

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Katedra primární a preprimární pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE
Výchova ke zdraví u dětí předškolního věku
Bc. Kristýna Baborová

Olomouc 2024

doc. PaedDr. Miluše Rašková, Ph. D.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Výchova ke zdraví u dětí předškolního věku“ vypracovala samostatně a použila jen uvedené odborné literatury a prameny uvedené v seznamu literatury a ostatních zdrojů.

V Kralovicích dne

Bc. Kristýna Baborová

Chtěla bych poděkovat vedoucí mé diplomové práce doc. PaedDr. Miluši Raškové, Ph. D., za odborné rady, připomínky a konzultace, které mi umožnila během zpracování mé diplomové práce.

Děkuji také celé své rodině za podporu při studiu. Na závěr chci poděkovat i všem respondentům, kteří se zodpovědně zapojili do výzkumného šetření.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Kristýna Baborová
Katedra:	Primární a preprimární pedagogika
Vedoucí práce:	Doc. PaedDr. Miluše Rašková, Ph. D.
Rok obhajoby:	2024

Název práce:	Výchova ke zdraví u dětí předškolního věku
Název v angličtině:	Health education for children of preschool age
Zvolený typ práce:	Kombinace typů
Anotace práce:	<p>Diplomová práce je zaměřena na problematiku zdravého životního stylu u dětí předškolního věku. V části teoretické je popsán pojem předškolní dítě a dále jsou charakterizovány jednotlivé oblasti, které jsou důležité pro správný vývoj dítěte a zdravý životní styl. Zmíněná je také výchova ke zdraví v mateřské škole a vhodné metody pro realizaci výuky. Praktická část je zaměřena na zdravý životní styl, konkrétně stravování v různých mateřských školách a je založena na analýze výsledků z dotazníkového šetření. Následně je navržen výukový materiál pro mateřské školy.</p>
Klíčová slova:	Zdravý životní styl, předškolní dítě, mateřská škola, zdraví, nemoc, zdravá strava, výchova ke zdraví, životní styl

<p>Anotace v angličtině:</p>	<p>The diploma thesis is focused on the issue of a healthy lifestyle for children of preschool age. In the theoretical part, the concept of a preschool child is described and the individual areas that are important for the proper evolution of the child and a healthy lifestyle are further characterized. Health education in kindergarten and suitable methods for teaching are also mentioned. The practical part is focused on a healthy lifestyle, specifically meals in various kindergartens, and is based on the analysis of the results of a questionnaire survey. Subsequently, teaching material for kindergartens is designed.</p>
<p>Klíčová slova v angličtině:</p>	<p>Healthy lifestyle, preschool child, kindergarten, health, disease, healthy food, health education, lifestyle</p>
<p>Přílohy vázané v práci:</p>	<p>Dotazník pro učitele mateřských škol</p>
<p>Rozsah práce:</p>	<p>87 stran</p>
<p>Jazyk práce:</p>	<p>Čeština</p>

ÚVOD.....	1
I TEORETICKÁ ČÁST	3
1 VYMEZENÍ POJMU PŘEDŠKOLNÍ DÍTĚ	4
1.1 VÝVOJ MOTORIKY	5
1.2 VÝVOJ KOGNITIVNÍCH (POZNÁVACÍCH) FUNKCÍ.....	6
1.3 STRAVOVACÍ NÁVYKY	9
2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	11
2.1 DEFINICE ZDRAVÍ.....	11
2.2 DEFINICE NEMOCI	12
3 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE	13
3.1 MATEŘSKÁ ŠKOLA	13
3.2 KURIKULUM PODPORY ZDRAVÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE.....	14
3.3 ZDRAVÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA.....	15
3.4 ZDRAVÁ ABECEDA	17
3.5 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ V RVP	18
4 ZÁKLADNÍ ASPEKTY VÝŽIVY DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍ VĚKU	20
4.1 ZDRAVÁ VÝŽIVA	20
4.2 TUKY	22
4.3 SACHARIDY	23
4.4 BÍLKOVINY	24
4.5 VITAMÍNY	24
4.6 PITNÝ REŽIM	25
5 METODY VZDĚLÁVÁNÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE.....	26
5.1 METODA VYPRÁVĚNÍ	26
5.2 METODA DISKUZE	26
5.3 METODA OTÁZEK	27
5.4 METODA HRA.....	27
5.5 METODA DEMONSTRAČNÍ (PŘEDVEDENÍ).....	28
5.6 METODA DOVEDNOSTNĚ PRAKTICKÁ	29
II EMPIRICKÁ ČÁST	30
6 ÚVOD DO VÝZKUMNÉ ČÁSTI	30
6.1 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	30
6.2 ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT	30
6.3 DISKUZE A INTEPRETACE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	63
6.4 VÝUKOVÝ MATERIÁL K VÝCHOVĚ KE ZDRAVÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE....	64
ZÁVĚR.....	78
SEZNAM GRAFŮ	83

SEZNAM TABULEK	84
SEZNAM OBRÁZKŮ	85
SEZNAM ZKRATEK.....	86
SEZNAM PŘÍLOH	87

Úvod

Žijeme v době, která se zdá být poněkud hektická. Na spoustu věcí si neumíme najít dostatek času, a když už si přeci jen nějaký zvládneme vyšetřit, věnujeme ho úplně zbytečně věcem, které nám nepřinesou tolik užitku jako je například zdravý životní styl a kvalitně strávený volný čas. Prioritizace našeho denního časového rozvrhu je u každého jedince a každé rodiny rozdílná. Nejen ve školách, ale i všude kolem nás pozorujeme děti, na kterých je zřejmé, že jim chybí základní pozornost rodičů, dostatek péče ale i obyčejná láska rodiny. Může se to zdát jako subjektivní názor, ale osobní zkušenosti mluví za vše. To, co bylo pro předchozí generaci samozřejmostí, dnes začíná být dosti opomíjené. Mnoho dětí po vzoru svých rodičů nechce trávit volný čas venku v přírodě, sedí doma u televize, či telefonu a tabletu. Nebo naopak děti jdou z mateřské školy rovnou do zájmových kroužků, kde jsou v mnohých případech až do večera, po večeři jdou rovnou do postele a druhý den znovu to samé. I tento přístup může mít na jejich zdraví negativní vliv. Přetíženost dětí a „minutovník“ jejich volného času také nezajistí vyrovnaný rozvoj jedince. Samozřejmě, na druhé straně pak existují rodiny, které se všem svým členům věnují s maximálním nasazením a aktivně spolu tráví téměř všechny společný volný čas. To je nevyvratitelný fakt, nicméně i tato závěrečná práce reaguje na odpovědi dotazovaných respondentů a zrcadlí tak realitu všedního dne běžných rodin a jejich životního stylu.

Toto století je také dobou civilizačních chorob, mezi které například patří cévní, ale i nádorová onemocnění, infarkty myokardu, zánětlivá revmatická onemocnění kloubů, předčasné porody, potraty, vývojové vady, diabetes mellitus, obezita a jiné. Převážná část uvedených onemocnění souvisí s moderním způsobem života. Čím dál častěji se v mateřských školách setkáváme s dětskou obezitou, která může v dospělosti způsobit rozvoj dalších onemocnění

a zhoršit tak kvalitu života. Většina lidí si neuvědomuje, že včasná a správná výchova ke zdraví je jednodušší než později náprava špatného životního stylu.

Výše uvedené se tak stalo hlavním důvodem k volbě tématu mé diplomové práce - „Výchova ke zdraví u dětí předškolního věku“. Děti v tomto věku jsou výrazně ovlivnitelné a přijímají názory od dospělých jako ty správné. Hlavní role v dodržování zdravého životního stylu je spatřována především v samotné stravě a stravování. Diplomová práce má užší zaměření na samotnou zdravou stravu u dětí předškolního věku. Plnohodnotná, vyvážená a pestrá strava u člověka, konkrétně u předškolních dětí, je nejdůležitějším faktorem pro

správný vývoj, jak po tělesné stránce, tak také po stránce duševní. U předškolních dětí je nezbytné dbát na pravidelnost, dostatečný příjem energie a vyváženost jednotlivých živin. Velice důležitý je také dostatečný pitný režim a stravovací návyky, které se formulují právě u dětí v předškolním věku.

Předkládaná diplomová práce si klade za cíl definovat na základě poznatků vycházejících ze studia odborné literatury pojem předškolní dítě a zdravý životní styl. Popsat stávající situaci v mateřské škole a interpretovat ji na základě kurikulární podpory a platných legislativních norem. Vysvětlit důležité postoje k základním aspektům výživy dětí předškolního věku a následně vybrat některé hlavní aspekty pro další interpretaci. Analyzovat jednotlivé metody vzdělávání v mateřské škole, které mohou být využity pro předkládanou práci.

Předložit dotazníkové šetření, vycházející ze získaných podkladů v teoretické části práce. Dále analyzovat získaná data, sestavit tabulky výsledků a na základě nich sestavit grafy závislostí. Porovnat jednotlivé výstupy a vyvodit dílčí obecné závěry.

Navrhnout výukový materiál k výchově ke zdraví v mateřské škole, který bude prověřen v přímé pedagogické činnosti s dětmi v mateřské škole. K definici cílů v diplomové práci je využita Bloomova taxonomie kognitivních cílů.

Diplomová práce je při samotném zpracování rozdělena do několika částí. První část je čistě teoretická. Zabývá se charakteristikou předškolního dítěte, které je pro nás, jako učitelky a učitele v mateřské škole, při naší práci tím hlavním sledovaným objektem. Je zde rozebrán vývoj hrubé a jemné motoriky, vývoj kognitivních, poznávacích funkcí a stravovací návyky. V další kapitole se dozvíme o samotném zdravém životním stylu, co znamená zdraví, co nemoci a jak to spolu úzce souvisí. Další kapitola je věnována výchově ke zdraví v mateřských školách. Jsou zde podrobněji popsány projekty s alternativním zaměřením na zdravou výchovu, do kterých se mohou mateřské školy zapojit. Další kapitola klade důraz na zdravý životní styl a také na životní aspekty výživy dětí pro předškolní dítě. Podrobněji jsou analyzovány tuky, sacharidy, bílkoviny, vitamíny a také již zmiňovaný a výše uvedený pitný režim. Pátou, předposlední oblastí teoretické části, jsou konkrétně popsány metody vzdělávání v mateřské škole, které pedagogičtí pracovníci mohou využívat při vzdělávání dětí. Poslední částí předkládané diplomové práce je část empirická, která obsahuje kompletní zpracování dotazníkového šetření.

I Teoretická část

V teoretické části jsou uváděny základními pojmy, které prolínají celou diplomovou prací. Nejvíce je však zaměřeno na charakteristiku předškolního dítěte a jeho samotný vývoj. Také je věnována pozornost zdravému životnímu stylu, jeho vnímání, a především podpora jeho rozvoje. Velice zajímavě se jeví popis alternativních programů zabývajících se výchovou ke zdraví, do kterých se různé mateřské školy zapojují. V neposlední řadě je sledována propojenost rámcově vzdělávacího programu předškolního věku se samotnou výukou a uplatněním v mateřské škole.

1 Vymezení pojmu předškolní dítě

Děti předškolního věku jsou všechny děti ve věku od 3 let až po nástup do základní školy. Většinou se jedná o děti do věku 6 let anebo krátce poté, kdy má dítě navržený a následně realizovaný odklad povinné školní docházky. Toto období tedy není zakončeno věkem, ale nástupem do základní školy, tedy sociální zralostí. Podle Matějčka, (Matějček, 2005) je citový vývoj u předškoláků velmi důležitý pro vytváření a formování samotné osobnosti. Dítě potřebuje určitý pocit jistoty a bezpečí, podporovat sebevědomí a postupně si osvojovat základní společenská pravidla v chování. Podpora sebevědomí je důležitá z hlediska citového vývoje u dítěte předškolního věku. Dítě potřebuje být často chváleno a povzbuzováno ve všech aktivitách a všech oblastech, což rozvíjí jeho sebevědomí. Pocit bezpečí a jistoty dítě získává lásku od druhých, konkrétně je důležitá láska od rodiny. V tomto období je samozřejmostí, že dítě umí pozdravit a poděkovat.

Často je toto období označováno jako období hry a rozkvětu. Hra je nejdůležitější činností v dětském věku, prostřednictvím hry a herních činností se rozvíjejí všechny psychické funkce jako je fantazie, řečové schopnosti, tvořivost apod. Dítě v předškolním věku se už věnuje společným hrám s kamarády, lépe s vrstevníky, nebo s dospělými. Dítě objevuje a poznává svět.

V tomto věku dochází ke změně proporcí těla. Dítě začíná být více obratné, zlepšuje se celková koordinace těla, hrubá i jemná motorika se zdokonaluje. Je velmi důležité dbát na správné držení těla tak, aby nedošlo k odchýlení od normálu. Podle Matějčka (Matějček, 2005) se dítě v tomto období učí jezdit na kole s balančními kolečky, chodit po schodech, a přitom střídat pravou a levou nohu, skákat snožmo, i skákat na jedné noze. Dále se také učí lézt po žebříku, házet a zároveň chytat míč. Později se naučí jezdit na již zmiňovaném kole, ale už bez pomocných koleček, pod podmínkou, kdy už získá jistotu. Naučí se plavat, bruslit a také lyžovat. Kvalita pohybů se zvyšuje. U dětí v předškolním věku se zlepšuje i jemná motorika. Začíná být zručnější než v předchozím období. Dítě dokáže postavit složitější stavbu z kostek, zlepšují se stavby při hře například na pískovišti. Začíná si osvojovat hygienické, pracovní a také společenské návyky. Děti v tomto období se osamostatňují. Naučí si čistit zuby, používat toaletu, oblékají a svlékají si oblečení. K tomuto posunu patří i samostatnost při stolování, tudíž i dovednost najíst se celým příborem. V souvislosti s celkovým, správným vývojem dítěte je velmi důležité dbát na vyváženou, pravidelnou a pestrou stravu. Dítě kopíruje a napodobuje životní styl od svých nejbližších, tudíž je velmi důležité je vést správným směrem.

1.1 Vývoj motoriky

V předškolním období u dítěte probíhá výrazná přeměna tělesné stavby. K největším změnám dochází kolem 5. roku života dítěte, kde se dětem rozděluje trup na hrudní a břišní, proto jsou děti štíhlejší. K hodnocení tělesné vyspělosti dítěte a jeho způsobilosti pro školní docházku se zjišťuje, zda dítě prošlo přeměnou postavy. Nejjednodušší pomůcka pro toto zjištění je tzv. filipínská míra, která porovnává délku horní končetiny vzhledem k velikosti hlavy. Hlava v tomto období totiž roste pomalu, zatímco růst končetin je rychlejší (Matějček, 2005). Důležitá je určitá posloupnost, žádná z fází se nedá ani přeskočit, ani urychlit, protože jsou závislé na postupném zrání struktur centrálního nervového systému. Jsou to určité fáze, které na sebe vzájemně navazují a rozvíjí se tím hrubá motorika, s tím je úzce spjata jemná motorika, motorika mluvidel a motorika očního pohybu. (Bednářová a Šmardová, 2015). Langmeier a Krejčířová (Langmeier, Krejčířová, 2006) tvrdí, že vývoj motoriky nemusí být ovlivněny nejen věkem, ale také vnějšími podmínkami. Je důležité, jak k samotné podpoře vývoje dítě přistupují rodiče. Pro zdravý vývoj dítěte je nepostradatelný dostatek pohybu, neboť ovlivňuje jednotlivé orgány, působí na vnitřní prostředí, koordinuje funkce mezi orgány i mezi organismem jako celkem. Předchází obezitě, posiluje organismus a působí proti stresu. Děti by se měli podporovat přirozenou formou pohybu. Mateřská škola by se měla snažit o zajištění dostatečného spontánního pohybu a kompenzačního cvičení (dechová cvičení, zdravotní cvičení s prvky jógy), rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé a jemné motoriky, ovládnutí pohybového aparátu a tělesných funkcí. V neposlední řadě mezi vývoj motoriky, konkrétně jemné motoriky patří grafomotorika, která je předpokladem pro další rozvoj psaní v základní škole. Na konci předškolního vzdělávání by dítě mělo zvládat svislou čáru vodorovnou, také šikmou čáru, kruh, spirálu, vlnovku. Dále by mělo zvládat horní a spodní smyčku, horní a spodní oblouk. Důležitý je správný úchop tužky, postavení ruky, uvolnění a tlak na podložku, plynulost tahů, vybarvování ploch bez přetahování, nedotažení nebo jen odbytí. Další schopností je napodobení geometrických tvarů, také schopnost správně nakreslit postavu, nejlépe mužského pohlaví, která bude ve správných proporcích, kde také budou vidět oči, uši a pět prstů. Sledujeme také laterální ruku. Pozorujeme, kterou ruku má dítě dominantní, také sledujeme, kterou rukou dítě provádí běžné činnosti například navlékání korálků, skládání mozaiky, hod míčem, stříhání a jiné aktivity.

1.2 Vývoj kognitivních (poznávacích) funkcí

Výraz kognitivní pochází z latinského slova „cognitio“, označuje všechny duševní schopnosti související s myšlením a poznáním. Kognitivní schopnosti u dětí v předškolním věku zahrnují inteligenci, úroveň myšlení a vnímání, tvořivost, představivost a paměť. Způsob, jak se jim daří v mezilidských vztazích. Řeč se uskutečňuje pomocí myšlení a projevují se tvůrčí a rozumové činnosti. Podle Vágnerové (Vágnerová, 2000) jsou všechny vývojové změny dítěte v předškolním věku přirozené a utváří se při nich individualita každého dítěte. Jednotlivá vývojová stadia pak posuzujeme při rozhodnutí, zda je dítě již zralé a připravené na vstup do základní školy. Jedním z významných úkolů předškolního období, je tedy připravit dítě na požadavky základní školy, kvalitní příprava dítěte na základní školu je jedním z důležitých cílů výchovně vzdělávací práce, která začínají v mateřské škole. Předpoklady pro nástup do mateřské školy, které by dítě mělo zvládnout, popisuje ve své knize Zapletalová a Stodůlková, (Zapletalová, Stodůlková, 2023, s. 147). Dítě by mělo umět běhat, skákat, jezdit na tříkolce, zacházet s tužkou, pastelkami, dále by mělo mít zájem o knihy, soustředit se na vyprávění a převyprávět vyslyšený příběh. Při nástupu do mateřské školy by mělo dítě mluvit v rozvinutějších větách, vyjádřit svá přání a potřeby. Znat také nějaké básničky a písničky. Také by mělo začít být samostatné při stolování a hygieně, převážně při oblékání. Dítě, které nastupuje do mateřské školy by mělo mít zájem o domácí práce, začínat vyhledávat vrstevníky, spolupracovat při hře, respektovat okolí a umět chvíli počkat, až na ně přijde řada při jakékoliv činnosti.

Vnímání

Vnímání je pro děti předškolního věku ze všech poznávacích procesů tím nejdůležitějším. Zajišťuje mu tak přímý styk se skutečností. Dítě zkoumá své prostředí pozorněji a vytrvaleji, se zvyšujícím se věkem se projevuje jako kritický pozorovatel. Nevnímá už věci jako celek, ale prozkoumává je detailněji. (Langmeier a Krejčířová, 2006). Matějček (Matějček, 2005) ve své publikaci uvádí, že není žádnou zvláštností, když dítě hračku rozebere ještě rychleji, než si s ní stihne pohrát. Ukázkovou hračkou pro rozkládání a následný přechod ve skládání je stále populární Lego a nejrůznější puzzle. Do zrakového vnímání patří rozlišování barev, pojmenování a přiřazení základních barev, vnímání figury a pozadí, oční pohyby. V tomto období dítě lépe vidí na blízkou vzdálenost a lépe vnímá detaily. Je schopné odlišit drobný detail, vnímá a odlišuje stranově obrácené tvary, rovněž by mělo zvládat základy pravolevé orientace. Tyto schopnosti tvoří podklad pro zrakové vnímání a správné rozlišování písmen

a číslic, které jsou od sebe odlišné pouze malým detailem, tím je a – o – e, m – n, 3 – 8, nebo stranově odlišné vzhledem b – d – p, 6 – 9 (Jucovičová, Žáčková, 2014).

K vnímání zrakovému neodmyslitelně patří také vnímání sluchové, které je jaksí pomalejší a náročnější. Dítě v tomto období by se mělo naučit sluchem rozlišit slova na části a zpětně zase složit, aby později mohlo rozložit slovo na slabiky a hlásky a poté psát podle diktátu ve škole. Mělo by tedy v oblasti sluchové zvládnout proces analýzy a syntézy. Diferenciaci začátku a konec slova, souhlásky a samohlásky už děti v tomto období zvládají snadněji. Zejména na konci slov – máma, doma, nebo uprostřed slova – les, los. Děti předškolního věku už také ovládají sluchovou orientaci – určí směr přicházejícího zvuku, dokáží rozlišit intenzitu zvuku, zda je zvuk nahlas, nebo potichu, či délku trvání zvuku, zda je zvuk krátký či dlouhý. Tyto schopnosti jsou velmi důležité pro budoucí výuku na základní škole, hlavně pro psaní formou diktátového cvičení. (Jucovičová, Žáčková, 2014). Rovněž v předškolním věku dochází k zpřesňování čichové a chutňového vnímání, děti v tomto věku dokáží snadněji rozeznat hořkou chuť, slanou, sladkou a kyselou.

Pozornost a paměť

V období předškolního věku dochází u dětí k dozrávání centrální nervové soustavy, k velkému rozvoji paměti, která je podmíněna i zlepšující se schopností koncentrace pozornosti, jež má rovněž souvislost s dozráváním centrální nervové soustavy. Dle Vágnerové (Vágnerová, 2008) souvisí úroveň paměti s úrovní ostatních kognitivních schopností a se zkušeností dítěte. Zvyšuje se kapacita paměti a schopnost zapamatování nových informací. Kapacitu paměti ovlivňují u dětí hry, které jsou na to zaměřené např. pexeso. Dítě by mělo být schopno si zapamatovat větu o pěti až šesti slovech. Umět z paměti krátké básničky a písničky, popřípadě vyprávět vtipy nebo hádanky. Proto děti dokáží převyprávět pohádku, kterou jim rodiče čtou večer před spaním, dokáží převyprávět příběh podle příběhových obrázkových karet, které jsou uspořádány za sebou pomocí logické časové posloupnosti. Schopnost koncentrace pozornosti má vliv zejména na krátkodobou paměť. Pokud se dítě nedokáže po určitou dobu soustředit, nedojde k zapamatování nových informací, tím tak schopnost koncentrace pozornosti úzce souvisí se školní zralostí. Pozornost lze charakterizovat jako duševní proces, který se podílí na dalších kognitivních funkcích a tím je vnímání, myšlení a prožívání. Pozornost u dětí je zatím nestálá, děti se nedokáží soustředit na jednu věc, či v tichosti sedět a bez pohybu, ale čím jsou starší, tím se soustředěnost zlepšuje. Rozhoduje tak o školní úspěšnosti a neúspěšnosti. Je nutné zařazovat relaxační chvílky, aby se dítě lépe soustředilo. Záleží také na temperamentu dítěte, do jaké míry dítě temperament ovlivňuje.

Myšlení a řeč

Myšlení je nejsložitější kognitivní proces, při němž dochází k využívání a zpracování informací. Jucovičová a Žáčková (Jucovičová, Žáčková, 2014) ve své publikaci uvádí, že pro předškolní období je charakteristický přechod od tzv. egocentrického myšlení k myšlení názornému, konkrétnímu, předlogickému, někdy označování jako jednoduché logické myšlení. Je to tím, že se neustále zdokonaluje práce mozkové kůry, dále také všechny poznávací procesy, které přispívají ke zvýšení úrovně myšlení, zlepšování paměti a fantazie. Dítě v předškolním věku zkoumá a objevuje již vztahy a vzájemné souvislosti s věcmi. Zajímá je jejich příčina, účel, původ i význam.

Spolu s vývojem myšlení se zdokonaluje i řeč dítěte. Po osvojení čtení a psaní dochází k rozvoji slovní zásoby a dochází ke zlepšení artikulace. Pokud má dítě problémy s řečí, opožděný vývoj řeči, nebo některé hlásky nevyslovuje správně, je důležité, aby dítě včas navštívilo klinického logopeda. Dítě v tomto období by mělo správně vyslovovat všechny hlásky, toleruje se nesprávná výslovnost písmene R a Ř. V krátkosti vyprávět o rodině a zájmech, umět už správně skloňovat podstatná jména a časovat slovesa. Dítě by už mělo zvládat slova ve větě ve správném pořadí.

Řeč lze rozdělit na několik jazykových rovin:

- foneticko-fonologickou (sluchové rozlišování hlásek a jejich výslovnost)
- morfologicko-syntaktickou (užívání slovních druhů, tvarosloví a větoslovní)
- lexikálně-sémantickou (pasivní a aktivní slovní zásoba)
- pragmatickou (užití řeči v praxi – vyžádání či oznámení informace, vyjádření vztahů, pocitů, prožitků, událostí, usměrnění sociálních interakcí, konverzační schopnosti, neverbální prvky komunikace)

Představivost a fantazie

Pro toto věkové období je rovněž charakteristická bohatě rozvinutá fantazie, která v myšlení předškolního dítěte doplňuje a přetváří realitu podle svého přání tak, aby pro něj byla srozumitelná a přijatelná. Dítě uplatňuje svou fantazii nejen při námětových hrách, nýbrž v každodenních situacích, v řeči, v jednání, také ve výtvarném projevu. Děti při námětových hrách si hrají na nějakou roli a snaží se do této role zcela vcítit a napodobit ji. Mimo představivost, fantazii a kreativitu souvisí také další rozvoj kognitivní funkce a tím je magičnost. U dětí předškolního věku souvisí s dětským světem pohádek, kdy neživým

předmětům děti přisuzují lidské vlastnosti. Děti v předškolním věku reprodukuje pohádky, které rády upravují a různě si je domýšlí.

Závěrem je také nutnost říct, co by dítě mělo umět po absolvování mateřské školy a následném nástupu do základní školy. Zapletalová a Stodůlková (Zapletalová, Stodůlková, 2023, s. 151) ve své knize uvádějí, co by dítě na konci předškolního vzdělávání mělo umět. Jednou z hlavních činností je, že by dítě mělo dokázat pojmenovat vše, co je kolem něho obklopeno. Také by se mělo samostatně a smysluplně vyjadřovat, mělo by vyjadřovat své myšlenky, pocity a nápady. Naslouchat druhým, soustředit se a vyčkat, až druhý dokončí myšlenku. Dítě v tomto věku by mělo umět domlouvat se gesty, také zachytit hlavní myšlenku a převyprávět děj, příběh a pohádku. Také by se mělo učit nová slova a aktivně je používat. Před nástupem do základní školy by dítě mělo umět chápat vtip, utvořit jednoduchý rým. Zlepšovat pravolevou orientaci, chápat pojem dole, nahoře a vedle. Mělo by už poznat nějaké písmeno a číslici, poznat napsané své jméno, které je napsáno velkým hůlkovým písmem. Samozřejmostí je rozeznání základních a doplňkových barev. Pro další psaní je základem správné držení psacího náčiní. Být aktivní bez podpory rodičů, dále také chápat sociální vztahy a hodnoty. Důležité je, aby si dítě uvědomovalo nebezpečí, se kterým se může setkat. Následně si také všimnout změn a dění v nejbližším okolí, také se orientovat v čase, znát pojmy včera, dnes, zítra, ráno a večer.

Jestliže se u dítěte vyskytnou jakékoliv problémy, může se přistoupit k odkladu školní docházky. Zapletalová a Stodůlková, (Zapletalová, Stodůlková, 2023, s. 152), ve své knize uvádějí hlavní a nejčastější důvody odkladu:

- Problémy v grafomotorice a v celkovém motorickém vývoji,
- Absence znalostí přiměřených věku dítěte, opožděný mentální vývoj,
- Nedostatky v mluveném projevu, přetrvávající logopedické vady, například dyslálie a další poruchy řeči,
- Problémy v soustředění na činnosti,
- Nedostatky v somatickém vývoji a zdravotním stavu (dítě je často nemocné).

1.3 Stravovací návyky

Výživa člověka je něco víc než pouhá potrava. Vytváří pocit pohody a podílí se na stavu současného a budoucího zdraví. Je základním předpokladem pro zdravý tělesný a duševní vývoj jedince. Působí preventivně proti chorobám. Strava je zvláště důležitá v dětství. Pro zakládání vhodných stravovacích návyků na celý život je rozhodující předškolní a částečně i mladší školní

věk (Havlinová, Vencálková a kol., 2000, s. 56). Informovanost dítěte je prvním úspěšným krokem pro upevnění základní stravovacích návyků, proto je vhodné na to dbát již v mateřské škole. Strava musí být pestrá, vyvážená a plnohodnotná, odpovídající biologickým potřebám. Výživa by měla být časově rozložena během celého dne a plná energetických hodnot, důležitý je také pravidelný pitný režim. Styl výživy zakládá rodina – rodiče by měli jít dětem příkladem. Výběr potravin je zpočátku ve velké míře ovlivňován chutí či naopak nechutí. Je známo, že děti si vyberou sladkou chuť potravin před tou, která je kyselá, proto není dobré dětem násilným způsobem vnucovat konkrétní potraviny, neboť to u nich může vyvolat opačnou negativní zkušenost a nadále bude odmítat příslušné potraviny. Děti v období předškolního věku mají potřebu samostatnosti ve všech oblastech, to samozřejmě platí i v oblasti stravování. Děti začínají samostatně používat příbor, dokáže si samo namazat krajíc chleba či rohlík, dokáže si nalít z konvičky nápoj. Dále děti potřebují pomáhat dospělým při přípravě stolu s prostíráním a rozdáváním příborů a talířů. Je žádoucí děti v těchto aktivitách podpořit, a to i v případě, že udělají chybu. Naprostou nutností jsou vyhovující podmínky při stolování. Tím je myšlená vhodná výška stolu, vhodná výška židle, je žádoucí, aby dítě od stolu neodbíhalo. Důležitá je také hygiena před jídlem. Správným stravovacím návykům napomáhá lákavá úprava jídel, klidné

a estetické prostředí, dostatek času ke stolování.

Stravovací návyky v předškolním zařízení jsou ovlivněny několika aspekty a také lidmi. Nejen rodič, ale i předškolní zařízení rozhoduje o tom, co se dítěti dostane na talíř. Začínají působit vnější činitelé, jako jsou vrstevníci v kolektivu a jejich návyky ve stravování. Stravování v mateřských školách podléhá několika přísným předpisům, proto mají školská zařízení povinnost zajišťovat dětem pestrou stravu s vysokým obsahem živin a látek potřebných pro jejich správný vývoj. Základní podmínky a agendě školního stravování vychází ze zákona č. 561/2004 Sb. Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) - konkrétně z § 122 Hmotné zabezpečení a odměny za produktivní činnost.

Zákon popisuje zásady pro sestavení jídelníčků a normy pro doporučené výživové dávky a finanční limity na nákup potravin na jednotlivá jídla. Na webových stránkách Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy jsou neustále obnovovány metodická doporučení a metodické návody, jak tyto zmíněné hodnoty plnit, také mateřské školy a všechna školská zařízení, která mají kuchyně a jídelny mají podmínku plnit potravinový spotřební koš.

2 Zdravý životní styl

Životní styl ovlivňuje naše zdraví a také nemoci. Proto je důležité mluvit o tom zdravém životním stylu, který má za cíl vyvarovat se onemocněním. Každý jedinec má jiné vlastní představy o pojmu zdravého životního stylu, čímž do značné míry ovlivňuje chování každého člena rodiny. O tom, jaký zdravý životní styl bude jedinec vést si rozhodne sám, ale do značné míry je ovlivněn rodinou, rodinnými tradicemi, zvyklostmi, ale také sociální a ekonomickou situací rodiny. Není žádná přesná definice, která by tento pojem dokázala jednoznačně definovat

a vymezit. Jedním z důležitých aspektů je také informovanost o tomto tématu, proto je důležité vést děti už v útlém věku k zásadám zdravého životního stylu například už v mateřské škole. Dodržování správného životního stylu je důležité a jedinec to může ovlivnit například způsobem stravování, zařazením více ovoce a zeleniny do jídelníčku, přirozeným pohybem, aktivním pohybem, aktivním spánkem, relaxací, někdo prací, aktivním trávením volného času, minimalizací stresu. Dále do zdravého životního stylu patří pitný režim, hygiena a v neposlední řadě také osobní hygiena. Charakteristickým znakem zdravého životního stylu je především absence rizikovým faktorům, které naše zdraví poškozují v největší míře. Mezi tyto faktory můžeme zařadit nedostatečnou pohybovou aktivitu, špatnou výživu, nadměrné psychické zatížení, dále kouření a nadměrná konzumace alkoholu a užívání drog. Důležitá je také péče o duševní blaho a o emoce.

2.1 Definice zdraví

Zdraví je nejčastěji považováno za nejcennější dar v životě. Zdraví je všeobecnou uznávanou hodnotou. Cítit se po všech stránkách zdrav je pro každého z nás důležité – hlavně pro vlastní pocit pohody. Asi nejznámější a nejcitovanější definici vydala roku 1946 Světová zdravotnická organizace (WHO, 2001): „*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.*“. Zdraví je stav kompletního fyzického, duševního a sociálního blaha. Havlínová (Havlínová a kol., 1998) ve své publikaci uvádí, že mluvíme o zdravé stravě, o zdravých mezilidských vztazích, zdravém životním stylu, ale také o zdravé krajině, zdravém lese, zdravém městě či zdravé škole. Tělesné zdraví prožíváme jako pohodu těla a bezproblémový chod jeho funkcí, duševní zdraví jako pohodu týkající se našeho myšlení a prožívání, sociální zdraví jako pohodu ve vztazích.

V současné době existuje mnoho definic zdraví. Všechny definice zdraví mají společné znaky. Zdraví má přímou souvislost s kvalitou života člověka, který nese za své zdraví osobní

odpovědnost. Na náš zdravotní stav působí mnoho činitelů, které naše zdraví velmi ovlivňují. V průběhu života se kvalita zdraví u jednotlivých lidí mění. Zdraví je ohroženo civilizačními chorobami, ale také se zdraví zhoršuje, pokud někdo užívá návykové látky, chová se nevhodným způsobem, které může šířit infekční onemocnění. Z toho důvodu je důležité, abychom své zdraví chránili a posilovali. Je na každém z nás, jakým způsobem o své zdraví pečujeme. Dokud nás nic nebolí, nemáme žádné zdravotní problémy, možná si ani neuvědomujeme, čím vším je naše zdraví ohroženo. Dalo by se říct, že zdraví je opakem nemoci.

2.2 Definice nemoci

Na pojem nemoc lze pohlížet z více úhlů. Každý si pod tímto pojmem představí něco jiného. Nemoc je stav poruchy zdraví, ve kterém dochází k narušení normálního fungování těla, což vede k různým symptomům a subjektivním nepohodlím. Jedná se patologický stav těla, v jehož důsledku dochází ke změně funkcí buněk a následně poškození orgánů. Postoj k samotné nemoci má dopad na vztahy k lidem, k chování, postoji k životu, ale i k léčbě samotné, k ošetření a také k samotným zdravotníkům. Při nemoci u předškolního dítěte dochází k narušení tělesného vývoje. Tělesné funkce mohou vykazovat určitou poruchu a tím omezit soběstačnost dítěte a osobní komfort, což může také způsobit zhoršení psychického stavu dítěte (Opatřilová, Záměčnicková, 2007). Vágnerová (Vágnerová, 2000) také ve své knize uvádí, že při většině onemocnění dochází ke zhoršení celkového stavu, který je doprovázen různými dalšími faktory, jako je únava, bolest, vyčerpání. Dále nemoc může odčerpávat fyzické, duševní síly, způsobuje strach i utrpení a více či méně člověka omezuje v běžném životě.

Děti předškolního věku vidí příčiny nemocí v něčem magickém, domnívají se, že příčinou nemoci jsou bakterie a bacily, které znají z různých příběhů.

3 Výchova ke zdraví v mateřské škole

Záměrem výchovy ke zdraví je poskytnout člověku a celé společnosti adekvátní informace o zdraví a s tím související i péči o něj. Tato výchova začíná většinou již v mateřské škole. V tomto věku se to považuje za základy osobnosti člověka, proto je nutné vést děti ke zdravému životnímu stylu, který bude následně ovlivňovat kvalitu jejich života. Havlínová a kolektiv (Havlínová a kol., 2006) ve své knize popisuje, že projekt poskytuje pedagogům, ale také rodičům a veřejnosti ucelenou představu o východiscích, cílech, zásadách a prostředcích podpory zdraví a zdravého životního stylu v mateřské škole.

3.1 Mateřská škola

Předškolní vzdělávání, chápeme jako veřejnou službu, která se uskutečňuje v mateřských školách, přípravných třídách základních škol a ve speciálních mateřských školách. Mateřská škola je vzdělávací instituce, které poskytuje vzdělávání a péči dětem ve věku obvykle od tří do šesti let. Pokud jsou nastavené podmínky, mohou mateřskou školu navštěvovat děti i od dvou let. S ohledem na možnost odkladu školní docházky, mohou zůstat v prostředí mateřské školy i děti sedmileté. Docházka do mateřské školy je pro děti ve věku 3-5 let nepovinná. V roce 2017 se stala docházka do mateřské školy povinnou pro děti 5-6leté, které v následujícím roce nastoupí do první třídy základní školy. Mateřská škola je první výchovně – vzdělávací institucí, se kterou se dítě setkává mimo rodinu. Ale je důležité zmínit, že mateřská škola nenahrazuje, ale doplňuje a obohacuje rodinnou výchovu, podílí se na socializaci dítěte a jeho zdravém tělesném, rozumovém a citovém rozvoji. Smyslem předškolního vzdělávání je dovést dítě k přiměřené fyzické, psychické i sociální samostatnosti. V mateřských školách pracují kvalifikovaní odborníci, kteří mají dokončené středoškolské, vyšší odborné nebo vysokoškolské vzdělání v oboru učitelství pro mateřské školy nebo předškolní pedagogika. Mateřské školy můžeme rozdělit podle několika kritérií. Jednou z hlavních dělení je podle zřizovatele, tím může být obec, město, kraj nebo svazek obcí. Dalším zřizovatelem může být církev anebo fyzická osoba. Další dělení je podle typu mateřské školy – běžný typ anebo alternativní (různé alternativně zaměřené vzdělávací programy – například mateřská škola Marie Montessori, Začít spolu, lesní mateřská škola, Waldorfská mateřská škola, Daltonská mateřská škola, ...). Další dělení je podle velikosti organizace (Zapletalová, Stodůlková, 2023, s. 79-81). V každé mateřské škole panuje určitý řád a pravidla. Režim v předškolním zařízení je vesměs všude podobný. V naší mateřské škole je ráno je prostor na volnou, spontánní hru, kdy pedagogický pracovník nezasahuje dítěti do hry, může hru nabídnout, ale nezasahuje do

jejího průběhu. Volná hra je v režimu samotného dítěte – volba hračky, kreativita apod. Následuje úklid hraček a cvičení. Není zapotřebí denně s dětmi cvičit klasickou rozcvičku, ale umožnit dětem minimálně jedenkrát za den intenzivní pohybovou zátěž. Pomocí cvičení vedeme děti ke správnému držení těla, tělesné zdatnosti, vytrvalosti, lokomočním dovednostem. Po cvičení následuje hygiena a dopolední svačinka, se samotnou přípravou stolu, který si samostatně připraví každé dítě. Po dopolední svačině proběhne opět úklid a hygiena. Dále probíhá řízená činnost, která je pestrá, pro děti zajímavá, následuje pohybová hra a relaxace. Protože děti potřebují dostatek volného pohybu na čerstvém vzduchu, odcházíme ven za každého počasí, samozřejmě volba vhodného oblečení je také důležitá a zdraví prospěšná. Pobyt venku trávíme v závislosti na počasí, buď na zahradě mateřské školy, kde máme lanové prvky, pískoviště a spoustu podnětů ke spontánní hře, nebo chodíme na vycházky do okolí, kde pozorujeme změny v přírodě. Po skončení pobytu venku následuje oběd, kdy probíhá hygiena, příprava ke stolování, konzumace jídla, poté opět hygiena a příprava k odpolednímu odpočinku. Děti mají možnost si po obědě odpočinout na lehátku a nabrat nové síly. Tato potřeba je individuální, avšak většina dětí usne. Pokud někdo z dětí nemá potřebu spánku, připravujeme klidové činnosti, individuální práce s ohledem, abychom nerušili děti, kteří spánek ještě vyžadují. Po klidovém režimu následuje opět svačina, probíhá opět příprava stolu, konzumace, následná hygiena. Děti v mateřské škole čekají na rodiče a zkracují si čas hrou, kreslením, nebo opět venku s ohledem na počasí. V naší mateřské škole máme pohyb na prvním místě.

3.2 Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole

Vzdělávací cíle, které toto kurikulum klade, vybaví děti a mladé lidi pro úctu ke zdraví, a praktickým dovednostem chránící zdraví. To přivedlo tým lidí k rozšíření modelového programu pro podpory zdraví v mateřských školách, který v České republice funguje od roku 1995, o samostatný vzdělávací program (formální kurikulum) podpory zdraví pro předškolní vzdělávání. Tento projekt je rozšířený a inovovaný modelový program Zdravé mateřské školy. Za podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky (MŠMT ČR) vzniklo v roce 1989 Kurikulum mateřské školy zaměřené na výchovu ke zdravému způsobu života. Shodou okolností vznik kurikula podpory zdraví předcházela vzniku rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV). Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole chce přispět ke vzdělávání předškolních dětí. Rozumíme jím vzdělávací plán, který zahrnuje co, proč, jak, za jakých podmínek, kdy a s kým v mateřské škole pracovat. Vyjadřuje jiný přístup k výchově a vzdělávání. Můžeme tedy říct, že mateřská škola, která použije Kurikulum

podpory zdraví pro zpracování svého školního vzdělávacího plánu, splní požadavky rámcově vzdělávacího plánu předškolního vzdělávání. Ve svém důsledku, v celoživotní perspektivě směřuje k člověku, který ví, jakou hodnotou je zdraví, a snaží se je udržovat a posilovat (Havlínová, Vencálková, a kol., 2000, s. 9.).

3.3 Zdravá mateřská škola

Vytvoření koncepce a metodiky projektu Zdravé mateřské školy došlo v roce 1993 na půdě Státního zdravotního ústavu. Zde se sešli odborníci ze zdravotnictví a školství, výzkumu i z praxe, aby vytvořili právě tento projekt pro podporu zdraví a výchovu ke zdravému způsobu života v mateřských školách v České republice. Toto označení je myšleno jako cíl, k němuž by měla směřovat každá mateřská škola. Jde spíš o udání směru. „Zdravá mateřská škola“ nebo také „Škola podporující zdraví“ pracuje podle kurikula podpory zdraví, pomocí kterého se vytváří své plány a programy pro práci s dětmi. Výstup u projektu byl Ministerstvem zdravotnictví České republiky oceněn a byl vydán videozáznam a zpracován knižně pod názvem „Zdravá mateřská škola“ vydavatelstvím Portál v roce 1995, aby byl dostupný všem. V knižní podobě byl doporučen k užívání mateřským školám. Pokud se chce mateřská škola zapojit do toho programu, závisí to jedinečně na vlastní iniciativě a kompetencích samotné mateřské školy. Pro zapojení do projektu je nutné projevit zájem, dále zpracovat vlastní projekt Zdravé mateřské školy (ZMŠ) a zaslat jej s přihláškou do sítě Zdravých mateřských škol České republiky, na odborné pracoviště do Státního zdravotního ústavu (Havlínová, Kopřiva, Mayer, Vildová a kol., 1998, s. 264).

Zásady podpory zdraví v mateřské škole dle Havlínové a kol. (Havlínová a kol., 2006):

- učitelka podporující zdraví (má ujasněný žebříček hodnot, jde příkladem svým zdravým životním stylem a postojem ke zdraví, který děti napodobují, zná svou cenu, je vyrovnaná, nebojí se přiznat, že něco neví, její autorita nevyplývá z direktivního řízení, ale z toho, že děti a rodiče přijímají její osobnost, je tvořivá, umí improvizovat, je schopná pracovat týmově);
- věkově smíšené třídy (mateřská škola podporující zdraví se chce co nejvíce přiblížit struktuře velké rodiny, kde jsou různé věkové rozdíly, neboť tato struktura je nejpřirozenější pro rozvoj socializace a sociálního učení dětí; děti zde mají více příležitostí k přirozené nápodobě, k rozvoji jazyka a komunikace; učí se prosadit a uplatnit, jak vstoupit do hry, jak navázat nebo odmítnout kontakt, jak někomu pomoci, jak sdělit svá přání či nesouhlas, jak se podřídit

nebo naopak vést, jak se přizpůsobit, ovládnout, ochraňovat a pomoci mladším apod.);

- rytmický řád života a dne (stanovuje a dodržuje taková rámcová pravidla uspořádání života a dne, která zabezpečují rytmický řád a umožňují učitelce pružné rozhodování, vzájemnou informovanost a komunikaci s rodiči);
- tělesná pohoda a volný pohyb (mateřská škola podporující zdraví chápe pohodu jako subjektivní pocit zdraví; mezi pohodou a zdravím platí vzájemná interakce; pocit zdraví je u jednotlivce výslednicí jeho pohody tělesné, duševní a společenské – to platí pro dospělého i pro dítě; ochraňuje a posiluje organismus dítěte, nabízí dostatek volného pohybu, optimální denní režim a vhodné prostředí);
- zdravá výživa (pečuje o zdravou výživu, která výrazně ovlivňuje tělesnou a duševní pohodu; zdravá výživa zajišťuje růst a vývoj, obnovu tkání, psychickou a fyzickou výkonnost a obranyschopnost vůči vnějším a vnitřním vlivům);
- spontánní hra (vytváří prostor, čas a prostředky pro spontánní hru; vychází přitom z přirozených potřeb a zájmů dítěte; hra je hlavní činností dítěte a má zároveň význam pro jeho seberozvíjející učení);
- podnětné věcné prostředí (vytváří ve svých prostorách vstřícné, estetické, podnětné a hygienicky nezávadné prostředí; kvalita věcného prostředí má významný vliv na pohodu všech, jichž se týká);
- bezpečné sociální prostředí (vytváří sociální klima na základě vztahů důvěry, úcty, empatie, solidarity a spolupráce mezi všemi lidmi v MŠ);
- participativní a týmové řízení (řízení MŠ – participace = podílení se; kooperace = spolupráce všech zúčastněných);
- partnerské vztahy s rodiči (rozvíjení společenství mateřské školy a rodiny – prolínání vlivů z rodiny do MŠ a obráceně; je k tomu zapotřebí vzájemná tolerance, partnerství a otevřenost);
- spolupráce mateřské školy se základní školou (pro klidný a plynulý přechod z mateřské školy do základní školy je zapotřebí součinnosti mezi oběma institucemi);
- začlenění mateřské školy do života obce (svými aktivitami se podílí na programech rozvoje a klimatu obce)

3.4 Zdravá abeceda

Tento vzdělávací projekt je zaměřen na podporu zdravého životního stylu dětí v předškolním věku. Je vytvářen ve spolupráci s odborníky na zdravou výživu, psychohygienu, zdravé prostředí a na pohybové aktivity. Do projektu jsou zapojeni expertní pracovníci z oblasti zdravotnictví, psychologie a i školství. Program je prevencí dětské nadváhy a obezity v mateřských školách. Snahou je připravit děti na dobu bez dohledu rodičů, učitelů a vychovatelů rozhodovat se o tom, co ovlivňuje jejich zdraví. Děti získávají informace ve čtyřech základních oblastech životosprávy a tím je pohyb, výživa, vnitřní pohoda a zdravé prostředí. Celý projekt je podporován společností DANONE ČR, a. s. a řídí jej občanské sdružení AISIS, z. ú.

Dostupné z: <https://www.aisis.cz/zdrava-abeceda/>

Projekt Zdravá abeceda má své zásady – pyramidy pro rodiče, kterými se mohou řídit doma, ale hlavně tyto zásady aplikují učitelé v mateřských školách

Zdravý pohyb

- S dětmi si sami dobře zacvičíte, bavte se u toho.
- Pohyb je možný všude, na hřišti, v přírodě i doma.
- Nebojte se toho, že se dítě zadýchá a zapotí. Prospívá mu to.
- Vybírejte pestré aktivity, jednostranná zátěž přetěžuje.
- Zkoušejte, co dítě zvládne – opatrně riskujte.

Zdravá výživa

- Jídlo plánujte, připravujte a jezte společně s dětmi.
- Den má aspoň tolik jídel, kolik ruka prstů.
- Zkoušejte opakovaně nové chuti a potraviny.
- Děti vytvářejí své návyky podle svých vzorů – Vás.
- Není nezdravá potravina, je jen nezdravé množství.

Vnitřní pohoda

- Nespěchejte na dítě, zraje samo.
- Dodržujte pravidelný režim dne a týdne, dítě potřebuje jistotu.
- Mluvte s dětmi o tom, co se bude dít, co se děje a co se událo.
- Dělejte s dětmi dohody „co se stane, když...“.
- Dítě je tak spokojené, jak jsou spokojeni jeho rodiče.

Zdravé prostředí

- Nemluvte doma o světě, vyrazte tam (i jinam).
- Dítě se učí z prostředí okolo něj více než ze slov.
- Umožněte dítěti, aby bylo spolutvůrcem svého světa.
- Učte děti bezpečnému chování, ale nestrašte je.
- Není špatné počasí, je jen špatné oblečení.

Dostupné z: <https://www.aisis.cz/zdrava-abeceda/>

3.5 Výchova ke zdraví v RVP

Vzdělávací systém České republiky obsahuje kurikulární dokumenty, které jsou vytvořené ve dvou úrovních, a to na úrovni školní a státní. Státní úroveň představuje Národní program vzdělávání a Rámcové vzdělávací programy. Rámcový vzdělávací program vymezuje vzdělávání pro jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední vzdělávání. Školní úroveň představují školní vzdělávací programy, podle nichž se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách. V primární škole, tedy v předškolním vzdělávání, se téma výchovy ke zdraví objevuje ve dvou vzdělávacích oblastech – Dítě a jeho tělo a v Dítě a svět. Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou rozděleny na témata, která souvisí se zdravým životním stylem. Vše je rozplánováno do celého školního roku. Děti se tak při didaktických činnostech seznámí s oblastmi zdravého životního stylu, konkrétně zdravou výživou, ochranou životního prostředí, co je a co není prospěšné a jaká jsou nebezpečí pro zdraví). Dětem je poskytnut správný a zdravý denní režim, vhodné hračky na rozvoj dítěte a také příjemné prostředí.

Vzdělávací oblast – Dítě a jeho tělo

Výchovu ke zdraví nejvíce můžeme přiřadit k první vzdělávací oblasti. Tato oblast je zaměřena jednak na podporu růstu a vývoje dítěte, ale také pomáhá při zkvalitnění tělesné

výkonnosti dítěte. Obsahuje též důležitou roli v sebeobsluze dítěte a děti tak směřuje ke zdravému způsobu života. V této oblasti je rovněž pojmenování částí těla, rozvoj smyslů a prohlubuje poznatky týkající se zdraví, zdravých životních návyků a životního stylu (Smolíková, 2004). „Záměrem vzdělávacího úsilí učitele v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům.“ (RVP PV, 2021, s. 15)

Vzdělávací oblast Dítě a svět

Poslední oblastí vzdělávacího kurikula je tato. Zde je dostatek vědomostí od světa a životním prostředí, či možných problémech spojených s nevhodným chováním člověka na přírodu. „Záměrem vzdělávacího úsilí učitele v environmentální oblasti je založit u dítěte elementární povědomí o okolním světě a jeho dění, o vlivu člověka na životní prostředí – počínaje nejbližším okolím a konče globálními problémy celosvětového dosahu – a vytvořit elementární základy pro otevřený a odpovědný postoj dítěte (člověka) k životnímu prostředí.“ (RVP PV, 2021, s. 27).

4 Základní aspekty výživy dětí předškolní věku

4.1 Zdravá výživa

Fungování lidského těla je podmíněno několika různými aspekty a zdravá výživa je jedním z těch nejdůležitějších, ovlivňujících pevné zdraví každého jedince. Tekutiny, ale i odpovídající příjem vhodných potravin je podmínkou pro zdravý růst každého organismu, natož pak toho dětského. Proto je u dětí předškolního věku důležité apelovat na zajištění dostatečné energie získané z pestré, vyvážené ale především zdravé stravy takovým způsobem, aby byl zajištěn správný vývoj i tělesný růst dětského organismu. Obecně platí, že výživa dětí by měla být především vyvážená, a to jak z pohledu kvantity, tak i kvality. Nicméně i pro příjem energie platí, že by neměl převyšovat její výdej, a zřetel by měl být kladen především na dostatečné množství živin, vitamínů, minerálů i vody v takovém poměru, aby lidský organismus fungoval správně, zabezpečil rovnoměrné přírůstky na váze i výšce a lidský organismus nepodléhal různým onemocněním z důvodu jejich nedostatku. Zdravý životní styl přímo úměrně ovlivňuje duševní a tělesnou zdatnost lidského organismu. U dětí předškolního věku jsou preference a zvyklosti především důsledkem determinace prostředím. Dítě je velmi často formováno svou rodinou, následně získává novou zkušenost s prostředím a stravou nabízenou v mateřské, či základní škole. Nicméně důležité je ale zmínit, že nad preferencí i zvykem dost často vítězí základní biologické faktory, jako je pocit hladu, žízně či energie, nebo psychologické faktory, jakými jsou dost často nálada, stres, nuda, naučené stereotypy. V neposlední řadě je ale třeba zmínit i faktory související s náboženstvím, nebo národními zvyklostmi a tradicemi každého z nás (Hřivnová a kol., 2010; Středa, Marádová, Zima, 2010). Podle Hrnčířové a Dlouhého, (Hrnčířová, Dlouhý, 2014), je důležité zohlednit změnu výživových nároků dítěte v průběhu dospívání. Podle nich je důležitá pravidelnost, tzn. aby děti předškolního věku měly svá jídla rozdělena minimálně do pěti porcí denně. A v jídelníčku pak doporučují minimálně tři porce zeleniny a dvě porce ovoce, dostatečné množství celozrnných obilovin, libové maso a mléčné výrobky. Obecně platí, že dětem prospívá rovnoměrný přísun ryb, luštěnin ale i kvalitních rostlinných olejů, viz obrázek č 1. Bohužel, tato idea je v dnešní době popírána nadměrnou konzumací masa a uzenin, sladkostí nebo smažených jídel. Ryby, zelenina a ovoce tak v jídelníčku dětí předškolního věku velmi často představují jen malou část z jejich běžné stravy, což má dopad na jejich přirozený vývoj i zdraví obecně. S ohledem na důležitost výše zmíněných zdravých a vyvážených potravin je třeba zmínit, že je můžeme dělit do několika základních složek, a to především na makronutrienty a mikronutrienty. Mezi makronutrienty řadíme především bílkoviny, sacharidy a tuky, protože jsou pro tělo

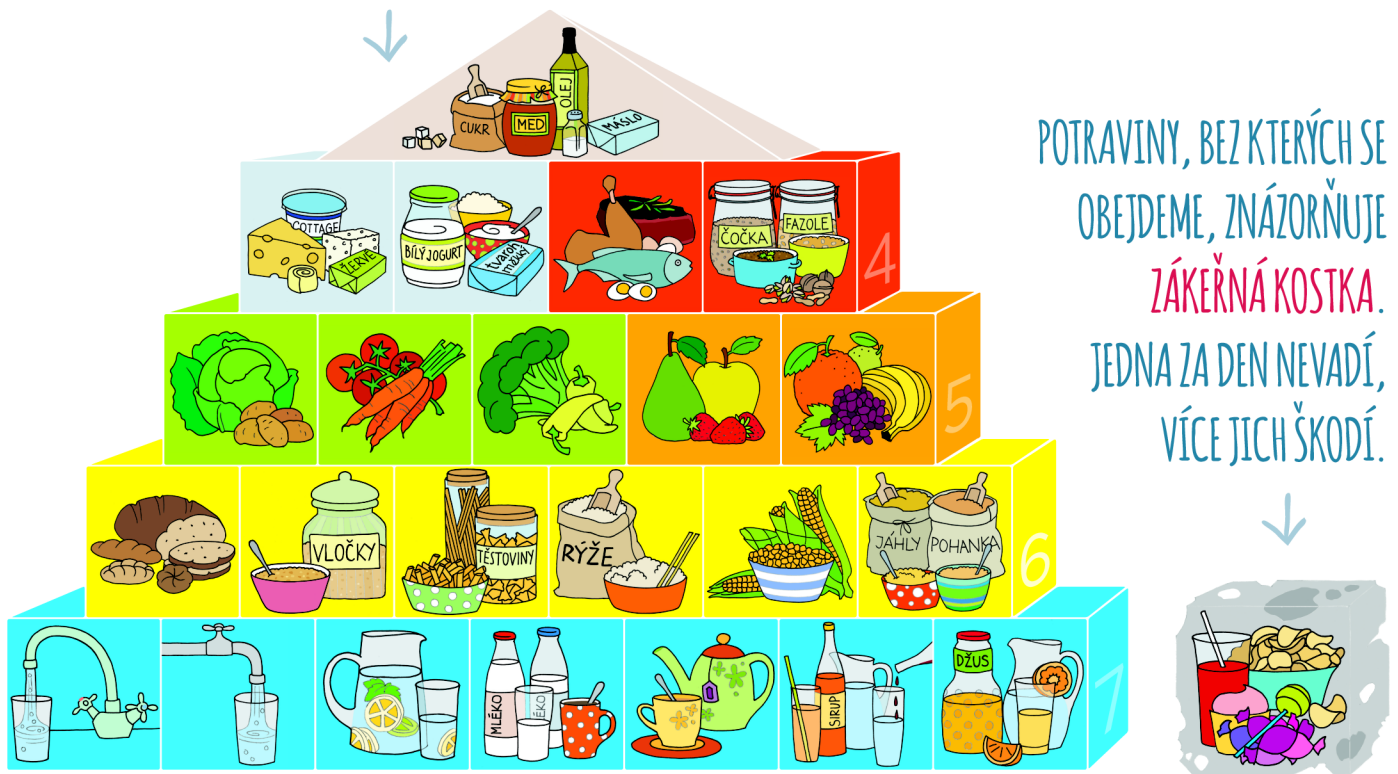
významným zdrojem energie. Jako mikronutrienty pak označujeme hlavně vitamíny a minerální látky, které jsou pro fungování lidského organismu neméně důležité. Tyto základní složky by měly být v souladu s životním stylem, ale i zdravotním stavem každého z nás (Komprda, 2012).

U dětí předškolního věku, a nejen u nich, by se výživa měla řídit určitými pravidly, které uvádí Illková a Daňková ve své knize (Illková, Daňková, 2004).

- Důležité je, aby dítě přijímalo potraviny z každé skupiny – obiloviny, chléb, cereálie, pečivo, maso a výrobky z něj, mléčné výrobky, máslo, tuky, oleje a margaríny, a hlavně ovoce a zeleninu.
- Jídlo by mělo být rozděleno do 5 porcí, kdy svačina a odpolední svačina zastávají stejnou roli jako hlavní jídlo a mělo by být rozvrženo během celého dne a v pravidelných intervalech.
- Důležitá je kvalita před kvantitou.
- Rozmanitost a pestrost ve stravování je důležitá.
- Snídaně je základem stravovacího režimu dítěte v předškolním věku.
- Alespoň jednou za týden je dobré zařadit do jídelníčku ryby, ať už v jakékoliv podobě (formou hlavního jídla, nebo formou různých pomazánek).
- Dítě by si s jídlem nemělo hrát.
- Dále je žádoucí, aby u stolu sedělo a neodbíhalo od něj.
- Vždy na dítě dohlížet, protože zde může dojít k vdechnutí a následnému udušení potravinou.
- Není třeba nutit dítě do jídla.
- Není vhodné držet nízkotučné diety, protože dítě v tomto období potřebuje pro svůj správný vývoj zdravé tuky.
- Je žádoucí vyloučit z jídelníčku předškolního dítěte přílišnou konzumaci sladkostí a výrobků s velkým obsahem soli, jako jsou brambůrky, tyčinky, sladké nápoje, energetické nápoje apod.
- Naopak je vhodné přidat do jídelníčku co nejvíc ovoce a zeleniny, čerstvé nebo sušené podoby, kvalitní hořkou čokoládu s vysokým obsahem kaka, ovesné vločky, cereálie apod.
- Omezit kořeněná a pálivá jídla.

PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI

JEDNOTLIVÁ PATRA PYRAMIDY ZNÁZORŇUJÍ SKUPINY POTRAVIN A NÁPOJE, KTERÉ PATŘÍ DO STRAVY DĚTÍ KAŽDÝ DEN.



Obrázek 1: Pyramida výživy pro děti

(Zdroj a dostupné na: <https://www.zdravaskolnijidelna.cz/publikace>)

4.2 Tuky

Jedním z nejdůležitějších zdrojů energie jsou především tuky, které ovlivňují nejen činnost mozku, ale regulují i tělesnou teplotu lidského organismu. Tuků jsou obvykle složeny z nasycených, nenasycených či trans-nenasycených mastných kyselin a glycerolů, které mají přímo úměrný vliv na zdraví lidského organismu (Kunová, 2004; Hřivnová, 2014). Tuků představují nejvydatnější zdroj energie. Oproti sacharidům mají dvojnásobnou energetickou hodnotu. Nadbytek nasycených tuků, jakými jsou například potraviny živočišného ale i rostlinného původu – například uzeniny, sádlo, paštiky, ale i palmový olej, napomáhá tvorbě nemocem srdce, cév a některým z možných nádorových onemocnění. Opakem jsou pak tuky nenasycené, jejichž zdrojové potraviny jsou především ryby, rostlinné oleje nebo ořechy, jež mají na zdraví člověka velmi příznivý dopad. Jejich důležitost je nepopíratelná. Nízké zásoby

v těle způsobují různé poruchy organismu, a to srážlivostí krve počínaje přes vznik různých chorob jako je hypertenze, infarkt myokardu, nebo různými cévními mozgovými onemocněními konče (Hřivnová, 2014). Poslední, zdraví neprospěšné tuky jsou pak již výše zmíněné tuky tras-nenasycené. Ze všech zmíněných mastných kyselin jsou tyto tuky pro lidský organismus obzvláště nezdravé, nicméně mezi lidmi velmi oblíbené. Jejich zdrojem jsou především různé sladkosti, oplatky, smažená jídla, nebo potraviny obsahující ztužené rostlinné tuky. Poměr tuků v těle by měl být stejně tak vyvážený, jako strava samotná. Jejich nedostatek napomáhá zpomalování celého fungování organismu, snižování výkonnosti a schopnosti tvořit imunitu. Ve spojitosti s tuky je pak důležité zmínit i cholesterol, který je pro člověka jednou z velmi nepostradatelných složek, nicméně i jeho nadměrný příjem pak způsobuje omezenou činnost průtoku krve a zásobování těla kyslíkem, jež je pro správné fungování těla nezbytné (Hrnčířová, Rambousková, 2013).

4.3 Sacharidy

Poměr sacharidů (cukrů) v těle by měl být přímo úměrně závislý na věku i životním stylu každého člověka. Vzhledem k tomu, že v poslední době jsou sacharidy přijímány ve větším poměru než v jejich samotném výdeji, dochází tak plošně k většímu výskytu onemocnění srdce, diabetu, rakoviny tlustého střeva nebo obezity. Tato problematika se bohužel dotýká již dětí předškolního věku, protože potraviny s vysokým glykemickým indexem napomáhají většímu ukládání tukových zásob, se kterými si lidské tělo samo neumí poradit a obezita již v raném věku dítěte už v dnešní době není vůbec nic mimořádného. Mezi sacharidy řadíme škroby, jejichž zdrojem jsou především brambory nebo rýže. V zelenině, ovoci nebo například luštěninách jsou pak sacharidy, které potřebujeme pro správné trávení organismu a jsou tak nezbytné k udržení zdravé rovnováhy organismu (Čeledová, Čevela, 2010). Požití využitelných sacharidů vede ke zvýšení hladiny krevního cukru, tedy glykémie. Pro organismus je lepší pomalu rostoucí glykémie, proto jsou doporučovány potraviny s nízkým glykemickým indexem, například celozrnné pečivo, luštěniny oproti potravinám s vysokým indexem glykémie a tím je med, vařená rýže, brambory a pečivo z bílé mouky. Zdrojem jednoduchých cukrů je ovoce a mléko. Cukry přidávané do potravin, kterými jsou sladké nápoje, sladké pečivo a sladkosti. Zdrojem škrobu jsou obiloviny, brambory, luštěniny, některé druhy ovoce a zeleniny. Vláknu nalezneme v potravinách rostlinného původu, celozrnných obilninách, luštěninách, zelenině, také v bramborách a ovoci.

4.4 Bílkoviny

Bílkoviny jsou jedním z nejdůležitějších stavebních prvků svalové tkáně, hemoglobinu či myoglobinu. Ovlivňují správnou funkci imunitního systému, ale i plodnost nebo nervovou soustavu lidského organismu. I bílkoviny můžeme dělit do skupin, které jsou ve větší míře více či méně pro člověka postradatelné (Hřivnová, 2013). Mezi nepostradatelné bílkoviny neboli esenciální řadíme především ty, které si neumíme sami vytvořit, ale musíme je přijmout v potravě jako jsou leuciny, methioniny, nebo izoleuciny a další. Postradatelnými bílkovinami jsou pak bílkoviny neesenciální, tělo jako takové si tyto látky (alanin, nebo například serin a tyrosin) umí vyrobit samo, proto není nezbytně nutné jejich dodatečné doplnění do lidského organismu řešit. V případě vývoje dětí předškolního věku jsou však velmi důležité bílkoviny semi-esenciální jakými jsou například arginin nebo histidin, tuky jak rostlinného, tak živočišného původu, jejichž prostřednictvím je zajištěn vývoj i růst každého dětského organismu. Nejen dětem v předškolním věku v období růstu, ale i ženám v období těhotenství, nebo sportovcům, je proto důležité zařadit do jídelníčku živočišné zdroje těchto bílkovin obsažených například v mase, masných produktech, mléce a vejcích. Z bílkovin rostlinného typu jsou pak důležité luštěniny, obiloviny, různá semena, či například sója (Blatná a kol., 2005; Hřivnová, 2014). I v tomto případě je důležitý vyvážený poměr příjmu i výdeje, protože tato rovnováha přímo úměrně ovlivňuje zdraví lidského organismu – nedostatek způsobuje snížení obranyschopnosti, zpomalení růstu i tělesného vývoje. Nadbytek bílkovin, respektive nespotřebované aminokyseliny, pak v těle způsobují značnou zátěž pro játra a ledviny (Kunová, 2004; Blatná a kol., 2005; Hřivnová, 2014).

4.5 Vitamíny

Vitamíny jsou organické složky potravy, nepostradatelné pro četné důležité metabolické děje v organismu. Jsou to látky, které regulují chemické reakce v našem těle. Lidský organismus si je většinou sám nedokáže vytvořit (kromě určitého množství vitamínů D a K), a proto musí být doplňovány stravou. Člověk potřebuje vitamínů oproti ostatním látkám jen velmi malé množství, přesto je nutné přijímat je pravidelně ve stravě. Vitamíny jsou obsaženy v potravinách rostlinného původu, mléce, mase, vnitřnostech a vejcích. Dělíme je na dvě základní skupiny podle jejich rozpustnosti. První skupinu tvoří vitamíny rozpustné ve vodě. Mezi ně patří vitamíny skupiny B a vitamín C. Tyto vitamíny mají tendenci se z těla vylučovat, ale i přesto si naše tělo dokáže jejich malinké množství udržet. Druhou skupinu tvoří vitamíny rozpustné v tucích. Jejich zástupci jsou vitamíny skupiny A, D, E a K. Ty naopak mají tendenci se v těle (zejména v játrech) ukládat, a proto jsou neustále k dispozici. Jsou to mikroživiny

třinácti různých skupin chemických látek. Kunová, (Kunová, 2011), ve své knize uvádí, že větší množství vitamínů přijímá tělo zejména vápník, hořčík, draslík, sodík a chlór. V minerálních dávkách jsou pak pro organismus nutné železo, zinek, jod, fluor a mnohé další. Jedním z nejdůležitějších prvků je vápník. V organismu je obsažen v kostech a v zubech. Jeho zdrojem je zejména mléko a mléčné výrobky, cereálie, luštěniny a zelenina. Nedostatek všech prvků je způsobeno několik chorob, onemocnění a nemocí pohybového aparátu.

4.6 Pitný režim

Pravidelný přístup vody je nezbytný pro každý živý organismus. Zatímco bez jídla dokáže člověk přežít i několik týdnů, bez vody pouze tak 3-5 dnů. Pitný režim je označení pro doporučené množství tekutin, které by měl člověk denně přijmout. Avšak neexistuje přesné množství, kolik toho má člověk vypít. Závisí to na tělesné hmotnosti. Voda má v těle celou řadu funkcí, nachází se v každé tělesné buňce a ve všech tělesných tekutinách, například ve slinách, žaludečních šťávách, lymfě a samozřejmě v krvi. Problémy, které mohou nastat při dehydrataci, ale i při nadměrné hydrataci mohou být zhoršená sportovní výkonnost, trávicí potíže, malátnost, bolest hlavy, celkové oslabení organismu, nadměrná únava, tmavá barva moči, slabé močení, zapáchající dech, zvýšená tělesná teplota, zapadlé lesklé oči, kruhy pod očima, sucho v ústech, oschlé rty a jazyk, suchá pokožka. Nejlepším zdrojem tekutiny je obyčejná čistá voda. Voda by měla být čirá, pramenitá a s nízkým obsahem minerálů. Tekutiny lze také získat i pomocí konzumace ovoce a zeleniny a také polévek. Dále jsou vhodné neslazené ovocné, zelené a bylinkové čaje. V mateřské škole je důležité, aby děti měly dostatek tekutin po celý den a naučily se tak dbát na dodržování pravidelného pitného režimu. U dospělých by se měla omezit káva, alkoholické nápoje a silné čaje, v lepším případě zcela vyřadit. Důležitou poznámkou ohledně pitného režimu je fakt, že bychom neměli pít pouze v případě projevu žízně, ale pravidelně v kratších intervalech. Potřeba se napít nás upozorňuje už v momentě, kdy jsme už ve 2 % dehydratovaní. Vyšší pravděpodobnost dehydratace je u starých lidí a u malých dětí, zatímco dospělý člověk má větší objem tělesné vody. Naopak, při vyšším pocitu žízně je důležité zbystrit, může to signalizovat nějakou chorobu jako je již zmíněná cukrovka. Nadbytečný přísun tekutin také není správný, následkem můžou být přetížené ledviny a srdce. Postupem času může dojít k oslabení, nebo dokonce k úplnému selhání jejich životně důležitých funkcí.

5 Metody vzdělávání v mateřské škole

„Methodos“ je slovo řeckého původu, které znamená cesta, postup. Obecně můžeme říct, že je to cesta k cíli. Při výběru aktivit v předškolním vzdělávání učitel či učitelka kombinuje různé metody. Metoda je postup záměrného, cílevědomého uspořádání činností učitele i dětí za účelem dosažení výchovně-vzdělávacího cíle (Zapletalová, Stodůlková, 2023, s. 51). Pole výukových metod a metodických jevů je velice široké a rozložené. Často se v něm setkávají, vzájemně prolínají a propojují různé obecné principy, koncepce, postupy, organizační formy, metodické varianty apod. Přehled ve výukových metodách je pro pedagogického pracovníka velice důležitým faktorem, který ovlivňuje jeho práci a zkvalitňuje tak samotný jeho edukační proces. Metodické nástroje jsou zde již řadu desítek let, Jan Amos Komenský rozšířil metody analytické a syntetické. Různí autoři se snažili a pokoušejí nadále toto utřídění popsat v několika publikacích.

5.1 Metoda vyprávění

Vyprávění vzniklo s potřebou člověka vyjádřit své zážitky, zkušenosti a poznatky epickou formou. Metoda vyprávění spadá do skupiny vzdělávací metody slovní (verbální). Tuto metodu vyučující využívají každodenně, a to i jako doprovodné k jiným metodám. (Šmelová, Prášilová a kol., 2018, s. 129). Děti získávají informace prostřednictvím slovního působení učitele nebo učitelky. Úspěchem této metody je vhodný způsob předání informace srozumitelně a promyšleně. Konkrétní činnosti uvádí autoři již ve zmíněné knize, to je například vyprávění pohádky, příběhu s dětským hrdinou, zážitky, které jsou doplněny obrázky, či maňásky. Jedná se o metodu, kdy hlavním, charakteristickým znakem je jednosměrný proud informací od učitele k dětem. Děti se ale mohou zapojit do konverzace a mají prostor pro dotazy, upřesnění a doplnění příběhu (Žák, 2012). Je zde důležitá práce s hlasem, kdy u dětí můžeme udržet pozornost právě tím, že budeme pracovat s intenzitou hlasu, doplňujícími citoslovci, zvuky apod. Tuto metodu můžeme doplnit i tematicky vhodným maňáskem, prostřednictvím kterého budeme vyprávět konkrétní informace.

5.2 Metoda diskuze

Diskuze je slovní dialogickou metodou, ve které dochází k otevřené výměně myšlenek a informací. Dobrá diskuze umožňuje žákům získávat nové informace, další dovednosti a zkušenosti. Podstatou diskuze je vzájemná komunikace mezi pedagogem a dítětem, dochází k oboustranné výměně názorů, zkušeností, argumentů a pomoci. Velmi důležitým je pro diskuzi výběr tématu. Pro děti by toto téma mělo být zajímavé, aby o něm už měly nějaké informace

a byl jim tak poskytnut prostor pro výměnu myšlenek. Vést diskuzi správným směrem je náročný úkol. Vyžaduje celou řadu dílčích dovedností. Především umět stručně a jasně vyjádřit názor

a myšlenku, naslouchat jiným, adekvátně reagovat na odpovědi, ale také povzbuzovat druhé v diskuzi. Učitel či učitelka by měl zajistit, aby se diskuze neodchylovala od tématu, povzbuzovat děti, aby do diskuze přispívaly, respektovat názory dětí a závěrečně společně zhodnotit diskuzi. Diskuze v mateřské škole často bývá navozena příběhem. V mateřské škole se tato metoda nepoužívá tolik, jako jiné metody. Dostupné z: https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogický_lexikon/D/Diskusni_metoda#Diskuse

5.3 Metoda otázek

Tato metoda se používá v mateřské škole, v předškolním vzdělávání každý den. Při této metodě vyučující musí promyslet otázky, aby byly vhodně zvolené k tématu a hlavně, aby byly srozumitelné pro děti. Tato metoda se používá především k seznámení dětí s novou látkou, k utřídění a upevnění nově získaných informací, k průběžné kontrole poznanych vědomostí. Metoda plní několik funkcí, například učitel zjišťuje, jaké informace mají děti o daném tématu. Dále má funkci, kdy učitel pokládá otázky, navodí určitý problém ve skupině a podněcuje děti k jeho vyřešení. Otázky musí být jasně formulované, jednoduché a jednoznačné. *„Spočívá v tom, že formou otázek a odpovědí osvětluje určitý jev, problém a vede žáky k novým poznatkům.“* (Skalková, 2007, s. 190). Vyučující by měl odhadnout předpokládané odpovědi, které děti odpoví. Dítě by mělo odpovídat obsahově a jazykově správně. Při kladení otázek by i sám učitel nebo učitelka měli dbát na spisovnou řeč a správnou výslovnost.

5.4 Metoda hra

Hra je pro dítě předškolního věku nejpřirozenější a nejdůležitější aktivitou, asi jako pro dospělého práce. Je tedy vhodné hru využívat při vzdělávání v mateřské škole. Obsahem hry je pro děti radost z činnosti. Dítě má potěšení ze samotné činnosti, nikoliv z jejího výsledku. Hra je samotný proces stavby, například experimentování s kostkami při stavbě hradu. Hra je pro dítě silnou motivací, která vede k zapojení dítěte do činnosti, do aktivity, nebo také do řešení daného úkolu. Hra také dítěti zprostředkovává poznání světa, skutečnosti, učí je spolupráci, podřizování se pravidlům, respektování ostatních dětí i dospělých, přináší také radost z úspěchu, ale učí je také prohrávat a vyrovnat se s neúspěchem (Jucovičová, Žáčková, 2014, s. 51). Pravidlem hry je, že musí být vyučujícím dobře promyšlená, aby byla efektivní. Hra může být realizována v různém prostředí – ve třídě, na školní zahradě, na hřišti, nebo také

na vhodném a bezpečném místě v přírodě. Hry vedou k sebekontrolě, schopnosti dodržovat předem stanovená pravidla (Šmelová, Prášilová a kol., 2018, s. 132). Zapletalová a Stodůlková, (Zapletalová, Stodůlková, 2008), ve své knize uvádějí, že vyučující se může hry přímo účastnit, nebo ji jen řídit a nepřímo tak hru ovlivňovat. Didaktické hry mohou být zaměřeny na získávání nových poznatků, na rozvoj myšlení, také na vyjadřování, opakování vědomostí. Hry mohou mít hudebně pohybový charakter anebo výtvarný projev na dané téma. Často děti trpí nedostatkem vzájemného kontaktu a komunikace s rodiči, často bývají odkazovány na hračky, s nimiž se mají zabavit, nejlépe samy. Poslední dobou se vytrácí z rodinného prostředí čas na společnou hru, což je pro děti velmi důležitým okamžikem a neměli bychom na tento čas, takto strávený s dětmi zapomínat. Nemusí být dlouhý, stačí pár minut. Volíme hry, které jsou věkově úměrné dětem, také aby dítě nemělo pocit povinnosti a úkolu, ale naopak pocit klidného prostředí a snáze tak dosáhne úspěchu a pokroku.

Je několik dělení her, jednu formu dělení popisuje Zapletalová a Stodůlková ve své publikaci, (Zapletalová, Stodůlková, 2023, s. 29.):

- Hry napodobivé
- Hry námětové
- Hry dramatizující
- Hry konstruktivní
- Intelektuální hry
- Hry zaměřené na rozvoj myšlení
- Smyslové hry
- Hry se specifickým cílem
- Pohybové hry
- Hry didaktické

5.5 Metoda demonstrační (předvedení)

Při této metodě vyučující používá názorné pomůcky a materiály i různé technické prostředky za účelem poskytnutí nových poznatků. Tato metoda souvisí s prožitkem a vjemem. Metoda demonstrační dbá na předem připravené potřebné pomůcky a materiály. Předvedení je třeba doplnit o slovní vysvětlení, učitel by měl děti zapojit do spolupráce, dále také využívat předem připravené předměty, předvádění pokusů a činností, při kterých děti využívají všechny smysly. Dále je potřeba dbát na promyšlené, účelné využití času, beze spěchu.

Pokud se vyskytnou při této metodě nějaké nejasnosti, měli bychom předvedení pro děti zopakovat (Zapletalová, Stodůlková, 2023, s. 55).

5.6 Metoda dovednostně praktická

Metoda dovednostně praktická se zaměřuje na vytváření dovedností a návyků prostřednictvím praktických cvičení, při kterých děti získávají na základě různých druhů vnímání konkrétní smyslové zkušenosti. K těmto metodám dle Zapletalové a Stodůlkové, (Zapletalová, Stodůlková, 2023, s. 56) patří:

- napodobování – dítě napodobuje různé způsoby chování jiných lidí (sebeobsluha při stravování, úklidové práce, sportovní aktivity),
- manipulování a experimentování s předměty a jevy – odráží se zde manuální zručnost, setkáváme se s touto metodou již v kojeneckém věku, děti předměty osahávají, přemísťují, seznamují se s jejich vlastnostmi, při výtvarných aktivitách bývá dětská pozornost zaměřena na střihání, lepení, skládání, tvarování modelíny,
- laborování – při něm pedagogický pracovník provádí s dětmi jednoduché pokusy, například s vodou, s kypřícím práškem, octem, barvivou a dalšími přísadami. Zde je velmi důležitá bezpečnost práce.
- produkční metody – jedná se o aktivitu, kdy vzniká nějaký produkt, výtvar. U pracovních činností je to například složení lodičky z papíru, čepice z papíru, nebo při výtvarné činnosti nakreslený či namalovaný obrázek.
- didaktické hry – jedná se o hry s určitými pravidly, tyto hry můžeme realizovat ve třídě, při pobytu venku na školní zahradě, hřišti nebo na vhodném bezpečném místě v přírodě. Význam spočívá nejen v rozšíření poznatků, ale i k sebeovládání a dodržování stanovených pravidel.
- situační metody – vychází z prožité reálné události, ve které se řeší problémy. Je zde důležitá práce s představivostí a fantazií u dětí.

II Empirická část

6 Úvod do výzkumné části

Zpracování teoretické části plynule navazuje na část empirickou, která je zpracována formou dotazníkového šetření. Celé zadání dotazníkového šetření je uvedeno v příloze číslo 1.

6.1 Metodologie výzkumného šetření

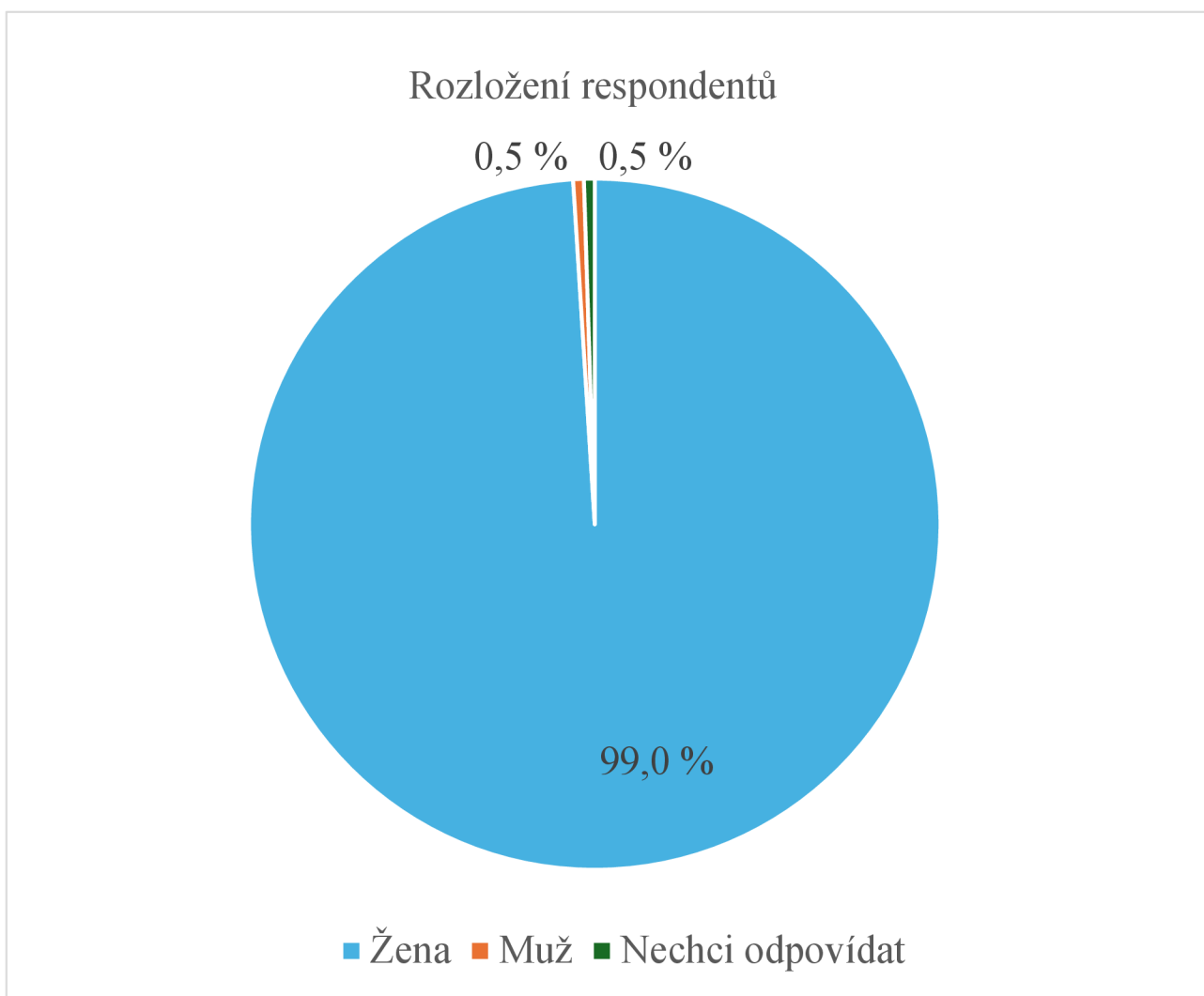
K samotnému výzkumnému šetření v empirické části diplomové práce byl použit kvantitativní výzkumný design realizovaný formou anonymního dotazníkového šetření. Hlavním důvodem ke zvolení této formy výzkumu bylo získání dat od velkého vzorku respondentů s minimální časovou náročností. Jde o průřezový výzkum, který zkoumá zdravou stravu u dětí předškolního věku v různých mateřských školách.

6.2 Analýza získaných dat

V níže předkládané kapitole jsou podrobně zpracovány jednotlivé otázky a odpovědi, které respondenti zaznamenali při vyplňování dotazníku. K celkové analýze výsledků bylo použito 200 respondentů, Respondenti se vyprofilovali jako osoby různých věkových skupin, různého stupně vzdělání, s různou délkou pedagogické praxe a z různých mateřských škol rozmístěných po celé České republice.

Způsob vyhodnocení dotazníkového šetření je názorně vidět na grafech, z kterých jsou u každé otázky vygenerovány příslušné tabulky. Nechybí ani interpretace zpracovaných dat. Většina zpracovaných otevřených otázek je pouze okomentována.

Otázka A: Jaké je Vaše pohlaví?



Graf 1: Rozložení respondentů

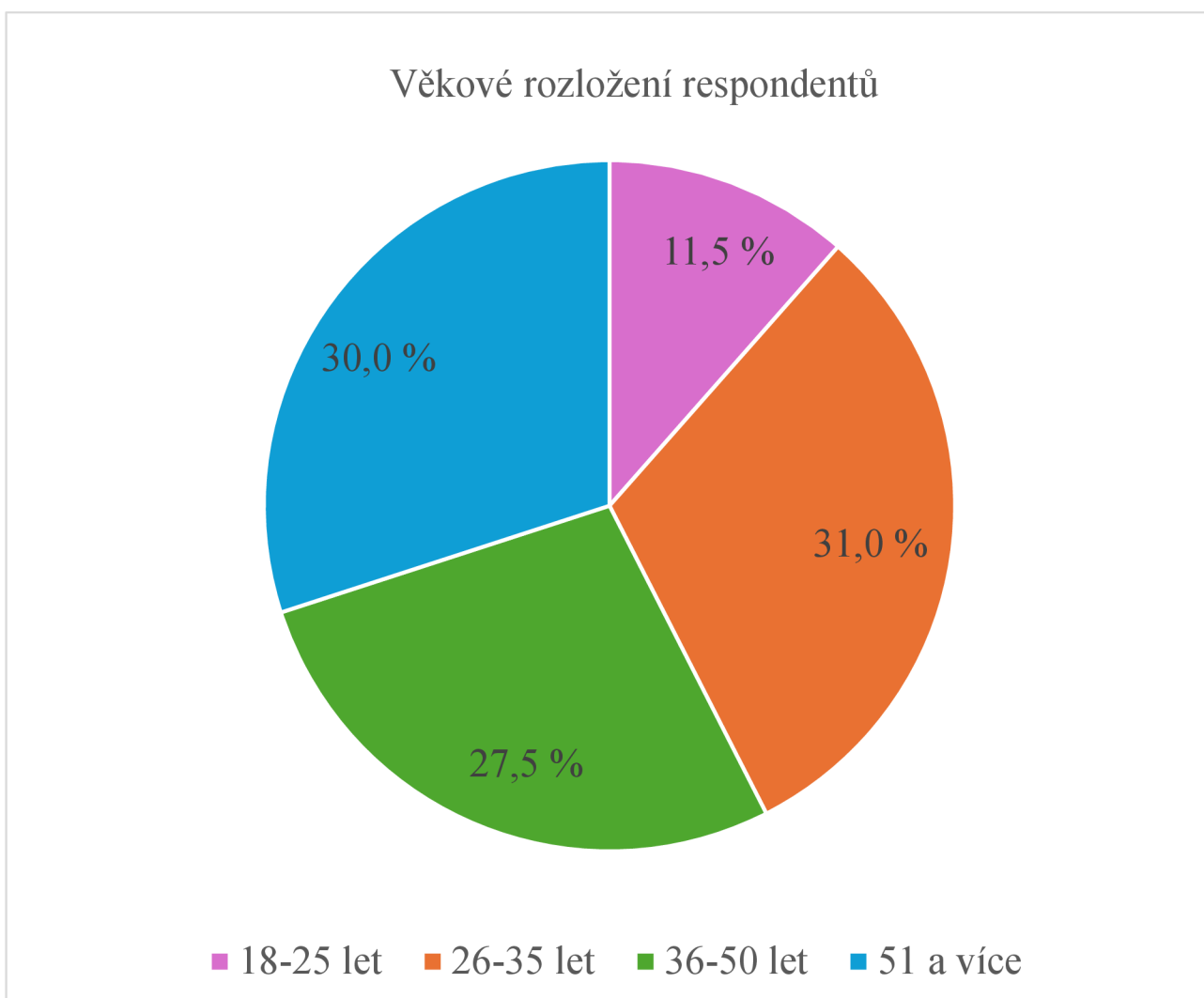
Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Žena	198	99,0
Muž	1	0,5
Nechci odpovídat	1	0,5
Celkem	200	100,0

Tabulka 1: Rozložení respondentů

Interpretace:

Z tabulky č. 1 vyplývá, že většinu respondentů tvořily ženy s počtem 198 (99 %), jeden respondent byl muž (0,5 %) a jeden respondent nechtěl uvádět pohlaví (0,5 %).

Otázka B: Váš věk?



Graf 2: Věkové rozložení respondentů

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
18-25 let	23	11,5
26-35 let	62	31,0
36-50 let	55	27,5
51 a více	60	30,0
Celkem	200	100,0

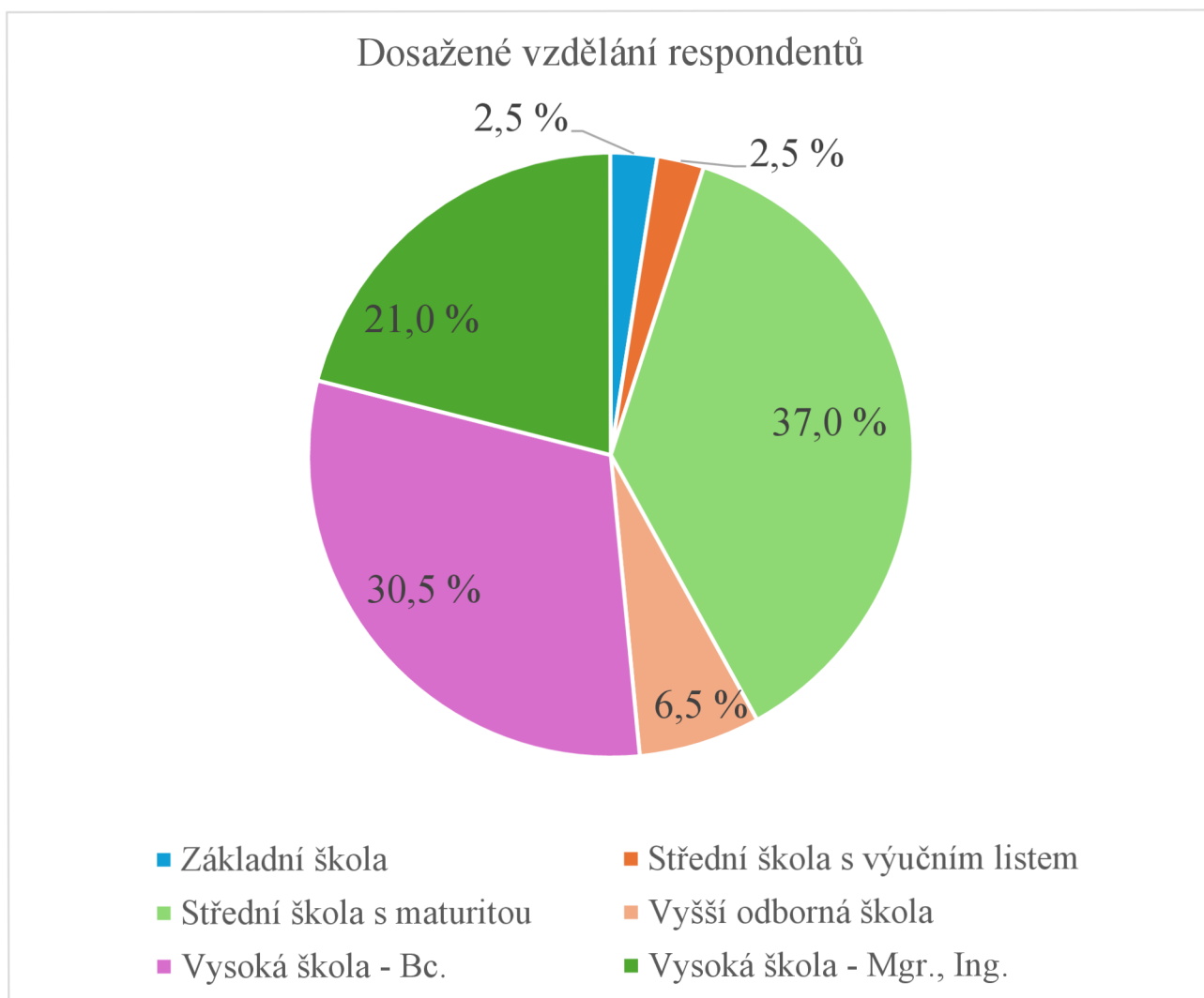
Tabulka 2: Věkové rozložení respondentů

Interpretace:

Tabulka č. 2 jasně ukazuje na největší zastoupení respondentů ve věkové skupině 26-35 let. Další téměř 60 % jsou respondenti starší 35 let. Při srovnání výsledků s tabulkou č. 4 délka praxe se můžeme domnívat, že cca 11 % respondentů ve věkovém intervalu 18-25 let jsou právě

ti, kteří mají praxi učitele v mateřské škole ve časovém rozmezí 2-6 let, tedy hned po absolvování příslušného vzdělání, které je potřebné pro výkon pozice učitele MŠ. Bylo by jistě zajímavé zjistit, zda měl tento počet mladých respondentů při svém nástupu na pozici učitele MŠ uvádějícího učitele. To však není předmětem předkládané práce.

Otázka C: Nejvyšší dosažené vzdělání?



Graf 3: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Základní škola	5	2,5
Střední škola s výučním listem	5	2,5
Střední škola s maturitou	74	37,0
Vyšší odborná škola	13	6,5
Vysoká škola - Bc.	61	30,5
Vysoká škola - Mgr., Ing.	42	21,0
Celkem	200	100,0

Tabulka 3: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů

Interpretace:

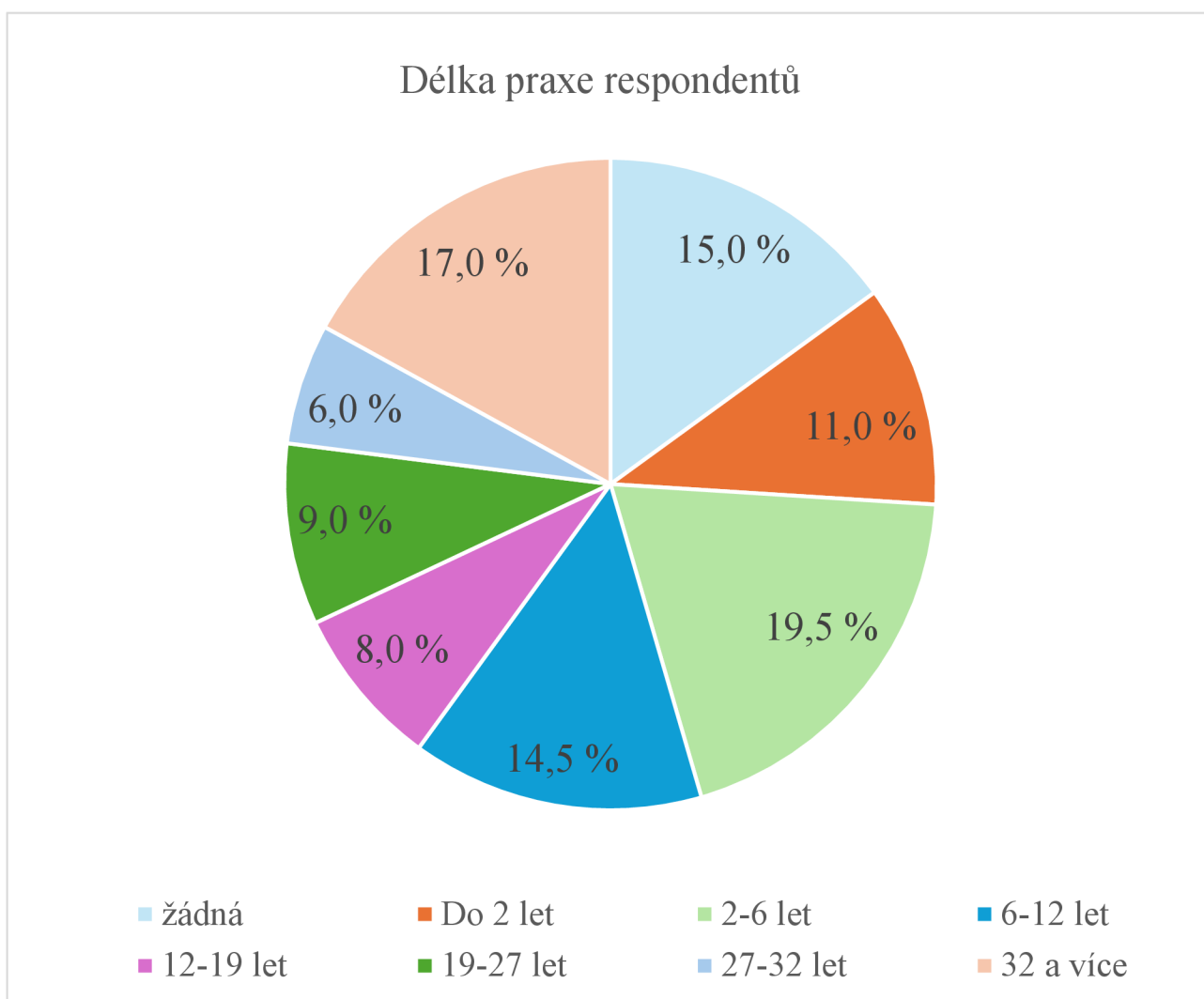
Tabulka č. 3 znázorňuje nejvyšší dosažené vzdělání respondentů. Více než jedna třetina respondentů uvedla jako nejvyšší dosažené vzdělání střední škola s maturitní zkouškou. Jedná se o nejčastěji vyskytnuté vzdělání učitelů v mateřských školách, kdy jsou učitelé odborně způsobilí pro výkon této pozice. Je velice pozitivní, že téměř 60 % respondentů uvedlo, že mají vyšší dosažené vzdělání než maturitní zkoušku. Pro rozvoj dětí v mateřských školách se jistě jedná o velký benefit. Velice zarážející je ta část respondentů z opačného sledovaného spektra. Můžeme se jen domnívat, že se jedná o pedagoga, který působí jako např. zástup za nemocného kolegu. Opět jde pouze o komentář, nikoliv o předmět šetření.

Otázka D: V případě, že si doplňujete vzdělání, napište jaké:

Interpretace:

Tato otázka měla možnost otevřené odpovědi, zabývala se o doplňujícím vzdělání respondentů. Odpovědi se různily, ale nejčastěji bylo zastoupeno navazující magisterské studium v oboru předškolní pedagogiky a to u 14 respondentů. Další doplňující studium bylo vysokoškolské s titulem Bc., které označili 4 respondenti a různá školení v průběhu školního roku označilo 6 respondentů. Doplňující vzdělání se zaměřením na školský management označil 1 jeden respondent a se stejným počtem 1 respondent byl uveden obor všeobecné sestry a obor učitelství pro první stupeň základní školy.

Otázka č. E Jaká je délka Vaší pedagogické praxe?



Graf 4: Délka praxe respondentů

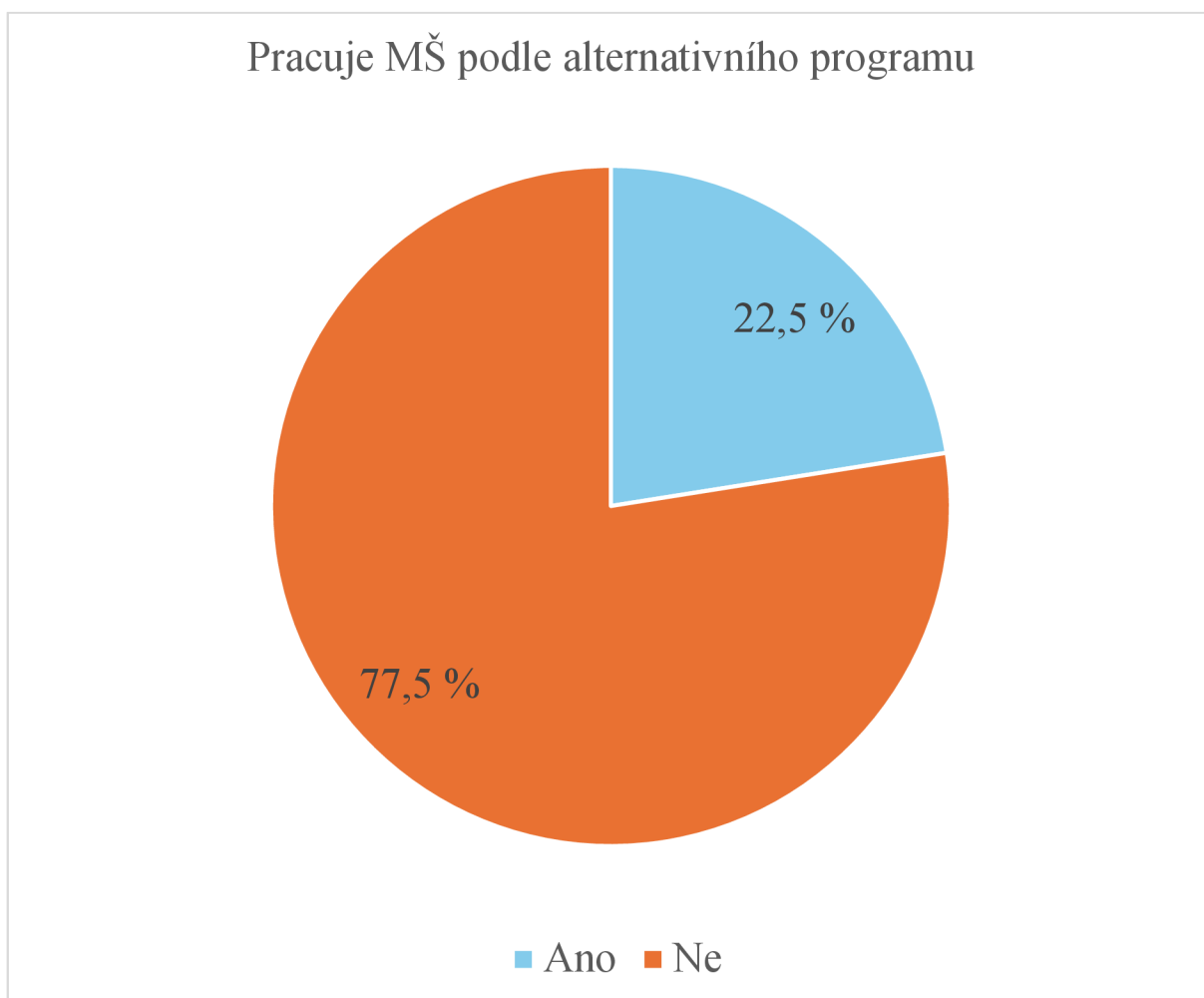
Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
žádná	30	15,0
Do 2 let	22	11,0
2-6 let	39	19,5
6-12 let	29	14,5
12-19 let	16	8,0
19-27 let	18	9,0
27-32 let	12	6,0
32 a více	34	17,0
Celkem	200	100,0

Tabulka 4: Délka praxe respondentů

Interpretace:

Tabulka č. 4 ukazuje na délku pedagogické praxe respondentů. Jak již bylo zmíněno v komentáři u tabulky č. 2 má největší zastoupení praxe 2-6 let a to téměř 20 % dotazovaných. K této hranici se také blíží uvedená praxe v dolní části tabulky a to 32 a více let. Při detailnějším sledování výsledků můžeme doložit, že jde o paní učitelky v předdůchodovém věku, které mají střední vzdělání ukončené maturitní zkouškou a jsou ve věku 51 a více let. Je chvályhodné, že se snaží vést děti k zdravému životnímu stylu, jak nám dokazují dále předkládané tabulky. Zhruba jednu čtvrtinu tvoří respondenti s praxí minimální – tedy do dvou let praxe.

Otázka č. 1: Pracuje Vaše mateřská škola podle programu, který podporuje zdravý životní styl? (Zdravá mateřská škola, Kurikulum podpory zdraví, Zdravá abeceda, ...)



Graf 5: Práce podle alternativního programu

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	45	22,5
Ne	155	77,5
Celkem	200	100,0

Tabulka 5: Práce podle alternativního programu

Interpretace:

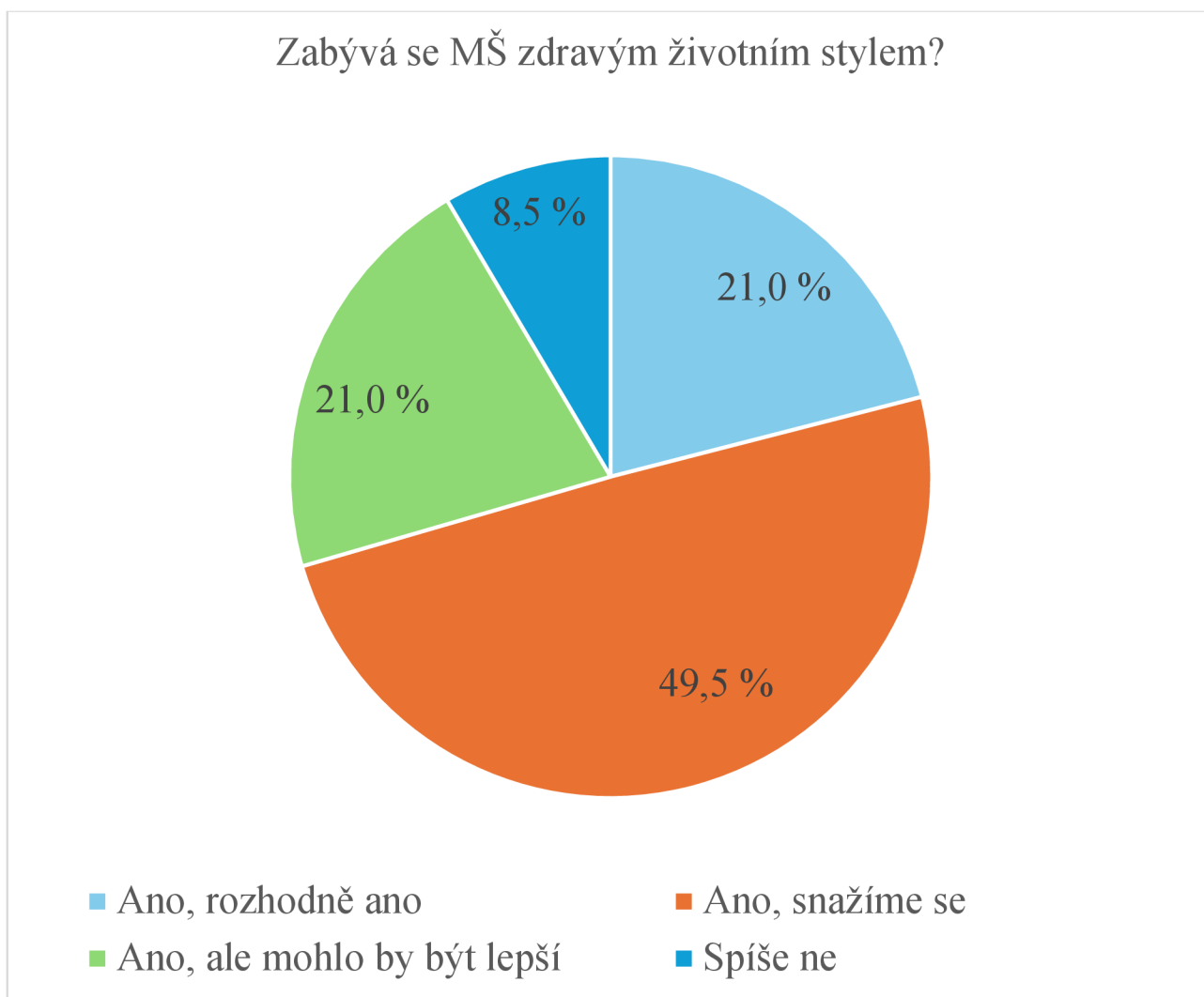
Z tabulky č. 5 je patrné, že více než 75 % respondentů uvádí, že nemá přesně zvolený program podporující zdravý životní styl. Vystává tak otázka, proč tomu tak je, když déle respondenti uvádějí, jak je pro ně zdravý životní styl důležitý. Můžeme se pouze domnívat, že zde má vliv např. administrativní či finanční zátěž. Opět není tato úvaha předmětem zkoumání a je uvedena pouze jako zamyšlení.

Pokud jste v minulé otázce zvolili možnost „ano“, napište prosím, podle kterého pracujete.

Interpretace:

Tato otázka úzce souvisí s otázkou předchozí. Zde byla možnost otevřené odpovědi a tím bylo zmínění konkrétního programu podporujícího zdravý životní styl v mateřských školách. Nejvíce byl zmiňován program Zdravá mateřská škola, to bylo zvoleno celkem 13 respondenty. Program Kurikulum podpory zdraví bylo zvoleno 10 dotazovanými. Zdravá abeceda byla označena 6 respondenty. Program Skutečně zdravá mateřská škola byl zvolen 1 respondentem. Také program Zdravá pětka označil 1 dotazovaný a stejně tak program Mateřská škola podporující zdraví. Projekt Zdravé školní stravování označili 3 respondenti, 1 respondent odpověděl program Naše strava od VIS Plzeň. Poslední program Začínáme spolu označil 1 dotazovaný. Zbytek respondentů odpověděl, že do mateřské školy pravidelně dojíždí školitel, který školí pracovníky z kuchyně, jak lépe vařit a dbát na vyváženost jídelníčku.

Otázka č. 2: Myslíte si, že se Vaše mateřská škola zabývá zdravým životním stylem v rámci výchovy ke zdraví?



Graf 6: Zabývání se zdravým životním stylem v mateřské škole

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano, rozhodně ano	42	21,0
Ano, snažíme se	99	49,5
Ano, ale mohlo by být lepší	42	21,0
Spíše ne	17	8,5
Celkem	200	100,0

Tabulka 6: Zabývání se zdravým životním stylem v mateřské škole

Interpretace:

V tabulce č. 6 je zaznamenáno, jak respondenti odpověděli na otázku, zda si myslí, že se jejich mateřská škola zabývá zdravým životním stylem v rámci výchovy ke zdraví. Odpověď „ano, snažíme se“ a odpověď „ano, rozhodně ano“ dávají v 70 % jasně najevo pozitivní přístup učitelů mateřských škol ke zdravému životnímu stylu. Téměř jedna pětina pedagogických pracovníků si je vědoma, že by zabývání se zdravým životním stylem mohlo být na lepší úrovni. Úplně zarážející je odpověď spíše ne u téměř 9 % respondentů, protože je jasně dána v RVP PV v rámci výše uváděných oblastí, povinnost dětí v těchto oblastech vzdělávat.

Otázka č. 3: Konkretizujte minimálně čtyři příklady dodržování zdravého životního stylu (např. pohyb, strava, ...)**Interpretace:**

Tato otázka byla zvolená s možností otevřené odpovědi. Respondenti konkretizovali minimálně čtyři příklady zdravého životního stylu. Celkem odpovědělo 200 dotazovaných. Nejvíce byla zastoupena odpověď pohyb, konkrétněji přirozený pohyb (chůze v nerovném terénu), cvičení doma, také cvičení v tělocvičně. Další vícekrát opakovanou odpovědí byla pestrá strava, pravidelná konzumace ovoce a zeleniny, relaxační chvílky, odpočinek a spánek, psychohygiena. Často zmiňovaným příkladem zdravého životního stylu byl pobyt na čerstvém vzduchu, každodenní hygiena a dostatek tekutin. Objevila se i odpověď otužování, přísun vitamínů a omezení cukrů.

Otázka č. 4: Jsou dětem v mateřské škole k dispozici nápoje kdykoliv po celý den?



Graf 7: Nápoj k dispozici

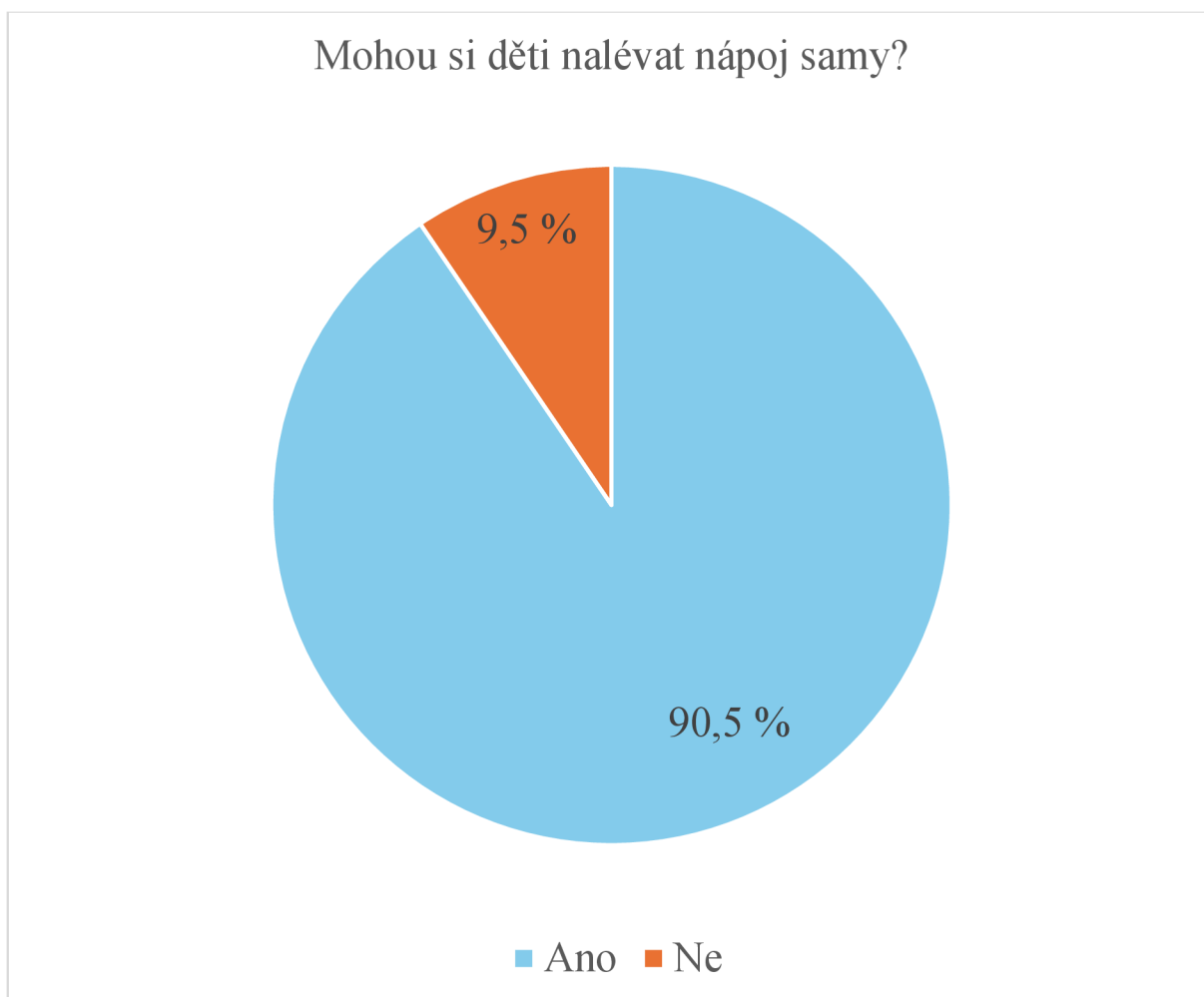
Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	196	98
Ne	4	2
Celkem	200	100

Tabulka 7: Nápoj k dispozici

Interpretace:

Z tabulky č. 7 je patrné, že na tuto otázku odpovědělo 196 (98 %) dotazovaných možností „ano“, to znamená, že děti mají k dispozici nápoj kdykoliv po celý den. Odpověď „ne“ zvolili pouze 4 respondenti. V rámci statistického šetření se jedná o pouhých 2 % dotázaných respondentů, ale pokud za těmito procenty vidíme počty dětí, které mají v mateřské škole žízeň a nemohou se napít kdykoliv, kdy mají potřebu, jedná se o situaci alarmující.

Otázka č. 5: Mohou si děti v mateřské škole nalít nápoj samy?



Graf 8: Možnost nalévat si sám

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	181	90,5
Ne	19	9,5
Celkem	200	100,0

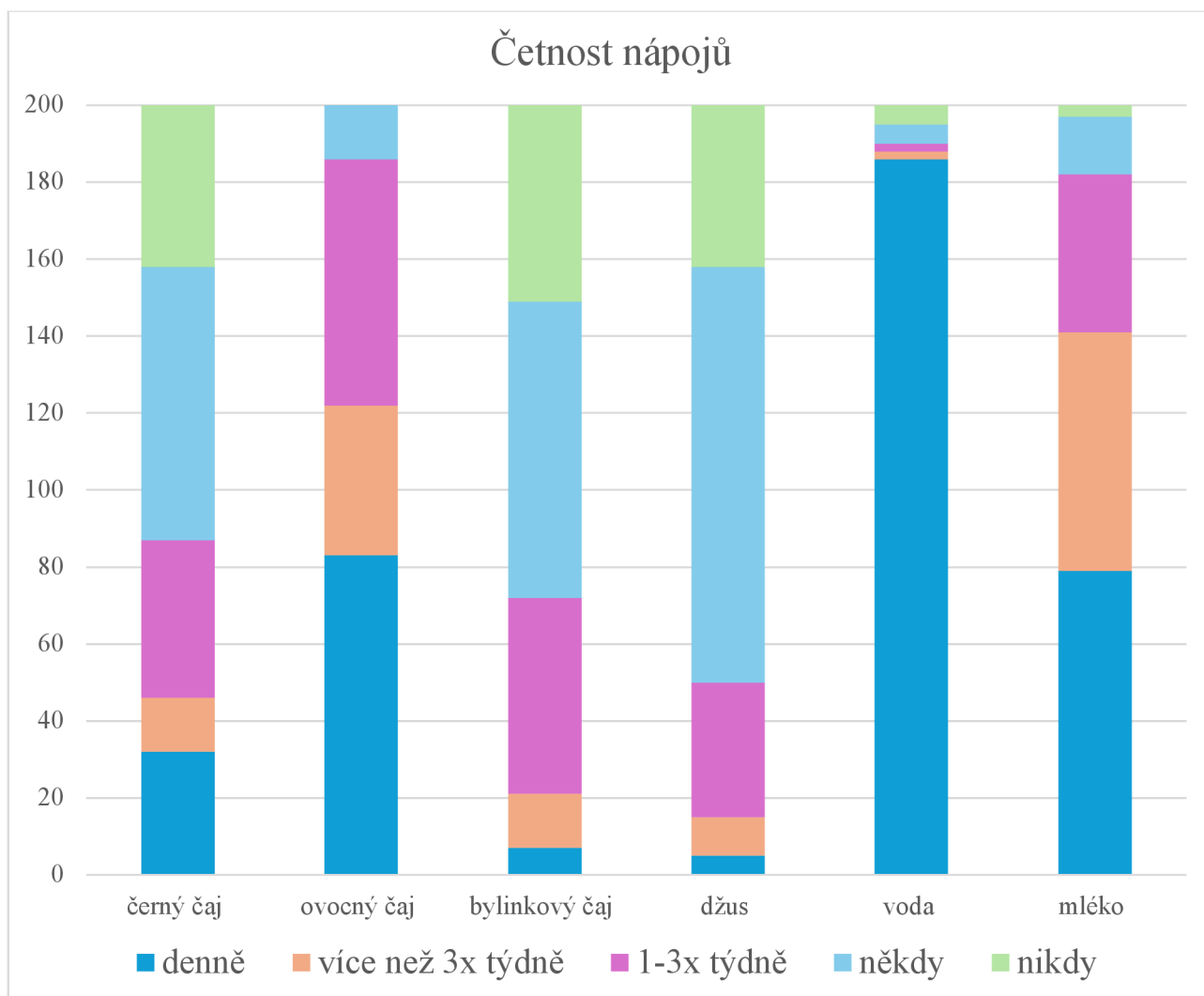
Tabulka 8: Možnost nalévat si sám

Interpretace:

V tabulce č. 8 více než 90 % učitelů uvedlo, že dítě z mateřské školy se samo obslouží při nalévání nápoje. Zbylí respondenti uvedli pravý opak. Pokud vezmeme v potaz předchozí vyhodnocenou otázku, pak konstatujeme, že se samy neobslouží pouze děti v 7 % mateřských škol. Samozřejmě by bylo na místě ptát se proč? Můžeme se domnívat, že je tak uvedeno ve

vnitřním předpise dané mateřské školy, že se zohledňuje stáří dětí, jejich fyzická a psychická vyspělost nebo, že nemají dostatek zaměstnanců, kteří by vykonali dohled nad dětmi. Případně je důvod zcela jiný a výše uvedené je pouze nástinem některých možností známých z praxe.

Otázka č. 6: Zapište prosím do tabulky, jak často máte v mateřské škole k dispozici tyto nápoje.



Graf 9: Četnost nápojů v mateřské škole

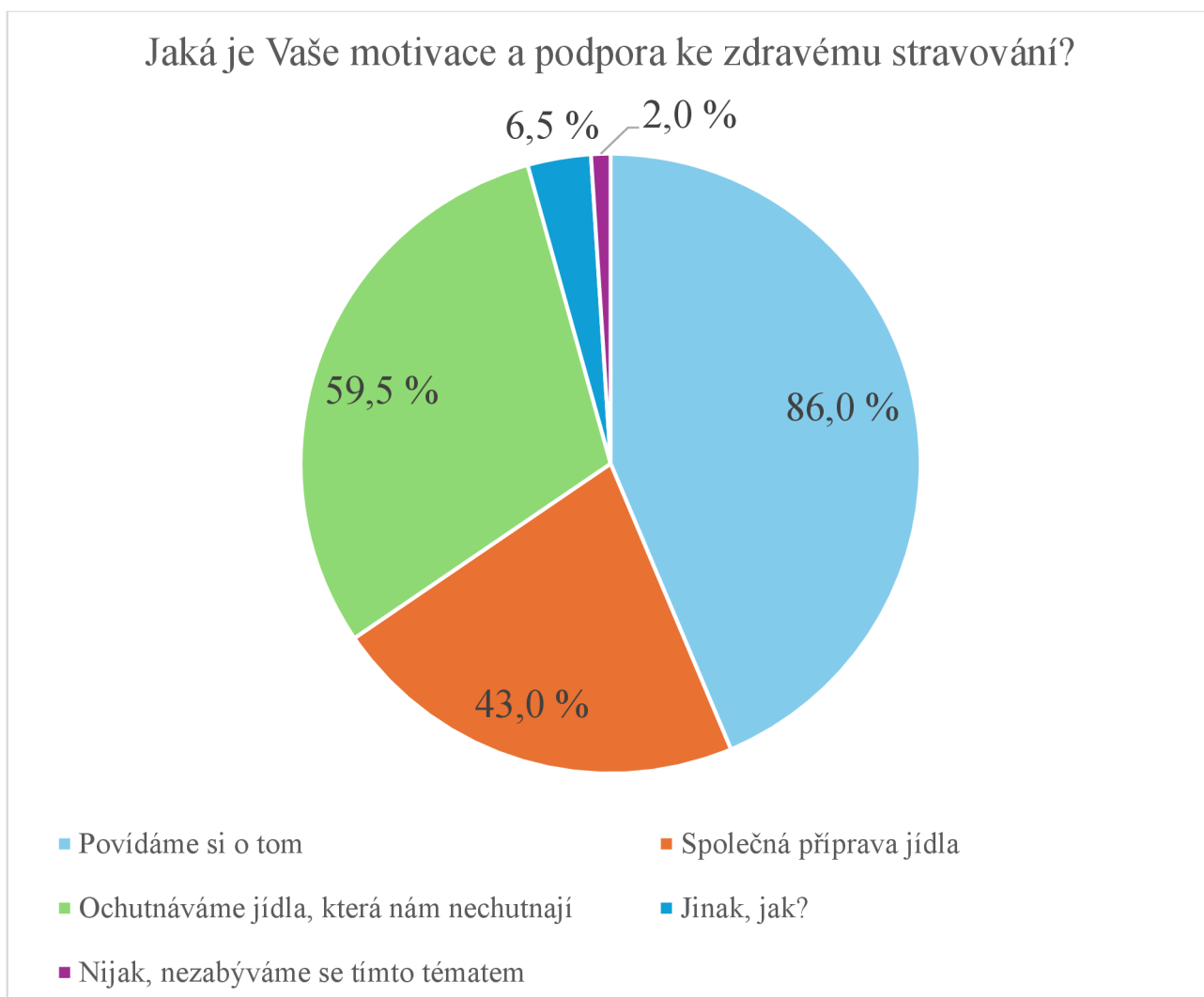
Odpověď	denně	více než 3x týdně	1-3x týdně	někdy	nikdy
černý čaj	32 (16,0 %)	14 (7,0 %)	41 (20,5 %)	71 (35,5 %)	42 (21,0 %)
ovocný čaj	83 (41,5 %)	39 (19,5 %)	64 (32,0 %)	14 (7,0 %)	0 (0,0 %)
bylinkový čaj	7 (3,5 %)	14 (7,0 %)	51 (25,5 %)	77 (38,5 %)	51 (25,5 %)
džus	5 (2,5 %)	10 (5,0 %)	35 (17,5 %)	108 (54,0 %)	42 (21,0 %)
voda	186 (93,0 %)	2 (1,0 %)	2 (1,0 %)	5 (2,5 %)	5 (2,5 %)
mléko	79 (39,5 %)	62 (31,0 %)	41 (20,5 %)	15 (7,5 %)	3 (1,5 %)

Tabulka 9: Četnost nápojů v mateřské škole

Interpretace:

Tabulka č. 9 a především graf č. 9 jasně ukazují na zastoupení jednotlivých nápojů a jejich četnost použití v průběhu týdenní docházky dítěte do mateřské školy. Každý den je téměř ve všech uváděných mateřských školách dítěti k dispozici voda. U vody je spíše zarážející, že ji někteří respondenti uvedly jako někdy případně nikdy nevydávanou. Oproti tomu ovocný čaj je zastoupen vždy a u více než poloviny respondentů více než 3x týdně. Velkou četnost zastoupení mezi nápoji má také mléko. Četnost zastoupení mléka by měla být každodenní. Důvodem je hodnota daná ve spotřebním koši 0,3 l denně na dítě v mateřské škole. Opět je patrný rozpor se stanovenými pravidly ohledně nezařazování (někdy, nikdy) mléka u 8,6 % respondentů. Černý čaj má u většiny respondentů rovnoměrné zastoupení. Objevuje se téměř stejné zastoupení tohoto nápoje 1-3x týdně a stejně tak zastoupení nikdy – vždy přes 40 % dotazovaných. Spíše tak u tohoto nápoje převažuje jen občasné použití. Můžeme opět pouze spekulovat, že důvodem může být zdravotní problém způsobený zácpou při požití neslazeného černého čaje a zároveň přísný zákaz nedoslazovat rafinovaným cukrem žádné nápoje. Velice zajímavý pohled nám ukazuje podávání bylinkového čaje. Bylo by jistě zajímavé zjistit, které bylinkové čaje převažují a proč, ale jeho podávání dětem je spíše v zastoupení někdy a nikdy. Obdobně je patrné zastoupení džusu. Více než polovina respondentů odpověděla, že je džus nabízen jen někdy a pětina, že nikdy. Tady je asi hlavním důvodem cena podávaného nápoje.

Otázka č. 7: Jaká je Vaše motivace a podpora dětí v mateřské škole ke zdravému stravování?



Graf 10: Motivace a podpora ke zdravému stravování

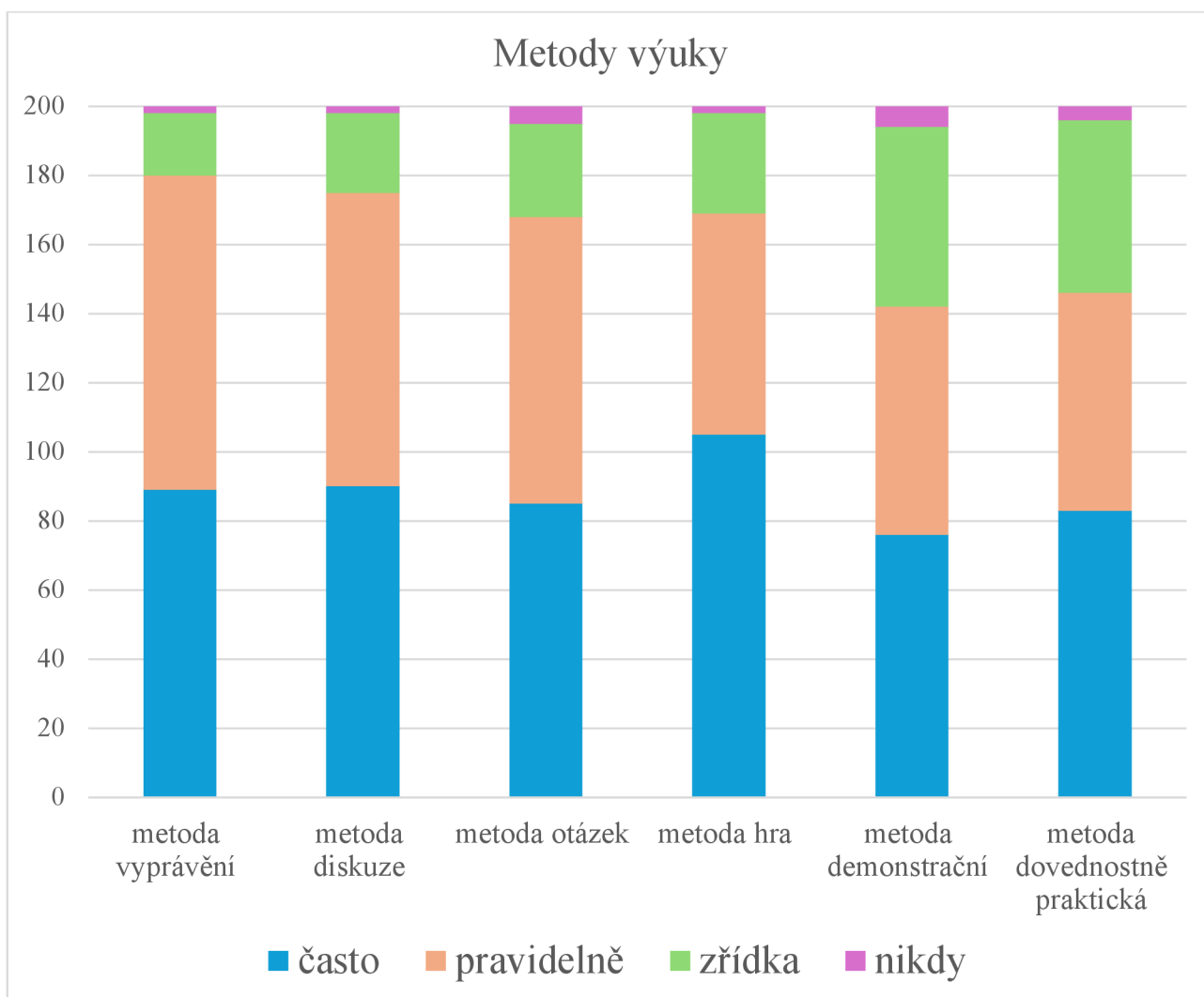
Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Povídáme si o tom	172	86,0
Společná příprava jídla	86	43,0
Ochutnáváme jídla, která nám nechutnají	119	59,5
Jinak, jak?	13	6,5
Nijak, nezabýváme se tímto tématem	4	2,0
Celkem	200	

Tabulka 10: Motivace a podpora ke zdravému stravování

Interpretace:

V této otázce byla možnost označení více odpovědí. Z tabulky č. 10 je jasné patrné, že nejvíce respondentů 172 (86 %) označilo, že možnost pro podporu a motivaci dětí k zdravému stravování vidí v povídání o daném tématu. Další nejvíce označovanou možností bylo, že s dětmi ochutnávají jídla, která nám nechutnají, to bylo zaznamenáno 119 (59,5 %) respondenty. U 86 respondentů byla jako hlavní motivace uvedena společná příprava jídla. Velice zajímavé se ukazují sdělení 13 (6,5 %) respondentů, kteří popsali jinou možnost motivace. Například, že si děti samy určují velikost porce, připravují si svačinky a společně v centrech aktivit vaří, pečou, dělají saláty a ochutnávky jídel. Další odpovědi bylo, že mají maskota pana Vitamínka a společně hodnotí stravu, pomocí pyramid hodnotí, jaké jídlo měly a zda bylo zdravé a chutné. Jiný respondent odpověděl, že ochutnávají společně s pedagogem a postupně zařazují do jídelníčku. Dále respondent odpověděl, že mají přednášky pro děti hravou metodou, kdy se děti něco dozví o zdravé stravě a také si něco uvaří. Jeden dotazovaný odpověděl, že pracují podle programu Zdravá pětka. Závěrem 4 (2 %) respondenti odpověděli, že se tímto tématem vůbec nezabývají.

Otázka č. 8: Jakou metodu učení o zdraví v mateřské škole využíváte a považujete za nejvíc přínosnou? Zaškrtněte v tabulce.



Graf 11: Metody výuky

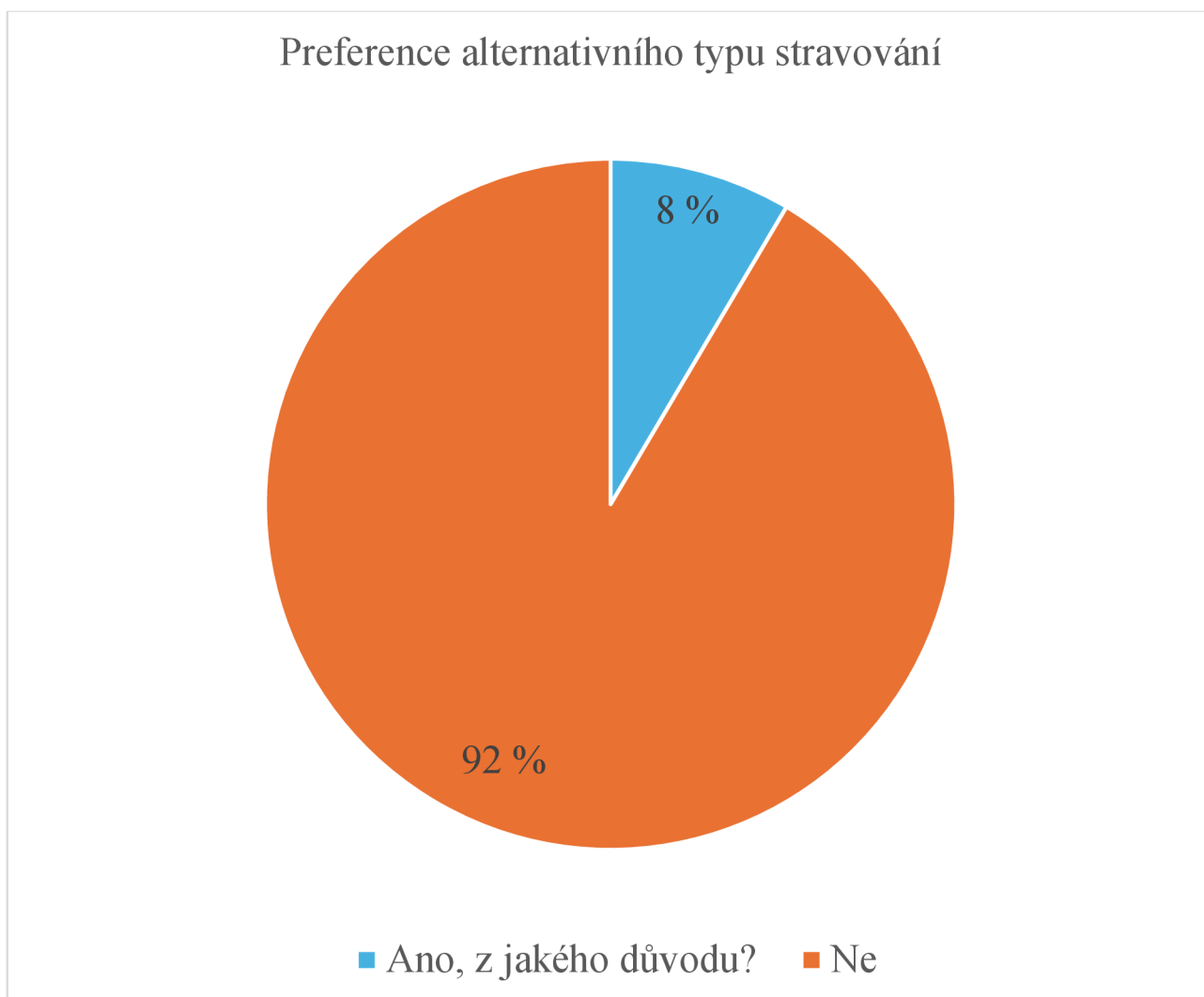
Odpověď	často	pravidelně	zřídka	nikdy
metoda vyprávění	89 (44,5 %)	91 (45,5 %)	18 (9,0 %)	2 (1,0 %)
metoda diskuze	90 (45,0 %)	85 (42,5 %)	23 (11,5 %)	2 (1,0 %)
metoda otázek	85 (42,5 %)	83 (41,5 %)	27 (13,5 %)	5 (2,5 %)
metoda hra	105 (52,5 %)	64 (32,0 %)	29 (14,5 %)	2 (1,0 %)
metoda demonstrační	76 (38,0 %)	66 (33,0 %)	52 (26,0 %)	6 (3,0 %)
metoda dovednostně praktická	83 (41,5 %)	63 (31,5 %)	50 (25,0 %)	4 (2,0 %)

Tabulka 11: Metody výuky

Interpretace:

Tabulka č. 11 a graf č. 11 velice přehledně zobrazují, že při výuce o zdraví v mateřské škole jsou u většiny respondentů téměř rovnoměrně zastoupeny všechny předkládané metody výuky a jsou ve více než dvou třetinách respondentů zařazovány často a pravidelně. Nejvíce často užívanou metodou při výuce je metoda hry, kterou označilo 105 (52,5 %) pedagogických pracovníků a pravidelně užívanou metodu hry označilo 64 (32 %) respondentů. Z předkládaných dat je také patrné, že nejméně využívanou metodou ve výuce výchovy ke zdraví je metoda demonstrační a metoda dovednostně praktická. Obě metody byly zařazeny zřídka a nikdy u více než čtvrtiny respondentů.

Otázka č. 9: Preferujete, nebo je Vám od lékaře doporučeno u Vás a u dětí jiný typ stravování?



Graf 12: Preference alternativního typu stravování

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano, z jakého důvodu?	17	8,5
Ne	183	91,5
Celkem	200	100

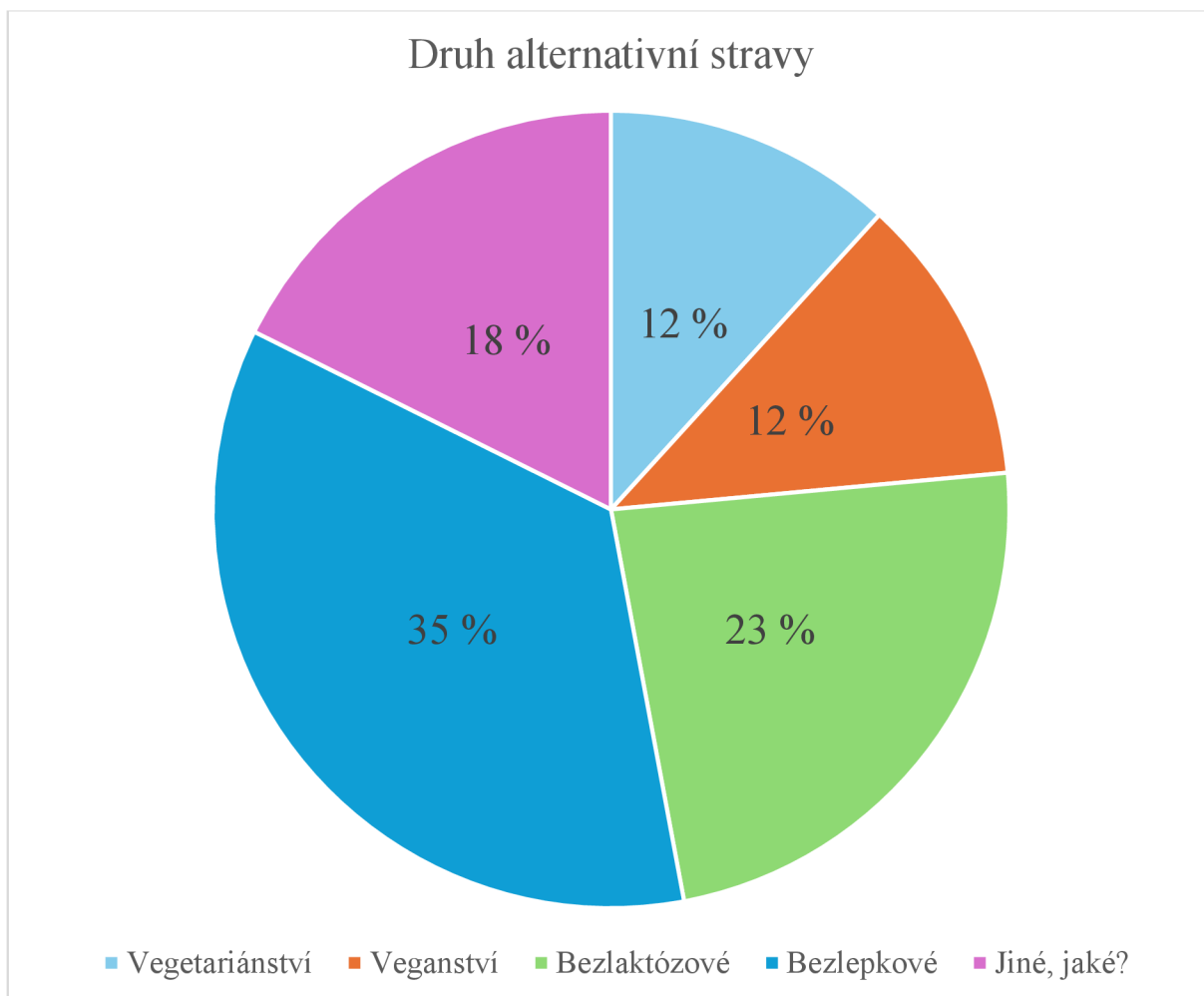
Tabulka 12: Preference alternativního typu stravování

Interpretace:

V této otázce byla možnost otevřené odpovědi, kterou zvolilo 17 (8,5 %) dotazovaných. V odpovědích se objevovala potravinová alergie, dieta redukující váhu, bezlepková dieta, laktózová intolerance a také etické důvody. Také se objevila odpověď porucha autistického

spektra anebo z náboženského důvodu. Zbylí respondenti 183 (91,5 %) odpověděli, že nemají od lékaře doporučený nebo nepreferují jiný typ stravování.

Otázka č. 10: Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a ano, jaký druh jiné stravy preferujete?



Graf 13: Druh alternativní stravy

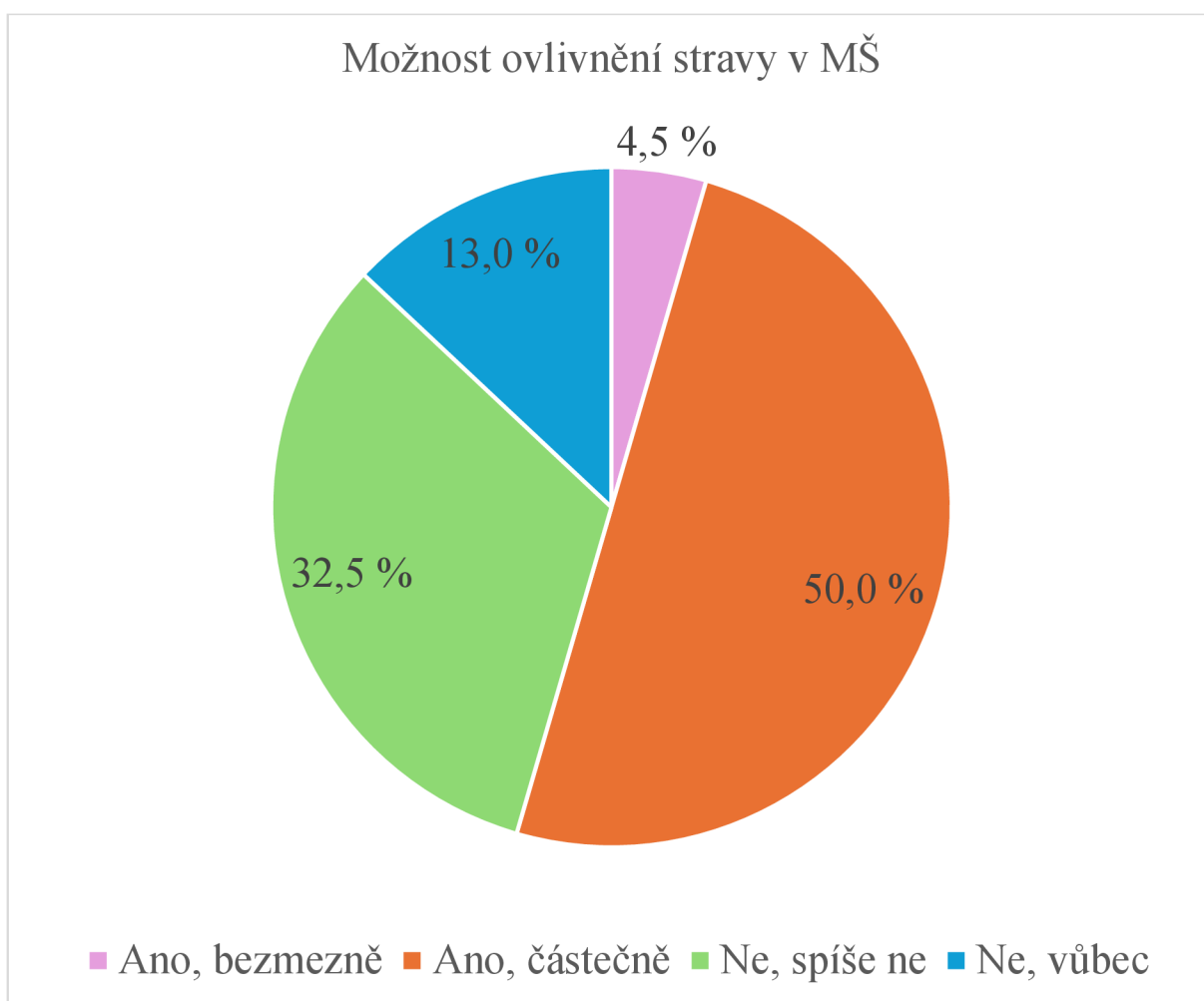
Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Vegetariánství	2	11,8
Veganství	2	11,8
Bezlaktózové	4	23,5
Bezlepkové	6	35,3
Jiné, jaké?	3	17,6
Celkem	17	100,0

Tabulka 13: Druh alternativní stravy

Interpretace:

Tabulka č. 13 předkládá preferovaný styl stravování. Celkem odpovídalo 17 dotázaných. Nejvíce zastoupená je varianta bezlepkové stravy, následovaná stravou bezlaktózovou. Dva respondenti uvádí vegetariánství a stejně tak, dva veganství. Celkem tři respondenti označili možnost jinou preferenci, kterou je strava bez obsahu droždí či ze zdravotního hlediska je některým dětem nakombinována dieta.

Otázka č. 11: Máte Vy sám/sama možnost ovlivnit zdravou stravu u dětí v mateřské škole?



Graf 14: Možnost ovlivnění stravy v mateřské škole

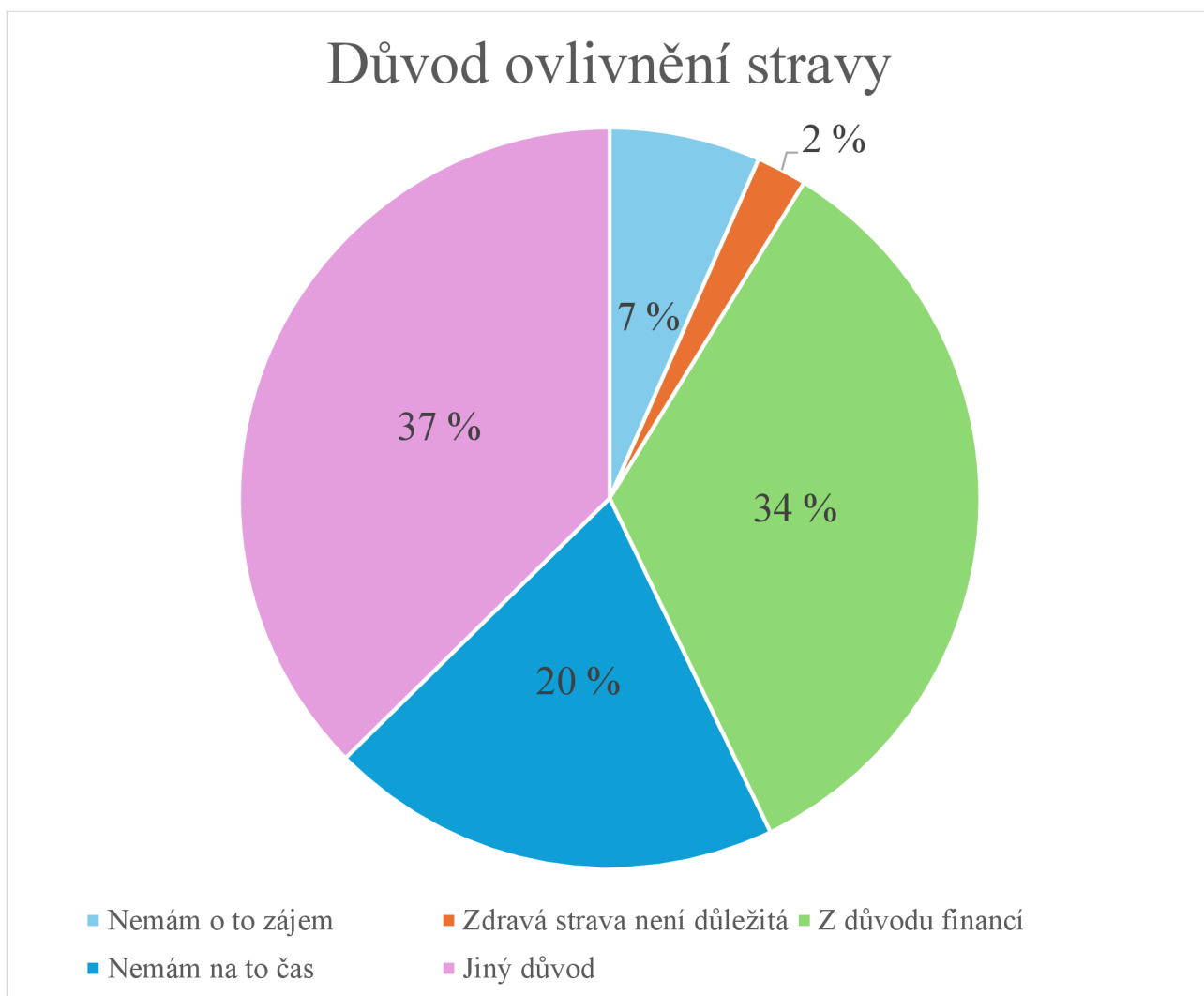
Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano, bezmezně	9	4,5
Ano, částečně	100	50,0
Ne, spíše ne	65	32,5
Ne, vůbec	26	13,0
Celkem	200	100,0

Tabulka 14: Možnost ovlivnění stravy v mateřské škole

Intepretace:

V tabulce č. 14 je uváděna možnost ovlivnění stravy v mateřské škole samotným respondentem. Rozložení odpovědí je velice zajímavé. Polovina učitelů přímo ovlivňuje zdravé stravování dětí v mateřské škole. Druhá polovina ho spíše neovlivňuje nebo neovlivňuje. Konkrétní zdůvodnění záporných odpovědí předkládá vyhodnocení následující otázky.

Otázka č. 12: Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ne, z jakého důvodu?



Graf 15: Důvod, proč neovlivňuji stravu

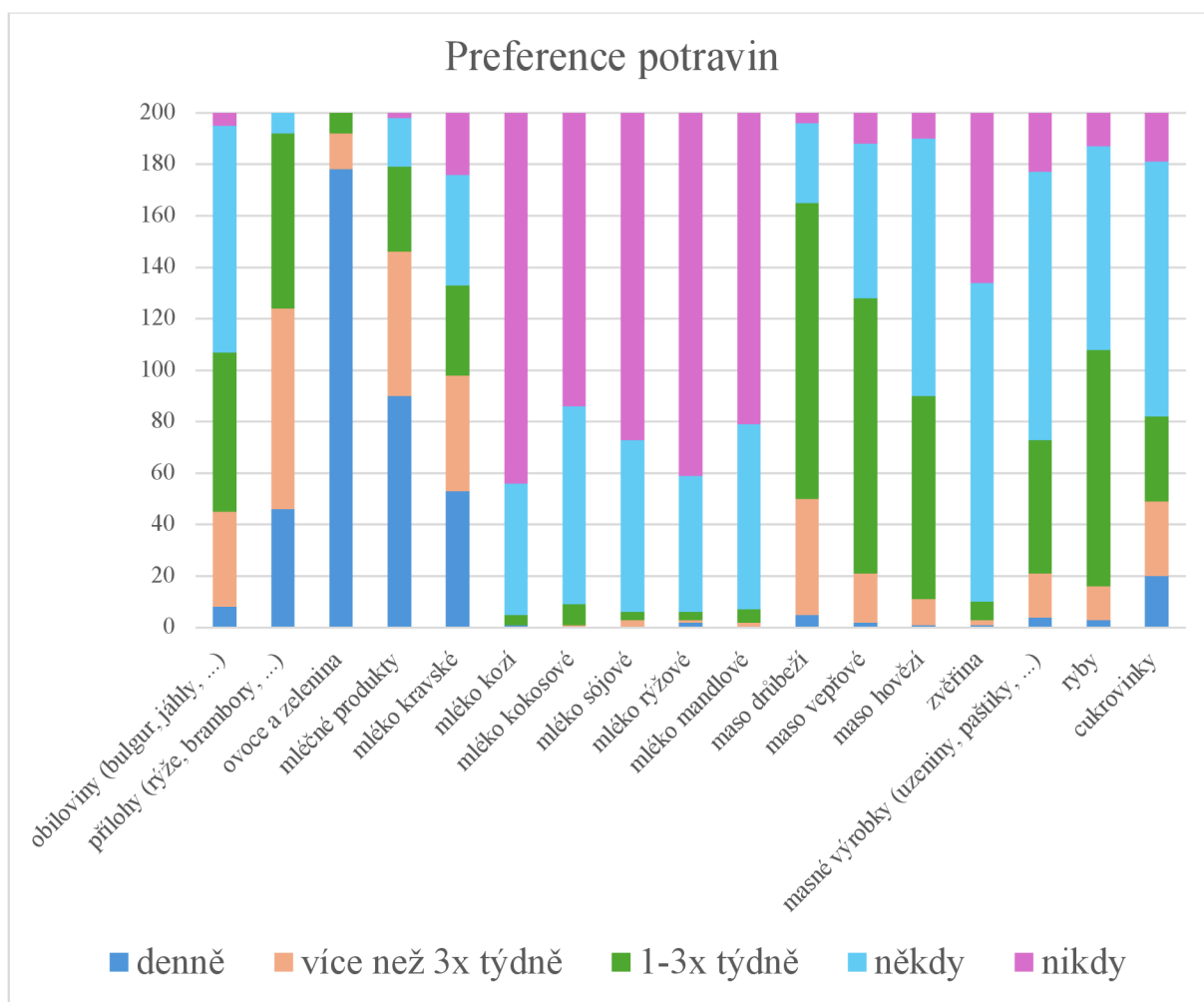
Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Nemám o to zájem	6	6,6
Zdravá strava není důležitá	2	2,2
Z důvodu financí	31	34,1
Nemám na to čas	18	19,8
Jiný důvod	34	37,4
Celkem	91	100,0

Tabulka 15: Důvod, proč neovlivňuji stravu

Interpretace:

Celkem odpovědělo 91 respondentů. Tedy téměř polovina z celkového počtu dotazovaných. Třetina dotázaných uvedla jako důvod finanční stránku a více než další třetina má důvod jiný. Dalších 18 respondentů odpovědělo, že nemá čas a 6 nemá zájem. Stále jsou zde patrní 2 respondenti, pro které není zdravá strava důležitá. Při uvedení jiného důvodu, zastoupeného více než třetinou dotázaných, bylo nutné poskytnout odpověď na otevřenou otázku. Jako nejčastější důvod respondenti uvedli, že nemají dostatečné kompetence, aby mohli samotnou zdravou stravu ovlivnit. Ve většině mateřských škol mají tuto kompetentnost pouze ředitelé mateřské školy nebo vedoucí školní jídelny. Druhou nejčastější odpovědí respondentů bylo uvedení, že na názory pedagogických pracovníků není brán zřetel. Zaznamenaná opakující se odpověď byla, že samotná mateřská škola nemá vlastní jídelnu a kuchyň, tudíž se jídlo dováží od dodavatelů nebo ze základní školy a nemají tak možnost stravu ovlivnit. Jeden respondent odpověděl, že jejich mateřská škola je tak malá a objednávají nízký počet obědů a je těžké sehnat dodavatele, který je ochotný takto malý počet zprostředkovat. Někteří dotazovaní odpověděli, že nevytváří samotný jídelníček. Tuto činnost vykonává hospodář/hospodářka školy za účasti kuchařek. Jídelníček sestavují podle spotřebního koše.

Otázka č. 13: Které potraviny Vy sám/sama preferujete ve zdravé stravě?



Graf 16: Preference potravin

Odpověď	denně	více než 3x týdně	1-3x týdně	někdy	nikdy
obiloviny (bulgur, jáhly, ...)	8 (4,0 %)	37 (18,5 %)	62 (31,0 %)	88 (44,0 %)	5 (2,5 %)
přílohy (rýže, brambory, ...)	46 (23,0 %)	78 (39,0 %)	68 (34,0 %)	8 (4,0 %)	0
ovoce a zelenina	178 (89,0 %)	14 (7,0 %)	8 (4,0 %)	0	0
mléčné produkty	90 (45,0 %)	56 (28,0 %)	33 (16,5 %)	19 (9,5 %)	2 (1,0 %)
mléko kravské	53 (26,5 %)	45 (22,5 %)	35 (17,5 %)	43 (21,5 %)	24 (12,0 %)
mléko kozi	1 (0,5 %)	0	4 (2,0 %)	51 (25,5 %)	144 (72,0 %)

mléko kokosové	0	1 (0,5 %)	8 (4,0 %)	77 (38,5 %)	114 (57,0 %)
mléko sójové	0	3 (1,5 %)	3 (1,5 %)	67 (33,5 %)	127 (63,5 %)
mléko rýžové	2 (1,0 %)	1 (0,5 %)	3 (1,5 %)	53 (26,5 %)	141 (70,5 %)
mléko mandlové	0	2 (1,0 %)	5 (2,5 %)	72 (36,0 %)	121 (60,5 %)
maso drůbeží	5 (2,5 %)	45 (22,5 %)	115 (57,5 %)	31 (15,5 %)	4 (2,0 %)
maso vepřové	2 (1,0 %)	19 (9,5 %)	107 (53,5 %)	60 (30,0 %)	12 (6,0 %)
maso hovězí	1 (0,5 %)	10 (5,0 %)	79 (39,5 %)	100 (50,0 %)	10 (5,0 %)
zvěřina	1 (0,5 %)	2 (1,0 %)	7 (3,5 %)	124 (62,0 %)	66 (33,0 %)
masné výrobky (uzeniny, paštiky, ...)	4 (2,0 %)	17 (8,5 %)	52 (26,0 %)	104 (52,0 %)	23 (11,5 %)
ryby	3 (1,5 %)	13 (6,5 %)	92 (46,0 %)	79 (39,5 %)	13 (6,5 %)
cukrovinky	20 (10,0 %)	29 (14,5 %)	33 (16,5 %)	99 (49,5 %)	19 (9,5 %)

Tabulka 16: Preference potravin

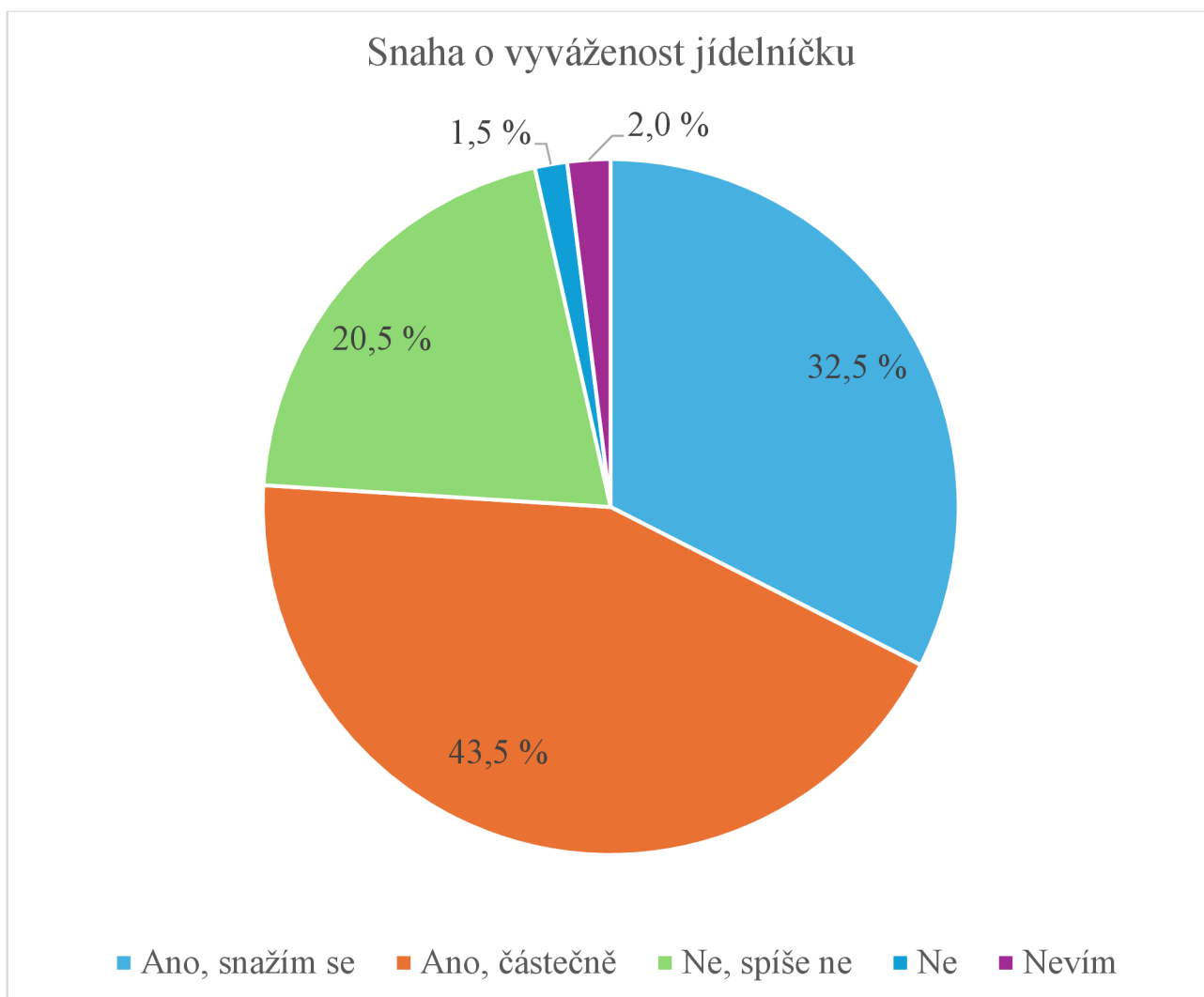
Interpretace

V tabulce č. 16 vidíme, kolik dotazovaných preferuje a jak často konzumuje tyto konkrétní potraviny. Obiloviny (specifikováno na bulgur, jáhly apod.) označilo 8 (4 %) respondentů za denní konzumaci, 37 (18,5 %) dotazovaných preferuje obiloviny více než 3x týdně, 62 (31 %) označilo možnost 1-3x týdně, nejvíc, 88 (44 %) účastníků dotazníkového šetření označilo možnost někdy a 5 (2,5 %) označilo možnost nikdy. Přílohy, konkrétněji rýži, brambory, těstoviny denně konzumuje 46 (23 %) dotazovaných, možnost více než 3x týdně označilo celkem 78 (39 %) dotazovaných, 1-3 týdně konzumuje přílohy 68 (34 %) respondentů, 8 (4 %) účastníků dotazníku označilo možnost někdy a možnost nikdy ne zvolil nikdo. Ovoce a zeleninu denně preferuje a konzumuje 178 (89 %) dotazovaných, 14 (7 %) označilo více než 3x týdně, 8 (4 %) respondentů konzumuje ovoce a zeleninu 1-3x týdně, možnost někdy ani nikdy ne zvolil

nikdo z dotazovaných. Dostáváme se k mléčným produktům, 90 (45 %) dotazovaných konzumuje mléčné produkty každý den, 56 (28 %) označilo možnost více než 3x týdně, 1-3x týdně preferuje 33 (16,5 %) respondentů, 19 (9,5 %) dotazovaných konzumuje mléčné produkty někdy a 2 (1 %) zvolilo možnost nikdy. V tabulce dál vidíme, že kravské mléko denně preferuje 53 (26,5 %) dotazovaných, 45 (22,5 %) zvolilo možnost více než 3x týdně, 35 (17,5 %) dotazovaných konzumuje kravské mléko 1-3x týdně, 43 (21,5 %) respondentů zvolilo možnost někdy a 24 (12 %) zvolilo, že kravské mléko nekonzumují nikdy. Další druh mléka je kozí. Kozí mléko denně konzumuje pouze 1 (0,5 %) dotazovaný, více než 3x týdně nezvolil nikdo, 4 (2 %) konzumuje kozí mléko 1-3 týdně, 51 (25,5 %) dotazovaných označilo možnost někdy, nejvíc respondentů 144 (57 %) označilo, že kozí mléko nekonzumují nikdy. Další typ mléka je kokosové mléko. Žádný respondent nezvolil možnost preference denní konzumace kokosového mléka, 1 (0,5 %) dotazovaný preferuje konzumaci více než 3x týdně, 8 (4 %) respondenti označili možnost 1-3x týdně, 77 (38,5 %) dotazovaných zvolilo možnost někdy a 114 (57 %) dotazovaných zvolilo možnost nikdy. Sójové mléko denně nepreferuje žádný z respondentů, 3 (1,5 %) konzumují sójové mléko více než 3x týdně, stejný počet dotazovaných označil možnost 1-3x týdně, 67 (33,5 %) z dotazovaných zvolili možnost odpovědi někdy a 127 (63,5 %) respondentů nikdy nekonzumuje sójové mléko. Rýžové mléko preferují denně pouze 2 (1 %) z dotazovaných, 1 (0,5 %) odpověděl více než 3x týdně, 3 (1,5 %) zvolili možnost 1-3x týdně, 53 (26,5 %) účastníků dotazníků označili možnost někdy, 141 (20,5 %) respondentů odpověděli, že rýžové mléko nekonzumují nikdy. Další typ mléka je mandlové. Mandlové mléko denně nepije nikdo z dotazovaných, 2 (1 %) označili odpověď, že preferují mandlové mléko více než 3x týdně, 5 (2,5 %) dotazovaných odpověděli možnost 1-3x týdně, 72 (36 %) účastníků dotazníku odpovědělo, že mandlové mléko preferují jen někdy a 121 (60,5 %) z dotazovaných odpovědělo, že nekonzumují mandlové mléko nikdy. Z tabulky je patrné, že drůbeží maso denně konzumuje jen 5 (2,5 %) respondentů, možnost více než 3x týdně označilo 45 (22,5 %) dotazovaných, odpověď 1-3x týdně zvolilo 115 (57,5 %) účastníků dotazníkového šetření, 31 (15,5 %) respondentů zvolilo možnost odpovědi někdy a jen 4 (2 %) odpověděli, že drůbeží maso nekonzumují nikdy. Denně preferují vepřové maso pouze 2 (1 %) respondenti, možnou odpověď více než 3x týdně označilo 19 (9,5 %) z dotazovaných, možnost více než 3x týdně označilo 107 (53,5 %) účastníků dotazníkového šetření, 60 (30 %) odpovědělo, že vepřové maso preferují a konzumují jen někdy a 12 (6 %) odpovědělo, že vepřové maso nekonzumují nikdy. Hovězí maso denně konzumuje jen 1 (0,5 %) respondent, 10 (5 %) dotazovaných označilo, že hovězí maso konzumuje 3x týdně, 79 (39,5 %) z dotazovaných odpovědělo, že jí a preferuje maso 1-3x týdně, 100 (50 %) účastníků dotazníkového šetření

odpovědělo, že hovězí maso preferuje jen někdy a pouhých 10 (5 %) odpovídajících označilo, že tento druh masa nepreferují nikdy. Zvěřinové maso denně preferuje a konzumuje pouze 1 (0,5 %) z dotazovaných, 2 (1 %) odpověděli možnostmi více než 3x týdně, 7 (3,5 %) respondentů označilo možnost 1-3x týdně, 124 (62 %) odpovídajících označilo možnost někdy a 66 (33 %) odpovědělo, že zvěřinové maso nejí a nepreferují nikdy. V tabulce je uvedeno, že masné výrobky, konkrétně uzeniny, paštiky denně jí pouze 4 (2 %) z dotazovaných, 17 (8,5 %) respondentů odpovědělo, že preferuje uzeniny více než 3x týdně, 52 (26 %) respondentů odpovědělo možnostmi, že masné výrobky jí 1-3x týdně, 104 (52 %) z dotazovaných označilo možnost někdy a 23 (11,5 %) odpovědělo, že nejí masné výrobky nikdy. Ryby denně konzumují jen 3 (1,5 %) z dotazovaných, 13 (6,5 %) odpověděli, že preferují ryby 3x týdně, odpověď 1-3x týdně zvolilo 92 (46 %) respondentů, 79 (39,5 %) odpovědělo, že ryby jedí jen někdy a možnost, že ryby nepreferují a nekonzumují nikdy, označilo 13 (6,5 %) z dotazovaných. Cukrovinky denně konzumuje 20 (10 %) respondentů, 29 (14,5 %) odpovědělo, že cukrovinky preferují více než 3x týdně, 33 (16,5 %) označilo odpověď 1-3x týdně, 99 (49,5 %) z dotazovaných odpovědělo, že cukrovinky konzumují jen někdy a 19 (9,5 %) respondentů odpovědělo, že cukrovinky nepreferují nikdy.

Otázka č. 14: Snažíte se o vyváženost Vašeho jídelníčku? (Sacharidy, bílkoviny, tuky apod.)



Graf 17: Vyváženost jídelníčku

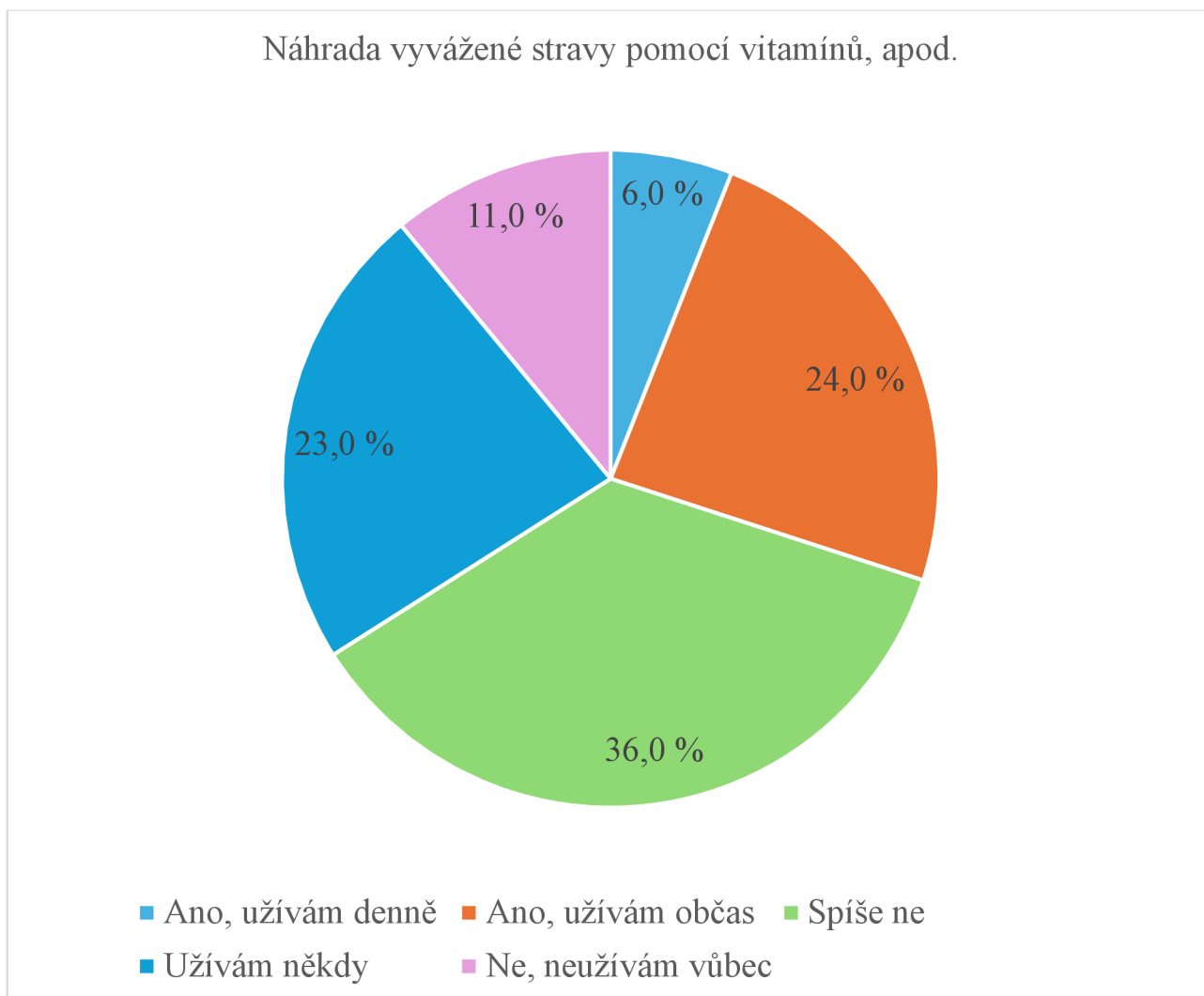
Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano, snažím se	65	32,5
Ano, částečně	87	43,5
Ne, spíše ne	41	20,5
Ne	3	1,5
Nevím	4	2,0
Celkem	200	100,0

Tabulka 17: Vyváženost jídelníčku

Interpretace:

Hodnoty z tabulky č. 17 ukazují, kolik respondentů se snaží o vyváženost jídelníčku ohledně obsahu bílkovin, tuků, sacharidů apod. Nejvíce respondentů odpovědělo, že se snaží vyváženost částečně dodržovat – 87 (43,5 %) respondentů a 65 (32,5 %) dotazovaných odpovědělo možností, že se o to snaží. Téměř čtvrtina respondentů zvolila zápornou možnost odpovědi a dokonce 4 respondenti odpověděli, že neví o obsahu vyvážené stravy. Je s podivem, že tato čtvrtina respondentů jsou pedagogové, kteří by měli vzdělávat především příkladem a nápodobou.

Otázka č. 15: Je pro Vás osobně náhrada vyvážené stravy v podobě vitamínů, doplňků stravy, superpotravin, aj. plnohodnotným řešením?



Graf 18: Náhrada vyvážené stravy

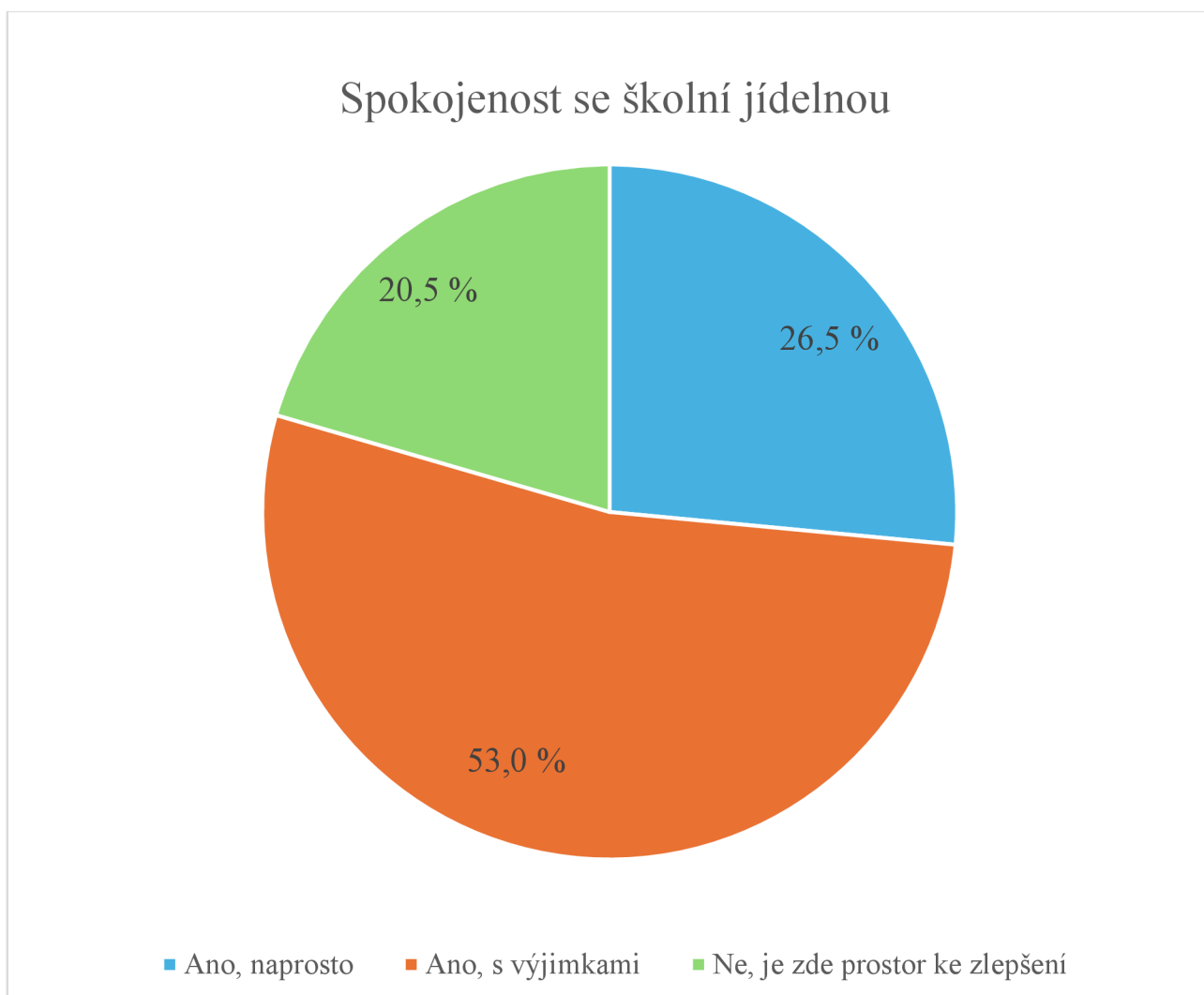
Odověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano, užívám denně	12	6,0
Ano, užívám občas	48	24,0
Spíše ne	72	36,0
Užívám někdy	46	23,0
Ne, neuvívám vřbec	22	11,0
Celkem	200	100,0

Tabulka 18: Náhrada vyvážené stravy

Interpretace:

Otázka č. 15 se respondentů ptá, zda užívají doplňky stravy, vitamíny, superpotravinu jako náhradu vyvážené stravy. Záporné odpovědi u respondentů převážely. Nejvíce zastoupenou odpovědí bylo označení „spíše ne“ - s počtem 72 (36 %) a zbylých 44 % odpovídajících sdělilo, že užívá jen někdy, případně neuvívá. Zhruba třetina respondentů tyto doplňky, vitamíny a superpotravinu užívá denně nebo občas.

Otázka č. 16: Jste spokojeni s kvalitou vaší školní jídelny?



Graf 19: Spokojenost se školní jídelnou

Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano, naprosto	53	26,5
Ano, s výjimkami	106	53,0
Ne, je zde prostor ke zlepšení	41	20,5
Celkem	200	100,0

Tabulka 19: Spokojenost se školní jídelnou

Interpretace:

Poslední otázka č. 16 se týká spokojenosti s kvalitou školní jídelny. V tabulce č. 19 je jasně ukázán názor respondentů na kvalitu jejich školního stravování. Jde samozřejmě o čistě subjektivní názor respondenta. Nejvíce účastníků dotazníku s počtem 106 (53 %) odpovědělo, že ano, jsou spokojeni, ale s výjimkami. Naprosto spokojených respondentů s kvalitou školní jídelny bylo 53 (26,5 %). Nespokojených účastníků dotazníkového šetření s prostorem ke zlepšení bylo 41 (20,5 %).

6.3 Diskuze a interpretace výzkumného šetření

Již v předchozí kapitole bylo při interpretování jednotlivých dat z dotazníkového šetření použito několik zásadních otázek pro diskuzi nad danými otázkami tématu zdravého životního stylu v mateřské škole.

Předkládané výzkumné šetření ukázalo, že zdravý životní styl ve sledovaných mateřských školách mají na zodpovědnosti především ženy ve středním věku 26-35 let a také zralé ženy nad 51 let. Dalším zkoumáním souvislostí bylo zjištěno, že převažujícím vzděláním respondentů je střední vzdělání ukončené maturitní zkouškou a vyšší vzdělání. Bylo zajímavé sledovat názory jednotlivých respondentů na konkrétní odpovědi na otázky. Asi nejvíce zarážející se jeví možnost pití dětí v mateřské škole a sebeobslužnost dětí při této činnosti. Dále je zarážející zřejmě neznalost nebo opomíjení jednotlivých oblastí v RVP PV, které hovoří o zdravém životním stylu. Velice konkrétně se projevuje samotný vliv pedagoga, jeho názory a postoje k zdravému životnímu stylu. V některých případech byla patrna i neochota podílet se na zavádění metod výuky, které vedou k naplňování vzdělávání o zdravém životním stylu. Některé druhy motivace pedagogové nepoužívají a tím jsou děti o nové způsoby osvojení zdravého životního stylu ochuzeny.

Veškeré, v předchozí kapitole popsané a analyzované jednotlivé otázky, byly využity k tvorbě výukových materiálů, které jsou předloženy v následující kapitole.

6.4 Výukový materiál k výchově ke zdraví v mateřské škole

V této kapitole je vytvořen zásobník aktivit k výuce výchovy ke zdraví v mateřské škole, které mohou pedagogičtí pracovníci využít. Převážně jsou aktivity zaměřené na potraviny a také na bacily. Než se s dětmi pustíme do těchto aktivit, je třeba nejprve téma zdraví a zdravá strava uvést. Můžeme si s dětmi povídat, zda ví, co to znamená, když jsme zdraví, co znamená, když jsme nemocní. Většina dětí ví, že musíme jíst hodně ovoce a zeleniny, protože obsahuje spoustu vitamínů a ty nás chrání před bacily, které nám způsobují nemoci. Každá z aktivit lze upravit dle možnosti dětí, lze samozřejmě aktivitu modifikovat do různých úrovní. Na závěr každé aktivity by se hodilo s dětmi zhodnotit, zda je činnost bavila, co se dětem líbilo a co se jim naopak nelíbilo.

- **Básně o zelenině**

„Mrkev, hrášek, cuketa,
to je pane dobrota.

V každém kousku zeleniny,
nachází se vitamíny.

Nemoc ta mě neskolí,
nikde mě nic nebolí.“

„Na oběd i na svačinu,
každý den jím zeleninu.

Mrkev, salát, rajčátka,
vitamínů hromádka.“

- **Třídění ovoce a zeleniny**

Postup: Děti poznají a pojmenují, následně třídí ovoce do jedné obruče, zeleninu do jiné, jinak barevné obruče. Děti konkrétní potravinu mohou také popsat, zda je kulatá, dlouhá, zelená, kyselá či sladká. Můžeme připravit obrázky a makety potravin. Můžeme zařadit i nezdravé potraviny, abychom děti zmátly.

Cíl: Rozlišovat a pojmenovat potraviny pomocí smyslů (rozlišit tvary, specifické znaky, vnímat hmatem apod.), osvojení si poznatků o jeho zdraví, podpoře zdraví, vytváření zdravých životních návyků jako je zdravý životní styl

Pomůcky: barevné obruče, obrázky ovoce a zeleniny



Obrázek 2: Třídění ovoce a zeleniny
(Zdroj: vlastní)

• Můj talíř plný potravin

S dětmi si povídáme o potravinách, které jsou zdravé, které nezdravé, pojmenujeme si je, můžeme využít opravdové potraviny, obrázky nebo hračky či metodické materiály.

Na talířek děti pokládají jídlo, dle pokynů učitelky. „Dejte si na talířek jídlo, na které máte chuť.“, „Dejte si na talíř jen zeleninu, nebo jen ovoce.“, „Polož na talíř jen potraviny (červené, zelené, žluté,...) barvy“. S dětmi můžeme okomentovat, kdo si co nandal na talíř, zda je to zdravé, nebo nezdravé, zda je to plné vitamínů. Aktivitu můžeme různě modifikovat.

Postup: Obrázky potravin jsme vystříhali z novin, nebo jsme měli vytisknuté potraviny. Poté jsme na papírový talířek nalepili potraviny, které jsou zdravé a bohaté na vitamíny. Talíř jsme pastelkami nazdobili a dolepili příbor.

Cíl: rozvoj pohybových schopností v oblasti jemné motoriky, koordinace ruky a oka, využívání smyslů, osvojení si poznatků k podpoře zdraví, rozlišení zdravých a nezdravých potravin, rozvoj tvořivosti

Pomůcky: potraviny (opravdové, hračky, obrázky), nůžky, lepidlo, obrázek příboru, pastelky, papírový talíř, čtvrtka na pozadí



Obrázek 3: Talíř plný potravin
(Zdroj: vlastní)

- **Výroba zeleninového a ovocného salátu**

Postup: Dětem připravíme omytou zeleninu a ovoce, děti si samy potraviny nakrájí na malé kousky, dají do misky, společně zamícháme a dochutíme salát dle vlastní chuti. Poté už jen ochutnáváme, každý ze své vlastní misky.

Cíl: rozvoj pohybových schopností v oblasti jemné motoriky, koordinace ruky a oka, využívání smyslů (chuť), osvojení si poznatků k podpoře zdraví, rozlišení zdravých a nezdravých potravin

Pomůcky: nůž, prkénko, miska, ovoce a zeleniny, na dochucení sůl a med



Obrázek 4: Zeleninový a ovocný salát

(Zdroj: vlastní)

- **Námětová hra – hostina**

Postup: Děti předem namotivujeme na společnou hru. Poté už děti samy hru rozvíjí a tvoří.

Cíl: spolupráce s vrstevníky, rozvoj komunikativních dovedností (verbálních a neverbálních), rozlišovat a pojmenovat potraviny pomocí smyslů (rozlišit tvary, specifické znaky, vnímat hmatem, apod.)

Pomůcky: talířky, jídlo (plastové a dřevěné makety)



Obrázek 5: Hostina

(Zdroj: vlastní)

- **Zdravé a nezdravé potraviny**

Postup: Obkreslíme kamaráda, který se bude usmívat a bude představovat zdravého kamaráda, poté nakreslíme vedle postavu s velkým břichem, který se bude mračit, ten znázorňuje nemocného. Úkolem dětí bude nalepit zdravé potraviny na hubeného kamaráda, nezdravé potraviny nalepit na postavu nemocného.

Cíl: rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti jemné a hrubé motoriky, koordinace ruky a oka, využívání smyslů, osvojení si poznatků k podpoře zdraví, rozlišení zdravých a nezdravých potravin, orientace v prostoru třídy

Pomůcky: obrázky potravin, nůžky, lepidlo, papíry velkého formátu, fixy na dokreslení obličeje, temperové barvy na vybarvení postavy

- **Tvarování z modelíny**

Postup: Děti vytvarují z modelíny konkrétní potraviny – miska s hráškem, banány, papriky, vajíčko, rybu, maso a brambory a podobné tvarem jednoduché potraviny.

Cíl: rozvoj v oblasti jemné motoriky, rozvoj vlastní tvořivosti a kreativity

Pomůcky: barevná modelína, náčiní k práci s modelínou, podložka

- **Zavařování jablek**

Postup: Učitel rozkrojí jablko v půlce. Děti nabarví temperovými barvami půlku jablka a otisknou jej na čtvrtku, kde je namalovaná velká sklenice zavařovací nádoby. Děti mohou kombinovat různé barvy. Poté dokreslí tuší jádřinec a ozdobí víko sklenice, následně nalepí stuhu, nebo provázek na víko.

Cíl: rozvoj a zdokonalování v oblasti jemné motoriky, práce s barvou, využití potravin jiným způsobem

Pomůcky: temperové barvy, štětec, jablka, čtvrtka, provázek či stuha na ozdobu, tuš na dokreslení

- **Potravinová pyramida**

Postup: Na velký formát papíru nakreslíme pyramidu, jeden velký trojúhelník. Znázorníme vrstvy potravinové pyramidy (můžeme barevně odlišit). Dětem vysvětlíme, jak budeme postupovat, kde budou nejdůležitější a nejzdravější potraviny. Dál dětem ukážeme, kde budou potraviny, které pro nás nejsou tolik zdravé, ale v malém množství si je občas dát můžeme. Společně s dětmi komentujeme a pokládáme obrázky potravin do určených vrstev. Poté, co potraviny zkontrolujeme, můžeme jednotlivé potraviny nalepit. Obrázky potravin můžeme rozmístit po třídě, aby děti mohly obrázky hledat a udělat tak činnost zábavnější.

Cíl: rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti jemné a hrubé motoriky, koordinace ruky a oka, využívání smyslů, osvojení si poznatků k podpoře zdraví, rozlišení zdravých a nezdravých potravin, orientace v prostoru třídy

Pomůcky: obrázky potravin, nůžky, lepidlo, papír velkého formátu

- **Bludiště z jídla**

Postup: Připravíme 12 ks malých obručí, kam vložíme zalaminované obrázky jídla. Vedle připravíme plánky, kde je stejných 12 koleček s obrázky, fixou je zvýrazněna cesta. Dítě se postaví na začátek bludiště a postupují podle čáry, kterou mají v plánku bludiště. Každé dítě má svůj papír s obrázky a vstupuje do obručí dle plánku. Nesmí se splést a vstoupit na jiné pole. Můžete využít i pro práci ve dvou – jeden se pohybuje v bludišti a druhý naviguje podle plánku.

Cíl: Orientace v prostoru, orientace v rovině (plánek), rozvoj zrakového vnímání, vytváření základů pro práci s informacemi, rozvoj paměti a pozornosti, rozvoj fyzické a psychické zdatnosti

Pomůcky: 12 ks obruče, obrázky potravin, plánky, fixa

Pro inspiraci vkládám bludiště na téma jaro. Dostupné z: <https://msjiraskova.cz/fotogalerie/7-cinnosti-ve-skole.html>



Obrázek 6: Bludiště

(Zdroj: MŠ Jiráskova)

- **Grafomotorické cvičení**

Postup: Na velký formát papíru nakreslíme např. hrušku, hrášek nebo jablko. Děti si vezmou do ruky tužku a budou dělat grafomotorické cvičení – mletí. Důležité je, aby děti k tomu říkaly říkanku.

Cíl: rozvoj smyslového vnímání, rozvoj zrakové a pohybové schopnosti, tvarovou paměť a představivost, pozornost a soustředění, rozvoj hrubé motoriky, uvolnění ramenního kloubu

Pomůcky: Velký formát papíru, tužka

- **Bacily**

Děti ví, že bacily nám způsobují nemoci, můžeme jim vymýšlet humorná jména pro bacily (Krkobol, Chřipkonoš, Angíňák, Neštovičák,...)

Postup: Obkreslíme jednoho kamaráda na velký formát papíru. Děti hledají po třídě předem rozmístěné papírové bacily. Kdo najde bacil, hodí kostkou, na které je znázorněna část těla, kam bacila nalepit. Poté ukáže konkrétní část těla na obkresleném kamarádovi a následně bacil nalepí.

Cíl: uvědomění si vlastního těla, rozvoj jemné motoriky, orientace po prostoru třídy, osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, upevnění základních hygienických návyků, osvojení si

poznatků a dovedností potřebných v péči o zdravé prostředí, rozvoj komunikativních dovedností

Pomůcky: lepidlo, barevné papírové bacily, velký formát papíru, fixa

K tomu si můžeme pustit píseň o bacilu od Henriety Richterové – Bacil
<https://www.youtube.com/watch?v=nv3JCEvvgSs>



Obrázek 7: Bacil

(Zdroj: vlastní)

- **O Černé Bertě**

Sledování krátkého vyprávění „O Černé Bertě“

Postup: Dětem pustíme na interaktivní tabuli tuto krátkou ukázkou. <https://edu.ceskatelevize.cz/video/1105-pohadka-o-cerne-berte>. Poté s dětmi ukázkou okomentujeme, ptáme se na otázky, které nutí děti se nad ukázkou zamyslet.

Cíl: sledování krátké ukázky, udržení pozornosti, osvojení si praktických dovedností, upevnění základních hygienických návyků, osvojení si poznatků o podpoře zdraví, uvědomění si vlastního těla, rozvoj komunikativních dovedností

Pomůcky: Interaktivní tabule či televize

K tomu se můžeme naučit říkánku o mytí rukou:

„Ručičky si myjeme,
s prstíčky si hrajeme,
voda teče kapy, kap,
dlaně umyj tak i tak.“

- **Chodí bacil okolo**

Postup: Pohybová hra stejná jako „chodí Pešek okolo“. Děti sedí v kruhu na zemi, jeden chodí okolo kruhu a říká „Chodí bacil okolo, nedívej se na něho, kdo se na něj koukne, toho bacil bouchne.“ Ten, u koho se bacil zastaví si stoupne a začne utíkat kolem kruhu. Bacil chytá toho dotyčného. Bacil ho nesmí chytit.

Cíl: reakce na znamení, orientace po prostoru třídy, udržení pozornosti a soustředěnosti

Pomůcky: označení bacila

- **Pokus s bramborou**

Postup: Připravíme dvě sklenice, které budou označené usměvavým a mračícím se symbolem obličeje, ☺ ☹, jeden představuje čisté ruce a druhý špinavé ruce. Děti si hrají v hlíně, v písku, sahají na hračky. Ruce mají špinavé a posílají si mezi sebou v kruhu oloupanou čistou bramboru, kterou si pohladí, osahají. Ušpiněnou bramboru vložíme do nádoby se smutným symbolem. Potom, co si děti dohrají si důkladně umyjí ruce a znovu si posílají druhou, čistou a oloupanou bramboru, kterou také vloží do nádoby, ale se symbolem úsměvu. Pozorujeme, jak

je brambora čistá a ta druhá naopak špinavá. Komentujeme s dětmi, že je velmi důležité si důkladně umývat ruce, abychom nepřenesli bacily na potraviny, které sníme.

Cíl: Upevnit si základní hygienické návyky – mytí rukou, rozvíjet komunikačních dovedností na dané téma, uvědomění si vlastního těla a péče o něj

Pomůcky: dvě nádoby se symbolem úsměvu a smutného výrazu, dvě brambory, mýdlo a vodu

- **Hra na Doktora**

Postup: S dětmi si povídáme o lékaři, ke kterému chodíme, když chytíme bacil. Poté si děti samy hrají na lékaře, postaví si ordinaci a čekárnu. Děti si mohou obvazovat jednotlivé části těla obvazem.

Cíl: Spolupráce s kamarády při hře, vést modelový rozhovor při hře – rozvoj komunikačních dovedností, nemít strach z lékařů (osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, osobní pohody, a i pohody prostředí), osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví,

Pomůcky: kostým lékaře, zdravotnické potřeby (hračky), papírové cihly na stavbu ordinace, židličky, papír na psaní receptu





Obrázek 8 a 9: Doktoři
(Zdroj: vlastní)

• Lékař řekl

Ke zdravému životnímu stylu patří také pohyb, tak si společně zahrajeme hru, kdy si protáhneme své tělo.

Postup: Obdoba hry „Kuba řekl“. Učitel zadává dítěti jednoduché povely, dítě mění polohy těla.

- Sedni si.
- Lékař řekl, stůj na jedné noze.
- Lékař řekl dej pravou ruku na hlavu.
- Dej ruce v bok.

Cíl: uvědomění si vlastního těla, pojmenování všech částí těla (úměrně věku), poslechnout pokyn a splnit jej, sluchová analýza, rozvoj soustředění a pozornosti

Pomůcky: Učitel si může vzít lékařskou čepičku

• Zubní lékař

Ke zdravému životnímu stylu patří i hygienické návyky. Důležité je si čistit zuby.

Postup: Děti si vezmou kartáček na zuby, pastu či klasickou bílou temperovou barvu a jejich úkolem je vyčistit celý zoubek, který je předkreslený na barevné čtvrtce. Můžou se u toho naučit říkanku Zoubky.

„Čistím zoubky řízy, řízy,

At' jsou bílé jako břízy.

Vpravo, vlevo, vpředu, vzadu,

horní a pak dolní řadu.

At' jsou bílé jako sníh,

At' má každý radost z nich.“

Cíl: upevnit si správné hygienické návyky, rozvoj jemné motoriky, rozvoj vlastní tvořivosti

Pomůcky: kartáček na zuby, temperová barva, barevná čtvrtka



Obrázek 10: Zoubky

(Zdroj: vlastní)

• O medvědu Peciválovi

Krátký příběh o medvědu, kterého můžeme využít jako motivační pohádku s otevřeným koncem.

Postup: Vyprávíme dětem pohádku, využijeme k tomu plyšáky jako maňásky.

Byl jednou jeden medvěd a tomu říkali všichni kamarádi z lesa Pecivál. Doopravdy se jmenoval Brumla, ale proto, že byl velký lenoch, zvířátka mu začala říkat Pecivál. Od rána do večera se povaloval ve svém pelechu, ládoval se medem a jinými lahůdkami, a ještě ke všemu měl pořád špatnou náladu. Nerad se stýkal s ostatními zvířátky z lesa a už vůbec se nerad zapojoval při jakýkoliv hrách a aktivitách. A tak celý den projedl, prospal a neustále byl nevrlý. Postupně kynul a kynul, až z něj byl opravdu mohutný medvěd. Čím více ležel, tím méně měl do čehokoli chuť. Ze začátku to byl celkem pohodlný způsob života, jenže ejhle – najednou mu jeho lenost začala brát. Tu se ráno probudil a začalo ho tuze bolet břicho. Pomyslel si, že má asi hlad, stěží se zvedl a šel najít ve spíži nějaký další med. Celý ho spořádal, ale nepomohlo to. Co víc, udělalo se mu ještě hůř. Braly ho křeče a nevěděl, co má učinit. Zavolal si tedy na pomoc zajíce. Zajícovi se moc nechtělo, po tom, co byl na něj týden předtím medvěd nepříjemný, když ho přišel navštívit, ale zželelo se mu Brumly a zavolal na pomoc doktora. Doktor Sova urychleně přiletěl a začal vyšetřovat. „Hm, hm, je to jasné,“ řekl doktor.

Teď mají prostor děti, aby projevily svojí fantazii a vymyslely, jak příběh asi pokračoval. Můžeme jim nechat absolutní volnost, nebo můžeme děti vést k určitému závěru. Připravíme si různé předměty, pomocí kterých můžeme dětem radit. Pokládáme otázky – „Proč medvěda Brumlu bolelo břicho?“, „Co bychom neměli jíst, aby nás břicho nebolelo?“, „Proč se medvídkovi říkalo Pecivál?“. Diskuzi vedeme k tomu, abychom se dozvěděli a společně si řekli, jak předcházet nemocem, co děláme pro své zdraví. Dodržujeme zdravou stravu, oblékáme se podle aktuálního počasí, sportujeme, pokud jsme nemocní, navštívíme lékaře.

Cíl: vyslechnutí krátkého příběhu, udržení pozornosti, vymyšlení konce dle vlastní fantazie, rozvoj tvořivého myšlení, rozvoj komunikativních dovedností k danému tématu,

Pomůcky: plyšáci s podobou zvířat z příběhu, připravené pomůcky pro dokončení příběhu

Příběh dostupný z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/2826/zdravi.html>

ZÁVĚR

Předkládaná diplomová práce se zabývá tématem, o kterém již bylo mnohé řečeno a napsáno. Zdraví, jako všeobecně uznávaná hodnota, má vliv na každého jedince. Oč náročnější je o tuto hodnotu pečovat a dále ji rozvíjet. Pokud máme tu možnost a můžeme ji rozvíjet u předškolních dětí, pak jsme jedni z těch, kteří mnohým jedincům nastavují vzorec pro celý život.

Při posuzování materiálů v teoretické části práce jasně vyplynulo, že zdravý životní styl může být dítěti v předškolním věku v mateřské škole nastaven nenásilnou formou tak, aby jeho další život byl realizován ve zdravém životním stylu.

Zjištěná data v teoretické části byla jasně podpořena názory jednotlivých respondentů ve výzkumné části. Při srovnání dat výzkumu a následném zhodnocení výsledků byly posouzeny některé z pohledu zpracovatelky zajímavé závěry. Na vzorku 200 pedagogických pracovníků v mateřských školách bylo ukázáno, že téměř všem respondentům jde o zdravý vývoj dítěte v předškolním věku. Dále bylo prokázáno, že se výuce zdravého životního stylu v mateřských školách pravidelně věnují. Z bližší analýzy dat vyplynulo, že pokud mladí pedagogové, kteří mají vyšší dosažené vzdělání, než jejich kolegové s praxí 32 a více let, dokáží naslouchat zkušenostem stáří a obohatí je o nové výukové metody, bude vzdělávání dětí předškolního věku značně posunuto. Vytvořené materiály, jejichž funkčnost byla v praxi ověřena, podpořily u dětí nejen výuku zdravého životního stylu, ale i došlo k rozvoji psychomotorických dovedností.

. Tím došlo k naplnění cílů stanovených v úvodu předkládané práce.

Pokud alespoň některým učitelům v mateřských školách pomůže předkládaná práce při výuce výchovy ke zdraví dětí v předškolním vzdělávání a pokud předložené výukové materiály při práci s dítětem nastaví správný vzorec pro zdravý rozvoj dítěte, pak čas nad prací strávený měl smysl.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- BAXOVÁ, Miroslava. *Aby nás to spolu bavilo celý rok: prožitkové učení v mateřské škole*. Praha: Portál, 2018. ISBN 9788026213703.
- BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a ŠMARDOVÁ, Vlasta. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Ilustroval Richard ŠMARDA. Moderní metodika pro rodiče a učitele. Brno: Computer Press, 2022. ISBN 978-80-251-1829-0.
- BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a ŠMARDOVÁ, Vlasta. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. 2. vydání. Ilustroval Richard ŠMARDA. Moderní metodika pro rodiče a učitele. Brno: Edika, 2015. ISBN 978-80-266-0658-1.
- BLATTNÁ, J., & kol. (2005). *Výživa na začátku 21. století aneb o výživě aktuálně a se zárukou*. Praha: Výživaservis, s.r.o.
- BONNOT-MATHERON, Sylviane. *Nechuť k jídlu*. Praha: Portál, 2012. Průvodce výchovou v rodině. ISBN 80-7178-597-0.
- ČELEDOVÁ, Libuše a ČVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 9788024732138.
- GUTIERREZ, Tomy. *Food Science, Technology and Nutrition for Babies and Children*. Springer Nature, 2020. ISBN 9783030359973.
- HAVLÍNOVÁ, M. a kolektiv: *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Portál, Praha, 2006. ISBN 80-7367-061-5
- HAVLÍNOVÁ, M., VENCÁLKOVÁ, E., a kol., *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-383-8
- HAVLÍNOVÁ, Miluše (ed.). *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. Praha: Portál, 1998. ISBN 8071782637.
- HAVLOVÁ, Jana, HAVLÍNOVÁ, Miluše a VENCÁLKOVÁ, Eliška (ed.). *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 9788073674878.
- HRNČÍŘOVÁ, Dana a RAMBOUSKOVÁ, Jolana. *Výživa a zdraví*. 2. vyd. Praha: Ministerstvo zemědělství, odbor bezpečnosti potravin, 2013. ISBN 978-80-7434-109-0.
- HŘIVNOVÁ, Michaela a KOŠTÁLOVÁ, Alexandra. *Lexikon dobré praxe: výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské škole*. Brno: Anabell, c2013. ISBN 978-80-905436-2-1.
- HŘIVNOVÁ, Michaela. *Stěžejní aspekty výchovy ke zdraví*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2503-0.

- HŘIVNOVÁ, Michaela. *Základní aspekty výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4034-7.
- ILLKOVÁ, Olga a DAŇKOVÁ, Zdeňka. *Zdravá výživa v mateřské škole*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-890-2.
- JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a ŽÁČKOVÁ, Hana. *Je naše dítě zralé na vstup do školy?* Praha: Grada, 2014. ISBN 9788024747507.
- KOMPRDA, Tomáš. *Výživou ke zdraví*. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. ISBN 978-80-87156-41-4
- KOMPRDA, Tomáš. *Základy výživy člověka*. V Brně: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita, 2003. ISBN 978-80-7157-655-6.
- KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2014. ISBN 9788024744353.
- KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Zdraví & životní styl. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.
- KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Zdraví & životní styl. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0736-5
- Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: rozšířený a aktualizovaný modelový program (dokument a metodika)*. Praha: Portál, 2000. ISBN 8071783838.
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Vyd. 3. Rádcí pro rodiče a vychovatele. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-494-x.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa : základní duševní potřeby dítěte : dítě a lidský svět*. Pro rodiče. Praha: Grada, 2005. ISBN 8024708701.
- OPATŘILOVÁ, Dagmar a ZÁMEČNÍKOVÁ, Dana. *Somatopedie: texty k distančnímu vzdělávání*. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-807-3151-379.
- OPRAVILOVÁ, Eva. *Předškolní pedagogika*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5107-8.
- OTTOMANSKÁ, Vladimíra. *Rok stromů: celoroční program pro MŠ*. Ilustroval Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1658-2.

- SEDLÁČKOVÁ, Hana; SYSLOVÁ, Zora a ŠTĚPÁNKOVÁ, Lucie. *Hodnocení výsledků předškolního vzdělávání*. Praha: Wolters Kluwer Česká republika, 2012. ISBN 9788073578848.
- SKALKOVÁ, Jarmila (2007). *Obecná didaktika 2.*, rozšířené a aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1821-7
- SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004. ISBN 80-87000-00-5.
- SORTE, Joanne. *Nutrition, Health and Safety for Young Children: Promoting Wellness*. Pearson, 2020. ISBN 9780135573624.
- STŘEDA, Leoš; MARÁDOVÁ, Eva a ZIMA, Tomáš. *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-480-8.
- SVOBODOVÁ, Jarmila. *Zdravá škola včera a dnes*. Edice pedagogické literatury. Brno: Paido, 1998. ISBN 8085931532.
- ŠMELOVÁ, Eva a PRÁŠILOVÁ, Michaela. *Didaktika předškolního vzdělávání*. Praha: Portál, 2018. ISBN 9788026213024.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese / Marie Vágnerová*. Vyd. 3., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-802-3.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- ZAPLETALOVÁ, Eliška a STODŮLKOVÁ, Eva. *Průvodce předškolní pedagogikou*. Beroun: Machart, 2023. ISBN 9788076560666.
- ŽÁK, Vojtěch (2012). *Metody a formy výuky*. Hospitační arch. Praha: Národní ústav pro vzdělávání. ISBN: 978-80-87063-61-3.

Internetové zdroje

BAČA, Vojtěch. *Formování životního stylu dítěte v primární škole* [online]. Olomouc, 2022 [cit. 2024-03-18]. Dostupné z: <https://stag.upol.cz/portal/studium/prohlizeni.html>. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. Doc. PaedDr. Miluše Rašková, Ph.D.

Edu.cz. RVP PV – . [Online].

© 2022 [Cit. 2024-03-18]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcove-vzdelavaci-program-pro-predskolni-vzdelavani-rvp-pz/>

Edu.cz. RVP PV – *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání* [Online].

© 2022 [Cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://edu.ceskatelevize.cz/video/1105-pohadka-o-terne-berte>

Henrieta Richterová. In: YouTube [online]. [cit. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=nv3JCEvvgSs>

HRNČÍŘOVÁ, Dana a Pavel DLOUHÝ et al. *Výživa ve výchově ke zdraví*. [Online].

© 2014 [Cit. 2022-11-06]. Praha: Ministerstvo zemědělství a 3. lékařská fakulta UK.

Dostupné z:

https://www.viscojis.cz/teens/images/Stahni_si/Vyukovy%20program_VVZ_aktualizace%20%5B2014%5D.pdf

HEJDOVÁ, Kristýna. *Seznámení intaktních dětí předškolního věku s problematikou handicapu*

[online]. Plzeň, 2020 [cit. 2024-02-17]. Dostupné z:

<https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/40609/1/Bakalarska%20prace%20Hejdova%20Kristyna%2C%2029.04.2020.pdf>. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni, Pedagogická

fakulta. Mgr. Petra Kalistová

Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání [online]. Praha: MŠMT, 2011 [cit. 2024-03-19]. Dostupné z:

<https://diskuze.rvp.cz/viewforum.php?f=567&sid=a5457390736b70e1b4771b6e9a8432bb>

Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání [online]. Praha: MŠMT, 2011 [cit. 2024-03-

19]. Dostupné z: [https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogický_lexikon/D/Diskusni_metoda -](https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogický_lexikon/D/Diskusni_metoda_-_Diskuse)

[Diskuse](https://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogický_lexikon/D/Diskusni_metoda_-_Diskuse)

Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání – Metodický portál RVP [online]. Praha:

MŠMT, 2011 [cit. 2024-03-19]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/2826/zdravi.html>

Mateřská škola Jiráskova Jeseník, [Online]. © 2024 [Cit. 2024-03-18]. Dostupné z:

<https://msjiraskova.cz/fotogalerie/7-cinnosti-ve-skole.html>

Zdravá abeceda, [Online]. © 2023 [Cit. 2024-03-18]. Dostupné z: [https://www.aisis.cz/zdrava-](https://www.aisis.cz/zdrava-abeceda/)

[abeceda/](https://www.aisis.cz/zdrava-abeceda/)

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Rozložení respondentů

Graf 2: Věkové rozložení respondentů

Graf 3: Nejvyšší dosažené vzdělání

Graf 4: Délka praxe respondentů

Graf 5: Práce podle alternativního programu

Graf 6: Zabývání se zdravým životním stylem v mateřské škole

Graf 7: Nápoj k dispozici

Graf 8: Možnost nalévat si sám

Graf 9: Četnost nápojů v mateřské škole

Graf 10: Motivace a podpora ke zdravému stravování

Graf 11: Metody výuky

Graf 12: Preference alternativního typu stravování

Graf 13: Druh alternativní stravy

Graf 14: Možnost ovlivnění stravy v mateřské škole

Graf 15: Důvod, proč neovlivňují stravu

Graf 16: Preference potravin

Graf 17: Vyváženost jídelníčku

Graf 18: Náhrada vyvážené stravy

Graf 19: Spokojenost se školní jídelnou

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Rozložení respondentů

Tabulka 2: Věkové rozložení respondentů

Tabulka 3: Nejvyšší dosažené vzdělání

Tabulka 4: Délka praxe respondentů

Tabulka 5: Práce podle alternativního programu

Tabulka 6: Zabývání se zdravým životním stylem v mateřské škole

Tabulka 7: Nápoj k dispozici

Tabulka 8: Možnost nalévat si sám

Tabulka 9: Četnost nápojů v mateřské škole

Tabulka 10: Motivace a podpora ke zdravému stravování

Tabulka 11: Metody výuky

Tabulka 12: Preference alternativního typu stravování

Tabulka 13: Druh alternativní stravy

Tabulka 14: Možnost ovlivnění stravy v mateřské škole

Tabulka 15: Důvod, proč neovlivňují stravu

Tabulka 16: Preference potravin

Tabulka 17: Vyváženost jídelníčku

Tabulka 18: Náhrada vyvážené stravy

Tabulka 19: Spokojenost se školní jídelnou

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Pyramida výživy pro děti

Obrázek 2: Třídění ovoce a zeleniny

Obrázek 3: Talíř plný potravin

Obrázek 4: Zeleninový a ovocný salát

Obrázek 5: Hostina

Obrázek 6: Bludiště

Obrázek 7: Bacil

Obrázek 8 a :9 Doktoři

Obrázek 10: Zoubky

SEZNAM ZKRATEK

Bc. – Bakalář (akademický titul)

Ing. – Inženýr (akademický titul)

Mgr. – Magistr (akademický titul)

MŠ – mateřská škola

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

RVP PV – Rámcově vzdělávací plán předškolního vzdělávání

WHO – Světová zdravotnická organizace

ZMŠ – Zdravá mateřská škola

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Kristýna Baborová a jsem studentkou Univerzity Palackého v Olomouci, kde studuji obor Předškolní pedagogika – navazující magisterské studium. Ráda bych Vás touto cestou požádala o vyplnění anonymního dotazníku, který bude sloužit pouze pro účely mé diplomové práce. Téma mé práce je „Výchova ke zdraví u dětí předškolního věku“. Některé otázky jsou zaškrťovací, jiné naopak ve formě otevřených odpovědí.

Předem moc děkuji za Vaši ochotu a čas věnovaný tomuto dotazníku.

Nyní prosím vyplňte pár informací o Vás.

A. Vaše pohlaví

- Žena
- Muž
- Nechci uvádět

B. Váš věk

- 18-25 let
- 26-35 let
- 36-50 let
- 51 a více

C. Vaše nejvyšší dosažené vzdělání

- Základní škola
- Střední škola s výučním listem
- Střední škola s maturitou
- Vyšší odborná škola
- Vysoká škola – Bc.
- Vysoká škola – Mgr., Ing.

D. V případě, že si doplňujete vzdělání, napište jaké:

.....

E. Délka pedagogické praxe

- Žádná
 - Do 2 let
 - 2-6 let
 - 6-12 let
 - 12-19 let
 - 19-27 let
 - 27-32 let
 - 32 a více
-

Nyní Vás prosím o vyplnění 16 otázek týkajících se zdravé stravy v mateřské škole a u Vás samotných.

1. Pracuje Vaše mateřská škola podle programu, který podporuje zdravý životní styl?
(Zdravá mateřská škola, Kurikulum podpory zdraví, Zdravá abeceda, ...)

- Ano
- Ne

Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a ano, napište prosím, podle kterého programu pracujete. Jinak pokračujte dál

.....

2. Myslíte si, že se Vaše mateřská škola zabývá zdravým životním stylem v rámci výchovy ke zdraví?

- Ano, rozhodně ano
- Ano, snažíme se
- Ano, ale mohlo by to být lepší
- Spíše ne

3. Konkretizujte minimálně čtyři příklady dodržování zdravého životního stylu (např. pohyb, strava, ...)

-

4. Jsou dětem v mateřské škole k dispozici nápoje kdykoliv po celý den?

- Ano
- Ne

5. Mohou si děti v mateřské škole nalít nápoj samy?

- Ano
- Ne

6. Zapište prosím do tabulky, jak často máte v mateřské škole k dispozici tyto nápoje.

druh nápoje	denně	více než 3x týdně	1-3x týdně	někdy	nikdy
Černý čaj					
Ovocný čaj					
Bylinkový čaj					
Džus					
Voda					
Mléko					

7. Jaká je vaše motivace a podpora dětí v mateřské škole ke zdravému stravování? Můžete zaškrtnout více odpovědí.

- Povídáme si o tom
- Společná příprava jídla
- Ochutnáváme jídla, která nám nechutnají
- Nijak, nezabýváme se tímto tématem
- Jinak, jak?

8. Jakou metodu učení o zdraví v mateřské škole považujete za nejvíc přínosnou? Zaškrtněte v tabulce.

Metoda	často	pravidelně	zřídka	nikdy
Metoda vyprávění				
Metoda diskuze				
Metoda otázek				
Metoda hra				
Metoda demonstrační				

Metoda dovednostně praktická				
---------------------------------	--	--	--	--

9. Preferujete, nebo je Vám od lékaře doporučeno u Vás a u dětí jiný typ stravování?

- Pokud ano, z jakého důvodu
- Ne

10. Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a ano, jaký druh jiné stravy preferujete?

Můžete označit víc možností.

- Vegetariánství
- Veganství
- Bezlaktózové
- Bezlepkové
- Jiné

11. Máte Vy sám/sama možnost ovlivnit zdravou stravu dětí v mateřské škole?

- Ano, bezmezně
- Ano, částečně
- Ne, spíše ne
- Ne, vůbec

12. Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ne, z jakého důvodu?

- Nemám o to zájem
- Zdravá strava není důležitá
- Z důvodu financí
- Nemám na to čas
- Jiné

Otázky týkající se Vás.

13. Které potraviny Vy sám/sama preferujete ve zdravé stravě?

Druh potravin	denně	více než 3x týdně	1-3 týdně	někdy	nikdy
Obiloviny (bulgur, jáhly,..)					

Přílohy (rýže, brambory,..)					
Ovoce a zelenina					
Mléčné produkty					
Mléko kravské					
Mléko kozí					
Mléko kokosové					
Mléko sójové					
Mléko rýžové					
Mléko mandlové					
Maso drůbeží					
Maso vepřové					
Maso hovězí					
zvěřina					
Masné produkty (uzeniny, paštiky,..)					
ryby					
Cukrovinky					

14. Snažíte se o vyváženost Vašeho jídelníčku? (Sacharidy, bílkoviny, tuky, apod.)

- Ano, snažím se
- Ano, částečně
- Ne, spíše ne
- Ne
- Nevím

15. Je pro Vás osobně náhrada vyvážené stravy v podobě vitamínů, doplňků stravy, super potravin, aj. plnohodnotným řešením?

- Ano, užívám denně
- Ano, užívám občas
- Spíše ne
- Užívám někdy
- Ne, neužívám vůbec

16. Jste spokojeni s kvalitou vaší školní jídelny?

- Ano, naprosto
- Ano, s výjimkami
- Ano, převážně ano
- Ne, je zde prostor ke zlepšení