cit. 2020-02-20]. Dostupné z : <https://clanky.rvp.cz/clanek/k/s/16169/specialni-pedagogika-integrace-a-inkluze.html/>

SEZNAM ZKRATEK

DM – Drogerie markt

FZŠ – Fakultní základní škola

MŠ – Mateřská škola

PAS – Porucha autistického spektra

PedF UK – Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy

PET – Plastová láhev na jedno použití

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Pracovní list č. 1 – Co jsem dnes ráno snídal.....	I
Příloha B – Pracovní list č. 1 – Cyril	II
Příloha C – Pracovní list č. 1 – Martin	III
Příloha D – Pracovní list č. 2 – Víš, kde rostu?	IV
Příloha E – Pracovní list č. 2 – Lukáš, Prokop	V
Příloha F – Koláž – společná práce chlapců	VI
Příloha G – Pracovní list č. 3 – Zubní kartáček – grafomotorické cvičení.....	VII
Příloha H – Pracovní list č. 3 – Cyril, Lukáš	VIII
Příloha I – Pracovní list č. 4 – Zoubek – grafomotorické cvičení	IX
Příloha J – Pracovní list č. 4 – Cyril, Lukáš	X
Příloha K – Pracovní list č. 5 – Co mám dělat?	XI
Příloha L – Pracovní list č. 5 – Cyril, Prokop.....	XII
Příloha M – Pracovní list č. 6 – Co je dobré pro zdravé zoubky?	XIII
Příloha N – Pracovní list č. 6 – Cyril, Martin	XIV
Příloha O – Vodní hodiny	XV
Příloha P – Kniha kocoura Mourka	XVI

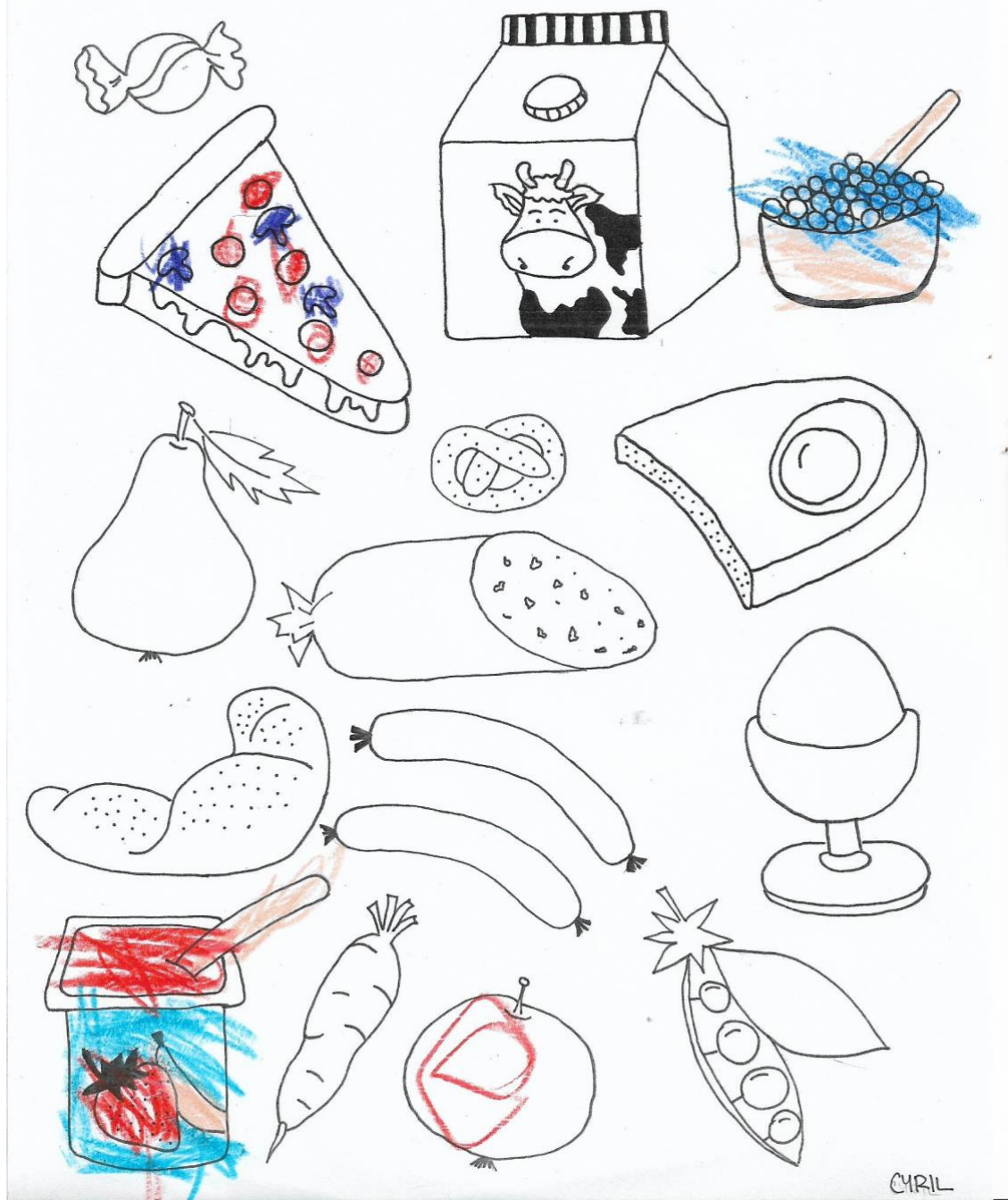
PŘÍLOHY

Příloha A – Pracovní list č. 1 – Co jsem dnes ráno snídal.



Příloha B – Pracovní list č. 1 – Cyril

CO JSEM DNES RÁNO SNÍDAL



Příloha C – Pracovní list č. 1 – Martin

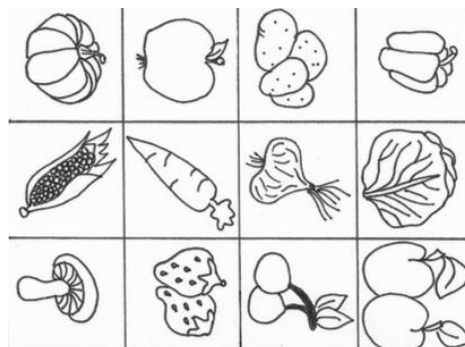
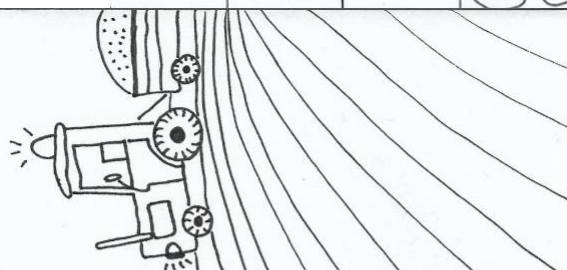
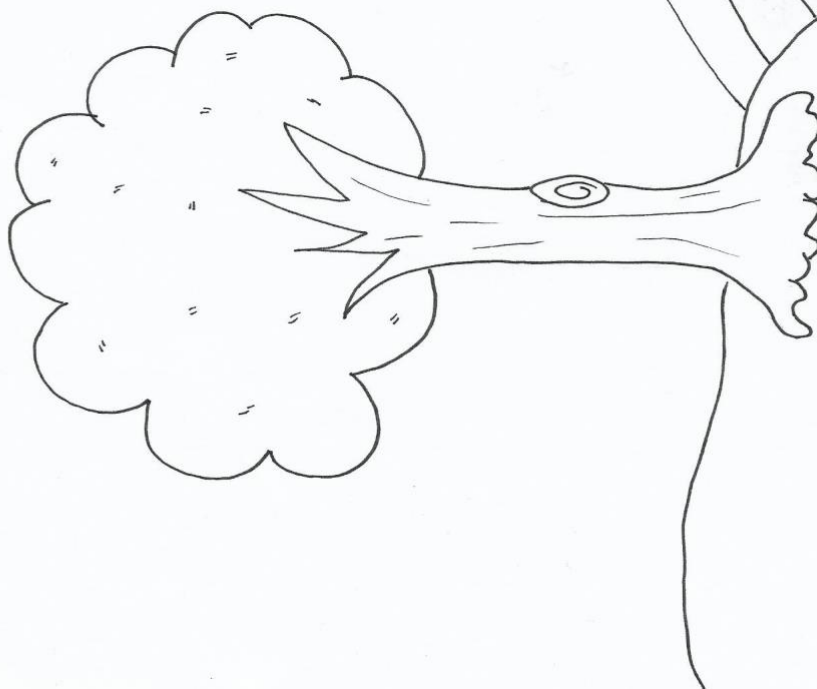
CO JSEM DNES RÁNO SNÍDAL



MARTIN

Příloha D – Pracovní list č. 2 – Víš, kde rostu?

VYSTŘIHNÍ OVOCE A ZELENINU. VYBARVI A NALEP JE TAM, NA KTERÉM MÍSTĚ ROSTOU.



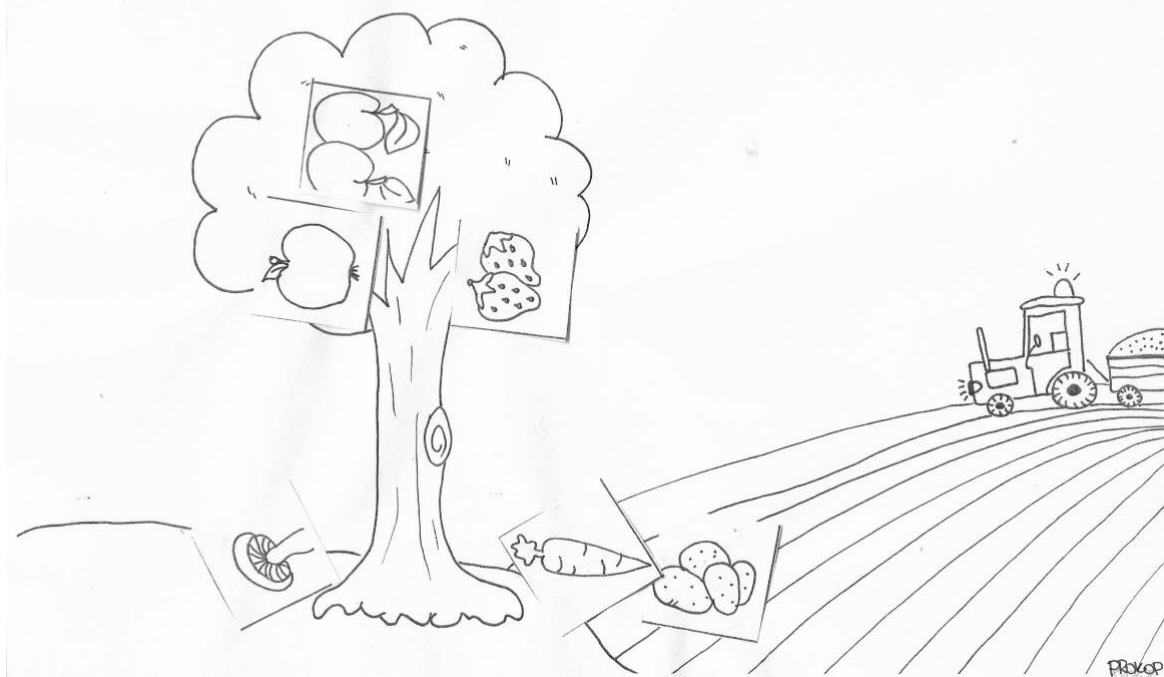
Autorka listu: R. Janáčková

Příloha E – Pracovní list č. 2 – Lukáš, Prokop

VYSTŘIHNĚ OVOCE A ZELENINU. VYBARVI A NALEP JE TAM, NA KTERÉM MÍSTĚ ROSTOU.



VYSTŘIHNĚ OVOCE A ZELENINU. VYBARVI A NALEP JE TAM, NA KTERÉM MÍSTĚ ROSTOU.

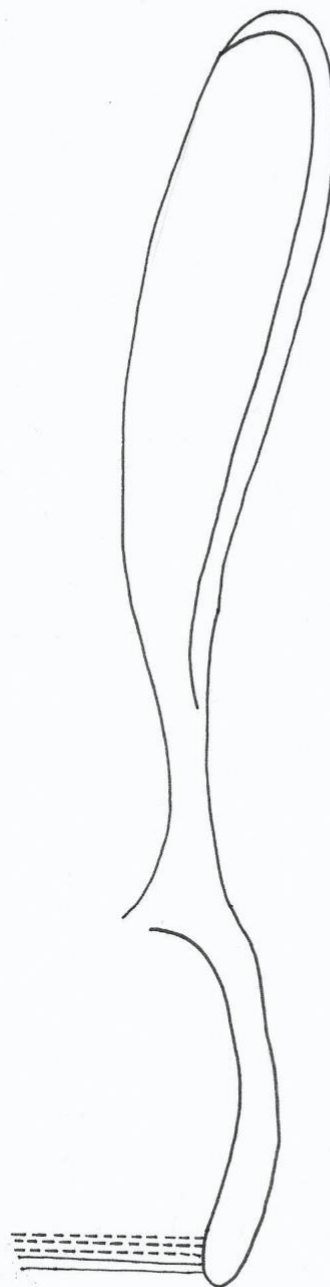


Příloha F – Koláž – společná práce chlapců



Příloha G – Pracovní list č. 3 – Zubní kartáček – grafomotorické cvičení

DOKRESLI ZUBNÍMU KARTÁČKU ŠTĚTINKY.



Autor listu: R. Janáčková

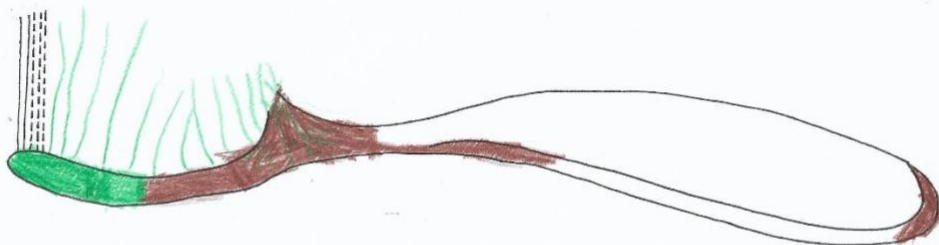
Příloha H – Pracovní list č. 3 – Cyril, Lukáš

DOKRESLI ZUBNÍMU KARTÁČKU ŠTĚTINKY.



CYRIL

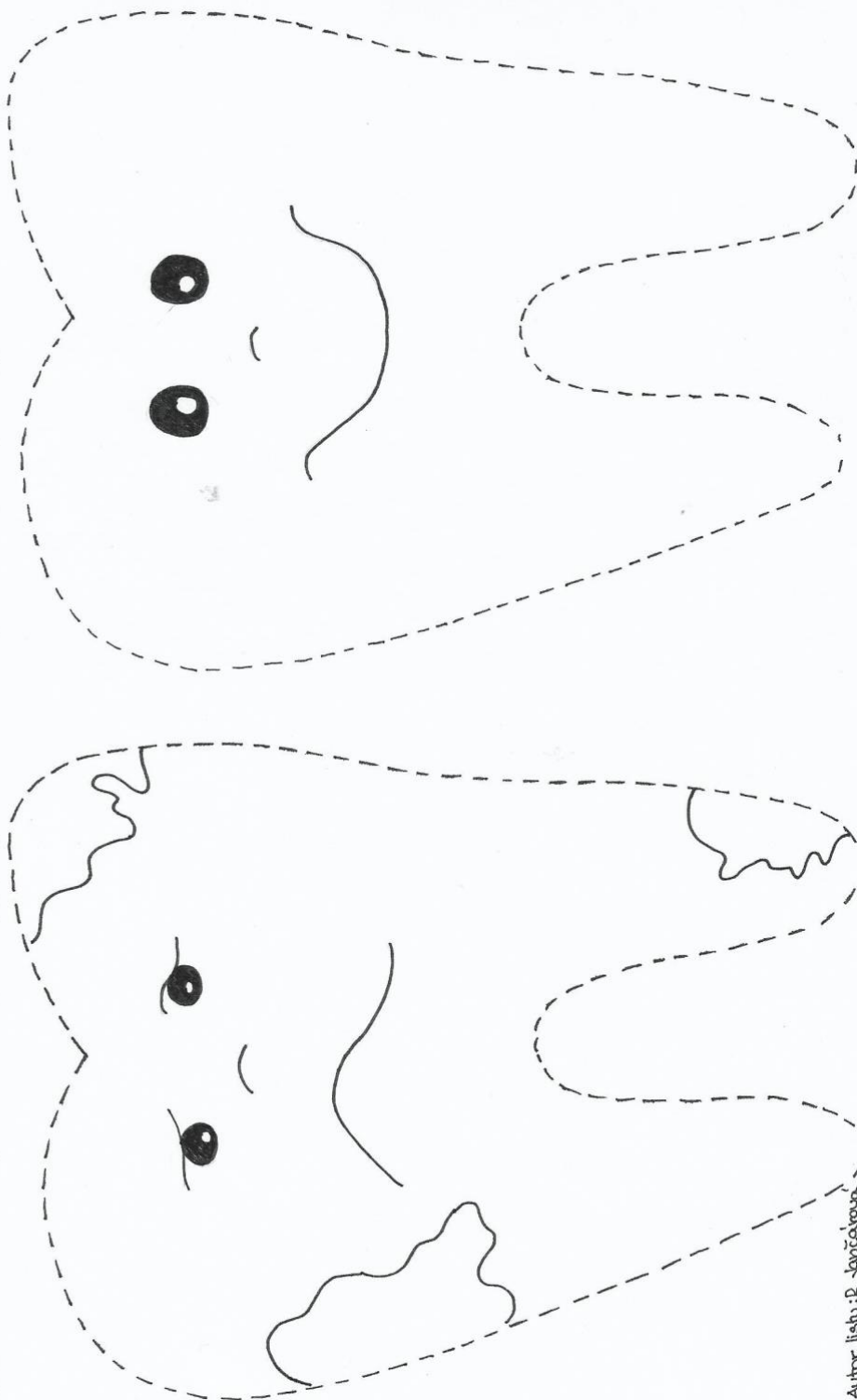
DOKRESLI ZUBNÍMU KARTÁČKU ŠTĚTINKY.



LUKÁŠ

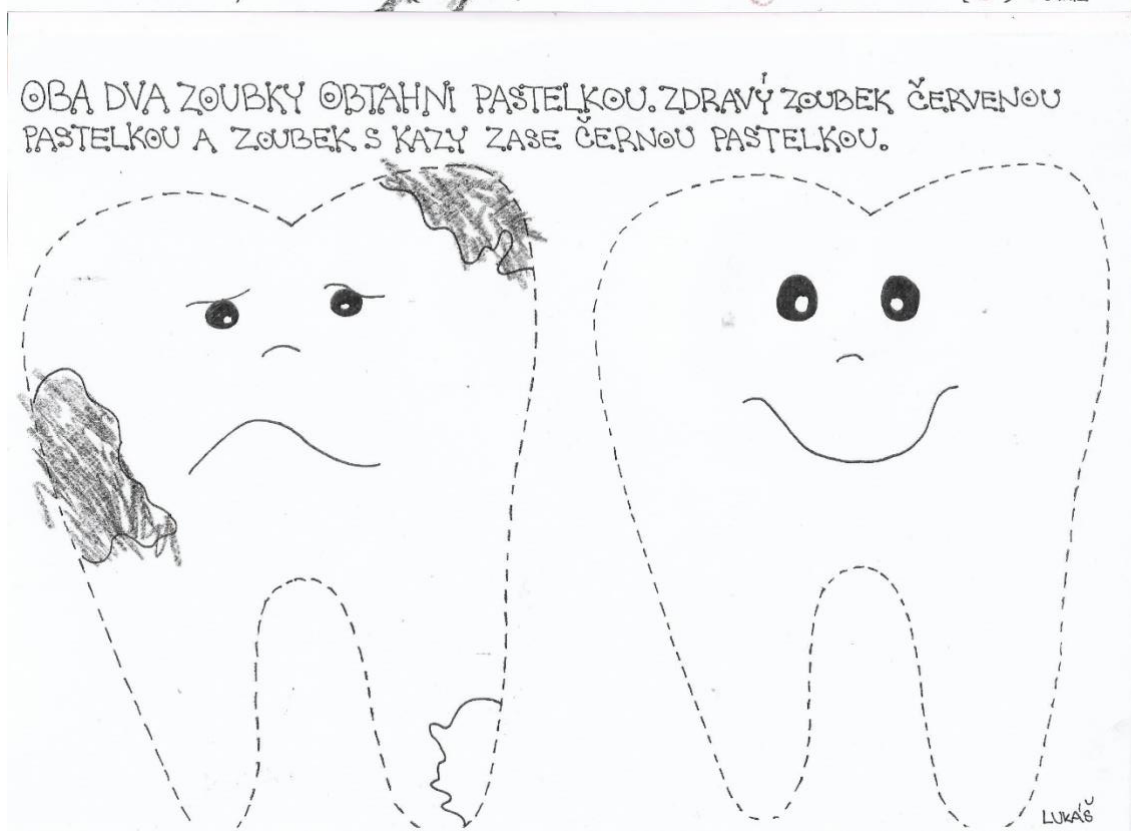
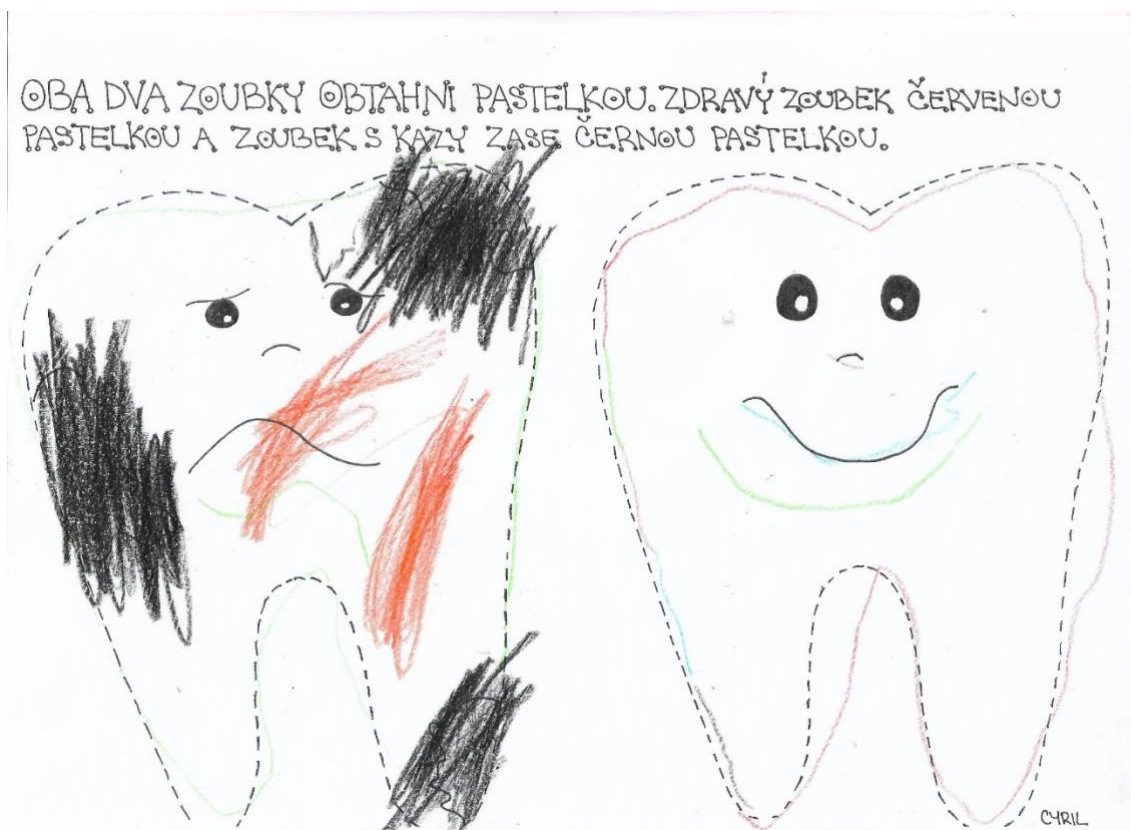
Příloha I – Pracovní list č. 4 – Zoubek – grafomotorické cvičení

OBĀ DVA ZŮBKŮ OBĀHNĚ PĀSTELĚKŮ. ZDRĀVÝ ZŮBEK ČERNĚNOU
PĀSTELĚKŮ A ZŮBEK S KĀZŮ ZĀSE ČERNĚNOU PĀSTELĚKŮ.



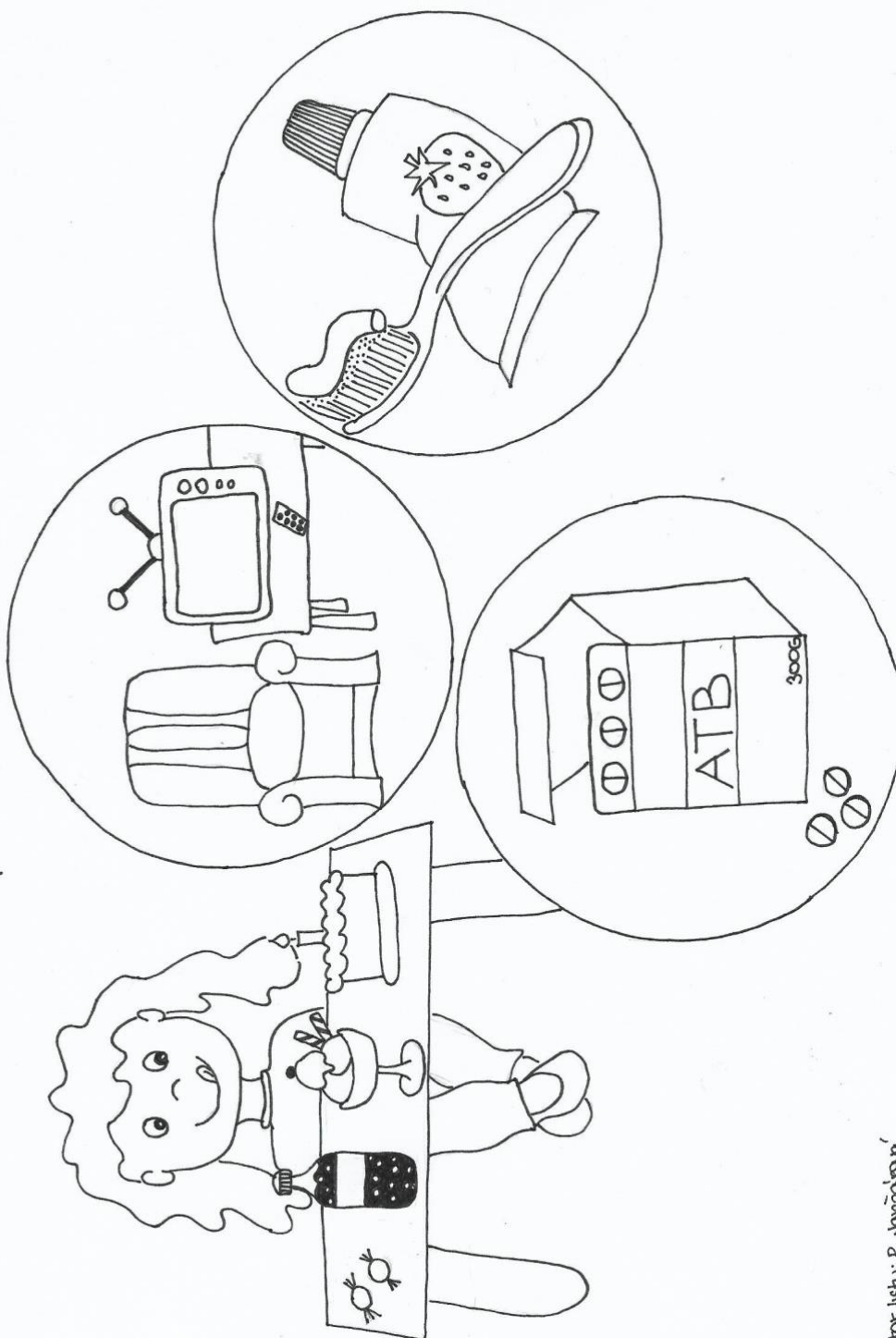
Autor listu: R. Janíčková

Příloha J – Pracovní list č. 4 – Cyril, Lukáš



Příloha K – Pracovní list č. 5 – Co mám dělat?

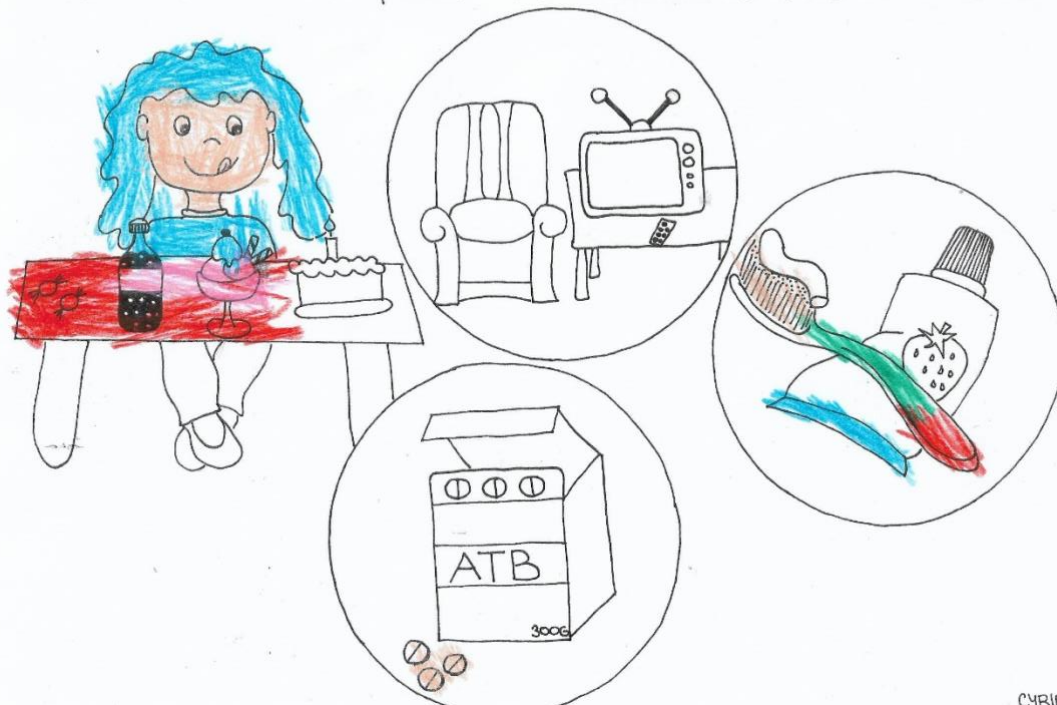
CO BY JSI MĚL UDĚLAT, POKUD MÁŠ ŠPINAVÉ ZOBKY OD SLADKOSTÍ?



Autor listu: P. Javůrková

Příloha L – Pracovní list č. 5 – Cyril, Prokop

CO BY JSI MĚL UDĚLAT, POKUD MÁŠ ŠPINAVÉ ZOUBKY OD SLADKOSTÍ?

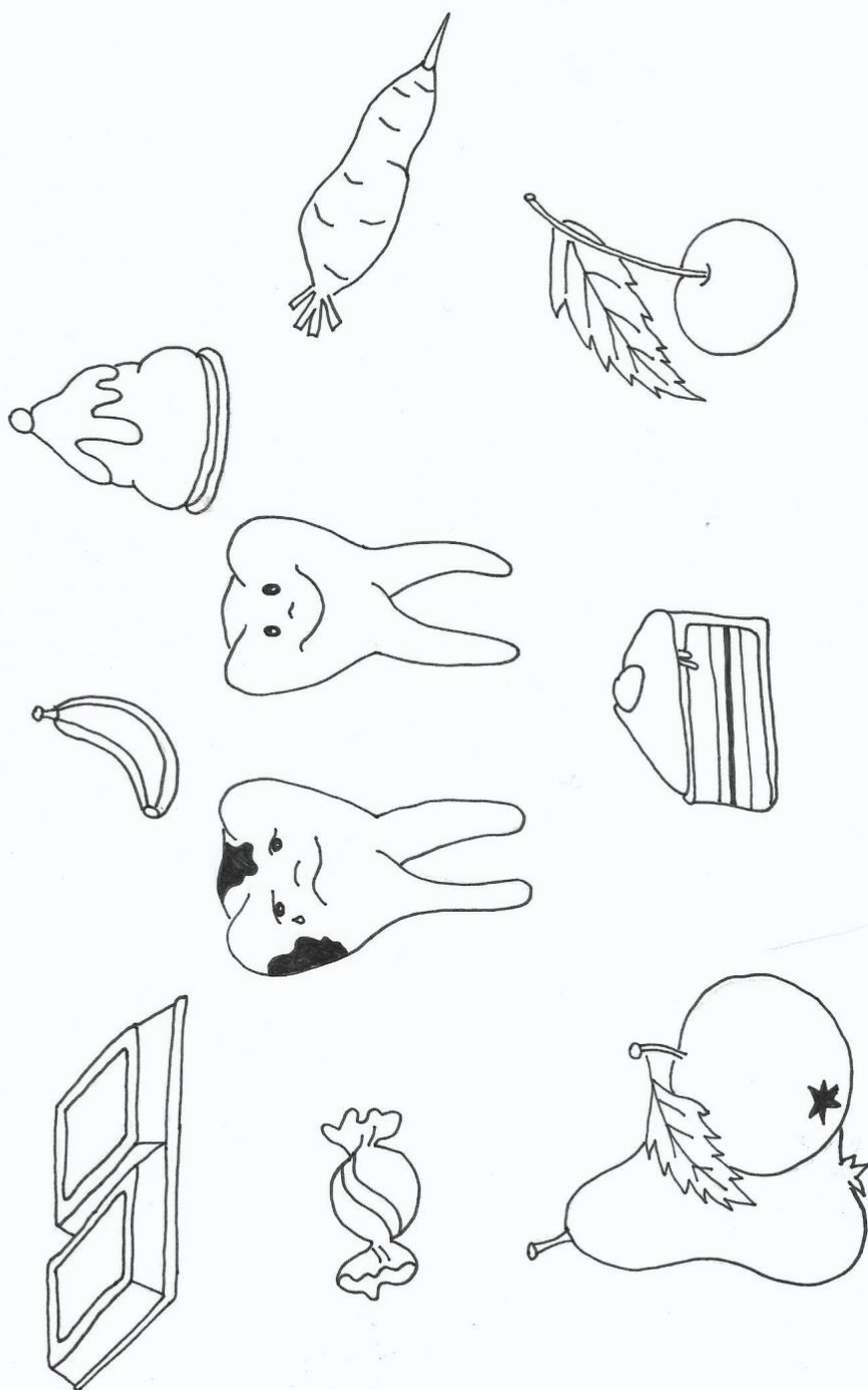


CO BY JSI MĚL UDĚLAT, POKUD MÁŠ ŠPINAVÉ ZOUBKY OD SLADKOSTÍ?



Příloha M – Pracovní list č. 6 – Co je dobré pro zdravé zoubky?

PŘÍŘAĎ POTRAVINY K ZOUBKŮM. POTRAVINY PODPORUJÍCÍ ZDRAVÉ ZOUBKY
SPOJ SE ZDRAVÝM ZOUBKEM. K ZOUBKU S KAZY PŘÍŘAĎ NEPROSPĚŠNÉ POTRAVINY.



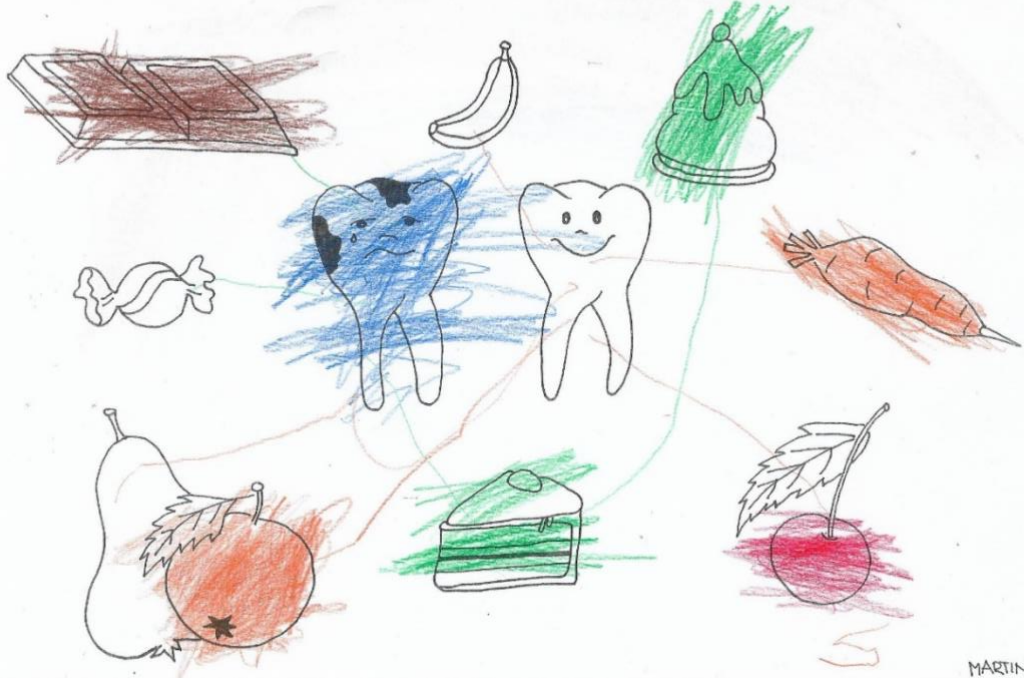
Autor listu: P. Janáčková

Příloha N – Pracovní list č. 6 – Cyril, Martin

PŘIŘAĎ POTRAVINY K ZOUBKŮM. POTRAVINY PODPORUJÍCÍ ZDRAVÉ ZOUBKY
SPOJ SE ZDRAVÝM ZOUBKEM. K ZOUBKU S KAZÍ PŘIŘAĎ NEPROSPĚŠNÉ POTRAVINY.



PŘIŘAĎ POTRAVINY K ZOUBKŮM. POTRAVINY PODPORUJÍCÍ ZDRAVÉ ZOUBKY
SPOJ SE ZDRAVÝM ZOUBKEM. K ZOUBKU S KAZÍ PŘIŘAĎ NEPROSPĚŠNÉ POTRAVINY.



Příloha O – Vodní hodiny




Autor: R. Jančárová

Příloha P – Kniha kocoura Mourka

Zdroj: Rodiče dětí, 2019–2020

Vánoční besídka v Edenu





V sobotu 7. prosince jsem byl na návštěvě u Vincenta. Moc jsem se těšil na to, co spolu zažijeme.

Vincent a jeho rodina, hlavně děda a táta, jsou slavisti, tzn. že mají rádi fotbal a fandí Slavii Praha.

SVATO MARTINŮVA HUSA

Jeden listopadový ráno jsem právě u [redacted]

V sobotu dopoledne jsme šli do auta a vyrazili k dědovi zrovna na Svato martinůvu husu!



Husa byla uplínová. Pustili jsme si [redacted] udělat, abydlom byli plác brůdka.



Tady se seznamujeme 😊



A NĚCO MĚ NAUČÍ!



7.



OBLOUČKY DOLEVA, DOPRAVA, PLUŽIT, TO SE MUSÍ, KDYŽ SE LYŽE MOC ROZJEDOU. A NAHORU A DOLU, A NAHORU A DOLU....



8.

A JE VECER, A VŠICHNI UNAVENÍ.



TAK VYČISTIT ZUBY



SPÁT!



DOBROU!

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Radka Jančárová

Obor: Speciální pedagogika – vychovatelství

Forma studia: kombinovaná

Název práce: Podpora zdravého životního stylu u integrovaného dítěte s PAS v Mateřské škole U Studánky

Rok: 2020

Počet stran textu bez příloh: 50

Celkový počet stran příloh: 17

Počet titulů českých použitých zdrojů: 19

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 1

Vedoucí práce: PaedDr. Jarmila Klugerová, Ph.D.