

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

Bakalářská práce

Marie Hanáková

Ochrana zdraví a zdravotní prevence z pohledu dětí předškolního věku

Olomouc 2014

Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Miluše Rašková, Ph.D.

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Ochrana zdraví a zdravotní prevence z pohledu dětí předškolního věku“ zpracovala samostatně pod vedením vedoucí bakalářské práce. Veškeré literární a ostatní prameny, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Dne:

Podpis:

PODĚKOVÁNÍ

Upřímně děkuji Doc. PaedDr. Miluši Raškové, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, poskytování cenných rad a velmi vstřícný přístup. Také bych chtěla poděkovat své rodině za morální podporu a pomoc.

OBSAH

ÚVOD	6
I TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK	9
1.1 Charakteristika předškolního věku	9
1.2 Motorický vývoj	10
1.3 Vývoj poznávacích procesů	10
1.4 Emocionální a sociální vývoj	13
1.5 Návyky a dovednosti	14
2 ZDRAVÍ	16
2.1 Definice pojmu zdraví	16
2.2 Péče o zdraví	17
2.3 Životní styl	19
2.4 Úrazy	21
3 OCHRANA ZDRAVÍ A ZDRAVOTNÍ PREVENCE V MATEŘSKÉ ŠKOLE ..	23
3.1 Mateřská škola a předškolní vzdělávání	23
3.2 Hra	28
II EMPIRICKÁ ČÁST	30
4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	31
4.1 Cíl výzkumného šetření	31
4.2 Metody výzkumného šetření	31

4.3 Vzorek výzkumného šetření	33
4.4 Příprava výzkumného šetření	35
4.5 Realizace výzkumného šetření	35
4.6 Zpracování výzkumného šetření	37
4.7 Zhodnocení výzkumného šetření	48
ZÁVĚR	49
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	51
SEZNAM PŘÍLOH	54
ANOTACE	

ÚVOD

Pro svoji bakalářskou práci jsem si vybrala téma „Ochrana zdraví a zdravotní prevence z pohledu dětí předškolního věku“. Hlavním důvodem volby tohoto tématu bylo to, že se jedná o stále aktuální záležitost současné doby. Dalším podnětem pro mě bylo vypracování absolventské práce, kterou jsem se zabývala před několika lety a ve které jsem v praktické části použila rozhovor s dětmi, jehož cílem bylo zjistit, zda děti dokáží rozpoznat, co je pro jejich život a život ostatních zdravé, a naopak, co zdraví škodí. I když pro mě nebude možné z důvodu určité odlišnosti výzkumu porovnat výsledky šetření, byla pro mne tato práce v minulosti dobrou přípravou pro zpracování vlastního výzkumného šetření v této práci.

Jak už bylo uvedeno, ochrana a prevence zdraví je stále aktuálním tématem. V dnešní době plné přenosných chorob, stresu, nedostatku času, kriminality, alkoholu a drog, je zdraví člověka v mnoha směrech ohroženo. Jistě není nutné vypisovat, co pro nás, dospělé, zdraví znamená, jak bychom ho měli chránit, jakým způsobem bychom měli žít. Informace na toto téma dnes získáme v mnoha populárně naučných knihách, dokážeme si je najít v jakémkoliv článku na internetu, o této problematice slyšíme často v různých sdělovacích prostředcích. Jak se dnes všude uvádí, nejúčinnější a nejlevnější prevencí všech vlivů je správná výchova dětí. Jedná se o výchovu jak v rodině, tak ve škole, kdy předškolní věk představuje jedno z nejdůležitějších období pro správný nácvik péče o své zdraví i zdraví druhých. Důležité je nejenom naučit děti pečovat o své zdraví i zdraví druhých, ale vést je také k poznání, že každý člověk je odpovědný za své zdraví.

Bakalářská práce je zaměřena na oblast zdraví týkající se ochrany zdraví a zdravotní prevence. Tato oblast je velmi rozsáhlá, týká se veškeré populace. Tato práce se zabývá vývojovým obdobím předškolního věku v souvislosti s ochranou zdraví a zdravotní prevencí, z čehož vychází i cíl bakalářské práce.

Cílem bakalářské práce je objasnit téma ochrany zdraví a zdravotní prevence v souvislosti s dětmi předškolního věku ve vztahu k jejich úrovni znalostí. **Dílčím cílem teoretické části** je vysvětlit pro tuto práci důležité pojmy týkající se oblasti zdraví, zdravotní prevence a předškolního vzdělávání. **Dílčím cílem empirické části** je zjistit a popsat úroveň znalostí dětí předškolního věku o zdravé výživě, prevenci nemocí, prevenci dopravních úrazů.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. První část je teoretická a seznamuje nás v první kapitole s charakteristikou a základním vývojem předškolního věku, který je pro celou

práci podstatný. Druhá kapitola vymezuje základní pojmy týkající se oblasti zdraví, třetí se zaměřuje na ochranu zdraví a zdravotní prevenci v mateřských školách.

Druhá část této práce je empirická a zabývá se výzkumným šetřením, které je realizováno prostřednictvím metod kvalitativního výzkumu. Využívány jsou výzkumné metody nestrukturovaného pozorování a etnografické interview realizované prostřednictvím rozhovorů s dětmi předškolního věku nad obrázky a pracovními listy. Empirická část uvádí cíl výzkumného šetření, výzkumný vzorek, výzkumné metody, přípravu, realizaci výzkumného šetření a zpracování údajů.

Zdraví každého jedince souvisí s prostředím, ve kterém žije, jeho zdravotní stav je závislý na životním stylu, který vede. Životní styl dětí je závislý na rodině a jejím způsobu života, po nástupu do předškolního zařízení jsou děti ovlivněny dalšími osobami. Výchova ke zdraví není jen záležitostí předškolního vzdělávání, ale i dalšího vzdělávání dětí na dalších stupních škol. Děti a žáci si osvojují a upevňují hygienické, stravovací, zdravotně preventivní návyky, učí se, jak předcházet úrazům, osvojují si zdravý životní styl.

Vývoj společnosti je doprovázen zhoršujícím se stavem zdraví lidí od nejmenších po nejstarší na celém světě. Proto je důležitá výchova jedince k odpovědnosti za své zdraví, která by měla začínat již od nejmenších a pokračovat během celého života člověka.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Již z názvu bakalářské práce je zřejmé, že se budeme v této práci věnovat dětem předškolního věku, tento pojem se bude prolínat celou prací, proto si na začátku uvedeme několik informací týkajících se tohoto období, tedy především stručnou charakteristiku a základní vývoj tohoto období.

1.1 Charakteristika předškolního věku

Předškolní věk je definován v literatuře jako vývojové období od dovršení třetího roku dítěte po vstup do školy, tedy do dovršení šestého roku života dítěte. Dítě zpravidla navštěvuje mateřskou školu, kde se postupně připravuje na vstup do základní školy. Základem je stále rodinná výchova, na které staví mateřská škola, která se spolupodílí na dalším rozvoji dítěte (Průcha et al., 2003).

„V průběhu tohoto období dítě vyspívá po všech stránkách – tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky“ (Matějček, 2005, s. 139). Zdravý vývoj dítěte by měla zabezpečovat především rodina, pokud dítě navštěvuje mateřskou školu, potom se podílí na rozvoji dítěte i ona. Zastáváme názor, že hlavním základem by měla zůstat rodinná výchova, na které mateřská škola staví, nikoli naopak, což je představou některých rodičů.

Období předškolního věku je pro dítě velmi důležitým obdobím. Dítě prochází mnoha změnami, jedná se o změny psychické, sociální a fyzické, charakteristickým znakem tohoto období je rozvoj pohybové aktivity, smyslového a citového vnímání, zapojení dítěte do společnosti v podobě nástupu do školy.

Dítě předškolního věku musí přijmout, zpracovat a zvládnout mnoho nových věcí. Toto období je pro dítě nabito hlubokými zážitky a prožitky, které vznikají především na základě rozšířeného styku s dalšími osobami, dítě takzvaně kopíruje jejich chování a jednání. Z toho vyplývá, že prostředí, ve kterém dítě roste, má velký význam pro formování povahy dítěte, pro jeho zájmy, vůli a vztah k životu (Vančurová – Fragnerová, 1969).

Hlavní činností předškolního dítěte je hra, která je pro dítě nejpřirozenější, rozvíjí všechny jeho schopnosti, dítě se ve hře a hrou učí a získává nové zkušenosti, poznává sebe, řeší různé problémové situace, což by se dalo shrnout do jednoduché věty a to, že hra je v rozvoji dítěte nezastupitelná.

1.2 Motorický vývoj

Pohyb je nejpřirozenější potřebou dítěte. Pohybové funkce předškolního dítěte se postupně mění, dochází k neustálému zdokonalování pohybové koordinace, pohyby jsou přesnější, plynulejší, koordinovanější, jistější, zdokonaluje se hrubá motorika, přemísťovací pohyby, jako je chůze, běhání, skákání, výstup a sestup po schodech, schopnost udržet rovnováhu. Na konci tohoto období dítě zvládá i složitější pohybové činnosti, jako například jízdu na koloběžce, na kole, bruslení, lyžování, plavání (Šimíčková - Čížková et al., 2010, Langmeier a Krejčířová, 1998).

Děti tohoto období jsou plny energie, neposedné, potřebují mnoho pohybu a také ho ve většině případů vyhledávají. Pomocníkem rozvoje pohybu je hra, především pohybové hry jsou u dětí velmi oblíbené a vyhledávané. Rozvíjí nejen pohybové dovednosti, ale i celou řadu psychických kvalit dítěte, jako například učí děti prostorové orientaci.

V tomto období dochází i k rozvoji jemné motoriky, která dítěti umožňuje házet, chytat míč, manipulovat s tužkou, nůžkami, používat různé nástroje, jako například při jídle příbor, zpracovávat rukama materiály, jako například modelínu. Postupně se vyhraňuje převaha jedné ruky (Matějček, 2005, Šimíčková - Čížková et al., 2010).

Na konci tohoto období dítě zvládá zacházet s předměty denní potřeby, s pomůckami, s grafickým a výtvarným materiálem, například s tužkami, barvami, nůžkami, papírem. Důležitým kritériem při posuzování způsobilosti k zahájení školní docházky je i úroveň jemné motoriky.

1.3 Vývoj poznávacích procesů

Poznávací procesy se v období předškolního věku vyvíjejí intenzivně, jedná se o vnímání, pozornost, paměť, představivost, myšlení, řeč.

Vnímání

„Vnímáním rozumíme celý komplex příjmu informací (recepce), zpracování (percepce) a předání (komunikace)“ (Sagi, 1995, s. 20).

Jak uvádí Šimíčková - Čížková (2010) u dětí předškolního věku převládá vnímání

synkretické. Dítě neumí odhadnout podstatné a vedlejší znaky, nevyčleňuje podstatné části předmětů, nerozezná základní vztahy mezi nimi, ale vnímá předměty, které upoutaly jeho pozornost a mají vztah k činnosti. Rozvoj vnímání je ovlivněn nejvíce vlastní zkušeností dítěte, jeho aktivní činností a experimentováním. Během předškolního věku se vnímání dítěte postupně zdokonaluje.

Vnímání zrakové - na začátku předškolního věku začíná dítě rozlišovat barvy základní, před vstupem do školy rozlišuje i barvy doplňkové, na začátku tohoto období rozlišuje kruh, na konci rozlišuje šest i sedm tvarů.

Vnímání sluchové - dítě rozeznává různé zvuky různých zdrojů, se zkvalitněním sluchového vnímání se rozvíjí řeč po stránce výslovnosti, intonace i hlasové modulace.

Vnímání hmatové – zvyšuje se citlivost na dotykové předměty, dítě dokáže hmatem rozlišit vlastnosti předmětů.

Vnímání čichové a chuťové – zjemňují se a rozšiřují se zážitky dítěte v této oblasti.

Vnímání prostoru a času - u předškolního věku je nepřesné, děti mají problém v odhadu vzdálenosti, v hodnocení velikosti, nedokáží vnímat časové úseky reálně. Děti mají tendenci přeceňovat velikost nejbližších objektů a podceňovat velikost vzdálenějších. Umí vyjmenovat delší časové úseky, jako měsíce, roční doby, ale nepoužívají je ve svých úvahách (Vágnerová, 2000).

Paměť

„Lidská paměť je vlastnost a soubor procesů, které umožňují osvojení informací, jejich uchování a vybavení“ (Čáp a Mareš, 2001, s. 86).

Podle Šimíčkové - Čížkové (2010) převládá u dětí předškolního věku paměť mechanická, postupně se rozvíjí i paměť slovně logická, dítě si lépe pamatuje události než slovní popis.

„Znamé a často se opakující události dovede dítě reprodukovat na základě logického sledu a logických souvislostí“ (Šimíčková - Čížková et al., 2010, s. 76).

V tomto období se paměť intenzivně rozvíjí, rozšiřuje se její kapacita, přestože převažuje krátkodobá paměť, trvalost se rozvíjí a dlouhodobá paměť se utváří. Lze tedy říci, že tříleté dítě si pamětní stopy informací uchová několik dní, týdnů i měsíců, ale na konci předškolního věku si dítě uchová pamětní stopy několik let. Je důležité zdůraznit, že předškolní děti si informaci zapamatují, pokud ji znovu vidí nebo slyší.

Pozornost

Pozornost je na začátku tohoto období ještě nestálá, postupně se dítě lépe a delší čas soustředí. Přebíráme myšlenku Vančurové - Fragnerové (1969), že vyvolat zájem dítěte o nové jevy a předměty není těžké, ale obtížnější je udržet jejich pozornost, učit je soustředění. Dle Vágnerové (2000) dětskou pozornost upoutávají věci, jevy nejnápadnější.

Představivost

Dítě předškolního věku má velkou představivost, rozvíjí se jeho fantazijní představy, působí mu potíže s rozlišením skutečnosti od fantazie. Představivost se uplatňuje především v námětových hrách, ve výtvarném projevu dítěte. Dítě je schopné prostřednictvím představivosti řešit problémy, na které ve skutečnosti není schopné reagovat (Šimíčková – Čížková et al., 2010, Vančurová – Fragnerová, 1969).

Myšlení

„Myšlení předškolních dětí bylo nazváno obdobím názorného myšlení, protože ještě převládá to, co děti vnímají nad tím, co by si bylo možno myslet“ (Fraňková et al., 2000, s. 30).

„Myšlení na tomto vývojovém stupni se řídí plně názorným poznáním, a ne logickými operacemi – je to předoperační myšlení“ (Čáp a Mareš, 2001, s. 226-227).

U dětí předškolního věku se zvyšuje schopnost třídít předměty do kategorií. Dítě začíná chápat čísla, umí vyvozovat závěry na základě názornosti, postupně dokáže některé předměty pojmenovat společným názvem. Dítě ale ještě neumí myslet na více věcí najednou, dělá nelogické závěry, nechápe, že lze dělat věci více způsoby. Děti se na všechno dívají ze svého hlediska, neumí se dívat očima jiných osob (Fraňková et al., 2000, Šimíčková – Čížková et al., 2010).

Jak uvádí Vágnerová (2000) typickým znakem myšlení dětí tohoto věku je útržkovitost, neprojojenost a nekoordinovanost. Děti nedokáží do svých úvah vložit různé pohledy, více aspektů či znalostí.

Myšlení u dětí předškolního věku zaznamenává intenzivní rozvoj, dítě se snaží postihovat souvislosti a vztahy mezi věcmi, jevy, osobami, snaží se vypátrat příčinu, původ otázkami proč, nač apod.

Řeč

V předškolním období dochází u dětí k rozvoji řeči, slovní zásoby, zdokonaluje se výslovnost. Dítě se učí každý den nová slova, formuluje věty, je schopné se naučit z paměti říkanky a básničky, je schopné hovořit o abstraktních věcech, vyjadřovat se v množném čísle, v minulém čase.

Okolo tří let věku se dítě ptá, k čemu slouží věci, které ho obklopují. Nastává období používání několikrát denně slovíčka „proč“, děti chtějí znát příčiny jevů a dějů.

„Důležitý pokrok dítěte v předškolním období spočívá také v tom, že začíná účinně užívat řeči k regulaci svého chování“ (Langmeier a Krejčířová, 1998, s. 86).

„Předškolní děti rády a hodně mluví, někdy i samy pro sebe. Dokážou také užívat řeči k řízení vlastního chování – nahlas opakují instrukci a pak ji realizují“ (Čáp a Mareš, 2001, s. 226).

1.4 Emocionální a sociální vývoj

V předškolním věku se formuje osobnost dítěte a jeho sebedůvěra. Dítě je schopnější vyjadřovat své pocity, citové zážitky získává díky konkrétním činnostem. City dítěte se rozvíjí ve vztahu k dospělým a vrstevníkům.

Dítě se začíná přátelit, učí se sdílet pocity ostatních lidí, navazovat vztahy, pokračuje vývoj vztahů dítěte k dospělým i dětem (Zdraví dítěte 2006).

S přátelstvím se u dětí začínají vyskytovat i různé hádky, výměny názorů, které mohou končit fyzickým útokem. Většinou tyto konflikty mají krátké trvání, ale mohou se projevit i trvaleji, kdy faktorem, který působí na tyto sklony, je příklad dospělých.

Vzájemnou spolupráci děti rozvíjí při nejrůznějších hrách, jejich prostřednictvím se seznamují s okolím, zkoumají věci, experimentují s nimi. Mezi nejoblíbenější hry, při kterých si děti přehrávají různé sociální role, patří hry tematické neboli námětové, konstrukční a pohybové. Hry tematické jsou hry „na něco“, kdy děti napodobují činnosti dospělých, rozvíjí u dětí fantazii. Hry konstrukční rozvíjí tvořivost, myšlení, při hře jde o vytváření nových věcí z různých materiálů. Hry pohybové jsou u dětí předškolního věku velmi oblíbené, rozvíjí pohybové dovednosti dětí, orientaci dítěte v prostoru (Šimíčková – Čížková et al., 2010).

1.5 Návyky a dovednosti

„Návyk je učením získaný předpoklad, který pobízí člověka v určité situaci k určitému chování, obsahuje tedy motivační moment“ (Čáp a Mareš, 2001, s. 81).

„Dovednost je učením získaný předpoklad pro vykonávání určité činnosti nebo její části, je to postup či strategie určité činnosti“ (Čáp a Mareš, 2001, s. 81).

Předškolní věk je časem, kdy se z pouhého lidského tvora stává tvor civilizovaný a kulturní – osvojuje si návyky a dovednosti platné v dané společnosti. Důležité je, aby se dítě, co se učí, učilo správně, protože v tomto období platí, co si dítě do psychického a fyzického organismu špatně zakóduje, to se velmi obtížně odstraňuje (Matějček, 1996).

Dítě by si mělo v mateřské škole osvojit návyky a dovednosti, které mu umožní samostatnost v hygieně a sebeobsluze, orientaci ve svých pocitech a stavech, umožní mu pochopit svoji vlastní identitu, správně reagovat v situacích, které by mohly ohrozit jeho zdraví. Dítě by mělo získat základní návyky a dovednosti zdravého životního stylu, mělo by umět rozlišit v běžných životních situacích, co je správné, a tomu umět přizpůsobit své chování (Havlínová et al., 1995).

Jak uvádí Matějček (1996) ve své knize, u dětí předškolního věku by se nemělo promeškat vytváření především:

- hygienických návyků

Vytváření těchto návyků probíhá v předškolním věku postupně, děti se naučí v tomto věku čistit zuby, mýt si ruce před jídlem, koupat se před spaním, opláchnout si ovoce, dodržovat postup ranní a večerní hygieny apod.

- stravovacích návyků

Dítě v tomto věku přebírá návyky stravování a stolování rodiny, v tomto období by se mělo dítě naučit i náročnější úkoly, jako například omezovat se v jídle a nepřejídat se, omezovat sladkosti, dodržovat určitou životosprávu apod.

- společenských návyků

Mezi společenské návyky patří poděkování, loučení, pozdravy, chování u stolu, umět se obsloužit sám na záchodě, umět „udělat někomu radost“, uklízet po sobě hračky, umět udržovat pořádek ve svých věcech, respektovat druhé a neubližovat jim.

Nemělo by se také zapomenout na výchovu k toleranci. Jedná se především o toleranci k postiženým lidem, s tím spojená schopnost přijímat a chovat se přirozeně k těmto osobám jako k jiným.

Závěrem bychom mohli shrnout období předškolního věku jako období pro dítě velmi důležité po stránce tělesné, pohybové, intelektové, citové i společenské. U dítěte dochází k intenzivnímu rozvoji motorických schopností, poznávacích procesů, k formování osobnosti dítěte po stránce emocionální a sociální, formování dítěte v osobnost kulturní a civilizovanou. Na všem by se měla podílet především rodinná výchova, ale i mateřská škola, společně by měly zajistit zdravý a harmonický vývoj dítěte.

2 ZDRAVÍ

V každodenním životě používáme slovo zdraví často. Definovat ho ale nebývá jednoduché. Obvykle pro nás znamená, že zdraví jsme tehdy, když nás nic nebolí, když nejsme nemocní. S pojmem zdraví souvisí řada dalších pojmů, kterými se budeme v této části práce zabývat.

2.1 Definice pojmu zdraví

Světová zdravotnická organizace (WHO) definovala zdraví jako „*Celkový stav tělesné, duševní a sociální pohody, a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo slabosti*“.

Zákon o zdraví lidu č. 20 z roku 1966 definuje zdraví podobným způsobem, uvádí „*Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nejen nepřítomnosti choroby, je výsledkem vztahů mezi lidským organismem a sociálně – ekonomickými, fyzikálními, chemickými a biologickými faktory životního prostředí, pracovního prostředí a způsobu života*“.

Machová et al. (2009, s. 11) ve své knize uvádí „*Zdraví člověka je v současném pojetí podle definice Světové zdravotní organizace chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha činiteli, jako je způsob života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí a další. Zdraví je předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro dobrou pracovní výkonnost.*“

Havlíkové et al. (2009, s. 19) definuje zdraví „*Současné pojetí považuje celkové pojetí zdraví jednotlivce za výslednici vzájemných vztahů (interakcí) jeho zdraví tělesného, duševního, sociálního a duchovního, vzájemných vztahů zdraví jednotlivce a komunity, jednotlivce a světa ve smyslu společenském i přírodním.*“

„*Zdraví je nejvyšší hodnotou člověka, o kterou se musí naučit pečovat už tehdy, kdy ještě není problém. Musí být vybaven takovými dovednostmi a poznatky, které mu umožní zdravě žít*“ (Buriánová et al., 1997, s. D 1.5 3).

Zdraví představuje jistě pro každého největší hodnotu lidského života. Proto by se ke zdraví svému, ale i cizímu, měl každý chovat odpovědně a s úctou.

Je ovlivněno faktory vnitřními a zevními. Mezi vnitřní patří dědičné faktory či získané výchovou, mezi zevní faktory patří životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí a zdravotnické služby, tedy jejich úroveň a kvalita zdravotní péče (Machová et al., 2009).

2.2 Péče o zdraví

Velký lékařský slovní definuje spojení péče o zdraví jako „*široce pojatý souhrn všech sociálních, ekonomických, politických, kulturně výchovných a zdravotnických prostředků, opatření a aktivit, jejichž smyslem je chránit, upevňovat, rozvíjet a navracet zdraví*“.

Činitele v péči o zdraví představují lidé (záleží na tom, jak žijí, jak se podílejí na péči o zdraví) a společnost (jaké vytváří ekonomické a sociální podmínky pro život lidí). Zdroje péče o zdraví tvoří finanční prostředky, materiální a technické vybavení zdravotnických služeb.

Světová zdravotnická organizace (SZO) formulovala základní principy péče o zdraví, které jsou v současné době shrnuty v programu pod názvem Zdraví 21 – zdraví pro všechny do 21. století. V České republice je výraznou komponentou celého programu prevence nemocí a podpora zdraví a zdravého životního stylu (Machová et al., 2009).

Jak uvádí Havlíková et al. (2000) s péčí o zdraví je třeba začít od raného dětství. Předškolní věk je rozhodující pro získání návyků, dovedností, postojů a chování podporující zdraví. Tento věk je obdobím, kdy se dítě učí až polovinu toho, co bude užívat v celém svém životě. Je to věk, kdy je dítě nejvíce ovlivnitelné, proto je důležité nezanedbat výchovu. Pokud v tomto věku něco dítěti výchovně uložíme, jeho znalosti se zhodnotí v pozdějším věku. Návyky chování podporující zdraví a postoje dítěte se nejnáze formují spontánně, přímou zkušeností dětí, nejlépeji se utvářejí tím, že děti kolem sebe vidí příklady zdravého chování, zdravého životního stylu a v tomto stylu žijí.

Mladší děti potřebují v zájmu ochrany svého zdraví péči dospělého, s přibývajícím věkem jsou děti schopné přijímat a zpracovávat přiměřené poznatky, které potřebují k tomu, aby uměly chránit své zdraví, uvědomovaly si příčiny a následky porušení zdraví, uměly se správně zachovat v situacích ohrožujících zdraví svého i svých vrstevníků. Velmi důležité je upevňovat u dětí předškolního věku správné návyky ochrany zdraví a vytvářet u nich kladné postoje k péči o zdraví.

K významným prostředkům péče o zdraví v mateřské škole patří vhodné uspořádání dne, zajištění správné životosprávy, vhodné rozvržení činností během dne – hry, ranní cvičení, zaměstnání dětí, pobyt venku, spánek, odpolední činnosti. Každá mateřská škola by měla dětem vytvářet zdravé nezávadné prostředí, pokládat základy ochrany zdraví svého i ostatních.

Důležitými prvky v péči o zdraví jsou podpora zdraví a prevence, které si dále stručněji rozebereme.

Podpora zdraví

Podpora zdraví se rovná aktivitě pro zdraví, „*veškeré snahy o pozvednutí celkové úrovně zdraví, a to posilováním tělesné, duševní a sociální pohody, tak zvyšováním odolnosti vůči nemocem*“ (Machová et al., 2009, s. 14).

Vhodná místa pro podporu zdraví jsou místa, kde lidé žijí a pracují, tedy rodiny, školy, podniky, města, zájmové organizace apod.

U jednotlivců tato podpora spočívá v přijetí zdravého životního stylu a v péči o své životní prostředí. Společenská podpora zdraví spočívá ve vytváření podmínek pro realizaci zdravého životního stylu jednotlivců, v ochraně a tvorbě zdravého životního prostředí, v péči o dobrou životní úroveň, ve vytváření pracovních příležitostí a dobrých pracovních podmínek, ve vytváření příležitostí pro sportovní a rekreační aktivity, v šíření informací mající vztah ke zdraví (Machová et al., 2009).

Prevence zdraví

Prevence zdraví se rovná aktivitě proti nemocem, „*je zaměřena proti nemocem a je vedena snahou jim předcházet*“ (Machová et al., 2009, s. 14).

Prevence se provádí u jednotlivce a na úrovni celé společnosti. Podle času se dělí na primární, sekundární a terciální. Pro porovnání si objasníme všechny tři pojmy, pro nás je však důležitá prevence primární.

Primární prevence je součástí podpory zdraví, jejím cílem je zabránit vzniku nemoci, což znamená, že sem spadá období, kdy nemoc ještě nevznikla. Jedná se o aktivity posilující zdraví, odstraňující rizikové faktory, činnosti zaměřené proti nemocem (Machová et al., 2009).

Sekundární prevence je součástí medicíny, jedná se o časnou diagnostiku nemoci a její účinnou léčbu, zahrnuje i snahu předejít nežádoucímu průběhu nemoci (Machová et al., 2009).

Terciální prevence „*zaměřuje se na prevenci následků nemoci, vad, dysfunkcí a handicapů, které by vedly k invaliditě a k imobilitě pacienta*“ (Machová et al., 2009, s. 15).

2.3 Životní styl

„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují“ (Machová et al., 2009, s. 16).

Zdravý životní styl lze zjednodušeně definovat jako zdravý způsob života, který vede k minimalizaci rizik onemocnění.

Postoj dětí ke zdraví, jejich zdravý životní styl, není závislý jen na prostředí přírody, které dítě obklopuje, ale především na způsobu života rodiny. Životní styl dětí tedy ovlivňují především jejich rodiče. To znamená, pokud děti doma neuvidí nikoho sportovat, těžko se budou sami ze své vůle pohybovat. Jestliže rodiče budou nakupovat málo zeleniny, ovoce, cereálií a mléčných výrobků, těžko se děti naučí tyto potraviny konzumovat a v budoucnu samy vyhledávat. Dalšími činiteli kromě rodičů, kteří ovlivňují životní styl dětí v předškolním věku, jsou učitelky mateřské školy, protože jsou s dětmi v bezprostředním styku po celou dobu pobytu ve škole, protože jejich návyky zdravého životního stylu a postoje ke zdraví v mnohém děti v tomto věku napodobují, a tím se také učí.

Zdravý životní styl je založen především na zdravé výživě a pohybové aktivitě, ale také na pozitivních vlivech, na omezení negativních vlivů, na dostatku spánku. Dále si rozvedeme výše jmenované nejdůležitější součásti zdravého životního stylu, tedy výživu a pohybovou aktivitu.

Výživa

„Člověk je součástí přírody a podléhá jejím zákonitostem. Jeho výživa je něco víc než pouhá potrava. Vytváří subjektivní pocit pohody a podílí se na stavu současného i budoucího zdraví. Je základním předpokladem pro zdravý tělesný a duševní vývoj jedince, působí preventivně proti chorobám. Podporuje odolnost organismu“ (Havlíková et al., 2000, s. 56).

Správná výživa je důležitá pro všechna věková období, ale zejména v dětském věku, kdy ovlivňuje tělesný růst, podporuje duševní vývoj. Výživa má vliv na současné i budoucí zdraví člověka.

Výživa má být pestrá, vyvážená a plnohodnotná, s dostatečným množstvím tekutin, vhodná co do kvality a kvantity. Z kvalitativního hlediska má být strava vyvážená a rozmanitá, jedná se o biologické hodnoty potravin, časové rozložení příjmu stravy během dne.

Z kvantitativního hlediska musí výživa zajišťovat příjem energie, který odpovídá jejímu výdeji, jedná se o energetické hodnoty potravin (Fraňková et al., 2000, Košťálová a Gajdošová, 2005).

Jídelníček by se měl skládat z výživné snídaně, přesnídávky, oběda, svačiny a lehce stravitelné večeře. Což znamená, že by měl člověk jíst pravidelně pětkrát za den, jídla by měla následovat za sebou ve tříhodinových intervalech. Každý pokrm by měl člověk jíst patnáct minut v klidném prostředí. Strava by měla obsahovat tyto složky: bílkoviny, tuky, sacharidy, minerální látky, stopové prvky, vodu, vitamíny.

Pod pojmem zdravá výživa dítěte v předškolním věku si představíme plnohodnotnou stravu, tedy hodně ovoce a zeleniny, zejména syrové, dostatek mléčných výrobků, libového masa, ryb, drůbeže, luštěnin, obilných výrobků a vhodných tekutin (Havlínová et al., 1995, Košťálová a Gajdošová, 2005).

Návyky správné výživy mají být u dětí vytvářeny pomalu, ale také individuálně, protože každé dítě má svůj metabolismus, svůj způsob výživy, svůj stravovací rytmus. Styl výživy zakládá rodina, na vytváření stravovacích návyků se podílí u dětí předškolního věku velkou mírou mateřská škola, která poskytuje dětem část denního příjmu potravy a doplňuje objem a hodnotu potravy přijímané stravy v rodině. Vytváření a upevňování zdravých stravovacích návyků probíhá na základě úzké spolupráce a informovanosti mezi pedagogy a rodiči (Havlínová et al., 2000).

Nevhodná výživa má vliv na celkový zdravotní stav, ovlivňuje vznik řady nemocí. Za nevhodné se považuje převaha živočišných tuků, cukru, soli v potravě, nedostatečná konzumace ovoce a zeleniny, nedostatek vlákniny.

V příloze je předložen návrh konkrétních aktivit a činností pro děti předškolního věku tematické části pod názvem „Ovoce a zelenina“.

Pohybová aktivita

Pohybová aktivita, pohyb je považován za základní výrazový prostředek člověka. Má pozitivní vliv na organismus dítěte, na jeho fyzický a duševní rozvoj, na sociální vývoj, na komunikaci s okolím. Potřeba pohybu je člověku vrozená, dětem přináší radost, dostatek pohybu je pro dítě nepostradatelný. Spontánní tělesný pohyb, zejména na čerstvém vzduchu, ale i méně intenzivní pohyb uvnitř budovy, je důležitou, neodmyslitelnou součástí režimu dne předškolního dítěte, působí na jeho růst a vývoj, otužuje jej, vychází z biologické potřeby dětí pohybovat se. U předškolních dětí ovlivňuje pohybovou aktivitu zejména fyzická aktivita rodičů.

Pravidelné tělesné cvičení se správnou vyváženou stravou pomáhá se vyhýbat různým onemocněním a v dnešní době také často se vyskytující obezitě dětí. Přiměřená pohybová aktivita působí také preventivně proti stresu, posiluje odolnost organismu proti infekcím a vytváří návyky pro správnou pohybovou aktivitu v dospělosti.

Tělesná cvičení v dětství, jak uvádí kniha Zdraví dítěte (2006), přispívají:

- ke komplexnímu rozvoji osobnosti
- rozvíjí zájem a péči dětí o své zdraví, což jim v dospělosti umožní vést zdravý život
- učí děti respektovat své tělo, ale i ostatních
- upevňuje sebedůvěru a sebedůvěru dítěte
- učí děti spolupracovat v týmu, podporuje rozvoj týmové spolupráce
- působí blahodárně na zdraví dítěte, předchází zranění, které jsou způsobeny nevhodnými pohyby

V předškolním věku předcházejí sportu hry, které zdokonalují motoriku dítěte, vytváří základ sportovní aktivity dítěte, jsou významným pomocníkem rozvoje pohybu. Jedná se o pohybové hry, které jsou dětmi velmi oblíbené, pro děti jsou přínosné. Tyto hry přináší dětem nejen pohyb, ale i prožitok. Dělení pohybových her není jednoznačné, patří sem: honičky, hry ve skupinách, hry psychomotorické, hry s předmětem, hry s reakcí na signál, pohybové hry se zpěvem, pohybové hry jako motivace.

2.4 Úrazy

Pokud hovoříme o péči a prevenci zdraví, musíme se také zmínit o úrazech a jejich prevenci. „*Úrazy a otravy představují závažný zdravotní, společenský a ekonomický problém. V České republice i v ostatních vyspělých zemích je úrazovost u dětí starších jednoho roku na prvním místě mezi příčinami úmrtí*“ (Machová et al., 2009, s. 246).

Pro každé věkové období jsou typické určité úrazy. Jak uvádí Machová (2009) ve své knize mezi příčiny patří například u malých dětí nedostatek zkušeností, pohybová neobratnost při pohybové aktivitě. U větších dětí se jedná například o přeceňování sil a schopností, podceňování nebezpečí, riskování. Mnoho úrazů vzniká nepozorností dospělých, nevhodným uspořádáním prostředí, nedostatečnou péčí o předcházení úrazů.

V předškolním věku má vliv na úrazovost značná pohyblivost dítěte a zvědavost, ale také nedostatečná schopnost kriticky posoudit situaci. Základy protiúrazového chování, tedy potřebné znalosti, zkušenosti a návyky, si dítě osvojuje až do věku osmi let, poté se postupně schopnost samostatného posouzení situace zvyšuje.

Dítě si se zaujetím hraje, čímž nevnímá nová blížící se nebezpečí. Nejčastěji se u dětí objevují různé pády z výšky, vdechnutí drobného předmětu, spálení, opaření horkou vodou, úrazy elektrickým proudem, rovněž utonutí při hrách ve vodě nebo bruslení na tenkém ledě. Vyskytují se též otravy, ať už různými léky nebo plody některých jedovatých rostlin.

Kolem pátého roku života děti se začínají stále častěji vyskytovat dopravní úrazy, způsobení tehdy, když si dítě hraje nebo pohybuje na ulici nebo silnici během dopravního provozu. Tyto úrazy jsou ve většině případů zaviněné dítětem, které jedná impulzivně, jeho posuzování vzdáleností a úhlů je zkreslené, způsoby a rychlost reagování má jiné než dospělý člověk (Machová et al., 2009).

V prevenci všech úrazů je nejdůležitější výchova, děti mají být přiměřeně věku poučovány o tom, co je nebezpečné, čemu se mají vyhýbat. Nelze vypsát všechna preventivní opatření, mezi nejdůležitější jistě patří například úklid všech nebezpečných předmětů s ostrými hranami z dosahu dětí, umístění lékárničky, čisticích prostředků na bezpečné místo mimo dosah dětí a plno dalších.

Důležitá je v tomto období dopravní výchova, kterou dětem zajišťuje rodina i škola. Ta u dětí vytváří a upevňuje například správné návyky chování chodce při přecházení, při chůzi v okraji silnice. Úrazem může být dítě postiženo jako aktivní účastník silničního provozu (chodec nebo cyklista), ale také jako spolujezdec v automobilu. Jako vzor chování v dopravě slouží chování rodičů, ať už jako řidiče, chodce či cyklisty, které děti přejímají do budoucnosti.

Oblast zdraví je velmi obsáhlá, v této kapitole jsme se pokusili rozvést témata týkající se této oblasti, tedy téma péče o zdraví a s ní související prevence a podpora zdraví, téma životní styl a s ním související výživa a pohybová aktivita a téma úrazy se zaměřením na děti předškolního věku, jež ovlivňuje především rodinná výchova a poté i mateřská škola.

3 OCHRANA ZDRAVÍ A ZDRAVOTNÍ PREVENCE V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Aby dítě předškolního věku mělo základní znalosti, vědomosti, postoje a návyky v oblasti ochrany zdraví a zdravotní prevence, musí je někdy a od někoho získat. Jak už bylo uvedeno, předškolní věk je rozhodující pro získání těchto návyků, dovedností, postojů a chování podporující zdraví. Tento věk je obdobím, kdy se dítě učí až polovinu toho, co bude užívat v celém svém životě. Vzhledem k tomu, že dítě předškolního věku kromě rodinného prostředí tráví nejvíce času v prostředí mateřské školy, která zajišťuje předškolní vzdělávání, získává i zde znalosti, návyky a postoje v oblasti zdraví prostřednictvím pedagogických pracovníků.

3.1. Mateřská škola a předškolní vzdělávání

„Mateřská škola je školské zařízení navazující na výchovu dětí v rodině a v součinnosti s ní zajišťující všestrannou péči dětem zpravidla ve věku od tří do šesti let. Není součástí povinné školní docházky“ (Průcha et al., 2003, s. 118).

V mateřské škole je realizovaný vzdělávací proces řízený pedagogem pod pojmem předškolní vzdělávání. Předškolní vzdělávání má zabezpečovat rozvoj osobnosti a uspokojování přirozených potřeb dítěte, podporovat jeho tělesný rozvoj a zdraví, psychický a sociální vývoj, zajistit dítěti prostředí s dostatkem podnětů pro jeho rozvoj a učení, podílet se na osvojení základních pravidel chování, základních životních hodnot a mezilidských vztahů.

Hlavním činitelem mateřské školy je pedagog, učitel, učitelka, kteří jednájí a pracují profesionálním způsobem, jsou s dětmi v bezprostředním styku po celou dobu pobytu dítěte ve škole, tudíž patří mezi osoby, které děti předškolního věku ovlivňují nejvíce, děti je často a v mnohém napodobují, tím se také učí (Havlíková et al., 2000).

Hlavní požadavky, podmínky a pravidla předškolního vzdělávání vymezuje Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV). RVP PV uvádí obsah tohoto vzdělávání, který je přehledně uspořádán do pěti vzdělávacích oblastí, a to biologická, psychologická, interpersonální, sociálně kulturní a environmentální.

„Jednotlivé oblasti, resp. jejich obsahy, se vzájemně prolínají, prostupují, ovlivňují a podmiňují a ukazují tak na neustálou přítomnost všech oblastí. Odtud vyplývá i nutnost

přirozeného propojování oblastí v praxi“ (Smolíková et al., 2004, s. 15). Proto se dále stručněji zaměříme na jednotlivé vzdělávací oblasti předškolního vzdělávání, ve kterých si uvedeme dílčí cíle, vzdělávací nabídky a očekávané výstupy dětí týkající se oblasti zdraví. Každá výše jmenovaná vzdělávací oblast má svůj níže uvedený příslušný název.

Dítě a jeho tělo

Oblast biologickou nazvanou Dítě a jeho tělo lze považovat pro ochranu zdraví a zdravotní prevenci za klíčovou. *„Pedagog by měl u dítěte podporovat tyto dílčí cíle:*

- *uvědomění si vlastního těla*
 - *rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé motoriky*
 - *rozvoj a užívání všech smyslů*
 - *rozvoj psychické a fyzické zdatnosti*
 - *osvojení si věku přiměřených praktických dovedností*
 - *osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě*
 - *osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí*
 - *vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu*
- (Smolíková et al., 2004, s. 16)

Pedagog by tedy měl nabízet dítěti příležitost (vzdělávací nabídka) k pravidelnému pohybu, zdravotně zaměřené činnosti, činnosti zaměřené na poznávání lidského těla a jeho částí, jednoduché sebeobslužné činnosti například v oblasti osobní hygieny nebo při stolování, měl by nabízet příležitosti a činnosti, které směřují k ochraně zdraví, osobního bezpečí a vytváření zdravých životních návyků, dále činnosti relaxační a odpočinkové, které zajišťují zdravou atmosféru a pohodu prostředí, příležitosti a činnosti, které směřují k prevenci úrazů (hrozcích při hrách, pohybových činnostech a dopravních situacích, při setkávání s cizími lidmi), činnosti k prevenci nemoci, nezdravých návyků a závislostí.

Na konci předškolního období dítě zpravidla dokáže rozlišovat (očekávané výstupy), co je pro něj zdravé a naopak, co mu škodí, má povědomí o způsobech ochrany osobního zdraví a bezpečí, o významu péče o zdraví, zvládá sebeobsluhu, uplatňuje hygienické a zdravotně preventivní návyky, dokáže pojmenovat části těla a některé orgány, zachovává správné držení těla, zvládá základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci (Smolíková et al., 2004).

Dítě a jeho psychika

V oblasti psychologické nazvané Dítě a jeho psychika by měl pedagog u dítěte podporovat (dílčí cíle) rozvoj komunikativních dovedností a kultivovaného projevu, poznávacích schopností, představivosti a fantazie, myšlenkových operací, dále rozvoj sebepojetí, citů a vůle.

Pedagog by měl dítěti nabízet (vzdělávací nabídka) hry a činnosti rozvíjející jazyk a řeč, například společné diskuze, poslech, recitace, zpěv atd., dále manipulace, hry a experimenty s materiálem a předměty, smyslové a námětové hry, hry rozvíjející tvořivost, představivost a fantazii, hry pro rozvoj vůle, vytrvalosti a sebeovládání, dramatické činnosti.

Dítě zpravidla dokáže na konci tohoto období (očekávané výstupy) vést rozhovor, správně vyslovovat, vyjadřovat samostatně myšlenky, pocity, popsat situaci, vědomě užívat všech smyslů, řešit problémy, úkoly a situace, uvědomovat si svou samostatnost, prožívat radost ze zvládnutého, respektovat pravidla, být citlivé ve vztahu k živým bytostem (Smolíková et al., 2004).

Dítě a ten druhý

V oblasti interpersonální nazvané Dítě a ten druhý by měl pedagog podporovat (dílčí cíle) rozvoj kooperativních dovedností, tolerance, respektu, vytvářet a posilovat dobré vztahy k lidem a společnosti.

Pedagog by měl nabízet dítěti (vzdělávací nabídka) komunikační aktivity, sociální a interaktivní hry, kooperativní činnosti, aktivity podporující sblížení dětí, uvědomování si vztahů mezi lidmi, činnosti zaměřené na poznávání sociálního prostředí.

Na konci předškolního období dítě zpravidla dokáže (očekávané výstupy) navazovat kontakty a komunikaci s dospělými i dětmi, dokáže chápat, že všichni lidé mají stejnou hodnotu, přestože je každý jiný, dále dokáže dodržovat dohodnutá pravidla soužití, respektovat potřeby jiného dítěte, bránit se projevům násilí a ubližování jiného dítěte (Smolíková et al., 2004).

Dítě a společnost

Pedagog u dítěte v oblasti sociálně kulturní nazvané Dítě a společnost podporuje (dílčí cíle) rozvoj schopnosti žít ve společenství ostatních lidí, rozvoj základních kulturně společenských postojů, návyků a dovedností dítěte, vytvoření povědomí o existenci ostatních kultur, vytváření základů aktivních postojů ke světu, životu.

Pedagog by měl dítěti nabízet (vzdělávací nabídka) běžné každodenní setkávání se s pozitivními vzory vztahů a chování, aktivity vhodné pro jeho přirozenou adaptaci v prostředí mateřské školy, společné a skupinové hry, přípravy a realizace slavností a zábav, hry a činnosti uvádějící dítě do světa lidí, aktivity přibližující dítěti pravidla vzájemného styku a mravní hodnoty.

Dítě zpravidla na konci tohoto období dokáže (očekávané výstupy) uplatňovat návyky společenského chování ve styku s ostatními, adaptovat se na život ve škole, chovat se zdvořile, dodržovat pravidla her, začlenit se do třídy a zařadit se mezi své vrstevníky (Smolíková et al., 2004).

Dítě a svět

V poslední oblasti environmentální nazvané Dítě a svět by měl pedagog podporovat (dílní cíle) u dítěte osvojení si poznatků a dovedností k činnostem v péči o okolí při spoluvytváření zdravého a bezpečného prostředí a k ochraně dítěte před nebezpečnými vlivy, rozvoj úcty k životu ve všech jeho formách.

Pedagog dítěti nabízí (vzdělávací nabídka) poučení o nebezpečných situacích a způsoby, jak se chránit (dopravní situace, kontakt s léky atd.), nabízí využívání praktických ukázek, které by měly varovat dítě před nebezpečím, dále nabízí hry a aktivity na téma doprava, cvičení bezpečného chování v dopravních situacích, činnosti přispívající k péči o životní prostředí.

Na konci předškolního období se dítě zpravidla dokáže (očekávané výstupy) orientovat a chovat se bezpečně v prostředí, na veřejnosti, uvědomovat si nebezpečí, se kterým se může setkat, mít povědomí o významu životního prostředí, pomáhat pečovat o okolní životní prostředí (Smolíková et al., 2004).

Je patrné, že téma zdraví a tedy výchova ke zdraví prostupuje všemi vzdělávacími oblastmi, proto je jistě nedílnou součástí výchovy dětí předškolního věku. Je třeba říci, že výchova ke zdraví je zvláště významná v posledním roce předškolního vzdělávání před vstupem do školy, kde budou děti mnohem více vystavovány samostatnému rozhodování, náročnějším úkolům související se školní docházkou, což zvládnou jen ty dobře připravené, fyzicky a psychicky zdravé. Proto by předškolní dítě končící docházkou v mateřské škole mělo mít zásobu zkušeností, prožitků, dovedností, návyků, postojů a vědomostí, na jejichž základě je připraveno ve školním věku dělat další pokroky.

V předškolním vzdělávání jsou uplatňovány na základě rozvojových předpokladů a možností dětí odpovídající metody a formy práce. Dle některých autorů (Havlíková et al., 2000, Smolíková et al., 2004, Šmelová a Nelešová, 2009, Kolláriková a Pupala, 2010, Čáp a Mareš, 2001) za vhodné metody a formy práce předškolního vzdělávání, které lze využít i v oblasti ochrany zdraví a zdravotní prevence, lze považovat:

- prožitkové učení

Je to způsob učení, který je dítěti předškolního věku přirozený. Toto učení je založeno na citovém prožívání, přímých zážitcích a osobních zkušenostech, dítě se učí děláním, pomocí hry nebo činností, ke které je dítě vnitřně motivováno a naladěno, které vedou k prožitku, zkušenosti.

- kooperativní učení

Jedná se o jednu z nejsnazších cest učení u dětí předškolního věku. Je realizováno na základě spolupráce a vzájemné podpory, kdy děti spolupracují, vzájemně komunikují, musí řešit různě vzniklé situace, učí se vzájemně naslouchat, vyjadřují svůj souhlas či nesouhlas, každý má na výsledku podíl. V mateřské škole se využívá při dětských hrách, pohybových hrách, konstruktivních činnostech a různých tvořivých činnostech.

- učení činnostmi a hrou

Jde o učení, které vychází z běžných životních situací, kdy si dítě na základě vlastního objevování, manipulací se skutečnými předměty, modely trvale osvojí dovednosti a vědomosti.

- situační učení

Učení založené na využívání situací poskytující dítěti srozumitelné praktické ukázky životních souvislostí. Jedná se o situace, které jsme předem neplánovali a nepředpokládali, mohou vzniknout na základě například dětských konfliktů, kdy učitelka musí situaci tvořivě využít ve prospěch dětí, musí reagovat okamžitě a vhodným způsobem.

- spontánní sociální učení

Učení založené na principu přirozené nápodoby, dítě potřebuje správné vzory dospělých, aby získalo základy správného chování, znalo normy a pravidla. Velmi důležitý je správný vzor učitelky mateřské školy, to, jak se chová, jak komunikuje s dětmi i dospělými, jak dodržuje základní hygienické návyky, protože děti často a v mnohém ji napodobují, a tím se také učí.

V předškolním vzdělávání jsou využívány aktivity spontánní i řízené, které jsou vzájemně provázané a vyvážené a odpovídají potřebám a možnostem dětí předškolního věku.

Specifickou formou je didakticky zacílená činnost, pedagog ji přímo či nepřímo motivuje, v této činnosti je zastoupeno spontánní a záměrné učení. Děti tyto činnosti vykonávají zpravidla v malých skupinách nebo individuálně (Smolíková et al., 2004).

3.2 Hra

„Hra je základní aktivitou dětské seberealizace. I když vychází z vnitřního popudu a odráží podmínky, ve kterých se dítě nachází, je navíc originálně nastavena podle dispozic každého jedince a její forma se v čase a společnosti proměňuje“ (Kořátková, 2005, s. 14).

Hra je důležitou součástí dětství, každé dítě si rádo hraje, díky ní dítě lépe poznává svět. V období předškolního věku se hra stává hlavní činností, hlavní náplní života dítěte. Podílí se na rozvoji psychických a fyzických stránek dětské osobnosti, jejím prostřednictvím si dítě rozvíjí vědomosti, dovednosti a návyky, které uplatní později. Právě proto je hra dobrým pomocníkem v mateřské škole i při vytváření návyků, dovedností, postojů a chování podporujících zdraví. Rozvíjí všechny schopnosti dítěte předškolního věku, dítě se v ní učí a získává nové zkušenosti. Při ní dítě nemyslí na výsledek nebo produkt, ale hru hraje pro svoje vnitřní uspokojení, pro její samotný proces. Dítě si dokáže hrát soustředěně, ve hře uplatňuje svoji energii, ale současně ji i načerpává. Ve hře se uplatňuje práce a učení, hra je pro dítě učením i prací (Kořátková, 2005, Havlíková et al., 2000, Langmeier a Krejčířová, 1998).

V předškolním věku jsou hry velmi rozmanité. Její podoba se s vývojem dítěte mění, dětská hra prochází vývojovými etapami. V prvních třech letech života si dítě hraje samo manipulací s hračkami a předměty. Během předškolního věku si dítě začíná hrát s ostatními, z individuální hry přechází ke hře ve společnosti druhých. Ke konci předškolního věku začínají hry mít kolektivní charakter.

Třídění her v předškolním věku je obtížnější, proto si zde uvedeme pouze nejoblíbenější hry předškolních dětí. Jsou to hry tematické, konstrukční a pohybové. Tematické hry, též námětové, jsou hry, kdy děti napodobují činnosti dospělých a různé děje ze svého prostředí, rozvíjí fantazii dítěte. Konstrukční hry rozvíjí tvořivost, myšlení, pohybové schopnosti, při těchto hrách jde o vytváření něčeho nového z různých materiálů. Hry pohybové rozvíjí schopnost orientace v prostoru, pohybové schopnosti (Šimíčková – Čížková et al., 2010).

Mateřská škola by měla poskytnout materiální, technické a prostorové předpoklady pro všechny druhy her. Učitelka by měla napomáhat navazováním situací, které vytvoří začátek a rozvinou průběh hry, využívat příležitostí k obohacení, rozšiřování a prohlubování her, měla by pro ni vyčleňovat prostor, dostatek času a umožnit tak dětem její dokončení.

Závěrem této kapitoly lze shrnout to, že mateřská škola by měla především zajistit podmínky pro zdravý vývoj dítěte, aby bylo po všech stránkách zdatné a odolné, aby získalo správné hygienické a bezpečnostní návyky, a tím si do dospělosti přineslo potřebný vklad tělesného a duševního zdraví. Důležitá je spolupráce, důvěra, vzájemný respekt mezi rodiči a pedagogy mateřské školy.

Zvolený dílčí cíl teoretické části, tedy vysvětlit pro tuto práci důležité pojmy týkající se oblasti zdraví, zdravotní prevence a předškolního vzdělávání, který byl uveden v úvodu práce, byl splněn. V další části bakalářské práce se budeme v návaznosti na teoretickou část zabývat výzkumným šetřením.

II EMPIRICKÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

V empirické části jsme využili pro naše výzkumné šetření metody kvalitativního výzkumu. Krátce se seznámíme se znaky tohoto výzkumu. Jak popisuje Gavora (2000) ve své knize, kvalitativní výzkum uvádí své zjištění ve slovní podobě, hlavním cílem tohoto výzkumu je porozumět člověku, výzkumník se snaží o sblížení se zkoumanými osobami, používá metody, které umožňují být s těmito osobami tváří v tvář. Maňák (1994) v charakteristice kvalitativního výzkumu uvádí, že se jedná o výzkum, který umožňuje pronikat hlouběji ke zkoumaným jevům a situacím. Typickými metodami kvalitativního výzkumu jsou etnografické interview, nestrukturované pozorování a metoda životní historie.

4.1 Cíl výzkumného šetření

Dílčím cílem výzkumného šetření bylo zjistit a popsat úroveň znalostí dětí předškolního věku o zdravé výživě, prevenci nemocí, prevenci dopravních úrazů. Touto výzkumnou částí byla snaha doplnit teoretickou část informacemi, znalostmi a názory dětí předškolního věku na tuto problematiku.

4.2. Metody výzkumného šetření

Ve výzkumném šetření byly použity první dvě jmenované metody již zmíněného kvalitativního výzkumu, tedy etnografické interview a nestrukturované pozorování. S dětmi byly vedeny rozhovory nad obrázky a pracovními listy, které byly připraveny k jednotlivým pěti úkolům, byly zhotoveny terénní zápisky z pozorování během výzkumného šetření.

Interview

Interview je slovo anglického původu složené ze dvou částí, kde inter znamená mezi a view znamená názor nebo pohled. Často se používá i českého termínu rozhovor.

„Interview je metoda shromažďování dat o pedagogické realitě, která spočívá v bezprostřední verbální komunikaci výzkumného pracovníka a respondenta“ (Chráska, 2007, s. 182).

„Interview je výzkumnou metodou, která umožňuje zachytit nejen fakta, ale i hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů“ (Gavora, 2000, s. 110).

Za velkou výhodou této metody lze považovat navázání osobního kontaktu. Úspěšnost interview závisí na schopnosti výzkumníka navázat přátelský vztah a vytvořit otevřenou atmosféru, označovanou slovem Rapport. Důležitá je volba prostředí, které by mělo být tiché, klidné, pro respondenta přirozené.

Obsahem každého interview jsou otázky a odpovědi, které mohou být uzavřené, polouzavřené a otevřené. Gavora (2000) uvádí, že interview může být strukturované, polostrukturované nebo nestrukturované. Chráska (2007) k tomuto výčtu uvádí i interview skupinové.

Nejdůležitější pravidla pro realizaci interview jsou uváděna v knize Chrásky (2007):

- mělo by probíhat za vhodné situace, v dostatečném časovém prostoru, v přirozeném prostředí
- začínat by mělo nejobecnějšími otázkami
- vytvářet podmínky pro náležité navázání kontaktu
- přesný záznam průběhu

Námi použitá metoda etnografické interview se liší od tradičního interview několika rysy. Osoba odpovídající na otázky se nazývá informant, ne respondent. Interview má neformální charakter, vlastnost přátelského rozhovoru, atmosféra má být příjemná. Výzkumník využívá nestrukturované nebo strukturované interview, často používá opakované otázky, využívá výrazy, které používá informant, nikoli vědecký způsob vyjadřování.

Kvalitativní výzkum etnografické interview většinou nevystupuje jako samostatná metoda, ale jako součást více metod, proto jsme využili ve výzkumném šetření další výzkumnou metodu nestrukturované pozorování.

Pozorování

„Pedagogické pozorování bývá definováno jako sledování smyslově vnímatelných jevů, zejména chování osob, průběhu dějů aj.“ (Chráska, 2007, s. 151).

„U kvalitativního výzkumu se používá nestrukturované pozorování. U nestrukturovaného pozorování se nepoužívají předem stanovené pozorovací systémy, škály nebo jiné přesné nástroje. Určeny jsou jen konkrétní události, jevy a osoby, které se mají pozorovat.“ (Gavora, 2000, s. 149).

Toto pozorování má několik variant, které se liší v zaznamenávání jevů. Pokud pozorovatel zaznamená všechny jevy tak, jak se vyskytují, jedná se o vzorky událostí, anebo naopak pozorovatel neuskutečňuje úplný záznam, ale sám rozhoduje a zapíše, co je pro pozorování důležité, potom se jedná o terénní zápisky. Pokud se výzkumník osobně zúčastňuje činností pozorovaných osob, hovoříme o participačním pozorování. V našem výzkumném šetření byly použity terénní zápisky, byly vytvořeny především k chování a reakci dětí při vypracování úkolů a interview.

4.3 Vzorek výzkumného šetření

Pro výzkumné šetření byla zvolena skupina dětí ve věku 5 - 7 let z Mateřské školy Boršov. Jednotřídní Mateřská škola Boršov je odloučeným pracovištěm MŠ Piaristická v Moravské Třebové. Je umístěna v jednopatrové budově bývalé základní školy, prostory jsou velké a pěkně upravené, za školou je prostorná zahrada se zahradním nářadím. Provoz mateřské školy zajišťují dvě pedagogické pracovnice, které mají odpovídající vzdělání v daném oboru a tři provozní zaměstnanci – školnice, kuchařka a topič. Kapacita mateřské školy je 28 dětí. Věkové složení dětí 3 - 7 let.

Vzorek výzkumného šetření tvořilo osm dětí předškolního věku, z toho pět děvčat a tři chlapci, v jednom případě se jednalo o dvojčata, rodiče čtyř dětí mají zažádáno o odklad školní docházky. Výběr vzorku výzkumného šetření byl záměrný ze dvou důvodů. Za prvé se jednalo o děti předškolního věku, předpokládá se tedy, že by měly mít určité znalosti tohoto tématu. Druhým důvodem byla skutečnost, že se jednalo o děti, se kterými jsem před odchodem na mateřskou dovolenou pracovala. Děti mě znaly, čímž jsme se snažili vyhnout ze strany dětí jakýmkoliv obavám, ostychu a strachu.

Děti byly pozorovány v prostředí mateřské školy během jejich her a během výzkumného šetření složeného z pěti úkolů a ke každému dítěti byla vytvořena stručná charakteristika dítěte, jedná se pouze o mé názory a dojmy.

Charakteristika dětí:

Danielka – 5 let a 11 měsíců, navštěvuje logopedickou poradnu, rodiče zažádali o odklad školní docházky, sourozenec Tomášek, dvojče

Danielka je přátelská, usměvavá, hrála si se všemi dětmi, pomáhala ostatním dětem, nebála se odpovídat, soustředila se, zpočátku se dívala pouze na obrázky, později i na mne.

Ellinka- 5 let a 9 měsíců, rodiče zažádali o odklad školní docházky

Ellinka je oblíbená, kamarádká, hovorná, veselé povahy, často sdělovala své zážitky, při rozhovoru se nebála, od začátku odpovídala, byla hovorná, nevydržela celou dobu sedět, později i stála.

Eliška – 5 let a 10 měsíců, navštěvuje logopedickou poradnu

Eliška je přátelská, klidnější povahy, při odpovědích si nebyla jistá, zpočátku se dívala pouze na obrázky, bála se podívat na mne, mluvila tiše, ze začátku neodpovídala.

Tereza 1. – 6 let a 1 měsíc

Tereza je velmi hovorná, ráda středem pozornosti, neustále sdělovala ostatním své zážitky a myšlenky, také odpovědi v úkolech rozváděla mimo rámec úkolu, odpovídala jistě, nevydržela sedět celou dobu, chvílemi i stála.

Tereza 2. – 6 let a 2 měsíce, navštěvuje logopedickou poradnu, rodiče zažádali o odklad školní docházky

Tereza je samotářská, neprůbojná, hrála si sama nebo s mladšími dětmi, při rozhovoru se nebála odpovídat hned od začátku, seděla klidně, soustředila se, bylo ji ale špatně rozumět.

Honzík – 6 let a jeden měsíc

Honzík je kamarádký, velmi oblíbený, hrál si se všemi dětmi, při plnění úkolů vydržel celou dobu sedět a soustředit se, zpočátku nejistý, během rozhovoru získal jistotu.

Kubík – 6 let a dva měsíce, rodiče zažádali o přípravnou třídu na základní škole

Kubík je velmi ostýchavý, neprůbojný, všeho se dosti obával, měl strach, byl pečlivý při vypracování úkolů, dlouho si rozmyšlel své odpovědi, působil dojmem, že to nezvládne.

Tomášek – 5 let a 9 měsíců, navštěvuje logopedickou poradnu, rodiče zažádali o odklad školní docházky

Tomášek je kamarádský, usměvavý, nedokázal si pohrát s jednou hračkou delší dobu, nevydržel se soustředit a sedět delší dobu při plnění úkolů, nebál se odpovídat na otázky, bylo mu velmi špatně rozumět.

4.4 Příprava výzkumného šetření

Nejdříve byl vytyčen cíl empirické části bakalářské práce. Poté byl vytvořen vlastní výzkumný nástroj, který se skládal z pěti úkolů, pro každý úkol byl připraven pracovní list, obrázek nebo soubor obrázků a vytvořen soubor otázek, které mohly být upravovány, doplňovány novými otázkami. V některých úkolech byly plněny úkoly v pracovních listech, následované rozhovorem, který se týkal pracovního listu. V jiných úkolech bylo rozlišováno správné nebo špatné chování, jednání na obrázcích. Úkoly byly zaměřeny na oblast zdravé výživy, prevenci nemocí, prevenci dopravních úrazů.

Po ověření vlastního výzkumného nástroje jsme daný materiál upravily, na počátek výzkumného šetření jsme vytvořily k navození pohodové atmosféry, spolupráce, důvěry dětí a zbavení se zbytečného ostychu a strachu dětí, dvě úvodní otázky, kterými jsme začínali. Vlastní výzkumný nástroj s úkoly a otázkami je uložen v přílohách.

4.5 Realizace výzkumného šetření

Na počátku výzkumného šetření byly dětem položeny nejdříve dvě otázky k navození atmosféry. Odpovědi na tyto otázky nebyly zaznamenány, netýkaly se přímo našeho šetření. Poté děti, pokud to úkol vyžadoval, vypracovaly podle zadání úkol, následoval rozhovor podle předem připravených otázek, které byly dle situace často upraveny. V určitých případech byly položeny doplňující otázky. Každé dítě odpovídalo samostatně, v přirozeném prostředí třídy a v soukromí. Byly sepsovány terénní zápisky k chování, k reakci dětí. Všechny rozhovory byly nahrávány na digitální záznamník položený na stole. Všechny odpovědi byly poté převedeny do elektronické podoby, uloženy na CD nosič. V přílohách

jsou doloženy souhlasy zákonných zástupců dětí s pořízením zvukového a obrazového materiálu a záznam rozhovorů na CD nosiči.

Průběh úkolů:

ÚKOL č. 1

V tomto úkolu děti nejdříve odpovídaly na připravené otázky. Poté byl dětem předložen pracovní list Co je to zdraví a děti jmenovaly podle obrázku, co prospívá zdraví.

ÚKOL č. 2

Děti dostaly za úkol v pracovním listě Zdravé potraviny vybarvit ty potraviny, které jsou podle nich zdravé. Následně vybarvené potraviny pojmenovaly. Poté odpovídaly na připravené otázky s obměnami dle odpovědí dětí.

ÚKOL č. 3

Děti dostaly za úkol v pracovním listě Cesta do školy vybarvit značky správné cesty jednoho z dětí jdoucích do školy. Podle vypracování úkolu odpovídaly na otázky, poté odpovídaly na připravené otázky.

V pracovním listě Jak se chovat správně v autě měly děti za úkol červenou barvou přeškrtnout nesprávný obrázek a vysvětlit, co je na obrázku špatně.

ÚKOL č. 4

V tomto úkolu byly dětem předkládány dvojice obrázků se dvěma způsoby chování, jednání, z nichž jeden byl jednoznačně správný a druhý nikoliv. Děti měly určit, na kterém obrázku se osoby chovají správně a na kterém nesprávně, a poté vysvětlit, proč je chování, jednání správné či nesprávné.

ÚKOL č. 5

Pro tento úkol byly připraveny dvojice obrázků, kdy na jednom obrázku byl určitý způsob nesprávného jednání, chování a na druhém obrázku možný výsledek tohoto jednání, chování. Děti měly poznat, zda je chování, jednání osob na obrázku správné či špatné. Poté měly říci, co se jim tímto chováním, jednáním může stát, správnost svého názoru si ověřily prohlédnutím druhého obrázku.

4.6 Zpracování výzkumného šetření

ÚKOL č. 1

a)

Děti odpovídaly na otázky.

Víš, co znamená slovo zdraví? (1.)

Pokud děti odpověď neznaly, byla jim položena otázka. **Co znamená, že jsi nemocný? (2.)**

Co bychom měli dělat, abychom nebyli nemocní? (3.)

Otázky a odpovědi jsou zaznamenány na CD.

Zkrácený přepis zvukového záznamu:

Danielka

1. „*Že je zdravěj a nemusí ležet v posteli.*“

3. „*Ležet v posteli (no ležíme v posteli, až když jsme nemocní, ale víš jinak, co musíme dělat, aby jsme nemuseli ležet v posteli) hhh...*“

Ellinka

1. „*E é*“

2. „*Ne (a co musíš dělat, když jseš nemocná), ležet v posteli.*“

3. „*Dávat si medicínu (tu medicínu si dáváme, až když jsme nemocní, ale víš, co by jsi měla dělat, abys nebyla nemocná) nevím.*“

Eliška

1. Nevěděla a neodpovídala.

2. „*Že kašleš a máš rýmu.*“

3. „*Dávat každý den medicínu (no medicínu si dáváš, až když jseš nemocná, ale co pak asi děláš pro to, abys nemocná nebyla,*“ nevěděla a neodpovídala.

Terežka I.

1. „*Eee, že že to, že jeden člověk je zdravěj.*“

2. „*Že člověk je nemocnej (a co mu je, co mu může být) angínu.*“

3. „*Aby jsem nechodila ven bez bundy (a co ještě) a abych doma nelitala nahatá (a víš ještě co musíš dělat) být doma v posteli*“.

Terežka II

1. „*Že budeš zdravý.*“

2. „*Musím jít k doktorovi nebo dát kapky.*“

3. Nevěděla, kroutila hlavičkou.

Honzík

1. Nevěděl, neodpovídal.

2. Nevěděl, „(a víš co musíš dělat, když jseš nemocný) ležet v postýlce a pít teplej čaj.“

3. Nevěděl, neodpovídal.

Kubík

1. Nevěděl, neodpovídal.

2. Nevěděl, „(co musíš dělat, když jseš nemocný) ležet v posteli.“

3. Nevěděl, neodpovídal.

Tomášek

1. „Že bude zdravý.“

2. „Brát léky.“

3. „Pořádne se oblíknout, když chcem jít ven.“

b)

Děti popisovaly obrázek (pracovní list Co je to zdraví), co podle obrázku prospívá zdraví.

Pracovní list je uložen v přílohách.

Danielka

Pojmenovala správně 3 oblasti, po doplňujících otázkách doplnila 1 oblast prospívající zdraví.

Ellinka

Pojmenovala správně 5 oblastí, po doplňujících otázkách doplnila 1 oblast prospívající zdraví.

Eliška

Pojmenovala správně 4 oblasti, po doplňujících otázkách doplnila 1 oblast prospívající zdraví.

Terežka I.

Pojmenovala správně 6 oblastí prospívající zdraví.

Terežka II.

Pojmenovala správně 6 oblastí prospívající zdraví.

Honzík

Pojmenoval správně 5 oblastí prospívající zdraví.

Kubík

S pomocí (ukazováním) pojmenoval 3 oblasti, po doplňujících otázkách doplnil 2 oblasti prospívající zdraví.

Tomášek

Pojmenoval 4 oblasti, po doplňujících otázkách doplnil 1 oblast prospívající zdraví.

Vyhodnocení:

- a) Vysvětlit pojmy zdraví, nemocný bylo pro děti velmi obtížné. Nikdo z dětí nedokázal odpovědět, co znamená slovo zdraví, pouze jedno dítě se svojí odpovědí přiblížilo. Odpovědi na druhou otázku, co znamená slovo nemocný, již byly u některých dětí konkrétní, pro většinu dětí to znamená ležet v posteli. Na třetí otázku děti nedokázaly odpovědět, pouze pro dvě děti je důležité obléknout se, když jdou ven, aby nebyly nemocné. Děti si potřebují ujasnit a upevnit, co prospívá zdraví.
- b) Při popisu obrázku, co prospívá zdraví, byly děti ve větší míře úspěšné, některé potřebovaly k pojmenování pomoci doplňujícími otázkami.

ÚKOL č. 2

a)

Děti vybarvovaly zdravé potraviny v pracovním listě Zdravé potraviny. Poté vybarvené potraviny pojmenovaly, abychom se ujistili, že obrázky správně poznaly, a tím mohli vyhodnotit jejich správné odpovědi. Jejich pojmenování jsou zaznamenána na CD, pracovní listy jsou uloženy v přílohách.

Danielka

Vybarvila a pojmenovala všechny zdravé potraviny na obrázku, navíc vybarvila párky a salám, odpovědí potvrdila, že tyto potraviny považuje za zdravé.

Ellinka

Vybarvila a pojmenovala všechny zdravé potraviny na obrázku, navíc vybarvila párky a salám, odpovědí potvrdila, že tyto potraviny považuje za zdravé „na zoubky“.

Eliška

Vybarvila a pojmenovala všechny zdravé potraviny na obrázku, navíc vybarvila a pojmenovala párky a salám.

Terežka I.

Vybarvila všechny potraviny na obrázku, ale znala a pojmenovala jen zdravé potraviny, špatně pochopila úkol, proto vybarvila všechny obrázky potravin.

Terežka II.

Vybarvila a pojmenovala všechny zdravé potraviny kromě mléka, na otázku zda je mléko

zdravé, odpověděla ano.

Honzík

Vybarvil a pojmenoval všechny zdravé potraviny kromě chleba, navíc vybarvil a pojmenoval bonbony a salám.

Kubík

Vybarvil a pojmenoval všechny zdravé potraviny kromě mléka, na otázku zda je mléko zdravé, odpověděl ano.

Tomášek

Vybarvil a pojmenoval zdravé potraviny kromě mléka a chleba, na otázku zda jsou zdravé, odpověděl ano, navíc vybarvil salám.

b)

Děti odpovídaly na otázky.

Znáš nezdravé potraviny? (1.)

Čemu škodí nezdravé potraviny? Co tě může bolet, když sníš hodně čokolády? (2.)

Co musíš dělat, aby byly tvé zoubky zdravé? (3.)

Otázky a odpovědi jsou zaznamenány na CD.

Zkrácený přepis zvukového záznamu:

Danielka

1. „*Dort a to to jsou bonbony.*“

2. „*Zuby (nebo) břicho.*“

3. „*Čistit si je.*“

Ellinka

1. „*Bonbony s dortama.*“

2. „*Cukroví (co tě bude bolet, když sníš hodně bonbonů a čokolády) čokoláda (a když jí sníš hodně, co tě bude bolet) břicho (a co ještě) zoubky.*“

3. „*Čistit si je.*“

Eliška

1. „*Zákusky a bonbony.*“

2. „*Že by po něm, po tom bolelo břicho (víš co by tě ještě mohlo bolet, kdyby jsi snědla například hodně čokolády,*“ nevěděla, neodpovídala.

3. „*Čistit si zoubky (a kdybys jedla hodně čokolády a ty zoubky si nevyčistila, tak by tě mohly vypadnout (vypadnout a bolet).*“

Tereзка I.

1. „*Vím, (které) bonbony, když ti narostou takovýhle zuby a pak ee moc toho buchtíček.*“
2. „*Bříško (a co tě ještě může bolet) zuby.*“
3. „*Čistit si moc zuby, já si čistím maminčinou pastou vždycky ráno a večer.*“

Tereзка II

1. Nevěděla, neodpovídala.
2. „*Aby jste nebyly nemocní (a co by tě mohlo bolet, kdyby jsi snědla) bříško a zoubky.*“
3. „*Čistit.*“

Honzík

1. Nevěděl, neodpovídal.
2. „*Zoubky.*“
3. „*Čistit si je.*“

Kubík

1. „*Dort.*“
2. „*Bříško (a nebo taky) zub, zoubky.*“
3. „*Čistit si zoubky.*“

Tomášek

1. „*Bonbony (a co ještě) dort.*“
2. „*Bude mě bolet bříško (a co ještě tě může bolet) zoubky.*“
3. „*Papat dobry, papat dobrý ovoce (a co ještě musíš dělat) čistit zuby.*“

Vyhodnocení:

- a) V tomto úkolu se projevovaly u dětí menší rozdíly ve vybarvování zdravých potravin. Většinou se děti orientují v tom, jaké potraviny jsou zdravé. Polovina dětí vybarvila a pojmenovala všechny zdravé potraviny, druhá polovina dětí nevybarvila mléko nebo chléb, ale na otázku, zda jsou tyto potraviny zdravé, odpověděly ano. Pět dětí z osmi navíc vybarvilo salám, tři děti párky, jedno dítě bonbony, některé děti odpověděly, že tyto potraviny považují za zdravé. Znalosti dětí v oblasti zdravých potravin jsou ovlivněny konzumací potravin v rodinách, proto více než polovina dětí zařadila mezi zdravé potraviny již zmiňovaný salám.
- b) Odpovědi na otázky zvládly děti s menšími nápovědami, doplňujícími otázkami. V odpovědích se neprojevovaly žádné velké rozdíly. Dvě děti nedokázaly vyjmenovat žádnou nezdravou potraviny, ostatní děti jmenovaly jednu nebo dvě nezdravé potraviny, ale většinou se jednalo o potraviny z pracovního listu. Tato oblast týkající se nezdravých potravin není

dětem příliš známá. Všechny děti dokázaly říci, co musí dělat pro své zoubky, co je může bolet při větší konzumaci nezdravých potravin.

ÚKOL č. 3

a)

Děti vybarvovaly v pracovním listě (Cesta do školy) značky jedné správné cesty dětí jdoucích do školy a poté vysvětlily, proč vybarvily onu cestu. Jejich zdůvodnění jsou zaznamenána na CD, pracovní listy jsou uloženy v přílohách.

Danielka

Vybarvila správnou cestu, neznala pojem přechod, zaměnila za pojem pochod.

Ellinka

Vybarvila správnou cestu, přechod pojmenovala pojmem zebra.

Eliška

Vybarvila správnou cestu, přechod pojmenovala pojmem schody.

Terežka I

Vybarvila správnou cestu, znala pojem přechod.

Terežka II

Vybarvila správnou cestu, neznala pojem přechod.

Honzík

Vybarvil špatnou cestu, důvod uvedl, že cesta jde rovně. Znal pojem přechod.

Kubík

Vybarvil správnou cestu, znal pojem přechod.

Tomášek

Vybarvil správnou cestu, neznal pojem přechod.

b)

Děti odpovídaly na otázky.

Co musíš udělat, než začneš přecházet silnici? (1.)

Znáš barvy na semaforu pro auta? (2.)

Znáš barvy na semaforu pro chodce? (nápověda semafor s panáčky) (3.)

Jaká barva musí svítit na semaforu, abys mohl přejít silnici? (4.)

Otázky a odpovědi jsou zaznamenány na CD.

Zkrácený přepis zvukového záznamu:

Danielka

1. „*Rozhlídnout se.*“
2. „*Červená, zelená, oranžová.*“
3. „*Červený a prosím zelený.*“
4. „*Když je zelený, tak můžeme, můžou lidi jít přes silnici, a když je červený jedou auta.*“

Ellinka

1. „*Rozhlédnout se.*“
2. „*Červená, zelená, oranžová.*“
3. „*Červená, oranžová, zelená (když je to pro chodce, tak jsou tam dva panáčky) zelené a červené.*“
4. „*Zelené.*“

Eliška

1. „*Podívat se doleva a doprava.*“
2. „*Červená, oranžová, zelená.*“
3. „*Červená, zelená.*“
4. „*Zelená.*“

Terežka I.

1. „*Kouknout se a nalevo a napravo, já se vždycky kouknu tak, ta, a ještě tak a ještě tak.*“
2. „*Červená, oranžovo asi žlutá a pak zelená.*“
3. „*Zelenou a červenou.*“
4. „*Zelená.*“

Terežka II.

1. „*Podívat se.*“
2. „*Červená, zelená, oranžová.*“
3. „*Červená a zelená.*“
4. „*Zelená.*“

Honzík

1. „*Rozhlédnout se.*“
2. „*Červená, oranžová a zelená.*“
3. „*Zelená a červená.*“
4. „*Zelená.*“

Kubík

1. „*Podívat se, jestli nejede auto.*“

2. „Červenou, zelenou, oranžovou.“

3. „Zelenou, červenou.“

4. „Zelená.“

Tomášek

1. „Jít na přechod (co ještě musíš udělat, než půjdeš na tu silnici) rozhlédnout.“

2. „Červená, žlutá, zelená.“

3. „Červený, zelený.“

4. „Zelený.“

c)

Děti v pracovním listě Jak se správně chovat v autě červeně přeškrtnly obrázek, kde se podle nich holčička nechová správně. Poté zdůvodnily své rozhodnutí. Jejich zdůvodnění jsou zaznamenána na CD, pracovní listy jsou uloženy v přílohách.

Všechny děti přeškrtnly správně obrázek, kde se holčička nechová v autě správně. Všechny děti také věděly, proč se holčička nechová správně, pouze Tomášek odpověděl správně až po nápovědě.

Vyhodnocení:

a) Všechny děti vybarvily správnou cestu a dokázaly vysvětlit proč. Pouze Honzík vybarvil cestu špatnou, po nápovědě si svoji chybu uvědomil. Pouze polovina dětí dokázala správně pojmenovat přechod.

b) Na otázky děti většinou ihned odpovídaly, aniž by se musely dlouho rozmýšlet. Velmi dobře se orientovaly v barvách semaforů jak pro auta, tak pro chodce, což bylo milým překvapením. Vzhledem k tomu, že v našem městě a přidružené vesnici nikde nejsou semaforey, bylo předpokládáno, že budou některé děti mít problémy říci správné barvy obou semaforů.

c) Tento úkol všechny děti zvládly výborně.

Všemi třemi úkoly se prokázalo, že děti mají velmi dobré znalosti v dopravní oblasti. Je zřejmé, že se této problematice v mateřské škole věnují.

ÚKOL č. 4.

Dětem byly předloženy dvojice obrázků (šest dvojic) se dvěma způsoby jednání, chování, z nichž jeden byl správný a druhý nesprávný. Tyto dvojice obrázků se týkaly oblastí zdravé

výživy, prevence nemocí, prevence dopravních úrazů. Děti měly určit, na kterém obrázku se děti chovají správně a na kterém nesprávně. Poté měly vysvětlit, proč je obrázek správný či nesprávný, co dělají děti správně či nesprávně. Jejich rozhodnutí a zdůvodnění jsou zaznamenána na CD, dvojice obrázků jsou uloženy v přílohách.

Danielka

Dokázala rozlišit všechny dvojice obrázků na správný a nesprávný obrázek. Vysvětlit, proč je obrázek správný či nesprávný dokázala samostatně pouze ve dvou dvojicích obrázků, v ostatních čtyřech dvojicích obrázků jsme se k vysvětlení dostaly pomocí nápovědy a doplňujících otázek.

Ellinka

Dokázala rozlišit pět dvojic obrázků na správný a nesprávný obrázek, poslední dvojici rozlišila po nápovědě. Vysvětlit, proč je obrázek správný či nesprávný dokázala v pěti dvojicích obrázků, v šesté dvojici obrázků podala vysvětlení po doplňujících otázkách.

Eliška

Dokázala rozlišit všechny dvojice obrázků na správný a nesprávný obrázek. Vysvětlit, proč je obrázek správný či nesprávný dokázala ve třech dvojicích obrázků, ve dvou dvojicích obrázků jsme se k vysvětlení dostaly pomocí nápovědy a doplňujících otázek, v jedné dvojici nedokázala vysvětlit, proč je obrázek správný a nesprávný.

Terežka I.

Dokázala rozlišit pět dvojic obrázků na správný a nesprávný obrázek, poslední dvojici rozlišila po nápovědě. Vysvětlit, proč je obrázek správný či nesprávný dokázala ve všech šesti dvojicích obrázků.

Terežka II.

Dokázala rozlišit všechny dvojice obrázků na správný a nesprávný obrázek a vysvětlit, proč je obrázek správný či nesprávný. Většinou hovořila, aniž by musela dlouho přemýšlet.

Honzík

Dokázal rozlišit všechny dvojice obrázků na správný a nesprávný obrázek. Vysvětlit, proč je obrázek správný či nesprávný dokázal v pěti dvojicích obrázků, v poslední dvojici obrázků jsme se k vysvětlení dostali pomocí nápovědy a doplňujících otázek.

Kubík

Dokázal rozlišit pět dvojic obrázků na správný a nesprávný obrázek, poslední dvojici rozlišil po nápovědě. Vysvětlit, proč je obrázek správný či nesprávný dokázal ve třech dvojicích

obrázků, ve dvou dvojicích obrázků jsme se k vysvětlení dostali pomocí nápovědy a doplňujících otázek, v jedné dvojici nedokázal vysvětlit, proč je obrázek správný, nesprávný.

Tomášek

Dokázal rozlišit pět dvojic obrázků na správný a nesprávný obrázek, poslední dvojici rozlišit nedokázal. Vysvětlit, proč je obrázek správný či nesprávný dokázal ve třech dvojicích obrázků, ve dvou dvojicích obrázků jsme se k vysvětlení dostali pomocí nápovědy a doplňujících otázek, v jedné dvojici nedokázal vysvětlit, proč je obrázek správný a nesprávný.

Vyhodnocení:

Polovina dětí dokázala rozlišit všechny dvojice obrázků na správný a nesprávný obrázek, druhá polovina dětí nedokázala rozlišit jednu dvojici obrázků, v ostatních dvojicích provedla správné rozlišení. Podat vysvětlení u všech dvojic obrázků, proč je obrázek správný či nesprávný, dokázaly pouze dvě děti, ostatní děti potřebovaly pro objasnění doplňující otázky, nápovědu, z čehož vyplynulo, že děti rozlišit správné a nesprávné chování dokáží, ale ne vždy znají správný důvod rozlišení. Nejvíce se u nich objevily problémy s obrázky týkajícími se oblasti prevence nemocí, naopak všechny děti bez rozmýšlení a správně reagovaly na obrázky z oblasti dopravy.

ÚKOL č. 5

Dětem byl předložen obrázek nesprávného chování z dvojice obrázků (šest dvojic), kdy druhý obrázek z dvojice představoval možný výsledek nesprávného chování z prvního obrázku dané dvojice. Jejich úkolem bylo nejdříve popsat, co na obrázku děti dělají a zda je to správné či nesprávné. Poté měly vysvětlit, co se může dětem nesprávným chováním, jednáním na obrázku stát. Správnost svého názoru si nakonec děti ověřily prohlédnutím druhého obrázku z každé dvojice. Tyto dvojice obrázků se týkaly oblastí zdravé výživy, prevence nemocí, prevence dopravních úrazů. Jejich rozhodnutí a zdůvodnění jsou zaznamenána na CD, dvojice obrázků jsou uloženy v přílohách.

Danielka

Při popisu obrázků potřebovala ve čtyřech případech pomoci nápovědou, doplňujícími otázkami. U všech obrázků dokázala určit chování, jednání dětí, tedy špatné chování a vysvětlit, co se může tímto špatným chováním stát.

Ellinka

Při popisu obrázků potřebovala ve dvou případech pomoci s nápovědou, doplňujícími

otázkami. U všech obrázků dokázala určit, že se jedná o špatné chování dětí a vysvětlit, co se může tímto špatným chováním stát.

Eliška

Při popisu obrázků měla větší problémy, v pěti případech potřebovala pomoci nápovědou, doplňujícími otázkami. Na všech obrázcích dokázala určit, že se jedná o špatné chování dětí a vysvětlit, co se může tímto špatným chováním stát.

Terežka I

Popis obrázků zvládla v pěti případech, pouze v jednom případě potřebovala nápovědu. Ve všech případech, v šesti obrázcích, dokázala určit chování, jednání dětí, tedy špatné chování a vysvětlit, co se může tímto špatným chováním stát.

Terežka II

Všechny obrázky dokázala popsat, na všech obrázcích dokázala určit, že se jedná o špatné chování dětí a vysvětlit, co se může tímto špatným chováním stát.

Honzík

Popis obrázků zvládl v pěti případech, v jednom případě potřeboval nápovědu. V jednom případě nedokázal určit, zda se jedná o chování správné či nesprávné. Vysvětlit, co se může nesprávným chováním stát, dokázal ve všech šesti případech.

Kubík

Popis obrázků zvládl ve čtyřech případech, ve dvou případech potřeboval nápovědu. V jednom případě nedokázal určit, zda se jedná o chování správné či nesprávné, v ostatních případech určil nesprávné chování bez problémů. Vysvětlit, co se může nesprávným chováním stát, dokázal v pěti případech, v šestém případě s nápovědou.

Tomášek

Popis obrázků zvládl v pěti případech, v jednom případě potřeboval nápovědu. Na všech obrázcích dokázal určit, že se jedná o špatné chování dětí a vysvětlit, co se může tímto špatným chováním stát.

Vyhodnocení:

V tomto úkolu potřebovaly děti většinou pomoc správně popsat obrázek, což bylo důležité pro jejich další úkol, tedy pro to, aby byly schopné rozhodnout, zda je chování na obrázku správné či nesprávné a co se může dětem v důsledku nesprávného chování stát. Většina dětí, dokázala určit, že se jednalo o špatné chování a vysvětlit, co se může stát v důsledku onoho nesprávného chování na obrázku. Obrázky tohoto úkolu se týkaly oblasti zdravé výživy,

prevence nemocí, prevence dopravních úrazů, znalosti dětí byly v těchto oblastech přibližně na stejné úrovni.

4.7 Zhodnocení výzkumného šetření

Jak bylo uvedeno v textu výše, výzkumné šetření probíhalo s dětmi v mateřské škole, ve které jsem pracovala, předškolní děti mě tedy znaly, proto se nám podařilo při výzkumném šetření vyhnout strachu a obavám ze strany dětí. Společné rozhovory při plnění úkolů plynuly bez obtíží, občas ale bylo potřeba měnit a doplňovat otázky podle situace, reakce dětí. Tam, kde děti hned neznaly odpovědi, byly navedeny doplňujícími otázkami a nápovědou na správnou odpověď, protože naší snahou bylo také to, aby výzkumné šetření dětem něco dalo, aby se dozvěděly, rozšířily si a zapamatovaly si informace týkající se tématu zdraví.

Dílčím cílem empirické části bylo zjistit a popsat úroveň znalostí dětí předškolního věku o zdravé výživě, prevenci nemocí, prevenci dopravních úrazů. Výzkumné šetření se skládalo z pěti úkolů, které děti průběžně plnily. Úkoly byly zaměřeny na všechny oblasti uvedené v dílčím cíli výzkumného šetření, každý úkol byl u dětí průběžně hodnocen, na závěr byl každý úkol vyhodnocen.

Výzkumným šetřením se prokázalo, že děti měly velmi dobré znalosti v oblasti prevence dopravních úrazů. Děti se orientovaly v tom, jaké potraviny jsou zdravé, chyběly jim však znalosti nezdravých potravin. Ve znalostech a vědomostech v oblasti prevence nemocí byly u dětí rozdíly, v této oblasti se částečně orientovaly, zde je potřeba jejich znalosti a vědomosti ujasnit a upevnit. Zvolený dílčí cíl empirické části, tedy zjistit a popsat úroveň znalostí dětí předškolního věku o zdravé výživě, prevenci nemocí, prevenci dopravních úrazů byl splněn.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo objasnit téma ochrany zdraví a zdravotní prevence v souvislosti s dětmi předškolního věku ve vztahu k jejich úrovni znalostí. Dílčím cílem teoretické části bylo vysvětlit pro tuto práci důležité pojmy týkající se oblasti zdraví, zdravotní prevence a předškolního vzdělávání. Dílčím cílem empirické části bylo zjistit a popsat úroveň znalostí dětí předškolního věku o zdravé výživě, prevenci nemocí, prevenci dopravních úrazů. Cíle, které byly vytyčeny, byly splněny.

V teoretické části byla v první kapitole nastíněna základní charakteristika a vývoj předškolního dítěte. Ve druhé kapitole byly vymezeny základní pojmy týkající se oblasti zdraví, jednalo se o definici zdraví, pojmy péče o zdraví, podpora zdraví, prevence zdraví, životní styl a s ním související zdravá výživa, pohybová aktivita a úrazy, vše směřované k předškolnímu věku. Třetí kapitola byla zaměřena na ochranu zdraví a zdravotní prevenci v mateřské škole, na předškolní vzdělávání, jeho obsah, metody a formy práce.

V empirické části bylo popsáno výzkumné šetření, tedy cíl, metody, vzorek výzkumného šetření, dále příprava, realizace, zpracování a zhodnocení výzkumného šetření. Výzkumným šetřením bylo prokázáno, že děti měly velmi dobré znalosti v oblasti prevence dopravních úrazů, orientovaly se v oblasti zdravé výživy, kde jim však chyběly znalosti nezdravých potravin, v oblasti prevence nemocí se orientovaly částečně, znalosti této oblasti si děti potřebovaly ujasnit a upevnit.

Výzkumným šetřením se tedy podařilo zjistit úroveň znalostí dětí týkající se výše jmenovaných oblastí. Tato úroveň znalostí dětí se týkala našeho vzorku výzkumného šetření, výsledky nelze zobecnit, znalosti dětí mateřské školy našeho výzkumného šetření by se mohly lišit v menší či větší míře se znalostmi dětí v jiných mateřských školách, přesto že výchova ke zdraví je součástí předškolního vzdělávání každé mateřské školy.

Téma ochrana zdraví a zdravotní prevence v souvislosti s dětmi předškolního věku je téma velmi obsáhlé, ve výzkumném šetření této práce proto nebylo možné zaměřit se na všechny oblasti tohoto tématu, ale pouze na část z nich, jak už bylo výše uvedeno.

V závěru práce v přílohách je předložen jako doplněk této práce návrh konkrétních aktivit a činností pro děti předškolního věku tematické části pod názvem „Ovoce a zelenina“ (uvedeno na straně č. 20), které je možné využít v praxi. Dále jsou v přílohách uloženy veškeré dětmi vypracované pracovní listy a obrázky týkající se jednotlivých úkolů, terénní zápisky týkající se dětí, úkoly a otázky výzkumného šetření.

Každý rodič si jistě přeje, aby bylo jeho dítě zdravé a spokojené, do života si odneslo správné návyky zdravého životního stylu. Pokud rodiče chtějí ze svých dětí vychovat zdravé jedince, pak musí jistě začít u sebe a být dětem dobrým vzorem a příkladem. V dnešní době plné stresu, shonu a různých nástrah v podobě drog, alkoholu a kriminality, je to úkol obtížný, nelehký.

Závěrem lze napsat, že zdravý a harmonický vývoj dítěte předškolního věku by měly zajistit především rodinná výchova a poté i mateřská škola. Výchova ke zdraví by měla zaujímat důležité místo v předškolním vzdělávání z hlediska celoživotního uplatnění. Děti by se měly naučit postojům spočívajícím v úctě ke zdraví a praktickým dovednostem chránícím zdraví. Důležitá je také výchova k odpovědnosti za své zdraví, která by měla začínat již od nejmenších a pokračovat během celého života člověka.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY:

BURIÁNKOVÁ, Jana et al. *Vedení mateřské školy*. Praha: Raabe, 1997. ISBN 80-902189-2-X.

ČÁP, Jan a MAREŠ, Stanislav. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 656 s. ISBN 80-7178-463-X.

FRAŇKOVÁ, Slávka, ODEHNAL, Jiří a PAŘÍZKOVÁ, Jana. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Vyd. 1. Praha: HZ Editio, 2000. ISBN 80-86009-32-7.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.

HAVLÍNOVÁ, Miluše et al. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 224 s. ISBN 80-7178-383-8.

HAVLÍNOVÁ, Miluše et al. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006, 224 s. ISBN 80-7367-061-5.

HAVLÍNOVÁ, Miluše et al. *Zdravá mateřská škola*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-048-0.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2007, 272 s. ISBN 978-80-247-1369-4.

KANTOROVÁ, Jana et al. *Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky I*. Olomouc: Hanex, 2008, 246 s. ISBN 978-80-7409-024-0.

Když Alenka stůně, metodický návod k realizaci zdravotně výchovné hry pro 5-6 leté děti v mateřských školách. Praha: Český ústřední výbor Československého červeného kříže, 1989.

Když Alenka stůně, spolupráce rodičů a mateřské školy při ochraně zdraví dítěte. Praha: Český ústřední výbor Československého červeného kříže, 1989.

KOLLÁRIKOVÁ, Zuzana a PÚPALA, Branislav. *Předškolní a primární pedagogika = Predškolská a elementárna pedagogika*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010, 456 s. ISBN 978-80-7367-828-9.

KOŠŤÁLOVÁ, Alexandra a GAJDOŠOVÁ, Jitka. *Pyramidáček, edukační materiál pro učitelky MŠ s pomůckami a návody pro vedení hodin s tematikou zdravého životního stylu*. Brno: Zdravotní ústav, 2005.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2005, 184 s. ISBN 80-247-0852-3.

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-195-X.

MACHOVÁ, Jitka et al. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2009, 296 s. ISBN 978-80-2472715-8.

MAŇÁK, Josef et al. *Kapitoly z metodologie pedagogiky*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1031-2.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dítěte*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1996, 144 s. ISBN 80-7178-085-5.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji dítěte*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2005, 184 s. ISBN 80-247-0870-1.

PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

SAGI, Alexander. *Problémové děti v mateřské škole*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-067-7.

SMOLÍKOVÁ, Kateřina et al. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004, 48 s. ISBN 80-87000-00-5.

ŠIMÍČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, Jitka et al. *Přehled vývojové psychologie*. Vyd. 3. upravené. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.

ŠMELOVÁ, Eva. *Mateřská škola – Teorie a praxe I*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. ISBN 80-244-0945-8.

ŠMELOVÁ, Eva a NELEŠOVSKÁ, Alena. *Učitel mateřské školy v reflexi současných proměn*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého 2009. ISBN 978-80-244-2272-5.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 528 s. ISBN 80-7178-308-0.

VANČUROVÁ – FRAGNEROVÁ, Eva. *Psychologie předškolního dítěte a jeho výchova v rodině*. Vyd. 3. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1969, 224 s.

Zdraví dítěte. Vyd. 1. Čestlice: Rebo Productions, 2006. ISBN 80-7234-535-4.

Seznam internetových zdrojů:

<http://www.osetrovatelstvi.eu/index.php/komunitni-a-domaci-osetrovatelstvi/21-zdravi-definice-modely>

<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/1586/pohybova-hra-a-moznosti-jejeho-vyuziti-v-materske-skole.html/>

<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/179/pojeti-telesne-vychovy-v-rvp-pv.html/>

<http://nkcpu.cz/data/2013-03-12-08-38-23-2013-03-07-11-31-29-Methodika-MS-nahled.pdf>

<http://clanky.rvp.cz/clanek/s/P/1112/kooperativni-uceni-v-prostredi-materske-skoly.html/>

<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/3028/prozitkove-uceni.html/>

<http://lekarske.slovníky.cz/pojem/pece-o-zdravi>

<http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/podpora-zdravi-v-cr.html>

http://www.mszoikaji.cz/dokumenty/_Methodika%20MVM_www_zmensene.pdf

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Návrh konkrétních aktivit a činností pro děti předškolního věku tematické části pod názvem „Ovoce a zelenina“

Příloha č. 2: Souhlas zákonných zástupců dětí

Příloha č. 3: Příprava výzkumného šetření – koncept připravených otázek a úkolů

Příloha č. 4: Vlastní výzkumný nástroj

Příloha č. 5: Pracovní list Co je to zdraví k úkolu č. 1

Příloha č. 6: Pracovní list Zdravé potraviny k úkolu č. 2

Příloha č. 7: Pracovní list Cesta do školy k úkolu č. 3 a

Příloha č. 8: Pracovní list Jak se správně chovat v autě k úkolu č. 3 c

Příloha č. 9: Dvojice obrázků k úkolu č. 4

Příloha č. 10: Dvojice obrázků k úkolu č. 5

Příloha č. 11: Vypracované pracovní listy dětí k úkolu č. 2

Příloha č. 12: Vypracované pracovní listy k úkolu č. 3 a

Příloha č. 13: Vypracované pracovní listy k úkolu č. 3 c

Příloha č. 14: Terénní zápisky dětí

Příloha č. 15: CD Nahrávky rozhovorů

Příloha č. 1: Návrh konkrétních aktivit a činností pro děti předškolního věku tematické části pod názvem „Ovoce a zelenina“

Téma: Ovoce a zelenina

cíl: učit děti znát význam ovoce a zeleniny pro náš organismus, vytvářet v dětech povědomí o tom, z čeho by se mělo skládat správné jídlo /doplněné ovocem, zeleninou či salátem/, umět rozlišit ovoce a zeleninu

metody: činnostní učení, prožitkové učení, diskuze, rozhovor, výtvarné a pracovní činnosti, pohybové hry

postup:

motivace: pohádka „*O plískanici a slečně chřipce*“ (viz. KOŠŤÁLOVÁ, Alexandra a GAJDOŠOVÁ, Jitka. *Pyramidáček, edukační materiál pro učitelky MŠ s pomůckami a návody pro vedení hodin s tematikou zdravého životního stylu*. Brno: Zdravotní ústav, 2005.)

Rozebereme pohádku s dětmi, řešíme modelové situace z příběhu, vyzvedneme důležitost vitamínů pro naše tělo, které se nacházejí právě v ovoci a zelenině.

aktivity:

- **práce s obrázky** – děti pojmenovávají obrázky ovoce a zeleniny
- **hra na „Ovocnáře a zelináře“** - zlý skřítek rozházal přes noc všechny zásoby ovoce a zeleniny /kartičky s obrázky ovoce a zeleniny jsou poschovávány po třídě/. Děti jsou rozděleny do dvou družstev ovocnáři a zelináři, každé družstvo hledá svoje obrázky.
- **smyslové hry** poznávání ovoce a zeleniny podle hmatu, vůně, chuti
- **výtvarné činnosti:** tiskátka z brambor, rozpůlených jablíček
- **výroba zeleninového salátu:** společné podílení se na výrobě salátu: nastrohaná mrkev, jablíčko, citron, společné ochutnávání
- **štafetový běh:** děti jsou rozděleny do dvou družstev na startovní čáře, na druhé straně třídy je koš a v něm rozstříhané kusy plakátu ovoce a zeleniny. Děti vyběhají, doběhnou ke koši, vyberou jeden díl plakátu a běží zpět. Na konci děti sestaví rozstříhaný obrázek
- **pohybová hra „kompot“:** hru hrajeme v kroužku, každé dítě dostane obrázek s ovocem. Každé ovoce musí být minimálně dvakrát. Na pokyn učitelky „jablka“ si děti, které mají obrázek jablka, vymění místo. Na pokyn učitelky „kompot“ si všechny děti vymění místa.

- **„jak má vypadat správná svačinka, oběd, večeře“:** děti sedí u stolečku, před sebou mají papírový talíř, jsou rozděleny do 5 skupin. Jedna skupina na talíř nalepí vystříhané obrázky potravin, ze kterých si myslí, že by měla být složena správná snídaně, další skupina vytváří svačinu, jiní oběd, další druhou svačinu a poslední večeři. Nesmí zapomenout, že, ke každému jídlu patří čerstvé ovoce a zelenina.
- **skrývačka:** děti dostanou papíry, podle pokynů obrázků vybarví – nakonec se jim objeví obrázek zdravé svačinky
- **dokresli, co chybí:** děti dostanou obrázky, na kterých chybí části ovoce a zeleniny, mají za úkol je dokreslit
- **příprava zdravé svačinky:** paní kuchařka nám přichystá pomazánku. Děti si samy zkouší namazat si ji na chleba, z nakrájené zeleniny či ovoce si ji přizdobují.
- **básničky o ovoci a zelenině**
- **písničky o ovoci a zelenině**
- **omalovánky k tématu**
- **pracovní listy**
- **didaktická hra „Loto“**

Básničky

Naše chytrá Anička,
často chroupá jablíčka.
Když si večer jedno sní,
krásně se jí potom spí.

Cvičím, protože mě baví mít dost síly a být zdravý.
Naopak být churavý, to mě nebaví.

Mrkvička

Kdo má chytrou hlavičku,	s rýmou také zatočí.
denně chroupá mrkvičku.	Do polévky, do salátu,
Je to zdravé na oči,	zůstane i pro tátu.

Příloha č. 2: Souhlas zákonných zástupců dětí

Vážený rodiče, prosím Vás o souhlas s pořízením zvukových záznamů a fotografií dětí pro účely vypracování bakalářské práce na téma Ochrana zdraví a zdravotní prevence z pohledu dětí předškolního věku.

Předem děkuji za ochotu Hanáková Marie

v případě souhlasu se podepište níže:

ELIŠKA PEŇÁKOVÁ	<i>Peňáková</i>
TEREZA NŘIČKOVÁ	<i>NR</i>
TOMÁŠEK KRIVÁNEK	} <i>peňáková</i>
DANIELKA KRIVÁNKOVÁ	
HONZÍK BURIÁNEK	<i>Siloušek alová</i>
KUBÍK PAVLŮ	<i>Pavlu</i>
ELHA KALVOĐOVÁ	<i>Kalvođová</i>
JENIŠKA FIALOVÁ	<i>Fialová</i>
TEREZA VRÁNOVÁ	<i>Vranová</i>

Prohlašuji, že pořízené záznamy budou použity výhradně pro výše uvedenou bakalářskou práci.

Hanáková

Příloha č. 3: Příprava výzkumného šetření – koncept připravených otázek a úkolů

1.

Příprava - vlastní výzkumný nástroj

Výzkumné šetření se skládá z pěti úkolů sestavených na základě stanoveného cíle empirické části = vlastní výzkumný nástroj

V některých úkolech budou děti plnit úkoly v pracovních listech, následovat bude rozhovor týkající se pracovního listu. V jiných úkolech budou děti rozlišovat správné nebo špatné chování, jednání na obrázcích.

Otázky k novému atmosféru: 1. Co se ti líbí v mateřské škole? 2. Jaké hračky si nejraději hraješ?

ÚKOL č. 1

Otázky:

- a) *Chom* Víš, co znamená slovo zdraví? *Chom* Co by ~~jsme~~ měli dělat, aby ~~jsme~~ nebyli nemocní? *← Co kvašená, ke jí nemocný?*

- b) Pracovní list: Co je to zdraví
Popsat podle obrázku, co prospívá zdraví.

ÚKOL č. 2

- a) Pracovní list: Zdravé potraviny
Vybarvi zdravé potraviny.

Otázky:

- po vypracování úkolu podle správnosti či chybném vypracování

*(vybarvil potraviny
příjmení)*

b) *OTÁZKY*

Znáš nezdravé potraviny?

Čemu škodí nezdravé potraviny? Co tě může bolet, když sníš hodně čokolády?

Co musíš dělat, aby byly tvé zoubky zdravé?

ÚKOL č. 3

- a) Pracovní list: Cesta do školy
Vybarvi značky pouze správné cesty.

Otázky:

- po vypracování úkolu podle správnosti či chybném vypracování

b) *OTÁZKY*

Co musíš udělat, než začneš přecházet silnici?

Znáš barvy na semaforu pro auta ~~pro chodce~~? *Znáš barvy na semaforu pro chodce?*

L.

Jaká barva musí svítit na semaforu, abys mohl přejít silnici?

c)

Pracovní list: Jak se správně chovat v autě

Červeně přeškrtni obrázek, kde se holčička nechová správně.

Otázka: **Proč se holčička nechová správně?**

ÚKOL č. 4

Dvojice obrázků se dvěma způsoby jednání, chování, z nichž jeden je jednoznačně správný a druhý nikoliv. (šest dvojic obrázků)

Prohlédni si oba obrázky.

práci správně: odložené v horním pravém rohu

Otázky:

Na kterém obrázku se děti chovají správně, na kterém nesprávně?

Proč je tento obrázek správný? Co dělají děti správně? Co dělají děti špatně?

ÚKOL č. 5

Dvojice obrázků, kdy na jednom obrázku je určitý způsob nesprávného jednání, chování, a na druhém obrázku možný výsledek tohoto jednání, chování. (šest dvojic obrázků)

Prohlédni si, co dělají děti na obrázku.

práci správně: odložené v horním pravém rohu

Otázky:

Co dělají děti na obrázku? Je to správné nebo špatné?

Co se jim může stát?

Podívej se na druhý obrázek, řekl jí to správně?

Prohlédni si druhý obrázek

~~Co se stalo chlapečkovi, holčičce na obrázku? Proč se jim to stalo?~~

Příloha č. 4: Vlastní výzkumný nástroj

Úkoly a otázky výzkumného šetření:

Otázky k navození atmosféry:

- 1. Co se ti líbí v mateřské škole?**
- 2. S jakou hračkou si hraješ nejraději?**

ÚKOL č. 1

a) Otázky:

Víš, co znamená slovo zdraví? Co znamená, že jsi nemocný?

Co bychom měli dělat, abychom nebyli nemocní?

b) Pracovní list: Co je to zdraví

Popsat podle obrázku, co prospívá zdraví.

ÚKOL č. 2

a) Pracovní list: Zdravé potraviny

Vybarvi zdravé potraviny.

Otázky po vypracování úkolu podle správnosti či chybném vypracování.

b) Otázky:

Znáš nezdravé potraviny?

Čemu škodí nezdravé potraviny? Co tě může bolet, když sníš hodně čokolády?

Co musíš dělat, aby byly tvé zoubky zdravé?

ÚKOL č. 3

a) Pracovní list: Cesta do školy

Vybarvi značky pouze správné cesty.

Otázky po vypracování úkolu podle správnosti či chybném vypracování.

b) Otázky:

Co musíš udělat, než začneš přecházet silnici?

Znáš barvy na semaforu pro auta?

Znáš barvy na semaforu pro chodce?

Jaká barva musí svítit na semaforu, abys mohl přejít silnici?

c) Pracovní list: Jak se správně chovat v autě

Červeně přeškrtni obrázek, kde se holčička nechová správně.

Otázka:

Proč se holčička nechová správně?

ÚKOL č. 4

Dvojice obrázků se dvěma způsoby jednání, chování, z nichž jeden je jednoznačně správný a druhý nikoliv. (šest dvojic obrázků)

Prohlédni si oba obrázky.

Otázky:

Na kterém obrázku se děti chovají správně a na kterém nesprávně?

Proč je tento obrázek správný? Co dělají děti správně? Co dělají děti špatně?

ÚKOL č. 5

Dvojice obrázků, kdy na jednom obrázku je určitý způsob nesprávného jednání, chování, a na druhém obrázku možný výsledek tohoto jednání, chování. (šest dvojic obrázků)

Prohlédni si, co dělají děti na obrázku.

Otázky:

Co dělají děti na obrázku? Je to správné nebo špatné?

Co se jim může stát?

Podívej se na druhý obrázek, řekl jsi to správně?

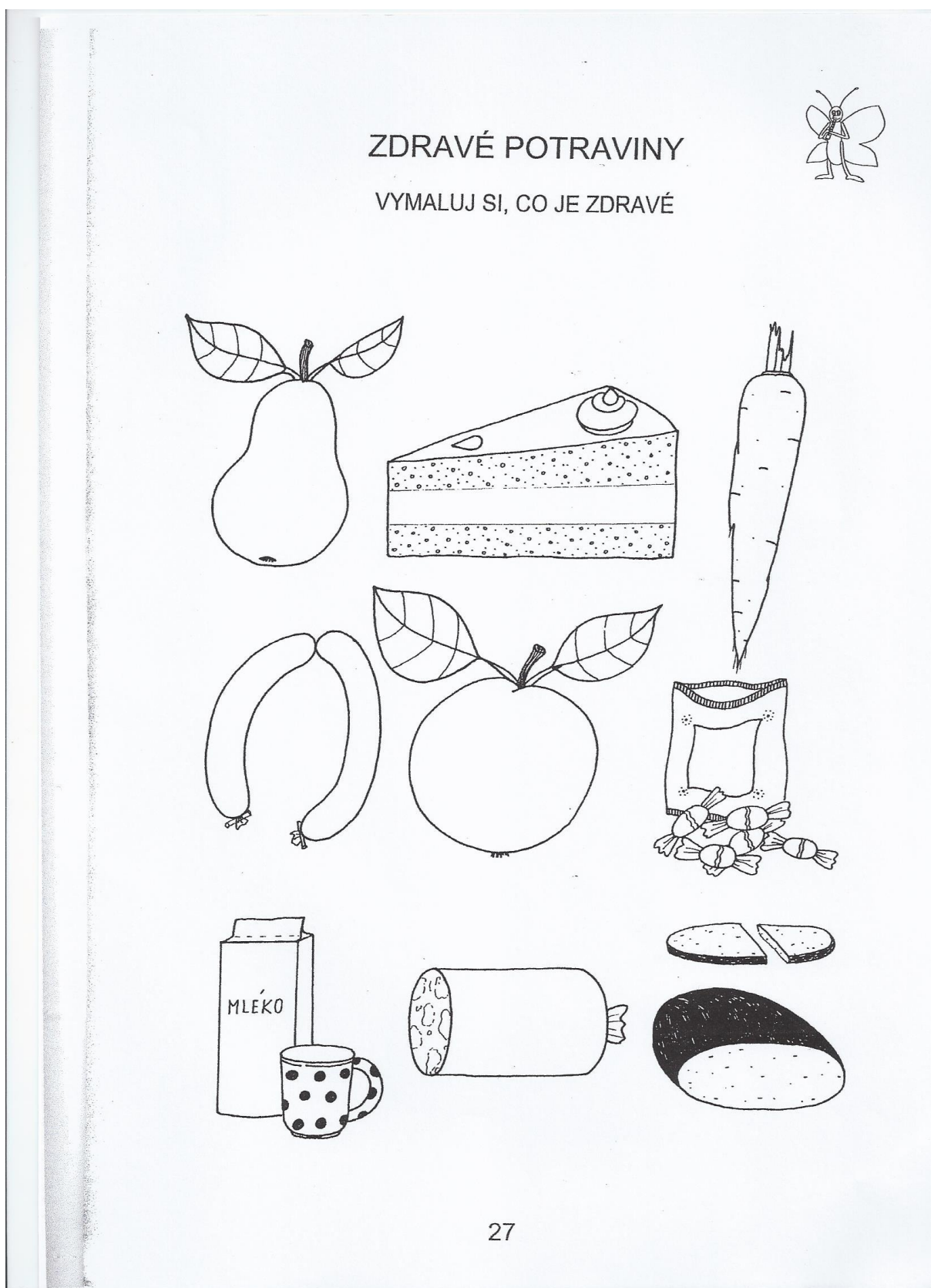
Příloha č. 5: Pracovní list Co je to zdraví k úkolu č. 1

CO JE TO ZDRAVÍ
POZNÁVÁNÍ ZÁKLADŮ PÉČE O SVÉ ZDRAVÍ

Zdraví jsme tehdy, když nás nic nebolí, jsme veselí a spokojení, máme kolem sebe rodiče, dobré lidi, kamarády, přírodu s čistou vodou a vzduchem. Abys byl zdravý, musíš dobře vědět, co ti prospívá. Obrázky ti napoví, co bys měl dělat pro své zdraví a radost. Pohovf si o zdraví s rodiči nebo s paní učitelkou.

20

Zdroj: NOVÁKOVÁ, Mária. *Pracovní sešit Rok předškoláka – léto*. Nové Město nad Metují: Nomi.



CESTA DO ŠKOLY

• Vybarví značky pouze na té cestě do školy, která je správná. Je jen jedna!
• Proč jsou druhé dvě cesty nesprávné? Je nejkratší cesta správná? Všechny cesty popiš a porovnej.

13

IV. Úrazy v dopravě

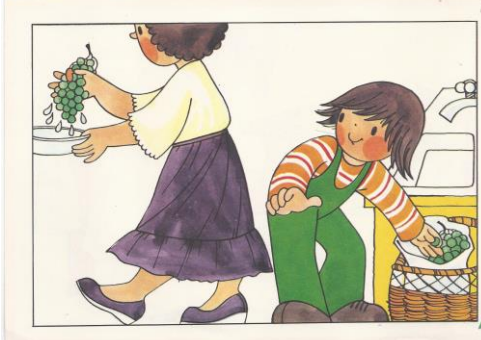
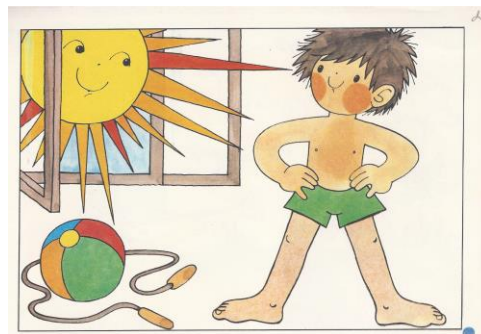
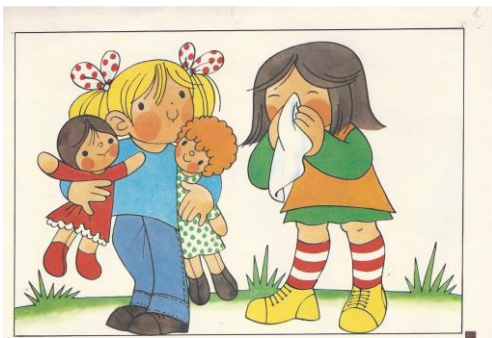
2. Jak se správně chovat v autě

Úkol:

- ☼ Vozíte se rádi v autě? A víte, jak se má správně chovat spolujezdec? Dobře se podívejte, jak se chová holčička v autě. Obrázek, na kterém se holčička chová správně, vybarvi! Červeně přeškrtni obrázek, kde se holčička nechová správně.



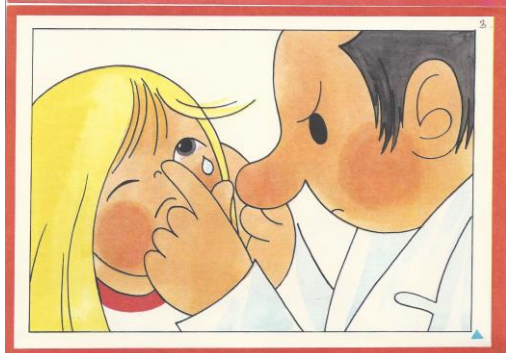
.Příloha č. 9: Dvojice obrázků k úkolu č. 4

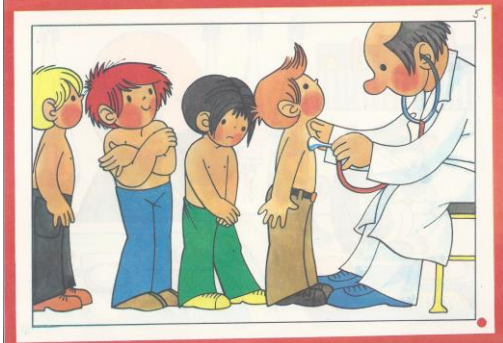




Zdroj: *Když Alenka stůně, metodický návod k realizaci zdravotně výchovné hry pro 5-6 leté děti v mateřských školách.* Praha: Český ústřední výbor Československého červeného kříže, 1989.

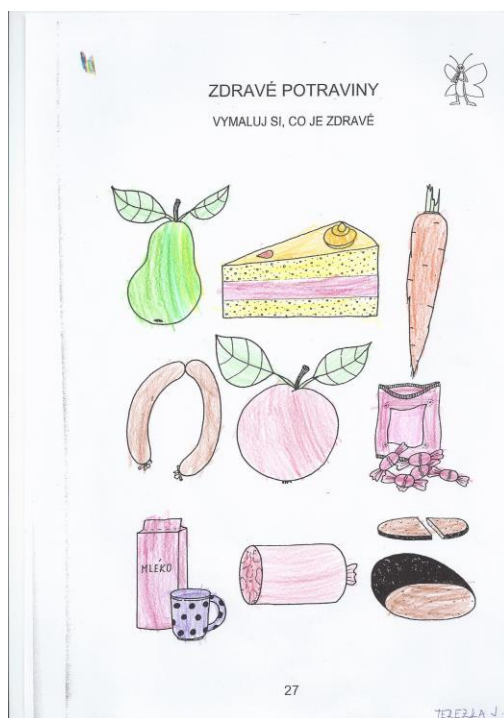
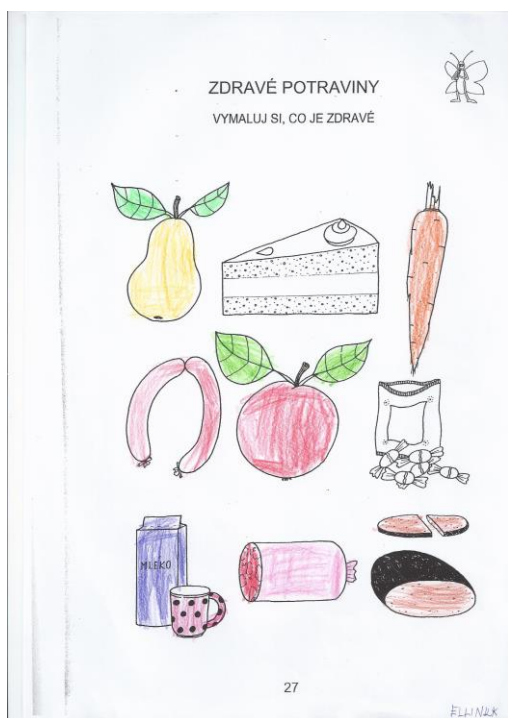
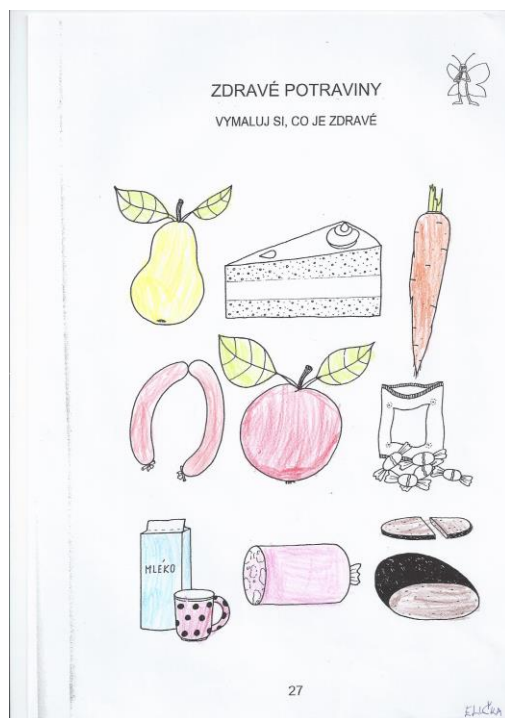
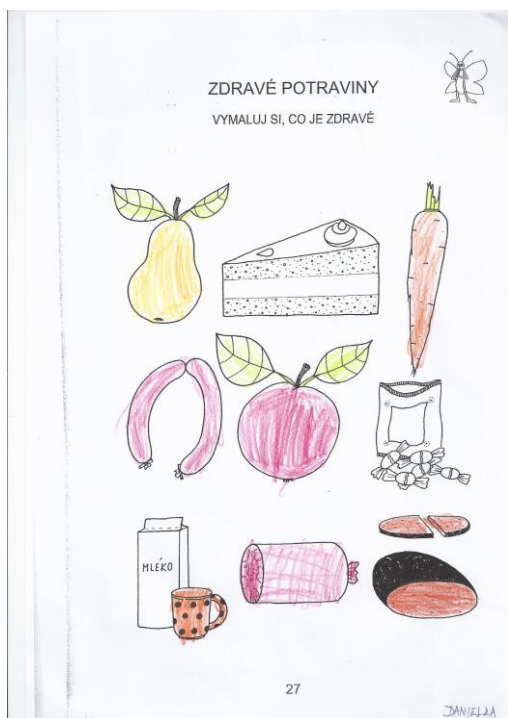
Příloha č. 10. Dvojice obrázků k úkolu č. 5



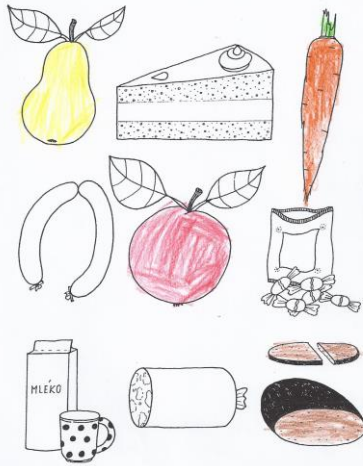


Zdroj: *Když Alenka stůně, metodický návod k realizaci zdravotně výchovné hry pro 5-6 leté děti v mateřských školách.* Praha: Český ústřední výbor Československého červeného kříže, 1989.

Příloha č. 11: Vypracované pracovní listy dětí k úkolu č. 2



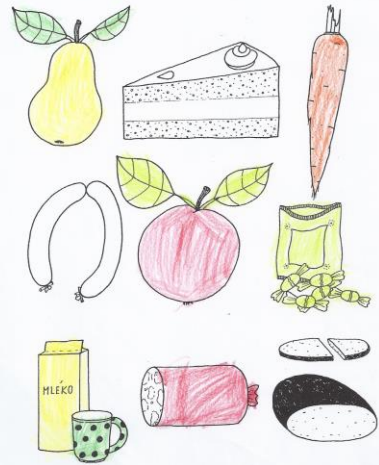
ZDRAVÉ POTRAVINY
VYMALUJ SI, CO JE ZDRAVÉ



27

TEREŽKA V.

ZDRAVÉ POTRAVINY
VYMALUJ SI, CO JE ZDRAVÉ



27

HONZIL B.

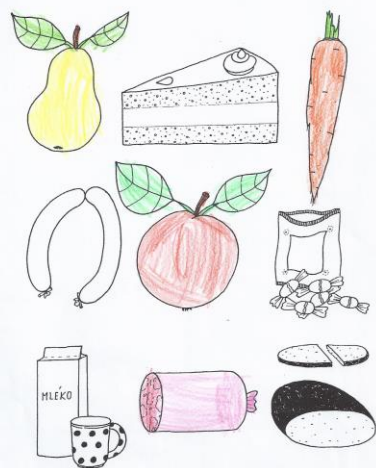
ZDRAVÉ POTRAVINY
VYMALUJ SI, CO JE ZDRAVÉ



27

KUBIL

ZDRAVÉ POTRAVINY
VYMALUJ SI, CO JE ZDRAVÉ



27

TOMÁŠEK

Příloha č. 12: Vypracované pracovní listy k úkolu č. 3 a

CESTA DO ŠKOLY

• Vybaví značky pouze na té cestě do školy, která je správná. Je jen jedna!
 • Proč, jsou druhé dvě cesty nesprávné? Je nejkratší cesta správná? Všechny cesty popiš a porovnej.

13

DANIELKA

CESTA DO ŠKOLY

• Vybaví značky pouze na té cestě do školy, která je správná. Je jen jedna!
 • Proč, jsou druhé dvě cesty nesprávné? Je nejkratší cesta správná? Všechny cesty popiš a porovnej.

13

ELIŠKA

CESTA DO ŠKOLY

• Vybaví značky pouze na té cestě do školy, která je správná. Je jen jedna!
 • Proč, jsou druhé dvě cesty nesprávné? Je nejkratší cesta správná? Všechny cesty popiš a porovnej.

13

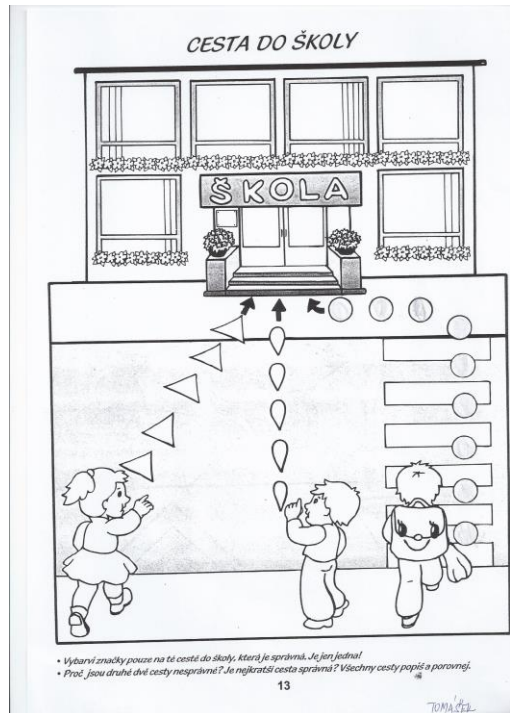
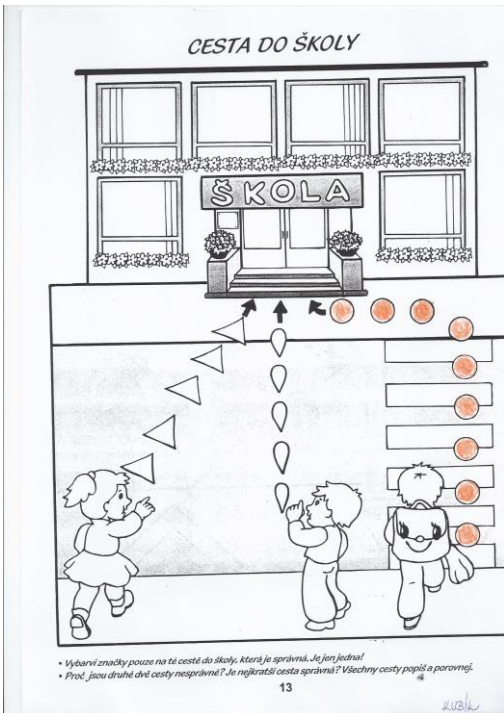
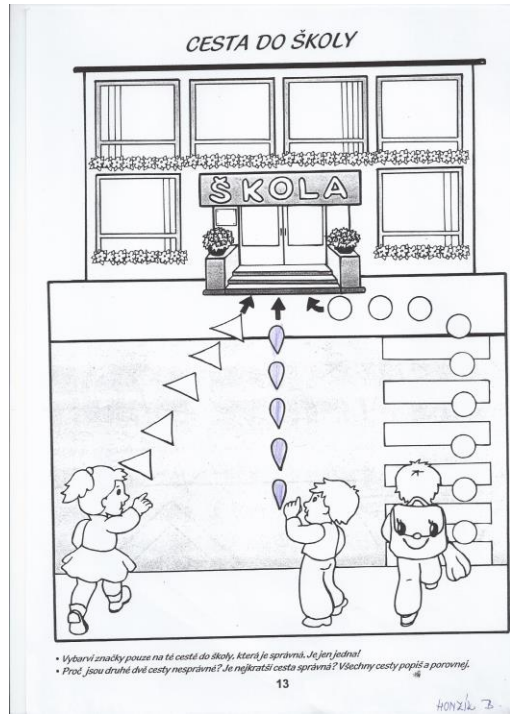
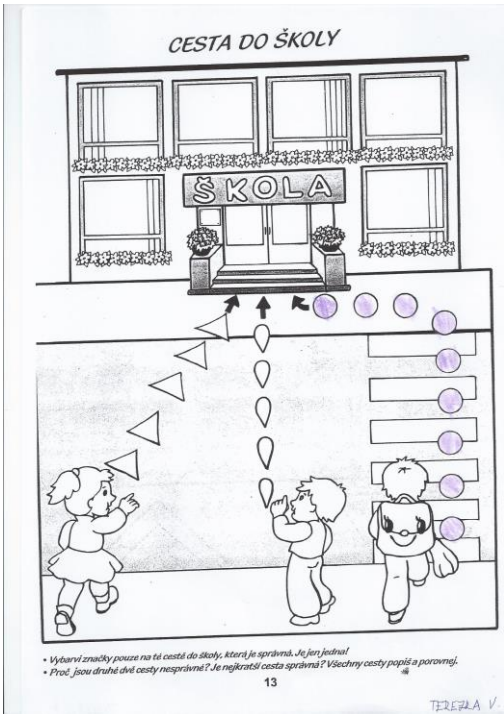
ELIŠKA

CESTA DO ŠKOLY

• Vybaví značky pouze na té cestě do školy, která je správná. Je jen jedna!
 • Proč, jsou druhé dvě cesty nesprávné? Je nejkratší cesta správná? Všechny cesty popiš a porovnej.

13

TEREŽKA J.



Příloha č. 13: Vypracované pracovní listy k úkolu č. 3 c

IV. Úrazy v dopravě

2. Jak se správně chovat v autě

Úkol:
☞ Vozíte se rádi v autě? A víte, jak se má správně chovat spolujezdec? Dobře se podívejte, jak se chová holčička v autě. Obrázek, na kterém se holčička chová správně, vybarvíte červeně přeskřítní obrázek, kde se holčička nechová správně.




11
JANĚK

IV. Úrazy v dopravě

2. Jak se správně chovat v autě

Úkol:
☞ Vozíte se rádi v autě? A víte, jak se má správně chovat spolujezdec? Dobře se podívejte, jak se chová holčička v autě. Obrázek, na kterém se holčička chová správně, vybarvíte červeně přeskřítní obrázek, kde se holčička nechová správně.



11
Eliška

IV. Úrazy v dopravě

2. Jak se správně chovat v autě

Úkol:
☞ Vozíte se rádi v autě? A víte, jak se má správně chovat spolujezdec? Dobře se podívejte, jak se chová holčička v autě. Obrázek, na kterém se holčička chová správně, vybarvíte červeně přeskřítní obrázek, kde se holčička nechová správně.



11
Eliška

IV. Úrazy v dopravě

2. Jak se správně chovat v autě

Úkol:
☞ Vozíte se rádi v autě? A víte, jak se má správně chovat spolujezdec? Dobře se podívejte, jak se chová holčička v autě. Obrázek, na kterém se holčička chová správně, vybarvíte červeně přeskřítní obrázek, kde se holčička nechová správně.



11
TEREŠKA J.

IV. Úrazy v dopravě

2. Jak se správně chovat v autě

Úkol:
☒ Vozíte se rádi v autě? A víte, jak se má správně chovat spolujezdec? Dobře se podívejte, jak se chová holčička v autě. Obrázek, na kterém se holčička chová správně, vybarví červeně přeskřítní obrázek, kde se holčička nechová správně.



TEŘEŽKA V.

IV. Úrazy v dopravě

2. Jak se správně chovat v autě

Úkol:
☒ Vozíte se rádi v autě? A víte, jak se má správně chovat spolujezdec? Dobře se podívejte, jak se chová holčička v autě. Obrázek, na kterém se holčička chová správně, vybarví červeně přeskřítní obrázek, kde se holčička nechová správně.



HONZIK J.

IV. Úrazy v dopravě

2. Jak se správně chovat v autě

Úkol:
☒ Vozíte se rádi v autě? A víte, jak se má správně chovat spolujezdec? Dobře se podívejte, jak se chová holčička v autě. Obrázek, na kterém se holčička chová správně, vybarví červeně přeskřítní obrázek, kde se holčička nechová správně.



KUBIŠ

IV. Úrazy v dopravě

2. Jak se správně chovat v autě

Úkol:
☒ Vozíte se rádi v autě? A víte, jak se má správně chovat spolujezdec? Dobře se podívejte, jak se chová holčička v autě. Obrázek, na kterém se holčička chová správně, vybarví červeně přeskřítní obrázek, kde se holčička nechová správně.



TOMÁŠEK

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Marie Hanáková
Katedra:	Katedra primární a preprimární pedagogiky
Vedoucí práce:	Doc. PaedDr. Miluše Rašková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2014

Název práce:	Ochrana zdraví a zdravotní prevence z pohledu dětí předškolního věku
Název v angličtině:	Health and health prevention from the perspective of preschool children
Anotace práce:	Bakalářská práce na téma „Ochrana zdraví a zdravotní prevence z pohledu dětí předškolního věku“ v teoretické části charakterizuje předškolní věk, vymezuje základní pojmy týkající se oblasti zdraví a zaměřuje se na ochranu zdraví a zdravotní prevenci v mateřské škole. V empirické části výzkumnou metodou interview a pozorování zjišťuje a popisuje úroveň znalostí dětí předškolního věku o zdravé výživě, prevenci nemocí, prevenci dopravních úrazů. Cílem bakalářské práce je objasnění téma ochrany zdraví a zdravotní prevence v souvislosti s dětmi předškolního věku ve vztahu k jejich úrovni znalostí.
Klíčová slova:	Předškolní věk, ochrana zdraví, zdravotní prevence, mateřská škola, předškolní vzdělávání, zdravá výživa, prevence nemocí, prevence dopravních úrazů
Anotace v angličtině:	Bachelor thesis on „Health and health prevention from the perspective of preschool children“ in the theoretical part describes pre-school age, defines the basic concepts related to health, focusing on health protection and medical prevention in kindergarten. In the empirical part of the research method of interview and observation identifies and describes the level of skills of preschool children about healthy eating, disease prevention, prevention of traffic accidents. The Aim of this work is to clarify the topic of health and disease prevention in the context of preschool children in relation to their level of knowledge.
Klíčová slova v angličtině:	Pre-school age, health protection, medical prevention, kindergarten, preschool education, healthy eating, disease prevention, prevention of traffic accidents
Přílohy vázané v práci:	15 příloh: souhlas zákonných zástupců dětí, vlastní výzkumný nástroj, pracovní listy a obrázky k úkolům, terénní zápisky dětí, návrh aktivit a činností pro děti
Rozsah práce:	50 stran
Jazyk práce:	Český jazyk