



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Výchova ke zdravému životnímu stylu v mateřské škole

Vypracovala: Silvie Šindlerová
Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Procházka, Ph.D.

České Budějovice 2015

PROHLÁŠENÍ

Tuto bakalářskou práci jsem zpracovala samostatně a všechny prameny a zdroje informací jsem uvedla v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky vedoucího bakalářské práce i záznam o průběhu a výsledky obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích 25. března 2015

Silvie Šindlerová

Dovoluji si tímto způsobem poděkovat především vedoucímu mé bakalářské práce panu Mgr. Miroslavu Procházkovi, Ph.D. za odborné vedení a poskytování rad. Děkuji také všem respondentům za jejich čas a spolupráci, díky nimž jsem mohla uskutečnit výzkumné šetření. Velké poděkování patří také všem pedagogům, kteří mi byli ochotni poskytnout odborné rady a mé rodině a přátelům, kteří mi byli po celou dobu studia oporou.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce, která je na téma „Výchova ke zdravému životnímu stylu v mateřské škole“, se zabývá způsobem motivace předškolních dětí ze strany rodičů a učitelek mateřských škol. Teoretická část objasňuje základní pojmy dané tematiky, dále charakterizuje specifika programu zdravé mateřské školy. Další část je zaměřená na rizikové aspekty ovlivňující zdraví dítěte. Cílem praktické části je nahlédnout na názory rodičů a učitelek na výchovu ke zdravému životnímu stylu a porovnat tyto názory s učitelkami a rodiči s běžným programem a programem zaměřeným na výchovu ke zdravému stylu.

Klíčová slova: zdravý životní styl, prevence, podpora zdraví

ABSTRACT

This thesis deals with the way the motivation of preschool children by parents and kindergarten teachers . The theoretical part explains the basic concepts of the topic , also characterizes the specifics of the program healthy kindergarten . Another part is focused on risk aspects affecting child health. The practical part is to look at the views of parents and teachers on education for a healthy lifestyle and to compare these views with teachers and parents from the standard program and a program focused on education for healthy style.

Keywords: healthy lifestyle , prevention, health promotion

OBSAH

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 ZÁKLADNÍ POJMY.....	9
1.1 Zdraví.....	9
1.2 Faktory ovlivňující zdraví.....	10
1.3 Prevence a podpora zdraví.....	13
2 ŽIVOTNÍ STYL	14
2.1 Výživa (úloha výživy v lidském životě).....	14
2.2 Pohyb.....	17
2.3 Duševní zdraví	18
2.4 Sociální pohoda	20
3 PODPORA ZDRAVÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE.....	22
3.1 Podnětné prostředí	23
3.2 Motivace dětí	24
PRAKTICKÁ ČÁST	26
4 VÝZKUM.....	26
4.1 Cíl práce.....	26
4.2 Výzkumné otázky.....	26
5 METODIKA.....	27
5.1 Kvalitativní výzkum.....	27
5.2 Metody sběru dat.....	27
5.3 Charakteristika výzkumného souboru a jeho výběru.....	28
5.4 Průběh rozhovoru.....	29
5.5 Pracovní listy	29
Pracovní list č. 1 Moje potravinová pyramida	30
Pracovní list č. 2 Proč je důležitý sport pro lidské zdraví?	30
6 Výsledky výzkumu	32
6.1 Vyhodnocení rozhovorů s učitelkami.....	32
6.2. Vyhodnocení rozhovorů s rodiči	40
6.3. Vyhodnocení pracovních listů	46
7 Diskuze	48

Výzkumná otázka č. 1 Jak rodiče a učitelé motivují předškolní děti ke zdravému životnímu stylu?	48
Výzkumná otázka č. 2 Jaký mají vztah ke zdravému životnímu stylu samotní rodiče a učitelky mateřských škol?	49
Výzkumná otázka č. 3 Jakou formou probíhá spolupráce mezi mateřskou školou a rodiči, a to z pohledu učitelek a samotných rodičů?	50
Výzkumná otázka č. 4 Jak děti reagují na aktivity zaměřené na stravu a pohyb?	51
ZÁVĚR.....	52
SEZNAM PŘÍLOH	56

ÚVOD

„Zdraví pochází jen ze zdravého způsobu života.“

T. C. Fry

Zdraví je náš nejcennější poklad a cítit se duševně i tělesně dobře by měla být přirozená součást každodenního života každého z nás. V dnešní době je životní styl velmi aktuální a hojně diskutované téma. Je to velmi široký pojem. Životní styl je vlastně vše, čím žijeme a co nás denně obklopuje. Něco z toho ovlivňuje naše zdraví více, něco méně. Otázky zdravého životního stylu se na nás tlačí ze všech stran, ať je to formou médií, časopisů, reklam či ve školách. I zde se již setkáváme s podporou ke zdravému životnímu stylu. Kdy nejlépe začít se zdravým životním stylem? Žít zdravě by, dle mého názoru, měl žít člověk již od útlého dětství. Měla by mu v tom pomoci rodina, mateřská škola a okolí. Proto je tématem mé bakalářské práce výchova ke zdravému životnímu stylu v mateřské škole.

V teoretické části pojednávám o tom, co si pod pojmem zdravý životní styl můžeme vlastně představit. Jaké faktory můžou naše zdraví ohrozit a zároveň na jaké části životního stylu se můžeme zaměřit, abychom žili zdravěji. Je zde také zpracováno téma podpory zdraví v mateřské škole, které má přiblížit vztah samotné mateřské školy ke zdraví dítěte. V závěru teoretické části se zabývám motivací dítěte předškolního věku a významnost tohoto období.

V praktické části interpretuji výsledky mého kvalitativního šetření a výsledky vypracovaných pracovních listů s tematikou potravinové pyramidy a pohledu na sport a pohyb. Pro výzkum byla využita metoda rozhovoru, aby pro lepší pochopení souvislostí týkajících se dané problematiky. Dále praktická část obsahuje metodiku a prezentaci výsledků popisujících pohled samotných rodičů a učitelek mateřských škol na zdravý životní styl. Tyto výsledky jsou zaznamenány v diskuzi práce.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ZÁKLADNÍ POJMY

1.1 Zdraví

Už v historii bylo zdraví vždy stavěno na přední místo v hierarchii hodnot. Zdraví je tedy nejvýznamnější hodnotou v lidském životě. Existuje mnoho obecných definic pojmu zdraví, které byly postupem času doplňovány a konkretizovány. V roce 1977 se objevila charakteristika zdraví jako schopnosti vést ekonomicky a sociálně produktivní život (Čeledová, Čevela, 2010). V roce 1999 bylo zdraví definováno jako snížení nemocnosti, úmrtnosti a postižení v důsledku zjištěných nemocí a poruch a nárůst pocíťované úrovně zdraví (Čeledová, Čevela, 2010). Podle těchto autorů se setkáváme také s různými dalšími typy pojetí zdraví. Některá pojetí jsou zužována na zdraví těla, tedy fyzický stav člověka, jiná ho chápou komerčně.

V dnešní moderní společnosti se velmi často setkáváme s pojmem zdraví, od kterého se odvíjí mnoho důležitých věcí. Například pocit pohody, který nám umožňuje uspokojovat naše potřeby během celého života. Zdraví je považováno za jedno z nezbytných lidských práv, které můžeme najít v deklaraci základních lidských práv a svobod (Machová 2009). Zdraví bychom neměli považovat za cíl života, ale měli bychom ho brát jako jednu z podmínek pro spokojený a smysluplný způsob žití. Světová zdravotnická organizace definovala zdraví takto: *„Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nikoliv pouze stav nepřítomnosti nemoci nebo vady“* (Machová 2009, s. 12).

Prioritou každého pedagoga či vychovatele by mělo být cílevědomé vedení dítěte ke zdraví a měl by mu být dobrým příkladem. Podle Machové (2009) na zdraví nejvíce působí tyto determinanty:

- životní styl 50 %, který můžeme vlastní iniciativou do jisté míry ovlivnit (základními prvky životního stylu jsou výživa, fyzická aktivita, práce, aktivita sexuální, sociální vztahy a duševní pohoda (Čeledová, Čevela, 2010),
- dále je to životní prostředí 20 %, kterému také z jisté části můžeme ovlivnit,

- třetím determinantem je genetický základ, který tvoří 20 % (genetickou výbavu má každý jedinec stanovenou od svých biologických rodičů, tudíž je neměnná, a proto bychom měli dbát na kvalitu životního stylu, který hraje důležitou roli v životě člověka s dopadem na zdraví),
- na posledním místě se nachází zdravotnické služby, kterým připadá 10 %.

„Zdraví je stav optimálního fungování člověka (individua) vzhledem k efektivnímu plnění role a úkolů, k nimž byl socializován.“ (Čeledova, Čevela, 2010, s. 16)

1.2 Faktory ovlivňující zdraví

Mezi rizikové faktory, které působí negativně na životní styl jedince, řadíme především špatné stravovací návyky, dalším rizikovým faktorem je kuřáctví, nedostatečný tělesný pohyb a vliv stresu na naše zdraví. Proto je velmi důležité vyvarovat se co nejvíce těmto rizikovým faktorům. Při využití pozitivních faktorů životního stylu předejdeme více než polovině předčasných úmrtí na kardiovaskulární a nádorová onemocnění. Tím Čevela a Čeledová (2009) zdůrazňují důležitost prevence, která poukazuje na celkovou změnu v chování každého člověka a to zejména změnu ve stravování, v pohybu a zvládání stresu, ve spotřebě alkoholických nápojů a v užívání tabákových výrobků. Do rizikových faktorů, které ovlivňují zdraví člověka, můžeme zařadit drogy, pohlavní nemoci, šikanování, gamblerství, dopravní a jiné úrazy, sebevražednost, obezita.

Stres (psychická zátěž)

Stresová situace nastává tehdy, pokud jedinec těžko zvládá danou situaci, v horším případě jí nezvládá vůbec, je to nad jeho psychické síly. Stres člověk bere jako ohrožení své tělesné a duševní pohody (Machová, 2009). Stres můžeme definovat podle Čeveli a Čeledové (2009, s. 70) jako *„souhrn fyzických a duševních reakcí na nepříjemný poměr mezi skutečnými nebo představovanými osobními zkušenostmi a očekáváními.“* Jedinec zažívá dva druhy stresu, které na něho působí. Eustres je pozitivní působení stresu, které má člověka pohánět k lepším a vyšším výkonům, oproti tomu distres na

člověka doráží jako nadměrná zátěž spojená s negativními pocity, která člověka může poškodit a způsobit mu různá onemocnění (Machová, 2009).

Kouření

Podle světové zdravotnické organizace (WHO) se považuje užívání tabákových výrobků za jeden z nejvážnějších a nejnebezpečnějších faktorů ovlivňujících zdraví člověka. Je to činnost, kterou si člověk osvojil a díky které se postupně stává závislým. Je to stav, kdy centrální nervový systém prahne po nikotinu. Kouření je bráno jako nebezpečný zlovyk. Z lékařského pohledu je kouření považováno za nemoc, která má i smrtící následky. U kouření můžeme stanovit vlastní diagnózu, a pokud o to jedinec stojí, může podstoupit léčebný proces (Hřivnová, 2013).

Hřivnová (2013) ve své knize poukazuje na rizika vzniku závislosti a uvádí zde, že až 80 % nezletilých se stává závislými právě díky společnému užívání tabákových výrobků v partě, kdy hrají velkou roli v rizikových faktorech osobnostní vlastnosti (emočně slabší jedinci, impulzivní jednání či sebestředný X netolerantní) nebo rizikové skupiny. U dětí kuřáku je statisticky dokázáno, že lehčeji sklouznou k závislosti na kouření. Jde zde o pravděpodobnost až 4x větší než u dětí nekuřáků.

Alkohol

Alkohol, odborně řečeno etylalkohol (etanol), je bezbarvá tekutina, která se vyrábí pomocí kvašení sacharidů. Jedná se o nepostradatelnou složku etanolu, která je ve všech alkoholických nápojích. Alkohol je chápán ve společnosti jako legální dostupná a společensky tolerovaná návyková látka, která se do těla dostává přes trávicí soustavu, kdy k prvnímu vstřebání dojde již v dutině ústní, největší část je absorbována v tenkém střevě. Požití menšího množství alkoholických nápojů vede k pocitu blaha a uvolnění, naopak užití velkého množství alkoholických nápojů vede k depresím, dochází ke špatné koordinaci pohybů, snížení rozumových schopností, člověk hůře vnímá a v horším případě vede i k agresivitě jedince. Na psychický stav jedince a zdravotní situaci má velký vliv metabolit acetaldehyd. Tyto všechny příčiny se připisují k velkému

užívání alkoholických nápojů. Dlouhodobá konzumace alkoholických nápojů ve velkém množství má na svědomí vznik alkoholismu (Hřivnová, 2013).

Dlouhodobá a nadměrná konzumace alkoholických nápojů, má dopad na řadu zdravotních problémů, které Hřivnová (2013) shrnula do stručných bodů.

Zdravotní následky alkoholismu

- cirhóza jater
- epileptické záchvaty u neepileptiků
- onemocnění slinivky břišní
- cévní mozkové příhody
- rakovina dutiny ústní, jazyka, hltanu, hrtanu a jícnu
- demence
- nedostatečná výživa
- neplodnost
- časté poškození vlastního zdraví při pádu v opilosti

Psychické následky alkoholismu

- stav deprese, pocit úzkosti, izolace od okolí, slovní agresivita
- problémy se spánkem, nespolehlivost, žárlivost, celková citová labilita
- nezájem o sebe samého, své okolí a prostředí, ve kterém žije
- problém s výchovou potomků

Sociální následky alkoholismu

- odloučení od reálného světa, nepřipouští si svoji závislost na alkoholu
- často hledá výmluvy na to, proč pije
- člověk závislí na alkoholu často klesne k podvodům a kriminalitě

Šikana

Mezi závažné psychosociální poruchy řadíme šikanu, která má na svědomí všelijaké ponižování, shazování, obtěžování, zneužívání, vydírání a bohužel i kruté fyzické týrání. V současné době se dostává do popředí „majetková šikana, “ kdy dítě ze slabších

rodinných poměrů, se stává terčem šikany za nedostatek značkového oblečení, není vlastníkem nejmodernějšího telefonu nebo nenosí stylovou obuv. Říčan (2010) uvádí definici šikany jako ubližování osobě slabší, která se nedokáže či nemůže bránit.

1.3 Prevence a podpora zdraví

Podle Baškové (2009) je podpora zdraví významným prvkem v péči o zdraví. Je to proces, který umožňuje člověku a celé lidské populaci vytvořit co nejvhodnější podmínky na udržení, respektive zlepšení zdraví a osobní kontroly nad ním. Na to navazuje Čeledová a Čevela (2010) tím, že zdraví člověka musíme vnímat jako proces, který můžeme pozitivně i negativně ovlivnit proměnami systému organismu – prostředí. Proto musíme brát v potaz, že podpora zdraví není jenom úkolem zdravotnictví, ale všech oblastí společnosti. Jednotlivec jako takový může své zdraví podporovat přijetím zdravého životního stylu a vhodnou péčí o své životní prostředí. Jak tvrdí Máchová (2009), podpora zdraví je proces, umožňující lidem realizovat kontrolu nad svým zdravím a napomáhá k jeho zlepšení.

Machová (2009, s. 14) ve své knize navazuje prevencí, která úzce souvisí s podporou zdraví, tímto způsobem: „*Prevence je ve své podstatě, zaměřená proti nemocem a je vedena snahou jim předcházet.*”

Bašková (2009, podle Maville, Huerta, 2002) definuje tři úrovně prevence:

- **Primární prevence** její úlohou je posílit zdraví člověka, zlepšit jeho odolnost proti onemocnění a pokud možno zabránit vzniku a šíření.
- **Sekundární prevence** začíná tehdy, pokud se u jedince již objeví nějaké onemocnění. Cílem je vyléčit jedince v počátečním stádiu nemoci, a tak zabránit vzniku pokročilých forem a komplikací při onemocnění.
- **Terciární prevenci** použijeme při rozvinutých onemocněních. Jejím cílem je obnovit zdraví člověka a zajistit optimální fungování organismu v rámci daných možností onemocnění.

2 ŽIVOTNÍ STYL

2.1 Výživa (úloha výživy v lidském životě)

Výživa přináší člověku přirozený pocit pohody a účastní se na současném i nastávajícím zdravotním stavu. Je jedním ze zásadních předpokladů ze strany tělesného a duševního vývoje jedince. Podílí se na prevenci proti chorobám a celkově podporuje odolnost organismu (Havlinová, 2006).

V dětství je výživa velmi důležitým prvkem. U dospělého člověka přispívá k udržení života a tělesných funkcí, doplňuje spotřebovanou energii, obstarává přeměnu látek a výkonnost. U dítěte navíc přispívá k výstavbě a k vývoji organismu, ovlivňuje růst dílčích orgánů a zlepšuje jejich funkci (Havlinová a kol., 2006).

Hřivnová (s. 15-16) uvádí: „*Vývoj potravního chování je ovlivňován již v prenatálním období, významně pak v období postnatálním. Pro tento vývoj je důležitý první rok života, který dává základ dlouhodobým a pevným vzorům potravního chování, preferenci a averzi vůči živinám a pokrmům. Kritickým obdobím pro vnímání chuti je období mezi 4. - 6. měsícem, pro vnímání textury a konzistence potravy období mezi 6. a 7. měsícem.*“ Ve věku 4. - 5. let má dítě téměř jasno ve škále výběru a odporu potravin, které si zachová až do dospělosti. Dítě předškolního věku si upevňuje pojem o zdravých či škodlivých potravinách a pokrmů (Hřivnová, 2013). Výživa dítěte je ovlivňována stravovacími návyky rodiny, ve které dítě žije. Avšak nejenom rodina ovlivňuje výživu. Může být determinována zdravotním stavem člověka, sociokulturním prostředím, ve kterém se nachází, či náboženskými vlivy (Hřivnová, 2013).

Desatero o výživě dětí

1. Dopřát dětem pestrou a rozmanitou stravu, hojnou na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. Děti by se neměly přejídat, ale ani hladovět, důležité je zajistit pravidelnou stravu 5-6x denně, zajistit takové množství porce, aby odpovídalo jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě.

3. Dostatečný přísun zdroje bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny, cereálie).
4. Zajistit dítěti dostatečný přísun mléčných výrobků, přednostně polotučných.
5. Upřednostňovat kvalitní rostlinné tuky a oleje před živočišnými tuky.
6. Snažit se co nejméně konzumovat cukr, sladkosti a slazené nápoje. Příjem sacharidů by měl být dětem zajištěn především ze zdrojů kvalitních cereálií, ovoce a zeleniny.
7. Se solí a slanými potravinami by se mělo zacházet opatrně a nabízet je dětem jen výjimečně.
8. Dodržování správného pitného režimu, doporučuje se vypít 1,5 až 2,5 litru tekutin denně.
9. Být dítěti vhodným příkladem ve způsobu zdravého životního stylu
10. Pravidelně konzultovat zdravotní stav dítěte s praktickým lékařem, sledovat jeho hladinu cholesterolu, krevních tuků, krevního tlaku, nadváhu aj.).

(www.vyzivadeti.cz)

Čeledová a Čevela (2010) se zmiňují o tom, že lidské tělo čerpá potřebné látky pro získání zdroje energie, pro stavbu tkání a pro správný chod tělesných funkcí, ze šesti základních složek potravy a to z:

1. karbohydrátů (cukrů),
2. proteinů (bílkovin),
3. lipidů (tuků),
4. vitamínů,
5. minerálů,
6. vody.

Nesmíme zapomínat na vyváženost všech těchto šesti složek výživy, protože přebytečné množství se do těla ukládá ve formě tuku (Čeledová a Čevela, 2010).

Biologický význam dětské výživy ve své knize velmi přehledně popisuje Hřivnová (2013), kde se zmiňuje o důležitosti zdroje energie, kterou zajišťují tyto hlavní živiny. Jsou to bílkoviny (proteiny), tuky (lipidy) a sacharidy (cukry). Do těla by měly být dodávány v tomto množstevním složení:

- Sacharidy 50-55%

- Bílkoviny 15%
- Tuky celkem 25%-35% (u dětí trpících obezitou jen do 30%)

Sacharidy (cukry)

Dělíme je na **monosacharidy**, z nich nejdůležitější je pro lidské tělo glukóza, kterou jako jedinou dokáže využít a která se účastní na udržování stálé hladiny krevního cukru (glykémie), s pomocí hormonu slinivky břišní inzulinem. Dále máme **disacharidy**, které jsou nositelem sladké chuti a nazývány českým termínem „cukry“. Tyto cukry čerpáme ze sacharózy neboli cukru řepného (či třtinového) a právě tento cukr by se měl v našem jídelníčku objevovat co nejméně. Denní dávka by neměla přesáhnout 10-20 %. Sacharózu najdeme ve sladkých jídlech, jako jsou sušenky, džemy, konzervované ovoce, ale i v trvanlivých salámech, majonézových salátech a v mnoha dalších výrobcích. **Oligosacharidy** najdeme třeba v luštěninách, jejich část tvoří i takzvané prebiotika, které je velice prospěšné pro trávicí a imunitní systém. Hlavním zdrojem sacharidů v potravě by měly být **polysacharidy**. Jsou to škroby obsažené v mouce, pečivu, těstovinách, bramborech a rýži. Částečně stravitelné a nestravitelné takzvané rozpustná a rozpustná vláknina obsažená v obilovinách, převážně v celozrnné rýži, bramborech, luštěninách, ovoci a zelenině. Vláknina má blahodárny vliv na hladinu cukru a cholesterolu v krvi. Podporuje funkci střev a tím zajišťuje pravidelné vyprazdňování. Vláknina přispívá k prevenci řady civilizačních nemocí, jako rakovina tlustého střeva a konečníku, diabetes II. typu, obezité a mnoha dalším. Vhodné množství vlákniny na den pro dítě se vypočítá podle vzorce: „*věk dítěte v letech plus pět*“, tzn. pro pětileté dítě 10 g vlákniny na den (Hřivnová, 2013).

Bílkoviny

Základní složkou bílkovin jsou aminokyseliny. Řada z nich je pro tělo téměř nezbytnou složkou, kterou musíme do těla dostávat potravou, protože tělo si je neumí samo vytvořit. Bílkoviny tvoří 12-18 % tělesné hmotnosti člověka, tím pádem slouží především jako materiál pro výstavbu tělesných tkání (kolagen, který je

složkou vaziva, kůže a kostí), svalových tkání, krevního i svalového barviva. Jsou součástí hormonů, enzymů, trávicích šťáv, vitamínu, protilátek (imunoglobulinů) a jiných významných působků (Hřivnová, 2013).

Bílkoviny dělíme na živočišné a rostlinné. Rostlinné bílkoviny jsou obsaženy v luštěninách a obilovinách. Živočišné bílkoviny nalezneme v mase, vejcích a mléčných výrobcích. V dnešní době se velice diskutuje o tom, zda má být maso součástí stravy či nemá být. Avšak pro vývoj dítěte je to velmi důležitá a nepostradatelná složka stravy. Doporučné množství je 2x až 4x týdně (Nevoral, 2003). Na to navazuje Hřivnová (2013), která se zmiňuje o využitelnosti a schopnosti organismu natrávit a vstřebat bílkovinu následovně:

- rostlinné bílkoviny umí náš organismus upotřebit ze 40 %
- bílkoviny obsažené v mase umí využít ze 70 %
- ve vaječném bílku z 87 %
- z mateřského mléka z 95 %

Tuky

Dalším významným zdrojem energie, přímým i zásobním, jsou tuky neboli lipidy. Tuk uschovaný v podkoží funguje jako termoregulace, tuk okolo vnitřních orgánů funguje jako ochranný štít. Tuk je i nezbytnou součástí pro činnost nervového systému (Hřivnová, 2013). Tuky dělíme na rostlinné (řepkový či slunečnicový olej) a živočišné (sádlo, máslo). Měli bychom se snažit konzumovat co nejméně živočišné tuky a dát přednost spíše rostlinným. Mezi zdravé tuky řadíme omega tuk – 3 mastné kyseliny, které nalezneme v konzumaci mořských ryb (tuňák, makrela a mnoho dalších), dále v sójovém nebo řepkovém oleji, lněných semínkách a v ořechách. Mořské ryby jsou vhodné ke konzumaci až pro děti od 3 let a to jednou týdně (Nevoral, 2013).

2.2 Pohyb

Známka pohybu je jedním z nejdůležitějších prvků projevů existence života na zemi. Machová (2009) uvádí, že nejenom lidské tělo bylo stvořeno k pohybu a aktivitě.

I přesto, že je tělo na pohled v nehybném stavu dochází k dechovému pohybu, k cirkulaci krve, k srdeční funkci, k pohybům střev a dalších tělesných orgánů, i dílčích buněk, jako jsou třeba krvinky nebo spermie. Pohyb si můžeme rozdělit na aktivní či pasivní. Pasivní pohyb je zprostředkován pomocí technických prostředků nebo za pomoci jiného živočicha. *„Pro zachování a upevňování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb“* Machová (2009, s. 39).

Předškolní období je věk, kdy děti mohou trávit aktivním pohybem značné množství času, protože je to éra plná her, pohybu a fantazie. Pohyb je v tomto období považovaný za přirozenou každodenní činnost. Bohužel v dnešní době se velmi často objevuje sedavý způsob života, kde dochází k minimálnímu tělesnému pohybu, již u dětí předškolního věku. Právě v tomto období si dítě získává vztah k pohybu a aktivnímu způsobu života (Hřivnová, 2013).

Aktivní pohyb značně snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, dále také snižuje hladinu celkového cholesterolu. Je přirozenou prevencí proti obezitě. Pomocí fyzické činnosti dochází k uvolňování mozkových opioidů a vede také ke zlepšení výkonnosti srážlivosti. Vhodně vybraná aktivita zlepšuje pružnost a pevnost vazů a úponových svalových šlach, ohebnost kloubů a svalovou pevnost, vytrvalost a klidové napětí. Jedinec, který je zvyklý na aktivní pohyb umí lépe upotřebit ve svém metabolismu zásobu tuků a šetří se zásobnímu cukry (Hřivnová, 2013).

Podle Machové (2009) pohyb ovlivňuje nejenom fyzické zdraví a kondici jedince, má také vliv na psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační účinky, které napomáhají ke zlepšení duševní pohody, zabraňují vzniku stresu, nepříznivých emocí a dalších nepříjemných jevů. Také Havlínova (2006) uvádí, že dostatečný pohyb zvyšuje odolnost organismu proti infekcím, zabraňuje vzniku obezity, je účinný proti stresu. Pohybem si vytváříme správné návyky na pohybovou aktivitu v dospělosti.

2.3 Duševní zdraví

WHO (2005) souhrnně charakterizuje duševní zdraví jako stav pohody, kde je člověk schopný uplatnit a využít své schopnosti, jako bytost je úspěšný a je schopný být prospěšný a užitečný pro společnost. Duševní zdraví klade důraz na subjektivní

pohodu, která vede jedince ke schopnosti chápání a porozumění okolnímu prostředí. Jedinec jako takový je schopný adaptace, komunikace a úspěšné sociální interakce. Má být schopný umět pomoci nejenom sám sobě, ale i ostatním. Měl by být kreativní a produktivním členem pro společnost (Bašková, 2009).

Jak uvádí Havlínová (2006) duševní zdraví neboli pohoda je stav, kdy cítíme pocit souladu, klidu, pozitivního naladění a pocit bezpečí a jistoty. Oproti stavu, kdy cítíme stav nepohody, jsme rozladěni, vykolejeni z rovnováhy, cítíme pocit ohrožení a nespokojenosti, takřka jsme bez nálady. Je nutné podotknout, že oba tyto stavy jsme schopni reflektovat od jejich mírného působení až po úplné uvědomění. Díky tomuto vnímání a uvědomování si sebe samého můžeme celou tuto situaci pozitivně ovlivňovat.

V horších (těžších) případech, kdy dítě duševně strádá, je to zapříčiněno především nedostatkem citových a společenských podnětů, to může samozřejmě postihnout i dospělého člověka. Výzkumy potvrzují, že v časném dětství, kdy probíhá velmi důležitý vývoj lidské osobnosti, vedou následky citového strádání k velmi závažnému ohrožení duševního zdraví. Od toho se může odvíjet i závažné zaostávání ve vývoji rozumových schopností (Matějček, 1989).

Pocit pohody je pro každého jedince velmi důležitý, nevyjímaje pro dítě ve vývojovém stadiu. Při zátěžích, jako je učení, práce, různé události či chvíle nudy musíme dbát na co nejlepší funkci výkonné rovnováhy, jelikož ta nám znatelně ovlivňuje průběh těchto funkcí (Havlínová, 2006).

Kohoutek, odborník v oblasti psychologie a pedagogiky, na svých webových stránkách prezentuje velmi zajímavý postřeh, v němž originálním způsobem rozlišuje rysy duševně zdravého člověka. Uvádí následující výčet rysů osobnosti:

1. Osobnost sociálně adaptovanou - integrovanou, která má adekvátní pocit identity, sebehodnocení, sebecit a sebedůvěru a je schopna řešit své problémy relativně nezávisle a převážně sama.

2. Osobnost s odpovídajícími mentálními reprezentacemi světa, dostatečně objektivně chápe realitu.

3. Osobnost přizpůsobenou, která má upevněná společenská kritéria a chová se v jejich stanovených normách.

4. Osobnost individualizovanou, která získala zkušenosti z vzorů z okolí.

5. Stabilizovaně - integrovanou, jejíž všechny složky pracují jednotně v koordinaci s jinými, její názory, životní postoje a způsoby chování jsou situačně i v čase adekvátně stabilní a která má adekvátní pocit životního smyslu.

(www.rudolfkohoutek.blog.cz)

2.4 Sociální pohoda

Závisí na začlenění do společnosti a stále nabývá na významu. K základním potřebám člověka patří právě i potřeba zařazení do společnosti. Má také velký význam v podpoře zdraví (Machová, 2009). Sociální pohodu ovlivňují sociální faktory. Vycházejí z lidské společnosti, z činností společnosti a vzájemných vztahů. Jsou ovlivňovány přírodně environmentálními faktory i faktory osobnostními (Bašková, 2009).

Rodinu lze považovat za nejdůležitější a nejvýznamnější prostředí, které dítě připravuje do společnosti lidí. Pro dobrou sociální pohodu je velmi důležitá socializace člověka do okolního prostředí. Langmaier (1998) poukazuje na tři vývojové aspekty, které jsou důležité v socializačním procesu:

1. **vývoj sociální reaktivity**, pod níž si představíme hojný emoční vztah k lidem nejen z blízkého okolí, jde například o oční kontakt, dotyk druhého, umět se podělit o svůj zájem s druhými, umět dát najevo, že si druhého člověka ceníme a respektujeme ho
2. **vývoj sociálních kontrol a hodnotových orientací**, jedinec by měl vědět, kde jsou hranice a stanovená pravidla dané společnosti, měl by rozeznávat co je pro společnost dobré a zlé a tomu to se učí především od dospělých
3. **osvojení sociálních rolí**, jde především o osvojení si vzorců chování a postojů, které okolí očekává od člověka v dané společnosti, nesmíme zapomenout na jeho věk, pohlaví a na jeho společenské postavení, atd.. Musíme poukázat na to, že každý dospělý člověk ve společnosti zaujímá roli, která je stanovená jistou

situaci, ve které se jedinec nachází: např. v rodině působí jako matka či manželka, dcera či švagrová, atp. Již u dětí v předškolním věku očekáváme funkci určitých rolí, které vykonávají v úzkém rodinném kruhu nebo v kolektivu ostatních dětí (Langmeier a Krejčířová, 1998).

Procesem socializace prochází každý jedinec během celého svého života.

3 PODPORA ZDRAVÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Nejúspěšnějším projektem podpory zdraví ve školním prostředí se stal projekt „Zdravá škola“ (The Health School), který vytvořila v roce 1989, "Skotská jednotka zdravotní výchovy“ (obdoba našeho Státního zdravotního ústavu). Rozrostl se v celoevropském hnutí škol, které usilují o podporu zdraví (Kubátová, 2007).



Obr. č. 1: Logo projektu „Zdravá mateřská škola“ (Kubátová, 2007)

Podle Kubátové (2007) lze cíle projektu „zdravá škola“ shrnout do čtyř bodů, a to:

- 1. Orientace na zdravý životní styl u všech členů komunity** – rodiče, učitelský sbor a jiné dospělé autority jako vzor.
- 2. Kultivace vztahů uvnitř školy** – vytváření pozitivní atmosféry a pozitivních sociálních vazeb
- 3. Neformální spolupráce s rodiči a obcí**
- 4. Zavádění a využívání forem a metod vyučování podporujících zdravý rozvoj dítěte** a uspokojujících jeho přirozené potřeby po všech stránkách

Struktura současného modelového programu pro mateřské školy dle Havlínové a Vencáلكové (2000):

- I. pilíř – Pohoda prostředí – zásady**
 1. Učitelka podporující zdraví
 2. Věkově smíšené třídy
 3. Rytmický řád života a dne
 4. Tělesná pohoda a volný pohyb
 5. Zdravá výživa

6. Spontánní hra
7. Podnětné věcné prostředí
8. Bezpečné sociální prostředí
9. Participativní a týmové řízení

II. pilíř - Zdravé učení a formální kurikulum podpory zdraví v MŠ

III. pilíř - Otevřené partnerství - zásady:

10. Partnerské vztahy s rodiči
11. Spolupráce mateřské školy a základní školy
12. Začlenění mateřské školy do života obce (Havlíková, Vencálková, 2000)

3.1 Podnětné prostředí

Mateřská škola je prostředí plné vjemů. Působí na dítě a utváří dále jeho osobnost. Dítě se v mateřské škole rozvíjí v oblasti mentální, fyzické i emocionálně-sociální. Podněty zde nejsou pouze duševní, ale také materiální. Díky rozmanitosti prostředků v mateřské škole se dítě může rozvíjet po všech stránkách osobnosti. Je kladen důraz na individualitu jedince, na jeho věk, fyzický i psychický (Bednářová, Šmardová, 2010).

Činnosti, které děti v mateřské škole provádí, mohou být spontánní i pedagogicky cílené a směřují k rozvoji jemné a hrubé motoriky, ke koordinaci, orientaci v prostoru a také k myšlení, tvořivosti a soustředění (Kofátková, 2008).

Horká a Syslová (2011) uvádí, že při řešení prostoru ve třídě je nutné vycházet ze zájmů a potřeb dětí. Děti si rády hrají na to, co vidí kolem sebe, na lékaře, na obchod, maminku a tatínka apod. Je tedy potřeba poskytnout jim k tomu určitý prostor a věci, které k této aktivitě potřebují. Také je třeba rozvíjet tvořivost prostřednictvím pomůcek tzv. nehotových a hraček (textil, přírodniny) a také pomocí výtvarných potřeb (lepidlo, pastelky, štětce, nůžky).

Herní koutky jsou především pro děvčata, pro hru na kadeřnictví, kuchyňku a jiné hry. Méně možností mají chlapci pro práci se dřevem a příslušnými nástroji – hřebík, kladívko, pilka a další. Nezbytný je také prostor pro vystavování prací a výrobků dětí.

Děti mohou ukázat rodičům a kamarádům své výrobky a díky tomu získat další podněty pro případné dodělání výrobku (Horká, Syslová, 2011).

Mateřská škola je podnětným prostředím pro další postup dítěte, a to do základní školy. Rozvíjí připravenost na povinnou školní docházku. *Dědičné dispozice mají určitý vliv na připravenost osobnosti na školní docházku, ale neobejdou se ani bez přiměřené výchovy a podnětného lidského prostředí* (Koťátková, 2008, s. 29).

3.2 Motivace dětí

Motivovat děti ke zdravému životnímu stylu není vůbec snadnou záležitostí. Jedná se o velmi citlivou a svým způsobem specifickou oblast výchovného stylu, kdy je ke zdravému způsobu života vedena i rodina dítěte. Důležitým spoluúčastníkem je i škola, která by se měla zaměřit na celkové klima a osobnostní a odbornou způsobilost zaměstnanců, kteří předávají myšlenku zdravého životního stylu dále. Pokud má škola motivovat a vést dítě ke klíčovým kompetencím vedoucím ke zdravému životnímu stylu, musí být sama v plné míře přesvědčena o potřebnosti plnohodnotného života (www.rodicevitani.cz).

*„Motivací rozumíme hybné síly psychického charakteru, které uvádějí do pohybu lidské chování a činnost. **Motivace** však nevzniká sama o sobě. Jejím vnitřním zdrojem je **motiv** neboli pohnutka“* (www.studium-psychologie.cz).

Motiv lze popsat podle Nakonečného (1996), jako pohnutku osobnosti, která určuje směr a intenzitu jejího chování. Motiv také vyjadřuje psychologické příčiny či důvody lidského chování. V psychologii rozlišujeme formy a druhy motivů. Pod formou motivů si představujeme termíny jako potřeba, zájem, ideál a druhy motivu představují jejich konkrétní naplnění. Mezi druhy motivů řadíme biogenní či fyziologické motivy, pod kterými si můžeme vybavit biologické potřeby jedince. Mezi sociogenní či psychogenní motivy řadíme sociální potřeby člověka.

Na webových stránkách „studium psychologie“ můžeme také vyčíst, že motiv je psychologická tendence, která se snaží narovnat nevyvážený stav, který na jedince působí formou nedostatku (pocit hladu, únavy) a přetlaku, kdy organismus má potřebu

se z něčeho vybit, něčeho se zbavit (pocit stresu, vzteku), děti velmi často mají potřebu se vydovádt (www.studium-psychologie.cz).

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání obsahuje vzdělávací oblasti, které pedagoga vedou k použití témat zabývajících se podporou zdraví a výchovou ke zdraví. Nejzákladnější vzdělávací oblastí je: „**Dítě a jeho tělo**“, kde se poukazuje na dílčí cíle, které pedagog u dítěte podporuje. Zpravidla jsou to tyto:

- osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě
- osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí
- vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu (RVP PV,2004)

V rámcovém vzdělávacím programu se můžeme dočíst, že pro správnou motivaci programu pro oblast zdravého životního stylu je velmi důležitou součástí vytvoření tematického motivačního prostředí. Jedná se především o estetiku školního prostředí, materiální vybavenost školy, stravování, kvalitní a pestrá podpora pohybových aktivit, důležitým prvkem je i otevřený a příznivý přístup ve vztahu pedagoga a dítěte či lojalita školy vůči rodičům a okolnímu prostředí (www.rodicevitani.cz).

Holčík (2010) uvádí, že Pedagog by měl jít vždy dítěti příkladem. Zájem pedagoga by se měl soustředit na dítě a jeho zdraví. Současně by měl sledovat faktory, které jeho zdraví ovlivňují. Podle Matějčeka (2007) je právě předškolní věk velmi důležitý pro utváření životního stylu. V tomto období je dítě tvárné k tomu, aby si osvojilo určitou životosprávu. Aby byl zajištěn zdravý vývoj dítěte, je potřeba se pohybovat v pohodovém školním a rodinném prostředí (Čačka, 2000).

PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUM

4.1 Cíl práce

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jaký důraz kladou mateřské školy a rodiče na zdravý životní styl dětí a na jeho podporu. Výzkum měl také zjistit, jaký pohled na zdravý životní styl mají samotné učitelky mateřských škol a rodiče dětí. Dále bylo cílem popsat, jakým způsobem rodiče motivují děti k výchově ke zdraví a jak vnímají zdravý životní styl. Zda ho vnímají jako důležitou kategorii výchovy svých dětí. Orientace výzkumu na rodiče umožní zjistit informace, které by měly naznačit, jak jsou děti ve svém rodinném prostředí orientovány k aktivnímu přístupu ke zdraví v mnoha jeho aspektech. Závěrečným cílem výzkumného šetření bude vytvoření pracovních listů, které budou moci být využity ve výchovném programu mateřské školy k podpoře zdravého životního stylu, přičemž důraz bude kladen na zdravou stravu a pohyb.

4.2 Výzkumné otázky

V rámci výzkumného šetření byly položeny tyto výzkumné otázky:

1. Jak rodiče a učitelé motivují předškolní děti ke zdravému životnímu stylu?
2. Jaký mají vztah ke zdravému životnímu stylu samotní rodiče a učitelky mateřských škol?
3. Jakou formou probíhá spolupráce mezi mateřskou školou a rodiči, a to z pohledu učitelek a samotných rodičů?
4. Jak děti reagují na aktivity zaměřené na stravu a pohyb?

5 METODIKA

5.1 Kvalitativní výzkum

Úkolem výzkumného šetření bylo zjistit, jaký je pohled učitelů a rodičů na problematiku zdravého životního stylu. Výzkumné šetření probíhalo pomocí kvalitativního výzkumu, formou rozhovoru. Rozhovor je nejčastější metodou sběru dat používanou pro kvalitativní pedagogický výzkum.

Výhodou kvalitativního šetření je podle Chrásky (2007, s. 182) „*navázání osobního kontaktu, který umožňuje hlubší proniknutí do motivů a postojů respondentů.*“ Dále také můžeme u rozhovoru vyzorovat reakce respondenta na kladné otázky a podle nich usměrňovat jeho další průběh. Švaříček a Šedová (2007) také uvádí, že cílem kvalitativního šetření je snaha získat ucelené a podrobné informace o zjišťovaném jevu. Dále také pomocí kvalitativního šetření můžeme získat i jiné informace, než jsme původně zamýšleli a tím získáme a obohatíme pohled na jiné ukazatele. „*Umožňuje volnost a pružnost v kladení otázek*“ (Skutil, 2011, s. 89).

Kvalitativní šetření bylo zvoleno z důvodu lepšího porozumění dané problematice. Jde o pochopení pohledů rodičů a pedagogů na daný životní styl. Cílem je zjistit pomocí výzkumu přístup vybraných rodičů a pedagogů k dané problematice.

5.2 Metody sběru dat

Pro svůj výzkum jsem si zvolila metodu polostrukturovaného rozhovoru, který byl doplněn pracovními listy dětí zaměřených na potravinovou pyramidu a tematiku sportu, pohybu.

Chráska (2007) popisuje polostrukturovaný rozhovor jako určitý kompromis mezi nestrukturovaným a strukturovaným rozhovorem. Respondentům je nabízeno k jednotlivým otázkám vždy několik variant odpovědí, ale navíc se od nich vyžaduje vysvětlení nebo zdůvodnění. Reichl (2009, s. 111) definuje polostrukturovaný rozhovor takto: „*Vyznačuje se tím, že má připravený soubor témat/otázek, který bude jeho předmětem, aniž by bylo předem striktně stanoveno jejich pořadí. Mnohdy může*

tazatel formulace pokládaných otázek částečně modifikovat, nezbytné ale je, aby byly probrány všechny. Jiné aplikační varianty zase umožňují, aby tazatel případně pokládal doplňující otázky. “

5.3 Charakteristika výzkumného souboru a jeho výběru

Jako výzkumný soubor jsem vybrala jednu mateřskou školu s programem zdravé mateřské školy a druhou školu s běžným vzdělávacím programem. Ve zdravé mateřské škole byly vybrány tři učitelky, tři rodiče a tři děti. Škola se nacházela v Jihočeském kraji, jednalo se o městskou školu. Dále byla vybrána vesnická škola v kraji Vysočina, kde byly vybrány pouze dvě učitelky (z kapacitních důvodů), tři rodiče a tři děti. Věk respondentů byl v rozmezí od 20 let do 56, aby bylo možné porovnat výpovědi i na základě zkušenosti.

Vybraný výzkumný soubor, který je předmětem mého kvalitativního výzkumu, tvoří pět učitelek a šest rodičů, jména byly zaměněny, a to z důvodů anonymity:

- Petra – 38 let, vdaná, 1 dítě
- Žofie – 20 let, svobodná, bezdětná
- Ema – 45 let, rozvedená, 2 děti
- Alena – 50 let, vdaná, 2 děti
- Marie – 56 let, vdaná, 2 děti

rodiče:

- Lada – 31 let, vdaná, 2 děti
- Marie – 34 let, vdaná, 2 děti
- Kateřina – 29 let, svobodná, 2 děti
- Sandra – 33 let, vdaná, 2 děti
- Lenka – 36 let, vdaná, 3 děti
- Karel – 38 let, ženatý, 2 děti

5.4 Průběh rozhovoru

Rozhovory s jednotlivými dotazovanými probíhaly v období od prosince 2014 do ledna 2015. Dotazovaným bylo při rozhovoru zajištěno klidné prostředí. Všechny rozhovory proběhly na půdě mateřské školy. Před každým rozhovorem byli respondenti seznámeni s tématem mé bakalářské práce, od kterého se odvíjela náplň rozhovoru. Poukázala jsem na to, pro jaké účely bude rozhovor použit a jaká bude jeho přibližná délka. Každého respondenta jsem ujistila, že rozhovor je zcela anonymní. U většiny respondentů jsem dostala souhlas s hlasovým záznamem. Nakonec byly rozhovory přepsány a kódovány. Dále byly vytvořeny jednotlivé kategorie otázek, které byly dávány do souvislostí s výzkumnými otázkami.

Celkem proběhlo jedenáct rozhovorů, pět s učitelkami mateřských škol a šest s rodiči dětí, které navštěvují dotazované mateřské školy. Průměrná délka rozhovoru byla cca 20 minut. Z důvodu anonymity byly jména dotazovaných osob zaměněny za jména smyšlená.

5.5 Pracovní listy

Dětem byly rozdány dva druhy pracovních listů. Pro pracovní list potravinové pyramidy jsem se inspirovala z knihy *Lexikon dobré praxe* od Hřivnové (2013). Potravinovou pyramidu jsem volila proto, že se s ní děti ve zdravé ani v běžné školce nesetkaly. Hřivnová (2013) ve své knize uvádí, že forma pyramidy, děti velmi zaujala a působí velmi přehledně i mně samotné přijde metoda potravinové pyramidy velmi efektivní.

Druhý pracovní list zaměřený na pohyb jsem zvolila proto, že velké množství dětí již v mateřských školách je od rodičů vedeno aktivně k nějakému sportu.

V následující části práce jednotlivé pracovní listy charakterizuji. Jejich finální podoba je uvedena v přílohách této práce, konkrétně v příloze č. 5 a v příloze č. 6.

Pracovní list č. 1 Moje potravinová pyramida

První pracovní list byl inspirován metodou, kterou použila Hřivnová (2013). Byl zaměřený na potravinovou pyramidu, kde bylo cílem, aby se děti nejprve seznámily s potravinovou pyramidou, se systémem řazení potravin v jednotlivých patrech. A následně, aby dokázaly rozeznat potraviny vhodné k časté konzumaci a potraviny, které bychom do svého jídelníčku měli zařazovat zřídka. Bylo třeba, abych si s dětmi nejprve společně zkusila správnou potravinovou pyramidu poskládat, pomocí předem připravené pyramidy a vystřižených druhů potravin.

Smyslem této činnosti bylo, aby děti samy vytvořily potravinovou pyramidu, která měla následně ukázat na jejich stravovací návyky. Do prvního patra pyramidy měly vlepit potraviny, které ony samy konzumují nejčastěji – i několikrát za den. Do druhého patra lepily potraviny, které jedí často - jednou denně či obden, do třetího patra umístily potraviny, které konzumují zhruba 1x týdně a v samotném vrcholu pyramidy byly umístěny potraviny, které jedí výjimečně či vůbec.

Použila jsem velký formát A3 papíru, na kterém byla tučně předkreslená pyramida se čtyřmi patry. Součástí pyramidy byl balíček vystřižených obrázků potravin (z propagačních, potravinových nebo reklamních letáků), který obsahoval bohatý výběr potravin. Snažila jsem se zvolit veškeré potraviny, které by neměly chybět v potravinové pyramidě, samozřejmě jsem tam zahrнула i ty „nezdravé“ potraviny. Dále bylo dětem poskytnuto lepidlo na nalepení vystřižených obrázků.

Z tohoto pracovního listu jsem získala představu o stravovacích návycích dětí.

(Příloha 1. Pracovní list č. 1 Moje potravinová pyramida)

Pracovní list č. 2 Proč je důležitý sport pro lidské zdraví?

Druhý pracovní list byl zaměřený na sport/pohyb v lidském životě. Cílem této metody bylo zmapovat, jak děti nahlízejí na sport a jestli si uvědomují důležitost pohybu/sportu. Jaké druhy sportů znají. Který sport je baví, nebo by ho rády vyzkoušely.

Nejprve jsem dětem položila dvě krátké otázky, abych s nimi navázala na tematiku sportu/pohybu.

1. Myslíš, že je pro člověka důležitý pohyb, sportování?

ano – ne- nevím

2. Proč si to myslíš?

Dále jsem jim rozdala pracovní list, na kterém byly znázorněny různé druhy sportů. Také se zde byly vkresleny dva obrázky, které se sportem neměly nic společného. Děti měly za úkol si obrázky pečlivě prohlédnout a pojmenovat jednotlivé sporty. Dále měly udělat tečku u obrázků, které neprospívají lidskému zdraví a neřadí se do skupiny sportu. Dalším úkolem bylo namalovat do prázdného políčka sport, který dítě dělá rádo nebo by dělat chtělo. Částečně jsem se inspirovala obrázky od Hřivnové (2013), které jsem však upravila, aby lépe posloužily mému výzkumu. Také zde bylo volné místo pro volnou kresbu dětí, jejich oblíbeného sportu či pohybové činnosti, kterou rádi dělají nebo by dělat chtěly.

(Příloha 1. Pracovní list č. 2 sport/pohyb)

6 Výsledky výzkumu

6.1 Vyhodnocení rozhovorů s učitelkami

Z rozhovorů poskytnutých od učitelek vyplývají následující závěry:

6.1.1 Vyhodnocení otázky č. 1: *Umíte si pro sebe najít čas, relaxovat, odpočívat?*

Odpovědi učitelek ze zdravé mateřské školy:

Všechny tři učitelky si umí najít čas samy pro sebe, umí relaxovat. Petra přiznává, že ne vždy tak často, jak by sama chtěla. Žofie to bere jako samozřejmost a považuje to za nezbytné, aby nabrala nové síly. *„Při každé práci co dělám, je to velmi důležitý, ten odpočinek, abych nabrala nové síly.“* Na to navazuje s úsměvem její kolegyně Ema: *„Umím si najít čas, bez relaxu a odpočinku bych tenhle svět asi nepřežila.“* Ema zdůrazňuje, že si vždy převážně najde čas na relaxaci ve formě sportu, sledování filmů a čtení knih.

Odpovědi učitelek z mateřské školy s běžným vzdělávacím programem:

Obě dotazované učitelky si uvědomují důležitost odpočinku a relaxace. Zda umí odpočívat je patrné z odpovědi učitelky Aleny: *„Špatně a málo umím odpočívat, měla bych více, toho jsem si vědoma“.* Druhá učitelka Marie si uvědomuje, že v životě plní několik rolí, a to roli učitelky, babičky, matky, manželky a to jí z velké části donutilo naučit se relaxovat. *„Přivádělo mě to do neustálého časového stresu a na základě toho jsem se rozhodla, že si každý den udělám čas sama pro sebe“.*

6.1.2 Vyhodnocení otázky č. 2: Považujete Váš životní styl za zdravý?

Odpovědi učitelek ze zdravé mateřské školy:

Z velké části svůj životní styl považují za zdraví. Ema je zcela přesvědčená o tom, že dobrá nálada, která u ní převládá celý den, je právě zapříčiněna zdravým životním stylem, který se v současné době snaží dodržovat. Nejdůležitější ze zdravého životního stylu je podle Petry a Emy vyváženost, propojenost všech částí. Když nebude jedna z částí vyvážená, ohrozí to tu druhou. Dokonce učitelka Ema to má tak propojené, že uspokojením jedné z potřeb (pohybu-sportem) uspokojí zároveň psychickou stránku. Od psychické spokojenosti se dále odvíjí dobré jídlo. Dobré ve smyslu zdravého způsobu stravování. Jsou zastánkyně toho, že když budou spokojené samy se sebou, tak docílí kvalitní životní úrovně. Bohužel Žofie poukazuje na ovlivnitelnost z okolí, kterým se lehce nechá zmanipulovat na špatnou cestu a v důsledku toho její zdravý životní styl není takový, jak by si sama představovala.

Odpovědi učitelek z mateřské školy s běžným vzdělávacím programem:

Na otázku, zda považují svůj životní styl za zdravý, zazněly tyto dvě odpovědi: Marie: *„Ano, převážně ho považuji za zdravý“*. Alenina odpověď byla váhavá: *„Jak kdy, tak z těch 70 %. Když přimhouřím oči, považuji ho za zdravý. Jednou žiju opravdu docela předpisově a z toho se v tom trochu plácám a mohlo by to být lepší“*. Z velké části by ke zlepšení zdravého životního stylu u učitelky Marie přispělo *„naučit se zdravě mlsat“*. Místo běžných sladkostí sáhnout například po ovoci.

6.1.3 Vyhodnocení otázky č. 3: Ke které z částí zdravého životního stylu se přikláníte?

Odpovědi učitelek ze zdravé mateřské školy:

Odpovědi byly podobné jako u předchozí otázky. Dvě z učitelek jsou zastánci vzájemné vyváženosti, propojenosti všech částí zdravého životního stylu. Ema *„Prolíná se mi všechno dohromady. Když sportuju, tak jsem zároveň psychicky spokojená a pak po sportu se těším na dobré jídlo a díky tomu jsem spokojená sama se sebou.“* Na to je možné navázat i výpovědí Petry, která ví a má zkušenost s vyvážením neuspokojené části životního stylu: *„Já to mám nastavený tak, že je všechno vyvážený. Pakliže vím, že ani jedna stránka té věci není vyvážená, že převažuje, tak se to snažím vyvážit, jelikož už léta vedu děti v tomto programu, tak to mám tak zažitý a zafixovaný.“* Pro Žofii je nejdůležitější pobýt venku na čerstvém vzduchu, protože tam si dostatečně vyčistí hlavu od starostí: *„Dokážu trochu vypnout a popřemýšlet o sobě, o tom co se všechno událo.“*

Odpovědi učitelek z mateřské školy s běžným vzdělávacím programem:

Dotazované učitelky se shodly na důležitosti pohybu, ale dále se jejich odpovědi rozcházejí. U Marie převládá hlavně psychická pohoda a pohyb. Alena se vyjádřila tak, že od stravy a pohybu se odvíjí i další věci, například pohoda a prevence stresu. Jakmile si nenajde si čas na sport a pravidelnou stravu, tak se celý její zažitý systém boří.

6.1.4 Vyhodnocení otázky č. 4: Můžete říct, že rodiče plně podporují děti ke zdravému životnímu stylu, že spolupracují?

Odpovědi učitelek ze zdravé mateřské školy:

Spolupráce rodičů s programem zdravé mateřské školy je na rozhraní. Ani jedna z učitelek nesdílí názor, že by spolupráce ze strany rodičů byla nějak jednoznačně velkorysá. Žofie uvedla, že co se týče spolupráce s tímto programem, nalezneme rodiče sdílné a velmi aktivní, ale naopak také jsou tu rodiče, kteří se na program zdravé mateřské školy příliš nezaměřují a mateřská škola s tímto programem je pro ně jenom „obyčejnou školou“. Podle Emy je to zapříčiněno hlavně dnešní hektickou dobou, kdy chodí rodiče „z práce do práce“ a nezbývá jim energie ani čas na to, aby nějak více přemýšleli nad zdravým životním stylem. Ale jsou i rodiče, kteří se hodně zajímají o to, zda jejich dítě tráví hodně času venku na vzduchu, jestli má dostatečný pohyb a zároveň jaké má stravovací návyky. Zkrátka je to individuální. Petra je podobného názoru jako učitelka Ema a dokonce tvrdí, že se najdou rodiče, kteří se zdravou výchovou zabývají a snaží se zapojit své dítě do zdravého způsobu života, a to především v rámci zdravé výživy a častého pobytu venku s dětmi. Ale že by ona sama cítila, že by rodiče nějak s nadšením se školou spolupracovali, to necítí.

Odpovědi učitelek z mateřské školy s běžným vzdělávacím programem:

Žádná z odpovědí nebyla úplně pozitivní. Marie: *„Téměř denně se setkávám s tím, že rodiče vodí dítě se sušenkou v ruce do školy, kdy následně na to zjistím, že sušenku rodiče pojali jako ranní snídani. Taktéž velmi často rodiče orodují za to, aby jejich dítě nechodilo po obědě odpočívat na lehátko, protože jim dítě večer nechce usnout.“* Je podle ní velmi těžké zjistit, zda rodiče dítě podporují ve zdravém životním stylu. Avšak jak popsala Alena, dnešní doba je ke zdravému životnímu stylu spíše vstřícná, co se týče přístupu, ale není moc shovívavá, co se týká dnešních výrobků: *„Učím už přes 20 let a je to určitě lepší než to bývalo, ale je pravda, že dřív nebylo takové množství sladkých a šizených jídel, jako je dnes, člověk i přesto, že si myslí, že kupuje dobré, zdravé věci, vlastně kupuje nekvalitní produkty. Dnešní doba je populární zdravým způsobem žítí, všude se o tom mluví, víc než před 20 lety, možná je to tím, že kvalita potravin a způsob života klesl na velmi nízkou úroveň.“*

6.1.5 Vyhodnocení otázky č. 5: Jakou formou si myslíte, že by se k dětem mělo dostávat výchovy ke zdraví?

Odpovědi učitelek ze zdravé mateřské školy:

Nejdůležitějším impulsem pro zdravý životní styl je příklad právě ze strany rodiny. Tohoto názoru jsou všechny tři učitelky. Ema dokonce říká, že pokud rodina nebude tím prvním článkem, který dítě „nakopne“ ke zdravému životnímu stylu, tak je velmi malá pravděpodobnost, že si do budoucna dítě zažije tyto správné zvyky pouze ze školky. Oba články – rodina i školka – by se měli vzájemně doplňovat a podporovat. Od toho se odvíjí především forma prožitku, kdy sama učitelka by měla být příkladem. Petra: *„Když nebudu já sama takhle fungovat, tak pochopitelně nebudou mít děti potřebu si to vyzkoušet.“* Hravá forma a nové poznatky jsou pro dítě také velmi důležité, aby si vybuodovalo kvalitní pohled na zdravý životní styl. Žofie dodává, že díky tomu, že děti ve školce mohou například ochutnat nová jídla, která z domova neznají, zjistí, že je tu možnost i něčeho dalšího. Všechny učitelky se shodují na tom, že pokud právě především rodina nejde příkladem, mateřská škola toho moc nezmůže.

Odpovědi učitelek z mateřské školy s běžným vzdělávacím programem:

Zde se názory učitelek ze škol s běžným vzdělávacím programem od učitelek z mateřských škol s programem zdravá škola příliš neliší. Zde také učitelky uvádí, že právě prostřednictvím rodiny by se dětem mělo dostávat výchovy ke zdraví. Alena o rodině tvrdí: *„Rodina je základem toho všeho a škola je doplňková činnost.“* Podle Marie i Aleny je důležité si uvědomit, že forma prožitku je nezbytná pro to, aby se dítě s daným životním stylem ztotožnilo. Jde o zažití si pravidelného stravování, spánkových návyků, o vytvoření si kladného vztahu k ovoci a zelenině, k pohybu i otužování. Alena uvádí, že je dobré děti motivovat také formou divadelního představení.

6.1.6 Vyhodnocení otázky č. 6: Jak Vy sama děti motivujete k tomu, aby šly ve správných stopách ke zdravému životnímu stylu?

Odpovědi učitelek ze zdravé mateřské školy:

Všechny tři učitelky se shodují na tom, že dětem mají jít především příkladem a tím, je zároveň motivovat. „*Jdu sama příkladem, to je asi základ toho všeho. Pokud nebudu já takhle fungovat, nemůžu očekávat, že ony samotné takhle budou fungovat*“ (Petra).

Odpovědi učitelek s běžným vzdělávacím programem:

Být dobrým vzorem pro děti, je ta nejlepší metoda, kterou může učitelka aplikovat v praxi. Marie: „*Snažím se být dětem příkladem. Jím vše nebo alespoň ochutnám. Chodíme ven za každého počasí, i kdyby to mělo být jen na chvíličku.*“ To, že mají učitelky jít dětem příkladem, tvrdí i Alena, která před dětmi nebude konzumovat nevhodné jídlo a pak sama od nich nebude očekávat, že dají přednost zdravému.

6.1.7 Vyhodnocení otázky č. 7: Řídíte se s chutí přesně daným programem, který Vám škola dává pro výchovu ke zdravému životnímu stylu?

Odpovědi učitelek ze zdravé mateřské školy:

S programem jako takovým jsou učitelky téměř spokojené. Ema dodává, že díky tomuto programu ona sama přijala zdravý životní styl za svůj. Petra poukazuje na to, že v dnešní době všichni stále někam spěcháme a tím je její program narušený. Narušuje to její duševní pohodu a nedokáže mnohdy říct, že by se s chutí pouštěla do práce a to vše má na svědomí zbytečné a zdlouhavé papírování a byrokracie. Žofii program velmi vyhovuje, je ve školce nová, takže je to pro ni neokoukané.

Odpovědi učitelek z mateřské školy s běžným vzdělávacím programem:

Jestli se učitelky snaží začlenit do programu k podpoře výchovy ke zdraví, potvrzuje následující tvrzení učitelky Aleny: „*Dnešní doba je velmi populární tím, že se mluví o zdravém způsobu života, určitě se snažíme.*“ Na to její kolegyně Marie navázala, že ačkoliv jejich školka není specializovaná na program výchovy ke zdraví, i přes to se snaží vést děti ke zdravému životnímu stylu při běžném denním režimu.

6.1.8 Vyhodnocení otázky č. 8: Kdybyste měla možnost cokoliv ve vaší třídě, školce či programu školky změnit, co by to bylo?

Odpovědi učitelek ze zdravé mateřské školy:

Jedinou změnu, kterou by ve školce učitelky uvítaly, by bylo snížení počtu dětí ve třídě z 28 aspoň na polovinu dětí. Petra: *„To by bylo přání asi každý učitelky“*, jelikož od počtu dětí se odvíjí kvalita jejich práce a tím i uspokojení z ní. Ema se zmínila, podobně jako u předešlé otázky Petra, že by nebylo na škodu ubrat na administrativě a dokumentaci. Žofie by uvítala omezení vzdělávacích programů, do kterých je školka celoročně přihlášená, tím by byla větší možnost tvořit projekty - programy v lepší kvalitě.

Odpovědi učitelek z mateřské školy s běžným vzdělávacím programem:

Na změnu v programu i školce reagovala Alena skromně: *„Jediné co bych změnila, a to mi dá za pravdu většina učitelek, ta zbytečná byrokracie, úřední šetření, na všechno jsou směrnice, předpisy a to je otrava.“* Druhé učitelce Marii by vyhovoval program podporující zdravý životní styl: *„Pokusila bych se začlenit do programu k podpoře výchovy ke zdraví. Pokusila bych se stanovit si trochu jiné cíle a hodnoty, které by směřovaly k podvědomí o mém těle a rozvíjely by v dětech zodpovědnost za jejich zdraví. Víím, že něco podobného najdu v rámcovém vzdělávacím programu, ale víc bych se na to asi měla zaměřit.“*

6.2. Vyhodnocení rozhovorů s rodiči

Z rozhovorů poskytnutých rodiči vyplývají následující závěry:

6.2.1 Vyhodnocení otázky č. 1: Co si obecně představujete pod pojmem zdravý životní styl?

Odpovědi rodičů ze zdravé mateřské školy:

Rodiče si pod pojmem zdravý životní styl představují především zdravou pestrou stravu, určitě také pohyb a pobyt venku - „*neležet na kavalci*“, mít smysluplnou práci a vyvarovat se stresovým situacím.

Odpovědi rodičů z běžné mateřské školy:

Rodiče často mluvili o sportu a zdravé stravě. Lenka si pod pojmem zdravý životní styl představuje, že si člověk *umí odpočinout, když cítí, že už nemá sílu*. Stresové situace v životě člověka podle rodičů rozhodně nepatří do zdravého životního stylu. Dále je možné uvést výpověď Karla: „*Představuju si pod tím, že člověk zdravě jí a sportuje a asi taky, že se moc v životě nestresuje.*“

6.2.2 Vyhodnocení otázky č. 2: Považujete Váš životní styl za zdravý?

Odpovědi rodičů ze zdravé mateřské školy:

Rodiče si uvědomují důležitost zdraví a snaží se žít zdravěji v oblasti zdravé, pestré stravy, sportu a celkově žít vyváženým životem. „*Člověk se snaží, aby žil líp*“ (Lada). Na prvním místě je pro rodiče zdravá strava. Ale jak říká Marie vše v rámci možností. „*Teda podle mého se snažím dost, tak aby všeho bylo vyváženě*“ (Kateřina).

Odpovědi rodičů z běžné mateřské školy:

Většina respondentů má snahu žít zdravě, to je vede k názorům, že jejich životní styl považují téměř za zdraví. Na otázku, zda považuje svůj životní styl za zdravý, Sandra odpověděla takto: „*Relativně ano, ale mohlo by to být lepší.*“ Rodiče často naznali, že je co zlepšovat. Lenka odpověděla: „*Přiznám se, že jsem zastáncem zdravého životního stylu, ale všeho s mírou, protože bych si nemohla opravdu nic dopřát, kdybych všechno*

striktně dodržovala. Taky jsem zastáncem toho, že žijeme jen jednou a zkusit se má všechno i nezdravá jídla."

6.2.3 Vyhodnocení otázky č. 3: Vedete Vaše dítě ke zdravému životnímu stylu? Tím mám na mysli tělesnou i psychickou stránku, dostatek pohybu, zdravá strava,... Mohl/a byste, prosím, uvést příklad?

Odpovědi rodičů ze zdravé mateřské školy:

Rodiče se především zaměřují na stravu: *„Aby ochutnala všechny chutě a nic jí nepřekvapilo a nebyla taková, jako tohle jíst nebudu“, říká Marie. Kateřina si zakládá na domácí stravě: „Nechodíme prostě nikam do nějakých fast foodu, maximálně jednou za čas do restaurace“. Vyvarování se zbytečně nezdravých jídel je základem u všech dotazovaných rodičů. Lada uvedla, že jezdí často na výlety a chodí pravidelně plavat. S tím souhlasí i Kateřina: „Jezdíme na kole mimo Budějovice, abychom nebyli pořád v tom smradu.“* Nechyběla připomínka od Kateřiny na pravidelný spánek a odpočinek, který je podle ní rovněž důležitý pro zdravý životní styl.

Odpovědi rodičů z běžné mateřské školy:

Snaha vést dítě ke zdravému životnímu stylu je u všech dotazovaných rodičů této školy. Někteří rodiče se snaží dítě vést je k tomu cestou sportů a zdravé stravy. Jedna z matek se snaží dávat dceři kvalitní a co nejvíce zdravou stravu: *„Ale kámen úrazu u nás dělá sladké jídlo. Já osobně mám sladkosti moc ráda, snažím se jimi necpat naši dceru, ale příkladem v tomto moc nejdu. Aspoň se snažím nejíst sladkosti před ní. Nedávám jí smažená jídla, jako brambůrky. Jinak chodíme každý den na procházky, chodíme jednou týdně plavat “* (Sandra). Zajímavé bylo, že obě matky, se zmínily o sladkých a nezdravých jídlech: *„Snažím se, vím moc dobře, že když u mě uvidí, že jím nezdravé věci, že je sama bude chtít ochutnat, takže asi tak, nenakupujeme do naší domácnosti moc sladké ani kolu, ta se u nás pije opravdu výjimečně a to jenom na Vánoce nebo když jdeme někde do restaurace “* (Lenka).

6.2.4 Vyhodnocení otázky č. 4: Jak se snažíte Vaše dítě motivovat k tomu, aby mělo dobrý pohled na zdravý životní styl?

Odpovědi rodičů ze zdravé mateřské školy:

Rodiče kladou velký důraz na to, aby šli dětem příkladem. „*Co děláme my, dělají i ty děti*“ (Kateřina). Někdo má doma tatínka kuchaře, který rodině dobře uvaří a také zdravé jídlo umí dobře dětem „prodat“. Marie na to jde s ověřenou taktikou: „*Takový občasný vydírání, že když to tak neuděláš, tak nic nebude. Anebo naopak ji prosím*“. Někdo se zase snaží úplně vyhnout sladkostem, aby dítě zbytečně nelákaly. „*Ale sem tam musím říct, že něco snědí, prostě od všeho trochu dostanou, jsou z toho celý unešený, že mají sladký, jako ne, že se tím nacpou, je to výjimečné*“ (Kateřina).

Odpovědi rodičů z běžné mateřské školy:

I zde se rodiče shodli na tom, že je nutné jít příkladem. „*Motivuju ho sám sebou. Sám sportuju a zdravě jím, potom je nám společným tématem sport. Co ho baví, když jde na fotbal a jaký byl trénink. Jsme hodně sportovně založená rodina, v zimě na lyžích a v létě hodně na kolech*“ (Karel). Motivaci k pohybu můžeme pojmout i návštěvou bazénu, kterou také rodiče často zmiňovali. Aby zdravé jídlo i sport byli zajímavější a dítě bavili, našla Sandra velmi zajímavé alternativy: „*Snažím se chystat zajímavá jídla, například ze zeleniny a ovoce dělám různé postavičky. Jíme to samé. Chodíme ven společně*.“ Venkov je nesmírně bohatý na motivaci dítěte, můžeme zde nalézt velké podněty k lepšímu a kvalitnějšímu trávení času na čerstvém vzduchu. „*Máme pejska, se kterým jsme pořád někde venku a tak tedy ty výlety a procházky, jak vyjde čas*“ (Lenka).

6.2.5 Vyhodnocení otázky č. 5: Myslíte, že Vaše mateřská škola dělá dost pro to, aby děti vedla ke zdravému životnímu stylu?

Odpovědi rodičů ze zdravé mateřské školy:

Rodiče si myslí, že mateřská škola dělá dost pro to, aby děti vedla ke zdravému životnímu stylu. Zejména si to myslí o jídelníčku: „*To co tady jí, to je hlavně samá zelenina, luštěniny, možná by tu mohlo být více ovoce*“ (Kateřina). Je tu podle nich i dostatečný pobyt venku a částečně i odpočinek.

Odpovědi rodičů z běžné mateřské školy:

Názor rodičů, jestli mateřská škola dostatečně vede jejich děti ke zdravému životnímu stylu, je zde různý. Převážně jsou rodiče toho názoru, že mateřská škola dělá dost pro výchovu ke zdravému životnímu stylu. Mírně kritizují jídelníček ve škole, který by podle nich mohl být třeba lepší, pestřejší: „*No myslím, že co se například jídla týče, tak asi úplně ne. Papkají nutelu, buchty...ale dětem to chutná. Tím nechci říct, že nemají ovoce a zeleninu a jí tam vyloženě jenom jako barbaři. Ale jinak chodí ven, nemyslím si, že je to špatné*” (Sandra). Karel dokonce nemá ani ponětí, jestli mateřská škola dělá dostatek pro výchovu ke zdraví: „*Jak to mám vědět, asi ano, to by Vám řekla spíš manželka, o tyhle věci já se moc nezajímám*” (Karel).

6.2.6 Vyhodnocení otázky č. 6: Jaký byl důvod výběru této mateřské školy?

Odpovědi rodičů ze zdravé mateřské školy:

Velkou roli hrálo při výběru této školy doporučení, kladné ohlasy od ostatních lidí a známých: „*Je to na kopečku, je tu lepší vzduch a dobrý výběh a je to vyhlášená školka*” (Kateřina). Určitě rozhodujícím prvkem byla i dostupnost školky, se kterou rodiny nemají problém a je v okolí jejich místa bydliště. „*Také se nám líbilo, že jsou třídy namíchané, že jsou tu i starší i malý mrňata, to se mi hrozně líbilo, že si navzájem pomáhají*” (Marie).

Odpovědi rodičů z běžné mateřské školy:

Při výběru této mateřské školy byla rozhodující především dostupnost. Důvodem volby této školy bylo i to, že se jedná o školu pouze s jednou třídou a to věkově smíšenou: „*Je pěkný jak je to malá škola, taková trochu rodinná, každý se tu zná a pani učitelky jsou fajn a to nejdůležitější je asi to, že je to blízko přírody*” (Lenka). Karel má se školou již několikátou zkušenost, a proto znovu volili tuto školku: „*Tomášek je naše třetí dítě, který chodí sem do školky a je spokojený. Jednoho syna jsme poslední rok přeložili do školky ve městě, protože jsme se báli, aby měl ve škole kamarády, až půjde do první třídy a do teď nám to vyčítal, že jsme ho dali jinam na poslední rok školky, že tady byl spokojenější a měl tu taky kamarády a v tam těch kamarádu ve školce moc neměl*” (Karel).

6.2.7 Vyhodnocení otázky č. 7: Jste ochotni spolupracovat s mateřskou školou? (S programem, různými kulturními akcemi,...)

Odpovědi rodičů ze zdravé mateřské školy:

Odpovědi rodičů byly velmi stručné. Se spolupracováním nemají problém, vše je vázané na časovém harmonogramu rodičů. Dvě z maminek jsou na mateřské: „*Nemám problém, jsem na mateřské dovolené, mám času dost, když teda není jedno z dětí nemocné*“ (Kateřina). To samé zmiňuje Marie, která tvrdí, že záleží na tom, jak si to člověk zařídí a jestli on sám se chce dobrovolně zapojit. Také je potřeba vzít v potaz pracovní vytížení rodičů: „*Ne že bychom se jako rodiče zapojit nechtěli, ale oba pracujeme na směny, tudíž opravdu na to nezbývá někdy čas, ale na besídky chodíme i s babičkou*“ (Lada).

Odpovědi rodičů z běžné mateřské školy:

Spolupráci rodičů a školy bych dle odpovědí viděla docela kladně, jelikož jsem ve školce absolvovala praxi, musím říct, že spolupráce ve vesnické školce je velmi dobrá. I přesto, že většina rodin je velmi zaneprázdněna. Dokonce jsem byla svědkem, kdy opravdu otcové dětí opravovali hračky, pomáhali s montáží dřevěného domku na zahradě. Rodiče každý týden perou ručníky, a co se týká kulturních akcí, účast je vždy hojná. „*Věřím tomu, že s naší rodinou problém není. Chápu, že to paní učitelky myslí dobře, pokud mám čas a čas mě nehoní, ráda spolupracuju, protože je opravdu prostředí školky velmi rodinné*“. Spolupráce školy a rodiny vede rodinu k tomu, že to nedělají pro sebe, ale pro svého syna, který školu navštěvuje, jak řekla paní Lenka.

6.2.8 Vyhodnocené otázky č. 8: Kolik denně trávíte s Vaším dítětem času? Kolik času třeba přes týden a kolik přes víkend?

Odpovědi rodičů ze zdravé mateřské školy:

Pokud jde o čas věnovaný pouze individuálně dítěti je to závislé na pracovní vytíženosti rodičů. V jedné rodině tráví převážně čas jako rodina společně, víkendy samozřejmě převažují, ale individuální přístup tam pokulhává, jelikož je matka na mateřské a stará se ještě o jedno dítě. U druhé rodiny se rodiče střídají: *„My si to s manželem dělíme, protože jak jsou děti tři, tak je to těžký, ale snažíme se aspoň každému tu půlhodinku dát, kdy si opravdu sedneme a věnujeme se jenom jemu, ale někdy se to nedaří, když není manžel doma, abych se každému individuálně věnovala“* (Kateřina). V rodině u Marie ke společně strávenému času pomohly společenské hry, jako je Člověče, nezlob se a pexeso, díky kterému si najdou čas si společně sednout. Také zdůrazňovala večerní čtení pohádek před spaním.

Odpovědi rodičů z běžné mateřské školy:

Strávený společný čas rodičů a dětí je opět velmi ovlivněn pracovní dobou rodičů, toho si jsou vědomi všichni rodiče. Pokud jim to čas dovolí, snaží se společný čas využívat efektivně a ve prospěch dítěte. Sandra má třísměnný provoz, takže se dceři věnuje převážně večer při koupání, čtení pohádek a o víkendech společně tráví většinu času. Také mateřská dovolená ovlivňuje čas strávený matky s dcerou: *„Co jí vyzvednu ze školky, jsme spolu, myslím, že jsme celkově jako rodina na sobě závislí. Řekla bych, že trávíme hodně času společně, nejvíce asi o víkendu, protože je manžel doma“* (Lenka).

6.3. Vyhodnocení pracovních listů

6.3.1 *Moje potravinová pyramida*

Pro děti ze zdravé mateřské školy, byla potravinová pyramida něco nového. Paní učitelka zmiňovala, že přímo s pyramidou děti ještě nepracovaly. Navzdory tomu výsledky jejich práce byly výborné. Děti velmi ochotně spolupracovaly, neměly problém se zařazením potravin do určitých pater. Kupodivu mě mile překvapilo, že svoji potravinovou pyramidu poskládaly opravdu zdravě, předpisově. Marek dodal: „*Občas sním něco nezdravého, ale potom to honem rychle zajím něčím zdravým*“. Také se potvrdilo, že děti ze zdravé mateřské školy jsou opravdu vedeny po stopách zdravého životního stylu. Opravdu si uvědomují důležitost a kvalitu zdravých potravin.

Ve školce s běžným vzdělávacím programem nebyly potravinové pyramidy poskládané až tak dobře. Určitě v tom hrál roli i věk Sáry, které byly čtyři roky a chodí do školky teprve od ledna. Také odpověď Sáry, proč si myslí, že bonbóny jsou zdravé, zněla následovně: „*Maminka mi říká, že jsou v nich vitamínky*“. Jinak byly zbylé děti předškolního věku. Práci bych hodnotila také jako efektivní. Věřím tomu, že dětem byla potravinová pyramida k užitku, jelikož společnou práci nám tvořilo sestavování správné potravinové pyramidy, u které jsme si vysvětlili, co je pro tělo důležité a co mu může uškodit.

6.3.2 *Důležitost sportu/ pohybu v lidském životě*

Na otázku zda si děti myslí, že je sport důležitý, odpověděla jen jedna holčička, že neví. Všechny zbývající děti odpověděly, že důležitý je. Na otázku proč si myslí, že je důležitý, byly následující odpovědi:

- *aby člověku nenarostly takový ty boky, tady na těle (Beata, 5 let)*
- *když má člověk v těle hodně cukru, tak aby dostal ven tu energii (Sára, 4 roky)*
- *aby byl silný a zdravý (Marek, 6 let)*
- *protože ho to přece baví (Antonín, 6 let)*
- *aby měl sílu (Markéta, 5 let)*

- *aby měl svaly a byl dlouho zdravý (Jan, 5 let)*

S pojmenováním sportu děti taktéž neměly, až na dvě děti, problém. Dvě z dětí (Antonín a Markéta) se vyjádřily na obrázek karatisty/judisty a člověka s činkou, že neví, co je to za sport. A Sára (4 roky) nevěděla přesné pojmenování u obrázků - na obrázek lyžaře reagovala se slovy: „*Pán, co jede po sněhu*“. Ale jak jsem zmiňovala, hrál tam roli věk holčičky, byla to nejmladší dotazovaná. Jinak popis obrázků proběhl velmi dobře, jak u dětí ze zdravé mateřské školy, tak i u dětí z běžné mateřské školy.

V otázce „*co nepatří do skupiny sportů, co není na obrázku dobře, co škodí zdraví*“, zaškrtnly děti taktéž dobře - ženu u počítače a holčičku u televize. Jan (5 let) zaškrtnl i plavce, kterého okomentoval „*Mohly by mu dojít síly a mohl by se utopit*“. Velice mě překvapilo, že u obrázků, které nepatří do skupiny sportů, co škodí zdraví, děti uváděly vždy stejný příklad. Sára (4 roky) jako jediná, nevěděla, které obrázky k této otázce zařadit. Odpovědi k obrázkům ženy u počítače a holčičky u televize:

- *budou bolet člověka oči (Beata, 5let)*
- *ne tak často, protože si můžeme zkazit oči (Marek, 6let)*
- *když je u počítače dlouho zkazí si oči (Antonín, 6let)*
- *ničí si oči (Markéta, 6 let)*
- *kazí si oči (Jan, 6 let)*

U tohoto pracovního listu nebyly rozdíly mezi dětmi ze škol s různým programem žádné, děti dokázaly dobře pojmenovat obrázky sportů. Jediná Sára (4 roky), měla problém, ale domnívám se, že zde hrál roli nízký věk. Věřím tomu, kdybychom se více s dětmi věnovali problematice sportů a pohybů, že by našly mnohem bohatší odpovědi na otázku, proč člověk sportuje.

7 Diskuze

Výzkumná otázka č. 1 Jak rodiče a učitelé motivují předškolní děti ke zdravému životnímu stylu?

Snaha motivovat děti ke zdravému životnímu stylu jak učitelkami ze Zdravé mateřské školy, tak i učitelkami ze školy s běžným programem je na dobré úrovni. Ony samy si uvědomují důležitost zdravého životního stylu. Především kladou důraz na to, aby šly dětem příkladem. Od toho se odvíjí forma a způsob, jakým dětem prezentují výchovu ke zdraví. Bylo zjištěno, že děti si nejlépe uvědomí důležitost zdravého životního stylu formou prožitku. To, co si děti samy nevyzkoušejí, neochutnají, nezažijí, si neosvojí a těžko po nich můžeme něco takového vyžadovat. Přístup učitelek bych přirovnala k Holčíkovi (2010), který je také zastáncem toho, že učitel má jít dětem příkladem. Zájem pedagoga by se měl vždy soustředit na zdraví dítěte. Samy učitelky připomínaly také důležitost rodiny, která by jako první měla dítě seznámit s určitým životním stylem a motivovat jej ke zdravému životnímu stylu. Škola má podle nich fungovat pouze jako doplňková činnost, která dítěti pomáhá pochopit nezbytnost lidského zdraví. Proto bych se opřela o tvrzení Kopřivy a kolektivu (2008, s.180) že: *„Děti na začátku svého vývoje sice nemají řadu informací, dovedností a návyků, ale nepostrádají chuť a zájem - tedy vnitřní pohnutky – se to vše naučit. Nepotřebují, abychom je upláceli nebo trestali, aby se opravdu naučily, co se naučit potřebují.“*

Rodiče také motivují děti tím, že jim jdou příkladem. Tímto výzkumným šetřením bylo zjištěno, že lze děti motivovat i zábavnou formou ke zdravé a pestré stravě. Pro děti je zajímavé, když jim rodiče prezentují a připravují zdravé jídlo nějakou vtipnou, nápaditou formou. Zelenina a ovoce, která je poskládaná do různých tvarů, ornamentů, postaviček, může dítě natolik zaujmout, že dále konzumují zeleninu a ovoce s mnohem větší chutí. Pravdou je, že příprava stravy takovouto formou je pro školky poněkud zdlouhavá a problematická a připravit takto jídlo pro tak velký počet dětí není zcela reálné, ale možná by nebylo na škodu si s touto myšlenkou pohrát a třeba i samotné děti do tvorby takto zajímavých prezentací ovoce a zeleniny zapojit.

Výzkumná otázka č. 2 Jaký mají vztah ke zdravému životnímu stylu samotní rodiče a učitelky mateřských škol?

Rodiče mají z velké části dobrý vztah ke zdravému životnímu stylu. Především se zaměřují na oblast stravy a pohybu. Velmi dobře chápou nezbytnost pohybu, kterou zdůrazňuje třeba Machová ve své knize (2009, s.39) *„Pro zachování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb.“* Bylo zjištěno, že velká část rodičů se pokouší o zdravý životní styl. Rodiče si uvědomují, jaký mají vztah ke svému zdraví, jak ho mohou co nejlépe udržovat a co je pro jejich zdraví vhodné. Našli se tu i rodiče, kteří opravdu z velké části podporují kladně svůj vztah a vztah dětí ke zdravému životnímu stylu.

Velká část učitelek považuje svůj vztah ke zdravému životnímu stylu za velmi kladný. Odpovědi na tuto výzkumnou otázku mě dovedly k závěru, že je pro člověka důležitá propojenost všech částí zdravého životního stylu. Jakmile nejsou všechny stránky zdravého životního stylu v rovnováze, může to negativně ovlivnit naši biopsychosociální pohodu. Dokonce jsme narazila i na učitelku, která o sobě ví, že se nechá negativně ovlivňovat okolím, které následně ovlivňuje její pojetí životního stylu. Vliv rizikových faktorů by měl mít člověk pod kontrolou, protože: *„ K rizikovým faktorům s vlastností ovlivnit životní styl člověka patří zejména jeho rizikové chování v oblasti výživy, kuřáctví, tělesné aktivity a stresu“* (Čevela, Čeledová, 2009, s. 52). Z odpovědí na tuto výzkumnou otázku je patrné, že si každá učitelka uvědomuje svůj vztah ke svému zdraví a také to, jak ho může ovlivnit a posunout k lepšímu. Musím dodat, že program Zdravé mateřské školy pomohl samotným učitelkám k uvědomění si zdravého životního stylu.

Výzkumná otázka č. 3 Jakou formou probíhá spolupráce mezi mateřskou školou a rodiči, a to z pohledu učitelek a samotných rodičů?

Rodiče tvrdí, že se ke spolupráci s mateřskou školou staví zodpovědně. Samotné učitelky nevidí spolupráci a zájem rodičů tak pozitivně, jak to popisují samotní rodiče. Jestli je to způsobené dnešní uspěchanou dobou nemohu stoprocentně tvrdit, jelikož někteří rodiče zdůrazňují, že jsou pracovně vytížení a že se v rámci svých sil a možností snaží se školou spolupracovat. I učitelky jsou vnímavé a umí se do role rodičů vžít a chápou, že někdy spolupráce není úplně možná. Ale je velmi pozitivní, že se stále najdou rodiče, kteří rádi a často spolupracují se školou svého dítěte. V porovnání je spolupráce rodičů se svou mateřskou školou na vesnici o mnoho lepší než spolupráce rodičů s mateřskou školou ve městě. Domnívám se, že je to z velké části způsobené rodinným prostředím, které mateřská škola vytváří. Když je potřeba pomoc s opravou, s vypráním, najdou se vždy takoví rodiče, kteří rádi pomohou tomu, aby škola lépe fungovala. Myslím, že když samotné děti vidí ochotu svých rodičů spolupracovat se školou, že i oni v budoucnu budou mít větší chuť a podnět zapojovat se do „akcí“ školy. Spolupráce určitě z mého pohledu závisí i na samotném jedinci. Když určitá osoba bude chtít spolupracovat a zapojit se, čas si vždy ochotně najde. Teď jde o to, jestli jsou ke spolupráci dostatečně motivováni samotní rodiče? Neměla by jim být samotnou motivací spokojenost jejich dětí ve školce?

Výzkumná otázka č. 4 Jak děti reagují na aktivity zaměřené na stravu a pohyb?

Dle výsledků se domnívám, že děti na dané aktivity reagovaly velmi pozitivně a výsledek byl pozitivní. Splnil mé stanovené cíle a předpoklady. Určitě se děti se záležitostí zdravé stravy a pohybu nesetkávaly poprvé, v dnešní době se do řízených činností ve školce zapojují prvky zdravého životního. Sama bych volila formu prožitku a hry, kdy se dětem snáze upevňují znalosti o kvalitní péči svého těla. Zdaleka ale nemohu tvrdit, že všechny děti konzumují zdravou pestrou stravu, a že jim rodiče poskytují dostatečný pohyb.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci se zabývám výchovou ke zdravému životnímu stylu v mateřských školách. Shrnu-li výsledky této práce, je zřejmé, že v oblasti zdravého životního stylu je stále co dohánět. Rodiče si musí uvědomit, že výchova ke zdraví jejich dětí z větší části náleží jim a mateřská škola má sloužit pouze jako doplňková činnost, která vztah ke zdravému životnímu stylu pouze podpoří. Upevnit ho ovšem musí rodina dítěte. Pokud si toto rodiče neuvědomí, bude velmi těžké, aby škola dítě plně naváděla na správnou cestu ke zdraví. Pomocí výzkumu, který probíhal formou rozhovoru, bylo zjištěno, že rodiče i učitelky mají dobrou představu o pojmu zdravého životního stylu. Jen zůstává otázkou, zda takto opravdu žijí. Věřím tomu, že rodiče opravdu dělají vše podle jejich nejlepšího vědomí a svědomí pro to, aby jejich dítě žilo lépe, zdravěji. Také věk komunikačních partnerů nehrál žádnou roli v pohledu na životní styl.

Z výzkumného šetření vyplynulo, že je velmi přínosné vést děti ke zdravému životnímu stylu nejen v rodině, ale i ve škole. Děti ze zdravé mateřské školy měly větší přehled o tom, co člověku prospívá a co mu škodí, co se potravin a stravy týkalo. Z dětí z mateřské školy s běžným programem mělo jedno dítě problém se zařazením toho, co člověku škodí a co mu prospívá. Myslím, že však ani tento výsledek není špatný. Tématika sportu a pohybu nebyla až tak velkým problémem pro obě školky. Děti s běžným vzdělávacím problémem si vedli téměř stejně dobře jako děti ze Zdravé mateřské školy.

Tvorba této práce mi poskytla lepší náhled na zdravý životní styl. Výsledkem mého výzkumného šetření je zjištění, že si děti uvědomují, co by mělo být na spodu potravinové pyramidy a co na vrcholu a jaké aktivity jsou ne příliš vhodné.

Na závěr bych tedy dodala, že vést děti ke zdravému životnímu stylu od útlého dětství má svůj velký význam.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. BAŠKOVÁ, Martina. *Výchova k zdraví*. Martin: Osveta, 2009, 226 s. ISBN 9788080633202.
2. BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Školní zralost: co by mělo umět dítě před vstupem do školy*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2010, iii, 100 s. Moderní metodika pro rodiče a učitele. ISBN 978-80-251-2569-4.
3. ČAČKA, Otto a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Psychologie dítěte: rozšířený a aktualizovaný modelový program (dokument a metodika)*. 2., dopl. vyd. Tišnov: Sursum, 2000, 220 s. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-857-9903-0.
4. ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
5. KUBÁTOVÁ, Dagmar Podpora zdraví v MŠ jako priorita předškolního vzdělávání. In Ivana Brtnová-Čepičková a kol. *Kapitoly z předškolní pedagogiky III*. Ústí nad Labem: PF UJEP, s. 37-83, 2007. ISBN 80-7044-941-7
6. HAVLÍNOVÁ, Miluše. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Portál, 2006, 223 s. ISBN 8073670615.
7. HOLČÍK, Jan. *Systém péče o zdraví a zdravotní gramotnost: k teoretickým základům cesty ke zdraví*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, 293 s. ISBN 978-80-210-5239-0.
8. HORKÁ, Hana a Zora SYSLOVÁ. *Studie k předškolní pedagogice*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2011, 121 s. ISBN 978-80-210-5467-7.
9. HŘIVNOVÁ, Michaela. *Lexikon dobré praxe: výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské školce*. 1. vyd. Brno: Anabell, c2013, 1 CD-ROM. ISBN 978-80-905436-1-4.
10. KOHOUTEK, CSC., Prof.PhDr.Rudolf. Zdraví, normalita a abnormalita osobnosti. In: *Psychologie v teorii a praxi* [online]. web, 2010, 15.3. [cit. 2015-03-24]. Dostupné

z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1003/rozhovor-jako-metoda-poznavani-normalni-i-abnormalni-osobnosti>

11. Desatero výživy dětí. In: *Výživa dětí: Výživa dětí o.s.* [online]. web, 2013 [cit. 2015-03-24]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/desatero-vyzivy-deti/>

12. Jak motivujeme děti ke zdraví?. In: DIVOKÁ, Jana. *Rodiče vítáni* [online]. web: STOB, 2013, 19.2. [cit. 2015-03-24]. Dostupné z: <http://www.rodicevitani.cz/pro-rodice/jak-motivujeme-deti-ke-zdravi/>

13. Motivace. In: *Studium psychologie* [online]. web, 2015 [cit. 2015-03-24]. Dostupné z: <http://www.studium-psychologie.cz/psychologie-osobnosti/5-motivace.html>

14. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

15. KOPŘIVA, P., NOVÁČKOVÁ, J., NEVOLOVÁ, D., KOPŘIVOVÁ, T.: *Respektovat a být respektován*. 3. vydání, Kroměříž: Spirála, 2008. 286 str. ISBN 978-80-904030-0-0.

16. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada, 2008, 200 s. ISBN 978-80-247-1568-1.

17. MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.

18. MATĚJČEK, Zdeněk a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2007, 143 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-807-3673-253.

19. NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1997. 270 s. ISBN 80-200-0592-7

20. NEVORAL, Jiří. *Výživa v dětském věku*. Vyd. 1. Jinočany: H & H, 2003, 434 s. ISBN 80-86022-93-5.

21. REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 184 s. Sociologie . ISBN 978-80-247-3006-6.

22. SKUTIL, Martin a kol. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.

23. SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004, 48 s. ISBN 80-87000-00-5.
24. ŠEVČÍKOVÁ, Ludmila. Životné podmienky a zdravie [elektronický zdroj] : zborník vedeckých prác 2004. - Bratislava : Úrad verejného zdravotníctva SR , 2004 . - ISBN 80-7159-146-7. - ISBN 9788071591467 . - S. 213-217
25. ŠVAŘÍČEK, R. ŠEDOVÁ, K. a kol. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007. 384 s. ISBN 978-80-7367-3-13-0.
26. VENCÁLKOVÁ, Eliška a Jana HAVLOVÁ. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 3. aktualiz. vyd. Editor Miluše Havlínová. Praha: Portál, 2008, 223 s. ISBN 9788073674878.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 : Vzor rozhovoru pro učitelky

Příloha č. 2 : Ukázka přepisu rozhovoru pro učitelky

Příloha č. 3 : Vzor rozhovoru pro rodiče

Příloha č. 4 : Ukázka přepisu rozhovoru pro rodiče

Příloha č. 5 : Pracovní list č. 1 Ukázka - Moje potravinová pyramida

Příloha č. 6 : Pracovní list č. 2a Ukázka - Proč je důležitý sport pro lidské zdraví

Příloha č. 7 : Pracovní list č. 2b Ukázka od dětí – Proč je důležitý sport pro lidské zdraví

Příloha č. 1: Vzor rozhovoru pro učitelky

- 1) Umíte si pro sebe najít čas a relaxovat odpočívat nebo žijete v příliš hektickém světě?
- 2) Považujete Vás životní styl za zdraví? A proč
- 3) Ke které z částí zdravého životního stylu se přikláníte?
- 4) Můžete říct, že rodiče plně spolupracují s mateřskou školou nebo s jejím programem?
- 5) Jakou formou si myslíte, že by se k dětem mělo dostávat výchovy ke zdraví?
- 6) Řídíte se s chutí daným programem Vaší mateřské školy?
- 7) Kdybyste měla možnost cokoliv ve své třídě, školce, ve vzdělávacím programu změnit, co konkrétně byste změnila?

Příloha č. 2: Ukázka přepisu rozhovoru pro učitelky

1) Umíte si pro sebe najít čas, umíte relaxovat, odpočívat?

Najdu si čas pro sebe, umím relaxovat ale popravdě ne tak často, jak bych to potřebovala a na jednu stranu ne jak já bych sama chtěla

2) Považujete Váš životní styl za zdraví?

Z 80 % určitě.

A proč myslíte, že je zrovna zdraví?

Protože se znám, dokážu sama se sebou pracovat, dokážu si udělat čas na svoje potřeby to především, dokážu se sama postavit na první místo svého žebříčku, když cítím, že potřebuju jakoby ty potřeby, který já cítím, tak je upřednostním. Když je jako by něco jiného, co mě osloví, je nutné něco jiného, tak jsem schopná vědět, že pro svojí duševní pohodu a své zdraví je důležité to posunout, že se to nezblázní a prostě si vyhovím. A jinak žiju zdravě ve smyslu, pochopitelně výživy, pohybu, ale opravdu tak z těch 80%, protože není na to mnohdy čas.

3) Dobře děkuji. Když už jsme u toho zdravého životního stylu, ke které z částí zdravého životního stylu se přikláníte více, co považujete za nejdůležitější? Mám na mysli třeba pohyb nebo psychickou pohodu, nebo dáváte přednost výživě před pohybem?

Já to mám nastavený tak, že je to všechno vyvážený. Pakliže vím, že ani jedna stránka té věci není vyvážená, že převažuje, tak se to snažím vyvážit, já to mám tak nastavený, jelikož už léta vedu děti v tomto programu, tak to mám tak zažitý a zafixovaný a mám to i vyzkoušený. Zkrátka nemám pohyb jako adrenalin nebo jako něco v čem mám tu závislost, v čem se vyloženě odrelaxuju. Mám spoustu zájmů, které dokážu vybalancovat, jako ten sport, stejně tak s tím souvisí zdravá výživa, fyzická aktivita duševní pohoda, prostě to všechno musí být vyvážené. Víím to a mám to vyzkoušené, snažím se v tom takhle fungovat, ale neříkám, že se mi to vždycky daří, ale jakoby uvědoměle se podle toho snažím žít.

4) Jak říkáte zlatá střední cesta. **A co třeba rodiče? Můžete říct, že plně spolupracují s mateřskou školou, s jejím programem?**

Upřímně mám pocit, že spousta rodičů neřeší program zdravé mateřské školy, ale spíš to, že to mají v místě bydliště, mají to kousek, líbí se jim zahrada, nebo to mají na doporučení, ale jako program mateřské školy zná minimum rodičů, přiznám se, že spolupráce není až taková, jak bych si představovala

Takže ta spolupráce není až taková, jak by měla být učitelka: Někteří rodiče se zapojí, ne všichni ačkoliv je pravda, že je tady hodně programů, někteří rodiče jsou velmi aktivní a jsou rádi, že tady nějaké programy probíhají, ale mnohdy mám pocit, že ty rodiče hm.....je to dáno tou hektickou dobou, nemají na to čas, nemají ani čas nad tím přemýšlet. Jdou z práce do práce, někteří musí vyzvednout starší dítě ve škole a tohle to, už víceméně neřeší. Je pár rodičů, kteří se zdravou výchovou zabývají a ti to tady potom i prezentují, hlavně v rámci zdravé výživy, častého pobytu venku s dětmi i odpoledne. Takže jako by jo, ale že bych cítila, že ty rodiče chtějí, že ta spolupráce je jakoby nadšená, jakože to vyhledávají, tak to tak není.

5) Je škoda, že na úkor práce a povinností se u některých rodin zdraví odsouvá do povzdálí. Budeme pokračovat další otázkou. **Jakou formou si myslíte, že by se vzdělávání k dětem mělo dostávat?**

(smích) formou především rodičů, výchova především spočívá na rodině, i když mnohdy si někteří rodiče myslí, že je mateřská škola od toho, aby jim dítě vychovala a formou především prožitku, takže dbáme na to, aby si to děťátko vyzkoušelo, osahalo, protože když se jim podává pouze a jenom formou výkladu, tak to dítě to pochopitelně neovlivní, ale v momentě, kdy si to zažijí, se to k nim dostává, hlavně příkladem, takže když nebudu já sama, takhle fungovat, tak pochopitelně, já jako učitelka u které to oni neuvidí a nebudou mít potřebu si to vyzkoušet s kombinací příkladem, tak to potom nikdy.....

6) **Řídíte se s chutí a radostí daným programem, který Vám škola dává k výchově ke zdravému životnímu stylu?**

Řídím se, jestli s chutí to mnohdy říct nemůžu, protože mám pocit, že v současné době každý nějak spěchá. Jsem z toho velmi unavená, otrávená a ten prožitek právě z toho

programu, který my tady vedeme, mi mnohdy uniká na druhou kolej v tom, že si to právě mnohdy ani neuvědomuju, že bych si to měla užít. Tam trošičku narážím na tu duševní pohodu, kdy jsem fakt zahlcená papírováním a mnohdy tou byrokracií, že teda tohle to má velký vliv na můj prožitek vůči tomu programu.

7) Dobře děkuji. Moje poslední otázka je následující, **jestli byste v programu něco změnila nebo jestli byste celkově něco změnila ve své třídě či školce?**

V programu jako takovém bych neměnila asi nic. Určitě bych změnila aplikaci programu na minimální počet dětí, jako 28 dětí ve třídě na ten program je moc. Polovička dětí je úplně ideální. Je mnohem lepší pro individuální pochopení k motivaci toho zdraví jak duševního tak i fyzického, tam je ten individuální přístup potřeba. Neříkám, že to tak ve školkách není, beru to trochu extrémně i v tom jak máme věkově smíšené třídy, abych naplnila doslova a do puntíku program zdravé mateřské školy a nesla si z toho pocit uspokojení, který pochopitelně s tím zdravím životním stylem souvisí, když tu práci vykonávám, tak to fakt nemám. Jako na programu takovém bych nic neměnila, sama jsem se s ním sžila, našla jsem se v něm, ale počty dětí na třídách a to nekonečné papírování je ho mnohdy zbytečně hodně.

Příloha č. 3 : Vzor rozhovoru pro rodiče

- 1) Co si obecně představujete pod pojmem zdravý životní styl?
- 2) Považujete Váš životní styl za zdravý?
- 3) Co konkrétně v něm považujete za zdravý?
- 4) Vedete Vaše dítě ke zdravému životnímu stylu. Tím mám na mysli, tělesnou i psychickou stránku. Dostatek pohybu, zdravá strava.
- 5) Jak ho k tomu motivujete?
- 6) Myslíte, že Vaše mateřská škola dělá vše pro to, aby děti vedla ke zdravému životnímu stylu?
- 7) Kolik času denně trávíte se svým dítětem? Ve všední dny a o víkendu?
- 8) Jste ochotni spolupracovat s mateřskou školou?

Příloha č. 4 : Ukázka přepisu rozhovoru pro rodiče

- 1) Má první otázka bude následující, co si obecně představujete pod pojmem zdravý životní styl?**

Tak asi úplně neležet na kavalci, hýbat se trošku, nějaká zdravější strava.

- 2) Vy sama Považujete Váš životní styl za zdravý?**

Asi spíš jo než ne, člověk se snaží, aby žil líp.

Jestli u Vás převažuje zdraví životní styl, co konkrétně v něm děláte pro to zdraví?

Snažíme se žít zdravě, sportujeme a snažíme se jíst zdravěji

- 3) Vedete Vaše dítě ke zdravému životnímu stylu. Tím mám na mysli, tělesnou i psychickou stránku. Dostatek pohybu, zdravá strava,.... Mohl byste uvést příklad ?**

Určitě jezdíme na výlety, každý týden chodíme plavat, jíme spíš ty zdravější věci, nepijeme třeba kolu a takový druh věcí.

- 4) A jak ho k tomu motivujete?**

My máme taťku kuchaře, tak nám dobře uvaří, umí nám uvařit a umí to dobře prodat, dobře se o nás stará. Takže když je to zdravá strava, on to umí uvařit tak dobře, že nám opravdu chutná.

- 5) Myslíte, že Vaše mateřská škola dělá dost pro to, aby děti vedla ke zdravému životnímu stylu? Na základě čeho to tvrdíte?**

Jo, vede a na základě čeho to tvrdím? Tak už jen ten jídelníček ve školce a hodně pobyt venku je dobrým krokem ke zdravému životnímu stylu.

A vybrala jste si záměrně tuto mateřskou školu s programem zdravého životního stylu?

Celkově se nám líbila nejvíc, slyšeli jsme dobré ohlasy od ostatních lidí a známých.

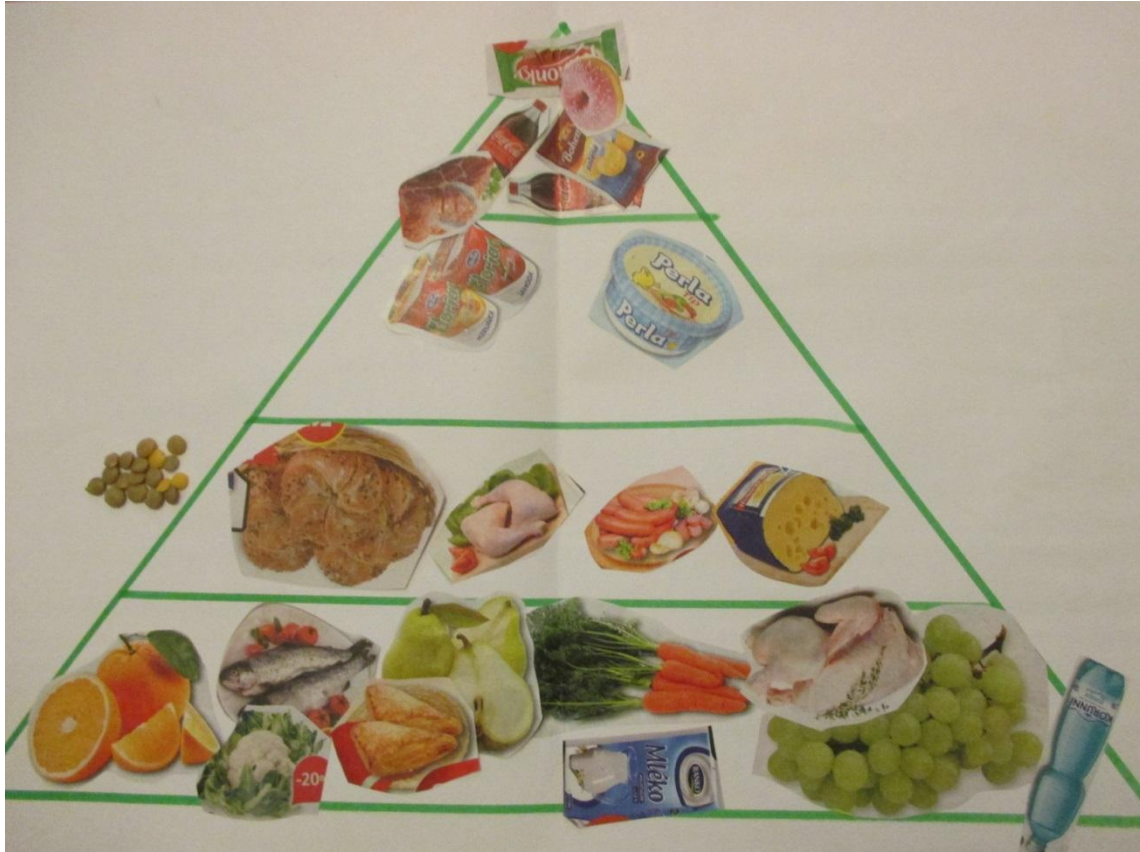
- 6) Takže vlastně na doporučení. Má další otázka. Jste ochotni spolupracovat s programem zdravé mateřské školy?**

Ne že bych se jako rodič zapojit nechtěla, ale oba pracujeme na směny, tudíž opravdu na to nezbývá někdy čas, ale na besídky a tak chodíme rádi.

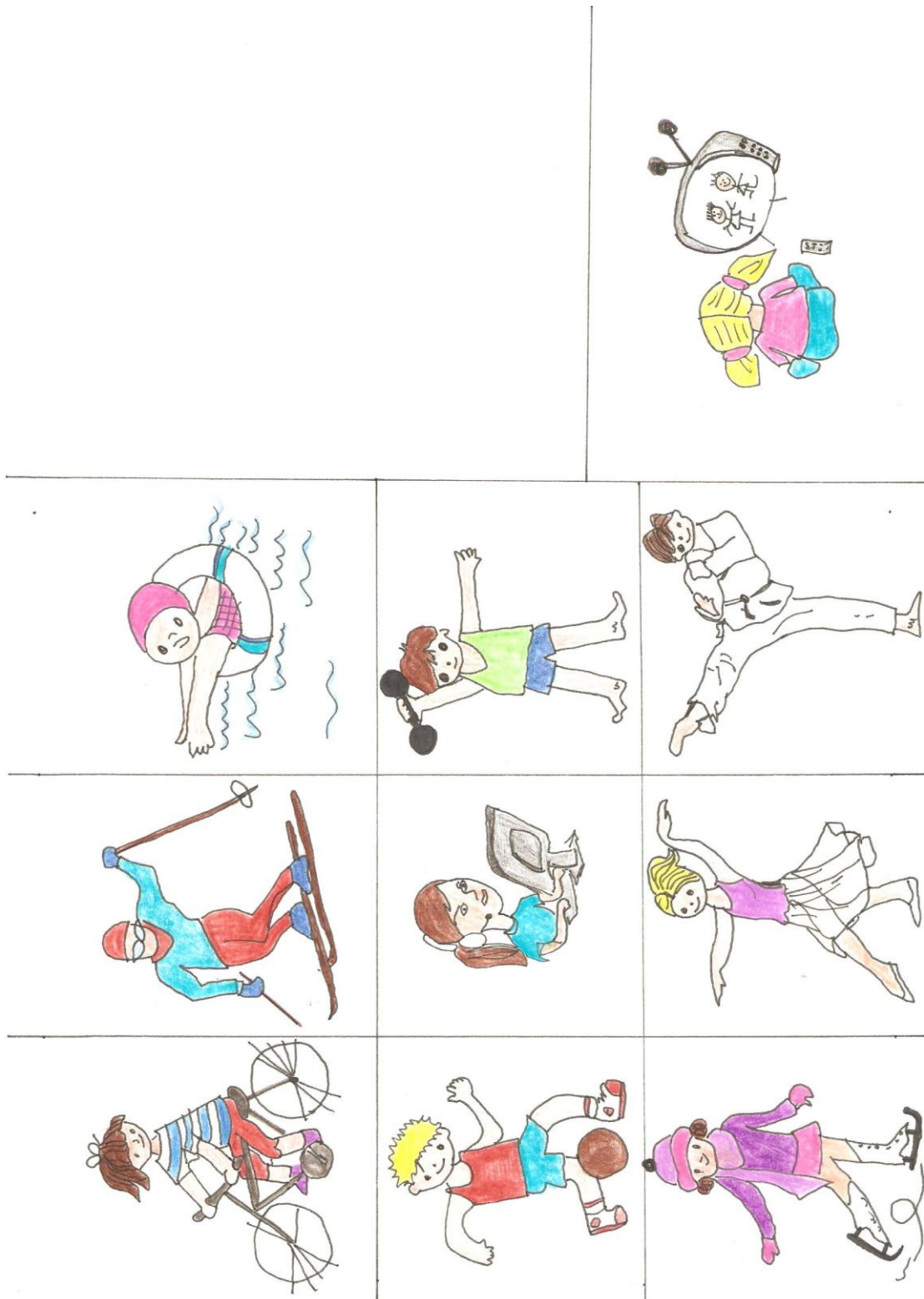
7) Kolik času denně trávíte se svým dítětem? – ve všední dny – o víkendu, kolik času věnujete jenom jemu? Třeba při společném hraní, čtení, povídání si s ním...

Víkendy převažují asi nejvíce, přes ten týden, tak snažíme se dělat všechno společně. Víceméně já jsem teď doma, takže všechno děláme hromadně, společně, myslím, že jako rodina spolu trávíme hodně času.

Příloha č. 5: Pracovní list č. 1 Ukázka - Moje potravinová pyramida



Příloha č. 6: Pracovní list č. 2a Ukázka - Proč je důležitý sport pro lidské zdraví



Příloha č. 7 : Pracovní list č. 2b Ukázka vypracovaného listu

