

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA ANTROPOLOGIE A ZDRAVOVĚDY

Zdravý životní styl a možnosti jeho formování v prostředí MŠ

Diplomová práce

Olomouc 2014

Vedoucí bakalářské práce:

PaedDr. Mgr. Marie Chrásková, Ph.D.

Vypracovala:

Bc. Michaela Bolfová

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala zcela samostatně a použila jsem jen prameny uvedené v seznamu literatury.

V Hranicích dne 15. 1. 2014

Podpis

Ráda bych poděkovala vedoucí své práce za milý a vstřícný přístup, cenné rady a velkou podporu. Také děkuji MŠ Špičky, MŠ v Hranicích na Moravě, MŠ v Budišově nad Budišovkou a MŠ v Přerově, které ochotně poskytly prostor pro výzkum mé diplomové práce.

Motto: „Člověk je jen tehdy na duchu i na těle zdrav, když je mu hračkou všeho konání duševní i tělesné.“

Christoph Martin Wieland

Obsah

ÚVOD.....	7
1 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	9
1.1 Definice a teorie zdraví.....	9
1.2 Hodnota zdraví a zdravého životního stylu	12
1.3 Pyramida zdravé výživy a složky výživy	14
1.4 Determinanty zdraví	19
1.5 Zdravý životní styl a jeho zásady	21
1.5.1 Výživa.....	21
1.5.2 Pohybová aktivita	25
1.5.3 Důležitost životního prostředí.....	31
1.5.4 Zdravý životní styl zahrnut do ŠVP PV.....	33
2 PROGRAMY NA PODPORU ZDRAVÍ	40
2.1 Zdraví 21	40
2.2 Kurikulum podpory zdraví v MŠ.....	43
3 ROZDÍLNOST ŽIVOTNÍHO STYLU DĚTÍ V MŠ A V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ	51
3.1 Stravování dětí v MŠ	52
3.2 Stravování dětí v domácím prostředí	57
3.3 Formování fyzické a psychické aktivity v MŠ	58
3.4 Formování fyzické a psychické aktivity v domácím prostředí.....	66
4 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ V MŠ	68
4.1 Důležitost prevence.....	69
4.2 Důležitost rodiny, společnosti a MŠ při formování zdraví prospěšných postojů	70
5 ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOST	73
5.1 Rozvíjení zdravotní gramotnosti u dětí v MŠ a při nástupu do ZŠ.....	74
6 PRAKTICKÁ ČÁST	76
6.1 Výzkum.....	76
6.1.1 Dotazník.....	77
6.1.2 Stanovení výzkumných předpokladů a hypotéz	104
ZÁVĚR	108
POUŽITÁ LITERATURA.....	112
SEZNAM OBRÁZKŮ	116

SEZNAM PŘÍLOH.....	117
SEZNAM TABULEK.....	118

ÚVOD

Motto: „Existují tisíce nemocí, ale jen jedno zdraví“

Börne

Téma mé diplomové práce – Zdravý životní styl a možnosti jeho formování v prostředí MŠ vznikl z mé již dávno myšlenky, kterou jsem se chtěla zabírat a věnovat se jí hlouběji. Tento námět vznikl také proto, že jsem učitelka v mateřské škole a tento obor studuji na vysoké škole. V dnešní době není až tak neobvyklé téma zdraví, zdravý životní styl, kvalita prostředí nebo třeba nevhodné stravování jak u dětí, tak dospělých jedinců. Ale co se vlastně chápe pod pojmem zdravý životní styl?

Pod definicí zdraví si mnoho z nás představí pouze zdraví fyzické, kdy nás nic nebolí, nemáme žádné nemoci či problémy. Člověk by se měl zamyslet nad svými úvahami a životem jako takovým, jelikož vše, čemu se věnujeme, vše co vnímáme a víme, styl jakým žijeme, ten celek přenášíme na další a další generaci – na naše děti. Ke zdraví přece nepatří pouhá nepřítomnost bolesti, krásný vzhled a úsměv na tváři, zdraví máme taky po stránce psychické, pohybové a celkové životní spokojenosti.

Nedílnou součástí zdraví jsou jeho neodlučitelné determinanty, které ovlivňují náš život, životní styl a obklopují nás celý život a na každém místě. Je důležité, abychom i děti informovali o tom, že není pouhou zásadou zabývat se pouze zdravou stravou a pohybem, ale naučit je dívat se kolem sebe, objevovat stále nové a nové možnosti, které prohloubí jejich nadšení z toho, co vše je možné udělat jak pro sebe, tak i pro ostatní lidi. Je důležité informovat děti o tom, že ke zdravému životnímu stylu patří i příroda, pohyb, relaxace, umění odpočívat a nabírat síly na nové a nové zážitky, které uplatní během svých dalších životních etap.

Během mé učitelské praxe jsem se setkala s mnohými problémy, neznalostí a smyšlenými představami dětí, jejich nevhodnou informovaností o tom, jak správně bychom měli žít, stravovat se a celkově na sebe působit. Ne nadarmo se říká, „co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“. Proč bychom s našimi dětmi nemohli jednat jako se sobě rovnými? Proč bychom je nemohli učit zásadám života a životního stylu, které opravdu fungují a jdou cestou prospěšnou.

Jsem učitelka a mé povolání je velmi důležité pro budoucí život, pro budoucí svět, jelikož jak si naše děti vychováme, jak se jim budeme věnovat, jak je vše naučíme, takové

budou. Právě proto nechceme, abychom neustále v médiích, v tisku či v rádiu poslouchali, jak jsou děti neznalé, jak nevhodně se chovají či stravují.

Má diplomová práce se skládá ze dvou částí. První je část teoretická, kde se zabývám pojmy zdraví jako takové, zdravým životním stylem, pohybem, determinanty zdraví, ale také programy na podporu zdraví, které jsou velmi vhodné k učení malých dětí. Popisuji zde také systém vhodné výživy pro děti, návyky. Nezapomínám hlavně zmínit systém učení a vstřebávání vhodných myšlenek, které se zabývají tímto tématem v mateřské škole.

V praktické části se zabývám výzkumem, který se skládá jak z pozorování, tak z dotazníku, kde z vyhodnocení získáváme nové poznatky a fakta o zdravém stylu našich nejmenších.

Nikdy nebudeme mít možnost své děti vychovávat dvakrát, a proto bychom jim ten zdravý životní základ měli vštěpit vhodným a „zdravým“ způsobem tak, aby jej pochopily a v životě se ho naučily využívat. Nesmíme promarnit šanci, jak děti „naučit učit se“.

1 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

1.1 Definice a teorie zdraví

Hlavním motem a určitou vizí zdraví je myšlenka „*zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím*“ (Halfdan Mahler).

Pojem zdraví je u lidí velice diskutabilní záležitost. Lidé jsou různí, mají různá přání, tužby, priority, ale také pohledy na život a vše kolem něj, kdy zdraví je samozřejmě snad u všech lidí na prvotním místě. Vždyť i při různých významných setkáních, při oslavách narozenin, jmenin či jen rodinných sešlostech všem jako první přejeme nejvíce zdraví. Tento pojem je také vrcholovým přáním hned u zrodu života jako takového. Vždy, když očekáváme příchod nového potomka do rodiny, přejeme mu hodně sil, vitality a vše, co se týká zdraví. Je to přece nejhodnotnější věc ve světě, se zdravím můžeme žít, můžeme plnými doušky vychutnávat krásy života, díváme se směrem dopředu a vidíme jistou budoucnost.

Nedílnou součástí veškerého zdraví je zdravý životní styl. Je to vlastně způsob našeho života, styl našeho žití, prožívání, jednání a celkové aktivity. Znamená naše automatické a spontánní působení a chování, děláme přesně to, co je nám přirozené a také to, na co jsme naučeni, co nám bylo již od útlého dětství vštěpováno a námi pak dodržováno.

Zdraví ale není pouze individuální hodnotou, která je opravdu jediná. Je zde mnoho dalších a dalších aspektů – společenské, ekonomické, hospodářské, sociální. Právě proto celková péče o zdraví a starost spadá do společnosti (Machová, Kubátová, 2009).

Životní styl lze definovat mnoha způsoby, např. životní styl zahrnuje 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. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování a životní situací (Machová, Kubátová, 2009, s. 16).

Je na každém z nás, jakým způsobem žijeme, jaké máme životní hodnoty, představy, jak se rozhodujeme. Také ale záleží na tom, jakým způsobem jsme o některých věcech informováni, co nám bylo a nebylo vštěpováno a sdělováno. Malé děti se učí velice dobře, hlavně nápodobou, proto je velmi důležité ukazovat jim vhodný způsob životního

stylu nejdříve v rodině a navazovat pak v mateřské škole. Není to pouze o učení, o neustálém připomínání, co dělají špatně či nevhodně, ale jít nenucenou cestou, kterou oni sami půjdou také. Děti totiž nemají rády nátlak, neustále napomínání a kárání toho, co dělají nevhodně. Děti potřebují ukázat správný způsob, který je nenucený, ukázkový a přirozený. Budou nás pozorovat a my v nich za nedlouhou dobu uvidíme odraz naší práce a našeho snažení ukázat jim, co je správné a vhodné. Budou to brát jako hru, jelikož si velice rády hrají a hlavně napodobují již shlédnuté a prožité situace, cítí se tak „dospěleji“ a důležitě. Jsou krásně nevinné a hravé, ale přece je v nich už od malička jistá zodpovědnost a dětská přirozenost.

Dnešní život žijeme rychlým a neustále „nervózním“ životem, neustále někde spěcháme, jsme nedočkaví, neumíme se nadechnout a nabrat síly. Kouříme, pijeme alkohol, stravujeme se nezdravě, nepravidelně, do toho jsme neustále ve stresu, hádáme se a jsme pohybově neaktivní. Samozřejmě je každý člověk individuální, ale při mém pohledu k mým známým, k dětem v mateřské škole či v blízkém okolí, jsem tohoto názoru. Je krásné říct, že správný styl života je plný komplexních správných zásad a jejich dodržování, a pravidla jsou asi od toho, aby se neustále porušovala. Tato myšlenka jde v posledních letech neustále do popředí. My dospělí chceme po dětech, aby se chovaly zodpovědně, aby automaticky dělaly vše, co je správné. Ale kde najdou odpovědi na své otázky? Kdo jim dá správný vzor a příklad? To musíme opravdu my, my dospělí. Dnes je velký technický pokrok, moderní doba si nevyžaduje pohyb, chůzi, klidnou mysl, ale pravý opak. Žijeme „sedavým“ způsobem, do práce, do obchodu, všude jezdíme autem, různými jinými dopravními prostředky, jsme v neustálém shonu, stresu, nic nestíháme a k tomu se stravujeme jen útržkovitě, když zrovna už nemůžeme vydržet od hladu. Jak se říká, každá doba má své pro a proti. Nevím, ale v poslední době v mých očích vidím a sleduji jen „to proti“. Vidím každé ráno udýchané maminky, které nahonem přivedou děti do mateřské školy, už naskakují do auta, odpoledne narychlo děti vyzvedávají a opět nestíhají, jelikož zase někam spěchají. Toto vše není stěžování, snad pouhé zamyšlení a volání o pomoc. Tímto stylem žijeme, ale proč to učíme i naše nejdražší? V čem dnes děti vidí zábavu, hru, motivaci? Neustále se jezdí do supermarketu, kde se ve velkém množství nakupují nevhodné potraviny, děti zde vidí neustálý shon a nervozitu.

K budování toho, abychom si zachovali optimální zdraví jako takové, patří samozřejmě více bodů, které bychom měli určitým vhodným způsobem dodržovat, např. dodržovat zdravé stravování, využívat dostatek odpočinku a spánku, vyvarovat se

účinnosti škodlivých látek, zkusit bydlet a žít v dobrém životním prostředí, o které se také musí pečovat, umět o sebe pečovat jak vnitřně, tak i z pohledu zevnějšku a mít celkový optimistický pohled na svět, jelikož s klidným chováním a jednáním dosáhneme poctivých úspěchů.

Právě v těchto myšlenkách tkví odpověď na naše otázky. Schopnost provádět kvalitní a hlavně účinnou výchovu ke správnému životnímu stylu je hlavně ve schopnosti a dovednosti vlastního sebepoznávání, sebevýchovy a sebepoznání. Dovednost empatie, vstřícnosti a celkové pomoci jak sobě samému, tak i ostatním lidem (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

Zdraví se od zdravého životního stylu opravdu příliš neliší. Zdraví jako takové je nedílnou součástí spokojeného života nás všech. Je to celkový předpoklad pro klidný, vyrovnaný a také spokojený život. Znamená nejdůležitější formu našeho života, kdy k němu musíme ohleduplně přistupovat již od raného dětství, kdy budujeme základ již zmiňovanému zdravému životnímu stylu. Zdraví je ale velmi křehké a my si ani často neuvědomujeme, co vše se může stát a jak lehko o něho můžeme přijít. Je velmi zranitelné a člověk si většinou začne vážit něčeho až v době, když to ztratí. Proto je také další neméně důležitá zásada a priorita učení dětí pěstovat a udržovat si své zdraví, které máme všichni jen jedno.

Definice a pojmů zdraví je nepřehledné množství. Asi nejznámější je definice podle Světové zdravotnické organizace (SZO): „Zdraví je stav úplné duševní, tělesné a sociální pohody, nejen nepřítomnost nemoci nebo vady“. Tato definice byla v minulosti i současnosti jak chválena, tak jí bylo také opovrhováno. Nejdůležitějším bodem této definice je fakt, že zahrnuje tři základní aspekty zdraví a to oblast duševní, tělesnou, ale také sociální (Holčík, 2010).

Aspekt duševního zdraví chápeme jako kvalitní stav naší psychiky, emocí, schopnost vnímat a dávat lásku, schopnost učit se a přemýšlet. Duševní zdraví je stav celkové psychické pohody a spokojenosti.

V aspektu tělesného zdraví vidíme vše, co se týká naší tělesné schránky. Jsou to orgány, které nebolí, jsou plně funkční, pohyblivé a vhodně vyvinuté. Jsou připraveny k tomu, abychom je mohli plnými silami využívat.

Třetím aspektem je zdraví sociální. Zde vidíme možnosti celkové adaptace, navazování vhodných kontaktů, umět se začleňovat do společnosti. Je to celková schopnost

člověka být člověkem, který je žádaný a důležitý pro tuto společnost, jelikož nezapomenutelnou položkou v našem bytí je schopnost jednat jak sami se sebou, tak s ostatními lidmi.

„Zdraví není jen prostá nepřítomnost nemoci, je to něco kladného, radostný vztah k životu a ochotné přejímání odpovědnosti, kterou život vkládá na jedince.“ (SIGERIST).

Zdraví se také popisuje a představuje jako hodnota nebo určitá norma. Zdraví jako hodnota je zcela individuální, jelikož každý z nás má žebříček „svých“ hodnot, které také podle sebe a svých potřeb staví. U někoho je zdraví považováno za nejdůležitější bod, který je nutno neustále chránit a pečovat o něj po všech směrech. Tito lidé žijí zdravým životním stylem, zdravě se stravují, mají dostatečný nebo někdy i přílišný pohyb a vcelku to vypadá, že vedou vhodně volený systém svého života, ale jak se říká, všeho s mírou, nic se nemá přehánět, jelikož se může stát, že i zdravé věci mohou nechat šrámy na těle či na duši a jednoduše člověku ublížit. Na druhou stranu jsou zase lidé, kteří se řídí heslem: „nějak bylo, nějak bude“. Vidí hodnoty zdraví úplně jiným pohledem, myslí si, že priority života jsou úplně v něčem jiném. Ano, každý z nás o sobě rozhoduje zvlášť, jen je zapotřebí usměrnit cestu ke spokojenosti a zvolit ten zlatý střední krok.

Zdraví je vlastně určitým opakem nemoci. Zdraví je potenciál vlastností člověka vyrovnat se s nároky vnitřního a zevního prostředí bez narušení životních funkcí. Nemoc je pak takový potenciál vlastností organismu, který omezuje možnosti vyrovnání se s nároky prostředí bez narušení vitálně důležitých funkcí (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009, s. 12).

Lidé potřebují neustále něco vidět, něco slyšet, být motivováni. Právě proto jsou také důležité upoutávky, vhodné reklamy, brožury, literatura, zábavné programy, výstavy či jen obyčejné plakáty. Nadáváme na neustálý nátlak ze strany médií, ale určitý účinek tento systém má. Lidé něco uvidí, uslyší a začnou se tím zabývat. Výsledky nemusí být dokonalé, stačí vhodné upoutání a nechat vše na přírodě, jak si s tím poradí. Zda nás začne něco nahlodávat a ukazovat nám správnou a vhodnou cestu a směr, kterým se vydat. Co se my dospělí naučíme, to vše pak budeme předávat našim dětem, kterým chceme samozřejmě dát jen to nejlepší.

1.2 Hodnota zdraví a zdravého životního stylu

Každý člověk je sám o sobě jedinečný, individuální a také určitým způsobem nenahraditelný. Musíme si proto uvědomit, že zdraví máme jen jedno a podle toho se také

chovat. Je samozřejmostí, že každý jedinec má určitý žebříček hodnot, kdy záleží pouze na něm samotném, které hodnoty jdou u něho do popředí, kterým dává přednost, a jsou pro něho nenahraditelné. Výzvou dnešního moderního žití je vyrovnání se s určitými „modernami“, které bohužel vládnu světem a je jich v poslední době čím dál více, například nadměrné psychické zatížení, nevhodné a urychlené stravování, nekvalitní potraviny, zneužívání a požívání návykových látek, nadměrné konzumace alkoholu a tabáku, malá pohybová aktivita, škodlivé prostředí a ovzduší a tak dále. Neustále na tyto věci nadáváme, jsou nám protivné a přičí se nám, bohužel nám ale nejsou až tak úplně cizí.

V dřívějších dobách lidé velmi často umírali na nemoci infekčního původu, na které bylo nedostatek léků či financí nebo nevědomosti. Dnes ve vyspělém světě tyto problémy až tak nemáme, spíše je velký vzrůst civilizačních chorob jako je onemocnění srdce, cukrovka, rakovina, nadměrná obezita a jiné.

Jak jsem již uvedla, hodnoty má každý člověk své individuální, ale každý z nás by se měl nad sebou zamyslet, jelikož jak víme, děti se učí nápodobou, a to znamená, že to, co vidí v rodině, denně u svých rodičů a příbuzných, tím se řídí, jelikož je to pro ně zcela přirozeným procesem. Tím pádem se historie neustále opakuje a svým nevhodným chováním dáváme dětem jen nevhodný dar do dospívání a dalšího života.

Hodnoty každé věci, myšlenky, názoru si děláme sami, ale měli bychom popřemýšlet a otevřít oči, pak bychom viděli, že vše co děláme, čím se řídíme je na nás, je to zdroj, který přichází z rodiny a z rodinných zvyklostí, tradic, záleží také na volbě našeho povolání, koníčků, kterými se zabýváme, jak trávíme volný čas, ale samozřejmostí je také druh našeho zaměstnání, ekonomická situace, úroveň vzdělání. Nezanedbatelným prvkem je i celková informovanost člověka, kultura a celkové společenské zařazení.

Z tohoto také vyplývá, že podle toho, jaké má člověk hodnoty, takovou má i odpovědnost za vlastní zdraví a životní styl.

Odpovědnost za vlastní zdraví závisí na celkovém osobnostním přesvědčení a postoji, ale je zde důležitý i faktor sociálního prostředí, ekonomické a praktické možnosti, vlastní zkušenosti a jiné. Také prostředí by mělo napomáhat vytvářet a udržovat zdravé a vhodné životní styly, a to realizací veřejné politiky orientované přímo na zdraví člověka. Jsou také velmi vhodné specifické programy, zvyšování celkové motivace všech lidí k posilování zdraví svého a svých blízkých. Ber rozvíjení a posilování správného

chování a bez úspěšného snižování škodlivých návyků se neobejdeme (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

Velmi důležitou roli hraje také model zdraví, který také ovlivňuje celkové hodnoty a pohled na důležitost zdravého způsobu života. Je to model bio-psycho-sociální, kdy tělo a duše jsou považovány za dva neoddělitelné aspekty člověka. Tyto tři faktory nebo lépe řečeno složky spolu působí na vznik onemocnění či zachování zdraví. Jelikož zdraví není považováno za automatické, každý člověk musí pečovat o všechny tyto tři jeho složky, aby mohl vést kvalitní a spokojený život (Machová, Kubátová, 2009).

Bio složka znamená tělesný a fyziologický stav, kdy zdraví je chápáno tak, že každá buňka a každý orgán těla fungují bez poruchy. Složka psychosociální je poznávací, emoční a duchovní stav, kdy je zdraví vnímáno jako stav naprosté vyrovnanosti, kdy se každý jedinec cítí v dokonalé harmonii se svým okolím, je také schopen plnit všechny úkoly a společenské role, které od něho ostatní lidé a společnost očekává. Nesmíme také opomenout složku spirituální, která je považována za duchovní, je uznáním pravdivosti antického učení „ve zdravém těle, zdravý duch“. Na celkovém zdraví se podílí i duševní celková rovnováha a odolnost, která je součástí celkového zdraví. Udržení této složky chce ale i určitou duševní hygienu, která je danou prevencí patologických stavů. Proto je velmi důležitá v tomto směru například relaxace, kdy se člověk uvolní a zcela distancuje od psychického napětí (Machová, Kubátová, 2009).

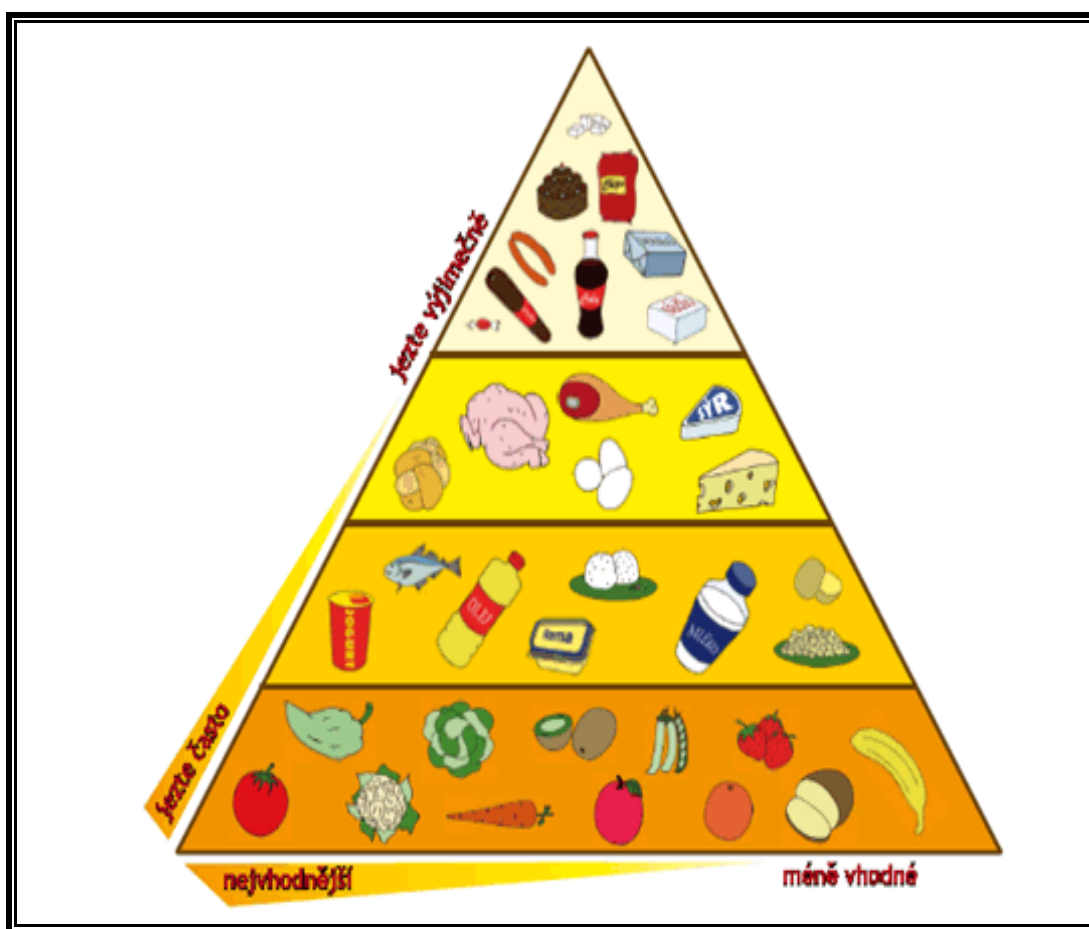
1.3 Pyramida zdravé výživy a složky výživy

Celkový zájem o výživu v posledních létech neustále stoupá. I když náš svět celkově bojuje s různými neduhy, co se týká nevhodné stravy a následovných negativních následků, lidé se velmi zajímají o zdravou výživu, alespoň po stránce teoretické. Je pravdou, že lidé hledají určitá psychická uspokojení alespoň v tom smyslu, že se o něco aktivně zajímají, čtou, sledují, i když nedodržují.

Neustále jsme zavaleni přívalem nových a nových informací o složení potravy, potravinových doplňcích, dietách či zdravé a nezdravé stravě. Odmítáme sádlo a jiné tučné výrobky pro vysoký přívod energie, nechceme vejce pro obsah cholesterolu, máme obavy jíst maso, abychom nedostali různé nemoci jako onemocnění „šilných krav“. V zelenině vidíme mnoho dusičnanů, o rybách se říká, že jsou velmi zdravé, přesto mohou obsahovat těžké kovy. Neustále na nás číhají nevhodné a zákeřné kalorie, pesticidy, herbicidy, k tomu

máme stresové situace v práci, shon v domácnosti, s dětmi a nedostatek času na relaxaci, dovolenou, odpočinek.

Přitom nechceme od života mnoho, jen spokojeně žít, rodit a vychovávat spokojené děti a být v rámci možností zdraví. Právě proto se také musíme celkově zamyslet jak sami nad sebou a naším stylem a životním tempem, tak i nad složením potravy, kterou denně konzumujeme a máme na talíři (Fraňková, Pařízková, Odehnal, 2000).



Obrázek 1 - Pyramida zdravé výživy (zdroj: viz 1. Internetový zdroj)

Potravinových pyramid existuje celá škála, jsou i jinak barevně či potravinově složené, avšak žádná potravinová pyramida ještě neexistuje přímo pro děti předškolního věku. Všechny znalosti, které dětem předáváme o potravinách vhodných či nevhodných musíme přizpůsobit cca této pyramidě, která je sestavena všeobecně pro všechny věkové kategorie.

Největším problémem dnešní doby jsou hlavně média a reklamy, kterých je v poslední době přespříliš. Při technickém posunu, je zřejmé, že hodně našich ratolestí sedí u televize, kde se, hlavně s těmito různými lákadly v podobě nevhodných a mnohdy přeslazených a přetučněných potravin setkává. Jsou v krásném líbivém obalu, barevně pestré, mnohdy je k nim přidán i motivační dárek. Bohužel se rodiče musejí s těmito „problémy“ potýkat dnes a denně, protože těchto nekvalitních potravin jsou přeplněné obchody. Tato „lákadla“ jsou jen zkouška nervů a trpělivosti všech nás rodičů, zda danému požadavku dítěte vyhovíme či odoláme prosbám, brekotu a dětskému křiku a vzdorování, když řekneme své rezoltní ne. Jen jedno si musíme přiznat, že nemůžeme neustále všechno takzvaně házet na naše děti, jelikož opak je pravdou, a to si musíme všichni přiznat, protože reklama ovlivňuje všechny z nás. I my dospělí někdy neodoláme lákavému oplatku, či zákusku, což pak také nemůžeme tak úplně vyčítat našim dětem, jen se musíme držet určitého pravidla, že nic se nemá přehánět.

Všeobecně platí, že pro děti jsou nejdůležitější potraviny plné vitamínů, minerálů, stopových prvků a jiné. Je třeba je již od malička naučit konzumovat co nejvíce ovoce a zeleniny, kdy ovoce je hodně sladké a bude jim dodávat ten „správný“ cukr, který budou potřebovat k načerpání nové energie, kterou neustálou hrou a pohybem tak rychle vyčerpávají. Také je důležité je naučit zasytit hlad klasickou stravou, kde bude co nejvíce přílohy právě v podobě již zmiňované zeleniny. S příchodem staršího věku pak budou sami tyto zdravé a důležité věci vyhledávat a dále předávat opět svým dětem.

Nesmíme opomenout jednu důležitou věc, a to že dítě neustále roste, vyvíjí se. U člověka je nejdůležitější právě období dětství, kdy se vytváří jak schránka tělesná, tak duševní, které k tomu, aby správně fungovaly, potřebují právě podporu ve správných stravovacích návycích.

Mezi jednotlivé důležité složky živin řadíme hlavně bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny, minerály a různé přídatné látky. Strava, která by měla být, co nejvíce vyvážená pro děti předškolního věku má obsahovat 30-40 % tuků, 50 % sacharidů a 10-15 % bílkovin.

Bílkoviny – neboli proteiny jsou velmi důležitou stavební látkou organismu. Při zdroji energie jsou bílkoviny méně důležité než sacharidy a tuky. Potřeba bílkovin závisí na celkové úrovni jejich přeměny v těle. Na potřebu bílkovin má vliv i například věk, těhotenství, daná teplota prostředí, stresové situace nebo nemoci a horečky.

Tuky – neboli lipidy jsou v těle jako součást buněk pro jejich stavební materiál. Tuk, který máme v zásobě je rezervou energie, při nedostatečném přísunu sacharidů v potravě se pak uvolňuje a spotřebovává. V jídle se vyskytují hlavně tuky neutrální (triglyceridy), pak cholesterol, estery cholesterolu a fosfolipidy (Machová, Kubátová, 2009).

Cukry - neboli sacharidy jsou velmi významné pro energii. Celkový příjem sacharidů je hlavně důležitý na celkové aktivitě člověka a na jeho věku. Dnes je bohužel velmi vysoká konzumace právě cukrů, a to má pak za následek hodně nebezpečných onemocnění.

Také bychom neměli zapomínat na další důležité látky, které lidské tělo a obzvláště do dětské potřebuje a to jsou minerální látky, stopové prvky a voda. Podle denní potřeby jsou rozdělovány na prvky, kterých potřebujeme více (sodík, draslík, vápník, fosfor, hořčík a síra), a na stopové prvky, kdy je potřeba nižší (železo, zinek, fluor, jod, selen, hliník, měď, mangan, kobalt a další) (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

Sodík – funkcí sodíku je udržovat stálý osmotický tlak, vodní rovnováhu a stálost vnitřního prostředí. Nadbytek sodíku v potravinách je zejména při přesolování pokrmů. Následkem je tak vysoký krevní tlak, který se projeví zpomalením srdeční činnosti a ochablostí svalů.

Draslík – je důležitý pro správnou činnost svalů a hlavně svalu srdečního. Je obsažen ve veškeré rostlinné potravě, hlavně v ořechách, ovoci, celozrnných obilninách a z živočišného původu je hlavně v mase.

Vápník – neboli kalcium je obsažen ve všech tkáních a tělních tekutinách. Při jeho nedostatku se zvyšuje nervosvalová dráždivost, kdy dochází k svalovým křečím.

Fosfor – je nejvíce obsažen v kostech a zubech. Zdrojem je hlavně mléko, sýry, ryby, vaječný žloutek či luštěniny.

Hořčík – hlavním zdrojem jsou zelené části rostlin, mléko, sýry, obilniny a luštěniny.

Síra – tělo ji přijímá v bílkovinách rostlinného, ale také živočišného původu. Celkové poruchy při nedostatku nebo naopak nadbytku síry se u člověka nevyskytují (Machová, Kubátová, 2009).

Stopové prvky – z nich se nejvíce vyskytuje v těle železo, zinek, fluor a jod. Nejvíce se v lidském těle vyskytuje železo. **Železo** můžeme získat nejvíce za jater, masa, žloutků, ovesných vloček či zeleniny. Při nedostatku železa může dojít až k chudokrevnosti. **Zinek** se podílí na tvorbě inzulínu, Ovlivňuje také hojení ran a zlomeniny. Nedostatek zinku se

projevuje zpomalením růstu, poškozením kůže, nehtů, vypadáváním vlasů a jiné. Zinek je nejvíce obsažen v mase, žlutcích, mléku, mořských korýších. **Fluor** je důležitý pro stavbu kostí a zubů. Nedostatek fluoru vede ke zvýšené kazivosti zubů. Proto je fluor dáván do zubních past a také přidáván do pitné vody. **Jod** se nejvíce vyskytuje v rybách. Z nedostatečného příjmu jodu dochází ke zvětšování štítné žlázy, může dojít i k poruchám růstu a intelektu (Machová, Kubátová, 2009).

Velmi důležitou součástí zdravého stravování je dostatečný přísun vitamínů. Vitamíny jsou organické látky, které člověk potřebuje k zajištění dobrého metabolismu. Vitamíny jsou potřebné jen v menším množství, tělo je však musí přijímat každodenně. Vitamín A se vyskytuje v potravinách živočišného původu, například v rybím tuku, játrech, mléku, másle, ale také v rostlinách, jako je mrkev, rajčata, hrášek, špenát a jiné. U vitamínu D víme, že ho nejvíce obsahují játra, ryby, bílek a mléčné tuky. Při nedostatku může u dětí docházet ke křivici, kdy kosti měknou a velmi se probíhají a deformují, Vitamín E je obsažen v obilných klíčcích, celozrnných výrobcích, mléčných výrobcích, žlutcích atd. U nedostatečného množství dochází k oslabení svalové síly. Vitamín K dostaneme do organismu pomocí konzumace luštěnin, sýrů, jater. Při jeho nedostatku se vyskytuje špatná srážlivost krve (Machová, Kubátová, 2009).

Při konzumaci potravin musíme dbát na správné složení, aby vitamíny, stopové prvky a další důležité prvky byly vhodně rozděleny na denní přísun, který je důležitý pro děti i pro nás. Nesmíme ale zapomínat také na velmi důležitý pitný režim. Voda má totiž v těle mnoho funkcí. Vodu tělo přijímá jak v nápojích, tak i v potravinách. Voda je pro tělo nezbytná, při nedostatku si tělo řekne v podobě žízně, která se projevuje suchostí v ústech, pocením, malátností, zvýšením tělesné teploty. Při přísunu tekutin musíme ale dávat pozor na to, abychom dětem nedávali příliš sladké nápoje, které stejně žízeň kvalitně neuhasí, jen dětem dáme nevhodně mnoho cukrů. U pitného režimu musíme dbát na pravidelný denní přísun a také na zvyšování tekutin v teplých letních dnech a při vysokých teplotách, jelikož výdej tekutin v těchto dnech je podstatně vyšší, ven se voda z těla dostává pocením, močí, kůží a dýcháním. U malého dítěte musíme my dospělí dbát na to, aby hodně pilo a neustále to dítěti připomínat, jelikož si ono samotné žízeň ještě příliš neuvědomuje.

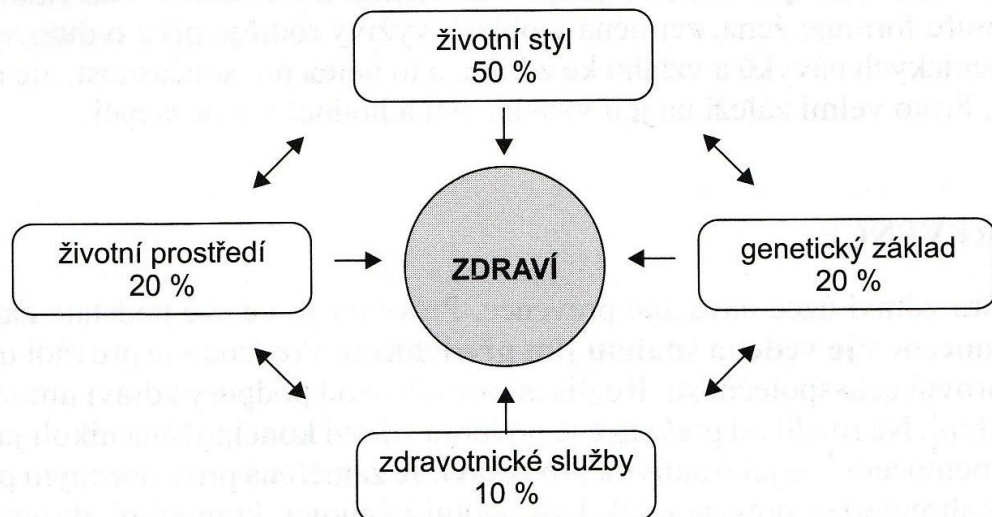
1.4 Determinanty zdraví

Zdraví člověka je ovlivňováno mnoha faktory, které nazýváme determinanty zdraví. Jsou jak kladné, tak i záporné. Některé řadíme do „výbavy“ člověka, jelikož jsou dědičné nebo získané výchovou a rodinnými zvyklostmi, jiné jsou ovlivněny tím, kde člověk žije, s kým se setkává, jednoduše společností a určitým prostředím.

Determinanty zdraví můžeme rozdělit zevní a vnitřní. Vnitřní jsou právě dědičné faktory, které jsou dané již při zrození nového života. Determinanty zevní se člení na tři skupiny:

- **životní styl**
- **kvalita životního a pracovního prostředí**
- **zdravotnické služby, jejich úroveň a kvalita zdravotní péče**

Determinanty zdraví lze tedy definovat jako komplexy příčinných faktorů působících integrovaně na zdraví v pozitivním nebo negativním smyslu (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009, s. 14).



Obrázek 2 - Ukázka schématu determinantu zdraví (zdroj: Vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví (Machová, Kubátová, 2009)

Životní styl je u každého jedince individuální. Jak jsem již zmiňovala, je na každém z nás, jaký styl života vedeme, zda se dáme cestou racionální a pro nás tedy vhodnou, kdy se stravě stravujeme, nepožíváme nadměrně nevhodné látky a potraviny, které našemu organismu škodí, nebo naopak jsme líní a pohodlní, kdy slovo pohyb a cvičení pro nás

znamená jednu velkou neznámou. Významný vliv má rovněž prostředí, v němž žijeme, jaký vzduch dýcháme, po jakých cestách chodíme, kvalita vody, kterou pijeme nebo jakou půdu máme na zahradě. Někdy se divíme, proč zrovna naše dítě onemocnělo různými alergiemi, má kožní vyrážky či astmatické záchvaty kašle, když k tomu genetické dispozice rozhodně nemá. Co ale dělat, když víme, že zrovna tam, kde bydlíme, není vhodné prostředí a podnebí pro naše nejbližší? Co když není možnost se okamžitě někde přestěhovat? Můžeme si také klást otázku, kde si vlastně zařídit svůj domov, své bydlení, když naše moderní doba se s námi dvakrát nemazlí a neustále nám „nabízí“ nevhodné podmínky k našemu životu.

Ze sociálních faktorů jsou pro zdravotní stav nejdůležitější:

- *socioekonomické faktory v životosprávě, životní úroveň, životní jistoty*
- *socioekonomické faktory v komplexním životním prostředí*
- *pracovní podmínky, pracovní proces, pracovní prostředí*
- *vzdělání a kultura*
- *vzájemné mezilidské vztahy – rodina, zaměstnání, vztahy v dalších sociálních skupinách*
- *systemy zdravotní a sociální péče*
- *demografické faktory – hustota, rozmístění, pohyb a věkové složení obyvatelstva (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009, s. 16).*

K těmto celkovým nárokům patří také naše práce, jaké máme zaměstnání, kolik hodin denně pracujeme, jaké jsou vztahy na pracovišti, jaké máme nadřízené i podřízené pracovníky a jiné. Někdy se stává, že i podmínky na pracovišti mohou být nepřiměřené, nevhodné a velmi demotivační, což se samozřejmě opět promítne na lidském organismu a zdraví. Důležitá je také v těchto faktorech zaměstnanost, bydlení a celková úroveň naší společnosti, jelikož jak se říká, vše se vším souvisí.

Co se týká zdravotní péče, je to věc zase a opět diskutabilní. Samozřejmě je nejdůležitější hlavně kvalita, efektivita, dostupnost a celková úroveň našeho zdravotnictví, jelikož jsme na něm závislí. Nedostatečné preventivní zaměření s pozdním léčením či rozpoznáním nějaké choroby zapříčiňuje nejen zhoršení zdravotního stavu obyvatelstva, ale i nevhodné zacházení s ekonomickými prostředky, které se musejí následně čerpat

a investovat na terapii a následnou sociální péči. Z tohoto vyplývá, že je finančně méně náročné preventivně problém zachytit včas, než ho v budoucnosti léčit. V České republice je také základním principem modelu zdravotnického systému existence více zdravotních pojišťoven. Občané mají možnost samostatného výběru zdravotnické pojišťovny (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

Zde vidíme, že zdraví a jeho determinanty jsou ve velmi úzkém spojení, přičemž můžeme některá hlediska ovlivnit a správně podpořit a některá bohužel ne, jelikož jsou otázkou přírody, tudíž nám nedostupnou možností.

1.5 Zdravý životní styl a jeho zásady

Co znamená zdravý životní styl, jsem nastínila v předchozích kapitolách. Jestli ale chceme diskutovat na toto téma, musíme umět dodržovat i některá pravidla, jelikož zdraví a vše kolem něho není část jen teoretická, ale také praktická. K tomu, abychom opravdu žili kvalitní život a mohli si říci, že žijeme zdravě, spokojeně a vyváženě, musíme také dodržovat určitá pravidla a zásady. Pokud se těmito určitými „hesly“ nebudeme řídit, nemůžeme pak tvrdit, že víme, co znamená zdravý životní styl. Není to pouze nějaká fráze, je to zásada a celková cesta životem, které bychom se měli držet, abychom byli prospěšní sami sobě, tak i naší rodině a celkové společnosti. Tyto zásady a jejich dodržování se týkají stravy, ovzduší, hygieny, pohybu, relaxace, duševního stavu a jiných elementů, které jsou jednotlivými částkami tohoto velkého celku, o kterém je celá má diplomová práce.

1.5.1 Výživa

Motto: „Kdo toho hodně sní, není zdravější než ten, kdo sní, co potřebuje. Stejně tak nelze pokládat za vzdělance toho, kdo toho přečetl nejvíc, a kdo se nejvíc naučil, ale kdo přečetl a naučil se věci užitečné.“

Díogenés ze Sinópe

Jídlo a potrava nás doprovází již od početí až do posledních chvil našeho života. Postupem času, jak dítě roste, učí se stále více kontrolovat svůj příjem potravy, začíná rozlišovat chuťové vlastnosti jídla, dokáže se k nim vyjádřit, nejdříve emočně, později i rozumově. Jídlo pak spojuje také s novými zážitky, celkovým dojmem, s příjemnými či nepříjemnými situacemi.

Učí se u jídla různé věci, které pak bude využívat v budoucím životě, například které jídlo je vhodné, které potraviny jsou pro něj nebezpečné, jak se chovat u stolu, co dělat či nedělat při konzumaci potravin a jiné. Jídlo se s časem stává také víc jak biologickou potřebou, uspokojuje jak emoční a psychosociální potřeby. Dítě ví, co mu chutná, co ne, poznává různé úrovně potravy a začleňuje se se svými zkušenostmi do světa dospělých. Postupem času pozná, které jídlo mu pomáhá a uspokojuje jeho výživové potřeby, které jídlo je pouze pochutinou, která se jí výjimečně nebo které potraviny lidské tělo vyloženě potřebuje (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

K charakteru výživy patří neodlučitelně také rodina dítěte. Každá rodina má jiné zvyklosti, zájmy, metody, názory. Podle toho se také liší stravovací systém dětských jedinců. Některá rodina je přímo zaujatá zdravou výživou, kde se jídelníček sestavuje hlavně z ovoce, zeleniny, luštěnin a jiných zdravých potravin. Jiná rodina má zase jiné předpoklady a názory, neřeší žádné pravidla, co by se mělo či nemělo konzumovat, prostě se uvaří a sní vše, co se doma „najde“. Je to o stylu rodiny a lidí, jelikož jak se říká, tisíc lidí, tisíc chutí. Dokonce i já znám rodiče dětí, kteří jsou vyloženě extrémisti. Někteří znají jen zdravou stravu, dítě si nemůže s kamarády ani zkusit křupky nebo žvýkáci bonbóny, jiné dítě nechce v mateřské škole jíst a při otázce co mu chutná a co konzumuje k večeři, neustále odpovídá hranolky s tatarskou. Při zamyšlení člověk neví, co si má myslet, jelikož dětství má být barevné, napínavé, zážitkové co se týče jak her, tak také stravování. Dítě by mělo zkusit a zažít spoustu nových příkladů, mít možnost ochutnání a také srovnání. Jenže vše je jen a jen o lidech a každá maminka má zodpovědnost za své dítě. My můžeme mít různé názory, můžeme si všelicos myslet, ale poslední slovo a rozhodnutí je stále na rodičích.

Správná a vyvážená strava by neměla chybět v žádném jídelníčku. Děti se učí již od mala různým pravidlům, a pokud se je naučí používat nevhodně a nesprávně, může to mít velký a špatný dopad v dospělosti. Jídlo má být celkově přizpůsobeno dětskému organismu podle jeho věku a také pohybové a celkové aktivity. V dnešní uspěchané a moderní době tomu však moc není a proto bychom si měli říci, jak a z čeho by se měl vhodný dětský jídelníček skládat.

Ukázka stravování:

- děti by je měli jíst/pít 2 – 3 x denně
- neměli by jíst/pít nízkotučné výrobky

- příznivý vliv na střevní mikroflóru mají zakysané výrobky s probiotickou kulturou

Pečivo

- je zdrojem energie a snadno využitelných sacharidů
- zatím co dospělí by měli konzumovat celozrnné pečivo, děti do 10 let bílé

Tuky

- dodávají dětem energii
- převažovat by měli tuky rostlinné (2/3 všech tuků) oproti živočišným (1/3)
- tzv. trans mastných kyselin by měl výrobek obsahovat buď stopové množství, nebo méně než 1 %

Cereálie

- jsou zdrojem snadno využitelných sacharidů
- jsou vhodné nepřeslazené cereálie v kombinaci s mlékem nebo jiným mléčným výrobkem

Ovoce a zelenina

- měly by se jíst aspoň 5x denně
- zelenina obsahuje vitaminy, minerální látky, má nízkou energetickou hodnotu a snadno zasytí
- ovoce je snadno stravitelné a obsahuje více energie, kterou děti potřebují ke svému růstu a je vhodným zdrojem vitamínů, minerálů a vlákniny

Pitný režim

- je důležitou součástí zdravé výživy
- doporučené množství tekutin pro děti závisí na jejich věku a hmotnosti (<http://www.skolnisvet.cz/zdrava-vyziva-deti/>)

Zde na tomto příkladu vidíme vzor, jak by to asi mělo vypadat s dětským jídelníčkem. Ruku na srdce, kdo z nás tuto alternativu zcela dodržuje? Asi málo z nás. Každá matka chce pro své dítě jen a jen to nejlepší, což je samozřejmostí, ale musíme si také přiznat, že ne vždy dodržujeme určitá doporučená pravidla a zásady. Život není

naprogramovaný, což znamená, že ne vše se dá přesně dodržovat. Jen se musíme co nejvíce snažit o to, dávat našim dětem jen to nejlepší, jelikož přece chceme, aby byly zdravé, spokojené a úspěšné v dalším svém životě. Již Petrásek (2004) píše o teorii – fyziologie výživy. Ukazuje zde výživu jako zdroj energie, výživu jako zdroj živin a vliv časového rozdělení příjmu potravy. Jak zvířata, tak i lidé čerpají veškerou energii z potravy.

Výživa důležitá jako energetická rovnováha:

Chemická energie z potravy může být uvolňována a využívána k těmto účelům.

- *k zajištění činnosti jater, mozku a dalších orgánů, tedy bazálnímu metabolismu*
- *k udržení stálé tělesné teploty*
- *k vykonávání mechanické práce*
- *k zajištění růstu a ke tvorbě energetických rezerv (Petrásek, 2004, s. 46)*

Výživa důležitá jako zdroj živin a biologicky důležitých látek:

Zde se Petrásek (2004) zmiňuje o složkách zdravé výživy, jako bílkoviny, tuky, cukry, vitamíny, minerály. Význam těchto látek je již popsán v předešlé kapitole – pyramida zdravé výživy a její složky.

Složení potravy je důležitý pro celkový růst dětského jedince, potraviny mají hodnotu jak energetickou, tak hodnotu biologickou, která je dána složením, využitkováním a obsahem látek, které si organismus nedovede sám vytvořit. Některé potraviny jako například cukr, bílá mouka a některé tuky, mají pouze hodnotu energetickou, proto se někdy označují jako potraviny sytící. Jiné potraviny, jako maso, mléko, tmavá mouka, zelenina, ovoce, přináší tělu ne jen zdroj energie, ale také poskytují tělu živiny, které jsou nedílnou součástí pro stavbu a obnovu tělesných tkání a některé látky, které si nedovede tělo samo vytvořit, proto se nazývají potraviny živící. Potraviny, které dávají tělu nezbytné minerální látky, stopové prvky a vitamíny, jsou látky ochranné (Petrásek, 2004).

Zde vidíme, že potraviny můžeme různorodě rozdělit a všechny mají pro naše tělo určitý význam. Je jen na nás, jak vhodně je budeme při konzumaci kombinovat. Musíme dbát na určité zásady zdravé výživy, kdy nesmíme dávat do popředí pouze energetické jídlo, protože musíme dbát na vhodný energetický výdej. Musíme si také hlídat množství látek, které do těla vpravíme tak, tak byly vhodně vyváženy, to znamená, dát tělu všechny potřebné složky minerálů, živin, vitamínů a vody.

1.5.2 Pohybová aktivita

Motto: „Kdo zanechal tělesných cvičení, často churaví, neboť síla jeho orgánů následkem nedostatku pohybu slábne.“

Avicenna, Abú Alí al-Husajn ibn Abdulláh ibn Síná

Stále platí myšlenky, která říká, co naučíme děti v dětském věku, to pro ně bude přirozené a zcela normální v budoucím životě používat. To platí o všem, jak o zdravém stravování, o kterém jsem se již zmiňovala, tak také o pohybu, který je nezapomenutelnou součástí zdravého životního stylu a života jako takového. Je zřejmé, že nemůžeme po dětech chtít „atletické“ výkony hodny sportovcům, ale je důležité u dětí pěstovat ten pocit a vytvářet podmínky pro pohybové a herní aktivity, do kterých se rády každý den zapojí. Budou tak mít základ pro svůj zdravý životní styl a mít přípravu pro další svůj krásný a dlouhý život. S pohybem je důležité začít již od útlého dětství v rodině, přirozeně pak pokračovat v mateřské škole, navazovat na základní škole atd. Děti a pohyb jsou pojmy, které k sobě patří a musí spolu určitým způsobem spolupracovat.

Nesmíme zapomenout na složení pohybového aparátu. Pohybový aparát člověka je rozsáhlý funkční celek složený ze tří podsystémů:

- *opěrného a nosného (kosti, klouby, šlachy a vazy)*
- *výkonného – efektorového (kosterní svaly)*
- *řídícího – koordinačního (receptory – proprioreceptory, receptory kožní, vestibulární a zrakové, periferní a centrální nervstvo). (Machová, Kubátová, 2009, s. 40).*

Pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními. Je také prostředkem získávání sebevědomí, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si soupeření a spolupráce (Dvořáková, 2002, s. 13).

Vždy si musíme uvědomit, že pohyb je pro děti zcela přirozený vlastně již od narození. Postupem času se děti ve svých pohybech zdokonalují, zkusí nové a nové věci, skáčou, běhají, hopsají a pozorují jiné děti, aby vše, co viděly, postupně opakovaly, jelikož se neustále učí nápodobou. Děti jsou šťastné, když mohou projevit svůj přirozený pohyb,

svou aktivitu a dovednosti. Je to věc zcela přirozená dětskému věku a my dospělí bychom měli tyto věci jen a jen podporovat a dále formovat. Vždyť i na hřišti v mateřské škole můžeme vidět, že se děti okamžitě rozběhnou na houpačky, prolézačky, nejdou si sednout či nečinně nekoukají. Jsou hravé, spontánní, všude vidíme a pozorujeme ruce a nohy v neustálém pohybu. Pohyb je právě objevování světa pro dítě. Dětem nemůžeme zakázat utíkat, skákat, pohybovat se, jelikož bychom narušili jejich přirozený vývoj. Děti se pohybují neustále v domácím prostředí, venku, v mateřské škole. Stále vyhledávají nové a nové využití pohybových aktivit.

Jak se liší lidé dospělí, tak se liší i děti se svými zájmy, schopnostmi, možnostmi, temperamentem, a to se pak u nich projeví i v dospělosti. Některé děti se rády pohybují, dělají již v raném věku různé pohybové kreace, skoky do vody, tance či chodí do sportovních kroužků, které je baví, ne pouze z donucení rodičů. Jiné děti se také pohybují, což je sice samozřejmostí, ale už do pohybu nejsou tak zapálené, nebo se o sebe bojí. Toto pravidlo většinou platí celý budoucí život jedince.

V minulých létech bylo zcela normální cvičení v Sokole, příprava na spartakiádu a jiné pohybové aktivity. Dnes vidíme již u dětí nadměrné vysedávání u počítače, televize s brambůrkami na klíně. Proč se ztrácí ta radost, to odhodlání z pohybových aktivit? Proč jsou dnešní děti neustále unavené a znechucené? To se pojem dětství opravdu až tak změnil?

Dítě předškolního věku prochází velmi výrazným biologickým a fyziologickým vývojem. S tím je spojena funkční úroveň orgánů těla a rozvoj pohybových dovedností. Zanedbání nebo omezení tohoto vývoje může brzdit celkový rozvoj dítěte a bránit využití jeho psychického a intelektuálního potenciálu (Dvořáková, 2002, s. 15).

Velká snaha o zlepšení pohybové aktivity byla zjištěna i v mateřských školách. Hlavní cíl byl změnit zastaralou a zcela nevhodnou praxi. Zjistilo se, že ale některá opatření mají i negativní vlivy, jelikož to dokazují výsledky některých výzkumů z posledních deseti let. Také se k tomu vyjadřují i lékaři, kteří také zjišťují výrazně zhoršené držení těla dnešních dětí právě z mateřských škol a vše toto negativní dávají za vinu špatným a nevhodně řízeným tělovýchovným celkům právě v mateřských školách. V některých mateřských školách podle (Bursové, 2002) docházelo k učení nevhodných pohybových stereotypů, které jsou důležité už jen pro chůzi. Toto vše pak vede

k přetěžování svalů a celkové bolesti pohybového aparátu, jelikož u dětí není vytvořen správný stereotypní pohyb (Dvořáková, 2002).

Pohyb je základní potřebou dítěte a je spojen s vývojem tělesným, psychickým i sociálním, proto se uplatňuje při výchově dítěte ve všech oblastech. Praktické zprostředkování velkého množství životních kompetencí se děje v pohybové hře, ať už spontánní, nebo více či méně navozené a řízené učitelkou. *Právě pro svou náležitost k dětskému věku je pohybová aktivita a hra prostředkem velmi přirozeným a účinným. Dětský rozvoj je bez těchto aktivit a činností nemyslitelný* (Dvořáková, 2002, s. 17).

Když se zamyslíme celkově nad tělesným pohybem, přijdeme na to, že tato aktivita doprovází hodně částí našeho života. Proto je pohyb zcela nezbytný pro děti, jelikož jim umožňuje správný a zdravý růst, zajišťuje vhodné držení těla, které při chůzi nebolí, při pravidelném pohybu si děti udržují vhodnou tělesnou váhu, příznivě ovlivňují aktivitu srdeční a mnoho dalších. Právě proto vidíme, jak důležité je vést děti již od mala k lásce k pohybovým aktivitám, protože pohyb dětem může částečně zajistit hodně zdravých a spokojených chvil v jejich dalším životě.

Můžeme si celkově shrnout význam pohybu, který uvádí Dvořáková (2009). Pohyb je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem k zachování a upevňování normálních fyziologických funkcí organismu:

- *zvyšuje tělesnou zdatnost*
- *snižuje hladinu cholesterolu*
- *přispívá k duševní svěžesti, zvyšuje pocit duševní pohody a odolnost vůči stresu, napomáhá lepšímu prokrvení a okysličení mozku*
- *pomáhá proti bolestem v zádech*
- *zpevňuje kosti a zmenšuje tak riziko zlomenin, zvláště u lidí ve vyšším věku*
- *zlepšuje prokrvení kůže a tím i fyzický vzhled*
- *je prevencí chronických neinfekčních (tzv. civilizačních) chorob* (Dvořáková, 2009, s. 58).

Na pohyb tedy nelze pohlížet jen jako na prostředek, který ovlivňuje jen fyzické zdraví, ale je třeba mít na mysli, že jsou další významné hodnoty a přednosti pohybových aktivit. Můžeme zde zahrnout i hodnoty socializační, komunikační, psychoregenerační,

psychoregulační, psychorelaxační, které velmi vhodně ovlivňují psychický stav jedince, jelikož jsou celkovou protistresovou prevencí. Právě proto z těchto důvodů by se měl stát pohyb nezbytnou součástí životního stylu již od dětství, jako denní režim (Dvořáková, 2009).

Při cvičení musíme především dávat ohledy jak na věk dítěte, tak i na jeho schopnosti, možnosti a celkový zdravotní stav.

V pohybových činnostech v mateřské škole musí učitelka v první řadě dbát na bezpečnost všech dětí. Učitelka by měla ve své pedagogické praxi volit jak pohybové činnosti řízené, tak i spontánní, při kterých se děti projeví samy. Pohyb řízený je také důležitý, děti se učí plnit a zachovávat určitá pravidla, napodobují své kamarády, učí se vzájemné pomoci. Je vhodné neustále pohyb obměňovat, vymýšlet nové a nové pohybové hry a aktivity, ale také měnit prostředí, kde pohyb provádíme. Děti mají rády věci pestré, nové, nepoznané, chtějí bádát, zkoumat, objevovat a neustále se něco nového učit, to je právě smysl dětství. Je důležité, aby si i tito malí tvorečkové uvědomili smysl pohybových aktivit a celkovou funkci našeho těla. Právě proto je důležité měnit i prostředí, ve kterém se cvičí a hrají pohybové hry. Musíme jim dát poznat jak cvičení v interiéru uvnitř mateřské školy, tak i venku v přírodě, doma v našem bytě, v tělocvičně, na hřišti. V každém prostoru, ať již venku či uvnitř zažijí mnoho a mnoho nových a nezapomenutelných zážitků, které je budou doprovázet v dalším životě a tak se naučí tomu, aby pohyb brali jako něco zcela přirozeného, nenuceného a přitom velmi důležitého k zachování svého zdraví.

Motto: „Co mysl vyvyšuje, oslabuje sílu, co sílu zmnožuje, otupuje mysl.“

Novalis, Georg Friedrich Philipp von Hardenberg

Při celkovém formování zdravého životního stylu, s kterým chceme dětem ukázat a pěstovat již od předškolního věku, musíme dbát i na celkovou duševní pohodu. Psychika velmi ovlivňuje naše tělo, proto se musím zmínit i o ní samotné.

Již Kebza (2005) se zmiňuje o vzájemném vztahu psychiky a tělesných procesů. Hledání plausibilních přístupů k vymezení podstaty zdraví souvisí úzce též s vývojem názorů na vztah duševních a tělesných komponent lidské osobnosti. Ke vztahu duše a těla lze zaujmout v zásadě dva možné postoje: duševní a tělesnou složku lze chápat jako dvě oddělené oblasti, nebo jako jednu vše určující dimenzi (Kebza, 2005, s. 14).

Psychika dítěte se začíná vyvíjet již v prenatálním období. V dětství se začíná formovat jako všechny schopnosti dětí. Předškolní období je velmi důležité pro dítě, je velmi důležité a významné, kdy se zdokonalují všechny duševní procesy.

Pro správný rozvoj všech psychických funkcí je důležitý vývoj cévní soustavy. Poloha srdce, která je ústředním orgánem cévního systému, se posouvá z mezižeberního prostoru do vnitřku těla. Srdce tříletého dítěte je malé a tedy méně výkonné, cévy však jsou poměrně široké a počet tepů je větší než u dospělého. Z toho vyplývá, že organismus dítěte je mnohem unavitelnější než u starších dětí. Toto zjištění je třeba si uvědomovat při každé činnosti už z toho důvodu, že dítě předškolního věku je velmi pohyblivé. Má velkou zásobu energie, která však nesmí být spotřebována do krajnosti, protože si dítě vyčerpanost ani únavu neuvědomuje. Je nutné, aby si tuto zvláštnost uvědomili dospělí, kteří dítě vychovávají (Krejčíková, 1986, s. 48).

Při zamyšlení je také neopomenutelné připomenout, že velkou roli v dnešní době hrají stresové situace, které bohužel již nejsou pouhou záležitostí jen dospělých jedinců. Dnes se tyto negativní vlivy odráží také na našich dětech, což je samozřejmě špatně. Jak se ale vyhnout takovému negativnímu událostem v našem životě?

Během života se setkáváme s méně, či více náročnými situacemi, které ovlivňují náš psychický stav. Situace se postupně učíme zvládat. Nahromadí-li se takových situací mnoho, jsme-li přetížení prací, nestačíme plnit úkoly, v určeném čase, dostáváme se do napětí, cítíme se unaven. Běžně říkáme, že jsme ve „stresu“. Faktory, které vedou ke strusu označujeme jako **stresory**. Stresorem jsou závažné životní situace, například úmrtí v rodině, změna zaměstnání, rozvod, vážná nemoc, stěhování, svatba, ale i každodenní nepříjemnosti, např. cestování v MHD, ztráta peněženky, dopravní zácpa, konflikty s druhými (Hřívnová, 2010).

Obecně stres rozdělujeme na tzv. **eustres** = tento stres je spojený s příjemným prožitkem, jako je například svatební přípravy, promoce, oslava narozenin a jiné. Druhý stres nazýváme **distres** = zde pocítíme negativní psychické napětí, například při úmrtí v rodině, ztrátě majetku, před zkouškou a další. Při tom si musíme uvědomit, že celkové reakce na stresové situace nejsou pouze psychické, ale také fyzické, kdy máme zvýšený tep, nadměrně se potíme, třeseme se po celém těle, stahuje se nám svalstvo (Hřívnová, 2010).

Také Petrásek (2004) se zmiňuje o důležitosti a podpoře psychické pohody v podobě „teorie pohlazení“. Zde popisuje, jak je důležité zažít každý den určitou „sumu pohlazení“, kdy jsme uznáváni a tím motivováni. Měli bychom cítit pocity lásky. Potřeba bezpečí v nás vyvolává velmi optimistické prožitky, kdy člověk ví, kam patří. Důležité je také sdílení, potřeba někam patřit a být určitou součástí něčeho. Mít svou rodinu, svůj domov, být milováni a pochopeni. Také máme potřebu neustálého hledání nového, nových podnětů, zážitků, jít dál a dál. Malé dítě potřebuje mít volnost, aby mohlo zažívat nové a nové zážitky, aby si mohlo jít hrát na pískoviště, ale přitom potřebuje vědět, že je pečující osoba nablízku, kdykoli na ni zavolá, a tak se cítí v bezpečí a psychické pohodě. To samé a důležité jak pro nás dospělé, tak pro dítě je potřeba ocenění, kdy každý člověk doufá v to, že je na světě důležitý, oceňovaný, pochválený a cítí celkový zájem o svou osobu (Petrásek, 2004).

Psychická pohoda je důležitá jak u nás dospělých jedinců, tak i u dětí. Děti se tak cítí bezpečně, spokojeně, mají radost ze života a také z poznávání stále nových a nových zážitků. Prostředí má být pro dítě podnětné, jak doma, tak i v mateřské škole. Děti se neustále něco učí a poznávají, jsou zvědavé. Touto cestou se musíme vydat, jestli chceme, aby dítě pozitivně myslelo a dívalo se na svět otevřenýma a radostnýma očima. Je důležité, abychom po dítěti nechtěli věci, na které samo nestačí, jelikož to dítě velice demotivuje, bude si připadat zbytečné, méněcenné. Je na nás dospělých a učitelích, jaký přístup si k dětem určíme. Je potřeba dávat dětem úkoly, které je někam povedou, které pro ně budou prospěšné. Musíme s dětmi mluvit jako se sobě rovnými, aby nám věřily, něco se naučily, byly spokojené a my touto cestou u nich posilovali celkovou psychickou pohodu.

Velmi záleží také na celkové pohodě prostředí. Je velmi důležité, aby i učitelky v mateřské škole byly spravedlivé, přirozené a celkově nakloněny činnostem, které jsou adekvátní vzhledem k věku dětí. Učitel zastupuje v mateřské škole roli rodiče, rádce, toho, komu dítě může důvěřovat a v kom může hledat celkovou oporu. Proto je velmi závazné, abychom se všichni snažili dát těm našim nejmenším co nejvíce lásky, pochopení, naučili je poznávat svět takový, jaký je a jaký by měl být. Toto všechno pak vede k celkové psychické vyrovnanosti a dětské způsobilosti k jeho dalším důležitým krůčkům v cestě životem a osvojování si dalších věcí z nepřeberného množství možností, které vedou k celkovému pěstování zdravého životního stylu.

1.5.3 Důležitost životního prostředí

Někdo si může pomyslet, co má životní prostředí společného a tak významného se zdravým životním stylem a jeho formováním. Někdy si ani neuvědomujeme, jak je pro člověka důležitá příroda, lesy, louky, čistá voda, čistý vzduch. Vždyť příroda a vše to, co nás obklopuje je právě základem našich životů, je to něco, co nemůžeme jen tak vynechat či opomenout při učení dětí zdravému životnímu stylu.

Nejdříve se musíme zamyslet nad celkovým vztahem jak k přírodě, tak k celkovému životnímu prostředí. Ekologie není jen slovo, je to pojem, který je nutno poznávat na určitém pokladu lásky, citu i pochopení. Neustále dáváme a ukazujeme dětem vhodné příklady, jak by vše asi mělo v životě vypadat, to samé platí i k této činnosti, ukázat dětem, jak důležité je přírodu a okolí ochraňovat, jelikož to co dáme my jí, to samé nám ona vrátí. Je nutné jim vysvětlit, že ovoce, zelenina, celkové potraviny se nedají koupit pouze v hypermarketech, ale je to celkový úděl přírody a člověka, který je součástí toho všeho. Musíme dětem vysvětlit různé věci, které nesmí brát automaticky. Je to například důležitost třídění odpadu, recyklace, nevhodnost plastů a jiné.

Pokud jsme hodnotili vhodné stravování, vhodný pohybový režim a také budování pozitivní psychické aktivity, nemůžeme opomenout i důležitost zdravého životního prostředí. Vždyť není proti mysli to, pokud chceme zachovávat určitá pravidla a životní hodnoty, musíme dbát nejen o sebe, ale také i o prostředí kde žijeme, o přírodu, v které vyrůstají naše děti, o podnebí, které nám umožňuje žít. Žijeme ve světě, ve kterém je pro nás a naše celkové zdraví vše důležité. Pokud chceme zachovat daný styl života, nemůžeme jíst neustále jen tučná a sladká jídla, nebudeme přeci chodit jen do zaprášených měst, nebudeme pít špinavou vodu ba naopak. Budeme plánovat výlety do přírody, kde je čistý vzduch, zvířata a neposkvrněná příroda. Právě proto se také musíme zabývat termínem životní prostředí, které musíme chránit, starat se o něj, jelikož našim cílem není pouze brát, ale umět i dávat.

Vždy mějme na paměti: Aby děti cokoliv dobře pochopily, musí si to „osahat“ a pokud možno všemi smysly. Nemají totiž zkušenosti k dostatečné představě pouhým myšlením. Mají mít možnost se dotknout a vnímat doslova na vlastní kůži. Čerstvě nařezaná kůra nebo zápach hromady odpadků poskytnou jasné pocity. Přímý vtaž k věcem dává i možnost nejsnadnější informace. Skoro všude můžeme využít tyto náměty:

- *pozorování nedaleké části přírody (les, rybník, park)*

- *průběžné sledování vývoje v přírodě*
- *znečišťování a zpracování vody*
- *vznik a odstraňování domácích odpadků*
- *problém čistoty vzduchu, často v souvislosti se zákazem vycházení (Hederer, 1994, s. 14).*

Nám dospělým jedincům je zcela jasný význam a důležitost vhodného životního prostředí ve věci zdravého životního stylu. Musíme jen naše poznatky a zkušenosti nenucenou cestou také předat dál našim nejmenším. V poslední době je nejvíce výletů s dětmi prováděných do různých supermarketů, kde vidíme všechny potraviny a jiné důležité věci přichystané v regálech, které jsou na prodej. Proto si některé děti myslí, že vše zdravé a důležité si prostě a jednoduše můžeme v obchodě koupit. Není vhodné pěstovat u dětí tuto mylnou představu, je důležité seznámit je se zákony přírody, s pravidly, které se vztahují ke zdravému životnímu stylu. Pokud děti najdou v těchto věcech zálibu, máme jistotu, že ve všem správném budou i nadále pokračovat a budou na to hrdé.

Příroda nám přináší to, co je pro nás tak velmi důležité, abychom si zachovávali zdraví. Dává nám byliny, vodu, potraviny, prostě vše, nezbytné pro život člověka. V tomto spočívá ten hlavní princip, proto nám nemůže být jedno, zda někdo nebo něco ničí životní prostředí. Každý člověk chce žít co nejdéle, a to při zdraví, které by ho mělo doprovázet na cestě životem. Proto musíme dětem předávat informace o důležitosti ekologie a zdravého životního prostředí. Zničit něco, to jde hned, ale uchovat si nádheru naší přírody, čistý vzduch a zemi, která nám přináší vše potřebné pro náš život, to už není tak lehké.

Důležitá je také podpora rodiny dětí, které těmto věcem učíme a vysvětlujeme. Musíme si také promluvit s rodiči dětí a spoléhat na jejich celkovou oddanost a podporu našeho cíle. Průzkumy ukazují, že ženy, na kterých je většina výchovy dětí, mají větší přehled o ekologii. Znají různá energetická opatření nebo problémy spojené s dopady, špatným ovzduším. Ženy v tomto ohledu bývají informovány lépe (Hederer, 1994).

Pokud se chceme snažit žít zdravým životním stylem, musíme brát ohledy i na přírodu, zvířata, rostliny, ovzduší, životní prostředí. Žijeme pouze jednou, a proto bychom pro spokojený a zdravý život měli něco dělat. To, jak se budeme chovat k životnímu prostředí, poznáme později na zpětné vazbě.

1.5.4 Zdravý životní styl zahrnut do ŠVP PV

Zdravý životní styl a možnosti jeho formování u dětí v MŠ je nedílnou součástí ŠVP PV, do kterého musí být zakomponován. Toto téma je součástí všech vzdělávacích oblastí, jako Dítě a jeho tělo, Dítě a jeho psychika, Dítě a ten druhý, Dítě a společnost a Dítě a svět. Tyto oblasti jsou nesmírně důležité pro děti předškolního věku, jelikož díky nim se dozvídají o světě různé nové informace, procvičují si tak oblast psychickou i fyzickou. Následně zakusí dalšího vědění a poznávání, které jsou pro jejich vývin tak důležité.

Dítě a jeho tělo

V této vzdělávací oblasti je záměrem pedagoga co nejvíce stimulovat a podporovat celkový vývoj dítěte po stránce fyzické, což je základním bodem pro téma zdravého životního stylu. Právě ve fyzické podobě se zakotvují články dodržování a možnosti formování zdravého stylu, které člověk dodržuje již od dětského věku.

Cíle:

- *celkové uvědomění si vlastního tě, rozvoj všech pohybových schopností a možností*
- *užívání všech smyslů*
- *utváření zdravých životních návyků a postojů jako hlavních principů zdravého životního stylu*
- *rozvíjení jak fyzické, tak psychické zdatnosti*
- *osvojování si informací a poznatků o celém těle a jeho zdraví*
- *uvědomění si jednotlivých pohybových aktivit a činností a jejich kvalitu v našem životě*
- *vytváření si nových poznatků a dovedností, které jsou důležité k podporování našeho zdraví, bezpečí, osobní pohody, ale také pohody prostředí*
- *naučení se zdravotně zaměřených činností (cvičení vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační)*
- *zdokonalování činnosti relaxační a odpočinkové, které zajišťují zdravou atmosféru a celkovou pohodu prostředí*

- *činnosti směřující k prevenci úrazů, k prevenci nemoci a nezdravých návyků a závislostí (RVP PV, 2004. s. 14).*

Možná rizika:

U tělesných a sportovních činností, které chceme dětem ukázat a navrhnout jim tak zdravý vstup do jejich začínajícího života se může stát hodně nepříjemných záležitostí. Pohybové aktivity jsou velmi důležité pro zdravý život, ale v první řadě si musíme uvědomit věk dětí, jejich možnosti a schopnosti k tělesným činnostem. Děti nesmíme přetěžovat ani na ně klást přehnané nároky, jelikož jejich tělesná část ještě není zcela vyvinutá jako u dospělého jedince. Děti se také velmi rády ukazují a předvádějí, co vše dovedou, proto na ně musí být dán zvýšený dohled, který usměrní jejich „dovádění“. Učitel musí neustále hlídat potřeby dětí, to znamená učit je novým pohybovým aktivitám a cvičení, ale také jim ukázat možnosti odpočinku a relaxace těla. K různým tělesným činnostem musí být také přizpůsobeno prostředí, kde se s dětmi cvičí, aby nedošlo k nečekanému úrazu. To samé platí i pro oblečení dětí, které musí být vhodně přizpůsobeno k těmto aktivitám. Nezapomenutelnou součástí je hlavně vědění o individuálním zdravotním stavu každého z dětí.

Dítě a jeho psychika

Jak jsem již zmínila v některých předešlých kapitolách, pro pěstování a formování zdraví je velmi důležitou částí psychika a psychická pohoda. V této vzdělávací oblasti se pedagog snaží co nejvíce podporovat psychickou zdatnost a celkovou odolnost dětí, snaží se o to, aby dítě bylo ve svém životě šťastné, aby si umělo říct, o co má zájem. Důležité je pěstování dětského sebevědomí, kdy dítě ví, že ho máme rádi a jsme tady pro něho. Děti se učí být samostatné, pohodové, kreativní, učí se uspokojovat své představy a fantazie, které jsou tak důležité v jejich útlém věku pro správný psychický rozvoj. Děti vše vidí ve své nekonečné barevnosti, která by se u nich neměla utlumovat, ale naopak podporovat.

Cíle:

- *rozvoj řečových a jazykových dovedností, vhodných k jejich vyjadřování a celkovému projevu*
- *společné diskuze, rozhovory, individuální i skupinové konverzace (důležité pro sdělování různých prožitků, uplatnění dětské fantazie)*
- *zdokonalování her a herních aktivit*

- *rozvíjení smyslového vnímání*
- *posilování přirozených poznávacích citů v podobě zvědavosti, zájmu, radosti, objevování*
- *poznávání sebe sama*
- *rozvoj schopnosti sebeovládání*
- *schopnost vytvářet citové vztahy a plně je prožívat*
- *získávání schopnosti umět řídit své chování a jednání (RVP PV, 2004, s. 16).*

Možná rizika:

Psychická oblast je velmi zranitelná, možná i více, než oblast fyzická. Říká se, že pokud někdo ublíží někomu po stránce citové, je to horší, než kdyby mu ublížil tělesně. Právě proto se musíme snažit tomuto předcházet. Děti jsou ve svém věku „své“, neumí lhát, říkají vše s „horkou“ hlavou a často si ani neuvědomí, že někomu ublíží. Právě proto i my dospělí si na tyto věci musíme dát pozor, abychom děti učili správným a neurychleným příkladům. Prostředí, ve kterém děti učíme psychické pohodě, nesmí být strohé, nepřátelské nebo nelaskavé. Děti právě musí zažívat co nejvíce lásky a pochopení.

Dítě a ten druhý

Celkovým záměrem v této vzdělávací oblasti je velké úsilí pedagoga a vychovatele naučit děti vytvářet zdravé a spokojené vztahy k druhým lidem, obohacovat tyto vztahy tak, aby si dítě uvědomilo, jak důležité jsou pro zdraví psychické i fyzické navazovat a obohacovat tyto kontakty s druhými dětmi, dospělými, kamarády.

Cíle:

- *seznamování s danými pravidly chování ke zdravému vztahu k druhým lidem*
- *osvojení si různých poznatků, schopností a dovedností pro navazování nových vztahů*
- *vytváření si nových prosociálních postojů a vztahů k novým lidem*
- *rozvoj komunikativních dovedností*
- *ochrana a bezpečí ve vztazích s druhými dětmi i dospělými*
- *osvojování her k navazování kontaktů a zdravých postojů k sobě, ale i k druhým lidem*

- *spolupráce s ostatními*
- *navazovat a umět udržet dětská přátelství*
- *porozumění v tom, že všichni lidé (děti) mají stejnou hodnotu, přestože jsme každý jiný*
- *důležitost uplatnění svých individuálních potřeb*
- *bránit se projevům násilí, ubližování, ponižování (RVP PV, 2004, s. 22).*

Možná rizika:

V každé vzdělávací oblasti se snažíme předat dětem jen to nejlepší a nejdůležitější pro jejich život. Ve vztahu ke zdraví musíme vlastně zařadit úplně všechno, jelikož vše se vším souvisí. V této oblasti může také dojít k problémům, které si někdy ani sami nepřipouštíme nebo neuvědomujeme, že jsou nevhodné. Nesmíme dávat dětem nevhodné příklady, které mohou vzniknout například nedostatkem pozitivních příkladů, častým organizováním her a činností a zapomínáním na dětskou přirozenost. Děti v této oblasti učíme, co je vhodné, co by mohly využít, ale nemůžeme jen využívat verbální komunikace bez názorných příkladů. Dávat pozor si učitel musí také při empatii, jelikož nedostatek možností vcítit se do druhé osoby nepřináší na děti nic pozitivního. Co se týče zdraví, každý člověk má zdraví v jiném rozsahu, proto je vhodné děti také seznámit s lidmi, kteří na tom se zdravím nejsou nejlépe, na kterých to jde bohužel i fyzicky vidět. Velký nedostatek a vnik možného rizika by bylo právě nevědomí dětí, že mohou existovat i lidé nemocní, na kterých je to již z prvního pohledu zřejmé. Učitel by měl s dětmi jednat jako se sobě rovnými, nic jim nezamlčovat, jelikož by nedošel k pozitivním výsledkům.

Dítě a společnost

Cílem pedagoga je ukázat dětem společnost, ve které vyrůstáme a žijeme. Důležité je dětem předat co nejvíce informací o tom, jaká společnost je a jaká by měla opravdu být, což jsou dvě rozdílné věci. V tomto výchovném bloku má učitel předávat zkušenosti z oblasti různorodé společnosti, jelikož někteří lidé žijí spokojený a zdravý život, dodržují daná pravidla vhodného způsobužití, prohlubují vhodné a potřebné návyky i postoje, které jim pomůžou žít pestrý a racionální život. Na druhou stranu jsou ve společnosti lidé opačného myšlení a zcela jiných a nevhodných návyků, které ve svém životě preferují. Děti by zde měly poznat rozdíly naší společnosti a různorodost lidí. Tak předejme situacím, které by děti v praktickém životě zaskočily a nemile překvapily.

Cíle:

- *poznávání pravidel společenského soužití*
- *rozvoj schopnosti žít ve společnosti ostatních lidí (různorodá společnost s mnoha odlišnými návyky)*
- *přijímání základních uznávaných hodnot ve společnosti*
- *rozvoj celkových kulturně společenských postojů, návyků a dovedností*
- *přizpůsobování společenskému prostředí*
- *vytvoření povědomí o mezilidských hodnotách*
- *setkávání se jak s pozitivními, tak negativními vzory vtažů a chování (umět vyjádřit rozdíl)*
- *hry zaměřené k poznávání a rozlišování různých společenských rolí*
- *aktivity, které dětem umožní poznat rozmanitost kultur a zvyklostí (například ve způsobu stravování)*
- *respektování druhých lidí (i přes nezdravý způsob svého života)*
- *utváření si základních dětských představ o pravidlech chování a společenských normách (co je v souladu, co se týká nebezpečí, a jiné)*
- *uvědomování si, že ne všichni lidé žijí podle vzorných pravidel (RVP PV, 2004, s. 23).*

Možná rizika:

Riziko může nastat tehdy, pokud si pedagog neuvědomí různorodost společenství, které mají své rozdíly chování, jednání, stravování a celkového způsobu života. Učitel může dávat nedostatek etických podnětů, kdy děti nebudou správně prožívat své aktivity. Při volbě her se učitel musí zamyslet nad tím, aby některé děti třeba neurazil, jelikož ne všichni rodiče žijí vhodným a zdravým způsobem, jsou třeba kuřáci, nebo se nevěnují sportovním aktivitám. Z tohoto důvodu si musí učitel způsob vysvětlování vážně promyslet tak, aby nezpůsobil zásadní chybu, která by dítě vážně ranila po stránce psychiky. Pedagog musí volit herní aktivity, které dětem vysvětlí cíl tohoto vzdělávacího bloku. Aktivity musí být vhodně přizpůsobené věkovým možnostem dětí. Zcela nevhodné by bylo zvýhodňování či znevýhodňování některých žáků podle toho, jakým životním stylem žije

jeho rodina. Učitel v sobě musí potlačit zaujatost a musí si uvědomit, že ani on není zcela dokonalý.

Dítě a svět

Oblast „Dítě a svět“ mluví zcela sama za sebe. Děti poznávají svět již od svého narození, neustále se s něčím setkávají, něco zažívají, stále je něco k objevování. Děti se mohou světa dotknout jak psychicky, tak fyzicky. Záleží pouze na dospělých osobách, jak dětem svět ukáží, jaké jim dají podněty a možnosti k dalšímu a dalšímu bádání a zkoumání. Děti ochutnávají svět plnými doušky, denně se něco učí, stávají se svědky vhodných i nevhodných situací. Poznávají nové lidi a na konci svého poznání si mohou udělat své vlastní dětské představy a názory toho, jak je asi správné žít, jak asi vypadá zdraví, jak se o něj musí pečovat, co vše je vhodné pro to jediné nejdůležitější v našem životě udělat.

Cíle:

- *seznamování s místem a prostředím, ve kterém dítě žije a vytváření pozitivního vztahu k němu*
- *vytváření elementárních poznatků o neustálých proměnách v našem životě*
- *poznávání jiných kultur a jejich hodnot*
- *rozvoj celkové úcty k životu ve všech jeho formách*
- *rozvoj schopnosti přizpůsobovat se podmínkám vnějšího prostředí i jeho změnám*
- *vytvoření povědomí o sounáležitosti se světem, s živou i neživou přírodou, lidmi*
- *přirozené pozorování prostředí a různorodost lidí a jejich zvyků*
- *aktivity zaměřené k získávání praktické orientace různých návyků (například stravovacích nebo pohybových)*
- *přirozené poznávání okolí, jednotlivých lidí a jejich způsobu života*
- *kognitivní činnosti (kladení otázek a hledání odpovědí, zamyšlení se nad problémem zdraví a jeho formování)*
- *ekologicky motivované hravé aktivity (ekohry)*

- *smysluplné činnosti přispívající k péči o životní prostředí a okolní krajinu, pěstitelské a chovatelské činnosti, činnosti zaměřené na péči školního prostředí, školní zahradu a okolí (RVP PV, 2004, s. 26).*

Možná rizika:

Svět je velký a děti malé, ale to platí pouze po stránce fyzické. Děti a jejich myšlení je dokonalé, mají bujnou představivost, neustále nás zahlcují svými otázkami, svou zvědavé a tím pádem i učenlivé. Právě proto jim musíme dát co nejvíce správných odpovědí na jejich otázky, ukázat jim, co znamená slovo zdraví, životní styl, vhodnost a nevhodnost. Riziko je zde vždycky, pokud pedagog nebo jiný dospělý jedinec nezvolí vhodné příklady k dětskému věku, nebo je zaujatý proti některým hodnotám životního stylu. Učitel si musí uvědomit, že není pouze jedna pravda, lidí je hodně a názorů také, proto se člověk nemůže vázat pouze na určené hodnoty, ale snažit se vytvořit také své, které přizpůsobí tomu, aby se nevymykaly normám. Nevhodná je také situace, kdy učitel podává informace zkreslené, nepromyšlené, zaujaté, nebo o nich nemá dostatečný přehled. Zcela špatné jsou příklady z televize nebo filmů, kdy pedagog není schopen dětem ukázat živý vzor. (například zdravá/nezdravá strava, vhodné /nevhodné cviky).

Z těchto příkladů je zřejmé, že děti musíme učit poznávat po všech stránkách našeho vědění. Pokud chceme, aby si děti osvojily a zachovaly vhodné zdravé návyky a postoje, musíme jim je nabídnout, ukázat a dovolit jim, aby si je osahaly. Zcela vhodné je tyto činnosti zakomponovat právě z RVP PV do ŠVP PV, kde se jednotlivé oblasti vyskytují všechny a ukazují nám vhodnou cestu, po které jít. RVP PV je dokument, který si je zcela vědom dětské křehkosti a zranitelnosti, právě proto má vše přizpůsobené dětskému předškolnímu věku a různorodosti dětí. Vše je vedeno a přizpůsobeno hře a hravým aktivitám, které jsou pro děti tak přirozené a pochopitelné.

Děti jsou pro nás vším, co na světě máme, jsou naše budoucnost, kouzlo, očekávání. Právě proto je důležité, co jim předáme, ukážeme a nabídneme. Ony nám to jednou vrátí ve stejném smyslu, jak jsme je to naučili. A toto je výzva právě pro nás dospělé, předat jim informace o zdraví takové, jaké by měly být.

2 PROGRAMY NA PODPORU ZDRAVÍ

Pokud se chceme zajímat zdravím, zdravím životním stylem a způsobem, jak tyto informace předávat dál, musíme mít na paměti, že existují také různé programy přímo zaměřené na podporu zdraví, kterými se zabývají jednotlivé školské systémy. Tento podnět dala již SZO – Světová zdravotnická organizace, která zastupuje mezinárodní program spolupráce v oblasti péče o zdraví.

Dětem nechceme předávat jen teoretické informace, o kterých se mohou dozvědět a později dočíst kdekoli. Důležité je, aby si „osahaly“ všechny teorie a uvedly si je tak do praktických zkušeností, které je budou provázet životem. Získají tak přehled mnohem větší a smysluplnější. Nejde přeci o to, aby děti „papouškovaly“ naučené fráze, ale především vidíme smysl v tom, že něco uvidí, zažijí, prostě a jednoduše si na „sáhnou“.

Tyto programy by dle mého názoru měly propagovat snad všechny školy, ať již MŠ, nebo ZŠ, jelikož je zde viditelný cíl, který je velmi důležitý pro zdravý život a proto, aby si děti uvědomily, jak důležité je mít v životě určitá pravidla, která by se měla alespoň z větší části dodržovat.

Děti by si tak měly uvědomit, že nic není jen tak, nic nefunguje zamáváním kouzelného proutku. Život je prostě složitější, a proto jim musíme dát poznat možnosti vést život kvalitní, jelikož zdraví není stav automatický.

Tento program je dán všeobecně na všechny lidi, to znamená od vývoje prenatálního až po smrt. Není vyhrazen pouze na dětské jedince, ale myslím si, že je velmi důležité se o něm také zmínit alespoň ve stručnosti.

2.1 Zdraví 21

Program Zdraví 21 – Zdraví pro všechny v 21. století. Tento program v sobě nese číslo 21, což znamená století, ve kterém je program realizován tak i počet cílů, pro které je uzpůsoben. Tento program byl připraven pro Evropu a jiné země a je přizpůsoben daným podmínkám a možnostem. Zdraví 21 je vlastně projekt, který poskytuje a zaručuje dlouhodobý rámec solidarity. Všechny státy, které se tohoto programu účastní, mohou poskytovat cenné rady a zkušenosti.

Program Zdraví 21 je založen na pěti hlavních principech:

1. **Spravedlnost** – je hlavním a zásadním principem tohoto programu, zásadní myšlenkou tohoto bodu je, že každý člověk má stejné možnosti zachovávat si a udržovat své zdraví.
2. **Solidarita** – zde je smyslem pomoci těm lidem, kteří mají nevhodné možnosti nebo jsou jejich možnosti ohroženy nepříznivými podmínkami.
3. **Trvalá udržitelnost** – je zde zvýšen celkový časový rozměr
4. **Vlastní účast** – je jedním ze základních lidských práv a dokonce i danou podmínkou existence. Jedná se zde o možnosti pečování o své zdraví vlastním účastnickým podílem.
5. **Etická volba** – je všeobecnou zásadou a principem (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

Celkově nejdůležitější jsou cíle programu Zdraví 21, které si můžeme jen ve stručnosti zmínit.

Cíl 1. Solidarita pro zdraví v evropském regionu – v tomto cíli jde hlavně o to, že je dokázán zdravotní rozdíl mezi východní a západní částí regionu. Je třeba vyvinout větší společné úsilí, aby se tyto rozdíly zmenšily.

Cíl 2. Spravedlnost ve zdraví – tento cíl ukazuje na fakt, že lidé bohatí jsou méně nemocní, než lidé chudí, jelikož chudoba je velice rizikový faktor ovlivňující zdraví.

Cíl 3. Zdravý začátek života – zde je zmíněna důležitost genetické výbavy, vývoje prenatálního a také dětství. Každé dítě má nárok na to, aby jeho matka již od jeho zrodu dodržovala určitá pravidla tak, aby byl dokončen správný vývoj dítěte. Důležité jsou také dobré rodičovské možnosti.

Cíl 4. Zdraví mládeže do 18 let – zde je důležitost podpory rodinám, které se starají o děti hlavně zajištěním bezpečného prostředí.

Cíl 5. Zdravé stáří – zde se programy zaměřují hlavně na udržení fyzické síly.

Cíl 6. Zlepšení duševního zdraví – v této oblasti je důležitá prevence uchování zdraví po stránce psychické po celý život.

Cíl 7. Snížení výskytu přenosných nemocí – při snižování výskytu přenosných nemocí je důležitá kombinace prevence, zdravotní výchovy a celkové léčby. Důležité je zachování hygienických pravidel.

Cíl 8. Snížení výskytu neinfekčních onemocnění – tento cíl se zaměřuje hlavně na nejčastější nemoci, které lidi potkávají právě při nedodržování základních zdravých pravidel. Můžeme se setkat již v útlém dětském věku například s dětskou cukrovkou, obezitou, astmatem.

Cíl 9. Snížení výskytu poranění způsobených násilím a úrazy – jsou vhodné různé preventivní programy, které by se zaměřovali hlavně na zamezení dopravních nehod nebo násilí v rodině, které je způsobené hlavně nadměrným požitím alkoholu.

Cíl 10. Zdravé a bezpečné životní prostředí – již nadpis nám napovídá, že hlavním cílem je ochraňovat životní prostředí a přírodu jako takovou.

Cíl 11. Zdravější životní styl – v tomto cíli se hlavně zmiňuje problém obezity, která na nás v dnešní době „čihá“ na každém kroku a dokonce již v předškolním věku dětí (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

Cíl 12. Snížení škod způsobených alkoholem, drogami a tabákem – tady je největší snaha podporovat programy proti kouření, se kterými by se měly seznamovat i malé děti, aby věděly, že tabák, alkohol a drogy jsou pohromou, která se valí na lidi již od mladých let.

Cíl 13. Podmínky a příležitost pro zdraví – důležité je myslet na prostředí, ve kterém plánujeme s rodinnou bydlet. Školy ve spolupráci s místní komunitou by měly společně analyzovat zdravotní možnosti, připravovat programy a vyhodnocovat výsledky.

Cíl 14. Meziodvětvová odpovědnost za zdraví – všechny složky společnosti jsou odpovědné za dopad zdravotní politiky.

Cíl 15. Integrovaný zdravotnický systém – potřeba zajištění vyšší integrace zdravotnického sektoru.

Cíl 16. Řízení v zájmu kvality péče – důležitost najít jednotnou koncepci, sledování rozvoje kvality ve zdravotnické péči.

Cíl 17. Financování zdravotnictví a rozdělování finančních zdrojů – důležitost všeobecného přístupu ke zdravotní péči.

Cíl 18. Rozvoj lidských zdrojů v zájmu zdraví – vzdělávání pro všechny profesní skupiny, motivace a podpora zdraví ve všech sektorech.

Cíl 19. Výzkum a znalosti v zájmu zdraví – opora v oblasti spolupráce a týmu.

Cíl 20. Mobilizace partnerů pro zdraví – velká výhoda mediálních prostředků pro informace předávané občanům.

Cíl 21. Politika a strategie v zájmu zdraví pro všechny – rámcové aktivity pro všechny (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

2.2 Kurikulum podpory zdraví v MŠ

Kurikulum podpory zdraví chce přispívat ke vzdělávání předškolních dětí. Ve svém důsledku jde vlastně cestou, která ukazuje a směřuje k člověku, který ví, jakou hodnotou je pro něho právě zdraví, snaží se zdraví co nejvíce podporovat. Zdraví je v poslední době u všech lidí hodně v ohrožení díky stresům, spěchu, nevhodnému stravování, nedostatku pohybu, užíváním nevhodných látek a jiných vážných negativ. Již z tohoto důvodu tento program vnikl v roce 1995 v České republice jako samostatný vzdělávací program (formální kurikulum) podpory zdraví pro předškolní vzdělávání. Hlavní cíle, které si kurikulum klade, pokrývají široký rozsah životních kompetencí člověka. Právě proto při naplňování těchto cílů ukážeme dětem správný směr jejich životní cesty (Havlínová, 2000).

Filozofie, principy a zásady podpory zdraví v MŠ – podmínky formálního kurikula:

- 1. Učitelka podporující zdraví*
- 2. Věkově smíšené třídy*
- 3. Rytmický řád života a dne*
- 4. Tělesná pohoda a volný pohyb*
- 5. Zdravá výživa*
- 6. Spontánní hra*
- 7. Podnětné věcné prostředí*
- 8. Bezpečné sociální prostředí*
- 9. Participativní a týmové řízení*
- 10. Partnerské vztahy s rodiči*
- 11. Spolupráce mateřské školy se základní školou*
- 12. Začlenění mateřské školy do života obce (Havlínová, 2000, s. 17).*

Přesně o tyto body se jedná v jednotlivých programech jak formálního, tak neformálního kurikula, které podporuje zdraví.

„Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole chce přispět k rozvoji kompetencí a dovedností jedince pro plnohodnotný život a poskytovat mu příležitost nabývat tuto novou gramotnost již od předškolního věku. Výsledkem by mělo být směřování jeho celoživotního vzdělávání k charakteru odpovědného člověka, který podporuje zdraví“ (Havlíková, 2000, s. 15).

Tento program se opírá také o důležité tři pilíře:

I. pilíř – Pohoda prostředí

1. Učitelka podporující zdraví

Mateřská škola podporující zdraví spoléhá celkově na paní učitelku, která je hlavním aktivistou v MŠ. Záleží hlavně na jejích profesních a osobních kvalitách, právě z těchto bodů pak závisí úspěšnost vzdělávacích cílů kurikula podpory zdraví. Děti totiž učitelku napodobují a tím se právě učí (Havlíková, 2000).

Ano, právě učení pomocí nápodoby je u dětí záchytným bodem. Děti opakují vše, co vidí a slyší dělat ostatní dospělí jedince. Již z tohoto důvodu se učitelka musí pevně zamyslet nad významem svého vhodného či nevhodného chování, jelikož vším bude děti ovlivňovat a učit. Jsme to přece my dospělí, kdo jde dětem příkladem a také od koho se děti učí a vše napodobují, jelikož nás mají za svůj životní vzor. Velice často také bývá právě učitelka vzorem, jelikož si ji dítě oblíbí a napodobuje veškerou její činnost, chování a jednání.

2. Věkově smíšené třídy

Pro děti mají velký význam kontakty a život ve skupině. Mladší děti se učí od starších a také naopak. V těchto věkově smíšených třídách mají děti přirozené podmínky pro své zrání a celkovou socializaci. Věkově smíšené třídy se také velmi prosazují, jelikož jsou velké a pozitivní zkušenosti i ze zahraničí. V některých zemích je dokonce toto složení tříd uzákoněno (Havlíková, 2000).

Jak již z praxe vyplývá, je pravdou, že děti se učí nápodobou, a právě proto potřebují neustálou motivaci a také někoho, od koho se mohou učit a opřít. To platí i u malých dětí předškolního věku. Hlavně při hravých aktivitách, ale i v hygienických návycích, stravování, a jiných činnostech se děti „okoukávají“ a berou od ostatních

inspiraci. Jeden umí tohle, jiný zase něco jiného, z tohoto důvodu má velké opodstatnění právě smíšená třída všech věkových kategorií předškolních dětí, která přispívá k velké socializaci a celkové přirozenosti soužití. Jedním velkým předpokladem tohoto soužití ale je, že učitelka plně respektuje všechny individuální a věkové zvláštnosti dětí, jejich jednotlivé tempo, práci, aktivitu.

3. Rytmický řád života a dne

Mateřská škola podporující zdraví stanovuje a dodržuje taková rámcová pravidla uspořádání života a dne, která zabezpečují rytmičtý řád a umožňují učitelce uspokojovat individuální potřeby dětí, pružné rozhodování, vzájemnou informovanost a komunikaci s rodiči. Pro zdraví dětí i dospělých je nezbytné uspokojení základních psychických potřeb, mezi něž patří potřeba určité stálosti, řádu a smyslu v podnětech, ale i potřeba svobody. Sladit a vzájemně vyvážit potřebu svobody a potřebu řádu je podmínkou zdravého vývoje dítěte předškolního věku (Havlíková, 2000, s. 47).

Je známo, že děti nemají rády neustále něco nového, jako my dospělí, ale pravý opak je pravdou. Mají rády svůj „stereotyp“, kdy ví, co se v jakou hodinu a dobu bude dít, na co se mají připravit, co bude následovat. Nesmíme si plést pojem „něco nového“ a „překvapení“. Naši nejmenší milují překvapení všeho druhu, jen musí mít jejich den určitý harmonogram, který by se měl dodržovat. Tato cesta toto malé stvoření učí chápat život, svět a domov takový, jaký by měl být. Ukazuje se mu určitá perspektiva, kdy ví, že má něco jistého, stálého, o co se může opřít a věřit tomu. Je také důležité, aby se jednotlivé řady také kombinovaly vhodným způsobem. Tím myslím, že jak učitelka, tak rodič musí vědět, kdy dítě vést ke spontánní činnosti nebo hře, a kdy jeho program vést určitým směrem. V životě neexistuje pouze černá a bílá, právě proto je důležité umět a naučit se vhodně kombinovat činnosti dětí během dne. To vše platí jak u pedagoga, který děti vychovává v mateřské škole, tak i u rodičů, kteří se o děti starají v domácím prostředí.

4. Tělesná pohoda a volný pohyb

Mateřská škola podporující zdraví ochraňuje a posiluje organismus dítěte hlavně tím, že je mu nabízeno a poskytováno dostatek pohybu, který je pro děti nepostradatelnou složkou. Pohyb působí blahodárně jak po stránce fyzické, tak po stránce psychické. Každopádně se musí dávat pozor a hlídat hlavně zdravotní stav dětí, na jejich možnosti a schopnosti (Havlíková, 2000).

Pro děti je pohyb zcela přirozenou činností, stejně jako hra. Děti bez pohybových aktivit by nebyly dětmi. Děti se při pohybu realizují, neustále něco objevují, poskytují tak optimismus jak sobě, tak i nám rodičům a učitelům. Při pohybu se u dětí rozvíjí jejich tělesná stránka, je zde podporován růst a rozvoj všech důležitých životních orgánů. Pohyb také způsobuje prevenci proti nemocem a různým jiným neduhům. Je však důležité střídat jak pohybovou, tak i odpočinkovou aktivitu, při pohybu dětem zajistit vhodné a bezpečné prostředí, kde se mohou aktivně „vybíjet“.

5. Zdravá výživa

Hlavní je podpora a péče o zdravou výživu, která výrazně ovlivňuje tělesnou a duševní pohodu. Zdravá výživa ovlivňuje růst a vývoj dětí, také je předpokladem pro obnovu tkání, psychickou i fyzickou zdatnost a odolnost, ale také i obranyschopnost vůči vnějším a vnitřním vlivům. Nesmíme zapomínat, že člověk je součástí přírody a podlého jejím zákonitostem. Výživa je brána za něco víc, než jen pouhou potravu. Je předpokladem pro zdravý tělesný i duševní život jedince, působí jako prevence a hodně podporuje odolnost organismu. Proto je zvláště důležitá v dětství (Havlíková, 2000).

Jak již všichni určitě víme, strava jako taková by měla být pestrá, vyvážená a plnohodnotná pro nás všechny. Organismus pro své aktivní působení potřebuje mnoho důležitých látek a prvků, aby byl schopen správně „pracovat“. Proto tělu musíme tyto složky dodávat, samozřejmě opět v přiměřeném množství. Děti hlavně potřebují hodně vitamínů, minerálů, stopových prvků, ale také cukru, k dodání a doplnění energie, která se u dětí neustálým pohybem a aktivitou rychle spotřebovává. Na stravovací návyky bychom měli děti učit již od dětství, aby si zvykly na určité potraviny a věděly, že jsou pro ně a jejich růst velice důležité. Vždyť právě těmito látkami dostáváme do těla ten správný „start“ do života, který pak dodržujeme a průběžně doplňujeme. O stravování, vhodné skladbě jídelníčku a výživové pyramidě jsem se zmiňovala již v předešlé kapitole „Pyramida zdravé výživy a složky výživy“. Známým heslem přece je: „jsme to, co jíme“, a právě proto bychom se již tohoto motto měli držet a jít vhodným příkladem od našich nejmenších, kteří si pak budou správné výživové návyky volit sami tak, jak je to během jejich života budeme průběžně učit.

6. Spontánní hra

Mateřská škola zde vytváří vhodný prostor, čas a prostředky pro spontánní hru, která vychází z přirozených potřeb a zájmů dětí. Hra je přece základní forma lidské

aktivity. Hlavně u dětí předškolního věku je toto aktivita zcela nenahraditelná a nezastupitelná. Díky hře se dítě tzv. vypořádává se světem, učí se chápat. Dětská hra je započata zcela dobrovolně, pro jakousi vnitřní potřebu a uspokojení, děti zde nehledají žádný výsledek nebo produkt. Hra u dětí je důležitá již v tom, že se děti vyrovnávají se silnými emočními konflikty. Hra je hlavně důležitá pro celkovou seberealizaci dětí, pomáhá dítěti překonat rozdíl mezi reálnou a představovanou skutečností, zde poznáváme sílu seberozvíjející podoby ve zcela neskrývané podobě (Havlíková, 2000).

Děti se hrou učí, poznávají a působí jim celkovou radost a potěšení. Je pro ně zcela přirozenou činností, tak jako spánek nebo jídlo. Děti si vymýšlejí a také napodobují různé situace a věci, které viděly a zažily. Pokud bychom je do hry nutili násilím, tak by je nebavila. Děti si musí samy říci, kdy si chtějí hrát a kdy ne. Tak jak i u ostatních činností, existují různé druhy a typy her, kde je dítě řízeno nebo nějak vedeno, ale říkejme si cokoli, prostě hra vedena přímo od srdíčka je ta nejkrásnější a možná i zcela neúčinnější pro celkovou pohodu dětí. Děti si nehrají proto, aby něčeho dosáhly, nebo aby měly nějaký užitek či výsledek, děti si hrají pro radost, duševní i fyzické uspokojení a radost ze svého života. Ukazují zde svou bujnou fantazii a představivost, realizují si své sny a touhy, poznávají svět. Děti se při hře cítí v bezpečí, jsou uvolněné, radostné, a tak to přece má být. *Zdravé děti mají mít zdravou radost ze svých herních a zážitkových aktivit.*

7. Podnětné věcné prostředí

Mateřské škola, která podporuje zdraví, vytváří ve svých prostorách vstřícné a podnětné prostředí, kde se nezapomíná na vhodnou hygienu a estetiku. Kvalita tohoto prostředí má velký význam na pohodu všech, kterých se týká. Mateřská škola jako taková je životním a pracovním prostředím pro děti, učitelky a všechny zaměstnance. Prostředí má vliv na všechny zúčastněné, na jejich psychiku, chování, jednání a celkový prožitek (Havlíková, 2000).

Všichni potřebujeme neustále nějaké podněty pro další realizace. Není výjimkou, že i děti jsou závislé na podnětném prostředí, které jim zaručí poznávání všeho, co se kolem nich děje. Musí si věci takzvaně „osahat“, vyzkoušet, naučit. Mateřská škola, ani domov dětí nemusí mít nejmodernější vybavení, nejkrásnější hračky nebo nejdražší nábytek, aby prostředí zajišťovalo podněty. Vždyť i z obyčejných věcí jde pro děti připravit prostředí, které děti zaujme, něco naučí a nebude pro ně podnětně chudé. Nezáleží na ceně a kvalitě, záleží na celkovém umu učitelů a rodičů, jak se k těmto věcem postaví a jakou zvolí

celkovou motivaci, která děti zaujme a nadchne. Prostředí musí být pouze útulné, příjemné a přizpůsobitelné dětské fantazii a zvědavosti. Nesmí se ale zapomínat opět na bezpečnost a hygienické podmínky, tak jako u všeho.

8. Bezpečné sociální prostředí

Vytváří se bezpečné sociální klima na základě celkové a vzájemné důvěry, úcty, solidarity a spolupráce mezi dětmi a dospělými jedinci. Sociální prostředí obsahuje děje, vztahy, chápání hodnot, ale také spolupráci s lidmi z okolí, včetně navozování vzájemných kontaktů. Sociální klima je vzorcem sociálního chování, který děti napodobují a který jim pomáhá při dalším vývoji (Havlíková, 2000).

Začlenění dětí do sociálního prostředí je velice důležité. Děti se potřebují cítit bezpečně, potřebují komunikovat, navazovat nové kamarádství a přátelství. Místo, kde se neustále něco děje, prožívá, to je právě v prostředí, kde jsou lidé, což znamená v sociálním prostředí. Děti se tak naučí správně komunikovat, navazovat vztahy, naučí se podávat otázky a také odpovědi, budou vstřícné a začlenitelné. Člověk je přece tvor společenský, a právě proto se tomuto musí učit již od mala.

9. Participativní a týmové řízení

Praktikuje se a rozvíjí styl řízení, který je založen právě na participaci a vzájemné kooperaci všech, kteří se tohoto dětí zúčastňují. Je pravdou, že v tomto případě největší zodpovědnost bere na svá bedra právě ředitelka MŠ. Ona zodpovídá za veškerou činnost, která se děje jak ve vnitřním, tak i venkovním prostředí MŠ (Havlíková, 2000).

Být týmem pracovníků, rozumět si, společně plánovat a organizovat je nedílnou součástí v každém řemesle, každé práci či povolání člověka. Právě práce, která je uskutečňována u dětí, potřebuje týmovou spolupráci a participativní jednání obzvlášť. Jdeme dětem příkladem, učíme je, ukazujeme a zprostředkováváme jim prvotní zážitky v životě, právě proto musíme být organizačně a týmově zdatní jedinci. Musíme ukázat dětem, ale i okolí vzájemnou spolupráci a profesionální přípravu tak důležitou, pro vstup dětí do velkého světa. Jelikož tak, jak si budeme rozumět a budeme umět spolupracovat mezi sebou, tak bude kvalitní i naše práce, kterou dětem budeme předávat.

10. Partnerské vztahy s rodiči

V tomto bodě se hlavně rozvíjí společenství mateřské školy a rodiny, kdy je tento akt chápán jako nejsilnější záruka účinnosti projektu podpory zdraví. Zde se prolíná

vzájemná tolerance, partnerství, ale také i otevřenost mezi školou a rodiči dětí. Doma ve své rodině děti poznávají hodnoty, soužití lidí. Mateřská škola pak navazuje na výchovu v rodině, snaží se vzájemné vztahy utužovat, chránit a celkově prohlubovat. Děti hned po narození jsou obklopeny výchovou svých rodičů a své rodiny. Hned nato navazuje právě mateřská škola, která pokračuje v započaté výchově, a právě proto se vztahy musí zachovávat a udržovat. Rodiče dětí se s pedagogy různě radí, domlouvají, pomáhají při daných problémech, jsou si rovni. Z toho pak vyplývají tzv. partnerské vztahy, kdy rodiče i pedagogové navazují přátelství, které neustále prohlubují.

11. Spolupráce mateřské školy se základní školou

Spolupráce mateřské školy a základní školy je velmi důležitá proto, aby byly vytvářeny podmínky pro ně nestresující, plynulý přechod dětí ze školy mateřské na I. stupeň školy základní. Je zde velké přesvědčení o tom, má-li být školní docházka přínosná, musí být každé dítě hned od začátku povzbuzováno k sebedůvěře ve své nové roli. Nástup dítěte do základní školy je výrazným mezníkem v jeho životě (Havlíková, 2000).

Velmi důležitou roli hraje spolupráce a vzájemná pomoc MŠ se ZŠ. Je to jen krůček, kdy dítě opouští školu mateřskou a nastupuje zcela novou éru svého života, na škole základní. Zde se učí další postupy, navazuje na poznatky a zkušenosti z předškolního věku. Je to další start pro jeho budoucnost, proto je spolupráce mezi jednotlivými kroky vzdělávání velmi důležitá. Během školního roku v mateřské škole by se měly děti často setkávat s děním ve škole základní, pro jejich motivaci, inspiraci a také pro nové zážitky. Uvidí, že nemusí mít strach z ničeho nového, budou připraveny udělat ve svém životě další krok, který je bude vést cestou učení a vědění.

12. Začlenění mateřské školy do života obce

Začlenění mateřské školy do života obce je hlavní složkou její stability. Podílí se na tom svými aktivitami, také kvalitou vztahů uvnitř školy i vztahů s rodiči celkově ovlivňuje klima a charakter obce. Při svých aktivitách a činnostech doplňuje její kulturně duchovní život. Mateřská škola je zcela součástí komunity obce. Je to zařízení, které se podílí na zachování a rozvíjení základních společenských hodnot, včetně zdravého způsobu života. Mateřská škola svým vyznáním chce jít příkladem a být modelem zdravého, věcného a sociálního prostředí (Havlíková, 2000).

Důležitým stanoviskem dění v MŠ je spolupráce s obcí, kde se MŠ nachází. Je to určitá „reklama“ na danou školu, na její úroveň, hodnoty, vize a kulturu. Mateřská škola je na obci závislá finančně, proto svými aktivitami může obci alespoň takovýmto způsobem být vděčná. Také je důležité, aby i děti byly vychovávány v duchu kulturního dění, zviditelňovaly se tím, co všechno umí, co je baví. Je důležité udržovat partnerství mezi jednotlivými subjekty, jako je MŠ, obec, lidé v obci a vším, co se týká tohoto okruhu. Tímto způsobem se děti učí jak kulturnímu vyžití, tak i tradicím, které se v poslední době hodně opomínají. Posiluje se občanská soudržnost, dává se tak do popředí spolupráce a přátelství a tím také MŠ zvyšuje prestiž jak svou, tak i obce.

Musíme dbát hlavně na naše zdraví a nezbytnou péči o něj. Právě již z tohoto důvodu začaly vznikat různé programy, které jsou zaměřené na děti, jejich výchovu a celkovou připravenost a přístup k životu. Je to nezapomenutelná věc, jelikož programy, které se zabývají podporou zdraví a pěstování zdravého životního stylu jsou jakýmsi „předvojem“ osvojování zdravých návyků, které budou brát děti již ve svém nízkém věku jako něco, co je pro ně velmi důležité a nezapomenutelné. Je to jak motivace pro naše děti, tak i pro rodiče, kteří se rozhodnout dát dítě do mateřské školy, která má daný program, nebo mateřská škola, která má danou vizi zachovávat a pěstovat tyto návyky.

O tyto programy a postupy je v dnešní době velký zájem, jelikož je všem rodičům jasné, že dětem hodně dají, hodně naučí a celkově jim prospějí v jejich dospívání. Tyto programy by se měly celkově podporovat a dávat do popředí, jelikož nesou úlohu zdraví, které je pro všechny nejcennějším pokladem.

3 ROZDÍLNOST ŽIVOTNÍHO STYLU DĚTÍ V MŠ A V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

Již z nadpisu této kapitoly mé diplomové práce vyplývá otázka, zda je opravdu dodržován zdravý životní styl jak v mateřských školách, tak v domácím prostředí. Ne nadarmo vzpomínáme pořekadlo, tisíc lidí, tisíc chutí. Jsou rodiče, kteří se snaží již od narození svého dítěte, aby se zdravě stravovalo, dodržují určitá pravidla zdravé výživy, chování a celkového zdravého stylu. Jsou to rodiny, které tímto významem žijí, je to jejich určitá životní vize a důležitost, která se u nich musí dodržovat. Většinou jsou to lidé, kteří jsou sportovně založení, mají svůj „originální“ jídelníček, který se skládá hlavně ze zdravých a vybraných potravin. Mnohdy jejich děti ani nezkusí nezdravé pochutiny, a pokud ano, bývá to většinou „tajnou“ cestou. Určitým dotazem zde je, zda i tokový přístup je zcela vhodný. Při zamyšlení je určitě správné, že jsou děti vychovávány správnou zdravou cestou, ale je vhodné děti úplně omezovat od lákadel a menšího sladkého potěšení či neřesti? Do jaké míry máme vůbec možnost a také právo zasahovat při stravování? Tyto dotazy jsou jak na zamyšlení každého z nás, tak také na rodičích, odbornících nebo reklamách.

Vše se ale „netočí“ jen kolem potravin. Životní styl zahrnuje více komponentů, které tvoří jeho celek. O nich se vlastně zmiňuji v celé mé diplomové práci. Co máme z toho, že se budeme zdravě stravovat, k tomu učít a vést naše potomky, když nebudeme znát význam pohybu, relaxace a odpočinku, vychutnávání si života a radostí, které nám poskytuje. Člověk by měl pochopit jednu důležitou věc, a to, že pokud chce dodržovat určité postupy vedoucí k pěstování zdraví a jeho podpory, musí v tyto postupy věřit. Nedá se něco dělat jen napůl, nebo stylem jednou ano, podruhé ne. Tyto cesty by nikam nevedly, ale určitě je zcela důležité dodržovat pravidlo, všeho s mírou, a to platí hlavně u dětí.

V mateřských školách by mělo existovat určité pravidlo, které se dotýká zdraví a pěstování zdravého stylu u dětí předškolního věku. Samozřejmě jsou dané určité normy, které musí kuchyň, která vyváří pro děti dodržovat a splňovat tak náležitá kritéria. Někdy se ale stává, že i učitelky krouží hlavou nad tím, co jsou schopny kuchařky dětem uvařit. Často se stává, že jsou jídla doslova přesolená, maso tvrdé, brambory nedovařeně. Je to z hlediska také mého názoru, jelikož v mateřské škole učím a také se zde stravuji. Je to na pováženou, i když je pravda, že každý člověk je jiný, jak v soukromí, tak ve svém řemesle. To platí také pro kuchařky, které vaří dětem.

Při pohybových aktivitách je důležité to, že se všechny školy opírají o RVP PV a svůj ŠVP PV, který jim umožňuje využívat svých daných možností a schopností, které jsou mateřské škole přizpůsobeny. Velice často se stává, že nám děti říkají, že doma vůbec necvičí, rodina nedělá žádný sport, ani nepěstují třeba turistiku. Právě proto je v těchto případech ještě důležitější vést děti k pohybovým aktivitám. Již v předškolním věku se setkáváme s nadváhou u dětí, která není v dnešní době žádnou výjimkou.

Neví také vše jen o pohybu, či zdravém stravování. U malých dětí si musíme vypěstovat také zájem o aktivity, které je vedou k uvolnění, naučit i děti odpočívat, jelikož jejich každodenní aktivity je hodně vyčerpávají. Důležitost bych také viděla v osvojení si poznatků o nevhodnosti požívání některých látek, jako je alkohol, cigarety, drogy. Je důležité s dětmi o těchto věcech mluvit a nic jim nezamlčovat, jelikož s těmito „nástrahami“ dnešní doby se mohou setkat již v tak útlém věku. Doba je zlá, a proto je důležitost poskytnout našim nejmenším prevenci a odpovědi na jejich otázky, aby se cítily ve velkém světě opravdu jako doma, aby rozuměly tomu, co jim chceme předat a věděly, že je to pro ně jak užitečné, tak potřebné. Naše děti vychováváme jen jednou v životě, nebudeme mít možnost čas vrátit zpátky, proto se musíme snažit o jejich kvalitní začlenění do života, který je plný nástrah a pokušení.

Všechny vědomosti, poznatky, rady, zkušenosti, které chceme dětem předat, činíme pomoci hry, která je pro dítě nejpřirozenější a nejpochoptelnější.

„V lehounké hře lze nalézt velice vážnou pravdu.“

Leibniz Gottfried Wilhelm

3.1 Stravování dětí v MŠ

Když si představíme stravování v mateřské škole, hodně z nás vidí pouze zdravou stravu v podobě dušené mrkve, špenátu či rajské polévky. Tyto jídla pro mnohé znamenají tzv. jídla „školková“. Tyto pokrmy také pro některé lidi představují odpor a nucení, jelikož v dřívějších dobách byly děti do jídla často v mateřských školách nuceny. U dětí se tak vypěstovala averze vůči některým potravinám a jídlům. V dnešní době je tomu ale zcela jinak. Celkový přístup v MŠ je humánní, přirozený a přátelský. Dnes již děti nejsou nuceny do jídla, nejsou násilně krmeny a peskovány za to, že jim něco nechutná. Pedagogičtí pracovníci si plně uvědomují důležitost zdravé stravy a také nutnost pravidelného stravování, ale vše probíhá cestou přirozenou a mírnou. Chápu, že i děti mají proti

některým potravinám své výhrady, proto se jim snaží vše v klidu vysvětlit a odůvodnit, ale v žádném případě děti do jídla nenutí.

Asi největší procento kvality jídla na sebe nese právě kuchyň, která vaří pro děti. Jsou daná určitá pravidla a normy, které musí kuchařky striktně dodržovat. Je to přece důležité pro naše děti, pro jejich vývoj. Často si jak my pedagogové, tak i rodiče kladou otázku, zda kuchyně opravdu připravují pro děti kvalitní stravu. Je to věc názoru, jelikož každý člověk má jiné představy, jiné chuťové potřeby a také jiné požadavky.

Děti se v mateřské škole učí různým hodnotám, postupům, normám. Učí se žít v kolektivu, respektovat své kamarády, ale také i pedagogy. Proto je důležité děti zasvětit do tajů zdravého stravování a výhod, které má. Děti jsou velmi chápavé, proto je na nás dospělých jedincích, ukázat jim správnou cestu. Je důležitý první začátek, první normy a kroky z mateřské školy, které by se samozřejmě měly dodržovat i v prostředí domácím, ale to už je jen a jen na rodičích dětí.

Velmi často se stává, že pokud dítěti něco v mateřské škole chutná, samo se mamince či tatínkovi pochlubí, co mělo a jak to bylo dobré. Když se ho ale zeptáme v době, kdy si vyloženě na jídle nepochutnalo, říká, že neví, co to bylo, nebo že to nebylo dobré. Přitom stačí u dětí tak málo. Tím málem myslím to, že jsou děti velice dobře ovlivnitelné. Pokud něco nechutná jeho kamarádům, tak to jednoduše nechutná skoro nikomu. Toto je u dětí velice dobré pravidlo, které se hodně špatně odbourává. Tady opět záleží na učitelce, jak se k věci postaví a jaký postup zvolí k motivaci dítěte.

Mezi raritu patří fakt, že nejoblíbenější jídla v mateřských školách jsou hlavně buchtičky s krémem (a jiná sladká jídla), koprová omáčka, rajská omáčka. Mezi ty nejméně oblíbené patří hlavně špenát, nějaké to maso dušené na zelenině nebo třeba drožd'ová pomazánka. Toto jsou zásadní jídla, která si uvedla svá místa oblíbenosti již v minulých létech a trvají dodnes. Děti nevidí význam těchto jídel, z kterých dostávají nejvíce živit a vitamínů, děti vidí jídlo hlavně ve svých chuťových pohárcích.

Je důležité se také zamyslet nad tím, jaké úkoly by měla plnit mateřská škola ve sféře tělesného a duševního vývoje v souvislosti s výživou. Jednoduše můžeme říct, že se dá využít výživy hned v několika hlavních bodech, a to v rámci pomáhání zdravému tělesnému vývoji, při celkové výchově ke zdravému způsobu výživy a také jako součást celkové koncepce výchovy při rozvíjení schopností a osobnosti dítěte (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

V jídelnách, které vaří pro dětský kolektiv má většina kuchařek a vedoucích stravování velmi odpovědný přístup a vztah ke stravování dětí, jelikož mají sami své děti a chtějí pro ně jen to nejlepší. Snaží se dodržovat určitá pravidla a zásady racionální výživy v jídelníčku na celý školní rok. Školy se ale často dostávají do problému v podobě financí, rozpočtu na stravování. Je velmi hodně případů, kdy jim brání v tom, aby dětem mohly přidat a dopřát více ovoce a pestřejší paletu jídel včetně masa. Druhý problém je hlavně u dětí, v jejich výživových zvyklostech, které si sebou berou ze svého domova. Kuchařky i učitelky si stěžují, že děti hodně odmítají mnoho zdravých, pestrých a celkově prospěšných jídel, která jsou pro jejich vývoj důležitá (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

Ve věci finanční toho asi moc dělat nejde. Je to věc ekonomiky, na kterou jsou kratčí jak pedagogičtí pracovníci, tak pracovníci ve vedoucích funkcích. Co se týká návyků z rodiny, tam je „zakopaný pes“. Učitelé se nemohou vyloženě postavit proti rodičům dětí. Učitelé mohou pouze děti motivovat a také jim vhodnou cestou vysvětlit důležitost zdravého stravování, co zde za potraviny patří, co je vyloženě nevhodné. Je důležité se o všem s dětmi bavit, diskutovat, podávat si vzájemné otázky a dostávat na ně plnohodnotné odpovědi. Děti jsou velmi chápavé, jen je třeba dostatek opatrnosti a empatie při učení dětí.

Sama jsem se setkala s „případem“ maminky, která při příchodu do MŠ jako první přečetla jídelníček, který byl vystaven na nástěnce, a ihned dané jídlo okomentovala slovy, že toto její syn jíst nebude, tohle on nemá rád, tyto jídla doma nevaří. Vyloženě již před svým synem nevhodně komentovala a tak demotivovala jeho stravovací návyky. Při mém dotazu, co doma nejčastěji vaří na oběd či večeři jsem dostala odpověď – hranolky s tatarkou. Teď je otázkou, jak při tomto postupu a celkovém vyznání nezdravého stravování namotivovat dítě, které skoro u každého jídla netečně sedí a nejí. Je to velice diskutabilní a těžký problém, za který tato mala stvoření nemohou, pouze jsou ovlivňována nevhodnými a častými způsoby.

Při nástupu dítěte do mateřské školy může nastat období plné obav. Dítě může mít strach z nového prostředí, režimu, nových tváří, učitelky, seznamování, z toho, že bude muset poslouchat neznámé lidi, dělat věci, které nechce a také jíst jídlo, které nemá rádo. Pro děti, které nastoupily do mateřské školy je nové a neznámé třeba i to, že si pro jídlo musí samy dojít, musí odnést použité nádoby. K tomu musíme přimyslet i učení dětí jíst jak lžičkou, tak starších dětí i příborem, důležité je i řazení se do jídelny, spojený určitý hluk,

napomínání dětí při neukázněnosti a jiné. Dítě si celkově musí navyknout na to, že při jídle již není jen matka, je to pro něj nová sociální zkušenost. Z tohoto důvodu je také vhodné, když ještě před nástupem školní docházky dochází nějaký čas do mateřské školy dítě společně s matkou, která mu tento velký krok do života a nového kolektivu velmi usnadní. Společně se seznamují s jídelníčkem, s denním režimem. Proto bylo také zjištěno, že rodič, učitelky i kolektiv dětí mají velký vliv na to, jak se u dítěte vyvíjí postavení a vztah k jídlu. Není asi nutné připomínat, že spolupráce mateřské školy a rodičů dítěte je velmi důležitá. Pokud pedagog tvrdí zcela něco jiného než rodič, není to vhodná taktika, jelikož dítě nebude vědět, kde hledat a najít pravdu. Vše proto záleží na vzájemné souhře a domluvě (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

V předškolním věku děti velice rychle rostou, proto potřebují hodně mléčných výrobků a mléka, které obsahuje hodně kvalitních bílkovin, tuků a vápníku pro růst kostí. Dětem je jídlo třeba vhodně rozdělovat do 5 – 6 denních porcí, (3 větší jídle, 2 – 3 menší svačinky). Mezi nejvhodnější úpravu jídel je vaření, dušení, poté pečení a zapékání. Při dochucování jídla jsou nejvhodnějším způsobem voleny bylinky, pozor si musíme dávat se solením. Také se nesmí v mateřské škole zapomínat na důležitost pitného režimu, kdy by děti měly vypít až 1 litr denně, nejvhodnější jsou ovocné šťávy, neperlivé vody, bylinkové a zelené čaje. (<http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jidelnicek-podle-veku>).

Děti velice často podléhají vzorovým příkladům rodičů a svých kamarádů, rády je kopírují. Někdo si myslí, že je dostatek času na stravovací návyky i v pozdějším věku či období dítěte, opak je ale pravdou. Co se dítě naučí již v předškolním věku, na co bude zvyklé, to bude preferovat a dodržovat i nadále v dospělosti.

Velmi důležité je v MŠ vést děti k určité věci, kterou chceme, aby dítě mělo do budoucna „vštěpenou“. Například v naší MŠ ve Špičkách jsme dělali spoustu aktivit, které byly spojeny se zdravým stravováním. Nejdříve jsem na tyto činnosti děti vhodně namotivovala, a to cestou povídání a názorných ukázek pomocí obrázků, doplňků, hry.



Obrázek 3 - Děti a naše povídání o zdravém stravování



Obrázek 4 - Přirovnávání obrázků s realitou

Velmi velkou radost a také nadšení mají děti při chvílích, kdy si své jídlo mohou vytvořit samy. Jsou pak důležitější, jídla si více váží a motivuje je to k snědku připravených pokrmů. Mají radost, že něco zvládly samy, zvedá se jejich sebevědomí.



Obrázek 5 - Příprava ovocného salátu v MŠ

3.2 Stravování dětí v domácím prostředí

Pojem jídlo je neodlučně svázáno s vizí a vidinou domova. Po celý svůj život budeme vzpomínat na slavnostní štědrovečerní večeře uprostřed rodiny, na sváteční náladu spojenou s pocitem bezpečí, lásky, rodinné pohody a s mimořádnými zážitky. V našich vzpomínkách na dětství se také vybaví velký narozeninový dort, upečený maminkou nebo babičkou, který byl úplně jiný, než dorty, které byly kupované. Když se jen trochu zamyslíme nad významem a úlohou výživy v rodině, vidíme a cítíme, jakou v něm hrála roli a jak velký význam měla pro formování osobnosti každého jedince. Svátky a rodinné večeře, o kterých se nyní zmiňuji, nejsou jen přerušáním stereotypu a vítanou změnou v denním režimu, ale je to pomoc při upevňování pozitivních vazeb uvnitř rodiny. Pro děti mají všechny snažení a vzory dospělých velký význam v oblasti výchovy, který by neměl být v žádném případě podceňován. Učí se různým významům, tradicím, hygienickým zásadám a normám. Vždyť všechny tyto činnosti, které jsem jen v málu vyjmenovala, přispívají k rozvoji fantazie, tvořivosti, podporují rozumový vývoj a rozšiřují duševní obzor. Děti tak získávají mnoho cenných zkušeností a návyků, znají nové pojmy a slova, které přímo nebo i nepřímo souvisejí s výživou. Právě tyto tradice přispívají k soudržnosti rodiny, předávají se vzájemné rady, tipy, recepty k přípravě pokrmů, které tradují z babiček na matky a dále (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

K tomu, jak se dítě bude stavět k jídelníčku a vybraným pokrmům velmi přispívá výchovný styl jeho rodičů, rodinné zázemí, zvyklosti, vzájemné vztahy členů celé rodiny, a to vše se pak odráží ve všech aktivitách. Není vhodný mnoho zavedený systém, při

kterém se dítě buď trestá, nebo naopak odměňuje ve formě jídla. Mnoho rodičů v těchto nevhodných praktikách vidí motivaci a cíl své výchovy. Často slyšíme slova: „Pokud sníš aspoň trošku zeleniny, můžeš si vzít čokoládu“, a podobně. Tímto vzniká závažná otázka, zda tato vize má ten správný a vhodný dopad na naše děti a je vhodnou výchovnou volbou. Děti přece nemůžeme do něčeho neustále nutit, našim motivem by mělo být, aby děti sami vyhledávaly zeleninu, ovoce, aby tyto potraviny pro ně byly něčím, co je typické a vyhledávané.

V dřívějších dobách našich maminek a babiček nebylo k dostání tolika věcí. Dnes jsou přeplněné obchody, lidé a hlavně děti si pak ničeho neváží, není jim nic vzácné. Vždyť už jen při zamyšlení nad svátkem „Mikuláše“ se musí člověk pozastavit. V minulosti dostávaly děti do punčochy mandarinky, banány, jablka a jiné. To měly za pochutinu, na kterou se celý rok těšily. Dnes jim Mikuláš nosí samé sladkosti, kterých je nepřeberné množství.

Jak se zmiňuje Fraňková ve své knize, působení rodičů je více způsoby v podobě navykání na určitou stravu. Verbální pobízení je pomocí slovního doprovodu. Dítě je tak slovně pobízeno k jídlu, o kterém se řekne, že je dobré a pro něj vhodné. Zde pak následuje buď pochvala, nebo kárání a vysvětlování. Dalším způsobem se uvádí neverbální povzbuzování. Zde rodič doprovází dítě pomocí gest, mimiky, která ukáže, jak se rodič u jídla tváří a dítě pozoruje. Způsobem vlastním potravním chováním dospělých je dítě ovlivněno tím, jak se sám rodič chová k jídlu, jaký má k němu vztah. Velmi důležitý je také fakt, jak rodič k jídlu přistupuje, zda jím opovrhne, nebo naopak má k jídlu úctu. Děti pak opět opakují naše chování. Důležité jsou také další vlivy na příjem nových jídel. Důležité pro příjem a oblíbenost jídla jsou tzv. smyslové kvality, vůně, vzhled a úprava daného pokrmu. Děti mají rády pestrost, originalitu. Určitě velmi lákavě vypadá nádherně obložená mísa zeleniny nebo ovoce, různých barev, tvarů a celkových doplňků k navození těch správných dojmů a tím také chuti k jídlu (Fraňková, 2000).

3.3 Formování fyzické a psychické aktivity v MŠ

Formování fyzické a psychické aktivity tak, aby tyto složky spolu souvisely a také se procvičovaly správně, je velmi složitá záležitost. Pedagogové by se měli na prvním místě řídit podle fyzického a psychického stavu dítěte, také podle jeho možností a schopností a nedílnou součástí těchto aktivit je také RVP PV, který učitelům velmi

pomáhá a nabádá k různým vhodným aktivitám, které souvisí s dítětem. Učitelka se musí také zamyslet nad tím, kdy a jakým způsobem formovat tyto aktivity, kdy je k tomu vhodná doba, prostředí, nálada. Musí se řídit, ne podle sebe, svým možnostmi a náladou, ale právě podle dětí. Vždyť slovo pohyb neznamená jen tělocvik, opakování cvičebních úkonů nebo fyzický dril. To samé platí i u psychických aktivit, které také neznamenají pouhou slovní hříčku nebo aktivity prováděné pouze psychologem.

Nesmíme hledat za těmito slovy pouze odborné výrazy, něco, co se musí každý den plnit podle určitých norem a daných postupů. Děti jsou citlivé, křehké, hodně vnímavé. Právě již z tohoto důvodu provádíme různé činnosti při působení dětí v MŠ co nejšetrněji, v podobě hry, zábavy a poznání něčeho nového, co děti zaujme, a budou se chtít k těmto věcem sami vracet. My jsme tady pro naše děti, pro které chceme jen to nejlepší. Pohyb a psychika spolu velice souvisejí a vzájemně se doplňují, což znamená, že pokud budou děti spokojené po stránce pohybové a fyzické, budou spokojené i po stránce své dětské psychiky a naopak.

Již zmiňovaný RVP PV vychází z těchto daných předpokladů a udává různé cíle, formy a prostředky pro tyto činnosti k dětem hodné. Poslouží nám již myšlenka v oblasti „Dítě a jeho tělo“. Je to oblast biologická a měly by se naplňovat potřeby fyziologického rozvoje dětského organismu a potřeby pohybu a aktivity, které pak vedou k rozvoji tělesných a pohybových funkcí, ale také i k podpoře psychické aktivity a činnosti. Proto se vzdělávací nabídka učitele má pohybovat k oblastem pro rozvoj pohybových schopností a dovedností, důležité jsou také manipulační, konstruktivní a grafické činnosti pro zlepšování hrubé a jemné motoriky, kterou nesmíme pro svou důležitost opomenout. Důležité jsou také cviky zdravotní, například cvičení vyrovnávací, protahovací a jiné nepřeberné množství. Děti by při těchto aktivitách neměly být ochuzeny také o hudební, rytmické a hudebně pohybové činnosti a prožitky, umění poznávání lidského těla. Nesmíme opomenout i důležitost činností směřujících k ochraně zdraví, prevenci úrazů a nemocí a péči o osobní bezpečí (Koťátková, 2008).

Jedním z neopominutelných prostředků takového působení je v životě dítěte pohyb. Každý, kdo měl někdy na starosti předškolní dítě, ví, kolik energie a sil takové dítě má. Poznal, že se chvíli nezastaví, stále hledá další a další činnosti, objevuje a ptá se a stačí mu krátká chvíle kladnější hry, aby se zotavilo a vrhlo do nových dynamických her (Dvořáková, 2002, s. 13).

Pohyb u dítěte je chápán jako určitý prostředek, který pomáhá dítěti seznamovat se s okolím, učí se ovládnout své pohyby, nabývá potřebné zkušenosti důležité pro jeho další život. Pohybem se dítě také učí komunikovat s ostatními, tak si získává své sebevědomí a navazuje přátelství, která mu umožňují kvalitní vstup do společnosti (Dvořáková, 2002).

Tímto nepsaným pravidlem se řídím i já, při své praxi a působení v MŠ. S dětmi volím hodně pohybových aktivit, které je baví a vidím na ně pozitivní odezvu. I v dětském věku „zápasíme“ s hrozbou zvanou obezita. Rodiče si mnohdy následky nepřipouští a nijak neřeší, již právě z tohoto důvodu vymyslím hodně aktivit pro rozvoj dětské fyzické i psychické zdatnosti.



Obrázek 6 - Ukázka pohybové aktivity v MŠ

Z praktické zkušenosti právě významných odborníků, jako je Maslow, Matějček ve spojení s vývojovou psychologií Piagetovou a sociální teorií Eriksonovou, je jednou ze základních potřeb předškolních dětí právě pohyb (Dvořáková, 2002).

Pro děti také hodně pěstují pohyb venku, v přírodě, vycházky, ale také i soutěžní aktivity, které děti velice vítají. Pro nás je ukončení takovýchto aktivit pomocí relaxace, kterou si děti velmi oblíbily a vyloženě ji vyžadují.



Obrázek 7 - Ukázka našich vycházek do přírody



Obrázek 8 - Ukázka relaxace

Velice hodně jsme si také v naší MŠ oblíbili spolupráci se Střední lesnickou školou Hranice a Lesy ČR. S nimi spolupracujeme opravdu velice často, vždy si pro děti připraví krásný a zážitkový program, který si děti nemohou vynachválit. Tyto akce probíhají v přírodě, většinou v lese, na školním polesí, hřišti.



Obrázek 9 - Aktivita s panem revírníkem od LČR



Obrázek 10 - Pohybové aktivity se studenty SLŠ Hranice

Velmi důležitou součástí těchto vykonávaných a plánovaných zábav, her, aktivit je flexibilita a tvořivost učitele. Opět a zase je zde nutnost určitého umu zaujmout a motivovat děti, aby aktivity nebyly jednostranné a stereotypní, které se neustále opakují. Musíme opouštět kdysi uznávané direktivní postupy, chtíce být neustále autoritou, naopak. Je nutností reagovat na náměty dětí, které nás neustále přivádějí do mnohdy neplánovaných situací. Nevyužit tohoto by znamenalo ochuzení výchovného a vzdělávacího procesu a omezení dětských spontánních aktivit, což je proti přírodě. Flexibilita učitelky je chápána tak, že je obvykle nutná v přirozeně vzniklých situacích a je třeba upravit hru a její pravidla tak, abychom děti neodradily, ale naopak „natěšily“ (Dvořáková, 2002).

Při našich aktivitách jsme také zahrnuli plavání, které působí na děti opět jak po stránce fyzické, tak i psychické. Děti nabydou nových sil, zážitků, celkově milují vodu, je pro ně něčím zcela přirozeným již od narození.



Obrázek 11 - Ukázka hodin plavání

Důležitost psychických aktivit je samozřejmostí u formování dítěte a jeho psychiky, která je nedílnou součástí tématu mé diplomové práce. Děti jsou po psychické stránce velmi křehké a zranitelné, proto je velmi důležité veškeré aktivity a činnosti volit vhodně k jejich věku a s ohledem na jejich psychiku.

Období předškolního věku je vlastně nejdelším ze všech předchozích z hlediska rozvoje dětské osobnosti jej lze označit jako nejvýznamnější. Po celé tři nebo čtyři roky, které dítě tráví v MŠ, se postupně zdokonalují jeho všechny duševní procesy a pochody (Krejčíková, 1986).

Velký význam v období předškolního věku má také dětská fantazie, která se intenzivně dál rozvíjí. Při učení a motivaci dítěte je také důležitá nápodoba. Dítě zde uplatňuje vlastní nápaditost a ze skutečně prožitých situací si vytvoří své neskutečné závěry. Všem prožitému věří, a o jejich pravdivosti přesvědčuje ostatní kamarády i dospělé. Dítě si s rostoucím věkem uvědomuje, že hra není jen skutečnost, přesto ji skutečně prožívá. Z tohoto všeho lze soudit, že dítě z jednotlivých akcí nebo výjevů dovede rozvíjet celé scény, které jsou velmi bohaté na děj (Krejčíková, 1986).

Již z tohoto odborného souzení lze vidět, že je motivace pro děti velmi důležitá, vše co děti chceme v ohledu psychických akcí naučit, musíme prosazovat a uskutečňovat správnou volbou, vhodnými metodami a hlavně motivačními technikami, které dětem ukáží, co je vhodné a nevhodné ve správném udržování zdravého životního stylu.

Ne nadarmo se říká, že děti jsou křehkými nádobami, které si naplníme podle sebe, jen zvolit vhodnou metodu. Vývoj v oblasti duševní je procesem, který se neustále dotváří a prochází různými stádii. Dochází ke změnám v oblasti jak kvalitativní, tak kvantitativní.

Vždyť již ve svém období se o psychice dítěte a její křehkosti zmiňuje sám J. A. Komenský. Dětem je třeba všechno naše působení jak předvést, to znamená, že se pak zajímají o tzv. nápodobu, ale také vše odůvodnit, jelikož děti mají na každou věc spousty otázek.

Záměrem formování celkové psychické aktivity v MŠ je podporovat duševní pohodu, psychickou zdatnost a odolnost dítěte, rozvoj jeho intelektu, řeči a jazyka, poznávacích procesů a funkcí, jeho citů i vůle, stejně tak i jeho sebepojetí a sebenahlížení, jeho kreativity a sebevyjádření, stimulovat osvojování a rozvoj vzdělávacích dovedností a povzbuzovat ho v dalším rozvoji, poznávání, učení (Dvořáková, 2002, s. 54).

Již při různých hrách v MŠ můžeme u dětí formovat jeho psychickou stránku, která bude připravena na další budoucnost. Například při různých hrách poprosí nestydlivé děti o pomoc dětem méně průbojným. Můžou je chytit za ruku a říct, že s ním půjdou hrát, budou mu celkovou oporou. Celkově se tak budou osamostatňovat a samostatně projevovat.

Vždyť už jen z pozorování dětí při hře, při debatách a vzájemných domluvách vidíme, jak jsou schopny se aktivovat, zapojit do společnosti, dát prostě hlavy dohromady.

Hrou pěstujeme sebevědomí, tvořivost, identitu. Schopnost vnímat, vcítit se do nálady jiného člověka, příběhu, hudby, dokázat ji vyjádřit, dokonce tvořivě je velice důležité ve formování dětské psychiky. Na procesu tvoření se účastní a podílí jak kognitivní, tak emocionální procesy. Schopnost žít tvořivě souvisí také i se sebevědomím, vlastní identitou a tím, jak se dítě vidí, cítí a je sebou jisté. Již všechny tyto oblasti hlavně podporuje RVP PV, který je nedílnou součástí tvorby začátků tohoto psychického úskalí (Dvořáková, 2002).

Již z projektu „Zdravá mateřská škola“ mě hlavně zaujala část – pohoda ve škole. Kdybychom měli podstatu holistického pojetí zdraví shrnout jen v několika slovech, mohli bychom mluvit o pohodě po všech stránkách. Jsou důležité tzv. prožitky pohody, to znamená udržovat se i ve školním prostředí v pozitivním citovém a myšlenkovém rozpoložení, kdy tyto prožitky jsou velmi důležité jak pro děti, tak i dospělé. Dětská závislost na prostředí a vztazích je velmi velká. Jestliže jsou totiž uspokojeny jejich základní tělesné potřeby, cítí pocit bezpečí, lásku a uznání, jestliže se mohou sami rozvíjet a tvořit, pak se přirozeným způsobem posiluje jejich odolnost vůči nezdravým pokušením a také schopnost tyto neduhy včas rozpoznat. V opačném případě, pokud se děti necítí

dobře po stránce psychické ani fyzické, pokud je jim něčeho odepíráno a nedopřáno, mohou sáhnout pro zpestření právě po něčem nevhodném a nezdravém (Kopřiva, 1996).

Možnosti, a také různé ukázky her vhodných pro pěstování dětské psychiky v příloze Ukázky činnosti, jsou hlavně pomocí her, jelikož hra je pro děti v tomto věku nejpřirozenější a nejdůležitější aktivitou jejich života. Ve hře se děti mohou ukázat, realizovat a celkově zdokonalovat.

Musíme si předem veškerého cíleného působení na děti uvědomit, že je nejdůležitější první moment, postupné navazování a pravidelnost v činnostech, které chceme u dětí podporovat. Děti jsou přizpůsobivé, vše si ale musí umět zdůvodnit a ohodnotit. Mají radost z nových zážitků, věcí, které si mohou osahat a vyzkoušet. Neustále bádají po něčem, co nezažily, neviděly a snaží se toho docílit. Máme možnost v jejich raném věku nejkvalitněji docílit svých představ a přizpůsobit si je k obrazu svému. Proto je nedílnou součástí našeho působení to, abychom my, pedagogové, byli vzájemnými partnery s rodiči dětí, ale také i s okolím mateřské školy. Důležitost vidím také ve spolupráci MŠ a zřizovatelem, také s různými sponzory, ale i laickou veřejností. Tito všichni vyjmenovaní členové nám dávají možnosti poskytnout a zorganizovat dětem co nejvíce možností zážitků a vědění. To samé platí také o souhře a toleranci všech pracovníků v MŠ, kteří se navzájem musí respektovat, doplňovat a celkově spolupracovat. Vždy musíme mít na paměti, že zde není místo pro žádné láteření, hádky, nespolečnosti. Děti tady nejsou pro nás, naopak, my jsme tady pro ně, a proto se musíme všichni snažit docílit společného vytyčeného cíle. Právě celkovou spoluprací dosáhneme nejvíce vynikajících výsledků, jelikož více hlav více ví, vzájemně se doplňují.

Mateřská škola je zde od toho, aby navazovala na výchovu rodiny, doplňovala pestrosti vědění a zážitků, ukazovala a poskytla dětem různé možnosti dalšího zkoumání a bádání, které vedou k celkovému úspěchu, různorodým zážitkům a tím pádem celkovému formování malé bytosti v člověka, který si je vědom toho, co je prioritní a nejdůležitější v jeho životě. Zdraví máme jen jedno a to platí jak u dospělého jedince, tak i u dítěte. Již z tohoto důvodu je naší povinností a nutností všechno naše vědění o tomto tématu dát našim dětem ku prospěchu nás všech. Děti si tam budou vážit svého zdraví a uvědomí si jedinečnost těchto okamžiků, které budou ve svém životě preferovat a pěstovat.

3.4 Formování fyzické a psychické aktivity v domácím prostředí

Tak, jak se formuje dětská fyzická a psychická aktivita v MŠ, tak by měla být postupně rozvíjena a zdůrazňována i v domácím prostředí. MŠ je zde pro děti a jejich rodiče, ale zpětnou vazbou by zde měla být jakási návaznost na MŠ. Když se dítě učí v základní škole číst, také zbytek úkolů a čtenářských postupů musí opakovat doma, pro osvojení a zautomatizování. To samé platí nebo by mělo platit i mezi MŠ a rodinou. Rodiče by měli své děti vést k odpovědnosti, toleranci, ke zdravým životním návykům opět formou nápodoby, vysvětlení a aplikování do praxe. Pokud dítě něco vidí a musí dodržovat dnes a denně, přijde mu to v budoucnu zcela automatické a tím pádem čím více zažité.

Rodiny jsou různé, již z toho důvodu má každá rodina své zásady, vyznání, zvyklosti. Pravdou ale je, že formování správné a zdravé psychické aktivity je velmi důležité právě pro dítě. Děti ve svém věku hodně věci nechápou, jejich představy jsou zkreslené a nepřesné. Každé dítě vidí rádo svou spokojenou a úplnou rodinu, rádo vidí, jak si rodiče rozumí, cítí, že se mají všichni společně rádi. A tak to asi má být, i když někdy je bohužel opak pravdou. Při formování jakékoliv činnosti jsou u dítěte nejdůležitější začátky. Dítě si lehce na něco navykne a pak to používá zbytek svého života. Rodiče si v první řadě musí uvědomit, jak důležitá je u dítěte psychika, jeho představy, touhy, sny, ale také i formování fyzické činnosti a aktivního pohybu pro udržení tělesného zdraví.

Také je důležité, že každá rodina má jiný systém sdělování a předávání těchto forem způsobu života. To znamená, že některá rodina je pohybově velmi aktivní, chodí na túry, do lesa, provozují různé sporty a sportovní aktivity. Jiná rodina zase tak aktivní není a dětem poznatky předává pouze ústní formou. Není totiž důležité to, kolik minut dítě doma cvičí nebo to, zda po obědě relaxují, důležitá je kvalita podání, dodržování a vhodné vysvětlení. Systém si každá rodina dělá svůj, jen bychom si měli my rodičové uvědomit jednu zásadní věc, a to tu, že děti již od svého narození natahují své končetiny, otáčejí a prohýbají tělo, aby zvýšily svou schopnost pohybu a pohyblivost hlavních kloubních spojení. Přibližně kolem prvního roku života dosáhnou pomalu tělesných schopností tolik nezbytných k nezávislosti na svém okolí. Jakmile je dětské tělo dostatečně pružné, začíná pomaloučku silnit. Dítě tak zvedá a nese rychle narůstající váhu svého těla. Pokud v okamžiku, kdy již stojí a dokáže stát s jistotou na svých nohách, přestane experimentovat

s různými pohybovými možnostmi svého malého tělíčka, začne ztrácet část vrozené ohebnosti. Také z tohoto důvodu je nutné vést dítě k pohybovým aktivitám i v domácím prostředí. Lehká tělesná cvičení nemají jen příznivý vliv na tělo. Děti, které jsou v pohybu a mají svobodu pohybových činností, se cítí svobodné, lehké, sebejisté a klidné. Jen tak máme i my dospělí možnost vstoupit do světa dítěte bez zábran, bude i náš čas strávený pospolu časem lásky, radosti a smíchu (Walker, 2002).

Dětství je přece nejkrásnější období v životě každého člověka. Jde o období harmonické, které očekává jen podněty pozitivní, které ho něco naučí a zároveň mu budou rozumět. Rodiče si sami dělají představu o tom, jak se jejich dítě bude chovat, jak jednat. Ale to vše záleží právě na pěstování dětské psychiky a spolupráci s rodiči, kteří jsou nejen rodiči, ale také rádci a učiteli.

Významnou roli pěstování a formování dětské psychiky hrají také rodové tradice, ale také i různé zážitky, které si pamatujeme my osobně z našeho dětství, z pohádek. Právě proto je velmi důležité v dětství zážitek pohádek, čtení a celková komunikace s rodiči. I my dospělí často vzpomínáme na zimní večery, kdy k nám sedla maminka, uvařila dobrý čaj a začala vyprávět pohádku. Je to odjakživa určité osobní kouzlo, které se dědí z pokolení na pokolení. To ale neznamená, že je nejdůležitější pouze četba. O společný kontakt se dělí i společenské hry, společné výlety, které jsou okolorovány spousty zážitků a nových událostí, rodinné oslavy a jiné.

Mým názorem je, že pokud rodiče chtějí děti a také děti mají, musí se jim vhodným způsobem věnovat. Co asi může vyrůst z dítěte, které bude neustále odstrkováno a někomu na obtíž? Pouze uzlíček nervů a nenaplněných přání a tužeb. Pokud děti máme, tak se jim věnujme a dejme jim tolik času a společných chvil, co jen můžeme. Ono se nám to jen v dobrém vrátí a my budeme vzpomínat na ty radostné chvíle dětského úsměvu a rozzářených očí.

I když se někdy můžeme cítit, že nám dochází síla, inspirace nebo nápady, nikdy není z čeho si zoufat. Existuje nepřeberné množství odborné literatury, časopisů, DVD, s návody na hry, dětské aktivity a různá dobrodružství, která lze dětem poskytnout a s nimi realizovat. Ale faktem zůstává, že někdy má to největší kouzlo pouhé pohlazení, uznání nebo jen rodičovské objetí a pochopení.

4 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ V MŠ

Rozkvetlá louka, les, potok nebo krajina pod sněhovou přikrývkou, spadáním podzimním listím, to vše nabízí dnešní příroda, svět, okolí. Tady si můžeme hrát. Příroda je především zdravý rámec a prostředek výchovy. Výchovu vedenou ke zdraví můžeme v MŠ obohatit o zaměření na jednotlivé hry k rozvoji rychlosti, síly, vytrvalosti, obratnosti, fyzické kondice, koordinace, prostorové orientace, můžeme tak vyvíjet týmového a kolektivního ducha, důvěru v sebe a ostatní. Také slouží k uvolnění, zábavě a relaxaci, které jsou velmi důležité při této disciplíně (Bartůněk, 2001).

Nejdůležitějšími cíli při výchově ke zdraví v MŠ by měly být:

- prezentování poznatků z oblasti zdravého životního stylu, prevence rizikových faktorů a jejich aplikace do životního stylu dětí
- seznámení se s aktuálními informacemi o somatickém stavu, pohybové aktivitě a životním stylu současné populace dětí
- diskuze o psychologických a sociálních aspektech zdraví a jejich zavádění do praxe
- vyměňování si poznatků o současném postavení předmětu Výchovy ke zdraví ve výchovně-vzdělávacím procesu v Rámcových vzdělávacích programech a Školských vzdělávacích programech
- diskutování o působení environmentálních faktorů na vývoj
- vyměňování si informací o interdisciplinárních vztazích člověka – životní styl, sociální prostředí (Kopecký, 2013).

Všechny zmíněné body by se měly aplikovat a zavádět do praxe již v mateřských školách, pouze je musí pedagog vhodně přizpůsobit ranému dětskému věku.

Děti by také měly mít základní přehled o dalších faktorech, které jsou velmi důležitou součástí zdraví a jeho působení. Měly by vědět, které faktory, ať už fyzikální, chemické či sociální negativně působí nebo mohou působit na naše zdraví, je jich totiž nespočetně mnoho. K prokázaným negativním důsledkům patří například zvýšení četnosti a závažnosti výskytu respiračních onemocnění a chorob ve všech věkových skupinách, to znamená i u dětí, proto by s tímto problémem měly být také seznámeny. Výsledek nevhodného životního stylu a negativní vlivy životního prostředí jako je nadměrný hluk, neosobní architektura, civilizační tlak a stresové situace vede také k potížím jak fyzickým,

tak i psychický, což by si děti měly také uvědomovat. Obecně se faktory vnějšího prostředí rozdělují na:

- faktory v přírodním prostředí jako je například znečištěné ovzduší, pitná voda, sluneční záření
- faktory v obytných prostorách což je kontaminace, alergenů, osvětlení, hlukové elektromagnetické pole a jiné (Marádová, 2010).

Tyto faktory jsem rozepsala dosti odborným způsobem, proto je pedagogové hlavně v mateřských školách musí opět přizpůsobit dětským zkráceným a neúplným představám ve formě vyprávění, hry, diskuze a názorným příkladem. K názorným příkladům se přikláním k formě pokusu, děti velice rády pozorují, co se děje nebo může stát v duchu „kouzla“.

4.1 Důležitost prevence

Proti nemocem se dá bojovat v zásadě dvojitým způsobem, a to:

- jejich **léčbou**
- jejich **předcházením – prevencí.**

Pro prevenci nemocí existuje samostatný lékařský obor – „Preventivní lékařství“. Je to vědní obor, jehož náplní je „předcházení nemocem a posilování zdraví“. V rámci lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně tento obor zastupuje pracoviště „Ústav preventivního lékařství“. (<http://www.med.muni.cz/centrumprevence/informace-pro-vas/jak-se-branit/8-druhy-a-moznosti-prevence.html>)

Dva druhy prevence

Prevenci nemocí je možno dělit na základní druhy, které se značně liší svojí podstatou:

Úroveň prevence	Podstata
Primární	Eliminování příčin nemocí, zvyšování odolnosti vůči nemocem
Sekundární	Časná diagnóza poruchy, přerušení procesu vzniku onemocnění ještě před symptomatickým stádiem

V rámci tzv. **primární prevence** jde o snížení ovlivnitelnosti příčiny nemocí – tedy snížit vliv rizikových faktorů a zvýšit působení ochranných. Mezi ochranné patří i zvyšování odolnosti organismu, tedy zabránit samotnému vzniku onemocnění, nebo alespoň tento vznik co nejvíce oddálit. Primární prevence je založena prakticky výhradně na aktivitách samotného jedince - na jeho životním stylu, tedy jeho chování a jeho volbách, rozhodnutích. K tomu ale potřebuje být dobře informován o tom, co zdraví škodí, co prospívá, a rovněž co je podstatné a co méně podstatné. Zbytek už je otázka vůle.

Podstata **sekundární prevence** je jiná – jedná se o včasné odhalení nějaké již vzniklé poruchy či přímo nemoci, pokud možno v časném stádiu, tak aby nedošlo k vlastnímu plnému rozvoji, k tzv. klinickému stádiu s rozvojem příznaků, a porucha či nemoc mohla být úspěšně vyléčena. Sekundární prevence je z větší části v rukou lékařů. Spočívá především v organizování preventivních prohlídek a zvaní na ně. Ale i zde záleží na určité přiměřené míře sebe sledování u každého jedince, u malých dětí musí sledovat psychický i fyzický stav rodiče a pedagogové, na znalosti časných varovných příznaků poruch zdraví a na znalosti některých konkrétních parametrů vlastního zdravotního stavu. (<http://www.med.muni.cz/centrumprevence/informace-pro-vas/jak-se-branit/8-druhy-a-moznosti-prevence.html>).

4.2 Důležitost rodiny, společnosti a MŠ při formování zdraví prospěšných postojů

V každém případě je u dětí nejdůležitější formou jeho zvyklostí a návyků jeho rodina, ve které dítě vyrůstá a žije. Tento názor a také myšlenka není jen ojedinělá, ale vždy musíme mít na paměti, že je zde i nastupující MŠ, pedagogové, kamarádi a vrstevníci, okolí, nástup a prostředí ZŠ, společnost. To vše dítě ovlivňuje, ať přímým nebo nepřímým způsobem. Děti mají své smysly, vidí, cítí a pozorují to, jak se k nim svět a okolí chová, co mu nabízí a čím se řídí. Myslím, že nebude na škodu, když zopakují svou myšlenku, která jen potvrzuje, že je vhodné, když se všechny instituce, ať již rodinné či společenské navzájem propojují a doplňují. Jen tak bude mít náš společný cíl pozitivní výsledky a my všichni pak budeme mít ten krásný pocit, že jsme pro budoucí generaci byli schopni něco udělat.

Není nejdůležitější pouze to, abychom děti učili správně a vhodně jíst, upřednostňovat kvalitní a zdravé potraviny, nebo je učit neustálému a zdravému pohybu.

Nesmíme totiž zapomínat, že i okolí, jeho vzhled a kvalita je součástí našeho působení. Jak by si děti mohly osvojit zdravé postupy například někde v prostředí nebo na místě, které je mu tuze nepříjemné a odpuzující.

Pokud chceme, aby nás naše děti braly vážně a také si osvojily všechny předpoklady, které jim chceme předat, musíme vytvořit i vhodné prostředí. V rodině by měl vládnout klid, harmonie, pořádek a celkový soulad mezi jednotlivými členy. Děti se tak budou cítit v bezpečí, budou nám věřit a brát nás za vzorový příklad. Nemůže zde vládnout výchova taková, ve které by se dítě samo nevyznalo například při situacích, kdy matka řekne něco jiného než otec a vzájemně si své pravdy vyvracejí. Naši nejmenší musí vědět, že to, co jeho rodiče udělají nebo řeknou je to správné a přitom si být vědomo, že ani oni nejsou neomylní. Něco v podobném smyslu by měla mít a umět například mateřská nebo základní škola. V první řadě by se zde dítě mělo cítit dobře, bezpečně a spokojeně. Chceme přece, aby nás braly vážně a také, aby se dobře cítily. Tak jak přístup samotných rodičů, tak je velmi důležitý i přístup pedagogů, kteří jim chtějí něco předat do budoucího života. Učitelé by měli být vstřícní, milí, příjemní, přátelští. Důležitost je mít pěkný vztah k dětem. Učitelky mají dětem nabízet hry, programy a různé činnosti, které se vztahují k danému času a tématu – zdravý styl života.

Děti provádějí činnosti většinou hromadně, jsou rozděleny na mladší a starší. Učitelé tak musí především dávat pozor na bezpečnost. Mateřská škola by měla být dobře a vhodně vybavena, měla by mít možnost předávat informace o zdravém způsobu života jak teoreticky, tak i prakticky. Děti potřebují si vše osahat, zkusit a tím pádem i zafixovat a začít spontánně používat (Kopřiva, 1996).

Školy by měly mít také pověst, že se v ní „dobře a vhodně“ vaří a děti se kvalitně najedí. Nemůžeme děti učit, že je zdravé a důležité jíst libové maso a na oběd jim pak dát maso šlachovité a prorostlé. Proto by měl být i jídelníček pestrý a vyvážený. Některé učitelky děti učí a vedou k návyku, aby vždy všechno snědly, při tom si opět musí uvědomit, že pokud děti nemají velký hlad, nemohou se například přejídat, jelikož to opět nevede k ničemu zdravému a vhodnému. Je třeba proto hodně vážit svých slov.

Také naše společnost by se měla nad sebou nemálo zamyslet. Učíme své děti tomu, aby se chovaly a jednaly podle zdravých zásad, přitom si nenecháme odpustit lákadla ve formě reklam a „dětských lapáků“. Asi nemusím příliš zmiňovat například přeslazené pití, přesolené bramborové lupínky, které vyloženě plavou v oleji. A co třeba nesmyslné

a přímo nevhodné filmy nebo „pohádky“? Patří do této oblasti vhodného působení a naučení zdravého způsobu našeho života? Podle mě určitě, ale to je asi na názoru každého z nás.

Ve škole mateřské mám nad našimi nejmenšími ještě tzv. přehled. Víme, co a kdy snědli, jak se chovají, s kým se stýkají. Horší je to pak s nástupem do školy základní. Zde již tento přehled pomalu ztrácíme. Děti jsou samostatnější, starší, méně „hlídané“. Právě proto musí mít pedagogové pozitivní působení i u těchto dětí. Musí být všímaví, inspirativní a celkově kreativní. V tomto věku je to samozřejmě již o hodně těžší, děti se dostávají do věku, kdy si myslí, že samy vědí vše nejlépe, rády se předvádějí a dostávají se do pubertálních let, které jsou tak často známé negativismem, předváděním, nechutenstvím vůči něčemu, co se prostě má nebo dokonce musí.

Pokud vezmeme v úvahu vše, co dneska víme o významu předškolního nebo školního věku pro celý další vývoj osobnosti člověka, a také současné poznatky a znalosti o výchově a zdraví vůbec, postupně zjišťujeme, jak náročnou a zodpovědnou záležitostí výchova těchto dětí vlastně je.

5 ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOST

„Zdravotní gramotnost znamená kognitivní a sociální dovednosti, které určují motivaci a schopnost jedinců získávat přístup ke zdravotním informacím, rozumět jim a využívat je způsobem, který rozvíjí a udržuje zdraví.“ (The WHO Health Promotor Glossary)

Zdravotní gramotnost je pojem, který v sobě na první pohled vyvolává velkou odbornost. Tuto myšlenku v sobě tvoříme my lidé, kteří jsme laiky v oboru zdravotnictví. V dnešní uspěchané a nepřilíš „zdravé“ době je velkou důležitostí, abychom i my „nezdravotníci“ alespoň trochu porozuměli některým zdravotnických a odborným výrazům, abychom si byli schopni odpovědět na některé otázky a také abychom jsme se nebáli jít k lékařům pro pomoc, pro diskuzi a nepřipadali si jako úplní neznalci.

Již při návštěvě některého zdravotního střediska a konzultaci s lékařem se často setkáváme a ocitáme v situaci neznáma. Jsme pak demotivováni, znechuceni a laicky řečeno nerozumíme ničemu. Je přece důležité, abychom byli my, neprofesionálové a lékaři vzájemnými partnery, kteří před sebou nebudou nic skrývat a také si pohovoří o různých zdravotních věcech na úrovni a v myšlence, že i pacient trochu rozumí dané diagnóze a další prognóze.

Velmi mnoho publikací a odborných knih se zabývá právě zdravotní gramotností v souladu s dospělými lidmi. Často se zde zmiňuje fakt, co by člověk měl znát, čemu rozumět, v čem se vyznat pro kvalitu svého porozumění v oblasti zdravotnictví. Nesmíme ale také zapomínat na naše nejmenší, na naše dětské jedince. Již od období, kdy děti navštěvují MŠ, by se měly postupně učit a seznamovat se zdravotní gramotností, kterou ve svém budoucím životě mnohdy využijí a nebudou si tak připadat zaskočené a neznalé.

Lidé by se také měli zamyslet nad různými věcmi, lákadly, reklamami, které sami osobně nabízejí a nabádají různé „zázračné prostředky“, které jsou „prý“ vhodné od narození až po neurčitý věk. Opět záleží na nás, jak a pro co se rozhodneme, jelikož žijeme v době, kdy nás zdravotnictví vyloženě zapojuje do aktivit týkajících se našeho léčení. Již z toho prostého důvodu je zcela vhodné vědění o zdravotní gramotnosti, které člověk může využít již od dětství, v dospělosti, či ve stáří.

Podle Holčíka (2010) je zdravotní gramotnost rozdělena do těchto tezí:

Zdravotní gramotnost je součástí základní výbavy pro život – tato teze představuje možnost pomoci lidem nacházet a využívat informace, a proto touto cestou posilovat své

zdraví. Důležitost je ale hlavně spatřena ve výchově, která je základem tohoto vědění. Je tady důležitá i doba nebo čas tohoto učení, jelikož čím dřív si děti osvojí různé informace, tím dřív si budou volit vhodné postoje, návyky a také názory (Holčík, 2010).

Zdravotní gramotnost je jedním ze základních úkolů systému péče o zdraví – zde je popsán názor, že znalost zdravotní gramotnosti celkově posiluje zdraví naší populace. Tento systém zahrnuje nejen zdravotnictví, ale i další zdravotní střediska, organizace... (Holčík, 2010).

Zdravotní gramotnost je významnou součástí sociálního kapitálu – nedostatečná vzdělanost ve zdravotní gramotnosti vede ke zvýšeným zdravotním rizikům, ale také i k velkým rozdílům zdraví mezi jednotlivými sociálními skupinami (Holčík, 2010).

Zdravotní gramotnost je nespornou ekonomickou prioritou – nízká zdravotní gramotnost má svědomí každoroční velkou ekonomickou ztrátu. Také se tak dávají do oběhu větší finanční náklady na zdravotnické služby (Holčík, 2010).

Zdravotní gramotnost je jedním z důležitých předpokladů cesty ke zdraví – největší přínos zdravotní gramotnosti je v tom, že lidé o své zdraví více pečují a zdravotní gramotnost má tak vysokou hodnotu, kterou stojí za to hájit a rozvíjet (Holčík, 2010).

Zdravotní gramotnost přispívá k rozvoji demokracie – díky zdravotní gramotnosti se občan stává aktivním účastníkem systému péče o zdraví. Díky svému rozhodování a jednání tak lidé mohou velmi ovlivnit další postupy ve zdravotnictví (Holčík, 2010).

Zdravotní gramotnost je důležitým nástrojem rozvoje osobnosti – zde je rozvinuto posilování schopností a možností lidí rozhodovat o svém zdraví a životě (Holčík, 2010).

Zdravotní gramotnost je cennou součástí obecné kultury – zdravotní gramotnost má mnoho funkcí, které jsou nedílnou součástí naší společnosti. Budují se z ní různé přístupy, postupy, hodnoty a formy žití (Holčík, 2010).

5.1 Rozvíjení zdravotní gramotnosti u dětí v MŠ a při nástupu do ZŠ

Jak jsem již zmínila v předešlé kapitole, je velmi důležitá doba, která se vytyčí na osvojení zdravotní gramotnosti u člověka. Mnoho autorů, kteří se ve svých publikacích zmiňují o zdravotní gramotnosti, preferují učení a seznamování s touto problematikou již od dětství. Neopomenutelnou součástí tohoto seznamování je také přístup daného

pedagoga a okolí. Učitelé by měly již ve svém zájmu učit děti zdravotní gramotnosti, seznamovat je s určitými přístupy a postoji, které jsou pro ně důležité. Zdravotní gramotnost se váže na rozvoj celé osobnosti dítěte již od jeho dětského věku. Nelze však splnit daná očekávání, pokud o ně nebudou vázat zájem i občané, také rodiče dětí, učitelé, školské instituce a jiní. Je velká škoda, že zatím o zdravotní gramotnost není až takový zájem, dokonce i ve školách jsou ještě velké mezery, které tak zbytečně dělají prázdnotu a nevědomí u dětí. Při tom ve světě a celkově v Evropě je o ní velký zájem a neustále se rozšiřuje předávání povědomí o této záležitosti.

Zdravotní gramotnost je při tom považována za součást životní výbavy nutnou pro život, a proto je nutné a důležité, aby se tento pojem včlenil mezi jednotlivé předměty a výchovu dětí a mládeže. Čím dříve se seznámí s principem zdraví, tím rychleji si osvojí dané a vhodné postoje a návyky, které je pak budou provázet životem.

Zdravotní gramotnost je cennou součástí obecné kultury, tudíž je nutno ji vhodným způsobem proplétat již na mateřských i základních školách tak, aby byla užitekem pro všechny „posluchače“.

6 PRAKTICKÁ ČÁST

6.1 Výzkum

Výzkum byl veden formou dotazníků, které jsem dala k dispozici pro rodiče dětí jednotlivých MŠ. Oslovila jsem tak MŠ městské, tak vesnického typu, pro srovnání celkové spokojenosti, která se týče jednotlivých otázek zdravého životního stylu u dětí předškolního věku.

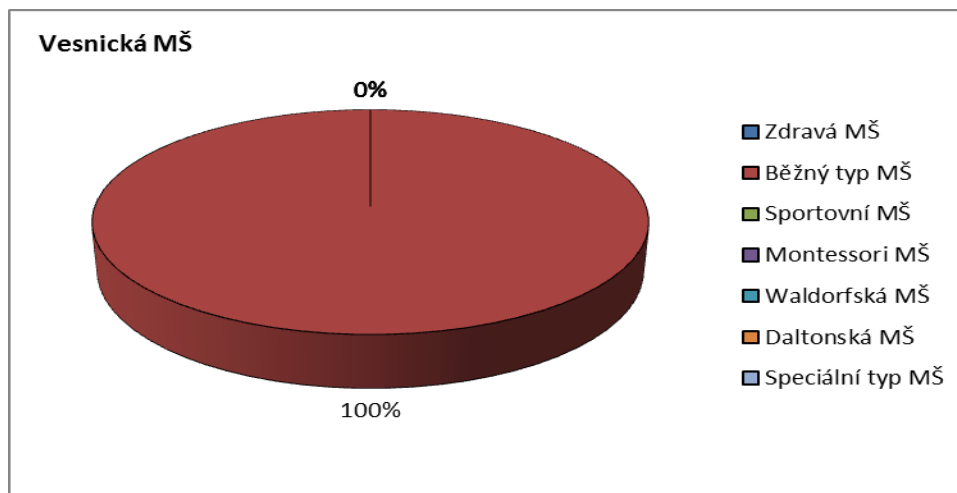
Výsledky vlastního šetření představuji v podobě grafů a tabulek. Tabulky jsou obsaženy v přílohách. Každý graf je ohodnocen krátkým komentářem. V každé tabulce i v jejím grafickém znázornění jsou rozděleny jednotlivé MŠ na vesnické a městské. Z výzkumu tak probíhá jednotlivé srovnání těchto MŠ. Hodnoty jsou uvedeny v relativních číslech a v procentech, která jsou pak vypočítána z celkového počtu škol vesnických, tak městských.

Osloveny byly MŠ v Přerově, MŠ v Hranicích na Moravě, Speciální MŠ v Hranicích na Moravě, MŠ v obci Špičky, MŠ Budišov. Bylo osloveno 100 respondentů, 50 z městských MŠ a 50 z MŠ vesnického typu.

6.1.1 Dotazník

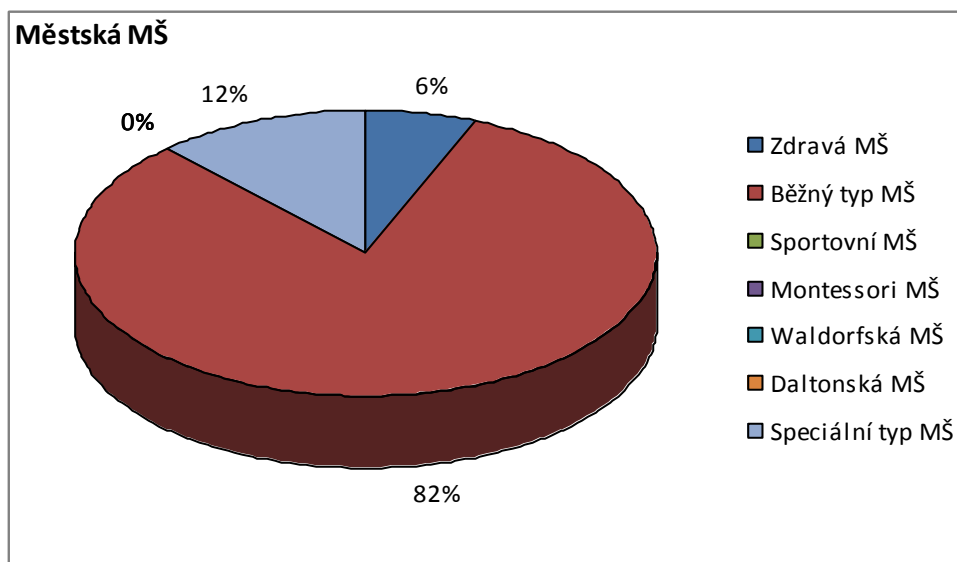
Graf č. 1 *Vaše dítě navštěvuje MŠ typu:*

n=50



Graf č. 2 *Vaše dítě navštěvuje MŠ typu:*

n=50

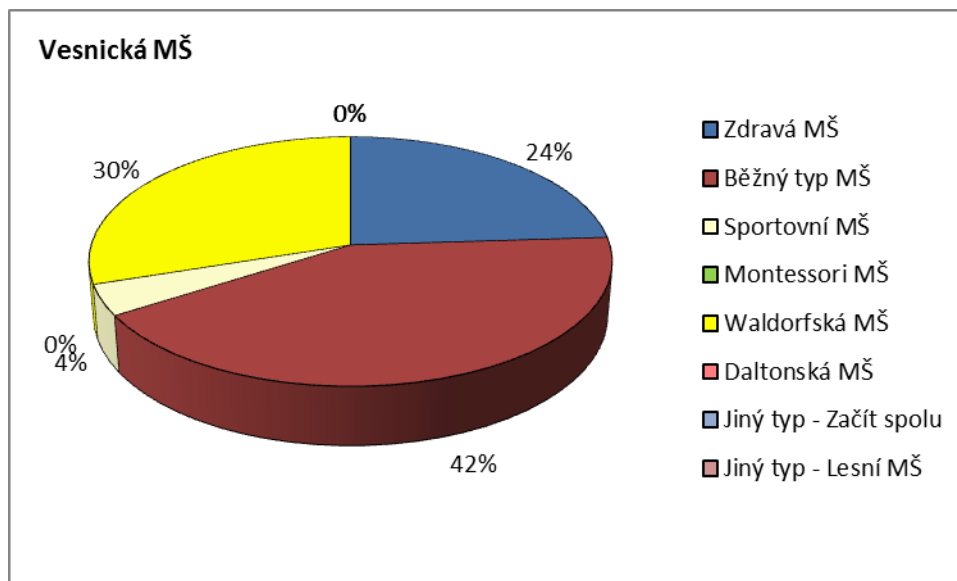


Z výše uvedených odpovědí vyplývá, že rodiče dětí, které navštěvují vesnickou MŠ, shodně uvedli MŠ běžného typu.

V městské MŠ tři děti dotazovaných rodičů navštěvují Zdravou MŠ, 41 z nich MŠ běžného typu a zbývajících 6 rodičů zvolilo možnost „g“, tedy jiný typ MŠ, kde konkrétně uvedli, že se jedná o Speciální MŠ.

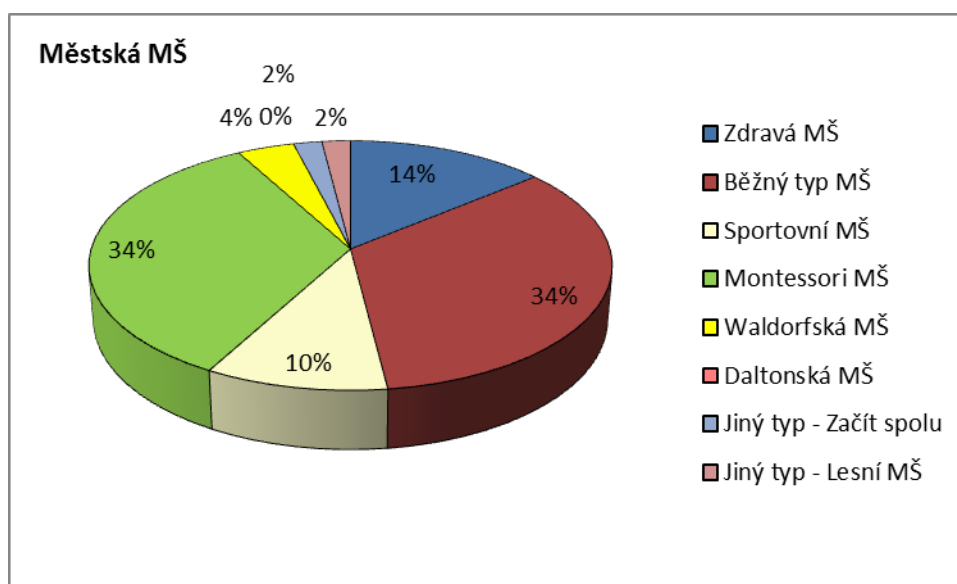
Graf č. 3 V případě možnosti výběru MŠ byste volili:

n=50



Graf č. 4 V případě možnosti výběru MŠ byste volili:

n=50



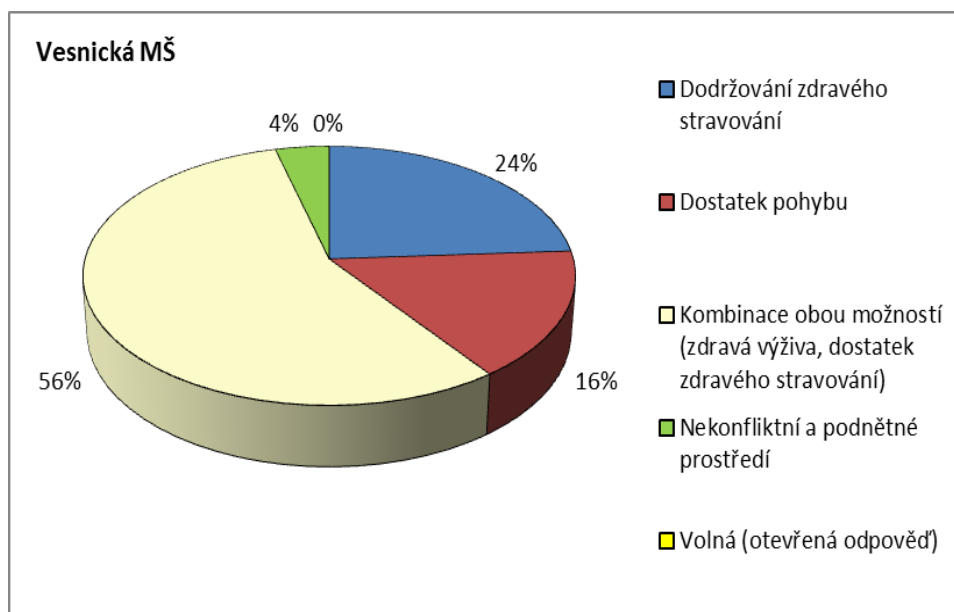
Z těchto odpovědí vyplývá, že u vesnické MŠ by rodiče volili takto: Zdravá MŠ 12x, běžný typ MŠ by zvolilo 21 rodičů, sportovní typ MŠ by si vybrali 2 rodiče a 15 dotazovaných by zvolilo MŠ Waldorf.

U městské MŠ by 7 rodičů volilo Zdravou MŠ, 17 MŠ běžného typu, 5 rodičů by se rozhodlo pro sportovní typ MŠ, 17 rodičů by své děti umístilo do Montessori MŠ,

Waldorfskou MŠ by volili ve dvou rodinách a možnost jiného výběru uvedl jeden rodič Lesní MŠ a stejný počet MŠ Začít spolu.

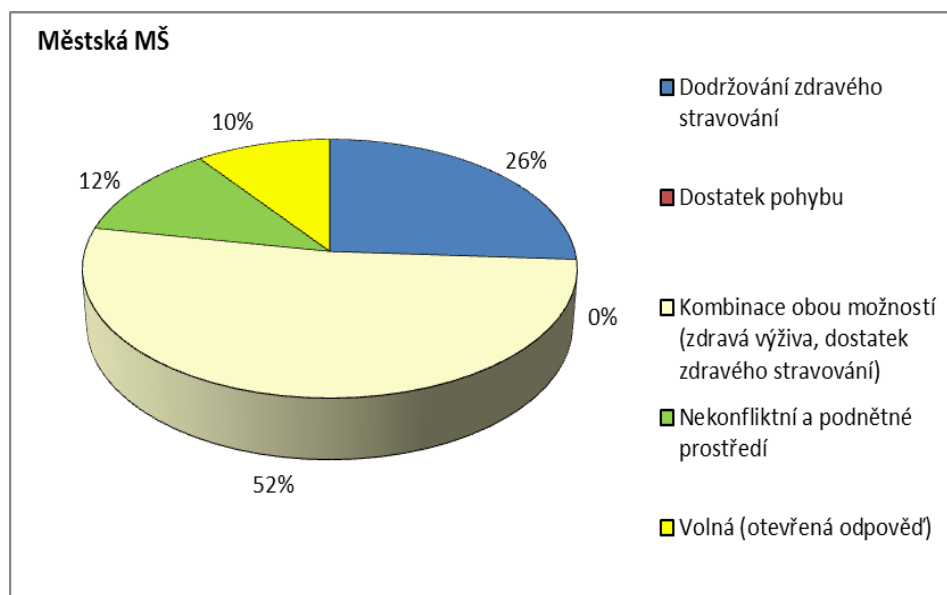
Graf č. 5 Co vše pro vás zahrnuje pojem „zdravý životní styl“?

n=50



Graf č. 6 Co vše pro vás zahrnuje pojem „zdravý životní styl“?

n=50

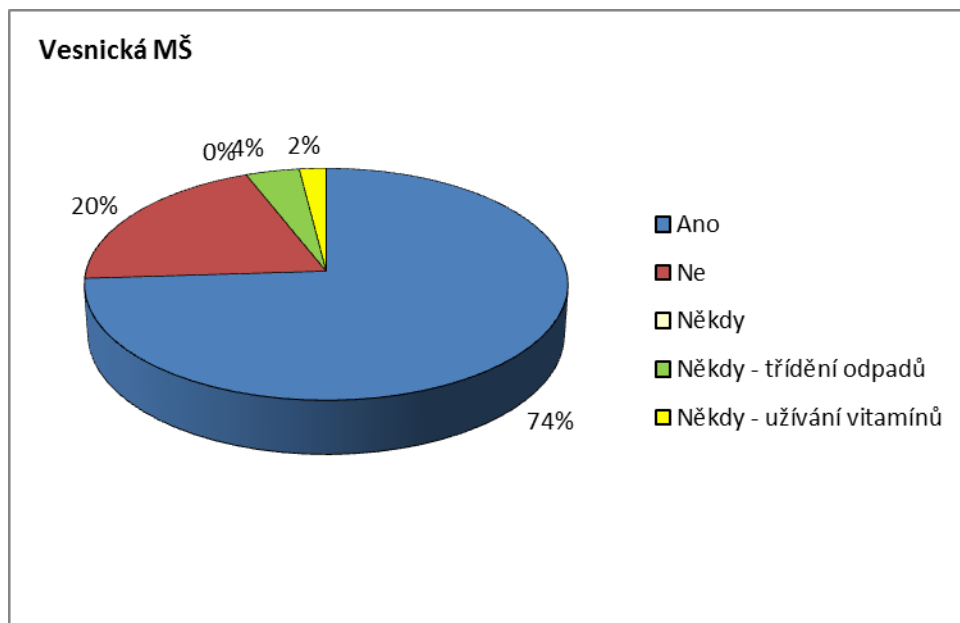


Z uvedených odpovědí vyplývá, že rodiče z MŠ vesnického typu si pod pojmem zdravý životní styl představuje: 12x dodržování zdravého stravování, 8x dostatek pohybu, 28x kombinace předchozích možností, 2x nekontiktní a podnětné prostředí.

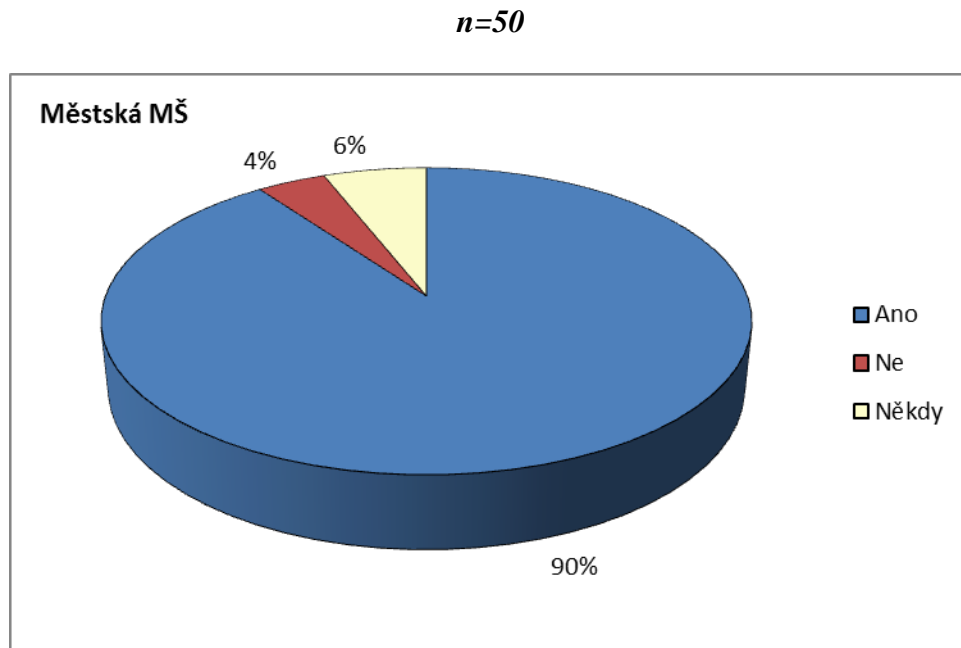
Rodiče z městských MŠ uvedli: 13x dodržování zdravého stravování, 26x kombinace stravování i dostatku pohybu, 6x nekonfliktní a podnětné prostředí a 5x kombinace všech možností z daných odpovědí.

Graf č. 7 *Kladete Vy sami při výchově dětí důraz na dodržování zásad zdravého životního stylu?*

n=50



Graf č. 8 *Kladete Vy sami při výchově dětí důraz na dodržování zásad zdravého životního stylu?*



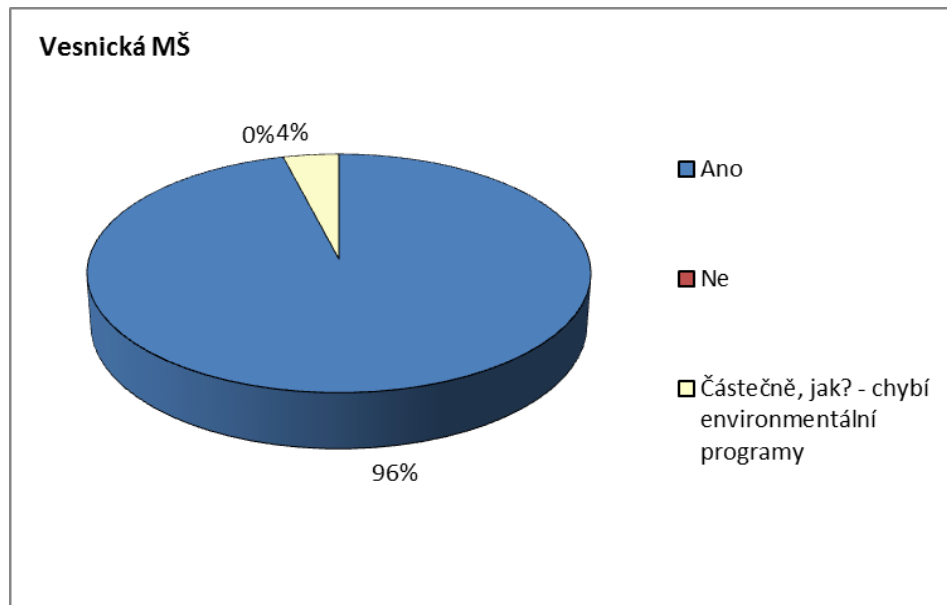
Z daných odpovědí vyplývá, že rodiče dětí z vesnické MŠ ve 37 případech kladou důraz na dodržování zásad zdravého životního stylu, v 10 případech tyto zásady nedodržují, ve 3 případech dodržují částečně (2x třídění odpadů, 1x užívání vitamínů).

Rodiče dětí z městské MŠ ve 45 případech uvedli, že sami kladou důraz na dodržování zásad zdravého životního stylu, dva z nich tyto zásady nedodržují tři dotázaní uvedli možnost „c“, tedy někdy, a to podáváním ovoce a zeleniny, nebo pohybem.

Výsledky v příloze č. 24, v tabulce 23 ukazují, že v tomto případě byl prokázán statisticky významný vztah na 5 % hladině významnosti mezi typem mateřské školy a tím, zda rodiče kladou či nekladou důraz na dodržování zásad zdravého životního stylu.

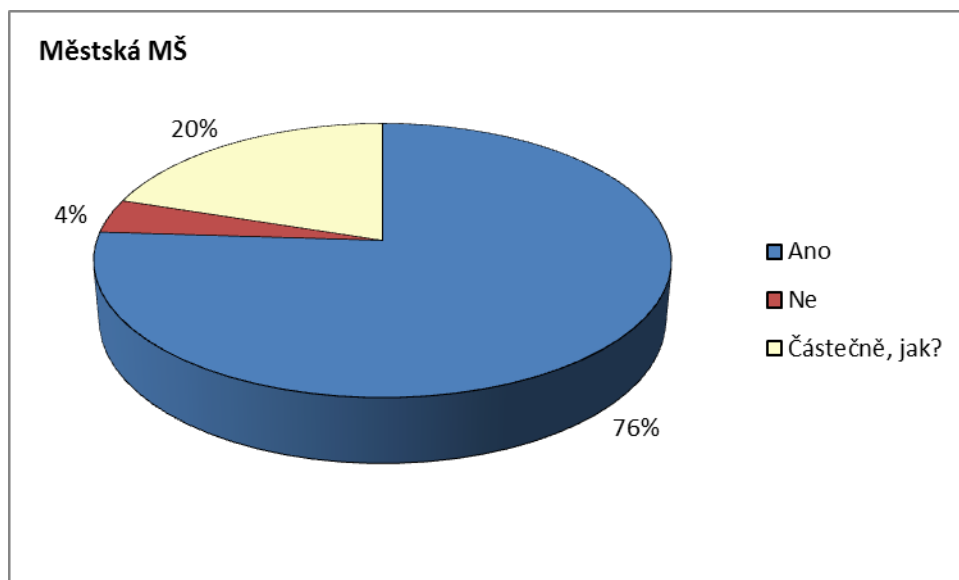
Graf č. 9. Pracuje MŠ, kterou navštěvuje Vaše dítě, podle zásad zdravého životního stylu?

n=50



Graf č. 10. Pracuje MŠ, kterou navštěvuje Vaše dítě, podle zásad zdravého životního stylu?

n=50



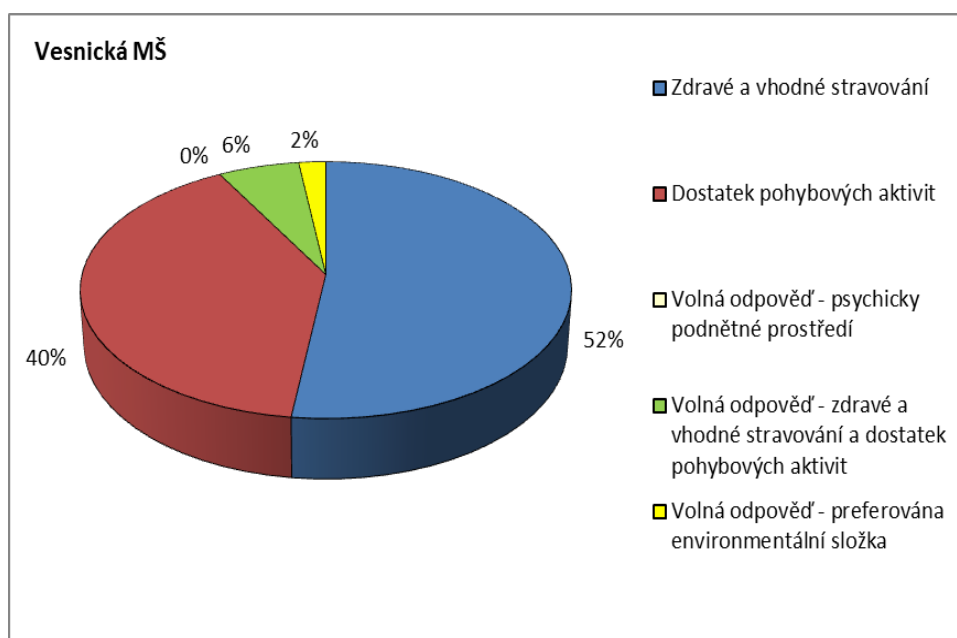
Z daných odpovědí u vesnických MŠ vyplývá: 48 rodičů se domnívá, že MŠ, kterou navštěvuje jejich dítě pracuje podle těchto zásad a dva rodiče si myslí, že pouze částečně, (chybí environmentální programy).

U městské MŠ se méně rodičů domnívá, že MŠ, kterou navštěvuje jejich dítě, pracuje podle zásad zdravého životního stylu, a to 38 z dotázaných, dva z nich si myslí, že tomu tak není a 10 rodičů uvedlo pouze částečně.

Výsledky v příloze č. 24, v tabulce 25 ukazují, že také v tomto případě byl prokázán statisticky významný vztah na 5 % hladině významnosti mezi typem mateřské školy a názorem rodičů na to, zda škola pracuje podle zásad zdravého životního stylu.

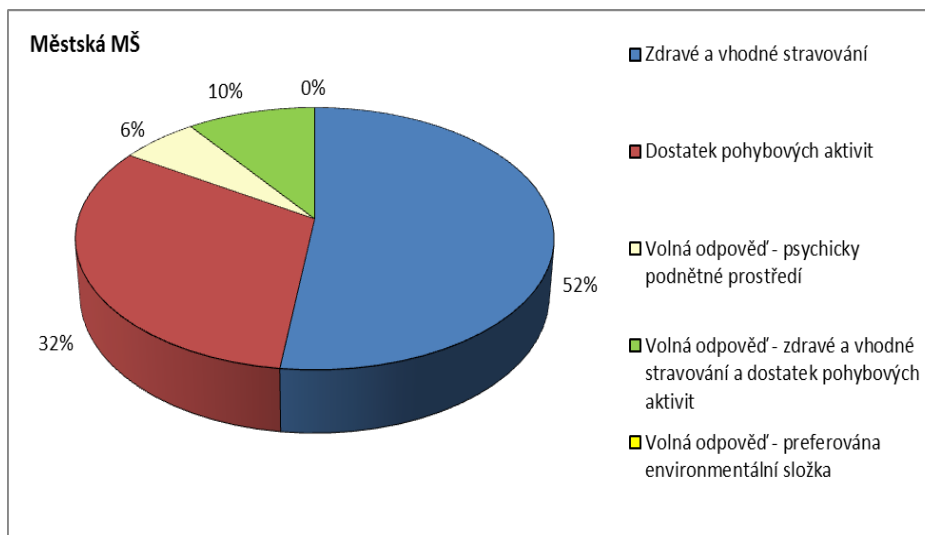
Graf č. 11 *Která složka zdravého životního stylu je podle Vás ve výchovně vzdělávacím procesu ve Vaší MŠ nejvíce preferována?*

n=50



Graf č. 12 *Která složka zdravého životního stylu je podle Vás ve výchovně vzdělávacím procesu ve Vaší MŠ nejvíce preferována?*

n=50

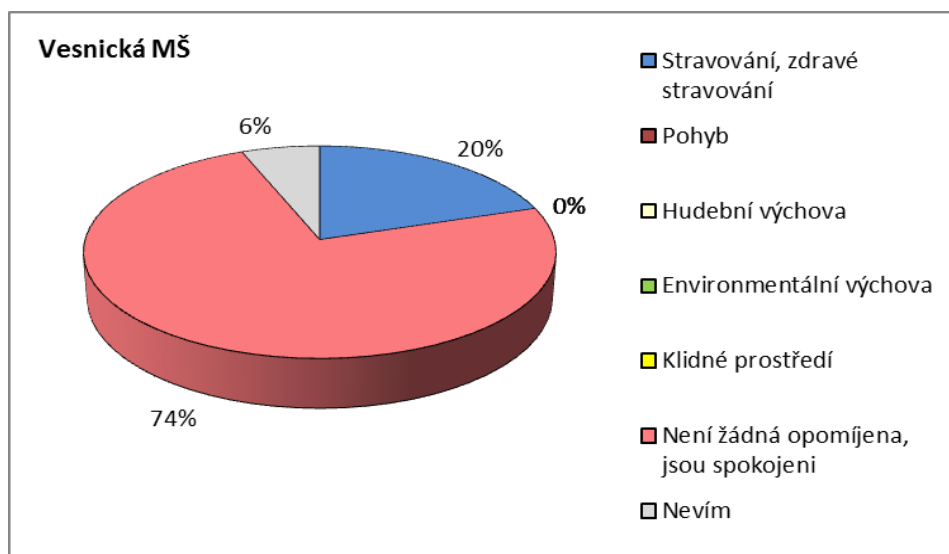


Z těchto odpovědí je zřejmé, že rodiče dětí z venkovské MŠ si myslí, že nejvíce preferovaná složka ve výchovně vzdělávacím procesu je zdravé a vhodné stravování, a to ve 26 případech, následně složka pohybová – 20 dotázaných, u volné odpovědi se tři rodiče shodli, že jsou to obě výše jmenované složky a jedenkrát se objevila složka environmentální výchovy.

Rodiče v městské MŠ si ve 26 případech myslí, že nejvíce preferována je složka zdravého stravování, 16 dotázaných uvedlo složku pohybových aktivit a ve volné odpovědi se tři rodiče shodli, že nejvíce preferovaná je složka psychicky podnětného prostředí a v pěti případech byla uvedena kombinace složek stravování a pohybu.

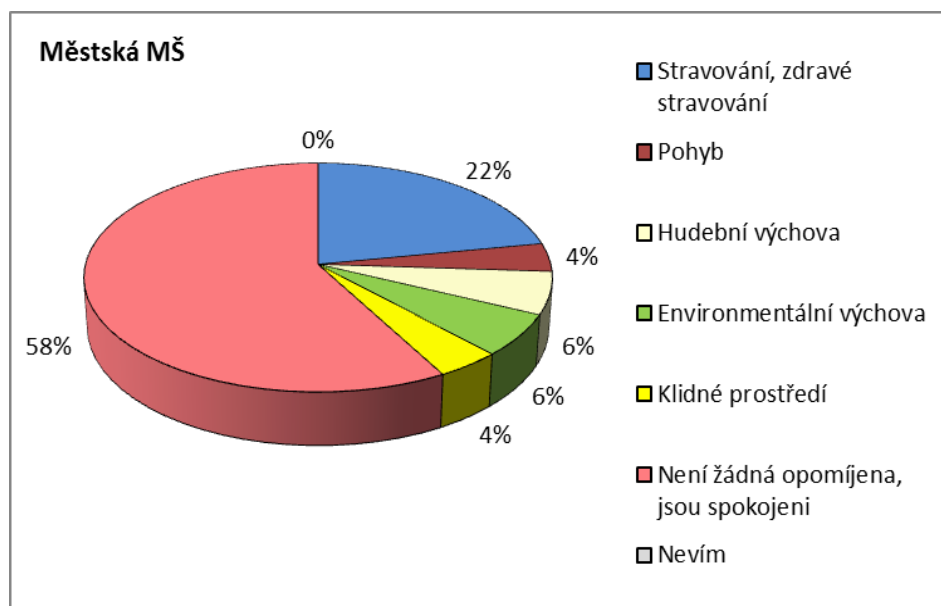
Graf č. 13 Která výchovně vzdělávací složka je naopak podle Vás opomíjena?

n=50



Graf č. 14 Která výchovně vzdělávací složka je naopak podle Vás opomíjena?

n=50

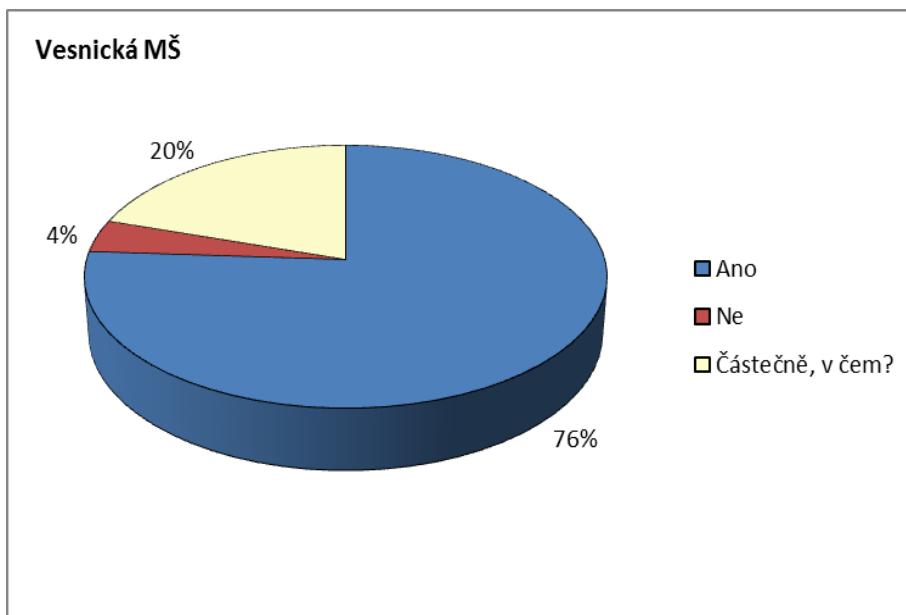


Nejvíce opomíjenou složkou ve vesnické MŠ, jak je zřejmé z odpovědí, je v 10 případech zdravé stravování, tři rodiče neví a zbylých 37 dotázaných jsou spokojeni.

V městské MŠ je spokojeno se všemi složkami 29 rodičů, se složkou stravování není spokojeno 11 dotázaných, s pohybovou složkou dva rodiče, 3x by více zařadily složku hudební výchovy, také 3x výchovu environmentální a 2x klidné prostředí.

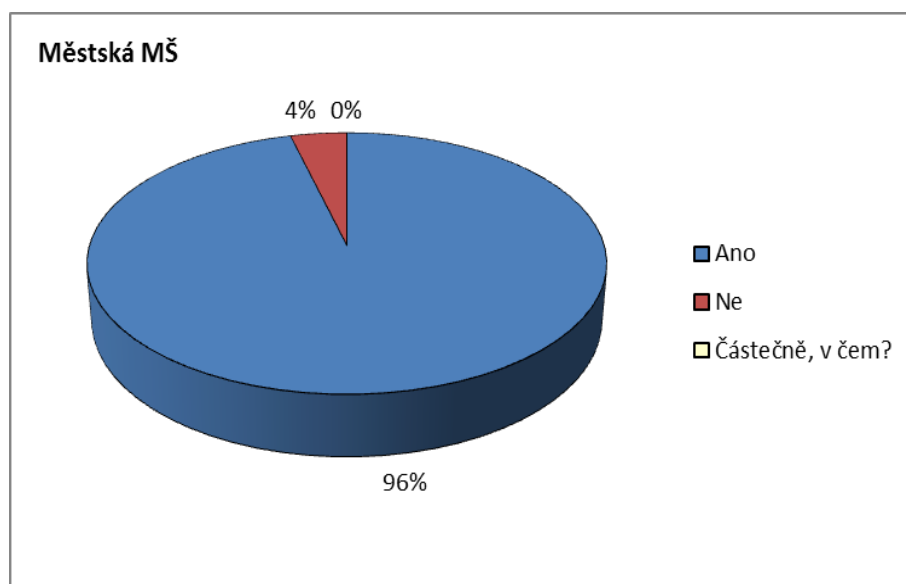
Graf č. 15 Vyhovuje Vám/Vašemu dítěti režim dne v MŠ?

n=50



Graf č. 16 Vyhovuje Vám/Vašemu dítěti režim dne v MŠ?

n=50

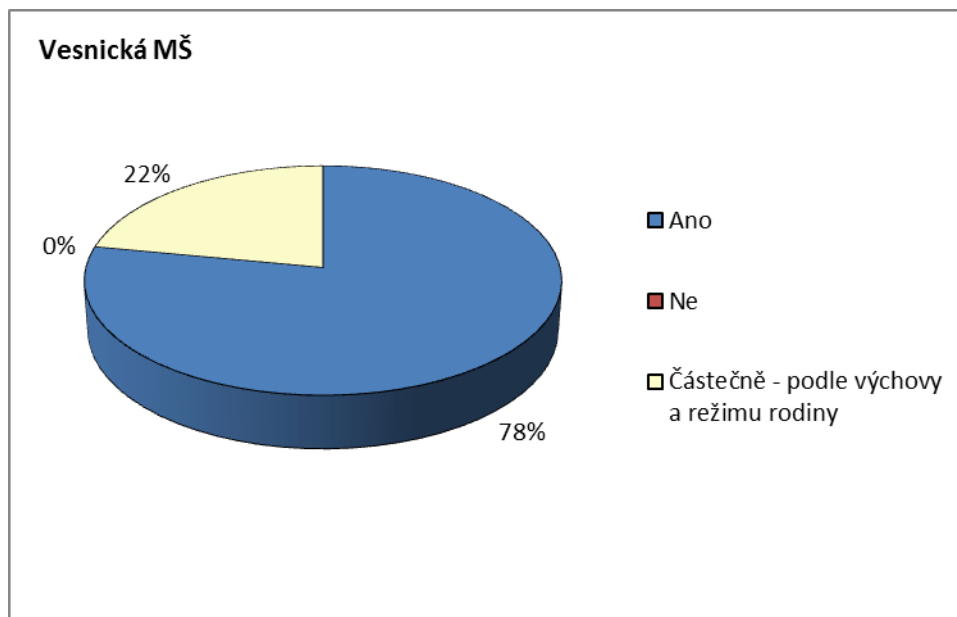


Z odpovědí je zřejmé, že v MŠ vesnického typu vyhovuje režim dne 38 rodičům, dvěma, nevyhovuje a v 10 případech vyhovuje částečně.

V městské MŠ režim dne vyhovuje většině rodičů a to hned ve 48 případech, pouze dvěma rodičům nevyhovuje.

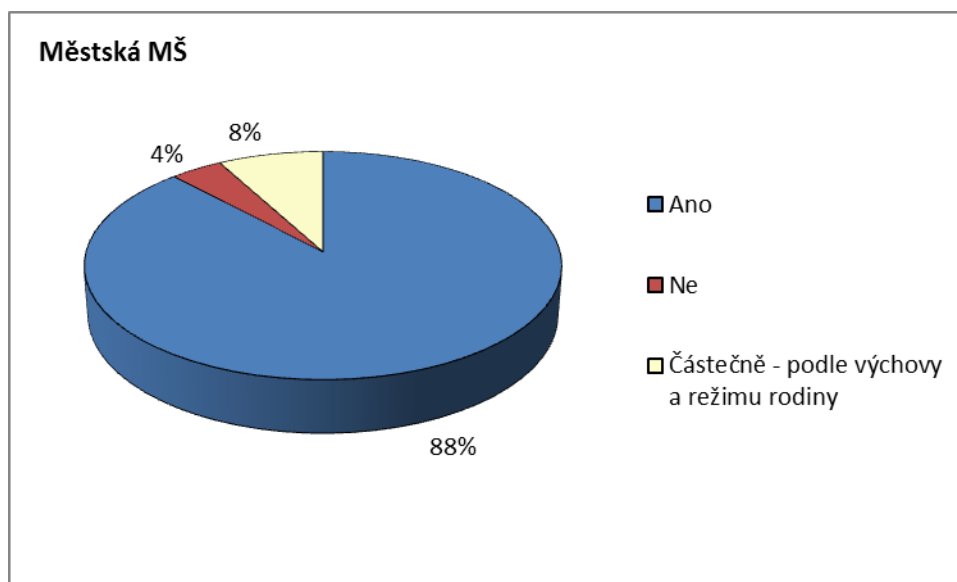
Graf č. 17 Má Vaše dítě doma zaveden režim dne?

n=50



Graf č. 18 Má Vaše dítě doma zaveden režim dne?

n=50

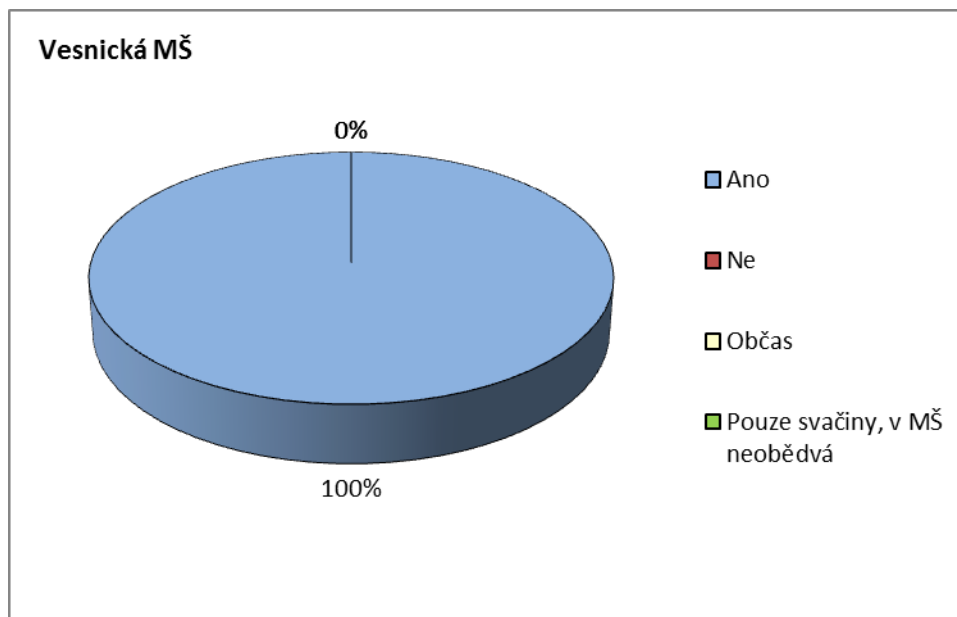


Z výše uvedených odpovědí je zřejmé, že děti navštěvující vesnickou MŠ mají doma zaveden režim v 39 případech, částečně (dle situace) má režim zavedeno 11 dětí.

U dětí z městské MŠ má zavedený režim hned 44 dotázaných, dvě děti režim nemají a u 4 dotázaných částečně, záleží na výchově a režimu rodiny.

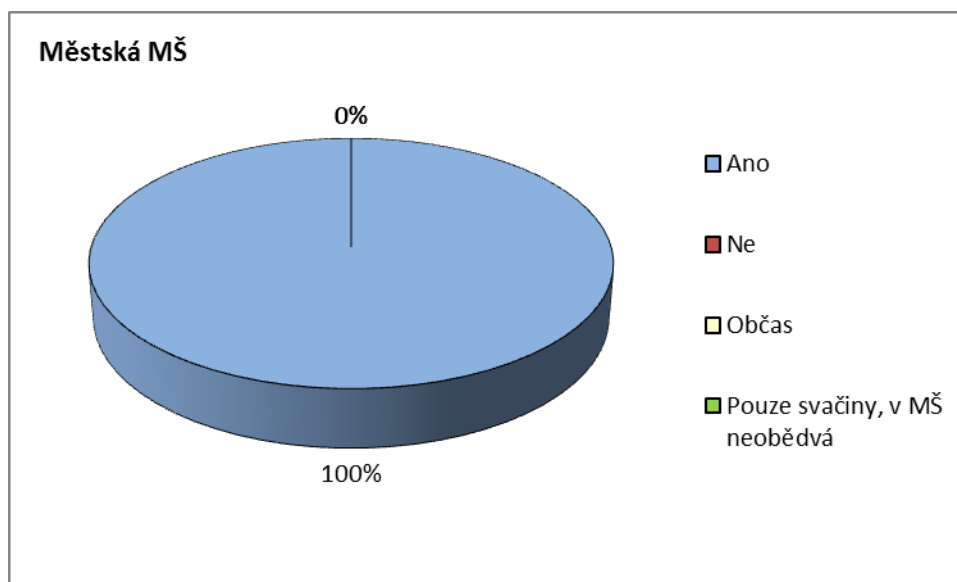
Graf 19 Stravuje se Vaše dítě v MŠ?

n=50



Graf 20 Stravuje se Vaše dítě v MŠ?

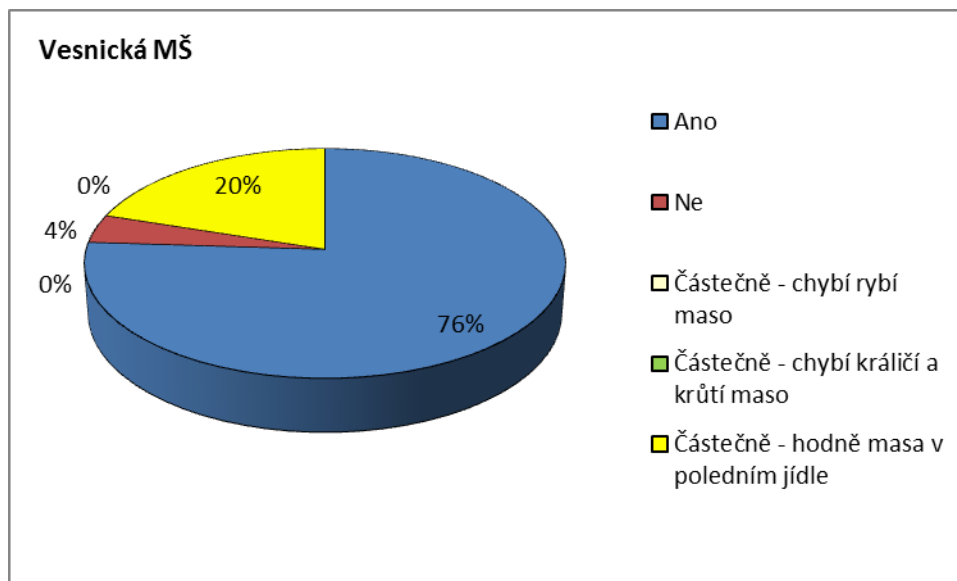
n=50



U této otázky se rodiče jak dětí z vesnické MŠ, tak z městské MŠ shodli vždy v plném počtu 50-ti dotázaných, že jejich dítě se stravuje v MŠ.

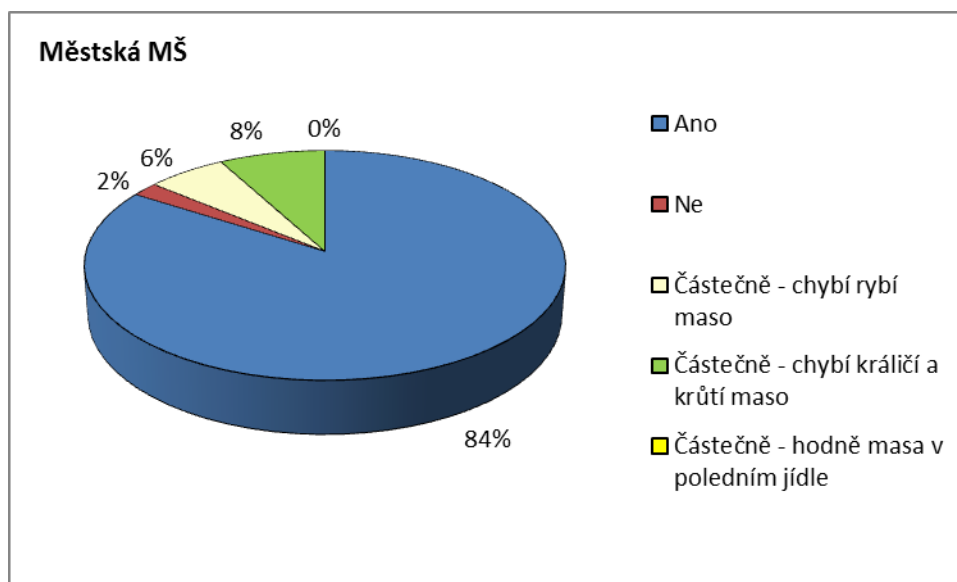
Graf č. 21 Vyhovuje Vám složení jídelníčku v MŠ?

n=50



Graf č. 22 Vyhovuje Vám složení jídelníčku v MŠ?

n=50

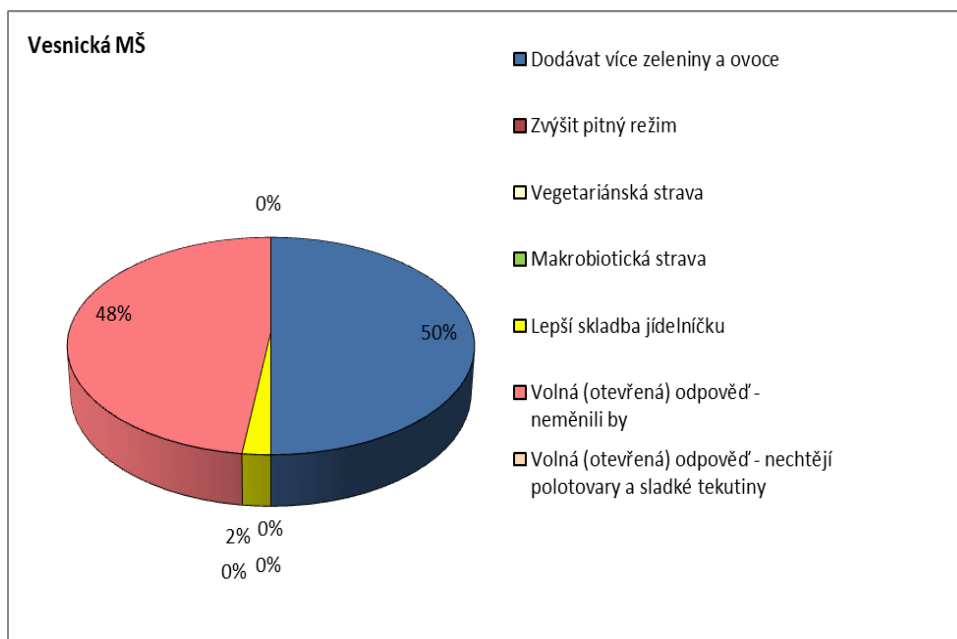


Složení jídelníčku jak je zřejmé z odpovědí dotazovaných, vyhovuje 38 rodičům vesnické MŠ. Dvěma rodičům nevyhovuje a v 10 případech rodiče uvedli, že v poledním jídle dostávají děti hodně masa.

Naopak v městské MŠ třem rodičům chybí v jídelníčku rybí maso, 4x by chtěli rodiče do jídelníčku zařadit králíci a krůtí maso. Ve 42 případech jsou rodiče s jídelníčkem spokojeni a pouze jeden rodič spokojen není.

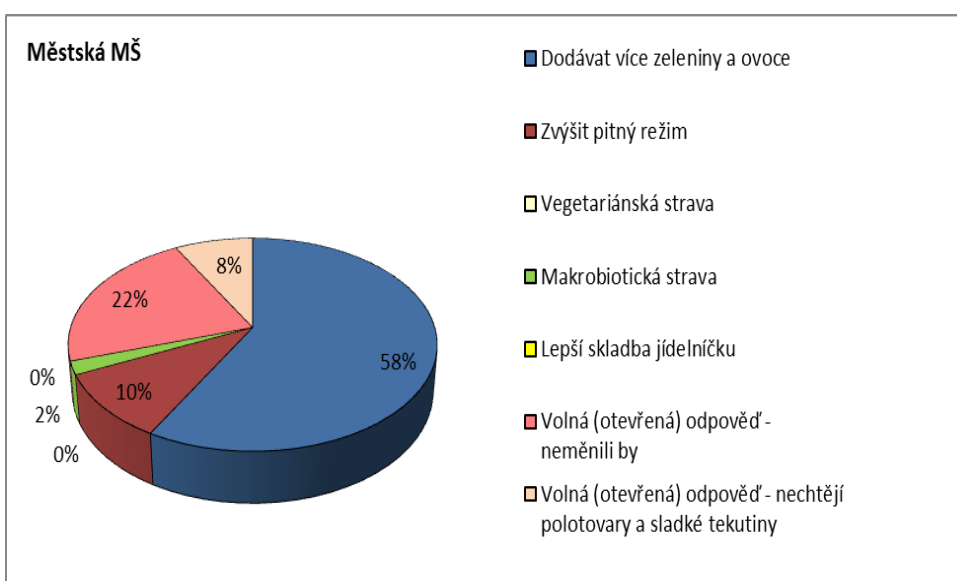
Graf č. 23 Co byste v jídelníčku změnili nebo doplnili?

n=50



Graf č. 24 Co byste v jídelníčku změnili nebo doplnili?

n=50

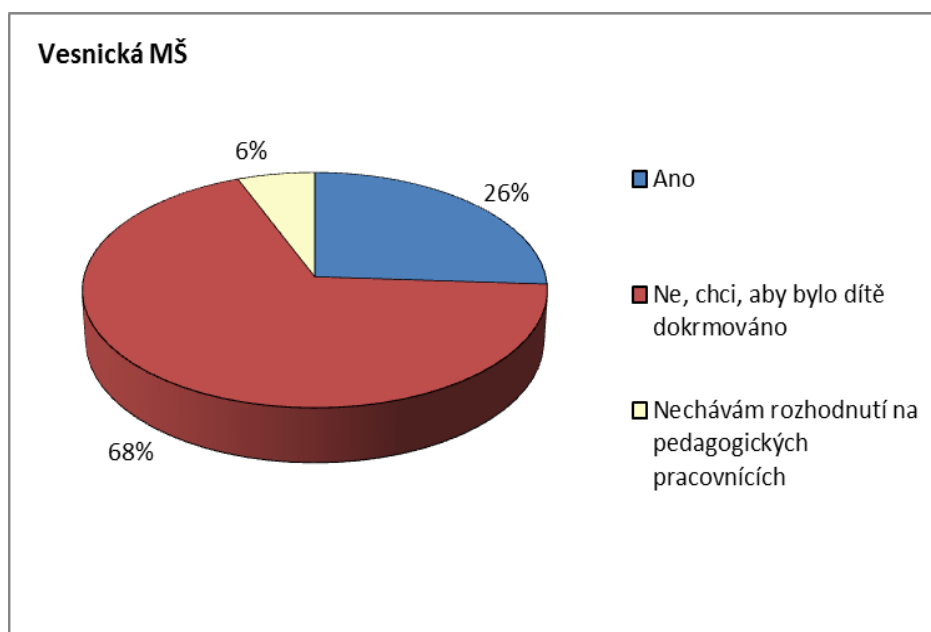


Z odpovědí vyplývá, že rodiče z vesnické MŠ by jídelníček doplnili ve 25 případech o ovoce a zeleninu, 1x by chtěli lepší skladbu jídelníčku a ve 24 případech by jídelníček neměnili.

V městské mateřské škole by nejvíce rodičů také doplnilo ovoce a zeleninu, pět rodičů by zařadilo vegetariánskou stravu, 1x makrobiotickou, čtyři rodiče by z jídelníčku vyřadili polotovary a sladké tekutiny a 11 rodičů je s jídelníčkem spokojeno.

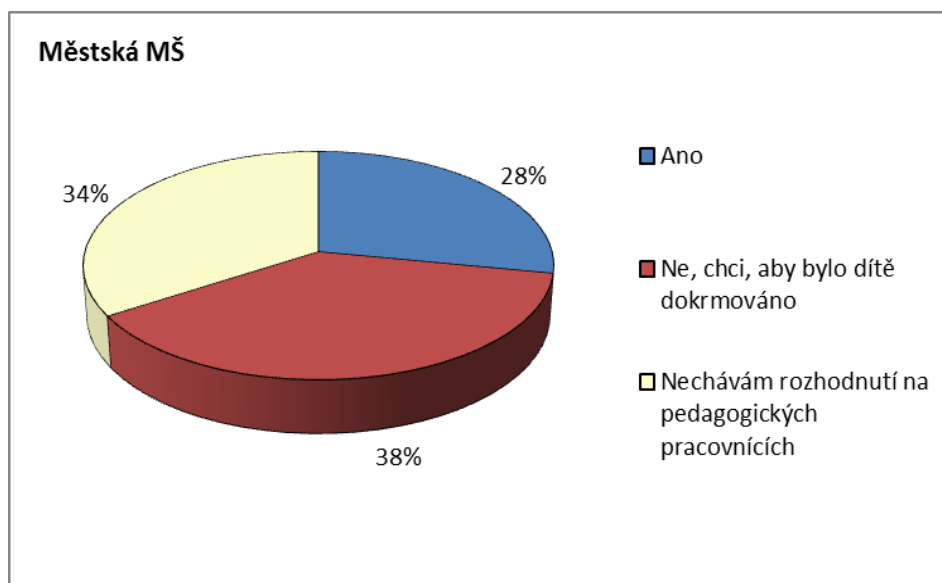
Graf č. 25 Jste proti „dokrmování“ (nucení do jídla) dětí?

n=50



Graf č. 26 Jste proti „dokrmování“ (nucení do jídla) dětí?

n=50



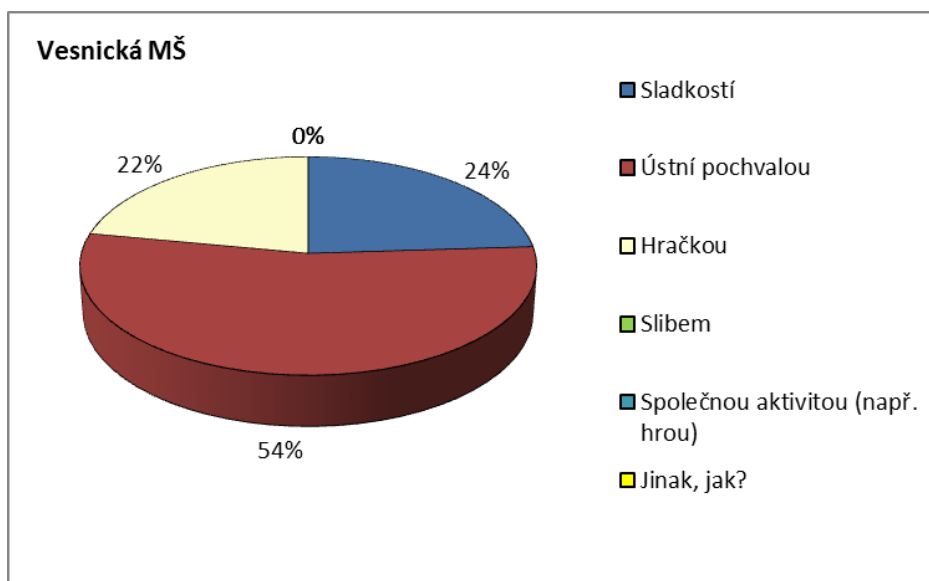
Dokrmování dětí z vesnické MŠ schvaluje 13 rodičů, 34 s dokrmováním nesouhlasí a tři rodiče nechávají rozhodnutí na pedagogických pracovnících.

U městské MŠ souhlasí s dokrmováním 14 rodičů, proti dokrmování je 19 z nich a 17 dotázaných nechává rozhodnutí rovněž na pedagogických pracovnících.

Výsledky v příloze č. 24, v tabulce 25 ukazují, že i zde byl na 1 % hladině významnosti prokázán statisticky významný vztah mezi tím, zda je mateřská škola vesnická či městská a názorem rodičů na tzv. „dokrmování“ dětí.

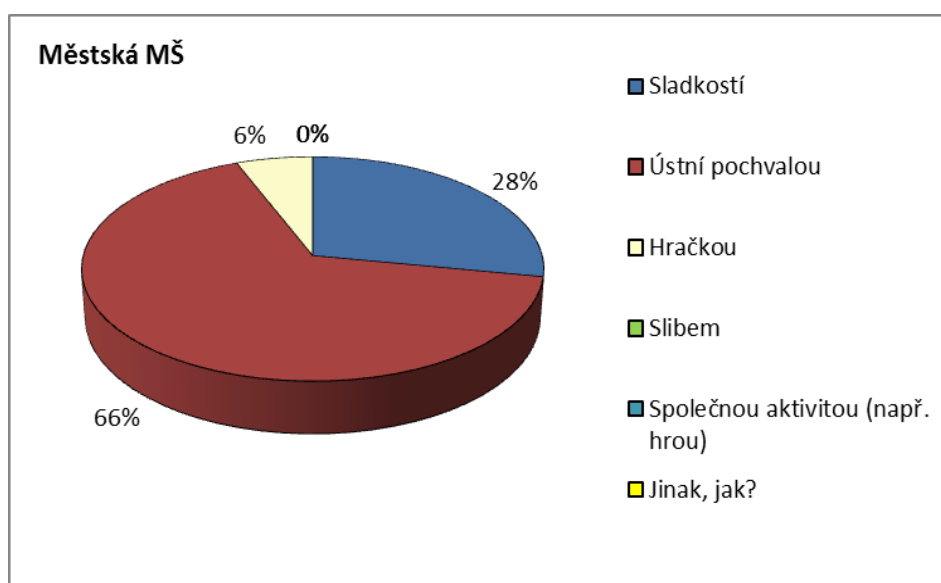
Graf 27 Čím by měly být děti podle Vás odměňovány za „aktivnost“?

n=50



Graf 28 Čím by měly být děti podle Vás odměňovány za „aktivnost“?

n=50

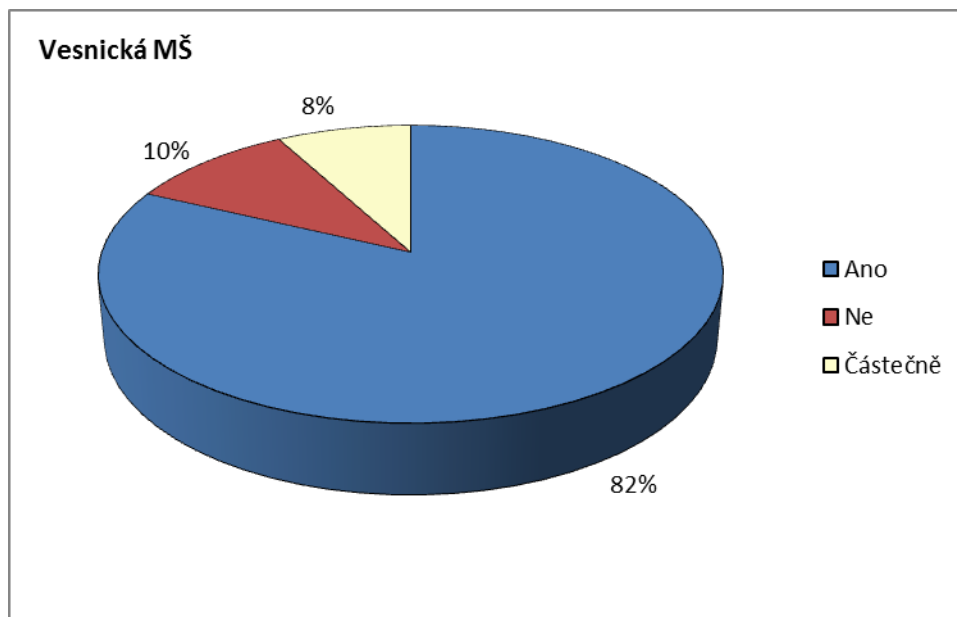


Z výše uvedených odpovědí je zřejmé, že rodiče dětí z vesnické MŠ by ve 12 případech děti odměnili za aktivnost sladkostí, 27 dotázaných ústní pochvalou, 11 z nich hračkou.

Rodiče dětí z městské MŠ by sladkost dalo ve 14 případech, 34x by své dítě odměnili ústní pochvalou a tři děti by za svou aktivitu dostaly hračku.

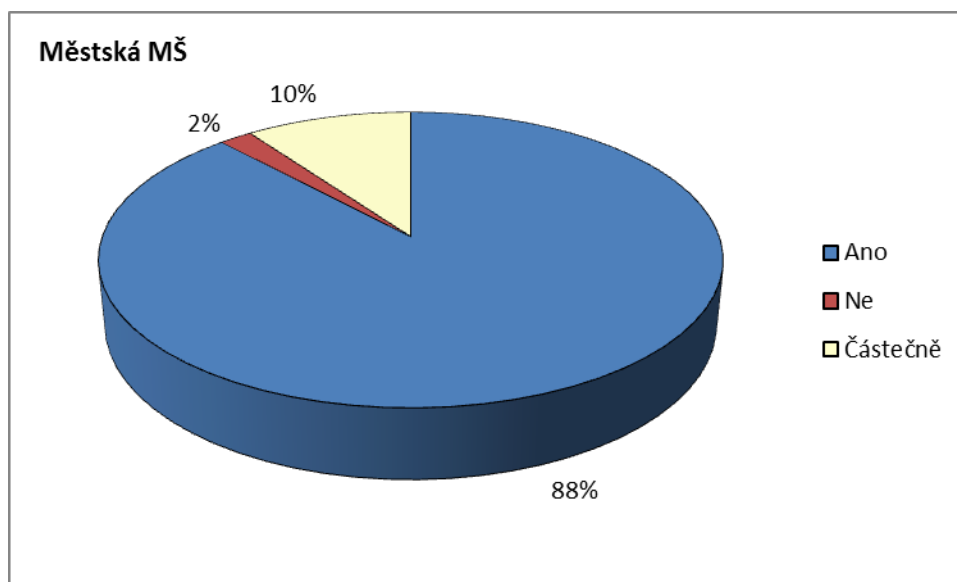
Graf č. 29 *Je podle Vás v MŠ dodržován pitný režim?*

n=50



Graf č. 30 *Je podle Vás v MŠ dodržován pitný režim?*

n=50

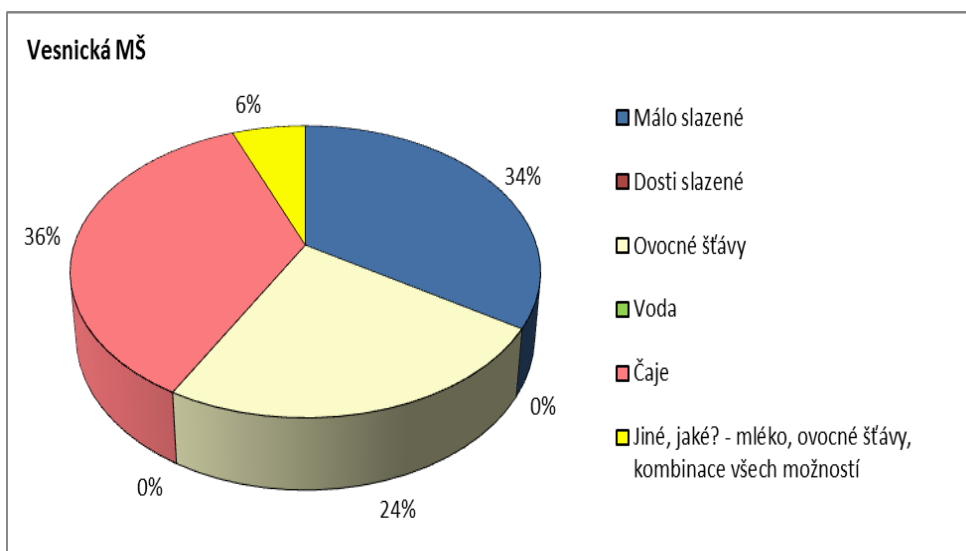


Zda je v MŠ dodržován pitný režim si 41 rodičů dětí z vesnické MŠ myslí že ano, 5 dotázaných s tímto nesouhlasí a ve čtyřech případech se domnívají, že pitný režim je dodržován částečně.

V městské MŠ je podle rodičů pitný režim dodržován ve 44 případech, 1x není a 5x pouze částečně.

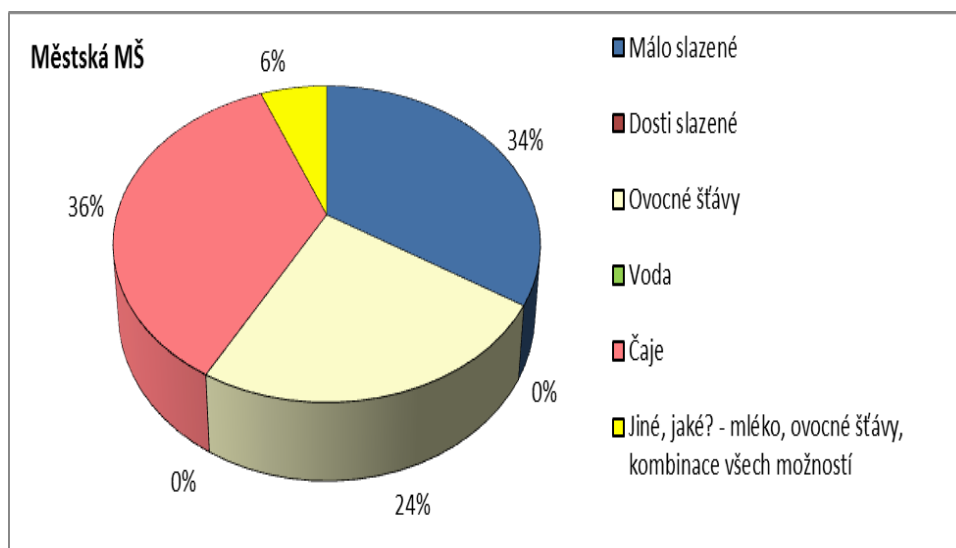
Graf č. 31 Jaké nápoje jsou dětem podávány?

n=50



Graf č. 32 Jaké nápoje jsou dětem podávány?

n=50

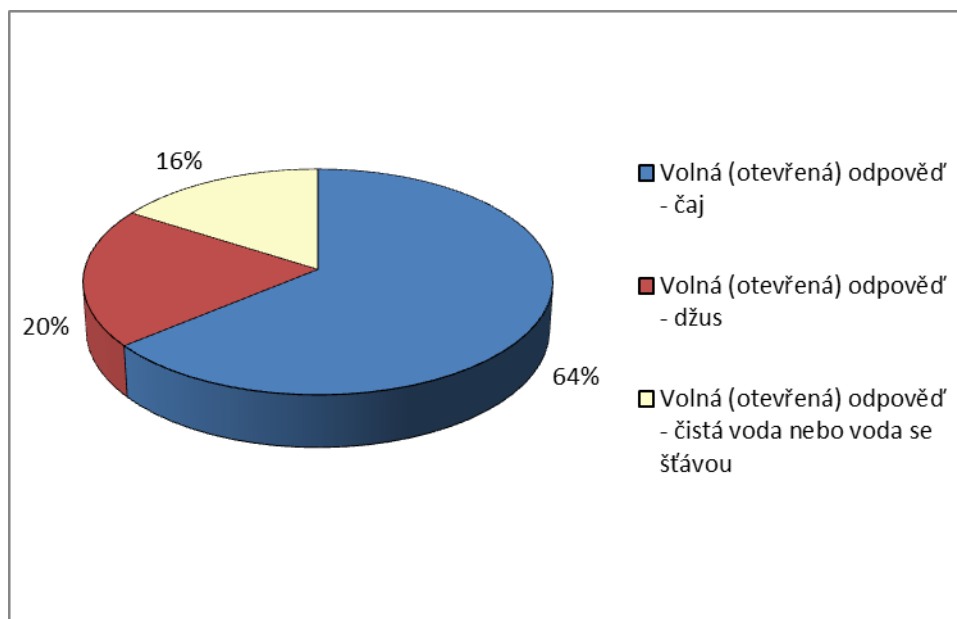


Dětem navštěvujícím vesnickou MŠ jak je patrné z odpovědí jsou podávány v 17 případech málo slazené nápoje, ve 12 případech ovocné šťávy, čaje v 18-ti případech a 3x se rodiče shodli, že je to kombinace všech odpovědí.

V městské MŠ jsou podle rodičů podávány málo slazené nápoje ve 13 případech, dosti slazené také 13x, voda 7x, čaje 16x a v možnosti jiné uvedli dotázaní rodiče 1x mléko, ovocné šťávy a kombinace všech odpovědí.

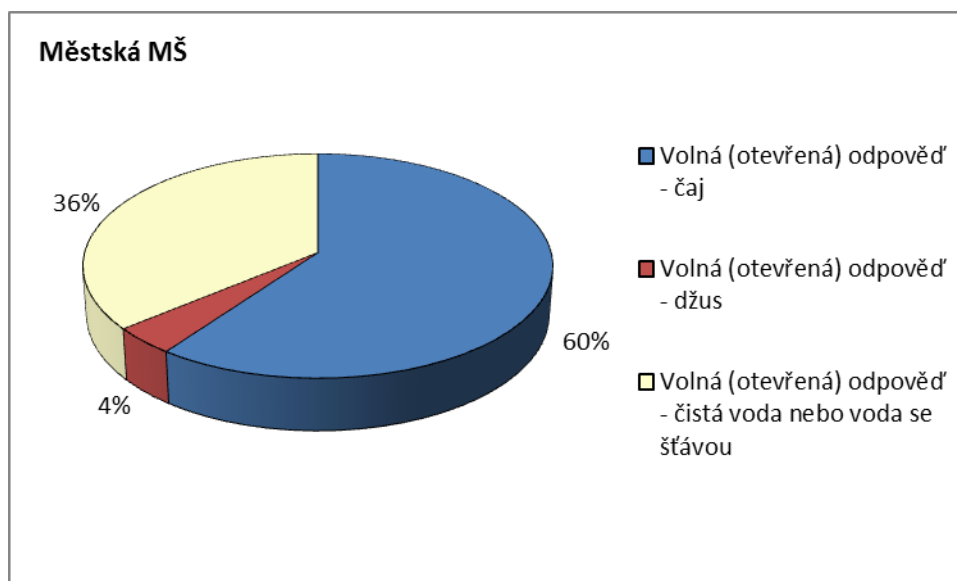
Graf č. 33 Jaké nápoje preferujete u Vás doma?

n=50



Graf č. 34 Jaké nápoje preferujete u Vás doma?

n=50

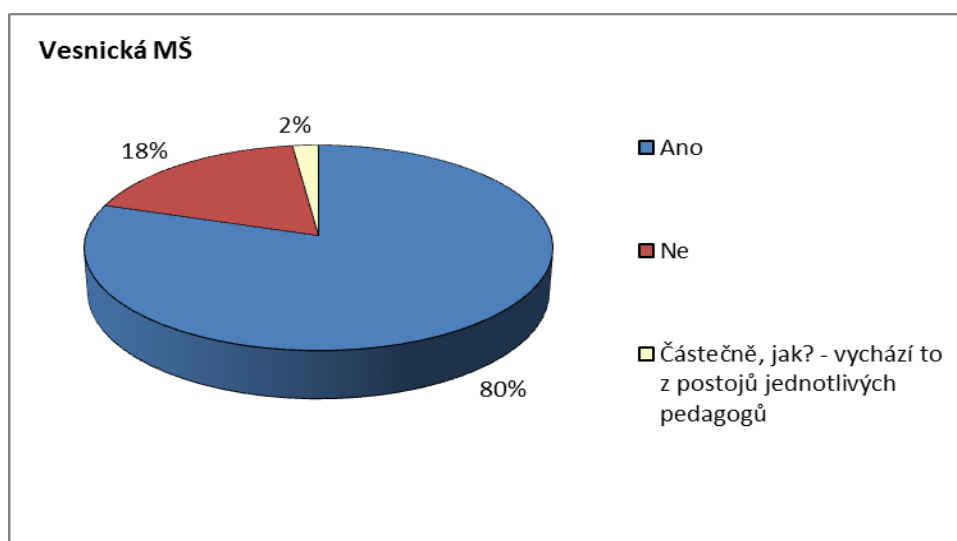


Z uvedených odpovědí je patrné, že rodiče dětí z vesnické MŠ nejčastěji doma podávají dětem čaj a to ve 32 případech, v 10 rodinách džus a v osmi čistou vodu.

U dětí z městské MŠ je to ve 30 rodinách čaj, 2x džus a 18x čistá voda, nebo voda se šťávou.

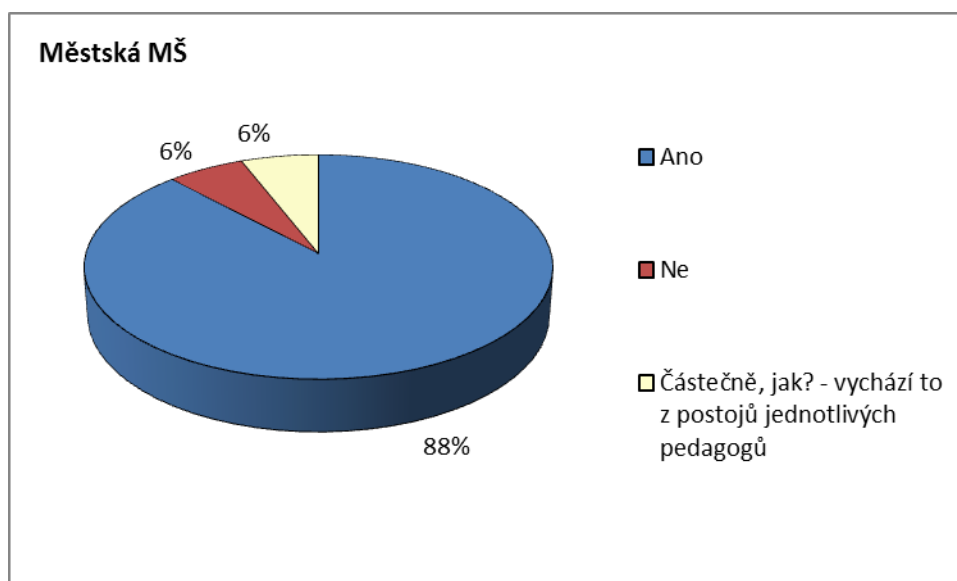
Graf č. 35 *Je v MŠ dostatečně pečováno o „duševní pohodlí a rozvoj“ Vašeho dítěte/děti?*

n=50



Graf č. 36 *Je v MŠ dostatečně pečováno o „duševní pohodlí a rozvoj“ Vašeho dítěte/děti?*

n=50

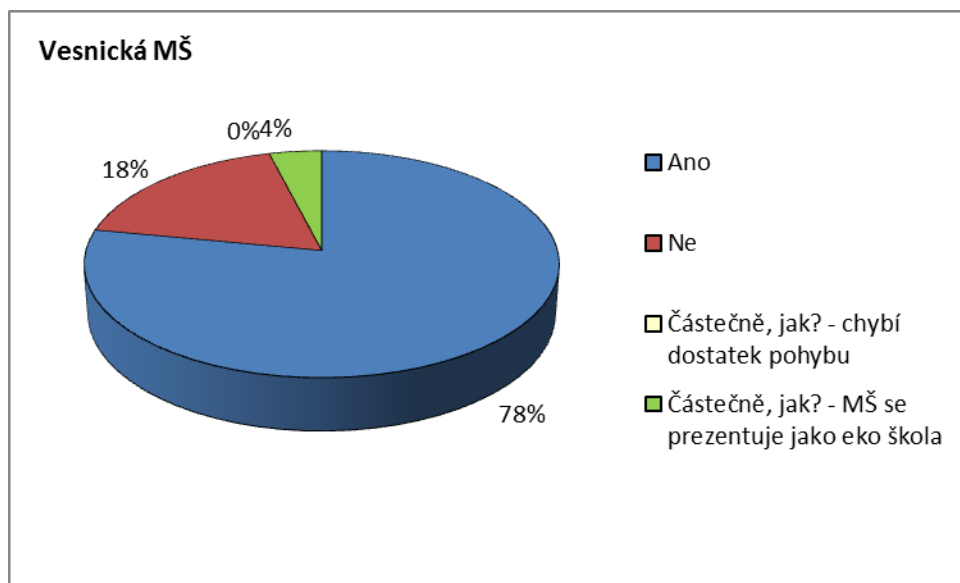


Z odpovědí k této otázce vyplývá, že rodiče dětí z vesnické MŠ věří, že o duševní pohodlí a rozvoj dětí je v MŠ dostatečně pečováno ve 40 případech, 9x si toto nemyslí a jeden rodič uvedl, že toto vychází z postojů jednotlivých pedagogů.

V městské MŠ je tomu podobně, 44 rodičů je spokojeno s péčí o duševní pohodlí a rozvoj dětí, tři rodiče spokojeni nejsou a ve třech případech jsou rodiče spokojeni jen částečně.

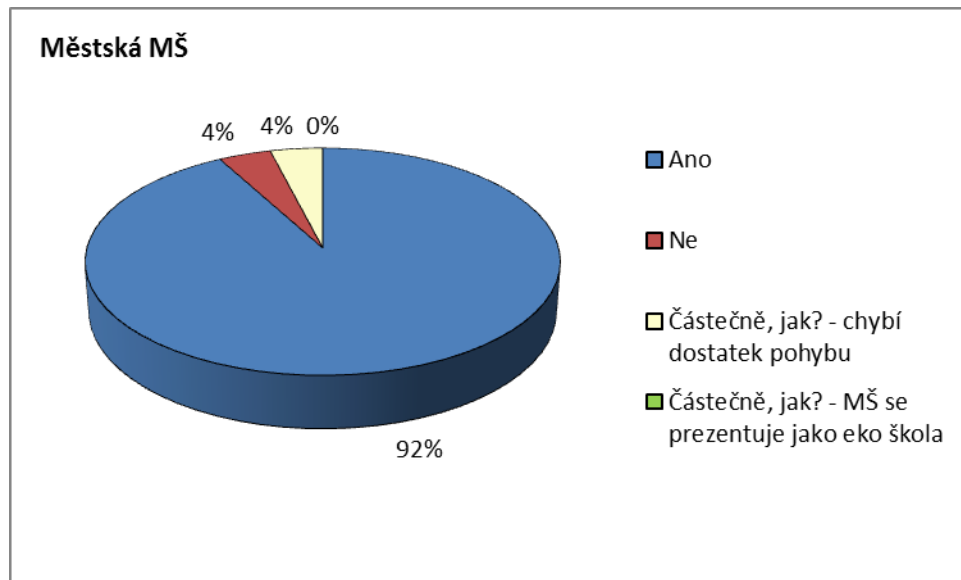
Graf č. 37 *Je prostředí MŠ podnětné pro Vaše dítě v dodržování zásad zdravého životního stylu?*

n=50



Graf č. 38 *Je prostředí MŠ podnětné pro Vaše dítě v dodržování zásad zdravého životního stylu?*

n=50

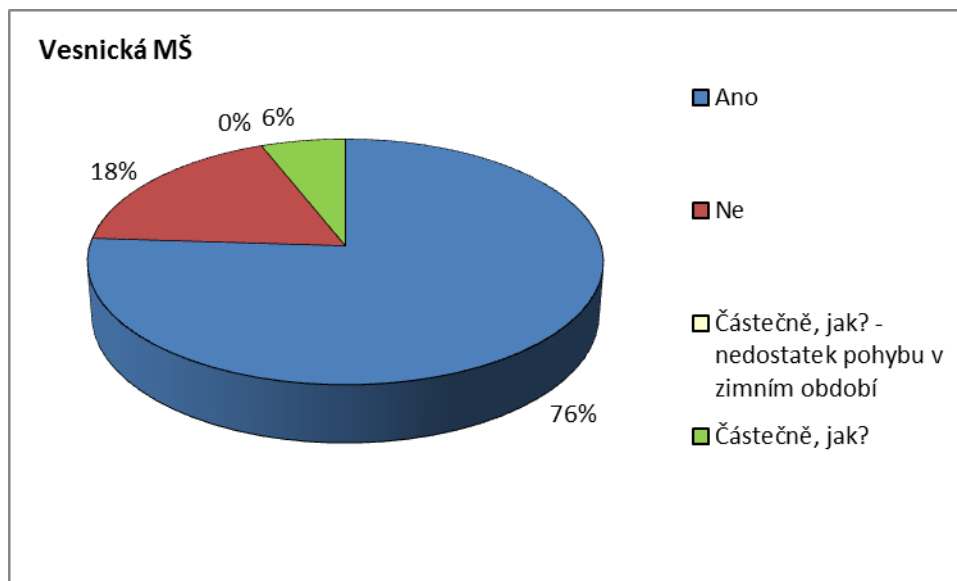


Prostředí vesnické MŠ hodnotí rodiče jako přívětivé v dodržování zásad zdravého životního stylu ve 39 případech, devět rodičů si myslí, že prostředí není pro jejich dítě přívětivé a 2 dotázaní uvedli odpověď částečně s tím, že se MŠ prezentuje jako eko škola.

U městské MŠ je o podnětném prostředí MŠ přesvědčeno 46 dotázaných, dva tomuto nevěří a stejný počet, tedy dva rodiče si myslí, že částečně, jelikož chybí dostatek pohybu.

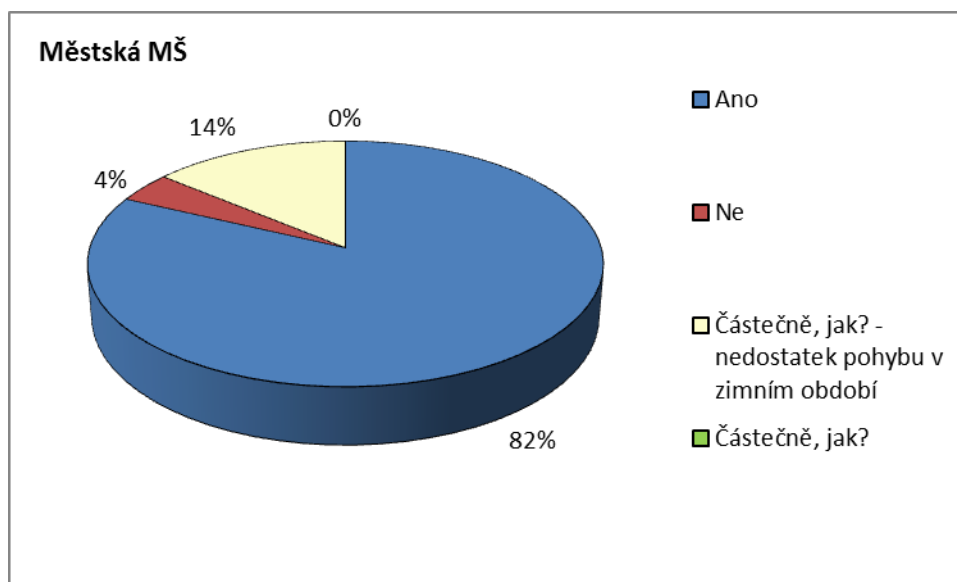
Graf č. 39 *Je podle Vás v MŠ dostatek pohybu pro děti?*

n=50



Graf č. 40 *Je podle Vás v MŠ dostatek pohybu pro děti?*

n=50

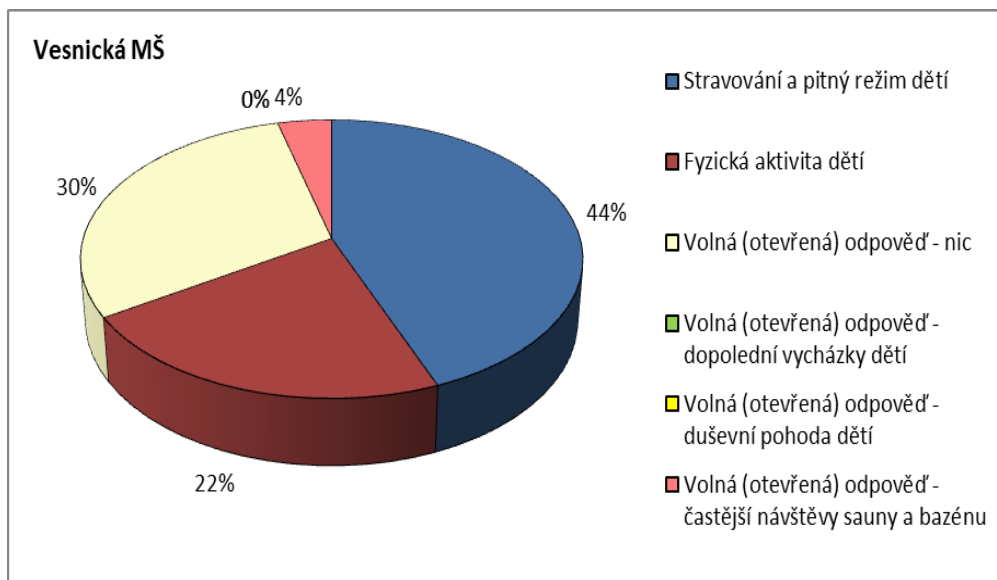


Z odpovědí zde uvedených vyplývá: 38 dotázaných z vesnické MŠ se domnívá, že v MŠ mají děti dostatek pohybu, 9 rodičů si myslí opak a odpověď částečně zvolili tři rodiče.

V městské MŠ mají dostatek pohybu dle rodičů ve 41 případech, dva rodiče odpověděli opak, tedy nejsou spokojeni a sedm rodičů zvolilo odpověď částečně s tím, že nedostatek pohybu mají děti především v zimním období.

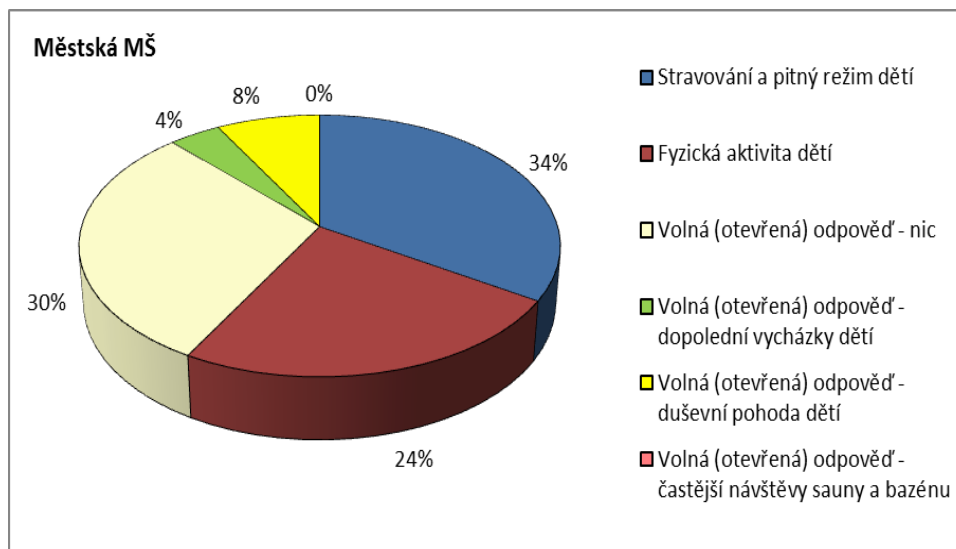
Graf č. 41 Co by se podle Vašeho názoru mělo v MŠ změnit tak, aby byla vzorem zdravého životního stylu?

n=50



Graf č. 42 Co by se podle Vašeho názoru mělo v MŠ změnit tak, aby byla vzorem zdravého životního stylu?

n=50

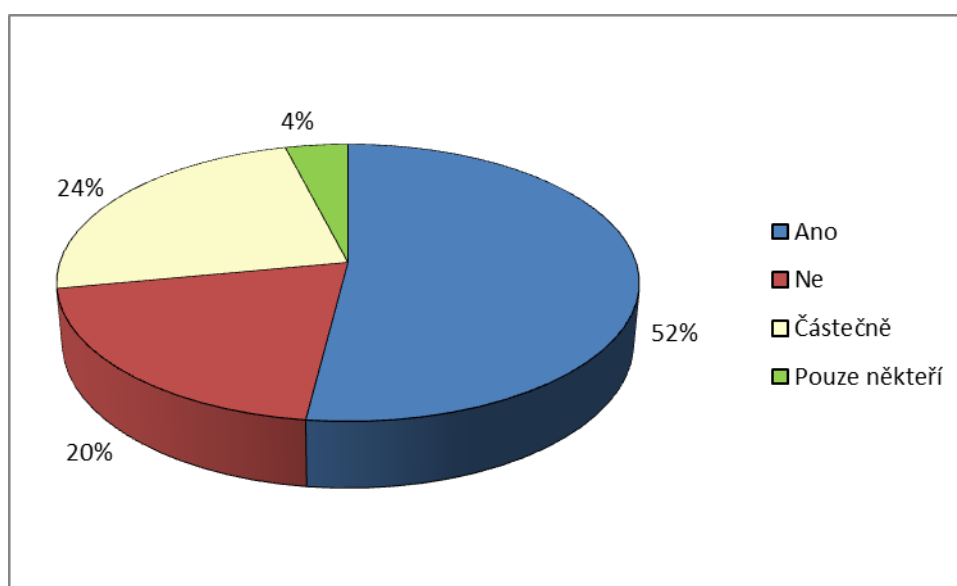


U této otázky z odpovědí vyplývá, že ve vesnické MŠ by 15 rodičů neměnilo nic, 22 rodičů by upravilo stravování a pitný režim, 11 fyzickou aktivitu dětí a dva rodiče by zařadili častější návštěvy sauny a bazénu.

U městské MŠ by stejný počet, tedy 15 rodičů neměnilo nic, 17 dotázaných by změnilo stravování a pitný režim, 12x fyzickou aktivitu dětí, 2x dopolední vycházky a 4 z nich duševní pohodu dětí.

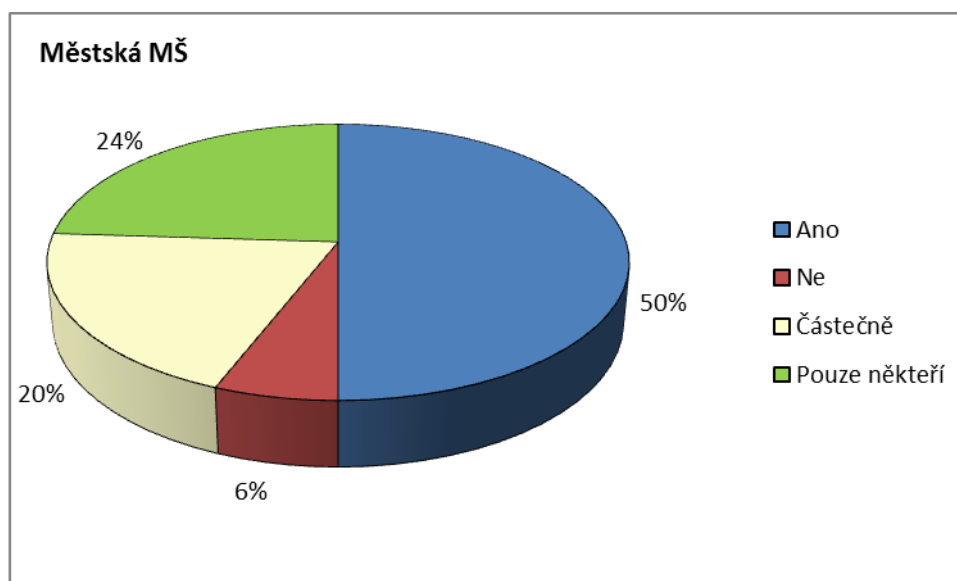
Graf č. 43 *Jsou podle Vás pedagogové vzorem v dodržování zásad zdravého životního stylu?*

n=50



Graf č. 44 *Jsou podle Vás pedagogové vzorem v dodržování zásad zdravého životního stylu?*

n=50



Jak je zřejmé z odpovědí u vesnické MŠ jsou podle rodičů pedagogové vzorem ve 26 případech, 10x nejsou, 12x částečně a ve dvou případech rodiče uvedli, že pouze někteří pedagogové jdou dětem vzorovým příkladem.

V městské MŠ je spokojeno se vzorem učitele 25 rodičů, 3 rodiče spokojeni nejsou, 10x pouze částečně a ve dvanácti případech jsou vzorem pouze někteří pedagogičtí pracovníci.

6.1.2 Stanovení výzkumných předpokladů a hypotéz

Na základě studia literatury „Výchova ke zdraví“ – Machová, Kubátová, „Výživa a vývoj osobnosti dítěte“ - Fraňková, Odehnal, Pařízková a vlastních zkušeností byly formulovány následující výzkumné předpoklady a hypotézy:

VP1 - Většina dětí předškolního věku navštěvuje MŠ běžného typu.

VP2 - Rodiče mají největší zájem o zařazení svého dítěte do běžného typu MŠ.

VP3 - Rodiče do pojmu zdravý životní styl řadí nejčastěji dodržování zdravého stravování a kladou na něj velký důraz.

VP4 - Rodiče jsou spokojeni s dodržováním a vedením ke zdravému životnímu stylu v MŠ, a zároveň jsou také spokojeni s režimem MŠ.

VP5 - Rodiče nejsou spokojeni se složením jídelníčku, ale nevadí jim tzv. dokrmování dětí ze strany pedagogů.

VP6 - Pitný režim dětí v MŠ je podle názoru rodičů dodržován.

VP7 – Rodiče v domácím prostředí upřednostňují jako nápoje minerální vody a méně slazené tekutiny.

Výsledky výzkumných předpokladů:

VP1 – Tento výzkumný předpoklad byl šetřen na dotazníkové otázce č. 1. Výzkumný předpoklad se potvrdil, jelikož děti z vesnických MŠ mají docházku do běžné MŠ 82% relativní četnosti a děti z městských MŠ navštěvují MŠ běžného typu dokonce 100% relativní četnosti.

VP2 – Tento výzkumný předpoklad byl šetřen na dotazníkové otázce č. 2. Výzkumný předpoklad se nepotvrdil, jelikož rodiče dětí z vesnických MŠ by volily MŠ běžného typu z 42% relativní četnosti a rodiče MŠ městského typu pouze v 34% relativní četnosti.

VP3 – Tento výzkumný předpoklad byl šetřen na dotazníkové otázce č. 3 a č. 4. Výzkumný předpoklad se potvrdil z větší části, jelikož rodiče z vesnických MŠ do pojmu zdravý životní styl řadí z 56% relativní četnosti zdravou výživu a rodiče dětí z městských MŠ mají stejný názor z 52% relativní četnosti. Také druhá část výzkumného předpokladu byla potvrzena ve většinové části, jelikož rodiče vesnických MŠ z 74% relativní četnosti

kladou důraz na dodržování zásad zdravého životního stylu a rodiče z městských MŠ dokonce v 90% relativní četnosti.

VP4 – Tento výzkumný předpoklad byl šetřen především na dotazníkové otázce č. 5 a č. 8. Tento předpoklad se rovněž potvrdil ve většinové účasti dotázaných, jelikož rodiče dětí vesnických MŠ je velmi spokojeno s dodržováním zásad zdravého životního stylu v MŠ, relativní četnost byla zjištěna celých 96%, u městských MŠ je relativní četnost spokojenosti 76%. Také jsou v zásadě spokojeni s režimem dne MŠ, vesnické MŠ mají relativní četnost 76% a městské MŠ dokonce 96% relativní četnosti.

VP5 – Tento výzkumný předpoklad byl zkoumán především na dotazníkové otázce č. 11 a č. 13. Tento předpoklad nebyl potvrzen, jelikož složení jídelníčku vyhovuje rodičům dětí z vesnických MŠ v relativní četnosti 76% a rodičům dětí z městských MŠ dokonce v 84% relativní četnosti. Druhá část výzkumného předpokladu byla potvrzena pouze z části, jelikož rodiče dětí z vesnických MŠ nejsou proti „dokrmování, nucení do jídla“ z 68% relativní četnosti, v městské MŠ je tomu tak pouze z 38% relativní četnosti.

VP6 – Tento výzkumný předpoklad byl zkoumán především na dotazníkové otázce č. 15. Výzkumný předpoklad byl potvrzen, jelikož rodiče z vesnických MŠ se shodli v 82% relativní četnosti, že je dostatečný pitný režim v MŠ, z 88% relativní četnosti si toto myslí i rodiče dětí městských MŠ.

VP7 – Tento výzkumný předpoklad byl zkoumán na dotazníkové otázce č. 17. Výzkumný předpoklad byl ale vyvrácen, jelikož rodiče dětí z vesnických MŠ v domácím prostředí upřednostňují z 64% relativní četnosti především čaj a tato samá odpověď převládá i u rodičů z městských MŠ, kde se prokázala relativní četnost 60%.

H1 - Rodiče dětí městských MŠ mají odlišný názor na dodržování zásad zdravého životního stylu než rodiče dětí z vesnických MŠ.

H10 - Rodiče dětí městských mají stejný názor na dodržování zásad zdravého životního stylu jako rodiče dětí z vesnických MŠ.

H1A - Rodiče dětí městských mají odlišný názor na dodržování zásad zdravého životního stylu než rodiče dětí z vesnických MŠ.

Na základě významnosti 0,047033 nulovou hypotézu o nezávislosti jednotlivých znaků zamítáme a přijímáme hypotézu H1A, která nám říká, že zde určitá závislost existuje. (viz. příloha, tabulka č. 23)

H2 - Rodiče dětí navštěvujících městské MŠ mají odlišný názor na to, zda škola dodržuje zásady zdravého životního stylu než rodiče dětí navštěvujících vesnické MŠ.

H20 - Rodiče dětí navštěvujících městské MŠ mají stejný názor na to, zda škola dodržuje zásady zdravého životního stylu jako rodiče dětí navštěvujících vesnické MŠ.

H2A – Rodiče dětí navštěvujících městské MŠ mají odlišný názor na to, zda škola dodržuje zásady zdravého životního stylu než rodiče dětí navštěvujících vesnické MŠ.

Na základě významnosti 0,014292 nulovou hypotézu o nezávislosti jednotlivých znaků zamítáme a přijímáme hypotézu H2A, která nám říká, že zde určitá závislost existuje. (viz. příloha, tabulka č. 24)

H3 - Rodiče dětí navštěvujících městské MŠ zastávají odlišný názor na dokrmování dětí než rodiče dětí navštěvujících vesnické MŠ.

H30 – Rodiče dětí navštěvujících městské MŠ zastávají stejný názor na dokrmování dětí, jako mají rodiče dětí navštěvujících vesnické MŠ.

H3A – Rodiče dětí navštěvujících městské MŠ zastávají odlišný názor na dokrmování dětí než rodiče dětí navštěvujících vesnické MŠ.

Na základě významnosti 0,000875 nulovou hypotézu o nezávislosti jednotlivých znaků zamítáme a přijímáme hypotézu H3A, která nám říká, že zde určitá závislost existuje. (viz. příloha, tabulka č. 25)

Sestavení dotazníku

Výzkum byl prováděn formou dotazníku pro rodiče dětí z mateřských škol. Je určen pro rodiče dětí předškolního věku věkové kategorie 2-7let. Test byl v podobě baterií 22 otázek pro rodiče k tématu zdravý životní styl a jeho dodržování jak v MŠ, tak v prostředí rodinném.

Při sestavování dotazníku jsem se zaměřila na základní důležité segmenty způsobu života, stravování, pohybu, ale na druhou stranu jsem chtěla zachovat jeho jednoduchost a hlavně krátkou dobu vyplňování. Otázky byly voleny ve formě uzavřených i otevřených odpovědí. Do výzkumu jsem s úmyslem zařadila MŠ městské i z okolí vesnic.

Do statistik byly začleněny školy:

a) městské MŠ:

- MŠ Hranice
- Speciální MŠ Hranice
- MŠ Přerov

b) vesnické MŠ

- MŠ Špičky
- MŠ Budišov nad Budišovkou

ZÁVĚR

Každé dítě má svou rodinu, kdy každá rodina zastává jiný názor, vyznání, mají odlišné priority. Rodina je pro dítě to nejdůležitější v jeho životě a to bez pochyb. Již z tohoto hlediska je velmi důležité, že zástupcem rodiny dětí je navazující mateřská škola. Ta se musí snažit, být druhou oporou dětí, navazovat právě na výchovu v rodině a jít příkladem. Děti se rychle učí, jsou chápavé, vnímavé.

Je důležité již od dětského věku jít dětem příkladem, ukázat jim možnosti a výhody zdravého životního stylu. Vše by mělo jít nápodobou, pomocí her, zábavy a láskyplného přístupu.

Tak jako každý rodič, tak i pedagogové v MŠ či ZŠ si přejí jen to jediné. Vychovat z dětí plnohodnotné jedince, plné zdraví, síly a osvojených potřebných návyků k vedení kvalitního života. Musí jim proto dopřát klidové prostředí, plné nových a nových zážitků, prožitků a pohodové atmosféry, pestrou a zdravou stravu, pohybové aktivity kloubené s relaxačními chvilkami pro nabrání nových sil a také jim dopřávat hlavně jistotu, víru v dobrou budoucnost, plno lásky, něhy a celkového porozumění. Pokud všichni zúčastnění, které jsem zde vyjmenovala, nesleví ze svých zásad a pravidel, budou v rámci svých možností dodržovat tyto důležitosti pro budoucnost svých dětí, pak určitě dosáhnout vytýčeného cíle, který je tak důležitý a očekávaný.

V dnešní „uspěchané a nezdravě vyhlížející době“ je důležité, aby se něco změnilo. Aby děti věděly, co je správné, vhodné, důležité dodržovat a vyznávat. Rodina i mateřská škola dětem má předat různé informace, ukázat jim příklady vhodnosti a nevhodnosti, naučit je správně a vhodně žít. Existují různá zákeřná onemocnění, neduhy, které nejsou ojedinělé, ba naopak velmi časté. Proto je nutné se jim svými silami a společnou spoluprací vyvarovat a nepodporovat jejich vznik.

Důležitá je také spolupráce mezi rodiči dětí a pedagogy, nalézt společnou řeč, cestu, pochopení.

Většina dětí ale již v mateřské škole ví a zastává názor, že chtějí být zdraví, spokojení, v celkové psychické i fyzické síle. Proto jim nedělá problém se přizpůsobit. Mají povědomí o nevhodných návycích jako je kouření, nezdravé stravování. Nechtějí zažívat problémy a nedostatky spojené s nemocemi, chtějí být zdravé a spokojené. Proto jim musíme dát možnost plnit a dodržovat jejich sny a přání.

Jsme tady pro děti, máme možnost je vychovávat jen jednou v životě, právě již z tohoto důvodu se musíme snažit o pozitivní úspěchy našeho působení na vyvíjející se dětství a vývoj zdravého a zodpovědného člověka. Budoucnost patří našim dětem, proto jim dopřejme získat si prožití svého plnohodnotného a zdravého života.

Resumé

V teoretické části jsem se snažila nejvíce zachytit nejdůležitější pojmy, které se vztahují ke zdravému životnímu stylu, a navázala jsem na jejich vysvětlení. Při práci s dětmi jsem uvedla hlavně zavedení tohoto tématu do ŠVP PV, možnosti prohlubování vědění v oblasti výchovy a vzdělávání dětí. Chci ukázat získané poznatky, spontánnost a chování dětí při poznávání světa a života kolem nás.

Hlavní myšlenkou mé diplomové práce je, aby si děti osvojily vše, co se týká zdravého životního stylu v kombinaci zdravého stravování, optimální fyzické i psychické aktivity, udržování zdravého prostředí a ovzduší, aby měly přehled o determinantech zdraví a naučily se dívat na svět otevřenýma očima.

Je přidána i fotodokumentace pro názornou představu práce s dětmi, která vede k cíli, vést je zdravým stylem a vhodným příkladem pro jejich budoucí život.

V části praktické jsem řešila rozdílnost názorů rodičů dětí, jak je vést ke zdraví a také jejich názor na vedení v MŠ.

Resume

In the theoretical part I have tried to catch the most important notions which refer to healthy lifestyle and it is connected with their explanation. During the work with the children I introduce this theme to School education programme. I also introduce the possibilities of deepening of knowledge in the area of children's education. I want to show acquired pieces of knowledge, spontaneity and children's behaviour during the cognition of the world and the life around us.

The main thought of my thesis is that children acquire everything that is connected with healthy lifestyle in combination with healthy feeding, optimal physical and mental activity, healthy environment and climate keeping. I also want children to have an overview of health determinants and to learn children to look at the world with their eyes open.

There is photo-documentation added to have illustrative picture of work with children which lead to the end to have healthy lifestyle and to have a suitable example for their future life.

In practical part I have dealt with opinion differences of children's parents how to lead them to healthy lifestyle. I was also interested in their opinion of the kindergarten management.

POUŽITÁ LITERATURA

1. ČEVELA R., ČELEDOVÁ L., DOLANSKÝ H., *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd., Praha: Grada Publishing, a. s., 2009. 112 s. ISBN 978-80-247-2860-5.
2. MACHOVÁ J., KUBÁTOVÁ D., a kol. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd., Praha 7: Grada Publishing, a. s., 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
3. HŘÍVNOVÁ M., a kol. *Stěžejní aspekty výchovy ke zdraví*. 1. vyd., Olomouc, 2010. ISBN 978-80-244-2503-0.
4. KALMAN M., HAMŘÍK Z., PAVELKA J., *Zelená kniha zdravého životního stylu se zaměřením na podporu pohybové aktivity*. 1. vyd., Olomouc, Univerzita Palackého v Olomouci: 2011. ISBN 978-80-244-3451-3.
5. HAVLÍNOVÁ M., VENCÁLKOVÁ E., HAVLOVÁ J., LACINOVÁ I., PETRASOVÁ N., ŠPRACHTOVÁ L., a kol., *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. 1. vyd., Praha, Portál: 2000. 224 s. ISBN 80-7178-383-8.
6. KEBZA V., *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd., Praha 2, Akademie věd České republiky: 2005. ISBN 80-200-1307-5.
7. ČECH T., *Škola a zdraví 21. století*. 1. vyd., Brno, Masarykova univerzita: 2011. ISBN 978-80-210-5448-6.
8. DVOŘÁKOVÁ H., *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. 1. vyd., Praha, Portál: 2002. 144 s. ISBN 80-7178-693-4.
9. FRAŇKOVÁ S., ODEHNAL J., PAŘÍZKOVÁ J., *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. 1. vyd., Praha: 2000. ISBN 80-86009-32-7.
10. PETRÁSEK R. a kol., *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. vyd., Praha: 2004. 128 s. ISBN 80-7021-711-1.

11. FRÖMEL K., NOVOSAD J., SVOZIL Z., *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc: 1999. ISBN 80-7067-945-X.
12. HEDERER J., *Životní prostředí a výchova*. 1. vyd., Praha, Portál: 1994. ISBN 80-85282-88-7.
13. KOŤÁTKOVÁ S., *Dítě a mateřská škola*. 1. vyd., Praha 7, Grada: 2008. 200 s. ISBN 978-80-247-1568-1.
14. HOLČÍK J., *Systém péče o zdraví a zdravotní gramotnost*. 1. vyd., Brno, Masarykova univerzita: 2010. ISBN 978-80-210-5239-0.
15. BAŠKOVÁ M. a kol., *Výchova k zdraví*. 1. vyd., Turany, Osveta: 2009. ISBN 978-80-8063-320-2.
16. MIKLÁNKOVÁ L., *Environmentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku*. 1. vyd., Olomouc, Univerzita Palackého: 2009. ISBN 978-80-244-2331-9.
17. KREJČÍ M., ŠULOVÁ L., ROZUM F., HAVLÍKOVÁ D., *Výchova ke zdravému životnímu stylu*. 1. vyd., Plzeň, Fraus: 2011. ISBN 978-80-7238-930-8.
18. KREJČÍKOVÁ E., *Vývojová psychologie pro učitele*. Praha, Státní pedagogické nakladatelství: 1986. ISBN – nemá.
19. ČERNÁ L., KUBÍKOVÁ Z., *Zdravý životní styl ve školách z pohledu bezpečnosti*. 1. vyd., Brno, Masarykova univerzita: 2011. ISBN 978-80-210-5548-3.
20. HELUS Z., *Dítě v osobnostním pojetí*. 1. vyd., Praha, Portál: 2004. 288 s. ISBN 978-80-7367-628-5.
21. HEDERER J., *Životní prostředí a výchova*. 1. vyd., Praha, Portál: 1994. ISBN 80-85282-88-7.

22. BARTŮNĚK D., *Hry v přírodě s malými dětmi*. 1. vyd., Praha, Portál: 2001. 160 s. ISBN 80-7178-539-3.
23. WALKER P., *Cvičíme s dětmi*. 1. vyd., Praha, 2003. 96s. ISBN 80-204-1043-0.
24. MARÁDOVÁ E., STŘEDA L., ZIMA T., *Vybrané kapitoly o zdraví*. 1. vyd., Praha, Univerzita Karlova v Praze: 2010. 112 s. ISBN 978-80-7290-480-8.
25. FOŘT P., *Stop dětské obezitě*. 1. vyd., Praha, 2004. 208 s. ISBN 80-249-0418-7.
26. KOPECKÝ M., KIKALOVÁ K., TOMANOVÁ J., *Antropologicko-psychologicko-sociální aspekty podpory zdraví a výchovy ke zdraví*. 1. vyd., Olomouc, Univerzita Palackého v Olomouci: 2013. ISBN 978-80-244-3472-8.
27. KOPŘIVA P., *Naše mateřská škola na cestě ke zdraví*. 3. vyd., Kroměříž, 1996. ISBN 80-901873-2-3.
28. SMITH CHARLES A., *Třída plná pohody*. 3. vyd., Praha, Portál, 2001. 232 s. ISBN 80-7178-602-0.
29. WHO. *Guideline: Global recommendations on physical activity for health*. 2010. ISBN 978-92-4-159-997-9.
30. ESCOTT - STUMP, S., MAHAN, L. K. a RAYMOND, J.L. *Krause's Food & Nutrition Care Process*. 13. vyd. Saint Louise: Elsevier/Saunders, 2012. ISBN 978-14-37722-33.
31. ELLIS K., BECHARD J. L. a WROE E. Body Composition and Growth. In: *Nutrition Pediatrics: Basic Science, Clinical Applications*. Shelton, CT, USA: PMH USA, Ltd., 2008, s. 941. ISBN 9781607950738.
32. DEMMELMAIR H., KROHN K. a KOLETZKO B. Macronutrient Requirements for Growth: Fats and Fatty Acids. In: *Nutrition in Pediatrics: Basic Science, Clinical Applications*. B. m.: PMH USA, Ltd., 2008, s. 941. ISBN 9781607950738.

33. *Potravinová pyramida*. [on-line].
Dostupné na <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida>
[citováno 2014-01-15].
34. *Zdravá výživa dětí*. [on-line].
Dostupné na <http://www.skolnisvet.cz/zdrava-vyziva-deti/>
[citováno 2014-02-03].
35. *Jidelníček podle věku*. [on/line].
Dostupné na <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/jidelnicek-podle-veku/>
[citováno 2014-02-04].
36. *Druhy a možnosti prevence*. [on-line].
Dostupné na <http://www.med.muni.cz/centrumprevence/informace-pro-vas/jak-se-branit/8-druhy-a-moznosti-prevence.html>
[citováno 2014-03-01].

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Pyramida zdravé výživy (zdroj: viz 1. Internetový zdroj)	15
Obrázek 2 - Ukázka schématu determinantu zdraví (zdroj: Vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ, 2009).....	19
Obrázek 3 - Děti a naše povídání o zdravém stravování	56
Obrázek 4 - Přirovnávání obrázků s realitou	56
Obrázek 5 - Tvorba ovocného salátu v MŠ	57
Obrázek 6 - Ukázka pohybové aktivity v MŠ.....	60
Obrázek 7 - Ukázka našich vycházek do přírody	61
Obrázek 8 - Ukázka relaxace	61
Obrázek 9 - Aktivity s panem revírníkem od LČR.....	62
Obrázek 10 - Pohybové aktivity se studenty SLŠ Hranice	62
Obrázek 11 - Ukázka hodin plavání	63

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha č. 1 Výlet do Zoo
- Příloha č. 2 Velký příběh malého semínka
- Příloha č. 3 Pracovní list „Pojmenuj zeleninu a počítej“
- Příloha č. 4 Pohybová hra „Bavorský vláček“
- Příloha č. 5 Cvičení s dětmi
- Příloha č. 6 Cvičení se dětmi
- Příloha č. 7 Pracovní list „Obchod a potraviny“
- Příloha č. 8 Pohybové hry
- Příloha č. 9 Ukázka vyrovnávacího cvičení I.
- Příloha č. 10 Ukázka vyrovnávacího cvičení II.
- Příloha č. 11 Ukázka vyrovnávacího cvičení III.
- Příloha č. 12 Pracovní list – „Ovoce“
- Příloha č. 13 Pracovní list – „Zdravé a nezdravé potraviny“
- Příloha č. 14 Pohybové hry pro děti
- Příloha č. 15 Ukázka lesní pedagogiky
- Příloha č. 16 Pracovní list „Ovoce, zelenina“
- Příloha č. 17 Pracovní list „Počítej ovoce“
- Příloha č. 18 Pohybová hra „Šiškovaná“
- Příloha č. 19 Pohybová hra „Ostrostřelci“
- Příloha č. 20 Pohybové hry
- Příloha č. 21 Pohybové hry
- Příloha č. 22 Pohybové hry
- Příloha č. 23 Formulář dotazníku
- Příloha č. 24 Tabulky

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. *Vaše dítě navštěvuje MŠ typu*

Tabulka 2. *Vaše dítě navštěvuje MŠ typu*

Tabulka 3. *Co vše pro vás zahrnuje pojem „zdravý životní styl“?*

Tabulka 4. *Kladete Vy sami při výchově dětí důraz na dodržování zásad zdravého životního stylu?*

Tabulka 5. *Pracuje MŠ, kterou navštěvuje Vaše dítě, podle zásad zdravého životního stylu?*

Tabulka 6. *Která složka zdravého životního stylu je podle Vás ve výchovně vzdělávacím procesu ve Vaší MŠ nejvíce preferována?*

Tabulka 7. *Která výchovně vzdělávací složka je naopak podle Vás opomijena?*

Tabulka 8. *Vyhovuje Vám/Vašemu dítěti režim dne v MŠ?*

Tabulka 9. *Má Vaše dítě zaveden režim dne?*

Tabulka 10. *Stravuje se Vaše dítě v MŠ?*

Tabulka 11. *Vyhovuje Vám složení jídelníčku v MŠ?*

Tabulka 12. *Co byste v jídelníčku změnili nebo doplnili?*

Tabulka 13. *Jste proti „dokrmování“ (nucení do jídla) dětí?*

Tabulka 14. *Čím by měly být děti podle Vás odměňovány za „aktivnost“?*

Tabulka 15. *Je podle Vás v MŠ dodržován pitný režim?*

Tabulka 16. *Jaké nápoje jsou dětem podávány?*

Tabulka 17. *Jaké nápoje preferujete u Vás doma?*

Tabulka 18. *Je v MŠ dostatečně pečováno o „duševní pohodlí a rozvoj“ Vašeho dítěte/děti?*

Tabulka 19. *Je prostředí MŠ podnětné pro Vaše dítě v dodržování zásad zdravého životního stylu?*

Tabulka 20. *Je podle Vás v MŠ dostatek pohybu pro děti?*

Tabulka 21. *Co by se podle Vašeho názoru mělo v MŠ změnit tak, aby byla vzorem zdravého životního stylu?*

Tabulka 22. *Jsou podle Vás pedagogové vzorem v dodržování zásad zdravého životního stylu?*

Tabulka 23. *Vztah mezi typem mateřské školy a tím, zda rodiče kladou důraz na dodržování zásad zdravého životního stylu.*

Tabulka 24. *Vztah mezi typem mateřské školy a tím, zda tato MŠ pracuje podle zásad zdravého životního stylu.*

Tabulka 25. *Vztah mezi typem mateřské školy a tím, zda jsou rodiče proti nucení dětí do jídla.*

Výlet do zoo



Děti milují vyprávění a hrani si. Jedním ze způsobů, jak je nenásilně přimět ke



cvičení, je propojit několik cviků s nějakým zajímavým příběhem. Budou tak zaujaty příběhem, že si možná ani neuvědomí, že přitom cvičí. Tady je několik základních cvičení začleněných do příběhu o skupině dětí, které vyrazily na školní výlet do zoologické zahrady.



Tento příběh můžete využít při cvičení pouze s jedním dítětem, ale i s celou skupinou dětí. Při čtení příběhu se v textu objevují pobídky k určitému chování.



Až se s příběhem seznámíte a zapamatujete si ho, nebojte se přizpůsobit vyprávění svým představám. Změňte například název školy na školu, do níž vaše dítě skutečně chodí, nebo jmenujte kamarády svých dětí. Nebo můžete hru použít v okamžiku oslavy narozenin vašeho dítěte a změnit školní výlet v narozeninovou oslavu a použít jména přítomných hostů.

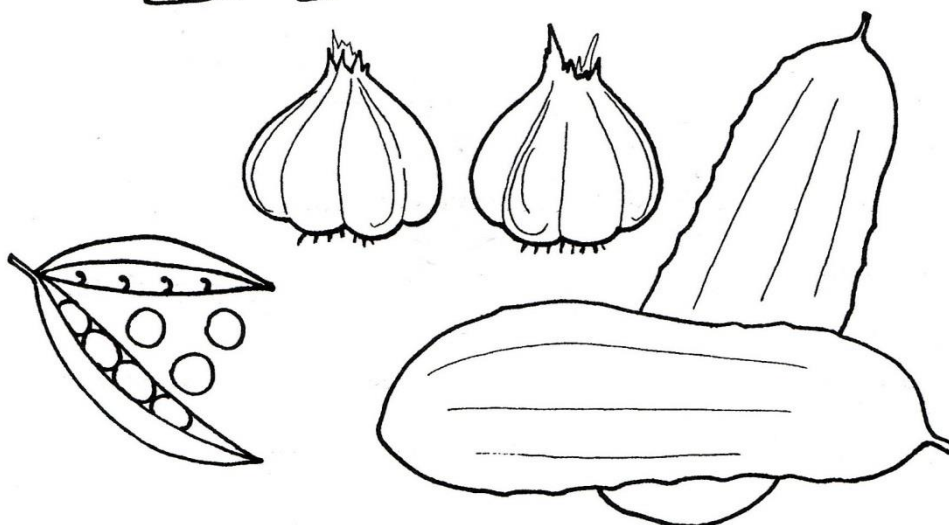
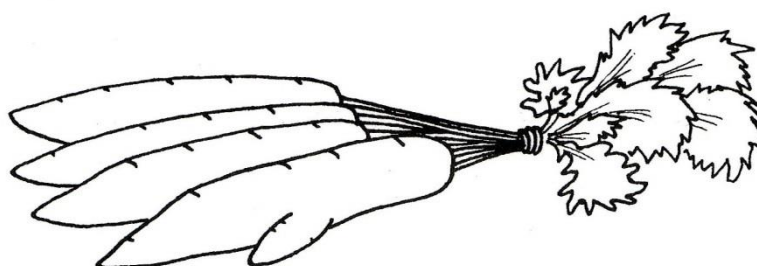
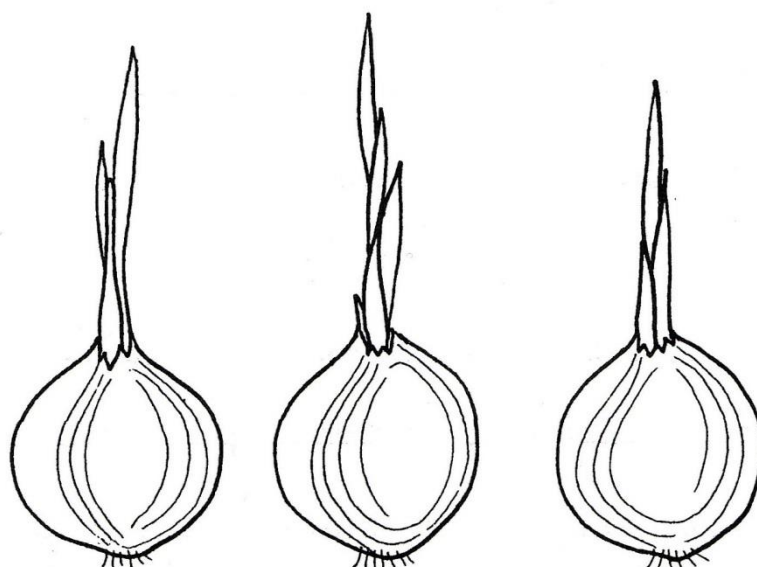


Příloha č. 2 - Velký příběh malého semínka



(zdroj: LČR, 2009)

POJMENUJ ZELENINU A POČÍTEJ



(zdroj: MŠ Špičky)

BAVORSKÝ VLÁČEK

Lokomotiva nás veze

Lo - ko - mo - ti - va nás ve - ze pěk - nou kra - ji - nou, a - le my ji vy - mě - ní - me
zít - ra za ji - nou. Je - dem sem, juch! A zas ven, juch!
Pojď, jen pojď a za ru - ku mě vem! Hně - dou po - šlu dál!
Mod - rou po - šlu dál! Bí - lou za - vo - lám, s tou si vlá - ček u - dě - lám!

Přípravné hry

Lokomotiva a vagoněk. Ve dvojicích je dívka lokomotiva a za ni se postaví chlapec, dá jí ruce na ramena a za doprovodu hudby nebo tukaní na bubínek či dřívka se vláčky projedou po třídě. Pak následuje zase jízda vláčku, ale děti už se budou držet jen za ruku, aby si uvědomily, že je dívka-lokomotiva vždy před chlapcem a „táhne“ ho.

Parní vláček. Děti stojí za sebou, drží se za ruku, první je lokomotiva, druhé vagoněk. První dítě má v ruce malý šáteček jako kouř z lokomotivy. Na předehru „zatopí“ a zvedne šáteček, tj. kouří se z komína. Vlak jede, a když se zastaví, vypustí poslední kouř a ruku se šátkem spustí.

Cestující. Děti stojí ve velkém kruhu čelem dovnitř, střídavě dívky a chlapci. Chlapci prstíčkem lákají dívku po své pravici, dívky se postaví před chlapce (zády do středu kruhu), špitnou si, třeba co měli k snídani, a chlapec svou levou rukou převede dívku na svou levou stranu – tím se s ní rozloučí a prstíčkem kývá na další dívku po své pravé straně. Ta mu podá nejdříve svou levou ruku, postaví se před něho; uchopí se spolu za obě ruce, opět si něco pošeptají a chlapec ji pošle dál. Chlapci stále stojí na místě, dívky k nim přicházejí a chlapci je zas posílají dál (viz Kuba str. 102). Hrajeme tak dlouho, až děvčata obejdou celý kruh a vrátí se k pravé ruce svého tanečníka. Nemáme-li chlapce a dívky do páru, dáme těm, kteří „cestují“, na krk nebo do pasu šátečky, aby bylo jasné, že cestují „šátečkové“. Ostatní si dají (jako) na hlavu čepice a všichni si pamatují, že „čepice“ stojí na místě.

(zdroj: Smith, 1994)

Příloha č. 5 - Cvičení s dětmi

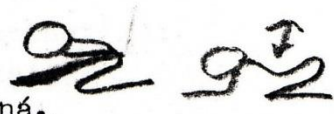
Koníček ukazuje podkovu

Děti jdou do podporu klečmo, střídavě zvedají a protahují jednu a druhou nohu dozadu.
Opakujeme 3 - 4x.

Vyhrbená kočička

Černobílá kočička naučila Petříčka, jak má sklonit hlavičku a vystrčit patičku, jak má zvednout čumáček, podívat se na háček, háček drží provázek, na kterém je obrázek, na obrázku kočička, rozcvičila Petříčka. "

Děti se opřou o kolena a předloktí, brada se dotýká země, dělají kočičí hřbet.
Vzpřímí se na ruce, a záda se prohne druhým směrem, podobně jak se kočička protahuje a napíná.



Cvičení aktivizuje dlouhé svaly podél páteře a působí na správné držení těla.
Opakujeme 3 - 4x.

Ohýbání a natahování nohou

Pokrč nožku protáhni, udělej to u mámy, máma ta ví všechno hned, že chceš zbourat komínek, zbourat stavět jak se dá, to je dětská zábava. "

Sedíme vzpříma s nataženými nohama a střídavě jednu a druhou nohu pokrčíme a protáhneme.
Cvičení se může dělat i s lehcí různověšenými nohama.
Cvičení protahuje svaly a klouby nohou. *+ Obě nohy*
Opakujeme 3 - 4x.



Okénko

Rozkroč se jak panenka, koukni se do okénka // okénko je kouzelné, můžeš říkat aná, ne mámo, táto, ano, na, okénko je zázračné.

Ve stoji rozkročném se předkloníme dopředu, ruce položíme na kolena.
Díváme se mezi nohama dozadu. Pak se opět vzpřímíme.
Střídavé předklony a vzpřímky posilují svalstvo trupu a cvičí rovnováhu.
Opakujeme 2 - 3x.



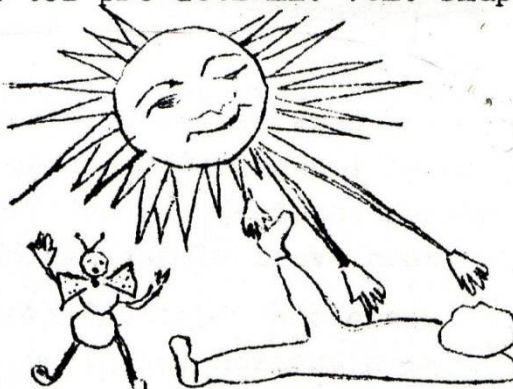
(zdroj: MŠ Špičky)

Příloha č. 6 - Cvičení s dětmi

Průpravná cvičení - vhodná též pro děti ml. věk. skupiny

Ukaž nožku sluníčku

Ukaž nožku sluníčku,
zaspívám ti písničku.
Písnička je pěkná věc,
přijde k tobě mravenec.
Mraveneček Ferda náš,
jeho knížku jistě znáš.



Děti leží na zádech a zvedají střídavě vysoko jednu a druhou nohu. Paže jsou zkrříženy za hlavou.
Variace: Při zvednutí nohy pod kolenom tlesknout.
Cvičení posiluje svaly nohou a břicha, působí vhodně na koordinaci pohybů. Opakujeme 3 - 4x.

Ukaž patu sluníčku

Ukaž patu sluníčku, zaspívám ti písničku,
jedna pata druhá též, držím patu jako švec.
Sprav mi botu, střevíček, i tak vstává koníček,
když podkovu špatnou má, kovář mu včas novou dá.

Ve stoji děti pokrčí pravé koleno dozadu a pravou rukou se dotknou paty. Totéž zacvičí na druhou stranu. Cvičení hravou formou nacvičuje koordinaci pohybů, rovnováhu a pokrčování a napínání hohou. Opakujeme 2 - 4x.

Koblížek

Kutálí se koblížek, jako malý talířek,
kutálí se dopředu a pak zase dozadu,
kutálí se doprava a pak zase doleva.

Děti leží na podložce na zádech. Nadzvednou nohy a propletou prsty rukou pod stehny. Zvedají hlavu a kutálí se dopředu dozadu, po několika opakováních doleva a doprava a zase zpět.



(zdroj: MŠ Špičky)

Příloha č. 7 - Pracovní list „Obchod a potraviny“



nákupní vozík



pokladna



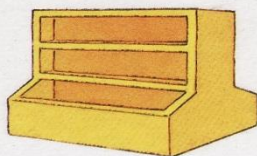
nákupní košík



papírový sáček



váha



regál



pokladní



prodavač



jablka



pomeranče



hrušky



citrony



okurky



mrkev



zelí



banány



mléko



krájený chléb



vajíčka



maso



ryba



mražený krém



konzervy



hrášek

(zdroj: Librex)

PRAXE HONIČKY NÁMĚTY

- honičky s „hradou“ = někdy se nazývá domovem, někdy záchranou před honičem
- honiče vybírá učitelka přímo nebo podle rozpočítadla
- honič by neměl zůstat dlouho v této roli, zatížení dítěte, úspěšnost v činnosti, aktivita
- zařadit do rušné části, zvýšená fyziologická náročnost
- ☉ hrada = na čápa, na sochy, dřevěná, železná, stříška, mohamedánská, želví, nohy od země,
- ☉ se záchranou spolužáka = pneumatika, myška, kamarád, kolíček,
- ☉ honičky ve skupinách = ve dvojicích za ruce čelem k sobě, vedle sebe, za švihadlo, v obruči, ve švihadle,..
- ☉ jednoduché honičky s říkadly = např. žáby – „, čápe, čápe, zlobíme tě, nedělej si na nás chutě, kuňk,kuňk“, a čáp - „, velké kuňky, malé kuňky, uděláte žbluňky a jednu přece dostanu“ a po tomto honič (čáp) začne žáby chytat (možno jako přebíhaná)
- ☉ honičky s přeběhy (prebíhané) – červení a černí, na rybáře a rybičky, vlk a ovečky,

PRAXE POHYBOVÉ HRY.... NÁMĚTY

pro zlepšení kondice

☉ PSÍ VÝBĚH

prostor tělocvična, v rohu uložená švihadla, obruče, gymbaly, míčky,1 míč
uprostřed vybraný žák jako pes, zatím co děti pobíhají v prostoru, pes koulí míč po zemi se snahou někoho trefit do nohou, zasažené dítě se přesune do psího výběhu a přeskakuje přes švihadlo, po splnění úkolu se vrací zpět, jakmile pes zavolá „líný pes“ všichni si sednou – lehnu na zem, vystřídá se pes a učitelka vyvolává jiné cvičení

☉ DŽUNGLE

prostor tělocvična, pro každého žáka kuželka (krabice od mléka, papírové trubky), míče
uspořádání : předměty rozestavené po ploše, každý si chrání svůj předmět a snaží se koulením míče zasáhnout soupeřův předmět, komu kuželka spadne provádí cviky např. na sílu.. poskoky, když splní úkol tak postaví kuželku a pokračuje ve hře
obměny : místo koulení fotbal, florbal s hokejkama, rozdělení žáků do týmu, do spolupracujících dvojic

☉ Z VODY DO VODY

děti stojí v řadách proti sobě, ruce v bok, prostot tělocvična, hřiště, louka
učitelka zvolá do vody a děti provedou skok dopředu, při zvolání z vody se otočí a provedou skok zpět, hráč musí reagovat bezprostředně, nesmí zaváhat, zavravorat nebo se splést, hráč který chybí je vyřazen a provádí doplňkové cvičení
obměna : místo povelu pohyby paží, místo vyřazení bod a vítězí s nejmenším počtem

pro koordinaci, obratnost, sebeovládání, rychlost reakce

☉ CUKR, KÁVA. LIMONÁDA

hřiště, tělocvična, učebna, louka
jeden hráč – vyvolávač stojí za čarou, ostatní hráči stojí na druhé straně herní plochy
vyvolávač se otočí zády k hráčům a říká říkadlo : „cukr, káva, limonáda, čaj, bum.
Ostatní vybíhají a snaží se dostat co nejbliže, vyvolávač se otočí a koho vidí v pohybu, ten se vrací na výchozí místo, kdo se první dostane na úroveň vyvolávače ten jej vystřídá

(zdroj: MŠ Špičky)

Příloha č. 9 - Ukázka vyrovnávacího cvičení I.

1. cvik: poskoky snožmo po špičkách (různé polohy paží).
Pružné poskoky-lehce, ne na celých chodidlech-
"vrabci", panenka, obměny: vpřed, vzad, stranou,
v prostoru, s otáčením.....



2. cvik: Chůze v podřepu.
Jedna, dvě, Honza jde-pod tíhou pytle v podřepu,
střídat s uvolněním a potřepáváním nohou.



3. cvik: Chůze ve dřepu (různé polohy paží).
Snažit se udržet vzpřímený trup-"kačenky"-ruce
v bok-mají "křídla", "trpaslíci"-paže do stříšky-
"čepička"..., střídat s uvolněním a protřepáním
nohou.



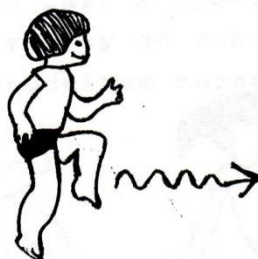
(zdroj: MŠ Špičky)

Příloha č. 10 - Ukázka vyrovnávacího cvičení II.

4. cvik: Opakované poskoky dřepmo (různé polohy paží)
Snaha udržet vzpřímený trup, poskoky drobné-ze špiček, poskoky s otáčením, "malí vrabci"..., střídat s uvolněním vytřepáním nohou.



5. cvik: Chůze s vysokým skrčováním vzhůru a přednožmo.
"čápi"..., trup vzpříma vytažený vzhůru, ramena dolů.



6. cvik: Vzpor dřepmo zánožný pravou, hmit-skokem výměna nohou, hmit
Noha protažena vzad, nekrčit koleno a chodidlo nevytáčet zevně, výměnu nohou provádíme nejprve přisunutím jedné a následným vysunutím druhé, později skokem.



(zdroj: MŠ Špičky)

Příloha č. 11 - Ukázka vyrovnávacího cvičení III.

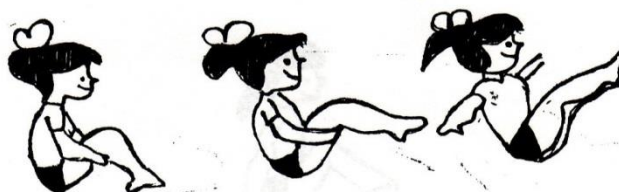
7. cvik: Leh, paže volně, mírně od těla-ohnout špičky-předklon hlavy, opakovaně s krátkou výdrží.
"Podíváme se na špičky", které musí být aktivně ohnuty, hrudník se nezvedá a trup se neotáčí, neopírat se o předloktí, kontrolujeme pevnost bříška a aktivní ohnutí špiček.



8. cvik: Vzpor vzadu sedmo pokrčmo, chodidla na zem-přednožit pravou (levou), hlavu ke kolenu a zpět.
Dotkneme se kolenem čela, nejprve přitahovat skrčené koleno, později přednožit nohu napjatou, lze zrušit oporu o paže a upažit nebo předávat pod nohou náčiní z ruky do ruky, opravujeme zhroucený sed s hrudníkem zapadlým mezi ramena.

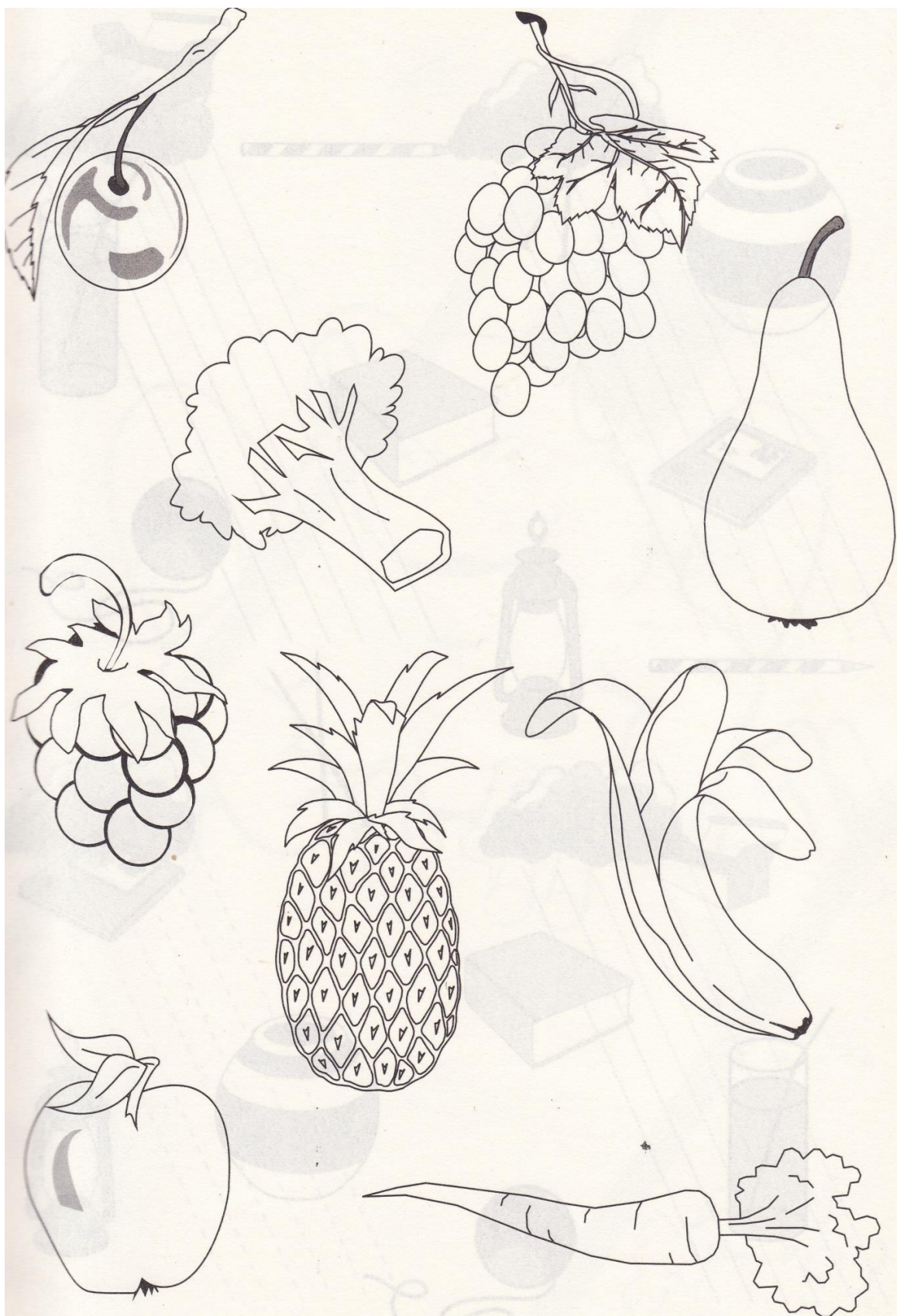


9. cvik: Sed pokrčmo-uchopit v podkolení-přednožit pokrčmo-výdrž.
Kolena k hrudníku, nezvedat ramena, houpání vpravo vlevo na hýždích-zapojují se i šikmé břišní svaly.



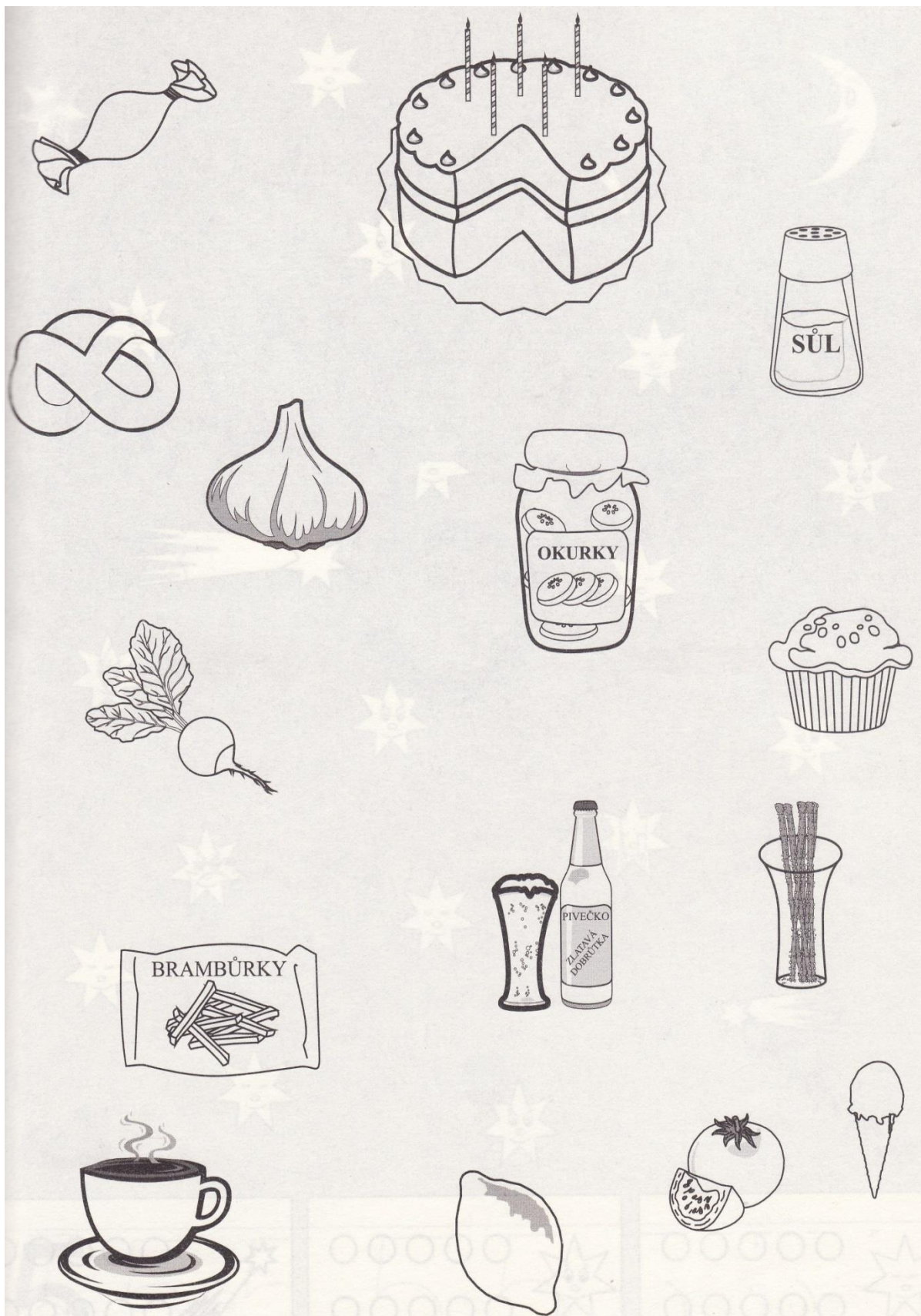
(zdroj: MŠ Špičky)

Příloha č. 12 - Ovoce



(zdroj: MŠ Špičky)

Příloha č. 13 - Pracovní list – „Zdravé a nezdravé potraviny“



(zdroj: MŠ Špičky)

Příloha č. 14 - Pohybové hry pro děti

CHODÍ PEJSEK OKOLO...

Děti stojí na rohožkách čelem do kruhu, udělají "v pravo v bok", ruce mají vzadu u sebe a pochodují po kruhu. Zpívá se píseň na nápěv "Chodí Pešek okolo".

Text:

Chodí pejsek okolo, nekoukejte na něho.

Kdo na něho koukne, toho pejsek kousne,

ať je to ten nebo ten, ten musí jít z kola ven.

Jeden, dva nebo tři dobrovolníci (podle počtu dětí) dělají pejsky. Dostanou od paní učitelky každý kuličku. Pochodují z vnější strany kruhu proti směru a na slova: "ten musí jít z kola ven!" Přitom pejsci znázorní rukou kousnutí toho dítěte u kterého se zastaví, dají mu do ruky kuličku a oba utíkají do prava kolem kruhu. Pejsek pak zaujme uvolněné místo a hra pokračuje.

JÁ MÁM RÁD TU KUDRNATOU KÁČU...

Text:

Já mám rád tu kudrnatou Káču,

já pro tu Káču ve dne, v noci pláču,

já mám rád tu kudrnatou Káču,

já se pro tu Káču upláču. Hej!

Děti se postaví na rohože v kruhu, čelem do středu. Natočí se do prava, chytanou se za ruce a pochodují směrem do prava. Káča se při pochodu kolébá z levé na pravou nohu v protisměru z vnější strany kruhu, obě ruce má od sebe v pravém úhlu se zdviženými ukazováčky, ostatní prsty jsou sevřené v dlani. A na slova "já se pro tu Káču upláču" Káča dá ruce na ramena nové Káči, ta pak proti ní opakuje pohyby z leva do prava a na slovo "hej" se všichni otočí v kruhu a hra pokračuje tím, že nová Káča je v předu, za ní se chytne bývalá Káča jejího pasu a hra pokračuje dokud se všichni nevystřídají.

Obměna:

Had s Káčou se může rozdělit na dvě i více skupinek, aby hra netrvala tak dlouho. Další obměnou může být, že Káča může chodit v dřepu, skákat po levé nebo pravé noze a pod. Ostatní děti ji napodobují.

(zdroj: MŠ Špičky)

Příloha č. 15 - Ukázka lesní pedagogiky

CO JE LESNÍ PEDAGOGIKA?

Idea lesní pedagogiky vznikla v 60. letech 20. století v USA a brzy se rozšířila do evropských zemí.

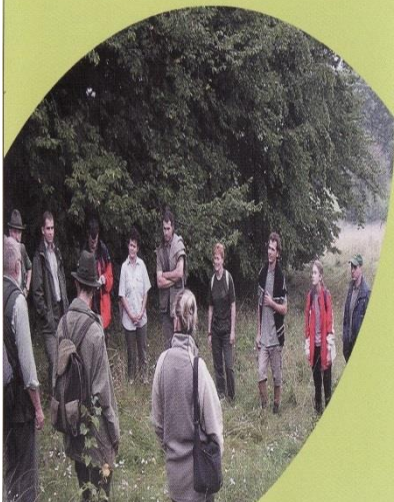
Lesní pedagogika je environmentální vzdělávání o lese, vztazích a procesech probíhajících v něm, které je založeno na prožitku zprostředkovaném lesními pedagogy (lesník s pedagogickými znalostmi a zkušenostmi) nejlépe přímo v prostředí lesa.

Nejjednodušší cesta lesníků, jak přiblížit široké veřejnosti prostředí lesa se všemi jeho funkcemi.

Lesní pedagogika není konkurencí školy a vědeckým vzdělávacím institucím; rozšiřuje a doplňuje vědomosti zábavnou formou, při které děti zapojují do poznávání všechny svoje smysly.

JAK SE PROVÁDÍ?

- bezprostředním kontaktem s přírodou
- zábavnou formou pomocí her
- vnímáním lesa všemi smysly
- vlastním objevováním, zkoumáním a tvořením

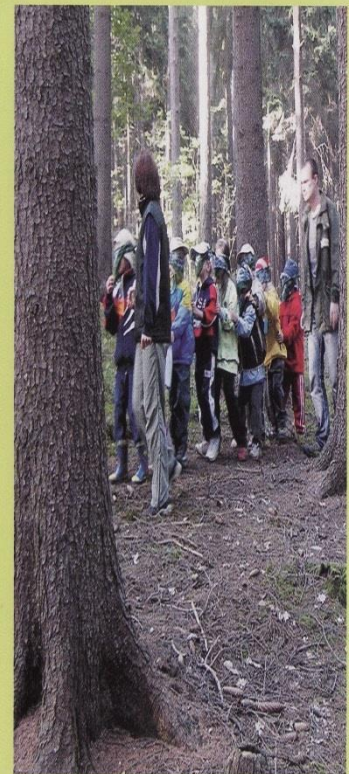


KOMU JE LESNÍ PEDAGOGIKA URČENA:

Každému: především - předškolním, školním
a jiným dětským kolektivům
ale také - rodinám
- dospělým, seniorům aj.

PROČ LESNÍ PEDAGOGIKA?

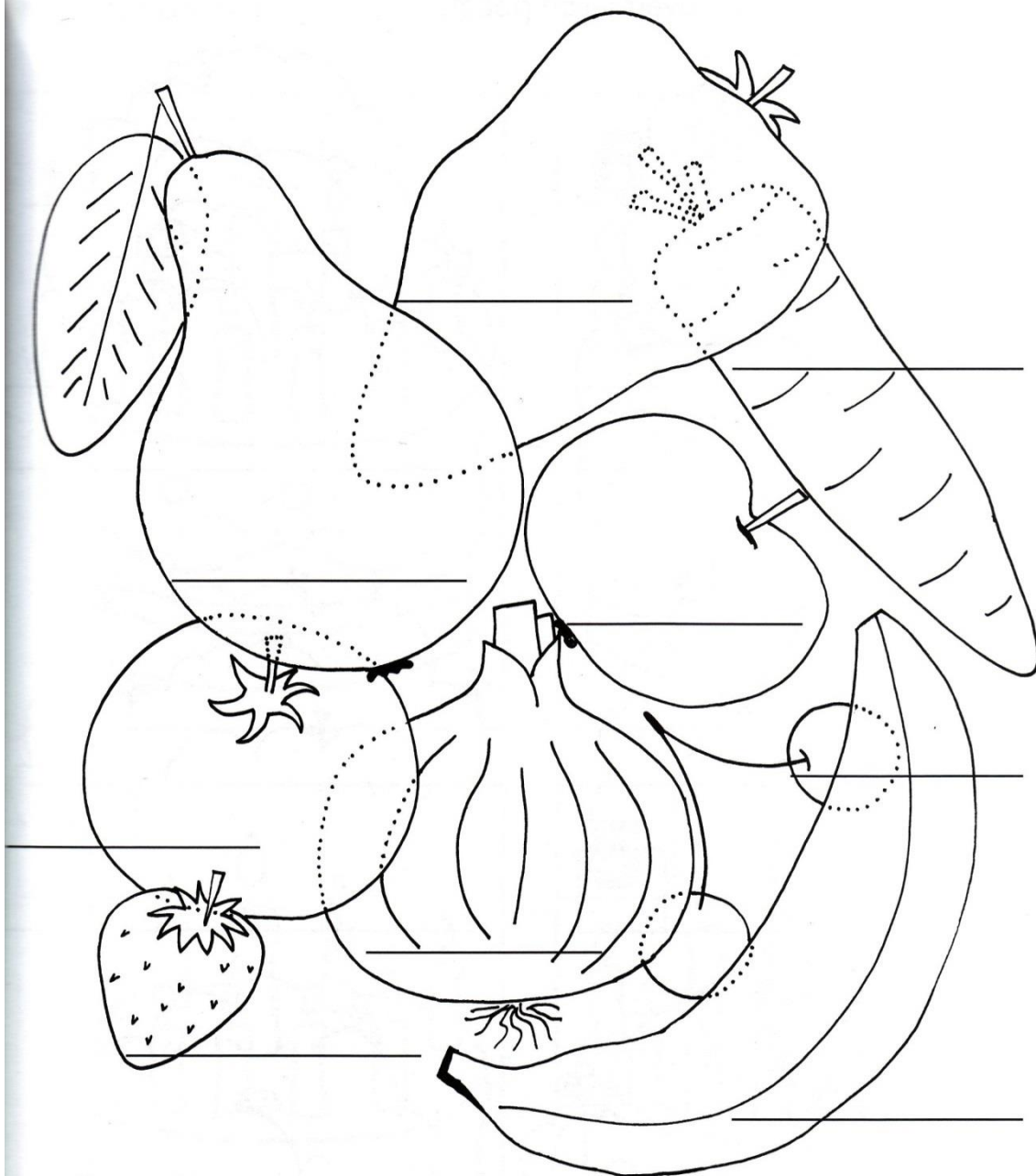
- prohlubuje u veřejnosti zájem o les
- zlepšuje vztah člověka k lesu a přírodě obecně
- objasňuje význam hospodaření v lese
- podporuje porozumění práce lesníků
- prohlubuje zájem o dřevo jako obnovitelnou surovinu



(zdroj: LČR, 2009)

Příloha č. 16 - Pracovní list „Ovoce, zelenina“

Ke každému objektu napiš správný název.



Co roste na poli?

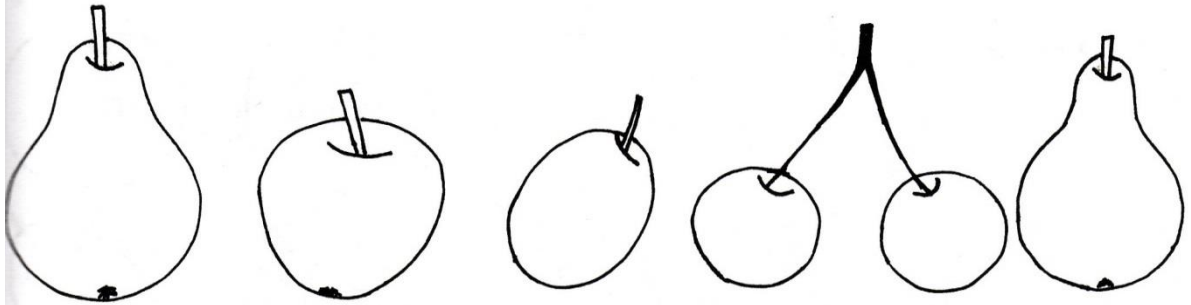
Co roste na stromě?

Které ovoce je exotické?

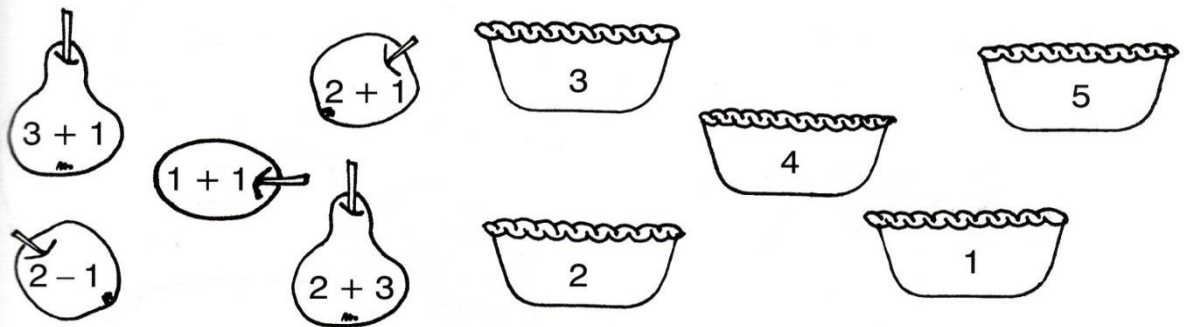
(zdroj: MŠ Špičky)

Příloha č. 17 - Pracovní list „Počítej ovoce“

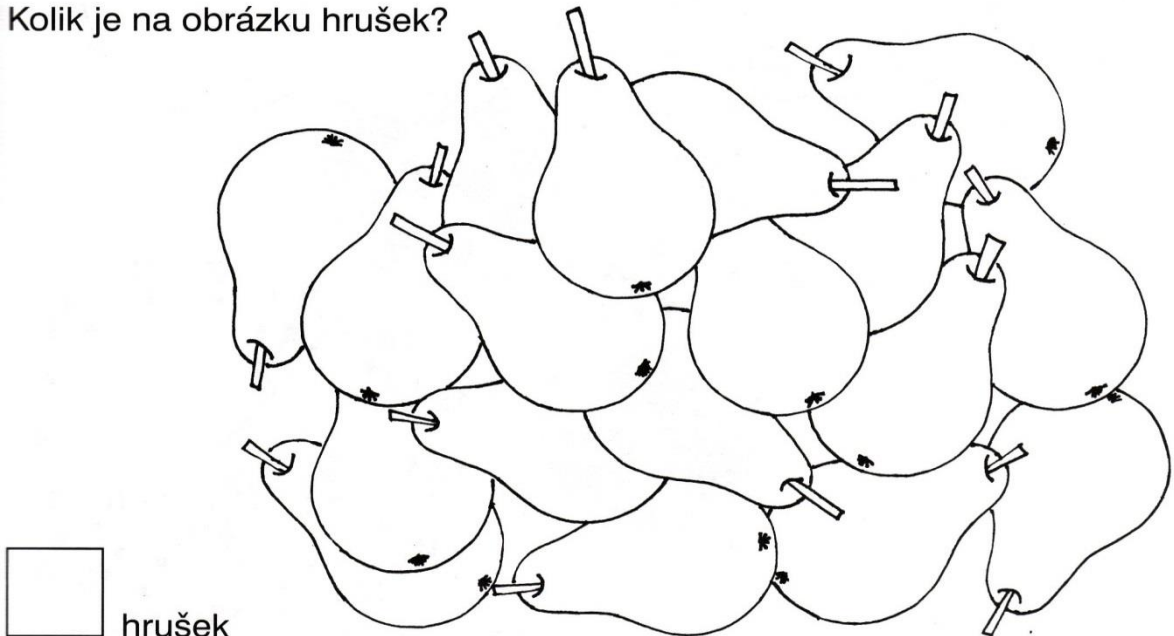
Zjisti, které ovoce je tu dvakrát, a vybarvi ho.



Vypočítej příklady a spoj je čarou s miskami, na kterých jsou napsány správné výsledky.



Kolik je na obrázku hrušek?



(zdroj: MŠ Špičky)

Šiškovaná



Zaměření

koordinace, postřeh, taktika

Pomůcky

šišky, hadrové (popř. papírové) koule, 2 šátky

Motivace

V hlubokém lese došlo ke střetu dvou spřátelených loupežnických band. Obě tlupy přepadávaly dostavníky na hlavní lesní cestě a každá chtěla, aby cesta patřila pouze jí. Náčelníci loupežníků se dohodli, že si tlupy porovnají své síly a schopnosti. Kdo dokáže sebrat soupeři vlajku, tomu bude cesta patřit, a druhá tlupa si musí hledat své působiště jinde.

Popis

Skupinu rozdělíme do dvou družstev a vymežíme hrací území veliké přibližně 20x40 m. Na každé polovině hrací plochy umístíme doprostřed šátek, symbolizující vlajku. Každý si připraví tři šišky a na znamení začíná hra. Úkolem je získat soupeřovu vlajku.

Obránci nesmějí ke své vlajce blíž než na tři kroky. Jestliže hráč vystřelí své tři šišky, nesmí již střílet, ale může se pokoušet zmocnit soupeřovy vlajky. Ten, kdo je zasažen šíškou, vypadává ze hry.

Pro hru je vhodný úsek lesa se statnými stromy, které nabízejí dobré krytí proti střelbě.

Varianty

- Počet střel je neomezený.
- Hrajeme bez vlajek. Počítáme, kolik hráčů z družstva zůstane ve hře za určitý časový limit.
- Vytvoříme koridor, kterým musí jedno družstvo proběhnout. Druhé si stoupne po stranách koridoru a každý hráč může vystřelit pouze jednou. Probíhající skupina má překonat koridor s co nejmenší ztrátou na životech. Družstvo, které probíhá, nestřelí. V obou úlohách se družstva vystřídají. Minimální šířka koridoru je 10 m.

Bezpečnost

Nestřílet záměrně na hlavu. Volit odpovídající vzdálenost mezi střelci a „terčí“.

Ostrostřelci



Zaměření

přesnost, nápaditost, postřeh

Pomůcky

dostatek sněhu

Motivace

Hned po skončení královského honu se všichni lovci sešli v zasněžené zámecké zahradě. Tam bylo připraveno slavnostní zakončení a rozhodovalo se zde o nejlepším střelci. Na nevysokém stojanu ležel hedvábný šátek. „Ten, kdo dokáže sestřelit šátek na první pokus, stává se králem dnešního honu,“ prohlásil sám král.

Popis

Ze sněhu postavíme věž vysokou nejvýše 50 cm a na její vrchol umístíme např.

šátek, fábor, čepici. Okolo věže vytyčíme kruhové území o průměru 6–12 m. Nikdo z hráčů nesmí vstoupit do kruhového území.

Každý se postupně snaží sněhovými koulemi sestřelit šátek z vrcholu věže. Počítá si, kolikátým pokusem se mu to podařilo.

Varianty

- Každý střelec má pouze 5 pokusů.
- Okolo kruhového území se rozestaví všichni hráči. Na znamení vedoucího se každý snaží sestřelit šátek z věže.

Bezpečnost

Nedovolíme mířit na hlavu a v zájmu bezpečnosti můžeme během hry upravovat rozměry hracího území.

Eskymáci



Zaměření

zručnost, nápaditost, rychlost

Pomůcky

sníh

Motivace

Na severu, v místech, kde je sníh po celý rok, žijí Eskymáci. Bydlí v iglú postaveném ze sněhu. Je překvapivé, jak v něm může být docela teplo, a přesto se nerozehřeje. V každém iglú bydlí jedna eskymácká rodina a během roku si svoje obydlí opravuje sněhem, aby jim dovnitř nefoukal studený vítr.

Popis

Vhodným místem pro hru jsou závěje nebo valy se silnou vrstvou sněhu. Děti se rozdělí do 3–5členných družstev. Každé družstvo se snaží co nejrychleji postavit nebo vyhloubit iglú, do něhož se vejdou všichni členové družstva.

Varianty

- Ke stavbě můžeme použít malé lopatky nebo umělohmotné klouzáky.
- Technické parametry ke stavbě zadává vedoucí.

Bezpečnost

Dbáme na vhodné oblečení dětí a hru řídíme tak, aby nedošlo k promočení a prochladnutí.

(zdroj: Smith, 1994)

Příloha č. 20 - Pohybové hry

Stíhačka

Zaměření

rychlost, kondice, vytrvalost

Pomůcky

sníh

Motivace

Všichni cyklisté z širokého okolí znají proslulý závodní okruh, na kterém se jednou do roka závodí ve stíhacím závodě. Bud' soutěží celá družstva, nebo závodí jednotlivci na několik kol. Celkový vítěz získává putovní pohár, o který se bude zápolit zase příští rok.

Popis

Ve sněhu vyslapeme klikatý souměrný

tvář (ovál, obdélník apod.). Uspořádáme vyřazovací závod dvojic, z něhož vzejde absolutní vítěz. Na vyslapané trati označíme dvě startovní místa na protějších stranách. Z dvojice zvítězí ten, kdo rychleji oběhne dvě kola ve vyslapané trati.

Varianty

- Uspořádáme jako stíhací závod, kde se vítězem stává ten, který doběhne svého soupeře.
- Vyslapaná trasa je ve tvaru osmičky.

Bezpečnost

Trasu nevyslapáváme ve svahu nebo v hlubokém sněhu.

Obří koule

Zaměření

rychlost, koordinace, zábava

Pomůcky

sníh

Motivace

Zřejmě největší radost ze sněhu mají lední medvědi. Celý den se toulají ve sněhové peřině, hází po sobě sněhové koule a schovávají se v závějích. Medvědi si navzájem předvádějí, jakou mají sílu, a zkoušejí, kdo uvalí větší sněhovou kouli. Koule, které medvědi vytvořili, jsou tak veliké, že roztávají až pozdě na jaře.

Popis

Pro tuto hru je vhodný vlhký a lepivý sníh. Skupinu rozdělíme do 3-4členných družstev. Každé družstvo během časového limitu 5-10 minut uvalí ze sněhu co největší kouli.

Varianty

- Hra probíhá jako soutěž jednotlivců. Každý valí svou kouli.
- Úkolem je postavit velkou kouli pomocí malých sněhových koulí.

Bezpečnost

Vyhýbáme se terénu s kamenitým podkladem, aby se na koule nenabalovaly kameny.

Boj o pevnost

Zaměření

kondice, nápaditost, spolupráce

Pomůcky

hodně sněhu

Motivace

Když povolí silná zima, kdy je až dvacet stupňů Celsia pod nulou, vylezou esky-mácké děti ze svých iglů. Chvilí pomáhají svým rodičům s nutnou prací a potom se věnují velkému sněhovému boji. Postaví si ze sněhu malé věže, jež představují obrovskou a slavnou pevnost, a pomocí sněhových koulí se snaží zbourat pevnost svým nepřítelům.

Popis

Skupinu dětí rozdělíme do dvou družstev. Na místech vzdálených od sebe 12 m si každé družstvo postaví ze sněhu

věž výšky 1 m a šířky maximálně 35 cm. Technické parametry věže zadává vedoucí.

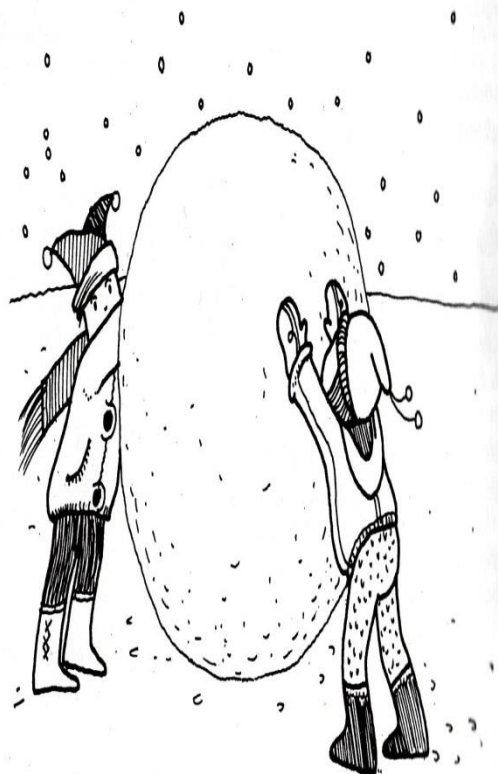
Potom začíná souboj mezi oběma družstvy. Úkolem je pomocí sněhových koulí zbourat věž nepřítele. Je-li útočník zasažen koulí, nesmí už střílet, ale musí získat nový život tím, že se dotkne své věže. Poté může opět ostřelovat své protivníky nebo jejich věž. Vítězí družstvo, které nepříteľovu věž dříve zborí nebo ji více poničí během časového limitu.

Varianty

- Zasažený hráč vypadává ze hry.
- Každý hráč má pouze tři životy.

Bezpečnost

Nedovolíme mířit na hlavu a určíme čas hry podle vlhkosti sněhu, aby nedošlo k prochlazení.



(zdroj: Smith, 1994)

155. Hod do košíku

Dovednostní soutěž pro malé i velké, pro kterou potřebujeme košík – trháček, který se na provazu zavěsí na větev stromu. Košík visí na vysoké větvi tak, aby se mohl pohodlně rozhoupat a hráči stojící kolem se do něj mohli střílet šiškami, míčky nebo třeba vlašskými ořechy. Když je vhodné místo nalezeno a košík rozhoupán, všichni účastníci si vezmou tři šišky, postaví se do dvou vodorovných linií podél dráhy rozhoupaného košíku a začnou se trefovat dovnitř. Za každou trefu si počítají bod. Kdo se dokáže vícekrát trefit? Tuto hru je možné hrát i tak, že se počítá pouze prvních pět nebo deset zásahů, když je košík nejvíce rozhoupaný. To hráče nutí k rychlému vrhání šišek. Po každé sérii si hráči vymění místo, aby se postupně vystřídali.

156. Košová

Tuto hru s míčem nebo míčkem pro dva hráče lze nejlépe hrát na chatě nebo chalupě, kde snadno nalezneme dva stejné koše nebo kbelíky. Hraje se na podkladu, který dobře odráží míč. Koše se umístí proti sobě ve vzdálenosti od 3 do 5 metrů. Oba hráči si stoupnou za koše proti sobě, jeden z nich si vezme míč a snaží se jej vhodit do soupeřova koše. Přímý zásah (míč nesmí vypadnout) je hodnocen jedním bodem, zásah do koše s jedním odrazem od země je za dva body a trefa s dvěma předchozími odrazy od země za tři body. Hráči se pravidelně střídají v hodech na koš. Hraje se do určitého počtu bodů nebo na určený počet hodů.

TIP

V případě, že se hraje s velkým míčem, který může převrhnout koš, nebo s malým míčkem, který často vypadává, je dobré nasypat do koše písek nebo štěrk.

157. Rodeo

Tato hra pro skupinku stejně starých dětí se dá hrát buď jako soutěž dvojic, nebo dvou družstev. Probíhá tak, že jeden hráč zastává roli „divokého koně“, klekne si na zem a opře se o dlaně. Druhý hráč si na něj sedne a pevně se jej chytí nohama pod trupem. Na daný povel vedoucího se kůň divoce natřásá a vrtí a snaží se co nejrychleji setřást svého jezdce. Musí však po celou dobu zůstat v základní poloze. Naopak jezdec balancuje a snaží se udržet v sedle co nejdéle. Nesmí se však přidržovat ani jednou rukou.

(zdroj: Smith, 1994)

150. Závody v pytlí

Pro tento klasický závod letních táborů jsou zapotřebí nejméně dva velké jutové nebo plátěné pytle a větší rovné, nejlépe travnaté prostranství. Soutěžit mohou buď jednotlivci, nebo tolik družstev, kolik je pytlů. Na hrací ploše se vyznačí dvě čáry, jedna startovní a asi ve vzdálenosti 10 či 15 metrů od ní druhá, kde se soutěžící obrací a skáčou zpět k základní čáře. Samotná soutěž začíná už soukáním se závodníků do pytle. Pytel je vysoký zhruba po pás a soutěžící si jej přidržuje. Každý se v něm může pohybovat jak chce, buď drobnými krůčky, nebo skoky snožmo. Samozřejmě jde o rychlost. Soutěž jednotlivců může probíhat formou měření času nebo vylučovacím způsobem paralelních závodů. Soutěž družstev pak probíhá štafetovým způsobem.

VARIANTY

Soutěž se dá zpestřit tím, že zpáteční cestu musejí hráči absolvovat pozpátku, případně na trati jsou „slalomové branky“, které se musejí oběhnout, popřípadě různé překážky (klády, bedny), který každý zdolá, jak dovede.

151. Volné sumo

Každý již někdy viděl japonské bojovníky sumo, kteří se snaží jeden druhého vytlačit z kruhu. Tato soutěž – souboj dvou soků je obdoba suma. Na trávě se pomocí vápna vyznačí kruh o průměru dvou metrů. Dvnitř kruhu se postaví dva hráči a na daný povel se pustí do sebe. Smí se pouze přetlačovat a používat chvaty a úchopy, kdo první dosáhne toho, že se jeho soupeř dotkne libovolnou částí těla prostoru vně kruhu, zvítězil. Tento souboj není jen o síle, ale i o mrštnosti a rychlosti. Mnohdy správně provedený úhybný manévr pomůže k porážce silnějšího a těžšího protivníka.

152. Házení balvanem

K této disciplíně potřebujeme těžký balvan vhodného tvaru, který váží od 3 do 8 kilogramů (dle stáří hráčů). Hraje se v měkké hlíně nebo v písku. Na ploše se vyznačí start a asi po 25 metrech cíl. Disciplína je o tom, že každý hráč hází od startu do cíle balvanem. Počítají se mu pokusy. Hází se z místa, kam balvan po předchozím hodu dopadl. Pokud více hráčů potřebuje na přeházení pětadvacetimetrové trati stejný počet hodů, změří se ještě vzdálenost, o kterou balvan při posledním hodu překonal cílovou čáru. Samozřejmě se různé techniky hodu mohou rozepsat jako samostatné disciplíny: hod

153. Hod granátem

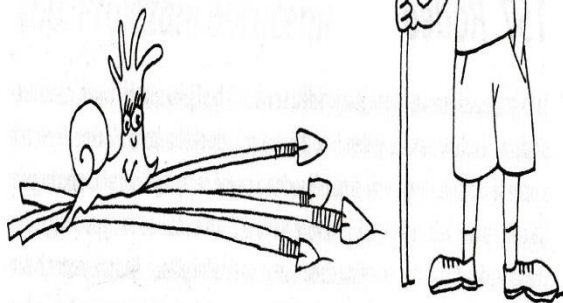
Tato soutěž z branných her nedávné minulosti může příjemně zpestřit táborovou olympiádu. Na louce se zapichne kolík a kolem něj se opiše kruh o průměru jednoho metru. V přiměřené vzdálenosti (dle věku a zdatnosti hráčů) se udělá čára, ze které se hází na cíl. Hází se pěti „granáty“ (kameny nebo předměty o váze asi čtvrt kilogramu). Za každý pokus, kdy granát dopadl přímo do kruhu, má hráč bod. Kdo se dokáže trefit přímo do kolíku uprostřed, má body tři. Poblíž kruhu musí stát hbitý rozhodčí, který pozorně sleduje první místo dopadu granátu.

VARIANTA

Tuto soutěž lze hrát i většími plochými kameny. Všichni hráči si nasbírají tři až pět velkých plochých kamenů, udělají si na ně své značky a házejí s nimi na cíl. Poté, co všichni odhážejí, každý si spočítá, kolik jeho kamenů leží v kruhu. I zde platí, že za zásah kolíku uprostřed jsou premiové body.

154. Hod oštěpem

Zábava pro malé i velké. Tato hra má dvě fáze. V první řadě si každý musí vyrobit svůj oštěp, což není jen tak. Oštěp musí mít těžkou špičku neb hrot, které se při správně provedeném hodu zapichnou do země. Menší děti si mohou vytvořit oštěp velký jako šíp – hůlku, která je vpředu těžší a má zašpičatělý konec. Starší mohou k rovnému prutu přivázat velký hřebík. Když má každý soutěžící svůj oštěp, můžeme přikročit k soutěžení. Zprv: kdo dohodí svým oštěpem nejdál? Započítávají se pouze ty pokusy, při kterých



Příloha č. 23 - Formulář dotazníku

Vážení rodiče,

jmenuji se Michaela Bolfová a žádám Vás o vyplnění dotazníku, který se zabývá zdravým životním stylem dětí. Dotazník bude sloužit pouze pro potřeby výzkumného šetření mé diplomové práce, je anonymní a nebude poskytnut dalším osobám. Zakroužkujte nebo vyplňte prosím vždy jednu odpověď.

Velice Vám tímto děkuji za Vaši ochotu a čas.

1. Vaše dítě navštěvuje MŠ typu:

- a) zdravá MŠ
- b) běžný typ MŠ
- c) sportovní typ MŠ
- d) Montessori MŠ
- e) Waldorfská MŠ
- f) Daltonská MŠ
- g) jiný typ MŠ, uveďte jaký

.....
.....
.....

2. V případě možnosti výběru MŠ byste volili:

- a) zdravá MŠ
- b) běžný typ MŠ
- c) sportovní typ MŠ
- d) Montessori MŠ
- e) Waldorfská MŠ
- f) Daltonská MŠ
- g) jiný typ MŠ, uveďte jaký

.....
.....
.....

3. Co vše pro vás zahrnuje pojem „zdravý životní styl“?

- a) dodržování zdravého stravování
- b) dostatek pohybu
- c) kombinace obou možností (zdravá výživa, dostatek pohybu)
- d) nekonfliktní a podnětné prostředí
- e) volná (otevřená) odpověď

.....
.....
.....

4. Kladete Vy sami při výchově dětí důraz na dodržování zásad zdravého životního stylu?

- a) ano
- b) ne
- c) někdy – doplňte v jakých situacích

.....
.....
.....

5. Pracuje MŠ, kterou navštěvuje Vaše dítě, podle zásad zdravého životního stylu?

- a) ano
- b) ne
- c) částečně, jak?

.....
.....

6. Která složka zdravého životního stylu je podle Vás ve výchovně vzdělávacím procesu ve Vaší MŠ nejvíce preferována?

a) zdravé a vhodné stravování

b) dostatek pohybových aktivit

c) volná (otevřená) odpověď

.....
.....

7. Která výchovně vzdělávací složka je naopak podle Vás opomíjena?

volná odpověď

.....
.....

8. Vyhovuje Vám/Vašemu dítěti režim dne v MŠ?

a) ano

b) ne

c) částečně, v čem?

.....
.....

9. Má Vaše dítě doma zaveden režim dne?

a) ano

b) ne

c) částečně, jak?

.....
.....

10. Stravuje se Vaše dítě v MŠ?

- a) ano
- b) ne
- c) občas
- d) pouze svačiny, v MŠ neobědvá

11. Vyhovuje Vám složení jídelníčku v MŠ?

- a) ano
- b) ne
- c) částečně, proč? (co vyhovuje, co nevyhovuje)

.....
.....

12. Co byste v jídelníčku změnili nebo doplnili?

- a) dodávat více zeleniny a ovoce
- b) zvýšit pitný režim
- c) vegetariánská strava
- d) makrobiotická strava
- e) dělená strava
- f) volná (otevřená) odpověď

.....
.....

13. Jste proti „dokrmování“ (nucení do jídla) dětí?

- a) ano
- b) ne, chci, aby bylo dítě dokrmováno
- c) nechávám rozhodnutí na pedagogických pracovnících

14. Čím by měly být děti podle Vás odměňovány za „aktivnost“?

- a) sladkostí
- b) ústní pochvalou
- c) hračkou
- d) slibem
- e) společnou aktivitou (např. hrou)
- f) jinak, jak?

.....
.....

15. Je podle Vás v MŠ dodržován pitný režim?

- a) ano
- b) ne
- c) částečně

16. Jaké nápoje jsou dětem podávány?

- a) málo slazené
- b) dosti slazené
- c) ovocné šťávy
- d) voda
- e) čaje
- f) jiné, jaké?

.....
.....

17. Jaké nápoje preferujete u Vás doma?

-volná (otevřená) odpověď

.....
.....

18. Je v MŠ dostatečně pečováno o „duševní pohodlí a rozvoj“ Vašeho dítěte/děti?

a) ano

b) ne

c) částečně, jak?

.....
.....

19. Je prostředí MŠ podnětné pro Vaše dítě v dodržování zásad zdravého životního stylu?

a) ano

b) ne

c) částečně, jak?

.....
.....

20. Je podle Vás v MŠ dostatek pohybu pro děti?

a) ano

b) ne

c) částečně

21. Co by se podle Vašeho názoru mělo v MŠ změnit tak, aby byla vzorem zdravého životního stylu

- a) stravování a pitný režim dětí
- b) fyzická aktivita dětí
- c) volná (otevřená) odpověď

.....
.....

22. Jsou podle Vás pedagogové vzorem v dodržování zásad zdravého životního stylu?

- a) ano
- b) ne
- c) částečně
- d) pouze někteří

Příloha č. 24 - Tabulky

Tabulka 1. *Vaše dítě navštěvuje MŠ typu*

Vesnická MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Zdravá MŠ	0	0
Běžný typ MŠ	50	100
Sportovní MŠ	0	0
Montessori MŠ	0	0
Waldorfská MŠ	0	0
Daltonská MŠ	0	0
Speciální typ MŠ	0	0
Celkem	50	100
Městská MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Zdravá MŠ	0	0
Běžný typ MŠ	50	100
Sportovní MŠ	0	0
Montessori MŠ	0	0
Waldorfská MŠ	0	0
Daltonská MŠ	0	0
Speciální typ MŠ	0	0
Celkem	50	100

Tabulka 2. *Vaše dítě navštěvuje MŠ typu*

Vesnická MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Zdravá MŠ	12	24
Běžný typ MŠ	21	42
Sportovní MŠ	2	4
Montessori MŠ	0	0
Waldorfská MŠ	15	30
Daltonská MŠ	0	0

Jiný typ - Začít spolu	0	0
Jiný typ - Lesní MŠ	0	0
Celkem	50	100
Městská MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Zdravá MŠ	7	14
Běžný typ MŠ	17	34
Sportovní MŠ	5	10
Montessori MŠ	17	34
Waldorfská MŠ	2	4
Daltonská MŠ	0	0
Jiný typ - Začít spolu	1	2
Jiný typ - Lesní MŠ	1	2
Celkem	50	100

Tabulka 3. Co vše pro vás zahrnuje pojem „zdravý životní styl“?

Vesnická MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Dodržování zdravého stravování	12	24
Dostatek pohybu	8	16
Kombinace obou možností (zdravá výživa, dostatek zdravého stravování)	28	56
Nekonfliktní a podnětné prostředí	2	4
Volná (otevřená odpověď)	0	0
Celkem	50	100
Městská MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Dodržování zdravého stravování	13	26
Dostatek pohybu	0	0
Kombinace obou možností (zdravá výživa, dostatek zdravého stravování)	26	52
Nekonfliktní a podnětné prostředí	6	12
Volná (otevřená odpověď)	5	10
Celkem	50	100

Tabulka 4. *Kladete Vy sami při výchově dětí důraz na dodržování zásad zdravého životního stylu?*

Vesnická MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	37	74
Ne	10	20
Někdy – třídění odpadů, užívání vitamínů	3	6
Celkem	50	100
Městská MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	45	90
Ne	2	4
Někdy	3	6
Celkem	50	100

Tabulka 5. *Pracuje MŠ, kterou navštěvuje Vaše dítě, podle zásad zdravého životního stylu?*

Vesnická MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	48	96
Ne	0	0
Částečně, jak? - chybí environmentální programy	2	4
Celkem	50	100
Městská MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	38	76
Ne	2	4
Částečně, jak?	10	20
Celkem	50	100

Tabulka 6. *Která složka zdravého životního stylu je podle Vás ve výchovně vzdělávacím procesu ve Vaší MŠ nejvíce preferována?*

Vesnická MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Zdravé a vhodné stravování	26	52
Dostatek pohybových aktivit	20	40
Volná odpověď - psychicky podnětné prostředí	0	0
Volná odpověď - zdravé a vhodné stravování a dostatek pohybových aktivit	3	6
Volná odpověď - preferována environmentální složka	1	2
Celkem	50	100
Městská MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Zdravé a vhodné stravování	26	52
Dostatek pohybových aktivit	16	32
Volná odpověď - psychicky podnětné prostředí	3	6
Volná odpověď - zdravé a vhodné stravování a dostatek pohybových aktivit	5	10
Volná odpověď - preferována environmentální složka	0	0
Celkem	50	100

Tabulka 7. *Která výchovně vzdělávací složka je naopak podle Vás opomíjena?*

Vesnická MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Stravování, zdravé stravování	10	20
Pohyb	0	0
Hudební výchova	0	0
Environmentální výchova	0	0
Klidné prostředí	0	0
Není žádná opomíjena, jsou spokojeni	37	74
Nevím	3	6
Celkem	50	100

Městská MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Stravování, zdravé stravování	11	22
Pohyb	2	4
Hudební výchova	3	6
Environmentální výchova	3	6
Klidné prostředí	2	4
Není žádná opomíjena, jsou spokojeni	29	58
Nevím	0	0
Celkem	50	100

Tabulka 8. *Vyhovuje Vám/Vašemu dítěti režim dne v MŠ?*

Vesnická MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	38	76
Ne	2	4
Částečně, v čem?	10	20
Celkem	50	100
Městská MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	48	96
Ne	2	4
Částečně, v čem?	0	0
Celkem	50	100

Tabulka 9. *Má Vaše dítě zaveden režim dne?*

Vesnická MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	39	78
Ne	0	0
Částečně - podle výchovy a režimu rodiny	11	22
Celkem	50	100

Městská MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	44	88
Ne	2	4
Částečně - podle výchovy a režimu rodiny	4	8
Celkem	50	100

Tabulka 10. *Stravuje se Vaše dítě v MŠ?*

Vesnická MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	50	100
Ne	0	0
Občas	0	0
Pouze svačiny, v MŠ neobědvá	0	0
Celkem	50	100
Městská MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	50	100
Ne	0	0
Občas	0	0
Pouze svačiny, v MŠ neobědvá	0	0
Celkem	50	100

Tabulka 11. *Vyhovuje Vám složení jídelníčku v MŠ?*

Vesnická MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	38	76
Ne	2	4
Částečně - chybí rybí maso	0	0
Částečně - chybí králičí a krůtí maso	0	0
Částečně - hodně masa v poledním jídle	10	20
Celkem	50	100

Městská MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	42	84
Ne	1	2
Částečně - chybí rybí maso	3	6
Částečně - chybí králičí a krůtí maso	4	8
Částečně - hodně masa v poledním jídle	0	0
Celkem	50	100

Tabulka 12. *Co byste v jídelníčku změnili nebo doplnili?*

Vesnická MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Dodávat více zeleniny a ovoce	25	50
Zvýšit pitný režim	0	0
Vegetariánská strava	0	0
Makrobiotická strava	0	0
Lepší skladba jídelníčku	1	2
Volná (otevřená) odpověď - neměnili by	24	48
Volná (otevřená) odpověď - nechtějí polotovary a sladké tekutiny	0	0
Celkem	50	100
Městská MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Dodávat více zeleniny a ovoce	29	58
Zvýšit pitný režim	5	10
Vegetariánská strava	0	0
Makrobiotická strava	1	2
Lepší skladba jídelníčku	0	0
Volná (otevřená) odpověď - neměnili by	11	22
Volná (otevřená) odpověď - nechtějí polotovary a sladké tekutiny	4	8
Celkem	50	100

Tabulka 13. *Jste proti „dokrmování“ (nucení do jídla) dětí?*

Vesnická MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	13	26
Ne, chci, aby bylo dítě dokrmováno	34	68
Nechávám rozhodnutí na pedagogických pracovnících	3	6
Celkem	50	100
Městská MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	14	28
Ne, chci, aby bylo dítě dokrmováno	19	38
Nechávám rozhodnutí na pedagogických pracovnících	17	34
Celkem	50	100

Tabulka 14. *Čím by měly být děti podle Vás odměňovány za „aktivnost“?*

Vesnická MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Sladkostí	12	24
Ústní pochvalou	27	54
Hračkou	11	22
Slibem	0	0
Společnou aktivitou (např. hrou)	0	0
Jinak, jak?	0	0
Celkem	50	100
Městská MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Sladkostí	14	28
Ústní pochvalou	33	66
Hračkou	3	6
Slibem	0	0
Společnou aktivitou (např. hrou)	0	0
Jinak, jak?	0	0
Celkem	50	100

Tabulka 15. *Je podle Vás v MŠ dodržován pitný režim?*

Vesnická MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	41	82
Ne	5	10
Částečně	4	8
Celkem	50	100
Městská MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	44	44
Ne	1	1
Částečně	5	5
Celkem	50	50

Tabulka 16. *Jaké nápoje jsou dětem podávány?*

Vesnická MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Málo slazené	17	34
Dostí slazené	0	0
Ovocné šťávy	12	24
Voda	0	0
Čaje	18	36
Jiné, jaké? - mléko, ovocné šťávy, kombinace všech možností	3	6
Celkem	50	100
Městská MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Málo slazené	17	34
Dostí slazené	0	0
Ovocné šťávy	12	24
Voda	0	0
Čaje	18	36
Jiné, jaké? - mléko, ovocné šťávy, kombinace všech možností	3	6
Celkem	50	100

Tabulka 17. *Jaké nápoje preferujete u Vás doma?*

Vesnická MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Volná (otevřená) odpověď - čaj	32	64
Volná (otevřená) odpověď - džus	10	20
Volná (otevřená) odpověď - čistá voda nebo voda se šťávou	8	16
Celkem	50	100
Městská MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Volná (otevřená) odpověď - čaj	30	60
Volná (otevřená) odpověď - džus	2	4
Volná (otevřená) odpověď - čistá voda nebo voda se šťávou	18	36
Celkem	50	100

Tabulka 18. *Je v MŠ dostatečně pečováno o „duševní pohodlí a rozvoj“ Vašeho dítěte/děti?*

Vesnická MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	40	80
Ne	9	18
Částečně, jak? - vychází to z postojů jednotlivých pedagogů	1	2
Celkem	50	100
Městská MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	44	88
Ne	3	6
Částečně, jak? - vychází to z postojů jednotlivých pedagogů	3	6
Celkem	50	100

Tabulka 19. Je prostředí MŠ podnětné pro Vaše dítě v dodržování zásad zdravého životního stylu?

Vesnická MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	39	78
Ne	9	18
Částečně, jak? - chybí dostatek pohybu	0	0
Částečně, jak? - MŠ se prezentuje jako eko škola	2	4
Celkem	50	100
Městská MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	46	92
Ne	2	4
Částečně, jak? - chybí dostatek pohybu	2	4
Částečně, jak? - MŠ se prezentuje jako eko škola	0	0
Celkem	50	100

Tabulka 20. Je podle Vás v MŠ dostatek pohybu pro děti?

Vesnická MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	38	76
Ne	9	18
Částečně, jak? - nedostatek pohybu v zimním období	0	0
Částečně, jak?	3	6
Celkem	50	100
Městská MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	41	82
Ne	2	4
Částečně, jak? - nedostatek pohybu v zimním období	7	14
Částečně, jak?	0	0
Celkem	50	100

Tabulka 21. *Co by se podle Vašeho názoru mělo v MŠ změnit tak, aby byla vzorem zdravého životního stylu?*

Vesnická MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Stravování a pitný režim dětí	22	44
Fyzická aktivita dětí	11	22
Volná (otevřená) odpověď - nic	15	30
Volná (otevřená) odpověď - dopolední vycházky dětí	0	0
Volná (otevřená) odpověď - duševní pohoda dětí	0	0
Volná (otevřená) odpověď - častější návštěvy sauny a bazénu	2	4
Celkem	50	100
Městská MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Stravování a pitný režim dětí	17	34
Fyzická aktivita dětí	12	24
Volná (otevřená) odpověď - nic	15	30
Volná (otevřená) odpověď - dopolední vycházky dětí	2	4
Volná (otevřená) odpověď - duševní pohoda dětí	4	8
Volná (otevřená) odpověď - častější návštěvy sauny a bazénu	0	0
Celkem	50	100

Tabulka 22. *Jsou podle Vás pedagogové vzorem v dodržování zásad zdravého životního stylu?*

Vesnická MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	26	52
Ne	10	20
Částečně	12	24
Pouze někteří	2	4
Celkem	50	100

Městská MŠ	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Ano	25	50
Ne	3	6
Částečně	10	20
Pouze někteří	12	24
Celkem	50	100

Tabulka 23. Vztah mezi typem mateřské školy a tím, zda rodiče kladou důraz na dodržování zásad zdravého životního stylu.

			Typ mateřské školy		Celkem
			vesnická	městská	
Kladete Vy sami při výchově dětí důraz na dodržování zásad zdravého životního stylu?	Ano	abs.č.	37	45	82
		rel.č. %	74,0	90,0	82,0
	Ne	abs.č.	10	2	12
		rel.č. %	20,0	4,0	12,0
	Někdy	abs.č.	3	3	6
		rel.č. %	6,0	6,0	6,0
Celkem		abs.č.	50	50	100
		rel.č. %	100	100	100

$$\chi^2 = 6,1138$$

$$SV = 2$$

5 % hladina významnosti

Tabulka 24. Vztah mezi typem mateřské školy a tím, zda tato MŠ pracuje podle zásad zdravého životního stylu.

			Typ mateřské školy		Celkem
			vesnická	městská	
Pracuje MŠ, kterou navštěvuje Vaše dítě, podle zásad zdravého životního stylu?	Ano	abs.č.	48	38	86
		rel.č. %	96,0	76,0	86,0
	Ne	abs.č.	0	2	2
		rel.č. %	0,0	4,0	2,0
	Částečně	abs.č.	2	10	12
		rel.č. %	4,0	20,0	12,0
Celkem		abs.č.	50	50	100
		rel.č. %	100	100	100

$$\chi^2 = 8,4961$$

$$SV = 2$$

5 % hladina významnosti

Tabulka 25. *Vztah mezi typem mateřské školy a tím, zda jsou rodiče proti nucení dětí do jídla.*

			Typ mateřské školy		Celkem
			vesnická	městská	
Jste proti „dokrmování“ (nucení do jídla) dětí?	Ano	abs.č.	37	45	82
		rel.č. %	74,0	90,0	82,0
	Ne, chci, aby dítě bylo dokrmováno	abs.č.	10	2	12
		rel.č. %	20,0	4,0	12,0
	Nechávám rozhodnutí na pedagogických pracovnících	abs.č.	3	3	6
		rel.č. %	6,0	6,0	6,0
Celkem		abs.č.	50	50	100
		rel.č. %	100	100	100

$$\chi^2 = 14,0823$$

$$SV = 2$$

1 % hladina významnosti

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Michaela Bolfová
Katedra nebo ústav:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	Mgr. PaedDr. Marie Chrásková Ph.D.
Rok obhajoby:	2014

Název práce:	Zdravý životní styl a možnosti jeho formování v prostředí mateřské školy
Název v angličtině:	Healthy lifestyle and its forming possibilities in the environment of the kindergarten.

<p>Anotace práce:</p>	<p>Diplomová práce „Zdravý životní styl a možnosti jeho formování v prostředí mateřské školy“ je zaměřena na vysvětlení pojmu zdravý životní styl a osvojení si příslušných principů od dětského věku. V první části diplomové práce jsem se zaměřila na vysvětlení této tematiky a jednotlivých částí, které se k danému tématu vztahují i s ukázkou zařazení do ŠVP PV. Můžeme zde vidět, jak je osvojení zdravého životního stylu důležité pro dětský vývoj v oblasti jak fyzické, tak psychické. Zabývám se ukázkou pyramidy zdravé výživy, životním prostředím, výchovou ke zdraví, zdravotní gramotností a také představením programů, které se zabývají zdravím.</p> <p>V druhé praktické části diplomové práce jsem se zaměřila na výzkum, který byl zprostředkován formou dotazníku pro rodiče dětí, které navštěvují mateřskou školu. Výzkum jsem rozdělila na zkoumání v městských a vesnických mateřských školách, pro srovnání názorů a zkušeností z rozdílného prostředí.</p>
<p>Klíčová slova:</p>	<p>Zdravý životní styl, zdravé stravování, pohyb, psychická a fyzická pohoda, pyramida zdravé výživy, determinanty zdraví, zdravotní gramotnost, výchova ke zdraví.</p>

<p>Anotace v angličtině:</p>	<p>The thesis “Healthy lifestyle and its forming possibilities in the environment of the kindergarten” is focused on explanation of the term Healthy lifestyle and acquirement of particular principles from children’s age. In the first part of this thesis I have concentrated on explanation of this theme and on individual parts which refer to the given theme even with the example of categorization to School education programme. Here we can see how important the acquirement of healthy lifestyle for children’s physical and mental evolution is. I occupy myself with the example of healthy nutrition pyramid, environment, healthy education and healthy literacy. I also introduce programmes which occupy with health.</p> <p>In the second practical part of the thesis I have focused on research. The research was in the shape of a questionnaire which was for parents of children attending kindergarten. The research is divided into investigation in city and rural kindergartens because of comparison of opinions and experiences from different surrounding.</p>
<p>Klíčová slova v angličtině:</p>	<p>Healthy lifestyle, healthy eating, exercise, mental and physical well-being, pyramid of healthy nutrition, determinants of health, health literacy, health education.</p>