

Podpora zdraví a zdravého životního stylu u dětí předškolního věku

Veronika Juřenová

Bakalářská práce
2012



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Veronika JUŘENOVÁ**
Osobní číslo: **H09062**
Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**

Téma práce: **Podpora zdraví a zdravého životního stylu u dětí předškolního věku**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti zdraví a zdravého životního stylu u předškolních dětí.
Příprava metodiky výzkumné části.
Realizace kvalitativního a kvantitativního výzkumu metodou pozorování a dotazníku.
Zpracování vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

HAVLÍNOVÁ, Miluše et al. Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika). Praha: Portál, 2006. 224 s. ISBN 80-7367-061-5

HAVLÍNOVÁ, Miluše et al. Zdravá mateřská škola: Výchova dětí od 3 do 8 let. Praha: Portál, 1995. 144 s. ISBN 80-7178-048-0

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. 272 s. ISBN 978-80-247-1369-4

JANOUCHOVÁ, Kateřina. Život dítěte. Praha: Akropolis s.r.o., 2008. 688 s. ISBN 978-80-86903-84-2

JUNGWIRTHOVÁ, Iva. Pohodoví rodiče-pohodové děti: podporujeme vývoj dítěte. Praha: Portál, 2009. 176 s. ISBN 978-80-7367-536-3

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Eliška Zajitzová, Ph.D.**

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **22. listopadu 2011**

Termín odevzdání bakalářské práce: **4. května 2012**

Ve Zlíně dne 12. ledna 2012



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




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel 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 24.4.2012

.....
Václav Jirina

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

ABSTRAKT

Tato práce je zaměřena na okolnosti, které se týkají podporou zdraví a zdravého životního stylu u dětí předškolního věku. Vymezuji a definuji pojmy, které se tohoto tématu týkají. Důležitou částí je kapitola týkající se programu podpory zdraví v mateřské škole. Právě ta je totiž důležitým aspektem v praktické části mé práce.

V praktické části jsem výzkumnými metodami pozorování, rozhovorem a dotazníkem zjišťovala, jak funguje program podpory zdraví v praxi. Jak učitelky naplňují všechny principy a zásady. Tento fakt jsem zjišťovala metodou pozorování a rozhovoru. Další cílem mé práce je zjistit, jestli rodiče, jejichž dítě navštěvuje mateřskou školu podporující zdraví, podporují zdraví u dětí i doma. Výzkum jsem realizovala metodou dotazníku.

Klíčová slova: zdraví, zdravý životní styl, předškolák, program podpory zdraví

ABSTRACT

This bachelors thesis is focused on circumstances which relate to health promotion and healthy lifestyles for children of preschool age. I explain and define terms that relate to this topic. The important part is the chapter about health promotion program in the kindergarten. Just because this is an important aspect in the practical part of my work.

In the practical part of my research with research methods of observation, interview and questionnaire, I examined how the program works in health promotion practice. How teachers fulfill all the policies. In this case, I used a method called the observation and interview. Another goal of my bachelor thesis is to determine if parents promote health in children at home as well as in the kindergarten. Research was done by questionnaire.

Keywords: Health, Healthy Lifestyle, Preschooler, Health Promotion Program

Udržovat zdraví, předcházet nemocem a snižovat rizika onemocnění je levnější než nemocné lidi léčit, nebo je i ztrácet předčasným úmrtím.

(Havlínová)

Díky nemoci známe hodnotu zdraví, díky zlu hodnotu dobra, díky hladu sytost, díky únavě odpočinek.

(Hérakleitos)

Děkuji Mgr. Elišce Zajitzové, Ph.D., za rady a projevenou ochotu vést mou závěrečnou práci.

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

OBSAH

ÚVOD	12
I TEORETICKÁ ČÁST	13
1 DEFINICE ZÁKLADNÍCH POJMŮ	14
1.1 ZDRAVÍ	14
1.2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.....	15
1.3 DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	15
1.4 PROGRAM ZDRAVÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA	16
2 ZDRAVÍ A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL U PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE	17
2.1 ZDRAVÁ STRAVA A STRAVOVACÍ NÁVYKY	17
2.2 POHYBOVÁ AKTIVITA	19
2.3 FAKTORY PŮSOBÍCÍ NA UTVÁŘENÍ ŽIVOTNÍHO STYLU.....	20
2.3.1 Rodina	20
2.3.2 Mateřská škola	20
2.3.3 Média.....	21
2.4 DŮSLEDKY NESPRÁVNÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU	22
3 PROGRAM ZDRAVÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA	24
3.1 CHARAKTERISTIKA PROGRAMU	24
3.1.1 Neformální a skryté kurikulum	25
3.2 PRINCIPY PROGRAMU	25
3.3 ZÁSADY PROGRAMU	26
3.4 STRUKTURA RÁMCOVÉHO KURIKULA PODPORY ZDRAVÍ.....	28
II PRAKTICKÁ ČÁST	32
4 PROGRAM ZDRAVÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA V PRAXI – CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU A VÝSLEDKY	33
4.1 CÍL PRÁCE	33
4.2 DÍLČÍ CÍLE	34
4.3 VÝZKUMNÝ VZOREK	34
4.4 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	35
4.5 VÝZKUMNÉ METODY SBĚRU DAT.....	35
4.5.1 Pozorování.....	35
4.5.2 Rozhovor	36
4.5.3 Dotazníkové šetření.....	36
4.6 VYHODNOCOVÁNÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	37
4.6.1 Výsledky pozorování	37
4.6.2 Výsledky rozhovoru	39
4.6.3 Výsledky dotazníkového šetření	41
4.7 SHRNUTÍ.....	52
4.8 APLIKAČNÍ ROZMĚR	52
ZÁVĚR	53
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	54
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	56

SEZNAM OBRÁZKŮ	57
SEZNAM TABULEK.....	58
SEZNAM PŘÍLOH.....	59

ÚVOD

V dnešní uspěchané moderní době, většina dospělých věnuje svůj volný čas práci, a nebo jej naopak tráví v nákupních střediscích či u televize nebo počítače. Tyto „zlozvyky“ jsou mnohdy přenášeny na nejmladší členy rodiny, tedy děti, a to už od útlého věku. Rodiny s dětmi tráví víkendy nakupováním, vasedáváním v populárním americkém rychlém občerstvení, místo aby s dětmi vyrazili na výlet, do přírody a podobně. Dříve děti přišly ze školy, hodily aktovkou do kouta a utíkaly ven, kde strávily klidně celé odpoledne s kamarády v zápalu hry. Nyní je skutečnost bohužel trochu jiná. Děti se sice venku objevují, avšak ne v takovém počtu jako dříve. Posedávají na lavičkách a na mobilních telefonech si ukazují nejnovější hry.

Ve své bakalářské práci se zaměřuji na podporu zdraví a zdravého životního stylu dětí, specificky u předškoláků. Proto také píši o programu podpory zdraví v mateřské škole, jelikož si myslím, že tento program „usnadní“ rodičům utváření základů zdravého životního stylu, v době kdy pobývá dítě v mateřské škole. Jedná se o inovativní program, který má své určité specifika oproti klasické mateřské škole, pracující podle rámového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání. Jednak se věnuje podpoře zdraví, ať už častým pohybem, zdravou stravou a dalšími specifiky. Dalo by se říct, že tento program je poněkud „mladý“. Proto by se měl více propagovat a dostat do podvědomí rodičů.

S programem podpory zdraví jsem se setkala až při studiu na vysoké škole a ze všech alternativních a inovativních programů se mi líbí nejvíce. Proto jsem si jej také zvolila. Dalším faktem byl můj zájem o zdravý životní styl a také proto, že sama vím, jaké to je být obézní dítě.

V praktické části se zabývám právě inovativním programem podpory zdraví. Vybrala jsem si mateřskou školu, která podle tohoto programu pracuje. Zjišťovala jsem, jak funguje program v praxi, zda naplňuje všechny své zásady. Poté jsem se také zaměřila na rodiče, jež si právě tuto mateřskou školu vybrali pro své dítě. Zajímala jsem se o to, jestli i doma pokračují v podporování zdravého životního stylu u svých dětí.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 DEFINICE ZÁKLADNÍCH POJMŮ

V první kapitole se zabývám teoretickými hledisky podpory zdraví a zdravého životního stylu u dětí předškolního věku. Definuji klíčové slova týkající se dítěte předškolního věku, zdraví a zdravého životního stylu a další pojmy související s tématem mé bakalářské práce a objevují se v textu.

1.1 Zdraví

Pojem zdraví má mnoho definic. V dnešním 21. století se setkáváme s pestrým pojetím zdraví. „Široká definice zdraví by měla obsahovat vrozenou i získanou podmíněnost zdraví, vycházet z fyzického zdravotního stavu, vzít v úvahu subjektivní pocity štěstí a blaha jedince, tzv. well-being, zhodnotit chování jedince ve vztahu ke zdraví a nemoci a zohlednit krátkodobé i dlouhodobé změny v čase, které se uplatňují ve všech historických souvislostech.“ (Čeledová a Čevela, 2010, str. 15)

Volně definovat můžeme zdraví negativně jako nepřítomnost nemoci či nějaké poruchy, nebo pozitivně, a to jako pocit pohody (nejen tělesné ale i duševní). Zdraví je výsledkem aktivního přístupu každého jedince k sobě samému. (Večeřová-Procházková in Petrásek, 2004)

Přímo v kurikulu podpory zdraví (podle, kterého funguje program zdravá mateřská škola) je zdraví definováno jako výsledek vzájemného vztahu tělesného zdraví, duševního, sociálního a duchovního. Jednotlivec může aktivně podporovat své zdraví svým chováním, postoji, myšlením a zdravým způsobem života. (Havlíková, 2006)

Z mého pohledu je dobře výstižná definice dle světové zdravotnické organizace WHO, která zdraví popisuje jako stav naprostého fyzického, psychického a sociálního blaha, přičemž je tento stav proměnlivý v čase. (Hartl a Hartlová, 2000)

Nepochybně významnou roli s dopadem na zdraví hraje životní styl každého člověka. Mezi základní prvky patří výživa, fyzická aktivita, práce, sexuální aktivita, duševní pohoda, sociální vztahy, odolnost stresu nebo různé závislosti. (Čeledová a Čevela, 2010)

1.2 Zdravý životní styl

Pod tímto obsáhlým pojmem najdeme ještě obsáhlejší definici. Životní styl obsahuje vlastně všechno to, jak se chováme, jednáme, oblékáme, bydlíme, pracujeme a jak trávíme svůj volný čas. Zdravý životní styl se vyznačuje se tím, že v něm nejsou žádné škodlivé vlivy jakou kouření, alkohol, drogy, nedostatek pohybu a špatné mezilidské vztahy. (Čeledová a Čevela, 2010)

Další z definic zdravého životního stylu v sobě zahrnuje zdravé myšlení, zdravé emoce, sebepojetí, zdravé vztahy, chování a nemoci. (Večeřová-Procházková in Petrásek, 2004)

Po prostudování několika definic jsem přišla k závěru, že přesně definovat zdravý životní styl není jednoduché, nebo to vůbec nelze. Jistě, máme nastavené určité hodnoty, které dnešní společnost prosazuje, ale jelikož každý člověk je originál, z hodnot společnosti si vytváří své a to buď úplně stejné, nebo odlišné, nebo si své hodnoty přizpůsobuje. Proto nemůže být zdravý životní styl jednoznačně definován. Sama osobně se ztotožňuji s obsáhlejší definicí Čeledová a Čevely z roku 2010.

1.3 Dítě předškolního věku

V širokém slova smyslu je za předškoláka považováno dítě od narození až po vstup do školy. V užším slova smyslu je to období, kdy dítě chodí do mateřské školy. Ovšem nebylo by správné považovat za předškoláka pouze dítě navštěvující mateřskou školu, za předškoláka se považuje také dítě, které je vychováváno v domácím prostředí. Předškolní věk se často vymezuje od 3 let do 6 let věku dítěte. Během tohoto období se značně zdokonalí řeč, narůstají poznatky o sobě a okolním světě, motorika, zručnost, myšlení, pozornost a další fyziologické a psychické funkce. (Vágnerová, 2000)

Toto období je obdobím významných změn tělesných a kognitivních, ale tyto změny jsou pomalejší než v kojeneckém a batolecím věku. Dítě stále ještě potřebuje dohled, ale je v určitých činnostech (mytí rukou, toaleta, obouvaní bot, oblékání) samostatnější. Stále často ještě pláče a vzteká se, ale jeho egocentrismus začíná ustupovat. (Zdraví dítěte, 2006)

Všichni autoři píšící o předškolním věku se shodli na tom, že nejtypičtější a nejpřirozenější činností dětí předškolního věku je hra. Děti se hrou baví, ale také i učí. Proto by měla být převážnou náplní předškolního vzdělávání.

Z definicí, kterou uvádí Vágnerová, se ztotožňuji. Je jasná, a myslím, že přesně vystihuje podstatu daného pojmu.

1.4 Program zdravá mateřská škola

Od poloviny 80. let 20. století začaly vznikat programy pro první stupně základních škol. Rozvíjet jej začala Světová zdravotnická organizace za spolupráce Evropské unie a Rady Evropy. (Průcha et al, 2003)

Program zdravá mateřská škola, označován také jako „program podpory zdraví“ pracuje podle kurikula podpory zdraví v mateřské škole. Tato myšlenka patří mezi moderní alternativy vzdělávání. Podrobněji se tímto tématem věnuji v kapitole 3. *Program zdravá mateřská škola.*

2 ZDRAVÍ A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL U PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE

V této kapitole se budu věnovat určitým aspektům, které souvisejí se zdravým životním stylem u dětí. Rozeberu, jak by mělo vypadat správné stravování dětí a také se budu zabývat strašákem dnešní doby, to jest obezitou.

2.1 Zdravá strava a stravovací návyky

V oblasti stravování dítěte je důležité si uvědomit, že během prvních let života se utvářejí a formují návyky na celý život. Proto je nutné vštěpovat dětem vhodné stravovací návyky co nejdříve. (Zdraví dítěte, 2006)

Po prvním roce života by mělo dítě být schopno sdílet alespoň některá společně s ostatními i jídelního stolu. To směřuje k přijetí jídla jako samozřejmou součást života. Může se tak lehčeji osvojit určité zvyklosti (např. i držení příboru), ale může tak být také motivováno k jídlu, které předtím odmítalo. Přesto vidí, že ostatní odmítané jídlo snědí. Příště, až bude jídlo na stole znova, třeba samo ochutná, nebo dokonce sní bez odmítání a nucení. (Kofátková, 2008)

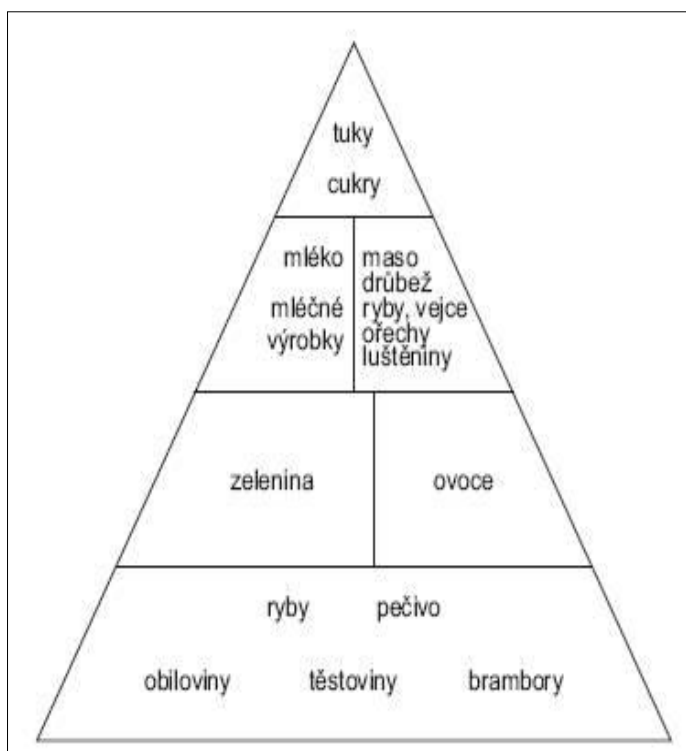
V mateřské škole se často setkáváme s nucením dětí do jídla. Podle mého názoru není tento přístup moc vhodný. Neustálým nucením dítěte do jídla u něj můžeme vyvolat k jídlu odpor a dítě si může vypěstovat k jídlu i averzi. Zde mají také velký vliv rodiče. Když čte maminka, nebo tatínek jídelní lístek svému dítěti v mateřské škole, je důležité, aby je k jídlu aspoň trochu motivovalo a neodsoudilo jídlo jen po přečtení. Pokud dítěti jídlo znechutí, a pak jej učitelka do jídla nutí, dítě nebude vědět co dělat. Většinou si v této situaci poradí pláčem, nebo do sebe jídlo přes všechnu nechut' „nasouká“.

Pro kvalitní psychická a fyzický růst dítěte je důležitá pestrá a pravidelná strava, která má dostatečný obsah živin. Živin, jejich zdroji jsou plnohodnotné potraviny jako celozrnné obiloviny, mléko, ovoce, zelenina, čerstvé maso, mořské ryby a pramenitá voda. Neplnohodnotné potraviny, které může tělo postrádat, by se dětem měly podávat ojediněle. Jsou to potraviny jako cukrovinky, uzeniny, smaženiny nebo sycené tekutiny. Důležitou roli ve výživě hraje energetická hodnota potravin. Mladý organismus spotřebuje 50-60% energie na své základní fungování, 20% na aktivní výkon během dne, 10% na obnovu

tkání. Od dospělých se potřeby dětí liší tím, že se jejich tělo především ještě vyvíjí. (Foršt, 2011)

V období dětství je důležitý přísun vitamínů a minerálů. Hlavně vápníků, železa a vitamínu A a D. Pro správný růst by se mělo v jídelníčku dítěte objevovat šest základních skupin potravin v určitém poměru porcí: maso, ryby, drůbež: 1 - 2 porce; mléko a vejce: 2 – 3 porce; ovoce: 1 – 2 porce; zelenina: 3 porce; obilniny a přílohy: 3 – 6 porcí; živočišné tuky: 1 porce. (Foršt, 2011)

Správné rozdělení stravy nám může demonstrovat níže zobrazená výživová pyramida, kterou uvedli Čeledová a Čevela (str. 56, 2010). Z ní můžeme pochopit, jaké potraviny by se měly objevovat na jídelním stole často a hojně, a které naopak minimálně.



Obrázek 1: Pyramida zdravé výživy

Kalorické denní hodnoty spotřeby jsou u dětí předškolního věku 1 700 kcal a 7 100 kJ. Tyto hodnoty by měli být naplňovány v jídelníčku, ale ovšem hodnota potravin by tento počet kalorií neměl překročit. Ovšem musíme vzít v potaz aktivitu dítěte během dne. (Petrásek, 2004)

2.2 Pohybová aktivita

Pohyb je jedním ze základních projevů existence života. Bohužel v dnešní době dochází k výraznému poklesu pohybových aktivit. Pravidelný pohyb přispívá k podpoře zdraví a tvoří nedílnou součást zdravého životního stylu. „*Tělesná zdatnost je dána složkami vytrvalostními, svalovou silovou, pohyblivostí kloubů a koordinací pohybu.*“ (Čeledová a Čevela, str. 62,2010)

Od dětství se dítě učí nápodobou od lidí v nejbližším okolí. Jestli rodiče rádi lenoší u televize, jezdí radši autem než pěšky a volný čas tráví nakupováním, potom se nemohou divit, že je v tom jejich děti napodobí. Podporovat sportovní činnost dětí ze strany rodičů je velmi důležitá. Dětem tak na vlastním příkladu ukazují pozitivní cestu k pohybové aktivitě. (Marinov, 2011)

Hry, které předcházejí sportu u dětí od čtyř do sedmi let, vytvářejí základ pro budoucí sportovní aktivity v pozdějším věku. Velké množství úkonů zdokonalují motoriku dítěte, kterou bude v budoucnu hojně využívat. Tělesné cvičení přispívá ke komplexnímu rozvoji osobnosti (po stránce fyzické, duševní i citové). Podporuje také rozvoj koncentrace a týmové práce, rozvíjí sociální podvědomí, upevňuje sebedůvěru a co je nejdůležitější, má blahodárný způsob na zdraví. (Zdraví dítěte, 2006)

V rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání se pohybu věnuje vzdělávací oblast *Dítě a jeho tělo*. Pedagog by měl v biologické oblasti stimulovat a podporovat růst a fyzickou pohodu, vést děti ke zdravým životním návykům. (Smolíková a kol., 2004)

Děti předškolního věku se velmi rády pohybují. Dokážou být v pohybu celé dopoledne a pak neúnavně ještě rádit na lehátkách po obědě. Většinou je k pohybové aktivitě vyburcují ostatní děti. Jistě, že v mateřské škole nejde, aby dvacet dětí běhalo po třídě nebo herně, převážně po stránce bezpečnosti. Proto by měly děti trávit hodně času venku na zahradě, kde je riziko zranění o něco menší a prostor o dost větší. Navíc pobyt a pohyb na čerstvém vzduchu je zdravější než pobyt ve třídě, kde je v koberci zašlapáno kvantum prachu.

2.3 Faktory působící na utváření životního stylu

V této podkapitole své práce jsem se rozhodla zařadit vlivy, které nejvíce působí na dítě předškolního věku ať už ve smyslu názorů, postojů, stylu oblékání, ale také i ve stravovacích návycích. Najdeme zde výčet faktorů, které zásadně ovlivňují dítě předškolního věku.

2.3.1 Rodina

Dítě od svého narození pobývá nejčastěji v rodinném prostředí. Nejvíce o něj pečuje matka. Ta je s dítětem prakticky od narození 24 hodin denně, zná všechny jeho návyky, potřeby. Postupně se do péče a výchovy začleňuje otec. Jednoznačný vliv mají také sourozenci, ať už mladší nebo starší. A v neposlední řadě, v některých rodinách má také vliv na výchovu dítěte prarodič.

Role matky a otce je pro dítě nesmírně důležitá. Tím, že na něj při napodobování různých situací reagují a komentují jeho snahu, povzbuzují jej a posilují v nápodobě lidského chování a jednání. Dítě se velmi rychle naučí nebo si zapamatuje, jak v dané situaci jednal rodič a pokud se vyskytne stejná nebo podobná situace, zareaguje podobně nebo stejně. Skutečná identifikace s rolí muže a ženy přichází až mezi 9-12 rokem, její přípravná fáze se buduje již v předškolním věku. Pro dítě je velmi důležité, aby určité činnosti dělalo přímo s rodičem (např. jídlo, oblékání, hraní) a u jiných alespoň vidělo, že rodiče mají jistý řád. (Koťátková, 2008)

Jak už jsem již zmiňovala, na výchovu (tedy i stravování) mají v některých rodinách vliv i prarodiče. Ovšem výživové návyky předchozí generace se dost liší od dnešních. Častokrát se stane, že babička svému vnoučeti koupí něco „zakázaného“, i když jí dcera či syn několikrát vysvětlovali, že to dítě jíst nesmí. Proto jsou prarodiče někdy označováni za slabinu zdravé výživy. (Foršt, 2011)

2.3.2 Mateřská škola

Pro děti je nástup do mateřské školy jedním z prvních mezníků jejich života. Dítě se seznamuje s novými dětmi. Zjišťuje, že jiné děti mají jiné hodnoty a také, že pocházejí z různých rodin. Musí se naučit fungovat podle jistých pravidel, které doma třeba nemá, zjišťuje, že doma určitou věc může, ale v mateřské škole se to nesmí. Dále se také učí novým sociálním dovednostem, učí se zapojovat do skupiny vrstevníků a nebýt stále středem pozornosti. (Jungwirthová, 2009)

Učitelé, v mateřských školách spíše učitelky, jsou významnými činiteli v mateřské škole. Slouží jako zprostředkovatelé nových poznatků, hodnot, návyků a tradic a to hlavně dětem. Na určitou dobu (pobyt v MŠ) zastávají vlastně roli rodiče. Děti přejímají jejich názory a věří všemu, co paní učitelka řekne. Mnohdy jsem při své praxi setkávala s odpovědí „...paní učitelka říkala...“ nebo „...ale paní učitelka to dělá tak...“. Ovšem, tento fakt postupem času vymizí a u dětí, které ukončují předškolní vzdělávání, se nevyskytuje často. Z vlastních zkušeností a rozhovorů s učitelkami vyšel najevo poznatek, že zaujmout děti je těžší než dříve. Děti jsou v dnešní době více ovlivnitelné svými vrstevníky než právě zmiňovanou učitelkou.

2.3.3 Média

V dnešní době plné technických vymožeností jde vývoj rychle dopředu. A týká se to hlavně techniky. V souvislosti s tímto vývojem se mění životní styl i kvalita života. A začíná ovlivňovat i děti od brzkého věku. Televize se začíná objevovat v dětských pokojích celkem běžně. Tento fakt sebou, ale nese určité následky. Nejen zdravotní, ale i psychické. V USA byla dokonce v důsledku nedostatku zdravého pohybu zjištěna zakrnělost v tělesné oblasti, deformace kostí a úbytek svalové hmoty. Dále pak jsou zde následky nadměrného sledování televize **absence iniciativy, neschopnost hrát si, nuda**. Také se může objevit přetížení pólů představ. Nebo naopak dítě ztrácí fantazii a představivost. (Bühler in Hradil, 2011)

Je všeobecně známo, že děti mají obecnou potřebu si hrát. Ovšem ten fakt, že počítačové hry mohou vést k závisti, jsou považovány za přehnanou kritiku. Opět jako u vlivu televize vedou počítačové hry ke ztrátě **empatie samostatnosti a omezení kreativity**. Také ke ztrátě sociálních vztahů a vzniku rivality. Děti jsou při hraní vytrženy s reality. Uloženou hru lze znovu spustit, mrtví opět ožijnou. Ve skutečném životě však tohle nejde. (Neider in Hradil, 2011)

Dle výzkumů má příliš časté sledování televize negativní vliv na pozornost, hodnotovou orientaci a řeč. Aby dítě u televizního pořadu udrželo pozornost, musí být neustále překvapováno. Dítě tak **ztrácí schopnost koncentrace** při události, která nemá neustálé dramatické zvraty (např. výuka ve škole, dlouhodobá zájmová činnost). Dále dochází k **narušení hodnoty autentických osobních zážitků**. Děti ztrácejí zájem pro to, co prožívají v reálné, životě nebo co by mohly prožít. V řečové oblasti dochází k

odposlouchání primitivních dialogů. Dítě nedokáže rozvitě vyprávět, poslouchat pozorně ostatní a argumentovat. (Helus, 2004)

V předškolním věku by se sledování televize mělo u dětí vyskytovat ojediněle. Výběr programů by měl být vhodný právě pro tuto věkovou kategorii. Sledováním nevhodných pořadů může vést i k psychickým problémům. O tělesných důsledcích jsem se zmiňovala výše. Rodiče by měli problém sledování televize „podchytit“ co nejdříve.

2.4 Důsledky nesprávného životního stylu

Nejčastějším následkem nesprávného životního stylu je obezita. V dnešní se o dětské obezitě hovoří i jako o epidemii. Dle mínění dietologů a lékařů se stává nejnebezpečnější nemocí. Následky jsou nesmírně široké a týkají se hlavně zdraví. Za obezitu nemůžou jen dnes již slavné fastfoody, ale také životní styl a stravovací návyky. (Foršt, 2011)

Už před jedenácti lety se psalo o velkém problému obezity u dětí. Jako důsledek je uváděno podceňování vlivu výživy na zdraví stejně jako zásadní změny životního stylu – děti se více upínají k počítačům a televizi a stále méně sportují. (Fořt, 2001)

Od té doby se však společnost vyvíjela, ale bohužel nelze říci, že k dobrému. Avšak přesto se o této problematice mluví čím dál více a začíná se možná prevenci obezity věnovat více odborníků.

Na boj s obezitou, dle výsledků několika výzkumů, mají především rodiče a jejich přístup. Jestliže své děti nebudou podněcovat a začnou je za obezitu kritizovat nebo zakazovat stravu, naruší jejich sebevědomí, mohou nastartovat nebezpečný sklon ke komplexu méněcennosti. Výzkumy také přinesly překvapivé zjištění, že obrovský vliv má především otec, protože již malé dívky si jasně uvědomují otcův vztah ke štíhlosti či tloušťce a dokážou jej přesně definovat. Matky představují spíše pasivní vztah dětí k obezitě svými opakovanými dietami a představují spíše pasivní vliv. (Chaloupka, 2007)

Mezi nejčastější **příčiny dětské obezity** patří genetika, prostředí, cushingova nemoc (onemocnění nadledvinkové žlázy, které způsobuje zvýšenou produkci kortizolu, což vede k obezitě). Následky dětské obezity potom mohou být jenom fyzické, psychické (nízké sebevědomí, horší výsledky ve škole), ale nejzávažnější jsou důsledky zvýšeného rizika pozdějších onemocnění (např. vysoký krevní tlak, cukrovka, dýchací potíže, kožní

onemocnění). V čím nižším věku se obezita obětí, tím dříve se poté mohou objevit obtíže s ní spojené. (Zdraví dítěte, 2006)

Zajímavá je zde myšlenka či názor, že „**Obézní dítě je odrazem životního stylu rodiny**“ (Zdraví dítěte, 2006). Nemyslím si, že je to zrovna ten nejsprávnější názor. Jistě, životní styl rodiny hraje velkou roli, ale nesmíme zapomínat na ostatní faktory dětské obezity. Někdy má už dítě geneticky předurčeno, že bude obézní. Otec, matka nebo i sourozenec netrpí problémy s váhou, ale přesto je jejich dítě obézní. Na rodině už je jen to, aby své dítě udržela „v normě“. Myslím tím tedy, aby jeho tělesný index (BMI) nepřesáhl hranici nadváhy.

Obezitu lze do určité míry léčit. Hlavními pilíři **léčby dětské obezity** jsou pohyb a úprava jídelníčku (dieta). Důležitá je kontrola příjmu kalorií. S tímto problémem nám může pomoci odborník (dietolog). Ten rodičům poradí se správnou velikostí porcí a výběrem potravin. Dítě by nemělo ztrácet na váze, ale stávající si váhu si udržovat, ale v žádné případě by se neměla zvyšovat. Výše zmiňovaný pohyb by měl být provozován v časové délce alespoň 30 minut denně. Může se jednat o různé druhy sportu, jako jízda na kole, cvičené aerobiku, rychlá chůze a jiné. (Zdraví dítěte, 2006)

Jako dobrou **prevenci dětské obezity** si můžeme vybrat dodržování těchto 8 základních pravidel:

- „ 1. Pravidelné pokrmy 5-6x denně s pestrou skladbou.
2. Ke každému jídlu aspoň jedna porce ovoce nebo zeleniny.
3. Vždy snídat.
4. Jíst u stolu, ne u televize a počítače.
5. Pochutiny a sladkosti max. 1x týdně.
6. Preference neslazených tekutin.
7. Pohybová aktivita 3x týdně 30 minut do zpotení, 4 km chůze denně.
8. 7-8 hodiny nerušeného spánku denně.“ (Marinov, 2011, str. 88)

Dodržování těchto osmi pravidel je klíčem k úspěchu předcházení dětské obezity a napomáhá k vytvoření zdravého životního stylu nejen u dítěte, ale i u celé rodiny.

3 PROGRAM ZDRAVÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA

V kapitole program zdravá MŠ (dále také PZMŠ) se budu věnovat inovativnímu programu, který se věnuje podpoře zdraví a zdravého životního stylu u dětí předškolního věku. Vymezím charakteristiku programu, principy a zásady, kterými se řídí Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole (manuál pro PZMŠ).

Tuto kapitolu jsem se rozhodla zařadit proto, že pokud se rodiče rozhodnou vést své děti zdravým směrem, tento program jim ulehčí, alespoň co se předškolního vzdělávání týče.

3.1 Charakteristika programu

Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole chce přispět k rozvoji kompetencí a dovedností jedince, důležitých pro plnohodnotný život a poskytnout mu tak příležitost nabývat tuto novou gramotnost již od předškolního věku. Výsledkem by mělo být směřování k jeho celoživotnímu vzdělávání v oblasti podpory zdraví. (Havlíková, 2006)

Charakteristika Kurikula podpory zdraví v MŠ vychází ze dvou základních vztahových rámců. Tedy ze současné vzdělávací a kurikulární strategie státu a ze dvou předchozích verzí rámcového programu podpory zdraví v MŠ (z roku 1995 a 2000). Kurikulum bylo vytvořeno na základě holisticko-interakčního přístupu k dění v mateřské škole, které je vázáno na formální kurikulum podpory zdraví. Opírá se o společnou filozofii a principy základního modelu podpory zdraví v MŠ. Jelikož je kurikulum podpory zdraví rámcovým kurikulem, předpokládá dvoustupňovou interpretaci (tentýž systém má i rámcový vzdělávací program). Tedy každá mateřská škola, která se rozhodne pro kurikulum podpory zdraví, musí zpracovat školní kurikulum a třídní kurikulum. (Havlíková, 2006)

Struktura formálního kurikula podpory zdraví je metodickým vodítkem při zpracování školního kurikula v logických krocích a souvislostech. Je zde zachycena provázanost mezi kompetencemi člověka podporujícího zdraví a kompetencemi dítěte na konci předškolního věku, dílčími vzdělávacími cíli, činnostmi dětí, ukazateli dosaženého vzdělání a riziky ohrožující vzdělání. Jsou zde také stanoveny nezbytné podmínky účinnosti v mateřské škole. Také je věnována pozornost všemu dění v mateřské škole, tudíž i skrytému kurikulu (skrytý vliv na výchovu dětí a naplňování cílů). Kurikulum má

vypracované evaluační nástroje a požaduje od mateřské školy podporující zdraví cyklickou autoevaluaci a evaluaci dosažených výsledků dětí. (Havlínová, 2006)

3.1.1 Neformální a skryté kurikulum

Jedno ze specifíků kurikula podpory zdraví v mateřské škole je i vymezení neformálního a skrytého kurikula. Neformální a skryté kurikulum probíhá na všech vzdělávacích stupních a v Rámcovém vzdělávacím programu je o nich zmínka, ale Kurikulum podpory zdraví s těmito fakty pracuje více, má je zakomponované ve svém systému.

Pod neformální kurikulum můžeme zahrnout některé z podmínek, které se současně týkají i realizace činnosti. Specifikou je to, že musí být poskytovány dětem závazně a denně. K činnostem neformálního kurikula patří všechny ty činnosti, které jsou spontánní. Příkladem je spontánní hra, volný pohyb a další. (Havlínová, 2006)

Skryté kurikulum, které je také součástí kurikula podpory zdraví definuje všechny normy a postoje, které se žáci naučí uvnitř edukačního procesu, ale které nejsou výslovně uvedeny mezi vymezenými cíli dané instituce. (Průcha in Havlínová, 2006)

Skryté kurikulum se ve škole objevuje vždy a rozlišuje se na skryté kurikulum s pozitivním a negativním účinkem. Podle toho zda jsou rozlišeny dopady na zdraví dětí, učitelů, provozních zaměstnanců a rodičů či nikoli. (Havlínová, 2006)

3.2 Principy programu

„Programem podpory zdraví v mateřských školách i základních stupních vzdělávání se prolínají dva důležité, vzájemně se doplňující principy:

- 1. Respekt k přirozeným lidským potřebám jednotlivce v celku společnosti a světa.*
- 2. Rozvíjení komunikace a spolupráce.“* (Havlínová, 2006, str. 26)

Tyto principy jsou významné pro zdraví a kvalitu života člověka v prostředí, ve kterém žije. To tedy znamená, že výše psané principy neplatí jen pro žáka, ale také i pro učitele a ostatní dospělé osoby působící se ve školním prostředí. (Havlínová, 2006)

Respekt k přirozeným lidským potřebám jednotlivce je považován za nejdůležitější fakt, který škola kultivuje nejen u žáků, ale i u učitelů a rodičů. Tento postoj je základem

pro uskutečňování obecnějšího postoje, to jest úcty ke člověku, lidským společenstvím a přírodě. (Havlínová, 2006)

Rozvíjené kompetence se považují za proces, při němž se osvojují stěžejní dovednosti, díky nimž škola dokáže uspokojovat potřeby jednotlivce v kontextu společnosti a světa a současně žáky efektivně vzdělávat. (Havlínová, 2006)

3.3 Zásady programu

Program podpory zdraví má celkem dvanáct zásad podpory zdraví, které se mohou také označovat jako podmínky formálního kurikula. Popisují je zde proto, že jsou důležitou součástí a určitými pravidly, kterými se má mateřská škola řídit.

Učitelka podporující zdraví je první zásadou programu. Učitelka je s dětmi bezprostředně ve styku po celou dobu pobytu v mateřské škole. Učitelka podporující zdraví musí mít ujasněný přístup ke zdraví a životnímu stylu. Musí být vzorem pro děti, ale také pro rodiče. V programu podpory zdraví se učitelka stává facilitátorem učení. Její profese také vyžaduje určité vzdělání a ochotu učit se novým poznatkům. (Havlínová, 2006)

Druhou zásadou jsou věkově smíšené třídy. Věkově smíšené třídy rozvíjí v dětech střídání věkových rolí, učí jak obstat mezi ostatními, jak vstoupit do hry, uplatnit se. Věkově smíšené třídy by měli být vyvážené co se pohlaví a věku dětí týče. Učitelka musí děti akceptovat jako individuality a také využívat individuální přístup k dětem. Ve své práci by měla také hojně využívat práci v menších (věkově smíšených) skupinách. Dále by tak v dětech měla podněcovat spolupráci a vést starší děti k pomoci mladším dětem. (Havlínová, 2006)

V zásadě **rytmický řád života a dne** jde převážně o to, sladit volnost s disciplínou. Dítě si samo rozhoduje o své vlastní aktivitě, ale musí dodržovat předem stanovená pravidla. Tyto pravidla dodržují také učitelky a ostatní personál školy. Zastřešuje také pružné přizpůsobení podmínkám, uspokojuje emocionální potřeby dětí, dává dostatek příležitostí k volnému pohybu, dbá na klidné a plynulé přesuny mezi činnostmi. (Havlínová, 2006)

Pohybová aktivita působí preventivně proti stresu a vzniku chorob. Tomuto tématu se věnuje zásada **tělesná pohoda a pohyb**. Mateřská škola by měla mít dostatek prostoru stimulujiícího pohybovou aktivitu dětí. Pohyb by se měl střídát s odpočinkem. Děti by měly mít dostatek času k naplnění své potřeby pohybu. Prostředí třídy a herny by mělo být vybaveno nábytkem určeným dětem. Učitelky také nesmí opomínat zařazení kompenzačních cvičení, zařazovat relaxační cvičení, rozvíjet hrubou motoriku a všechny smysly. (Havlínová, 2006)

Další stěžejní zásadou je **zdravá výživa**. Strava podávána dětem musí být pestrá a vyvážená. Musí obsahovat hodně zeleniny a ovoce, dostatek nízkotučných výrobků, maso a ryby. Tuky ve stravě jsou snižovány a méně se solí. Učitelky respektují individuální potřebu dítěte. Musí znát stravovací návyky v rodině, zdravotní stav a potřeby jednotlivých dětí. (Havlínová, 2006)

Šestou zásadou je **spontánní hra**. Pro děti musí být připraveno podnětné prostředí s dostatkem pomůcek a materiálu. Hračky by měly být volně dostupné dětem. Učitelka hry využívá jako výchovnou a vzdělávací možnost, proto se hře musí maximálně věnovat. Podněcuje v dětech začátek hry. Učitelka využívá všechny možné formy jako experiment, manipulaci, pozorování, tvoření, pomoc při práci. Dětem musí být také umožněn dostatek času k dokončení hry. (Havlínová, 2006)

Pro vzdělávání dětí je důležité **podnětné a věcné prostředí**. Prostory, zařízení a jeho dostupnost musí být přizpůsoben předškolním dětem. Počet šaten by měl být přiměřený počtu dětí. Prostory pro ukládání lehátek by měli být řádně větrané. Třídy by měli být zajímavě a vkusně vyzdobeny. Prostředí by mělo být zajímavé a podnětné. Třídy by měli mít herní kouty a také koutek „osobní“ kde mohou mít děti věci osobní. (Havlínová, 2006)

Bezpečné sociální prostředí. Primární vztahem v MŠ je vztah mezi učitelkou a dítětem. Měla by zde panovat vzájemná úcta a porozumění. Mezi učitelkou a dítětem je vztah podporujícího partnerství. Ohrožujícím faktorem pro bezpečné sociální prostředí je stres, zvláště učitelky. Proto je důležité stresovým situacím předcházet. (Havlínová, 2006)

Zásada participativní a týmové řízení je určena spíše ředitelce nebo vedoucí učitelce mateřské školy. Ředitelka školy se snaží porozumět svým spolupracovníkům, dává jim možnost vyjádřit svůj názor, projevuje jim důvěru a naslouchá. Také udržuje zájem spolupracovníků o myšlenky podpory zdraví, vytváří atmosféru, v níž dospělí slouží dětem

a rodičům. Dále pak vede sebe a své spolupracovníky k dalšímu vzdělávání. (Havlínová, 2006)

Partnerské vztahy s rodiči. Mateřská škola chápe rodiče jako své nejdůležitější partnery a proto jí na vztazích záleží. Umožňuje rodičům individuální setkání, informuje rodiče o programu podpory zdraví a seznamuje je s dokumenty. Nabízí také rodičům možnost spolupodílet se na řešení problémů školy a tvorbě dokumentů. Rodiče se mohou účastnit výchovně vzdělávacího procesu a také se zapojovat do akcí školy. Pro rodiče se také organizují pravidelná setkání. A v neposlední řadě mateřská škola rodičům nabízí a poskytuje odbornou pomoc při řešení problémů. (Havlínová, 2006)

Spolupráce mateřské školy se základní školou. Mateřská škola iniciuje spolupráci se základní školou, protože jí záleží na tom, jak základní škola přijme své žáky. Seznamuje tudíž základní školu se svým projektem podpory zdraví. Aby připravila rodiče na přechod jejich dětí do základní školy, nabízí jim různou literaturu týkající se tohoto tématu. Spolupodílí se na organizaci zápisu, nabízí možnost oboustranných hospitací zaměřených na pozorování dětí. Děti z mateřské školy navštěvují základní školu, mateřská a základní škola spolu mohou pořádat různé akce. (Havlínová, 2006)

Poslední zásadou je **začlenění mateřské školy do života obce.** Mateřská škola respektuje obec jako zřizovatele, hlásí se k obci, posiluje kulturní a společenské tradice obce. Také se snaží o otevřenou komunikaci s obcí a ostatními partnery. Posiluje v dětech občanskou sounáležitost s místem, kde žijí. Realizuje program podpory zdraví v širší komunitě. (Havlínová, 2006)

3.4 Struktura rámcového kurikula podpory zdraví

Klíčové kompetence dospělého člověka, jsou uváděny v kurikulu zejména z toho důvodu, protože by k nim jedinec měl směřovat již od raného věku. Tyto klíčové kompetence jsou vyvozeny s programů podpory zdraví pro dospělé a inspirovány národními kurikuly zemí, jako Anglie (Skotsko) a USA (Rhode Island). Klíčové kompetence dospělého člověka se řadí do čela kurikula pro děti v mateřské škole, protože bez vize nebo s horizontem do šesti či sedmi let věku dětí by učitelé nevěděli jejich další vývoj, a cíle by byli tak uzavřené a nebylo by možné v dalším vývojovém období navazovat. (Havlínová, 2006)

Z každé z klíčových kompetencí pro dospělého člověka bylo vyvozeno 6-9 cílových **kompetencí podpory zdraví u dítěte na konci předškolního vzdělávání**. Kompetence nejsou formulované jako normy, protože mají představovat směr, tendenci, příslib budoucí kompetence. Staví první základy, nejde tudíž o plně rozvinuté kompetence, i když jsou tak nazývány. (Havlíková, 2006)

„ V předškolním věku se zakládá všechno, co bude v budoucí osobnosti člověka mít význam, takže vše musí být zaseto, ale nároky na sklizeň se musí spojit s přesvědčením, že úroda přijde později, že u ní nebudeme, ale že bez naší zdravé a kulturní setby by byla chudá, ubohá a třeba i zplanělá. Proto kurikulum podpory zdraví v MŠ zasévá počátky podpory zdraví tak široce a všestranně, aby se jeho vzdělávací záměry uložily v základech budoucí osobnosti. “ (Havlíková, 2006, str. 94)

Oblasti vzdělávání v podpoře zdraví v MŠ je strukturovaná do pěti oblastí, které vyplývají z přirozených úrovní, na nich probíhají životní projevy člověka ve zdraví a nemoci. Každá z oblastí má ještě své podoblasti. Jsou to oblasti:

- I. oblast biologická
- II. oblast psychologická
- III. oblast interpersonální
- IV. oblast sociálně-kulturní
- V. oblast enviromentální

Oblast biologická má hlavní úkol, aby se dítě dobře identifikovalo se svým tělem, mělo představu o jeho skladbě a funkcích, odlišilo stav zdraví a nemoci, umělo pečovat o biologické potřeby kulturním způsobem (hygiena, sebeobsluha), prospívalo svému tělu aktivním pohybem, zdravě komponovanou a připravenou stravou a neohrožovalo svoje zdraví a život riskantními aktivitami. **Podoblastmi** biologické oblasti jsou: Lidské tělo a aktivní pohyb; Sebeobsluha; Zdravá výživa; Bezpečnost a ochrana zdraví. (Havlíková, 2006)

Oblast psychologická má hlavní úkol, rozvíjet přirozené vývojové předpoklady dítěte tak, aby poznávalo a prožívalo svět kolem sebe a vědělo si rady samo se sebou. Pro učitele to tedy znamená podporovat jeho spontánní zvědavost a rozvíjet poznávací dovednosti a city, podporovat jeho prožívání, učit ho sebeovládání, podporovat sebedůvěru

a učit ho sebezpoznání a sebehodnocení. **Podoblastmi** psychologické oblasti jsou: Poznávání; Prožívání; Sebepojetí. (Havlíková, 2006)

Oblast interpersonální má hlavní úkol, podporovat v dítěti přirozenou potřebu kontaktu, komunikace a součinnosti s druhými lidmi a povýšit ji na úroveň kultivovaných způsobů. Kultivace jeho schopností vnímat a respektovat druhého člověka jako individualitu a být k odlišnostem druhého tolerantní. **Podoblastmi** interpersonální oblasti jsou: Respekt a tolerance; Komunikace; Spolupráce. (Havlíková, 2006)

Oblast sociálně-kulturní má hlavní úkol, připravovat dítě na budoucí sociální role v soukromém, pracovním i veřejném životě, na dodržování práv a povinností, respektování pravidel chování, na přijetí společenských, kulturních a etických hodnot, mezi nimiž by mělo být zdraví hodnotou uctívanou jako předpoklad jejich udržitelnosti. **Podoblastmi** sociálně-kulturní oblasti jsou: Rodina a domov; Škola mateřská a základní; Obec a země. (Havlíková, 2006)

Oblast enviromentální má hlavní úkol, přispět k tomu, aby dítě pochopilo, že prostředím je všechno kolem nás, lidé, společnost i příroda, aby bylo schopno orientovat se v jednoduchých jevech a dějích, které ho bezprostředně obklopují, aby je dovedlo zhodnotit, zvažovalo rizika a přínosy a podle toho jednalo, aby se učilo odpovědnosti za důsledky svého chování ve vztahu k prostředí, naučilo se některých dovednostem k jeho ochraně a tvorbě a podílelo se na péči o prostředí. **Podoblastmi** enviromentální oblasti jsou: Souvislosti; Vývoj a změna; Rozmanitost; Ovlivňování člověka. (Havlíková, 2006)

Dílčí cíle vzdělávání v oblastech podpory zdraví jsou chápány jako záměry pedagogické činnosti učitelky. Vyjadřují, kterým postojům, dovednostem a poznatkům bude učitelka věnovat pozornost, které úkoly si vytyčí, aby jejich realizací dítě dospívalo ke kompetencím odpovídajícím jeho věku. (Havlíková, 2006, str. 100)

Dílčí cíle jsou vytvořeny pro každou z pěti oblastí vzdělávání. Ne všechny dílčí cíle uvedené ve formálním kurikulu budou „vyučované“. Řada dílčích cílů bude naplňována „průběžně“ (neformální kurikulum). Proto se budou jednotlivé mateřské školy i třídy lišit (podle toho zda si nastaví dílčí cíl součástí formálního nebo neformálního kurikula). Při formulaci dílčích cílů vzdělávání jsou použita slovesa v infinitivu, který zdůrazňuje nedokonavost, průběžnost procesu vzdělávání. (Havlíková, 2006)

Činnosti dětí jsou podstatou kurikula podpory zdraví v MŠ. Odvíjí se od nich dynamika celého kurikula. Činnosti jsou prostředkem naplnění cílů. Příklady činností v kurikulu jsou jen ukázkou a jsou pojaty jako stěžejní. (Havlínová, 2006)

Ke každému dílčímu cíli je přiřazeno několik **ukazatelů dosaženého vzdělání**. Autoři předpokládají, že při pozorování dětí a při porovnávání jejich projevů s plánovanými dílčími vzdělávacími cíli v třídních kurikulech najdou učitelky samy další ukazatele pokroků dítěte ke kompetencím člověka usilujícího o zdravý životní styl. (Havlínová, 2006)

V kurikulu podpory zdraví jsou uváděny některá **rizika ohrožující nebo znesnadňující proces a dosažení cílů vzdělávání**. Další a další rizika zjistí uživatelé sami, až budou analyzovat své podmínky a možnosti hodnotit vzdělávací činnost nebo si tvořit školní kurikulum. (Havlínová, 2006)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 PROGRAM ZDRAVÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA V PRAXI – CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU A VÝSLEDKY

V praktické části své bakalářské práce jsem se rozhodla o zkoumání programu zdravá mateřská škola v praxi. Tento program, jak už je z jeho názvu zřejmé je přímo zaměřen na podporu zdraví a zdravého životního stylu u dětí předškolního věku. Právě také proto jsem mu věnovala velký prostor v teoretické části.

Dále pak jsem se zaměřila na rodinné prostředí, které je také důležité při podpoře zdravého životního stylu u předškolních dětí. Volila jsem rodiče, jejichž děti jsou zapsány v mateřské škole s programem zdravá mateřská škola.

Pro svůj výzkum jsem zvolila výzkumný problém deskriptivní, tedy popisný. Tyto výzkumy hledají odpověď na otázku „jaké to je?“, popisují nebo zjišťují situaci. Mohou také hodnotit, např. domácí zázemí, učební výsledky, uplatnění absolventů. (Gavora, 2000)

Výzkumný problém:

Do jaké míry funguje program zdravá mateřská škola v praxi? Jak jsou naplněny v předškolním vzdělávání zásady programu a je zdravý životní styl dětí (jež jsou zapsány v mateřské škole s PZMŠ) podporován i doma v rodinném prostředí?

Pro realizaci výzkum jsem zvolila mateřskou školu v okrese Uherské Hradiště. Mateřská škola podle programu funguje 3 roky a nyní bude podávat k opětovnému schválení svůj školní vzdělávací program. To byl také jeden z důvodů, proč jsem si zvolila tuto mateřskou školu. Jelikož funguje podle kurikula podpory zdraví teprve krátce, na plnění zásad aktivně pracuje a mohly by být tedy snáze zpozorovány.

4.1 Cíl práce

Cílem mého výzkumu je zjistit, jakým způsobem a do jaké míry mateřská škola pracuje dle programu zdravá mateřská škola, tzn. jak daná mateřská škola splňuje všechny stanovené zásady programu. Tento cíl dále specifikuji v dílčích cílech. Druhým cílem mé je zjistit, zda je oblast zdravého životního stylu rozvíjena i doma v rodinném prostředí.

4.2 Dílčí cíle

Jak jsem psala výše, první z cílů mé práce jsem dále specifikovala do dílčích cílů:

- Zjistit do jaké míry funguje program zdravá mateřská škola v praxi (dle plnění zásad), tzn.:
 - Jak plní zásadu *Učitelka podporující zdraví?*
 - Jak plní zásadu *Věkově smíšené třídy?*
 - *Jak plní zásadu Rytmičkový řád života a dne?*
 - Jak plní zásadu *Tělesná pohoda a pohyb?*
 - Jak plní zásadu *Zdravá výživa?*
 - Jak plní zásadu *Spontánní hra?*
 - Jak plní zásadu *Podnětné a věcné prostředí?*
 - Jak plní zásadu *Bezpečné a sociální prostředí?*
 - Jak plní zásadu *Participativní a týmové řízení?*
 - Jak plní zásadu *Partnerské vztahy s rodiči?*
 - Jak plní zásadu *Spolupráce mateřské školy se základní školou?*
 - Jak plní zásadu *Začlenění do života obce?*
- Zjistit, zda rodiče podporují u dětí zdravý životní styl

4.3 Výzkumný vzorek

Jak už jsem zmiňovala výše, pro svůj výzkum v terénu jsem zvolila mateřskou školu fungující podle programu zdravá mateřská škola tři roky. Výběr byl tedy záměrný. Mateřská škola má tři smíšené třídy, celkový počet dětí je 85.

Pro rozhovor jsem si zvolila vedoucí učitelku mateřské školy, která zaváděla program zdravá mateřská škola právě do dané mateřské školy.

Dalším výzkumným vzorkem byli rodiče, jejichž děti jsou zapsány do mateřské školy s PZMŠ.

4.4 Výzkumné otázky

Pro svůj výzkum jsem si stanovila následující výzkumné otázky:

- Do jaké míry pracuje mateřská škola dle programu podpory zdraví?
- Podporují rodiče u svých dětí (zapsaných v mateřské škole s PPZ) zdravý životní styl?

4.5 Výzkumné metody sběru dat

Pro zjištění údajů a dat k zodpovězení výše psaných výzkumných otázek jsem si zvolila výzkumné metody pozorování, rozhovor a dotazník. Jedná se tedy o výzkum smíšený. Odpověď na první otázku budu zjišťovat výzkumnou metodou pozorování a volným rozhovorem. Údaje ke druhé otázce získám pomocí krátkého dotazníku pro rodiče, jejichž děti jsou zapsány v mateřské škole s PZMŠ.

4.5.1 Pozorování

Metodu pozorování jsem zvolila pro zodpovězení mé první výzkumné otázky. Pozorování v mateřské škole probíhalo ve dnech 12. - 16. 3. 2012, s toho dva dny od 7:30-15:00, a tři dny od 7:30-12:00. Pozorovací arch se skládá z osmi zásad, u každé z nich je uveden stručný popis zásady v odrážkách. (Ukázku nevyplněného pozorovacího archu naleznete v příloze *PI: Pozorovací záznamový arch.*)

Pozorování je nejstarší a nejrozšířenější pedagogickou metodou získávání dat o pedagogické realitě. Literatura uvádí různé přístupy ke klasifikaci pozorování. Vzhledem nárokům na čas se rozlišuje krátkodobé a dlouhodobé pozorování. (Chrásková, 2007). Vzhledem k volbě mého výzkumu jsem využila právě krátkodobého pozorování.

Vzhledem k přesně stanoveným cílům výzkumu, je mé pozorování strukturované. To znamená, že pozorovanou realitu zaznamenávám do předem stanovené kategorie. (Gavora, 2000)

4.5.2 Rozhovor

Pro zjištění dat týkajících se zásad 9 – 12 (*Participativní a týmové řízení, Partnerské vztahy s rodiči, Spolupráce mateřské školy se základní školou, Začlenění mateřské školy do života*) jsem zvolila volný rozhovor s vedoucí učitelkou. Mateřská škola je odloučené pracoviště, ředitelka mateřské školy sídlí v jiné mateřské škole. S paní učitelkou jsem se domluvila na zapisování. Přichystala jsem si 4 polouzavřené otázky, jejichž zodpovězení mi mělo dát odpověď na mé výzkumné otázky.

Rozhovor je výzkumná metoda, kde jde převážně o kontakt tváří v tvář. Obsahem rozhovoru jsou otázky a odpovědi. Otázky mohou být otevřené uzavřené a polouzavřené. Umožňuje pružnost a volnost, otázky můžeme v průběhu přeformulovat nebo se doptávat. (Gavora, 2000)

Jelikož jsem pro svůj výzkum potřebovala zjistit určité údaje, zvolila jsem otázky uzavřené s možností doptání se. Jedná se tedy o polostrukturovaný rozhovor. Chci zjistit fungování určitého programu podporujícího zdraví, které nemohu zjistit metodou pozorování. Přepis rozhovoru s vedoucí učitelkou je k nalezení v příloze PII: *Přepis rozhovoru s vedoucí učitelkou*.

Otázky k rozhovoru zněly:

- 1) *Jaká je spolupráce mezi personálem MŠ? Přijaly učitelky program PZ?*
- 2) *Jaké máte vztahy s rodiči? Jak s nimi spolupracujete? Jaké akce jsou pro ně pořádány?*
- 3) *Spolupracujete se základní školou?*
- 4) *Zapojujete se do chodu obce? Jak?*

4.5.3 Dotazníkové šetření

Pro zjištění odpovědi na druhou otázku jsem zvolila dotazníkové šetření. Dle jejího znění jsme potřebovala oslovit rodiče a nejjednodušší způsob jak oslovit všechny rodiče bylo pomocí dotazníků. Celkem jsem zprostředkovala 83 dotazníků (podle přesného počtu dětí) v tentýž týden co pozorování. Vrátilo se mi 58 dotazníků, 4 dotazníky jsem musela kvůli nedostatečnému vyplnění vyřadit.

Dotazník patří mezi nepoužívanější metodu zjišťování údajů. Jedná se o kladení otázek a získávání informací písemnou formou. Dotazník je určený především pro získávání údajů od velkého počtu lidí najednou. (Gavora, 2000)

Otázky číslo 1-5 se týkají stravování stravovacích návyků pěstovaných u dětí v domácím prostředí. Otázky číslo 6-8 se zabývají náhledem na aspekty zdravého životního stylu. V posledních dvou otázkách 9-10, sem se zajímala o to, zda jsou rodiče spokojeni s programem MŠ a důvod výběru právě mateřské školy podporující zdraví.

Metodu dotazníku využiji při zjišťování informací od rodičů dětí. Celý dotazník je k nahlédnutí v *příloze PIII: Otázky pro rodiče*.

4.6 Vyhodnocování výsledků výzkumu

Tato kapitola v sobě zahrnuje metody zpracování dat a popisuje výsledky všech mých výzkumných metod (pozorování, rozhovor a dotazník).

4.6.1 Výsledky pozorování

Pro zaznamenávání pozorování jsem si připravila pozorovací arch. V pozorovacím archu byly vypsány zásady 1-8 a jejich stručný popis v bodech. Při každém zaznamenaném výskytu jsem udělala čárku u příslušné zásady. Poté jsem spočítala četnost, zanesla do tabulky, vypočítala procenta a přidala pro zajímavost pořadí, ve kterém ukazují, která zásada se v mateřské škole nejčastěji vyskytuje (viz. Tabulka 1: Výsledky pozorování zásad 1-8).

Zásada	Četnost výskytu	Počet procent	Pořadí
1. Učitelka podporující zdraví	55	19,86%	1
6. Spontánní hra	46	16,61%	2
2. Věkově smíšené třídy	42	15,16%	3
5. Zdravá výživa	38	13,72%	4
4. Tělesná pohoda a volný pohyb	31	11,19%	5
7. Podnětné věcné prostředí	25	9,03%	6
3. Rytmický řád života a dne	24	8,66%	7
8. Bezpečné sociální prostředí	16	5,78%	8
Celkem	277	100,00%	-

Tabulka 1: Výsledky pozorování zásad 1 – 8

Z výše uvedené tabulky vyplývá, že v programu mateřské školy je nejzásadnější role učitelky. Z celkového počtu záznamů 196 jich měla zásada „Učitelka podporující zdraví“ 55, procentuálně vyjádřeno 20%. Tato zásada je i podle kurikula programu podpory zdraví nejdůležitější. Učitelka jde dětem příkladem, nebojí se zapojit do hry, „snížit“ se k dětem. Vždy děti mile přivítá a popovídá si.

Vzápětí se umístila *spontánní hra* se 46 záznamy a 17%. Zaznamenávání spontánní hry bylo asi nejjednodušší, protože se u dětí objevuje velmi hojně a nápadně. Ve třídě byla hodně využívána a motivována učitelkou. Ta se snažila, aby žádné dítě jen tak nesedělo, ale věnovalo se nějaké činnosti.

Zásada „*Věkově smíšené třídy*“ byla splněna v celé mateřské škole. Získala 15% a 42 záznamů. Učitelka využívala práci ve skupině, pokud možno různorodé. Mladší děti se snažila do činností zapojovat co nejvíce. Učitelka hodně využívala různorodosti skupiny, zvláště při oblékání a pobytu venku, kdy mělo starší dítě na starost mladší dítě (vycházka).

Důležitou součástí programu podpory zdraví je také *zdravá strava*. Ta získala celkem 38 čárek a tedy 14%. Za dobu mého pozorování paní učitelka vždy připomínala pitný režim. Podávaná strava byla hezky ozdobená. Žádné s dětí nebylo do jídla nuceno a ani nebyla potřeba. Bylo vidět, že dětem chutná.

Tělesná pohoda a volný pohyb se v programu objevoval celkem hojně. Vždy byly do činností zařazeny nějaké cviky. Pokud nebyly přímo v řízené činnosti, snažila se učitelka s dětmi cvičit individuálně nebo skupinově. Děti nebyly nijak omezovány, ovšem platilo pravidlo „Běhat smíme pouze v herně“. Děti mohly také samostatně používat žebřiny. Spontánní pohyb získal 11% a 31 čárek. Zaměřila jsem se spíše na aktivitu učitelky s dětmi.

Zásada „*Podnětné věcné prostředí*“ se umístila sice až na „6. místě“ s 9%, ale musím uvést na pravou míru proč tomu tak je. Čárkovala jsem situace, kdy byly plněny „aktivní“ podbody této zásady, jako volný přístup k hračkám. Výzdoba třídy byla tématicky sladěná, pestře vymalovaná, ze třídy přímo „sálala radost“. V herně bylo spíše přítomí, které udávalo jakési soukromí dětem, hrajícím si v koutech.

Jako další je zásada „*Rytmičný řád života a dne*“. Ten se dle mého pozorování vyskytuje ze 9%. Ovšem tato zásada se týká převážně jevů jako je pravidelná strava, spánek, pravidel. A právě tyto jevy se neobjevují neustále. Proto právě získala jen 24 čárek. Učitelka se snaží dodržovat navyklý řád třídy.

Poslední se umístilo „*Bezpečné sociální prostředí*“. Celkový počet čárek byl 16 a tedy 6%. Ovšem nemůžu mateřskou školu hodnotit jako sociálně ohrožující. Do školy jsou integrovány děti, které mají lehké dysfunkce a jsou začleňovány do kolektivu. Učitelky dětem ukazují, že jsou lidé různí a odlišní, ale není to podmínkou izolace od ostatních.

4.6.2 Výsledky rozhovoru

Jako vyhodnocení odpovědí jsem vybrala otevřené kódování. Vytvořila jsem si 4 kategorie a přiřadila k nim příslušné kódy. Následně jsem tyto kódy přiřadila k zásadám 9-12.

Kategorie „**Spolupráce s rodiči**“ s kódy: *třídní schůzky, nabídka literatury, akce školy, výpomoc rodičů.*

Kategorie „**Spolupráce pedagogů**“ s kódy: *ztotožnění s programem, výpomoc, porady, diskuze nad programem.*

Kategorie „**Spolupráce se ZŠ**“ s kódy: *exkurze do školy, spolupráce při zápisu.*

Kategorie „**Začlenění do života města**“ s kódy: *akce města, exkurze památek.*

Odpovědi na otázku týkající se „*Participativního a týmového řízení*“ jsem získala vyhodnocení kategorie *spolupráce pedagogů*. Učitelky v mateřské škole jsou s programem ztotožněny a ve svém působení se snaží řídit zásadami PPZ. Mezi učitelkami panuje kooperace, zvláště při větších akcích školy i při vycházce (rovnoměrně si rozdělují děti). Jako v každé mateřské škole mají své porady, kdy se mohou vyjádřit a vznést připomínky, které akceptujeme. Fungují mezi nimi přátelské vztahy.

„*Partnerské vztahy s rodiči*“ odráží kategorie spolupráce s rodiči. Učitelky poskytují rodičům informace ohledně programu, také jim půjčují literaturu při projeveném zájmu. Rodiče se také mohou zúčastňovat akcí školy a to nejen těch plánovaných pro ně, ale mohou vypomáhat např. při výletech. Každoročně jsou oslovováni s prosbou výpomoci při velkém jarním úklidu. A jako i klasické školy, pořádá škola PPZ akce pro rodiče, jakou jsou dílničky, drakiáda, a pravidelné třídní schůzky.

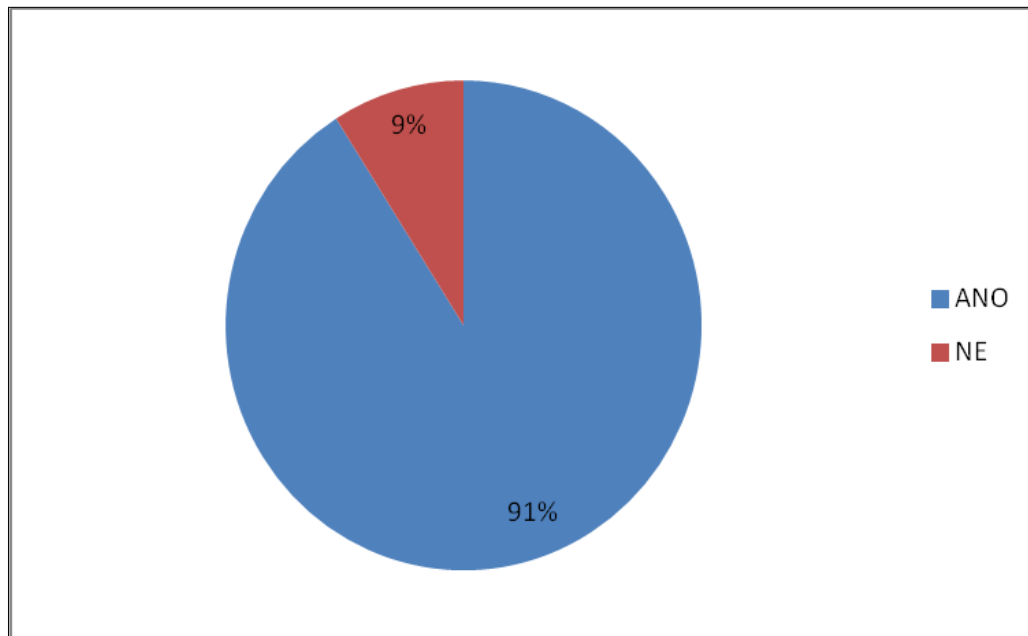
Kategorie *spolupráce se ZŠ* nastiňuje situaci týkající se zásady „*Spolupráce mateřské školy se základní školou.*“ S určených kódů je zjevné, že mateřská škola

spolupracuje se základní školou převážně v období zápisů. Pořádá exkurze, při kterých si děti mohou vyzkoušet jaké je to být školákem.

Poslední zásadou je „*Začlenění mateřské školy do života obce*“. Mateřská škola se snaží zapojovat a převážně prezentovat na různých jarmarcích a nebo akcích určených pro všechny mateřské školy na Uherskohradištsku. Také město často navštěvuje díky kulturním památkám a muzeu.

4.6.3 Výsledky dotazníkového šetření

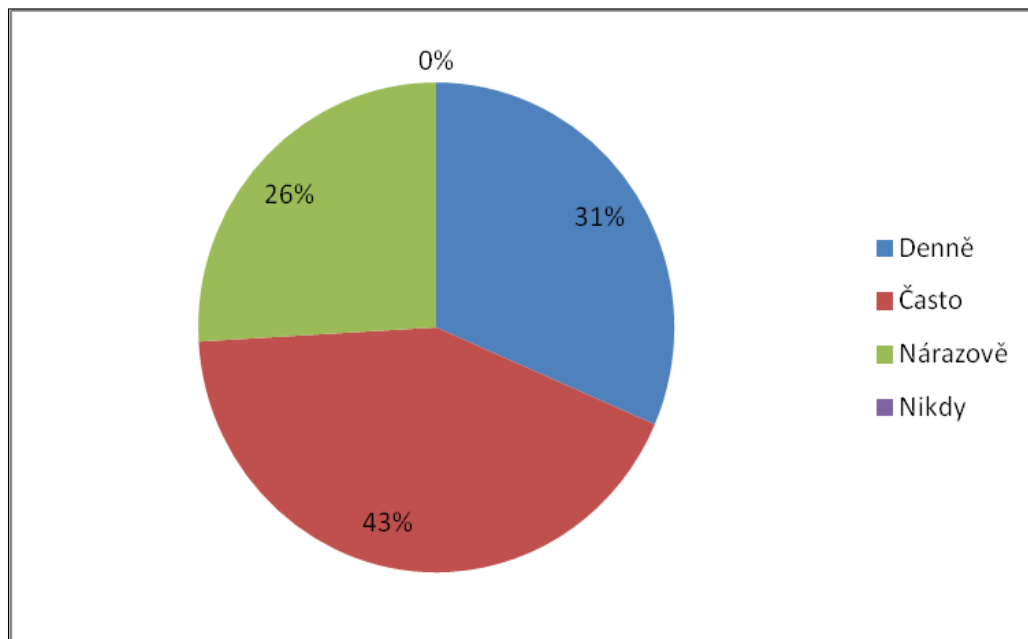
Otázka č.1: *Vedete Vaše dítě/děti ke zdravému stravování?*



Graf 1: Grafické znázornění výsledků otázky č.1

Získáním odpovědí na tuto otázku jsem chtěla zjistit, kolik rodičů ve svých dětech podporuje zdravé stravování. Z výsledků vyplynulo, že 91% dotazovaných rodičů u svých dětí podporuje zdravé stravování. Pokud na tuto otázku odpovídali rodiče opravdu podle pravdy, jsou výsledky více než uspokojivé.

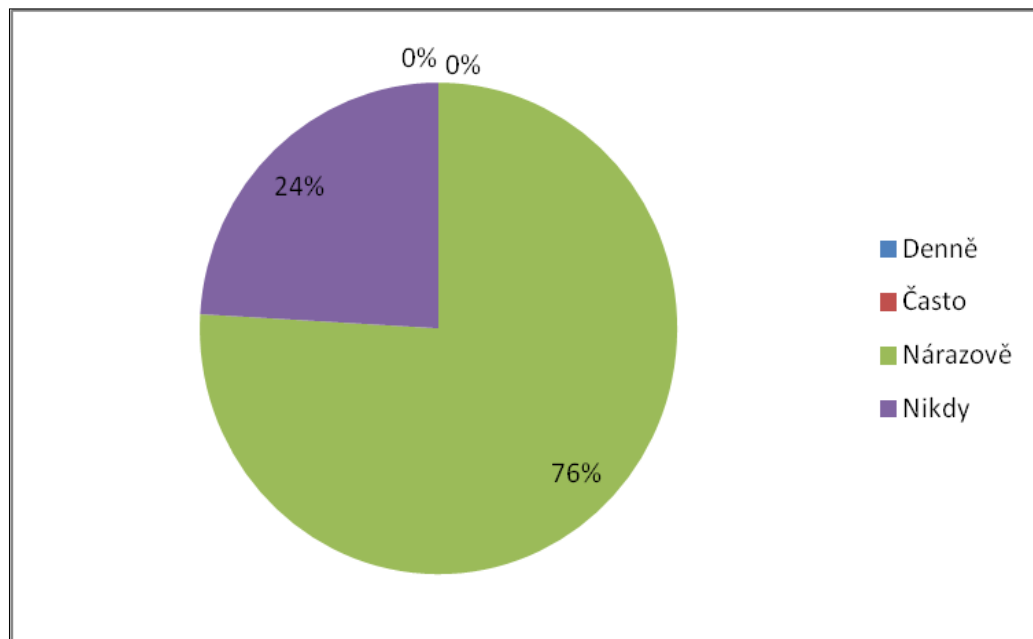
Otázka č.2: *Jak často se objevuje zdravá strava doma na jídelním stole?*



Graf 2: Grafické znázornění výsledků otázky č.2

Druhá otázka zkoumala, zda je dětem podávána zdravá strava také doma. Z grafu je jasné, že zdravá strava se na jídelním stole objevuje 2-3 krát týdně (43%). Tento fakt je možná ovlivněn tím, že děti chodí do mateřské škol podporující zdraví a tedy i zdravou stravu. 31% rodičů svým dětem podává zdravou stravu denně a 26% rodičů nárazově. Nevyskytla se ani jedna možnost záporná, což hodnotím velmi pozitivně.

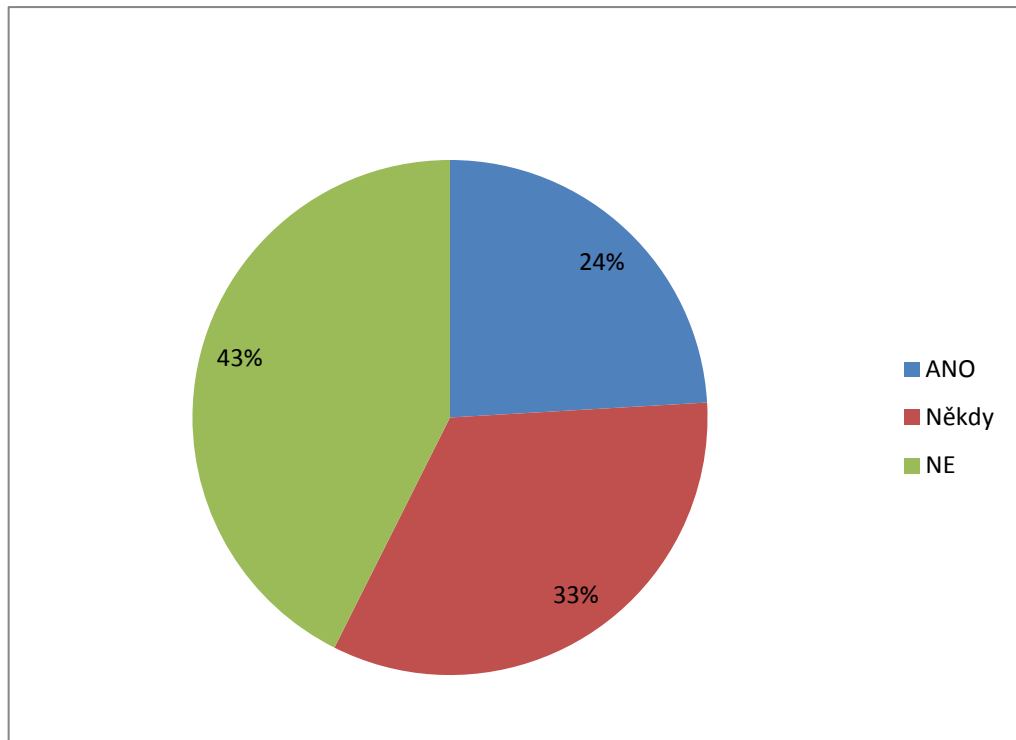
Otázka č.3: *Stravuje se dětmi v rychlo-občerstvovacích zařízeních (Mc'Donald apod.)?*



Graf 3: Grafické znázornění výsledků otázky č.3

V této otázce jsem se zajímala o návštěvnost populárních rychlo-občerstvovacích zařízení. Jak ukázaly výsledky, 24% rodičů nikdy nenavštívilo se svým dítětem takové zařízení. 76% rodičů se nárazově v takovém zařízení občerstvuje. Žádný z dotazovaných rodičů nevybral možnost „denně“ a „často“.

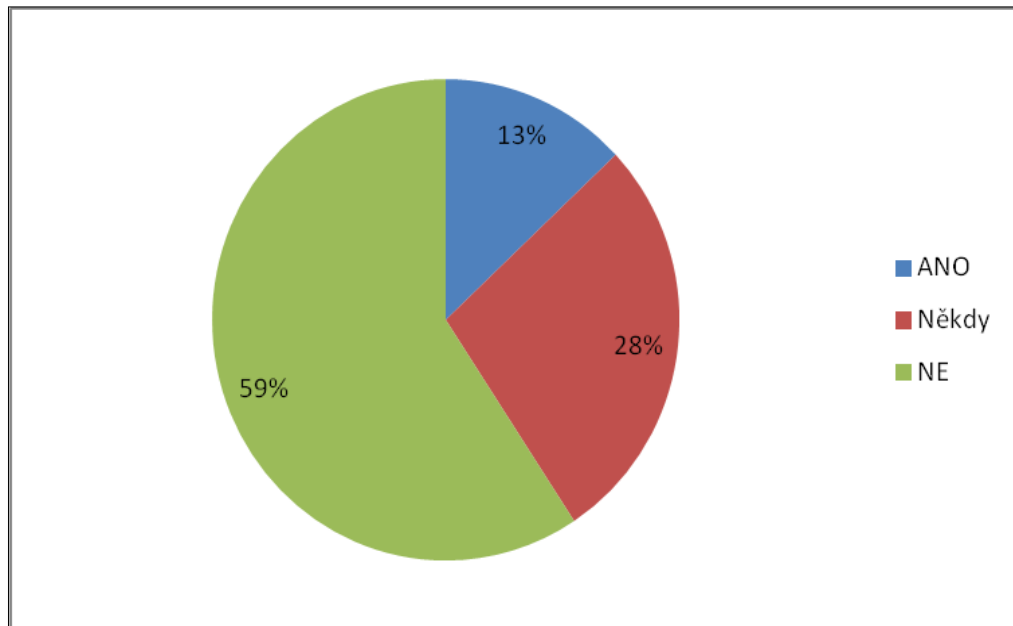
Otázka č.4: *Nutíte dítě/děti do jídla?*



Graf 4: Grafické znázornění výsledků otázky č.4

Odpověď na tuto otázku mě zajímala nejen principů zdravého stravování, ale také z hlediska mého budoucího povolání. Nejsem zastánce nucení dětí do jídla. Mně samotné je to nepříjemné a to i v dospělém věku, a proto si myslím, že by se do jídla neměly děti nutit. Výsledky ukazují, že 43% rodičů své děti do jídla nenutí, 33% někdy a 24% rodičů děti k jídlu nutí.

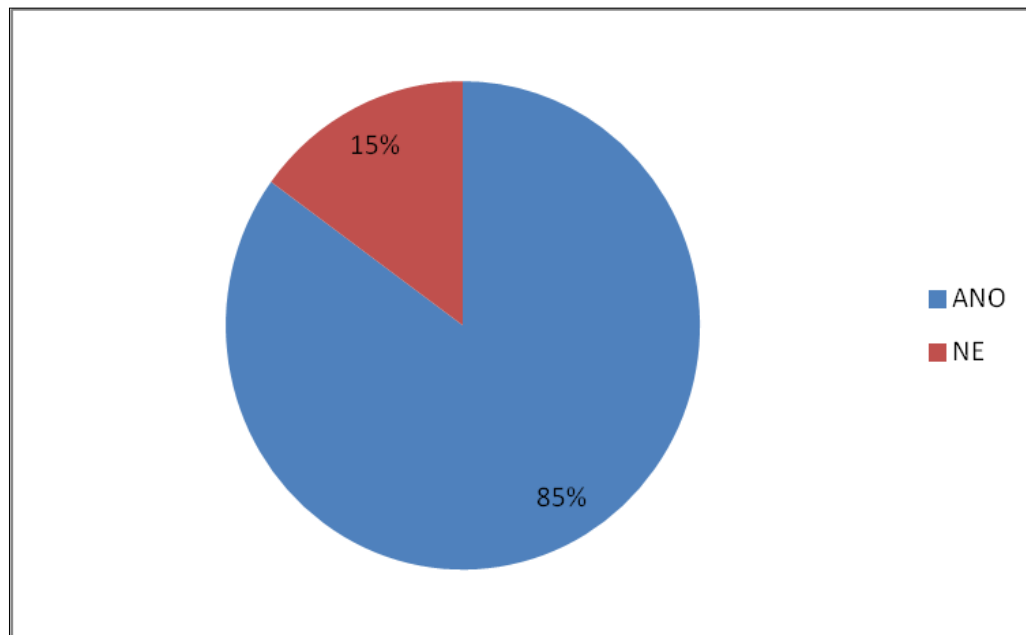
Otázka č.5: *Má Vaše dítě možnost volby hlavního jídla (oběd či večeře)?*



Graf 5: Grafické znázornění výsledků otázky č.5

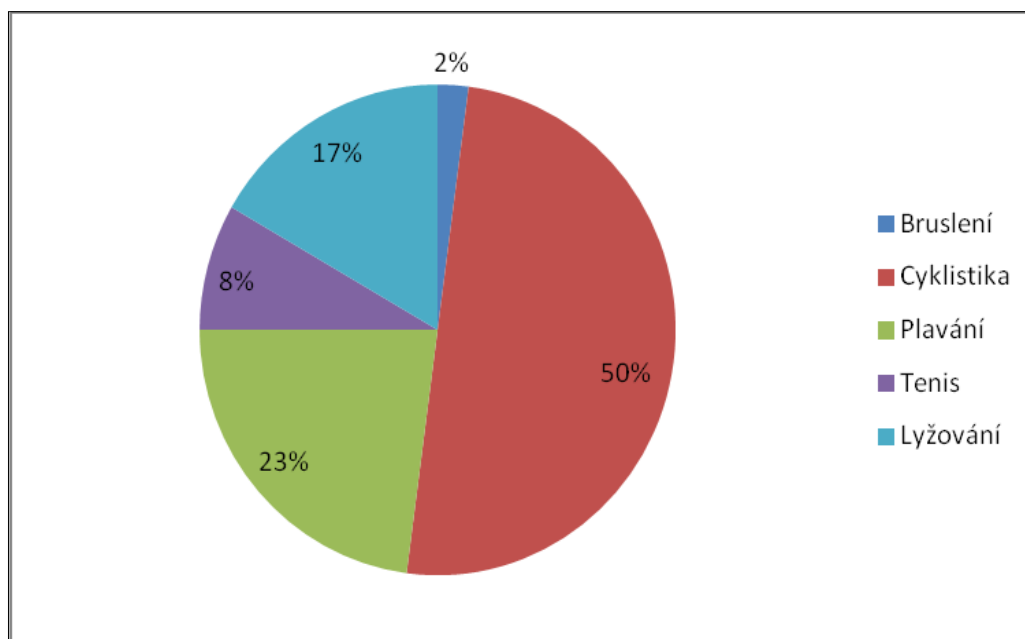
Tuto otázku jsem zařadila převážně proto, že mě zajímalo, zda rodiče dají na volný výběr jídla, nebo děti musí jíst to samé jako ostatní členové rodiny. Myslím si totiž, že dítě by mělo jíst právě to stejné jako ostatní. Samostatný výběr jídla malého dítěte může vést k vybíravosti a počátkům špatného stravování. 59% rodičů svému dítěti nepřipravuje jiné hlavní jídlo než ostatním, 28% někdy svému dítěti dává možnost volby a 13% rodičů dává dítěti svobodu volby ve výběru hlavního jídla.

Otázka č.6: *Je nějaký sport, kterému se věnují všichni rodinní členové (vy, partner, děti)?*
Pokud ANO jaký?



Graf 6: Grafické znázornění výsledků otázky č.6

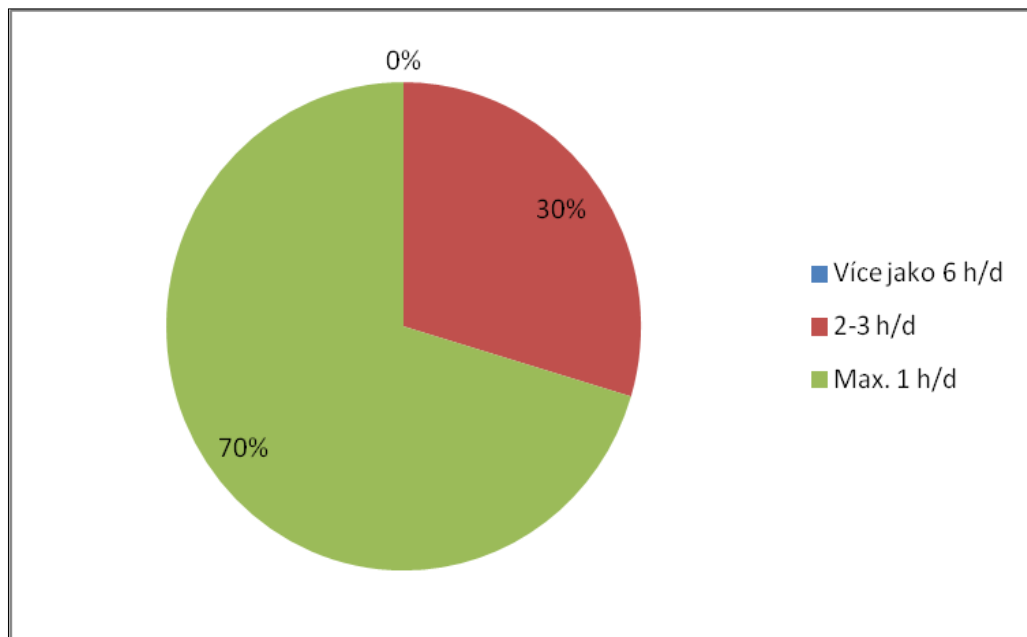
Na oblast sportu jsem se tázala převážně proto, že pohyb je pro zdraví a zdravý životní styl důležitý. A na rodinný sport převážně kvůli tomu, že rodiče mají na dítě velký vliv, a pokud se činnosti věnují společně, dítě tím motivují. Dle výsledků, převážná část rodin (85%) se věnuje nějaké pohybové aktivitě společně. Zbýlých 15% neuvádí žádnou společnou sportovní aktivitu.



Graf 7: Grafické znázornění výsledků otázky č.6a

V podotázce (*Graf 7: Grafické znázornění výsledků otázky č.6a*) jsem se zajímala o jaké sportovní či pohybové aktivity se rodiče s dětmi věnují. Nejčastější aktivitou byla „cyklistika“ (52%), pak plavání (24%), dále lyžování (17%), tenis (9%) a bruslení (2%).

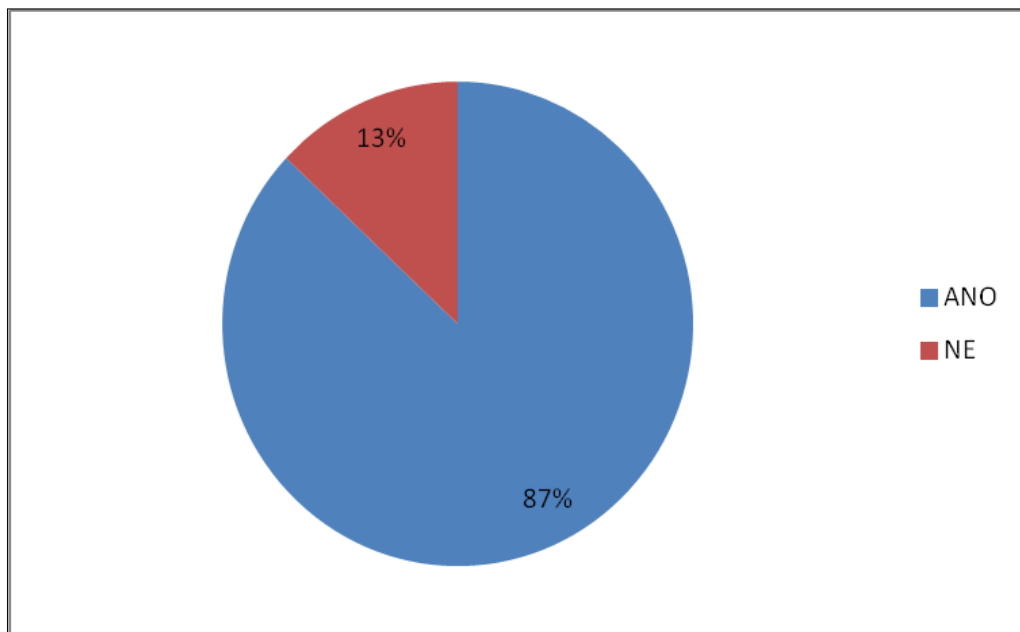
Otázka č.7: *Kolik času tráví Vaše dítě/děti u televize či počítače?*



Graf 8: Grafické znázornění výsledků otázky č.7

V dnešní době je velmi aktuální téma dítě a televize nebo počítač. Zajímalo mě tedy kolik času tráví dnešní předškolní děti u televize nebo počítače. Odpověď více jak 6 hodin denně se neobjevila ani v jednom případě. Dítě by totiž muselo sedět u televize od příchodu z mateřské školy. 30% dětí sleduje televizi 2-3 hodiny denně, zbylých 70% dětí maximálně hodinu denně.

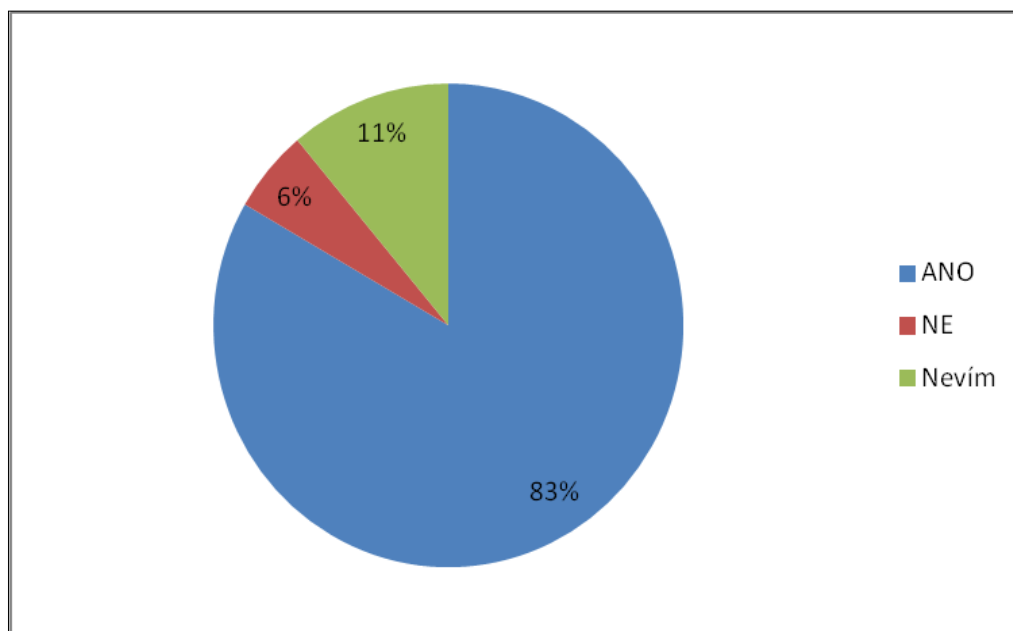
Otázka č.8: *Má Vaše dítě/děti pravidelný spánkový režim?*



Graf 9: Grafické znázornění výsledků otázky č.8

Pro dobrý vývoj dítěte je spánek důležitý. Občasné víkendové prohřešky se dají odpustit, ale zbytek týdne by mělo mít dítě určitý režim, do kterého patří i pravidelný spánek. Podle výsledků má 87% dětí pravidelný spánkový režim, zbylých 13% spí nepravidelně.

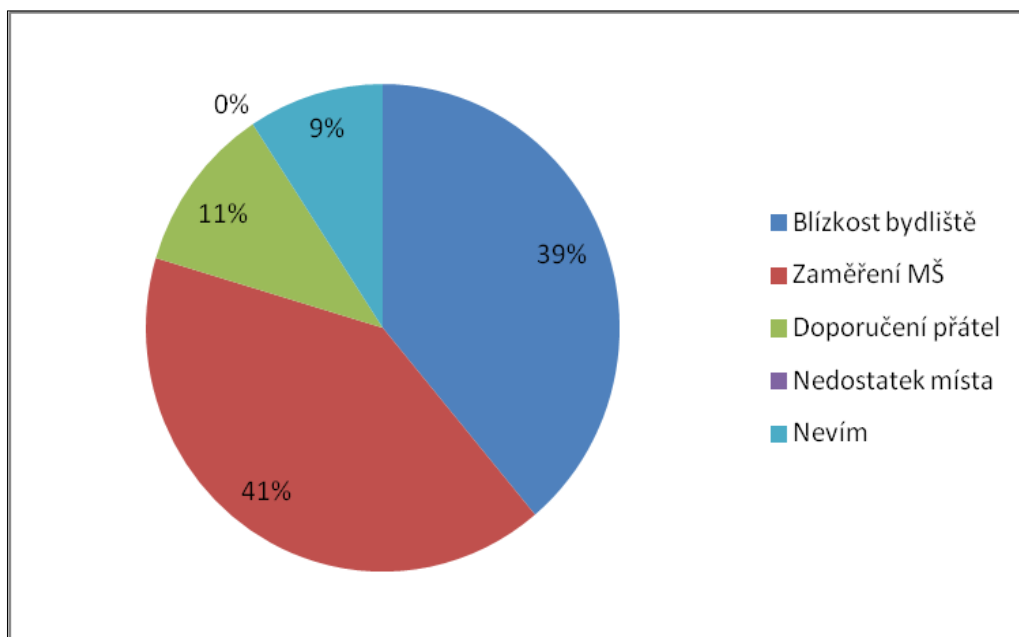
Otázka č.9: *Jste spokojeni s programem mateřské školy?*



Graf 10: Grafické znázornění výsledků otázky č.9

Tuto otázku jsem zařadila proto, že rodiče jsou důležitou součástí programu PZ. Pokud jsou s mateřskou školou spokojeni rodiče, důvěřují pedagogům, jsou spokojeny i děti. S danou mateřskou školou je spokojeno 83% rodičů, 6% rodičů s programem spokojeno není a 11% rodičů se nedokáže vyjádřit, zda je spokojeno nebo ne.

Otázka č.10: Proč Jste si vybral/a právě tuto mateřskou školu pro Vaše dítě?



Graf 11: Grafické znázornění výsledků otázky č.10

Odovědí na tuto otázku jsem chtěla zjistit, zda rodiče vybrali mateřskou školu, protože se zajímají o zdravý životní styl a chtějí tak vést také své děti, nebo pro ně bylo důvodem blízkost školy či doporučení přátel. Rodiče měli na výběr z pěti možností.

Výsledky byly celkem těsné, ale ze 41% „zvítězilo“ zaměření školy oproti blízkosti školy s 39%. Pokud tomu tak opravdu je, může být mateřská škola spokojená a hrdá na svůj program. 11% rodičů dalo na radu přátel a 9% rodičů se nedovedlo vyjádřit. Možnost, že by nebylo v jiné mateřské škole místo nevybral nikdo z rodičů.

4.7 Shrnutí

Svůj výzkum týkající se podpory zdraví v předškolním věku jsem zaměřila na dva důležité prvky, které jsou důležitou součástí tohoto období. A to na mateřskou školu a rodinu. První jsem pomocí pozorování a rozhovoru zjišťovala, jak funguje v praxi program podpory zdraví a jako druhé jsem se zabývala podporou zdravého životního stylu v domácím prostředí.

Z výsledků výzkumu bylo zjištěno, že mateřská škola nejvíce naplňuje zásadu učitelka podporující zdraví. Řekla bych, že je tento fakt je také nejdůležitější, jelikož právě učitelka je s dětmi po celou dobu jejich pobytu v mateřské škole a nejvíce děti po tuto dobu ovlivňuje.

Z dotazníkového šetření vyplynulo najevo, že rodiče se ve svých dětech snaží podporovat zdravý životní styl, tráví spolu také volný čas při společné sportovní aktivitě. Velmi potěšující mi bylo zjištění, že si rodiče vybrali mateřskou školu právě proto, že se věnuje programu podpory zdraví.

Tyto výzkumné metody (pozorování, rozhovor, dotazníkové šetření) jsem použila právě proto, že se jejich výsledky společně prolínají. Pozorováním a rozhovorem jsem zjišťovala fungování PZMŠ, jehož nedílnou součástí jsou také rodiče, na které bylo zaměřeno dotazníkové šetření.

4.8 Aplikační rozměr

První část mé práce, teoretická hlediska mohou zaujmout rodiče, kteří zajímají o zdravý životní styl a chtějí k němu vést i své děti.

Dále také může můj rozpracovaný dotazník sloužit jako námět k dalšímu zkoumání. Specificky se zaměřit na rodiče, jejichž děti navštěvují mateřskou školu s programem zdravá mateřská škola.

Výsledky mého výzkumu mohou přispět dané mateřské škole ke zkvalitnění jejich programu. Mohou také posloužit rodičům, kteří uvažují právě o takové mateřské škole pro své dítě. A v neposlední řadě mohou sloužit jako iniciace otevírání více mateřských škol s tím programem, nebo přechod mateřských škol k tomuto programu.

text

ZÁVĚR

Má práce byla zaměřená na aktuální a moderní téma dnešní doby a to na zdravý životní styl. Zabývala jsem se vymezením základních pojmů, faktory ovlivňující zdraví a také programem zdravá mateřská škola. Pro teoretickou část jsem se snažila volit literaturu nejnovější, ale také i staršího data, abych zjistila, jaký pokrok udělalo téma zdravý životní styl. O zdravý životní styl se zajímám již delší dobu, proto mě studium literatury bavilo, a ráda jsem se dozvíдалa něco nového. Jsem ráda, že se právě zdravý životní styl dostává do popředí zájmu společnosti. A to nejen u dospělých lidí, ale také u malých dětí. Každý rodič chce pro své dítě to nejlepší, a proto se snaží vést jej správným směrem. Dobrým základem může být právě podpora zdravého životního stylu.

Cílem mé práce bylo zjistit, jak mateřská škola pracuje podle programu zdravá mateřská škola a jaký postoj zauímají rodiče. V praktické části jsem zaměřila na program podpory zdraví v mateřské škole. Tento program se stejně jako zdravý životní styl více rozšiřuje a mnoho mateřských škol k tomuto programu přechází, nebo alespoň začleňuje některé prvky tohoto programu do svého profilu. Z dotazníků vyplynulo, že většina rodičů u svých dětí podporuje zdravý životní styl. Zaměřila jsem se na rodiče, jejichž děti jsou zapsány v mateřské škole s PPZ, tudíž tedy pokračují nebo navazují na podporování zdravého životního stylu v mateřské škole.

Téma podpory zdraví u dětí předškolního věku je důležité a proto by se mělo častěji stávat předmětem zkoumání a vylepšování. Dále by se také mělo více zaměřovat na rodiče a předávat jim informace právě o tomto tématu.

Vypracováním této práce jsem získala mnoho nových poznatků, vědomostí a zkušeností, které jistě ve svém budoucím povolání využiji.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ČELEDOVÁ, Libuše a ČVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: Vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8
- [2] FORŠT, Jaroslav. *Bio & dítě: Zdravá výživa dětí bio i nebio*. Český Těšín: IFP Publishing&Engineering, s.r.o., 2011. ISBN 978-80-87383-08-7
- [3] FOŘT, Petr. *Obezitě odzvoněno*. Praha: Ikar, 2001. ISBN 80-7202-930-4
- [4] GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6
- [5] HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000
- [6] HAVLÍNOVÁ, Miluše et al. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: rozšířený a aktualizovaný modelový program (dokument a metodika)*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-061-5
- [7] HAVLÍNOVÁ, Miluše et al. *Zdravá mateřská škola: výchova dětí od 3 do 8 let*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-048-0
- [8] HELUS, Zdeněk. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-888-0
- [9] HRADIL, Radomil. *Výchova a zdraví našich dětí*. Hranice: Fabula, 2011. ISBN 978-80-86600-74-1
- [10] CHALOUPKA, Vítek. *Jak (ne)nakrmit Otesánka: Praktický rádce pro boj s dětskou obezitou*. Praha: NAKLADATELSTVÍ XYZ, 2007. ISBN 978-80-87021-22-4
- [11] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. 272 s. ISBN 978-80-247-1369-4
- [12] JANOUCHOVÁ, Kateřina. *Život dítěte*. Praha: Akropolis, 2008. ISBN 978-8086903-84-2
- [13] JUNGWIRTHOVÁ, Iva. *Pohodoví rodiče - pohodové děti: Podporujeme vývoj dítěte*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-536-3
- [14] KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1568-1

- [15] MARINOV, Zlatko et al. *S dětmi proti obezitě: O co obtížnější je léčba obezity, o to jednodušší je prevence jejího vzniku*. [Český Těšín]: IFP Publishing&Engineering, s.r.o., 2011.
- [16] PETRÁSEK, Richard a kol. *Co dělat, abychom žili zdravě*. Praha: Vyšehrad, 2004. ISBN 80-7021-711-1
- [17] PRŮCHA, Jan et al. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8
- [18] SMOLÍKOVÁ, Kateřina a kol. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004.
- [19] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0
- [20] *Zdraví dítěte*. Dobřeějovice: Rebo Productions CZ, 2006. ISBN 80-7234-535-4

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

BMI Body Mass Index

Kcal Kilokalorie

kJ Kilojoul

MŠ Mateřská škola

PZMŠ Program zdravá mateřská škola

ZŠ Základní škola

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Pyramida zdravé výživy.....	18
Graf 1: Grafické znázornění výsledků otázky č.1.....	41
Graf 2: Grafické znázornění výsledků otázky č.2.....	42
Graf 3: Grafické znázornění výsledků otázky č.3.....	43
Graf 4: Grafické znázornění výsledků otázky č.4.....	44
Graf 5: Grafické znázornění výsledků otázky č.5.....	45
Graf 6: Grafické znázornění výsledků otázky č.6.....	46
Graf 7: Grafické znázornění výsledků otázky č.6a.....	47
Graf 8: Grafické znázornění výsledků otázky č.7.....	48
Graf 9: Grafické znázornění výsledků otázky č.8.....	49
Graf 10: Grafické znázornění výsledků otázky č.9.....	50
Graf 11: Grafické znázornění výsledků otázky č.10.....	51

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Výsledky pozorování zásad 1 - 8.....	37
-------------------------------------------------	----

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Pozorovací záznamový arch

Příloha P II: Přepis rozhovoru s učitelkou

Příloha P III: Otázky pro rodiče

PŘÍLOHA P I: POZOROVACÍ ZÁZNAMOVÝ ARCH

Pozorovací arch	12.3-16.3.2012
Učitelka podporující zdraví - vzorem chování pro děti - facilitátor učení - svoboda volby dětem - podporuje spontánní hru	
Věkově smíšené třídy - práce ve skupinách - individuální přístup - spolupráce dětí - pomoc starších dětí mladším	
Rytmický řád života a dne - přátelské přivítání - bezpečnost dětí - pravidelný interval jídla - plynulé přechody činností	
Tělesná pohoda a volný pohyb - cvičení všech smyslů - dostatek volného pohybu - vytváření vhodných návyků	
Zdravá výživa - vyvážená strava - lákavá úprava jídel - ochutnávky	
Spontánní hra - dostatek pomůcek - dostatek času pro hru - volný přístup k hračkám - čas k dokončení hry	
Podnětné věcné prostředí - zajímavé vkusné prostředí - možnost uchování rozdělané práce - volba herních koutů	
Bezpečné sociální prostředí - úcta k dětem - rozvíjení komunikace - prostor pro kooperaci - společný pobyt všech dětí	

PŘÍLOHA P II: PŘEPIS ROZHOVORU S UČITELKOU

Jaká je spolupráce mezi personálem MŠ? Přijaly učitelky program PZ?

„Všechny učitelky jsou ztotožněny s programem, ale jelikož podle něho pracuji teprve 3 roky, tak ještě někdy tápeme. Takže o tom často diskutujeme. Na poradách probíráme co by jsme měly zlepšit, kde máme ještě nějaké ty mezery a teď hodně pracujeme na správné formulaci otázek pro děti, když pracuji v komunitním kruhu. S kolegyněmi si často vypomáháme při vycházkách, že si rozdělíme děti, tak abychom je měli nastejno.“

Jaké máte vztahy s rodiči? Jak s nimi spolupracujete? Jaké akce jsou pro ně pořádány?

„S rodiči máme dobré vztahy. Jistě, že jsou i někteří, na kterých jde od pohledu vidět nedůvěra, ale můžu říct, že jsou to ojedinělé případy. Rodiče mají možnost se vyjadřovat na třídních schůzkách a nebo také mohou svůj názor prodiskutovat s učitelkou. Často rodičům půjčujeme knihy, které se hodí k našemu programu podpory zdraví. Pro rodiče pořádáme takové ty klasické akce jako jsou dílničky, nebo třeba na podzim drakiáda, nebo tvoření s dýní. Na jaro se na ně většinou obracíme s prosbou o výpomoc při úklidu kolem mateřské školy, a můžu říct, že se zúčastňuje hojný počet rodičů.“

Spolupracujete se základní školou?

„Se základnou spolupracujeme převážně kvůli zápisu dětí do školy. Vždycky před zápisem školu navštívíme a porozhlédneme se tam a zkusíme si jaké je to být školákem. Takže sedíme v lavici a paní učitelky ukazují něco na tabuli a ptají se dětí.“

Zapojujete se do chodu obce? Jak?

„Do chodu města se zapojujeme převážně účastí na nějakých akcích, které jsou pořádány pro školky. Většinou to bývá den s policií, nebo eko dny. Ale do města s dětmi chodíme dívat se na památky, když se nám to hodí k tématu. Takže si prohlédneme co ve městě máme a tak.“

PŘÍLOHA P III: OTÁZKY PRO RODIČE

1) Vedete Vaše dítě/děti ke zdravému stravování?

- a) Ano b) Ne

2) Jak často se objevuje zdravá strava doma na jídelním stole?

- a) Denně b) Často (2-3 krát týdně) c) Nárázově d) Nikdy

3) Stravujete se s dětmi v rychlo-občerstvovacích zařízeních (Mc Donald apod.)?

- a) Denně b) Často (2-3 krát týdně) c) Nárázově d) Nikdy

4) Nutíte dítě/děti do jídla?

- a) Ano b) Někdy c) Ne

5) Má Vaše dítě/děti možnost volby hlavního jídla (oběd či večeře)?

- a) Ano b) Někdy c) Ne

6) Je nějaký sport, kterému se věnují všichni rodinní členové (vy, partner a děti)?

- a) Ano b) Ne

Pokud ANO jaký(dopište).....

7) Kolik času tráví Vaše dítě/děti u televize a počítače?

- a) víc jak 6 hod./denně b) 2-3 hod./denně c) max. 1 hod./denně

8) Má vaše dítě/děti pravidelný spánkový režim?

- a) Ano b) Ne

9) Jste spokojený/á s programem mateřské školy?

- a) Ano b) Ne c) Nedovedu se vyjádřit

10) Proč Jste si vybral/a právě tuto mateřskou školu pro vaše dítě? (Vyberte jeden-nejzásadnější důvod)

- a) Blízkost bydliště
b) Zaměření mateřské školy
c) Doporučení přátel
d) V jiné MŠ nebylo místo
e) Nedovedu se vyjádřit