

Možnosti vedení dětí ke zdravému životnímu stylu v mateřské škole

Kateřina Chudárková

Bakalářská práce
2024



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Kateřina Chudárková**
Osobní číslo: **H21961**
Studijní program: **B0112P300001 Učitelství pro mateřské školy**
Forma studia: **Prezenční**
Téma práce: **Možnosti vedení dětí ke zdravému životnímu stylu v mateřské škole**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury k teoretickému vymezení zdraví a zdravého životního stylu.
Vymezení teoretických východisek zaměřených na podporu zdraví v kurikulárních dokumentech.
Zpracování sady aktivit pro děti předškolního věku s využitím principů zdravého životního stylu.
Realizace a ověření sady aktivit ve vybrané mateřské škole.
Evaluace aktivit a zpracování doporučení pro praxi mateřských škol.

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

Seznam doporučené literatury:

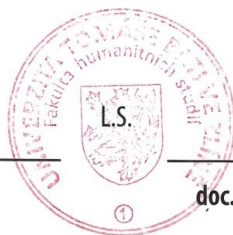
- Čeledová, L., & Čevela, R. (2010). *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Grada.
- Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy* (2. akt. vyd.). Portál.
- Havlová, J., Havlínová, M., & Vencálková, E. (Eds.). (2008). *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)* (3. akt. vyd.). Portál.
- Lamauskas, V., Malinauskienė, D., & Augienė, D. (2021). Health Education in Pre-school Institution: Integration, Effectiveness, Improvement. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 17(12), 1–15. <https://doi.org/10.29333/ejmste/11360>
- Machová, J., & Kubátová, D. (2015). *Výchova ke zdraví* (2. akt. vyd.). Grada.
- Šimik, O. (2013). *Výchova předškolního dítěte ke zdravému způsobu života*. Ostravská univerzita.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Magda Zycháčková**
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: **11. ledna 2024**

Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2024**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan



doc. PhDr. Mgr. Marcela Janíková, Ph.D.
ředitelka ústavu

Ve Zlíně dne 11. ledna 2024

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 ¹⁾;
- 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 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ 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 ³⁾ 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(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně

.....

1) 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:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem 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

pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním 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 nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-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 školskému 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). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského 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 vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce má teoreticko-aplikační charakter. Cílem bakalářské práce je vytvořit sadu aktivit na podporu zdravého životního stylu u dětí předškolního věku, tuto sadu realizovat, ověřit a následně evaluovat. V teoretické části je věnována pozornost problematice zdravého životního stylu, faktorům, které jej ovlivňují a kurikulu pro předškolní vzdělávání z hlediska zařazení prvků podporujících zdravý životní styl u dětí. V praktické části je představena sada aktivit ověřovaná ve vybrané mateřské škole. V závěru je zpracována evaluace sady aktivit, na které se podílela přihlížející učitelka, na jejímž základě jsou předložena doporučení pro praxi mateřských škol.

Klíčová slova: zdraví, zdravý životní styl, podpora zdraví, determinanty zdraví, předškolní vzdělávání

ABSTRACT

The bachelor thesis has a theoretical-applied character. The aim of the bachelor thesis is to create a set of activities to promote a healthy lifestyle in preschool children, to implement, verify and subsequently evaluate this set. In the theoretical part, attention is paid to the issue of healthy lifestyle, the factors that influence it, and the curriculum for preschool education in terms of the inclusion of elements supporting a healthy lifestyle in children. The practical part presents a set of activities tested in a selected kindergarten. It concludes with an evaluation of the set of activities, in which the participating teacher took part, on the basis of which recommendations for kindergarten practice are made.

Keywords: health, healthy lifestyle, health promotion, determinants of health, preschool education

Touto cestou bych chtěla vyjádřit své poděkování vedoucí bakalářské práce Mgr. Magdě Zycháčkové za odborné vedení, poskytování cenných rad a její čas, který mi věnovala. Dále bych chtěla poděkovat paní učitelce a dětem z mateřské školy za ochotu zapojit se do realizace sady aktivit. Velké děkuji patří mé nejbližší rodině, za jejich trpělivost a podporu během celého studia.

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

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ	13
1.1 ZDRAVÍ	13
1.2 PODPORA ZDRAVÍ A PREVENCE.....	14
1.3 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ.....	15
2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	16
2.1 VÝŽIVA	16
2.2 POHYB.....	20
2.3 DUŠEVNÍ POHODA	21
2.4 DENNÍ REŽIM.....	22
3 KURIKULÁRNÍ DOKUMENTY A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	24
3.1 PROBLEMATIKA ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU V RÁMCOVÉM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ	24
3.2 KURIKULUM PODPORY ZDRAVÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE	28
4 PROGRAMY PODPORUJÍCÍ ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	33
4.1 „ZDRAVÁ PĚTKA“	33
4.2 PROGRAM „CEPÍK“	33
II PRAKTICKÁ ČÁST	34
5 SADA AKTIVIT SE ZAMĚŘENÍM NA ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	35
5.1 CÍLE PRAKTICKÉ ČÁSTI.....	35
5.2 PLÁNOVÁNÍ REALIZACE.....	35
5.3 CHARAKTERISTIKA ZAPOJENÉ TŘÍDY DĚTÍ.....	36
5.4 OBSAH SADY AKTIVIT	36
5.5 MOTIVACE AKTIVIT ZAMĚŘENÝCH NA PODPORU ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU.....	38
6 REALIZACE SADY AKTIVIT	42
6.1 AKTIVITA Č. 1 – POTRAVINOVÁ PYRAMIDA A ZDRAVÝ TALÍŘ.....	42
6.2 AKTIVITA Č. 2 – NÁMĚTOVÁ HRA NA OBCHOD A PŘÍPRAVA OVOCNÉHO SALÁTU	47
6.3 AKTIVITA Č. 3 – PŘÍPRAVA ZDRAVÝCH NÁPOJŮ	51
6.4 AKTIVITA Č. 4 – PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA	56
6.5 AKTIVITA Č. 5 – RELAXAČNÍ CHVILKA	61
6.6 AKTIVITA Č. 6 – MYTÍ RUKOU	66

6.7	AKTIVITA Č. 7 – ZDRAVÉ PROSTŘEDÍ	69
7	EVALUACE.....	73
7.1	VLASTNÍ REFLEXE	73
7.2	EVALUACE UČITELKOU	75
7.3	KOMPARACE VLASTNÍ REFLEXE A EVALUACE UČITELKOU	75
7.4	ZÁVĚREČNÝ ROZHOVOR S DĚTMI	78
8	DOPORUČENÍ PRO PRAXI MATEŘSKÝCH ŠKOL	79
	ZÁVĚR	80
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	82
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	85
	SEZNAM OBRÁZKŮ	86
	SEZNAM TABULEK.....	87
	SEZNAM PŘÍLOH.....	88

ÚVOD

Zdraví je jednou z podmínek smysluplného žití. Mnoho lidí je přesvědčeno, že zdraví je tou nejdůležitější hodnotou našich životů, otázkou však vyvstává, zda s daným postojem podnikáme kroky k tomu, abychom o zdraví pečovali a posilovali jej. Vzhledem ke skutečnosti, že se setkáváme s narůstajícím procentem obezity a to již u dětí předškolního věku, převládajícím sedavým způsobem života a čím dál častějšími psychickými obtížemi v důsledku celkově zrychleného životního tempa, odpovědí nejspíše bude, že péče o zdraví není tak prioritní, jako by být měla. Na zdraví člověka působí několik faktorů, je samozřejmé, že některé z nich nelze ovlivnit například dědičné faktory, co však ovlivnit můžeme, je životní styl, který zaujímáme. Zodpovědnost za utváření životního stylu dítěte mají především rodiče, však od jistého věku se na tomto úkolu značně podílí i mateřská škola. Oba dva subjekty by proto měly spolupracovat na tom, aby děti motivovaly a vedly k utváření zdravých návyků a postojů. Čím dříve jsou k tomu totiž děti vedeny, tím větší pravděpodobnost, že zdravé životní návyky přijmou za své.

Při výběru tématu bakalářské práce jsem směřovala k tomu propojit oblast zdravotnictví, ke kterému mám blízký vztah, s oblastí pedagogiky. Během studia střední zdravotnické školy jsem si začala více uvědomovat, jak moc je pro člověka zdraví důležité, do jaké míry ovlivňuje všechna naše konání a že bez jeho přítomnosti může být člověk ochuzen o plnohodnotné prožívání života. Proto shledávám jako podstatné jít mu co nejvíce naproti prostřednictvím vlastní péče o něj, kterou je nutné si osvojovat již od předškolního věku.

Cílem teoretické části je poskytnout teoretická východiska v oblasti zdraví, zdravého životního stylu a uvést možnosti jeho podpory v prostředí mateřské školy. Cílem praktické části je vytvořit sadu aktivit podporující zdravý životní styl u dětí předškolního věku, následně tuto sadu aktivit realizovat, ověřit ve vybrané mateřské škole a evaluovat ji. Na základě toho poté zpracovat doporučení pro praxi mateřských škol.

Teoretická část práce je rozdělena do čtyř kapitol. V první kapitole se zaměříme na vymezení základních pojmů této práce, jako je zdraví, podpora zdraví i prevence a výchova ke zdraví. V návaznosti na základní pojmy se ve druhé kapitole zabýváme zdravým životním stylem a jednotlivými faktory, které jej ovlivňují. Ve třetí kapitole se věnujeme kurikulu předškolního vzdělávání v souvislosti ukotvení prvků podpory zdraví či zdravého životního stylu obecně. Zabýváme se zde nejen Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání, ale také specifickým Kurikulem podpory zdraví v mateřské škole. Ve čtvrté

kapitole se zaměřujeme na dva programy podporující zdraví v mateřských školách, jejichž záměrem je děti seznamovat se zásadami zdravého životního stylu.

Praktická aplikační část zahrnuje sadu sedmi aktivit zaměřených na podporu zdravého životního stylu, kterou jsem realizovala a ověřovala ve vybrané mateřské škole ve Zlínském kraji. V závěru práce je zpracována evaluace celkové sady aktivit provedená mnou a také ze strany přihlížející paní učitelky. Na základě evaluace jsem zpracovala doporučení pro praxi mateřských škol.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

V první kapitole se zaměřujeme na vymezení základních pojmů této bakalářské práce, jimiž jsou zdraví, podpora zdraví, prevence a výchova ke zdraví.

1.1 Zdraví

Již od pradávna bylo zdraví stavěno do popředí jako nejcennější hodnota našich životů. Je to stav, který nám umožňuje prožívat život naplno. Zdraví však není samozřejmostí, a proto je naší důležitou úlohou v životě o něj nejen pečovat, ale také vytvářet podmínky, které napomáhají k jeho udržení.

Pro pojem zdraví existuje několik různých definic, které se v mnoha směrech shodují. Nejznámější a nejrozšířenější pojetí zdraví definuje Světová zdravotnická organizace (dále také „WHO“) jako stav celkového fyzického, psychického a sociálního blaha, nejen tedy jako stav bez přítomnosti nemoci (WHO, 1948). Jak tvrdí Machová (2015), pocit blaha neboli pohody v této souvislosti však není dostatečně dovysvětlen, důvodem je, že je každým jedincem vnímán rozdílně, a tudíž i výsledná podoba zdraví je u každého jiná.

Křivohlavý (2009) koncept zdraví WHO doplňuje ještě o složku spirituální neboli duchovní, které pojednává o nalezení víry či dokonce smyslu života. Zdraví tedy považuje za stav tělesný, psychický, sociální i duchovní, který člověku umožňuje docílit optimální kvality života a nebrání ostatním jedincům, aby taktéž dosáhli obdobného.

Jak tvrdí Hřivnová (2013), zdraví je komplexem schopností organismu reagovat na proměnlivost zevního prostředí, bez toho aby došlo k narušení stálosti vnitřního prostředí. V situaci, kdy dojde k poruše těchto regulačních mechanismů, vzniká nemoc.

I přesto, že se zdraví objevuje na předních příčkách pomyslné hierarchie hodnot člověka, mělo by představovat jednu z podmínek smysluplného života, nikoli cíl samotný (Čeladová & Čevela, 2010).

Zdraví člověka je podmíněno několika faktory, které mohou na lidský organismus působit pozitivně i negativně. Jsou označovány jako determinanty zdraví. Lze je rozdělit podle charakteru na vnitřní a vnější (Hamplová, 2019). Podle Čeladové a Čevely (2010) je možné procentuálně vyjádřit, do jaké míry tyto determinanty ovlivňují zdraví člověka: životní styl z 50 – 60%, genetický základ z 10 – 15%, kvalita a dostupnost zdravotní péče ovlivňuje zdravotní stav jen z 10 – 15% a socioekonomické a životní prostředí z 20 – 25%.

Z výše uvedeného se názorově přikláním ke komplexnímu pojetí zdraví od Křivohlavého, který zahrnuje navíc oproti jiným autorům i složku duchovní. Vyzdvihuje také to, že zdraví jednotlivců ovlivňuje kvalitu života celé společnosti. Významný vliv na zdraví člověka má životní styl. Pozitivní je, že ze všech determinantů je nejnáze ovlivnitelný vlastním jednáním.

1.2 Podpora zdraví a prevence

Podpora zdraví a prevence společně představují základní pilíře, na kterých stojí snaha o udržení zdraví jednotlivců i společnosti jako celku. I přes to, že by se mohly tyto dva pojmy jevit jako synonymní, existují mezi nimi jisté nuance.

Podpora zdraví je podle Machové (2015) „*soustavou činností politických, ekonomických, technologických a výchovných, jejichž cílem je chránit zdraví, prodlužovat aktivní život a zabezpečovat zdravý vývoj nových generací*“ (s. 24). Jednotlivci, společenské skupiny, ale také společnost jako taková, patří k činitelům podporujícím zdraví, a to prostřednictvím přijetí zdravého životního stylu a samotné péče o životní prostředí. Koncepce podpory zdraví cílí svou pozornost na celou populaci a její podmínky, za nichž je schopna existence. Na rozdíl od prevence, která se zaměřuje spíše na určité skupiny společnosti disponující vyšším rizikem konkrétního onemocnění (Čeladová & Čevela, 2010). I přesto se podpora zdraví a prevence vzájemně prolínají a doplňují.

Prevence je soubor opatření, která napomáhají snižovat pravděpodobnost výskytu nemocí (Machová, 2015). Tato opatření se však mohou vztahovat také k dalším nežádoucím jevům, jako jsou drogové a jiné závislosti, dopravní nehody či násilí (Machová, 2009).

Prevence je dělena zpravidla podle časového hlediska, a to na primární, sekundární a terciální. Jak uvádí Bašková (2009), úlohou **primární prevence** je především posílit zdraví člověka, podnitit jeho odolnost vůči chorobám a zejména zamezit jejich vzniku, a proto je součástí podpory zdraví. Kromě přijetí zdravého životního stylu k aktivitám, jež posilují zdraví a minimalizují rizikové faktory, patří nekouření, eliminace nadměrné konzumace alkoholu, používání bezpečnostních pásů, mytí rukou před jídlem apod. Podle Alwana (2020) lze tuto problematiku doplnit o poskytování informací o zdravotních rizicích a začleňování programů prevence v rámci služby poradenství. Primární preventivní intervence zahrnují také očkování. Jak tvrdí Čeladová a Čevela (2010), **sekundární prevence** se zabývá včasnou detekcí onemocnění a následným zahájením účinné terapie. Je vedena snahou předejít nepříznivým následkům nemoci, která již vznikla. K hlavním

metodám sekundární prevence se řadí preventivní prohlídky. Poslední **terciální prevence** představuje návratnou péči neboli rehabilitaci, která si klade za cíl snížit v co největší možné míře negativní důsledky nemoci.

Podpora zdraví je úlohou všech oblastí společnosti, nikoli pouze zdravotnictví, je chápána jako aktivita pro zdraví, zahrnuje prevenci, výchovu ke zdraví a vytváření celkově vlídného prostředí v životě člověka. Je tedy více obecnějším pojmem nežli prevence. Prevence je primárně vnímána jako aktivita proti propuknutí nemoci (Bašková, 2009).

1.3 Výchova ke zdraví

Výchova ke zdraví je oborem, jehož cílem je vzbudit u lidí zájem o péči o své zdraví bez ohledu na věk. Iniciace aktivního zájmu jedince o vlastní zdraví dokáže eliminovat jeho negativní počínání, kdy po této intervenci očekáváme změnu v chování vedoucí k posílení zdraví. Náplní výchovy ke zdraví je poskytovat populaci dostatek informací, jak je možné předcházet nemocem a jakými způsoby lze zdraví podporovat, a to pomocí dostupných a srozumitelných zdrojů (Čeladová & Čevela, 2010). Za vhodné informativní zdroje Bašková (2009) považuje knihy, velkoplošné reklamy, přednášky, besedy a internetové články. Vhodným nástrojem výchovy ke zdraví jsou v dnešní době programy podporující zdraví, ke kterým se mohou mateřské školy připojit. Tyto programy děti interaktivní formou motivují ke zdravému životnímu stylu. Příkladem je Zdravá pětka či program Cepík.

Machová (2009) ve své publikaci zdůrazňuje, že je nezbytné započít s výchovou ke zdraví již v raném dětství, tedy v období, kdy si dítě osvojuje základní návyky, dovednosti a postoje. Za předpokladu, že je využita adekvátní motivace a dítě je pravidelně podněcováno, zdravé návyky si udrží po celý život.

Na základě výše uvedeného můžeme shrnout, že výchova ke zdraví by neměla být opomíjena, jedná se o klíčový nástroj k poskytování informací o zdraví. Tento obor, jímž je výchova ke zdraví, napomáhá populaci pochopit, jak je zdraví důležité.

2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

V následující kapitole se zabýváme zdravým životním stylem, jeho vymezením a jednotlivými faktory, které zdraví člověka ovlivňují. Jedná se o výživu, pohyb, duševní pohodu a denní režim. Nicméně rozlišujeme i několik dalších elementů, které působí na zdraví jedince, čímž je například dostatečná hygiena, vyhýbání se škodlivým a rizikovým faktorům aj. Pro přehlednější uspořádání je zdravý životní styl zařazen až ve druhé kapitole nikoli u základních pojmů, tak aby na jeho definici plynule navazovalo vymezení jednotlivých faktorů, jež zdravý životní styl ovlivňují.

K problematice životního stylu se vyjadřuje Machová (2015), charakterizuje jej jako soubor dobrovolných rozhodnutí, jak se jedinec zachová v určitých životních situacích. Rozhodnutí, která člověka vykonává ohledně svého chování však nejsou zcela nezávislá, působí na ně vnější vlivy prostředí, jako jsou rodinné zvyklosti, tradice společnosti, vlastní i společenská ekonomická situace. Významnou roli v rozhodování člověka o jeho chování hraje i věk, vzdělání, pohlaví a postoje jedince.

Životní styl, jak jsme si již vymezili, je určitý systém činností, životních projevů a zvyklostí poměrně dlouhodobého charakteru. Čeledová a Čevela (2010) popsali, že jedinec žijící zdravým životním stylem se přiklání k rozhodnutí přijmout z nabízených možností zdravé alternativy žití a zavrhnout ty, jež zdraví poškozují. Nejvíce zdraví poškozují nadměrná konzumace alkoholu, kouření, nesprávná výživa, nízká pohybová aktivita, užívání návykových látek, promiskuitní chování a silná psychická zátěž.

2.1 Výživa

Výživa je pro člověka jednou z nezbytných potřeb pro udržení života. Představuje přísun potřebných látek z potravy a tekutin. Tyto výživové látky společně s kyslíkem poskytují tělu energii, lidově zvanou jako palivo, která napomáhá růstu i obnově buněk a tkání. To, co člověk přijímá ve formě jídla jej udržuje nejen naživu, dodává podstatnou energii, ale jedince ovlivňuje také po stránce psychické (Kopecký, 2010).

Havlová et al. (2008) zdůrazňuje, že předškolní věk je klíčový pro formování žádoucích stravovacích návyků. Správná neboli racionální výživa je pro rostoucí organismus zásadní, denní příjem energie, živin, vitamínů i stopových prvků by měl být dostatečný nikoli nadbytečný, tímto konáním by mohlo být dítě vystavováno určitému nebezpečí. Nejvíce stravování dítěte ovlivňuje rodina, která zakládá jeho styl výživy. Po nástupu do

mateřské školy je dítěti poskytována značná část denního příjmu z tavných zdrojů, posléze se tedy na úloze vytvářet stravovací návyky u dítěte, podílí i mateřská škola.

Složky výživy

Nyní se v krátkosti zaměříme na významné živiny podílející se na stavbě, růstu, funkci a vývoji organismu. Živiny jsou základní složkou potravin. Zahrnují bílkoviny (proteiny), tuky (lipidy) a cukry (sacharidy). K vedlejším živinám patří vitamíny a minerální látky (Hřivnová, 2013).

Šimik (2013) ve své publikaci uvádí, že bílkoviny jsou základní stavební látkou organismu, jejich funkce je nezastupitelná. Podílí se na růstu svalů a jejich výživě, podporují funkci hormonů a imunitního systému. Tuky představují nejvydatnější zdroj energie, plní termoregulační funkci a jsou prostředkem pro rozpouštění některých vitamínů. Funkce cukrů spočívá především v pohotovém poskytnutí energie. Yan (2023) podotýká, že z využitelných sacharidů je pro tělo nejdůležitější glukóza, označována také jako hroznový cukr. Glukóza poskytuje energii nejen tělesným buňkám, ale hraje také roli při udržování funkce mozku, pro který je glukóza primárním zdrojem energie. Pohybová aktivita zvyšuje energetické požadavky buněk a glukóza je palivem, která tuto zvýšenou potřebu energie dokáže uspokojit.

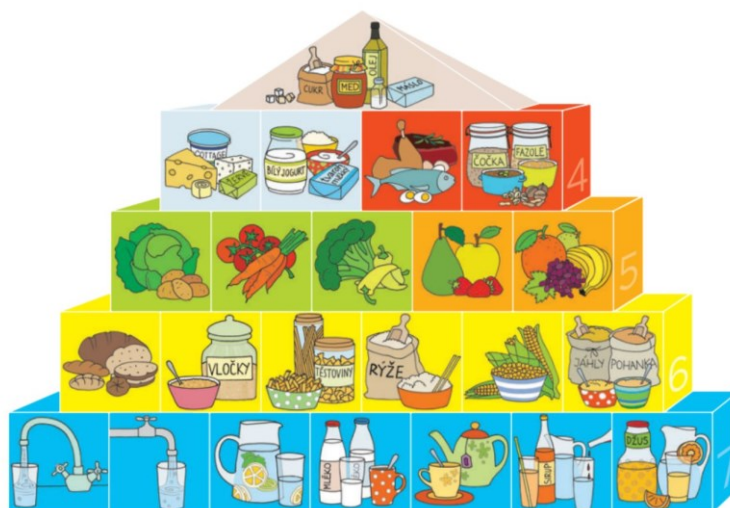
Machová (2015) zmiňuje, že vláknina je taktéž sacharidem avšak nestravitelným. To znamená, že ji tělo nedokáže rozštěpit a následně využít jako zdroj energie. Navzdory tomu má ve stravě opodstatněné využití, jelikož podporuje pohyb střev a napomáhá tak k pravidelnému vyprazdňování. K bohatým zdrojům vlákniny patří ovoce, zelenina, obiloviny a brambory.

Vitamíny samy o sobě, na rozdíl od bílkovin, tuků a cukrů, nedokáží poskytovat lidskému organismu energii (Státní zdravotní ústav, 2020). Jejich funkcí je se pouze na procesu uvolňování energie podílet. Fajfrová (2011) doplňuje, že vitamíny zlepšují odolnost organismu vůči nepříznivým vlivům. Rozlišujeme vitamíny rozpustné v tucích, kterými jsou vitamíny A, D, E, K a rozpustné ve vodě sestávající z vitamínu C a všech skupin vitamínu B (Státní zdravotní ústav, 2020). Piňha (2009) zmiňuje, že neméně důležité jsou minerální látky, které napomáhají tvorbě a růstu tkání, taktéž podporují vedení nervových vzruchů. K minerálním látkám řadíme sodík, draslík, vápník, fosfor, hořčík aj. (Machová, 2015). Piňha (2009) u problematiky minerálních látek uvádí dělení na makroelementy, mikroelementy a stopové prvky, k nimž patří železo, zinek a mimo jiné fluor.

Potravinová pyramida

Potravinová pyramida představuje přehledné grafické schéma zobrazující „v jakém poměru a množství by se měly v celodenní stravě vyskytovat potraviny z jednotlivých potravinových skupin. Celá pyramida znázorňuje přiměřený příjem všech živin“ (Mužík et al., 2014, s. 71).

V dnešní době rozlišujeme již několik typů potravinových pyramid, pro potřeby této práce se zaměřuji zejména na potravinovou pyramidu autorek Mužíkové a Březkové, které specificky představily pyramidu výživy pro děti. Oproti jiným je doplněna i o porce pitného režimu. Porce jsou připodobněny sevřené pěsti. Správně složená strava se vyznačuje tím, že je složena ze všech pater pyramidy, platí to pro hlavní jídla, tedy snídaně, obědy, večeře, ale také pro svačiny (Mužík et al., 2014).



Obrázek 1 Výživová pyramida pro děti

(Březková & Mužíková, 2014 podle Mužík et al., 2014, s. 72)

Na obrázku si můžeme všimnout, že porce nesou podobu kostek, jejich počet je dále zvýrazněn po bocích pyramidy. Výživová pyramida pro děti čítá pět pater, které jsou složeny ze šesti skupin potravin a jedné skupiny nápojů. Ve stručnosti si jednotlivá patra pyramidy představíme:

1. patro – Nápoje, tekutiny: základ pitného režimu tvoří čistá voda a neslazené čaje. Pro zpestření pitného režimu je možné do něj zakomponovat ochucenou vodu ovocem či 100% džus. Autorky do prvního patra řadí i mléko. Piťha (2009) dodává, že doporučeným množstvím tekutin pro děti předškolního věku za den, je 1,5 litru. Záleží však na dalších

proměnných, jako je hmotnost dítěte, teplota okolního prostředí, vykonaná pohybová aktivita či zdravotní stav.

2. patro – Obiloviny, pekařské výrobky, těstoviny: mají vysoký podíl sacharidů, jsou primárním zdrojem energie pro organismus a podílí se na dodávání vlákniny.

3. patro – Ovoce a zelenina: představují důležitý zdroj vitamínu C, vody, minerálních látek a vlákniny.

4. patro – Mléčné výrobky, vejce, maso, ryby, luštěniny: tvoří hlavní zásobárnu bílkovin, mléčné výrobky lidskému tělu dodávají vápník.

5. patro – Dochucovadla: na vrcholu pyramidy se nacházejí potraviny sloužící k dochucení pokrmů. Spadá sem sůl, cukr, olej aj. (Mužík et al., 2014).

Zásady správné výživy dětí

Zásady správného stravování u dětí představují soubor doporučení a pravidel, která je žádoucí dodržovat při vytváření správných stravovacích návyků.

Tyto zásady zahrnují doporučení ohledně pravidelnosti stravy, dítě by mělo přijmout 5 – 6 menších porcí denně, rozložených na snídání, oběd, večeři a dvě svačiny. Důraz by měl být kladen na dostatek přijatých tekutin za den, tedy přibližně 1,5 litru. Strava by měla být pestrá, bohatá na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny a vydatná na příjem bílkovin s preferencí mléčných výrobků, libového masa a ryb. Dále je doporučováno děti učit určité zdrženlivosti ohledně konzumace sladkostí, obecně cukru. To však neznamená, že by jim různé cukrovinky měly být zcela odepírány, pouze není vhodné, aby byly častou a pravidelnou součástí jídelníčku (Společnost pro výživu, 2012).

Jak dodává Nevoral (2009), u dětí předškolního věku při konzumování potravy hrají roli také fyzikální vlastnosti jídla, tedy jeho struktura, teplota a konzistence. Je známo, že děti preferují spíše mírně teplá jídla. Některá jídla jsou často odmítána kvůli vůni nežli chuti, neboť mnoho malých dětí disponuje velmi citlivým čichem a nové vůně je mohou odrazovat.

Lze tedy konstatovat, že výživa je nepostradatelnou součástí života, skrze niž je tělu dodávána energie a jiné důležité látky. Výživa má výrazný dopad na celkový životní styl. Proto je zapotřebí zdravé stravovací návyky budovat již od raného dětství, a právě mateřská škola je jedním z nejdůležitějších činitelů podílejícím se na této úloze. Pro názornou představu, jak by mělo vypadat složení potravy, lze využít model potravinové pyramidy.

2.2 Pohyb

Zdravý životní styl je také spjatý s pohybem. Kubátová (2015) zmiňuje, že „*lidské tělo, jako tělo všech živočichů, je vyvinuto k pohybu a aktivitě*“ (s. 133). Šimik (2013) uvádí rozdíl mezi pohybem a pohybovou aktivitou. Pohyb popisuje jako fyzickou činnost spíše jednorázového charakteru, nutnou k přemístění těla a změně polohy. Naopak pohybovou aktivitu vnímá jako činnost záměrnou, dlouhodobou, opakující se a využitelnou jako prostředek ke zlepšování fyzické kondice či relaxaci.

Čeladová a Čevela (2010) zmiňují, že pohyb výrazně podporuje tělesnou zdatnost jedince, ta je ovlivňována složkou vytrvalostní, svalovou silou, koordinací pohybu a také pohyblivostí kloubů. Autoři považují za nejzásadnější složku vytrvalostní, jelikož na zdraví působí nejvíce. Celkově je možné tělesnou zdatnost rozvíjet dvěma způsoby. V prvním případě je kladen důraz na vykazování sportovních výsledků, jedná se o sportovně orientovanou zdatnost, v druhém případě je pozornost směřována spíše na rozvoj všech složek tělesné zdatnosti, jež se nazývá jako zdravotně orientovaná zdatnost.

V raném věku je pro dítě stěžejní učení se nápodobou. Ve chvíli, kdy je dítě vychováváno rodiči, kteří příliš nepřemýšlejí nad způsoby využití volného času a věnují jej dlouhému sledování televize či v dnešní době streamovacím platformám a sociálním sítím, nebo kteří zkrátka vyhledávají prostředky k ulehčování si života v podobně jízdy autem na krátkou vzdálenost, nemohou být překvapeni, že dítě bude jejich chování kopírovat. Proto je vhodné přemýšlet nad tím, jaký vzor chování je dítěti předkládán. Marinov et al. (2011) uvádí, že pokud rodič zaujímá pozitivní vztah k pohybu a různým pohybovým aktivitám, je velice pravděpodobné, že tento vztah si dítě vybuduje taktéž.

Šimik (2013) dále uvádí, že pro děti předškolního věku je typické trávit čas pohybem. Jejich potřeba pohybu je natolik vysoká, že ji nepokryjí ani organizované hry, proto je žádoucí dětem poskytovat dostatek prostoru ke spontánnímu pohybu, a to za předpokladu vyhovujícího prostředí. Vyhledávají činnosti, které jsou dynamické oproti těm, při kterých se pouze sedí a kladou si vysoké nároky na soustředění.

Naneštěstí v dnešní době dochází k zásadnímu poklesu pohybu, a to i u dětí předškolního věku. I přesto, že pravidelný pohyb prokazatelně přispívá k podpoře zdraví. Jedná se o významný problém, kterému je třeba věnovat pozornost (Lamauskas et al., 2021). V prostředí mateřské školy je možné tento problém částečně saturovat zařazením bohaté nabídky řízených pohybových aktivit. Za vhodné jsou považovány kompenzační

cvičení zdravotně, relaxačně či dechově zaměřená, jak uvádí Havlová et al. (2008). Šimik (2013) autorku doplňuje o pohybové hry s tematickým zaměřením a hudebně pohybové aktivity.

Mužik et al. (2019) zdůrazňuje důležitost pohybu směrem k vývoji svalového aparátu. Utváří se tak svalový korzet, jenž je nezbytný pro adekvátní vývoj kostry a následné držení těla v různých pozicích. Dvořáková (2011) uvádí, že pohybové aktivity jsou jednak projevem života, jednak vyjádřením sebe sama a zároveň představují způsob lidské komunikace. Nedostatečná péče o rozvoj pohybových dovedností může negativně ovlivnit celkový vývoj dítěte a bránit jim v plném využití psychických a intelektuálních schopností (Kouřilová et al., 2021). Pohybové aktivity napomáhají s celkovou duševní pohodou, ovlivňují schopnost zvládat zátěžové situace a podporují boj proti civilizačním chorobám, jako je obezita (Šimik, 2013).

2.3 Duševní pohoda

Pro dosažení celkového pocitu pohody, známého také jako well-being, je nepostradatelná dobrá duševní neboli psychická kondice. WHO duševní zdraví definuje jako stav psychické pohody, kdy jedinec zvládá uplatnit své schopnosti, běžnou zátěž, je produktivní a prosperující nejen pro sebe, ale rovněž pro blaho společnosti (Bašková 2009).

Na psychický stav člověka značně působí stresogenní podněty. V jisté formě může být stres přínosným, jestliže zapříčiní zlepšení produktivity jedince, ale pokud se stane stres natolik silným, že překročí jistou míru snášenlivosti, může se stát chronickým a nebezpečným. U dětí předškolního věku může chronický stres vést k potížím se spánkem, které se mohou projevovat jako nespavost či potíže s usínáním. Dalšími projevy chronického stresu mohou být bolesti břicha či hlavy nebo velká únava, v závažných případech to může zajít až do stavu, že fyzické zdraví dítěte je narušeno a vznikají žaludeční vředy či určitá srdeční onemocnění aj. (Marádová et al. 2010). Jistě lze tyto potíže sledovat i u dospělých jedinců.

Z výše uvedeného vyplývá, že pro dosažení duševní pohody je zapotřebí eliminovat samotný vznik stresových situací. K udržení, prohloubení či znovuzískání duševní rovnováhy napomáhá duševní hygiena. Čeladová a Čevela (2010) duševní hygienu definují jako „*nauku o tom, jak chránit a upevňovat a případně znovu získat duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům*“ (s. 64).

Pro podporu duševního zdraví dětí v mateřské škole je příhodné pravidelně zapojovat aktivity, které podporují vzájemnou spolupráci dětí, tak aby byly vytvořeny vhodné podmínky pro budování příznivých vztahů mezi nimi. Na duševní zdraví má totiž zásadní vliv i prostředí a lidé, kterými je jedinec obkloповán, proto je dobré vyvíjet snahu o utváření kladných vztahů ve třídě. Zároveň pomocí podobných aktivit podporujeme sebevědomí dětí (Mihaela, 2015). Šimik (2013) uvádí další činnosti, které je vhodné zařazovat u pro posilování duševního zdraví u dětí předškolního věku. Zmiňuje dechová cvičení, která napomáhají ke zklidňování mysli. Dále relaxační cvičení, pravidelný pobyt venku a starostlivost o zvířata či rostliny. Tato péče může být efektivním lékem, kdy jedinec odpoutá pozornost od svých myšlenek a problémů a stará se o někoho či něco jiného.

2.4 Denní režim

Na denní režim působí jisté proměnné. Jiný denní režim člověk dodržuje, jestliže je nemocný nebo zda se jedná o všední den či víkend nebo nějaký svátek. Režim dne je dán věkem a osobními potřebami jedince, to znamená, že jiný režim dne bude mít dospělý člověk a dítě v předškolním věku. Čáp a Mareš (2007) denní režim definují jako způsob organizace činností v čase, přičemž je kladen důraz na jejich pořadí a délku trvání.

Dítě se již od narození učí jistým pravidlům, získává vědomosti o tom, co se běžně v průběhu dne děje a co by mělo dodržovat. Dítě zjišťuje, že po probuzení následuje ranní hygiena, poté snídaně, tak aby zahnal hlad a pak mnoho dalších činností. Jak uvádí Vágnerová (2012), těmito pravidly si dítě osvojuje denní rytmus, což je pro něj podstatné z hlediska získání určité jistoty a stability.

Pravidelný denní režim působí pozitivně i na zdraví dítěte, však za předpokladu, že zahrnuje dostatečný spánek, pravidelný přísun vyvážené stravy a tekutin, pobyt venku na čerstvém vzduchu, činnosti a hry různého charakteru (malování, zpívání apod.), přiměřenou část dne stráveného pohybem, čas prožitý s rodiči (Ludvíkovská, n.d.). Považuji za podstatnou také péči o vlastní tělo, myslím tím zejména hygienickou péči, kterou bych do obsahu režimu dne také zařadila.

Velmi podstatným elementem pravidelného denního režimu je spánek, který Příhodová (2013) charakterizuje jako „stav klidu s minimální pohybovou aktivitou v typické poloze, s omezeným vnímáním okolního prostředí, sníženou reaktivitou na vnější podněty a odlišnou mentální aktivitou“ (s. 14). Spánek má nepostradatelný význam pro obnovu sil a celkovou regeneraci organismu (Svobodová, 2010). Nelze však opomenout ani význam pro

psychickou kondici organismu, na základě výzkumných zjištění od Scotta et al. (2021), vyplývá, že kvalitní spánek zlepšuje duševní zdraví. Naopak s insomnií neboli nespavostí je často spojováno vyšší riziko výskytu deprese a úzkostlivých stavů (Barone & Krieger, 2015). Spánek hraje roli v řízení endokrinního systému organismu, tedy že ovlivňuje sekreci celé řady hormonů v těle. Autorka zmiňuje další přínos spánku, uvádí, že je prospěšný k uspořádávání a uchovávání nových informací do paměti. Spánek tedy pozitivně působí i na paměť a učení (Příhodová, 2013).

Potřeba spánku se mění v závislosti na věku, s přibývajícím věkem délka spánku zpravidla klesá. Plháková (2013) uvádí, že novorozenci prospí takřka celý den, udává se cca 16 – 18 hodin denně. U batolat a dětí cca do 4 až 5 let je potřeba spánku přibližně 12 hodin za den. Okolo 6. roku se potřeba spánku dítěte zkracuje na 10 – 11 hodin denně. Nelze však přesně determinovat délku spánku dětí, každé z nich má jiné nároky.

Z výše uvedeného vyplývá, že na zdraví dítěte má jistý vliv i denní režim a jeho pravidelné dodržování. Obecně lze říci, že by měl být režim dne utvářen různými činnostmi, při kterých je vyvíjena fyzická aktivita či dokonce námaha a pak v protikladu činnostmi odpočinkovými. Do popředí je vyzdvihován spánek, skrze který dochází k obnově sil organismu a pozitivně působí na systém žláz s vnitřní sekrecí. Spánek také napomáhá se zpracováváním a uchováváním nových informací do paměti.

3 KURIKULÁRNÍ DOKUMENTY A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

V následující kapitole se zabýváme odhalením prvků podpory zdraví v Rámcovém vzdělávacím programu a charakteristikou specifického Kurikula podpory zdraví v mateřské škole.

3.1 Problematika zdravého životního stylu v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání

Rámcové vzdělávací programy (dále také „RVP“) představují povinné rámce vzdělávání pro jednotlivé fáze vzdělávání, tedy pro předškolní, základní i střední. RVP společně s Národním programem vzdělávání představují státní úroveň kurikulárních dokumentů. Na základě RVP jsou dále školami zpracovávány školní vzdělávací programy (dále také „ŠVP“). V Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání (dále také „RVP PV“) jsou stanoveny jisté cíle, které jsou děleny do několika kategorií v několika úrovních. Jedná se o **rámcové cíle**, které představují všeobecné záměry předškolního vzdělávání. Další cílovou kategorií jsou **klíčové kompetence** popisující výstupy, tzv. obecnější způsobilosti, kterých by mělo dítě na konci předškolního vzdělávání dosáhnout. Do výčtu cílových kategorií RVP PV dále patří **dílčí cíle** týkající se záměrů, které vycházejí z jednotlivých vzdělávacích oblastí. Poslední vytyčenou kategorií jsou **dílčí výstupy** představující dílčí poznatky, ale také dovednosti, postoje a hodnoty, jež odpovídají dílčím cílům (RVP PV, 2021).

Cílem předškolního vzdělávání je podporovat rozvoj dítěte po mnoha stránkách – fyzické, psychické a sociální. Předškolní vzdělávání klade důraz na vedení dětí k samostatnosti, tak aby na konci předškolního období bylo dítě jedinečnou osobností, která je relativně samostatná, jelikož disponuje jistými kompetencemi, díky kterým se dokáže vyrovnávat s kladenými nároky v průběhu života. Učitelé předškolního vzdělávání se při své práci zaměřují na tyto **rámcové cíle**:

- „*rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání*
- *osvojení základů hodnot, na nichž je založena naše společnost*
- *získání osobní samostatnosti a schopnosti projevat se jako samostatná osobnost působící na své okolí“* (RVP PV, 2021, s. 10).

Z klíčových kompetencí se k podpoře zdraví explicitně vztahuje pouze jedna jediná kompetence. Nachází se v oblasti kompetencí činnostních a občanských, její znění v RVP

PV (2021) je následující: „*dbá na osobní zdraví a bezpečí svoje i druhých, chová se odpovědně s ohledem na zdravé a bezpečné okolní prostředí - přírodní i společenské*“ (s.13). S prevencí sociálně patologických projevů však souvisí kompetence taktéž činnostní a občanská, která se vztahuje k životnímu prostředí: „*ví, že není jedno, v jakém prostředí žije, uvědomuje si, že se svým chováním na něm podílí a že je může ovlivnit*“ (RVP PV, s. 13).

V RVP PV (2021) je vzdělávací obsah uspořádán do pěti vzdělávacích oblastí, ve kterých jsou dále rozpracovány dílčí cíle, je zde uveden také souhrn činností různého charakteru nazývaný jako vzdělávací nabídka a na základě těchto činností dítě směřuje k nabytí očekávaných výstupů, tedy toho, co by dítě mělo na konci předškolního období zvládat. V této chvíli se zaměříme na jednotlivé vzdělávací oblasti RVP PV, ve kterých se pokusíme najít prvky vedoucí děti ke zdravému životnímu stylu.

Problematika zdravého životního stylu je nejvíce zastoupena ve vzdělávací oblasti *Dítě a jeho tělo*. Tato oblast se zaměřuje zejména na fyzickou složku zdravého životního stylu, čímž je podpora růstu dítěte, jeho vývoje a také posilování tělesné zdatnosti a zlepšování fyzické pohody dítěte. Učitelovo úsilí směřuje k podpoře rozvoje pohybových i manipulačních dovedností dítěte. Další součástí vzdělávací oblasti *Dítě a jeho tělo* je, dítě učit samoobslužným dovednostem a vést jej ke zdravým životním návykům a postojům. Učitel dítěti nabízí pohybové činnosti lokomoční i nelokomoční, zdravotně zaměřené, různá dechová i relaxační cvičení a příležitosti a činnosti, které směřují k ochraně zdraví, vytváření zdravých životních návyků aj. Očekávanými výstupy souvisejícími se zdravím jsou: udržovat postavení těla ve správné pozici; ovládat sebeobsluhu a využívat naučených hygienických a zdravotně preventivních návyků, jež zahrnují péči o vlastní hygienu, přijímání stravy i tekutiny, oblékání se apod. Dále je od dítěte očekáváno, že na konci předškolního období zvládne pojmenovat jisté části těla a určité orgány, také že bude znát elementární výrazy ve spojitosti se zdravím a dokáže rozlišit, co je pro zdraví prospěšné a co nikoli. Důležitou pozici zaujímá prohlubování poznatků o významu péče o zdraví (pohyb, zdravá výživa, čistota těla) a způsobech ochrany osobního zdraví a bezpečí, tedy o tom, kam se obrátit, koho přivolat a jak se chovat v případě nouze (RVP PV, 2021).

Pokud jde o podporu duševní pohody, vycházíme ze vzdělávací oblasti *Dítě a jeho psychika*. Záměrem učitele je, mimo jiné v rámci této oblasti, posilovat psychickou zdatnost a odolnost dítěte. Vzdělávací oblast je dělena do několika podoblastí, však k problematice zdraví se vztahuje ta s názvem *Sebepojetí, city a vůle*. Od dítěte se na konci předškolního

období očekává, že dokáže zaujímat vlastní názory a postoje, které průběžně vyjadřuje; zvládne vyjadřovat souhlas, ale také nesouhlas v náležitých situacích, které si to vyžadují. Za podstatné je také považováno, aby si dítě uvědomovalo příjemné citové prožitky, příkladem je láska, radost, spokojenost, ale naopak i ty nepříjemné citové prožitky, tedy strach, smutek a odmítání. S tím dále souvisí i projevování a prožívání jistých emocí. V případě, že se u dítěte objeví poruchy nálady, tedy afektivní chování, očekává se od něj, že se je bude snažit korigovat. Jisté souvislosti s duševním zdravím lze nalézt i v oblasti *Dítě a ten druhý*, která se zaměřuje na podporu formování vzájemných vazeb a vztahů, jednak mezi dětmi, ale také k dospělému. Člověk zpravidla vyhledává společnost, proto je důležité mezilidské vztahy utužovat a posilovat již od útlého věku. Vzdělávací nabídka by měla být orientována tak, aby dítě dosáhlo především těchto očekávaných výstupů: brát v úvahu, co si druhý přeje a potřebuje, vycházet mu vstříc (chovat se citlivě a ohleduplně, být nápomocným apod.); bránit se ubližování, ponižování a případným projevům násilí ze strany jiného dítěte a také se chovat rozvážně při setkání se s neznámými lidmi (dětmi, staršími dětmi, dospělými), případně si umět požádat o pomoc druhého (RVP PV, 2021).

Sociálně kulturní oblast, v RVP PV (2021) nazývaná jako *Dítě a společnost*, se zaměřuje na podporu začleňování dítěte do kolektivu a poskytování prostoru pro osvojování si náležitých dovedností, návyků a postojů, které dítěti umožňují aktivně se zapojit do utváření společenské pohody v daném prostředí. Z očekávaných výstupů bych vyzdvihla dva, které souvisí se zdravím. Zaprvé manipulovat s hračkami, pomůckami a různými věcmi, které jsou dítěti vlastní či cizí, s opatrností. Zmíněný očekávaný výstup směřuje spíše k ochraně životního prostředí, protože když se dítě bude k různým předmětům chovat šetrně, je zde větší pravděpodobnost, že vydrží déle a nebude tak třeba zatěžovat prostředí likvidací starého předmětu a koupí nového. Zadruhé brát na vědomí, že všichni lidé bohužel pravidla chování nerespektují, a tím ohrožují jednak pohodu, ale také bezpečnost druhých, dítě by mělo být vedeno k tomu, aby společensky nežádoucí chování odmítalo.

RVP PV (2021) věnuje pozornost i životnímu prostředí, které je jednou ze samotných determinant zdraví, jedná se o vzdělávací oblast *Dítě a svět*. Záměrem této oblasti je umožnit dítěti vhodné podmínky pro získávání základních vědomostí o světě, prostředí, ve kterém žije a dění, které se v něm odehrává. Celkově je tedy úsilím učitele dítěti utvořit základy k tomu, aby později došlo k odpovědnému postoji k životnímu prostředí a to za pomoci adekvátní vzdělávací nabídky tvořící činnosti přispívající k péči o životní prostředí a okolní krajinu (pěstitelské a chovatelské činnosti), hrami s ekologickým zaměřením aj. Očekávané

výstupy spočívají v uvědomování si toho, jak se vyhýbat okolnímu nebezpečí a v případě, že nevyhnutelně nastane, vědět, na koho se obrátit a požádat o pomoc. RVP PV (2021) uvádí další očekávané výstupy z oblasti Dítě a svět, jejichž znění je následující:

- mít povědomí o významu životního prostředí (přírody i společnosti) pro člověka, uvědomovat si, že způsobem, jakým se dítě i ostatní v jeho okolí chovají, ovlivňují vlastní zdraví i životní prostředí
- rozlišovat aktivity, které mohou zdraví okolního prostředí podporovat a které je mohou poškozovat, všimnout si nepořádků a škod, upozornit na ně
- pomáhat pečovat o okolní životní prostředí - dbát o pořádek a čistotu, nakládat vhodným způsobem s odpady, starat se o rostliny, spoluvytvářet pohodu prostředí, chránit přírodu v okolí, živé tvory apod. (s. 29).

Kvalita předškolního vzdělávání je podmíněna určitými podmínkami, které je nutné dodržovat. V RVP PV je těmto podmínkám věnována samostatná kapitola. **Podmínky předškolního vzdělávání** jsou děleny do sedmi kategorií, jedná se o věcné podmínky, životosprávu, psychosociální podmínky, organizaci, řízení mateřské školy, personální a pedagogické zajištění a spoluúčast rodičů. Z hlediska ukotvení zdravého životního stylu je důležité se zaměřit na životosprávu a psychosociální podmínky. **Životospráva** dětí v mateřské škole je vyhovující, pokud: 1) je dětem v rámci stravování nabízena vyvážená a především nutričně bohatá strava, která je vhodně připravovaná (například na páře) a podávána v pravidelných rozstupech. Klíčovým elementem zdravého životního stylu je dodržování pravidelného pitného režimu, proto děti mají dostatečné množství tekutin volně k využití; 2) jsou děti vedeny k pohybu a je jim poskytován dostatečný prostor pro jejich volný pohyb, ať už v prostředí třídy mateřské školy či na školní zahradě; 3) děti tráví určitou část dne ve venku na čerstvém vzduchu, však za předpokladu příznivého počasí; 4) je dodržován pravidelný denní režim; 5) je brána v úvahu specifická potřeba spánku a odpočinku dětí; 6) učitel je vzorem pro děti, sám respektuje zásady zdravého životního stylu. O psychické stránce pojednávají **psychosociální podmínky**. Je zde kladen důraz na to, aby byla adaptace dětí postupná. Učitel mateřské školy v rámci psychosociálních podmínek respektuje individuální potřeby dětí, s každým dítětem jedná stejným způsobem, bez rozdílu; nechává dítě spolupodílet se na jistých rozhodnutích. Pro dítě je důležité zažívat úspěch, proto učitel dítěti vyjadřuje dostatečná ocenění, která směřují k jeho specifickým výkonům, tak aby dítě vědělo, za co je chváleno. Psychosociální podmínky vymezují způsob, jakým by měly být děti vedeny – podporujícím, empatickým a vstřícným způsobem.

Učitel zapojuje do vzdělávací nabídky takové aktivity, které podporují a utužují vzájemné vztahy (RVP PV, 2021).

Z výše uvedeného vyplývá, že ze vzdělávacího obsahu RVP PV je problematika zdravého životního stylu nejvíce zastoupena ve vzdělávací oblasti Dítě a jeho tělo. Zde je kladen důraz především na stimulaci růstu a vývoje dítěte, posilování jeho tělesné zdatnosti a učení ho samoobslužným návykům. Pevné ukotvení zdravého životního stylu nalezneme v podmínkách předškolního vzdělávání, v sekci životosprávy a psychosociálních podmínek.

3.2 Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole

Program Škola podporující zdraví (dále také „ŠPZ“) je dlouhodobým programem pod záštitou Světové zdravotnické organizace, jehož záměrem je podporovat a posilovat zdraví u dětí, žáků i studentů po stránce tělesné, fyzické, psychické a sociální. Program ŠPZ představuje současně také účinný nástroj primární prevence civilizačních chorob a různých závislostí. Součástí programu mohou být školy mateřské, základní i střední (Státní zdravotní ústav, 2021). Mateřským školám je tento program k dispozici od roku 1995, v té době byl nazýván odlišně jako tzv. Zdravá mateřská škola (Havlová et al., 2008). Pokud mateřská škola projeví zájem a chce se stát členem sítě ŠPZ, musí vypracovat a následně obhájit své vytvořené kurikulum podpory zdraví, které zpracuje na základě modelového programu zveřejněného v publikaci Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole. Garantem programu je Státní zdravotní ústav (Jak se stát ŠPZ, 2023). Havlová et al. (2008) doplňuje, že program ŠPZ vítá, pokud se škola účastní i jiných projektů a programů podporujících zdraví, autorky kurikula to považují za žádoucí.

Vzhledem k tomu, že kurikulum je přímo zaměřené na podporu zdraví, není na místě rozebírat a vyhledávat jednotlivé prvky, které souvisí se zdravým životním stylem. Seznámíme se s celkovou strukturou Kurikula podpory zdraví v mateřské škole a jednotlivými zásadami, které je nutné dodržovat, aby mateřská škola mohla být školou podporující zdraví.

Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole (dále také „KPZ MŠ“) představuje rámcové kurikulum, které svou souhrnnou koncepcí naplňuje požadavky Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání. Očekává se, že KPZ MŠ bude dále rozpracováno do dvou úrovní – školního a třídního kurikula. KPZ MŠ se skládá z několika kapitol, v dokumentu je rozebrána filozofie, principy a zásady, které je potřebné dodržovat,

aby bylo podporováno zdraví. Dále jsou zde popsány vzdělávací oblasti, klíčové kompetence dospělého člověka, cílové kompetence dítěte a dílčí cíle (Havlová et al., 2008).

Filozofie programu podpory zdraví vychází ze dvou základních principů. Jedná se o **respektování přirozených lidských potřeb jednotlivce v celku společnosti a světa**. Mateřská škola, která podporuje zdraví klade důraz na uspokojování potřeb dětí, ale také dospělých osob, jako jsou pedagogové, rodiče a jiní účastníci MŠ. Druhým principem je **rozvoj komunikace a spolupráce** (Havlová et al., 2008).

Havlová et al. (2008) popsala dvanáct zásad podpory zdraví v mateřské škole, které je nutné dodržovat, aby bylo dosaženo co nejvyšší efektivity vzdělávání. Těmito zásadami neboli podmínkami mateřské školy podporující zdraví jsou:

- 1) Učitelka podporující zdraví**, která s dětmi interaguje značnou část dne, ovlivňuje je svým vlastním chováním a děti mají tendence ji napodobovat, proto přístup učitelky k přírodě, člověku, zdraví a celkově světu, musí být odpovědný.
- 2) Věkově smíšené třídy** autorky kurikula považují za klíčové z hlediska socializace a sociálního učení. Pokud je třída věkově smíšená, představuje pestré sociální prostředí, jelikož jsou zde umístěny děti všech věkových skupin, to znamená od 2 do 7 let. V tomto prostředí zpravidla dochází k tomu, že se mladší děti přirozeně učí od těch starších.
- 3) Rytmičtý řád dne a života**, je žádoucí pro uspokojování potřeb stálosti a řádu, ale také svobody, kdy je dítěti poskytnut dostatečný prostor pro vlastní činnost.
- 4) Tělesná pohoda a volný pohyb**, pro dítě a jeho zdravý vývoj je pohyb nezbytnou součástí. Nejen že posiluje jeho organismus, ale také pozitivně působí na duševní a tělesnou pohodu.
- 5) Zdravá výživa** výrazně působí na tělesnou, ale také duševní stránku dítěte, podporuje obranyschopnost organismu. V předškolním období je mimořádně důležitá, jelikož ovlivňuje tělesný růst a vývoj dítěte.
- 6) Spontánní hra** zaujímá důležité místo v životě dítěte, zejména v předškolním věku, jelikož je nástrojem k jeho učení. Proto mateřská škola podporující zdraví dítěti poskytuje dostatečný a vhodný prostor pro její realizaci, také dítěti nabízí dostatek hraček, pomůcek a jiných materiálů.

7) Podnětné věcné prostředí, jelikož prostředí člověka ovlivňuje po mnoha stránkách. Působí na zdravotní a psychický stav, chování a prožívání dětí v mateřské škole, učitelek a jiných zaměstnanců.

8) Bezpečné sociální prostředí napomáhá k utváření kvalitního sociálního klimatu, které je podmínkou úspěchu mateřské školy podporující zdraví a celkové výchovy ke zdravému životnímu stylu. Bezpečného sociálního klimatu je dosahováno na základě vzájemné úcty mezi všemi jedinci v mateřské škole, důvěry, empatie.

9) Participativní a týmové řízení, i přesto, že ředitelka je zodpovědnou osobou za celkovou koncepci podpory zdraví a její výsledky, uvědomuje si, že bez podobně smýšlejících jedinců ve svém týmu nedosáhne požadované efektivity. Ředitelka se snaží porozumět svým kolegům, motivuje je k dosažení nastavených cílů a vytváří prostor pro týmovou spolupráci.

10) Partnerské vztahy s rodiči, mateřská škola podporující zdraví vnímá rodiče jako nejdůležitější partnery, uvědomuje si, že vztah mezi rodičem a školou je klíčovým pro to, aby byl projekt podpory zdraví účinný. Mateřská škola podporující zdraví vytváří prostor pro setkávání se s rodiči, vyzývá je k tomu, aby byli součástí vzdělávacího procesu a různých akcí školy a také jim nabízí odbornou pomoc při výskytu problémů týkajících se školní zralosti dítěte apod.

11) Spolupráce mateřské školy se základní školou, mateřská škola podporující zdraví si uvědomuje, že přechod dítěte z mateřské do základní školy je významným mezníkem v jeho životě, který může být pro dítě stresujícím, proto usiluje o spolupráci těchto dvou subjektů, aby byl tento stres redukován. Mateřská škola podporující zdraví spolupracuje se základní školou, která se nachází v blízkém okolí, navštěvuje ji a společně realizují různý program, ať už se jedná o výlety, divadelní představení, karneval apod.

12) Začlenění mateřské školy do života obce, mateřská škola podporující zdraví je nedílnou součástí života obce, svou činností se podílí na rozvoji základních společenských hodnot nevyjímaje zdravého životního stylu.

Havlová et al. (2008) uvádí jistou strukturu formálního kurikula podpory zdraví v mateřské škole, sestává ze sedmi částí, kterými jsou:

1. Klíčové kompetence dospělého člověka podporujícího zdraví, které představují dlouhodobé, celoživotní cíle, z nichž je důležité vycházet již od předškolního věku. Je samozřejmé, že v daném období jich dítě nedosáhne v kompletním znění, proto jsou z nich

vyvozeny kompetence podpory zdraví u dítěte na konci předškolního období, které by dítě si mělo osvojit.

Klíčovými kompetencemi dospělého člověka podporujícího zdraví jsou tyto:

- „Rozumí holistickému pojetí zdraví, pojmům podpory zdraví a prevence nemocí; uvědomuje si, že zdraví je prioritní hodnotou; dovede řešit problémy a řeší je; má vyvinutou odpovědnost za vlastní chování a způsob života; posiluje duševní odolnost; ovládá dovednosti komunikace a spolupráce; aktivně se spolupodílí na tvorbě podmínek a prostředí pro zdraví všech“ (Havlová et al., 2008, s. 93–94).

2. Kompetence podpory zdraví u dítěte na konci předškolního období, ze kterých jsou dále formulovány cílové kompetence dítěte. I přesto, že jsou nazývány jako kompetence, jsou spíše určitým základem, udávajícím jakýsi směr pozdější kompetenci.

3. Oblasti vzdělávání v podpoře zdraví v mateřské škole představují členěný obsah vzdělávání. Oblastí podpory zdraví je rozlišováno pět, které se dále dělí do podoblastí.

Patří sem oblast *biologická*, jejími podoblastmi jsou správná výživa, lidské tělo a aktivní pohyb, sebeobsluha, bezpečnost a ochrana prostředí. Tato oblast dítě podporuje v tom, aby se ztotožňovalo se svým tělem, mělo představu o skladě a funkci těla, dokázalo pečovat o osobní hygienu a nabývalo samoobslužných dovedností, věnovalo se pohybu, přijímalo zdravou stravu a dále také aby svůj život nevystavovalo nebezpečnému riskování.

Oblast *psychologická* zahrnující v sobě podoblasti jako je poznávání, prožívání a sebepojetí si klade za cíl rozvíjet u dítěte projevy emocí, tak aby je dítě nepotlačovalo, ale zároveň dítě učí jistému sebeovládání, podporovat jeho přirozenou bezprostřední zvědavost, rozvíjet kognitivní dovednosti a posilovat jeho sebedůvěru.

Dále sem spadá oblast *interpersonální* s podoblastmi respekt a tolerance, komunikace a spolupráce, hlavním úkolem KPZ MŠ v oblasti interpersonální je, rozvíjet u dítěte komunikační dovednosti, vést ho ke spolupráci a respektu k druhému.

KPZ MŠ v rámci oblasti *sociálně-kulturní* zahrnující podoblasti rodina a domov, škola mateřská a základní, obec a země, dbá na přípravu dítěte na budoucí sociální role, které v průběhu života bude zaujímat, na akceptaci zdraví jako vážené hodnoty, dále vede dítě k dodržování práv a povinností.

Poslední oblast je *environmentální* s podoblastmi nesoucí název souvislosti, vývoj a změna, rozmanitost, ovlivňování člověkem. Zde je hlavním úkolem dítě vést k uvědomování, že

prostředí, které ho obklopuje ovlivňuje jeho zdraví a svým jednáním a chováním na kvalitu prostředí působí.

4. Dílčí cíle vzdělávání v oblastech podpory zdraví jsou formulovanými záměry pedagogického úsilí, které jsou přiřazeny k jednotlivým oblastem vzdělávání.

5. Činnosti dětí, k naplnění cílů učitelka volí adekvátní činnosti, které vyplývají z potřeb a aktuálního zájmu dětí. Příklady činností dětí jsou popsány pod jednotlivými oblastmi a podoblastmi vzdělávání.

6. Ukazatele dosaženého vzdělání jsou pro učitelku zpětnou vazbou, představují předpokládané výsledky toho, čeho by mělo dítě dosáhnout. Ke každému dílčímu cíli je připojeno několik ukazatelů dosaženého vzdělání.

7. Rizika ohrožující proces dosažení cílů vzdělávání, poukazují na skutečnosti, které mohou negativně ovlivnit vzdělávání dětí.

Z výše uvedeného vyplývá, že program podpory zdraví stojí na dvou principech, tedy na respektu k přirozeným potřebám jedince a na rozvoji komunikace a spolupráce. Zmíněné podmínky vzdělávání naplňují požadavky RVP PV, ba dokonce jsou doplněny o další, příkladem je spontánní hra a dále věkově smíšené třídy.

4 PROGRAMY PODPORUJÍCÍ ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

V této kapitole se zaměřujeme na již existující programy, které si kladou za cíl podporovat zdravý životní styl u dětí předškolního věku. V krátkosti si jich pár představíme.

4.1 „Zdravá pětka“

Zdravá pětka je vzdělávacím programem orientovaným zejména na zdravé stravování. Program Zdravá pětka funguje na poli celé České republiky už od roku 2004 pod záštitou společnosti Albert. Je určen pro mateřské a základní školy, kde svou činností, zábavnými aktivitami a hrami děti i žáky seznamuje s důležitostmi potravin, zásadami zdravého stravování, čímž je motivuje k jejich zařazení do běžného života. Tento program nabízí také vzdělávání pedagogům v rámci akreditovaných seminářů, tyto semináře účastníkům poskytují nejnovější informace z oblasti zdravé výživy a celkově zdraví, aby s nimi nadále mohli pracovat ve výuce a didakticky zacílených činnostech. Mateřským školám Zdravá pětka nabízí výukový program s názvem Lednice Zdravé 5, kterým děti provází vyškolení lektoři. Doba jeho trvání je přibližně 60 minut. Pozitivní je, že program bezplatný, a tak dostupný všem mateřským i základním školám (Zdravá pětka, 2021).

4.2 Program „Cepík“

Druhým zmíněným programem podporujícím zdravý životní styl je projekt Cepík, který se taktéž věnuje zdravému stravování i pitnému režimu a dále pohybu. Dětem jsou poznatky předávány pomocí divadelních představeních, při nichž je využívána loutka chlapce jménem Cepík. Tento program je realizován Centrem podpory zdraví a to pouze v mateřských školách, ale nezaměřuje se pouze na děti, ale také zapojuje jejich rodiče, pedagogické pracovníky z mateřských škol a kuchařky ze školních jídelen. Rodičům je poskytnuta možnost využít výživovou poradnu, kde se mohou zapojit formou diskuze. Pedagogičtí pracovníci se účastní odborně vedených seminářů a pracovníci školní jídelny praktického školení. Charakter projektu je dlouhodobý, je koncipován na celý školní rok. Prvopočátky programu sahají do roku 2012 (Cepík, 2020).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 SADA AKTIVIT SE ZAMĚŘENÍM NA ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

V praktické části bakalářské práce představuji sadu aktivit, která se vztahuje k podpoře zdravého životního stylu. Jednotlivé aktivity jsou určeny k realizaci v mateřské škole s dětmi ve věku od 4,5 do 7 let. Tyto aktivity mohou být realizovány souvisle v průběhu několika týdnů nebo v rámci dlouhodobého projektu během celého školního roku, v tomto případě bych však uvažovala o jejím rozšíření.

Navržená sada obsahuje celkem 7 aktivit, které se věnují výživě, pitnému režimu, pohybové aktivitě, relaxaci ve třídě, hygieně rukou a zdravému prostředí. Lze tedy říci, že je sada aktivit orientována spíše na podporu fyzického zdraví dětí.

5.1 Cíle praktické části

Hlavním cílem praktické části bakalářské práce je navrhnout sadu aktivit podporující zdravý životní styl u dětí předškolního věku, dále realizovat a ověřit sadu aktivit v prostředí vybrané mateřské školy, následně evaluovat tuto sadu a zpracovat doporučení pro praxi mateřských škol.

Dílními cíli, které jsem si stanovila, jsou:

- Vést děti k vytváření zdravých návyků a postojů
- Rozvíjet u dětí komunikační dovednosti
- Podpořit u dětí spolupráci

5.2 Plánování realizace

Místo realizace

Ověřování sady aktivit probíhalo v tradiční mateřské škole. Mateřská škola byla vybrána na základě předchozích zkušeností získaných během vykonávané souvislé praxe. Díky této skutečnosti mě děti znaly a nebylo obtížné s nimi navázat blízký kontakt a vstoupit do komunikační interakce.

Časový harmonogram

Příprava, časové rozvrhnutí realizace sady aktivit, poté samotná realizace, ověřování a zpracování evaluace probíhali od listopadu roku 2023 do března roku 2024. Realizace sady aktivit proběhla během měsíce ledna, důvodem byla tematická provázanost sady aktivit

s integrovaným blokem s názvem Moje tělo a jak se v něm cítím, která je tématem daného měsíce. Do mateřské školy jsem docházela v odpoledních hodinách po dobu dvou týdnů.

Před realizací aktivit byl zajištěn souhlas rodičů s použitím fotografií – výňatek č. 4 (viz Příloha P I).

5.3 Charakteristika zapojené třídy dětí

Sadu aktivit jsem realizovala v heterogenní třídě nejstarších dětí ve věkovém rozmezí 4,5 – 7 let. Celkový počet dětí ve třídě byl 13, z toho 9 dětí v posledním roce povinného vzdělávání v mateřské škole, z nichž jeden chlapec byl s odkladem povinné školní docházky. Počet dětí v průběhu realizace aktivit byl poměrně nízký z důvodu vysoké míry nemocnosti, většinou jsem pracovala s 5 až 8 dětmi. Do realizace aktivit byly zapojeny vždy všechny přítomné děti. Děti v této třídě byly velmi zvědavé, komunikativní a s lehkostí se do aktivit zapojovaly.

5.4 Obsah sady aktivit

V následující podkapitole se pokusím přehledně sumarizovat informace o jednotlivých aktivitách do tabulky. Tyto informace se týkají názvů aktivit, cílů z pohledu učitele, využitých organizačních forem (dále také „OF“), výukových metod a pomůcek. Aktivita jsou seřazeny postupně podle dnů, jak byly realizovány.

Tabulka 1 Obsah sady aktivit

Aktivita	Cíle z pohledu učitele	OF	Metody	Pomůcky
Potravinová pyramida a zdravý talíř	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Představit dětem názvy pater potravinové pyramidy ❖ Rozvíjet u dětí zrakovou diferenciaci ❖ Podpořit u dětí spolupráci 	skupinová výuka	hra v roli; vysvětlování, popis, rozhovor; práce s obrazovým materiálem; skupinová práce	figurky Barunka a Adámek, model potravinové pyramidy, zalamované obrázky potravin, obrázek talíře, kelímek, miska, nálepka

Námětová hra na obchod a příprava ovocného salátu	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Vést děti ke zdravému stravování ❖ Rozvíjet u dětí jemnou motoriku ❖ Rozvíjet u dětí komunikační dovednosti 	řízená činnost	hra v roli; popis, rozhovor; demonstrace, práce s obrazovým materiálem	figurky Barunka a Adámek, tašky, nákupní seznamy, dětské peníze, cedule „Obchůdek“, deka, bedýnky, ovoce, příborové nože, tácky, prkénka, lžíce, odšťavňovač, mísa, kelímky, nálepka
Příprava zdravých nápojů	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Představit dětem zdravé alternativy slazených nápojů ❖ Rozvíjet u dětí představy o neurčité kvantitě 	řízená činnost	hra v roli; popis, rozhovor; demonstrace, instruktáž	figurky Barunka a Adámek, kostky cukru, černý papír, slazené nápoje, máta, kelímky, varná konvice, džbán, pomeranče, citron, nůž, odšťavňovače, zavařovací sklenice, trychtýř, PET lahev, tužka, papír, nálepka
Překážková dráha	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Rozvíjet u dětí hrubou motoriku ❖ Rozvíjet u dětí tvořivé myšlení 	řízená činnost	hra v roli; popis, vysvětlování, rozhovor; demonstrace	figurky Barunka a Adámek, obrázkové karty, krabice, ponožky, lepící páska, židle, provaz, PET lahve,

				polštáře, relaxační hudba, nálepka
Relaxační chvílka	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Seznámit děti s relaxačními pomůckami ❖ Podpořit u dětí schopnost uvolnit celé tělo ❖ Podpořit u dětí spolupráci 	řízená činnost	hra v roli; popis, rozhovor, vyprávění; demonstrace; skupinová práce	figurky Barunka a Adámek, difuzér, esenciální oleje, kelímek s vodou, svíčky, zapalovač, relaxační hudba, bosonohý chodník, deska s nalepovacími kostkami, kameny, pytlík s minerály, nálepka
Mytí rukou	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Naučit děti správnou techniku mytí rukou ❖ Představit dětem doprovodnou motivační báseň 	řízená činnost	hra v roli; popis, rozhovor, vysvětlování; demonstrace	figurky Barunka a Adámek, metodická báseň, temperová barva, smajlíci, nálepka
Zdravé prostředí	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Podpořit děti v osvojování si poznatků o péči o okolní prostředí a vlastní bezpečí 	řízená činnost	hra v roli; popis, rozhovor; práce s obrazovým materiálem	figurky Barunka a Adámek, zalaminované obrázky, nálepka

5.5 Motivace aktivit zaměřených na podporu zdravého životního stylu

Úvodní motivace

Jako průvodci všech realizovaných aktivit, kteří nás provázeli celým dnem připravených aktivit, byly dvě figurky – Barunka a Adámek. Barunka se potýkala s dlouhodobě vleklým

problémem, kdy byla častokrát v roce nemocná, bojovala s únavou, stravovala se nezdravě a místo sportu volila lenošení na gauči. Naopak Adámek byl velmi aktivní, rád se věnoval sportu, stravoval se převážně zdravě a nemocemi netrpěl. Barunka si povzdechla a vyjádřila svou nespokojenost s dosavadním stylem života, který nebyl příliš zdravý a tak poprosila Adámka, zda by jí mohl pomoci. Adámek souhlasil, ale vyjádřil jisté obavy, že by to asi sám nezvládl, proto poprosil děti o spolupráci. Počáteční rozhovor zněl následovně: „Jé, ahoj Barunko! Já jsem tě taaak dlouho neviděl. Jak se ti daří? Líbí se ti ve školce?“ „*Ahoj Adámku...no, víš... ani moc dobře ne, jsem smutná. Bývám často nemocná a do školky chodit nemůžu, abych nikoho nenakazila, je to otrava. Taky se cítím pořád tak moc unaveně, že bych jen spala a spala.*“ „Jejda, Barunko, tak to mě mrzí... ale víš co?! Je dobře, že jsme se potkali, protože já vím, co na naše tělo platí a co dělat, abychom byli zdraví. Co říkáš na to, že bych ti ukázal, jak si to své zdravíčko zlepšit a navedl bych tě na cestu, jak si ho udržet?“ „*A to bys pro mě udělal, Adámku? Byla bych ti moc vděčná! Já mám radost.*“ „No jasně, a rád. Budu ale potřebovat pomoct, sám to asi nezvládnou. Přece jen to není žádná sranda. Děti, pomůžete Barunce na její Cestě ke zdraví?“

Průběžná motivace

Po splnění aktivity a po získání informací o zdravém životním stylu děti dostávaly nálepky s charakteristickými obrázky, které umisťovaly na mapu „Cesty ke zdraví“. Tato mapa sloužila jako ukazatel toho, čím vším děti přispěly ke zlepšení Barunčina zdravotního stavu. Nálepky plnily i funkci odměny za absolvovanou aktivitu.

Úvodní rozhovor s dětmi před realizací sady aktivit

Před samotnou realizací sady aktivit jsem u dětí provedla menší průzkum vědomostí z oblasti zdravého životního stylu. Otázky se týkaly zejména výživy, pitného režimu, pohybu a hygieny. V tabulce uvádím příklady odpovědí dětí.

Tabulka 2 Úvodní rozhovor s dětmi – otázka č. 1

Otázka č. 1: Dokážete vyjmenovat potravinu zdravou a nezdravou?	
Chlapec 1	„Zdravé je třeba jablíčko a pomeranč a nezdravé jídlo je čokoláda.“
Chlapec 2	„Lízátko je nezdravé a mrkvička je zdravá.“
Dívka 1	„Zdravá je... hmm... zelenina a ovoce a nezdravé jsou kokina.“

Tabulka 3 Úvodní rozhovor s dětmi – otázka č. 2

Otázka č. 2: Víte, že potraviny dělíme do několika skupin? Napadá vás, jak by se mohly skupiny jmenovat?	
Chlapec 3	„ <i>Nevím.</i> “
Chlapec 2	„ <i>Ovoce a zelenina.</i> “

Tabulka 4 Úvodní rozhovor s dětmi – otázka č. 3

Otázka č. 3: Kolik kelímků tekutin byste měly vypít během dne? Je dobré pít každý den nápoje, jako jsou kupované limonády a džusy z krabice?	
Chlapec 4	„ <i>3 kelímky.</i> “
Dívka 1	„ <i>4 kelímky.</i> “
Dívka 3	„ <i>Ne. Musíme pít vodu! Ta je nejzdravější.</i> “
Chlapec 1	„ <i>Jo, džus můžem. Je tam přece pomeranč, ten je zdravý.</i> “

Tabulka 5 Úvodní rozhovor s dětmi – otázka č. 4

Otázka č. 4: Co pohyb, je důležitý pro zdraví? Proč? A jak se pohybujete vy?	
Chlapec 1	„ <i>Jo, je. Abysme nebyli tlustí.</i> “
Dívka 4	„ <i>Ano. Já chodím do plavání.</i> “
Dívka 2	„ <i>Jo! Abysme měli svaly, podívej...mně už narostly, protože chodím na gymnastiku.</i> “
Chlapec 3	„ <i>Já taky chodím do plavání!</i> “

Tabulka 6 Úvodní rozhovor s dětmi – otázka č. 5

Otázka č. 5: Jak se dál staráte o své zdraví?	
Dívka 2	„ <i>Jsem na sebe opatrná.</i> “
Chlapec 2	„ <i>Umývám si ruce, aby tam nebyly bacily.</i> “

Zjištěné údaje z rozhovoru:

Z rozhovoru jsem zjistila, že děti dokáží vyjmenovat potraviny zdravou i nezdravou. Děti věděly, co jsou to sladkosti a slané pochutiny jako např. brambůrky, tyčinky aj.

Množství vypitých tekutin za den děti neuměly vůbec odhadnout. Byla to pro ně nepředstavitelná veličina. V přidružené otázce, která se týkala složení pitného režimu, chlapec uvedl, že pomerančový džus je vhodný jako každodenní nápoj, protože je z pomeranče, dívka zase uvedla, že ideální tekutinou je čistá voda.

Pohybové aktivity představovaly shodu v názorech dětí. Disponovaly pojmy jako nadváha, obezita, svalová hmota.

Mezi další důležité aspekty zdraví děti zařadily hygienu rukou. Děti kolektivně vyjmenovaly i situace, proč je žádoucí provádět mytí rukou. Padla zde také zmínka o opatrnosti, která byla však velmi obecná.

6 REALIZACE SADY AKTIVIT

Vytvořené vzdělávací aktivity jsou zaměřeny na podporu a vedení dětí ke zdravému životnímu stylu. Některé z těchto aktivit jsou založeny na získávání praktických zkušeností, jiné rozvíjí smyslové vnímání, další jsou propojené s pohybem. Všechny aktivity jsou navrženy tak, aby děti pomocí vlastní zkušenosti byly seznamovány s možnostmi, jak posílit své zejména fyzické zdraví.

Struktura zápisu aktivit sestává z cílů z pohledu učitele (v RVP PV uváděny jako dílčí cíle) a cílů z pohledu dítěte (v RVP PV uváděny jako očekávané výstupy), na základě kterých jsou zformulovány kompetence dětí. Ty jsou přiřazeny ke klíčovým kompetencím z RVP PV. Dále je představena pedagogická strategie včetně organizační formy, výukových metod a pomůcek, také zmiňují časovou náročnost. Následující částí je popis aktivity, který slouží jako stručný informační prostředek odhalující jednotlivé kroky aktivity. Samotný průběh aktivity zobrazuje, jaká byla skutečnost. Na závěr každé aktivity je uvedena sebereflexe a doporučení plynoucí z realizace. Většina aktivit je také doplněna o fotografie.

6.1 Aktivita č. 1 – Potravinová pyramida a zdravý talíř

Cíle z pohledu učitele:

- Představit dětem názvy pater potravinové pyramidy
- Rozvíjet u dětí zrakovou diferenciaci
- Podpořit u dětí spolupráci

Cíle z pohledu dítěte:

- Pojmenovat patra potravinové pyramidy
- Přiřadit obrázek potraviny ke tvarově odpovídajícímu stínu
- Spolupracovat na zadaném úkolu

Kompetence:

- Dítě dokáže pojmenovat patra potravinové pyramidy (komunikativní kompetence: průběžně rozšiřuje svou slovní zásobu a aktivně ji používá)
- Dítě dokáže přiřadit obrázek potraviny ke tvarově odpovídajícímu stínu (kompetence k řešení problémů: rozlišuje řešení, která jsou funkční, vedoucí k cíli)

- Dítě je schopno spolupracovat na zadaném úkolu (sociální a personální kompetence: spolupodílí se na společných rozhodnutích)

Pedagogická strategie:

- **Organizační forma** – skupinová výuka
- **Metody** – hra v roli; vysvětlování, popis, rozhovor; práce s obrazovým materiálem; skupinová práce
- **Pomůcky** – figurky Barunka a Adámek, model potravinové pyramidy, zalaminované obrázky potravin (viz Příloha P II – X), obrázek talíře, kelímek, miska, nálepka

Časová náročnost: 40 minut

Popis aktivity:

Aktivitu započneme motivací. Poté děti rozdělíme do skupin ve stejném počtu, kdy každá skupina obdrží určitý počet obrázků potravin. Před děti postavíme model potravinové pyramidy. Povíme si, co to potravinová pyramida je a co představuje. Děti postupně přicházejí k modelu a přiřazují zalaminované obrázky potravin ke tvarově odpovídajícím stínům, obrázky jsou přidělávány pomocí suchého zipu. K modelu vždy přicházejí dvě děti současně, tedy z každé skupiny jeden zástupce. Jakmile dítě umístí obrázek ke správnému stínu, pojmenuje jej. Ostatní děti sledují a kontrolují, zda je obrázek na správném místě a případně mohou dopomoci s pojmenováním obrázku potraviny. Ve chvíli, kdy je potravinová pyramida vyplněna, přecházíme k rozhovoru a popisu pyramidy, jak se nazývají jednotlivá patra pyramidy, případně proč je tomu tak a kolik porcí za den by měl člověk z každého patra přijmout. Po stranách modelu pyramidy jsou u každého patra umístěny číslice, které poukazují na ideální počet přijatých porcí za den. Porci připodobňujeme velikosti dlaně, až na výjimky, jako jsou tekutiny a dochucovadla.

Následně děti vytváří ve skupinách zdravé talíře, které představují ukázkový prototyp oběda složeného z polévky, hlavního jídla a nápoje.

Průběh aktivity:

V den realizace se této aktivity účastnilo 8 dětí.

Motivace

Děti jsem namotivovala k aktivitě pomocí hry v roli za využití figurek Barunky a Adámka:

- ❖ „Barunko, zajímalo by mě, co tak během dne jíš?“ „*Hmm, takže... ke snídani palačinky s nuttelou, na oběd miluju pizzu a k tomu kofolu a na večeri si ráda dávám ohřátý hambáč.*“ Následovala otázka na děti, jestli se jim takové stravování zdá vhodné a co by Barunce doporučily změnit. Navrhovaly, aby do své stravy zařadila vitamíny. „Uff, no teda. Podle toho, co říkáš, tak to vypadá, že moc živin do těla nedostáváš. Děti správně říkají, že v tvém jídelníčku úplně chybí vitamíny...taky vláknina a další důležité látky, které potřebujeme, abychom mohli růst, měli energii a byli jsme zdraví. S dětmi ti ukážeme, jak bys to mohla zlepšit a začít jíst lépe.“

Hlavní část

Děti jsem náhodně rozdělila do 2 skupin po 4 dětech. Po rozdání obrázků potravin si je děti začaly prohlížet. Při předložení potravinové pyramidy děti zajásaly a jeden chlapec řekl: „*to je tá jídlová...pyramida, žejo?*“. Dětem jsem vysvětlila, co přesně před sebou vidí, že je to demonstrativní obrázek toho, jak by měla vypadat vyvážená strava, ukazuje nám, které potraviny bychom měli jíst častěji a které méně často.

Přirazování obrázků potravin na odpovídající stín děti zvládly dobře, u jejich pojmenování váhaly pouze u jediného obrázku, ale nakonec došly ke správnému závěru, že se jedná o špenát. Během určování názvů pater pyramidy jsem se děti snažila navádět, na co se mají zaměřit a zkusit si tak název odvodit. U obilovin netušily, jak by se patro mohlo jmenovat. Děti jsem se ptala, z čeho je vyrobené pečivo. Věděly, že je vyrobené z mouky, dokázaly také vyjmenovat další potraviny vyráběné z mouky, zmínily chleba a rohlíky. Touto cestou jsem se jim pokusila vysvětlit, že právě mouka je vyprodukovaná z obilovin a z mouky pak samotný rohlík či chleba z obrázku. Také jsem zmínila, že právě obiloviny jsou velmi důležité pro naše vyprazdňování, že obsahují jednu důležitou látku – vlákninu. Společně jsme si pověděly, že do obilovin patří také rýže. Dochucovadla děti neznaly, avšak ihned po odkrytí názvu dokázaly odpovědět, k čemu slouží. S dalšími názvy pater si děti dokázaly poradit samy, znaly tedy tekutiny, ovoce, zeleninu, mléčné výrobky, maso a ryby. Když jsem se náhodně zeptala na počet porcí z určitého patra, děti věděly, kam se mají podívat, a uměly odpovědět. Zdůraznila jsem potřebu kombinací potravin z různých pater: „V naší stravě je důležité kombinovat všechny barvy pyramidy, takže jíst potraviny ze všech tady těch barevných skupin potravin... ale zaleží na jejich množství. Některých jíme maličko, některých víc a vícekrát za den. Čeho bych si přes den měla dát nejvíc? A čeho nejmíň?“ „*No...nejvíc vody a pití. A nejmíň cukru!*“ „*To jsou ochucovadla,*“ odpověděly děti.

V průběhu realizace další dílčí části aktivity se objevily organizační nejasnosti. Děti nejsou zvyklé na častou skupinově vedenou práci a při pokynu, že mají sestavit zdravý oběd, většina jednala sama za sebe. Vznikl zde chaos, kdy děti do talíře, misky a kelímku doplňovaly různé obrázky potravin a nezohledňovaly to, že by měla být zastoupena všechna patra potravinové pyramidy.

Na závěr jsem se pokusila o získání zpětné vazby od dětí pomocí otázek. Nejdříve jsem pokládala otázky rekapitulující obsah zrealizované aktivity, v tom nám dopomáhaly i figurky Barunka a Adámek. Dále jsem se ptala na to, co si děti myslí, že se jim dařilo, co je zaujalo nejvíce a zda by měly zájem si tuto aktivitu zopakovat či alespoň nějakou její dílčí část. Pak už jen děti od Adámka dostaly nálepkou za absolvovanou aktivitu, kterou umístily na mapu „Cesty ke zdraví“.

Sebereflexe:

Z celkového výčtu aktivit považuji právě tu prvotní za nejméně zdařilou, zejména kvůli druhé části aktivity. V tento den byl také přítomen větší počet dětí ve věku 4,5 roků, pro které bylo dané téma poměrně náročné na pochopení.

Představení potravinové pyramidy hodnotím pozitivně, myslím si, že se jedná o poměrně originální pojetí, kdy je využito stínohry. Děti tak samostatně hravou formou sestavily celou pyramidu. Na přiřazování obrázků k odpovídajícím stínům bych nic neměnila, taktéž jsem spokojená s výběrem organizační formy skupinové výuky. Předešla jsem tak zbytečným konfliktům o to, kdo půjde přiřadit další obrázek potravin. Děti věděly, že k modelu přicházejí vždy zástupci z obou dvou skupin. A také jsem celkově proces přiřazování urychlila.

Druhá část aktivity se nepodařila, tedy navrhování prototypů zdravého talíře. Jednak děti nedokázaly spolupracovat na zadaném úkolu, jednak děti dle mého názoru nechápaly, co po nich vůbec požadují. Podání instrukcí z mé strany nebylo vhodné, nedokázala jsem dětem vysvětlit, co je jejich úkolem.

S modelem potravinové pyramidy jsme pracovali i nadále. Po dobu následujícího týdne, při odpoledních svačinkách jsem se dětí ptala, do jakého patra pyramidy by konkrétní pokrm zařadily. Třetí odpoledne děti přišly k modelu pyramidy už samy od sebe a jogurt s večkou zařadily správně k mléčným výrobkům a obilovinám. Bylo patrné, že se děti v pojmenovávání pater potravinové pyramidy značně posunuly.

Ze stanovených cílů se mi nepodařilo naplnit všechny, nebylo dosaženo podpory spolupráce dětí.

Doporučení z realizace aktivity:

Doporučovala bych aktivitu do budoucna rozdělit do dvou dnů, jelikož se jedná o poměrně složitou problematiku. První den bych se s dětmi věnovala pouze potravinové pyramidě, také bych přinesla reálné ukázky potravin a druhý den bych se věnovala zdravým talířům. U navrhování zdravého talíře bych nevolila skupinovou práci a sestavila bych jeden ukázkový zdravý talíř společně se všemi dětmi. Zejména proto, abych děti naváděla k tomu, aby byly zastoupeny potraviny ze všech pater pyramidy a nejen z jednoho či dvou. Až následně poté bych děti vyzvala k práci ve skupinách.



Obrázek 2 Přiřazování obrázků potravin ke stínům



Obrázek 3 Model potravinové pyramidy

6.2 Aktivita č. 2 – Námětová hra na obchod a příprava ovocného salátu

Cíle z pohledu učitele:

- Vést děti ke zdravému stravování
- Rozvíjet u dětí jemnou motoriku
- Rozvíjet u dětí komunikační dovednosti

Cíle z pohledu dítěte:

- Připravit ovocný salát k ochutnávce
- Ovládat manipulaci s nožem
- Komunikovat v určité situaci (v obchodě)

Kompetence:

- Dítě se podílí na přípravě ovocného salátu (činnostní a občanské kompetence: dbá na osobní zdraví)
- Dítě zvládá komunikovat v simulované situaci (komunikativní kompetence: komunikuje bez zábran a ostychu)

Pedagogická strategie:

- **Organizační forma** – řízená činnost
- **Metody** – hra v roli; popis, rozhovor; demonstrace, práce s obrazovým materiálem
- **Pomůcky** – figurky Barunka a Adámek, tašky, nákupní seznamy (viz Příloha P XI) dětské peníze, cedule „Obchůdek“, deka, bedýnky, různé druhy ovoce (jablko, banán, pomeranč, citron, hrozny), příborové nože, tácky, prkénka, lžice, odšťavňovač citronu, mísa, kelímky, nálepka

Časová náročnost: 45 minut

Popis aktivity:

Dětem vydáme pokyn, aby se usadily do kruhu, kde aktivitu zahájíme motivací. Následně se děti ptáme na několik otázek týkajících se nakupování. Každému dítěti rozdáme nákupní seznam a tašku. Děti přistupují k „Obchůdku“, pozdraví prodavačku a postupně nakupují položky z nákupního seznamu. V případě potřeby se ptají, kde konkrétní zboží najdou.

Následně za nákup zaplatí a vkládají si jej do nákupní tašky. Je zde možné obsadit roli prodavačky i jedním z dětí.

Po nákupu děti přechází ke stolům, jednotlivé kusy ovoce omyjí, zpracují a vkládají do jedné společné mísy. Až je ovocný salát hotový, děti jej mohou ochutnat. Je nutné se předem informovat u paní učitelky o zdravotním stavu dětí, zda některé z nich netrpí alergií.

Průběh aktivity:

V tento den bylo přítomných 5 dětí.

Motivace

S dětmi jsme se posadili do kruhu, kde jsem je namotivovala k aktivitě pomocí hry v roli za využití figurek Barunky a Adámka:

- „Už ses Baruško dozvěděla, že je důležité jíst spoustu různých potravin, že bys měla kombinovat potraviny ze všech pater potravinové pyramidy.“ Následovala otázka směřem k dětem, co je důležité kombinovat, jaké skupiny potravin znají. *„No jo, máš pravdu, Adámku, už vím, že je důležitá vláknina, vitamíny...“* „Co říkáš na to, že bych tě naučil, jak si z takového ovoce, které obsahuje spoustu vitamínů, třeba vitamín C nebo B6, připravit nějakou dobrůtku. No víš, myslím si, že ti to zachutná ještě víc než nějaké přelázané nutellové palačinky.“

Hlavní část

Dětem jsem položila otázku, kde k takovému ovoci přijdeme. Děti odpověděly, že musíme do obchodu nebo na zahradu. Má reakce zněla: „To máš pravdu, ovoce ze zahrádky je vážně to nejlepší, ale teď v zimních měsících žádná úroda na zahrádce nebude, alespoň ne tady u nás v České republice. Budeme muset do toho obchodu. Co budeme ještě potřebovat, abychom mohli nakoupit?“ Děti zmiňovaly peníze a tašky, ale zapoměly na nákupní seznam, proto jsem se je k tomu snažila navést, a to otázkou jak jejich maminka či tatínek v obchodě ví, co potřebují do domácnosti dokoupit, co jim k tomu dopomáhá, aby si vzpomněli. Pak ode mne zmíněné pomůcky dostaly a přesunuli jsme se k „Obchůdku“. Vybrala jsem jednu dívku, která se dobrovolně přihlásila, že chce dělat paní prodavačku. Následně jsem dětem předvedla, jak nákup provedou. Děti si nastoupily do řady a postupně začaly nakupovat potřebné zboží. Kladla jsem důraz na to, aby si děti vyzkoušely komunikovat v tomto simulovaném prostředí. Pozdravily paní prodavačku, v případě potřeby se obrátily na pomocníci – na mě – abych jim pomohla s hledáním položek

z nákupního seznamu, dále se ptaly na cenu celkového nákupu a poté jej zaplatily. Při odchodu se rozloučily.

Po zakoupení všeho potřebného se děti postupně přesunovaly ke stolům, děti jsem se ptala, zda znají recept na ovocný salát, který chce Adámek Barunce představit. Až se všechny děti usadily ke stolu, tak jsem přišla s otázkou: „Dobře, teď máme nakoupené všechno potřebné, každý nakoupil nějaký kus ovoce a taky vybavení, se kterým ovoce zpracuje. Mňam, jablíčko, to si hned dám, ukaž. Nebo ne?“ Děti vykřikly: „*Ne, to nemůžeš!*“ „*Musí se pořádně umýt, protože na to šahalo strašně moc lidí!*“ Avšak také doplnily, že ne všechno ovoce se musí umývat, třeba takový banán, který se pouze oloupe ze slupky. Po umytí ovoce dětem Adámek potvrdil, jak se ovocný salát dělá a děti se pustily do jeho přípravy. Krájení bylo pro některé obtížné, proto si děti i vzájemně dopomáhaly. Předpokládám, že hlavním problémem byl malý rozměr papírového tácku, na kterém některé děti ovoce krájely. I tak děti došly k očekávanému výsledku a veškeré kousky ovoce mohly promíchat v jedné míse. Pak přišel čas na ochutnávku, které se zúčastnily všechny děti. Reakce dětí byla pozitivní, říkaly, že je to dobrotka. Děti daly také ochutnat Adámkovi a hlavně Barunce. Ta dětem pověděla, že je překvapená, že se z ovoce dá připravit něco tak moc výborného. Také zmínila, že si takovou svačinku bude připravovat častěji, protože to nejen skvěle chutná, ale taky do sebe dostane mnoho vitamínů. Adámek Barunku pochválil a zeptal se dětí, jestli si takový ovocný salát připraví i doma s maminkou a tatínkem.

V průběhu ochutnávky jsem se dětí ptala, co vše do salátu daly. Bylo tam jablko, banán, pomeranč, hrozny a šťáva z citronu. Zajímalo mě, jaký je předpoklad dětí, proč se dává k ovoci citronová šťáva. Jejich reakce zněly takto: „*Aby to bylo pořádně kyselé!*“ „*Aby tam bylo víc vitamínů.*“ „*Nevím.*“ Odvětila jsem jim, že právě ta zmíněná kyselost, zde hraje roli, protože udržuje původní barvu ovoce. Díky citronu tak ovoce nezhnědne. Spontánně mě napadlo, že to dětem mohu ukázat na reálném příkladu. Proto jsem vyslala jednu dívku do obchodu, aby koupila ještě jeden banán. Banán jsme rozkrojili, jedno kolečko jsme pokapali šťávou z citronu a další kolečko jsme nechali jen tak bez zakápnutí. Během několika minut byl patrný výsledek.

Na závěr jsem se dětí zeptala, co považují dnes za zdařilé, za co by se pochválily, že jim dobře šlo. Většinou zmiňovaly krájení a několikrát bylo zmíněno, že se jim povedlo nakoupit podle seznamu. Také mě zajímalo, zda dětem připravený pokrm chutnal a dostalo se mi hromadného souhlasu. Pak dětem Adámek vydal další nálepku, kterou nalepily na mapu „Cesty ke zdraví“.

Sebereflexe:

Tuto aktivitu považuji za povedenou, námětová hra na obchod je u dětí velmi oblíbená a líbilo se mi propojení právě této hry s další činností. Co se týká samotné hry na obchod, myslím si, že zapojení dětí do celého průběhu bylo ideální. Nejdříve jsem si myslela, že prodavačkou budu já, ale projevená aktivita a zapojení dívenky do procesu hry hodnotím pozitivně.

Při přípravě salátu bylo patrné, že některé děti bojují s malým prostorem na krájení. Ne zvolila jsem totiž vhodnou velikost papírového táčku, to bych do budoucna promyslela rozhodně více. Ochutnávky se však zúčastnily všechny děti, a to bylo klíčové. Byla jsem mile překvapena, že si několik dětí chodilo přidávat i v průběhu toho, co už se věnovaly jiným činnostem. Demonstraci s citronem a banánem hodnotím, jako přidanou zajímavost, pozitivně. Využila jsem příležitosti, jak dětem ukázat něco nad rámec toho, co jsem měla připravené. Děti působily zaujatě a každou chvíli během volné hry chodily kontrolovat, jak banán mění svoji barvu. Za přínosné považuji využití několika výukových metod, díky kterým se podařilo naplnit stanovené cíle. S výsledkem jsem tedy spokojena.

Doporučení z realizace aktivity:

Pro krájení ovoce bych zvolila větší papírové táčky, tak aby manipulace s příborovým nožem byla dětem co nejvíce ulehčena. I přesto, že děti manipulují s nožem příborovým, je důležité dbát na jejich bezpečnost a po celou dobu aktivity je pozorně sledovat. V případě většího počtu dětí bych je rozdělila do dvou skupin. Každá skupina by připravila svůj ovocný salát s menšími obměnami (například s použitím jogurtu, s jinými druhy ovoce apod.), tak aby děti dostaly příležitost k ochutnávkám vícero variací.



Obrázek 4 „Obchůdek“



Obrázek 5 Krájení ovoce

6.3 Aktivita č. 3 – Příprava zdravých nápojů

Cíle z pohledu učitele:

- Představit dětem zdravé alternativy slazených nápojů
- Rozvíjet u dětí představy o neurčité kvantitě

Cíle z pohledu dítěte:

- Připravit zdravé nápoje k ochutnávce
- Použít aktivně pojmy méně – více

Kompetence:

- Dítě zvládá připravit zdravé nápoje k ochutnávce (činnostní a občanské kompetence: dbá na osobní zdraví)
- Dítě dokáže aktivně používat pojmy méně a více (kompetence k řešení problémů: zpřesňuje si početní představy, užívá matematických pojmů)

Pedagogická strategie:

- **Organizační forma** – řízená činnost
- **Metody** – hra v roli; popis, rozhovor; demonstrace, instruktáž
- **Pomůcky** – figurky Barunka a Adámek, kostky cukru, černý papír, slazené nápoje (Coca-cola, Hello pitíčko, Capri-Sun, pomerančový džus), sušené lístky máty, kelímky, varná konvice, džbán, pomeranče, citron, nůž, odšťavňovače, zavařovací sklenice, trychtýř, PET lahev, tužka, papír, nálepka

Časová náročnost: 40 minut

Popis aktivity:

Děti si posedají do půlkruhu před demonstrativní panel se slazenými nápoji, u kterých jsou vyskládány kostky cukru podle odpovídajícího množství. Děti kostky cukru spočítají, ptáme se, který nápoj obsahuje nejvíce/nejméně kostek cukru, dále který nápoj obsahuje více/méně kostek cukru.

Děti vyzveme k tomu, aby se zamyslely nad tím, zda je vhodné tyto nápoje konzumovat každý den a zda je napadá, co by bylo vhodnější pro každodenní příjem tekutin. V průběhu dílčí části aktivity dětem představíme různé zdravé alternativy slazených nápojů, které si

samy zkusí připravit a následně je ochutnají. Je nutné se předem informovat u paní učitelky o zdravotním stavu dětí, zda některé z nich netrpí alergií.

Děti se přesunou ke stolům, kde se děti ptáme, kolik že kostek cukru obsahuje pomerančový džus z krabice a zda jim připadá zdravý. Děti si připraví pomerančový džus z reálných pomerančů a to za pomoci odšťavňovače. Poté dětem dáme ochutnat jednak koupený pomerančový džus a jednak ten jimi vytvořený – čerstvý, tak aby je mohly mezi sebou porovnat. Dále si děti vyzkoušejí nachystat citronádu, kde je za potřebí pouze voda, citron, nůž, džbán a odšťavňovač. Posledním představeným nápojem je mátový čaj, z počátku mohou děti hádat podle čichu, o jakou bylinu se jedná, co jim například připomíná. Také zmíníme benefity pro lidské tělo, jež tato bylina přináší.

Dále se přesuneme k ukázce toho, kolik je zapotřebí vypít tekutin během dne. Použijeme k tomu PET lahev o objemu 1,5 litru. Děti tuto láhev postupně naplňují vodou za pomoci kelímků a samy si tak přijdou na to, kolik by toho měly za den vypít. Každé nalití si děti zapíší na papírek.

Průběh aktivity:

Této aktivity se účastnilo 5 dětí.

Motivace

Společně jsme si sedli do půlkruhu, kde jsem děti namotivovala k aktivitě pomocí hry v roli s figurkami:

- ❖ *„Tak už ses toho dozvěděla docela hodně, co říkáš?“ „No to ano, Adámku, už vím, že je důležité kombinovat potraviny ze všech pater pyramidy...taky jste mi ukázali, jak si můžu připravit výbornou a zdravou svačinku plnou vitamínů.“ „No mám z toho radost! Chtěl jsem se tě zeptat, Barunko, jaký je tvůj pitný režim? Co během dne piješ?“ „Hmm, většinou vypiju tak 3 kelímky pomerančového džusu, ten je můj nejoblíbenější!“ „Ajajaj, pokud piješ kupovaný džus, většinou tam těch pomerančů moc nebude, spíš je to obarvená voda s příchutí pomeranče, která má v sobě hodně přidaného cukru, podívej se. A to není dobré pro zdraví. Navíc bys těch tekutin měla vypít mnohem více, takové množství tvému tělu nestačí. Co kdybych ti ukázal, jak si připravit různé nápoje, které ti budou určitě moc chutnat a budou pro tebe zdravější?“*

Hlavní část

Děti jsem vyzvala k tomu, aby si prohlédly demonstrativní panel se slazenými nápoji, u kterých určily počty kostek cukru. Jednotlivé slazené nápoje mezi sebou porovnávaly z hlediska množství cukru. Položila jsem dětem otázku, zda je dobré tyto předložené slazené nápoje pít během celého dne a pokud ne, tak ať uvedou ty, které vhodné jsou. Některé děti svou odpověď dokonce vykřikly: „*Neeee, je tam moc cukru!*“ „*Jenom někdy si to můžeme dát, třeba když je oslava nebo Vánoce.*“ „*Nejzdravější je voda!*“ Dále jsem se děti ptala, proč právě pomerančový džus obsahuje nejvíce cukru. Odpověď dětí byla správná: „*protože je ten džus největší.*“

Následně jsme se přesunuli k přípravě zdravých nápojů. Započali jsme pomerančovým džusem. Děti dostaly otázku, kolik kostek cukru obsahoval ten džus z ukázky. Z projevů dětí byl patrný údiv, že i když je to pomerančový džus, obsahuje tolik přidaného cukru. To mě přivedlo na myšlenku dětem povědět, že i když si tady společně připravíme domácí alternativu, též bude obsahovat cukr, ale ten přírodní, prospěšný pro tělo a nebudou do něj naházené žádné kostky cukru. Pak nám Adámek pověděl potřebné instrukce k přípravě domácího pomerančového džusu a ukázal nám jednotlivé pomůcky, které se nám budou hodit. Dětem jsem předvedla, jak s nimi pracovat a poté se pustily do přípravy. Za mého bedlivého dohledu samy rozkrojily pomeranče a postupně se střídaly v odšťavňování. V případě potřeby neváhaly a vzájemně si dopomáhaly, aby z pomeranče vymačkaly co nejvíce šťávy. Ve chvíli, kdy byla naplněna celá nádoba, mohli jsme se přesunout k ochutnávání, kterého se zúčastnily všechny děti a také Barunka. Nejdříve jsem dětem nalila kupovaný pomerančový džus a až pak následně ten odšťavněný, což děti komentovaly slovy: „*Mňam, ten co jsme si udělaly samy je úplně slad'oučký.*“ „*Ten kupovaný je úplně kyselý, ten už mi vůbec nechutná.*“ Přípravu tohoto nápoje jsem ukončila slovy, že je dobré vyměnit kupovaný džus za ten domácí a ať si děti s rodiči klidně každý den jednu skleničku takového domácího džusu připraví, ale po zbytek dne by měly pít nejlépe zase čistou vodu.

Příprava citronády byla bezproblémová, samotné ochutnávky se účastnily všechny děti až na jedinou výjimku, kdy chlapec odmítl, protože nemusí kyselé. Děti k ochutnávce přizvaly i figurku Barunku.

Posledním představeným nápojem byl mátový čaj. Zpočátku jsem děti nechala, aby si k sušené bylině přičichly, zeptala jsem se jich, co jim ta vůně připomíná. Děti reagovaly následovně: „*Nevím, asi nic.*“ „*Takový bonbón.*“ „*Žvýkačky!*“ Poté jsem dětem prozradila, o jakou bylinu se jedná. Dále mě zajímalo, zda děti ví, na co jsou bylinky dobré, nejvíce se

shodovaly v odpovědi, že pomáhají při nemoci, když je nám špatně. Dětem jsem pověděla, že tato bylina napomáhá zejména k dobrému spánku. Sušené lístky děti nasypaly do konvice, kterou jsem následně zalila horkou vodou. Během louhování čaje jsem se dětem snažila demonstrovat, kolik tekutin je za den potřeba vypít. „Tato flaška pobere 1,5 litru vody, a tohle množství byste ve svém věku měly vypít během jednoho dne. Jednu celou takovou lahev. Kolik to bude tekutin v kelímcích? Tady máte kelímek, trychtýř a PET lahev a pomocí kelímků ji naplňte. Zjistěte, kolik se jich tam vleze,“ pověděla jsem. Děti samy v průběhu přišly na to, že je zapotřebí 6 kelímků vody. Zdůraznila jsem důležitost dostatečné hydratace a položila jsem otázku, co to s našim tělem dělá, když pijeme nedostatečně. *„Bolí z toho hlava.“* *„Máme žízeň,“* zaznělo z úst dětí. Doplnila jsem je ještě tím, že můžeme mít sucho v ústech, suché rty a z našich vnitřních orgánů trpí zejména ledviny. „Proto je tak moc důležité pít dostatek tekutin, nejlépe vody... nechám vám tady každému papírek a tužku, zítra si zkusíte zapsat, kolik kelímků tekutin během toho, co jste ve školce, vypijete. Bylo by dobré, aby to byly alespoň 4 kelímky. Na doma vám pak zbydou 2 kelímky. Za každý kelímek si uděláte čárku a odpoledne se na to podíváme,“ vyzvala jsem je. Pak jsme se vrátili k mátovému čaji, který děti opět ochutnaly a to i společně s figurkou Barunkou.

Na závěr jsem se děti zeptala, co si z dnešní aktivity pamatují a co je bavilo. Zajímalo mě, zda vědí, kolik by toho během dne měly vypít, jejich odpověď byla správná. Také mě zajímalo, za co by se pochválily, že se jim podařilo. Častokrát zmiňovaly, že se jim podařilo odšťavňování, protože měly dostatek síly. Jeden z chlapců se pochválil, že ochutnal domácí pomerančový džus, i přesto že ovoce není jeho oblíbená záležitost a zpravidla jej nejí. I dnes děti dostaly nálepku, kterou běžely přilepit na mapu „Cesty ke zdraví“.

Sebereflexe:

Aktivita byla zacílena zejména na to, aby dětem představila několik zdravých alternativ slazených nápojů. Předložený panel se slazenými nápoji dle mě splnil účel, dětem jsem demonstrovala, že tyto nápoje rozhodně nejsou vhodné pro každodenní a zejména celodenní konzumování.

Ochutnávka zdravých nápojů proběhla lépe, než jsem si původně myslela. Obávala jsem se, že děti ochutnávku odmítnou, naopak bylo patrné velké nadšení. Potěšilo mě, že děti samy od sebe uvádí rozdíly mezi kupovaným a domácím pomerančovým džusem, kdy jim více chutná domácí varianta. Velmi mile mě překvapil chlapec, u kterého je známý jeho negativní postoj k ovoci, ale při této aktivitě neváhal a do ochutnávky se zapojil.

Co se týká další dílčí části, kdy bylo dětem nastíněno, kolik by toho měly za den vypít, bylo pozitivní, že si děti na výsledek došly samy vlastním konáním. Použití kelímku bylo záměrné, jelikož z nich pijí po celý den v mateřské škole.

Celkově hodnotím tuto aktivitu velmi pozitivně, jelikož došlo ke splnění nastavených cílů, tedy k představení zdravých alternativ nápojů a rozvoji procesu porovnávání množství.

Doporučení z realizace aktivity:

U této aktivity je zapotřebí se předem zamyslet, zda v daném věkovém složení třídy děti k manipulaci s kuchyňským nožem připustit či nikoliv. Pokud ano, tak je nutné udržovat zvýšený dohled nad jejich konáním a to i v případě zacházení s varnou konvicí.



Obrázek 6 Motivace za využití figurek



Obrázek 7 Ochutnávka mátového čaje



Obrázek 8 Příprava pomerančového džusu

6.4 Aktivita č. 4 – Překážková dráha

Cíle z pohledu učitele:

- Rozvíjet u dětí hrubou motoriku
- Podpořit u dětí tvořivé myšlení

Cíle z pohledu dítěte:

- Koordinovat pohyby těla
- Navrhnout překážkovou dráhu

Kompetence:

- Dítě je schopné koordinovat vlastní pohyby těla (kompetence k učení: vyvine úsilí, soustředí se na činnost)
- Dítě dokáže navrhnout strukturu překážkové dráhy (kompetence k řešení problémů: hledá různé možnosti a varianty - má vlastní, originální nápady; využívá při tom dosavadní zkušenosti)

Pedagogická strategie:

- **Organizační forma** – řízená činnost
- **Metody** – hra v roli; popis, vysvětlování, rozhovor; demonstrace,
- **Pomůcky** – figurky Barunka a Adámek, obrázkové karty s jóga pozicemi (viz Příloha P XII – XVII), krabice, ponožky, lepicí páska, židle, provaz, PET lahve, polštáře, nálepka

Popis aktivity:

S dětmi se posadíme do půlkruhu, kde proběhne motivace k dalšímu dění. Aktivita je složena z několika částí:

1) Rušná část

Po třídě rozmístíme několikero párů složených ponožek, ke kterým děti vždy přiběhnou, seberou je a běží je vložit do krabice. Ponožky jsou použity z toho důvodu, že jsou pak dále využity i v další části aktivity.

2) Průpravná část

Děti si svoláme do blízkosti tabule či nástěnky s pokynem, ať se postaví do řady. K rozcvičce využíváme jóga pozic, jež jsou vyobrazené pomocí obrázků na kartách, které umístíme právě na tabuli. Děti pozici předvádí jednak na základě ukázky na obrázkové kartě, jednak pozorují učitelku. Konkrétními pozicemi jsou: Hvězda, Bojovník, Střecha, Židle, Kočka a Nohy na zdi

3) Hlavní část

Dětem poskytneme několik různých předmětů, se kterými se mohou běžně setkat v domácím prostředí. Jejich úkolem je vytvořit z těchto předmětů překážkovou dráhu. V průběhu aktivity mohou děti vymýšlet rozmanité modifikace.

4) Zklidňující část

Děti se po pohybové aktivitě vydýchají v leže na zádech.

Průběh aktivity:

Při realizaci aktivity bylo přítomných 5 dětí.

Motivace

Zpočátku jsem děti svolala do půlkruhu, kde se uskutečnila motivace k aktivitě. K tomu jsem použila figurky Barunku a Adámka:

- ❖ „Ahoj Barunko a děti! Co vás ještě napadá, že by mohlo být důležité pro naše zdraví? Co bychom měli dělat? A proč?“ Děti přemýšlely a mimo vyvážené stravy, dostatku tekutin a hygieny, uvedly, že je podstatné se dostatečně hýbat, a to z toho důvodu, že je to důležité pro naše srdce, plíce a energii. „Barunko, jaký je tvůj oblíbený sport? Nebo co ráda děláš za pohyb?“ *„Hmm, moje oblíbené je ležení u televize...“* „Tak to ovšem není žádný pohyb, to je spíš odpočívání. Chtělo by to začít chodit třeba do nějakého sportovního kroužku. Napadá vás děti nějaký příklad?“ Děti vyjmenovávaly názvy různých sportů – plavání, fotbal, hokej, tenis. Dále jsem dětem pověděla, že k pohybovým aktivitám patří třeba i takové uklízení, jízda na kole nebo chůze. „Pojďme Barunce ukázat, že pohyb může být zábava... připravíme ji takovou domácí překážkovou dráhu, co říkáte. Nejdřív se ale musíme zahřát!“

Hlavní část

Před zahájením aktivity jsem zkontrolovala, zda děti mají vyhovující oblečení i obuv a otevřela jsem okno, aby do třídy proudil čerstvý vzduch. Vysvětlila jsem jim, co je čeká v úvodní části a co bude jejich úkolem. Na dětech byl patrný údiv z toho, že mají sbírat zrovna ponožky. Sdělila jsem jim, že je budeme potřebovat pro překážkovou dráhu, kterou později budou vytvářet.

Po sesbírání veškerých ponožek jsem si děti svolala před tabulí, kdy si nastoupily do řady a udělaly si mezi sebou dostatečné rozestupy. „Předtím, než se dáme do stavění a procházení překážkovou dráhou, musíme se pořádně protáhnout, ať nás pak nic nebolí,“ řekla jsem. Když jsem připnula první obrázkovou kartu s jógovou pozicí na tabuli, jedno z dětí prohlásilo: „*To je jógové cvičení, to jsme dělaly s paní lektorkou.*“ Z předložených pozic děti znaly a uměly provést většinu, ale jedna z nich byla pro děti poměrně problematická. Jednalo se o pozici Nohy na zdi, kdy děti nedokázaly dolní končetiny dostatečně natáhnout.

Následně jsme se s dětmi přesunuli do prostoru třídy. Zde jsem poukázala na několik různých pomůcek, ze kterých děti vytvořily překážkovou dráhu dle svého uvážení, došlo také k několika modifikacím. Překážková dráha se skládala ze:

- slalomu okolo PET lahvi
- podlézání lana, které bylo napnuté na židlích
- přeskoků snožmo přes polštáře
- chůze po vyznačené trase s příkládáním chodidla před druhé
- hodů ponožkami na cíl – do krabice (dominantní/nedominantní horní končetinou)
- poskoků na jedné noze po vyznačené trase

Všimla jsem si, že dvě děti docela bojují s chůzí po vyznačené trase, kdy měly příkládat chodilo před to druhé, avšak po několika opakováních bylo patrné zlepšení. Nakonec si překážkovou dráhu prošla i samotná figurka Barunka. Poté dětem pověděla, že je z tolika pohybů velmi zadýchaná a potřebovala by se prodýchat, proto jsme se přesunuli ke zklidňující části.

Dětem jsem pověděla, aby si vzaly polštáře a přesunuly se na koberec. Zde se vydýchaly v leže na zádech – střídavě do hrudníku a do břicha. Dále jsem děti nechala, aby dýchaly

podle svého tempa a nechaly zavřené oči. Po pár minutách jsem děti vyzvala, aby se posadily.

Na závěr jsem chtěla od dětí slyšet, co se jim na dnešní aktivitě líbilo nejvíce, tedy která část. Ve většině případů děti zmiňovaly vytváření překážkové dráhy, jeden chlapec ale uvedl, že ho nejvíce bavilo sbírání ponožek. Aktivitu zakončila figurka Barunka, která Adámkovi a dětem poděkovala za to, že jí ukázali, jak může být pohyb zábavný. Projevila také vděk za to, že už teď ví, jak si takovou překážkovou dráhu připravit doma z dostupných předmětů. Dětem jsem podala další nálepku, tu nalepily na mapu „Cesty ke zdraví“.

Sebereflexe:

Tuto aktivitu vnímám jako povedenou. Pohyb byl provázaný celým výstupem, což pro mě bylo stěžejní. Došlo tak naplnění jednoho z nastavených cílů, a to k rozvoji hrubé motoriky u dětí.

Během rozcvičky, kdy se děti potýkaly s problémem dostat se do pozice Nohy na zdi, jsem se dětem snažila pomoci tím, že jsem si před ně stoupla, ony si o mě opřely nohy a já jim ještě upravila pozici kolen. Avšak to nebylo příliš platné. V danou chvíli mě nenapadlo, že si děti mohou nohy opřít o reálnou zeď a přijdou tak přirozeně na to, jak daný cvik provádět.

Pozitivně hodnotím to, že děti dostaly příležitost aktivně se podílet na vytváření překážkové dráhy, kdy bylo mým záměrem ukázat jim, že si jejich oblíbenou překážkovou dráhu mohou bez problému vytvořit z dostupných pomůcek i v prostředí domova. Tím došlo k dodržení i druhého nastaveného cíle, k podpoře tvořivého myšlení. Úskalím překážkové dráhy byly nedostatečné rozestupy mezi jednotlivými stanovišti, což jsem zaregistrovala až v průběhu toho, co děti byly na dráze.

Doporučení z realizace aktivity:

Při příští realizaci této aktivity bych klidně prodloužila rušnou část. Rozšíření by spočívalo v tom, že by děti ze sesbíraných balíčků ponožek vytvořily kruh a okolo vnější strany by následně běhaly (popředu/pozadu).

U překážkové dráhy bych byla obezřetná na to, aby byly mezi jednotlivými stanovišti dostatečné mezery, aby si děti vzájemně nepřekážely a dráha nepůsobila stísněně. Z toho vyplývá to, že by bylo vhodné se při této aktivitě přesunout do tělocvičny nebo alespoň do prostor, kde je dostatek volného místa.



Obrázek 9 Překážková dráha



Obrázek 10 Figurka na překážkové dráze

6.5 Aktivita č. 5 – Relaxační chvílka

Cíle z pohledu učitele:

- Seznámit děti s relaxačními pomůckami
- Podpořit u dětí schopnost uvolnit celé tělo
- Podpořit u dětí spolupráci

Cíle z pohledu dítěte:

- Popsat vlastními slovy účel relaxačních pomůcek
- Dokázat uvolnit celé tělo
- Spolupracovat ve dvojicích

Kompetence:

- Dítě je schopné popsat vlastními slovy účel relaxačních pomůcek (komunikativní kompetence: ovládá řeč, hovoří ve vhodně formulovaných větách)
- Dítě dokáže být ve stavu uvolnění vleže (kompetence k učení: dovede postupovat podle instrukcí a pokynů)
- Dítě zvládne spolupracovat ve dvojici (sociální a personální kompetence: při společných činnostech spolupracuje)

Pedagogická strategie:

- **Organizační forma** – řízená činnost
- **Metody** – hra v roli; popis, rozhovor, vyprávění; demonstrace; práce ve dvojicích
- **Pomůcky** – figurky Barunka a Adámek, difuzér, esenciální oleje, kelímek s vodou, svíčky s podstavcem, zapalovač, relaxační příběh (viz Příloha P XVIII), relaxační hudba, bosonohý chodník, deska s nalepovacími kostkami, kameny, pytlík s minerály, nálepka

Časová náročnost: 50 minut

Popis aktivity:

S dětmi se usadíme do kruhu, kde proběhne motivace k aktivitě. Dětem představíme pomůcky, které nám mohou dopomáhat k uvolnění a navození atmosféry při relaxaci, jedná

se o difuzér, esenciální oleje a svíčky. Podle pokynů děti uvedou difuzér do provozu (vyjma zapojení do zdroje) a také je necháme vybrat, jaký esenciální olej použijeme. Je nutné se předem informovat u paní učitelky o zdravotním stavu dětí, zda některé z nich netrpí alergií.

Následně se s dětmi přesuneme na volnou plochu třídy, zde děti zaujmou pozici vleže na zádech. Za součinnosti zklidňující hudby dětem vyprávíme relaxační příběh o Kouzelných kamenech. V průběhu vyprávění děti pokojným hlasem vedeme k tomu, aby si horní končetiny položily podél těla a povzbuzujeme je, aby ruce i nohy uvolnily.

Až příběh dovyprávíme, navážeme na něj a zeptáme se dětí, zda tady někde nevidí podobnou horu s kameny, jako tomu bylo v příběhu. Aby se děti dostaly k pomyslné hoře, projdou po bosonohém chodníku. U modelu hory si děti posedají a položíme jim otázky vztahující se k příběhu. V příběhu jsou stěžejní kouzelné kameny, proto si děti horu řádně prohlédnou, zda nějaké takové barevné kameny v sobě neukrývá. Po chvíli vyzveme děti k tomu, aby zavřely oči a pokusily se na takový kouzelný kámen myslet. Následně zpoza zad vytáhneme pytlík s minerály a postupně si z něj každé dítě jeden vytáhne.

V další dílčí části se přesuneme do volného prostoru třídy, kde děti rozdělíme do dvojic. V těchto dvojicích si děti vzájemně nenasírují horní končetiny a záda za pomoci minerálu. Dvojice se posadí za sebe a ten kdo sedí vzadu, masíruje toho před sebou. Učitelka vždy demonstruje provedení jednotlivých prvků.

Na závěr přejdeme opět k modelu hory, kde proběhne závěrečný rituál. Děti svému minerálu pošeptají své přání a pak jej vloží a uschovají do hory.

Průběh aktivity:

Aktivity s názvem Relaxační chvílka se účastnilo 7 dětí.

Motivace

Děti jsem si svolala do kruhu a započala jsem motivací k aktivitě, kdy jsem využila figurek Barunky a Adámka:

- ❖ „Dneska bych ti chtěl ukázat, jak si můžeš pomoci, když se budeš cítit nervózně a budeš chtít svou mysl i tělo trochu uklidnit. Slyšela jsi někdy o relaxaci? A vy děti?“ „*Tak to vůbec nevím, co znamená, Adámku.*“ Děti relaxaci popsaly jako cvičení, kdy musejí být v klidu a pouští se u toho pomalé a klidné písně.

„Máte pravdu, že je u relaxace důležité, aby byl člověk v klidu, soustředil se na svůj dech a uvolnil se. K tomu mu může dopomoci právě i relaxační hudba... ale i další věci, pojďme se na ně podívat.“

Hlavní část

S dětmi jsme přešli k relaxačním pomůckám, děti si tyto pomůcky řádně prohlédly a některé z nich očichaly, pak jsem uvedla jejich názvy. Od dětí jsem chtěla slyšet, jaké jsou jejich předpoklady, k čemu tyto pomůcky slouží. Z jejich úst zaznělo: „*Ty olejíčky budou voňavé.*“ „*Tohle dělá takovou tu mlhu, která voní.*“ „*Svíčky dělají světýlko.*“ Tyto odpovědi jsem potvrdila, ale snažila jsem popis ještě více specifikovat. Při výběru esenciálního oleje nevyvstaly žádné obtíže, i přes fakt že dětem bylo řečeno, že si mohou vybrat opravdu pouze jeden z nich, aby je z případných kombinací nezačala bolet hlava. Ve chvíli, kdy byl difuzér zprovozněn, děti jsem upozornila na to, že je důležité, aby si od difuzéru udržovaly určitý odstup a nenakláněly se nad vzniklou páru.

Po přesunu na volnou plochu děti zaujaly pozici vleže na zádech. „Zkuste se opravdu nehýbat, uvolněte ruce i nohy. Klidně dýchejte. Zhluboka se nadechněte a nafoukněte při tom břicho, aby bylo pořádně kulaté. Pak pořádně vydechněte, tak aby bylo břicho placaté. Teď vám povyprávím příběh o Kouzelných kamenech, tak zavřete oči a užijte si tuhle relaxační chvíli.“ řekla jsem. Během vyprávění příběhu jsem si všimla, že některé děti nemají žádný problém s uvolnění svého těla, ostatní se však neustále pohybovaly a nedokázaly zůstat v klidu ve stavu uvolnění.

Před projitím trnité cesty, tedy bosonohého chodníčku si děti vyzuly své boty a sundaly si ponožky, tak aby naplno pocítily různorodé textury stimulující oblasti nohou. U modelu hory jsem se dětí ptala, o čem byl příběh, který jsem jim vyprávěla. „*Bylo to o kouzelných kamínkách, které byly schované v hoře.*“ „*A lidi k těm kamínkům někdy chodí.*“ „*Protože uklidňují a plní přání,*“ odpověděly děti. Děti si model hory řádně prohlédly a zjistily, že zde žádné kameny nejsou. Vyzvala jsem je, aby na krátký okamžik zavřely oči, poté jsem vytáhla pytlík s minerály symbolizující kouzelné kameny. Každé dítě si jeden minerál vytáhlo. Abychom mohli pokračovat, vyzvala jsem děti, aby si nazuly ponožky a boty. Při vzájemném masírování paží a zad za pomoci minerálů, děti dokázaly adekvátně spolupracovat. Z důvodu lichého počtu dětí jsem se zbývajícím chlapcem utvořila dvojici já. V průběhu si děti vyzkoušely provést tyto pohyby:

- krouživé pohyby po dlaních

- krouživé pohyby po celých pažích
- svislé tahy podél trapéz
- svislé tahy po bocích páteře
- krouživé pohyby po celých zádech

Na závěr jsme opět přešli k modelu hory, usadili jsme se okolo něj a dětem jsem nabídla, že mohou svému minerálu pošeptat své přání a následně jej uložit zpátky do hory. „Když příběh vypráví, že jsou tyhle kameny kouzelné, můžete jim zkusit pošeptat své přání, třeba se vyplní. Já to taky zkusím se svým kamínkem... Můžete si přát úplně cokoliv, klidně nějakou hračku, nebo řekněte, kam byste chtěly na výlet,“ pověděla jsem. Následně jsem se děti zeptala, co je na dnešním výstupu bavilo nejvíce a co si z něj budou pamatovat. „*Mně se nejvíce líbilo, jak jsem si čichnul k těm voňavým olejíčkům.*“ „*A mně ten chodníček, jak jsme chodily a někdy to trošku štíplo, ale mě to vůbec nebolelo.*“ „*Já si budu taky pamatovat ten chodníček a ty kamínky,*“ uvedly děti. Figurka Barunka dodala, že je ráda, za to kolik poznala nových pomůcek, které dopomáhají k efektivní relaxaci. I dnes ode mne děti obdržely další nálepkou, kterou přidaly k ostatním na mapu „Cesty ke zdraví“.

Sebereflexe:

Aktivita byla navržena s cílem poskytnout dětem intenzivní smyslový zážitek. Podařilo se mi do aktivity zahrnout zrak, čich, hmat i sluch, což považuji za velmi bohatou smyslovou zkušenost. Mou snahou bylo zařadit co nejvíce pomůcek, které lze využít pro relaxaci, tyto pomůcky dětem nebyly až tak známé, proto na ně působily přívětivým dojmem a bylo patrné, že jsou děti zvědavé, jak pomůcky fungují. Po skončení výstupu projevily obrovský zájem si veškeré pomůcky osahat ještě jednou, také se opakovaně procházely po bosonohém chodníku.

Samotná relaxace během vyprávění příběhu byla pro některé děti obtížná a nedokázaly být ve stavu uvolnění vleže. Přisuzuji to zejména tomu, že děti byly krátce po odpoledním spánku a odpočinku a už se jim nechtělo ležet. Z toho vyplývá, že jeden z nastavených cílů byl splněn pouze částečně. Avšak pozitivně hodnotím výběr příběhu, který se vázal k celému dalšímu dění.

Díky využití pytlíku, při výběru minerálů, jsem dokázala eliminovat případné konflikty mezi dětmi, o to kdo bude mít jaký kamínek. Minerály jsem do výstupu taktéž zapojila pro to, abych dětem poskytla stimul pro lepší soustředění. Původně jsem totiž plánovala, že masáže

ve dvojicích proběhnou standardní formou, že děti použijí pouze ruce k masírování, ale bylo patrné, že díky zapojení minerálu děti od činnosti neodbíhají a věnují jí pozornost.

Další stanovené cíle se mi podařilo naplnit, tedy představit dětem pomůcky k relaxaci a podpořit u dětí vzájemnou spolupráci. S celkovým výsledkem jsem velmi spokojená.

Doporučení z realizace aktivity:

Tuto aktivitu doporučuji zapojit spíše během dopoledního bloku tedy před spaním.



Obrázek 11 Uvedení difuzéru do provozu



Obrázek 12 Chůze po bosém chodníku



Obrázek 13 Masáž ve dvojicích

6.6 Aktivita č. 6 – Mytí rukou

Cíle z pohledu učitele:

- Naučit děti správnou techniku mytí rukou
- Představit dětem doprovodnou motivační báseň

Cíle z pohledu dítěte:

- Demonstrovat postup mytí rukou za použití temperové barvy
- Reprodukovat text básně

Kompetence:

- Dítě zvládne demonstrovat postup mytí rukou za použití temperové barvy (kompetence k řešení problémů: řeší problémy na základě bezprostřední zkušenosti; postupuje cestou pokusu a omylu)
- Dítě dokáže reprodukovat text básně popisující postup hygieny rukou (kompetence k učení: vyvine úsilí, soustředí se na činnost a záměrně si zapamatuje)

Pedagogická strategie:

- **Organizační forma** – řízená činnost
- **Metody** – hra v roli; popis, rozhovor, vysvětlování; demonstrace
- **Pomůcky** – figurky Barunka a Adámek, metodická báseň k umývání rukou (viz Příloha P XIX), temperová barva, smajlíci, nálepka

Časová náročnost: 35 minut

Popis aktivity:

Aktivita je zahájena motivací, během které probíhá rozhovor v kruhu na téma hygieny rukou, tedy kdy je vhodné si ruce mýt, v jakých situacích. Děti vybídne společně se naučit básničku, která nám pomůže k tomu, jak si ruce správně mýt. Nejdříve dětem básničku představíme a ukážeme doprovodné pohyby. Následně se děti přidávají k nám. Až mají děti báseň zafixovanou, přesuneme se do koupelny.

Dětem dáme na dlaň kapku tekuté temperové barvy, kterou si roztírají po celých rukou za doprovodu básně. Temperová barva zde zastupuje roli mýdla, názorně tak demonstrujeme

jeho nanesení, a tak děti zjišťují, zda mýdlo rozetřely opravdu po celé ploše rukou, tedy jestli na nějaké místo nezapomněly.

Průběh aktivity:

V průběhu realizace tohoto výstupu bylo přítomno 5 dětí.

Motivace

Aktivita začala svoláním dětí do kruhu, kde proběhla také motivace za využití figurek Barunky a Adámka:

- ❖ *„Hepčík.“ „No tak ale Barunko, když na tebe jde kýchnutí, musíš si zakrýt pusu rukou, ať ty bacily neprskáš na kamarády.“ „No dobře, tak já už si to budu pamatovat. Ale to si pak budu muset umýt ruce, ne?“ „Přesně tak, napadají vás děti další situace, kdy si umýváme ruce? A proč se to vůbec má dělat?“*

Hlavní část

Děti uvedly, že je nutné si umývat ruce po příchodu z venku nebo když si je něčím ušpiní, dále před jídlem a po toaletě. *„No musíme si je umývat, aby tam nebyly bacily.“ „Aby ty ručičky byly čisté a voňavé,“* zmínily děti. Na to jsem zareagovala: *„Ano, ruce se myjí pro to, aby byly čisté a bez bakterií. Tak si pojdme připomenout básničku, která nám pomáhá k tomu, abychom na žádné místečko při mytí rukou nezapomněli.“* Děti zvládly báseň reprodukovat již při druhém opakování, což přisuzuji i tomu, že ji znaly z dřívějšíka, a tak jsme se přesunuli do koupelny.

Dětem jsem popsala, co se bude dít: *„Pojďme zjistit, jestli si ruce umýváte pořádně. Teď ode mě každý dostanete kapku barvy na dlaň. A proč zrovna barvu? Barva bude představovat mýdlo... protože kdybychom pro tuto ukázkou použili opravdové mýdlo, nešlo by moc vidět, barva půjde vidět líp... To znamená, že pokud si ruce umýváte po celé ploše, vaše ruce budou celé nabarvené.“* Děti jsem upozornila, aby takto ušpinění na nic okolo sebe nasahaly. Během nácviku mytí rukou si děti předříkávaly báseň, k čemuž připojily naučené pohyby. Několik dětí na základě demonstrace zjistilo, že si nedostatečně „umyly“ prostor mezi prsty. *„Co to teda znamená, že mezi prsty máte jenom trošku barvy a nemáte to tam celé zabarvené?“* zeptala jsem se dětí. Odvětily slovy: *„Že si to málo mydlíme a umýváme.“ „Jo, že je tam jen trošku mýdla a je to málo umyté.“* Proto jsem se rozhodla, že si zopakujeme tu část básně, kde se tímto úkonem zabýváme. Poté si děti barvu z rukou smyly a to opět za doprovodu básně. V této chvíli se k dětem přidala i figurka Barunka.

Na závěr jsme se přesunuli zpět do třídy, kde jsme se usadili do půlkruhu a postavička Barunka nám zopakovala, proč je důležité mýt si ruce. Zjišťovala jsem, zda se dětem aktivita líbila, tentokrát jsem k tomu využila smajlíků, kdy děti měly na výběr ze tří. Popis smajlíků byl následovný: 1. smajlík – bylo to super, moc mě to bavilo, klidně bych si aktivitu chtěl/a zopakovat znova, 2. smajlík – už jsme spolu dělali lepší aktivity, moc mě to nebavilo, 3. smajlík – ani trochu mě to nebavilo, byla to nuda. Všechny děti zvolily prvního smajlíka, chtěla jsem však ještě vědět, která část je bavila nejvíce a za co by si dneska udělily pochvalu, že se jim podařilo. Zmínily předřikávání básně a také nanášení „mýdla“, které dokázaly rozetřít po celé ploše rukou. Adámek poté dětem předal další nálepkou na mapu „Cesty ke zdraví“.

Sebereflexe:

Realizaci této aktivity vnímám jako vcelku zdařilou, menší problém však vyvstal u organizace dětí v koupelně. U demonstrace mytí rukou jsem děti zapomněla vyzvat k tomu, aby si vyhrnuly své rukávy a jelikož už měly na svých rukou nanesenou barvu, udělala jsem to za ně. U jednoho chlapce jsem to však nestihla a ušpinil se.

Mým záměrem bylo dětem ukázat místa, která při mytí rukou opomíjí, což se také při demonstraci projevilo. Aby si děti postup mytí rukou více zafixovaly, nalepila jsem jim báseň i s obrázky do koupelny.

V dalších dnech jsem zpozorovala, že některé děti opravdu postupují podle toho, co se naučily a při mytí rukou si báseň předřikávají. Na základě toho se domnívám, že se nastavené cíle podařilo splnit, tedy posilovat u dětí dovednost mytí rukou a taktéž jsem dětem pomocí demonstrace představila, jak je důležité rozetřít mýdlo opravdu po celé ploše rukou, tak abychom dosáhli toho, že ruce budou čisté.

Doporučení z realizace aktivity:

Mým doporučením je, aby děti při demonstraci mytí rukou již metodickou báseň znaly, bude pro ně tak jednodušší vykonávat doprovodné pohyby. Při přechodu do koupelny je vhodné, děti upozornit na to, že budou pracovat s barvou, tudíž ať nesahají na nic okolo sebe a ať si vyhrnou rukávy. Dále by bylo vhodné dětem říct, ať si s sebou k ukázce mytí rukou vezmou ručník a přehodí si jej přes rameno, aby byla demonstrace co nejvíce plynulá a odpovídala textu básně.

U většího počtu dětí bych si je rozdělila do vícero skupin, tak aby se vešly k umyvadlům. Jednotlivé skupiny bych si do koupelny volala postupně.



Obrázek 14 Mytí rukou

6.7 Aktivita č. 7 – Zdravé prostředí

Cíle z pohledu učitele:

- Podpořit děti v osvojování si poznatků o péči o okolní prostředí a vlastní bezpečí

Cíle z pohledu dítěte:

- Navrhnout možnosti nápravy nebezpečného a škodlivého chování

Kompetence:

- Dítě dokáže navrhnout možnosti nápravy nebezpečného a škodlivého chování (činnostní a občanské kompetence: dítě ví, že není jedno, v jakém prostředí žije, uvědomuje si, že se svých chováním na něm podílí a že je může ovlivnit)

Pedagogická strategie:

- **Organizační forma** – řízená činnost
- **Metody** – hra v roli; popis, rozhovor; práce s obrazovým materiálem
- **Pomůcky** – figurky Barunka a Adámek, zalaminované obrázky (viz Příloha P XX – XXVIII), nálepka

Časová náročnost – 15 minut

Popis aktivity:

Aktivitu začínáme motivací v kruhu. Uvnitř kruhu jsou položeny obrázkové karty, zobrazující nebezpečné či škodlivé chování. Karty jsou otočené tak, aby nebyl vidět jejich obsah. Postupně si jedno dítě po druhém vybere kartu, kterou ostatním ukáže a také popíše, co na ni vidí. Dítě dále uvede řešení toho, jak by se mohla konkrétní situace na obrázku napravit.

Průběh aktivity:

V den realizace této aktivity bylo přítomno 5 dětí.

Motivace

Motivace započala hrou v roli s figurkami Barunkou a Adámkem:

- ❖ „Barunko, jak se tak dívám na mapu Cesty ke zdraví, musím říct, že už jsme se toho společně naučili opravdu hodně... Pojdme si ještě společně projít tyto obrázkové karty.“ „Jejej, Adámku, vždyť tady na té kartě ten koš úplně přetéká, přitom je tam spousta odpadu, který by se dal roztřídit... tady vidím PET lahev, ta patří do plastů...“ To máš pravdu, každá karta ukazuje na něco, co není úplně zdravé a bezpečné pro naše životní prostředí anebo pro nás. Pomůžete děti Barunce najít tyto chyby na obrázcích?“

Hlavní část

Každé dítě bylo postupně vyzváno, aby si vybralo jednu z obrázkových karet, kterou popsalo a také zkusilo vymyslet, jak by danou situaci vyřešilo lépe. V případě potřeby měly děti možnost vzájemně si poradit. Celkový počet obrázkových karet činil 9 kusů, proto se na několik dětí dostalo vícekrát.

Většinou děti dokázaly objasnit, co se na obrázkových kartách objevuje a přišly i s adekvátním řešením pro nápravu. Když byl popis dětí hodně povrchní, doptávala jsem se dalšími otázkami. U dvou karet děti však nezvládly odhalit, co je zde za problém. V té chvíli jsem využila figurky Adámka, který děti naváděl, na co se mají na obrázku zaměřit, avšak ani tak na to nepřišly. Jednalo se o karty, kde byl vyobrazený plyšový medvěd s utrženou tlapkou nad popelnicí, druhá karta poukazovala na chlapce, kterému nebylo dobře a přesto mířil do školy. U každého obrázku jsme si povídali a na závěr vždy shrnuli, co je žádoucí, tedy optimální chování a co naopak je považováno za nevhodné, škodlivé až nebezpečné chování.

Ke konci realizace aktivity se začali mezi sebou pošťuchovat dva chlapci, na to jsem zareagovala tak, že jsem děti vyzvala, aby se přesunuly na odpovídající místo podle toho, zda je dneska aktivita bavila (ke klavíru) či nikoli (k zrcadlům). Většina dětí se postavila ke klavíru, jedinou výjimkou byl chlapec, kterého aktivita nebavila a chtěl si jít spíše hrát. Posledním krokem bylo nalepení nálepky na mapu „Cesty ke zdraví“, pro tento úkol jsem opět zvolila jedno z dětí. Jednalo se o poslední nálepku, proto jsem využila obě figurky a realizaci sady aktivit jsem ukončila.

- ❖ *„Týjo, Adámku, já jsem se naučila tolik nových věcí. Vím, jak vypadá potravinová pyramida a že je dobré jíst a kombinovat potraviny ze všech jejich pater – ze všech barev. Už si umím připravit ovocný salát a taky výborný domácí pomerančový džus, který je mnohem zdravější než ten kupovaný! Jo a ta opičí dráha, to bylo super, doma jsem si ji taky udělala a brácha se ke mně přidal, byla to fakt sranda... chtěla jsem ti Adámku moc poděkovat a hlavně vám děti, že jste mě na mé Cestě ke zdraví doprovázely!“* „Rádo se stalo, Barunko, já vám děti taky moc děkuji za pomoc!“

Tabulka 7 Ukázka komentářů dětí u popisování obrázků

Ukázka komentářů dětí u popisování obrázků		
Chlapec 1	Přecházení přes přechod na červenou	Popis: „Ten pán jde na červenou a to se nemůže.“ Řešení: „Může se chodit, jen když tam blikne zelená.“
Dívka 1	Jízda na kole bez přilby	Popis: „Ona jede na kole, ale nemá helmu!“ Řešení: „Když jedeš na kole, tak si musíš dát helmu přece, nebo spadneš a rozbiješ si hlavu. Helma tě ochrání.“
Chlapec 2	Injekční stříkačka na dětském hřišti	Popis: „Hm...je tam injekce. Na hřišti.“ Řešení: „Nešahá se na to. A musíš to hned říct mamince.“

Sebereflexe:

Pozitivně hodnotím to, že byl dětem poskytnut dostatečný prostor pro vyjádření vlastních myšlenek. Tím byly znatelně rozvíjeny komunikační dovednosti. Obrázkové karty byly

z větší části navržené tak, že z nich děti dokázaly rozpoznat, na jakou situaci poukazují. Našly se však i karty, u kterých děti nevěděly, na co je kladen důraz.

Při realizaci bylo patrné, že je pro některé děti aktivita příliš statická. Ke konci už děti nedokázaly udržet pozornost, což se projevilo pošťuchováním mezi sebou.

Doporučení z realizace aktivity:

Příště bych u některých obrázkových karet vyznačila podstatné části, na které by se děti měly soustředit. Dále bych do souboru karet přidala i ty, které poukazují na vhodné a bezpečné chování, děti by tak třídily karty na dvě skupiny. Také bych aktivitu doplnila o nějaký pohybový prvek. Pokud by si dítě vytáhlo kartu s nevhodným chováním, mohlo by například povyskočit a poté kartu popsat stejně, jako tomu bylo při realizaci.



Obrázek 15 Kompletní mapa „Cesty ke zdraví“

7 EVALUACE

Vzhledem ke zvolenému aplikačnímu typu práce je nezbytné tuto práci doplnit o evaluační část.

Jako první uvádím sebereflexi, kterou předkládám u soupisu jednotlivých aktivit. Také se věnuji celkovému zhodnocení sady aktivit dle nastavených kritérií. Dalším činitelem evaluace byla učitelka působící ve třídě mateřské školy, kde jsem sadu aktivit realizovala. Učitelka byla přítomna při veškerých aktivitách, a tak mohla pozorovat celkový průběh dění a současně si při tom zaznamenávat určité poznámky k viděnému. Tyto poznámky poté učitelka analyzovala a vyvodila závěr o úrovni kvality sady aktivit. Evaluaci učitelkou jsem následně porovnávala s vlastní reflexí. Na závěr je uvedeno také hodnocení dětmi.

7.1 Vlastní reflexe

Ze sebereflexe jednotlivých aktivit vyplývá, že téměř všechny aktivity byly adekvátně zvoleny s ohledem na věk dětí 4,5 – 7 let. Po zkušenostech vycházejících z ověřování sady bych pouze jednu aktivitu určila pro děti starší. Mou snahou bylo, abych dětem poskytla co nejvíce prostoru pro získávání praktických zkušeností. Napříč realizací sady aktivit jsem kladla důraz na smyslový prožitek, na intenzitu poznávacího procesu. Veškeré aktivity byly provázány s ústředním tématem, snažila jsem se o to, abych do sady aktivit zahrнула většinu aspektů zdravého životního stylu, proto jsem navrhla aktivity pojednávající o výživě a pitném režimu, pohybu, relaxaci, hygieně a zdravě podnětném prostředí. Uvědomuji si, že se aktivity věnují především podpoře fyzického zdraví. Nabízí se možnost rozšířit sadu daných aktivit i o tematiku psychického a sociálního zdraví.

Při realizaci jsem využila co největší množství různorodých pomůcek, které byly pro děti neobvyklé a staly se předmětem jejich zkoumání. Největší zájem projevily o model potravinové pyramidy, bosonohý chodník a relaxační pomůcky, jako byl difuzér a esenciální oleje. Za jistý limit považuji finanční a místy i časovou náročnost jejich pořizování. Pomůcky jsem měla vždy dopředu pečlivě přichystané a před každým výstupem jsem si vyzkoušela, jak s nimi budu manipulovat. Domnívám se, že právě zvolené pomůcky dopomohly k tomu, že děti dokázaly snadno udržet pozornost u většiny výstupů.

Za velmi pozitivní považuji zvolenou motivaci k aktivitám, díky níž se mi povedlo děti hravou formou navést k tomu, co bude obsahem dané aktivity. Figurky Barunka a Adámek byly pro děti natolik poutavým motivačním prvkem, že se mě vždy ihned po příchodu do

třídy ptaly, zda se Barunka řídila tím, co se společně s dětmi naučila a co nového ji bude čekat tentokrát. Častokrát se o těchto figurkách zmiňovaly i v průběhu dne, že už se těší, až znova přijdou a budou s nimi prožívat další aktivity.

I samotná komunikace s dětmi, jakákoli interakce, se odehrávala velmi přirozeně a plynule. Díky tomu, že jsem do této třídy docházela již dříve a děti mě znaly, komunikovaly se mnou bez zábran. Dětem byl při každé aktivitě poskytnut dostatečný prostor pro vyjádření vlastních myšlenek. V případě podávání instrukcí jsem se snažila o jasné vyjadřování, výstižnost a srozumitelnost, avšak ne u každé aktivity se mi to zdařilo. U první aktivity bylo patrné, že děti příliš nerozumí tomu, co je jejich úkolem. Při další aktivitě jsem dokonce děti zapoměla upozornit, aby si při dalším kroku požadované aktivity vyhrnuly rukávy. Jsem si vědoma toho, že počet dětí, se kterými jsem sadu aktivit realizovala, byl nízký, což mi ulehčilo koordinaci průběhu jednotlivých aktivit. Tento faktor jsem však nemohla nikterak ovlivnit.

Organizaci výstupů jsem měla vždy rozvrženou na část úvodní – motivační, hlavní a závěrečnou, kde jsem se snažila o získání zpětné vazby od dětí. Díky zvolení rozmanitých výukových metod se mi podařilo naplnit většinu stanovených cílů, z hlediska uspořádání aktivit jsem zvolila jednotnou organizační formu, až na jedinou výjimku jsem využívala pouze řízené činnosti, což přisuzuji zejména tomu, že počty dětí byly při realizaci nízké a nebylo je třeba rozdělovat.

Dokáži si představit, že je sada aktivit dále rozpracována a obohacena i o další aktivity, tak aby mohly být realizovány v rámci dlouhodobého projektu během celého školního roku. Dlouhodobý charakter projektu by mohl dětem dopomoci k navázání hlubšího vztahu s daným tématem, což krátkodobé využití sady aktivit nemusí splňovat.

Závěrem bych chtěla říct, že jsem se zpracováním a celkovou realizací sady aktivit spokojená. Díky získaným zkušenostem mohu s nedostatky pracovat. Nicméně originalitu sady aktivit, použité pomůcky, návaznost jednotlivých aktivit a také vhodnou komunikaci s dětmi považuji za převažující klíčové prvky. Za kladnou zpětnou vazbu lze považovat, že si děti samy z vlastní vůle některé aktivity zopakovaly v dalších dnech za využití jimi vyrobených pomůcek. V prostředí mateřské školy si vytvořily vlastní obchod, nákupní seznamy a z hraček si udělaly ovocný salát, který mi uschovaly k „ochutnání“. Také si sestavily vlastní překážkovou dráhu, na kterou využily polštáře, matraci, židle a izolepu. Obdobnou dráhu si připravil i jeden chlapec v domácím prostředí.

7.2 Evaluace učitelkou

Studentka v rámci své bakalářské práce realizovala v určité dny společně s dětmi vzdělávací aktivity k daným tématům. Aktivity měla rozpracované ke každému tématu velmi promyšleně, tak aby odpovídaly věku dětí v dané třídě. Oceňuji vlastnoručně vyrobené, velmi nápadité a kreativní pomůcky, kterými zaujala nejen děti. Dávala přednost takovým činnostem, ve kterých si děti vše mohly samy vyzkoušet, osahat, prožít si plně obsahovou náplň.

Celou sadu aktivit motivačně propojila dvěma postavami (figurkami), které proloupla obsahově v každém tématu na začátku i na konci. Využila je také ke každému závěrečnému hodnocení aktivity.

Každé téma s dětmi nejdříve podrobně prodiskutovala. Dala možnost dětem vnést svůj vlastní pohled a projevit svůj vlastní názor. Děti vzdělávacími aktivitami velmi zaujala, což se projevilo především tím, že si děti aktivity pak opět samy zopakovaly v dalších dnech.

V nabídce činností promyšleně propojovala různé oblasti z RVP PV. K dosažení nastavených cílů uplatňovala rozmanité výukové metody, z organizačních forem využívala řízenou činnost a v jednom případě skupinovou výuku. Vytvořené aktivity vycházely z okolního dění, byly různorodé, pestré, pro děti zajímavé, podnětné a jim užitečné.

Celkově hodnotím zpracování sady aktivit a následné uskutečnění na vysoké úrovni. Délku trvání realizace sady považuji za adekvátní. Pozitivně hodnotím pečlivou připravenost studentky k jednotlivým výstupům, funkční pomůcky, celkovou promyšlenost koncepce vzdělávacích aktivit a propojenost s danými tématy.

7.3 Komparace vlastní reflexe a evaluace učitelkou

Na základě vlastní reflexe a evaluace učitelkou jsem vytvořila porovnávací tabulku, která slouží ke shrnutí informací o vybraných hodnotících kritériích a umožňuje lepší přehled o výsledcích.

Tabulka 8 Komparační tabulka evaluací

Kategorie	Vlastní reflexe	Evaluace učitelkou
-----------	-----------------	--------------------

Výběr aktivit	<ul style="list-style-type: none"> + Adekvátně zvolené aktivity s ohledem na věk dětí + Kladení důrazu na smyslový prožitek a získávání praktických zkušeností – Aktivity zaměřené výhradně na podporu fyzického zdraví 	<ul style="list-style-type: none"> + Aktivity odpovídaly věku dětí ve třídě + Upřednostňování aktivit, ve kterých si děti vše mohly samy vyzkoušet, osahat a prožít obsahovou náplň + Aktivity vycházely z okolního dění, byly různorodé, pestré, pro děti zajímavé, podnětné a jim užitečné
Zaujetí dětí	<ul style="list-style-type: none"> + Schopnost zaujmout a udržet pozornost dětí + Projevení iniciativy dětí si aktivity zopakovat s vlastnoručně vyrobenými pomůckami 	<ul style="list-style-type: none"> + Schopnost zaujmout pozornost dětí, což se projevilo tím, že si děti aktivity samy zopakovaly v dalších dnech
Komunikace s dětmi	<ul style="list-style-type: none"> + Poskytnutí dostatečného prostoru pro vyjádření vlastních myšlenek – Občasná nesrozumitelnost či absence podání instrukcí 	<ul style="list-style-type: none"> + Podrobné prodiskutování daných témat s dětmi + Poskytnutí možností dětem vnést svůj vlastní pohled a projevit svůj vlastní názor
Motivace k aktivitám	<ul style="list-style-type: none"> + Zvolení silného motivačního prvku – figurky Barunky a Adámka 	<ul style="list-style-type: none"> + Motivační propojení obsahu dvěma postavami (figurkami)
Výběr organizačních forem, výukových metod	<ul style="list-style-type: none"> + Různorodost výukových metod – Nedostatečná variabilita organizačních forem, strnulost ve výběru 	<ul style="list-style-type: none"> + Rozmanitost výukových metod – Využití pouze řízené činnosti a skupinové výuky

Rozmanitost pomůcek	+ Neobvyklé, různorodé pomůcky, které se staly předmětem zkoumání dětí – Občasná finanční i časová náročnost pořizování pomůcek	+ Vlastnoručně vyrobené, velmi nápadité a kreativní pomůcky, které zaujaly nejen děti
Délka trvání realizace sady aktivit	– Krátkodobé využití sady aktivit	+ Adekvátní délka trvání realizace sady aktivit
Hodnocení mé připravenosti	+ Dopředu nachystané a vyzkoušené pomůcky	+ Pečlivá připravenost k jednotlivým výstupům

Evaluační provedená učitelkou byla kladná, až na jedinou výjimku se k hodnotícím kritériím vyjádřila pozitivně. Zpracování a realizaci sady aktivit přisuzuje vysokou úroveň.

Téměř všechny aktivity byly adekvátní pro věkovou skupinu dětí od 4,5 – 7 let. V důsledku pestrého výběru aktivit, kde byl kladen důraz na aktivitu dětí, se podařilo děti dostatečně zaujmout, dokázaly udržet pozornost. I přesto, že realizaci sady aktivit považuji za zdařilou, spatřuji jisté limity. V oblasti komunikace je třeba se zaměřit na podávání instrukcí, zejména na jejich srozumitelnost. Limitem, kterého jsme si vědomy společně s učitelkou je nedostatečná variabilita organizačních forem, dokážu si představit, že je u některých aktivit zvolena skupinová výuka či je využito center aktivit a to zejména při vyšším počtu dětí. Pozitivně hodnocený, jako rozmanitý, byl výběr výukových metod. Zaujetí dětí velmi ovlivnil také výběr pomůcek, jež byly příznivě hodnocené, však u některých z nich je nevýhodou jejich pořizovací cena nebo časová náročnost na přípravu. K navození do aktivit byla použita příhodná, jednotná motivace. Naše názory se rozcházejí u kritéria hodnocení délky realizace sady aktivit, osobně považuji za přínosné, kdyby byla sada aktivit realizována v rámci dlouhodobého projektu, však učitelka považuje tuto délku za adekvátní. Z hlediska mé připravenosti k aktivitám byla vyzdvihnuta má pečlivost.

Jako pozitivum lze uvést, že na základě realizace sady aktivit mateřská škola pořídila některé z představených pomůcek, a s ponechanými pomůckami nadále pracují, příkladem je model potravinové pyramidy. Učitelka považuje sadu aktivit za velmi inspirativní a má v plánu některé z aktivit využívat.

7.4 Závěrečný rozhovor s dětmi

Po ukončení realizace sady aktivit jsem dětem položila podobné otázky jako na začátku, abych zjistila, zda děti nabyly nových poznatků. Následně jsem od dětí zjišťovala, která z aktivit byla jejich oblíbenou a na kterou rády vzpomínají.

Nejdříve jsem se dětí ptala, zda dokáží pojmenovat patra potravinové pyramidy, dětem byl oporou její model. Pro příklad uvedu několik odpovědí: „*Tady je ovoce a tady zelenina.*“ „*Tohle jsou ty...ochucovadla.*“ „*Modré jsou mléčné výrobky. A červené, maso a ryba.*“ Postupně děti pojmenovaly všechna patra pyramidy.

Druhá otázka směřovala k pitnému režimu, zajímalo mě, jaké tekutiny by měly přes den pít a kolik kelímků, také jsem se doptávala, zda je dobré pít každý den kupovaný džus z krabice. Děti odpovídaly následovně: „*Vodu! Hodně kelímků.*“ „*6 kelímků.*“ „*Ne, to se nemůže, je tam moc cukru, ale když si ho namačkáš, tak si můžeš trochu dát.*“ Děti si zapamatovaly počet kelímků, které by měly během dne vypít. Množství udávají v kelímcích, ze kterých v MŠ pijí. Také uvedly, že kupovaný krabicový džus obsahuje nadměrné množství cukru a je lepší jej nahradit domácím odšťavněným džusem. Je patrné, že je odpověď dětí opřená o jistou zkušenost a již odpovědi netipují, jako tomu bylo před začátkem realizace.

Při prohlížení nálepek na mapě „Cesty ke zdraví“ jsem dětem postupně pokládala otázky, co se u konkrétní aktivity událo a co se z ní případně dozvěděly. Odpovědi dětí zněly: „*Můžeme si doma udělat pohodičku s olejíčkama a difúrem. Difuzérem. Lehnem si a pustíme si klidnou hudbu.*“ „*Ovocný salát je dobrůtka.*“ „*Musíme si umývat ruky pořádně, aj tady!*“ „*Pohyb je důležitý na naše srdíčko a plíce a energii.*“ „*To byla sranda, jak jsme házely ty ponožky!*“ Dále jsem se dětí zeptala, co je tedy dobré dělat pro zdraví, jak by se měly chovat, aby šly zdraví naproti. Uváděly, že musíme jíst vitamíny, odpočívat, hýbat se a pít vodu.

Nakonec jsem zjišťovala, zda se dětem aktivity líbily a která je z nich bavila nejvíce, na kterou rády vzpomínají a chtěly by si ji zopakovat. „*Jak jsme měly ty kamínky. A chodily jsme po těch kytičkách. Jo, ten chodníček.*“ „*Mně se líbila ta barevná voňavá mlha. Z difuzéru.*“ „*Mně se líbilo, jak jsme dělaly ten salát.*“ „*Mně se líbilo, jak jsme dělaly ten džus z pomerančů, jak si nám nalila ten z krabice a pak ten domácí.*“

Z vedeného rozhovoru s dětmi nad realizací sady aktivit vyplývá, že si děti odnášejí základní poznatky a nové zkušenosti získané hrou. Všechny děti uvedly, že se jim připravené aktivity líbily, u volby oblíbené aktivity nejvíce rezonovala Relaxační chvilka, dále byla zmíněna Příprava ovocného salátu a zdravých nápojů.

8 DOPORUČENÍ PRO PRAXI MATEŘSKÝCH ŠKOL

Z průběhu ověřování sady aktivit a následné evaluace je zpracováno doporučení pro praxi mateřských škol.

Vzhledem k nízkému počtu dětí, s nimiž jsem sadu aktivit realizovala, nedokáži s přesností říci, zda by byla realizace možná i s větším počtem dětí. Dokáži si však představit, že se do aktivit zapojuje 10 – 15 dětí, zde by však bylo již nutné uplatnit i jiné organizační formy než jen řízenou činnost, například skupinovou výuku a centra aktivit. U skupiny dětí přesahující zmíněný počet, bych se již obávala, aby byl využit potenciál připravených aktivit a aby byl zajištěn dostatečný prostor pro vyjádření vlastních myšlenek dětí.

Za velmi podnětné považuji využití rozmanitých pomůcek. Doporučuji si veškeré pomůcky nachystat již předem na patřičná místa, tak aby byla zajištěna plynulost aktivit. Předcházíme tím také odvedení pozornosti dětí. Některé z pomůcek mají vyšší pořizovací cenu, to však lze vyřešit tím, že pomůcku vyrobíme z dostupných zdrojů, příkladem je bosonohý chodník.

Některé z aktivit, jako je Aktivita č. 4 Překážková dráha, vyžadují úpravu prostoru, zatímco jiné jsou časově náročnější na organizaci, a proto by bylo vhodné jejich realizaci rozdělit do vícero dní, konkrétně mám na mysli Aktivitu č. 1 – Potravinovou pyramidu a zdravý talíř.

Důležitost přisuzuji vhodnému podávání instrukcí, které by dětem měly být srozumitelné a u některých aktivit dostatečně důrazně řečené, například při manipulaci s nožem, tak aby si děti byly vědomy toho, že v ruce drží ostrý předmět, který by pro ně mohl představovat nebezpečí. Je potřebné nezapomínat na vydávání věcných pokynů, jako aby si děti nezapomínaly vyhrnovat rukávy, tak aby se neušpinily apod. Při manipulaci s ovocem, je nezbytné jej předem řádně omýt.

Mimořádně se mi osvědčilo použití jednotné motivace, po každém mém příchodu do mateřské školy děti projevíly zájem o další aktivity s Barunkou a Adámkem (figurkami). Zapojení nálepek, které děti umísťovaly na mapu „Cesty ke zdraví“, vedlo k tomu, že děti měly přehled o tom, čím jsme se v předchozích dnech zabývaly a také sloužily jako jakási forma odměny.

Sadu aktivit podporující zdravý životní styl považuji za přínosnou pro praxi mateřských škol. Je možné ji nadále rozšiřovat tak, aby mohla být využita v rámci dlouhodobého projektu. Dokáži si představit, že je sada obohacena aktivitami, které se budou více věnovat podpoře duševního a sociálního zdraví.

ZÁVĚR

Vzhledem k tomu, jak je zdraví pro člověka důležité, je zásadní vědět a učit se, jak o něj pečovat a posilovat jej a to nejlépe již od útlého věku. Na základě toho byla vytvořena i tato bakalářská práce, která pojednává o *Možnostech vedení dětí ke zdravému životnímu stylu v mateřské škole*, jejímž cílem bylo vést děti k vytváření zdravých návyků a postojů prostřednictvím připravených aktivit.

V teoretické části jsme se zaměřili na vymezení základních pojmů, jimiž bylo zdraví, podpora zdraví i prevence a výchova ke zdraví. Ve druhé kapitole jsem se zabývali zdravým životním stylem a jednotlivými faktory, které jej ovlivňují. Zjistili jsme, jaké jsou zásady zdravé výživy u dětí, popsali jsme důležitost pohybu, zaměřili jsme se na duševní pohodu a aktivity, kterými ji můžeme posilovat. Ve třetí kapitole jsme se věnovali zařazení prvků podpory zdraví a zdravého životního stylu do kurikulárních dokumentů. V Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání se nejvíce prvků nachází ve vzdělávací oblasti Dítě a jeho tělo, ve druhém zmíněném a již specificky zaměřeném Kurikulu podpory zdraví v mateřské škole jsou tyto prvky zařazeny skrz na skrz celým dokumentem. Ve čtvrté kapitole jsme se seznámili se dvěma programy podporujícími zdraví v mateřských školách, jejichž záměrem je děti seznamovat se zásadami zdravého životního stylu, zejména ohledně zdravé výživy a pohybu. Jednalo se o program Zdravá pětka a program Cepík.

V souladu s těmito poznatky byla v praktické aplikační části zpracována sada sedmi aktivit podporující zdravý životní styl u dětí předškolního věku. Tato sada aktivit byla realizována a ověřována ve vybrané mateřské škole ve Zlínském kraji, ve třídě dětí ve věku od 4,5 – 7 let. Prostřednictvím realizace aktivit se děti seznámily se základními poznatky o zdravé výživě, vyzkoušely si připravit zdravou svačinu i různé druhy nápojů. Zjistily, že si lze vytvořit zábavnou překážkovou dráhu i v domácím prostředí za pomoci dostupných předmětů. Dále se děti seznámily s různými pomůckami, které mohou dopomáhat k efektivní relaxaci a ověřily si, zda během umývání rukou nějaká místa neopomíjí. Některé z aktivit byly zaměřené spíše na smyslové získávání zkušeností, rozvoj komunikačních dovedností či spolupráce a u jiných byl kladen důraz na praktickou činnost.

Ze zpracované evaluace aktivit je patrné, že aktivity je možné realizovat v prostředí mateřských škol, avšak za předpokladu, že učitel vyhledává a uzpůsobuje pedagogické strategie dané situaci a skupině dětí. Přála bych si, aby tato bakalářská práce, zejména

zpracovaná sada aktivit, přispěla k využití dalším mateřským školám a napomáhala dětem ve vytváření zdravých návyků a postojů.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Alwan, A. (2020). *About us*. World Health Organization. <https://www.emro.who.int/about-who/public-health-functions/health-promotion-disease-prevention.html>
- Barone, D. A., & Krieger, A. C. (2015). The function of sleep. *AIMS Neuroscience*, 2(2), 71–90. <https://doi.org/10.3934/neuroscience.2015.2.71>
- Bašková, M. (2009). *Výchova k zdraví*. Osveta.
- Cepík. (2020, 13. února). *Projekt Cepík*. Centrum podpory zdraví. <https://www.cepik.cz/>
- Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele* (2. vyd.). Portál.
- Čeledová, L., & Čevela, R. (2010). *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Grada.
- Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy* (2. akt. vyd.). Portál.
- Fajfrová, J. (2011). Vitaminy a jejich funkce v organismu. *Interní medicína pro praxi*, 13(12), 466–468. <https://www.internimediceina.cz/pdfs/int/2011/12/02.pdf>
- Hamplová, L. (2019). *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro zdravotnické obory*. Grada Publishing.
- Havlová, J., Havlínová, M., & Vencálková, E. (Eds.). (2008). *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)* (3. akt. vyd.). Portál.
- Hřivnová, M. & Košťálová, A. (2013). *Lexikon dobré praxe – výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské škole*. Občanské sdružení Anabell.
- Kopec, K. (2010). *Zelenina ve výživě člověka*. Grada.
- Kouřilová, I., Dvořáková, H., Vojtíková, L., & Janošková, H. (2021). *Pohyb v životě dítěte: od narození do předškolního věku*. https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pdf/ps21/pohyb_v_zivote_ditete_kourilova_i/web/pages/1_pohyb_a_vyvoj_ditete.html
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví* (3. vyd.). Portál.
- Lamanauskas, V., Malinauskienė, D., & Augienė, D. (2021). Health Education in Pre-school Institution: Integration, Effectiveness, Improvement. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 17(12), 1–15. <https://doi.org/10.29333/ejmste/11360>

- Ludvíkovská, K. (n.d.). *Denní režim dítěte*. Babyonline. <https://www.babyonline.cz/pece-o-dite/denni-rezim>
- Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Grada.
- Machová, J., & Kubátová, D. (2015). *Výchova ke zdraví* (2. akt. vyd.). Grada.
- Marádová, E., Středa, L., & Zima, T. (2010). *Vybrané kapitoly zdraví*. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.
- Marinov, Z., Barčáková, U., Nesrstová, M., & Pastucha, D. (2011). *S dětmi proti obezitě*. IFP Publishing.
- Mihaela, T. I. (2015). Promoting the emotional wellbeing of preschoolers. *Procedia: Social & Behavioral Sciences*, 209, 509–513. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.11.280>
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. (2021). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. <https://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-predskolni-vzdelavani-3>
- Müller, E. (2010). *Příběhy z měsíční houpačky: autogenní trénink pro děti od 4 let* (3. vyd.). Portál.
- Mužík, V., Mužíková, L., & Dvořáková, H. (2014). *Pohyb a výživa. Šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ*. Národní ústav pro vzdělávání. https://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/1_pohyb_a_vyziva_web.pdf
- Mužík, V., Šeráková, H., & Janošková, H. (2019). *Abeceda pohybové aktivity dětí*. <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/abeceda/web/index.html>
- Nevoral, J. (2009). *Výživa v dětském věku* (2. vyd.). H+H.
- Pířha, J., & Poledne, R. (2009). *Zdravá výživa pro každý den*. Grada.
- Příhodová, I. (2013). *Poruchy spánku u dětí a dospívajících*. Maxdorf.
- Scott, A. J., Webb, T. L., Martyn-St James, M., Rowse, G., & Weich, S. (2021). Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*, 60(1), 101556. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101556>
- Státní zdravotní ústav. (2017). *Témata zdraví a bezpečnosti*. Státní zdravotní ústav SZÚ. <https://szu.cz/temata-zdravi-a-bezpecnosti/nemoci-a-jejichprevence/2019ncov/doporuceni-pro-verejnost-covid-19/hygiena-rukou/>

Státní zdravotní ústav. (2020). *Složení a význam jednotlivých složek potravin*. Národní zdravotnický informační portál. <https://www.nzip.cz/clanek/172-slozeni-a-vyznam-jednotlivych-slozek-potravin>

Státní zdravotní ústav. (2021). *Program Škola podporující zdraví*. Národní zdravotnický informační portál. <https://www.nzip.cz/clanek/326-program-skola-podporujici-zdravi-spz>

Státní zdravotní ústav. (2023). *Škola podporující zdraví*. Státní zdravotní ústav SZÚ. <https://szu.cz/odborna-centra-a-pracoviste/centrum-podpory-verejneho-zdravi/skola-podporujici-zdravi/jak-se-stat-spz/>

Svobodová, E. (2010). *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Portál.

Šimik, O. (2013). *Výchova předškolního dítěte ke zdravému způsobu života*. Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta.

Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (2. roz. a přep. vyd.). Karolinum.

WHO. (1948). *Summary report on proceedings, minutes and final acts of the International Health Conference held in New York from 19 June to 22 July 1946*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/85573>

Yan, Z. (2023). The importance of glucose: Understanding its role in the human body. *J Clin Bioanal Chem.*, 7(1), 10.35841/aacbc-7.1.135

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

aj.	A jiné
apod.	A podobně
KPS MŠ	Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole
OF	Organizační forma
RVP PV	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
ŠPZ	Škola podporující zdraví
ŠVP	Školní vzdělávací program
tzv.	Takzvaně
WHO	Světová zdravotnická organizace (World Health Organization)

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Výživová pyramida pro děti	18
Obrázek 2 Přiřazování obrázků potravin ke stínům.....	46
Obrázek 3 Model potravinové pyramidy	46
Obrázek 4 „Obchůdek“	50
Obrázek 5 Krájení ovoce	50
Obrázek 6 Motivace za využití figurek.....	55
Obrázek 7 Ochutnávka mátového čaje	55
Obrázek 8 Příprava pomerančového džusu	55
Obrázek 9 Překážková dráha	60
Obrázek 10 Figurka na překážkové dráze.....	60
Obrázek 11 Uvedení difuzéru do provozu	65
Obrázek 12 Chůze po bosém chodníčku.....	65
Obrázek 13 Masáž ve dvojicích.....	65
Obrázek 14 Mytí rukou.....	69
Obrázek 15 Kompletní mapa „Cesty ke zdraví“	72

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Obsah sady aktivit.....	36
Tabulka 2 Úvodní rozhovor s dětmi – otázka č. 1	39
Tabulka 3 Úvodní rozhovor s dětmi – otázka č. 2	40
Tabulka 4 Úvodní rozhovor s dětmi – otázka č. 3	40
Tabulka 5 Úvodní rozhovor s dětmi – otázka č. 4	40
Tabulka 6 Úvodní rozhovor s dětmi – otázka č. 5	40
Tabulka 7 Ukázka komentářů dětí u popisování obrázků.....	71
Tabulka 8 Komparační tabulka evaluací	75

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Souhlas rodičů s použitím fotografií

Příloha P II: Stínohra tekutiny

Příloha P III: Stínohra obiloviny 1

Příloha P IV: Stínohra obiloviny 2

Příloha P V: Stínohra ovoce

Příloha P VI: Ovoce a zelenina

Příloha P VII: Zelenina

Příloha P VIII: Maso, ryby, luštěniny

Příloha P IX: Mléčné výrobky

Příloha P X: Dochucovadla

Příloha P XI: Nákupní seznamy

Příloha P XII: Jóga pozice Hvězda

Příloha P XIII: Jóga pozice Bojovník

Příloha P XIV: Jóga pozice Střecha

Příloha P XV: Jóga pozice Židle

Příloha P XVI: Jóga pozice Kočka

Příloha P XVII: Jóga pozice Nohy na zdi

Příloha P XVIII: Relaxační příběh

Příloha P XIX: Metodická báseň k mytí rukou

Příloha P XX: Karta č. 1 k Aktivitě č. 7

Příloha P XXI: Karta č. 2 k Aktivitě č. 7

Příloha P XXII: Karta č. 3 k Aktivitě č. 7

Příloha P XXIII: Karta č. 4 k Aktivitě č. 7

Příloha P XXIV: Karta č. 5 k Aktivitě č. 7

Příloha P XXV: Karta č. 6 k Aktivitě č. 7

Příloha P XXVI: Karta č. 7 k Aktivitě č. 7

Příloha P XXVII: Karta č. 8 k Aktivitě č. 7

Příloha P XXVIII: Karta č. 9 k Aktivitě č. 7

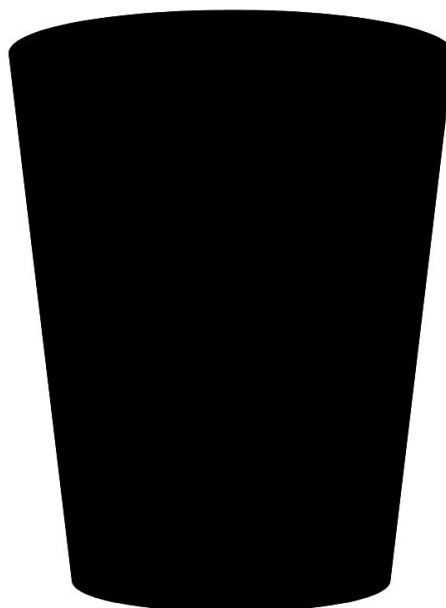
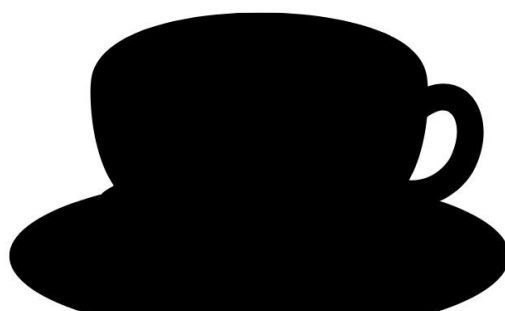
Příloha P XXIX: Nálepky „Cesty ke zdraví“

PŘÍLOHA P I: SOUHLAS RODIČŮ S POUŽITÍM FOTOGRAFIÍ

Já, níže podepsaný souhlasím, aby *Název mateřské školy* v souvislosti se zajištěním vzdělávání zpracovávala osobní údaje mého syna/dcery..... pro následující účely:

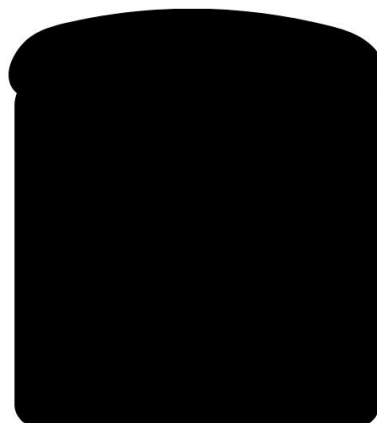
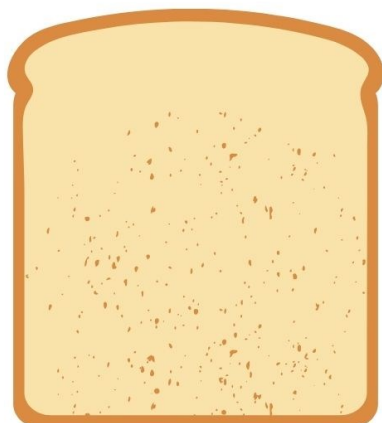
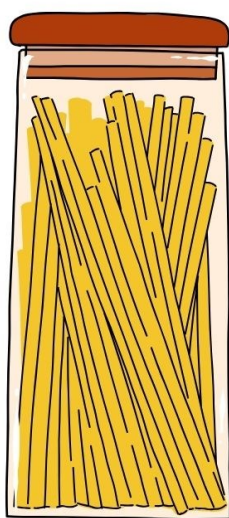
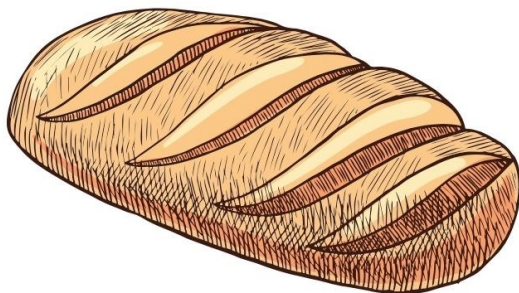
4) pořizováním a následným zveřejněním fotografie, zvukových a obrazových záznamů – v prostředí internetu, prostřednictvím oficiálních webových stránek organizátora vzdělávací, kulturní nebo sportovní či jiné, obdobné akce za účelem prezentace a činnosti organizátora akce, za účelem zpracování závěrečných prací studentů univerzitních škol.

PŘÍLOHA P II: STÍNOHRA TEKUTINY



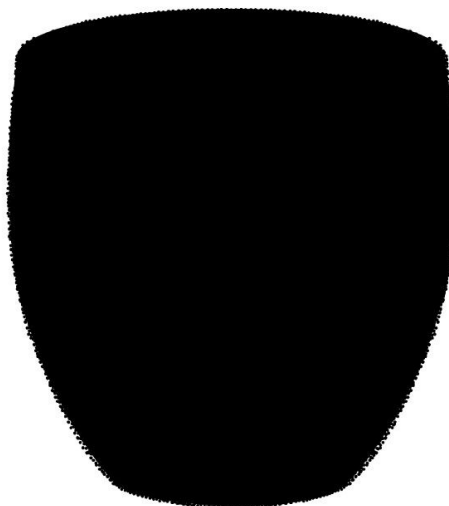
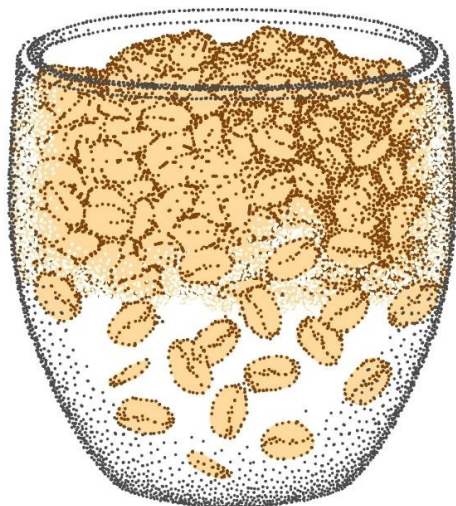
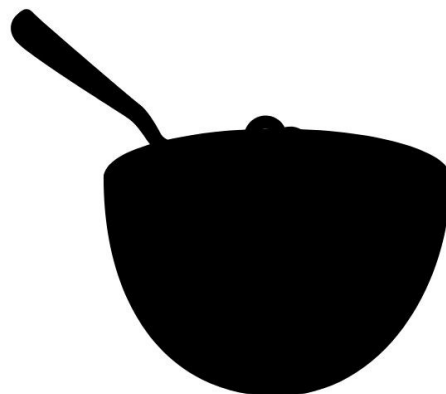
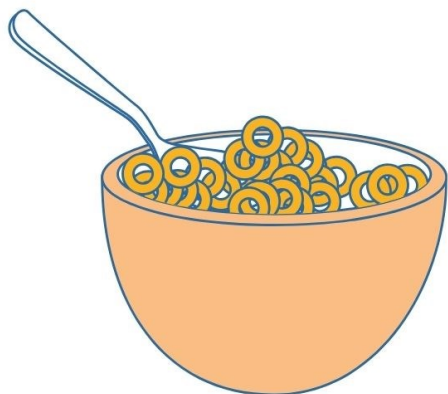
(Vlastní tvorba – Canva)

PŘÍLOHA P III: STÍNOHRA OBILOVINY 1



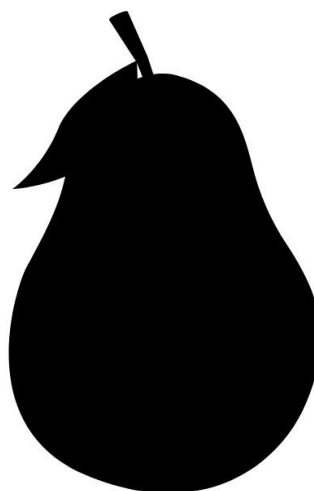
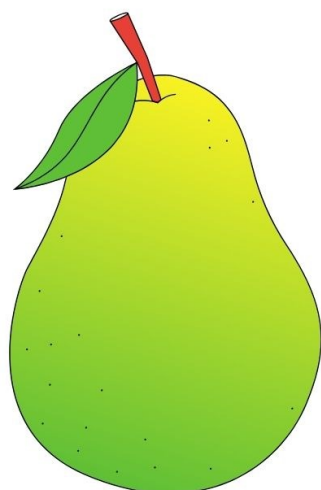
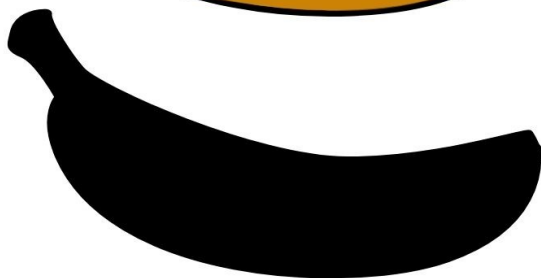
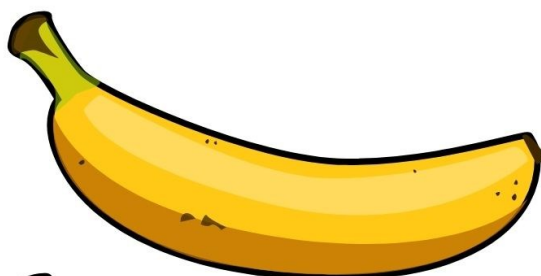
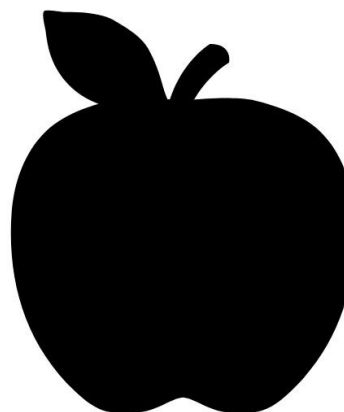
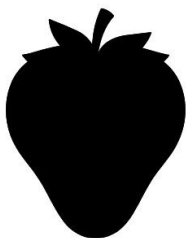
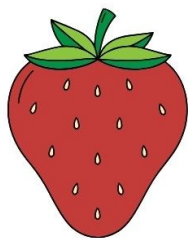
(Vlastní tvorba – Canva)

PŘÍLOHA P IV: STÍNOHRA OBILOVINY 2



(Vlastní tvorba – Canva)

PŘÍLOHA P V: STÍNOHRA OVOCE

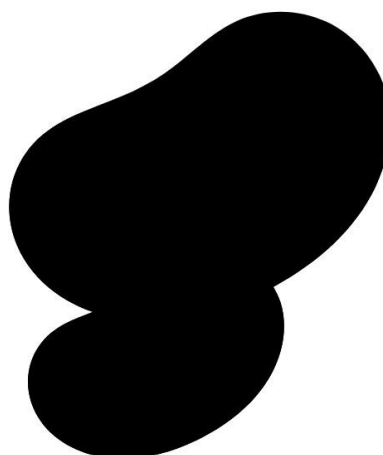
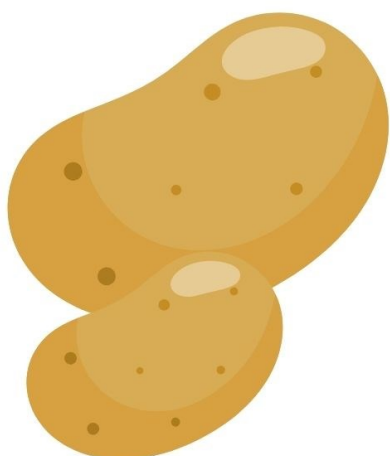
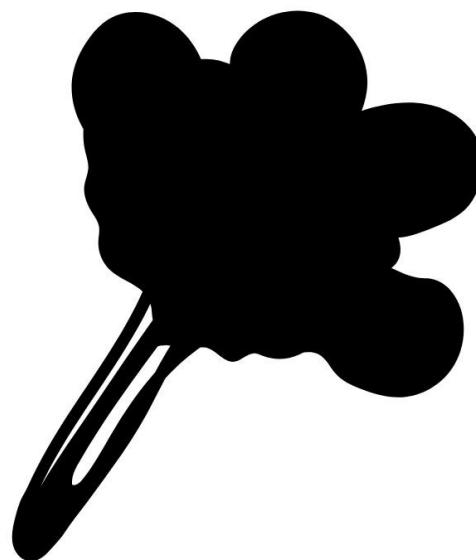


PŘÍLOHA P VI: STÍNOHRA OVOCE A ZELENINA



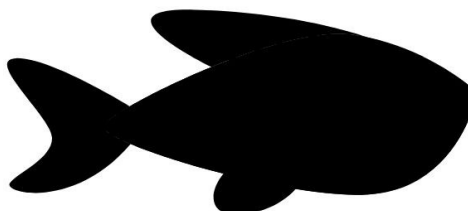
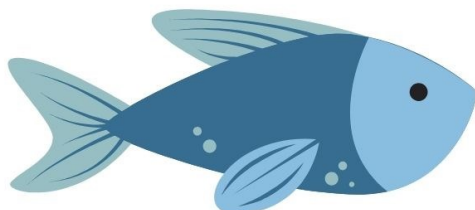
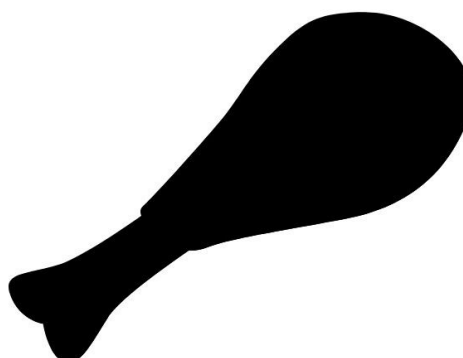
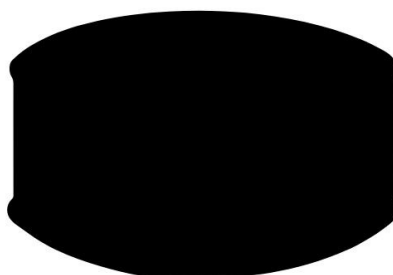
(Vlastní tvorba – Canva)

PŘÍLOHA P VII: STÍNOHRA ZELENINA



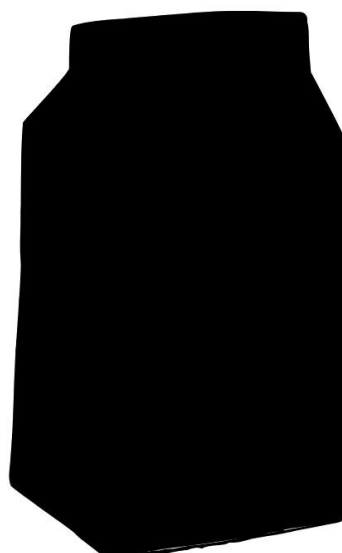
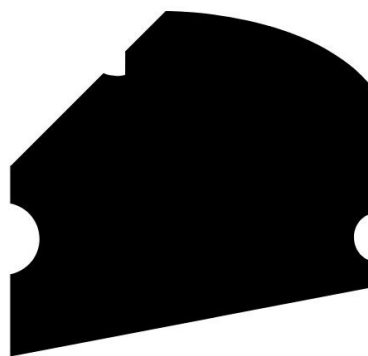
(Vlastní tvorba – Canva)

PŘÍLOHA P VIII: STÍNOHRA MASO, RYBY, LUŠTĚNINY



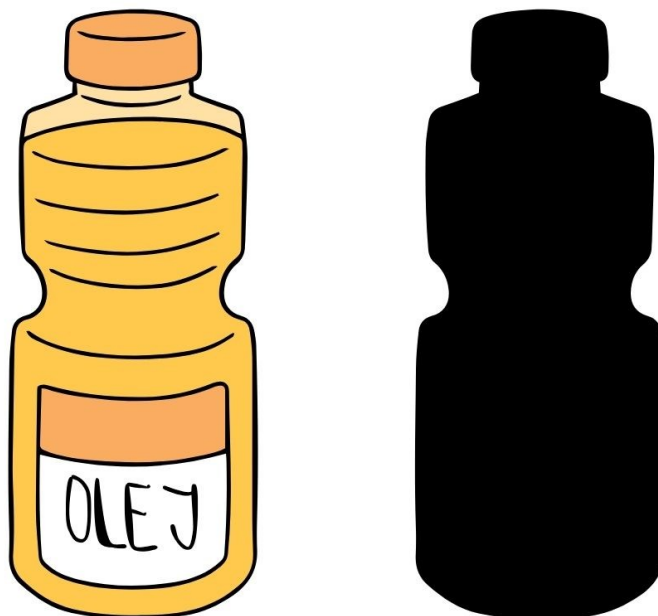
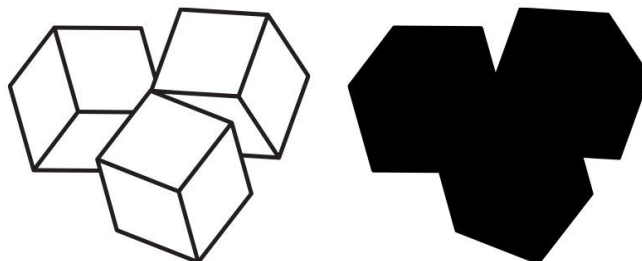
(Vlastní tvorba – Canva)

PŘÍLOHA P IX: MLÉČNÉ VÝROBKY



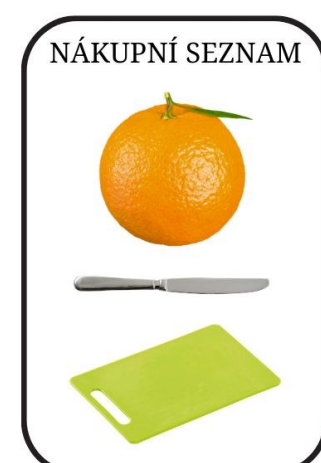
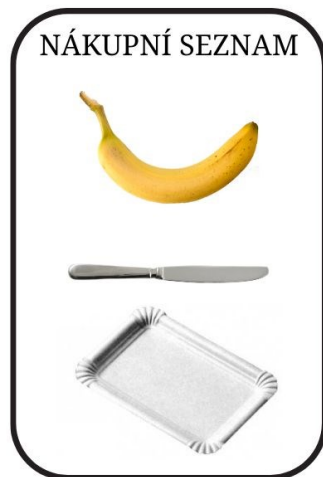
(Vlastní tvorba – Canva)

PŘÍLOHA P X: DOCHUCOVADLA



(Vlastní tvorba – Canva)

PŘÍLOHA P XI: NÁKUPNÍ SEZNAMY

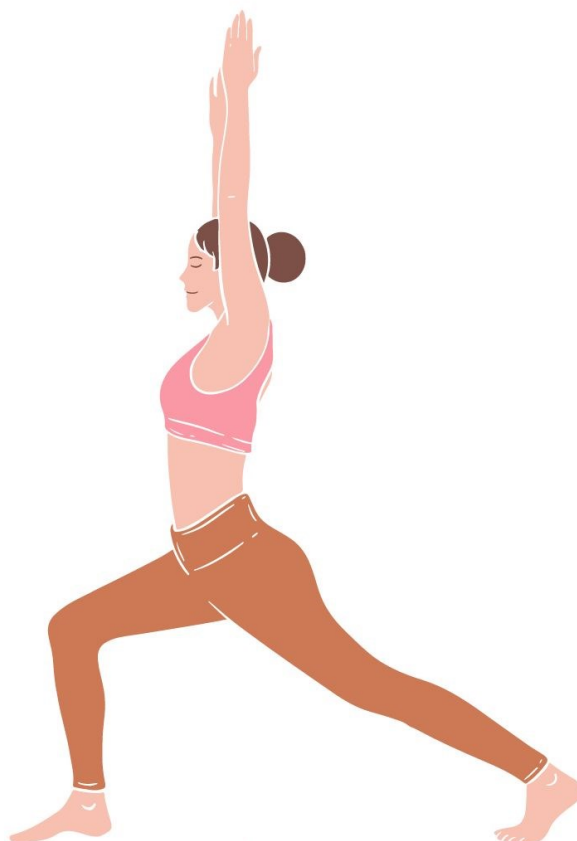


HVĚZDA



PŘÍLOHA P XIII: JÓGA POZICE BOJOVNÍK

BOJOVNÍK



(Vlastní tvorba – Canva)

STŘECHA



PŘÍLOHA P XV: JÓGA POZICE ŽIDLE

ŽIDLE



(Vlastní tvorba – Canva)

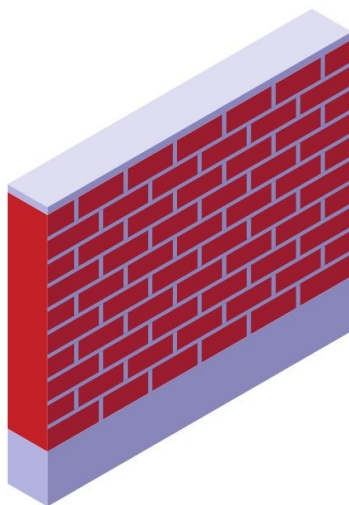
PŘÍLOHA P XVI: JÓGA POZICE KOČKA

KOČKA



(Vlastní tvorba – Canva)

NOHY NA ZDI



PŘÍLOHA P XVIII: RELAXAČNÍ PŘÍBĚH

Kouzelné kameny

Na jedné vysoké hoře, kterou naši dávní předkové považovali za posvátnou, je místo, na kterém lidé odnepaměti hledají pomoc a zklidnění.

Vysoko na vrcholku hory leží podivuhodné kameny různých velikostí, tvarů a hlavně barev. Před miliony a miliony let je vyvrhla žhavá láva až ze samého nitra země. Od těch dob zde leží.

Skrývají v sobě sílu ohně, slunce, vody i vzduchu. Proto jsou považovány za čarovné, kouzelné kameny, které v sobě za miliony let nahromadily sílu a energii všech živlů.

Lidé na toto místo často přicházejí, sedí kolem kouzelných kamenů a hledají u nich zklidnění a radu.

- Myšlenky se zklidňují.
- Jsou pokojné a klidné.

Lidé si na hoře často pro sebe hledají kámen, který se jim líbí a je příjemný do ruky. Přitom se soustředí na to, co cítí. Možná, že jim ten jejich kouzelný kámen bude vyprávět svůj příběh – vždyť má co vyprávět. Možná jim splní jejich přání.

- Najdi si kámen, který se ti líbí.
- Kámen, který se ti dobře drží v ruce, ze kterého máš dobrý pocit.
- I ty můžeš cítit, jak je takový kámen v ruce příjemný.
- Můžeš cítit sílu, kterou vyzařuje.
- Cítíš se dobře, klidně a uvolněně.
- Cítíš se uvolněně a můžeš snít dál.

(Müller, 2010, s. 89)

PŘÍLOHA P XIX: METODICKÁ BÁSEŇ K MYTÍ RUKOU

*Aby byly ručičky
čisté jako rybičky*

1. Kamarádi, rychle sem!
Ručičky si umyjem.
Vodu, mýdlo na ně dáme
a básničku račináme.

2. Melou, melou dva mlýnky,
z mýdla budou bublinky.

3. Jak udělám hrabíčky?
Propletu si prstíčky!

4. Koupý kou, koupý kou,
z jedné strany na druhou.

5. Ukaš nhlý! Ne a ne!
Mám je dobře schované.

6. Váším, váším váleček,
ať mám čistý paleček!

7. Vaří myška kašičku,
pošimrám si dlaničku.

8. Opláchneme, osušíme,
jak myl ruce, teď už víme.
Takhle nás to baví
a budeme zdraví!

V letáku byly použity nákresy z publikace
„Světová zdravotnická organizace:
Směrnice SZO Hygiena rukou ve zdravotnictví: souhrn.
Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2011.“

STÁTNÍ
ZDRAVOTNÍ
ÚSTAV
SZÚ

Vydal Státní zdravotní ústav Praha
za finanční podpory MZ ČR v rámci projektu č. 10743
„Významné dny ve zdravotnictví
v kontextu podpory zdraví“, NPZ-PPZ 2017.
Praha, 2017

Kresby Terezka Müllerová
Grafické zpracování Daniella Sládká, ARGÍ spol. s r.o.

(SZÚ, 2017)

PŘÍLOHA P XXI: KARTA Č. 2 K AKTIVITĚ Č. 7



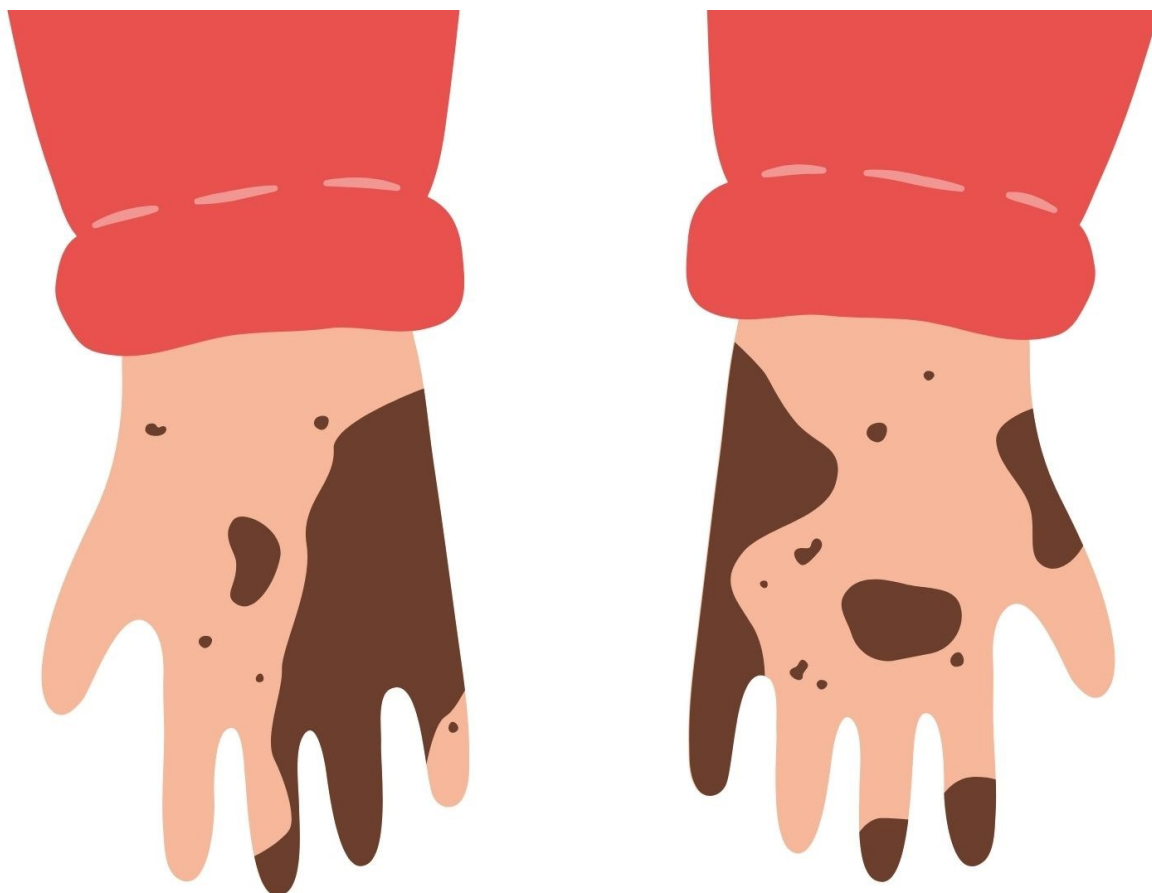
(Vlastní tvorba – Canva)

PŘÍLOHA P XXII: KARTA Č. 3 K AKTIVITĚ Č. 7



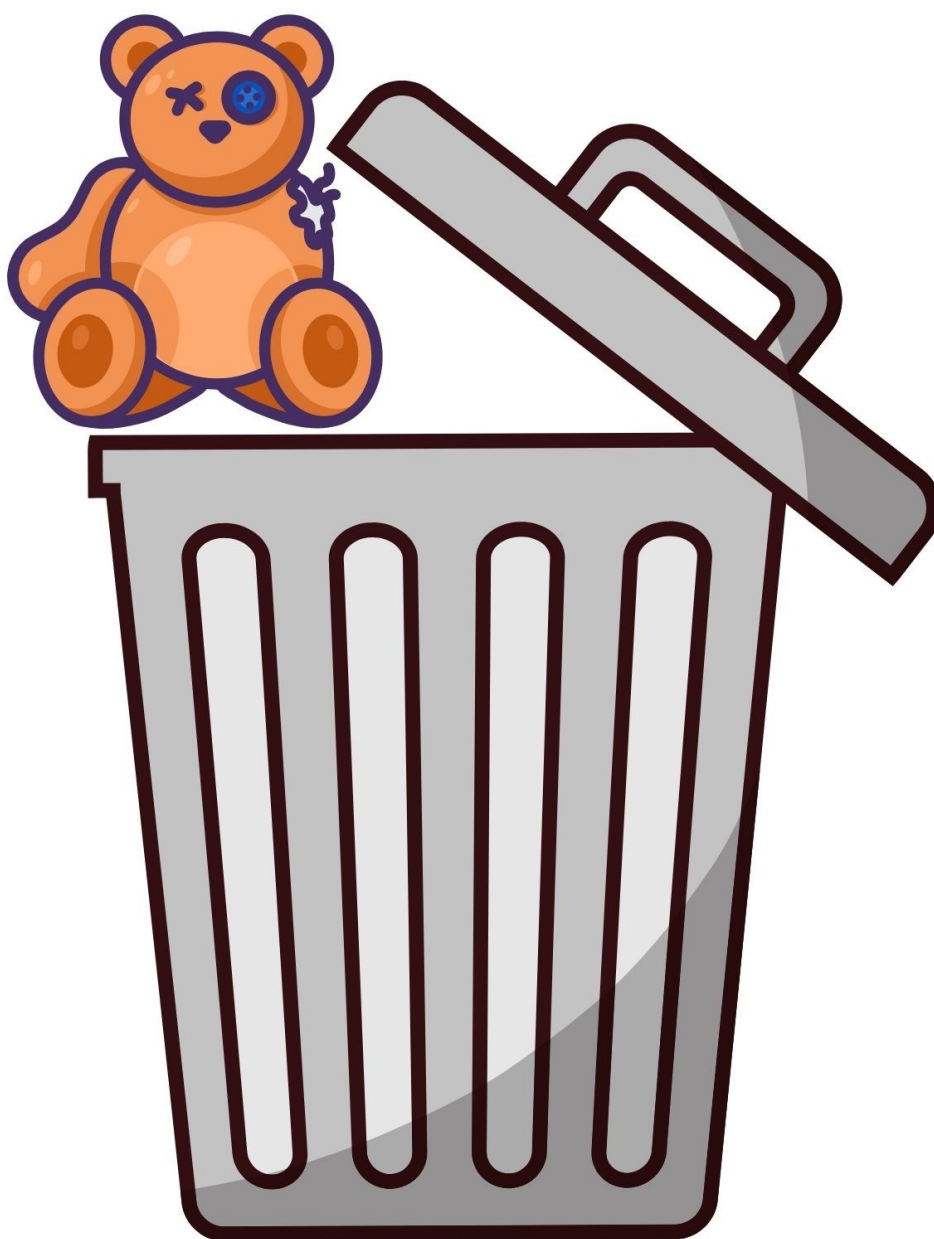
(Vlastní tvorba – Canva)

PŘÍLOHA P XXIII: KARTA Č. 4 K AKTIVITĚ Č. 7



(Vlastní tvorba – Canva)

PŘÍLOHA P XXIV: KARTA Č. 5 K AKTIVITĚ Č. 7



(Vlastní tvorba – Canva)

PŘÍLOHA P XXV: KARTA Č. 6 K AKTIVITĚ Č. 7



(Vlastní tvorba – Canva)

PŘÍLOHA P XXVI: KARTA Č. 7 K AKTIVITĚ Č. 7



(Vlastní tvorba – Canva)

PŘÍLOHA P XXVII: KARTA Č. 8 K AKTIVITĚ Č. 7



(Vlastní tvorba – Canva)

PŘÍLOHA P XXVIII: KARTA Č. 9 K AKTIVITĚ Č. 7



PŘÍLOHA P XXIX: NÁLEPKY „CESTY KE ZDRAVÍ“

CESTA KE ZDRAVÍ



(Vlastní tvorba – Canva)