

Příprava projektu zdravé mateřské školy

Marie Dědičová

Bakalářská práce
2018



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

akademický rok: 2017/2018

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Marie Dědičová**
Osobní číslo: **H15872**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Příprava projektu zdravé mateřské školy**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury k vymezení podpory zdraví v mateřských školách.

Vymezení teoretických východisek z oblasti formování zdravého životního stylu u dětí předškolního věku.

Příprava metodiky aplikační části práce.

Vytvoření projektu zdravé mateřské školy a jeho ověření.

Evaluace projektu zdravé mateřské školy.

Zpracování závěrů a doporučení pro praxi mateřských škol.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

CRONIN, Patricia, Michael COUGHLAN a Valerie SMITH. Understanding nursing and healthcare research. Los Angeles: SAGE, 2015, xiii, 207. ISBN 978-1-4462-4101-1.
HAVLÍNOVÁ, Miluše, Eliška VENCÁLKOVÁ a Jana HAVLOVÁ. Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika). 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008, 223 s. ISBN 978-80-7367-487-8.
MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, 312 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5351-5.
PRÁŠILOVÁ, Michaela. Projektování v mateřské škole: [vybraná problematika pro tvorbu školního kurikula v MŠ]. Olomouc: Hanex, 2004, 246 s. ISBN 978-80-85783-44-4.
ILKOVÁ, Olga, Lucie NEČASOVÁ a Zdeňka VAŠÍČKOVÁ. Zdravá výživa malých dětí. Praha: Portál, 2005. ISBN 978-80-7367-030-5.
WIEGEROVÁ, Adriana. Zdravie, podpora zdraví, zdravotní výchova. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum v Bratislavě, 2005. ISBN 978-80-8052-234-0.

Vedoucí bakalářské práce:

doc. PaedDr. Adriana Wiegerová, PhD.

Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce:

11. října 2017

Termín odevzdání bakalářské práce:

27. dubna 2018

Ve Zlíně dne 11. října 2017


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




doc. PaedDr. Adriana Wiegerová, PhD.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby 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 samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 19.12.2014


.....

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). *Odprá-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 jím 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 přihlídně k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářská práce má aplikační charakter. Zabývá se možnostmi, začlenění výchovy ke zdraví do formálního kurikula mateřské školy prostřednictvím témat o zdravé výživě.

Objasňuje, co je to zdravá mateřská škola, co je to výchova ke zdraví a jaký má vztah k předškolnímu vzdělávání. Záměrem práce bylo vytvořit roční projekt na podporu zdravé výživy v mateřské škole. Z tohoto projektu bylo realizováno celkem šest tematických částí. Na závěr projektu byla provedena auto evaluace a evaluace učitelkou. Z evaluací vychází doporučení pro praxi. Prvky projektu budou v mateřské škole dále využívány.

Klíčová slova: zdravá mateřská škola, výchova ke zdraví

ABSTRACT

The bachelor thesis has an application character. It deals with the possibilities of integrating health education into the formal curriculum of kindergarten through the topics of healthy nutrition. It clarifies what a healthy kindergarten is, what health education is and how it relates to pre-school education. The intention of this work was to create an annual project to support healthy nutrition in kindergarten. A six thematic parts were realized in the kindergarten. At the end of the project, self-evaluation and evaluation from the teacher were carried out. Recommendations for practice are based on these evaluations. Some parts of the project will be further used at the kindergarten.

Keywords: healthy kindergarten, health education

Děkuji paní doc. PaedDr. Adrianě Wiegerové, Ph. za neutuchající podporu při celé realizaci bakalářské práce a za její rady, díky kterým bylo vytvoření této práce umožněno.

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

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 ZDRAVÁ ŠKOLA	11
1.1 ZÁSADY PROGRAMU	12
1.2 OBSAH PROGRAMU	15
1.3 TVORBA PROJEKTU ZDRAVÉ MATEŘSKÉ ŠKOLY	17
2 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	19
2.1 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ V KURIKULU MATEŘSKÉ ŠKOLY	20
2.1.1 Východiska výchovy ke zdraví v kurikulu školy	21
2.1.2 Směřování školy v procese výchovy ke zdraví	22
2.1.3 Obsah výchovy ke zdraví	22
2.2 ANALÝZA RÁMCOVĚ VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ Z POHLEDU VÝCHOVY KE ZDRAVÍ	23
2.3 TVORBA PROJEKTŮ VÝCHOVY KE ZDRAVÍ	25
II PRAKTICKÁ ČÁST	27
3 PROJEKT ZDRAVÉ MATEŘSKÉ ŠKOLY ZAMĚŘENÝ NA ZDRAVOU VÝŽIVU	28
3.1 VYTVOŘENÍ PODMÍNEK PROJEKTU	29
3.2 NÁVRH ROČNÍHO PROJEKTU	30
4 APLIKACE VYBRANÝCH TEMATICKÝCH ČÁSTÍ	39
4.1 CHARAKTERISTIKA TŘÍDY	39
4.2 CHARAKTERISTIKA PROSTŘEDÍ.....	40
4.3 OBSAH PROJEKTU	40
4.4 PRŮBĚH PROJEKTU	42
4.4.1 Zelenina	42
4.4.2 Pitný režim	45
4.4.3 Byliny	48
4.4.4 Vitamíny.....	50
4.4.5 Původ potravin	52
4.4.6 Zdravé potraviny	54
5 HODNOCENÍ PROJEKTU	58
6 DOPORUČENÍ PRO PRAXI	60
7 ZÁVĚR	62
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	63
SEZNAM OBRÁZKŮ	66
SEZNAM TABULEK	67

ÚVOD

Světová zdravotnická organizace vydala roku 2015 směrnici navrhovaném snížení příjmu cukru pro dospělé a děti. V této směrnici silně doporučují snížení příjmu cukru pod 10% z celkového složení potravy. Taková redukce příjmu cukru by mohla pomoci snižování riziku nadváhy, obezity a zubního kazu. Obezita je stále velké téma. V České Republice bylo roku 2013 (Státní zdravotní úřad, 2013), 8,2 % chlapců a 5,4 % dívek obézních.

Z těchto důvodů jsme se rozhodla vypracovat projekt obsahující prvky výchovy ke zdraví zaměřený na zdravou výživu dětí, který by mohl podpořit zlepšení zdravotního stavu dětí. Předškolní věk je nejlepší čas na to, aby se začalo s rozvíjením zdraví, protože vše, co děti v tomto věku naučíme, si přenesou do celého života.

Cílem teoretické části je sumarizovat poznatky o výchově ke zdraví v podmínkách mateřských škol. Také se v teoretické části stručně zabývám, co je to zdravá mateřská škola, jaké má cíle a zásady. Dále popisuji co výchova ke zdraví je, jaké jsou její východiska, jaké jsou její cíle a jaký je její obsah. Na závěr zpracovávám o analýzu RVP PV z pohledu výchovy ke zdraví.

Cílem praktické části je připravit projekt zdravé mateřské školy, zrealizovat a ověřit tento projekt. Projekt se zaměřuje především na začleňování prvků zdravé výživy do programu mateřské školy. Byl vytvořen roční projekt, který představuje možné činnosti, které lze v mateřské škole v rámci podpory zdravé výživy vykonávat a také popisuje, jak zabezpečit vhodné prostředí pro to, aby měly aktivity pro rozvoj zdravé výživy opravdový smysl. Pokud se mateřská škola rozhodne využívat prvky zdravé výživy, měla by vytvářet takové prostředí, které je s daným programem v souladu. Filosofie školy a učitelek by měla být v jednotě s filosofií zdravého způsobu života.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ZDRAVÁ ŠKOLA

Zdraví není v České Republice na příliš dobré úrovni, délka života a šance na dožití sice neustále vzrůstá, ale stále se nemůže srovnávat s jinými státy západní Evropy. Tuto situaci by měly zlepšit zdravotně výchovné programy, jako je například „Zdravá škola“.

Zdravá škola, nebo „Škola podporující zdraví“ je projekt Světové zdravotnické organizace, který vznikl v roce 1995 na základě Ottawské charty za účelem zlepšování zdraví dětí a učitelů prostřednictvím škol. Do tohoto programu se na v 90. letech minulého století zapojila i Česká Republika. Tento projekt představuje jasně zpracovanou, certifikovanou a realizovatelnou filozofii výchovy ke zdraví (Ďurišová, 2011).

Zdravá mateřská škola je národní projekt pro podporu zdraví a výchovu ke zdravému způsobu života v mateřských školách v ČR. Jedná se o grantový projekt Ministerstva zdravotnictví ČR a koordinátorem projektu je Státní zdravotní ústav v Praze. Projekt vznikl v letech 1994/95. Jde o otevřený projekt, počet škol, které se do něj mohou zapojit, není omezen. Školy mají k dispozici modelový projekt, podle kterého mohou vytvořit svůj vlastní projekt zdravé MŠ. Celý projekt vychází z přesvědčení, že k výrazné proměně a rozvoji současného stavu, nemohou vést nahodilé, byť dobře míněné změny týkající se jen dílčích oblastí života MŠ. (Kopřiva, 1996)

Pro to, aby se něco výrazně změnilo v přesvědčení celé populace, je třeba pracovat na národní rovině a pracovat na takových programech, které přinesou změny ve všech oblastech života mateřské školy. Dále představujeme projekt Zdravá mateřská škola více do hloubky, protože si z něj můžeme brát inspiraci pro tvorbu vlastních projektů.

Principy činnosti

Existují dva základní principy, kterými se řídí základní i mateřské školy podporující zdraví. Tyto principy platí pro všechny školy a jejich platnost je po všech školách vyžadována. Jedná se o respekt k potřebám jednotlivce v celku společnosti a světa a rozvíjení komunikace.

Respekt k přirozeným potřebám jednotlivce v sobě integruje základní potřeby, které mají všichni lidé a jejich uspokojování a udržování je předpokladem rozvoje zdraví každého člověka. Prostředky k uspokojování potřeb si mateřská škola volí na základě svých poznatků o potřebách konkrétních dětí i dospělých kolem nich. (Havlínová, 2008)

Rozvíjení komunikace a spolupráce má nezastupitelnou hodnotu v životě člověka a cílem školy podporující zdraví je rozvíjet takové formy komunikace a spolupráce, které budou mít pozitivní, zdraví podporující účinek (Havlínová a kol. 2006)

Nespatřujeme žádný rozdíl mezi těmito principy a zásadami jakékoliv mateřské školy. Tyto principy vyjadřují to, jak by se měli učitelé chovat ve všech školách a naopak by byl problém v tom, kdyby tyto principy všichni nedodržovali.

Cíle programu

Při vytváření programu je důležité mít formulované cíle tak, aby byly jasné, specifické, měřitelné, relevantní, dosažitelné a v tomto případě i dlouhodobé. Cíle projektu zdravá škola se již dlouhou dobu neměnily, jsou proto stálé a směřodonné.

Cílem školy podporující zdraví je naučit žáky postojům, které spočívají v úctě k vlastnímu zdraví, ale i zdraví druhých, naučit žáky praktickým dovednostem chránící zdraví, rozvíjet životní kompetence dětí, aby mezi jejich celoživotní priority patřila schopnost chovat se odpovědně ke zdraví druhých (Havlínová, 2008).

Zdravá škola chce napomáhat tvorbě podmínek pro tělesnou, duševní a společenskou pohodu dítěte. Také chce přispívat k výchově předškolního dítěte ke zdravému životnímu stylu. (Havlínová, 1995).

Dosáhnutí těchto cílů by mělo být pro každou školku samozřejmostí. Bohužel z nedostatku zkušeností s reálným fungováním škol podporujících zdraví nemůžeme zhodnotit, do jaké míry se tyto cíle skutečně naplňují.

1.1 Zásady programu

V programu zdravé mateřské školy vytváří učitelka podpůrné prostředí, které rozvíjí dítě ve všech oblastech zdraví. K vytvoření takového prostředí bylo formulováno 12 zásad, kterými se škola podporující zdraví má řídit. Tyto zásady definuje v kurikulu podpory zdraví Havlínová takto:

Učitelka podporující zdraví – mateřská škola podporující zdraví spoléhá na učitelku, která je hlavním a integrujícím činitelem MŠ. Na jejich profesních a osobních kvalitách závisí úspěšnost vzdělávacích cílů kurikula podpory zdraví. Děti se v předškolním věku nejvíce učí nápodobou, proto je třeba dbát na chování učitele (Havlínová, 2008).

Učitelka by měla mít vztah ke zdraví, měla by vědět, co zdraví prospívá, a co ne. Podle toho by se také měla chovat. Učitelka by například neměla před dětmi jíst nezdravé věci, protože děti všechno vnímají a poté napodobují.

Věkově smíšené třídy – přirozeným prostředím v životě člověka je věkově smíšená skupina, která umožňuje společné činnosti a vzájemné dorozumívání. V mateřské škole podporující zdraví je taková skupina jednou z podmínek podpory zdraví. Poskytuje přirozené podmínky pro socializaci dítěte, která je hlavním přínosem předškolního období (Havlíková, 2008).

O tom, jestli jsou pro socializaci a pro spokojenost dítěte lepší heterogenní, nebo homogenní třídy se vedou mezi pedagogy dlouhé debaty a dělají se časté výzkumy. Dle mého názoru jsou věkově smíšené třídy pro dítě opravdu vhodnější, než třídy homogenní. Ale i třídy homogenní třídy mají své opodstatnění a jejich výhodu spatřuji především u tříd skládajících se pouze z pětiletých dětí, kdy se jim učitelka může individuálněji věnovat a připravovat je na vstup do základní školy.

Rytmický řád života a dne – mateřská škola podporující zdraví stanovuje a dodržuje taková rámcová pravidla uspořádání života a dne, která zabezpečují rytmičtý řád a umožňují učitelce uspokojovat individuální potřeby dětí (Havlíková, 2008).

Děti v předškolním období potřebují především smysluplný řád dne a dostatečný čas na odpočinek. Toto jim bývá, dle mého názoru, ve všech mateřských školách dopřáno. Rytmičtý řád života a dne je zásada, kterou uplatňuje většina mateřských škol, nejen těch podporujících zdraví.

Tělesná pohoda a volný pohyb – mateřská škola podporující zdraví ochraňuje a posiluje organismus dítěte především tím, že mu nabízí dostatek volného pohybu, který je pro zdravý vývoj dítěte velmi důležitý. Volný pohyb působí příznivě na celkovou tělesnou a duševní pohodu (Havlíková, 2008).

Důležitost tělesné pohody a volného pohybu je nepopiratelná. S touto zásadou se také můžeme setkat v každé mateřské škole. V žádné mateřské škole by se nemělo volnému pohybu zabraňovat a všichni by měli dbát na dostatečnou pohybovou aktivitu dětí.

Zdravá výživa – mateřská škola podporující zdraví pečuje o správnou výživu, která výrazně ovlivňuje tělesnou a duševní pohodu. Správná výživa zajišťuje růst, psychickou a fyzickou výkonnost a obranyschopnost vůči vnějším i vnitřním vlivům (Havlíková, 2008).

Zdravá výživa v předškolním období je velmi důležitá. Každý autor ji vnímá trochu jinak, ale hlavní je aby děti měly dostatek zeleniny, ovoce, vyvážený příjem živin a nižší množství cukru. Bohužel v některých školkách, i těch zdravých, se můžeme setkat s tím, že se tato zásada porušuje a to v žádném případě není v pořádku.

Spontánní hra – „mateřská škola podporující zdraví vytváří prostor, čas a prostředky pro spontánní hru vycházející z přirozených potřeb a zájmů dítěte.“ (Havlínová, 2008, s. 61)

Tato zásada je další z těch, které dodržují všechny mateřské školy, nejen ty podporující zdraví. Mateřské školy by měly vždy dbát na spontánní hru dětí, díky které se děti rozvíjí, věnují se činnostem, o které mají sami zájem a sbližují se s přáteli.

Podnětné věcné prostředí – mateřská škola podporující zdraví vytváří ve svých prostorech vstřícné, estetické, podnětné a hygienické prostředí. Kvalita věcného prostředí mateřské školy má významný vliv na pocit pohody všech, kterých se týká (Havlínová, 2008).

Pod pojmem podnětné věcné prostředí si každý představí něco jiného. Mělo by to být takové prostředí, které obsahuje množství podnětů, které děti mají k dispozici. Jde především o materiální podmínky mateřské školy. Mateřské školy většinou nemají problém s bezpečností, hygienou a vybaveností prostředí jen estetická stránka vybavení nebývá na příliš dobré úrovni.

Bezpečné sociální prostředí – „mateřská škola podporující zdraví vytváří bezpečné sociální klima na základě vzájemné důvěry, úcty, empatie, solidarity a spolupráce mezi všemi lidmi v mateřské škole.“ (Havlínová, 2008, s. 69)

O tuto zásadu se ve většině mateřských škol snaží a jde především o osobnost učitele, jak dokáže bezpečné sociální prostředí zabezpečit. Takovéto prostředí je ideální pro jakoukoliv instituci.

Participativní a týmové řízení – mateřská škola podporující zdraví praktikuje styl řízení, který je založen na participaci a kooperaci všech zúčastněných (Havlínová, 2008).

Při řízení jakékoliv organizace je vhodné, pokud se na rozhodnutích domlouvají všichni zúčastnění, ne pouze vedení. Hlavní slovo má stále ředitelka, která se stará o to, aby mohl každý do rozhodování vnést svůj názor.

Partnerské vztahy s rodiči – „mateřská škola podporující zdraví rozvíjí společenství mateřské školy a rodiny jako nejsilnější záruku účinnosti projektu podpory zdraví.

Společenství vzniká prolínáním vlivů z rodiny do mateřské školy a opačně, na základě vzájemné tolerance, partnerství a otevřenosti.“ (Havlíková, 2008, s. 77)

Partnerské vztahy jsou při podpoře zdraví velmi důležité, protože dítě by mělo být na některá pravidla zvyklé již z prostředí domova. Rodina by neměla nikdy podryvat autoritu mateřské školy, například tím, že s pravidly nesouhlasí a sami je nedodržují. Je také vhodné, když se rodiče mohou účastnit na chodu školy a pomáhají organizovat společné akce.

Spolupráce mateřské školy se základní školou – mateřská škola podporující zdraví usiluje o spolupráci se základními školami v okolí, aby tím pomohla vytvářet podmínky pro nestresující, plynulý přechod dětí z mateřské školy do 1. ročníku školy základní (Havlíková, 2008).

Mateřská škola by se základní školou měla vždy spolupracovat, protože mají stejný cíl a to děti vzdělávat a vychovávat. Pro dítě je nejlepší, pokud základní a mateřská škola spolupracují, protože se například může podívat do základní školy ještě před začátkem školního roku, tudíž ví, co ho čeká a nepřichází do neznámého prostředí.

Začlenění mateřské školy do života obce – mateřská škola podporující zdraví je součástí obce, a tím se stává její významnou složkou. Svými aktivitami se podílí na životě a rozvoji obce a kvalitou vztahů uvnitř školy i vztahů s rodiči ovlivňuje celkové klima obce. V rámci svého vzdělávacího programu doplňuje její kulturně duchovní život (Havlíková, 2008).

Většina mateřských škol na vesnicích se do života obce začleňuje. Pořádají, nebo se zúčastňují nejrůznějších veřejných akcí. Na druhou stranu se s takovýmto přístupem u mateřských škol ve městech příliš nesetkáváme. Městské mateřské školy se většinou uzavírají do sebe a s širší veřejností k sobě nepouštějí.

1.2 Obsah programu

V rámci programu podpory zdraví v mateřské škole se objevuje několik oblastí vzdělávání, kterým se program věnuje. Jedná se konkrétně o pět oblastí, které by měly zajišťovat dokonalý rozvoj a vývoj dítěte po všech stránkách.

První je oblast **biologická**, která obsahuje podoblasti lidské tělo a aktivní pohyb, sebeobsluha, správná výživa a bezpečnost a ochrana zdraví.

V biologické oblasti jde především o to, aby dítě mělo představu o svém těle, odlišilo zdraví od nemoci, rozumělo hygienickým zásadám, prospívalo svému tělu aktivním pohybem, znalo zdravou stravu a neohrožovalo záměrně svůj život (Havlínová, 2008).

Druhá je oblast **psychologická**, do které patří podkapitoly poznávání, prožívání a sebepojetí. Dítě by mělo poznávat samo sebe, vědět kdo je a kým je, mělo by si vědět rady samo se sebou. V mateřské škole se rozvíjí jeho přirozená zvědavost, poznávací dovednosti a city, podporuje se jeho prožívání, učí se sebeovládání, podporuje se jeho zdravá sebedůvěra, učí se sebezpoznání a sebe hodnocení (Havlínová, 2008).

Třetí oblast je oblast **interpersonální**, do které spadají podoblasti respekt a tolerance, komunikace a spolupráce. V této oblasti se škola podporující zdraví snaží podporovat v dítěti přirozenou potřebu kontaktu, komunikace a součinnosti s druhými. Kultivuje se jeho schopnost vnímat a respektovat druhého člověka jako individuum a být k odlišnostem druhých tolerantní (Havlínová, 2008).

Předposlední oblast je **sociálně-kulturní**, ve které se nacházejí podoblasti rodina a domov, škola mateřská a základní, obec a země. Dítě by se mělo připravovat na budoucí sociální role v soukromém, pracovním i veřejném životě. Dozvídá se o pravidlech chování, přijímá společenské, kulturní a etické hodnoty, mezi nimiž by mělo být zdraví hodnotou velmi uctívanou (Havlínová, 2008).

Poslední oblast je oblast **environmentální**, která obsahuje podoblasti vývoj a změna, souvislosti, rozmanitost a ovlivňování člověkem. V této oblasti se přispívá k tomu, aby dítě pochopilo, že prostředím je všechno kolem nás, lidé, společnost i příroda. Aby se orientovalo v jednoduchých jevech a dějích, které ho bezprostředně obklopují. Učí se odpovědnosti za důsledky svého chování ve vztahu k prostředí. Také se učí některým dovednostem, které vedou k ochraně přírody (Havlínová, 2008).

Všechny tyto oblasti se mateřské školy naplňovat snaží, ať už více či méně úspěšně. Škola podporující zdraví si stanovuje velké cíle, pokud chce při svém výchovně-vzdělávacím procesu tyto oblasti naplnit tak, aby dítě získalo všechny výše stanovené kompetence.

Pokud by se v mateřské škole v plné míře tyto oblasti skutečně aplikovaly a naplňovaly, vyrostly by z takových dětí vyspělé, kultivované, zdravě sebevědomé, kriticky přemýšlivé, osobnosti, respektující své okolí. Nepotkáme v dnešní společnosti moc lidí, kteří by takové kvality, které jsou popisovány v těchto oblastech, opravdu splňovaly.

1.3 Tvorba projektu Zdravé mateřské školy

Při tvorbě vlastních projektů bychom se měli řídit především 16 zásadami, které by měly být v projektu obsaženy. Zdravá mateřská škola také disponuje modelovým projektem, podle kterého si školy tvoří svůj vlastní. Zde naznačujeme postupy, podle kterých by měla škola postupovat při tvorbě takového projektu.

Hotový písemný projekt zdravé mateřské školy sestává z pěti částí, které na sebe vzájemně navazují. Projekt je vlastně souhrnem odpovědí na otázky kdo, proč, jak, co, kdy, kolik. To, jak má být projekt rozsáhlý není určeno, ale měl by mít do 25 stran (Kopřiva, 1996).

Prvním krokem je **představení školy a projektu**. Škola v tomto kroku představuje kdo je a proč se rozhodli vytvořit svůj projekt školy podporující zdraví. Tato část by také měla obsahovat identifikační údaje školy, zázemí a personál školy, který se na projektu podílí.

V druhém kroku se **analyzuje stav školy z hlediska podpory zdraví** s využitím 16 zásad Zdravé mateřské školy. Škola tedy popisuje, jak na tom z hlediska podpory zdraví je, jaké principy již používají, co se v mateřské škole již realizuje. Je možné vytvořit si tabulku, ve které se určí, zda danou zásadu již škola naplňuje nebo ne. Vhodné je do tvorby projektu zapojit i rodiče a děti a zjistit co považují v jejich mateřské škole za zdravé a co ne.

Třetím krokem je **vytvoření rámcového projektu**. V této fázi se formulují cíle projektu, a jak tyto cíle plánují naplnit. Mateřská škola zde představuje, čeho by chtěla svým projektem dosáhnout a jakými způsoby se to bude dít. Rámcový projekt by měl vyjadřovat představu, jak by se měla v průběhu nadcházejících let škola měnit a rozvíjet.

Čtvrtým krokem je **tvorba prováděcího plánu**. V tomto plánu mateřská škola popisuje konkrétní finanční a personální zaopatření školy. Řeší se čím, kdo a kdy přispěje ke změnám mateřské školy. Prováděcí plán je souborem konkrétních činů, kterými pomáháme uvést své myšlenky do každodenního života mateřské školy.

Posledním krokem je **posouzení projektu**. Jedná se o zpětnou vazbu, kdy škola hodnotí, jak dopadl písemný projekt. Také se zde škola rozhoduje, jak bude vypadat hodnocení projektu a jakým způsobem se projekt může dále rozvíjet. (Kopřiva, 1996)

Potvrzením účasti mateřské školy na projektu „Zdravá mateřská škola“, je škola automaticky zařazena do příslušné sítě mateřských škol. Pro mateřskou školu z toho vyplývá jmenovitá příslušnost k projektu Zdravá mateřská škola. To znamená, že může nést ve svém názvu „Zdravá mateřská škola“. Škola obdrží znaky Zdravé mateřské školy a smí je využívat vedle

svých znaků, smí se účastnit společných aktivit, které pro školy zařazené do projektu Zdravá mateřská škola pořádá. (Havlínová, 1995).

Škola podporující zdraví velmi komplexní projekt, který sleduje všechny pole působnosti mateřské školy a může proto působit i trochu komplikovaně. Podmínky pro školy, které se do tohoto projektu chtějí zapojit, jsou jasně dané a v publikacích dobře vysvětlené. Pro školy, které se chtějí zapojit do tohoto projektu, je nejlepší pročíst si všechny zásady školy podporující zdraví a rozhodnout, zda s nimi souhlasí a jestli již některé z nich naplňují. Dále může škola postupovat podle modelového projektu školy podporující zdraví, při tvorbě vlastního projektu, který následně zašle na schválení. Každá mateřská škola se tedy velmi jednoduše může stát školou podporující zdraví.

2 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Zdravá mateřská škola v sobě zahrnuje také stránku výchovy ke zdraví, kterou se budeme zabývat v této kapitole. Výchova ke zdraví je samostatný obor, který vyjadřuje zařazování činností o zdraví a zdravém životním stylu do kurikulárních dokumentů jednotlivých úrovní vzdělávání. Je vhodné, aby byla zaměřena na co nejnižší věkové skupiny, protože zdravé návyky a vztah ke zdravému životnímu stylu se utváří a je nejvíce ovlivnitelný již v raném věku. To znamená, že vychovávat ke zdraví, z hlediska organizované výchovy bychom měli začít nejpozději v mateřské škole.

Health education, neboli výchova ke zdraví je kombinace učebních zkušeností, které pomáhají jednotlivcům a komunitám zlepšit své zdraví tím, že zvyšují své znalosti nebo ovlivňují své postoje (World Health Organization, 2018).

Výchova ke zdraví je jedna z dominujících cílových kategorií výchovného působení s orientací na zdraví, jako na nejvyšší hodnotu lidského bytí. Stanovuje důvěru v schopnosti člověka, v jeho vlastní aktivitu, sebepoznání, seberealizaci, sebereprezentaci, sebereflexi a sebe akceptaci (Liba, 2005). Výchova ke zdraví je založená na podpoře pozitivních a odstraňování negativních faktorů ze života člověka. Je to mnohostranná výchovně-vzdělávací činnost zaměřená na podporu, uchování a udržování zdraví (Závodná 2006 in Bašková).

Podle těchto definic můžeme říci, že výchova ke zdraví je velmi důležitý obor vzdělávání, který vede k rozvíjení poznání o zdravém způsobu života, díky kterému se lidé dozvídají více o tom, jak o své zdraví pečovat a jak jej chránit.

Obsah výchovy ke zdraví vychází z programu Světové zdravotnické organizace „Zdraví pro všechny v 21. století“. Cílem výchovy ke zdraví ve standardním pojetí je pomoci utvářet a postupně rozvíjet rozhodující dovednosti, které mají význam pro zdravý život a to ve všech jeho parametrech – tělesném, duševním a sociálním. Důraz se klade na prevenci při ochraně zdraví a odpovědnost každého člověka za své zdraví (Čeledová, 2010).

„Výchova ke zdraví zahrnuje činnosti, které zvyšují zdravotní povědomí jedince i společnosti, rozšiřují znalosti o zdraví, učí zdravému životnímu stylu a odpovědnosti za své zdraví.“ (Čeledová, 2010, s. 9)

Přesně toto jsou schopnosti a dovednosti, které by měly děti získávat již v předškolním věku, který je nejkritičtější pro získávání informací o zdravém způsobu života. Výchova ke zdraví

by měla být systematická, soustavná, srozumitelná, jednoznačná, s jasně definovaným cílem a podložená určitými studii.

Výchova ke zdraví by měla být orientovaná na:

- Výchovu k úctě k životu a zdraví jako nejvyšší hodnoty.
- Výchovu k odpovědnosti za vlastní zdraví.
- Výchovu k získávání co největšího množství informací o zdravém životním stylu a jeho propagaci (Fialová a Krcha, 2012 in Šimik).

Cíle výchovy ke zdraví

Dominantním cílem ve výchově ke zdraví je tvoření vztahů, postojů a způsobilostí. Následně posilování pozitivního chování k vlastnímu zdraví a zdraví jiných jako hodnota, která je nenahraditelná a je předpokladem plnohodnotného života. Cílové zaměření a komplexní potenciál v sobě zároveň naplňuje důvěru v předpoklady a schopnosti žáka, v jeho vlastní aktivitu, sebepoznání, seberealizaci, seberepresentaci a sebereflexi (Liba, 2015)

Výchova ke zdraví má své cíle formulovány různě, podle toho, jak daný autor výchovu ke zdraví vnímá. Přestože jsou tyto cíle různě formulovány, mají většinou stejné jádro. Základem výchovy ke zdraví je tedy posilování pozitivního vztahu ke zdraví. Tento cíl můžeme začít naplňovat již v mateřské škole. Pokud děti budou mít pozitivní vztah ke zdraví, budou se více zajímat o zdravý životní styl i v dospělosti.

2.1 Výchova ke zdraví v kurikulu mateřské školy

V této podkapitole představujeme to, jak se výchova ke zdraví projevuje a realizuje v mateřské škole. Jak můžeme výchovu ke zdraví implementovat do kurikula mateřské školy, abychom dosáhli zamýšlených cílů.

Mateřská škola by měla prostřednictvím výchovy ke zdraví významně přispívat k zastavení, stabilizování a následnému obratu celé řady nepříznivých trendů v životním stylu dětí a mládeže (Liba, 2015).

Při realizaci výchovy ke zdraví u dětí předškolního věku je vhodné využívat edukačních metod přiměřeným věku dítěte. Jako metoda se nejčastěji používá nejčastěji hra, dramatizace, názorně-demonstrační metody a relaxační činnosti (Bašková a kol., 2009). B. Kosová (2003, in Wiegerová, 2005) uvádí, že by mělo jít v předškolním vzdělávání především o metody kooperativní a učení hrou. K tomuto Wiegerová (2005) doplňuje

metody badatelské, které jsou postavené na práci s dětskými hypotézami a dětskými prekoncepty.

Přestože existuje mnoho projektů, programů, koncepcí, strategií, metod. Zaznamenáváme celé spektrum nepříznivých ukazatelů v oblasti zdraví. Je třeba tyto zaběhnuté scénáře redefinovat aby více reflektovaly dynamiku vývoje společnosti (Liba, 2015).

Z praxe víme, že i školy zapojené do programu Zdravá škola či mateřská škola, nemusí být ve skutečnosti zdravými školami a nezahrnují do svého kurikula oblasti výchovy ke zdraví v takové míře, v jaké by měly. A děti z těchto škol a mateřských škol nebývají o nic zdravější než děti ze škol nepodporující zdraví.

2.1.1 Východiska výchovy ke zdraví v kurikulu školy

V následujících podkapitolách prezentujeme východiska výchovy ke zdraví, okruhy výchovy ke zdraví a to k čemu by měla škola při výchově ke zdraví směřovat. Liba tyto okruhy koncipuje pro základní školu, my jsme proto vybraly pouze takové, které korelují s kurikulem mateřské školy.

Východiska výchovy ke zdraví:

- Zdraví je prvořadou hodnotou determinující kvalitu lidského života.
- Zdraví životní styl je komplexní proces primárně usměrňovaný rodinou, určujícími etapami jeho tvoření a stabilizace jsou období předškolního a mladšího školního věku.
- Aplikace obsahu výchovy ke zdraví, k zdravému životnímu stylu má respektovat osobnostní charakteristiky dítěte, jeho potřeby a individuální zvláštnosti.
- Výchova ke zdraví má vycházet z bio-psychických a socio-kulturních předpokladů dítěte, má vést k sebedůvěře, k spolupráci, k úctě, otevřenosti, toleranci a empatii.
- Výchova ke zdraví nemůže být naplňována krátkodobými, izolovanými aktivitami, jde o cílevědomý a soustavný proces (Liba, 2015).

Východiska výchovy ke zdraví jsou jasná a srozumitelná. Je zde kladen důraz i na rodinu, se kterou by mateřská škola při výchově ke zdraví měla spolupracovat. Také je při výchově ke zdraví dbát na individuální rozdíly každého dítěte, kdy může být pro každého zdravé trochu něco jiného.

2.1.2 Směřování školy v procese výchovy ke zdraví

Škola by bez ambicí konkretizovat strategie, formy a metody realizace by měla vždy směřovat k těmto zásadám:

- Vytváření odpovídajících podmínek – materiálně technických, personálních, prostorových, finančních a legislativních pro podporu zdravotně-preventivních aktivit
- Zohledňování tradic školy, lokálních a regionálních podmínek a specifík pro realizaci výchovy ke zdraví
- Vypracování systému spolupráce s rodinou
- Realizace volnočasových aktivit v prostorech školy
- Zvyšování informovanosti o zdravotně-hygienickém, ochranně-preventivním kompenzačním, stimulačním, regeneračním, socializačním, seberealizačním potenciálu pohybových aktivit
- Dodržování zásad zdravé životosprávy
- Upřednostňování pozitivní motivace
- Podněcování k samostatnosti dětí
- Kultivování sociálních vztahů, aktivní adaptace, vzájemné pomoci a spolupráce v rámci skupiny
- Informování dětí o zdravotně-preventivní problematice
- Vytvoření báze externích spolupracovníků školy v procesu výchovy ke zdraví
- Rozvíjení zodpovědnosti a úcty ke zdraví vlastního i zdraví vlastních lidí (Liba, 2015).

Těmito zásadami bychom se měli řídit, pokud chceme vytvářet projekty výchovy ke zdraví. Z těchto zásad můžeme také tvořit oblasti, kterým se chceme při výchově ke zdraví věnovat. Důležité je především neporušovat žádnou ze zásad.

2.1.3 Obsah výchovy ke zdraví

Uvádíme témata, kterými se zabývá výchova ke zdraví a které bychom mohli využívat v kurikulu předškolního vzdělávání. Jedná se o následující témata:

- Základní znalosti o zdravé výživě.
- Základní znalosti o hygieně.
- Výchova k ochraně přírody.

- Socializace.
- Bezpečné chování, dopravní disciplína (Wiegerová, 2005).

Podle státního zdravotnického úřadu, jsou témata výchovy ke zdraví, která by se měla v mateřské škole vyskytovat následující:

- Zásady správné výživy.
- Pohybová aktivita.
- Denní režim.
- Osobní hygiena.
- Základy prevence nejčastějších nemocí.
- Seznámení s funkcí lékaře a zdravotnických zařízení. (Komárek, 2013)

Na závěr předkládáme příklad témat, která zahrnují do své výchovy ke zdraví zahraniční mateřské školy:

- Hygiena
- Anatomie
- Prevence nemocí
- Výživa
- Fyzická aktivita (www.livestrong.com)

Jak si můžeme všimnout představená témata, se od sebe, přestože jsou z naprosto jiných zdrojů, v mnohém neliší. Všechny obsahují témata o hygieně a výživě. I z tohoto důvodu se ve své praktické části zaměřuji právě na zdravou výživu, která je v projektech výchovy ke zdraví uváděna jako jedno z nejdůležitějších témat.

2.2 Analýza Rámcově vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání z pohledu výchovy ke zdraví

V této kapitole se věnuji rozboru rámcově vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání z hlediska výchovy ke zdraví. Přibližuji, jaké prvky výchovy ke zdraví můžeme v současné verzi kurikulárního dokumentu nalézt.

V Rámcově vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání se problematika zdraví, respektive zdravého způsobu života vyskytuje. Předškolní vzdělávání má usnadňovat dítěti jeho další životní i vzdělávací vývoj, má tedy podporovat jeho tělesný rozvoj a zdraví, jeho osobní spokojenost a pohodu (Šimik, 2013).

Z hlavních principů Rámcově vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání vybíráme dva, které svým charakterem nejvíce splňují parametry výchovy ke zdravému způsobu života: (Šimik, 2013)

- A) Akceptovat přirozená vývojová specifika dětí předškolního věku a důsledně je promítat do obsahu forem a metod jejich vzdělávání.
- B) Umožňovat rozvoj a vzdělávání každého dítěte v rozsahu jeho individuálních možností a potřeb (Rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, 2018).

Jak můžeme vidět Rámcově vzdělávací program, se velmi zabývá tím, aby činnosti byly dostatečně individualizované, dbá na fyzické a psychické zvláštnosti dětí, což je ve výchově ke zdraví velmi důležité.

Z hlediska klíčových kompetencí vztahující se ke zdravému způsobu života jich ve vzdělávacím programu není formulovaných mnoho. Šimik (2013) vybírá pouze kompetence činnostní a občanské. V tomto obsahu se objevuje věta: „dítě dbá na svoje osobní zdraví a bezpečí svoje i druhých, chová se odpovědně s ohledem na zdravé a bezpečné okolní prostředí“. (Rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, 2018, s. 16). Dle mého názoru spadá do výchovy ke zdraví také kompetence sociální a personální, kdy si dítě uvědomuje, že za sebe i své jednání odpovídá a nese důsledky.

Z hlediska vzdělávacích oblastí můžeme prvky výchovy ke zdraví nalézt především v první vzdělávací oblasti, kterou je **dítě a jeho tělo**. Tato vzdělávací oblast je zaměřena na biologickou oblast výchovy ke zdraví. Snaží se naplňovat potřeby fyziologického rozvoje dětského organismu s potřebou pohyb aktivity, vést ke správnému rozvoji tělesných a pohybových funkcí, zdatnosti, koordinaci a k motorickým i sebe obslužným dovednostem a vést jej k zdravým životním návykům a postojům (Kořátková, 2014).

Poslední věta je vzhledem k výchově ke zdraví nejdůležitější, protože jejím cílem je především vést děti ke zdravým návykům a postojům. Podle Rámcově vzdělávacího programu by měl učitel nabízet množství pohybových aktivit, zdravotně zaměřených činností, činností zaměřených na poznávání lidského těla, činností relaxační a takové činnosti, které směřují k ochraně vlastního zdraví (Rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, 2018).

Všechny tyto aktivity, které učitel zařazuje do svého výchovně vzdělávacího procesu, se dají považovat za prvky výchovy ke zdraví, i když nejsou v Rámcově vzdělávacím programu

přesně takto pojmenovány. Dítě by na konci předškolního vzdělávání mělo vědět, co zdraví prospívá a co ne.

Nejvhodnější je, když činnosti z první vzdělávací oblasti uskutečňujeme na čerstvém vzduchu s pohybovým využitím ve volném prostoru. Přizpůsobujeme se podmínkám terénu a počasí, uvědomujeme si, co je zdravé a co ne, co je bezpečné a co nikoliv (Leblová, 2012).

Prvky výchovy ke zdraví splňuje i další vzdělávací oblast, kterou **je dítě a jeho psychika**. V rámci výchovy ke zdraví bychom měly dbát i na podporu duševního zdraví dětí, které je často upozaďováno. Vzdělávací oblast dítě a jeho psychika se zaměřuje na rozvoj řeči, poznávacích schopností, představitivosti a fantazie, myšlenkových operací, sebepojetí a citů dítěte. Z hlediska výchovy ke zdraví nás zajímá pouze oblast zaměřená na rozvíjení sebepojetí, citů a vůle.

Vzdělávací nabídka zabývající se rozvojem těchto dovedností by měla obsahovat činnosti zajišťující pohodu, spokojenost, radost a veselí. Měly by být zařazovány činnosti relaxační a odpočinkové a estetické a tvůrčí aktivity a také činnosti vedoucí k bližšímu poznání sebe a k sebe přijetí (Kořátková, 2014).

V oblasti **dítě a ten druhý** nalezneme prvky sociálního zdraví, kdy by dítě mělo respektovat potřeby ostatních, vnímat co druhý potřebuje, mělo by se bránit násilí od jiného dítěte a chovat se obezřetně při setkání s neznámými lidmi (Rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, 2018).

V oblasti **dítě a svět** nacházíme souvislost mezi zdravím a životním prostředím, kdy děti mají získávat informace o ochraně životního prostředí. Dítě by mělo být vedeno k pochopení, že změny způsobené lidskou činností mohou prostředí chránit a zlepšovat, ale také poškozovat a ničit. Dále si osvojují poznatky a dovednosti v péči o okolí při spoluvytváření zdravého a bezpečného prostředí a k ochraně dítěte před jeho nebezpečnými vlivy (Šimik, 2013)

2.3 Tvorba projektů výchovy ke zdraví

Z toho důvodu, že se v praktické části zaměřuji na tvorbu projektu výchovy ke zdraví, tak zde představuji stručně to, jak by měl projekt výchovy ke zdraví vypadat. Mnoho zdrojů nepřekládá návrhy, jak se projekty výchovy ke zdraví mají tvořit. V tomto případně můžeme vycházet z obecné teorie, jak tvořit jakýkoliv projekt.

„Projekt je považován za metodu vyučování, v novějších pracích se uvádí jako komplexní metoda vyučování (Maňák, 2003), nebo za organizační formu vyučování (Skalková. 1995).“ (Tomková, 2009, str. 8)

Jedním z předpokladů účinnosti intervenčních projektů zaměřených na výchovu ke zdraví v dané cílové populaci je jejich starostlivé naplánování a adekvátní příprava. V rámci plánování je možné vyčlenit si několik se vzájemně doplňujících se prvků. Bašková (2009) předkládá návrh projektu výchovy ke zdraví s následujícími kroky:

1. Definování problému – první krok v rámci přípravy projektu. Formulujeme, jaký problém chce svým projektem řešit.
2. Definování cílové skupiny
3. Určení cílů projektu
4. Definování prostředků a metod a organizačních forem
5. Vypracování časového a finančního plánu
6. Hodnocení projektu

Těmito kroky je velmi vhodné se řídit, pokud chceme, aby měl projekt jasnou strukturu a byl dobře pochopitelný, s jasně daným cílem. Když se budeme jednotlivých kroků držet, lépe si rozmyslíme, čeho vlastně chceme projektem dosáhnout, pro koho je určen a jakých metod při jeho realizování využijeme. Vždy je lepší mít plán projektu připravený před jeho realizací, jinak může projekt působit zmateně, bez jasné vize.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 PROJEKT ZDRAVÉ MATEŘSKÉ ŠKOLY ZAMĚŘENÝ NA ZDRAVOU VÝŽIVU

Praktická část se věnuje přípravě, aplikaci a hodnocení projektu, který byl vytvořen pro podporu prvků zdravé výživy v mateřské škole. Zdravou výživou se zabývám z toho důvodu, že se jí v mateřských školách nevěnuje dostatečná pozornost.

Charakteristika projektu

Navrhnutý projekt se zaměřuje na výchovu ke zdraví, z hlediska zdravé výživy. Konkrétně se jedná o systematické zařazování zdravé výživy do prostředí mateřské školy. Projekt by měl trvat jeden rok. V projektu je kladen důraz na vytváření podpůrného prostředí, které prochází všemi měsíci. Bohužel nešlo změnit přímo stravování v mateřské škole, proto byl připraven projekt zdravé mateřské školy, který pomáhá vytvářet správné stravovací návyky přímo u dětí. V mých kompetencích nebylo, abych projekt realizovala celý rok, proto jsem z něj vybrala několik tematických celků, které jsem následně v konkrétní školce aplikovala.

Zdůvodnění potřeby projektu

Tento projekt je aktuální díky svému zaměření na zdravou výživu, ke které bychom měli děti vychovávat již od raného věku. V současné době je v České republice velkým problémem obezita malých dětí, kdy skoro každé desáté dítě je obézní. Pokud by se podobné projekty aplikovaly do mateřských škol častěji, možná by současný vztah ke zdravé výživě vypadal jinak. Proto je třeba tvořit, co nejvíce takových projektů.

Díky tomuto projektu získávají děti nové dovednosti, schopnosti a znalosti, které jim mohou pomoci při vlastním rozhodování o svém stravování.

Cíl projektu

Podporovat oblasti výchovy ke zdraví ve formálním kurikulu mateřské školy prostřednictvím témat o zdravé výživě.

Zahrnuté vzdělávací oblasti podle Rámcově vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání

V tomto projektu se vyskytuje vzdělávací nabídka z oblasti „Dítě a jeho tělo“. Ve které se vyskytují dva dílčí cíle, které se zabývají i zdravou výživou. Jsou jimi „osvojení si poznatků

a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí“ a konkrétněji „vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu“.

Ve vzdělávací nabídce Rámcově vzdělávacího programu se již explicitně zdravá výživa nevyskytuje. V očekávaných výstupech je zmíněný jen jeden prvek zdravé výživy, kdy mají děti zvládat přijímat potravu a umět stolovat. Rizika, které se v RVP vyskytují, souvisí i se zdravou výživou – například, denní režim nevyhovující fyziologickým potřebám dětí, nevhodné vzory chování dospělých v prostředí mateřské školy, nebo nedostatečný respekt k individuálním potřebám dětí. V mateřských školách se až příliš často setkáváme s tím, že učitelky nerespektují osobní tempo každého dítěte a nutí je jíst rychleji, než je pro ně příjemné.

3.1 Vytvoření podmínek projektu

Před příchodem do mateřské školy si učitelka promluví s rodiči o zdravé výživě a o tom, že do mateřské školy se nebudou nosit sladkosti k narozeninám a ke svátkům, místo toho mohou přinést např. sušené ovoce, nebo ořechy.

Děti budou mít od začátku ve třídě volně k dispozici talíře se zeleninou nebo s ovocem. Na pití budou mít přístup k várnici s vodou, nebo s neslazeným čajem. Hned od září bude mateřské škole připravena pomůcka na pití, podle které si děti budou hlídat, jestli pijí dostatečně.

Školní jídelna bude informována o prvcích zdravé výživy, které se bude snažit implementovat do vlastního jídelníčku. Společně s vedením mateřské školy budou konzultovat spotřební koš, aby více vyhovoval pravidlům zdravé výživy. Pedagogičtí pracovníci by se také měly v oblasti zdravé výživy co nejvíce vzdělávat, navštěvovat kurzy a semináře.

Při jídle bude kladen důraz na možnost volby, děti si budou moci zvolit verze jídla tak, aby jim vyhovovaly. (např. namazat si pomazánku nebo ne, dát si zeleninu). V průběhu roku, když bude fungovat školní zahrada, budou děti jíst i produkty z této zahrady.

Budou vytvořeny lepší podmínky pro dítě s poruchou autistického spektra. Toto dítě má problém s přijímáním potravy. Jeho rodiče tedy budou mít možnost přinést do třídy trvanlivé potraviny, které se využijí v případě, že dítě připravené jídlo nejí, aby nedocházelo k

podvýživě dítěte. Pokud bude školní jídelna ochotná, dá se domluvit i na přípravě speciálních jídel pro konkrétní děti.

Je velmi důležité, aby měly děti při jídle dostatek času, protože se velmi často při praxi v mateřských školách setkáváme s tím, že se na děti nečeká, nenechává se jim prostor, aby se dostatečně najedly, a již se spěchá za další činností.

3.2 Návrh ročního projektu

V následující podkapitole představuji návrh ročního projektu zaměřující se na zapojení prvků výchovy ke zdraví z hlediska zdravé výživy do kurikula mateřské školy. Níže předkládám návrh činností, které by se v rámci tohoto projektu realizovaly. Tematické celky jsou logicky řazeny podle ročních období a toho, co se v dané době v mateřské škole a jejím okolí děje.

Téma	Cíle	Kompetence	Organizační formy	Metody
Potravinová pyramida	Naučit zásady zdravého stravování	Dítě zná zásady zdravého stravování (kompetence k učení)	Skupinové vyučování	rozhovor, popis
Ovoce a zelenina	Podporovat spolupráci ve skupinách. Vysvětlit význam zeleniny pro lidský organismus.	Dítě zná význam zeleniny pro lidský organismus (kompetence k učení) Dítě spolupracuje ve skupinách na výrobu salátu (kompetence	Skupinové vyučování	demonstrace, rozhovor, popis

		sociální a personální)		
Pitný režim	Naučit, proč je důležité pít vodu. Upevňovat návyky pitného režimu.	Dítě ví, proč je důležité pít vodu (kompetence k učení) Dítě upevňuje návyky pitného režimu (činnostní a občanské)	Badatelské vyučování	Pokus, popis
Zdravé potraviny	Představit zdravé potraviny. Seznámit s principy zdravého stravování.	Dítě chápe principy zdravé stravování. (kompetence k učení) Dítě zná zdravé potraviny. (kompetence k učení)	Skupinové vyučování	popis, rozhovor, práce s textem, demonstrace
Zdravé cukroví	Představit dětem zdravé cukroví.	Dítě zná zdravé cukroví (kompetence k učení)	Projektové vyučování	popis, demonstrace, rozhovor, diskuze
Stolování	Představit etiku stolování.	Dítě chápe etiku stolování (kompetence k učení)	Řízená činnost	popis, demonstrace
Vitamíny a bacily	Zapamatovat si jaké potraviny	Dítě si pamatuje, jaké potraviny	Řízená činnost	popis, rozhovor,

	obsahují vitamíny Dovědět se, co jsou to bacily a vitamíny	obsahují vitamíny (kompetence k učení) Dítě ví, co jsou to bacily a vitamíny (kompetence k učení)		práce s textem,
Byliny	Naučit vybrané druhy léčivých bylin. Rozvíjet jemnou motoriku.	Dítě zná vybrané druhy léčivých bylin ve svém okolí (kompetence k učení) Dítě manipuluje s provázkem a látkou (kompetence k učení)	Badatelské vyučování	demonstrace, popis, rozhovor
Bylinná zahrada	Rozvíjet spolupráci mezi dětmi Rozvíjet povědomí o bylinách	Dítě spolupracuje s ostatními (kompetence sociální a personální) Dítě má povědomí o bylinách (kompetence k učení)	Projektové vyučování	demonstrace, popis, rozhovor

Herbář	Seznámit s využitím herbáře Rozvíjet jemnou motoriku	Dítě zná využití herbáře (kompetence k učení) Dítě si vyrobí vlastní herbář	Projektové vyučování	popis, rozhovor, vycházka
Původ potravin	Rozvíjet jemnou motoriku Vysvětlit odkud potraviny pocházejí	Dítě manipuluje s nástroji na dojení a tlučení mléka (kompetence k učení) Dítě ví, odkud potraviny pocházejí (kompetence k učení)	Exkurze	popis, demonstrace, rozhovor
Ryby	Seznámit s některými druhy ryb	Dítě pozná některé druhy ryb (kompetence k učení)	Exkurze	pozorování, popis, rozhovor
Jídelní lístek	Podporovat spolupráci ve skupině Rozvíjet slovní zásobu	Dítě vytvoří vlastní jídelní lístek (kompetence k učení) Dítě spolupracuje s ostatními (kompetence	Skupinové vyučování	rozhovor, práce s knihou

		sociální a personální)		
Restaurace	Vysvětlit fungování restaurace	Dítě zná fungování restaurace (kompetence k učení)	Projektové vyučování	hra, dramatizace, demonstrace, popis
Kuchařka	Naučit principy kuchařské knihy	Dítě si umí vytvořit vlastní kuchařku (kompetence k učení)	Projektové vyučování	popis, rozhovor, demonstrace

Tabulka 1: Návrh ročního projektu

Níže prezentuji krátké popisy jednotlivých tematických částí. Jedná se o jistý návrh, jak by mohlo dané téma být realizováno v mateřské škole. Témata jsou seřazena podle měsíců, ve kterých by bylo vhodné je realizovat.

Září

Téma: Potravinová pyramida

Popis tématu: Děti seskládají rozstříhanou pyramidu výživy. Budou mít dostatek prostoru, aby ve skupinách pyramidu sestavili. Je třeba dbát na to, aby měl každý ve skupině dost příležitosti k vyjádření. Učitelky zhodnotí výsledek jejich práce, ptají se dětí, proč daly tyto potraviny na spodek pyramidy, nebo proč je daly úplně nahoru. Zeptají se, čeho bychom měli jíst nejvíce, čeho nejméně. Potom dětem o tomto tématu více povídají, ukazují jim obrázky a vysvětlují základní principy zdravé výživy. Podle toho co se děti dozvěděly nakonec společně (pokud je třeba) opraví pyramidu zdravé výživy.

Říjen

Téma: Zelenina a ovoce

Popis tématu: V tomto měsíci proběhne intenzivní poznávání zeleniny a ovoce. Děti budou zeleninu poznávat, ochutnávat a připravovat si z ní nejrůznější pokrmy. Seznámí se i s exotičtějšími druhy ovoce a zeleniny, vyz si přípravu salátů, při kterých budou muset na výrobě spolupracovat. Ochutnají různé pokrmy a druhy ovoce a zeleniny, zjistí nové chutě a vyzkouší si poznávání ovoce a zeleniny se zavázanýma očima. Některé kusy zeleniny a ovoce budou otiskovat na plátno, čímž si vytvoří velký společný obraz, do kterého každé dítě přispěje svým nápadem.

Listopad

Téma: Pitný režim

Popis tématu: Téma pitný režim bude provázáno s týdenním tématem vody, koloběhem vody a její potřeby pro lidský organizmus. Učitelky se budou děti ptát, proč si myslí, že voda je pro ně důležitá a proč by ji měly pít co nejvíce. Také se děti zeptají, co doma pijí za nápoje. Vyzkouší si experiment s obarvením vajíčka Coca-Colou. Poté co se vajíčko obarví, děti zkouší, jestli se jim povede ho zase očistit. Zkusí také ochutit vodu například čajem, ovocem, bylinami, nebo solí a cukrem. Děti hodnotí, co jim chutná a co ne.

Prosinec

Téma: Zdravé potraviny

Popis tématu: Na začátku tématu učitelky přibližují dětem nezdravé i zdravé potraviny, s tím, že se jich prvně zeptají, co děti považují za zdravé a nezdravé. Učitelky i děti, musí odůvodňovat svá tvrzení. Dětem vysvětlíme, že si občas nezdravou potravinu můžeme dát, ale je třeba to nepřehánět s množstvím.

Podle předchozích zkušeností s nezdravými potravinami si dítě samostatně (nebo s pomocí učitelky) vystříhá obrázky potravin, o kterých si myslí, že jsou zdravé, nebo nezdravé. Tyto obrázky následně přiřazuje k usměvavé nebo smutné postavě.

Téma: Zdravé cukroví

Popis tématu: Před aktivitou si učitelky s dětmi popovídají o cukroví, o tom jaké mají rádi, které pečou a co by si chtěly vyzkoušet upéct. Učitelky ukáží dětem, jaký vliv může mít příliš cukru na lidské zdraví (především na zuby). Zeptají se dětí, jestli vědí, jak bychom mohly upéct zmiňované cukroví trochu zdravěji. Polemizujeme nad návrhy dětí, pokud mají nějaký proveditelný nápad, vyzkoušíme ho. Pokud ne, zkusí si společně vytvořit kuličky z ořechů a vysokoprocentní čokolády.

Leden**Téma: Stolování**

Popis tématu: Děti se hravou formou seznámí s pravidly stolování. Dovědí se, jak by se měly správně chovat u stolu a jaké druhy příborů se používají. Všechno si na vlastní kůži vyzkouší a na závěr jim bude vysvětleno, jak připravit slavnostní tabuli. Toto téma by jim mělo být představeno formou hry a námětových činností.

Únor**Téma: Vitamíny a bacily**

Popis tématu: Úvodní motivace pohádkou „O Zlém bacilu a hodném vitamínu“, kterým dětem nastíní, co jsou to bacily a vitamíny. Učitelky toto téma popíší více do hloubky, s ukázkou reálných virů a bakterií. Povypráví také o tom, jaký vitamín se v kterém ovoci, či zelenině objevuje nejvíce. Pro lepší zapamatování se děti naučí krátkou básničku.

Březen**Téma: Byliny**

Popis tématu: V tomto měsíci se děti seznámí s bylinami, získají základní informace bylinách a vyzkouší si činnosti týkající se jejich zpracování. Nejprve se o každé bylince dovědí něco zajímavého, následně si bylinu prohlédnou a přivoní si k ní. Poté zkusí některé byliny najít ve svém okolí, buď při procházce s mateřskou školou, nebo s rodiči. Dozví se,

na co jsou takové bylinky vhodné, od čeho nám mohou pomoci, na základě těchto poznatků si děti vyzkouší namíchat vlastní čaj z bylinek. Ochutnají nejrůznější bylinné limonády a vyzkouší masti.

Téma: Bylinková zahrada

Popis tématu: Na školní zahradě se vymeze prostor, na kterém si děti vypěstují vybrané rostliny, na kterých se společně s učitelkami dohodnou. Měly by být vysázeny takové rostliny, jaké si děti přejí. Některé bylinky si mohou také vypěstovat v květináčích na parapetech školy. Děti pozorují, jak rostliny rostou a vypěstované rostliny budou moct ochutnat na domácích pomazánkách. O zahrádku se děti starají, zalévají a plejí. Při tomto tématu můžeme také dětem před sázením ukazovat různá semena, která děti poznávají a přiřazují k rostlinám, ke kterým patří.

Téma: Herbář

Popis tématu: Od začátku měsíce, do konce roku, si děti budou tvořit vlastní herbář. Na výrobě herbáře mohou děti pracovat během procházek s mateřskou školou, nebo jej mohou tvořit společně s rodiči. Děti o svůj herbář pečují samostatně, učitelka při procházkách jen květiny pojmenovává a připomíná, že mají možnost květiny sbírat a shromažďovat si je. Herbář budou mít děti v mateřské škole volně k nahlédnutí, na konci roku si jej všichni společně prohlédnou a popovídají si o rostlinách, které v něm mají. Tohoto setkání se zúčastní i rodiče.

Duben

Téma: Původ potravin

Popis tématu: Děti se dozvědí, odkud potraviny pocházejí, než se dostanou na pulty supermarketů. Zaměří se především na mléčné výrobky, u kterých si ukáží a vyzkouší jejich výrobu a zpracování. Děti si zkusí dojení krávy, tlučení mléka k výrobě smetany a dále pro ně bude připravena ochutnávka dalších mléčných výrobků. Na závěr se děti půjdou podívat na farmu, kde jim farmář řekne něco o zvířatech, jejich životě a získávání produktů.

Téma: Ryby

Popis tématu: Seznámení s rybami, především s rybím masem. Děti poznávají druhy ryb a ochutnávají je. Prostřednictvím tohoto tématu získávají kladný vztah k rybímu masu. Půjdou se také podívat na výlov ryb z rybníku, kde si také mohou vyzkoušet vylovit rybu. Ve školce si poté zkusí pozorovat šupinu pod mikroskopem.

Květen**Téma: Kuchařská kniha**

Popis tématu: V tomto tématu si děti na základě získaných poznatků vytvoří vlastní kuchařku. Budou mít k dispozici obrázky svých oblíbených jídel, které si budou lepit do vlastní knihy, s výrobou jim mohou pomoci i rodiče. Nakonec měsíce přinesou všechny děti svoji kuchařku ukázat a společně si popovídají o tom, které recepty jsou zdravé a které ne. Hodnotit svá díla by měly především děti mezi sebou.

Červen**Téma: Jídelní lístek**

Popis tématu: Děti si samostatně vytvoří obrázkový jídelníček na celý den, od snídaně až po večeři. Děti vystříhnou obrázek jídla, které jim přijde vhodné jíst v danou dobu. Budou jim nabídnuty knihy, obrázky na rozstřihání, které si mohou do jídelního lístku nalepit. Také se mohou kdykoliv zeptat učitelky, pokud si nebudou vědět rady. Starší děti dělají činnost samostatně, mladším pomáhá učitelka, případně starší kamarádi.

Téma: Restaurace

Popis tématu: Na závěr projektu se z mateřské školy stane na týden restaurace. V průběhu celého týdne budou děti vedeny k námětovým hrám na restauraci a na obchod. Společně s učitelkami se vydají na exkurzi do obchodu, kde si budou moci vybrat suroviny, které použijí při vaření. Děti společně připraví, s pomocí kuchařek jídlo, které budou v době oběda servírovat svým rodičům. Tímto bude celý projekt ukončen a děti využijí všechny znalosti, které za uplynulé měsíce získaly.

4 APLIKACE VYBRANÝCH TEMATICKÝCH ČÁSTÍ

4.1 Charakteristika třídy

Ve třídě je maximálně 25 dětí, ale v průběhu projektu jich bylo maximálně 16. Třída je heterogenní a dochází do ní děti od 3 do 6 let. Žádné dítě ve třídě nemá odklad, je v ní 6 dětí předškolního věku a jedna holčička, která má čerstvě 3 roky.

Do třídy jsem před začátkem projektu docházela se s dětmi seznamovat, aby věděly, kdo jsem a já alespoň trochu znala je. I přesto jsem všechny děti dokonale nepoznala, na to bych musela být učitelkou v této třídě. Při projektu jsem se s dětmi seznamovala blíže a více jsem je poznávala.

Ve třídě je chlapec s poruchou autistického spektra, který má ve třídě vlastní asistentku. Tento chlapec se nezapojuje do většiny aktivit, nekomunikuje s ostatními dětmi a nechce si s nimi ani příliš hrát. Pokud se do hry dětí zapojí, spíš jim hru narušuje. Ostatní děti si s ním také nechtějí hrát, ani s ním spolupracovat ve skupině. Chlapec je většinou se svojí asistentkou a pracují spolu na individuální činnosti. Když se k němu chce někdo přidat, reaguje agresivně. Při společných aktivitách po krátké době odchází a asistentka pro něj má připravený jiný program. I když ho aktivita zaujme, vydrží u ní maximálně 10 minut. Neraď sedí s dětmi v kruhu, na otázky které se mu pokládají, neodpovídá, nebo odpovídá nesmyslně. Při hrách nedokáže pochopit pravidla a hraje hry „po svém“. Všem učitelkám tyká, i mě oslovoval pouze křestním jménem. Po několika návštěvách mateřské školy si se mnou začal více povídat a už nebyl tak zakřiknutý. Při přesunech drží ostatním otevřené dveře a v jídelně organizuje, kdo si má kam sednout a rozdává např. rohlíky na talíř, ostatním dětem se toto příliš nelíbí, ale nechávají ho.

Nejmladší holčička, která má čerstvě tři roky, velmi špatně mluví. Většinou se vyjadřuje posunky a jednoslabičnými slovy. Také nechápe pravidla her a většiny aktivit, s ostatními dětmi si skoro vůbec nehraje, z toho důvodu, že se s nimi nedokáže domluvit a také z preference paralelní hry, která v tomto období ještě převládá. Při svačinách sedává sama, nemá ve třídě žádného kamaráda.

Ve třídě je také chlapec, který se přistěhoval v září z Dublinu z Montessori mateřské školy. Díky tomuto dovede komunikovat i v angličtině a občas některá anglická slova používá i v normální komunikaci. Je vidět, že je zatím ve fázi adaptace, ve třídě nemá mnoho kamarádů a raději se drží stranou. Když se ostatní děti překřikují, zacpává si uši a při

pohybových hrách si jde raději sednout pryč. Při procházkách nechce chodit ve dvojici s ostatními dětmi, ale raději s učitelkou.

4.2 Charakteristika prostředí

Malá mateřská škola na vesnici v Jihomoravském kraji. Mateřská škola tvoří se základní školou jeden celek. Mateřská škola má dvě třídy, obě pro maximální počet 25 dětí. V mateřské škole se nachází jídelna, kam dochází obědvat i lidé z obce. Takže se děti občas potkávají na obědě s žáky základní školy, nebo s důchodci. Bylo by lepší, kdyby děti z mateřské školy měly vlastní místnost ke stravování, oddělenou od ostatních. Pomohlo by to k vytvoření klidu při jídle, který je pro zdravé stravování velmi důležitý.

V areálu mateřské školy je i menší hřiště. V okolí školy se nachází 5 minut chůze rybník a 10 minut chůze les, takže je mateřské velmi spjatá s přírodou. Často navštěvují obyvatelé vesnice, kteří mají na svých zahradách a polích nejrůznější zvířata, která děti rády pozorují.

Mateřská škola nemá dobře vyřešené prostory. Aby se děti z jedné třídy dostaly do koupelny, musí projít druhou třídou. Tato situace není ideální, ale třídy jsou velmi dobře zorganizované., takže se ruší jen minimálně. Koupelna není prosklená, kvůli tomu je nutná přítomnost dospělé osoby.

4.3 Obsah projektu

V následující tabulce jsou zobrazeny cíle, kompetence a pedagogické strategie, které se v jednotlivých tematických částích využívaly. Témata jsou seřazeny tak, jak byly postupně aplikovány.

Téma	Cíle	Kompetence	Organizační formy	Metody
Zelenina	Podporovat spolupráci ve skupinách. Naučit význam zeleniny pro	Dítě zná význam zeleniny pro lidský organismus (kompetence k učení) Dítě umí spolupracovat s ostatními na výrobě	Skupinové vyučování	Demonstrace, popis, rozhovor,

	lidský organismus.	salátu (kompetence sociální a personální)		
Pitný režim	Naučit, proč je důležité pít vodu. Upevňovat návyky pitného režimu.	Dítě ví, proč je důležité pít vodu (kompetence k učení) Dítě upevňuje návyky pitného režimu (činnostní a občanské)	Badatelské vyučování	Předvádění, popis, rozhovor, pokus
Byliny	Poznat vybrané druhy léčivých bylin. Rozvíjet jemnou motoriku.	Dítě zná vybrané druhy léčivých bylin (kompetence k učení) Dítě manipuluje s provázkem a látkou (kompetence k učení)	Komunitní kruh	Popis, demonstrace, rozhovor,
Vitamíny	Vysvětlit význam vitamínů. Vysvětlit význam ovoce pro lidský organismus.	Dítě si ví, jaký mají význam vitamíny (kompetence k učení) Dítě ví, jaký má význam ovoce (kompetence k učení)	Badatelské vyučování	Popis, rozhovor, hra
Původ potravin	Rozvíjet jemnou motoriku. Naučit odkud potraviny pocházejí	Dítě manipuluje s nástroji na dojení a tlučení mléka (kompetence k učení) Dítě ví, odkud potraviny pocházejí (kompetence k učení)	Badatelské vyučování	Popis, demonstrace, rozhovor

Zdravé potraviny	Představit zdravé potraviny.	Dítě chápe principy zdravé stravy. (kompetence k učení)	Skupinové vyučování	Popis, rozhovor, demonstrace
	Rozvíjet principy zdravého stravování.	Dítě zná zdravé potraviny. (kompetence k učení)		

Tabulka 2: Obsah projektu

4.4 Průběh projektu

V následující kapitole seznamuji již s konkrétním průběhem projektu, jak byl realizován v mateřské škole. V každém tematickém celku seznamuji krátce s tím, proč byl zvolen, stručná charakteristika dětí v daný den, jak proběhla motivace dětí k tématu, jak činnost probíhala a jak vypadala závěrečná část. Také je ke každému tématu přidána krátká sebereflexe.

4.4.1 Zelenina

Děti by se měly s nejrůznější zeleninou seznamovat co nejdříve, měly by ji dokázat rozeznat a popsat. Pokud děti takové zkušenosti mají, pomůže jim to při vlastním rozhodování v budoucím životě – nebudou se zelenině vyhýbat a budou k ní mít kladný vztah. Takže ji dokáží zařadit do vlastního, zdravého jídelníčku.

Pro vytvoření podpůrného prostředí bude ve třídě umístěna miska se zeleninou, ke které budou mít děti celý den přístup a budou ji moct libovolně konzumovat. Zavádění talíře se zeleninou je důležité pro to, aby si děti zafixovaly získané návyky a utvrzoval se jejich kladný vztah k zelenině. Je třeba dbát na zásady hygieny, aby si děti před jídlem, i po jídle umyly ruce a aby při jídle seděly u stolečku. Během dne učitelky děti na zeleninu upozorňují a říkají jim, že by si mohly trochu zeleniny dát. Vždy se nějaké dítě najde, které si zeleninu vezme.

Charakteristika dětí:

Dnes bylo ve třídě 14 dětí. Nejmladší děti měli čtyři roky a nejstarší šest. Ve třídě převažovali děti předškolního věku. Ti dostávali od učitelky zadané úkoly (nejčastěji pracovní listy), které museli do konce týdne splnit. Na těchto úkolech všichni pracovali ráno před tím, než

si šli volně s ostatními hrát. Při výstupu se děti aktivně zapojovali. Jen chlapec s poruchou autistického spektra na otázky neodpovídal, do činností se nezapojoval a nechtěl s ostatními spolupracovat. Aktivity tedy dělal jen s paní asistentkou, ne s ostatními dětmi.

Děti ve třídě mají mezi sebou hezké vztahy, bez problémů dokázali vytvořit skupiny i dvojice. Při práci ve dvojicích se k sobě děti chovali velmi ohleduplně a v klidu si povídají si o zelenině. Při skupinové práci bylo zajímavé sledovat osobnosti dětí, kdy někteří jsou více průbojní a jiní by se bez mé intervence na společné práci ani nepodílely. Děti nemají ani problém být v skupinách s někým na koho nejsou zvyklí. Děti pozorně poslouchaly pokyny, při přípravě salátu dbaly na bezpečnost svoji i kamarádů.

Jejich pozornost je zatím docela krátkodobá, při jedné činnosti vydrží maximálně 20 minut. Děti mají dovoleno, že pokud je činnosti už nezajímají, mohou jít dělat něco jiného. Toto trochu narušilo konec výstupu, protože se všichni nezúčastnili závěrečné činnosti.

Motivace:

Společné pozdravení se básničkou „O bramboře“

Kutálí se ze dvora (ruce před sebou, motáme),

velikánská brambora (ruce rozpažíme, ukazujeme, jak velká je brambora)

neviděla, neslyšela (zakryjeme rukama oči, potom uši)

že už padá závora (obě ruce zvednuté, padají v předpažení dolů)

kam koukáš, ty závoro (ruce v bok, nevěřičně kroučíme hlavou)

na tebe ty bramboro (ukazujeme prstem „ty,ty,ty“)

kdyby tudy projel vlak (krouživými pohyby rukou předvádíme lokomotivu)

byl by z tebe bramborák (tleskáme, střídáme strany)

Hlavní část:

Po básničce jsem ukázala dětem zeleninu, kterou jsme si pro ně na tácku přinesla. Každý postupně pojmenoval kus zeleniny, který pozná. Kdy někdo nějaký druh zeleniny pojmenoval, společně jsme si řekli její název a pověděli jsme si o ní některé další informace. Například jak chutná, jakou má barvu, kdo ji má a nemá rád. Nestalo se, že by děti nějakou zeleninu nepoznaly, takže jsem jim nemusela pomáhat. Největší problém měly s poznáním cukety a kedlubny. Zeptala jsem se, jestli děti vědí, proč je dobré zeleninu jíst. Děti

odpovídaly „*abysme dobře viděly*“, „*protože pak budeme zdraví*“. Souhlasila jsem s nimi a blíže jsem jim vysvětlila, proč je zelenina důležitá pro naše zdraví.

Po pojmenování a seznámení se zeleninou, děti zeleninu ochutnávaly, nenutila jsem je ochutnat všechnu, mohly si vybrat, kterou chtějí. Překvapilo mě, že děti skoro všechnu zeleninu opravdu snědly, kromě oliv. Po ochutnávce se děti rozdělily do dvojic a vyzkoušely si, jestli poznají zeleninu i se zavázanýma očima. Jeden ze dvojice si zavázal oči a druhý mu dával poznat zeleninu, kterou on vybral.

Nakonec si děti společně smíchaly zeleninový salát. Děti se rozdělily do dvou skupin po čtyřech a jedné po pěti. Každá skupina dostala vlastní větší mísu a nože vhodné pro děti. Děti se společně domlouvaly na tom, jakou zeleninu použijí. Některé skupinky mezi sebou měly menší problémy, ale dokázaly se nakonec společně domluvit.



Obrázek 1: Táč se zeleninou

Závěrečná část:

S dětmi jsme si sedli do komunitního kruhu a popovídali si o tom, co jsme dělali. Jestli by děti podobné činnosti chtěly dělat častěji. Každého zvlášť jsem se zeptala, jaká zelenina mu chutnala nejvíce. Znovu jsme si společně zopakovali názvy zeleniny, a proč je dobré ji jíst.

Na konec jsem jim ukázala talířek se zeleninou, který bude stále volně přístupný, a řekla jsem jim, že si z něj kdykoliv mohou brát.

Reflexe:

Tematický celek byl učitelkou hodnocen kladně, líbila se jí příprava všech aktivit a to, že jsem si všechny pomůcky obstarala sama. Do budoucna bych během výstupu zařadila více her, nebo pohybových činností, aby děti déle u činnosti vydržely. Myslím si, že cíle jsem naplnila, určitě bych zeleninu dětem nabízela častěji, aby si zafixovaly návyk k jejímu konzumování. K tomuto by měl sloužit talíř zeleniny, který bude volně přístupný v místnosti během celého dne. Budu pozorovat, jestli děti se začaly o zeleninu více zajímat, na toto téma se dotáži i rodičů a učitelek. Metody byly pro naplnění cílů vhodně zvoleny, děti si všechno lépe zapamatují, když mají z činnosti skutečný prožitek. Při posledním úkolu spolu děti opravdu spolupracovaly, i když většinou byl ve skupině někdo, kdo byl vedoucí osobou. Přesto i tento cíl považuji za splněný. Příště bych se snažila, aby mělo každé dítě dostatek prostoru se vyjádřit, aby za něj nerozhodoval nikdo jiný. Při práci ve dvojicích děti dávaly pozor na pocity a chutě druhých, byly k sobě ohleduplní.

4.4.2 Pitný režim

Děti mají snížený pocit žízně, proto je třeba jim neustále nabízet tekutiny. Pitný režim by měl znamenat vodu, případně bylinné nebo ovocné, nedoslazované čaje. Do vody je možné přidat libovolné ovoce či zeleninu, pro lepší chuť a atraktivitu.

V mateřské škole budou mít děti volný přístup k nádobě s vodou, ze které si budou moci libovolně vodu nalévat do svých hrníčků. Každé dítě bude mít svůj skleněný hrníček se svojí značkou, do kterého si vodu budou čepovat.

Ve třídě vytvořím interaktivní pomůcku na zvýšenou podporu pitného režimu. Na velkou nástěnku připevním hrnečky, které znázorňují množství vypité vody. Z velkých hrnečků si děti samostatně připevní menší hrneček na svoji značku pokaždé, když hrnek vody vypijí. Je třeba děti upozornit děti, že to není soutěž a stačí, když vypijí dané čtyři hrnky s vodou za den. Do zaznamenání pitného režimu se nepočítá s vodou, kterou děti dostávají při svačinách a obědu. Celkový pitný režim děti by měl být v mateřské škole asi 1,5l.

Charakteristika dětí:

Ve třídě bylo 12 dětí. Do třídy přišla holčička, která měla čerstvě tři roky, se kterou jsem se zatím nesetkala. Holčička vyžaduje individuální pozornost a do aktivit se sama od sebe skoro nezapojuje. Všechny činnosti děti zajímaly a chtěly si všechno hned zkusit, ještě před tím, než jsem jim vysvětlila, co se bude dělat. Dnešní den byla jejich pozornost velmi krátkodobá, chtěly si spíše hrát, proto jsem zařadila více her, které se hodily k tématu. Chlapec s asistentkou dělal po většinu čas vlastní činnost, do hry dětí a řízené činnosti se zapojovat nechtěl. Stejně tak se do hry a relaxace se už některé děvčata nechtěla zapojit a tak si hrála samostatně. Některé děti zde ještě nemají kamarády a tak se příliš upínají na učitelky, nebo si musí hrát úplně sami.

Motivace:

Sedli jsme si do komunitního kruhu a popovídaly si o tom, proč je voda důležitá, k čemu ji potřebujeme. Ukázala jsem jim obrázky a také jsem jim pověděla, proč ji potřebujeme nejen my, ale i zvířata a rostliny.

Co pijete vy ve školce? Co pijete doma?

Většina dětí odpověděla, že pije vodu. Jedna holčička řekla, že doma pije sirupovou šťávu. Zeptala jsem se jich, jestli někdy slyšely o Coca-Cole a jestli ji už někdy pily. Několik dětí se přiznalo, že ano.

Hlavní část:

Děti já vám teď ukážu, co může taková Coca-Cola udělat s vašimi zuby.

Vzala jsem jedno bílé vajíčko a vložila jej do sklenice s Coca-Colou. Po chvíli se vajíčko zbarví do hněda. Vytáhla jsem vajíčko z nápoje a porovnála jsem ho s vajíčkem, které v nápoji nebylo. Děti se pokusily vajíčko očistit zubním kartáčkem, ale nešlo jim očistit úplně.

Vidíte, co se stalo? Myslíte si, že je dobré, takové nápoje pít? Co si myslíte, že se stane s vašimi zuby, když budete takové nápoje pít?

Když si děti vejce pořádně prohlédly, nechala jsem ho ve skleničce, aby se na něj podívaly druhý den, aby viděly, co s ním udělá Coca-Cola přes noc.

Poté jsem do skleniček s vodou dala různé ochucovadla, aby děti vyzkoušely, jak různě může voda chutnat. Prvně jsme vyzkoušeli sůl. Slaná nikomu nechutnala a připomínala jim

mořskou vodu. Do další skleničky jsem přidala cukr. Oslazená voda také neměla velký úspěch. Do další skleničky přišel ovocný čaj a do poslední zelený čaj. Každý vyzkoušel různě ochucenou vodu a povídaly o tom, která jim chutná nejvíc. Po tomto ochutnávání jsme se všichni společně přesunuli k mnou vytvořené pomůcce na pití. Vysvětlila jsem jim, že je dobré vypít denně čtyři hrnečky vody, aby byly zdraví. Vždy, když hrneček vody vypijí, přesunou symbol hrnku ke svojí značce. Děti s hrnečky dobře manipulují, přestože mechanismus hrnečků nefungoval tak jak měl, děti si s ním výborně poradily.

Závěrečná část:

Na závěr jsem se dětí znovu zeptala, proč je důležité pít a proč by to měla být převážně voda. Děti mi odpověděly, že kvůli tomu, aby byly zdraví a dobře rostly a nebolela je hlava. Společně v kruhu jsme udělali krátké psychomotorické cvičení, kdy každý svému kamarádovi na záda kreslil koloběh vody, o kterém si s učitelkami povídali předchozí den.

Reflexe:

Tento tematický celek splnil svůj účel, všechny cíle byly naplněny. Časem se ukáže, jestli bude mateřská škola pomůcku na pitný režim stále využívat, ale doufám, že ano. Učitelkám se tento nápad velmi líbil a schválily ho. Děti také velmi baví si přesunovat hrnečky ke svojí značce, z čehož usuzuji, že budou pít více. Je třeba je upozorňovat na to, aby byl hrneček alespoň z poloviny plný, aby se mohl počítat za vypitý. Mechanismus, jakým si měly děti hrnečky lepit, nefungoval tak, jak by měl a děti si s ním přesto poradily, čímž předčily moje očekávání. Průběžně budu pozorovat, jestli má model stejný úspěch jako na začátku, nebo je třeba ho něčím vylepšit. Experiment se také vydařil, děti určitě zaujal a je možné, že se zamyslí nad tím, co pijí doma.



Obrázek 2: Pitný režim



Obrázek 3: Pomůcka pro pitný režim

4.4.3 Byliny

Do zdravé výživy patří také podpora imunity pomocí léčivých bylin. Děti by se měly dozvědět o bylinkách, které rostou kolem nich a jak jim mohou v případě nemoci pomoci.

Společně si s dětmi ukážeme léčivé bylinky, povíme si o tom, k čemu jsou vhodné a jaké mají vlastnosti. Přiblížím jim, jestli se z byliny využívají semena, plody, nebo listy. Předvedu

jím, jak vypadají bylinky čerstvé a jak sušené. K sušeným bylinkám si děti přičichnou a tím rozvíjejí čichové vnímání.

Z daných bylin si pak děti podle svých preferencí namíchají směs na čaj, který pak doma (případně ve školce) mohou vyzkoušet. Před začátkem tématu se učitelka zeptám, jestli není nějaké dítě na něco alergické.

Charakteristika dětí:

Dnes bylo ve třídě pouze 10 dětí. Ve třídě byly tři děti ve věku 6 let a dvě děti ve věku tří let. Ve třídě převažovaly starší děti nad mladšími. Práce s nimi byla díky tomu velmi příjemná, víceméně všichni poslouchali a aktivně se zapojovali. Mladší děti měly trochu problém s vyjadřováním, ale to je pochopitelné. Pouze jeden chlapec byl neposedný a opakovaně bylinky ze sáčku opakovaně vysypával. Dalo se jej usměrnit, i když pokaždé jen na krátkou dobu. Děti si před řízenou činností samostatně hrály s kostkami, nebo u stolečků. Učitelka s dětmi před mými aktivitami zařadila své vlastní pohybové činnosti, takže děti se zahřály, a byly již klidné, takže mě dokázaly vnímat a poslouchat.

Motivace:

Na začátek jsme si všichni sedli do komunitního kruhu, ve kterém jsme zůstali skoro po celou dobu povídání. Dětem jsem přečetla úryvek z pohádky „Jak Křemílek a Vochoomůrka vařili šípkový čaj“. Potom jsem se jich zeptala, jestli šípkový čaj někdy pily, většina dětí odpovídala, že ano. Vytáhla jsem obálku se sušenými šípkami, které jsem dětem ukázala a rozdala. Děti šípky ihned poznaly. Zeptala jsem se jich, jestli viděly šípky zrát a kdy je případně viděly. Děti popisovaly, kde v jejich vesnici šípky můžeme najít.

Hlavní část:

Ukázala jsem dětem připravené obálky s bylinkami. Tyto bylinky byly nasušené a na obrázcích k nim, jsem měla přiřazené bylinky čerstvé. Vysvětlila jsem, že je to proto, že teď většina bylinek neroste, protože je zima. Prvně jsem se dětí zeptala, jestli si vzpomenu ještě na nějakou bylinku, ze které se dělá čaj. Jeden chlapec si vzpomněl na mátu. Ukázala jsem jim tedy mátu.

Každou bylinku jsem dětem ukázala, děti si je ovoněly a prohlédly. U všech bylin jsem pověděla, na co se používá (bolest hlavy, nachlazení, rýma, kašel, bolest břicha). Pokaždé jsem se dětí zeptala, jestli se s určitou nemocí již setkali. Stejně tak jsem se ptala, jestli podle vzhledu, nebo vůně bylinku poznají. Některé starší děti poznaly pár bylinek, ale s většinou

se ještě nesetkaly. Jedna holčička pojmenovala hodně bylinek s tím, že je mají na zahradě, takže je s nimi denně v kontaktu. Jen jeden chlapec se s bylinami dosud příliš nesetkal a odpovídal o každé rostlině, že patří na chleba.

Po prozkoumání rostlin si děti vyrobily vlastní pytlík s čajem, kde si podle toho, co slyšely, samostatně nabíraly bylinky. U toho jsme se jich doptávala, které bylinky si berou a proč. Většina dětí dokázala bylinky pojmenovat a říct od čeho pomohou.

Závěrečná část:

Děti předvedly své namíchané čaje a znovu jsme si zopakovaly názvy bylinek. Připomněla jsem jim, ať doma čaj vyzkouší a příště se podělí o to, jak jim chutnal. Děti předávaly své čaje nadšeně rodičům, z tohoto usuzuji, že téma mělo úspěch.

Reflexe:

V tomto bloku byly všechny cíle naplněny, děti si vytvořily svoje vlastní pytlíčky s čajem a některé druhy bylin dokázaly i pojmenovat. Byla jsem potěšena, že mě děti poslouchaly docela dlouhou dobu a dokázala jsem udržet jejich pozornost, přestože byly ve třídě i mladší děti.

Příště bych více dbala na samostatnou práci dětí, aby vše nebylo řešeno frontální formou. Děti měly problém pracovat samostatně a sami si vybírat byliny, tak jsme zvolili formu společné práce a byliny se rozdělovaly dohromady. Podle závěrečné reflexe si myslím, že si děti něco zapamatovaly a získané informace dokáží předat i rodičům. V dalších dnech a týdnech by bylo vhodné byliny připomínat a jejich obrázky nechat po celý týden na nástěnce.

4.4.4 Vitamíny

Popovídáme si s dětmi o vitamínech a bacilech a o ovoci. O tom, kde se vitamíny přibližně vyskytují a k čemu nám slouží. Je důležité, aby si děti uvědomovaly, proč je potřeba jíst potraviny nabité vitamíny.

Charakteristika dětí:

Z toho důvodu, že bylo mnoho dětí nemocných, bylo ve třídě nejméně dětí ze všech dnů a to pouhých 8. Díky tomu jsem měla dostatek času se každému dítěti individuálně věnovat a všichni se jako skupina více vnímali. Při povídání na začátku dne se nikdo nepřekřikoval a každý měl dostatek prostoru bez toho, aby se někdo ošival, že už to trvá příliš dlouho. Ve

třídě byly jen 3 děti předškolního věku a děti, které měly již čtyři roky. Starší děti i si hned po příchodu udělaly své úkoly, které měly zadané od učitelky. Děti mě celou dobu velmi zaujatě poslouchaly, jen se mi zdálo, že se unavily rychleji než normálně.

Motivace:

Motivace básničkou a pohádkou „O zlém Bacilu a hodném Vitaminu“

Po pohádce jsme si popovídali, o čem pohádka byla a kdo v ní vystupoval. Vysvětlila jsem jim, že neexistuje žádný kouzelník Bacil a Vitamin, ale že vitamíny jsou látky nezbytné pro život. Bacily nás opravdu mohou kdekoliv nakazit, proto je třeba dobře se oblékat, umývat si ruce a jíst ovoce.

Když máš málo vitamínů, jez ovoce a zeleninu. Bacily snadno přemohou, nemoci na tebe nemohou. Citron je kyselý, mrkev je sladká, kiwi je chlupaté, jablka hladká. 5 x denně malou porci a budou z nás zdraví borci.

Společně jsme si řekli krátkou básničku, na zapamatování toho, kde jsou například vitamíny a opakovali jsme ji celý týden každé ráno.

Hlavní část:

Stejně jako v případě zeleniny, jsem dětem předvedla nejrůznější ovoce, které děti poznávají pomocí chuti a čichu. Děti si zavázaly oči a poznávaly připravené ovoce. Mezi ovocem najdeme i exotické druhy, jako je mango, kaki, nebo papáju. Při ochutnávání jsme si povídali o tom, jak se které ovoce jmenuje, jestli jim chutná a jaké obsahuje vitamíny. Následně si děti vyzkoušely namíchat svůj vlastní ovocný salát, který dostaly k jídlu po obědu. Tentokrát již nemuseli spolupracovat ve skupinách, ale každý dostal vlastní misku, do které si nakrájel a nastrouhl ovoce, které mu chutnalo. Při strouhání a manipulaci s dětskými noži jsem dávala velký pozor na bezpečnost.

Závěrečná část:

Na závěr jsme si sedli do kruhu, kde jsem se dětí zeptala, co jim chutnalo nejvíce, co naopak nejméně, co ochutnaly úplně poprvé.

Na závěr jsme si zahrály hru „Co mám rád“. Děti si sedly do dvou řad proti sobě. Děti na jedné řadě popisovaly, co mají rádi. Např. „je to žluté a mají to rádi opice“. Ti, co sedí naproti nim, hádaly, co by to mohlo být za ovoce.

Reflexe:

Při pohádce všichni pozorně poslouchali a dokázali odpovědět na všechny mé otázky. Přišlo mi vhodné zařadit po pohádce a povídání aktivitu s prožitkem, delší dobu by už děti pouze u povídání nevydržely. Ovoce ochutnávaly s nadšením, nenašlo se jediné dítě, kterému by něco nechutnalo. Z důvodu zařazení více exotických druhů ovoce, se stalo, že některé nepoznaly a setkaly se s nimi poprvé. Do poznávání ovoce se zavázanýma očima se tentokrát chtělo zapojovat mnohem více dětí, možná pro to, že s podobnou aktivitou již měly zkušenost. Míchání ovoce všechny nadchlo, a když si nakonec svůj vlastní salát mohli sníst, nezbyla jediná plná miska. Při závěrečné hře měly děti příležitost se více poznat a zlepšovat si své komunikační schopnosti. Příště bych hru zařadila jiný den, protože předchozí aktivity už byly dostatečně dlouhé a děti již ztrácely pozornost. Děti si v následujících dnech při volné hře, z plastelíny vyrobily ovoce a bacily, což svědčí o úspěchu tématu.

4.4.5 Původ potravin

Děti by měly vědět, odkud jídlo pochází, jaké procesy předcházejí tomu, než se potravina dostane na pult supermarketů. Aby věděly, že většinu živočišných produktů získáváme ze zvířat, která můžeme najít v přírodě kolem sebe, nebo na blízkých farmách. Jednu takovou farmu školka již navštěvuje, takže děti měly předchozí zkušenosti s produkty z farmy, které jsem jim ještě více přiblížila.

Charakteristika dětí:

Dnes bylo ve třídě 16 dětí ve třídě, děti byly spojené ze dvou tříd, z důvodu nemoci a jarních prázdnin. Ve třídě tedy bylo více učitelek, které do činností vůbec nezasahovaly a nijak aktivity neovlivňovaly. Některé děti jsem zatím vůbec neznala, což mi zhoršilo komunikaci s nimi a bylo třeba se znovu seznamovat. Někteří komunikativnější jedinci za mnou sami chodily a neustále se mě na něco dotazovaly. Chlapec s autismem dnes neměl asistentku a tak, když potřeboval pozornost, věnovala se mu jedna z učitelek. Do činností se nechtěl příliš zapojovat, nechtěl si vyzkoušet ani dojení krávy, ani výrobu másla. Našlo se více dětí, které nechtěly ani dojit krávu, ani nic vyrábět a nedaly se nijak nemotivovat. Některé děti mnohem raději seděly u stolečku, daleko od ostatních. Tyto děti byly z vedlejší třídy a neměly u sebe svoji učitelku a možná proto byly nesmělí.

Motivace:

Zeptala jsem se dětí, jestli vědí, jak se mléko dostává až do obchodu. Pak jsem jim ukázala obrázkovou knihu, ve které jsou zobrazeny zvířata, farma a proces získávání mléka. Vysvětlila jsem jim, jak se tomuto procesu říká → dojení. Ukázala jsem dětem model krávy, který jsem si pro ně přinesla a vyzvala jsem je, abychom si dojení krávy vyzkoušeli. Zeptala se jich, jestli ví, odkud kráva mléko produkuje → z vemena.

Hlavní část:

Děti se seřadily do řady a postupně si zkoušely dojení krávy. Nejstarší děti tuto aktivitu zvládaly bez problémů, mladším dětem jsem trochu pomáhala. Ti, kteří již nechtěly krávu dojit, si sedly ke stolečkům, kde pro ně byla připravena klidová činnost s přiřazováním produktů ke zvířatům. Ostatní děti dále pokračovaly v dojení krávy, dokud je to nepřestalo bavit.

Poté jsem se dětí zeptala, jestli vědí, co se z mléka může vyrobit. Všichni odpovídaly, že máslo.

Ano správně, můžeme vyrobit například máslo. Vzali jsme smetanu, což je nejtučnější část mléka, která se usazuje na jeho povrchu. Tuto smetanu jsme nalili do zavařovací sklenice a třesením, neboli tlúčením jsme z ní vytvořili máslo. Každé dítě postupně se sklenicí třepalo, dokud ze smetany nevzniklo máslo. Děti mohou následně máslo ochutnávat.

Děti, víte ještě, jaké další zvíře nám dává mléko? Správně, je to koza nebo ovce. A měli jste už někdy kozí sýr? Schválně ho ochutnejte, řekněte mi, jak voní a jak chutná.

Děti ochutnávaly sýr a popisovaly ho. Kozí sýr neměl příliš velký úspěch. Chutnal jen pár dětem a dosti z nich příliš nevoněl.

Závěrečná část:

Společně jsme si sedli do kruhu a zeptala jsem se dětí, jak se jim dařilo dojení krávy, jak jim chutnalo máslo a sýry a který sýr jim chutnal více. Děti znovu porovnávaly různé chutě daných sýrů. Nakonec jsem se zeptala, jestli si pamatují, jak se jmenuje ten orgán, ve kterém se tvoří mléko.

Reflexe:

V tomto celku se vše povedlo, tak jak mělo, všechny cíle byly naplněny. Organizační forma a metody byly vhodně zvoleny. Děti činnosti velmi zaujaly, dověděly se něco nového a zároveň si mohly všechno na vlastní kůži vyzkoušet.

Bohužel nebylo možné zkusit si dojení opravdové krávy, tak si alespoň vyzkoušely dojení na krávě z kartonu. Výroba másla se doopravdy povedla, což byl velký úspěch a děti měly velkou radost, když mohly vlastnoručně vyrobené máslo také vyzkoušet. Některé děti bohužel nezaujala ani jedna z nabízených aktivit a šly raději pracovat ke stolečku. Bylo vidět, že s aktivitou jsou spokojené i učitelky, které se také zapojily a ochutnávaly. Domluvila jsem se s nimi, že s dětmi půjdou podívat se v blízké době na farmu, na které ještě nebyly.



Obrázek 4: Model krávy

4.4.6 Zdravé potraviny

Toto téma se zabývá zdravými a nezdravými potravinami a o vlivu cukru na zuby. Společně s dětmi si vyzkoušíme výrobu sladkostí, které ale vůbec nejsou sladké. Na závěr děti zhodnotí, co si myslí, že je zdravé a nezdravé a zkusí vymyslet, jaké další zdravé alternativy sladkostí bychom mohli vyzkoušet.

Charakteristika dětí:

Dnes bylo ve třídě 14 dětí. Děti byly uplakané, nechtěly se navzájem poslouchat, což je něco, s čím normálně problém nemají. Nedokázaly vydržet v komunitním kruhu a vyskytly se také konflikty při pohybových hrách. Mých činností se zúčastnily všechny děti, kromě jednoho chlapce, který chtěl sedět sám a nechtěl si nic vyzkoušet. Tento chlapec má ale většinou problém se skupinovou prací a nechce hrát ani hry s ostatními dětmi.

Kvůli charakteru činnosti jsem neustále musela odbíhat s dětmi přes vedlejší místnost do koupelny, což zase rušilo ostatní děti, takže se přestávaly na aktivitu soustředit. Tato skutečnost mi velmi narušila výstup a ocenila bych spolupráci učitelky.

Všimla jsem si, že některé holčičky nemají ve třídě příliš kamarádů a vynahrazují si to tím, že se snaží být neustále co nejbliž učitelkám, tedy i mě. To se projevilo i dnes, kdy mě dvě děvčata neustále držela a chtěla mi být nablízku a nechtěla si hrát s nikým jiným.

Motivace:

S dětmi jsem zopakovala, jaké potraviny jsou zdravé a nezdravé, nechala jsem jim prostor k vyjádření, pouze jsem doplňovala informace, které nezmínily. Na velký formát jsem nakreslila dvě postavy, jedna se usmívala a druhá byla smutná. Děti vystříhovaly a pokládaly na břicha postav zdravé a nezdravé potraviny. Každý si vzal obrázek jedné potraviny, kterou pojmenoval a řekl, proč ji dává zrovna na daného panáčka, proč si myslí, že je potraviny zdravá, nebo ne. Na závěr se celá skupina domluvila, jestli jsou s řešením všichni spokojeni a jestli se jim zdá správné. Děti se dohodly na opravení pár potravin, které se jim nezdály, že jsou správně zařazené. Nakonec, když byly všichni spokojeni, se všechny obrázky na postavy nalepily na pevně. Modely zůstaly v místnosti a děti si o nich povídaly i další den.

Hlavní část:

Ted' si společně vyzkoušíme, jak můžeme nezdravé potraviny, jako jsou sladkosti umíchat i zdravě.

Děti se rozdělily do dvou skupin. Každá skupina dostala jednu misku, ve které smíchali ořechy, datle a hořkou čokoládu. Každý zvlášť si tak vytvořil jednu kuličku, kterou následně ochutnali. U toho jsme si povídaly o tom, jak může být cukr škodlivý. „Paní učitelko, podívejte se jaké má T. zuby.“ Bylo vidět, že děti se orientují, proč má někdo černé zuby, tak jsem se jim pověděla, co bychom s tím mohly dělat a především, jak bychom tomu mohly předejít.

Závěrečná část:

Společně jsme si sedli do kruhu, kde jsem se jich zeptala, co se dnes dověděli nového. Na základě výroby zdravého cukroví, jsem se jich ptala, zda je napadne nějaká další náhrada za sladkosti. Děti odpovídaly, že to může být například ovoce, nebo třeba zdravá zmrzlina, kterou doma dělají. Komunitní kruh trval jen chvíli, protože všechny předchozí aktivity zabraly mnoho času.

Reflexe:

V tomto tematickém celku byly všechny cíle naplněny, děti už měly předchozí zkušenosti s nezdravými a zdravými potravinami, které při práci využily. Při přiřazování zdravých potravin se starší děti dobře vyjadřovaly o tom, proč si myslí, že je daná potravina zdravá nebo nezdravá. Mladší děti toto vyjádřit příliš nedokázaly, ale skoro všechny zvládly vyhodnotit, co kam patří. Pokud jim to nešlo, nechala jsem, ať jim s tím pomohou starší děti.

Děti dokázaly dobře spolupracovat na závěrečné fázi první aktivity, kde skoro každé dítě vyjádřilo svůj názor a společně se shodly na výsledku. Když jsme se se přesunuli k druhé aktivitě, žádné dítě se neostýchalo zašpinit si ruce a všichni s radostí zkoušely míchat zdravé sladkosti. Tato činnost byla velmi kladně dětmi hodnocena a vydržely u ní velmi dlouho.

Bylo by vhodné, aby se do mateřské školy nepřinášely žádné sladkosti, nebo jen v omezené míře, protože pak má vysvětlování nevhodnosti cukru a hledání zdravějších alternativ mnohem menší váhu. Byla by potřeba podpory tohoto tematického celku ze strany rodičů, protože pokud rodiče v tomto týdnu nějaké sladkosti do mateřské školy přinesou, znevažují všechny informace, které se dětem předávají.

Byla jsem překvapená, že děti dokázaly sami přijít na další možnosti zdravých náhrad sladkostí. Příště bych více dbala na spolupráci a pokusila bych se přijít s možností začlenění kooperativního vyučování, které by bylo při této aktivitě vhodné. Také by si děti, které si nejsou jisté s řešením, mohly sami prohlédnout encyklopedie a zjistit z nich správný výsledek. Toto by ještě více pomohlo prohloubením získaných zkušeností



Obrázek 5: Ořechy

5 HODNOCENÍ PROJEKTU

Celý projekt probíhal krátkou dobu, ale myslím si, že jeho hlavní cíl byl naplněn. A to především tím, že byl vypracován návrh projektu podporující výchovu ke zdraví ve formálním kurikulu mateřské školy prostřednictvím témat o zdravé výživě.

Při aplikaci tematických částí děti získaly nové znalosti, zkušenosti a dovednosti, které jim pomohou při dalším rozhodování v oblasti svého zdraví a výživy. Dle mého názoru, byl zájem o zdravou výživu rozvinut, děti se začaly více zajímat o zeleninu, ovoce a o čistou vodu. Bohužel, nemohu zhodnotit, jestli tento stav přetrvá i do budoucna.

Bylo by vhodné, kdyby projekt trval celý rok, jak bylo původně navrženo. Případně, aby se pravidla zdravé výživy a některé prvky z projektu dodržovaly ve školce již na pořád. Jedině tak se může jednat o opravdovou výchovu ke zdraví.

Tematické celky v ročním návrhu projektu jsou logicky řazeny podle ročního období a tak, aby se podobné témata realizovaly ve stejný měsíc. Při konkrétní aplikaci vybraných tematických částí na sebe tyto témata velmi nenavazují. Části spolu na první pohled příliš nesouvisí. Do příště bych volila jiné řazení činností, aby celý celek dával smysl a měl jasný cíl.

Vybrané organizační formy a metody byly dle mého názoru vhodně zvoleny, protože nebyly příliš zařazovány řízené činnosti. Děti si všechno zkoušely a vytvářely sami. Snažila jsem se více aplikovat práci ve skupinách, bohužel na toto děti z této mateřské školy nebyly příliš zvyklé. Příště bych zařazovala skupinové práce postupněji, abych se vyvarovala situacím, kdy spolu děti neumí spolupracovat.

Reflexe od učitelky:

„První výstup byl skvěle připraven, studentka reagovala podle potřeby dětí a podle toho přizpůsobovala své připravené činnosti. Překvapivé bylo, kolik vlastních materiálů si studentka sama přinesla. Dětem se velmi dobře věnovala a dokázala se jim přizpůsobit.

U druhého výstupu hodnotím kladně především vytvořenou pomůcku na pití, která stále motivuje děti k pití, i když byl projekt již ukončen. Tato pomůcka je velmi inovativní a rozhodně plní svůj účel. Pokus s vejcem byl zajímavý, bohužel studentka neviděla celý jeho výsledek.

Při pracování s bylinami mě překvapilo, nakolik téma děti zaujalo, přestože byly mladšího věku. Věřím tomu, že si čaje doma určitě vyzkouší. Téma vitamínu již děti znaly, ale i přesto se dověděly něco nového.

Předposlední téma bylo skvělé, děti byly velmi zaujaty modelem krávy a dozvěděly se nové věci. Znovu jsem byla překvapená, jaký model studentka připravila a i tento model jsme si nechali ve školce pro budoucí použití.

Bohužel na posledním tematickém celku by bylo třeba zapracovat, protože si myslím, že nesplnil úplně svůj účel, ale děti bavil. Díky celému projektu jsme se dozvěděly něco nového i my učitelky a rozhodně by bylo vhodné, kdyby pokračoval delší dobu.“

Reflexe od paní učitelky, která byla přítomna celou dobu projektu, je pro mě velmi přínosná, i když mohla být rozsáhlejší. Bohužel se mi k projektu vůbec nevyjádřily ostatní učitelky třídy, ani ředitelka školy. Všichni byly, podle jejich slov, s projektem spokojeni a některé prvky z projektu ve školce stále zůstávají, což považuji za svůj největší úspěch. Byla bych pouze ráda, kdyby učitelky při projektu se mnou více spolupracovaly a nezařazovaly vlastní témata v průběhu mého projektu.

6 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Myslím si, že podobné projekty by měly být v praxi mnohem častější, než jsou v současné době. Je tomu tak z toho důvodu, že zdraví je důležitou komoditou člověka a výchově ke zdraví bychom se měli věnovat, ve školním prostředí, nejlépe každý den. V mateřské škole by se mělo vychovávat ke správným, zdravým návykům. Učitelky většinou sice proberou téma zdraví v pár hodinách, ale nevěnují se zdravé výživě dostatečně a sami stanovená pravidla zdravé výživy porušují.

Při realizaci tohoto projektu je především nutné dbát na vytvoření podpůrného prostředí, na které se často zapomíná. Je potřebné, aby učitelky samy věřily tomu, co dělají a byly ve třídě nastaveny jen takové podmínky, které zdraví rozvíjejí a zlepšují. S těmito podmínkami a pravidly by měli souhlasit i rodiče.

Na základě auto evaluace a evaluace učitelkou bych se při realizaci projektu více zaměřila na to, aby na sebe jednotlivé části projektu více navazovaly. Měly by smysluplně zařazeny do režimu školky a ročních období. Při aplikaci se občas stalo, že týdenní téma školky nekorespondovalo s tématem mateřské školy, i když jsme se na realizaci s učitelkami předem domlouvali. V praxi si může každá učitelka přizpůsobit sobě a dětem, kdy jaké téma zařadí.

Také by bylo dobré informovat o projektu rodiče, kteří by se do něj sami mohly zapojit. Podpora rodičů při zařazování témat o zdravé výživě je velmi důležitá. Bylo by vhodné na začátku projektu s rodiči promluvit a vysvětlit jim o co jde a jaký to má význam. V rámci projektu jsou zařazená i taková témata, která vyžadují aktivní zapojení rodiče, nebo jeho návštěvu v mateřské škole.

Při samotné realizaci projektu jsem nezaznamenala, že by děti měly problém s konzumováním a zkoušením zeleniny, nebo ovoce, ale jsem si vědoma, že by v jiných mateřských školách školkách k takovým problémům mohlo dojít. Některé děti nemají vůbec žádný vztah k zdravému jídlu a je možné, že budou některé aktivity odmítat, proto je dobré zařazovat prvky zdravé výživy postupně a s citem. Je potřeba dbát při všech činnostech na dostatečnou bezpečnost a hygienu. Také je třeba mít informace o všech možných alergiích dětí, protože děti velmi často ochutnávají nejrůznější potraviny.

Doporučuji mateřských školám, aby navržený projekt zařazovaly s ohledem na potřeby dětí a prostředí, ve kterém se mateřská škola nachází. Projekt bude fungovat jinak v městské

mateřské škole a v mateřské škole na vesnici. A nejdůležitější je, aby se učitelky před začátkem projekty důkladně seznámily s pravidly zdravé výživy.

Mateřské školy by se také neměly zapomínat na další složky zdraví, na které se projekt nezaměřuje. Ostatní složky zdraví mohou být zahrnuty buď v tomto konkrétním projektu, nebo je možné vytvořit vlastní projekt zdravé mateřské školy a zapojit se do sítě mateřských škol podporujících zdraví, o kterých se zmiňuji v teoretické části.

7 ZÁVĚR

Na začátku této práce stála velká ambice dělat věci jinak. V teoretické části využívat převážně zahraničních autorů a v části praktické vytvořit nový projekt zaměřující se na rozvoj zdravé výživy v mateřské škole, který by trval alespoň jeden rok a tento projekt aplikovat. Z tohoto plánu bohužel sešlo, ale z něj bylo mnoho částí naplněno.

Teoretická část seznamuje se zdravou mateřskou školou a jejími principy a s výchovou ke zdraví změřenou na to, v jakých souvislostech se vyskytuje v mateřské škole. Přestože se touto problematikou zatím nezabývá dostatek autorů, většina prací se zabývá výchovou ke zdraví až na základních školách, přičemž by se s ní mělo začínat co nejdříve, jak se shodují i výše uvedení autoři.

V praktické části byl vytvořen jednoduchý návrh projektu, který seznamuje s činnostmi, které by se mohly v mateřské škole uskutečňovat. Nejdůležitější část je aplikace projektu, která probíhala po dobu dvou měsíců. Projekt probíhal v konkrétní mateřské škole, jejíž prostředí a povaha dětí jsou v práci charakterizovány. Seznamuji také s tím, jak konkrétně probíhala každá tematická oblast.

Na závěr je celý projekt vyhodnocen s důrazem na jeho klady a zápory. Hodnocení vypracovala i učitelka, která byla po celou dobu projektu přítomna, její zpětná vazba je pro mě velmi důležitá, i když mi jí neposkytla tolik, kolik bych si představovala. Bylo také vypracováno doporučení pro praxi, ve kterém se vyjadřuji k tomu, jak by mělo provedení tohoto projektu vypadat v mateřských školách, na co by si učitelky měly při realizaci dát pozor.

S danou mateřskou školou dále spolupracuji, a tento projekt je dále využíván. V následujícím roce bude snaha o to, aby se celý projekt zrealizoval od začátku až do konce i s plánovanou účastí rodičů. Obohacené prostředí o prvky zdravé výživy v mateřské škole zůstaly a děti jich často a rády využívají. Je velkým úspěchem, že má mateřská škola o projekt zájem a chtějí na něm dále pracovat a pomáhat s jeho vylepšováním a následnou realizací.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- 1) BAŠKOVÁ, Martina. Výchova k zdraví. Martin: Osveta, c2009, 226 s. ISBN 978-80-8063-320-2.
- 2) ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly. Praha: Grada, 2010, 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
- 3) FIALOVÁ, Ludmila a František David KRCH. Pojetí vlastního těla - zdraví, zdatnost, vzhled. Praha: Karolinum, 2012, 278 s. ISBN 978-80-246-2160-9.
- 4) HAVLÍNOVÁ, Miluše, Eliška VENCÁLKOVÁ a Jana HAVLOVÁ. Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika). 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008, 223 s. ISBN 978-80-7367-487-8
- 5) HAVLÍNOVÁ, Miluše. Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola. 2., rozš. vyd. Praha: Portál, 2006, 311 s. ISBN 80-7367-059-3.
- 6) HAVLÍNOVÁ, Miluše. Zdravá mateřská škola. Praha: Portál, 1995. Výchova dětí od 3 do 8 let. ISBN 80-7178-048-0.
- 7) KOPŘIVA, Pavel. Naše mateřská škola na cestě ke zdraví: knížka o tom, jak si udělat projekt zdravé mateřské školy. Kroměříž: Spirála, 1996. Výchova a vzdělávání pro 21. století. ISBN 80-901873-2-3.
- 8) KOŤÁTKOVÁ, Soňa. Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014, 256 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-4435-3.
- 9) LEBLOVÁ, Eliška. Environmentální výchova v mateřské škole. Praha: Portál, 2012, 175 s. ISBN 978-80-262-0094-9.
- 10) LIBA, Jozef. Výchova k zdraví v primárnej edukácii. V Prešove: Prešovská univerzita v Prešove, Pedagogická fakulta, 2013, 285 s. ISBN 978-80-555-1042-2.
- 11) MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, 312 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5351-5
- 12) MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC. Výukové metody. Brno: Paido, 2003, 219 s. ISBN 80-7315-039-5.
- 13) Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2018. ISBN 80-870-0000-5.

- 14) ŘEHULKA, Evžen. Studie k výchově ke zdraví: škola a zdraví pro 21. století, 2011. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2011, 398 s. ISBN 978-80-210-5722-7.
- 15) ŘEHULKA, Evžen, Škola a zdraví 21, Výchova ke zdraví: mezinárodní zkušenost, 2011
- 16) SKALKOVÁ, Jarmila. Obecná didaktika: vyučovací proces, učivo a jeho výběr, metody, organizační formy vyučování. Praha: Grada, 2007, 322 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1821-7.
- 17) ŠIMIK, Ondřej. Výchova předškolního dítěte ke zdravému způsobu života. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, 2013, 216 s. ISBN 978-80-7464-402-3.
- 18) TOMKOVÁ, Anna, Jitka KAŠOVÁ a Markéta DVOŘÁKOVÁ. Učíme v projektech. Praha: Portál, 2009, 173 s. ISBN 978-80-7367-527-1.
- 19) ZÁVODNÁ, Vlasta. Pedagogika v ošetrovatel'stve. 2., přeprac. a dopl. vyd. Martin: Osveta, c2005, 117 s. ISBN 80-8063-193-X. IN
- 20) ZELINA, Miron. Stratégie a metódy rozvoja osobnosti dieťaťa: (metódy výchovy). 2. vyd. Bratislava: IRIS, 1996, 230 s. ISBN 80-967013-4-7
- 21) ZVÍROTSKÝ Michal. Úvod do zdravotní gramotnosti pro pedagogy. Praha: Karolinum, 2009, 80 s. ISBN 978-80-7290-431-0.
- 22) WIEGEROVÁ, Adriana. Zdravie, podpora zdravia, zdravotná výchova. 2. prepracované a rozšírené vydanie. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2005, 87 s. ISBN 80-8052-234-0.
- 23) WIEGEROVÁ, Adriana. Učiteľ' - škola - zdravie, alebo, Pohl'ad na cieľ'ový program zdravotnej výchovy cez názory a postoje učiteľ'ov 1. stupňa základných škôl. Bratislava: Regent, 2005, 163 s. ISBN 80-88904-37-4.

Elektronické zdroje:

- 24) About WHO. WHO [online]. New York: WHO, 2018 [cit. 2018-04-03]. Dostupné z: <http://www.who.int/about/mission/en/>
- 25) Dětská obezita. SZU [online]. Praha: Státní zdravotní ústav, 2013. Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/data/detska-obezita>

- 26) DOWNEY, Lilian. *Preschool Health Education Games & Activities*. *Livestrong* [online]. Kalifornie: Leaf Group, 2018. Dostupné z: <https://www.livestrong.com/article/41243-preschool-health-education-games-/>
- 27) KOMÁREK, Lumír. *Výchova ke zdraví*. SZU [online]. Praha: Státní zdravotní ústav, 2013. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/CINDI/kurz/vychova_20ke_20zdravi.pdf

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Táč se zeleninou	44
Obrázek 2: Pitný režim	48
Obrázek 3: Pomůcka pro pitný režim	48
Obrázek 4: Model krávy	54
Obrázek 5: Ořechy	57

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Návrh ročního projekt.....	34
Tabulka 2: Obsah projektu.....	42