

# Projekt Zdravá mateřská škola – tvorba projektu a jeho ověření

Jitka Pavlíčková

---

Bakalářská práce  
2014



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

**Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně**

**Fakulta humanitních studií**

**Ústav školní pedagogiky**

**akademický rok: 2013/2014**

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

**(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)**

**Jméno a příjmení: Jitka Pavlíčková**  
**Osobní číslo: H11027**  
**Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice**  
**Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy**  
**Forma studia: prezenční**

**Téma práce: Projekt Zdravá mateřská škola – tvorba projektu a jeho ověření**

**Zásady pro vypracování:**

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury o problematice zdravotní pedagogiky v podmínkách mateřských škol.**

**Vymezení terminologie a teoretických poznatků z oblasti výchovy ke zdraví.**

**Příprava projektu Zdravé mateřské školy**

**Ověření projektu v praxi mateřské školy.**

**Pedagogická reflexe autora projektu.**

**Zpracování a vyhodnocení výsledků projektu.**

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

HAVLÍNOVÁ, Miluše a kol. 1995. Zdravá mateřská škola. Praha : Portál, 1995. 141 s. ISBN 80-7178-048-0.

HAVLÍNOVÁ, Miluše a VENCÁLKOVÁ, Eliška. 2008. Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole. Praha : Portál, 2008. 223 s. ISBN 978-80-7367-487-8.

HAVLÍNOVÁ, Miluše. Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola. 2.rozš. vyd. Praha: portál, 2006, 311 s. ISBN 80-7367-059-3.

HAVLÍNOVÁ, Miluše a HAVLOVÁ, Jana. Zdravá mateřská škola: Výchova dětí od 3 do 8 let. vyd. 2. Praha: Portál, 1997. 141 s.. ISBN: 80-71781-64-9.

HAVLÍNOVÁ, M., VILDOVÁ, Z. Co to je, když se rekne: Škola podporující zdraví. Praha: Státní zdravotní ústav, 1999. ISBN 80-7071-136-1.

MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar. Výchova ke zdraví. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. ISBN: 978-80-247-2715-8.

PRŮCHA, Jan. Alternativní školy a inovace ve vzdělávání. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002, 191 s. ISBN 978-80-7178-999-4.

SMOLÍKOVÁ, Kateřina. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2004, 48 s. ISBN 80-870-0000-5.

SVOBODOVÁ, Jarmila. Zdravá škola včera a dnes. Brno: Paido, 1998. 47 s. ISBN 80-85931-53-2.

SVOBODOVÁ, J. Projekt Zdravá škola ? Škola podporující zdraví. In STRELEC, S.(ed). Studie z teorie a metodiky výchovy I. Brno : PdF MU ve spolupráci s MSD, 2004. ISBN 80-86633-21-7.

ZELINA, Miron. Alternativne školstvo: alternativne školy, alternativna pedagogika, alternativne pedagogické koncepcie a smery. Vyd. 1. Bratislava: IRIS, 2000, 255 s. ISBN 80-88778-98-0.

Vedoucí bakalářské práce:

**doc. PaedDr. Adriana Wiegerová, PhD.**

Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce:

**23. ledna 2014**


Termín odevzdání bakalářské práce:

**2. května 2014**

Ve Zlíně dne 23. ledna 2014

  
doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.  
děkanka

L.S.

  
doc. PaedDr. Adriana Wiegerová, PhD.  
ředitelka ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby<sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3<sup>2)</sup>;
- podle § 60<sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60<sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně .....24.1.2014.....

.....Pavlačková Jilka.....

<sup>1)</sup> zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací;

<sup>2)</sup> Vysoká škola nevolněně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledků obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Dizertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odezvané uchazeči k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracovních vysokých škol, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odezvávatelná práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezahrnuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, uděje-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školnému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odporá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybnějiho projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává neúčinné.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému člověku, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školného či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložil, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením a užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce je rozdělena na 2 části – teoretickou a praktickou. Teoretická část se zabývá zdravím dětí, jaké zdravotní problémy je v předškolním věku mohou postihnout. Dále pojednává o zdraví spojeném s Vánoci. Následující kapitoly jsou věnovány Zdravé mateřské škole z historického hlediska, jejímu vývoji v České republice, její filosofii, cílům a základním pilířům. Závěr této části popisuje projekt, jeho tvorbu a třídní vzdělávací program. Praktická část navazuje na teoretickou část kapitolou „projekt zdravá mateřská škola“, kde uvádí cíle projektu, cílové kompetence, subjekty projektu, vzdělávací obsah, časové parametry, pomůcky a materiál, prostředí a asistenci. Nakonec jsem popsala podrobný průběh projektu a na závěr jeho evaluaci, nejprve vlastní hodnocení a poté závěrečné hodnocení s dětmi.

**Klíčová slova:** Zdravá mateřská škola, zdraví, projekt, Vánoce, tradice

## **ABSTRACT**

The bachelor thesis is divided into two parts - theoretical and practical. The theoretical part deals with children's health, what health problems in preschool age they could have. It also deals with health associated with Christmas. The following chapters are devoted to Healthy Nursery School from a historical perspective, its development in the Czech Republic, its philosophy, objectives and basic pillars. The end of this section describes the project, his creation and the class educational program. The practical part follows the theoretical part in the chapter "Project Healthy Nursery School" where are presented the project objectives, target competencies, project subjects, educational content, time parameters, equipment and material, environment and assistance. Finally, I described in detail the progress of the project and in the end his evaluation, first my own evaluation and then a final evaluation with children.

**Keywords:** Healthy nursery school, Health, Project, Christmas, Tradition

„Nemocné tělo potřebuje lékaře, nemocná duše přítele.“

Menandros

### **Poděkování**

Ráda bych poděkovala doc. PaedDr. Adrianě Wiegerové, PhD. za odborné vedení práce a poskytování cenných rad. Dále bych chtěla poděkovat rodině a přátelům za podporu během celého studia a hlavně svému příteli, který měl se mnou velkou trpělivost.

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.



## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>11</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>13</b>
<b>1 ZDRAVÍ A DĚTI</b> .....	<b>14</b>
1.1 ZDRAVÍ A VÁNOCE.....	17
<b>2 ZDRAVÁ ŠKOLA – HISTORIE A SOUČASNOST</b> .....	<b>19</b>
2.1 HISTORIE PROGRAMU ZDRAVÁ ŠKOLA .....	19
2.2 VÝVOJ PROJEKTU V ČESKÉ REPUBLICE.....	21
<b>3 FILOSOFIE ZDRAVÉ ŠKOLY</b> .....	<b>23</b>
3.1 CÍLE ZDRAVÉ ŠKOLY .....	23
3.2 ZÁKLADNÍ PILÍŘE .....	25
3.2.1 Pohoda prostředí.....	25
3.2.2 Zdravé učení.....	27
3.2.3 Otevřené partnerství .....	28
<b>4 PROJEKT</b> .....	<b>30</b>
4.1 TVORBA PROJEKTU.....	30
4.2 TŘÍDNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM.....	31
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>32</b>
<b>5 PROJEKT ZDRAVÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA</b> .....	<b>33</b>
5.1 CÍL PROJEKTU.....	33
5.2 CÍLOVÉ KOMPETENCE.....	37
5.3 SUBJEKTY PROJEKTU .....	38
5.4 VZDĚLÁVACÍ OBSAH .....	38
5.5 ČASOVÉ PARAMETRY .....	38
5.6 POMŮCKY, MATERIÁL .....	39
5.7 PROSTŘEDÍ .....	40
5.8 ASISTENCE .....	40
<b>6 PRŮBĚH OVĚŘENÍ PROJEKTU V PRAXI</b> .....	<b>41</b>
6.1 1. DEN – CO JE TO TRADICE?.....	41
6.2 2. DEN – VÁNOČNÍ OZDOBY .....	44
6.3 3. DEN – MNOHO PODOB VÁNOČNÍHO STROMEČKU .....	47
6.4 4. DEN – ŠTĚDROVEČERNÍ TABULE .....	49
6.5 5. DEN – CO JE TO KOLEDA A KDO JE JEŽÍŠEK?.....	52
<b>7 EVALUACE</b> .....	<b>55</b>
7.1 VLASTNÍ HODNOCENÍ .....	57
7.2 ZÁVĚREČNÉ HODNOCENÍ S DĚTMI .....	63
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>64</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>66</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK</b> .....	<b>68</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ</b> .....	<b>69</b>
<b>SEZNAM TABULEK</b> .....	<b>70</b>

<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>71</b>
---------------------------	-----------

## ÚVOD

Téma své bakalářské práce jsem si vybrala kvůli stále se rozmáhajícímu řazení projektu do mateřských škol. Dříve se děti učily v mateřských školách o zdraví jen velmi obecně, aby věděly, že nějaké zdraví je a jak by se měly o něj starat. Těší mě, že se právě projekt Zdravá mateřská škola čím dál více rozmáhá a děti se zabývají zdravím více do hloubky. Právě z toho důvodu, aby i učitelé věděli, co nejvíce hrozí dětem předškolního věku. Této problematice jsem se věnovala hned v první kapitole, kde jsem se zaměřila nejen na častou obezitu, stavbu jídelníčku pro děti předškolního věku, který musí být vyvážený a plnohodnotný pro zdravý vývoj dětí. V souvislosti se skladbou stravy jsem se zaměřila i na péči o dětský chrup, který je v tomto věku ohrožen častými sladkostmi a slazenými vodami, kterým by se děti měly vyhýbat. Dalším podtitulkem byl pohyb u dětí, který je díky moderní technice v ohrožení a děti tak mají problém zvládat i základní pohybové hry a dovednosti. V současné době jsou lidé pod velkým tlakem z různých příčin, to způsobuje stresové situace, které se často přenáší na děti, které ho snášejí mnohem hůře než dospělí jedinci. Stres v předškolním věku je závažný problém, který může ovlivnit sociální zařazení dítěte do kolektivu a běžného života vůbec.

Jelikož chci celý projekt pojmout trochu jiným způsobem, vybrala jsem si z oblasti zdraví sociální oblast, neboť o fyzické a psychické zdraví se v mateřských školách učitelé s dětmi baví často. Ale právě na sociální složku zdraví se zapomíná. Tuto oblast jsem propojila s Vánocemi, neboť právě Vánoce jsou svátky, kdy se lidé určitým způsobem sbližují, pomáhají se, rozvíjí se zde více vztahy v rodinách i mezi přáteli.

V teoretické části chci dále objasnit vznik projektu Zdravé školy, ukázat myšlenky různých autorů, abych ukázala, že tento projekt může být chápán různě, každý v něm vidí něco jiného a právě proto si různé školy mohou vzít z projektu právě to, co je jim nejbližší. Možná i proto, že není striktně dané, co vše Zdravá škola musí splňovat, ale má dané jen základní pilíře, které jsou typické pro tento projekt, přibývá v České republice Zdravých škol rok od roku více.

V závěru první části práce ještě popíšu samotnou tvorbu projektu, abych ale mohla psát o tvorbě, uvedu alespoň krátkou definici, co samotný projekt je. Aby mohl projekt fungovat bez problémů, musí si každá škola vytvořit školní vzdělávací program, dále škola může pokračovat i vytvořením třídního vzdělávacího programu. V práci proto uvedu, co by měly tyto vzdělávací programy obsahovat.

Tím plynule přejdu k praktické části, kde se nejprve chci zabývat věcmi, které předcházely samotnému ověřování mého projektu. Patří sem cíle projektu, kde mj. uvedu tabulku s vlastním třídním vzdělávacím programem a pojmovou mapu, která souvisí s měsícem, během něhož probíhal týden ověřování. Samozřejmě zmíním cílové kompetence, které rozdělím na afektivní, kognitivní, sociální a psychomotorické, aby byly přehledné. Důležitou součástí praktické části jsou subjekty projektu, vzdělávací obsah, časové parametry, pomůcky, prostředí, asistence učitelek a samozřejmě samotný průběh ověření a evaluace.

Průběh ověření zařadím do samostatné kapitoly, neboť ji chci popsat podrobně, aby bylo jasné, co vše jsem během dne s dětmi dělala. Budu psát o každém dni zvlášť. Pokud bude nutné, doplním text o fotografie z projektu. Stejně tak budu psát kapitolu „Evaluace“, kterou si rozdělím na dvě podkapitoly, budu zmiňovat vlastní zhodnocení splnění cílů, ve kterém bude zakomponováno i hodnocení učitelky a nakonec mám shrnutí celého týdne s dětmi, které proběhlo odpoledne posledního dne.

# **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 ZDRAVÍ A DĚTI

V časopisech, v knihách nebo v propagačních letácích se můžeme dočíst, co je nejlepší pro děti z oblasti zdraví, pro jejich zdravý růst a vývoj. V televizi nám jsou předhazovány produkty, které mají právě tyto problémy vyřešit tím nejlepším a nejšetrnějším způsobem. Každému rodiči, a jistě i učitelů, záleží na tom, aby právě jeho děti prospívaly. V této souvislosti se ale ve většině případů přihlíží na zdraví jako na fyzickou stránku člověka a zapomíná se na ty ostatní – psychickou a sociální. Pokud jsou právě tyto tři oblasti v pořádku, můžeme tvrdit, že je dítě zdravé a prospívá. To také dokládá následující definice z roku 1948.

„Světová zdravotnická organizace v roce 1948 definovala zdraví takto: Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“ (Machová, Kubátová, 2009, s. 12)

V této kapitole chci poukázat na problematiku zdraví nejen z pohledu, jaké nemoci děti mohou mít, ale co jim hrozí, pokud nebudou dodržovat zdravý životní styl, budou se stresovat nebo se izolovat od ostatních dětí a lidí všeobecně. Všechny tyto faktory jsou totiž velmi úzce spjaty se zdravím, protože jak jsem psala již výše, člověk je zdravý tehdy, je-li psychicky, fyzicky i sociálně v pohodě.

## **Obezita**

Nejprve bych začala v poslední době častým problémem u dětí, a to je obezita. Ta může začínat již v raném dětství, kdy již malé děti nemají dostatek pohybu a vysedávají doma u počítačů, ke kterým mají kladný vztah. Proto bych uvedla pár věcí, které obezitu také podporují. Jednoznačně je to pohyb, jak jsem se již zmínila, který není podporován doma a často ani ve školkách. Proto je důležité dítě přesvědčit, aby pravidelně sportovalo a mělo fyzickou aktivitu, která prospívá nejen zdraví všeobecně, ale je prevencí nadváhy a obezity. (Fořt, 2004, s. 29) Důležitou prevencí je i skladba jídelníčku v dětství. Spoustu rodičů dává svým dětem ke snídani něco sladkého, slané krekry a nechá to děti zapít slazenými limonádami nebo džusy. Špatné je ale i úplné vynechání snídaně, kdy prvním jídlem je oběd v poledne. (Fořt, 2004, s. 38) Dětem se navíc stále podává čerstvé ovoce, které je přeci zdravé, ale někteří rodiče jej dávají dětem i před spaním. Čerstvé ovoce a ovocné šťávy ovšem poškozují zuby svým cukrem a dětem se může tvořit zubní kaz. (Kovářová, Zouharová, 2011, s. 93) Děti ve věku 3 – 7 let „kopírují“ svůj vzor. Pokud jdou rodiče dě-

tem příkladem ve stravování, není problém, pokud se ale jako většina dnešních rodičů nestravují vhodně, získává dítě špatný vzor a získává jejich zlovyky. (Fořt, 2004, s. 53)

### **Skladba stravy**

U dětí je důležité dbát na vyváženou stravu. Jak je známo, člověk potřebuje v každém věku jinou skladbu stravy se zaměřením na určitou složku prospívající jeho současnému věku. Jinak tomu není ani u dětí předškolního věku, kdy by se na složení jídelníčku mělo dbát s větší důsledností, protože právě správným jídelníčkem zamezíme obezitě nebo třeba oslabení imunity důsledkem nedostatku vitaminů.

„K potřebnému vývoji a růstu je nezbytné, aby dítě přijímalo všechno: bílkoviny, cukry, tuky, vitaminy, minerální látky a vodu.“ (Informatorium, 2013, s. 5)

Děti v předškolním věku často rády jedí i mezi jídly. Neznamená to, že by byly hladové, ale jejich tělo v tomto věku potřebuje větší množství jídla. Mezi tyto malé dávky jídla, nazvěme je svačinky, by rozhodně neměly patřit žádné bonbóny, slané bramborové lupínky ani žádné polotovary. Tyto svačinky by se měly skládat z něčeho, po čem dětem nebude hrozit nadváha ani zkažený chrup. Proto je nejlepší nahradit je například ovocem, zeleninou nebo třeba jen sýrem. Také sem můžeme zařadit mléko a mléčné výrobky. Nesmíme ovšem zapomínat, že i tyto malé svačinky musíme držet v takové míře, aby dětem spíše zdravotně neublížily. (Ward, 1996, s. 48 – 49)

Jídlo a stolování může také poskytnout skvělé příležitosti k učení, s aktivitami jako je vaření, nakupování, pomoc při stolování a pobyt venku během jídla nebo poznávání kultur. (pre-school.org.uk, © 2003 - 2014)

### **Péče o dětský chrup**

Jak jsem zmínila v předešlém odstavci, musíme dbát i na dětský chrup. U dětí předškolního věku tomu zabráníme, pokud nebudeme dětem podávat sladká jídla, k pití by se měla podávat čistá voda, nikoli slazené nápoje a neměli bychom dětem zakazovat žvýkačky po jídle jako hygienické opatření. „Setkáváme se často s tím, že dítě, které začne navštěvovat školku, získá svůj první kaz. Bývá to proto, že děti mají k dispozici po celý den sladký čaj a v některých školách si děti nečistí zuby po obědě před odpočinkem.“ (Kovářová, Zouharová, 2011, s. 96) Ve své praktické části jsem se snažila děti vést k péči o chrup, a proto si každý den po obědě čistily zuby. Jelikož ve školce měly děti k dispozici čistou vodu, nemusela jsem řešit problém se slazenými nápoji.

## **Pohyb dětí**

Pro všeobecné zdraví je důležitý pohyb. V kapitole výše jsem o něm psala v souvislosti s obezitou a nyní budu psát všeobecně, u dítěte má cvičení důležitou funkci, protože:

- „Cvičením „upouští páru“ a pozbývá trochu své nadbytečné energie.
- Zlepšuje koordinaci a sílu. Dítě, které hodně cvičí, se naučí používat správně své tělo a je méně pravděpodobné, že by škobrtalo a bylo celkově neohrabané jako pasivnější dítě stejného věku.
- Cvičení zlepšuje zdraví, protože rozvíjí svalstvo, povzbuzuje chuť k jídlu, celkově posiluje celou tělesnou soustavu a vyháání dítě ven.“ (Ward, 1996, s. 120)

## **Stres**

Čím dál častěji se u dětí objevuje stres, který ovlivňuje fyziologické a behaviorální reakce. Z fyziologického hlediska může dítě mít obyčejnou kopřivku a z behaviorálního může být přejídání, bdělost, úzkost, strach aj. Pokud se strach opakuje, může vyústit až v nemoc. (Joshi, 2005, s. 19 a 25) Během stresu člověk vydává větší množství energie a tím se snadněji unavíme. Pokud je stresu moc, mohou nastat komplikace ve formě různých nemocí, mezi nejčastější se řadí např. cukrovka II. typu, zažívací problémy nebo oslabení imunitního systému. (Joshi, 2005, s. 42)

Děti mohou mít nejen fyzické problémy, ale i psychické, pokud tomu tak je, hrozí dětem například noční můry, které občas postihují všechny děti, ale i dospělé. Trpí tím především citlivé děti, které mohou být úzkostné, nebo si nejsou v něčem jisté. Může to způsobit hádka rodičů, kterou dítě zaslechlo před spaním, nebo věci, které slyšelo od jiných dětí či televize. (Ward, 1996, s. 81)

## **Sociální izolace**

Stres ale i jiné faktory mohou způsobit sociální izolaci od společnosti. „Evoluce nás obdařila spoustou nástrojů, jako je jazyk, emoce a značně vyvinutý mozek; to nám umožňuje prožívat společenskou sounáležitost, kterou ke svému životu potřebujeme.“ (Joshi, 2005, s. 79)

Proto pokud se někdo dlouho izoluje od společnosti, vede to ke vzniku chorob, které s tím souvisejí. Protože čím méně společenských vztahů člověk má, tím větší je pravděpodobnost zkrácení života a navíc náchylnost k infekčním chorobám. Lidé, kteří se izolují,



mají větší tendenci se stresovat, protože nemají jak „ventilovat“ frustrace, komu se svěřovat, a to vede k stresovým situacím a následnému ochabnutí imunitního systému. (Joshi, 2005, s. 79 – 80)

„Osamocení lidé například nikdy neměli vedle sebe nikoho, kdo by jim říkal, aby byli opatrní a dávali si pozor na své zdraví.“ (Joshi, 2005, s. 80)

Jelikož jsem si vybrala pro svůj projekt třídu, ve které jsou děti mnoha původů, myslím si, že i zde by mohlo být problémem nepřijetí dětí z jiné kultury a u takových dětí by se mohla projevit sociální izolace, následně stres a nakonec podlomení celkového zdraví dětí. To byl stěžejní důvod, proč je projekt zaměřen na sociální vztahy nikoli přímo na zdraví jako takové. K navázání vztahů jsem proto tedy zvolila týden před Vánoci, které jsou symbolem klidu a pohody.

## **1.1 Zdraví a Vánoce**

Ač se to nezdá, Vánoce a vánoční čas velmi ovlivňuje lidské zdraví. Jak je známo, na Štědrý den je celý den půst, lidé by neměly tedy nic jíst, jejich prvním jídlem by měla být až večeře, která se skládá většinou z rybí polévky, smaženého kapra (nebo jinak upraveného) a bramborového salátu. Kapr je nejen dobrý, ale je také velmi zdravý, jako všechny ostatní ryby, jejichž konzumace není mezi nejčastějšími. Štědrý den je pro mnohé lidi jediný den v roce, kdy si dopřejí právě rybu a tím i malou dávku zdraví. Ovšem dávka pozitivního bramborového salátu, s dnes již nepostradatelnou majonézou, tento zdravý efekt spíše kazí.

Celkově Vánoce patří v současné době spíše k svátkům „jídla a přejídání“. Lidé si dělají velké zásoby jídla, které potom konzumují při sledování pohádek v televizi. Také navštěvování příbuzných ztratilo své kouzlo. Dříve se lidé navštěvovali s rodinou vzájemně, vyjadřovali si tím úctu, přály si vzájemně pěkné svátky, ale nyní se z návštěv stává spíše předhánění, kdo bude mít na stole více chodů jídla nebo více druhů cukroví.

Jelikož jsem se ve svém projektu ale zaměřila na Vánoce spíše ze sociálního pohledu, myslím, že se některé tradice v této oblasti dodržují dodnes i přes všechnu modernizaci a měly by se prostřednictvím dětí předávat dál. Právě Vánoce jsou svátky, které lidi spojují. Lidé společně tráví více času, chodí hodně na vycházky vánočními ulicemi, nebo do lesa nakrmit zvířátka a udělat jim také pěkné Vánoce. Vánoce jsou totiž dobou dobrých skutků. Ač si to nepřipouštíme, máme sklony více pomáhat druhým a méně myslíme

na sebe. O Vánocích se ukazuje, jaká sociální pouta jsou v rodině, ale i všeobecně mezi lidmi. Je to čas, kdy se upevňují rodinné vztahy, zapomíná se na nesváry a mluví se jen o všem pěkném. Během Vánoc probíhá spousta vánočních akcí, výstavy betlémů, vánoční dílničky pro děti i rodiče apod. To vše jsou možnosti, jak trávit čas se svými blízkými.

Co se týče samotného Štědrého dne, je to jeden z nejvýznamnějších dnů v roce nejen pro děti. Není to jen den, kdy se dostávají dárky, ale také to je den, kdy dárky člověk dává a dělá tím radost jiným. Se Štědrým dnem je spjato několik tradic, které mohou rodiče učit své děti. I samotné zdobení vánočního stromčku je chvíle, kdy rodina drží při sobě. Mohou nejen zdobit, ale zpívat koledy, nebo si jen povídat. Všechny tradice, které se provádějí během Štědrého dne, mívaly svůj význam, na který by se určitě nemělo zapomínat. Nejčastějším tématem tradic bylo zdraví, budoucnost a právě rodina. Tradici můžeme definovat podle Klimeše následovně: „Tradice je souhrn ustálených zvyklostí obyčejů, zachovávaných pokoleními, názorů a myšlenek přecházejících z generace na generaci.“ (Klimeš, 2002, s. 802) Poslední tradicí na Štědrý den je půlnoční mše, která nemusí znamenat, že sem mohou jen silně věřící, jak se čím dál častěji říká, ale mohou sem všichni lidé, kteří v něco věří. Dříve se lidé chodili na půlnoční mši modlit za ty, kteří již nebyli mezi živými, a také za všechny své blízké. Dnes může půlnoční mše znamenat sblížení lidí, protože právě zde jsou lidé k sobě upřímní a přejí si pěkné svátky a nedělají mezi sebou žádné rozdíly. Během vánočních svátků se již v minulosti lidé navštěvovali, věstili společně, co je čeká v příštím roce a samozřejmě hodovali, protože Vánoce zároveň slavili, že končící rok přežili ve zdraví. V současné době se lidé také navštěvují, často je to jediná doba v roce, kdy se sejdou s lidmi, které celý rok neviděli, ať už se jedná o rodinu nebo přátele. Navíc v tomto čase se zapomíná i na „nálepkování“ mezi kulturami, lidé drží při sobě, ať pocházejí z jakékoliv země. Kulturu můžeme chápat jako „souhrn hmotných a duchovních hodnot vytvořených a vytvářených lidstvem a charakterizující historicky dosažený stupeň ve vývoji společnosti“ (Klimeš, 2002. S 414). Ač nám to tato definice přímo nedokazuje, není na škodu propojit různé kultury, nedělat mezi lidmi rozdíly a chovat se k sobě všichni stejně.

## **2 ZDRAVÁ ŠKOLA – HISTORIE A SOUČASNOST**

Průcha ve své knize uvádí, že Školu podporující zdraví považuje za „moderní alternativní školu“, nebo také jako alternativní školu, která se neodvívá od koncepce klasické reformní školy, nebo školy církevní. (Průcha, 2004, s. 62)

Oproti tomu Zelina má na Zdravou školu následující názor: „Škola podporující zdraví se vrací k základním věcem, přírodě, k původnímu smyslu života. Učí děti, jak mají uvažovat, dělat a měnit věci kolem sebe. Jak se nenechat deprimovat neúspěchem. Program těchto škol vede děti, aby měly větší zodpovědnost za své zdraví. Aby byly schopnější zvládat rizikové faktory ohrožující zdraví a předcházet nemocem.“ (Zelina, 2000, s. 52)

V roce 1998 byl vytvořen evropský program „Škola podporující zdraví“, neboli „Health Promoting School“. „Cílem podpory zdraví je všem lidem umožnit autonomní a odpovědné rozhodování o zdraví, a tím zvýšit jejich schopnost vlastní zdraví posilovat“. (Havlíková, 2006, s. 288)

Nejprve byla ověřovací etapa, po které se od roku 1990 začal program šířit po Evropě pod názvem „European Network of Health Promoting School (ENHPS). Do roku 2005 bylo do programu zařazeno 41 zemí. V současné době se neuvádí „Škola podporující zdraví“, ale stále častěji se můžeme dočíst o „Zdravé škole“. I když autorka Spilková, zabývající se touto problematikou tvrdí, že: „Na základě vnitřní dohody název Zdravá škola používáme jenom tehdy, když hovoříme o projektu (také např. v logu), zatímco Škola podporující zdraví (ŠPZ) slouží k označení programu, sítě škol v programu i jednotlivé školy v síti (ZŠ i MŠ)“ (Spilková, 2005, s. 279). A například Svobodová ve své publikaci uvádí, že: „Zdravá škola je zjednodušený výraz pro školu podporující zdraví. Jedná se v podstatě o běžnou základní školu, která se ale přijetím zásad projektu více otvírá žákům, učitelům, rodičům a veřejnosti a tím se posouvá do kategorie alternativních škol. Termín „Škola podporující zdraví“ je mnohem výstižnější než zdravá škola, vyjadřuje proces, který je nekončící cestou k stálému zdokonalování“ (Svobodová, 1998, s. 22). Je tedy patrné, že různí autoři vnímají tyto dva pojmy různě.

### **2.1 Historie programu Zdravá škola**

Program „Škola podporující zdraví“ je garantován nadnárodními organizacemi, jedná se o Světovou zdravotnickou organizaci pro Evropu (WHO Euro v Kodani), Radu

Evropy (CE) a komisi Evropské unie (CEU). V každé zemi, která je přihlášená do programu, mají vlastního odpovědného národního koordinátora a určenou instituci, která se zabývá dozorem nad chodem a evaluací programu. Právě pravidelná evaluace programu ENHPS umožňuje další rozšiřování programu do dalších zemí. Pro zhodnocení efektivity programu jsou klíčová jednání, která probíhají na evropských konferencích ENHPS. Tato jednání jsou shrnuta do rezolucí. (Havlínová, 2006, s. 288)

Z první rezoluce Evropské konference ŠPZ 1997 konané v Řecku, kde se zúčastnili hlavně zástupci ministerstev zdravotnictví a školství z většiny zemí, které se připojily k programu ENHPS, bylo uvedeno deset zásad pro školy podporující zdraví. Mezi těmito pravidly nebo zásadami byla zmíněna demokracie, neboť ŠPZ vede k rozvoji jednotlivce a společnosti. S demokracií je do jisté míry spojena spravedlnost, neboť tyto školy se snaží zbavit děti strachu, útlaku a výsměchu. (Havlínová, 2006, s. 288 – 289). Dle mého je v dnešní době těžké vést děti k spravedlnosti, neboť žijí ve světě, který aby fungoval, tak jde bohužel v častých případech spravedlnost bokem.

Děti v ŠPZ se díky určité volnosti a praktickým činnostem učí řešit určité situace, osamostatňují se a díky tomu, co sami vytvoří, si uvědomí, že opravdu něčeho dosáhli, což je jistě dobrá motivace pro děti do života, proto dalším bodem zásad je „právo jednat a způsobilost pro činnost“. Ve ŠPZ musí být „školní zázemí“ - fyzické, ale hlavně sociální na dobré úrovni. Důležitou součástí je „Kurikulum“, které je důležitým vodítkem nejen pro učitelky, aby dětem mohly předat vědomosti, dovednosti a všeobecný přehled. Zatím byly všechny zásady především o dětech, ale už v roce 1997 mysleli na „Vzdělávání učitelů“, které je dobrou investicí do zdraví. Aby mohl program fungovat, je zapotřebí „Hodnocení úspěchu“, kterým se dá zjistit nejen efektivita a účinnost programu, ale v dnešní době se stále častěji zjišťuje i spokojenost rodičů s programem. Nedílnou součástí programu jako takového je „Spolupráce“. V těchto zásadách se jedná ale o spolupráci mezi ministerstvy školství a zdravotnictví, neboť tato jejich spolupráce se projeví i na „nižších místech“, tedy přímo ve škole. Spolupráce rodičů a školy a školní prostředí tvoří určité „Společensví“, které má vliv na zdraví. Poslední zásadou je „Udržitelnost“, zde se jedná spíše o přispívání vlády, aby se škola byla schopna udržet. (Havlínová, 2006, s. 289-290)

Druhá rezoluce z roku 2002 nesla název „Zavádění podpory zdraví do škol: složky úspěchu“. Na rozdíl od první konference se program a samotný přístup k němu změnil. Upustilo se od některých zásad, které byly vytvořeny v roce 1997, od této doby bylo hlavní se soustředit na:

„znalosti a pochopení otázek zdraví;  
demokratické praktiky a účast na nich;  
pověření odpovědnostmi;  
partnerství;  
metodiky jak vyučovat a jak se učit podpoře zdraví;  
kurikula podpory zdraví;  
vytváření bezpečného a příznivého prostředí“ (Havlinová, 2006, s. 290 - 291).

## **2.2 Vývoj projektu v České republice**

Program „Škola podporující zdraví“ nese v České republice název převzatý z anglického názvu „Health Promoting School“. Český program také přebírá filozofii a cíle z programu evropského. I když dlouho tento program v česku nebyl znám, díky politickému převratu v roce 1989 nastalo několik změn, díky kterým se právě do Evropy a i do tehdejšího Československa začala šířit myšlenka programu týkajícího se zdraví.

V roce 1991 byl projekt nabídnut i České republice, která ho přijala jako jedna z prvních sedmi zemí. Mezi ostatní země, které projekt také přijaly, patří Polsko, Maďarsko, Dánsko, Belgie, Irsko a Řecko. V České republice byl projekt nejprve šířen do základních škol a teprve poté do škol mateřských. (Svobodová, 2004, s. 78)

A v roce 1996 vznikla organizace, která ručí za fungování programu v ČR. Jedná se o Státní zdravotnický ústav.

Program ŠPZ není ale od začátku stejný, od doby jeho přijetí prochází třemi fázemi.

### **1. pilotní etapa**

Tato etapa by se dala nazvat jako zkušební, neboť se ověřovala funkčnost a efektivita programu ŠPZ na vybraných školách v ČR. Tato zkušební doba trvala 5 let (v letech 1992 - 1997).

### **2. strategická etapa**

V této etapě bylo zaměřeno hlavně na vytvoření kurikulárních dokumentů důležitých pro chod škol – tedy RVP a ŠVP, ve kterých velkou roli hraje právě zdraví a výchova ke zdraví. Program začal být otevřen dalším zájemcům, program tedy nebyl už jen ve vy-

braných školách (nyní se jedná už i školy mateřské, o které byl program rozšířen), neboť program si získal důvěru školství.

### **3. integrační etapa**

Tato etapa začíná v roce 2005, proto se právě stále nacházíme v této etapě. Během integrační stepy by se měla výchova ke zdraví stát součástí každé školy. V této oblasti by měly být vzdělávání i učitelé a kvalitu školy by měla kontrolovat Česká školní inspekce. Integrační etapa by měla končit v roce 2015. (Havlíková, 2006, s. 294)

Stále více mateřských škol se přidává k projektu „Zdravá mateřská škola“, nebo se řídí alespoň některými cíly. V současné době tvoří Národní síť škol podporující zdraví 100 mateřských škol.

V České republice je v současné době okolo 85 mateřských škol zařazené v programu. Nejvíce těchto mateřských škol se nachází v Jihomoravském kraji, kde jich můžeme najít 23. Překvapivě v hlavním městě Praha jich je pouhých 8. (Hluchak.cz)

### 3 FILOSOFIE ZDRAVÉ ŠKOLY

Existuje několik definic týkajících se zdraví, ale v současné době je pohlíženo na zdraví nejen z hlediska tělesného, ale stále častěji z hlediska duševního. Tyto dva stavy se propojují a nabízejí se k dalšímu rozvíjení. Klade se důraz, aby se děti vedly k hygieně a zdraví od útlého věku (3 roky), kdy se děti učí poznatky a dovednosti ovlivňující zdraví.

Důležité je také vytvořit zdravé prostředí, které samo o sobě bude pobízet a vést ke zdraví. V souvislosti interakce mezi jedincem a prostředím se můžeme dočíst pojmů jakožto úroveň biologická, psychologická, interpersonální a sociálně kulturní. (Havlínová, 2008, s. 19)

Stejně jako každý program má dané cíle, i „Škola podporující zdraví“ má ty své. Má nejen dané, čím se zabývá, ale má vymezené kompetence, jak by měl vypadat člověk, který podporuje zdraví. V kurikulu těchto škol můžeme najít integrující principy a samozřejmě základní 4 pilíře, na kterých je celý program postaven.

#### 3.1 Cíle zdravé školy

„Cílem projektu je, aby se děti již od mateřské školy naučily postojům, které spočívají v úctě ke zdraví, a praktickým dovednostem chránícím zdraví. Škola není jen místo pro vzdělání, ale zároveň je to prostředí pro podporu zdraví a šíření myšlenek zdravého života“ (Svobodová, 2004, s. 72).

Zdravá mateřská škola má za cíl přispívat ke tvorbě dobrých podmínek pro tělesnou, duševní a společenskou pohodu dítěte během doby, kterou tráví v mateřské škole. A také by chtěla přispívat k tomu, aby se děti vedly k zdravému životnímu stylu, kterým by se zajistily jisté návyky ohledně zdravého životního stylu a dítě by bylo odolné vůči stresům a nemocem. (Havlínová, 1995, s. 17)

Vališová zase tvrdí, že cílem Zdravé školy by mělo být vytvoření bezpečného sociálního prostředí, efektivně rozvíjet kompetence každého člověka, aby byl schopen se chovat zodpovědně sám ke svému zdraví, ale i ke zdraví jiných. (Vališová, 2007, s. 99) Tento cíl není určen jen dětem, ale měli by se tím řídit především dospělí lidé – učitelé, rodiče, a všichni ostatní, kteří by měli děti vést ke zdraví. Takový člověk by se měl řídit následujícími kompetencemi:

- „rozumí holistickému pojetí zdraví, pojmům podpory zdraví a prevence nemocí; dovede posoudit, jaký vliv na zdraví mají situace, nabídky, média a další jevy;
- uvědomuje si, že zdraví je prioritní hodnotou;
- dovede řešit problémy a řeší je;
- má vyvinutou odpovědnost za vlastní chování a za způsob svého života;
- posiluje duševní odolnost;
- ovládá dovednosti komunikace a spolupráce;
- podílí se aktivně na tvorbě podmínek a prostředí pro zdraví všech.“ (Havlíková, 2008, s. 19)

Jak jsem v úvodu kapitoly zmínila, program je ovlivněn dvěma principy, které se prolínají a podporují. Jedná se o principy „respekt k přirozeným lidským potřebám jednotlivce v celku společnosti a světa“ a „rozvíjení komunikace a spolupráce“. První princip se týká lidských potřeb a jejich naplňování. K tomu nám pomůže Hierarchie potřeb podle A. Maslowa. Ta nám ukazuje, které hodnoty jsou jak moc důležité a kolik jich potřebujeme. Samotný fakt, že když budou naplněny všechny potřeby u dětí i učitelů, bude vytvořeno ideální prostředí pro další činnosti. (Havlíková, 2008, s. 26 - 28)

„Z univerzální platnosti a hierarchické uspokojitelnosti Maslowových potřeb vyplývá i velká odpovědnost: všechny potřeby jsou stále všudypřítomné a pro pocit pohody a pro zdraví je nezbytné dbát, aby byly přítomny podmínky pro jejich komplexní uspokojování.“ (Havlíková, 2008, s. 29)

Příklad takových potřeb pro malé dítě uvádí paní Havlíková ve své publikaci, model je podle Langmeiera a Matějčka. Jedná se o „potřebu určitého množství, kvality a proměnlivosti vnějších podnětů“, to znamená, že dítě se dostane do takové fáze, kdy se při určité činnosti nebude ani nudit, ani přetěžovat. Dále uvádějí „potřebu určité stálosti, řádu a smyslu v podnětech“, kdy nám tato potřeba umožňuje se učit. Protože jen díky tomu, že budeme jevy kolem nás vnímat všemi smysly, získáme o nich poznatky a nebudeme je brát jako něco náhodného. „Potřeba prvotních citových a sociálních vztahů, tj. vztahů k osobám prvotních vychovatelů“ dává dítěti možnost bezpečí a jistoty, že někam patří. Aby si dítě dokázalo vytvořit vlastní společenskou roli, potřebuje uspokojit „potřebu identity, tj. potřeba společenského uplatnění a společenské hodnoty“. Poslední potřebou je „potřeba otevřené budoucnosti neboli životní perspektivy“, kdy tato potřeba není uspokojena



hned, ale dává dětem náhled, jak budou „fungovat“ v budoucnosti. (Havlíková, 2008, s. 29 - 30)

Druhý princip, týkající se komunikace a spolupráce, je založen na tom, že pokud je komunikace ze strany učitelky profesionální, vytváří klidné a příjemné prostředí nejen pro sebe, pro děti, ale i pro rodiče. Řeší se tak lépe jakékoliv problémy a předchází se tím konfliktům. Také je důležité podotknout, že komunikace nemusí v tomto případě probíhat jen verbálně, ale může být neverbální, nebo může být prováděna činem (může se jednat o dodržování daných pravidel ve třídě aj.)“ (Havlíková, 2008, s. 33)

## **3.2 Základní pilíře**

Škola podporující zdraví se nezaměřuje jen na zdraví, ale samozřejmě i na výchovu dětí, proto se musí tyto dvě složky propojit tak, aby se mezi sebou nebily, ale naopak společně fungovaly a vedly k užítku. Proto se řídí tyto školy právě 3 základními pilíři, které se dělí do dalších kategorií podle zaměření. Jsou zde zapojeny všechny roviny běžného života, které zároveň ovlivňují naše zdraví.

### **3.2.1 Pohoda prostředí**

Prostředí ve škole je důležitým faktorem ve vzdělávání, neboť právě prostředí dítě velmi ovlivňuje. Nejenže v příjemném prostředí se dítě cítí uvolněně a dokáže pracovat buď samo, nebo spolupracovat s kamarády, ale více ho takové prostředí „nabudí“ k vyššímu výkonu. Proto není divu, že dítě do takového prostředí chodí rádo a rádo se v něm učí novým věcem.

Prostředí se dělí na 2 části – makroprostředí, kterým by se dalo nazvat „životní prostředí“, tedy vše, co nás obklopuje, kde žijeme. A druhá část je mikroprostředí. Tím můžeme nazvat náš domov, školy apod. Do mikroprostředí patří celkem tři složky – prostředí vědné, prostředí sociální a prostředí organizační.

#### **Prostředí věcné**

„Zásada – ŠPZ se stará o všeobecnou a vyváženou nabídku podmínek příznivých pro pohodu věcného prostředí tím, že se na jejich tvorbě a péči o ně podílejí všechny skupiny školního společenství.“ (Havlíková, 2008, s. 88)

Do věcného prostředí patří všechny prostory, budovy, zařízení, zahrady a vybavení, které patří škole. Aby toto prostředí působilo na lidi příjemně, musí splňovat několik požadavků:

- „hygienické nezávadnosti (fyzikální, chemická, biologická);
- bezpečí ve věcném smyslu;
- funkčnost a účelnost;
- podnětnost (motivace k činnostem v daném prostředí);
- estetičnost a zabydlenost;
- dostupnost všech prostor školy k pohybu a užívání;
- nabídka osobního prostoru (trochu místa pro své věci)“ (Havlínová, 2006, s. 88)

Nejmenší jednotkou věcného prostředí je učebna, která je navštěvována dětmi a učitelkou a tráví zde většinu času, proto by měla splňovat všechna výše zmíněná kritéria. Je důležité dát si pozor na osvětlení, vytápění, větrání, vlhkost, volbu nábytku apod.

### **Sociální prostředí**

Zde je důležité, aby mezi dětmi, učitelkami, rodiči a všemi zaměstnanci školy vládla pohoda, dobrá komunikace, důvěra, snášenlivost, spolupráce, otevřenost apod. Všechny tyto požadavky by měly být ukotveny v ŠVP. Proto je důležité vést děti k tomu, aby si pomáhaly a byly k sobě hodné, protože pohoda mezi nimi bude příznivě přispívat k pohodě celé sociální skupiny. Každopádně ale musíme přihlížet k individualitě každého dítěte, na jeho temperament, charakter a schopnost přizpůsobování.

### **Pohoda organizačního prostředí**

„Organizační prostředí ve škole podporující zdraví obsahuje podle znění zásady tři nejdůležitější složky: režim dne, zdravou stravu a aktivní pohyb“ (Havlínová, 2006, s. 103)

Pokud vytváříme jakýkoliv režim dne, musíme myslet na individualitu dětí, neboť jestli chceme, aby se dítě v takovém prostředí cítilo příjemně, musíme režim přizpůsobit základním životním potřebám dětí. Režimem si zajistíme, že ve třídě bude vše fungovat jak má, děti se budou řídit jistými pravidly a časovými harmonogramy a nebude ve třídě vládnout chaos. Do denního řádu může patřit svačina, oběd, odpočinek, čištění zubů apod. Pokud ale máme daná tato pravidla, je důležité, aby se jimi řídili i všichni zaměstnanci školy, hlavně učitelka, která je pro děti vzorem. Pokud jednou učitelka poruší některé pravidlo, může to zkazit nastavený režim.

### **3.2.2 Zdravé učení**

Proces učení probíhá od narození až do pozdního stáří. Buď se učíme sami, nebo můžeme my učit někoho jiného. Učení může být různé, dělí se celkem na tři druhy – učení bezděčné, které je náhodné, neboť si cíleně neuvědomujeme, že se dané poznatky učíme. Dalším druhem je záměrné učení, při kterém se snažíme získat poznatky úmyslně, a nakonec se jedná o učení řízené, kterým je školní učení, vše je řízeno a učeno tak, aby vše navazovalo a dítě si z toho odneslo co nejvíce. Třetí druh není zrovna vždy přijímán kladně, neboť může ovlivnit dítě v jeho rozhodování a názorech.

Zdravé učení se dělí na čtyři zásady, jedná se o smysluplnost, možnost výběru a přiměřenost, spoluúčast a spolupráci a motivující hodnocení. (Havlíková, 2006, s. 123)

#### **Smysluplnost**

Je důležité dětem předávat takové vědomosti a zkušenosti, které pro ně budou využitelné v jejich vlastním životě, které pro ně budou mít zkrátka smysl. Proto je také důležité, aby se učitelky nedržely striktně svých příprav, ale dbaly na to, aby dětem předávaly vědomosti, které se dají prolínat, vzájemně využívat.

„Děti i dospělí jsou nejvíce motivovaní k učení tehdy, když sami cítí potřebu rozšířit a prohloubit své možnosti vypořádat se s aktuálními událostmi a zážitky ze svého skutečného života.“ (Havlíková, 2006, s. 125)

Nejvíce si děti ale odnesou, pokud s nimi budeme dělat například během komunitního kruhu různé pokusy a experimenty, které si budou moci vyzkoušet samy a budou z toho mít zážitek a zapamatují si to lépe, než když jim o tom budeme jen vyprávět nebo jim ukážeme obrázky.

#### **Možnosti výběru, přiměřenost**

Pokud dáme dětem na výběr z několika činností, které mohou dělat a ony si volně vyberou bez jakéhokoliv ovlivňování, je vyšší šance, že děti tuto činnost budou dělat raději a pečlivěji, než kdyby byla vybrána námi. Navíc musíme přihlížet na individualitu každého dítěte, neboť nemůžeme vybírat stejnou činnost všem dětem, hlavně v mateřské škole bývají rozdílné děti, co se týče například v jemné nebo hrubé motorice, řeči apod. Je samozřejmé, že dětem nedáme volnost ve všem, že musí mít i pevná pravidla a my jako učitelky je musíme něco naučit i za cenu, že to zrovna některé dítě ze skupiny nebaví. Největší oh-

led musíme ale brát na děti se speciálními potřebami, kterým musíme vždy volit takovou variantu, aby byla pro ně zvladatelná.

### **Spoluúčast, spolupráce**

Spolupráce je propojena ve všech pilířích, protože je ve škole velmi důležitou složkou. Nejdůležitějším nástrojem pro spolupráci je komunikace, pokud nefunguje komunikace, nebude fungovat ani spolupráce.

„Je důležité uvědomit si, že prostřednictvím spolupráce se uspokojuje většina jiných potřeb – od řady fyziologických potřeb přes potřeby bezpečí, lásky, uznání, až po potřeby seberealizace“.(Havlíková, 1998, s. 156)

### **Motivující hodnocení**

„Škola podporující zdraví zajišťuje dostatek zpětné vazby a uznání všem dětem. Při hodnocení bere v úvahu především pokroky a možnosti dítěte. Snaží se vytvářet nesoutěživé prostředí, vyhýbá se manipulativnímu přístupu k dítěti, který posiluje jeho závislost na vnější autoritě, a rozvíjí jeho sebedůvěru, samostatnost, iniciativu a zodpovědnost“.(Havlíková, 2006, s. 166)

Samotné hodnocení můžeme vysvětlit jako srovnání (srovnání s nějakou normou, srovnání s ostatními žáky nebo srovnání jedince v individuálním pokroku). V mateřské škole můžeme hodnotit pomocí zpětné vazby, která přichází bezprostředně hned po výkonu žáka, dále můžeme hodnotit pochvalou (takovéto hodnocení, ale většinou nemá žádný význam pro další učení – typickým příkladem takové pochvaly je: „Máš to pěkné“). Stejně jako pochvalu, můžeme užívat i odměnu – zde dítě dělá vše proto, aby dostal odměnu, ale nikoliv, aby se něčemu naučil.

### **3.2.3 Otevřené partnerství**

Škola funguje na bázi sociálního systému. Každý školní sociální systém je složen z dětí, učitelek, zaměstnanců školy, rodičů, různé instituce a organizace, s kterými škola spolupracuje (může se jednat o městský úřad, poradny apod.). Otevřeným partnerstvím znamená spolupráce s obcí na různých mimoškolních akcích, spolupráce s rodiči, prezentace výsledků veřejným způsobem – například vystupování na slavnostech, sevíčení besídky.

## **Zásady otevřeného partnerství**

1. Škola – model demokratického společenství
2. Škola – kulturní a vzdělávací středisko obce

### **Škola – model demokratického společenství**

„ŠPZ dělá všechno pro to, aby se co nejvíce proměňovala z tradiční hierarchické instituce v komunitu organizovanou na demokratických principech, kterými jsou zejména: svoboda a odpovědnost, zachovávání pravidel a spravedlnost, spoluúčast a spolupráce.“  
(Havlíková, 2008, s. 179)

### **Škola – kulturní a vzdělávací středisko obce**

Druhá zásada je na rozdíl od první zaměřena i více na mateřské školy, neboť právě mateřské školy se často podílejí na kulturním dění obce. Přesto se ale těmito zásadami nebudu více zabývat.

## 4 PROJEKT

Každá škola, která se rozhodne pro program podporující zdraví, si musí vytvořit svůj vlastní písemný projekt, který bude konkrétní jen pro jednu školu. Nejprve si škola musí uvědomit, zda je schopna plnit postup, který si namyslela. Uvědomit si, co všechno se zdravím ve škole souvisí, co je žádoucí a co nikoli a také, zda se má škola a jak dál rozvíjet. Celý písemný projekt vzniká za spolupráce všech, kteří jsou se školou spojováni, tedy s učiteli, rodiči, dětmi a všemi zaměstnanci školy. Díky této spolupráci je projekt „prozkoumán“ ze všech pohledů a kritérií a navíc ho lidé opravdu berou za svůj.

Maňák a Švec uvádí, že projekt je komplexní praktická úloha (nebo téma) spojená se „životní realitou“, kterou je nutno řešit teoretickou i praktickou činností, která vede k vytvoření adekvátního produktu. Projekty vedou děti k přirozené spolupráci mezi sebou, učí děti řešit situace vycházející z běžné, životní reality.“ (Maňák, Švec, 2003, s. 47)

### 4.1 Tvorba projektu

Než se vytvoří finální verze projektu, projde několika etapami. Nejprve je „příprava“, kde se jedná o seznámení s filosofií projektu a cíli školy podporující zdraví. Musí se nastudovat potřebná literatura a probíhá několik diskuzí s kolegy a ostatními partnery podílejících se na projektu. 2. etapou je „tvorba vlastního projektu podpory zdraví“, ve které se všichni učitelé rozhodnou vytvořit školní projekt. Pro to, aby byli schopni vytvořit školní projekt podporující zdraví, hledají učitelé spolupracovníky mezi rodiči a ostatními zaměstnanci školy. Dále je důležitá „realizace projektu“. Zde škola může zjistit, že dělá nyní to, co dělala pro zdraví i doposud. Proto je důležité dělat různé ankety a diskuze, aby byl projekt dokonalejší. Poslední etapou je „hodnocení efektů projektu, jeho rozvíjení a změny“, během které se snažíme získat co nejvíce zpětné vazby od rodičů, zaměstnanců i dětí. Díky zpětné vazbě se mohou upravovat cíle a celkově se může měnit písemná podoba projektu. (Havlíková, 2006, s. 206 – 208)

Hotový projekt je složen z 5 částí, které jsou znázorněny v tabulce (Tab. 1).

Tab. 1 – „Uspořádání písemného projektu podpory zdraví ve škole“.

1. krok	<b>Představení školy a jejího projektu</b> Naše škola na cestě ke zdraví: <b>kdo</b> jsme a <b>proč</b> jsme vytvořili projekt podpory zdraví.
---------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. krok	<b>Analýza stavu školy z hlediska podpory zdraví</b> (z hlediska devíti zásad projektu Zdravá škola)  Výchozí stav: <b>jak</b> jsme na tom z hlediska podpory zdraví.
3. krok	<b>Rámcový projekt podpory zdraví</b>  Představa cílů a prostředků: o <b>co</b> nám jde a <b>jak</b> toho chceme dosáhnout.
4. krok	<b>Prováděcí plán</b>  Konkrétní opatření: <b>čím, kdo</b> a <b>kdy</b> přispěje ke změnám a rozvoji naší školy z hlediska podpory zdraví, případně co k tomu budeme potřebovat.
5. krok	<b>Posouzení</b>  Zpětná vazba: <b>jak</b> dopadl písemný projekt .... A jak budeme zjišťovat, jak se nám daří jeho realizace (východiska k rozvíjení projektu a jeho změnám).

(Havlíková, 2006, s. 209)

## 4.2 Třídní vzdělávací program

Shrnutím všech získaných informací vzniká školní rámcový projekt podpory zdraví. Jedná se o obecný a komplexní dokument školy. Slouží nejen pro učitele, ale písemný projekt slouží jako prezentace školy na veřejnosti. (Havlíková, 2006, s. 217)

Ze školního vzdělávacího programu si samy učitelky vytvoří třídní vzdělávací program, který platí výhradně jen pro jejich třídu na jeden školní rok. I tento třídní program by měl být ve psané formě a měl by být dostupný nejen rodičům, ale i pedagogům. Právě i rodiče mohou zasahovat do tvorby třídního programu. V třídním programu se dbá na dílčí oblasti, které souvisí se zdravím, jedná se tedy o oblast biologickou, psychologickou, environmentální, sociálně kulturní a mezilidské vztahy, všechny složky by měly být v rovnováze. Témata a vzdělávací cíle jsou vytvářeny tak, aby vyhovovaly potřebám dané třídy. Všechny aktivity, které jsou psané v třídním programu, potřebují samozřejmě více rozvíjet, potřebují motivaci a také se přizpůsobují potřebám žáků. Důležitá je i zpětná vazba na třídní program, kterou poskytují děti, rodiče nebo ostatní učitelé.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**



## 5 PROJEKT ZDRAVÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA

### 5.1 Cíl projektu

Cílem mé práce bylo vytvoření projektu Zdravá mateřská škola na polovinu školního roku, tedy na 5 měsíců (září – leden) a následně alespoň jeho část vyzkoušet v praxi v MŠ. Realizaci vánočních tradic jsem si z mého plánu nevybrala přímo já, ale paní učitelky ze školy, které byly zvědavé, jak toto téma pojmu a jak si poradím s tím, že ve třídě jsou děti různého věku a také různé národnosti (1 Rus, 1 Maďar a 1 Vietnamec, také nemohu zapomenout na sebe, protože já jsem byla pro děti samozřejmě také cizinec) a v některých tradicích se můžeme lišit. Díky této třídě jsem se rozhodla týden zabývajícím se vánočními tradicemi pojmout tak, aby děti pochopily, že je důležité nejen zdraví fyzické a psychické, ale také zdraví sociální. Protože projekt Zdravá mateřská škola není také jen o zdraví jako takovém, ale zabývá se i různými aspekty, které právě to zdraví ovlivňují, patří mezi ně dobré sociální zázemí, příjemné prostředí, přátelské vztahy a samozřejmě i kultura, proto jsem se rozhodla, že tento týden bude právě o sociální oblasti.

Mezi další cíle jsem si stanovila vyzkoušet si některé tradice nejen ze Slovenska. Chtěla jsem děti motivovat více k pohybu, abych zabránila obezitě a jiným nemocem. A nakonec mi šlo o vytvoření dobrých sociálních vztahů ve třídě bez ohledu na kulturu dětí. Cíle jsem si stanovila poté, co jsem děti pozorovala a zjistila, jaká jsou ve třídě slabá místa.

Pro ilustraci celého projektu jsem vytvořila přehlednou tabulku témat na danou dobu, tedy září – leden (Tab. 2). Nejprve jsem si na každý měsíc vytvořila 4 týdenní témata. Dále jsem si udělala ke každému měsíčnímu tématu pojmovou mapu (Obr. 1-5), která by měla sloužit k zorientování se v tématu a také pro inspiraci pro paní učitelky. Pro lepší přehlednost jsem si vytvořila podrobné přípravy na každý den (Příloha 1 - 5), v nichž jsem měla uvedené už i konkrétní cíle, kterých jsem chtěla daný den dosáhnout.

Tab. 2 - Třídní vzdělávací program

MĚSÍC	MĚSÍČNÍ TÉMA	TÝDENNÍ TÉMA
Září	Jdeme do školy	Hledáme si kamarády Učíme se pravidla Všichni jsme kamarádi Naše školka
Říjen	Podzimní čas	Podzimní paleta barev V lese Když padá listí Oblečení
Listopad	S drakem za zimou	Pozor, letí drak! Náš drak Drak letí jako pták Zima se hlásí
Prosinec	Adventní čas	Začíná advent Vánoční tradice Vánoce ve školce (prázdniny)
Leden	Hrátky se sněhem	(prázdniny) Sněhové koule vládnu školce Počítáme sněhové vločky Zimní olympiáda

Obr. 1 – Pojmová mapa na měsíc září



Obr. 2 – Pojmová mapa na měsíc říjen



Obr. 3 – Pojmová mapa na měsíc listopad



Obr. 4 – Pojmová mapa na měsíc prosinec



Obr. 5 – Pojmová mapa na měsíc leden



## 5.2 Cílové kompetence

Pro svůj projekt jsem vymyslela kompetence, které chci děti naučit. Abych se zaměřila na všechny oblasti, dala jsem si za cíl splnit u dětí kompetence afektivní, kognitivní, sociální a psychomotorické. Všechny tyto kompetence jsem si vytvořila tak, aby mi „seděly“ na můj projekt spojený s Vánoci a kulturou, na kterou jsem se během tohoto týdne zaměřila. Samozřejmě na každý týden by byly stanoveny jiné kompetence, vhodné k tématu.

### Afektivní kompetence

- Vytváření hodnot a postojů k jiným kulturám a jejich tradicím.
- Dítě dokáže rozpoznat tradice ostatních zemí od jeho rodných.

### Kognitivní kompetence

- Dítě si rozvíjí fantazii a představivost pomocí básní, písní a výtvarných činností.
- Dítě získá základní poznatky o tradicích Vánoc.
- Dítě dokáže hovořit k tématu.
- Dítě se dokáže naučit krátký text nebo píseň.

### Sociální kompetence

- Sítě se dokáže bez problému zapojit do pracovní skupiny.

- Dítě je schopné pomoci ostatním dětem.

### **Psychomotorické kompetence**

- Dítě dokáže správně držet tužku a ostatní výtvarné pomůcky.
- Dítě zvládá koordinovat pohyby během cvičení.
- Dítě se dokáže orientovat v prostoru během pohybových her.

## **5.3 Subjekty projektu**

Projekt jsem ověřovala ve třídě Včeliček, kde jsem měla možnost pracovat s počtem 19 dětí, z čehož bylo 10 chlapců a 9 dívek. Ve třídě jsem měla děti ve věku 4 – 6,5 let, což mi pro tento projekt vyhovovalo, neboť právě Zdravé mateřské školy se vyznačují i tím, že mají věkově smíšené třídy. Jak jsem se zmínila již dříve, ve třídě byly děti s celkem 4 národnostmi. Děti slovenského původu dávaly dětem z ostatních zemí občas najevo, že jsou „jiní“ a právě tomu jsem chtěla zabránit a odstranit ze třídy toto „nálepkování“. Navíc děti nebyly zvyklé si vzájemně pomáhat, každý „hrál za sebe“, proto menší děti mívaly často problém s činnostmi a déle jim trvaly, protože starší děti jim nechtěly nikdy pomoci. Ve třídě byly také děti, které byly více živé než ostatní, se kterými se muselo jednat trochu jiným způsobem, což někdy dalo práci na přípravu pomůcek, ale i to se dalo zvládnout. Největší problém byl s chlapcem Maďarského původu, který nekomunikoval jiným jazykem než rodilou maďarštinou, které nikdo z nás nerozuměl. Proto neměl žádné kamarády a stále si hrál sám.

## **5.4 Vzdělávací obsah**

Každý den jsem s dětmi probrala nějaké tradice a jednu zemi, z které děti pocházely, přičemž jsme si řekly, jak se tam Vánoce slaví, co je jiné než na Slovensku, kdo nosí dárky nebo co je typické na štědrovečerní tabuli. Tradice jsou rozděleny podle toho, aby dny byly stejně náročné. Všechny výrobky, které jsme s dětmi vyrobily, byly vystaveny, aby je mohli vidět rodiče, a také vyzdobily prostory mateřské školy. Každý den jsem s dětmi tančila nebo cvičila na hudbu nebo s říkankami. Během venkovního pobytu jsme byly na vycházce, pokud nebylo vhodné počasí na vycházku, byla jsem s dětmi na jednom ze dvorů.

## **5.5 Časové parametry**

Projekt je volen na 5 měsíců, krátká doba projektu je zvolena záměrně, protože je to zamýšleno jako zkušební projekt pro ty mateřské školy, které by se chtěly přidat ke ško-

lám podporující zdraví. Díky tomuto projektu by si mohlo vedení škol, učitelé i rodiče říci, zda by chtěli v tomto duchu pokračovat. Zda by vůbec tento projekt mohl v praxi fungovat, jsem vyzkoušela v časovém rozmezí 5 dní, tedy jednoho týdne, během kterého jsem byla s dětmi celý den, od jejich příchodu až po jejich odchod. Viděla jsem tedy všechny jejich reakce na činnosti, mohla jsem si vyslechnout rodiče nebo je informovat o dění ve školce na aktuální den.

Každý den měl stejný časový harmonogram (časy jsou orientační):

- 6:30 – 8:00 – příchod dětí
- 8:00 – 8:20 – cvičení
- 8:20 – 8:30 – umývárna (příprava na snídani)
- 8:30 – 9:00 – snídane
- 9:00 – 9:10 – umývárna
- 9:10 – 10:45 – komunitní kruh a pracovní činnost
- 10:45 – 11:20 – příprava na venkovní pobyt a samotný pobyt venku
- 11:20 – 11:30 – umývárna (příprava na oběd)
- 11:30 – 12:00 – oběd
- 12:00 – 12:10 – umývárna (čištění zubů a příprava na odpočinek)
- 12:10 – 14:00 – odpočinek
- 14:00 – 14:45 – svačina
- 14:45 – 17:00 – volná hra, odchod dětí

## **5.6 Pomůcky, materiál**

Na každý den jsem mimo pomůcek měla připravené i mluvené slovo nebo aktivity do komunitního kruhu, což někdy dalo dost práce, protože o Vánocích některých zemí se nedá moc informací dohledat. Pomůcky jsem převážně používala ze zdrojů školky, jednalo se o různá lepidla, barevné papíry, výkresy, fixy, pastelky, zmizíky, inkousty aj. Jen CD na výrobky jsem donesla sama a potom větvičky stromů. Knihy, z kterých jsem čerpala informace o Vánocích v jiných zemích, jsem měla vypůjčené z českých knihoven. Pokud jsem potřebovala nějaký zpěvník nebo jiné knihy ve slovenském jazyce, opět jsem využila knihovnu ve školce. Vybavení školky bylo velmi bohaté a rozmanité, proto nebyl žádný problém se zapůjčením a využitím různých pomůcek a materiálů.

## **5.7 Prostředí**

Své ověřování projektu jsem dělala v mateřské škole v Bratislavě, kde jsem byla na pracovní stáži. Celkem jsem zde strávila 3 krásné měsíce, ale na ověření projektu jsem dostala prostor až předposlední týden stáže.

Budova, ve které sídlila mateřská škola, byla i pro 1. stupeň základní školy. V přízemí budovy se nacházela malá tělocvična a jídelna, ta byla složena ze dvou místností, menší, kde byly židličky i stolečky přizpůsobené malým dětem byla pro děti ze školky, větší místnost s normálním vybavením byla pro děti ze školy. O patro výš byla školka, která měla svůj vlastní vchod. Školka se skládala z šatny, 2 tříd, kanceláře a místnosti, kde byly uloženy všechny výtvarné a jiné pomůcky. Toalety pro školku byly na chodbě, což nebylo dobré řešení. Na stejném patře jako školka byla i sborovna všech učitelek ze školy. Poslední dvě patra byla škola pro děti od 1. až 5. třídu.

Škola se nacházela poblíž centra města. Ke škole patřil ještě zatravněný dvůr, který navštěvovala jen mateřská škola, betonový dvůr, který byl společný a nakonec hřiště, které navštěvovala výhradně škola v rámci tělesné výchovy.

## **5.8 Asistence**

Jelikož jsem nemohla vést děti během ověřování projektu sama, byla se mnou ve třídě vždy jedna paní učitelka. Pokud bylo potřeba s něčím pomoci, pomohla nám i paní, která uklízela ve školce. Pokud jsem měla naplánovanou činnost, o které jsem věděla, že bych ji sama nezvládla, požádala jsem paní učitelku a ta mi ochotně pomohla. Pokud jsme na činnost nestačily ani dvě, přišla do školky o něco dříve i druhá paní učitelka, to se stalo ale jen jednou, kdy jsme šli na vánoční trhy, a bylo potřeba zajistit dostatečný dozor nad dětmi.



## 6 PRŮBĚH OVĚŘENÍ PROJEKTU V PRAXI

Ráno jsem dětem nechala volný výběr hraček, s kterými si mohly hrát, nebo pokud jsem chtěla, aby se při hře zaměřily na určitou oblast, tak jsem jim hračky přichystala. Kolem osmé následovalo cvičení převážně s hudbou, která měla i vánoční tematiku (ale nejednalo se o koledy) nebo jsme cvičily na říkanky. Cvičily jsme 15-20 minut, na což děti nebyly zvyklé, protože běžně s paní učitelkou zacvičí na 3 říkanky, zahrají si hru a skončí. Po cvičení jsme odešli do umývárny a potom sešly do jídelny, kde okolo půl deváté na nás čekala připravená snídaně – jednalo se o pomazánky nebo kynuté pečivo s mlékem. Vše měly děti předem připravené od kuchařek, takže si děti nemohly vyzkoušet stolování včetně přípravy jídla, jakožto například mazání pomazánky. Dopoledne jsme si udělali komunitní kruh, kde jsem dětem buď povídala k danému tématu, zavedli jsme diskuzi, nebo jsme přímo udělali nějakou aktivitu. Také jsem každý den řekla něco o Vánocích k jedné zemi, z které děti pocházely a ony samy k tomu mohly říct, jak vypadají Vánoce u nich doma. Jelikož jsem měla ve třídě děti ze 4 zemí a já jsem byla z další, na každý den nám vyšla jedna země. V čase kolem 10:45 jsme se začali chystat na pobyt venku. Škola se nacházela uprostřed hlavního města, takže jsme chodili jen po ulicích a do přírody se nedostali. Na pobyt venku jsme měli vymezený čas kolem 75 minut, protože o půl dvanácté jsme chodili do jídelny na oběd. Po obědě děti spaly do 14 hodin a následně šly na odpolední svačinku. Poté následovala volná hra, děti si kreslily nebo jsem s dětmi třeba zpívala.

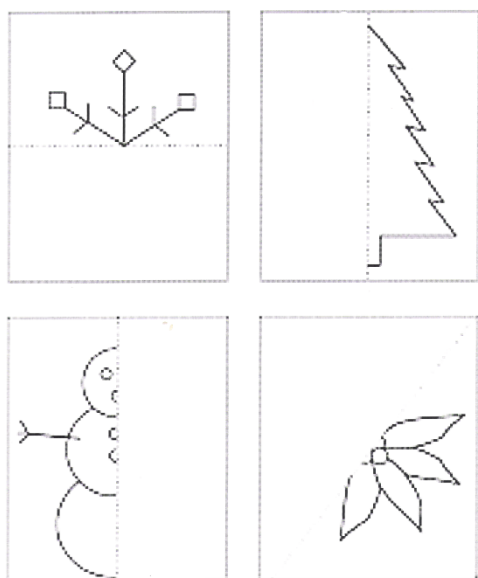
Do chodu třídy jsem mohla zasahovat jen, co se výukové náplně týče, co se týkalo běžného provozu, jakožto snídaně, svačiny a oběd, vše zůstalo stejné. Jak složení jídelničky, tak časové uspořádání, neboť mateřská škola se nacházela v budově, kde sídlila základní škola – první stupeň, která měla s mateřskou školou společnou i jídelnu. Jelikož v této škole dávají dětem každý den ke svačině ovoce a jeho nabídka byla pestrá (jablka, hrušky, banány, hrozny, pomeranče, mandarinky), nebyl v tomto směru žádný problém.

### 6.1 1. den – Co je to tradice?

Ráno po příchodu do školy si děti mohly hrát s hračkami, které si samy vybraly. Abych navázala zimní náladu u dětí, tak jsem pro ně měla připravený pracovní list (Obr. 6) se zimní tematikou. Hlavním cílem bylo procvičit grafomotoriku. Úkolem dětí totiž bylo dokreslit druhou polovinu načatého obrázku tak, aby dokreslená část byla asymetricky stejná. Jednalo se o obrázky sněhuláka, vánoční hvězdy, vločky a stromečku, takže si děti procvičily obloučky, rovné čáry i půlkruhy. Za odměnu si mohly děti hotové obrázky vy-

malovat. Děti, které dělaly pracovní listy, jsem si brala po dvou ke stolečku, abych se jim mohla více věnovat. Ostatní děti si hrály samostatně s hračkami v hrací části. Během ranní činnosti jsem stihla udělat pracovní list se všemi dětmi.

Obr. 6 – Pracovní list



Deset minut před osmou začaly děti uklízet hračky, abychom mohli jít cvičit. Dnes jsme měli možnost jít do tělocvičny, která se nacházela v přízemí budovy. Jelikož se jednalo o malou školu, byla i tělocvična malá, ale na cvičení s hudbou a na pohybové hry byla dostačující. Nejprve jsem tedy s dětmi cvičila na hudbu, neboť jsme začaly „vánoční týden“, tak jsem zvolila vánoční písničky. Protože jsem doposud cvičila vždy jen s českými dětmi na českou hudbu, s výběrem hudby mi pomohla paní učitelka a zapůjčila mi slovenské vánoční písničky. Jelikož děti písničky znaly, nedělalo jim problém se na ně jakkoliv pohybovat. Protože já písničky neměla natolik naposlouchané, volila jsem cvičení, u kterého nebylo potřeba písničky znát. Udělali jsme běžnou rozcvičku a poté si zahráli na sochy. Hra spočívá v tom, že dokud hraje hudba, děti mohou libovolně tančit, když se ale hudba zastaví, zastaví se i děti a musí zůstat v takové pozici, v jaké právě tančily – stanou se z nich sochy. Hra sklidila u dětí velký zájem, takže jsme hru hráli na dvě písničky, místo jedné prvotně plánované. Z tělocvičny jsme odcházeli o půl deváté. Děti se rychle převlékly ze cvičebního úboru, zašli jsme do umývárny a zpět do přízemí do jídelny na snídani.

Po snídani jsem si děti posadila do kruhu na koberec. Ze začátku byl problém děti takto usadit, neboť na to nebyly zvyklé. Doposud seděly vždy u stolečku a žádné komunitní kruhy tu neprobíhaly. Já je tu ovšem zařadila, protože jsem chtěla zabránit tomu, aby děti byly pořád za stolečky a nijak spolu nemohly více komunikovat, což kruh plně umožňoval. Nejprve jsem dětem řekla, že se celý týden budeme bavit o vánočních tradicích, řekneme si o nich něco, některé si i zkusíme a řekneme si, jak se Vánoce slaví v ostatních zemích a co mají všechny země na Vánocích společné.

Nejprve jsme si ale řekli, co jsou to vůbec tradice. Že tradice, nebo jindy nazývané zvyky jsou činnosti, které se dědily z generace na generaci a dochovaly se až dodnes. Některé tradice na některý čas vymizely, ale nyní se k nim lidé opět vrací, a tak získávají novou podobu. Advent je provázený několika tradicemi, ale nejvíce se jich váže právě ke Štědrému dni, o kterém si budeme nejvíce povídat. (Šottnerová, 2008, s. 23)

Následně jsem se děti zeptala, jestli nějakou tradici znají a rodiče ji s nimi dělají. Odpovědi jsem dostala hned několik, což mě mile překvapilo, že tradice z našeho života ještě nezmizely. Potom jsem jen doplnila několik dalších tradic, které děti nevedly a některé z nich jsem dětem vysvětlila, např. Lodičky ze skořápek. Jednu jsem jim donesla ukázat, aby si dovedly představit, jak vypadá. Během doby, co jsem nechala lodičku kolovat, jsem vysvětlovala, co se s lodičkami dělá, že zapálenou lodičku vložíme na vodu do lavoru a čekáme, jak budou plout, předtím ale položíme jednu otázku. Když bychom se ptali třeba na přátelství a lodička by zůstala u kraje lavoru, znamená to, že vše zůstane při starém a nic se nebude měnit. Pokud se všechny lodičky semknou v jeden kruh, znamená to velké přátelství, které vydrží.

Následně jsem měla pro děti připravené větvičky různých jehličnatých stromů, které se používají jako vánoční stromečky, tzn. jedli, borovici a smrk. Postupně jsem ukazovala větvičky, nechala je mezi dětmi kolovat a ptala se dětí, zda vědí, z jakého stromu je větvička. Poté jsem jim to řekla a ještě jsme si to jednou zopakovali, aby si děti názvy lépe zapamatovaly. Nakonec této debaty jsem položila otázku: „Jaký stromeček máte u vás doma?“. Děti mi po kruhu odpovídaly a popisovaly, co na stromečcích mají a někteří mluvili i o tom, na co jsem se neptala, a to, co by si přály pod stromečkem mít.

Nakonec jsem dětem ukázala i větvičku jmelí a řekla jim tradici týkající se právě této rostliny. Ta tradice se točí kolem zavěšování jmelí, protože lidé dříve věřili, že zavěšené jmelí přináší štěstí, lásku a odvahu. A také to, že muž mohl políbit jakoukoliv ženu, či dívku, procházející pod zavěšeným jmelím. Po každém políbení by se ale měla utrhnout jedna

kulička a jen ta jedna poslední by měla na jmelí zůstat pověšená až do dalších Vánoc. Také se ale říká, že čím víc bobulek jmelí má, tím víc přinese štěstí. (Zindelová, 2010, s. 257-258)

Protože venku bylo velmi sychravo, rozhodly jsme společně s paní učitelkou, že procházku uděláme velmi krátkou. Díky tomu jsem mohla mít výstup o Vánocích ještě i po vycházce. V této části jsme se ale bavili o tom, jak Vánoce probíhají na Slovensku. Nejprve jsem něco o tom řekla já, protože ve třídě byly děti i jiných národností. Jelikož chtěly hodně povídat děti samy, řekla jsem vše jen ve zkratce. Na Slovensku je to velmi podobné jako v Čechách, lidé tu mají stromečky, koledy, Ježíška a Štědrému dni říkají „Dohviezdny“. Vánoce zde začínají příchodem sv. Mikuláše, ale vlastní vánoční doba je od 24. prosince do 6. ledna. Lidé dodržují štědrovečerní půst, kdy nemohou nic jíst, až večer Na štědrovečerní tabuli nesmí chybět chléb, česnek, oplatky, ořechy, zelňačka (neboli kapustnica), ryba, koláče a jablko. Lidé spolu povečeří, posedí u vánočního stromečku a v noci chodí na půlnoční mši. (Zindelová, 2010, s. 223-224)

Po obědě šly děti jako každý den do spací místnosti odpočívat a po odpočinku, něco po 14. hodině, jsme zamířili do jídelny na svačinku. Děti měly ke svačince i ovoce, tentokrát hroznové víno.

Odpoledne byly děti zvyklé, že měly volný režim, kdy si mohly jen hrát, ale tentokrát jsme udělali výjimku a zpívali jsme písničky o vánočním stromečku, které děti uměly již z předešlých dní.

## **6.2 2. den – Vánoční ozdoby**

Po zkušenosti z minulého dne, kdy jsem si všimla, že děti jsou zaměřeny jen na hračky typu lego, kostky a kuchyňka, jsem se rozhodla, že dnes udělám dětem těžší výběr hraček. Protože budeme vyrábět červeno – bílé ozdoby na vánoční stromeček, děti si mohly hrát s hračkami, které měly právě tyto dvě barvy. Pro některé děti byl problém vyhledat takové hračky, ale nakonec se tato „hra“ všem líbila. Někteří si hráli s legem, z kterého vybrali jen bílé a červené části, holky oblékaly panenky do stejných barev a ti, kteří si kreslili, používali různé odstíny červené.

Tento den jsme již cvičili ve třídě, stejně tak, jako tomu bylo i další dny. Díky malým prostorovým možnostem, které třída nabízela, jsem musela volit cvičení, u kterého se děti budou minimálně pohybovat do stran. Přesto jsme udělali rozcvičku. Abychom navá-

zali na činnost, která bude následovat po snídani, naučila jsem děti tancovat mazurku na písničku „Měla babka čtyři jabka“. Písnička není sice vánoční, ale podněcuje děti k pohybu, což bylo také cílem projektu.

Po snídani jsem dětem ve třídě řekla, ať udělají skupinky po 5, každý si najde kamarády a sednou si vedle sebe. Následovala tradice rozkrojení jablka, kterou jsem nejprve dětem vysvětlila, že pokud po rozkrojení najdeme v jablíčku hvězdičku, budeme zdraví, pokud se tam ale objeví křížek, přijde k nám nějaká nemoc. Pro děti jsem tuto tradici upravila, a to tak, že pokud se objeví hvězdička, přátelství dětí vydrží a pokud najdeme křížek, v přátelství se objeví nějaká trhlinka. Vždy jsem si pozvala jednu skupinu, děti se chytily za ruce a sledovaly, co se objeví právě v jejich jablíčku. Jablka jsem rozkrajovala já, po rozkrojení jsem výsledek všem ukázala a následně jablko rozkrájela, aby si jej mohly děti sníst. Až měly všechny skupinky svá jablka – mimochodem všechna měla hvězdičku – paní učitelka s podivem konstatovala, že se ovoce bude muset jíst ve třídě, protože zde dětem chutná lépe než v jídelně. Když děti měly dojedeno, přešli jsme k další aktivitě – povídání o ozdobách na vánočních stromečcích, děti postupně vyjmenovaly vše, co se může zavěsit na stromeček a následně jsme si šli vyrobit vlastní ozdoby. Jelikož jsem měla připravené červené a bílé zvonečky, rozdělila jsem si děti pomocí losování barviček na skupinu „červených“ a „bílých“. Podle těchto skupin si sedly ke stolečkům. Tam měly nachystané různé tvary z papíru opačné barvy, než měly zvoneček a mohly libovolně lepit kousky papíru na zvoneček. Někteří stihli i více zvonečků, jiní si dávali záležet a vytvořili jen jeden precizní zvoneček (Obr. 7). Hotové výrobky jsem podepsala, abych měla nachystáno na zítřejší dopoledne.

Obr. 7 – Hotové červeno-bílé zvonečky



Nakonec jsem dětem rozdala proužky červených a bílých papírů a ukázala jim, jak mají lepit papírový řetěz (Obr. 8). Aby to neměly lehké, chtěla jsem po nich, aby střídaly pravidelně barvy. Až došly proužky, slepila jsem všechny řetězy jednotlivých dětí do jednoho velkého a potom požádala dvě děti, aby každý chytl jeden konec našeho řetězu a šel na opačnou stranu třídy. V tom začaly ostatní děti tleskat, protože náš řetěz byl opravdu přes celou třídu. Zatím jsem řetěz dala také bokem a další den jsme jím ozdobili stromeček ve třídě.

Obr. 8 – Tvoření papírového řetězu



Deset minut před tím, než jsme měli jít ven, jsem ještě dětem řekla, jak se slaví Vánoce v Rusku. Protože v Rusku nemají Ježíška, ale Dědu Mráze a Sněhuročku, kteří nosí hračky a dárky. Vánočnímu stromku se v Rusku říká „jolka“ a většinou se jedná o jedli. Samotné Vánoce slaví až 7 dní po Štědrém dni, kdy si rozdávají dárky a mají slavnostní večeři o několika chodech. Na stole bývají obložené mísy, saláty, ryby, vánoční piroh s dušeným zelím a podobně. (Koutský, 1995, s. 66) Pár slovy se nám k tomu vyjádřil i chlapec ruského původu, který dětem řekl, jak hodují na Vánoce a že slaví Štědrý den ve stejné datum jako lidé na Slovensku, ale na jejich pravé Vánoce jezdí ke známým na návštěvy.

Kvůli nestabilnímu počasí jsme rozhodli, že budeme poblíž školy a zůstaneme na betonovém hřišti. Zahrála jsem s dětmi nejprve pár her a potom si mohly volně hrát a proběhnout se. Největší obliby se dočkala hra „Na Mrazíka“, kdy jedno dítě je Mrazík a snaží se ostatní pochytyat. Koho chytne, musí zůstat stát na místě a spojit ruce nad hlavu, aby bylo vidět, že je chycen. Ostatní ho mohou vysvobodit tak, že ho jednou oběhnou, potom je volný a je zpátky ve hře.

Po venkovních aktivitách a vydatném obědu byly děti unaveny, takže všechny usnuly a spaly až do dvou hodin, kdy jsem je šla vzbudit na svačinku. Po ní si děti mohly hrát a kreslit.

### **6.3 3. den – Mnoho podob vánočního stromečku**

Ráno jsem dětem nachystala hračky zaměřené na jemnou motoriku – puzzle, lego, motanici aj. Chvilí před osmou hodinou děti začaly uklízet hračky a rozdala jsem jim značky v podobě kruhů, s kterými jsme cvičili. I když jsem realizovala projekt na Slovensku, nebyl problém dětem pustit české písničky, které běžně poslouchají i doma s rodiči. Proto jsem mohla pustit vánoční písničku od skupiny Maxim turbulenc. Nejprve jsme cvičili na místě, každý sám, abychom si protáhli všechny svaly, následně jsme cvičili ve dvojicích, kdy cviky představovaly různé přetahování a synchronizaci kamarádů. Vše bylo samozřejmě nesoutěživé a vedeno k posílení svalů. Cvičení probíhalo jako běžná rozcvička, cviky tedy byly zaměřeny postupně na celé tělo. Během celého cvičení jsme používali zmíněné kroužky, které nám sloužily jako značka na zemi nebo cvičební pomůcka.

Na tento den jsme s paní učitelkami připravily pro děti malé překvapení – daly jsme vánoční stromeček do třídy, ozdobený jen světýlky. Zbytek dozdobily děti svými vlastnoručně vyrobenými ozdobami z předešlého dne. Tento stromek se však objevil až po snídani, kdy jsem přišla s dětmi z jídelny. Následně jsem si děti posadila do kruhu na koberec a řekla jsem jim pár větami o slavení Vánoc ve Vietnamu.

Ve Vietnamu se Vánoce jako takové neslaví, místo jehličnatých stromečků mají větve jabloní, meruněk, které zdobí až v lednu, kdy mají Vietnamci „svoje“ Vánoce zvané „Tét“, nemají ale žádné koledy jako my a celkově tento svátek neberou tak slavnostně jako většina jiných zemí. V tento den se rozdávají i dárky a hoduje se, na stole jsou místní speciality, které se vyrábějí doma. Vietnamci jsou i velmi pověřiví a mají své tradice, v tento den se velmi navštěvují, ale do 12 hodin večer musí být všichni doma. Další tradicí je, že první osoba, která vkročí na nový rok do vašeho domu, vám nosí štěstí nebo smutek na celý rok. Právě proto si lidé k sobě domů zvou bohaté a zdravé muže. (Viet.cz, 2012)

Ve třídě jsme měli jednoho vietnamského chlapce, ale jeho rodina na Slovensku žije již dlouho a přebírají slovenské zvyky, proto nám k tomu neměl bohužel co říct. Navázala jsem tím, že jsme zavzpomínali na pondělí, kdy jsme se bavili o stromečcích, jaké můžeme doma mít, co na nich visí apod. Potom jsem jim říkala, že ne vždy vypadaly stromečky jako dnes. Že dříve ho neměla každá rodina a řekla jim k tomu kousek historie. Dříve bylo

zvykem pro chudé lidi, že mívali ve světnici jen skromně ozdobenou větvíčku, později se uříznutý vršek stromku zavěšoval špičkou dolů nad stůl. A až později se z Německa k nám dostal zdobený stromek. Dříve ovšem lidé zdobili stromek sušeným ovocem, jablky, domácím pečivem, ručně vyráběnými ozdobami a rozsvícen byl svíčkami. O hodně později se na stromečcích objevovaly papírové řetězy, korálkové ozdoby ve tvaru hvězdiček nebo skleněné ozdoby. V současné době se stromky zdobí různými způsoby a čím dál častěji se na nich objevují platové ozdoby a elektrické svíčky. V některých domácnostech také můžeme vidět umělé stromky, které jsou ale stále méně populární než stromky živé. (Langhammerová, 2004, s. 283 – 288). Stromek by se měl správně odstrojit den po Třech králich, tedy 8. ledna, dřevo by se mělo pořezat a posloužit jako topivo v kamnech k uvaření něčeho dobrého. Pokud by se stromek odstrojil den před Třemi králi, znamenalo by to neštěstí pro celý dům. (Zindelová, 2010, s. 102)

Potom jsem jim ukázala pár stromečků z minulosti, což děti zaujalo, a divily se, kde jsou lesklé baňky a řetězy. Záměrně jsem jim ukázala dobový a současný stromeček, aby viděly rozdíl, jak se zdobení postupem času změnilo.

Po krátkém rozhovoru o stromečcích jsme šli zdobit náš třídní stromeček. Měla jsem u sebe papírové zvonečky, které děti vyrobily předešlý den, a podle jmen ze zvonečků jsem děti zvala ke zdobení. Těm, kteří měli problém s připevněním háčku na stromeček, jsem pomohla. Nakonec jsme na stromeček dali i papírový řetěz. Pozvala jsem si čtyři děti, které mi pomáhaly s rozvěšením. Po ozdobení jsme si ještě všichni společně zazpívali vánoční píseň, kterou se vítá stromeček. Ke zpívání jsme si rožnuli i světylka na stromečku, abychom se správně vánočně naladili.

Před desátou jsme se začali vypravovat na vycházku. Tentokrát jsme šli delší trasu, protože nebylo počasí na to, aby si děti mohly hrát na betonovém hřišti. I tak jsme přišli z vycházky do školy dříve, a proto jsem musela děti nějakým způsobem zabavit. Nakonec jsme si vyzkoušeli hod střevícem. Prvně jsem jim řekla, že to dělají děvčata, aby zjistila, zda se budou vdávat nebo zda zůstanou doma, ale protože si to chtěli zkusit i chlapci, tak jsme si tuto tradici trochu upravili.

Po obědě a odpočinku jsme si společně zpívali slovenské koledy a na žádost dětí jsem je naučila české Rolničky, které jsou ovšem dost podobné slovenské verzi.



## 6.4 4. den – Štědrovečerní tabule

Na ranní činnost jsem dětem připravila výtvarnou aktivitu, kdy jsem každému předem připravila vystřižený zvoneček z tvrdého papíru. Následně jsem ho natřela inkoustem. Jak jsem později zjistila, tohle všechno by některé děti zvládly, ale kvůli tomu, že jsem měla ve třídě věkové rozdíly, chtěla jsem předejít jakémukoliv problému. Ke stolečkům jsem si děti zvala maximálně po třech, abych se jim mohla opravdu věnovat. Ostatní děti si mohly hrát s libovolnými hračkami. Aktivitu jsem záměrně volila ráno, kdy děti chodí postupně do školy, a tak není těžké uhlídat děti v hrací části i ty u stolečků. Aby děti, které měly před sebou modrý zvoneček, věděly, co mají dělat, měla jsem pro ne přichystaný jeden hotový jako vzor. Úkolem bylo, aby děti zmizíkem malovaly na zvoneček různé vánoční motivy, každému jsem ukázala předlohu a ještě jim dala pár typů jako například sněhové vločky, sáně, stromečky, sněhuláci, zvonečky, dárečky atd. Fantazii se zkrátka meze nekladly. Co mě ale překvapilo, jen jeden chlapec nakreslil ryby. Nikdo jiný si na ni ani nevzpomněl. Zato jiný chlapec, který byl třetí nejstarší ve třídě, vzal zmizík, nakreslil stromečky s baňkami a pod nimi mnoho dárků, ale vzápětí zmizíkem vymaloval téměř celý zvoneček, takže nebylo poznat, co nejprve nakreslil. Když jsem to viděla, co udělal, tak jsem mu řekla, že to je škoda, že to zamazal, protože teď nikdo neuvidí, jak pěkné to měl. Proto jsme se domluvili, že si nakreslí ještě jeden zvoneček. Jenže tento druhý zvoneček skončil přesně tak jako ten první. To už jsem se rozhodla, že chlapce nebudu trápit a nechali jsme to tak. Jakmile měly děti vždy hotový svůj zvoneček, podepsala jsem ho z druhé strany a dala jsem dětem udělanou mašličku ze stuhy, která měla z jedné strany nalepený kousek oboustranné pásky. Děti ji přilepily na horní část zvonečku a měly hotovo (Obr. 9).

Obr. 9 – Část hotových zvonečků tvořených inkoustem a zmizíkem



Čtvrtý den jsem zvolila volnější cvičení, neboť na některých dětech bylo znát, že opravdu nejsou zvyklé cvičit poctivě každý den. Proto jsem z normální rozcvičky udělala relaxační cvičení. Nejprve jsme se ale rozhýbali u říkanek a následně jsem dětem rozdala malé gumové válečky. S těmi děti pracovaly nejprve samy, naučila jsem je pár protahovacích cviků právě s těmito pomůckami a následně jsem děti rozdělila do dvojic, kdy si hrály na maséry. Jeden z dvojice si vždy lehl na břicho a druhý mu jezdil po těle válečkem, čímž ho masíroval. Po určité chvíli se děti vyměnily. Během této "masážní" části jsem dětem pustila pomalé písničky z pohádek, které je podporovaly k opravdu pomalým, relaxačním pohybům.

Po snídani jsem si opět děti posadila na koberec do kruhu, abychom si mohli povídat. Nejprve jsem jim řekla pár vět o slavení Vánoc v Maďarsku. Vše jsem musela říct sama, neboť jediný chlapec, který byl maďarského původu, neuměl vůbec slovensky, a ani nechápal, na co se ho ptám. Ani komunikace s rodiči nebyla snadná, proto jsem dětem předávala to, co jsem si vyčetla z knih, a tak se děti dozvěděly, že v Maďarsku se Vánoce berou jako jeden z nejdůležitějších svátků v roce. Mají své tradice, mezi které patří upečení svatoštěpánského koláče, který se na první adventní neděli položí na okraj stolu, kde musí být až do Tří králů. Dále se na stůl pod ubrus dávají zrnka obilí z poslední úrody a trochu sena. Lidé věřili, že si tím zajistí dobrou úrodu i na další rok. Celý Štědrý den se drží půst, večere bývá bezmasá, mívají jen ryby, dále rybí polévku a bramborový salát. Dárky si lidé rozdávají už před večerí. V Maďarsku mají podobné tradice jako my, rozkrojení jablka, zpívání koled, půlnoční mše, aj. (Zindelová, 2010, s. 210 – 211) Dále jsem chtěla dětem ukázat, jak má podle tradic vypadat štědrovečerní tabule. Vysvětlili jsme si,

proč by mělo být na stole prostřeno o jedno místo více, než kolik lidí sedí u stolu. Chtěla jsem upozornit na to, že každá surovina na stole měla pro lidi dříve jistý význam a bylo to pro ně velmi důležité. Abych upoutala pozornost dětí, zeptala jsem se jich, co mají oni na stole na Štědrý den. Od malého počtu dětí jsem slyšela, že opravdu mají rybu, salát a kyselici. Spoustu dětí mi sdělilo, že mají řízek se salátem, filé apod. Aby si děti uměly představit, jaká ryba je ta „pravá“ na štědrovečerní tabuli, tak jsem dětem ukázala obrázek kapra a řekli jsme si, co všechno se dává do bramborového salátu. Poslední aktivitou v kruhu bylo naučení básničky o kaprovi:

### **Kúpil otec rybu**

Kúpil otec rybu dnes na svitaní,  
už si pekne pláva doma vo vani.  
Sem tam hodí chvostom, sem tam spraví č'up,  
len sa rybka moja, len sa pekne kúp.

Kúpil otec rybu, veľkú ako slon,  
rybinou a sviatkami vonia celý dom.  
Od rána sa v izbe stromček ligoce,  
kúpil otec rybu, veď sú Vianoce.

Jelikož jsem děti nechtěla učit českou básničku, s výběrem vhodné slovenské básničky mi pomohla paní učitelka, kterou jsem o to požádala. Aby se děti text rychleji naučily, měla jsem připravené kartičky s obrázky, které jim napovídaly, jak básnička pokračuje. Když děti básničku uměly, posadila jsem je ke stolečkům. Dnes si mohly posedat, jak chtěly, nebylo žádné losování ani nic podobného. U stolečků jsem jim ukázala kapra ze starého CD a barevného papíru (Obr. 10). Na stolečcích jsem měla předem nachystané pomůcky a děti mohly hned poté, co jsem jim řekla, jak kapra mají dělat, začít pracovat. Aktivita se sešla s úspěchem.

Obr. 10 – Vystavení kapří z CD



Opět krátce před 10. hodinou jsme se vydali do umývárny a posléze na vycházku. Tentokrát jsme šli na vánoční trhy na náměstí. Cestou měly děti za úkol hledat v oknech, na dveřích i jinde vánoční výzdoby. Na náměstí jsme se zastavili u každého stánku a řekli jsme si, co se tam prodává a jak se to vyrábí. Procházeli jsme jen stánky s tradičními řemesly, nikoliv občerstvení a podobně. Z vycházky jsme se vrátili o něco později, ale nakonec i tak děti pár minut po dvanácté hodině ulehly k spánku. Po druhé hodině, kdy se vzbudily, jsme šli do umývárny a cestou si děti mohly všimnout svých kaprů, které viseli v šatně nad skříňkami. Po svačině si děti mohly volně hrát nebo mi mohly nakreslit, co se jim nejvíce líbilo na vánočních trzích. Kreslily převážně děvčata a nejčastějším námětem byl velký vánoční strom, u kterého se děti dopoledne i fotily. Dále hodně dětí kreslilo domy s vánoční výzdobou, které je během vycházky nejvíce zaujaly. Chlapci, kteří si přišli také kreslit, kreslili převážně vánoční strom z náměstí a také kováře. Kováře jsme nikde neviděli, ale u stánku, který prodával ozdobné podkovičky a podobné kované věci, jsem dětem říkala, že to kuje kovář. Kováře jsem se jim snažila popsát a chlapci si o něm udělali každý svoji představu a podle ní ho nakreslili. Málo kdo by v nakreslené postavičce hledal kováře, ale spíše rytíře v brnění.

## **6.5 5. den – Co je to koleda a kdo je Ježíšek?**

Z toho, co jsem vypožorovala, tak děti si ráno nejvíce hrály s legem a dřevěnými kostkami, proto jsem chtěla této jejich oblíbené činnosti využít. Aby ale stále nestavěly jen hrady a věže a z lega garáže pro auta, rozdělila jsem děti do 4 skupin. Nejprve byly v každé

skupině jen dvě děti, ale jak postupně přicházely další, skupinky se plnily. Chtěla jsem po dětech, aby zkusily ze zmíněných kostek nebo lega poskládat něco, co je spjato s Vánoci. Jestli to bude poskládané jen na zemi nebo to bude něco prostorového, jsem nechala na nich. Chtěla jsem, aby využily nejen svoji fantazii, ale také mi ukázaly, že se za ten týden naučily, že se umějí mezi sebou domluvit, aniž by na sebe zvyšovaly hlas nebo se musely jiným způsobem napomínat. K mé radosti opravdu děti zapáleně spolupracovaly ve skupinkách. Tichu, které vládlo ve třídě, nemohla uvěřit ani paní učitelka, která uznala, že je tento týden dost změnil a že i ony, paní učitelky, by mohly změnit přístup k dětem tak, aby je opravdu dokázaly motivovat. S touto činností jsem sklídila velký úspěch a vypadalo to, že děti nebudou mít nikdy hotovo, první skupinka vytvořila na zemi z kostek velký vánoční strom, který ozdobila barevnými kostkami, další měly z lega poskládanou „placatou“ rybu, která měla každou šupinku jinak barevnou. Třetí skupinka složila z kostek zvoneček a poslední skupinka měla nejpropracovanější výtvar, neboť udělaly vánoční strom z kostek, ale nikoliv placatý na zemi, nýbrž strom do výšky. Tento výtvar fascinoval nejen mě, ale i paní učitelku, která si ho i vyfotila, aby mohla ukázat ostatním kolegyním, jak má šikovné děti ve třídě.

Jelikož byl poslední den „vánočního týdne“, jak tomu začaly říkat samy děti, chtěla jsem jim udělat cvičení něčím zajímavé. Proto jsem udělala hudební mix z dětských vánočních písní a vymyslela lehké taneční sestavy. Děti to uvítaly, neboť to s nimi běžně paní učitelky nedělají. Cvičili jsme celkem 15 minut s malými přestávkami na odpočinek. Během této doby jsem ale dbala na to, aby se děti rozcvičily, protáhly, proběhaly i zklidnily. Tím, že po celou dobu hrála muzika, děti si ani nevšimly toho, že po nich chci v rámci sestavy „běžnou“ rozcvičku, a tak neměly řeči, že je to nebaví, jak tomu občas bývalo. Za odměnu, že všichni celou dobu tančili, jsem děti naučila sestavu na písničku BUM BÁC od Fíha tralala (Divadlo na kolešách), kde se musí poslouchat, co se v písničce zpívá a na to dělat dané pohyby, tudíž když se zpívá o motýlkovi, tak děti „létají“ jako motýlek apod. Pro velký úspěch jsme skladbu tančili hned 3x.

Po náročném tělesném výkonu byly děti natěšené na snídani, která dnes byla zdravá, byly loupáky s kakaem a k tomu mandarinka. Snad poprvé za celý týden se stalo, že všichni dojedli celou porci a někteří si i přidali.

Následoval komunitní kruh, ve kterém nás dnes čekalo hodně „práce“. Děti jsem si posadila ne do kruhu, ale do řady tak, aby na mě viděly a já dobře viděla na ně a měla přehled. Dětem jsem oznámila, že se budeme jako posledním zabývat koledou a Ježíškem.

Tím se spustila vlna radosti, že budeme zpívat koledy, ale hned jsem ji dětem zkazila tím, že si řekneme, co to ta koleda vůbec je. Chtěla jsem, aby děti věděly, že se nejedná jen o zpívání, ale dříve to mělo i svůj význam. Lidé chodili na sv. Štěpána, tedy 26. prosince po vesnici, zpívali, přeříkávali říkadla a za to koledníci dostávali dary. Lidé koledováním přinášeli do domů štěstí, blaho a zdraví. Většinou koledovaly děti, chudí lidé a neobdarovat je bylo hřích. (Šottnerová, 2008, s. 27) Potom jsme si ale jednu koledu přece jen zazpívali a byla to „Búvaj, dieťa krasne“, která je u dětí ve školce nejoblíbenější.

Abychom mohli přejít k pracovní činnosti u stolečků, pověděla jsem dětem ve zkratce příběh o Ježíškovi. Nechtěla jsem to pojmout vyloženě jako příběh z Bible, a tak jsem jim pověděla, že Ježíšek je vlastně Ježíš v dětské podobě, který je nadpřirozenou bytostí, která nosí dětem i dospělým v podvečer Štědrého dne dárky. Vždy jak navštíví někčí domov, ohlásí se zazvoněním na zvoneček. (Zindelová, 2010, s. 49 – 50) Protože bylo už dost vykládání, řekla jsem dětem, ať si sednou za stolečky, rozdala jim výkresy a pastelky. Znění úlohy bylo následovné: nakreslit dopis Ježíškovi. Když měly děti dopisy hotové, převázaly jsme je mašličkou a děti si je šly uložit do svých skříněk, aby si je mohly odpoledne vzít domů, kde je dají za okno pro andělíčka, který je předá Ježíškovi. Během práce bylo na dětech vidět nadšení.

Následovala vycházka, ale protože opět bylo sychravé počasí a venku foukal silný vítr, šli jsme jen na chvíli na dvůr. Kvůli počasí jsme nemohly hrát hry, které jsem měla připravené, protože kdyby běžaly, jistě by pak byly nemocné. Proto jsme venku pobýly asi 20 minut a vrátili se zpátky do třídy. Protože byl již poslední den a já dětem na začátku týdne říkala, že budeme mluvit o Vánocích v pěti zemích, řekla jsem jim krátce něco ze života, buď jaké Vánoce slaví naše rodina a mé okolí nebo z vyprávění jiných. Některé děti překvapilo, že máme v Česku podobné zvyky jako oni na Slovensku.

Po obědě, odpočinku a svačince jsem ještě dětem připravila malé překvapení, kdy jsem dětem ukázala exotické ovoce. Jednalo se o ananas, granátové jablko, papáju a pomelo. Nejprve jsme si řekli, co je to za ovoce, aby ho děti uměly pojmenovat a následně mohly ochutnat. Aktivita se dětem líbila a stále opakovaly, že to je nejzdravější svačinka ve škole, kterou kdy měly. Nakonec jsem se dětí zeptala, co si z tohoto týdne, který se věnoval tradicím Vánoc, pamatují a následně, co se jim z týdne nejvíce líbilo.

## 7 EVALUACE

Jelikož jsem měla možnost děti poznat lépe ještě před tím, než jsem svůj projekt ověřovala, mohla jsem si všimnout, jak se děti k sobě chovají a zároveň, jak se chovají paní učitelky k dětem jiného původu. Z pedagogického hlediska musím přiznat, že jsem byla opravdu zklamaná, že paní učitelky, které by díky své dlouholeté praxi měly být již profesionálky, dělaly velké rozdíly mezi slovenskými dětmi a těmi ostatními. Tím dávaly bohužel podněty většině, aby si nehrály s „cizími“ dětmi, a tím také vznikaly často hádky. Toto byl hlavní důvod, proč jsem projekt pojala nakonec jiným způsobem, než jak jsem si ho naplánovala. Měla jsem v plánu se opravdu věnovat jen zdraví, ukázat dětem, jak je zdraví ohroženo během Vánoc, kdy lidé hodují a přejídají se, ale právě pozorování ve školce mě motivovalo k tomu, ukázat na problematiku mnoha kultur v jedné třídě. Celý projekt jsem se snažila pojmout tak, aby přes to, že jsem vytvářela projekt Zdravé mateřské školy, nebyl právě jen o zdraví jako takovém. Chtěla jsem zdůraznit, že zdraví dosáhneme tím, že děti, učitelé i ostatní pracovníci ve škole jsou klidní, vyrovnaní. Nezažívají tedy ve škole žádné stresové situace, které by se podepsaly na jejich psychice a následně na zdraví. Navíc jsem chtěla upozornit na to, že pokud jsou ve třídě děti z různých národností, měly by se k sobě všichni chovat tak, aby nevznikaly konflikty, hádky a děti, kterých je menšina (dětí jiného původu) se cítily ve školce příjemně, a nebylo jim nijak předkládáno, že jsou „jiné“ a nepatří sem, proto jsem se snažila jim dát prostor k tomu, aby se vždy vyjádřily k tématu, o kterém jsme se ten den bavily. Někteří uměly perfektně slovensky, takže nebyl problém s nimi komunikovat, ale s chlapcem maďarského původu jsem se bohužel neměla jak domluvit, neboť mluvil jen maďarsky. Na to mě stále upozorňovaly paní učitelky, že to je pravý maďar a nehnu s ním, ať udělám, co udělám. Takový přístup k němu měly po celou dobu mého pozorování, přehlížely ho a nechaly ho, ať si dělá, co chce. Tomu jsem právě chtěla ve svém projektu zabránit a myslím, že se mi to docela povedlo. Snažila jsem se mu věnovat, pokud slova nestačila, snažila jsem se mu podat „návod“ k činnosti pomocí obrázků, vysvětlovala jsem mu každou činnost klidně i víckrát, jen aby porozuměl zadání a děti se mu nesmály, že udělal danou činnost špatně. Když děti navíc viděly, že se k němu chovám jako k ostatním, začaly se i ony k němu chovat lépe a snažily se mu pomáhat.

Školka měla bohaté vybavení nejen hraček, ale i výtvarných pomůcek, které jsem se snažila využít. Z hraček jsem vybírala takové, aby se děti nenásilnou formou zaměřovaly na určitou oblast, ať šlo o kreativitu, jemnou motoriku aj. Výtvarné pomůcky jsem také využívala, ale jelikož jsem měla takové činnosti, které se ve škole normálně nedělají, mu-

sela jsem si poradit i tak sama (zejména v případě výroby kaprů z CD). Co se týče technického zázemí, musím říct, že mi vyšly paní učitelky se vším vstříc. Pokud se jednalo o knihy, rádia, CD, tiskárnu nebo kopírku, s ničím nebyl problém a vše jsem měla k dispozici, kdykoliv jsem potřebovala.

Pokud jsem měla v plánu činnost, na kterou jsem předem věděla, že ji nezvládnou organizačně sama, hlavně vycházku na vánoční trhy, paní učitelky mi přislíbily pomoc a nebyl problém. Navíc mi dávaly volnost, takže jsem mohla naplánovat s dětmi opravdu vše. Jediné, co po mně požadovaly, byl vždy den dopředu přesný plán na nadcházející den. Bylo to kvůli organizaci a také kvůli informacím pro rodiče, neboť někteří rodiče se každé ráno informovali, co jejich děti ve škole čeká. S tím jsem samozřejmě problém neměla, protože již předešlý týden jsem dala paní zástupkyni, která zároveň učila právě v této třídě, rozpis a seznam činností. Ten se sice v průběhu ověřování projektu měnil, protože například počasí nám nedovolilo být venku takový čas, jaký bychom měli venku strávit, a tak jsem musela vymyslet pro děti náhradní program, který nebyl v rozpisu uveden.

Protože jsem přece jen chtěla zapojit do tohoto týdne více zdravé stravy, chtěla jsem se domluvit s paní učitelkou, zda by děti nemohly dostávat ke svačinám více ovoce nebo zdravé pomazánky. K mému zklamání to bohužel nebylo možné, protože jídelna byla společná pro mateřskou i základní školu a paní kuchařky by měly zmatek v tom, komu co mají dávat a měly by s tím více práce. Proto jsem zvolila alternativní řešení a vzala jsem nějaké ovoce poslední den do třídy, kde děti nejenže se něčemu o daném ovoci přiučily, ale také ochutnaly a dostaly do sebe pár vitamínů. Předem jsem ale vše diskutovala s paní učitelkou, protože jsem chtěla zabránit nějakým alergickým reakcím. Paní učitelka mi řekla, že jeden chlapec nemůže citrusy a tak jsem se s jeho rodiči domluvila, co z tohoto ovoce může jíst.

Během tohoto týdne jsem chtěla dětem ukázat, že pohyb je pro naše tělo dobré a sezení u počítačů nám škodí. Ve třídě byly děti zvyklé, že téměř každý den cvičily na říkanky, které se naučily na začátku roku, ale neměly žádnou změnu, pořád to samé dokola. Maximálně v tělocvičně, kam chodily pravidelně jednou týdně, dělaly opičí dráhu, opět udělaly rozcvičku na říkanky a za odměnu si zahrály jednu hru. Proto jsem chtěla děti naučit něco nového, něco co by je k tomu pohybu opravdu motivovalo. Také jsem doufala, že tento styl nadchne i paní učitelky a mohly by v tom pokračovat. Paní učitelky mi to slíbily, ale těžko říct, zda to splnily. Ze začátku jsem měla naplánované, že když máme „vánoční týden“, tak bychom tančili jen na vánoční písničky. Postupně jsem ale přišla na to, že je to nereálné



a tuto část jsem poupravila a dětem pouštěla i jiné písničky. Stále jsem se ale snažila, aby byly veselé, vhodné pro děti, temperamentní a děti nenásilnou formou inspirovaly k pohybu.

## **7.1 Vlastní hodnocení**

Každý den jsem pracovala samostatně, ale ve třídě se mnou byla vždy jedna paní učitelka. Neboť ve třídě učily dvě paní učitelky a tento týden se střídaly, těžko mohly posoudit celý týden jako celek, a tak mi nedaly žádné souhrnné zhodnocení. Přesto jsem si každý den po skončení mého denního programu sedla s paní učitelkou a zhodnotily jsme všechny aktivity. Nejprve jsem řekla já, co jsem udělala dobře, co vím, že bych měla příště udělat jinak apod. a potom mi řekla své postřehy paní učitelka. Když se mi něco nepovedlo tak, jak jsem měla naplánované, vůbec mi to nevytkla ve zlém, ale spíš naopak poradila, jak bych to mohla udělat příště a lépe nebo efektivněji pro děti. Od paní učitelky jsem dostávala velmi dobré rady do další praxe a za to jsem jí moc vděčná, zato paní zástupkyně se mě stále jen ptala, proč jsem to dělala právě takhle a jak jsem mohla vědět, že to ty děti bude bavit. Bylo těžké vysvětlit, že děti v České republice jsou zvyklé na komunitní kruhy a jsou hlavně zvyklé naslouchat, kdežto děti v této škole dříve vždy jen seděly za stolečky a během povídání paní učitelky už měly jiné zájmy, než ji poslouchat. Přesto jsem ale ráda, že se mnou měly obě trpělivost a i tak mi říkaly své postřehy, kterých jsem si třeba zase já, v zápalu práce, nevšimla.

Co se týče splnění stanovených cílů, myslím, že jsem všechny splnila. Vytvořila jsem teoreticky půlroční plán, který je díky ověření podle mého i podle názorů učitelek reálný a splnitelný. S dětmi jsme si vyzkoušeli některé tradice, mohly si z toho odnést nejen zážitek, ale i trochu historie. Chtěla jsem se zaměřit na obezitu dětí. Jelikož jsme každý den poctivě cvičili, tak si myslím, že pokud tak budou děti s učitelkami pokračovat i nadále, konkrétně u těchto dětí by žádná nadváha ani obezita z nedostatku pohybu neměla hrozit. Nakonec jsem si dala nejtěžší úkol – vytvořit dobré a příjemné sociální prostředí. Co jsem si všimla, tak po skončení „mého“ týdne se ve třídě vytvořila nová přátelství, a to právě s dětmi z jiné kultury. Proto беру tento cíl za splněný. Navíc všemi výrobky, které jsem s dětmi vyráběla, jsem vyzdobila prostory mateřské školy, aby je mohli nejen vidět rodiče a děti, ale aby vytvářely dětem pocit bezpečí a školka byla hlavně pro děti útulná.

## **1. den**

První den jsem byla trochu nervózní, jak vše budu zvládat, protože mi přišlo, že jsem nachystala více aktivit, než co můžeme stihnout a podle mého to na mě muselo být trochu znát.

Ráno jsem měla připravené pracovní listy, které byly podle paní učitelky pro malé děti těžké, proto mi poradila, ať zkusím příště navrhnout 2 varianty, pro malé a větší děti.

Tento den jsem chtěla jako úvodní, říct si, co je to tradice, aby děti věděly, když se o nich budeme celý týden bavit. V řeči jsem užila slovo generace, což nepochopily všechny děti, proto jsem musela rychle zareagovat a vysvětlit tento pojem, tak aby bylo vysvětlení pro děti srozumitelné. Dále během komunitního kruhu dopadlo vše podle mých představ. Děti mě zaujatě poslouchaly a od paní učitelky jsem dostala pochvalu, že jsem nechala dětem kolovat jen větvičky jehličnatých stromů a jmelí s jedovatými bobulemi jen ukázala. Diskuze nad Vánoci na Slovensku přišla paní učitelce zbytečná, ale když jsem ji připomněla, že další dny budeme mluvit o dalších 4 zemích, tak pochopila a uznala, že jsem zvolila správně jako první právě rodné Slovensko. Zpívání po obědě brala paní učitelka jako zpestření, neboť normálně si děti jen hrají a mají volnější režim.

Co se týká pomůcek, tak jsem byla spokojená jak já, tak i paní učitelka. Ta byla překvapená, že jsem donesla opravdu živé větvičky a nikoliv obrázky, jak by to prý udělala ona sama. Nakonec udělala sama paní učitelka z větviček výzdobu ve třídě, aby si děti mohly kdykoliv připomenout, jak se jmenují stromečky, ze kterých jsou větvičky. Tento nápad bohužel nenapadl mě, což je podle mě chyba. Děti si opravdu chodily během týdne k váze s větvičkami a zkoušely se navzájem, jestli si to pamatují.

## **2. den**

Nápad výběru hraček podle barev se paní učitelce nadmíru líbil. Hned přiznala, že to využijí v „Barevném týdnu“, který je čeká v květnu. Zprvu se jí sice zdálo, že děti mají problém vybírat jen ve dvou barvách, ale vzápětí byla sama překvapená, kolik bílých a červených hraček mají ve třídě. Navrhla mi, že příště bych do toho mohla přidat pro starší děti i matematiku a dát jim další kritérium ke hře, že si mohou hrát jen s určitým počtem hraček a dále to rozvíjet.

Při tancování mazurky se ukázalo, že ve třídě je problém, aby spolupracovalo ve dvojici děvče s chlapcem. Tady se musím přiznat, že jsem opravdu nevěděla, jak jim domluvit, aby spolu tančili. Nakonec přes docela dlouhou domluvu zabrala až věta o tom,

že princ taky vždy tančí jen s princeznou a ne s dalším princem. Nevím, jestli se děti vžily do rolí princů a princezen, ale zabralo to. I tančení jim docela šlo, malé děti měly problém s protáčením partnerům, ale v rámci možností to také zvládly. I když mi děti tvrdily, že to nikdy v životě netančily, paní učitelka mi přiznala, že jednou v loňském roce to zkoušely, takže většina to měla zvládat.

Komunitní kruh paní učitelku mile překvapil tím, že jsem to měla do detailu promyšlené, navazovalo to na ranní činnost, kdy si hrály s dvěma barvičkami a navíc i jablíčka, která jsem dětem donesla, byla všechna červená. Rozkrajování jablíček dělávají každý rok v den, kdy mají Vánoce ve škole. I tak to děti bavilo. Paní učitelka jen nevěřicně koukala, jak děti s chutí jedí jablka, která normálně po obědě nechávají.

Výroba ozdob nebyla ničím zvláštní, papírový řetěz dělají děti ve škole i doma, takže ho zvládaly. Jediné, co pro některé bylo opravdu obtížné, bylo střídání barev. Jeden chlapec se mi rozbřečel kvůli tomu, že dal po sobě dva červené proužky a neví, jak to má udělat teď dál, což jsme hravě vyřešili. Co se líbilo mně i paní učitelce a vlastně i dětem bylo spojování malých papírových řetězů a poté předvedení celého dlouhého řetězu, který měl snad přes 4 metry. Paní učitelka mi řekla, že kdyby byl čas, tak jsem mohla s dětmi a s řetězem vymyslet i nějaké další aktivity.

Povídání o Rusku by paní učitelka doplnila ještě o nějakou hru, která by dětem dědu Mráze jejich jolku více přiblížila. Jinak prý nepostrádala vůbec nic. Do budoucna by prý jako třešnička na dortu mohla být i ochutnávka nějakého ruského tradičního vánočního pokrmu. Nebo pokud by se upravil celý denní program, mohly by děti například pirohy vyrábět samy.

Hra na Mrazíka byla podle paní učitelky více než trefná, nejen kvůli předešlému povídání o Rusku, ale také počasí bylo ten den mrazivé.

### **3. den**

Podle paní učitelky bylo zbytečné dětem vytahovat hračky typu lego, puzzle a motanice, protože si stejně většina hrála s legem. Jen pár jedinců šlo zkusit jiné hračky. povysvětlení, že jsem chtěla, aby opravdu procvičovaly jen jemnou motoriku, uznala, že v tom případě jsem zvolila dobře.

Během cvičení měla prý paní učitelka strach, jestli si děti ve cvičení ve dvojicích neublíží, protože jak sama přiznala, ve cvičení s dětmi je trochu konzervativní. Líbilo se jí propojení tanečních prvků s rozvíčkou a protahováním celého těla. Pomůcky jsem podle

ní mohla více využít, protože děti občas nevěděly, co s nimi mají dělat. Bohužel toho jsem si při cvičení sama nevšimla a vím, že příště si na to musím dávat pozor.

Povídání o vánočních svátcích bylo pro mě, ale i pro děti zajímavé. Sice nám jediný chlapec tohoto původu nic neřekl, ale co jsem měla načteno, nám pro představu stačilo. K této části výstupu neměla paní učitelka skoro žádné připomínky, protože jak sama přiznala, také jen se zájmem poslouchala a nevěnovala pozornost tomu, co dělaly děti a jak reagovaly na nové informace. Jediné, co pro děti mohlo být nepředstavitelné, tak byly ozdobené větvičky meruněk, o kterých jsem dětem říkala. Pro příště mi paní učitelka poradila donést obrázky nebo klidně nějakou encyklopedii. Zato povídání o stromečcích bylo prý pro děti záživné, protože věděly, o čem se bavíme, uměly si to představit a hlavně k tomu měly samy co říct, protože všichni mají doma nějaký stromeček. Ukázka starodávných stromečků byla dobrá volba nejen pro děti, ale i pro mě, že jsem během povídání o tom mohla nahlížet na obrázek a byl pro mě takovým „tahákem“.

Zdobení třídního stromečku bych příště už dělala rozhodně jiným způsobem, protože jsem si všimla, že děti, které dlouho nebyly na řadě, se nudily, poždřuchovaly ostatní a byly otrávené. Bohužel jsem v tomto případě dala na radu paní zástupkyně, která mi řekla, že děti jsou zvyklé zdobit po jednom, aby jim to zabralo více času a užily si to. Podle mého je lepší nechat děti zdobit hromadně, nebo případně po skupinkách a zbylý čas využít ke zpívání nebo jiné činnosti.

Další neplánovanou činností byl hod střevícem, kterým jsem zaplnila čas, co jsme měli být venku. I když je tradice jen pro dívky, musela jsem ji změnit tak, aby si ji mohly zkusit i chlapci. Paní učitelka uznala, že mám velmi pohotové reakce, jako správná paní učitelka. To mě motivovalo k dalším činnostem, hned po svačině děti chtěly zpívat koledy, a tak jsme zazpívaly snad všechny slovenské koledy. Protože jsem je neuměla zpaměti jako děti, půjčila jsem si od paní učitelky zpěvník. Moje slovenština nebyla zrovna nejlepší a tak jsem to občas dětem zkazila. Naučila jsem je české Rolničky a měla z toho radost, že to děti tolik bavilo. Při odchodu dětí s rodiči jsem hned několikrát zaslechla, jak se chlubil, že umí českou koledu. Naštěstí to všechny rodiče přijali s klidem a nikdo si nestěžoval, že dětem pletu hlavu „cizím“ jazykem, jak se zprvu obávala paní učitelka.

#### 4. den

Na tento den jsem měla připraveno opět velké množství aktivit, jelikož jsem měla naplánovanou vycházku na náměstí, byly se mnou ve třídě už od rána obě paní učitelky, což pro mě znamenalo dvojitou kontrolu mé práce.

Zmizíkování označila paní učitelka za klasickou vánoční techniku, kterou dělají každý rok a děti ji tedy měly hravě zvládnout. Jen jednání chlapce, o kterém jsem psala v minulé kapitole, nechápala ani jedna z nich.

Z cvičení, které se povedlo a děti zaujalo, jsem byla nadšená nejen já, ale i paní učitelky, které přiznaly, že by s dětmi mohly takové relaxační cvičení dělat častěji, aby nebyly tak ztuhlé. S hudbou byly také spokojené, akorát měly připomínku k tomu, že některé děti spíše rozptylovala, protože jak ji znaly, tak si zpívaly a tím pádem nebyly tak uvolněné, jak by měly být.

Vánoce v Maďarsku byly opět načtené a nedozvěděly jsme se žádné informace přímo od chlapce maďarského původu, i tak to bylo ale příjemné povídání pro mě i pro děti. Štědrovečerní tabule ale přesto zaujala děti ještě více. Básnička o kaprovi, kterou vůbec neznaly, byla podle paní učitelek pro menší děti trochu těžká, ale s obrázky to zvládly i tyto děti. Přesto že mi ji pomohla najít sama paní učitelka, přiznala, že příště volila nějakou známější. Za sebe musím říct, že nám bohužel na básničku zbýval krátký čas a nebylo možné si ji naučit perfektně. To bych příště určitě naplánovala jinak. Samotná výroba kaprů z CD uchvátila paní učitelky, takže neměly absolutně žádné připomínky. Já měla jeden zásadní postřeh, že bych příště volila větší počet lihových fix, kterými děti malovaly šupinky na CD, protože jak jich bylo jen pár na celou třídu, tak některé už měly nalepené ploutvičky a čekaly právě na fixy.

Vycházka byla velmi náročná. Paní učitelky jsou na takové zvyklé, tak jim to ani nepřišlo, ale pro mě to bylo docela stresující, protože jsme šli i s menšími dětmi z druhé třídy, které se k nám přidaly, a bylo nás opravdu hodně. Přesto, že nás šlo 6 učitelek, občas jsme měly co dělat, abychom děti udržely při sobě. Naštěstí naše děti měly za úkol sledovat vánoční výzdobu v oknech okolních domů, takže neměly na rozdíl od malých dětí čas utíkat od skupiny. Na samotném trhu, kde jsem se snažila dětem přiblížit všechna tradiční řemesla a alespoň ke každému něco říct, to bylo také náročné. Snažit se, aby mě děti slyšely a já přitom nemusela křičet, aby děti nezavazely procházejícím lidem apod. Naštěstí mi s tím opravdu hodně pomáhaly ostatní paní učitelky a nakonec při-

znaly, že jsem se snažila, jak to šlo, a jedna učitelka by to nikdy nezvládla sama, takže nemusím být z toho smutná. Braly to jako kolektivní práci, nikoliv jako můj neúspěch, za což jsem jim opravdu vděčná.

Odpolední malování na téma“Vánoční trhy“ byla podle mého i podle paní učitelek skvělou volbou, protože děti kreslily to, co měly ještě v živé paměti. Tyto obrázky si děti mohly vzít domů, aby ukázaly rodičům, co vše viděly na náměstí na trzích. Spokojenost byla tedy na straně paní učitelek a u mě, ale i u dětí a jejich rodičů.

## **5. den**

Poslední den mého ověřování bylo opět pondělí, v pátek byl na Slovensku Mikuláš a paní učitelka mi navrhla, ať si páteční program přehodím na pondělí, kdy mi dá ještě prostor, protože v pátek vládl ve třídě kvůli Mikulášovi chaos. Přehození dne mi nikterak nevadilo a navíc by byla opravdu hloupost dětem vyprávět o Ježíškovi, když by vzápětí přišel do třídy Mikuláš.

Ranní činnost byla vymyšlená na místě až ve třídě, protože jsem měla naplánovanou hru, ale jelikož bylo zrána málo dětí, nemělo smysl hru hrát. Proto jsem dětem zadala úkol postavit z kostek nebo lega cokoliv, co je spojené s Vánoci. Sama jsem musela přiznat, že to bylo pro tak malé děti těžké, což mi později řekla i paní učitelka. Tím, že tato aktivita dala dětem hodně práce, zabrala část času na cvičení.

Cvičení mělo úspěch u dětí i u paní učitelek. Sestavy jsem vymyslela takové, aby nebyly nijak složité pohybově ani na zapamatování a zvládly je i děti, které pohyb zrovna nemají rádi. Kvůli opakování jedné písničky jsme opět nestihli zahrát hru, kterou jsem přesunula do cvičení z ranní činnosti. Paní učitelka řekla, že i bez hry to bylo perfektní a nic tomu nechybělo. Během cvičení se děti proběhly, protáhly, naučily se něco nového a nakonec se uklidnily během relaxačních cviků.

Co se týče povídání o koledě, musím přiznat, že děti si tuto tradici přebraly po svém a bohužel ji začaly srovnávat s Halloweenem, který se stává čím dál víc populárnějším. Proto bylo těžké jim vysvětlit, že to je něco jiného a tyto dvě věci nemají spolu nic společného. Nakonec mi pomohla paní učitelka, která to dětem trochu ostřeji vysvětlila. Zato povídání o Ježíškovi děti zaujalo. Podle mého bylo dobře, že jsem ne zvolila biblický příběh, který by pro děti mohl být nepochopitelný nebo možná i nudný. Stejného názoru byla i paní učitelka. Samotné kreslení dopisu byla dobrá volba, protože s tím nemělo žádné dítě problém.

Ochutnávka exotického ovoce bylo podle mě dobré řešení, jak dětem naznačit, že v ovoci je spousta vitaminů a je dobré ho jíst, každý den aspoň nějaké. Navíc ve třídě jim ovoce chutná více než v jídelně, takže se i ty děti, které normálně ohrnují nad ovocem nos, zapojily do naší degustace. Tímto jsem překvapila i paní učitelku, která řekla, že by nečekala, že donesu opravdové ovoce a ne obrázky a navíc nechala děti ochutnat. Jediné, co bych příště změnila je stolování. My jsme si sedli do kruhu na koberec a uprostřed jsme měli ovoce a bohužel se stalo, že dětem nějaké ovoce spadlo a byl špinavý koberec. Proto bych tuto aktivitu příště volila u stolečků, které se dají snadno otřít.

## **7.2 Závěrečné hodnocení s dětmi**

Jakmile jsme s dětmi snědli všechno nachystané ovoce, šli jsme do umývárny a hned zpátky do třídy, kde jsem si děti opět posadila na koberec do kruhu, tak abychom na sebe všichni viděli. Nejprve jsem ve zkratce řekla činnosti každého dne, které jsme dělaly, abychom si vše připomněly, a poté jsem se dětí zeptala, co se jim nejvíce líbilo, co ne a co by chtěli dělat za tradice s rodiči na Vánoce doma. S dětmi jsme měli dohodu, že když někdo bude chtít mluvit, tak zvedne ruku a ostatní mu nebudou skákat do řeči. Děti neměly problém s naší domluvou ani s hodnocením. Během hodnocení jsem občas vložila otázku, kterou jsem chtěla zjistit, co si z týdne, hlavně z vyprávění, zapamatovaly a občas se mi dostaly jako odpovědi opravdové perly. Z našeho hodnocení celého týdne jsem mohla zjistit, že největší úspěch měl 4. den, kdy jsme se učili básničku o kaprovi, a hlavně si vyrobili netradiční kapry z CD. Pro děti to z jejich povídání byl opravdový zážitek, že mohli vyrábět takové pěkné věci z právě starých CD. Naopak nejméně se dětem líbily pobyty venku, nikoliv však kvůli aktivitám, ale kvůli počasí, které nám neumožnilo, být venku delší dobu. Tento problém jsem ale bohužel neovlivnila. Nakonec na poslední otázku, co by si děti přály dělat s rodiči za tradici doma na Vánoce, se mi dostala odpověď od každého, ale nejvíce měla úspěch tradice s rozkrojováním jablka.

Z odpovědí, které jsem od dětí získala, mohu usoudit, že projekt měl u dětí úspěch. Nejen, že se jim líbil, ale byl pro děti inspirativní a navíc se mnohému přiučily, nejvíce však tomu, jak se k sobě nejen ve školce chovat. Z hlediska paní učitelek je projekt přínosný nejen pro děti, ale i pro učitelky, neboť samy učitelky se musejí v této oblasti často vzdělávat. V mém případě to bylo zjišťování slavení Vánoc v jiných zemích než v České republice. Proto celkově hodnotím projekt jako přínosný i do další praxe.

## ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo vytvořit projekt Zdravá mateřská škola a následně ho ověřit. Projekt jsem navrhla na 5 měsíců, aby mohl sloužit jako zkušební projekt pro mateřské, které si nejsou jisté, zda by chtěly přejít na Projekt Zdravá mateřská škola.

Pro ověření jsem využila pracovní stáže na Slovensku v Bratislavě, kde jsem dostala možnost týden mého projektu zrealizovat. Mateřská škola, na které jsem projekt ověřovala, se prozatím projektem zaměřeným na zdraví nevěnuje, ale jak naznačila paní zástupkyně po skončení týdne, není vyloučeno, že se opravdu budou řídit některými myšlenkami Zdravé školy.

V celé praktické části a zejména v mém projektu jsem se zaměřila na to, abych sama plnila požadavky Zdravé školy, o kterých jsem psala v teoretické části. Ne vždy to bylo snadné, ale jelikož jsem chtěla, aby byl projekt opravdu využitelný pro praxi, navrhla jsem přímo třídní vzdělávací program, kde jsou nastíněna měsíční a týdenní témata. K těm jsem vytvořila na každý měsíc pojmovou mapu, které dávají učitelkám jistý návod, jak směřovat během daného tématu.

Mým cílem bylo zabývat se sociálním zdravím, které je právě u Vánoc rozvíjeno. Lidé spolu tráví mnoho času, konají dobré skutky, navštěvují se, nedělají se rozdíly mezi společenskými vrstvami a ani mezi kulturními. Právě sociální oblast byla část zdraví, kterým jsem se chtěla zabývat a cílem bylo naučit děti se chovat k ostatním dětem jiných kultur tak, aby nevznikaly žádné nepříjemnosti ani rozdílnosti, dokázaly si pomáhat, a tím vzniklo dobré sociální prostředí v mateřské škole. K tomu jsem přidala další cíle, a těmi bylo zkoušení si různých tradic související s Vánoci a nakonec jsem chtěla podpořit i zdraví fyzické tím, že jsem děti více pobízela k pohybu, na který v současnosti nezbývá čas. Všechny cíle jsem během týdne splnila. Dokázala jsem ve třídě vytvořit takové prostředí, že z dětí byl po týdnu opravdový kolektiv, žádné děti nebyly bokem. Ani v případě, že dítě neumělo slovensky a neměly si s ním ostatní děti jak povídat.

Samotný projekt hodnotila každý den i vždy učitelka, která se mnou v daný den byla ve třídě. Podle učitelek, by tento projekt mohl být realizován, neboť je vyvážený ve všech oblastech, s dětmi jsem kreslila, zpívala, cvičila a hlavně je i vzdělávala a učila sociálním návykům. Po hodnocení s dětmi jsem měla možnost zjistit, co děti mají opravdu rádi, v této třídě to byly nové výtvarné techniky a pohybové hry, které jsem během svého týdne moc nevyužila, neboť bylo venku převážně větrno a deštivo, což děti nechápaly



a hodnotily to jako nedostačující. Pro mě byl tento týden velmi motivující do budoucí praxe, kdy bych se chtěla s dětmi více věnovat zdraví.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] HAVLÍNOVÁ, Miluše, 2006. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola. 2.*, rozš. vyd. Praha: Portál, 311 s. ISBN 80-7367-059-3.
- [2] HAVLÍNOVÁ, Miluše a kol., 1998. *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-263-7.
- [3] HAVLÍNOVÁ, Miluše, Jana HAVLOVÁ, 1995. *Zdravá mateřská škola: Výchova dětí od 3 do 8 let*. Praha: Portál, 141 s. ISBN 80-7178-048-0.
- [4] HAVLÍNOVÁ, Miluše, Eliška VENCÁLKOVÁ a Jana HAVLOVÁ, 2008. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 223 s. ISBN 978-80-7367-487-8.
- [5] FOŘT, Petr, 2004. *Stop dětské obezitě*. Praha: Euromedia Group, s. 208. ISBN 80-249-0418-7.
- [6] *Informatorium: časopis pro výchovu dětí od 3-8 let v mateřských školách a školních družinách*, 2013. Praha: Portál. ISSN 1210-7506. 10x ročně.
- [7] JOSHI, Vinay, 2007. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9.
- [8] KLIMEŠ, Lumír, 2002. *Slovník cizích slov*. Praha: SPN – pedagogické nakladatelství, 862 s. ISBN 807235-023-4.
- [9] KOUTSKÝ, Jaroslav, 1995. *Vánoce v Evropě*. Praha: Houška, 91 s. ISBN 80-901740-7-8.
- [10] KOVÁŘOVÁ, Jitka, Zuzana ZOUHAROVÁ, 2011. *Pečujeme o zdravý dětský chrup*. Brno: Computer Press, 151 s. ISBN 978-80-251-3029-2.
- [11] LANGHAMMEROVÁ, Jiřina, 2004. *Lidové zvyky*. Praha: Lidové noviny, 341 s. ISBN 80-7106-525-0.
- [12] MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2009. *Výchova ke zdraví*. Vyd.1. Praha: Grada, 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- [13] MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC, 2003. *Výukové metody*. Brno: Paido, 219 s. ISBN 8073150395.

- [14] PRŮCHA, Jan, 2004. *Alternativní školy a inovace ve vzdělávání*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 141 s. ISBN 80-7178-977-1.
- [15] PRŮCHA, Jan, 2012. *Alternativní školy a inovace ve vzdělávání*. 3. rozš. vyd. Praha: Portál, 192 s. ISBN 978-80-7178-999-4.
- [16] SPILKOVÁ, Vladimíra, 2005. *Proměny primárního vzdělávání v ČR*. Vyd. 1. Praha: Portál, 311 s. ISBN 80-7178-942-9.
- [17] SVOBODOVÁ, Jarmila, 1998. *Zdravá škola včera a dnes*. Praha: Paido, 47 s. ISBN 80-8591-153-2.
- [18] SVOBODOVÁ, Jaroslava, 2004. Projekt *Zdravá škola – Škola podporující zdraví*. In STRELEC, S. (ed). *Studie z teorie a metodiky výchovy I*. Brno: PdF MU ve spolupráci s MSD. ISBN 80-86633-21-7.
- [19] ŠOTTNEROVÁ, Dagmar, 2008. *Vánoce: původ, zvyky, koledy, hry a náměty*. 3. vyd. Olomouc: Rubico, 119 s. ISBN 978-80-7346-090-7.
- [20] VALÍŠOVÁ, Alena, Hana KASÍKOVÁ a Miroslav BUREŠ, 2011. *Pedagogika pro učitele*. 2., rozš. aktualiz. vyd. Praha: Grada, 456 s. ISBN 978-80-247-3357-9.
- [21] WARD, Brian, 1996. *Péče o dítě 3 – 6 let*. Zlín: Print centrum, 215 s. ISBN 80-8824-46-X.
- [22] ZELINA, Miron, 2000. *Alternativne školstvo*. Bratislava: Iris, 255 s. ISBN 80-88778-98-0.
- [23] ZINDELOVÁ, Michaela a kol., 2010. *Česká vánoční kniha*. Praha: XYZ, 337 s. ISBN 978-80-7388-250-1.4

### **Internetové zdroje**

- [24] *Healthy eating for young children*. pre-school.org.uk. [online]. © 2003 – 2014 Pre-school Learning Alliance. [cit. 2014-04-20]. Dostupné z: <https://www.pre-school.org.uk/parents/support-advice/408/healthy-eating-for-young-children>.
- [25] *Vietnamské Vánoce, Nový rok a Tét*. Viet.cz. [online]. 2011 – 2014 [cit. 2013-12-04]. Dostupné z: <http://www.viet.cz/clanky/35-vietnamske-vanoce-novy-rok-a-tet>.
- [26] *Základní škola Šumperk 8. Května 63: Zdravá škola*. Hluchak.cz. [online]. 1990 – 2013. [cit. 2014-04-02]. Dostupné z: [http://www.hluchak.cz/ssp/4\\_programy\\_zdrava\\_html](http://www.hluchak.cz/ssp/4_programy_zdrava_html).

## **SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

Aj. A jiné.

Atd. A tak dále.

Apod. A podobně.

MŠ Mateřská škola.

ČR Česká republika.

## **SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obr. 1 – Pojmová mapa na měsíc září

Obr. 2 - Pojmová mapa na měsíc říjen

Obr. 3 - Pojmová mapa na měsíc listopad

Obr. 4 – Pojmová mapa měsíce prosinec

Obr. 5 - Pojmová mapa na měsíc leden

Obr. 6 – Pracovní list

Obr. 7 – Hotové červeno – bílé zvonečky

Obr. 8 – Tvoření papírového řetězu

Obr. 9 – Část hotových zvonečků tvořených inkoustem a zmizíkem

Obr. 10 – Vystavení kapří z CD

## **SEZNAM TABULEK**

Tab. 1 - „Uspořádání písemného projektu podpory zdraví ve škole“

Tab. 2 – Třídní vzdělávací program

## **SEZNAM PŘÍLOH**

P 1 - Příprava na 1. den

P 2 – Příprava na 2. den

P 3 – Příprava na 3. den

P 4 – Příprava na 4. den

P 5 – Příprava na 5. den

## PŘÍLOHA P I: PŘÍPRAVA NA 1. DEN

<b>Téma</b>	Adventní čas
<b>Obsahový rámec</b>	Vánoční tradice (Co je to tradice?)
<b>Cíle</b>	Doplnit část obrázku. (Znalost) Opakovat pohyby po učitelce. (Znalost) Pojmenovat větvičky stromů. (Znalost) Popsat Vánoce u dětí doma. (Znalost)
<b>Kompetence</b>	Dítě zvládá doplnit část obrázku. Dítě dokáže opakovat pohyby po učitelce. Dítě umí pojmenovat větvičky stromů. Dítě popíše Vánoce u nich doma.
<b>Pedagogická strategie:</b> <b>organizační formy</b> <b>metody</b> <b>pomůcky</b>	Hra, řízená činnost, vycházka, beseda Rozhovor, popis, vyprávění. Pracovní list, CD s hudbou, větvičky stromů a jmelí, pastelky



## PŘÍLOHA P 2: PŘÍPRAVA NA 2. DEN

<b>Téma</b>	Adventní čas
<b>Obsahový rámec</b>	Vánoční tradice (Vánoční ozdoby)
<b>Cíle</b>	Vybrat hračky podle zadaného kritéria. (Hodnocení) Vyzkoušet si nový tanec. (Aplikace) Vyzkoušet tradici s rozkrojením jablka. (Aplikace) Kombinovat barvy při práci ve správném pořadí podle zadání. (Syntéza)
<b>Kompetence</b>	Dítě dokáže vybrat hračky podle zadaného kritéria. Dítě umí nový tanec. Dítě zvládá tradici s rozkrojením jablka. Dítě umí kombinovat barvy při práci ve správném pořadí.
<b>Pedagogická strategie:</b> <b>organizační formy</b> <b>metody</b> <b>pomůcky</b>	Hra, řízená činnost, vycházka. Rozhovor, demonstrace, vyprávění Hračky bílé a červené barvy, jablka, nůž, výkresy, červené a bílé papíry, nůžky, lepidla, pastelky.

### PŘÍLOHA P 3: PŘÍPRAVA NA 3. DEN

<b>Téma</b>	Adventní čas
<b>Obsahový rámec</b>	Vánoční tradice (Mnoho podob vánočního stromečku)
<b>Cíle</b>	Samostatně si vybrat partnera ke cvičení. (Hodnocení) Opakovat pohyby učitelky při cvičení. (Znalost) Diskutovat o vánočních stromečcích. (Aplikace) Vyzkoušet si zdobení stromečku. (Aplikace)
<b>Kompetence</b>	Dítě si umí vybrat samo partnera ke cvičení. Dítě dokáže opakovat pohyby učitelky. Dítě zvládá diskutovat o vánočních stromečcích. Dítě umí zdobit stromeček.
<b>Pedagogická strategie:</b> <b>organizační formy</b> <b>metody</b> <b>pomůcky</b>	Hra, řízená činnost, vycházka, beseda. Demonstrace, vyprávění, rozhovor, hra. CD s hudbou, hračky (lego, puzzle, motanice), kroužky na cvičení, obrázky stromečků, háčky, vánoční ozdoby, stromeček, papuče, zpěvník.

## PŘÍLOHA P 4: PŘÍPRAVA NA 4. DEN

<b>Téma</b>	Adventní čas
<b>Obsahový rámec</b>	Vánoční tradice (Štědrovečerní tabule)
<b>Cíle</b>	Vyzkoušet si práci se zmizíkem. (Aplikace) Interpretovat krátký text. (Porozumění) Nakreslit obrázek na dané téma. (Znalost) Diskutovat na dané téma. (Aplikace)
<b>Kompetence</b>	Dítě umí pracovat se zmizíkem. Dítě dokáže interpretovat krátký text. Dítě dokáže nakreslit obrázek na dané téma. Dítě zvládá diskutovat na dané téma.
<b>Pedagogická strategie:</b> <b>organizační formy</b> <b>metody</b> <b>pomůcky</b>	Hra, řízená činnost, vycházka. Demonstrace, vyprávění, rozhovor. Inkoust, zmizíky, nůžky, výkresy, stuha, oboustranná lepicí páska, válečky na cvičení, CD s hudbou, obrázek kapra, kartičky s obrázky (k básničce), CD, lepidla, barevné papíry, lihové fixy, pastelky.

## PŘÍLOHA P 5: PŘÍPRAVA NA 5. DEN

<b>Téma</b>	Adventní čas
<b>Obsahový rámec</b>	Vánoční tradice (Co je to koleda a kdo je Ježíšek?)
<b>Cíle</b>	Dokázat spolupracovat s ostatními ve skupině. (Porozumění) Zvládnout krátké cvičební sestavy. (Aplikace) Interpretovat píseň. (Porozumění) Nakreslit „dopis Ježíškovi“. (Znalost) Přiřadit chuť k názvu ovoce. (Znalost) Zhodnotit celý týden. (Hodnocení)
<b>Kompetence</b>	Dítě dokáže spolupracovat s ostatními ve skupině. Dítě zvládá krátké cvičební sestavy. Dítě dokáže interpretovat píseň. Dítě zvládá nakreslit „Dopis Ježíškovi“. Dítě umí přiřadit chuť k názvu ovoce. Dítě zvládá zhodnotit celý týden.
<b>Pedagogická strategie:</b> <b>organizační formy</b> <b>metody</b> <b>pomůcky</b>	Hra, řízená činnost, vycházka, beseda. Hra, demonstrace, vyprávění, rozhovor. Lego, kostky, CD s hudbou, výkresy, pastelky, ovoce (pomelo, granátové jablko, ananas, papája).