

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra antropologie a zdravotvdy

Bakalářská práce

Alena Grolmusová
Učitelství pro mateřské školy

Zdravý životní styl u dětí předškolního věku

Olomouc 2015

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

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Zdravý životní styl u dětí předškolního věku vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

V Olomouci dne

Podpis

Děkuji Mgr. Petru Zemánkovi, Ph.D., za odborné vedení bakalářské práce, poskytování rad a materiálových podkladů k práci.

Obsah

ÚVOD	6
CÍL PRÁCE	7
TEORETICKÉ POZNATKY	8
1. Základní pojmy.....	8
1.1 Charakteristika – předškolní věk	8
1.2 Charakteristika – zdravý životní styl	8
2. Faktory ovlivňující zdravý životní styl.....	9
2.1 Výživa.....	9
2.2 Pohybová aktivita	12
2.3 Denní režim a odpočinek	14
2.4 Hygienické a samoobslužné návyky	16
2.5 Psychická pohoda	17
2.6 Sociální pohoda	20
3. Výchova ke zdravému životnímu stylu v mateřské škole.....	21
3.1 Program podpory zdraví v MŠ	21
4. Výchova ke zdravému životnímu stylu v rodině	23
PRAKTICKÁ ČÁST	24
5. Metodika výzkumu	25
5.1 Teoreticko – praktická příprava.....	25
5.2 Výzkumné problémy	25
5.3 Charakteristika výzkumného souboru	27
5.4 Použitá metoda	27
5.5 Organizace výzkumu	28
6. Výsledky	28
6.1 Předvýzkum	28
6.2 Výzkum.....	29

6.2.1 Grafické znázornění grafických dat	29
Diskuze	40
ZÁVĚR	47
Souhrn	48
Summary	49
REFERENČNÍ SEZNAM	50
Seznam použité literatury	50
Seznam použitých symbolů a zkratek	53
Seznam obrázků	54
Seznam příloh	55

PŘÍLOHY

ÚVOD

Zdravý životní styl je velmi aktuální téma, je jedním z hlavních faktorů, ovlivňující zdraví člověka, proto je nutno dětem zásady tohoto stylu vštěpovat již od dětství, učit je chápat základy toho, jak o zdraví pečovat a vytvořit v nich hodnotu vážit si svého zdraví. Zdravý životní styl je nutno chápat celostně. Všechny části života člověka spolu neodmyslitelně souvisí. Nelze opomenout důležitost všech oblastí a jejich propojenost při vytváření zdravých postojů k životnímu stylu. Nezbytné je si uvědomit důležitost pohybových aktivit, vyvážené stravy, pevného režimu dne, dostatečného odpočinku, sociální a duševní pohody a také dodržování hygienických návyků. Jako učitelku v mateřské škole (dále jen MŠ), mě velmi zajímá názor rodičů na tuto problematiku, jelikož se dítě s životním stylem rodičů ztotožní a pokračuje v něm v dalším životě. Návyky svých nejbližších napodobuje.

Bakalářskou práci jsem rozdělila na část teoretickou a praktickou. Teoretická oblast se zabývá nejdůležitějšími vlivy, které vytváří životní styl každého člověka. Zaměřuji se na výživu dítěte, pohybovou aktivitu, režim dne a odpočinek dítěte, hygienickými a samoobslužnými návyky, duševní a sociální pohodou. Další kapitoly se zabývají vlivem rodiny či MŠ na utváření životního stylu dítěte. Praktická část je zaměřená na získání informací o postojích, názorech a výchově rodičů dětí předškolního věku, ve vztahu k otázce životnímu stylu.

CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je seznámit čtenáře se základními oblastmi zdravého životního stylu, s charakteristikou těchto oblastí a jejich významem. V této práci se zaměřím na oblasti zdraví komplexně.

Výzkumným cílem bakalářské práce je, poznat postoje rodičů dětí předškolního věku ke zdravému stylu života. Ke zjištění cíle, jsem použila metody dotazníku. Dotazníkové šetření jsem zvolila proto, abych se dozvěděla, co aktuálně dělají lidé v soukromí, co si myslí, jak cítí danou problematiku, nebo čemu věří. Dotazníkové šetření vede k poznání, a to přispěje k lepšímu pochopení problematiky a umožní predikci nebo ovládání jevů.

V otázkách životního stylu bylo potřeba zjistit, jaká je úroveň znalostí rodičů o zdravém životním stylu, jak postupují rodiče v tomto směru výchovy svých dětí, zdá chápou důležitost předškolního období ve vývoji svých dětí. Zda si uvědomují, že právě oni předurčují cestu ať už zdravého či nezdravého budoucího života pro své děti.

Dílčí cíle:

1. Seznámit čtenáře s problematikou zdravého životního stylu v teoretické rovině.
2. V praktické rovině znát názory rodičů, jejich postoj k vedení dětí v oblasti zdravého životního stylu.

TEORETICKÉ POZNATKY

V teoretické části, jsem se zaměřila na vymezení nejdůležitějších pojmů. Popsala jsem základní faktory, které ovlivňují životní styl dětí předškolního věku, vliv nejdůležitějších činitelů, okolního prostředí dítěte.

1. ZÁKLADNÍ POJMY

Kapitola přináší objasnění základních pojmů předškolní věk a zdravý životní styl.

1.1 Charakteristika – předškolní věk

Vývojové období, které je označované jako předškolní věk, je charakterizován na jeho vývojovém začátku první společenskou emancipací dítěte. Na konci tohoto vývojového období druhým výrazným krokem do společnosti tudíž nástupem do základní školy. (Matějček, 2005)

Předškolní období trvá od 3 do 6–7 let. Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálně, nástupem do školy. Ten s věkem dítěte sice souvisí, ale může oscilovat v rozmezí jednoho, eventuálně i více let. Předškolní věk je charakteristický stabilizací vlastní pozice ve světě a s diferenciací vztahu ke světu, Předškolní věk je také označován jako období iniciativy, dítě má potřebu něco zvládnout, vytvořit a potvrdit tak svoje kvality. (Vagnerová, 2012)

1.2 Charakteristika – zdravý životní styl

Zdraví každého z nás, vychází z životního stylu, jaký člověk uznává. V dnešní době je zdraví pojímáno holisticky a souhlasí s tvrzením WHO – „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“

Být celkově fit je trendem v životní filozofii moderní doby. Lidé, kteří jsou fit, mají větší radost ze života a umění nejen pracovat ale i odpočívat intenzivněji. Jedná se o celistvý proces aktivní péče zahrnující tělo i duši. Lidé, kteří se mají rádi, se o sebe pečlivě starají. (Wasserbauer, 2001)

2. FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Základní faktory a vlivy, které jsou nejdůležitější pro zdravý život dítěte. Jeho optimální vývoj a fungování organismu. V těchto oblastech je nutno dítě správně vést a učit ho základním dovednostem pro budoucí život.

2.1 Výživa

Zdravá výživa je velmi důležitý faktor, ovlivňující zdraví a vývoj člověka a je prioritou ovlivňující zdravý životní styl. Celková zdatnost člověka ať fyzická či psychická je ovlivněna skladbou potravy. Mezi tělesným a duševním vývojem je velice úzký vztah. Tělesný vývoj, který zajišťuje vhodná potrava, tvoří základ pro vývoj psychiky. Zdravou výživu chápeme jako pestrou a plnohodnotnou stravu, odpovídající biologickým potřebám dětského organismu. Potrava je zdrojem energie pro veškeré metabolické pochody v těle, poskytuje látky, které jsou nezbytné pro stavbu nových tkání. Vyvíjející se dětský organismus, je velice citlivý na správný poměr výživových látek v potravě, při nadbytku či nedostatku některých látek může být dítě ohroženo různými onemocněními např. obezita, vysoká kazivost zubů aj. Řada vážných onemocnění v dospělosti má své kořeny již v dětství. Výživa dítěte má svá specifika. Dostatečná výživa musí zajišťovat adekvátní růst, somatický vývoj, správný vývoj psychických funkcí, vývoj imunologických reakcí a optimální vývoj metabolických procesů.

Dětská strava

Smíšená výživa je pro dítě jedinou plnohodnotnou stravou. Množství přijímané potravy se liší u dětí dle jejich individuální potřeby. To závisí na zdravotním stavu, konstitučním typu, tělesné aktivitě, věku na ročním období aj.

Libová masa, drůbež: zdroj plnohodnotných živočišných bílkovin, železa, zinku, vitamínu B1, vitamínu B2, jsou vhodná především pro nízký obsah živočišných tuků.

Ryby: zdroj kvalitních mastných kyselin, jodu, fluoru a vitamínu A, vitamínu D a jsou i pro dětský organismus lehce stravitelné

Polotučné mléko, nízkotučné mléčné výrobky: hlavní zdroj vápníku, vitamíny B1 a B2

Obiloviny: zdroj polysacharidů, vlákniny, vitamínů B1 a B6, minerálních látek zejména železa a vápníku.

Luštěniny: zdroj vlákniny a vitamínů skupiny B

Zelenina a ovoce: zdroj vitamínu C, provitamínu A, vlákniny a minerálních látek – hořčík, železo, draslíku, vápníku, fosfor

Vonná nedráždivá koření: nahrazují sůl a vylepšují chuť jídel.

Ovocné šťávy a neslazené nápoje: doplňují množství tekutin, zdroj vitamínu.

(Havlíková, 1995)

Pitný režim

Dostatečný přísun tekutin je pro správné fungování těla nezbytný a nenahraditelný. Tekutiny zastávají mnoho funkcí. Tvoří prostředí pro metabolické děje a rozpouští se v nich většina živin. Vlivem různých metabolických procesů v těle, jako je močení, dýchání, odpařování kůže či stolicí dochází k velkým ztrátám vody z organismu. Tekutiny přispívají k tepelné rovnováze při zvýšené zátěži či v teplém počasí. Dodávají tkáním kyslík, odvádí zplodiny metabolismu. Množství přijímaných tekutin je u dětí jiné než u dospělého jedince. Velice závisí na věku a na hmotnosti dítěte, další okolnosti při určení množství tekutin je zdravotní stav, počasí a fyzická aktivita dítěte. Jako norma se uvádí pro předškolní děti 80 – 100ml na každé kilo hmotnosti za den. Návyk na uspokojivý pitný režim by si dítě mělo osvojovat co nejdříve. Nejvhodnějším nápojem je neperlivá voda, může být ochucena ovocným sirupem, nedoslazované ovocné čaje nebo 100% ovocné džusy ředěné vodou. Nápoj by měl mít pokojovou teplotu, aby nedocházelo k výrazným tepelným rozdílům, s nimiž se dětské tělo špatně vyrovnává. Do celkového pitného režimu se započítává i voda obsažena v pokrmech v polévkách, ovoci, zelenině a dalších potravinách.

Vliv rodiny na výživu dítěte

Určité preference či negace k určitým potravinám mohou mít vrozený charakter. Postoj k jídlům u rodičů, ovlivňuje postoj dítěte. V předškolním věku si dítě osvojuje základní chování. Nejdůležitější příklad nachází v rodinném prostředí. Děti vnímají, jak se k daným pokrmům chovají rodiče a sourozenci. Dítě chování opakuje a jídlo může přeceňovat či podceňovat. Učí se jakémusi pořádku v podávání jídel. Vhodné stravovací návyky, jsou tedy nejlepším příkladem a nejlepším prostředkem, k dosažení a udržení správné výživy. Pozitivní vztah k jídlům bude mít dítě tehdy, když ho v rodině seznámí s řadou dobrých a zdravých pokrmů a pomůže mu vytvořit stravovací návyky, které ho budou doprovázet po celý jeho další život. Nevhodné je používat jídlo z jiných než nutričních důvodů, jezení z nudy, jídlo jako odměna nebo tres. Nejčastějším

prohřeškem rodičů a nejen jich, je dávání sladkostí za odměnu. Dítě samo nerozhoduje o tom, které potraviny bude jíst, jaké jídlo mu bude podáno. Záleží na rodičích, které jídlo nabídnou. Rodina působí na utváření hodnotového systému ve vztahu k jídlu a způsobu stolování. Mnohé rodiny kulturu stolování podceňují. Nemají potřebu děti učit používat příbor, při jídle sedět u stolu, často rodiny jí u televize či v pochodu, a tímto dítěti dávají nevhodný vzor do dalšího života.

Vliv mateřské školy na výživu dítěte

Předškolní zařízení se podílí na vytváření a upevňování zdravých stravovacích návyků. Dětem chutná zejména v dětském kolektivu v MŠ, často snědí i to, co doma odmítají. Tomuto jevu se říká sociální facilitace, neboli zlepšení výkonu, nebo usnadnění chování vlivem skupiny nebo dalšího jedince. Problémem při nástupu do MŠ může být neznalost jídel z rodiny, kdy se v domácnostech vaří jen některé jídla a jejich jídelníček se často opakuje a není dostatečně pestrý. Děti pak z důvodu neznalosti jídel je mohou odmítat a mít k nim negativní postoj. V mateřské škole se vaří dle výživových norem pro předškolní děti a potraviny jsou sledovány pomocí spotřebního koše, ten zaručuje kvalitní a dostatečně pestrou stravu. Obsahuje všechny potřebné potraviny v přiměřeném množství.

2.2 Pohybová aktivita

Pohyb patří mezi stimulanty růstu, ovlivňuje organismus jako celek i jeho jednotlivé části. Pohyb je u dítěte předškolního věku chápán, jako jeho dominantní činnost. Pohyb je prostředkem seznamování se s okolním prostředím a tím pomáhá dítěti získat potřebné zkušenosti a vyjádřit sama sebe. Pohybový projev umožňuje uspokojovat vnitřní potřeby, pohyb je základní lidskou biologickou potřebou, poznávat a ovlivňovat vlastní možnosti v oblastech lokomočních, nelokomočních a také například v oblastech dramatizace, různých her, malování či konstruování. Všechny tyto činnosti a mnohé další, rozvíjí jemnou a hrubou motoriku. Vyvíjí se motorická inteligence. V předškolním období je důležité, nezatěžovat děti jednostrannou výukou specifickým dovednostem, ale podporovat v dětech chuť po pohybu. Rozhodně nevhodné, je omezovat spontánní pohyb. Tělesný vývoj dítěte probíhá v pořádku, pokud jsou respektovány a podporovány jeho individuální schopnosti a jeho věkové zvláštnosti. V pohybu dítě uskutečňuje své dovednosti a schopnosti, skýtá mu zdroj uspokojení a vnitřního pocitu radosti. Pohyb je nezbytný pro dobrý zdravotní stav, podporuje srdeční činnost a tím zlepšuje krevní oběh, snižuje krevní tlak, uvolňuje napětí ve svalech, dodává energii, podporuje trávení a činnost střev a předchází únavě dětského organismu.

Stavba těla dítěte předškolního věku

Po celé období dětství nejsou kosti osifikovány a není vhodné pohybový aparát zatěžovat jednostranně, např. nošením těžších věcí. Svaly dítěte obsahují vyšší podíl vody, než svaly dospělého člověka, nejsou proto uzpůsobeny pro jednostranné rozvíjení síly, tedy pohyb statický. Vhodný je pohyb dynamický, jde o sílu, která je nutná pro ovládnutí těla, zvyšuje přirozený pohyb celého těla nebo jeho částí. Vnitřní orgány plic a srdce mají menší objem. Ke konci předškolního věku projdou děti výraznou proměnou po tělesné stránce. Proporce hlavy a těla se mění, dojde k prodloužení končetin, dozrává centrální nervová soustava. Všechny tyto změny jsou předpokladem pro zvládnutí pohybů mnohem přesněji, učení se jim a zvládnutí řady pohybových schopností. (Dvořáková, 2002)

Rozvoj pohybu u dítěte předškolního věku

Celkový vývoj organismu je průběžný a odráží aktuální úroveň vývoje, jeho jednotlivých částí. K základním faktorům ovlivňující tělesný vývoj dítěte patří výživa, pohyb, odpočinek a okolní prostředí dítěte.

Spolu s rozvíjejícím se pohybem rostou vnitřní orgány a zkvalitňuje se jejich funkce. Mění se proporce končetin, trupu a hlavy, spolu s růstem svalové hmoty se posouvá těžiště celého těla a to ovlivňuje i způsob pohybu. Dítě se postupně učí své rostoucí tělo ovládat a na rozvoji pohybových schopností je patrné, že člověk zdokonaluje své schopnosti v určité návaznosti. Pokud si dítě určuje činnost při hře samostatně, volí ji tak, aby mu vyhovovala, a při nepříjemném pocitu únavy zvolí změnu. (Borová, 1998)

Pro dítě při rozvoji je nezbytný dostatečný prostor pro spontánní pohyb. Dle pravidel motorického vývoje platí, že organismus se vyvíjí centrálně periferně, vývoj jde od centra k periférii (kyčel, koleno, kotník, prsty). (Dvořáková, 2002)

Tudíž se i pohybové schopnosti rozvíjí a zdokonalují postupně od velkých pohybů celých končetin až po jemné pohyby prstů. Každý jedinec má své individuální tempo vývoje pohybových dovedností a také osvojení nových dovedností, je velmi důležité toto respektovat a ne jej urychlovat. Je nezbytné u každého dítěte poznat jeho tempo a přizpůsobit mu učení nových dovedností, aby nedocházelo k přetěžování dítěte a jeho tělesného aparátu. Není vhodné také srovnávat děti stejného věku a jejich pohybových schopností právě s ohledem na individualitu každého dítěte a jeho tempo vývoje.

Rozvoj dítěte předškolního věku po pohybové stránce, by se měl fungovat dvěma základními směry. Zaprvé rozvoj přirozených pohybů a vytvoření prostoru pro tento pohyb. Za druhé posilování základních pohybových návyků pro správné dýchání a držení těla, vyvážené zatěžování jednotlivých svalových skupin. Pravidelné a soustavné každodenní pohybové činnosti a hry jsou nezbytné pro zdravý tělesný vývoj, pro pěstování kondice a pro získávání životně důležitých dovedností a znalostí.

2.3 Denní režim a odpočinek

Denní režim tvoří několik složek. Mnohokrát záleží, zda se jedná o všední den nebo o víkendy a dny volna. Režim dne by se měl skládat z činností, při kterých je vyvíjena nějaká fyzická námaha a z činností odpočinkových. Jinak jsou tyto poměry nastaveny např. u dospělého člověka i jinak by měl vypadat správný režim dne u dětí předškolního věku. Dítě se už od nejranějšího věku učí, že život má svá pevná pravidla, postupně si osvojuje denní rytmus, to je pro dítě velice důležité z hlediska výživy, tělesné i duševní vyrovnanosti. Pravidelný režim je důležitý pro jistotu dítěte.

Děti předškolního věku dokáže předvídat, co se bude dít, rozvíjí se u nich schopnost uvažovat v různých časových dimenzích. Své vlastní činnosti plánovat v tomto věku ještě nedovedou. Chápou, že minulé události mají často vliv na ty budoucí. (Vágnerová, 2012)

Režim dne

Režim dne dítěte předškolního věku by měl obsahovat:

- *podle věku dostatečný a pravidelný spánek*
 - *vyvážená a pestrá strava, podávaná ve stejné době*
 - *dostatečný pobyt na čerstvém vzduchu*
 - *pohybová aktivita přiměřená jeho schopnostem – netrapte se srovnáváním svého dítěte s jinými dětmi, podporujte je v tom, co umí, tím upevňujete jeho sebevědomí*
 - *podporujte zájem dítěte i o jiné činnosti – kreslení, zpívání, hra na hudební nástroj*
 - *vyplňte čas dítěte tak, abyste ho nepřetěžovali*
 - *učte ho, jak se chovat k dalším členům rodiny, jiným dětem a dospělým*
 - *jakmile věk dítěte dovolí, má být spolupracujícím členem rodiny, přičemž druh a stupeň spolupráce se řídí jeho věkem a dovedností. Dítěti dává pocit uplatnění, po němž touží.*
 - *jste-li nuceni okolnostmi svěřovat své dítě během týdne do péče jiné osoby, snažte se vynahradiť mu nedostatek času o víkendu, kdy bývá většinou rodina pohromadě.*
- Ale pozor! Nikdy ne za cenu toho, že dítěti snesete vše, nač si vzpomene. Když mu budete trpělivě naslouchat a také vysvětlovat důvody své nepřítomnosti, pochopí to a o to více si bude vážit času, který s ním strávíte. (<http://www.babyonline.cz/pece-o-dite/denni-rezim> Ludvíkovská K.)*

Spánek

Dostatečné množství spánku je velice důležitou součástí života. Ve spánku dochází k rekondici a regeneraci organismu. Během něj se zpomaluje látková výměna, srdeční frekvence a dochází k uvolňování svalstva. Jde o opačnou stranu učení. Princip spánku spočívá v útlumu některých mozkových funkcí, je důležitý, aby mozek správně fungoval. Potřeba spánku je tím větší, čím je dítě mladší. Kritériem dostatečného spánku by mělo být, že dítě ráno procitá bez pocitu ospalosti a únavy. Tomuto rodiče přispívají tím, že děti ukládají ke spánku v pravidelnou hodinu. Potřeba spánku je velice individuální záležitostí. U dětí v období předškolního je potřeba spánku 10 až 12 hodin denně. Vedle potřebné délky spánku by měl být spánek klidný, nerušený a dostatečně hluboký.

2.4 Hygienické a samoobslužné návyky

Dovednosti v oblasti hygieny a sebeobsluhy se dítě učí zpočátku velice pomalu a prostřednictvím opakování. Jakmile se tyto návyky ustanoví, získají podobu identickou pro daného člověka a jsou trvalé. Co je dobře a správně do malého dítěte uloženo, v nich pravděpodobně zůstane. Při vytváření dovedností je důležité propojovat učení s příjemnými pocity a prožitky, a tyto pocity použít jako posilovač a motivaci k učení. Je důležité si uvědomit, že mnohem více si dítě uchová v paměti zkušenosti, které samo prožije, tedy osahá si je. Zkušenosti, které mu zprostředkováváme, a je tedy pasivním příjemcem, neuchová dítě v paměti dlouho, a je mnohem náročnější pro dítě si je osvojit. Dítě přijímá za své návyky, které se pravidelně odehrávají v rodině, z níž dítě pochází. Dítě je konformní, tedy snaží, se aby vše bylo tak jak má, tak jako to dělají ostatní. Psychologové často uvádějí, že dítě ve svých návycích otiskuje rodinné prostředí. V tomto směru je velice důležitý příklad dospělých. Dítě se identifikuje s autoritou, nemá vlastní názor a tak považuje za správné to, co za správné považuje rodič, učitel.

Hygiena

Předškolní věk, je období, kdy si dítě osvojuje a fixuje základní hygienické návyky.

Jestliže si dítě v tomto věku zvykne čistit si zuby (a zvláště naučí-li se to správně, jak zdůrazňují zubní lékaři), tak je velká naděje, že už tento návyk v životě neztratí. Zvykne-li si mýt ruce před jídlem, koupat se před spaním, opláchnout ovoce apod., je velká naděje, že to bude dělat i nadále víceméně jako samozřejmost, tj. bez nucení a pobízení. Nezapomínejme prosím, že velice důležitou součástí hygieny a spol. chování je obsloužit se sám na záchodě. A mýt si po tom ruce. (Matějček, 2005)

2.5 Psychická pohoda

Psychická pohoda dítěte je velmi důležitá, v tomto věku dochází k rozvoji neuropsychických struktur, k rozvoji osobnosti jedince. Vývoj je závislý na postupném zrání centrální nervové soustavy. Psychika se formuje v tomto věku různými činnostmi, nejčastěji hrou. Jednou z důležitých rolí při hře má fantazie, dítě má konkrétní myšlenky a představy.

Což se do budoucna projeví v abstraktním myšlení.

Psychická pohoda dítěte úzce souvisí s jeho emocemi. Začínají rozlišovat kvalitu a význam některých emocí, chápou příčiny jejich vzniku. Emoční reakce dětí se neopírají pouze o subjektivní pocity, často vycházejí z příčin vnějších, které vedou děti k psychickému prožívání, pozitivnímu nebo negativnímu. Rozvíjí se u nich schopnost ovládnutí emocí, na základě porozumění emocím. Schopnost zvládnutí emocí často souvisí s tím, jak jsou uspokojeny potřeby dítěte. Mezi třetím a pátým rokem se rozvíjí i schopnost zvládat zlost a vztek. V předškolním věku se rozvíjí i emoce sociální, dítě uspokojuje potřebu sounáležitosti, rozvíjí se pocity soucitu, lásky či sympatie.

Negativní pocity

Vztek a zlost: tyto reakce se většinou objevují při kontaktu s vrstevníky, při hromadění zákazů a příkazů ze stran autorit, dítě je frustrováno a jeho nerozvinutá emoční kontrola selže.

Strach: bývá často vázán na rozvoj představitivosti a na schopnosti vytvářet imaginární bytosti, také může být posílena negativní zkušeností, která časem nabývá na intenzitě.

Stres: Je to dynamický psychosomatický proces, jehož součástí je emoční prožívání situace, kterou adaptační mechanismus jedince nezvládá. (Havlinová, 1995)

Nejvíce škodí duševní pohodě, dítě je při stresování emočně vyčerpáváno a škodí jim ve velmi vysoké míře. Nezralý dětský organismus tuto zátěž nezvládá, je duševně oslabováno, připraveno o sílu nutnou k tělesnému rozvoji. Při stresu na dítě působí fyziologické procesy jako třes, zrychlené bušení srdce, bolesti hlavy, žaludeční nevolnost, motorický neklid aj. Tyto fyziologické změny při častějším prožívání negativně působí na funkce orgánů. (Havlinová, 1995)

Psychické potřeby dítěte předškolního věku

Potřeba je nárokem jedince vůči prostředí, člověk je jí motivován, pokud nedochází k uspokojení potřeby, vznikají pocity frustrace. Potřeby pomáhají udržet základní životní funkce a člověk je jimi motivován. Potřeby dítěte předškolního věku, jsou projevem obecných lidských potřeb v závislosti na věku. Uspokojení těchto potřeb nelze nahradit. Pokud jsou dítěti uspokojovány jeho základní psychické potřeby, dochází k rozvoji intelektu, vůle, chování citů a interakci s okolním prostředím. Pokud potřeby uspokojovány nejsou, nebo jejich uspokojení není dostatečné, může dojít k psychické deprivaci dítěte, ta se může projevit citovou a intelektovou nevyspělostí, poruchami emocí a chováním, nerovnoměrným vývojem.

Model potřeb malého dítěte dle z. Matějčka aj. Langmeiera:

1. Potřeba určitého množství, kvality a proměnlivosti vnějších podnětů:

Takovým přívodem podnětů se organismus umožňuje, aby se „naladil“ na žádoucí úroveň aktivity. Pro člověka to znamená, že se nebude nutit, ani že nebude soustavně podněty přetěžován.

2. Potřeba určité stálosti, řádu a smyslu v podnětech.

Říkáme tomu „smysluplný svět“. Naplnění této potřeby umožňuje, aby se z podnětů, které k nám prostřednictvím všech našich smyslů přicházejí, staly zkušenosti, poznatky a pracovní strategie. Kdybychom totiž všechno dění ve svém okolí vnímali jen jako náhodné, vznikl by z toho chaos a ničemu bychom se nemohli naučit, jde tedy o základní potřebu umožňující učení.

3. Potřeba prvotních citových a sociálních vztahů, tj. vztahů k osobám prvotních vychovatelů.

Náležité uspokojení této potřeby přináší dítěti pocit životní jistoty a je podmínkou pro žádoucí vnitřní uspořádání jeho osobnosti.

4. Potřeba identity, tj. potřeba společenského uplatnění a společenské hodnoty.

Z náležitého uspokojení této potřeby vychází zdravé sebevědomí vlastního já. Toto vědomí je podmínkou, aby si člověk mohl na své vývojové dráze osvojit užitečné společenské role a stanovit si hodnotné cíle pro svá snažení.

5. Potřeba otevřené budoucnosti neboli životní perspektivy.

Její uspokojení dává lidskému životu časové rozpětí, což přeloženo do psychologické řeči znamená rozpětí mezi otevřeností a uzavřeností osudu, mezi nadějí a beznadějí, mezi životním rozletem a zoufalstvím.

Potřeby dítěte uspokojuje dítěti převážně rodina, a to svou výchovou a citovým zázemím, které pro dítě vytvoří. Příliš autoritativní výchova, stejně jako výchova příliš liberální, bez vedení dítěte k sebekontrolě, je ve svých důsledcích zpravidla neúspěšná. Obě krajnosti ve výchově zbavuje dítě životní jistoty a působí pak chronickou frustraci jedné z jeho základních psychických potřeb. Následkem neuspokojení této potřeby je kompenzační zvýšení agresivity dítěte.

(Matějček, 1992)

2.6 Sociální pohoda

Základním a bezesporu nejdůležitějším činitelem socializace dítěte je rodina. Postupem času dochází k rozšiřování prostředí, kde dochází k socializaci a to o předškolní zařízení či vrstevnické skupiny.

Rodina je stále nejvýznamnější prostředí, které zajišťuje primární socializaci dítěte, uvádí jej do společenství lidí. Matka a otec jsou nosnými sloupy oné mnohastupňové stavby nazývané chování, rodiče jsou nositeli citové jistoty, důvěry, jsou oporou i rádci a ochránci proti nepřízni vnějšího světa. Chování předškolních dětí odráží lásku a důvěru, která v rodině panuje. (Lisá, 1986)

Předškolní období je důležitou přípravu nejen pro vstup dítěte do školního věku, ale také přípravou na život daleko dopředu. Již v tomto věku se utváří některé vlastnosti, které budou rozhodovat o budoucím životě. Dítě se učí spoustě prosociálních vlastností, které z něj činí partnera pro ostatní, tak aby obstálo v konkurenci, dovedlo se bránit a vytvořilo si vztah k druhým. Učí se spolupracovat, toleranci k ostatním, komunikovat, pomáhat druhým, sebeovládání, empatii. Pro předškolní děti nejsou cílovou skupinou rodiče, nebo jakýkoli jedinec dospělé populace, nýbrž skupina vrstevníků, jako rovnocenných partnerů pro dítě. Tito lidé budou v budoucnu ti, se kterými bude dítě trávit většinu času. Bude v ní hledat přátele, společenské uplatnění, partnery pro život. Proto, aby dítě dosáhlo žádoucího společenského uplatnění, musí se dostat ven z chráněného prostředí domova. Tento vstup dítěte do společnosti vrstevníků a dalších lidí musí být pozvolný a dítě by na něj mělo být z domova dostatečně připraveno. Při dnešním systému jedináčku nebo dvou dětí jsou předškolní děti ohroženy určitou sociální izolací, proto je mateřská škola důležitou institucí pro zapojení dítěte mezi ostatní děti. Dnešní věda říká, že předškolní instituce jsou pro děti nezbytné.

3. VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Mateřská škola je většinou první edukační institucí, s níž se dítě setkává. Veškerá výchova a vzdělávání, navazuje na rodinnou výchovu, nebo jí doplňuje. Pokud učíme dítě ke zdravému životnímu stylu, nelze toto dělat pouze předáváním hotových informací, dítě se toto učí při hře, experimentováním, situačním učením a prožitkovým učením. Předškolní vzdělávání připravuje dítě pro další životní i vzdělávací cestu. Podporuje jeho všestranný rozvoj. Vytváří prostředí, kde se dítě cítí v pohodě, spokojené a v bezpečí. Rozvíjí jeho psychické, fyzické i sociální schopnosti. Vytváří a prohlubuje hygienické a samoobslužné činnosti, dítě má pevný režim den. Veškerá výchova a vzdělávání probíhá s ohledem na individuální schopnosti dětí, věkové zvláštnosti a specifické potřeby dětí předškolního věku. Rámcový vzdělávací program přímo některými svými výstupy určuje, co by děti ohledně zdravého životního stylu měly znát, umět. Každá mateřská škola má možnost vypracovat si projekt v rámci celorepublikového projektu Zdravá mateřská škola.

3.1 Program podpory zdraví v MŠ

Zdravá mateřská škola

Projekt se vyvíjel od konce září 1996. Zdravá mateřská škola je národní projekt pro podporu zdraví a výchovou ke zdravému způsobu života v mateřských školách ČR. Vznikl z potřeby uspořádat život v našich mateřských školách v duchu toho, co dnes víme o výchově a zdraví. Vychází z přesvědčení, podloženého opakovanou zkušeností, že k výrazné proměně a trvalému rozvoji nevedou nahodilé, byť dobře myšlené změny týkající se jen dílčích oblastí života MŠ, nárazové akce nebo práce jedné či dvou učitelek. K tomu vede pouze vědomý a promyšlený program zněm, který postupně zasahuje všechny oblasti života MŠ. (Kopřiva, 1996)

Zásady projektu:

1. Vytváří podmínky pro pohodu a zdraví
 - Chápe pohodu jako subjektivní pocit zdraví
 - Respektuje a uspokojuje každodenní potřeby dítěte
 - Vytváří dostatečný čas a prostor pro spontánní hru
 - Ochraňuje a posiluje organismus dítěte
 - Pečuje o zdravou výživu
 - Respektuje a podporuje zdravý duševní vývoj dítěte
 - Vytváří klima na základě důvěry, empatie a úcty mezi všemi lidmi v MŠ
 - Zabezpečuje rytmický řád
 - Vytváří prostředí bezpečné, vstřícné, estetické, hygienické, podnětné
2. Výchova ke zdravému životnímu stylu
 - Výchova dítěte tak, aby se ke zdraví svému i ostatních choval jako k nenahraditelné hodnotě
 - Volí výchovu ke zdraví tak, aby byla pro děti přirozené a pochopitelné
3. Při realizaci projektu se opírá o odborné a sociální partnery a spolupracuje s nimi
 - Spolupráce vzniká prolínáním vlivů rodiny do školy a školy do rodiny, a to na základě otevřeného partnerství a tolerance.
 - Řízení MŠ spolupracuje s obcí, participuje a kooperuje se všemi zúčastněnými.
 - Učitelka je hlavním integrujícím činitelem v mateřské škole, na jejích schopnostech závisí realizace projektu v praxi.
 - MŠ se chápe jako součást obce, svými aktivitami se podílí na aktivitách obce.
 - MŠ usiluje o spolupráci se základními školami v blízkém okolí, a tak přispívá k lepšímu přechodu dětí z mateřské školy do školy základní. (Havlíková, 1995)

4. VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU V RODINĚ

Rodina je pro dítě základ, učí se v ní všem základním dovednostem potřebným pro život, má nezastupitelné místo v socializaci a určuje jeho sociální status. Prostřednictvím rodiny si dítě uvědomuje své místo ve společnosti. Rodina je základ a východisko pro další život dítěte. Rodiče pro dítě představují vzor, s nímž se dítě identifikuje, chce být přesně jako oni. Vývoj dítěte ovlivňuje výchovný styl rodiny, sociální, ekonomické, kulturní a společenské prostředí, citové vztahy v rodině, žebříček hodnot, morální hodnoty, cíle rodiny, životní styl rodiny a její zájmy.

Rodinná identita

Kolem dvou let dítě přijímá tzv. rodinnou identitu, kdy poznává funkci domova a uvědomuje si svou příslušnost ke svému rodinnému společenství, (ví, kdo jsou „jeho lidé“ – ví, jaký má pro koho význam, ví, že domov znamená bezpečí). Pak teprve po třetím roce je schopno překročit hranice tohoto svého zajištěného domova, vstoupit do nového spol. prostoru, jimž je mezi jinými i společnost druhých dětí. (Matějček, 2005)

Dítě si přejímá veškeré návyky z rodiny stravovací, pohybové, hygienické, kulturní, společenské, samoobslužné, ať už jde o návyky pozitivní či negativní. Pokud dítě vidí v rodině stravovací návyky, které nejsou vhodné (nezdravé potraviny, špatné stolování, nevhodné rozložení jídel během dne) je velice pravděpodobné, že tyto stravovací chyby přijme za své a bude v nich pokračovat i v dalším životě. Pokud není v rodině žádná pohybová aktivita, rodiče nechodí s dítětem na vycházky, výlety a většinu času tráví doma u televize nebo počítače.

Je pravděpodobné, že dítě nebude holdovat sportu ani ve starším věku. To samé platí o hygienických návycích, pokud si je dítě neosvojí v předškolním věku, bude mít dítě problémy je dodržovat v pozdějším životě. Rodiče často ve víře, že dítěti dopřávají to nejlepší, nebo z nedostatku času pro rodinu nechávají své ratolesti hodiny sedět u televize, dopřávají jim sladké dle požadavků, podléhají reklamě ne nezdravé potraviny.

PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část práce se opírá o teoretické poznatky získané studiem literatury, zabývající se danou problematikou. Cílová skupina respondentů, byly rodiče dětí předškolního věku. Výzkum byl prováděn v mateřské škole, rozdáním dotazníků rodičům, ti jej měli možnost anonymně vrátit, do předem připravených boxů. Hlavním cílem výzkumu, bylo znát názory respondentů k otázkám životního stylu. K zjištění potřebných informací jsem použila kvantitativní výzkum dotazníkového šetření. Potřebné informace a poznatky k dotazníkovému šetření, jsem čerpala ze dvou titulů: HENDL, Jan - Kvalitativní výzkum a CHRÁSKA, Miroslav – Metody pedagogického výzkumu – Základy kvantitativního výzkumu. Z této literatury jsem čerpala důležité informace k sestavení, vyhodnocení a mnoho dalších důležitých informací ke svému výzkumu. Získaná data jsem vyhodnotila v Microsoft Excelu, použila jsem výsečových grafů, pro jejich snadnou přehlednost.

5. METODIKA VÝZKUMU

Vymezení výzkumného šetření: kvantitativní výzkum dotazníkového šetření, sběr dat probíhal formou dotazníku s uzavřenými otázkami.

5.1 Teoreticko – praktická příprava

Teoretická příprava ke zpracování této práce probíhala na úrovni studia použitých literárních pramenů. Publikace byly zvoleny tak, aby souvisely s tématem týkající se teoretických poznatků problematiky zdraví a životního stylu, vývojem dítěte a specifik předškolního věku. Součástí přípravy na praktickou část, bylo nastudovat literaturu týkající se výzkumu, získat informace jak výzkum provádět, čeho se vyvarovat a jak při něm postupovat.

5.2 Výzkumné problémy

Výzkumné problémy byly rozděleny do sedmi částí, tyto problémy se týkaly pěti dílčích cílů:

Cíl č. 1 Zjistit zda se rodiče předškolních dětí zajímají o zdravý životní styl a zda je pro ně důležitý.

Cíl č. 2 Zjistit zda si rodiče uvědomují důležitost denního režimu pro dítě.

Cíl č. 3 Zjistit názor rodičů na stravování jejich dítěte.

Cíl č. 4 Zjistit, zda rodiče dbají na vytváření a dodržování pravidel u svých dětí.

Cíl č. 5 Zjistit jaké jsou vztahy mezi vrstevníky.

Tyto cíle jsem zjišťovala pomocí dotazníkového šetření. Počet položek v dotazníku byl 22.

Na každou z položek měl respondent možnost odpovědět pěti uzavřenými otázkami – ano, spíše ano, spíše ne, ne, nevím.

Část první: Obecné otázky

Zajímáte se o zdravý životní styl?

Myslíte si, že výchova ke zdravému životnímu stylu je potřebná již u dětí předškolního věku?

Myslíte si, že zdravý životní styl je prioritní hodnotou v dnešní společnosti?

Myslíte si, že špatné návyky rodičů mohou negativně působit na zdraví dětí?

Část druhá: Režim dne a odpočinek

Má Vaše dítě pevný režim dne?

Považujete za důležitý pevný režim dne u Vašeho dítěte?

Část třetí: Strava

Dbáte na zdravou a vyváženou stravu u Vašeho dítěte?

Trváte na tom, aby dítě jedlo i jídla, která zprvu odmítá, nebo jí dítě většinou jen to co chce?

Vyhovuje Vám jídelníček v MŠ?

Má Vaše dítě problém jíst běžnou stravu (nechutná mu, vybírá)?

Část čtvrtá: Hygiena a samoobsluha

Dbáte na dodržování hygienických návyků dítěte?

Vedete své dítě k co největší samostatnosti při samoobslužných činnostech?

Dáváte svému dítěti dostatek času pro tyto činnosti?

Část pátá: Duševní pohoda

Myslíte si, že stres může negativně působit na emoce dítěte a jeho nálady?

Vytváříte svému dítěti podmínky pro rozvoj zdravého sebevědomí?

Dbáte ve výchově svého dítěte na dodržování a vytváření pravidel?

Část šestá: Sociální pohoda

Stýká se Vaše dítě s vrstevníky i mimo MŠ?

Učíte Vaše dítě zodpovědnosti za jeho chování?

Má Vaše dítě problémy zapojit se do skupiny vrstevníků?

Část sedmá: Pohyb

Tráví Vaše dítě dostatek času na čerstvém vzduchu?

Vytváříte u Vašeho dítěte vztah k pohybové aktivitě?

Považujete pohyb a sport za důležitou součást lidského života?

5.3 Charakteristika výzkumného souboru

Vybraná skupina by měla reprezentovat svými vlastnostmi cílovou populaci. Výběrový soubor, reprezentoval základní skupinu, již se výzkum týkal, výběr byl cílený na rodiče dětí předškolního věku. Toto bylo jediné kritérium, které respondent musel splňovat. Šlo tedy o záměrný výběr výzkumníka, výběr průměrných jednotek.

5.4 Použitá metoda

K zjištění potřebných informací k danému tématu jsem využila kvantitativní výzkum dotazníkového šetření. Tuto metodu jsem zvolila z důvodu praktičnosti měření. Dotazníková metoda je hospodárná, dobře proveditelná a časově nezatěžující pro respondenty i výzkumníka. Dotazník byl zpracován přehledně a obsahoval jen validní a spolehlivé proměnné. Otázky v dotazníku byly stručné a jasné. Neobsahoval téměř žádné odborné termíny, a pokud ano byly vysvětleny, aby respondenti otázkám dobře rozuměli a neměly problém na dané otázky odpovědět.

Petrusek (1993) v souvislosti s dotazníkovým šetřením upozorňuje na to že:

Metoda je příliš individualistická.

Metoda je příliš demokratická, volí se pouze z nabízených možností.

Otázka nemusí mít pro každého respondenta stejný smysl.

Otázka nemusí být pro respondenta stejně zajímavá jako pro tazatele.

To co respondent odpovídá, nemusí odpovídat jeho názorům.

Respondent nemusí otázce rozumět.

Ve své výzkumu jsem dbala na nejdůležitější zásady při tvorbě dotazníku. Všechny položky byly jasně, stručně, srozumitelně položeny. Otázky byly položeny od nejobecnějších a postupně jsem se dostávala k otázkám nejdůležitějším pro svůj výzkum. Dotazník obsahoval jen nezbytné množství otázek a z jeho zpracování, pomocí uzavřených otázek bylo jasné jak jej vyplnit. Vyhnula jsem se sugestivním otázkám a zjišťovala pouze fakta týkající se postojů a vnímání daného výzkumného problému.

5.5 Organizace výzkumu

Před vlastním výzkumem, jsem provedla předvýzkum na malém počtu respondentů. Rozdala jsem dotazníky na třídě, na niž učím v počtu 28 kusů, abych se ujistila, že dotazníky budou vyplněny správně a respondenti porozumí otázkám. Získaná data jsem zpracovala a vyhodnotila. Vše proběhlo v pořádku, dotazníky jsem rozdala v plném počtu 168 kusů. Výzkum probíhal v Mateřské škole Dětský svět v Opavě v měsíci říjnu a listopadu 2014. Vráceno zpět bylo 138 dotazníků. Následně jsem pomocí čárkovací metody četnosti, zjistila počet různých odpovědí na danou otázku. Získaná data jsem zpracovala Microsoft Excel do grafů.

6. VÝSLEDKY

Výsledky výzkumu byly zpracovány pomocí výsečových grafů pro snadnou přehlednost.

6.1 Předvýzkum

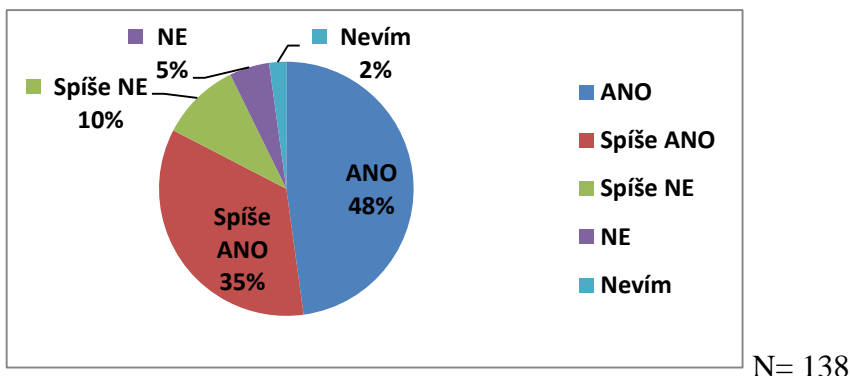
Předvýzkum byl realizován na 28 respondentech. Cílem předvýzkumu bylo zjistit, zda jsou použité otázky srozumitelné, zda je dotazník efektivně sestaven. Zda jsou použité termíny respondentům jasné a negativně neovlivní vyplnění dotazníku. Předvýzkum byl realizován ve všech fázích jako následný výzkum. Po provedení předvýzkumu a na základě informací a poznatků byl dotazník poupraven na verzi, která byla následně rozdána rodičům dětí.

6.2 Výzkum

6.2.1 Grafické znázornění grafických dat

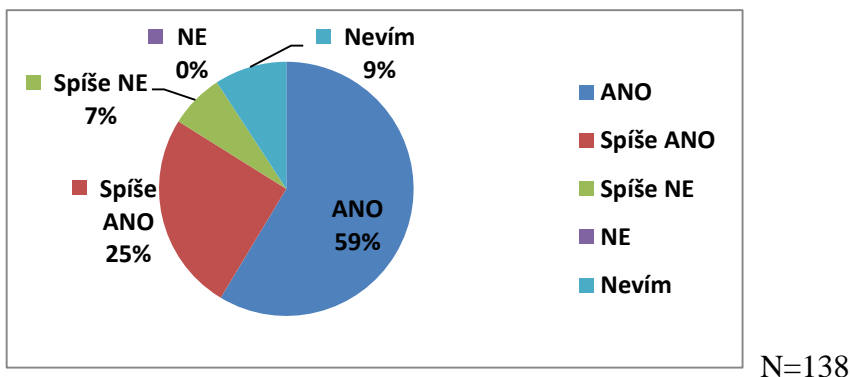
Výzkum byl vyhodnocen pomocí výsečových grafů, každá položka v dotazníku, byla vyhodnocena jedním grafem.

Graf číslo 1 vyhodnocení otázky: Zajímáte se o zdravý životní styl?



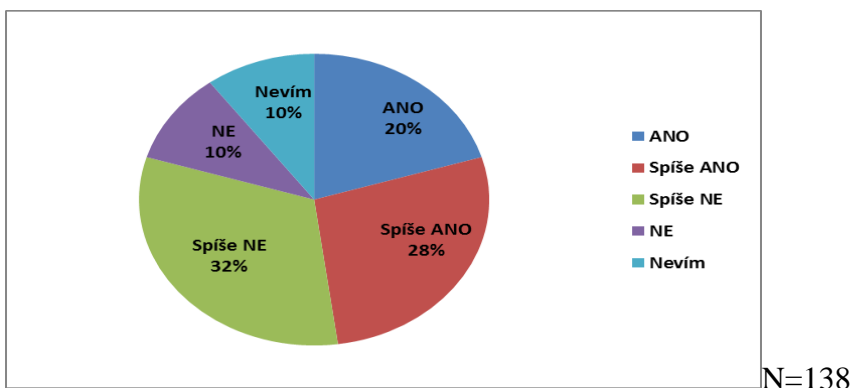
Osmdesát tři procent dotazovaných, se zajímá o zdravý životní styl. Vůbec se nezajímá pět procent dotazovaných, deset procent se spíše nezajímá a dvě procenta dotazovaných nemá názor nebo nevědí.

Graf číslo 2 vyhodnocení otázky: Myslíte si, že výchova ke zdravému životnímu stylu je potřebná již u dětí předškolního věku?



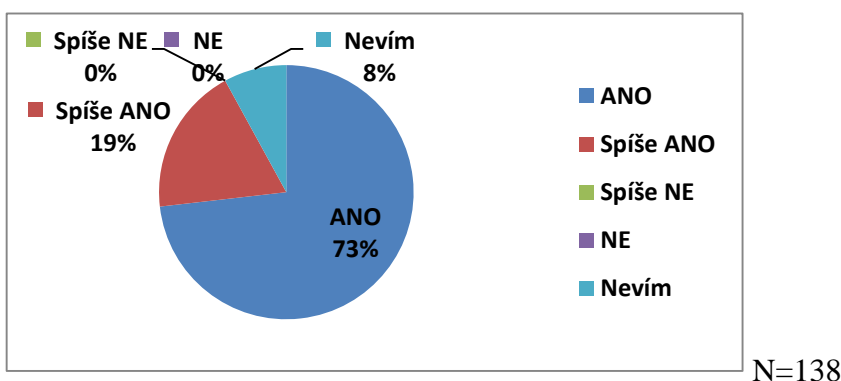
Pouze sedm procent z dotazovaných rodičů si nemyslí, že je potřeba vychovávat děti ke zdravému životnímu stylu. Neznalost této problematiky se týká devíti procent. Padesát devět procent je přesvědčeno, že je to nutné a dalších dvacet pět procent s tímto také souhlasí.

Graf číslo 3 vyhodnocení otázky: Myslíte si, že zdravý životní styl je prioritní hodnotou v dnešní společnosti?



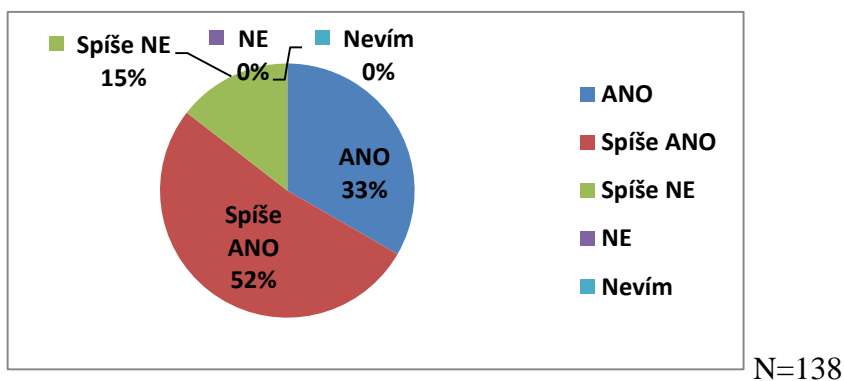
Odpověď na tuto otázku, by se dala rozdělit napůl, téměř polovina dotazovaných se domnívá, že je zdravý životní styl prioritou společností. Téměř druhá polovina se domnívá, že to tak není nebo neví.

Graf číslo 4 vyhodnocení otázky: Myslíte si, že špatné návyky rodičů mohou negativně působit na zdraví dětí?



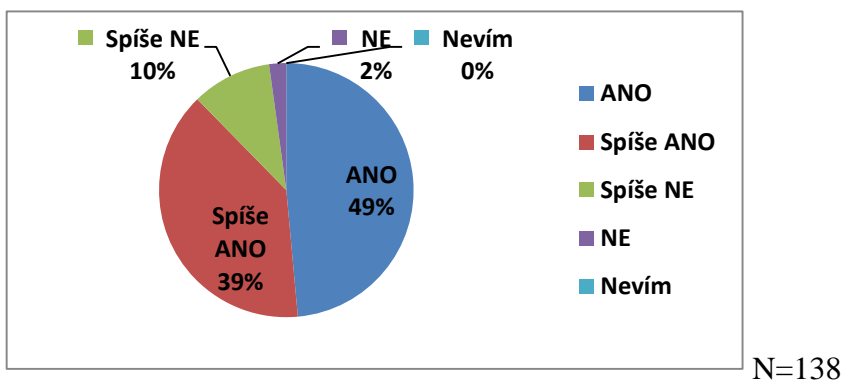
Sedmdesát devět procent dotazovaných rodičů je přesvědčeno, že špatné návyky rodičů mohou negativně ovlivnit jejich děti. Že by vliv špatných návyků na děti nebyl, si nemyslí žádný rodič osm procent rodičů, nezná odpověď na tuto otázku.

Graf číslo 5 vyhodnocení otázky: Má vaše dítě pevný režim dne?



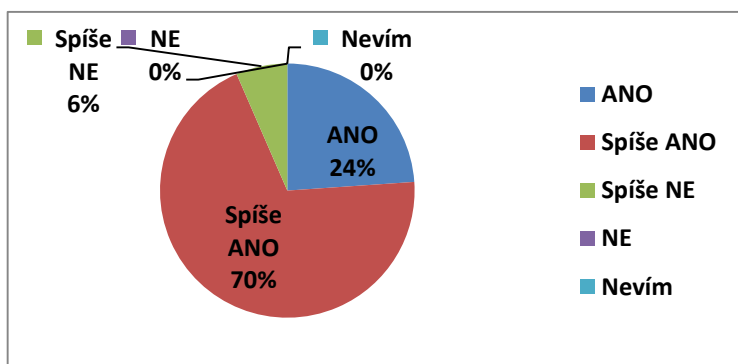
Pevný režim dne nedodrží patnáct procent rodičů předškolního věku. Pevný režim dodržuje třicet tři procent a spíše ho dodržuje padesát dva procent.

Graf číslo 6 vyhodnocení otázky: Považujete za důležitý pevný režim dne u Vašeho dítěte?



Čtyřicet devět procent považuje za důležité dodržovat pevný režim dne, třicet devět procent si spíše myslí, že je důležité dodržovat pevný režim dne. Dvě procenta si nemyslí, že je pevný režim dne u dítěte důležitý a deset procent si myslí, že to není spíše důležité.

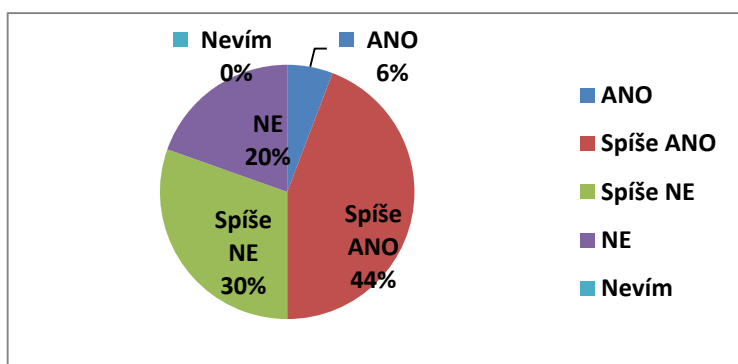
Graf číslo 7 vyhodnocení otázky: Dbáte na zdravou a vyváženou stravu u Vašeho dítěte?



N=138

Šest procent z dotazovaných nedbá na vyváženou stravu, spíše dodržuje zdravou stravu sedmdesát procent rodičů. A dvacet čtyři procent rodičů zdravou a vyváženou stravu dítěte dodržují.

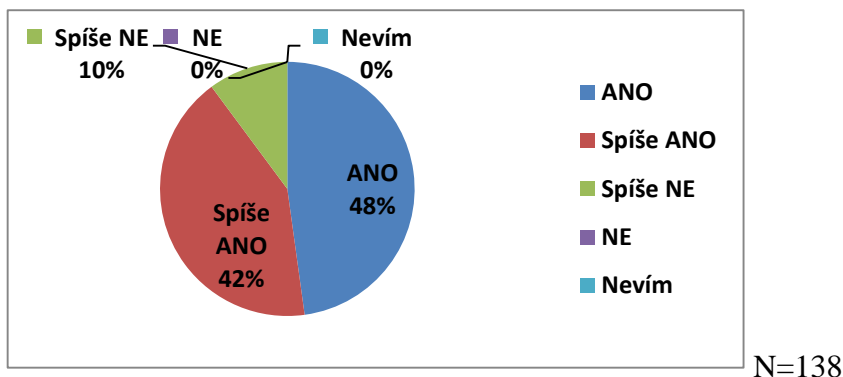
Graf číslo 8 vyhodnocení otázky: Trváte na tom, aby dítě jedlo i jídla, která zprvu odmítá, nebo jí dítě většinou jen to co chce?



N=138

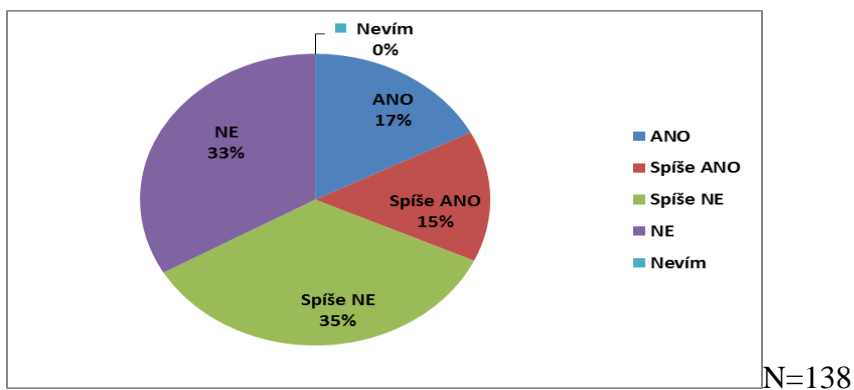
Polovina rodičů se snaží, dítě učít jíst ty jídla, která zprvu odmítá, druhá po odmítnutí, rezignuje.

Graf číslo 9 vyhodnocení otázky: Vyhovuje Vám jídelníček v MŠ?



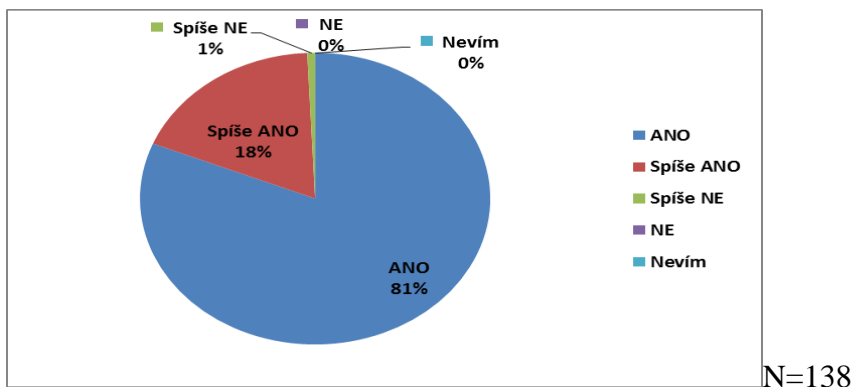
Deset procent rodičů je spíše nespokojeno s jídelníčkem. Čtyřicet osm procent je s jídelníčkem spokojeno a čtyřicet dva procent je spíše spokojeno.

Graf číslo 10 vyhodnocení otázky: Má Vaše dítě problém jíst běžnou stravu (nechutná mu, vybírá)?



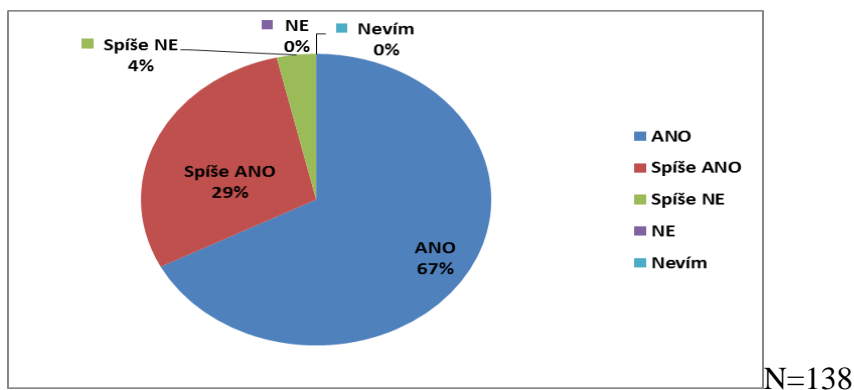
Třicet dva procent dětí má problémy s běžnou stravou. Třicet tři procent dětí s běžnou stravou problémy nemá a třicet pět procent spíše nemá problém jíst běžnou stravu.

Graf číslo 11 vyhodnocení otázky: Dbáte na dodržování hygienických návyků dítěte?



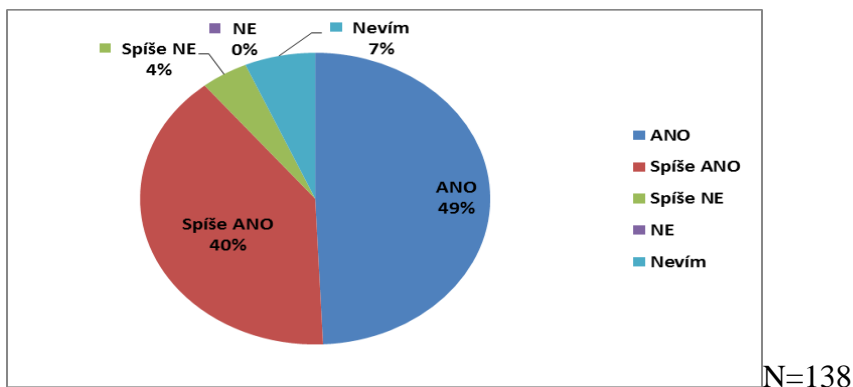
Pouze jedno procento dotazovaných rodičů, nedbá na dodržování hygienických návyků, osmdesát jedna procent dbá na dodržování návyků a osmnáct procent spíše dbá na dodržování hygienických návyků.

Graf číslo 12 vyhodnocení otázky: Vedete své dítě k co největší samostatnosti při samoobslužných činnostech?



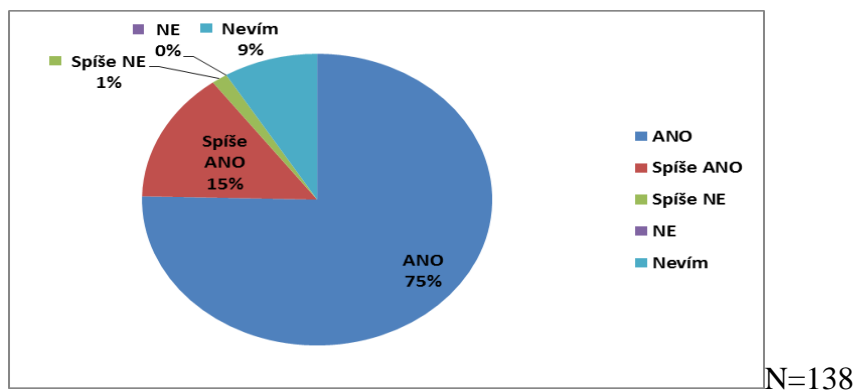
Šedesát sedm procent rodičů dbá na samostatnost dětí při provádění samoobslužných činností, dvacet devět procent spíše dbá a čtyři procenta rodičů spíše nedbají na samostatné plnění samoobslužných návyků.

Graf číslo 13 vyhodnocení otázky: Dáváte dostatek času svému dítěti pro tyto činnosti?



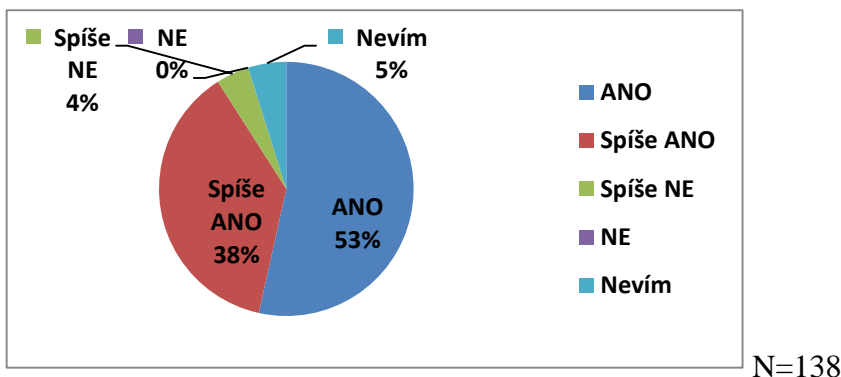
Čtyři procenta rodičů spíše nedávají dítěti dostatek času, čtyřicet devět procent poskytuje čas dítěti a čtyřicet procent spíše dává dítěti čas pro plnění samoobslužných činností. Sedm procent rodičů neví, zda dávají dostatek času.

Graf číslo 14 vyhodnocení otázky: Myslíte si, že stres může negativně působit na emoce dítěte a jeho nálady?



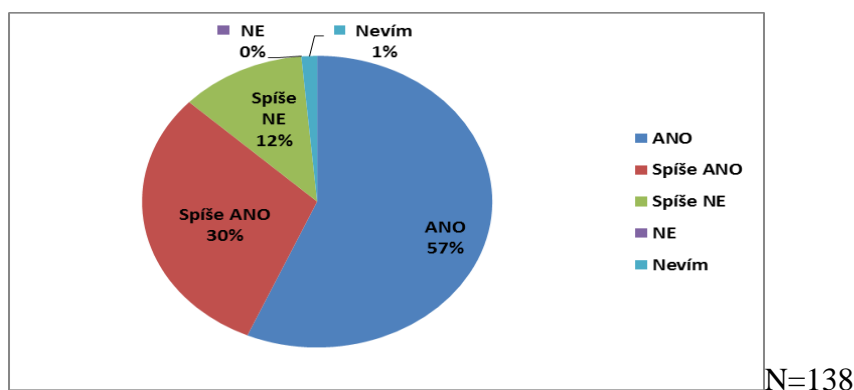
Sešedesát pět procent si myslí, že stres působí negativně na dítě, patnáct procent si spíše myslí, že stres negativně působí na emoce a nálady dítěte. Devět procent neví, zda dítě stres ohrožuje a jedno procento si myslí, že stres dítě spíše neohrožuje.

Graf číslo 15 vyhodnocení otázky: Vytváříte svému dítěti podmínky pro rozvoj zdravého sebevědomí?



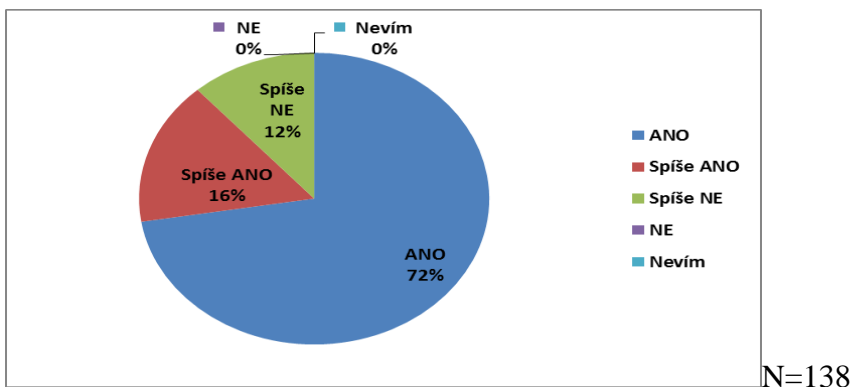
Devadesát jedna procent dotazovaných rodičů vytváří dítěti nějaké podmínky pro rozvoj zdravého sebevědomí. Z toho padesát tři procent je přesvědčeno, že tyto podmínky vytváří. Čtyři procenta spíše podmínky svému dítěti nevytváří a pět procent nezná odpověď na tuto otázku.

Graf číslo 16 vyhodnocení otázky: Dbáte ve výchově svého dítěte na dodržování a vytváření pravidel?



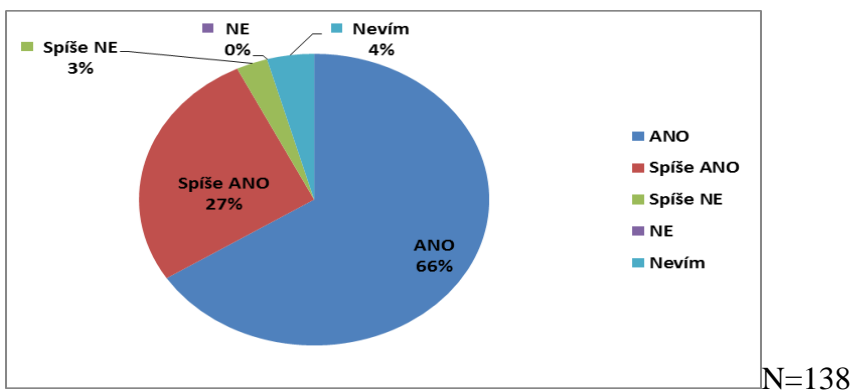
Dvanáct procent rodičů spíše nedbá na vytváření pravidel a jejich dodržování. Padesát sedm procent dbá na pravidla ve výchově, třicet procent spíše dbá na dodržování a vytváření pravidel.

Graf číslo 17 vyhodnocení otázky: Stýká se Vaše dítě s vrstevníky i mimo MŠ?



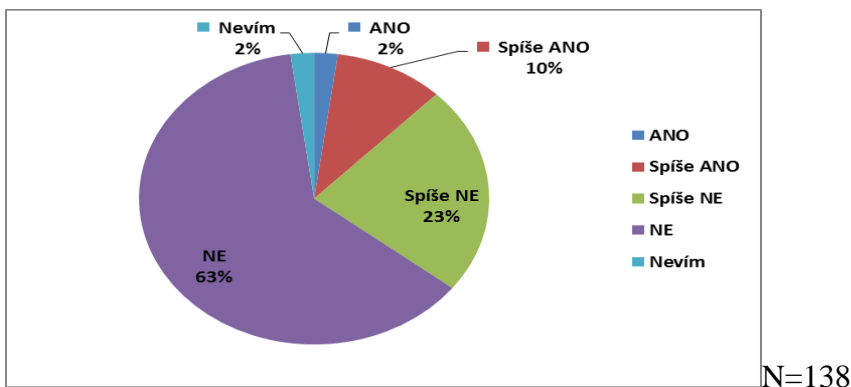
Sedmdesát dva procent se stýká s vrstevníky i mimo mateřskou školu, dalších šestnáct procent se spíše stýká. Dvanáct procent dětí se se svými vrstevníky mimo MŠ spíše nestýká.

Graf číslo 18 vyhodnocení otázky: Učíte Vaše dítě zodpovědnosti za jeho chování?



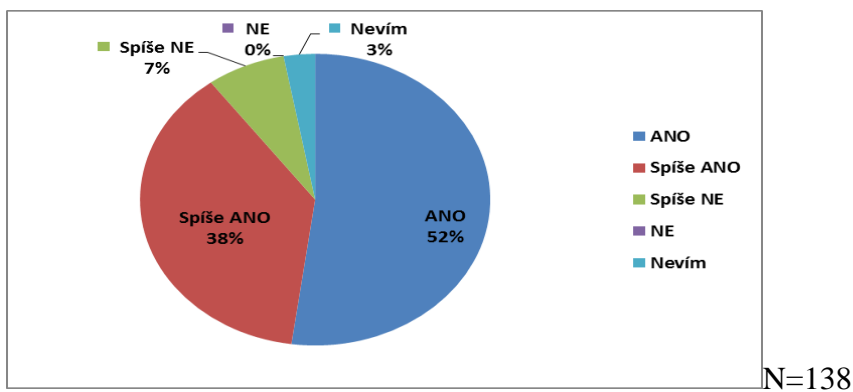
Šedesát šest procent rodičů učí děti zodpovědnosti za jeho chování, dvacet sedm procent spíše učí dítě zodpovědnosti. Tři procenta respondentů spíše neučí děti zodpovědnosti za chování a čtyři procenta rodičů, nevím, nebo neumí odpovědět na danou otázku.

Graf číslo 19 vyhodnocení otázky: Má Vaše dítě zapojit se do skupiny vrstevníků?



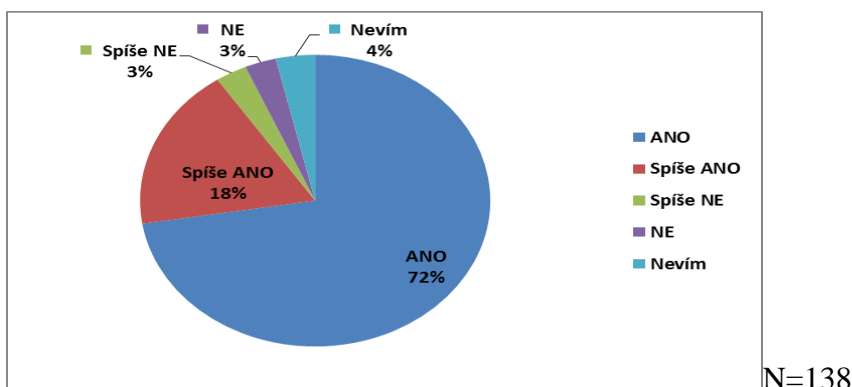
Osmdesát šest dětí nemá, nebo spíše nemá problém zapojit se do skupiny vrstevníků. Dvě procenta dětí mají problém zapojit se do skupiny a deset procent má spíše problém zapojit se mezi ostatní vrstevníky. Dvě procenta respondentů neznalo na otázku odpověď.

Graf číslo 20 vyhodnocení otázky: Tráví Vaše dítě dostatek času na čerstvém vzduchu?



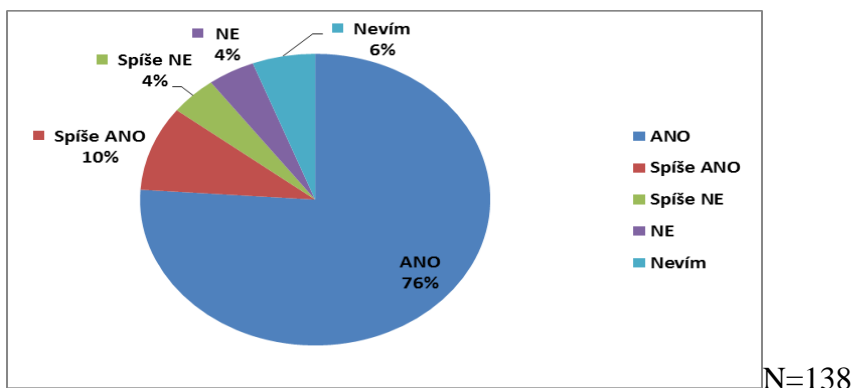
Padesát dva procent dětí tráví dostatek času na čerstvém vzduchu, třicet osm procent dětí spíše tráví dostatek času na čerstvém vzduchu. Sedm procent dětí spíše netráví dostatek času na čerstvém vzduchu a tři procenta rodičů neznalo odpověď na položenou otázku.

Graf číslo 21 vyhodnocení otázky: Vytváříte u Vašeho dítěte vztah k pohybové aktivitě?



Sedmdesát dva procent rodičů, vede děti k pohybové aktivitě, osmnáct procent spíše vede děti k pohybové aktivitě. Šest procent rodičů vztah k pohybové aktivitě u svých dětí nevytváří. Čtyři procenta rodičů, dokázaly odpovědět na danou otázku.

Graf číslo 22 vyhodnocení otázky: Považujete pohyb a sport za důležitou součást lidského života?



Sedmdesát šest procent rodičů dětí předškolního věku považuje pohyb jako důležitou součást lidského života. Deset procent spíše považuje pohyb za důležitý. Osm procent nepovažuje pohyb za důležitou součást lidského života a šest procent rodičů odpovědělo, že neví.

Diskuze

Životní styl se odráží na kvalitě života každého člověka. Dospělí lidé si sami volí, jak se budou stravovat, kdy se hýbat, jak odpočívat. Děti v předškolním věku o tomto rozhodovat nemohou nebo neumí. Nemají schopnosti se sami rozhodovat na základě informací o zdravém životním stylu, vlastně tyto informace ani nemají. Záleží především na rodičích, jakým směrem své dítě v oblasti životních stylů vedou, jakým jsou jim příkladem. Z tohoto důvodu jsem volila jako cílovou skupinu dotazníkového šetření rodiče dětí předškolního věku. Mnoho autorů např. (Havlínová, 2005), (Fraňková, 2000) spojuje nevhodný životní styl s obezitou dětí, která je dle všeobecného mínění odborníků i dětských lékařů strašákem dnešní doby. Pohodlnost, nesprávná strava, málo pohybu, dlouhé sezení u televize či počítače, tak dle autorů např. vypadá den v mnoha českých rodinách. Všeobecná zdravotní pojišťovna uvádí, že nadváha nebo obezita postihuje v České republice 20 – 30 procent dětí.

Každý den se při své práci setkávám s různými postoji rodičů k určitým otázkám, které jsem v dotazníku uvedla. Velmi mě zajímalo, zda rodiče budou odpovídat dle mých predikcí, které jsem na počátku výzkumu stanovila. Tyto predikce jsem vyhodnotila dle výsledků dotazníkového šetření (viz. 6.2.1.) Hodnota predikce je můj osobní názor, na to jak budou rodiče dětí odpovídat. Hodnota skutečnosti je součet kladných odpovědí z dotazníkového šetření. Tedy odpovědí ano a spíše ano na danou otázku.

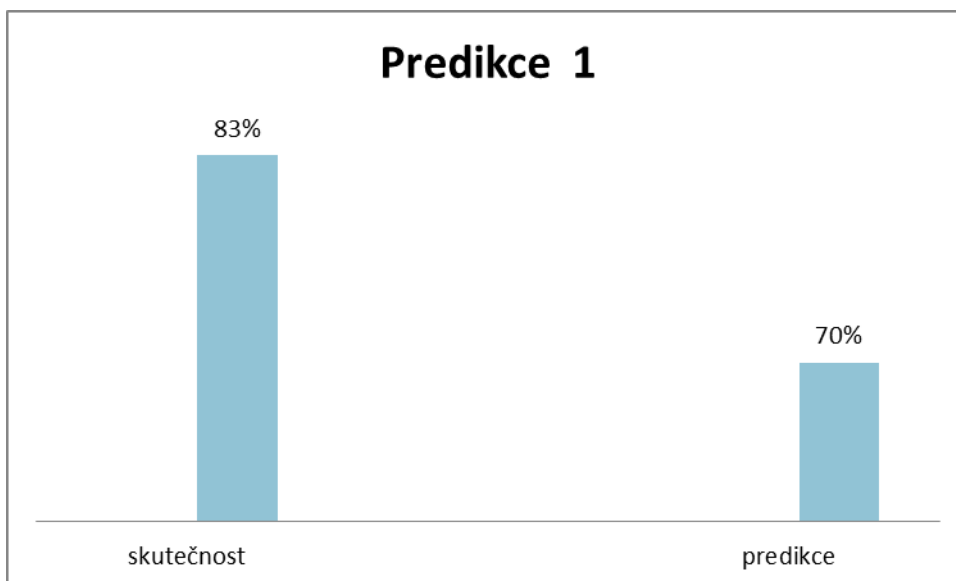
Predikce číslo 1

Předpokládám, že minimálně sedmdesát procent dotazovaných se bude nějakým způsobem zajímat o zdravý životní styl.

Skutečnost:

Tuto predikci jsem ověřovala otázkou číslo 1. Mé tvrzení se potvrdilo, osmdesát tři procent dotazovaných se zajímá o zdravý životní styl.

Graf A, výsledky predikce číslo 1



Predikce číslo 2

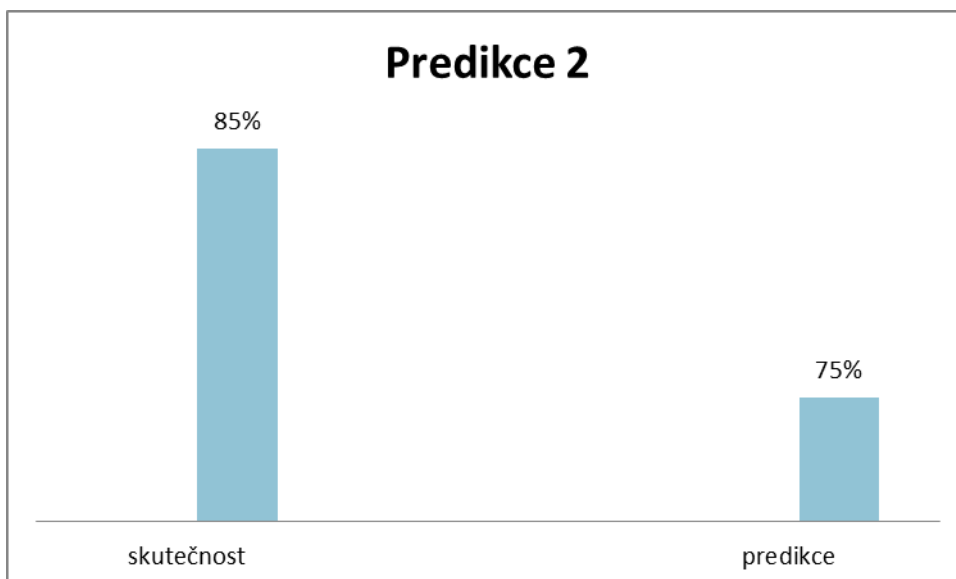
Předpokládám, že pevný režim dne budu mít alespoň sedmdesát pět procent dětí dotazovaných rodičů.

Skutečnost:

Osmdesát pět procent dětí dotazovaných rodičů dodržují nebo spíše dodržují pevný denní režim.

Má predikce se potvrdila. Tuto Prognózu jsem zjišťovala otázkou číslo 5.

Graf B, výsledky predikce č. 2



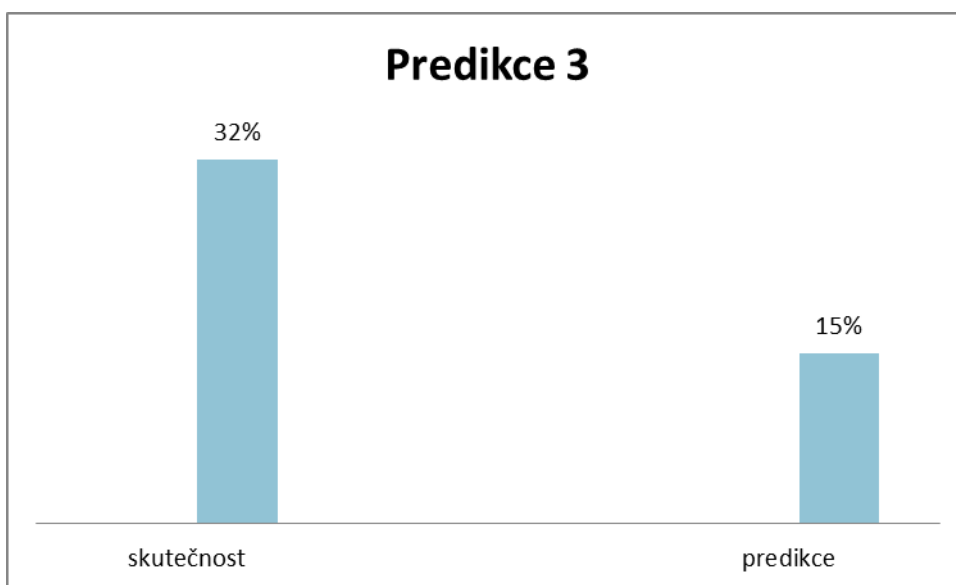
Predikce číslo 3

Domnívám se, že patnáct procent a více dětí bude mít problém s běžnou stravou a půjde většinou o děti, jejichž rodiče netrvají na tom, aby jedlo jídla, která zprvu odmítá.

Skutečnost:

Touto predikcí se zabývala otázka č. 10. Mé tvrzení se potvrdilo, dokonce až třicet dva procent dětí má problémy s běžnou stravou, a více než polovina rodičů, těchto dětí odpovědělo na otázku č. 8 (Trváte na tom, aby dítě jedlo i jídla, která zprvu odmítá, nebo jí dítě většinou jen to co chce?) pozitivně.

Graf C, výsledky predikce č. 3



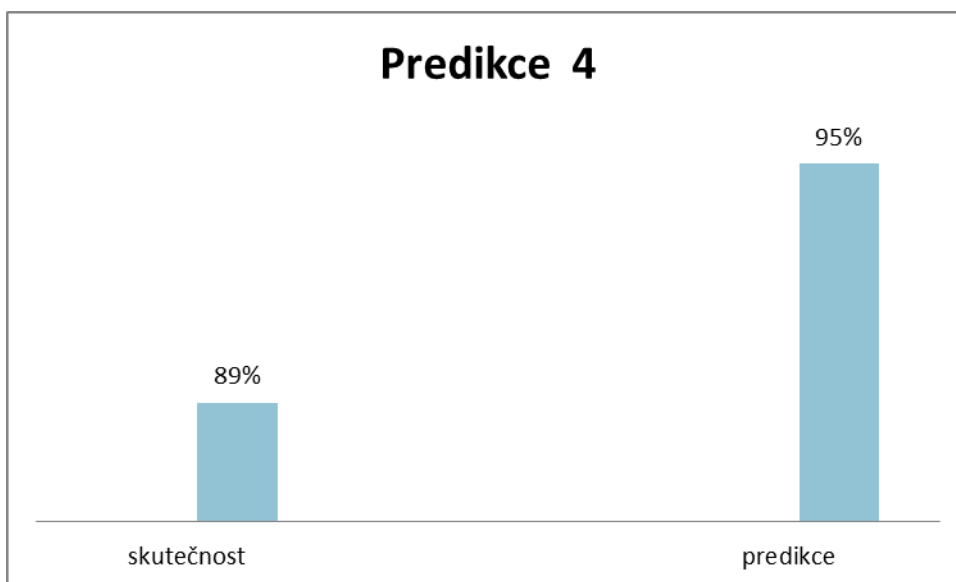
Predikce číslo 4

Domnívám se, že devadesát pět procent rodičů bude dbát na dodržování hygienických návyků dítěte, ale menší procento rodičů, dá svému dítěti dostatek času pro tyto činnosti.

Skutečnost:

Tuto predikci, jsem zjišťovala otázkou číslo č. 11. Tato predikce se potvrdila, devadesát devět procent rodičů dbá na dodržování hygienických návyků. Otázkou č. 13 jsem zjišťovala, zda dávají dostatek času pro samoobslužné činnosti. Má predikce, se potvrdila, osmdesát devět procent rodičů dává čas dětem pro tyto činnosti.

Graf D, výsledky predikce č. 4



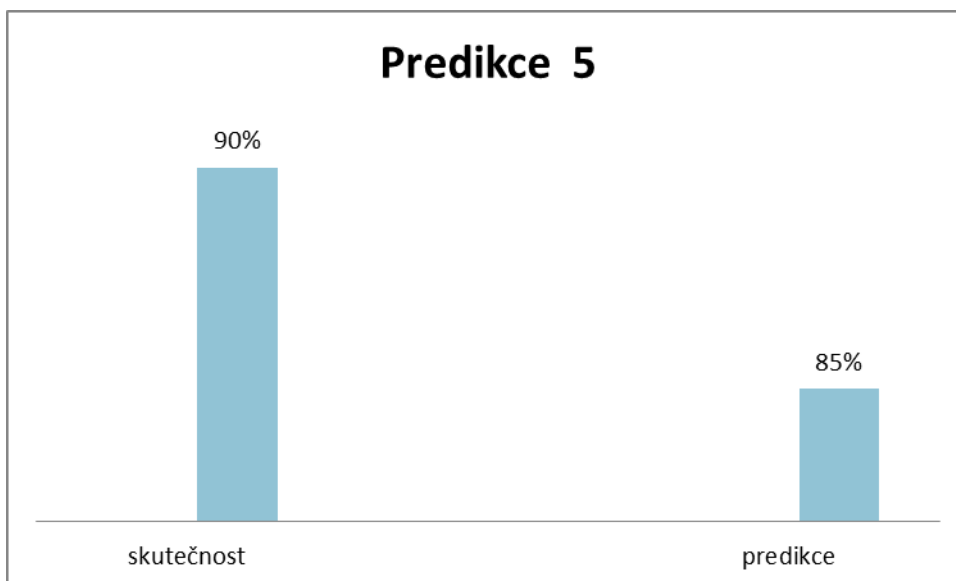
Predikce číslo 5

Domnívám se, že minimálně osmdesát pět procent bude vědět, že stres na děti působí negativně a může ovlivňovat jeho emoce a nálady.

Skutečnost:

Devadesát procent rodičů se domnívá, že stres negativně působí na emoce dítěte, má prognóza se potvrdila. Otázka č. 14 se zabývala touto Predikcí.

Graf E, výsledky predikce č. 5



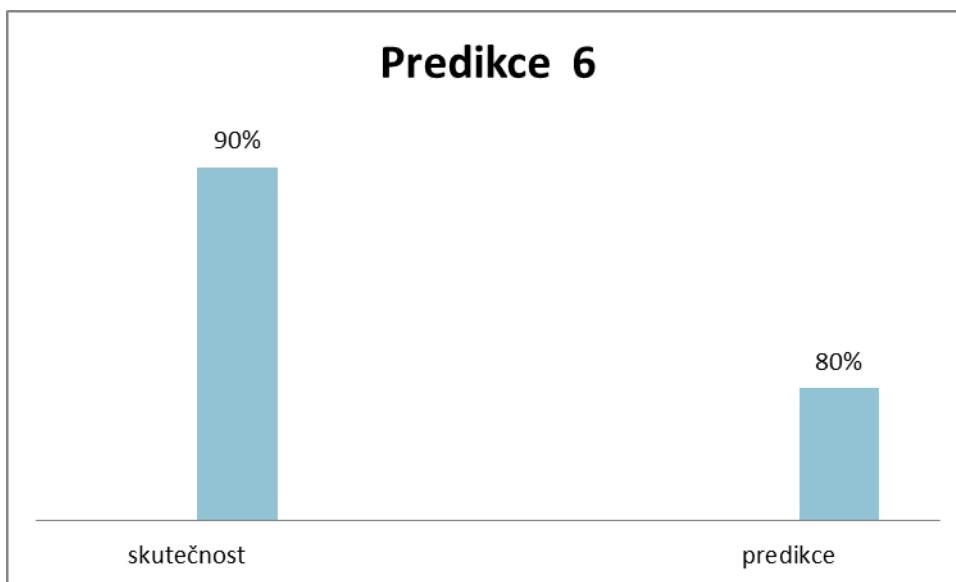
Predikce číslo 6

Domnívám se, že osmdesát procent rodičů vede své děti k pohybové aktivitě.

Skutečnost:

Touto predikcí se zabývala otázka č. 21. Toto tvrzení se se potvrdilo, devadesát procent rodičů se snaží vytvářet vztah k pohybové aktivitě.

Graf F, výsledky predikce č. 6



ZÁVĚR

Bakalářská práce Zdravý životní styl je zaměřena na podporu a nastínění nejdůležitějších faktorů podpory zdravého životního stylu u dětí v předškolním věku. Práce je rozdělena na čas teoretickou, kde je může čtenář získat teoretické poznatky o vlivech, které jsou klíčové pro rozvoj a udržování zdravého životního stylu u dětí v předškolním věku. Věnuje se dvou nejdůležitější místům, kde dítě tráví čas, tedy v rodině a v mateřské škole. Posuzuje vliv těchto prostředí na rozvoj zdravého životního stylu u dětí. Teoretická část se zabývala studií názorů na tuto problematiku. Cílem výzkumu, bylo zjistit, jak se k životnímu stylu staví rodiče dětí, tudíž ti nejdůležitější, s největším vlivem na něj. Ti, kdo v dětech podporují nebo naopak nevytváří vztah ke zdravému životnímu stylu. Z výskumného šetření vyplynulo že, většina dotazovaných rodičů, chápe postupy, které vedou ke zdraví a zdravým upevňujícím návykům. S výsledky výzkumu byly příznivé. Rodiče si uvědomují důležitost předškolního věku a jeho specifík ve formování návyků a postojů dětí ke stravě, pohybu, odpočinku, dennímu režimu, psychické a sociální pohodě svých dětí. Domívám se že trend ve zdravém životním stylu bude dále postupovat správným směrem. Osvětová činnost a aktuálnost tématu tomu velmi přispívají. Lidé si začínají čím dál více uvědomovat důležitost vytváření a udržování zdravých životních návyků, v souvislosti s jejich vlastním zdravotním stavem, předcházením různých onemocnění či civilizačních chorob. Můžeme předpokládat, že návyky a názory, které se správně vloží do předškolních dětí, budou dále rozvíjet, přijmou je za své a budou je dodržovat i v dalších etapách svého života.

Souhrn

Bakalářská práce se zaměřuje na zdravý životní styl u dětí v předškolním věku. Teoretická část popisuje oblasti, které jsou klíčové pro zdravý vývoj dítěte předškolního věku. Jedná se o pohybovou, výživovou, psychickou a sociální stránku, režim dne a hygienu. Zdůrazňuje důležitost výchovy ke zdraví v rodině i mateřské škole.

Praktická část nabízí názory rodičů dětí předškolního věku k této problematice, jejich postoje k výchově a vedení dětí. Dozvíte se, zda je pro ně důležité a potřebné vést děti ke zdravému životnímu stylu.

Klíčová slova

Předškolní věk, zdravý životní styl, rodina, mateřská škola, vývoj dítěte, výživa, pohyb, psychika, sociální pohoda, denní režim, odpočinek, hygiena.

Summary

The subject of this thesis are children of preschool age and their healthy life style.

The theoretical part gives a general information about motion, nutrition, psychological and social aspects, their daily routine and hygiene. The underlines sense is education to health in family as in kindergarten.

The practical part offers parents opinion of preschool children, their attitude to education and supervising of children.

Finally you get wind, whether is significant and necessary lead children to healthy life style.

Key words:

preschool age, healthy life style, family, kindergarten, child development, nutrition, motion, psyche, social peace, daily routine, rest, hygiene.

REFERENČNÍ SEZNAM

Seznam použité literatury

BOROVÁ, Blanka, 1998. *Cvičíme s malými dětmi: náměty pro rozvoj pohybových dovedností dětí od 3 do 8 let*. Praha: Portál. ISBN 8071782238.

BRIERLEY, John Keith, 2000. *7 prvních let života rozhoduje*: [nové poznatky o vývoji mozku a výchova dítěte]. Praha: Portál. ISBN 8071784842.

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA, 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada. ISBN 9788024732138.

DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2002. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]. Praha: Portál. ISBN 8071786934.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jiří ODEHNAL a Jana PAŘÍZKOVÁ, 2000. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio. ISBN 8086009327.

HAVLÍNOVÁ, Miluše, 1995. *Zdravá mateřská škola*. Praha: Portál. ISBN 8071780480.

HENDL, Jan, 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 9788073674854.

CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu. Základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing. ISBN 9788024713694.

KOPŘIVA, Pavel, 1996. *Naše mateřská škola na cestě ke zdraví, druhá část modelového projektu Zdravá mateřská škola*. Kroměříž: Spirála. ISBN 8090187323.

LISÁ, L., KŇOURKOVÁ M., 1986. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*, Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství.

MATĚJČEK, Zdeněk, 1992. *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 8004252362.

MATĚJČEK, Zdeněk, 2007. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál. ISBN 9788073673253.

MATĚJČEK, Zdeněk, 2005. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa, základní duševní potřeby dítěte, dítě a lidský svět*. Praha: Grada. ISBN 8024708701.

MARÁDOVÁ, E., STŘEDA, L., ZIMA, T., 2010. *Vybrané kapitoly o zdraví (eBook ve formátu pdf)*, Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta. ISBN: 9788072904815

MARINOV, Zlatko, 2011. *S dětmi proti obezitě: o co obtížnější je léčba obezity, o to jednodušší je prevence jejího vzniku!*. Praha: IFP Publishing & Engineering. ISBN 9788087383094.

PRŮCHA, Jan a Eliška WALTEROVÁ, 1998. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. ISBN 8071782521.

SMOLÍKOVÁ, K., 2004. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze. ISBN 8087000005.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 9788024621531.

WASSENBAUER Stanislav a kolektiv, 2001. *Výchova ke zdraví pro vyšší zdravotnické školy a střední školy*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 8070711728.

BABY ONLINE Praktický průvodce moderních rodičů [online] © 2007–2015 [cit. 2014–12–27].
Dostupné z: <http://www.babyonline.cz/>

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ČESKÉ REPUBLIKY [online] © 2015
[cit. 2015–03–01]. Dostupné z: <http://www.vzp.cz/>

Seznam použitých symbolů a zkratek

s.	strana
WHO	World Health Organization - Světová zdravotnická organizace
aj.	a jiné
MŠ	mateřská škola
ml.	mililitry
tzv.	tak zvaný
apod.	a podobně
spol.	společenských
tj.	to je
%	procent

Seznam obrázků

Obrázek č. 1

Výšečové grafy 1- 22, grafické znázornění získaných dat.

Obrázek č. 2

Sloupcové grafy A-F, grafické znázornění predikcí

Seznam příloh

Příloha č. 1. Dotazník pro rodiče

Příloha č. 2. Ukázka vyplněného dotazníku

Příloha č. 1. Ukázka dotazníku v grafické podobě

Dobrý den,

jmenuji se Alena Grolmusová a jsem učitelkou v mateřské škole a zároveň jsem i studentkou třetího ročníku Univerzity Palackého v Olomouci. V rámci své bakalářské práce, která se zabývá zdravým životním stylem u dětí předškolního věku, bych Vás chtěla požádat o vyplnění následujícího dotazníku. Vaše odpovědi mi velice pomohou k řešení problematiky mé bakalářské práce. Mohu vás ujistit, že dotazník je zcela anonymní a výsledky budou využity pouze pro účel mé bakalářské práce. Otázku si prosím, vždy pečlivě přečtěte a vyberte jednu odpověď. Předem Vám děkuji za ochotu a za Váš čas, který jste věnoval/a vyplnění dotazníku.

Zdravý životní styl: lze chápat jako zdravý způsob života, který vede k minimalizaci rizik onemocnění a upevnění zdraví - Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne jen pouhá nepřítomnost nemoci či slabosti (WHO 1948)

WHO – World Health Organization - Světová zdravotnická organizace

OBECNÉ OTÁZKY:

Zajímáte se o zdravý životní styl?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Myslíte si, že výchova ke zdravému životnímu stylu je potřebná již u dětí předškolního věku?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Myslíte si, že zdravý životní styl je prioritní hodnotou v dnešní společnosti?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Myslíte si, že špatné návyky rodičů mohou negativně působit na zdraví dětí?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

REŽIM DNE: (Pod pojmem Režim dne si představíme rozvrh dne od probuzení po spánek s ohledem na daný způsob a styl života, zahrnuje stravování, pohyb, odpočinek a spánek).

Má Vaše dítě pevný režim dne?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Považujete za důležitý pevný režim dne u Vašeho dítěte?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

STRAVA:

Dbáte na zdravou a vyváženou stravu u Vašeho dítěte?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Trváte na tom, aby dítě jedlo i jídla, která zprvu odmítá, nebo jí dítě většinou jen to co chce?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Vyhovuje Vám jídelníček v MŠ?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Má Vaše dítě problém jíst běžnou stravu (nechutná mu, vybírá)?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

HYGIENA, SEBEOBSLUHA:

Dbáte na dodržování hygienických návyků dítěte?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Vedete své dítě k co největší samostatnosti při samoobslužných činnostech?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Dáváte svému dítěti dostatek času pro tyto činnosti?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

DUŠEVNÍ POHODA:

Myslíte si, že stres může negativně působit na emoce dítěte a jeho nálady?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Vytváříte svému dítěti podmínky pro rozvoj zdravého sebevědomí?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Dbáte ve výchově svého dítěte na dodržování a vytváření pravidel?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

SOCIÁLNÍ POHODA:

Stýká se Vaše dítě s vrstevníky i mimo MŠ?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Učíte Vaše dítě zodpovědnosti za jeho chování?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Má Vaše dítě problémy zapojit se do skupiny vrstevníků?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

POHYB:

Tráví Vaše dítě dostatek času na čerstvém vzduchu?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Vytváříte u Vašeho dítěte vztah k pohybové aktivitě?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Považujete pohyb a sport za důležitou součást lidského života?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Příloha č. 2. Ukázka vyplněného dotazníku

Dobrý den,

Jmenuji se Alena Grolmusová a jsem učitelkou v mateřské škole a zároveň jsem i studentkou třetího ročníku Univerzity Palackého v Olomouci. V rámci své bakalářské práce, která se zabývá zdravým životním stylem u dětí předškolního věku, bych Vás chtěla požádat o vyplnění následujícího dotazníku. Vaše odpovědi mi velice pomohou k řešení problematiky mé bakalářské práce. Mohu vás ujistit, že dotazník je zcela anonymní a výsledky budou využity pouze pro účel mé bakalářské práce. Otázku si prosím, vždy pečlivě přečtěte a vyberte jednu odpověď. Předem Vám děkuji za ochotu a za Váš čas, který jste věnoval/a vyplnění dotazníku.

Zdravý životní styl: lze chápat jako zdravý způsob života, který vede k minimalizaci rizik onemocnění a upevnění zdraví - Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne jen pouhá nepřítomnost nemoci či slabosti (WHO 1948)

WHO – World Health Organization - Světová zdravotnická organizace

OBECNÉ OTÁZKY:

Zajímáte se o zdravý životní styl?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Myslíte si, že výchova ke zdravému životnímu stylu je potřebná již u dětí předškolního věku?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Myslíte si, že zdravý životní styl je prioritní hodnotou v dnešní společnosti?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Myslíte si, že špatné návyky rodičů mohou negativně působit na zdraví dětí?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

REŽIM DNE: (Pod pojmem Režim dne si představíme rozvrh dne od probuzení po spánek s ohledem na daný způsob a styl života, zahrnuje stravování, pohyb, odpočinek a spánek).

Má Vaše dítě pevný režim dne?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Považujete za důležitý pevný režim dne u Vašeho dítěte?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

STRAVA:

Dbáte na zdravou a vyváženou stravu u Vašeho dítěte?

~~ANO~~ SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Trváte na tom, aby dítě jedlo i jídla, která zprvu odmítá, nebo jí dítě většinou jen to co chce?

~~ANO~~ SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Vyhovuje Vám jídelníček v MŠ?

~~ANO~~ SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Má Vaše dítě problém jíst běžnou stravu (nechutná mu, vybírá)?

~~ANO~~ SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

HYGIENA, SEBEOBSLUHA:

Dbáte na dodržování hygienických návyků dítěte?

~~ANO~~ SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Vedete své dítě k co největší samostatnosti při sebeobslužných činnostech?

~~ANO~~ SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Dáváte svému dítěti dostatek času pro tyto činnosti?

~~ANO~~ SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

DUŠEVNÍ POHODA:

Myslíte si, že stres může negativně působit na emoce dítěte a jeho nálady?

~~ANO~~ SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Vytváříte svému dítěti podmínky pro rozvoj zdravého sebevědomí?

~~ANO~~ SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Dbáte ve výchově svého dítěte na dodržování a vytváření pravidel?

~~ANO~~ SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

SOCIÁLNÍ POHODA:

Stýká se Vaše dítě s vrstevníky i mimo MŠ?

~~ANO~~ SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Učíte Vaše dítě zodpovědnosti za jeho chování?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Má Vaše dítě problémy zapojit se do skupiny vrstevníků?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

POHYB:

Tráví Vaše dítě dostatek času na čerstvém vzduchu?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Vytváříte u Vašeho dítěte vztah k pohybové aktivitě?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

Považujete pohyb a sport za důležitou součást lidského života?

ANO SPÍŠE ANO SPÍŠE NE NE NEVÍM

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Alena Grolmusová
Katedra:	Antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	Mgr. Petr Zemánek Ph.D.
Rok obhajoby:	2015
Název práce:	Zdravý životní styl u dětí předškolního věku
Název v angličtině:	Healthy lifestyle support preschoolers
Anotace práce:	Bakalářská práce se zaměřuje na zdravý životní styl u dětí v předškolním věku. Teoretická část popisuje oblasti, které jsou klíčové pro zdravý vývoj dítěte předškolního věku. Jedná se o pohybovou, výživovou, psychickou a sociální stránku, režim dne a hygienu. Zdůrazňuje důležitost výchovy ke zdraví v rodině i mateřské škole. Praktická část nabízí názory rodičů dětí předškolního věku k této problematice, jejich postoje k výchově a vedení dětí. Dozvíte se, zda je pro ně důležité a potřebné vést děti ke zdravému životnímu stylu.
Klíčová slova:	Předškolní věk, zdravý životní styl, rodina, mateřská škola, vývoj dítěte, výživa, pohyb, psychika, sociální pohoda, denní režim, odpočinek, hygiena.
Anotace v angličtině:	The subject of this thesis are children of preschool age and their healthy life style. The theoretical part gives a general information about motion, nutrition, psychological and social aspects, their daily routine and hygiene. The underlines sense is education to health in family as in kindergarten. The practical part offers parents opinion of preschool children, their attitude to education and supervising of children. Finally you get wind, whether is significant and necessary lead children to healthy life style.
Klíčová slova v angličtině:	Preschool age, healthy life style, family, kindergarten, child development, nutrition, motion, psyche, social peace, daily routine, rest, hygiene.

