JIHOČESKÁ UNIVERZITA

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

České Budějovice 2011

Veronika Šilhanová

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA PEDAGOGIKY A PSYCHOLOGIE

Učitelství pro mateřské školy

DENNÍ REŽIM PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE

Bakalářská práce

České Budějovice 2011

Vedoucí práce: **Vypracovala:**

Mgr. Miroslav Procházka, Ph.D. **Veronika Šilhanová**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznamem o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích: Vlastnoruční podpis:

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucímu bakalářské práce Mgr. Miroslavu Procházkovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a připomínky poskytnuté při zpracování práce.

ABSTRAKT

Téma bakalářské práce je „Denní režim předškolního dítěte“.Teoretická část práce se zabývá specifickými požadavky na denní a týdenní režim předškoláka z hlediska současných poznatků předškolní pedagogiky, vývojové psychologie a psychohygieny.

Dále se sleduje podoba denního režimu v mateřských školách a jejich školní vzdělávací plán. Pomocí dotazníku pro rodiče se bude zjišťovat, jak probíhá zbytek dne, týdne, mimo mateřskou školu.

Součástí bakalářské práce je vystižení problémových oblastí a doporučení pro úpravu režimu dítěte.

Klíčová slova: denní režim, pohyb, hra, stravovací návyky, předškolní výchova

Cíl bakalářské práce:

Cílem práce je vytipovat a nalézt problematické oblasti, které jsou v kontrastu se zásadami zdravého životního stylu dětí předškolního věku.

ABSTRACT

The theme of my bachelor's thesis is "The daily routine of a pre-school child".

The theoretical part is focused on the specific requirements for the daily and weekly routine of a pre-school child concerning contemporary knowledge in pre-school pedagogy, evolutionary psychology and the psychology of hygiene.

The form of the daily routine at nursery schools abreast with their school educational plan is further described, as well as making inquiries about pre-school children's leisure time outside of nursery schools according to their parents.

The purpose of my bachelor's thesis is to find out the problematic points and to make recommendations for adjustment to the pre-school child's daily routine.

Keywords: daily routine, movement, play, eating habits, pre-school education.

The goal of my bachelor's thesis:

The goal of my bachelor's thesis is to mark and to find the problematic points that are in contrast to the principles of pre-school children's healthy life style.

OBSAH:

1 ÚVOD……. 8
2 SPÁNEK……. 9
2.1 Délka spánku……. 10
2.2 Vliv délky spánku ma výkon činností přes den 10
2.3 Špatné návyky při spaní…….. 10
2.4 Jak nastavit pevný spánkový režim…….. 11
2.5 Uspávání……. 12
3 HRA……. 13
3.1 Význam hry……. 13
3.2 Učení pomocí hry…… 14
3.3 Hračka…… 14
3.4 Diagnostika pomocí hry…….. 15
4 POHYB…… 17
4.1 Dítě a pohyb…… 17
4.2 Pohybem ke zdraví……. 18
4.3 Jak pohybem předcházet nemocem…… 18
4.4 Potřeba pohybu…….. 19
5 STRAVOVACÍ NÁVYKY……. 21
5.1 Základní pravidla stravování……. 21
5.2 Výživa a zdraví…… 22
5.3 Rozvržení stravy…….. 22
5.4 Výživová hodnota stravy……. 23
6 OSTATNÍ ČINNOSTI…… 25
6.1 Dítě a televize……. 25
6.2 Dítě a počítač……. 26
6.3 Dítě a četba……. 27
6.4 Zájmové činnosti dítěte…… 29
7 MATEŘSKÁ ŠKOLA A ŠVP……. 30
7.1 Denní režim v předškolním zařízení……. 30
7.2 Spánek v předškolním zařízení……. 30
7.3 Hra v předškolním zařízení…….. 30
7.4 Pohyb v předškolním zařízení…… 31
7.5 Stravování v předškolním zařízení……. 31
7.6 Ostatní činnosti v předškolním zařízení……. 32
7.6.1 Televize v mateřských školách…… 32
7.6.2 Počítače v mateřských školách…… 32
7.6.3 Četba v mateřských školách…….. 33
7.6.4 Zájmová činnost v mateřských školách…… 33
7.7 Rozvržení dne v mateřské škole…….. 33

7.8 Co je ŠVP……. 35
7.9 Školní vzdělávací program v mateřských školách 35
8 CÍL PRÁCE A HYPOTÉZY……. 36
8.1 Cíl výzkumu…… 36
8.2Výzkumné předpoklady…… 36
9 METODIKA……. 37
10 VÝSLEDKY…….. 38
11 ZÁVĚR……... 54
Seznam použité a citované literatury…….. 57
Internetové zdroje……... 58
Seznam příloh……. 59
Přílohy……. 60

1 ÚVOD

Ve své bakalářské práci se věnuji režimu dne předškolních dětí. Zaměřuji se především na děti, které jsou v posledním ročníku předškolního zařízení, tedy ve věku od 5 do 7 let.

Získané zkušenosti a návyky v předškolním věku přetrvávají i do dalších let, proto je nutné v tomto období dbát na to, abychom dětem předali správné návyky při dodržování režimu dne. Správné rozvržení dne (dostatek spánku, pohybu či hry) přispívá k lepšímu vývoji dítěte. Pokud se činnosti pravidelně opakují, umožňuje to dítěti lepší orientaci nejen v časové rovině, ale i při zvykání si na nové prostředí apod. Jestliže je dítěti dopřáno, aby mohlo předvídat činnosti, které budou následovat, pociťuje dítě bezpečí a jistotu. Dítě se pak lépe soustředí na činnost, více prožívá radost ze hry či z pohybu, aktivně se zapojuje do všech činností.

V teoretické části se pokusím sestavit optimální režim dne pro děti předškolního věku za pomoci nejnovějších poznatků v oblastech vývojové psychologie, předškolní pedagogiky, psychohygieně a výchově ke zdraví.

Pro lepší orientaci v textu jsem tuto část rozdělila do pěti oblastí: Spánek, Hra, Pohyb, Stravovací návyky a Ostatní činnosti (sledování televize, hra na počítači, zájmové kroužky apod.)

Praktická část práce je zaměřena na činnost v mateřské škole a její dodržování režimu dne. Zda škola využívá nových doporučení a poznatků ze strany odborníků.

Ovšem převážnou část dne či týdne prožívá dítě doma se svoji rodinou. Proto se v druhé polovině praktické části věnuji této problematice. Zda dítě navštěvuje zájmovou činnost – kolik času denně či týdně zde tráví, jsou-li činnosti rozmanité; jakými činnostmi naplňuje čas v době, kdy není v mateřské škole.

2 SPÁNEK

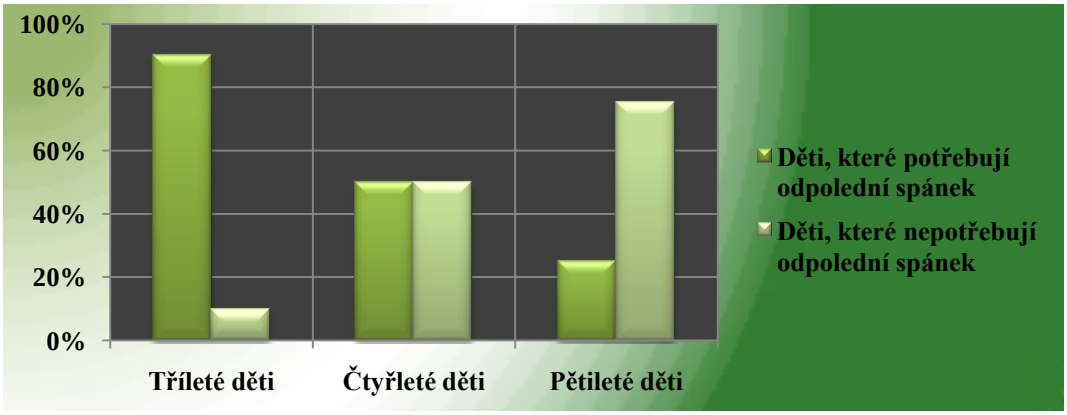
Během spánku dochází k útlumově-relaxační fázi organismu. Zpomaluje se dýchání, snižuje se krevní tlak, klesá tělesná teplota, snižuje se či mizí funkčnost některých smyslů.

Mozek při spánku intenzivně pracuje. Většinou se během spánku zdají lidem sny. Spánku věnujeme přibližně 1/3 života. Při odpírání spánku či rušení při něm dochází k psychickým potížím. „Podobně jako se rodíme se světlými, hnědými nebo černými vlasy, máme vrozenou i potřebu spánku. Rozhodla to za nás příroda a je lepší přijmout to jako fakt“ (Gravillon, 2003, s. 29)

2.1 Délka spánku

Délka spánku se postupně zkracuje. V novorozeneckém období dítě spí 16-19 hodin denně. Dítě v předškolním věku potřebuje spánek mezi 12-13 hodinami. Přičemž děti v předškolním věku postupně vynechávají odpolední spánek. „Jestliže má odpolední spánek pro dospělé příchuť zakázaného ovoce, pak pro hygienu spánku malých dětí představuje naprostou nutnost.“ (Gravillon, 2003, s. 35)

Graf č. 1. Odpolední spánek



(zdroj: www.rodina.cz)

2.2 Vliv délky spánku na výkon činností přes den

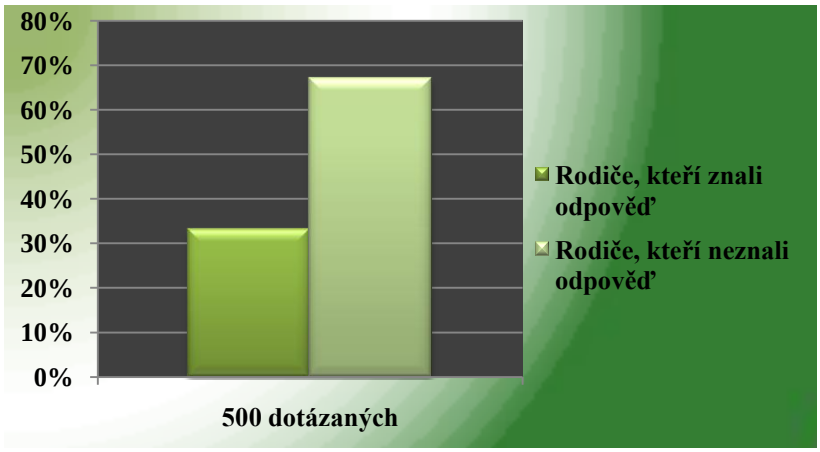
Izraelští psychologové pod vedením profesora Avi Sadeha z univerzity v Tel Avivui zjistili, že děti, které spaly déle, měly jistým způsobem narušen spánek – spánek byl fragmentový, během noci se děti častěji probouzely. Přesto měly děti lepší výsledky v testu reakčního času. Během testu se ukázalo, že pro výkonnost dítěte během dne je podstatnější délka spánku, nežli určité snížení kvality. Tato studie je zajímavá zejména s ohledem na skutečnost, že dnešní děti spí, podle výzkumných zjištění, v průměru kratší dobu než děti před desítkami let. Menší množství spánku může ovlivnit vývoj dítěte i dospělého člověka. Nedostatek spánku v raném věku může vést k rozvoji poruch pozornosti, hyperaktivitě, k vyššímu riziku nehod a úrazů, častější výskyt poruch učení, horší školní výkon apod.

„Jak dlouhý spánek a jak často ho živočich potřebuje, závisí na stupni rozvoje jeho mozku. Lidoopi například prospí celou noc jako člověk, drobní ptáci spí naproti tomu jen v krátkých intervalech, protože jejich velký mozek je ve srovnání s člověkem vyvinut jen slabě.“ (Leibold, 1994, s. 102)

2.3 Špatné návyky při spaní

Špatný přístup rodičů a jejich nezdravé návyky mají největší vliv na kvalitu spánku a vývoj. Existují děti, které špatně spí a častěji se budí na základě vrozených dispozic. Ovšem spousta dětí špatně spí v důsledku chyb ve spánkovém režimu. Rodiče by měli děti v klidu uložit do postele, uklidnit je svým hlasem, nebo čtením pohádky. Děti však usínají u televize, kde je většinou agresivní pořad, který je nevhodný pro děti s nevyspělou psychikou. Některé děti zase hrají dlouho do noci počítačové hry, dokud neusnou u monitoru. Do rizikové skupiny patří děti zejména rodičů pracující v noci. Až čtvrtina takovýchto dětí spí méně než osm hodin denně, přičemž sami rodiče si uvědomují, že nedostatek spánku má negativní vliv na chování a pozornost dětí. Odborníci zjistili, že někteří rodiče nevědí, jak dlouho by mělo jejich dítě spát.

Graf č. 2. Znalost rodičů o délce spánku



(zdroj:www.rodina.doma.cz)

2.4 Jak nastavit pevný spánkový režim

Pravidelného spánkového režimu dosáhneme tehdy, jestliže dodržujeme pravidelný čas večerního ulehání a odpolední spánek. A to tak, aby dítě mělo optimální počet hodin spánku pro svůj daný věk. Pozdní odpolední spánek může narušit večerní usínání, ovšem omezení odpoledního spánku nemusí vést k lepšímu večernímu usínání. Naopak tyto děti mohou být mrzuté, unavené a budou hůře spát během noci.

Předškolní dítě by mělo chodit spát a vstávat přibližně ve stejnou dobu. Spánek pomáhají zlepšovat i samotné činnosti, které se odehrávají před samotným usínáním. Činnosti by se měly opakovat v neměnném pořadí, mají za úkol dítě zklidnit a být pro něj příjemné – koupání, vyprávění pohádky. Mají pomoci dítěti při přechodu z denních aktivit ke zklidnění před spánkem. Nejlépe dítěti napomáhá, pokud je pevně stanoven celý režim dne (čas jídla, rozvržení denních činností). „Spánek není nutný pro každodenní regeneraci schopnosti mozku provádět kognitivní činnost a řídit organizmus. Spánek má význam pro synaptickou plasticitu, endokrinní řízení a imunitní kompetenci organizmu. (www.solen.eu)

2.5 Uspávání

Čtení pohádky by mělo probíhat v místnosti, kde dítě spí. Rodič by měl stanovit hranici, kdy se bude ještě číst a kdy se jde definitivně spát. Prostředí, ve kterém dítě usíná, by mělo být příjemné, pohodlné, klidné, neosvětlené s příjemnou teplotou.

„V posteli strávíme třetinu života. Přesto však ložnice a její zařízení stále zůstává v mnoha bytech popelkou. Kdo tráví noci v přetopené a nevětrané ložnici s okny na hlavní dopravní tepnu, a to na lůžku s příliš měkkou matrací, rozvrzanou drátěnkou a příliš těžkou přikrývkou, nedočká se osvěžujícího spánku, anim když bude unaven k smrti.“ (Leibold, 1994, s.16)

Některé děti vyžadují během usínání, nebo dokonce během noci tlumené osvětlení. Od kojeneckého věku (zhruba od 3. měsíce) by se dítě mělo ukládat do postele bdělé, nikoliv ospalé. Dítě se tak naučí samostatně usínat. Pokud se v noci probudí, což je v tomto věku zcela normální, nemá problémy opět usnout, aniž by se musel opakovat celý večerní rituál.

Většina dětí si bere s sebou do postele hračku. Děti uklidňuje přítomnost oblíbeného předmětu. Hračka symbolizuje jistotu a pocit bezpečí, při usínání zastupuje přítomnost rodičů. Nejčastěji to bývá plyšové zvířátko, panenka, vždy se jedná o hračku, ke které dítě má citový vztah.

3 HRA

Hra nás obdarovává svou přítomností, člověka upoutává, okouzluje a fascinuje. Otevírá dveře do magického světa, ve kterém je vše jenom jakoé a platí jiná pravidla. Ve hře prožijeme lásku, smutek i těžký žal, hrajeme vážnost, pravdu touhu i smrt – život se ve hře zobrazuje jako v zrcadle.

Zákony hry:

- **Hra je aktivita svobodná** (nemůže být nucená, vykonávaná na povel – ztrácí přitažlivost, radost, ztrácí prvek rozkoše ze hry
- **Hra je neproduktivní** (nepřináší hodnoty ani majetek, dává nám prožitky, vzpomínky)
- **Hra má svůj čas a prostor** (je vydělena z běžného života, nezasahuje do něj, ale může se zobrazit a zrcadlit)
- **Hra je nejistá** (nevíme, jak se bude vyvíjet, jak skončí, výslede nemůže být předem určen)
- **Hra je podřízena pravidlům** (pravidla platí pouze po dobu hry, která si stanovují samotní hráči, jedním z pravidel může být, **že všechno je jen „JAKO“**

3.1 Význam hry

„ Kdybychom chtěli celé období předškolního věku jednotně označit, mohli bychom mluvit nejspíše o období hry, která se v této době stává hlavní činností dítěte.“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 100) Ačkoliv kojenci a batolata při hře také experimentují, hra předškolního dítěte je jiná. Hra se nezaměřuje pouze na procvičení vlastního těla, nebo na zkoumání vlastností předmětu, ale stává se různorodou, dítě se snaží vytvořit něco nového.

Aby bylo možné nazývat hru hrou, musí činnost vycházet z přirozenosti dítěte. Hru nelze naplánovat, na rozdíl od učení, můžeme ji jen usměrňovat. Hra přispívá k pozitivnímu ladění dítěte. Dítě ve hře symbolicky zpracovává své prožitky, situace, které se odehrávají v jeho okolí a rozumově je samo neumí

zpracovat. Hra přispívá k rozvoji kognitivních schopností (vnímání, myšlení, představivosti, paměti a sociálních dovedností). Pomocí hry se dítě může aktivně prosadit a tím podpořit sebedůvěru ve vlastní schopnosti.

3.2 Učení pomocí hry

Pro děti je přínosné, pokud si při učení hrají. Učení pak vnímají jako hru plnou dobrodružství, překvapení a legraci. Při hře si radostně, přirozeně, bezděčně a bez jakéhokoli násilí osvojí nové poznatky.

Pokud se dítě v předškolním věku setká se stresující záplavou nových poznatků, trápí-li se s nezvládnutím úkolu, přestává mít dítě zájem o poznávání nových věcí. Může nastat neradostný a velký boj mezi rodiči a dítětem, posléze mezi učitelem a žákem. V pozdějším věku se těžko odstraňuje obava z učení a nechuť ke spolupráci.

Při učení hrou, je žádoucí, aby tyto činnosti byly prováděny spolu s rodiči, nebo prarodiči. Pokud dítě vidí, že dospělý člověk prožívá radost, činnost ho baví a je nadšen, lehce se nadchne pro danou činnost.

„“Prosazuje se zřizování heterogenních tříd, ve kterých se setkávají děti různého věku. To má význam zejména pro rozvoj sociálních dovedností. Starší děti se stávají staršími kamarády, kteří o ty mladší pečují, podněcují je k dalšímu vývoji a předávají jim zkušenosti.“

(www.pedagogicko-psychologicka.poradna.cz)

3.3 Hračka

Dítě pro hru většinou potřebuje nějaký podnět. Podnětem se může stát jakýkoliv předmět, který dítě najde ve svém okolí a stimuluje jej ke hře. Stejným stimulem pro dítě může být i předmět, který je přímo určen ke hře – hračka. Jako se během vývoje dítěte mění hra, stejnou proměnou prochází i hračka, kterou využívá pro svou hru.

Dítě předškolního věku preferuje hračky, které slouží k napodobovacím hrám, jako je panenka, kuchyňka, pomůcky a auta pro různá řemesla. K rozumovému vývoji dítěte přispívají nejrůznější stavebnice, lego, hlavolamy, stolní hry. Divadélka, malování, tvořivost přispívá k rozvoji fantazie a představivosti.

Nejvíce preferovanou hračkou v předškolním věku je stavebnice. Dítě si při hře může vytvářet svůj svět, vytvářet své představy. Při činnosti si dítě bezděčně procvičuje jemnou a hrubou motoriku, hra nutí zapojit vlastní fantazii a představivost. Vlastní činností se dítě učí hodnotit, vážit si práce druhých.

„V období předškolního věku se děti často věnují hrám námětovým, ve kterých bývá hračkou dívek panenka a u chlapců plyšový medvěd. Tyto hračky pro dítě představují živého tvora, kterého má rád. Těmto hračkám se dítě svěřuje, stará se o ně a povídá si s nimi a učí se tak citlivým vztahům vůči vrstevníkům.“ (www.Významhryprorozvoditete–seminárky.cz)

3.4 Diagnostika pomocí hry

Odborníci v pedagogicko-psychologické poradně diagnostikují dítě během herních činností. Využívají hry s plyšovými hračkami nebo panenkami, aby zjistily situaci v rodinném prostředí, odkud dítě pochází. Na základě pozorování jsou odborníci schopni říci, jakou pozici zaujímá dítě v rodině. V poradně pomohou řešit problém dítěte

Nejen odborníci v poradnách mohou diagnostikovat dítě. Stačí jen vnímavý rodič, aby rozpoznal první náznaky nesprávného vývoje dítěte. Při diagnostice nemůžeme dítěti klást otázky, typu „Kdo ti ublížil.“ apod., ale necháme dítě si hrát a nenápadně dítě navedeme k problematice, kterou potřebujeme probrat.

Již v kojeneckém a batolecím období nám hra umožní zjistil vývoj dítěte po stránce pohybové, ale také vývoj jeho mozku: jeho lateralitu, neotáčí-li se na jednu stranu. Zjistí-li rodič nějakou nerovnost, je dobré, aby s dítětem navštívil odborníky.

4 POHYB

Pomoci svalové činnosti je člověk schopen pohybu v prostoru. Tento pohyb nazýváme lokomocí. Pohyb zajišťuje a řídí aktivní přemístění živého organismu v daném prostoru a čase.

4.1 Dítě a pohyb

Dítě v předškolním věku nemá rádo statické činnosti, raději bude běhat, než sedět na místě. Těžce snáší jednotvárné činnosti, má rádo rychlé střídání činností. Preferuje fyzickou výkonnost, je soutěživé.

U dětí by se měla fyzická zdatnost rozvíjet spíše formou hry a rozvíjet všeobecné cviky, ne se zaměřovat na jednostrannou specializaci. Dítě předškolního věku dobře zvládne: honičky, běh, šplh, přeskoky, slalomové běhy, házení míčem atd.

I zde hraje velkou roli postoj rodičů ke sportu. Předškolní dítě si vytváří postoj a vztah k věcem podle vzoru dospělých, stejně je tomu i v pohybu. Je přínosné, když rodiče sportují s dítětem společně. V jeho aktivitách dítě usměrňují. Toto období je vhodné pro získání základů pro všechny typy sportů. Dítě by mělo zvládnout: lyžovat, jízdu na kole, kolečkových, ledních bruslích, kopat, házet a chytat míč, sportovat s náčiním. V pozdějším věku si dítě samo vybere, jakému sportu se bude věnovat. Při vstupu do školy nevypadá dítě neobratně a lépe zvládne svůj nástup do školy. Pro předškolní a mladší školní věk je přínosnější, pokud pohybová aktivita je formou hry. Dítě by mělo získat kladný vztah ke sportu, proto by rodiče měli ohlídat správný poměr mezi pohybem a jinými činnostmi. „Pravidelný pohyb předchází otylosti, celkové ochablosti, pomáhá zvládat stres, odbourává adrenalin, biochemicky podporuje dobrou náladu.“ (www.zdrava-abeceda.cz)

4.2 Pohybem ke zdraví

„Bez pohybu není život, kdo se nehýbe nežije…“ (www.zdrava-abeceda.cz)

Zdraví člověka nám pomáhá udržovat a zlepšovat pohyb. V bio-psycho-sociální jednotě působí pohyb pozitivně. Existuje několik důvodů, proč by se měl stát sport součástí každého člověka.

- Biologickou potřebou dítěte je pohyb – není-li tato potřeba naplněna, dítě je „zlobivé“
- Zdraví, psychickou a fyzickou zdatnost zlepšujeme sportem
- Pomocí hry se učíme přijímat neúspěch a prohru
- Získáváme duševní a fyzickou pohodu, zlepšuje se sebevědomí, odolnost
- Sport pomáhá bojovat proti obezitě
- Zbavuje nás stresu, napětí a psychické únavy
- Získáváme nové přátele

Nynější styl života je spíše tělesně pasivnější. Většinu dne prosedíme – v autě, u počítače, u televize apod. Přičemž v dnešní době žijeme především ve stresu a napětí. Psychické zatížení řešíme především jídlem a sladkostmi, nezdravým způsobem života, který předáváme dětem od nejútlejšího věku.

4.3 Jak pohybem předcházet nemocem

Vytrvalostní aktivita přispívá k zlepšení dýchací a srdečně-cévní soustavy, přičemž srdeční tep by měl být 130 tepů za minutu, po dobu nejméně dvaceti minut. Jestliže má dítě dostatečný prostor a vhodné pomůcky, je schopno spontánně vydržet aktivitu až dvě hodiny, kdy jeho tep dosahuje 150 tepů za

minutu. Tepová frekvence může být trochu vyšší nebo nižší, ale stále je dostatečná. Pro předškolní dítě je tato aktivita přirozená.

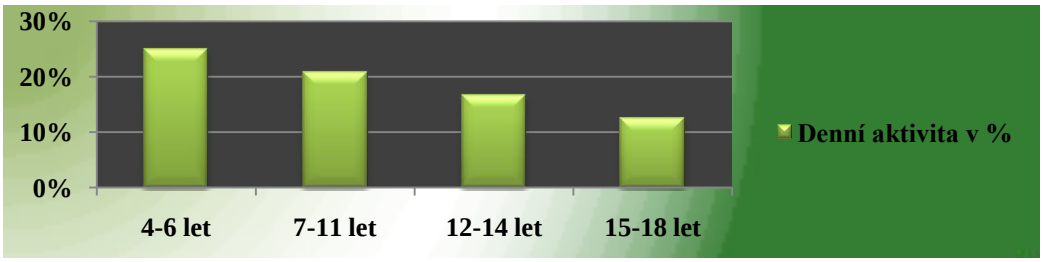
Dále bychom měli udržovat pružné a pevné svaly, které nám pomáhají držet tělo zpříma, provádět různé pohyby v potřebném rozsahu a po potřebnou dobu. Ochablé svaly se projeví v nesprávném držení těla, v bolestech jednotlivých částí těla – záda, hlava; člověk se cítí unaveně. Od nejútlejšího věku by děti měly posilovat svaly. K tomu nepotřebují činky, dětem postačí zajímavé prolézačky, balanční pomůcky.

„Člověk sice není „běhací živočich“ jako pes, nicméně vyhýbáme-li se zcela tělesné zátěži, ani my nezůstaneme zdraví. Pohyb patří mezi hlavní biologické znaky, jimiž se živočišná říše, kam jako savec patří i člověk, liší od říše rostlinné. Trvalý nedostatek tělesného pohybu vyvolává postupně zakrnění nepoužívaných svalů a v nejhorším případě se stane nepřímou příčinou smrti.“ (Leibold,1994, s.10)

4.4 Potřeba pohybu

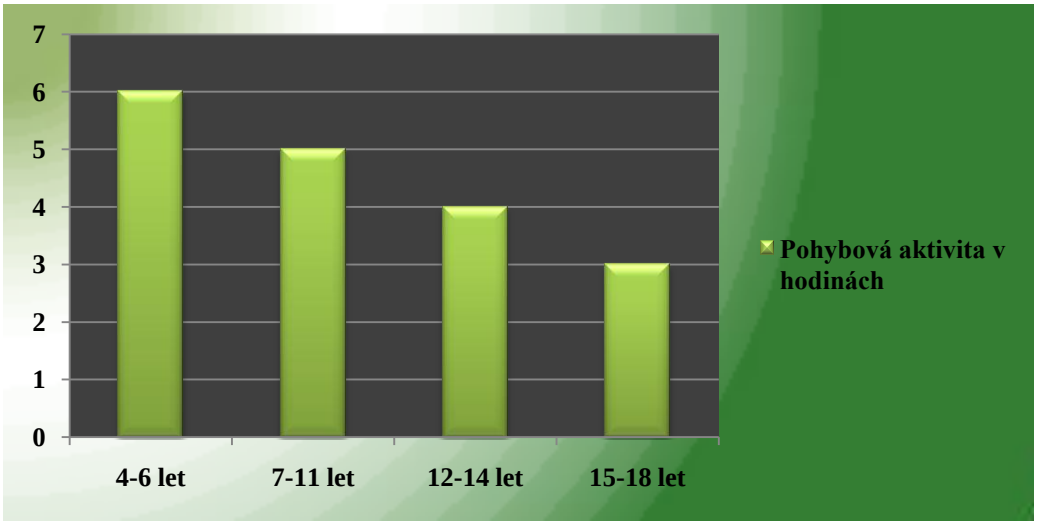
U předškolních dětí je potřeba pohybu vysoká. Dnešní životní rodinný trend je takový, že pohybová aktivita dětí se snižuje. Někteří rodiče vědomě omezují pohybovou aktivitu dítěte.

Graf č. 3. Doporučený denní podíl pohybové aktivity v %



(zdroj: www.vyziva.deti.cz)

Graf č. 4. Rozsah pohybové aktivity v hodinách denně



(zdroj: www.vyziva.deti.cz)

Uvedené hodnoty pohybu pro jednotlivá období jsou optimální pro dobrý vývoj dítěte. Polovina pohybové aktivity pro dané věkové období je pro dítě životně nezbytná.

Výzkumy prokázaly, že děti, které chodí ven bez rodičů, jsou více pohybově zdatné. Ovšem v dnešní době toto není možné pro většinu dětí z nejrůznějších důvodů. Proto je na rodičích, mateřských školách a různých institucích, aby zajistili dostatečný pohyb pro děti. Aby program byl zábavný, rozvíjel pohybovou zdatnost, psychickou pohodu, děti získávaly nové kamarády. Zdravý pohyb by se měl stát něčím, bez čeho děti nemohou žít. „Někteří rodiče si nuvědomují, že je potřeba děti „zvednout ze židle“ a přimět k nějaké pohybové aktivitě, protože v pozdějším věku bude dítě jen kopírovat návyky z dřívějška a statických aktivit bude přibývat - učení, počítače…)“ (www.vyziva.deti.cz)

5 STRAVOVACÍ NÁVYKY

Strava je soubor živin, které tělo získává přijímáním potravin. Ze živin získáváme energii, stavební látky nutné pro růst a obnovu buněk, tkání a orgánů.

5.1 Základní pravidla stravování

1.	Snídat, jíst po malých porcích, nenutit do jídla
2.	Sledovat celodenní stravu, pravidelnost stravy 5-6 dávek
3.	Dávat dětem svačiny
4.	Zajistit dostatek tekutin
5.	Omezit příjem jídel s vysokým obsahem živočišních tuků
6.	Zařadit ryby do jídelníčku alespoň 1x týdně
7.	Pestrost stravy
8.	Nejíst mnoho sladkostí
9.	Pohyb
10.	Jíst večeři společně v klidu

U dětí by měly být potraviny co nejpestřejší, každou novou potravinu je třeba zkoušet, zejména pokud se jedná o obecně alergizující. Děti starší 4 let by měly sníst 5-6 porcí zeleniny a ovoce. Jedné porci odpovídá 1 sklenice ovocné šťávy, 1 ks ovoce. Obiloviny, těstoviny a pečivo by měly mít 3-4 porce. Jedna porce je např. krajíček chleba. Jídelníček pro předškolní děti by měl také obsahovat mléčné výrobky – 2-3 porce denně. 1 porce je 250 ml mléka, 1 jogurt, 50 g sýra. Přednost měly mít ryby a bílé maso. Nesmíme zapomenout také na dodržování pitného režimu. Děti do 6 let by měly vypít denně 1,5-1,8 l za den. Pokud dítě sportuje, je třeba více tekutin.

„Stejně jako je vápník základním stavebním kamenem kostí nebo jako jsou svaly sestaveny z bílkovin, patří mezi nejvíce zastoupené látky v mozku tuk. Tvoří cca 60% suché části mozku, přičemž asi 1/3 představují tzv. nenasycené mastné kyseliny.“ (www.vyziva.deti.cz)

5.2 Výživa a zdraví

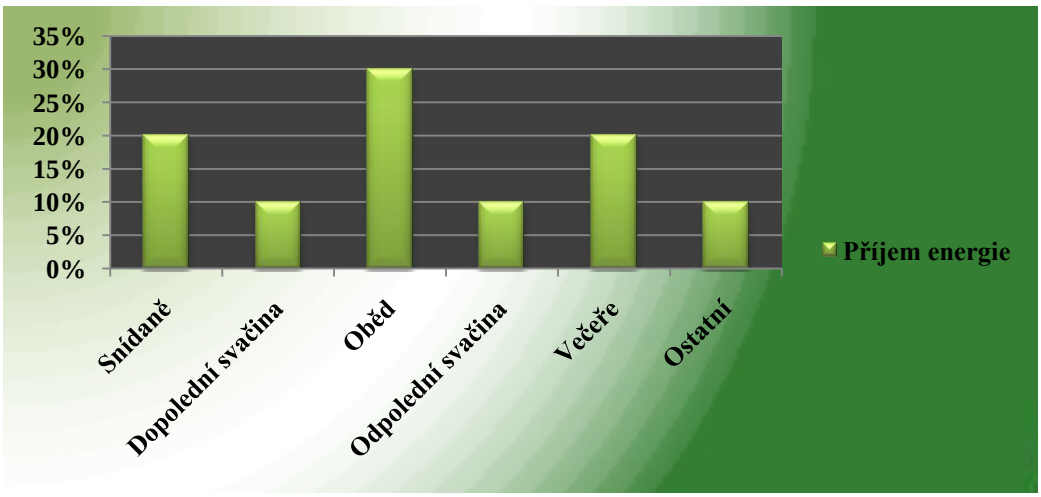
Dnešní populace, zejména ve vyspělých státech, žije ve stresujícím prostředí, méně sportuje a velmi snadno se dostane k energeticky hodnotným potravinám, což negativně ovlivňuje náš zdravotní stav.

Nadměrný příjem soli, příjem tuků, energie; nedostatek polynenasycených mastných kyselin, komplexních sacharidů, vitamínů, minerálů a vláknin vede k takzvaným civilizačním chorobám.

5.3 Rozvržení stravy

Nejen složení jídelníčku nám pomáhá vést ke zdravému životnímu stylu, ale také časové rozvržení přijímání potravy. Jíst bychom měli 5-6 krát denně, vždy po menších porcích. Mezi jednotlivými jídly bychom měly mít přibližně tříhodinovou pauzu. Tělo potom lépe pracuje s příjmem energie – pokud jedinec hladoví, tělo bere energii ze zásob uložených v těle, při příjmu potravy ukládá energii na „horší časy“ a nevyužívá energie, kterou tělo přijalo. Tento způsob stravování vede spíše k obezitě.

Graf č. 5. Rozvržení stravy v příjmu energie



(zdroj: www.vyziva.deti.cz)

5.4 Výživová hodnota stravy

V dětské stravě by se neměly objevovat alternativní nebo extrémní směry. U dětí by měl být zajištěn přísun bílkovin, tuků, sacharidů, vláknin, vitamínů a minerálů. Některé alternativní výživové směry nezaručují dostatečný přísun těchto látek.

Bílkoviny jsou stavební látkou organizmu, které potřebujeme pro tvorbu buněk, enzymů, imunitu, tahy svalů a k přenosu látek v těle. Aminokyseliny určují kvalitu jednotlivých bílkovin. Aminokyseliny si neumíme sami vytvořit, proto jej musíme přijímat v potravě. Dítě využívá více druhů esenciálních aminokyselin, oproti dospělému člověku, protože roste a vyvíjí se. Množství příjmu bílkovin je ovlivněno věkem, pohlavím, či pohybovými aktivitami. Alespoň 40% bílkovin v dětské stravě by mělo být živočišného původu.

Tuky obsahují více energie než bílkoviny nebo sacharidy. Tuk se podílí na tvorbě hormonů, zajišťuje správnou funkci mozku. Tuky rozdělujeme na nasycené a nenasycené. Nasycené tuky jsou převážně v potravinách živočišného původu, které jsou více zastoupeny v naší stravě. Velký příjem těchto tuků je hlavní příčinnou našich zdravotních problémů. Nejméně o 1/3 spotřebujeme více tuků v potravinách, než potřebujeme.

Vláknina se vyskytuje v rostlinných potravinách, které nedokáže tělo samo strávit. Proto bychom měly vlákninu přijímat v celozrnném pečivu, ovesných vločkách, luštěninách, zelenině a ovoci. Vláknina podporuje správnou funkci střev a zažívání. Pomocí vláknin ztrácí střevo schopnost vstřebávat škodlivé látky, tuky a cholesterol. Denní příjem vlákniny je většinou nedostatečný. Nadměrný příjem vlákniny brání příjmu minerálních látek.

Vitamíny přijímáme z ovoce a zeleniny, tedy tělo si je neumí vyrobit samo. Vitamínů je celá řada, každý vitamín má svou specifickou funkci.

Minerální látky získává člověk z potravy. Vápník, který potřebuje pro růst kostí a zubů, funkci svalů, nervů a srdce, získává z mléka a mléčných výrobků. Zdrojem železa je maso a vnitřnosti. Železo podporuje správnou funkci červených krvinek. Zdrojem železa může být také zelenina a luštěniny, ovšem z těchto potravin se hůře vstřebává.

„Lehkou svačinkou můžete svému tělu uhladit cestu do minispánku. Jídlo bohaté na sacharidy usnadňuje usínání a navíc prodlužuje dobu spánku. Pokud nedržíte siestu hned po obědě, měli byste si dopřát porci škrobu – například ve formě housky nebo malé sladkosti – a k ní sklenku mléka nebo malou dávku jiné dobroty obsahující bílkoviny, abyste získali důležitý tryptofan.“ (Degen, 1997, s. 206)

6 OSTATNÍ ČINNOSTI

Hlavními činnostmi člověka je spánek, hra, stravování a pohyb. Tyto čtyři hlavní činnosti jsou doplněny zájmovou činností, kterou vyplňuje tzv. „volný čas“. Je to čas určený jen pro nás a je naši volbou, jak jej vyplníme. Mezi tyto činnosti většinou řadíme: sledování televize, počítače, četba a zájmové činnosti dětí.

6.1 Dítě a televize

Dětští psychologové a pedagogové vyjadřují obavy z negativního vlivu při sledování televize. Podle průzkumu děti v USA ve věku od dvou do pěti let sledují televizi průměrně 30 hodin týdně. České dítě sleduje obrazovku 25 hodin týdně, což je více než 3,5 hodiny denně. (zdroj: www.rodiče,detiatelevize.cz)

Ne všechny pořady jsou vhodné pro tuto věkovou kategorii z mnoha důvodů. Např. dítě v tomto věku neumí rozeznat skutečnost od fikce. Nemá dostatečné životní zkušenosti, aby mohlo samo rozeznat, co je v životě možné a co ne – dítě v televizi vidí, že hrdina na obrazovce je vyhozen z třetího patra, ale nic se mu nestalo. Dítě tak nabývá dojmu, že je to tak i v běžném životě. Násilí působící na děti z televize způsobuje, že dítě se stává méně citlivé při tragédiích, které se udály v běžném životě, má sklon na ně reagovat lhostejně.

Televize nemusí vždy působit na dítě negativně. Vhodné programy pro děti mají pozitivně výchovný vliv na dítě. Je důležité s dítětem vést diskuzi o tom, co právě vidělo, vysvětlit dítěti čemu nerozumělo, jestli je to možné, aby se to stalo ve skutečném životě. Pokud se dítě samo nezeptá, klademe dítěti sami otázky – „Bylo to správné, jak se zachoval? Co mohl udělat jiného, aby to dobře dopadlo?“

„Zejména dětem, které se teprve učí odlišovat skutečnost od televizního obrazu, hrozí, že si vytvoří falešný obraz světa, kterého se budou později jen těžko zbavovat.“ (Říčan, Pithartová, 1995, s.28)

Vliv televize a závislost dítěte na ni mohou změnit sami rodiče. Domluvit si s dítětem pravidla – jak dlouho se smí dívat na televizi, na co se smí dívat. I zde můžeme jít dítěti příkladem, jak dlouho se sami díváme na televizi, jakým pořadům dáváme přednost. Dalším možným řešením může být nabízení jiné atraktivnější činnosti, kterou provádíme společně s dítětem – procházka, výlet, divadlo, tvořivé činnosti.

„V nedávných letech byla věnována velká pozornost zápornému vlivu televize. Mluví se o ni jako o návykové záležitosti a srovnává se s drogami. Odsuzuje se kvůli násilí a sexu, nízké úrovni a polopravdám, jimiž jsou děti vystaveny.“ (www.roidce,detiatelevize.cz)

Při sledování televize nevyvíjí dítě žádnou aktivitu – nezapojuje myšlení, fantazii, nerozvíjí se řeč. Proto většina odborníků varuje před konzumním sledováním televize.

6.2 Dítě a počítač

U vlivu počítače na dítě se nedá jednoznačně říci, zda je negativní či pozitivní. Ani u maximální doby strávené před počítačem se odborníci neshodují. Záleží tedy na každém rodiči, jak často a po jakou dobu dovolí dítěti být na počítači. Existuje pár doporučení a nebezpečí, které souvisejí s používáním počítače.

„Dítě by se mělo od nejnižšího věku naučit chápat počítač jako běžnou součást života“ (www.meridit.cz)

Pozitiva:

- Počítač přináší zábavu, poučení – encyklopedie, informace na internetu
- Pomáhá při učení – výukové programy, procvičování
- Rozvoj dovedností – programování, grafika, tvůrčí psaní, složité výpočty

Negativa:

- Dlouhé sezení u počítače
- PC využíván pouze ke hrám, konzumní oblasti
- Stahování nevhodného, nebo nelegálního obsahu

Rodiče by měli mít přehled, na co jejich dítě využívá počítač, kolik času tráví touto činností. Vybírat vhodné hry pro dítě, zda hra dítě rozvíjí a stimuluju dítě k další činnosti, k fantazii, k přemýšlení, nutí dítě k hledání řešení, nebo se jedná o hru, která je jen konzumní, ale v současné době je módní.

Rodič by měl zajistit správné sezení a výšku stolu, dobré osvětlení, kvalitní monitor a dostatečnou kompenzaci v pohybu.

(zdroj: www.diteapocitac.cz)

6.3 Dítě a četba

Čtení není pro dítě přirozenou aktivitou, proto u dětí musíme rozvíjet zájem o knihy a čtení. Čtením knížek se může začít od útlého věku. Kolem prvního roku je dítě schopno udržet krátkou pozornost při čtení. Postupem času můžeme tento čas věnovaný čtením prodlužovat a náročnost obsahu pomalu ztěžovat. Pravidelností vypěstujeme dětem zájem o knihy. Samotné čtení přispívá

k rozvoji paměti, fantazie, prohlubuje slovní zásobu, zlepšuje celkový projev řeči dítěte.

První knížky pro „čtenáře“ jsou obrázkové. I když nemají žádný text, nebo jen krátké věty jsou důležité k rozvíjení pozornosti, kterou děti věnují obrázkům. Dítě by mělo mít dostatek času a prostoru, aby si knihu mohlo samo prohlédnout, prozkoumat.

Tříleté děti mají rády rýmovačky, básničky, rytmická říkadla doprovázena pohybem.

Odborníci se domnívají, že si děti vybudují automatické spojení mezi příběhem a obrázkem díky obrázkovým knihám. V pozdějším věku odmítají čtení knihy bez ilustrací. Ačkoliv je dítě schopno pozorně poslouchat kratší souvislý příběh, obrázek dítěti umožňuje krátký odpočinek. Rodiče mohou na okamžik četbu přerušit a mohou spolu s dítětem si situaci, o které četli, prostřednictvím obrázků přiblížit.

Další možností, jak se dítě může seznámit s knihou je audiokniha. Audioknihy jsou knihy, které jsou načtené na zvukovém nosiči. I když tímto způsobem se dítě seznámí s větším počtem knih, neměl by to být jediný způsob. Nahraný hlas nenahradí rodičovskou náruč, debatování nad příběhem, nepřizpůsobí se specifickým požadavkům dítěte. Přesto tento alternativní přístup je hodnotnější, než pasivní sledování televize.

Při výběru audioknihy musíme dávat pozor na vhodný výběr příběhů, aby poslouchání dítě bavilo a neodradilo od dalšího poslouchání. Pro děti je přínosné, pokud ze začátku poslouchají společně s rodiči. Rodič může na chvilku poslech zastavit, popovídat si s dítětem, čemu nerozumělo, co se mu líbilo, dítě si může příběh nakreslit.

„Knihy mohou být mocným pomocníky dětí v jejich porozumění světu. Dítě může získat znalost o tom, co znamená příchod nového miminka, rozvod, pobyt v nemocnici, stěhování, smrt atd. poslechem příběhů o jiných dětech, které

se s takovými událostmi ve svém životě už setkaly.“ (www.rodice,detiatelevize.cz)

6.4 Zájmová činnost dítěte

Správná volba kroužku záleží na rodičích. Kroužek by měl odpovídat zájmu dítěte, nikdy by neměl zatěžovat dětský organismus. Děti předškolního věku nejsou vyhraněny pro jeden zájem. Nejvhodnějším kroužkem pro předškolní dítě je pohybový, kde si dítě zaběhá, zacvičí. Pokud chceme pro dítě další kroužek, měli bychom volit klidnější činnost, jako je keramika, malování, hra na nástroj nebo zpěv.

Ve zvoleném kroužku by mělo dítě nějaký čas setrvat, věnovat se vybrané aktivitě. Dítě se tak učí odpovědnosti, vytrvalosti.

Počet kroužků v jednom týdnu by měl odpovídat potřebám dítěte, přesto musíme mít na paměti, že i nejaktivnější dítě by mělo mít čas na hru s kamarády, objevování nových hraček, prožívat s rodiči společný čas, pomáhat jim, mít čas jen tak pro sebe.

Pokud si dítě už nechce hrát, je unavené, chodí dříve spát, než obvykle je něco v nepořádku. Měli bychom počet kroužků omezit a snížit jejich náročnost. Některé děti v tomto věku už dokážou říci, že nechtějí kroužek, chtějí si hrát.

7 MATEŘSKÁ ŠKOLA A ŠVP

7.1 Denní režim v předškolním zařízení

Denní režim v mateřských školách je sestaven na základě legislativy pro předškolní vzdělávání, vydáno Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Jednotlivé zákony a vyhlášky vycházejí z potřeb předškolního dítěte pro zdravý fyzický a psychický vývoj dítěte.

7.2 Spánek v předškolním zařízení

Mateřské školy v České republice mají v denním režimu zahrnut také odpolední spánek. Jeho délka je přizpůsobena k věku dítěte. Tříleté děti mají odpolední spánek delší a většinou usínají všechny děti. Předškolní děti mají pobyt na lůžku zkrácený – většinou po dobu pohádky. Pokud neusne a nechce déle odpočívat na lůžku, může mu pani učitelka nabídnout jinou činnost. Jedná se především o klidové činnosti např. malování, stříhání, skládání puzzle apod. Dítě při těchto činnostech musí dodržovat daná pravidla – nerušit spící děti, vybrat si odpočinkovou činnost…

7.3 Hra v předškolním zařízení

Hra v předškolním zařízení se promítá ve všech činnostech během celého dne.

Ráno, když přijde dítě do MŠ, jsou volné ranní hry – dítě si samo vybírá činnost, kterou bude dělat – hrát si v prostoru s kostkami, autíčky, na domácnost apod., hry u stolečku - navlékání korálků, skládání puzzle, pexeso, malování, výroba z papírů atd.

Řízená činnost, ranní cvičení a pobyt venku jsou motivovány jako hra. Klade se důraz na prožitek. U těchto činností nejde o hru v pravém smyslu slova. Jedná se o předem naplánovanou hru – čeho chceme dosáhnout.

Výběr odpoledních her záleží na každém dítěti, čemu se chce věnovat, co jej zajímá. Může se jednat o námětové hry, konstruktivní hry apod.

7.4 Pohyb v předškolním zařízení

Legislativa předepisuje MŠ, že pobyt venku by měl trvat dvě hodiny denně. Ovšem i zde platí, aby tato činnost byla prospěšná dítěti a zohledňovala především zdraví dětí. Tedy pokud je nepříznivé počasí – prší, je silný vítr, nemusí se pobyt venku konat, nebo je činnost zkrácena. Legislativa přímo zakazuje pobyt venku, pokud venkovní teploty jsou nižší než -10 °C. Naopak pokud je příznivé počasí je dobré činnosti přenést ven.

V předškolním věku by se měly střídat klidné a rušné činnosti. Dítě v tomto věku nevydrží dlouhou dobu při statické činnosti se soustředit. Nové poznatky a zážitky dítě lépe zpracovává, pokud jsou spojeny s pohybem. Je-li to možné a je dostatečný prostor, měly by se všechny činnosti spojovat s pohybem. Každý den je zařazeno ranní cvičení, které trvá přibližně dvacet minut. Cvičení obsahuje cviky na protažení těla, posilování svalů, pohybovou hru a relaxační cvičení.

7.5 Stravování v předškolním zařízení

V oblasti stravování legislativa předepisuje, že mezi jednotlivými jídly smí být maximálně tříhodinová pauza. Skladba jídelníčku musí splňovat tzv. spotřební koš. Spotřební koš je srovnání normativní spotřeby vybraných komodit s jejich skutečnou spotřebou podle věkových kategorií za daný měsíc. Skladba jídelníčku

se také řídí určitými pravidly např. se pomazánky, polévky a hlavní jídla nemají opakovat v určitém časovém období cca 4 týdny.

Mateřská škola je povinna zajistit pitný režim po celý den. Většina škol tento problém řeší tak, že v každé třídě mají umístěny barely s pitím. Děti si na začátku školního roku donesou hrneček z domova, který mají připraven u barelu, během dne si dítě může samo nalévat tekutiny.

.

7.6 Ostatní činnosti v předškolním zařízení

7.6.1 Televize v mateřských školách

Ačkoliv televize s video-DVD přehrávačem je běžnou součástí mateřských škol, využívá se velmi málo. Pouští-li se televize v mateřské škole, pak jen krátké pohádky před spaním místo četby, nebo když televize dává zajímavé a naučné programy pro děti.

7.6.2 Počítače v mateřských školách

V mateřských školách se počítače výrazněji neuplatňují. Má-li nějaká škola jako součást vybavení počítač, jsou daná pravidla, za jakých podmínek dítě může hrát na počítači - kdy, jak dlouho může být dítě na počítači, je dané střídání dětí při hře apod. V mateřských školách využívají především logických her, hry zaměřené na určité téma – domácí zvířata, ovoce-zelenina atd.

V dnešní době využívají školy tzv. interaktivní tabuli. Tato tabule umožňuje např. pani učitelkám si připravit téma, kdy dětem ukazuje různé obrázky, děti pomoci dotyků na tabuli mohou řešit zadané úkoly. Když dítě posune nesprávně obrázkem, tabule mu ukáže, kde udělal chybu, ale neukáže správnou odpověď, dokud dítě samo nepřijde na správné řešení. Pomoci jednoduchými pohyby může dítě vybarvovat obrázek, zkoušet si svůj podpis atd. Dítě při činnosti musí být aktivní, samo hledá správné řešení.

7.6.3 Četba v mateřských školách

Dalo by se říci, že četba se v mateřské škole objevuje každý den. Pani učitelky ji využívají např. při motivaci k činnosti, k dramatizaci… V mateřských školách se četbě věnují minimálně dvacet minut denně při čtení pohádky, nebo příběhů s dětským hrdinou, před odpoledním spánkem.

7.6.4 Zájmová činnost v mateřských školách

Na začátku devadesátých let min. st. se v mateřských školách začaly objevovat zájmové kroužky. Zprvu měly nalákat více dětí do škol. V dnešní době zájmové činnosti v mateřských školách stále přetrvávají, především proto, že rodiče si je sami přejí. Činnosti by neměly narušovat chod školy, nemělo by se kvůli nim vynechávat ranní cvičení, pobyt venku. Některé školy nabízejí tyto zájmové činnosti u předškolních dětí po krátkém odpoledním odpočinku. V tuto dobu by neměl být zařazen pohybový kroužek. Další vhodnou dobou kdy jsou zařazeny zájmové činnosti, je po ukončení provozu mateřské školy.

7.7 Rozvržení dne v mateřské škole

Rozvržení dne v jednotlivých školách je podobné. Jednotlivé úpravy umožňuje ŠVP a samotný provoz mateřských škol, který je přizpůsoben potřebám školy a rodičů. Proto uvedené časy v režimu dne v mateřských školách nemusejí být směrodatné pro všechny školy např. začátek a konec provozu školy. Následující časové rozvržení dne vychází z nejčastějších provozních režimů mateřských škol.

- **6.15** – začátek provozu (provoz většinou zahajuje jedna třída, jedná-li se o větší školy, může se zahajovat provoz na více třídách, některé školy zahajují provoz v 6.00 i dříve).

- **7.00 –** přichází další pani učitelka a odvádí si své děti do další třídy (příchod druhé pani učitelky je přizpůsoben počtu dětí, nebo je-li škola jednotřídní, další pani učitelka přichází později a děti zůstávají ve stejné třídě).
- **Do 8.15** – jsou volné hry (děti si sami vybírají činnost)
- **8.15 – 8.30** – je ranní cvičení (děti cvičí na hudbu, hrají pohybové hry ve třídě, nebo některé školy mají vyčleněnou jednu místnost jako tělocvičnu)
- **8.30 – 9.00 –** je dopolední svačina
- **9.00 - 9.30 –** probíhá řízená činnost, kdy všechny děti s pani učitelkou se věnují danému tématu (pokud je činnost náročná na organizaci např. malování vodovými barvami, je možné začít s některými dětmi už při ranních hrách tak, aby se všechny děti při činnosti vystřídaly)
- **9.30 – 11.30** – je pobyt venku, který je přizpůsoben povětrnostním podmínkám, tak aby byl dětem prospěšný (v 9.30 přichází druhá pani učitelka na třídu, ven odchází děti za doprovodu dvou pani učitelek)
- **11.30** – je oběd, po kterým následuje odpolední spánek (je-li dítě nespavé, zůstává odpočívat na lůžku po dobu pohádky, pak mu pani učitelka může dát nějakou klidovou činnost – malování, stříhání atd.; pani učitelka, která byla ráno v MŠ, odchází po uložení dětí domu)
- **14.00** – odpolední svačina; po svačině jsou opět volné hry
- **15.30** – děti se spojují do jedné třídy (záleží na velikosti školy; počtu dětí, které zůstávají po obědě či po svačině. Třídy se tak mohou spojit. Jedná-li se o jednotřídní školu, děti zůstávají ve stejné třídě)
- **16.30 –** ukončení provozu školy (provoz může končit dříve, nebo později)

7.8 Co je ŠVP

Na základě doporučení OECD vydalo v roce 2001 Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy dokument Bílou knihu. Tento dokument měl formulovat řešení problematiky českého školství na 15 – 20 let dopředu. Tento dokument pomohl odborníkům, zabývajících se touto problematikou, vytvořit Rámcový vzdělávací program (RVP) pro jednotlivé úrovně českého školství. Z RVP pro předškolní vzdělávání si každá škola vytvořila svůj Školní vzdělávací program (ŠVP), kde si stanovila jakým způsobem a za jakých podmínek naplní obsah předškolního vzdělávání. Program umožňuje nejen flexibilitu ve vzdělávání, ale školy mohou také využívat podmínek, kde se vzdělávání probíhá – je-li škola jednotřídní – více třídní, vesnická či městská škola apod. V dokumentu by mělo být napsáno, jak škola zajišťuje svůj provoz..

7.9 Školní vzdělávací program v mateřských školách

Mateřské školy si sami vypracovávaly tento dokument, kde zohlednily své podmínky a dispozice pro plnění předškolního vzdělávání. V dokumentu jsou naplánovány témata, kterými se budou během předškolního vzdělávání zabývat. Témata jsou dále rozpracovány na tematické bloky, kde jsou rozpracovány jednotlivé vzdělávací cíle.

Při práci s ŠVP nemusí pani učitelka přesně dodržovat témata, jak jdou po sobě, či jejich časový rozvrh. Může s nimi libovolně pracovat a přizpůsobovat si je k potřebám dětí. Pani učitelka by si měla dávat pozor, aby po dokončení předškolního vzdělávání dítěte, splnila všechny výchovné cíle, které má ve školním vzdělávacím programu.

8 CÍL PRÁCE A HYPOTÉZY

8.1 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu mé bakalářské práce je vytipovat a nalézt problematické oblasti denního režimu dítěte předškolního věku v rodinném prostředí, které jsou v kontrastu se zásadami zdravého životního stylu dětí tohoto věku.

8.2 Výzkumné předpoklady

H1: Většina dětí je více jak 6 hodin denně odloučena od své rodiny

H2: Většina dětí předškolního věku, podle rodičů, má dostatečný prostor pro hru

H3: Většina dětí v předškolním věku, podle rodičů, má dostatečnou pohybovou aktivitu

H4: Většina rodičů dbá na dodržování správného stravování u svého dítěte

9 METODIKA

Výzkum k mé bakalářské práci měl kvantitativní charakter. Jako techniku jsem zvolila vlastní dotazník a metodu dotazování. Sběr dat byl prováděn pomocí anonymního dotazníkového šetření od 20. února do 10. března v několika mateřských školách Jihočeského kraje.

S ohledem na věk dětí byl dotazník určen pro jejich rodiče či zákonné zástupce. Ti měli pomoci zmapovat denní režim jejích dětí. V dotazníku rodiče odpovídali pouze za jedno dítě, bez ohledu na počet dětí v rodině, tedy jeden dotazník = jedno dítě.

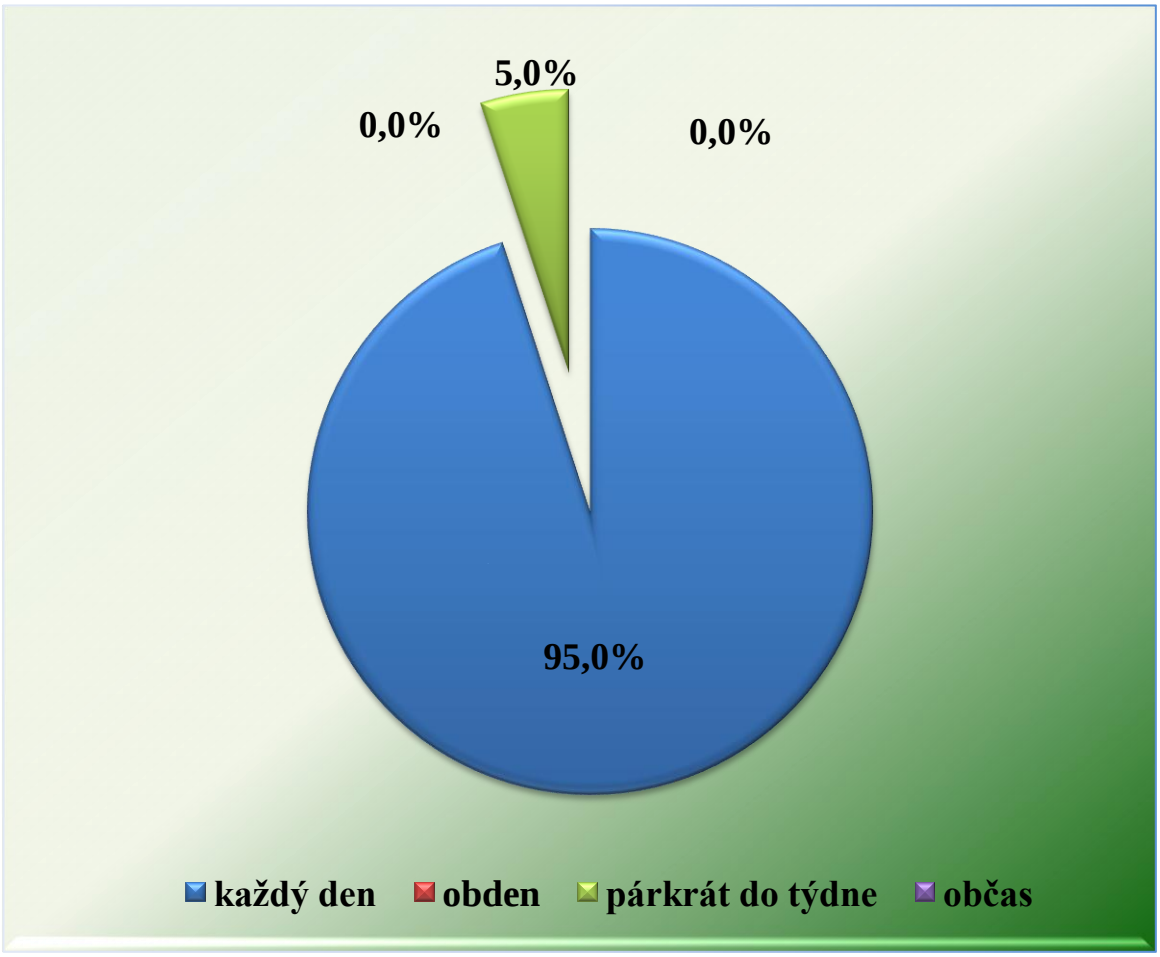
Pro účely výzkumu bylo osloveno 100 respondentů. Výzkum proběhl na základě spolupráce s učitelkami mateřských škol. Návratnost dotazníků činila 84%. 3 dotazníky byly pro neúplnost vyřazeny. Celkový výzkumný vzorek byl tedy 81 respondentů. Dotazované osoby byly osloveny ve vybraných MŠ. Z nich pak byly do výzkumu zařazeny pouze osoby mající dítě ve věku 5-7 let

Pro analýzu postojů k dennímu režimu předškolního dítěte byly využity odpovědi respondentů na předložené otázky i jejich poznámky a doprovodné komentáře, které jsem zaznamenala na vyplněných dotaznících. Odpovědi pak byly tříděny a hodnoceny a výsledky šetření zaznamenány.

10 VÝSLEDKY

Graf č. 6. – Docházka dítěte do MŠ

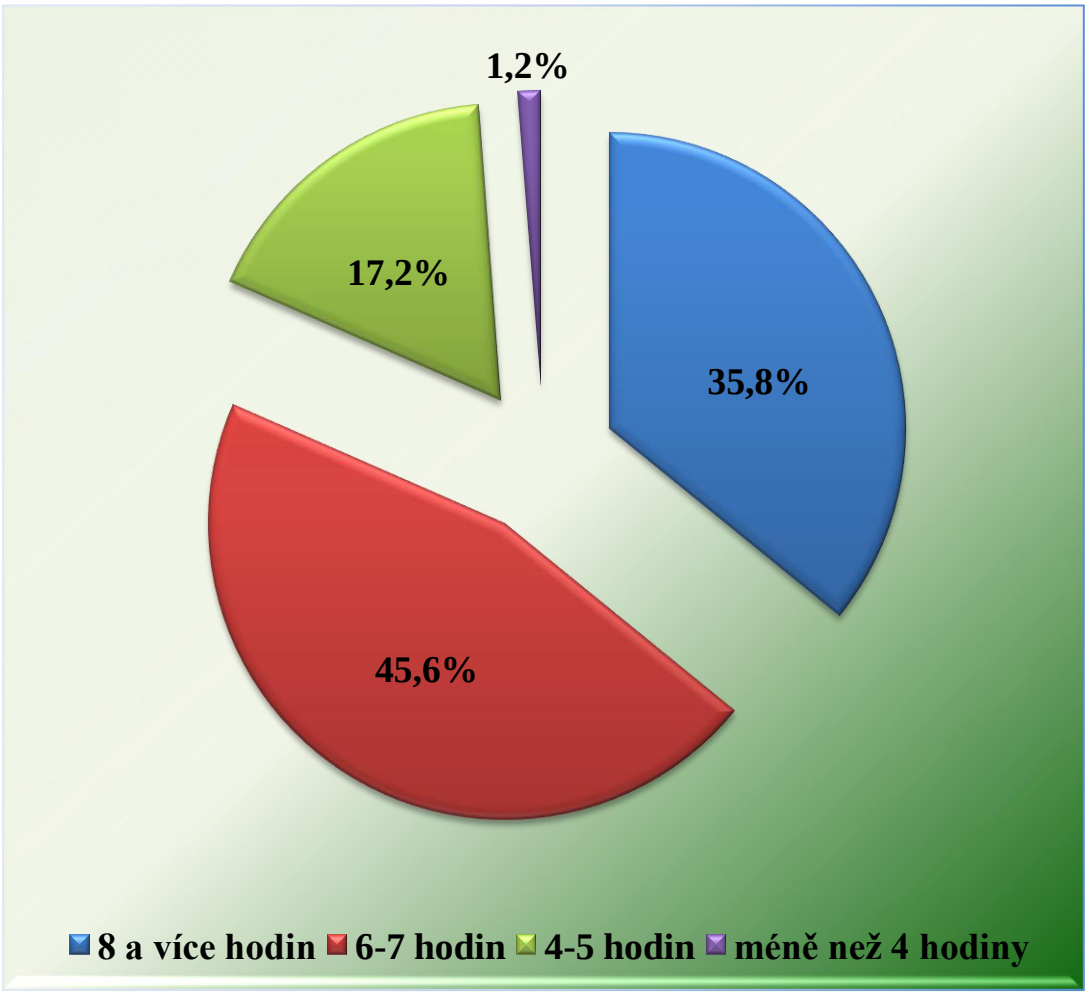
(Otázka č. 1 – Jak často, během týdne, navštěvuje Vaše dítě MŠ)



Na tuto otázku odpovědělo77 respondentů (95%), že jejich dítě navštěvuje MŠ každý den. 4 respondenti (5%) odpověděli, že jejich dítě navštěvuje MŠ párkrát do týdne. Odpověď obden, nebo občas neuvedl ani jeden respondent.

Graf č. 7. Délka pobytu v MŠ

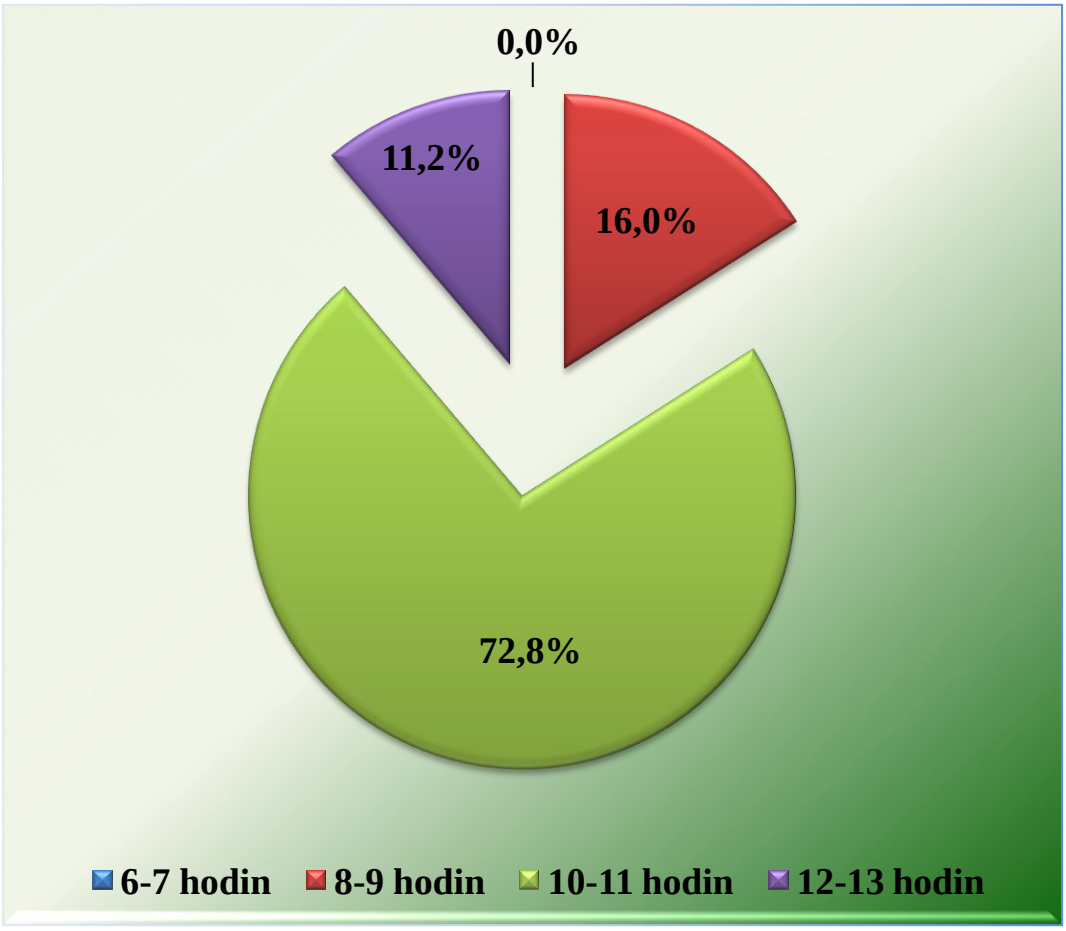
(Otázka č. 2 – Po jak dlouhou dobu (přibližně) zůstává Vaše dítě v MŠ)



37 dotazovaných osob (45,6%) uvedlo, že jejich dítě tráví v MŠ 6-7 hodin denně. Více jak 8 hodin denně pro pobyt v MŠ uvádí 29 osob (35,8%). 4-5 hodin uvedlo 14 osob (17,2%) a méně jak 4 hodiny denně uvedla 1 osoba (1,2%).

Graf č. 8. Délka spánku dítěte

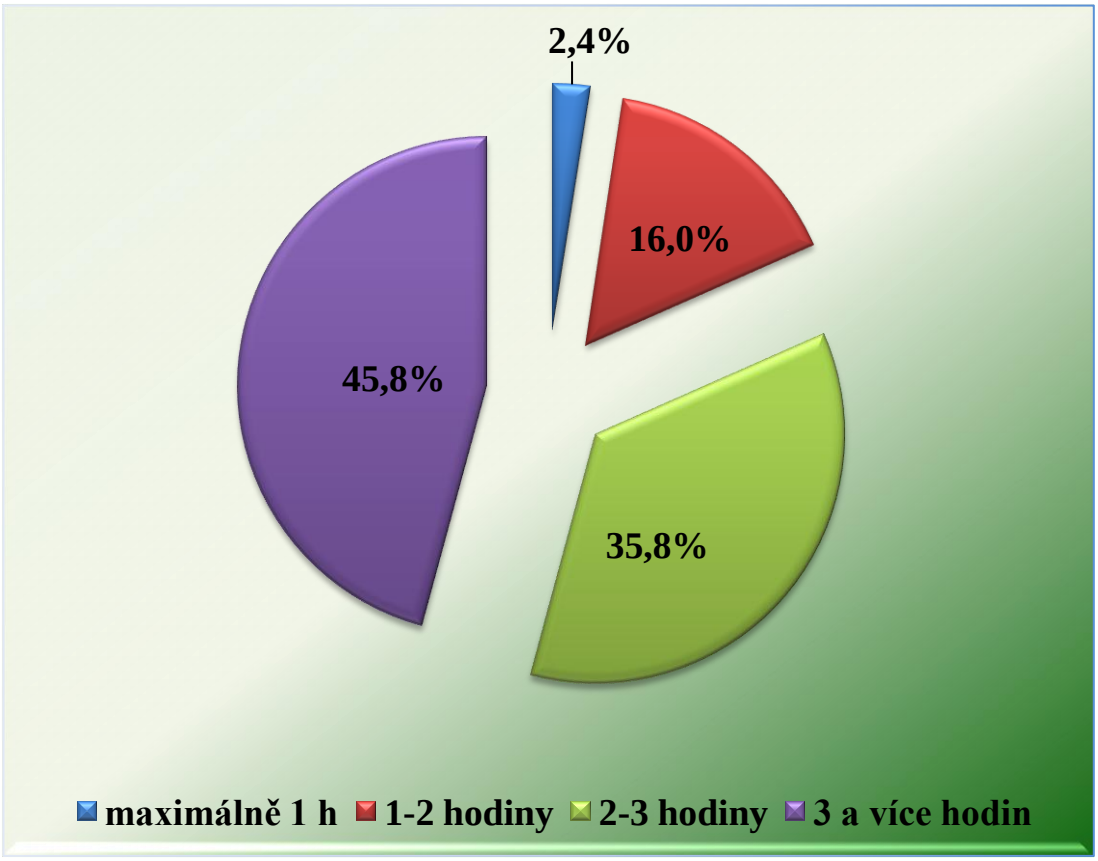
(Otázka č. 3 Kolik hodin denně (přibližně) Vaše dítě spí (započítává se i odpolední spánek))



59 děti předškolního věku (72,8%) podle respondentů spí 10-11 hodin denně. 13 dětí (16%) spí 8-9 hodin denně, 9 dětí (11,2%) spí 12-13 hodin denně a na dotaz zda jejich dítě spí 6-7 hodin denně neodpověděl ani jeden respondent.

Graf č. 9 Doba věnována hře

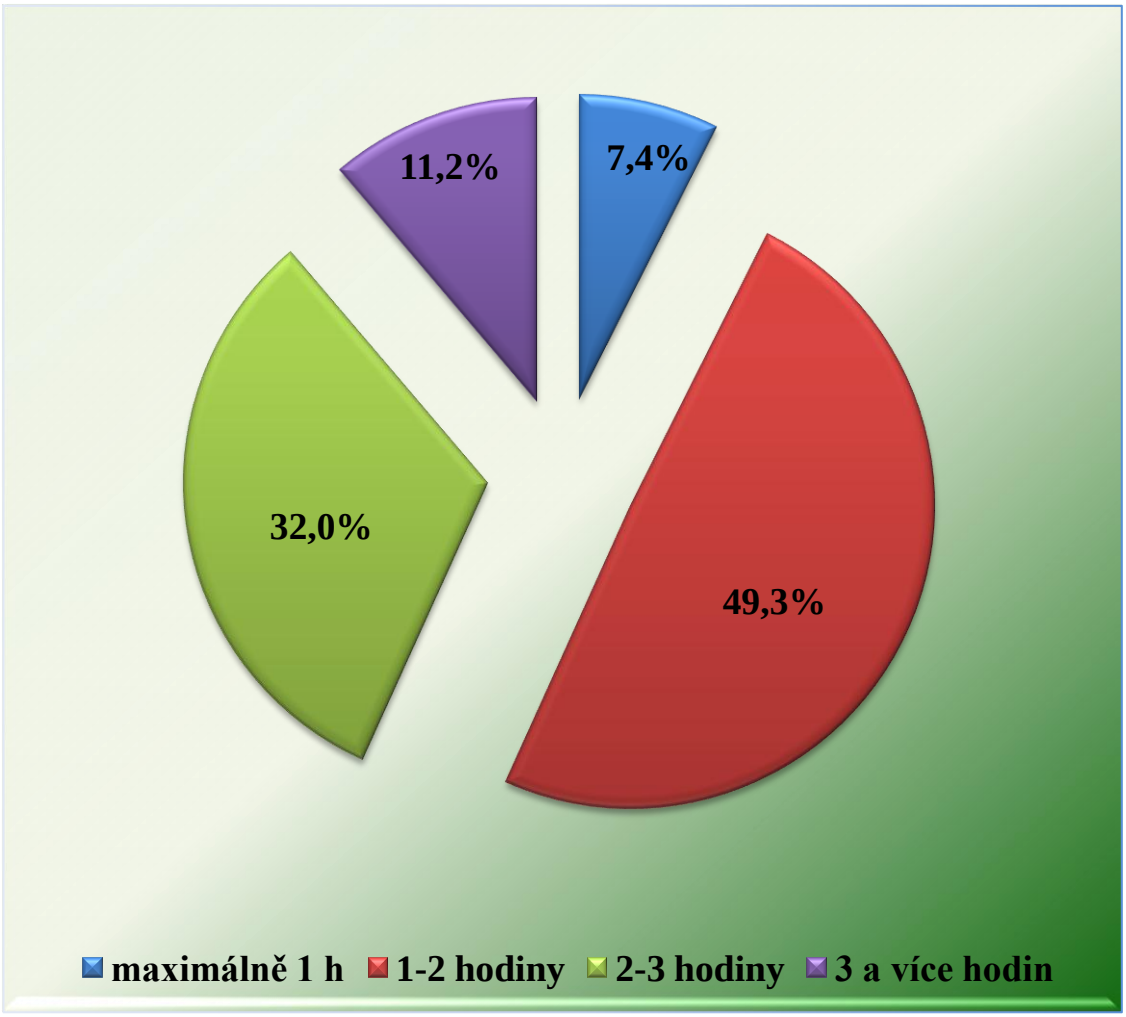
(Otázka č. 4 Kolik hodin denně (přibližně) se Vaše dítě věnuje hře)



38 dotázaných respondentů (45,8%) odpovědělo, že hře se jejich dítě věnuje více jak 3 hodiny denně. 29 respondentů (35,8%) uvedlo, že jejich děti si hrají 2-3 hodiny denně. 13 respondentů (16%) uvedlo, že jejich dítě si hraje 1-2 hodiny denně, pouze dva respondenti (2,4%) uvedli, že jejich dítě si hraje méně než hodinu denně.

Graf č. 10. Čas věnovaný pohybu

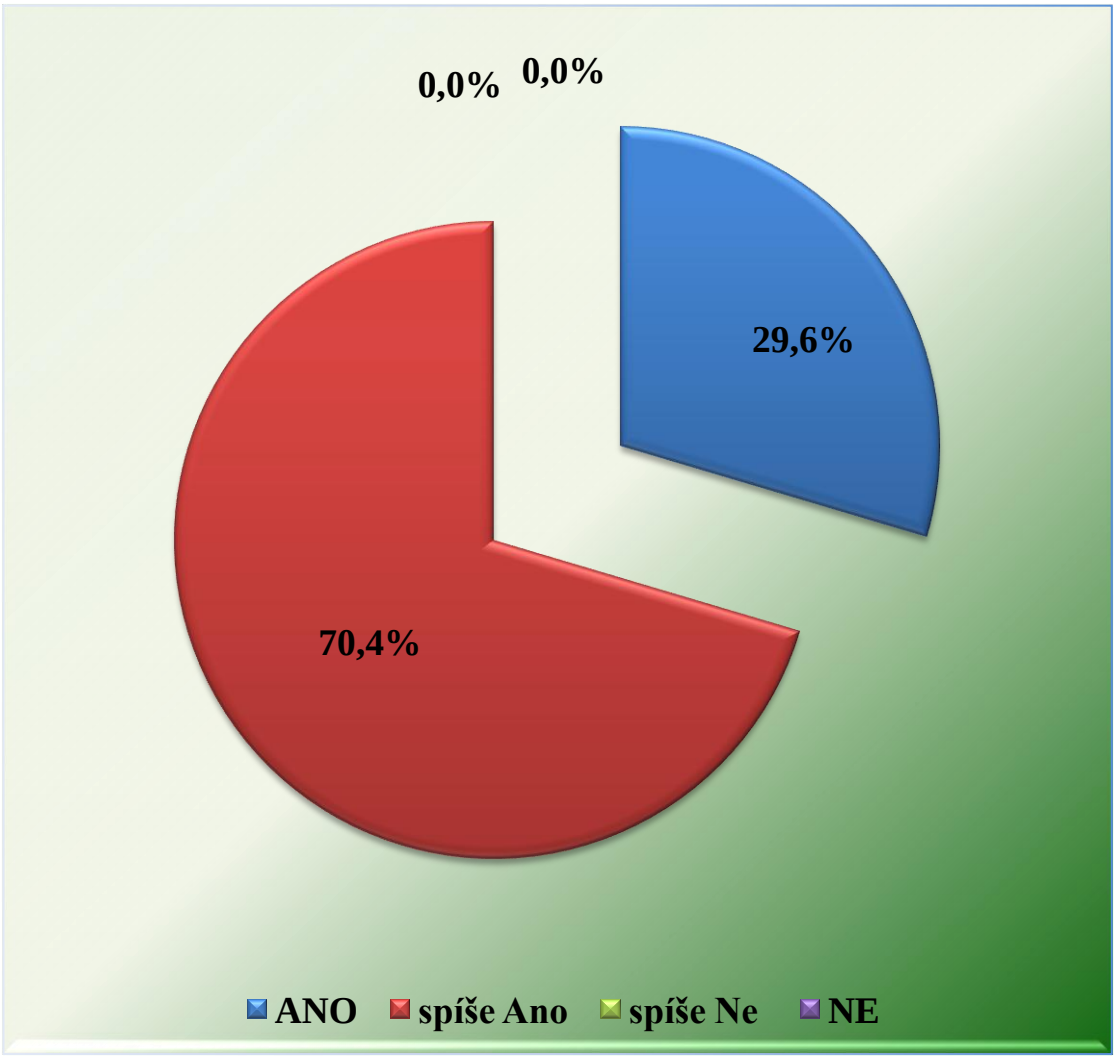
(Otázka č. 5 Kolik hodin denně (přibližně) se Vaše dítě věnuje pohybovým aktivitám (Sport, tanec, hry v parku apod.))



Podle výzkumu se 40 dětí (49,3%) věnuje pohybu 1-2 hodiny denně. 26 dětí (32%) sportuje 2-3 hodiny denně, 9 dětí (11,2%) sportuje více jak 3 hodiny denně a 6 dětí (7,4%) se věnuje pohybu maximálně 1 hodinu denně.

Graf č. 11. Dodržování správného stravování

(Otázka č. 6 – Dbáte na dodržování správného stravování u Vašeho dítěte)



57 respondentů (70,4%) uvedlo, že dbají na správné stravování u svých dětí, ale někdy poruší zásady zdravého stravování. 24 respondentů (29,6%) uvedlo, že vždy dodržují zásady správného stravování. Nikdo z dotazovaných neuvedl odpověď „spíše NE“ a odpověď: „NE“.

Protože z odpovědí není patrné, jakým způsobem dbají na správné návyky při stravování, rozhodla jsem se, zeptat se blíže pěti respondentů, náhodně vybraných z jedné mateřské školy. Výsledky dopadly takto:

První z otázek byla, zda sledují jídelníček v mateřské škole. Tři respondenti odpověděli, že vždycky si ho čtou a dva respondenti uvedli, že jej čtou občas.

Druhá otázka zněla, pokud jejich dítě není v MŠ, kolikrát denně jí. Čtyři respondenti odpověděli, že jejich dítě doma jí 5-6x denně a pouze jeden respondent odpověděl, že jeho dítě jí doma 4x denně.

Následující otázka se věnovala problematice ovoce a zeleniny. Zde všech pět respondentů uvedlo, že ovoce nebo zeleninu jí jejich dítě každý den.

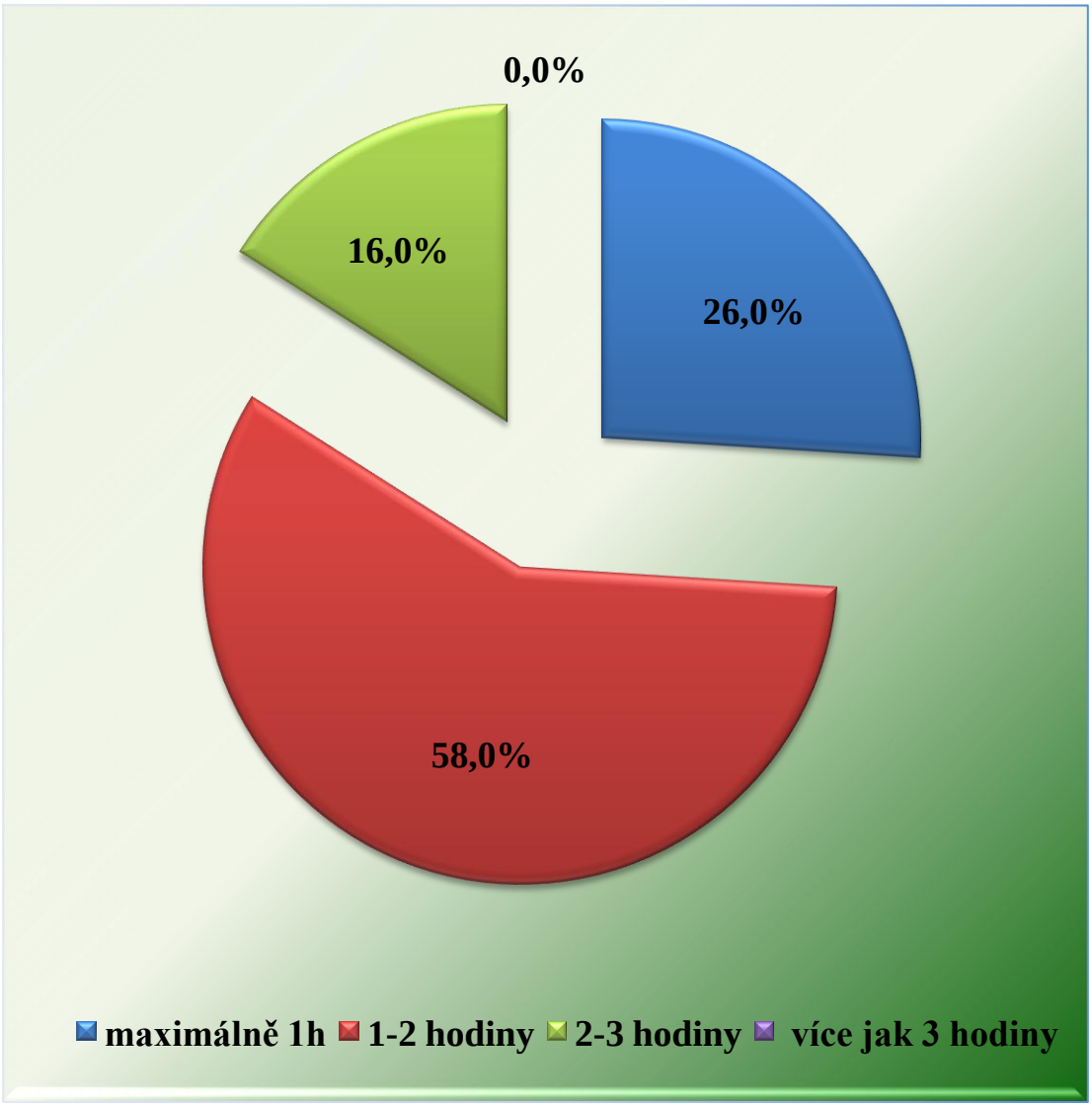
Na otázku zda jejich dítě jí sladkosti, odpověděli respondenti takto: čtyři respondenti uvedli, že jí sladkosti občas a jeden respondent uvedl, že jeho dítě jí sladkosti každý den.

Pátá otázka se zabývala dodržováním pitného režimu. Tři respondenti sledují, kolik tekutin jejich dítě vypije, jeden respondent uvedl, že občas zkontroluje příjem tekutin, stejně tak jeden respondent uvedl, že u dítěte nekontroluje příjem tekutin.

Poslední otázka zjišťovala jaké tekutiny děti nejčastěji pijí. Čtyři respondenti uvedli, že jejich dítě nejčastěji pije vodu se šťávou a jeden respondent uvedl, že jeho dítě nejčastěji pije balenou vodu.

Graf č. 12. – Sledování televize

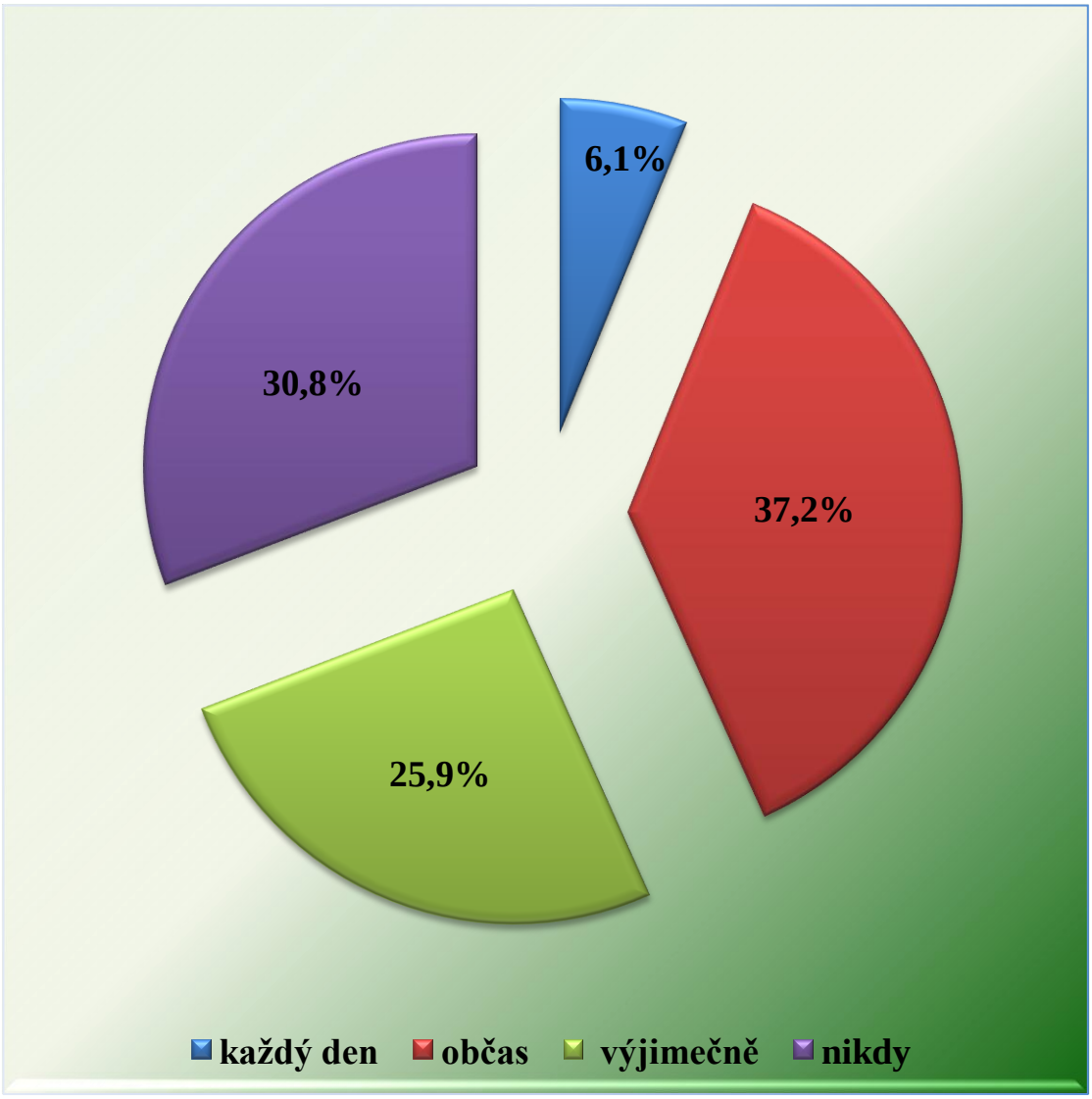
(Otázka č. 7. Kolik hodin denně sleduje Vaše dítě televizi)



47 děti předškolního věku (58%) sledují televizi 1-2 hodiny denně. 21 dětí (26%) sleduje televizi méně jak 1 hodinu denně. 13 dětí (16%) se dívá na televizi 2-3 hodiny denně. Více jak 3 hodiny denně nesleduje televizi žádné dítě.

Graf č. 13. – Hraní her na počítači

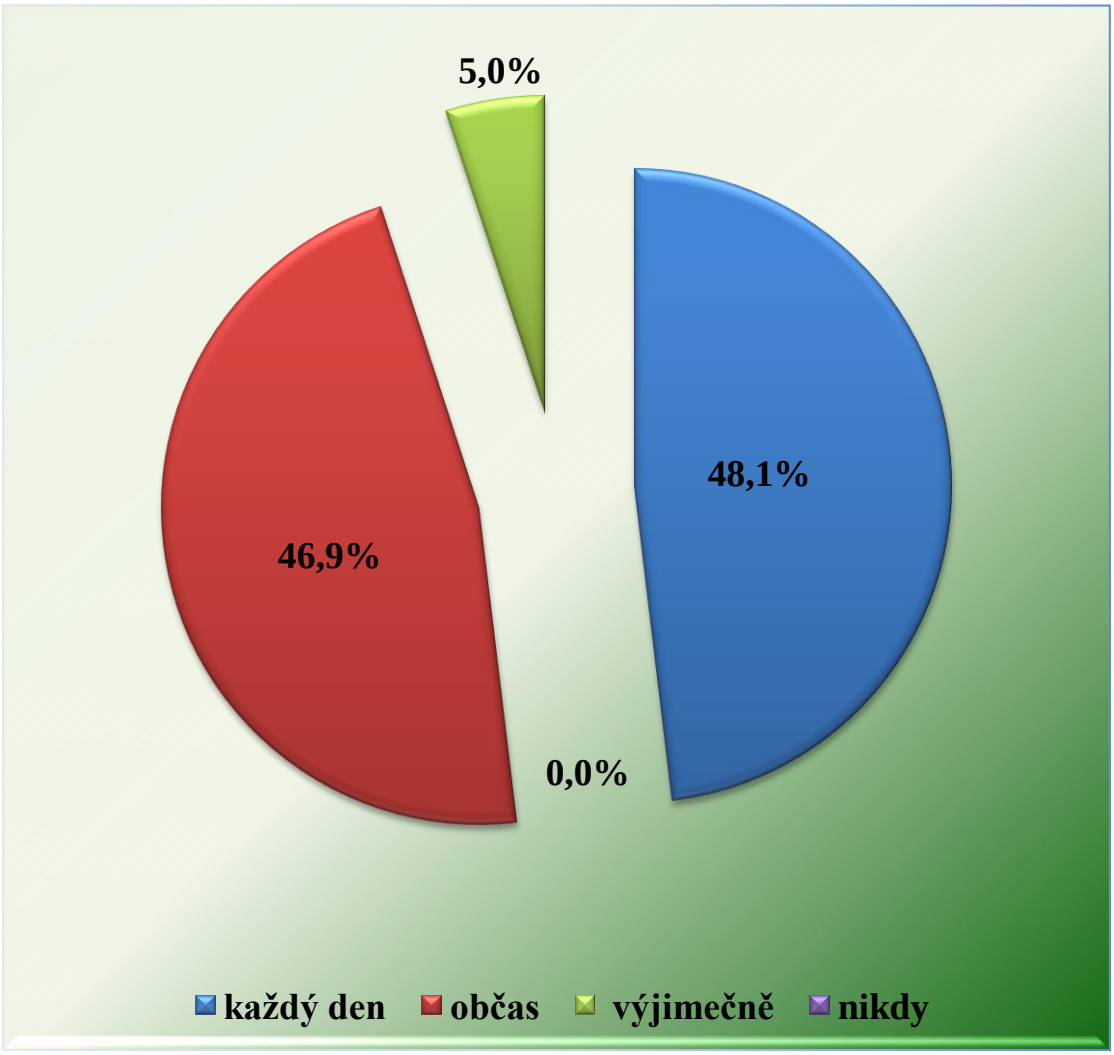
(Otázka č. 8. Jak často hraje Vaše dítě hry na počítači)



5 dětí (6,1%) hraje na počítači každý den hry. 30 dětí (37,2%) hraje na počítači občas. 21 dětí (25,9%) chodí na počítač výjimečně a 25 dětí (30,8) nehraje vůbec žádné hry na počítači.

Graf č. 14. – Čtení dětem

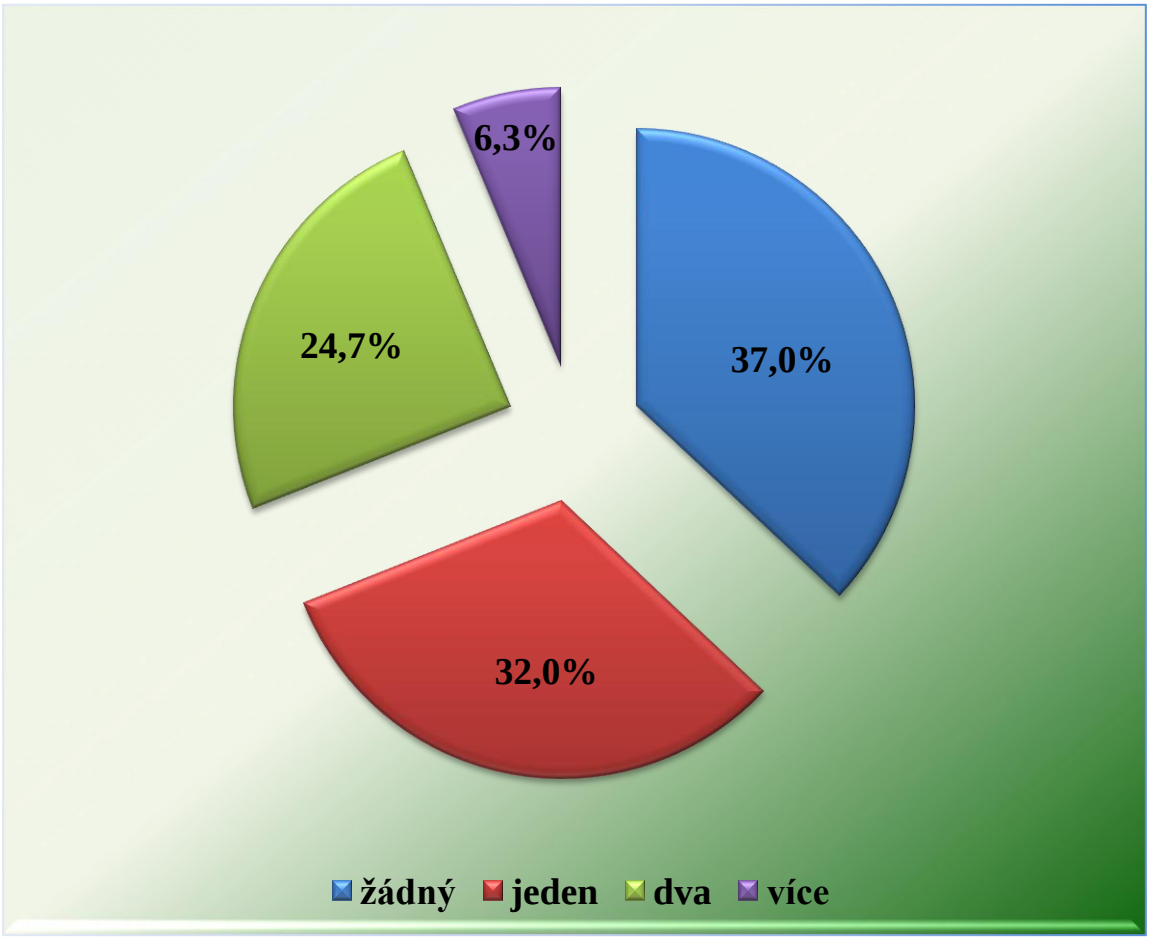
(Otázka č. 9. Čtete svému dítěti)



39 dotázaných osob (48,1%) uvedlo, že svým dětem čte každý den. 38 dotázaných osob (46,9%) uvedlo, že čte dětem občas. Pouze 4 dotázané osoby (5,0%) uvedli, že dětem čtou výjimečně. Žádná z dotazovaných osob neuvedla možnost, že dětem nikdy nečte.

Graf č. 15. – Počet zájmových kroužků během týdne

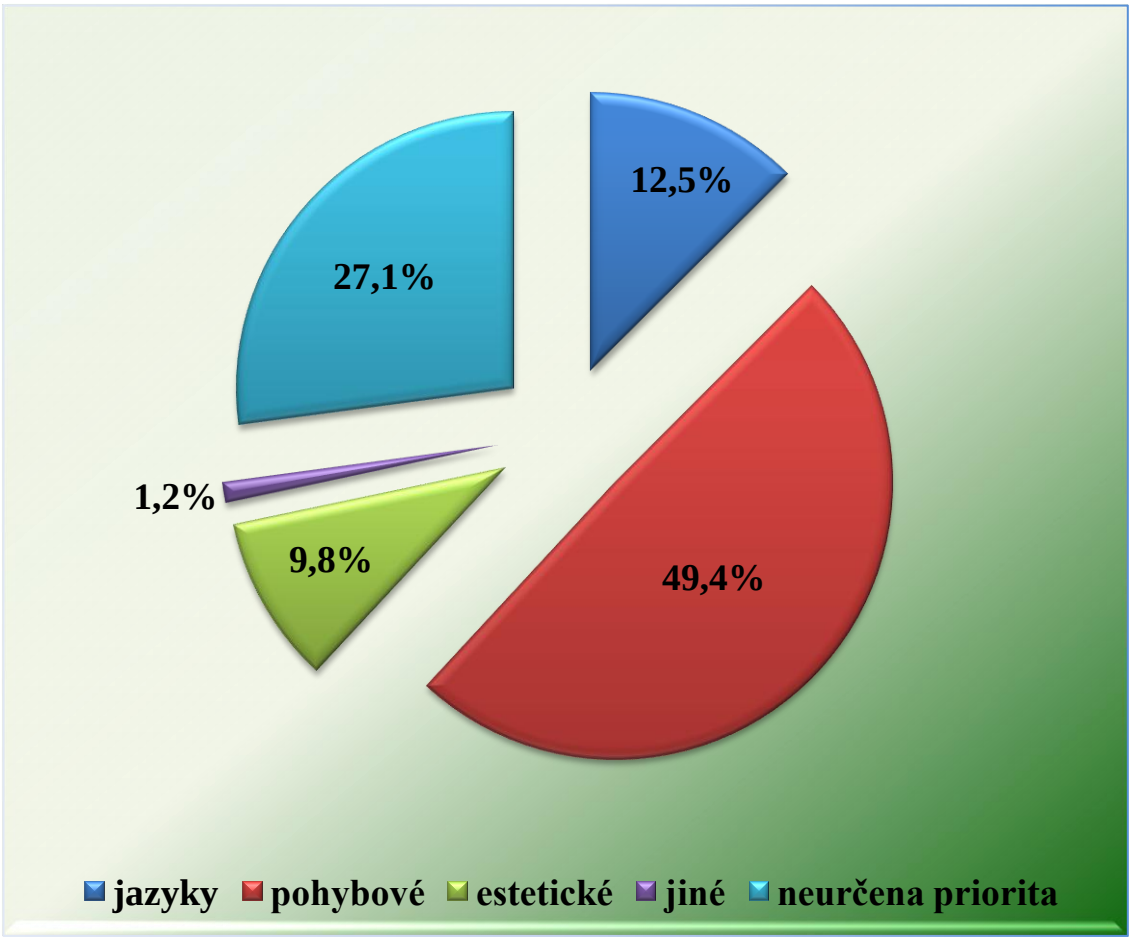
(Otázka č. 10. Kolik zájmových kroužků během jednoho týdne navštěvuje Vaše dítě)



30 respondentů (37%) uvedlo, že jejich dítě nenavštěvuje žádný zájmový kroužek. 26 respondentů (32%) uvedlo, že jejich dítě navštěvuje jeden zájmový kroužek týdně. 20 respondentů (24,7%) uvádí, že jejich dítě navštěvuje dva zájmové kroužky týdně a 5 respondentů (6,3%) uvádí, že jejich dítě navštěvuje více zájmových kroužků týdně.

Graf č. 16. – Preferování zájmových kroužků

(Otázka č. 11. Jaký typ zájmového kroužku preferujete)



40 respondentů (49,4%) preferuje u svého dítěte pohybový kroužek. 10 respondentů (12,5%) preferuje jazykové kroužky. 8 respondentů (9,8%) preferuje estetické kroužky. 1 respondent (1,2%) uvedl jiné kroužky (ačkoliv měl možnost, neuvedl jaký jiný typ kroužku preferuje) a 22 respondentů (27,1%) uvedlo, že nepreferuje žádný typ (většinou zakroužkovali pohybový kroužek + estetický nebo jazykový kroužek, někteří zakroužkovali všechny typy kroužků).

Závěr praktické části

Výzkumné šetření bylo zaměřeno na problematiku dodržování správného režimu dne pro předškolní děti, správné návyky v psychohygieně a dodržování zásad správného stravování.

Na základě vyhodnocení výsledků se ověřoval první předpoklad, že většina dětí předškolního věku je více jak 6 hodin denně odloučena od své rodiny. Tato hypotéza se potvrdila. 37 dětí (45,6%) pobývá v MŠ 6-7hodin denně, 29 dětí (35,8%) zůstává v MŠ více jak 8 hodin denně. Ostatní děti 18,4% dotázaných je v MŠ méně jak 6 hodin denně. Tedy 14 dětí (17,2%) zůstává v MŠ 4-5 hodin denně a pouze jedno dítě (1,2%) navštěvuje MŠ na méně jak 4 hodiny denně.

Druhý předpoklad tvrdil, že většina rodičů cítí, že jejich dítě předškolního věku má dostatečný prostor pro hru. Hypotéza se potvrdila. 38 dětí (45,8%) si hraje více jak 3 hodiny denně, 29 dětí (35,8%) si hraje 2-3 hodiny denně, což dohromady činí 81,6 %. 67 dětí si hraje více jak dvě hodiny denně. 15 dětí (18,4%) si hraje méně jak dvě hodiny denně, z toho dvě děti (2,4%) si hraje denně maximálně 1 hodinu, což pro tento věk, který je nazýván obdobím her je velmi málo.

Třetí předpoklad ověřoval, zda dle názoru rodičů mají děti v předškolním věku dostatek pohybové aktivity. Tato hypotéza se nepotvrdila. Pouze 9 rodičů (11,2%) uvedlo, že jejich dítě sportuje denně více jak tři hodiny. 26 rodičů (32%) uvedlo, že jejich dítě se sportu věnuje 2-3 hodiny denně, 40 rodičů (49,3%), uvedlo, že jejich dítě sportuje 1-2 hodiny denně a 6 rodičů (7,4%) uvedlo, že jejich dítě sportuje méně jak 1 hodinu denně. 72 dětí (88,7%) věnuje pohybu méně času, než je životně nezbytné pro děti předškolního věku.

Pro správný vývoj předškolního dítěte je optimální délka pohybu šest hodin denně. Minimálně tři hodiny denně pohybu jsou životně nezbytné pro správný vývoj dítěte. Tento limit splňuje pouze 9 dětí, což činí 11,2% dotázaných.

Poslední předpoklad předpokládal, že rodiče dbají na dodržování správného stravování u svých dětí. Tato hypotéza se potvrdila. 57 rodičů (70,4%) uvedlo, že dbají na správné stravování u svých dětí, ale někdy poruší zásady zdravého stravování. 24 rodičů (29,6%) uvedlo, že vždy dodržují zásady zdravého stravování. Žádný z rodičů neuvedl, že jejich dítě spíše nedodržuje zásady správného stravování, jako stejně nikdo neuvedl odpověď Ne – nedodržujeme žádné zásady při stravování.

I z doplňujících odpovědí rodičů vyplývá, že se starají o správné stravovací návyky. Rodiče se zajímají o jídelníček mateřských škol, dva z pěti rodičů si čtou jídelníček občas, tří si je čtou každý den. Pokud dítě není v mateřské škole, jedí čtyři děti 5-6x denně a jedno dítě jí 4x denně – ještě se to dá považovat za správné. Všech pět dětí jí každý den ovoce a zeleninu, zato sladkosti jedí čtyři děti jen občas a jedno dítě každý den. Pitný režim sledují tří rodiče, jeden rodič kontroluje příjem tekutin jen občas, stejně tak jeden rodič nesleduje příjem tekutin vůbec. Čtyři děti pijí nejčastěji vodu se šťávou a jedno dítě pije nejčastěji balenou vodu. Žádné dítě nepije pravidelně limonády, džusy, ovocné čaje, nebo čistou vodu z vodovodu.

Myslím si, že rodiče se starají o správný režim dne, snaží se dětem střídat činnosti. Pobyt dítěte v mateřské škole bohužel odpovídá pracovní době rodičů.

Uvádí se, že spánek dětí se zkracuje. Podle výzkumu jsem zjistila, že rodiče tvrdí, že jejich děti nejvíce spí 10-11 hodin denně – 59 dětí (72,8%), 12-13 hodin denně (to je doporučená délka spánku pro tento věk) spí 9 dětí (11.2%) a 13 dětí (16%) spí 8-9 hodin denně, což je spíše doporučená délka spánku pro dospělé. Méně jak 8 hodin denně však nespí žádné dítě.

Dostatečný prostor pro hru uvádí 81,6% což je 67 respondentů. 38 dětí (45,8%) si hraje více jak 3 hodiny denně a 29 dětí (35,8%) si hraje 2-3 hodiny denně. 13 dětí (16%) si hraje 1-2 hodiny denně a pouze dvě děti (2,4%) si hrají méně jak 1 hodinu denně.

Ovšem jako největší problém jsem zjistila v délce pohybu dětí. Doporučená délka pohybu pro předškolní věk je šest hodin, přitom polovina tohoto času je nezbytně nutná pro správný vývoj dítěte. Pouze 9 dětí což je 11,2% sportuje více jak 3 hodiny denně, 88,7% to je 72 dětí se pohybu věnuje méně jak 3 hodiny denně, což je méně než je doporučená polovina času. 40 dětí (49,3%) sportuje 1-2 hodiny, 26 dětí (32%) se pohybuje 2-3 hodiny, 6 dětí (7,4%) sportuje maximálně 1 hodinu denně, to je 1/6 času, který se doporučuje pro správný vývoj dítěte.

Rodiče se starají o správné stravování svých dětí, jak se potvrdila hypotéza.

Děti předškolního věku nesledují televizi více jak 3 hodiny denně. Stejně této činnosti věnují spoustu času na úkor např. pohybu. 13 dětí (16%) sleduje televizi 2-3 hodiny denně. 47 dětí (58%) sleduje televizi 1-2 hodiny a 21 dětí (26%) se na televizi dívá méně jak 1 hodinu denně.

Překvapivě 25 dětí (30,8%) nehraje žádné počítačové hry, ačkoliv tento typ hry se jeví jako nejoblíbenější mezi dětmi. 21 dětí (26%) hraje na počítači hry jen výjimečně. 30 dětí (37,2%) hraje hry na počítači občas. Pouze 5 dětí (6%) hraje počítačové hry každý den.

Pro správný vývoj řeči doporučují logopedové a dětští psychologové čtení dětem každý den alespoň dvacet minut. Svým dětem čte každý den pouze 39 rodičů (48,1%), občas čte svým dětem 38 rodičů (46,9%), 4 rodiče (5%) uvedli, že svým dětem čtou jen výjimečně.

Z 81 dotázaných zatím nenavštěvuje žádný kroužek 30 dětí (37%), 26 dětí (32%) navštěvuje jeden zájmový kroužek týdně. 20 dětí (24,7%) navštěvuje dva zájmové kroužky týdně. Pouze 5 dětí (6,3%)navštěvuje více zájmových kroužků. U těchto dětí by rodiče měli dávat pozor, aby dítě nepřetěžovali a nechali dítěti prostor pro hru a pohyb.

40 rodičů (49,4%) preferuje u svých dětí pohybový kroužek, 10 rodičů (12,5%) preferuje jazykové kroužky, 8 rodičů (9,8%) preferuje estetické kroužky. 22 rodičů (27,1%) nepreferuje jeden typ zájmového kroužku, ale jednotlivé typy mezi sebou kombinuje. Dítě předškolního věku by se nemělo specializovat pouze na jeden typ činnosti, ale mělo by se rozvíjet všestranně. Jeden z rodičů (1,2%) uvedl, že preferuje jiný typ kroužku. Ačkoliv měl možnost napsat jaký, bohužel jej neuvedl.

Domnívám se, že v dnešní době jsou rodiče dobře informování o režimu dne předškolních dětí. Spousta rodičů si uvědomuje, že je správné dodržovat denní režim, co se týče stravování, spánku a hry Ovšem některé činnosti jsou ovlivněny dnešní dobou, kdy rodiny s dětmi méně sportují a rodiny přijímají spíše konzumní život sledováním televize a hraní her na počítači.

11 ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou režimu dne předškolních dětí. Tento věk je nejlepší období pro získání a upevnění správných psychohygienických návyků. Protože správný režim dne, střídání klidných a rušných činností, rozdělení času pro zábavu a povinnost, časové rozvržení pro stravování přispívá ke zdravému vývoji dítěte, ale později ke správné životosprávě dospělého člověka. Proto by se této problematice měla věnovat jak předškolní zařízení, tak i rodina.

V první části práce jsem se zaměřila na problematiku spánku, hry, pohybu, stravování a ostatních činností – sledování televize, hraní her na počítači, četby a zájmové činnosti. U všech činností jsem zjišťovala, po jak dlouhou dobu by se děti měli jednotlivým činnostem věnovat, tak aby to stále bylo prospěšné jejich vývoji. U stravovacích návycích jsem zjišťovala nejen časové rozmezí mezi jednotlivými jídly, ale také jaké složení by měla mít jejich strava. Snažila jsem se zmapovat průběh celého dne, jak by měl nejoptimálněji vypadat pro správný vývoj předškolního dítěte.

V teoretické části práce jsem se snažila zjistit, zda rodiče předškolních dětí dbají na správné rozvržení denního režimu, dodržují psychohygienické zásady a zásady zdravého stravování. V dotazníku jsem se snažila zjistit, kolik času podle rodičů, věnují jednotlivé děti daným činnostem.

Podle rodičů (81,6%) tráví jejich děti více jako šest hodin denně v předškolním zařízení. Pro tento čas se stará o jejich denní režim předškolní zařízení. Zde jsou dané zákony a vyhlášky, podle kterých se zařízení musí řídit, vždy je na paměti zdraví dětí.

72,8% rodičů dále uvádějí, že jejich dětí spí 10-11 hodin. Doporučená délka pro tento věk je 12-13 hodin denně. Rozdíly mezi doporučením a dodržováním délky spánku nejsou ve velkém rozporu. Každý z nás má jinou potřebu spánku.

Období předškolního věku je nazýváno „obdobím her“. Podle vyplnění dotazníků rodiči vyplývá, že i v dnešní rychlé a přetechnizované době, mají děti stále dostatek času pro své hry.

Dítě předškolního věku by se mělo sportu věnovat šest hodin denně, přičemž polovina tohoto času je životně nezbytná pro správný vývoj dítěte. Tady jsem zjistila největší problém v celém režimu dne. 88,7% rodičů uvádí, že jejich dítě sportuje méně jak tři hodiny denně. Nezbytně životní polovinu času pro sportování uvádí devět rodičů což je 11,2% dotázaných.

Oproti sportování otázka stravování dopadla velmi dobře. 70,4% rodičů uvádí, že většinou dbají na správné dodržování stravovacích návyků a ostatní rodiče uvedli, že vždy dodržují správné stravování. Při porovnání doporučení odborníků na dětskou výživu s odpovědi rodičů to tak i vyplynulo. Pokud dítě je doma stravuje se podle rodičů 5-6x denně, nepije slazené limonády, cukrovinky jí jen občas a každý den jí ovoce nebo zeleninu.

25,9% dětí se podle rodičů dívá na televizi méně jak hodinu denně a 74,1% dětí se dívá 1-3 hodiny denně. Žádné dítě se na televizi nedívá více jak 3 hodiny denně. Ačkoliv, výzkumy v USA uvádějí, že české děti sledují televizi v průměru více jak 3,5 hodiny denně, toto se mi v mém průzkumu nepotvrdilo, naopak sledovanost dětí dotazovaných rodičů je menší.

30,8% rodičů uvedlo, že jejich dítě nikdy nehraje počítačové hry. Pouze 5 dětí, podle rodičů, hraje hry na počítači každý den. Ostatní děti hrají na počítači jen občas nebo výjimečně. Ačkoliv děti netráví tolik času u počítače, jak tvrdí společnost, bylo by vhodnější věnovat tento čas sportu.

Před usínáním je nejvhodnější doba k věnování čtení, vyprávě vlastních příběhů, povídání zpívání. Přesto jen 48,1% dotázaných svým dětem čte každý den. 46,9% rodičů čte svým dětem jen občas a 4 rodiče uvádí, že svým dětem čtou jen výjimečně. Je to velká škoda, protože tato chvilka před spaním pomáhá dětem během přechodu ke spaní. Mluvené slovo rozvíjí dětskou řeč, myšlení i fantazii.

Je škoda, že dnešní rodiče nevyužívají dostatečně této poklidné chvilky ke společnému času se svými dětmi.

Zájmové kroužky by měly být zahájeny až při nástupu do základní školy. Děti předškolního věku by se měly rozvíjet všestranně a nezaměřovat se na jednu činnost. Přesto v dnešní době je trend začínat se zájmovými kroužky již v předškolním věku. 5 dětí, podle rodičů, má dokonce tři a více kroužků během jednoho týdne. Dva kroužky týdně má 20 dětí, jeden kroužek má 26 dětí. Překvapivě 30 rodičů uvádí, že jejich dítě zatím nemá žádný kroužek. Pro rodiče je také důležitý výběr kroužků. 40 rodičů preferuje pohybový kroužek (stejný počet rodičů uvádí, že jejich dítě sportuje 1-2 hodiny denně). Rodiče si uvědomují, že pohyb pro dítě je důležitý, ale nevědí, kolik času by se dítě této činnosti mělo věnovat.10 rodičů preferuje jazyky a 8 rodičů preferuje estetické kroužky. Jeden rodič preferuje jiný typ kroužku, ale už neuvádí jaký. 22 rodičů nepreferuje žádný z typů kroužků, domnívají se, že všechny jsou důležité.

Myslím si, že dnešní rodiče jsou dobře informování o správném režimu dne a snaží se jej i dodržovat. Jako nejvíce problematickou částí režimu, se ukázal pohyb dětí. Převládání statických činností výdaji děti čím dál častěji u svých rodičů, které pak napodobují. Rušení dětských hřišť a strach rodičů nechávat své děti venku samotné bez dozoru napomáhá k menší pohybové aktivitě dětí.

SEZNAM POUŽITÉ A CITOVANÉ LITERATURY

DEGEN, R. /Dejte si dvacet/ Praha: Pragma, 1997, ISBN 80-7205-703-0

GRAVILLON, I. /Spánek malých dětí/ Praha:Portál, 2003, ISBN 80-7178-720-5

GERHARD, L. /Dobrý spánek – dobré nervy/ Praha:Svoboda, 1994, ISBN 80-205-0358-7

GUILLAUD, M. /Relaxace v mateřské škole/ Praha: Portál, 2006, ISBN 80-7367-162-X

HAVLÍNOVÁ, M., VENCÁLKOVÁ, E., HAVLOVÁ, J. /Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole/ Praha: Portál, 2008, ISBN 978-80-7367-487-8

KOLLÁRIKOVÁ, Z., PUPALA,B. /Předškolní a primární pedagogika/ Praha: Portál, 2001, ISBN 80-7178-585-7

KOŤÁTKOVÁ, S. /Dítě a mateřská škola/ Praha: Grada, 2008, ISBN978-20-247-1568-1

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. / Vývojová psychologie 2., aktualizované vydání/ Praha: Grada, 2006, ISBN 80-247-1284-9

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. /Výchova ke zdraví/ Praha: Grada, 2009, ISBN 978-80-247-2715-8

ŘÍČAN, P., PITHARTOVÁ, D. /KROTÍME OBRAZOVKU/ Praha: Portál, 1995, ISBN 80-7178-084-7

Internetové zdroje

www.diteapocitac.cz

www.meridit.cz

www.pedagogicko-psychologická.poradana.cz

www.rodina.cz

www.rodina.doma.cz

www.rodice,detiatelevize.cz

www.solen.eu

www.vyziva.deti.cz

www.zdrava-abeceda.cz

Seznam příloh

I. Dotazník pro rodiče, použitý ve výzkumu

Přílohy

Dotazník pro rodiče, použitý ve výzkumu

Dobrý den,

jsem studentka PF JCU a studuji obor Učitelství pro MŠ. Tento dotazník je součástí mé bakalářské práce, kde se zabývám tématem: Denní (týdenní) režim předškolního dítěte.

V MŠ tráví dítě jen část dne (týdne), proto Vás prosím o vyplnění tohoto dotazníku, který bude doplňovat tu část dne, kdy dítě není v MŠ. Dotazník je anonymní.

Děkuji

Veronika Šilhanová

1. **Jak často, během týdne, navštěvuje Vaše dítě MŠ?**

   a) každý den b) obden c) párkrát do týdne d) občas

2. **Po jak dlouhou dobu (přibližně) zůstává Vaše dítě v MŠ?**

   a) 8 a více hodin b) 6-7 hodin c) 4-5 hodin d) méně než 4 hodiny

3. **Kolik hodin denně (přibližně) Vaše dítě spí (započítává se i odpolední spánek)?**

   a) 6-7 h b) 8-9 h c) 10-11 h d) 12-13 h

4. **Kolik hodin denně (přibližně) se Vaše dítě věnuje hře?**

   a) maximálně 1h b) 1-2 h c) 2-3 h d) 3 a více hodin

5. **Kolik hodin denně (přibližně) se Vaše dítě věnuje pohybovým aktivitám (sport, tanec, hry v parku apod.)?**

   a) maximálně 1h b) 1-2 h c) 2-3 h d) 3 a více hodin

6. **Dbáte na dodržování správného stravování u Vašeho dítěte?**

   a) Ano b) spíše Ano c) spíše Ne d) Ne

7. **Kolik hodin denně sleduje Vaše dítě televizi?**

   a) maximálně 1h b) 1-2 h c) 2-3 h d) 3 a více hodin

8. **Jak často hraje Vaše dítě hry na počítači?**

   a) každý den b) občas c) výjimečně d) nikdy

9. **Čtete svému dítěti?**

   a) Ano, každý den (např. před spaním apod.) b) občas c) výjimečně d) nikdy

10. **Kolik zájmových kroužků během jednoho týdne navštěvuje Vaše dítě?**

    a) žádný b) jeden c) dva d) více

11. **Jaký typ zájmového kroužku preferujete?**

    a) jazyky (AJ, NJ apod.) b) estetické (HV, VV, keramika apod.)

    c) pohybové (taneční, sportovní apod.) d) jiné - jaké……

Dobrý den,

jsem studentka PF JCU a studuji obor Učitelství pro MŠ. Tento dotazník je součástí mé bakalářské práce, kde se zabývám tématem: Denní (týdenní) režim předškolního dítěte.

Toto je doplňující dotazník ohledně stravování a stravovacích návyků předškolního dítěte. Dotazník je anonymní. Děkuji

Veronika Šilhanová

1. **Sledujete jídelníček v mateřské škole?**

   a) Ano, vždy si ho čtu b) občas si jej přečtu c) jídelníček si nečtu

2. **Pokud Vaše dítě není v MŠ, kolikrát denně jí?**

   a)5-6x denně b) 4x denně c) 3x denně d) nevím, jí kdy chce

3. **Jí Vaše dítě ovoce a zeleninu?**

   a)Ano, každý den (může být i možnost jen ovoce nebo jen zeleninu, nebo obojí) b) občas c) výjimečně d) Ne, nikdy ovoce nebo zeleninu nejí

4. **Jí Vaše dítě sladkosti?**

   a)Ano, každý den b) občas c) výjimečně d) Ne, nikdy sladkosti nejí

5. **Dbáte na dodržování pitného režimu Vašeho dítěte?**

   a) Ano, sleduji kolik tekutin vypije b) občas zkontroluji příjem tekutin
   c) nesleduji, nechávám to na dítěti

6. **Co nejčastěji pije Vaše dítě?**
   a)čistou vodu z vodovodu b) vodu se šťávou c) ovocné čaje
   d) limonády e) džusy f) balenou vodu