

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PEDAGOGIKY

**VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU  
STYLU V SOUČASNÉ MATEŘSKÉ ŠKOLE**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Markéta Kubíková**

Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: PhDr. Dagmar Čábalová, PhD.

**Plzeň, 2014**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím literatury a zdrojů, které jsou uvedeny v seznamu použité literatury a pramenů.

V Plzni, .... března 2014

.....

Markéta Kubíková

## **Poděkování**

Při této příležitosti bych chtěla poděkovat za cenné rady, připomínky a čas, který mi věnovala vedoucí práce PhDr. Dagmar Čábalová, Ph.D., dále bych ráda poděkovala své rodině i přátelům za pomoc a podporu při studiu.

## Obsah

Úvod.....	6
1 Výchova ke zdraví .....	8
1.1 Zdraví .....	9
1.2 Prevence proti nemocem .....	10
2 Zdravý životní styl .....	11
2.1 Zdravá výživa.....	11
2.2 Tělesná aktivita .....	13
2.3 Duševní hygiena.....	14
3 Rizikové faktory ovlivňující zdraví .....	16
4 Vývoj návyků dětí ke zdraví .....	19
5 Pojem „Zdravá škola“ .....	21
5.1 Cíle, zásady a podmínky „Zdravé školy“ .....	21
5.2 Východiska pro praktickou část .....	24
6 Výzkumná sonda do mateřských škol.....	25
6.1 Dílčí cíle a úkoly .....	25
6.2 Zkoumaný vzorek .....	25
6.3 Výzkumné metody .....	26
6.4 Výsledky výzkumu a jejich interpretace.....	27
6.4.1 Dotazník .....	27
6.4.2 Interview .....	42
6.5 Závěry praktické části .....	45
6.5.1 Obsahový závěr práce .....	45
6.5.2 Metodický závěr práce .....	45
6.5.3 Praktický závěr práce .....	46
Závěr .....	47
Seznam použité literatury a pramenů.....	48
Resumé.....	50
Seznam příloh .....	51

## Úvod

Každý z nás si přeje mít zdravé děti. Důvod, proč jsem si zvolila bakalářskou práci na téma „*Výchova ke zdravému životnímu stylu v současné mateřské škole*“, je, aby byl u dětí vytvořen správný postoj ke zdraví a byly vychovávány tak, aby chtěly o své zdraví pečovat. V dnešní době mohou být děti ovlivňovány spoustou reklam, například na nezdravé jídlo a sladkosti, proto je důležité, aby děti chtěly své zdraví chránit. Děti prochází během svého života různými nemocemi. Některé jsou vyléčitelné a některé bohužel ne. Jednou z hlavních příčin vzniku nemocí je nezdravý životní styl. Pro podporu zdravého životního stylu je důležité zdravě se stravovat, dostatečně se pohybovat, žít v psychické pohodě a umět dostatečně relaxovat. V současné době je to opravdu těžké. Spousta lidí je neustále ve spěchu a na stravování a relaxaci nemají čas. Dalo by se i říci, že nemají žádný volný čas sami pro sebe a žijí v neustálém stresu. Z tohoto důvodu lidé často podléhají alkoholu, cigaretám a braní drog.

Právě předškolní vzdělávání je obdobím, kdy můžeme děti vést na správnou cestu. Je proto důležité, aby si dítě uvědomovalo a dovedlo rozlišovat, co je dobré a co je špatné. Z konkrétních projevů a postojů mohou rodiče či učitelka v mateřské škole poznat, jak dítě přistupuje ke zdraví. Při sledování nám může pomoci jejich péče o hygienu, volba stravy, jak je pro dítě důležitý pohyb a podobně. Největší vliv v tomto věku má na dítě rodina, ale také paní učitelka v mateřské škole může být pro dítě správným vzorem.

V teoretické části popisují základní pojmy, které se týkají výchovy ke zdravému životnímu stylu. První kapitola pojednává o tom, co je výchova ke zdravému životnímu stylu, jak je charakterizován pojem „zdraví“ a jak se bránit proti nemocem. V druhé kapitole se zabývám zdravým životním stylem, jeho charakteristikou a složkami, které ho podporují. Patří sem zdravá výživa, tělesná aktivita a duševní hygiena. Ve třetí kapitole se věnuji rizikovým faktorům ohrožujícím zdraví. Charakterizuji zde stručně několik těchto nejobávanějších faktorů, mezi které patří stres, kouření, alkohol a drogy. Čtvrtá kapitola patří tématu Předškolní vzdělávání dětí ke zdravému životnímu stylu, které je důležité pro budoucí rozvoj dítěte. V poslední, páté kapitole se zabývám Zdravou školou, její stručnou charakteristikou, cíli projektu, zásadami Zdravé mateřské školy a podmínkami pro vytváření pohody a zdraví v mateřské škole.

V praktické části bakalářské práce se zabývám výzkumem, který je zaměřen na zdravý životní styl. Konkrétním cílem práce bylo zjistit, zda je rozdíl ve výživě,

stravování a pohybu dětí mezi běžnou mateřskou školou a školou zaměřenou na podporu zdraví. Dále pak zjistit, jak přistupují ke zdravému životnímu stylu rodiče dětí z obou typů mateřských škol.

## 1 Výchova ke zdraví

Výchova ke zdraví je obor využívající poznatků z řady vědních disciplín – např. lékařských, sociálních, pedagogických, psychologických. Je velmi důležitá pro péči o zdraví. Má na ni nárok každý občan a je garantovaná státem (upraveno podle: Čeledová, Čevela, 2010).

Domnívám se, že jedinec, který se naučí pečovat o své zdraví již v nejútlejším věku, bude mít snadnější cestu ke stáří. Způsob stravování ovlivňuje zdraví z velké části. Pokud se lidé naučí stravovat zdravě, to je konzumovat např. ovoce, zeleninu, tmavé pečivo apod., mohou se vyhnout různým nemocem, např. obezitě. Samozřejmě, že chceme-li být zdraví, musíme se také pohybovat, být v psychické pohodě, umět relaxovat apod.

Cílem výchovy ke zdraví je, aby každý jedinec v jakémkoliv věku pečoval o své zdraví. Každý člověk by měl mít přiměřené znalosti a vědomosti, jak o něj pečovat. Základem je posilovat sebedůvěru, sebevědomí a samostatnost. Je dokázané, že ten, kdo pečuje o své zdraví, snaží se pečovat o zdraví i svých blízkých (upraveno podle: Čeledová, Čevela, 2010).

Výchova ke zdraví se snaží rozšiřovat znalosti o něm a naučit zdravému životnímu stylu a odpovědnosti o své zdraví. Každý jedinec (společnost) musí mít vhodné informace, podmínky a motivaci, aby mohl správně o své zdraví pečovat. Výchova zahrnuje také činnosti, které poskytují lidem dostatek informací o možnostech a způsobech, jak předcházet nemocem, ovlivňuje postoje a přivádí lidi k aktivnímu zájmu o své zdraví (upraveno podle: Čeledová, Čevela, 2010).

Pokud lidé nevědí, jak o své zdraví pečovat a kde získat informace, mohou se poradit s lékařem či navštívit výživového poradce. Já mám zkušenost s výživovým poradcem. Rozhodla jsem ho navštívit, protože jsem měla zdravotní potíže. Dozvěděla jsem se plno informací o tom, co může škodit mému zdraví a co je naopak pro mě důležité. Z počátku bylo těžké zvyknout si na nový režim stravování a pohybu, ale bylo pro mě motivací, že mohou zmizet všechny moje zdravotní potíže. Domnívám se, že jsem pro své zdraví udělala správnou věc.

Podle Čeledové se tento předmět odehrává na úrovni jedinec, skupina a obyvatelstvo, a proto probíhá ve třech rovinách: na úrovni individuální, komunitní a celospolečenské. Výchova ke zdraví se začíná propojovat i s dalšími obory a mění se i její metody (upraveno podle: Čeledová, Čevela, 2010).

Výchova ke zdraví je efektivní, pokud jde o činnost systematickou a soustavnou, cílenou do oblasti zdravotní, psychické, sociální, a založenou na osobní účasti každého člověka. Pro realizaci správného životního stylu je důležité, aby každý jedinec chtěl šetřit své zdraví a upevňovat ho, aby odstraňoval to, co mu škodí a měl dobré podmínky pro realizaci zdravého způsobu života (upraveno podle: Čeledová, Čevela, 2010).

Domnívám se, že jedinec, který upevňuje své zdraví, pečuje o něj a snaží se vyhýbat škodlivým faktorům, má kvalitnější život než člověk, který se potýká s neustálými obtížemi. Takoví lidé by se měli zamyslet a pokusit se naučit o své zdraví pečovat.

## 1.1 Zdraví

Pojem zdraví si může každý z nás vysvětlit jinak. Někdo může zastávat názor, že zdraví znamená, že se člověk cítí dobře nejen po fyzické, ale i psychické stránce. Každý z nás si zdraví ovlivňuje sám svým chováním a způsobem života, ale přesto je velmi křehké a proměnlivé. Závisí na způsobu života, ale i na podmínkách, ve kterých žijeme. Většina lidí si ho neváží, a jak je důležité si uvědomí, až když o něj přijdou. Jinak zdraví vnímá člověk postižený nebo vážně nemocný. Vidí snahu o uzdravení jinak, než ten, který se s vážnější nemocí nikdy nesetkal.

Světová zdravotnická organizace uvádí, že zdraví je: „*Stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo tělesné chyby.*“ (Diderot, str. 434)

Zdraví patří k nejdůležitějším hodnotám života každého člověka. Představuje jednu z podmínek smysluplného žití. Bývalý generální ředitel Světové zdravotnické organizace Halfdan Mahler řekl:

„*Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím.*“ (Machová, 2009, str. 12)

Zdraví ovlivňuje mnoho faktorů, nazýváme je determinanty zdraví. Tyto determinanty působí na jedince pozitivně (chrání a posilují zdraví) nebo negativně (oslabují zdraví, vyvolávají nemoc nebo poruchu zdraví). Mohou působit přímo nebo zprostředkovaně, ale vždy se navzájem ovlivňují. Rozdělujeme je na faktory vnitřní (genetické) a zevní (životní prostředí, sociální prostředí, zdravotní péče). Genetickému základu je přidělováno 10 – 15%, zdravotnické péči také 10 – 15%, sociálnímu prostředí 20 – 25% a životnímu stylu je přidělováno 50 – 60% (upraveno podle: Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).



Jak již bylo zmíněno výše, zdraví ovlivňuje mnoho faktorů. Vnitřní faktory, neboli genetické získáváme od svých rodičů, prarodičů atd.. Tyto faktory se mohou a nemusí projevit. Mohou to být různé nemoci, poruchy, vady, nebo naopak faktory, která nás posílí. Druhou skupinou jsou zevní faktory. Mohou být pro nás škodlivé, jako např. znečištění vzduchu, nebo různé nemoci (chřipky, záněty) a mnoho dalších.

## **1.2 Prevence proti nemocem**

S ochranou zdraví souvisí i prevence nemocí, která předchází a bojuje proti nemocem. Můžeme ji provádět u jednotlivce nebo na úrovni celé společnosti. Dělíme ji podle času na primární, sekundární a terciální. Primární prevence znamená, že nemoc ještě nevznikla. Sekundární znamená, že se už objevila, ale je včas diagnostikována a je nasazena účinná léčba. V terciální prevenci se zaměřujeme na následky nemoci, vady, dysfunkce a handicap, které by vedly k invaliditě a k imobilitě pacienta (upraveno podle: Machová, 2009).

Spousta lidí chápe, že je mnohem lepší navštěvovat lékaře a předcházet nemocem, než jimi potom trpět. Proto také pravidelně navštěvují lékaře (preventivní prohlídky), aby si prodloužili a zlepšili kvalitu svého život. Přesto však najdeme lidi, kteří se pravidelným kontrolám u lékaře vyhýbají. Měli by si uvědomit, že i když se cítí zdravě, nic je nebolí a nemají žádné obtíže, měli by pravidelně navštěvovat lékaře (upraveno podle: Machová, 2009).

Dnes se vyskytuje plno nevléčitelných nemocí, a pokud se člověk chce chránit, měl by lékaře navštěvovat pravidelně, což souvisí s výchovou ke zdravému životnímu stylu.

## 2 Zdravý životní styl

Životní styl je hlavní determinantou zdraví. Jitka Machová definuje životní styl takto:

*„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možnosti).“* (Machová, 2009, str. 16)

Rozhodování člověka o jeho chování souvisí také s rodinnými zvyklostmi a tradicemi společnosti, ekonomickou situací společnosti i daného jedince a také s jeho sociální pozicí. Důležitý je i temperament, věk, vzdělání, zaměstnání, příjem, příslušnost k rase, pohlaví, hodnotová orientace a postoje každého jedince. Pro každého člověka je také nutné znát veškeré informace o tom, co je důležité pro jeho zdraví, čím ho podporuje a upevňuje, ale i čím mu škodí. Je tedy potřebné mít odpovídající znalosti, rozvíjet dovednosti a návyky, formovat postoje, aby výchova dítěte od útlého věku v rodině i ve škole byla vedena k odpovědnosti za vlastní zdraví. Zdravotní stav společnosti nejvíce poškozují kouření, nadměrný konzum alkoholu, zneužívání drog, nesprávná výživa, nízká pohybová aktivita, nadměrná psychická zátěž a rizikové sexuální chování. Pro životní styl je tedy důležité dodržování správných zásad (upraveno podle: Machová, 2009). Zdravý životní styl je mnohorozměrný, ale vzhledem k efektu na zdraví je nejdůležitější pouze několik oblastí a to nekouření, zdravá výživa, tělesná aktivita, limitovaná konzumace alkoholu, dostatek spánku, optimismus a dobrá nálada, radost ze života a vyvarování se působení škodlivých látek (upraveno podle: [www.vyziva.estranky.cz/](http://www.vyziva.estranky.cz/), Bez vrocení). V mé bakalářské práci se hlavně zaměřuji na oblast zdravé výživy, tělesné aktivity a duševní hygieny.

### 2.1 Zdravá výživa

Zdravá výživa je velmi důležitá. Má velký význam pro naše zdraví a zabraňuje vzniku nemocí. Každý člověk je jiný a má jiné stravovací potřeby. Člověk by se měl zamyslet, jestli při stravování dodržuje kvantitativní i kvalitativní stránku. Z hlediska kvantitativního by měl člověk přijmout tolik energie, kolik vydá při pohybu, a z hlediska kvalitativního jde o stravu pestrou a rozmanitou, která zajišťuje dostatek živin, vitamínů a minerálů a vody. (Machová, 2009)

Pro správné a zdravé stravování bychom měli dodržovat několik zásad, jako je nehladovět, což znamená nevynechávat snídani a dále jíst v pravidelných intervalech (3 základní jídla a 2 svačiny), omezit jednoduché cukry, protože mají vysoký glykemický index, a také omezit bílou mouku. Dále je velmi dobré stravovat se pomalu, bez stresu a spěchu. Do jídelníčku bychom měli ideálně 4x týdně zařazovat rybí maso a také bychom neměli zapomínat na zakysané výrobky (jogurty, podmáslí, acidofilní mléko apod.). Správné je sníst každý den zhruba 500g čerstvého ovoce a zeleniny. Vyhýbat bychom se měli polotovarům, jídlům z fast foodů, omezit solení a pít alkohol pouze v malém množství (1 sklenička denně). Důležitý je pitný režim. Každý den bychom měli vypít minimálně 2 litry čisté vody. Poslední jídlo bychom měli naposledy sníst 4 hodiny před spaním, protože tím odlehčujeme zažívacímu ústrojí (upraveno podle: [www.sportuj.com/view.php?navezclanku=zasady-zdrave-vyzivy-jak-ma-vypadat-zdrave-stravovani&cislocclanku=2012050015](http://www.sportuj.com/view.php?navezclanku=zasady-zdrave-vyzivy-jak-ma-vypadat-zdrave-stravovani&cislocclanku=2012050015), Bez vrocení).

Jaké je správně složení potravy, nalezneme v pyramidě zdravé výživy:

Obr. č. 1: Pyramida zdravé výživy



Zdroj: Čeledová, Čevela, 2010, str. 56

Z obrázku vyplývá, že potravinám, které jsou na vrcholu pyramidy, bychom se měli spíš vyhýbat. Jedná se o sladkosti a tuky. Základem zdravé výživy jsou potraviny, které se nacházejí v největším dílku pyramidy, kam patří přílohy (upraveno podle: Čeledová, Čevela, 2010).

Základními složkami potravy jsou cukry (karbohydráty, sacharidy), bílkoviny (proteiny), tuky (lipidy), vitamíny, minerály a voda. Těchto šest složek potravy by mělo

tělo dostávat vyvážené množství. Zajišťuje se tím optimální výkonnost tělesných funkcí. Pokud se v těle objeví přebytečné látky, promění se v přebytečný tuk (upraveno podle: Čeledová, Čevela, 2010).

## 2.2 Tělesná aktivita

Tělesná aktivita, nebo-li pohyb, je základem pro život. Je důležitá pro každého člověka a přispívá k jeho zdraví. Dříve se lidé pohybovali více. Museli si sehnat potravu v lesích, běhali za zvěří a museli se vydávat na dlouhé cesty, například pro léky. Dnes je způsob života spíše sedavý. Lidé jsou spíše pasivní a aktivně nesportují. Mají strach, že přijdou o práci, a tak dlouho vysedávají při práci v kancelářích. Děti už neběhají venku a nehrají si s ostatními dětmi, jako to bylo dříve. Dnes sedí u televize, notebooků nebo si prostě jen hrají s mobilním telefonem. U dětí se pak často projevuje obezita. Myslím si, že by rodiče měli více dbát na to, aby děti měly dostatek pohybu. V dnešní době je spousta možností navštěvovat sportovní kroužky. Je určitě důležité vést děti k pohybovým aktivitám už od raného věku.

Podle Kubátové: „*Pro zachování a upevňování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb.*“ (Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 39)

Pohyb nám zajišťuje pohybový aparát. Je to funkční celek, který se skládá ze 3 podsystemů. První z nich je opěrný a nosný. Patří do něho kosti, klouby, šlachy a vazy. Druhý je výkonný – efektorovaný. Do tohoto podsystemu patří kosterní svaly. A posledním podsystemem je řídicí – koordinační. Patří sem receptory – proprioreceptory, receptory kožní, vestibulární a zrakové, periferní a centrální nervstvo. Tkáně orgánů, které tvoří pohybový aparát, si přivlastňují více než polovinu hmotnosti lidského těla. Netýká se to však lidí s nadměrnou obezitou. U nich převažující část hmotnosti tvoří tělesný tuk (upraveno podle: Machová, Kubátová a kol., 2009).

Již jsme se dozvěděli, že pohyb je pro člověka významný. Musíme si také říci, v čem je tak důležitý. Pohyb nám jednoznačně zvyšuje tělesnou zdatnost. Je velmi důležitý i pro pocit duševní pohody, odbourává stres a prokrvuje a okysličuje mozek. Také nám napomáhá při zdravotních potížích. Pohyb je dobrý proti bolestem zad, snižuje cholesterol, lépe se nám při něm prokrvuje kůže, eliminuje rizika zlomenin a je prevencí chronických neinfekčních, tzv. civilizačních, chorob. (upraveno podle: Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

Myslím si, že jakýkoliv pohyb je pro mladšího i staršího člověka velmi důležitý. Čím dříve člověk s pohybem začne, tím lépe. Říká se, že ve stáří se lidé cítí lépe a jsou v lepší fyzické kondici, pokud sportují po celý život. Já tomu věřím, a proto se věnuji sportům už od dětství a nechci s tím přestat.

### 2.3 Duševní hygiena

Když se zamyslím nad pojmem duševní hygiena, musím se přiznat, že mě nenapadá skoro žádná myšlenka. Myslím si, že je to stav člověka, kdy se cítíme vnitřně dobře, nic nám nechybí a jsme svěží.

Čeledová definuje duševní hygienu takto: „*Duševní hygiena je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat (případně znovu získat) duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům.*“ (Čeledová, Čavela, 2010, str. 64)

V pedagogickém slovníku Průcha popisuje duševní hygienu následovně: „Součást hygieny a preventivního lékařství. Zabývá se nejen prevencí psychických poruch a duševních nemocí, ale jde jí i o optimální podmínky pro fungování psychiky“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, str. 51).

Každý člověk by měl vědět, jak se vyvarovat psychickým obtížím nebo jak se s nimi nejlépe vypořádat. Pojetí duševní hygieny můžeme rozlišit na širší a užší nebo také na pozitivní a negativní. Obě tato pojetí se navzájem prolínají. Širší pojetí se vyznačuje péčí o dobrý či ideální stav a vývoj duševního zdraví jako součásti celkového zdraví. Pozitivní pojetí klade důraz na orientaci a odpovědnost za stav duševního zdraví. Užší pojetí se vyznačuje odstraňováním duševních nemocí. Snižuje či odstraňuje stres. Takto je chápáno i negativní pojetí duševní hygieny (upraveno podle: Čeledová, Čavela, 2010). Na duševní hygienu má vliv mnoho faktorů. Jedním z nich je práce a relaxace. Čas se obvykle dělí na práci a volný čas, kdy by se měly činnosti od sebe pokud možno lišit. Mělo by se měnit zatížení fyzické a duševní (upraveno podle: Čeledová, Čavela, 2010). Spánek je také jedním z faktorů duševní hygieny. Délka spánku je u každého člověka individuální, ale měl by trvat jednu třetinu času z celého dne. Dnes někteří lidé trpí nespavostí. Takový člověk je nevyspalý a tento stav se zhoršuje během dne. Unavení lidé mohou v práci podávat i slabší výkony. Je proto velmi důležité pro duševní hygienu, aby se pravidelně střídalo období spánku a bdění. Důležité je také umět hospodařit s časem a vybírat si činnosti, které jsou naléhavé (upraveno podle: Čeledová, Čavela, 2010). Jedním z faktorů duševní hygieny je také stres. I ten může pozitivně, nebo negativně působit na naše zdraví. Lidé musí zvládat konflikty a jiné

další náročné situace. Ke zvládnutí těžkých situací nám napomáhá relaxace, hudba, meditace, někomu i náboženská víra. Každý člověk, by se měl snažit žít v pohodě. Je to velmi důležitý úkol pro každého z nás (upraveno podle: Čeledová, Čevela, 2010).

### 3 Rizikové faktory ovlivňující zdraví

K rizikovým faktorům, které ovlivňují životní styl člověka, patří výživa, kuřáctví, malá tělesná aktivita a stres. Za velmi důležité se považuje ovlivnitelnost těchto faktorů a přitom předpokládaný vliv. Rizikové faktory působí na zdraví společně a vzájemně se prolínají. Je proto důležité, aby člověk udělal změny ve výživě a spotřebě alkoholu, v kuřáckých návycích, v pohybu a naučil se zvládat stres (upraveno podle: Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

Nejčastějším rizikovým faktorem kromě dalších je stres. Wedlichová popisuje stres takto:

*„Jedinec se dostává do situace, která je nad jeho psychické síly, a proto ji obtížně zvládá, až nezvládá. Je přetížen a postupně se s ní vyrovnává mimořádnými způsoby. Obecně řečeno, stres se vyskytne tehdy, když se lidé setkávají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení své tělesné nebo duševní pohody. Tyto události se nazývají stresory a reakce lidí na stresory stresové reakce.“* (Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 126)

Každého z nás může zasáhnout například úmrtí, rozvod, stěhování, ztráta zaměstnání, ale také pozitivní věci v nás vyvolají stres, třeba narození dítěte, sňatek nebo setkání. Také osobní vztahy nám přináší spoustu stresu - například konflikt mezi partnery, nevěra, ale dokonce i týrání. Samozřejmě do stresorů patří i škola a práce. Pro školáky mohou mezi stresové situace patřit například zkoušky nebo termíny pro odevzdání prací. U pracujících lidí stres může být vyvolán při cestě do práce dopravní špičkou, kontrolami v práci apod. (upraveno podle: Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009). Každý člověk může zvládnout stres, ale musí mít snahu odstraňovat příčiny. Lidé se snaží stres zvládat různými způsoby, třeba různými relaxačními technikami a psychickými a fyzickými cvičeními (upraveno podle: Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

Mezi nejrizikovější faktor životního stylu patří kouření. Jeho následkem jsou předčasná onemocnění či úmrtí. Tabákový kouř obsahuje škodlivé látky. Spousty těchto látek jsou prudce jedovaté a rakovinou tvorné (upraveno podle: Machová, Kubátová a kol., 2009). Existují také lidé, kteří kouří pasivně. Pasivním kouřením chápeme, když jsme nedobrovolně vystavováni cigaretovému kouři. Je mu dnes vystavena významná část lidstva. Nejvíce jsou však ohrožovány pasivním kouřením děti. Proto také přibývá stále více mladých lidí, kteří kouří. V některých mateřských školách byl proto zavedený

intervenční program výchovy pro děti předškolního věku a jejich rodiče. Tento program opakovaně rodiče seznamoval se škodlivostí kouření, včetně pasivního, a jeho rizika pro zdraví dětí. Tento program byl účinný a ovlivnil kouření u spousty matek i dalších návštěv v přítomnosti dítěte (upraveno podle: Machová, Kubátová a kol., 2009). Hlavní prevencí je dát najevo veřejnosti a hlavně dětem, jaké negativní následky kouření způsobuje a varovat je před nimi. Je proto důležité změnit postoje ke kouření, aby se stalo nekuřáctví moderním (upraveno podle: Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

Alkohol je jedna z dalších návykových látek, která ohrožuje naše zdraví. Mnoho lidí má problémy s alkoholem, protože si myslí, že alkoholem vyřeší všechny své problémy, ale netuší, že do dalšího problému se dostávají. Tito lidé jsou ve většině případů hospitalizováni v protialkoholických léčebnách. V tomto těžkém období je důležité, aby člověk našel nový cíl v životě a měl oporu například v rodině. Alkoholismus je chronická, progresivní nemoc. U mladých lidí je alkohol velmi nebezpečný. Vysoká citlivost jejich nezralého organismu způsobí, že se rozvíjí mnohem rychleji (upraveno podle: Machová, Kubátová a kol. 2009).

Machová popisuje alkoholismus takto:

*„Alkoholismus se projevuje ztrátou kontroly nad pitím, zaujatostí alkoholem a pokračováním v pití i přes jeho nepříznivé následky pro zdraví i pro sociální vztahy.“*  
(Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 67)

Děti a mládež jsou obětí konzumování alkoholu jinými lidmi (např. rodiči) a jsou pak vystaveny neustálému stresu, zanedbané péči, rozpadu rodiny a jiné. Problémem je také konzumace alkoholu samotnými dětmi a mládeží. To potom způsobuje ztrátu kontroly nad svým jednáním, agresivitu, dopravní nehody, trvalé tělesné poškození a v nejhorším případě i úmrtí. V dnešní době konzumuje alkohol stále více mladých lidí, už žáci druhého stupně základní školy (upraveno podle: Machová, Kubátová a kol. 2009).

Posledním z rizikových faktorů jsou drogy. V minulosti byla pod pojmem „droga“ nazývána surovina rostlinného a živočišného původu, která sloužila jako léčivo. I dnes se mezi lékárníky a farmaceuty tento pojem užívá. Drogy ovlivňují nervovou soustavu a její funkce. Jako omamné a psychotropní látky jsou nazývány od roku 1971 (upraveno podle: Machová, Kubátová a kol., 2009).

Podle Světové zdravotnické organizace je drogová závislost definována jako: *„Duševní, a někdy tělesný stav vyplývající ze vzájemné interakce mezi organismem a drogou, charakterizovaný změnami chování a jinými reakcemi, které vždy zahrnují*



*puzení brát drogu stále nebo opakovaně pro její účinky na psychiku, někdy také z obav před vznikem velice nepříjemných abstinčních příznaků.*“ (Machová, Kubátová a kol., 2009, str. 73)

U mládeže jsou problémy s drogami mnohem větší než dříve. Nejvíce oblíbená je marihuana. Je třeba naučit děti, že drogy jsou sice součástí světa, ale vytvářet jim zábrany k tomuto nežádoucímu chování (upraveno podle: Machová, Kubátová a kol., 2009). Je třeba, aby dospělí ukazovali dětem, že stresové situace lze řešit i bez alkoholu, léků a podobných prostředků. I škola by se měla zapojit a ovlivňovat nevhodné návyky a postoje. Důležité je věnovat se již dětem v předškolním a mladším školním věku, protože uznávají autoritu a jsou schopny si vytvořit účinné zábrany k tomuto jednání a chování (upraveno podle: Machová, Kubátová a kol., 2009).

Civilizační choroby jsou nemoci, které také ovlivňují zdraví. Vznikají z nesprávného životního stylu, ale také z rozvoje průmyslu ve velkých městech. Je těžké změnit místo pobytu, ale změny ve způsobu života provést můžeme a tím snížíme riziko vzniku civilizačních chorob, např. cukrovky, rakoviny, obezity, deprese, kardiovaskulárních a zánětlivých revmatických onemocnění apod. (upraveno podle: [civilizacni-choroby.zdrave.cz/](http://civilizacni-choroby.zdrave.cz/), Bez vrocení). Významným rizikovým faktorem, který se podílí na vzniku somatických nemocí, je obezita. Je nazývána jako 3. epidemie tisíciletí. Obezitu lze vnímat jako chronické onemocnění spojené s řadou poruch. Tento problém neustále narůstá (upraveno podle: [www.obezita.cz/obezita/v-cr-a-ve-svete/](http://www.obezita.cz/obezita/v-cr-a-ve-svete/), Bez vrocení).

## 4 Vývoj návyků dětí v péči o zdraví

Pečovat o své zdraví musíme začít už od raného dětství. Právě v předškolním věku si člověk nejnáze osvojí návyky, dovednosti a chování podporující zdraví. Čím dříve začneme, tím lépe (upraveno podle: Havlínová, Vencálková a kol., 2006). Pokud se děti naučí v předškolním věku rozlišovat, co je pro ně dobré a co není, zůstanou jim tyto návyky po celý život. Proto je potřeba vést děti tak, aby dovedly vnímat a přemýšlet o tom, co je pro ně správné. Pro budoucí rozvoj dítěte je důležité, aby mělo dobré základy ke zdravému životnímu stylu.

Vágnerová charakterizuje předškolní období takto:

*„Předškolní období trvá od 3 do 6 – 7 let. Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálně, nástupem do školy. Ten s věkem dítěte sice souvisí, ale může oscilovat v rozmezí jednoho, eventuelně i více let.“* (Vágnerová, 2005, str. 173)

V předškolním období na dítě působí především rodinná výchova, ale také mateřská škola, která napomáhá dalšímu rozvoji dítěte. V předškolním věku jsou změny ve vývoji méně nápadné, přesto jsou velmi významné. Vývoj dítěte také silně ovlivňuje místo (nebo pozice), kterou dítě mezi ostatními vrstevníky zaujme (upraveno podle: Langmeier, Krejčířová, 2006).

Vnímání u dítěte v předškolním období je globální, neanalytické, dítě se soustředí na to, co ho subjektivně upoutá. Při vlastní aktivní hře zachycuje celkový dojem spojený s emocemi. Začátek předškolního období může nazvat i „druhým ptacím obdobím“, které je charakteristické dotazy. Děti se ptají na otázky, které objasňují nějaké příčiny a funkce (upraveno podle: Čačka, 2000). Jelikož je tento věk charakteristickým rozvojem hry, mohli bychom postoje vytvářet touto cestou. Děti také v tomto věku rády pomáhají dospělým, dokazují si tím, jak jsou velcí a rodič či učitelka jsou pro dítě velkou autoritou (upraveno podle: Čáp, Mareš, 2001 – 2007). Domnívám se, že v tomto věku je vhodné začít vytvářet u dětí kladné postoje ke zdraví. Postoje, které si děti v předškolním věku osvojí, si mohou nést celým životem.

U dětí v předškolním věku, zhruba kolem druhého roku, není ještě záměrná paměť příliš spolehlivá, protože kvalita vštěpování a vybavování je ovlivněna labilitou prožívání a bezděčnou motivací. K většímu příjmu informací napomáhá přelétavost dětské pozornosti. Je proto velmi důležité informace opakovat. Opakováním vznikají u dětí návyky. Naopak silné emoční zážitky si dítě dokáže pamatovat navždy (upraveno

podle: Čačka, 2000). Důležité je tedy dětem neustále opakovat, co je zdravé, co naopak nezdravé a upozorňovat je na možná rizika.

U dětí pozvolna končí období „předpojmového myšlení“ a kolem čtvrtého roku u nich nastává období „názorného myšlení“. Vnímání je spojené s asociovanou představou a prožitkem. J. Piaget toho období označuje jako „předoperační stádium“. Toto stádium je založené na pokusu a omylu (upraveno podle: Čačka, 2000, str. 74). (upraveno podle: Langmeier, Krejčířová, 2006). Pokud dítěti začneme říkat, co je zdravé a jak se starat o své zdraví, tak si to nebude pamatovat. V tomto období potřebuje dítě názorné příklady, nebo vlastní prožitek. Tudíž můžeme s dětmi rozdělovat obrázky, které jsou zdravé od těch, které zdravé nejsou, společně hrát nějaké pohybové hry, ochutnávat potraviny, protože prožitek v tomto věku dětí je velmi důležitý.

Domnívám se tedy, že při nástupu dítěte do mateřské školy, kolem třetího roku, nemá ještě dítě utvořené žádné postoje ke svému zdraví. Tím, že v mateřské škole bude dostávat zdravé jídlo, budeme mu připomínat, aby pilo, mylo si ruce po jídle a tak dále, bude si dítě postupně postoje ke svému zdraví vštěpovat. Kolem čtvrtého roku dítě potřebuje nápodobu. Jelikož je učitelka autoritou, musí ona sama dbát na to, aby dítěti byla dobrým vzorem. Při komunitním kruhu může ukazovat dětem různé zdravé a nezdravé potraviny, nápoje apod. Domnívám se, že kolem pátého roku by děti samy měly rozeznávat, co by mohlo být pro ně škodlivé, popřípadě se zeptat paní učitelky, nebo rodičů. V předškolním věku by děti měly mít již vytvořené postoje ke svému zdraví. Měly by znát, že mají dbát na svoji bezpečnost a chránit své zdraví.

## 5 Pojem „Zdravá škola“

Cílem mé bakalářské práce je zjistit, v čem se liší „Zdravá škola“ od běžných mateřských škol. Domnívám se, že důležité je především pečovat a chránit své zdraví, být v psychické, fyzické i sociální pohodě. Co tedy skutečně znamená termín „Zdravá škola“ (dále jen ZŠ)?

Škola podporující zdraví je program Světové zdravotnické organizace, který je k dispozici i školám v České republice. Do tohoto projektu je zapojeno cca 100 mateřských škol v České republice (upraveno podle:

<http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zdrava-skola.html>, 19.10.2011).

Přívlastek „zdravá“ znamená kritérium nějakého formálního dělení mateřských škol na zdravé a nezdravé. K tomuto označení by měla dříve či později směřovat každá mateřská škola. Udává tedy směr. Tento projekt by měl utvářet pedagogům, rodičům i veřejnosti ucelenou představu o východiscích, cílech, zásadách a prostředcích podpory zdraví v mateřských školách (upraveno podle: Havlínová a kol., 1995).

*„Záměrem programu Škola podporující zdraví je aplikovat strategie podpory zdraví na podmínky školy a příspěvek k její účasti na vlastní proměně a rozvoji. V praxi školy to znamená, že všechno, co se ve škole dělá záměrně (vyučování kurikulum, kultura či ethos školy), se pedagogové učí promýšlet a ovlivňovat pod zorným úhlem obou pólů možných důsledků, jaké má působení školy na zdraví svých lidí – žáků, pedagogů, zaměstnanců, rodičů, spoluobčanů v obci – důsledků pozitivních (protektivních, podporujících zdraví) a negativních (rizikových, ohrožující zdraví). Svým záměrem na podporu zdraví člověka ve všech jeho aspektech, u všech aktérů a ve všech složkách prostředí, poskytuje program jak eticky, tak vědecky zdůvodněný nový rozměr pro plánování, provádění i posuzování činnosti školy, který ve svém důsledku vypovídá o její kvalitě.“* (www.vychovakezdravi.cz/clanky/zdrava-skola.html, 19.10.2011)

### 5.1 Cíle, zásady a podmínky „Zdravé školy“

Podle cílů projektu ZŠ přispívá k tvorbě podmínek pro tělesnou, duševní a společenskou pohodu dítěte při pobytu v mateřské škole. Druhým cílem je, že přispívá k výchově předškolního dítěte ke zdravému životnímu stylu, jenž je charakterizován návyky a dovednostmi zdravého životního stylu, odolností vůči stresům a zdraví škodícím vlivům, které mohou vést ke zneužití a závislostem. Oba tyto cíle se navzájem podmiňují (upraveno podle: Havlínová a kol., 1995).

Ve ZŠ jsou stanoveny určité zásady pro vytvoření pohody. Tyto zásady uvádějí, že by mateřská škola měla působit vzájemně s dítětem, rodinou dítěte, obcí, společností a přírodou. Proto se ZŠ řídí 3 zásadami. První zásadou je vytvářet podmínky pro pohodu a zdraví. Mateřská škola by měla uspokojovat a respektovat každodenní potřeby dítěte, vytvářet prostor, dostatek času a prostředky pro spontánní hru, posilovat organismus a pečovat o zdravou výživu. Dále také vytváří sociální klima. Další zásadou je vychovávat ke zdravému životnímu stylu. Vychází v tom ze zdravé výchovy, jejíž cíl zní: „*Z dítěte se má stát člověk, který se bude chovat ke zdraví svému i jiných jako k nenahraditelné hodnotě – předpokladu pro plnohodnotný a smysluplný život.*“ (Havlíková a kol., 1995, str. 18). Vybírá ze způsobů výchovy ke zdraví, které jsou pro dítě přirozené. Poslední zásadou je, že při realizaci projektu by se měla opírat o sociální a odborné partnery a spolupracovat s nimi. Mateřská škola rozvíjí k lepší účinnosti projektu podpory pro zdraví spolupráci s rodinou (upraveno podle: Havlíková a kol., 1995).

Ve ZŠ byly stanovené určité podmínky pro pohodu. Co je to vlastně? Děti v předškolním věku se vyvíjí jak tělesně, tak i duševně rychle. K rovnoměrnému vývoji je potřeba mít dostatek volného pohybu, pobyt venku a správnou výživu. Neměly bychom zatěžovat dítě nepřiměřenými tělesnými výkony, ať už pracovními či sportovními. Pohodě škodí stres, který by mohl u dítěte ovlivnit vývoj (upraveno podle: Havlíková a kol., 1995). Při dlouhodobém stresu by mohlo vzniknout onemocnění, které dítěti ohrožuje život. Organismus dítěte není ještě zralý a u dítěte převládá emoční složka, která je velmi silná, protože emoce u dítěte převládají nad intelektem. Proto připravujeme dítěti takové podmínky, aby bylo odolné vůči stresu a dětství i svůj budoucí život prožívalo v pohodě (upraveno podle: Havlíková a kol., 1995).

Další podmínkou jsou potřeby. Potřebou je, když jedinec klade nárok na prostředí. Napomáhá nám k prožívání plnohodnotného života a k udržení základních životních funkcí. Pokud je ale neuspokojujeme, narušují se tím výměny hodnot mezi jednotlivcem a prostředím. Výsledkem neuspokojení potřeb vzniká frustrace. Maslow vytvořil pyramidu potřeb, které se hodí pro každého člověka v každém věku.

1. Potřeba sebeaktualizace, seberealizace
2. Potřeba sebedůvěry, prestiže a sebeúcty
3. Potřeba sounáležitosti, náklonnosti, lásky, shody a ztotožnění
4. Potřeba bezpečí, jistoty a stálosti

5. Fyziologické potřeby nasycení, zavodnění, přiměřené teploty, pohybu, okysličení, spánku a odpočinku, sexuální aktivity, vyhnutí se bolesti (upraveno podle: Havlínová a kol., 1995)

Hra se také řadí mezi tyto podmínky. Je nepřírozenější činností v předškolním věku. Za pomoci hry se rozvíjí všechny schopnosti dítěte, získávají se nové dovednosti a zkušenosti. Hra má dítě uspokojovat a přinášet mu radost do života. Pokud pro ni dítě nemá dostatek prostoru, může být frustrováno či deprivováno a z nenaplněné potřeby se mohou objevit problémy v jeho pozdějším životě. S vývojem dítěte se hra mění. Pokud se dítěti poskytne dostatek prostoru pro hru, podporujeme u něho zdravý vývoj (upraveno podle: Havlínová a kol., 1995).

I tělesná pohoda je jednou z podmínek ZŠ. Dítě můžeme považovat za zdravé, pokud je v úplné tělesné, duševní i sociální pohodě a neobjevuje se u něho žádná nemoc či vada. Tělesný vývoj ovlivňuje strava, tělesný pohyb, relaxace a prostředí mezi lidmi. Významnou součástí vývoje dětského organismu je vývoj neuropsychických struktur a funkcí. Jak už je výše zmiňováno, dítěti může uškodit v tomto období stres, který působí i na jeho tělesnou pohodu. Tyto škodlivé vlivy jsou doprovázeny negativním emočním prožíváním (upraveno podle: Havlínová a kol., 1995).

Výživa je chápána také jako jedna ze základních životních podmínek pro vytváření pocitu pohody a zdraví. Je důležité správně jíst v každém věku, ale v předškolním období má výživa velký význam. V tomto období dochází k nejintenzivnějším změnám v organismu a k růstu. Strava by měla být pestrá kvůli normálnímu vývoji organismu, strava jednostranná by ho mohla narušit. V předškolním období se mateřská škola významně podílí na tvorbě stravovacích návyků. Nesprávná výživa by mohla u dítěte vyvolat řadu onemocnění, které se mohou projevit v dospělosti (upraveno podle: Havlínová a kol., 1995).

Mezi důležité podmínky se řadí i duševní pohoda. Je základem pro zdravé sebevědomí. Každé dítě by se mělo cítit dobře doma, ale i v mateřské škole, a proto vytváříme příjemné prostředí, podporujeme jeho sebedůvěru, respektujeme vývojové a individuální předpoklady a dáváme dítěti nabídky činností, které ho uspokojují. Negativní faktorem je stres, který způsobuje psychosomatické potíže (upraveno podle: Havlíková a kol., 1995).

Sociální klima se také řadí mezi podmínky ZŠ. Při vytváření sociálního klima v mateřské škole je důležité dbát na to, aby vztahy mezi dětmi byly hezké, děti dovedly společně pracovat nebo si hrát a uměly se navzájem respektovat. Také je důležité

vytvářet kladné vztahy mezi učitelkou a dětmi. Ve třídě by měla fungovat úcta, důvěra, otevřenost a spolupráce. Důležitá je proto snaha o vytvoření přátelského prostředí (upraveno podle: Havlíková a kol., 1995).

Hlavními zásadami pro uspořádání dne je sladění potřeb svobody a potřeb řádu. Vyvážení obou je podmínkou pro zdravý vývoj předškolního dítěte. Jako další je třeba založit uspořádání dne na potřebách zdravé životosprávy dítěte. Je také důležité uspořádat den tak, aby poskytoval dostatek prostoru pro hlavní seberozvíjecí činnost dítěte, což znamená pro hru. Posledním bodem je při uspořádání dne vycházející z konkrétní situace dětí a školy (upraveno podle: Havlíková a kol., 1995).

Věcné prostředí je také jednou z podmínek ZŠ. Pro jeho splnění je důležité, aby děti měly dostatečně velké prostory jak uvnitř, tak i v okolí školky, např. hřiště, zahradu nebo pozemek. Vhodné je mít i snadný přístup k hračkám, hezky vyzdobenou třídu a přiměřené vybavení interiéru. Umístění školy by mělo být v klidném prostředí daleko od hluku. Důležitá je také optimální teplota, vlhkost a čistota vzduchu, nezávadná voda, čisté vnější i vnitřní prostředí a vyhovující osvětlení (upraveno podle: Havlíková a kol., 1995).

## **5.2 Východiska pro praktickou část**

Z teoretické části bakalářské práce lze za východiska práce pro praktickou část považovat tělesnou aktivitu, zdravou výživu a stravování, a to proto, že se v praktické, výzkumné části zabývám zjišťováním skutečnosti pomocí dotazníku pro rodiče a interview s ředitelkami mateřských škol na téma rozdílů ve výživě, stravování a pohybu dětí mezi běžnou mateřskou školou a mateřskou školou podporující zdraví.

## 6 Výzkumná sonda do mateřských škol

V této kapitole seznamuji s cíli a dílčími cíli bakalářské práce. Dále představuji mateřské školy, ve kterých jsem prováděla šetření, a metody, které jsem při tomto šetření využívala. Dále se zabývám vyhodnocením dotazníků a interview a poslední podkapitola patří závěrům práce.

### 6.1 Dílčí cíle a úkoly

Cílem výzkumu je zjistit rozdíly mezi běžnou mateřskou školou a mateřskou školou podporující zdraví. Dílčími cíli práce je zjistit:

1. Rozdíl ve stravování v mateřských školách
2. Rozdíl v pohybových aktivitách v mateřských školách
3. Přístup rodičů ke zdravému životnímu stylu dětí v obou mateřských školách

### 6.2 Zkoumaný vzorek

Ve výzkumu byly zkoumaným vzorkem dvě mateřské školy, reprezentované jejich dvěma ředitelkami. První paní ředitelka, Hana Tobrmanová, je z Mateřské školy Kralovice s mottem „*Usmívat se je mít rád a být kamarád*“. V této mateřské škole jsou děti rozděleny do sedmi tříd, většinou po 28 dětech, a v každé třídě jsou dvě paní učitelky. Každá třída má své pojmenování po nějakém zvířeti, např. „*U Veverek*“. Dále je také ve třídách dostatečný prostor pro přirozený pohyb, nabídka podnětných hraček a pomůcek. Součástí mateřské školy je i školní jídelna. Mateřská škola nabízí pro děti logopedickou péči, jógu, hudebně – pohybový kroužek „*Kralovánek*“, výtvarný kroužek „*Barvínek*“, pěvecký kroužek „*Kralovická koťata*“, plavání pro děti předškolního věku a poradenství.

Druhá paní ředitelka, Eva Kovářová, je z mateřské školy z Obory u Kaznějova. Je to „*Škola podporující zdraví*“. Od prosince roku 2007 byla MŠ Obora oficiálně zařazena do sítě škol podporujících zdraví Státním zdravotním ústavem v Praze. V této mateřské škole je 50 dětí a jsou rozděleny do dvou samostatných tříd, které mají vlastní vchody. U mateřské školy je rozlehlá školní zahrada, kde je umístěné pískoviště, dětské chaloupky, travnaté fotbalové hřiště a altán pro letní pobyt. Součástí mateřské školy je také vlastní školní jídelna. Doplňkových aktivit je v mateřské škole také velmi mnoho, a to „*Pískání pro zdraví*“, taneční kroužek, plavání a rehabilitace, angličtina a poradna MŠ.



Dále také zkoumaným vzorkem byli rodiče z obou mateřských škol. Celkem jsem do každé mateřské školy odevzdala 30 dotazníků. Z běžné mateřské školy se zúčastnilo 23 a z mateřské školy podporující zdraví 18 respondentů.

### 6.3 Výzkumné metody

Pro tento výzkum byly použity dvě výzkumné metody, dotazník a interview.

**Dotazník** řadíme mezi kvantitativní výzkumné metody. Využívá se písemné kladení otázek k získání písemných odpovědí. Je nejfrekventovanější metodou k zjištění údajů. Dotazník je považován za ekonomický výzkumný nástroj, protože můžeme získat velké množství informací v krátkém čase. Především je určen pro hromadné získávání informací. Osoba vyplňující dotazník se nazývá respondent. Prvky v dotazníku jsou otázky, otázka dotazníku se může také označovat jako položka, ale označuje se tak pouze tehdy, pokud nemá tázací formu (upraveno podle: Gavora, 2000)..

**Dotazníkové šetření** probíhalo v papírové formě a bylo anonymní. Po zhotovení dotazníku jsem požádala jednoho rodiče ve školce o vyplnění dotazníku, abych si ověřila správnost a srozumitelnost otázek a abych získala popřípadě další podněty k nové tvorbě či přetvoření dotazníku. Po konzultaci s vedoucí práce jsem provedla drobné úpravy a dále byly dotazníky dány respondentům (rodičům) do dvou mateřských škol. Do mateřské školy podporující zdraví v Oboře (příloha č. 1) a do běžné mateřské školy Kralovice (příloha č. 2). Celkem bylo rodičům položeno 14 otázek. Uzavřené otázky byly celkem položeny 3, otevřená otázka byla položena 1 a polouzavřených otázek bylo položeno celkem 10.

**Interview** patří, stejně jako dotazník, také mezi kvantitativní výzkumné metody. Pomocí interview je možné zachytit nejen fakta, ale můžeme proniknout do motivů a postojů respondenta. Obsahem jsou otázky a odpovědi. V interview lze použít otevřených, polouzavřených a uzavřených otázek, ale ve většině případů se dává přednost otevřeným otázkám před uzavřenými. Interview lze rozdělit na strukturované, nestrukturované a polostrukturované (upraveno podle: Gavora, 2000). Pro výzkum bakalářské práce bylo použito nestrukturovaného interview. Respondent mohl volně odpovídat na otázky.

**Interview** bylo provedeno v běžné mateřské škole i v mateřské škole podporující zdraví. První interview bylo provedeno s ředitelkou běžné mateřské školy v Kralovicích, s Hanou Tobrmanovou (příloha č. 3). Uskutečnilo se v prostorách

mateřské školy, v předem dohodnutém termínu. Druhé interview bylo provedeno v mateřské škole podporující zdraví v Oboře s ředitelkou Evou Kovářovou (příloha č. 4). Interview probíhalo také v předem smluveném termínu v prostorách mateřské školy. Kvůli pozdějšímu přepisu jsem se rozhodla obě interview zaznamenat na diktafon.

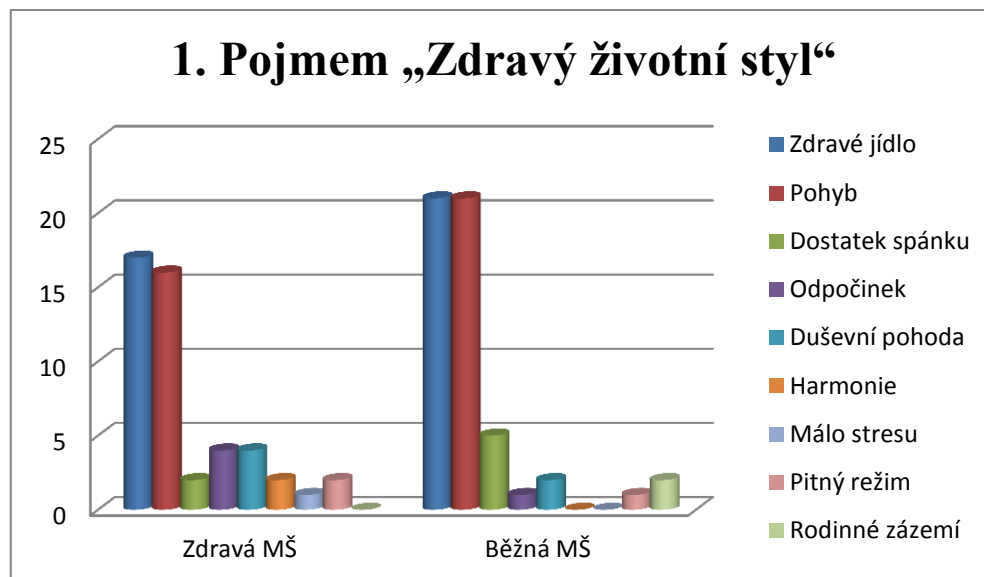
## 6.4 Výsledky výzkumu a jejich interpretace

V této kapitole se zabývám celkovým shrnutím výsledků z dotazníků pro rodiče a interview s ředitelkami mateřských škol.

### 6.4.1 Výsledky z dotazníku pro rodiče

*Co si představujete pod pojmem „Zdravý životní styl“?*

Graf č. 1 Pojem „Zdravý životní styl“



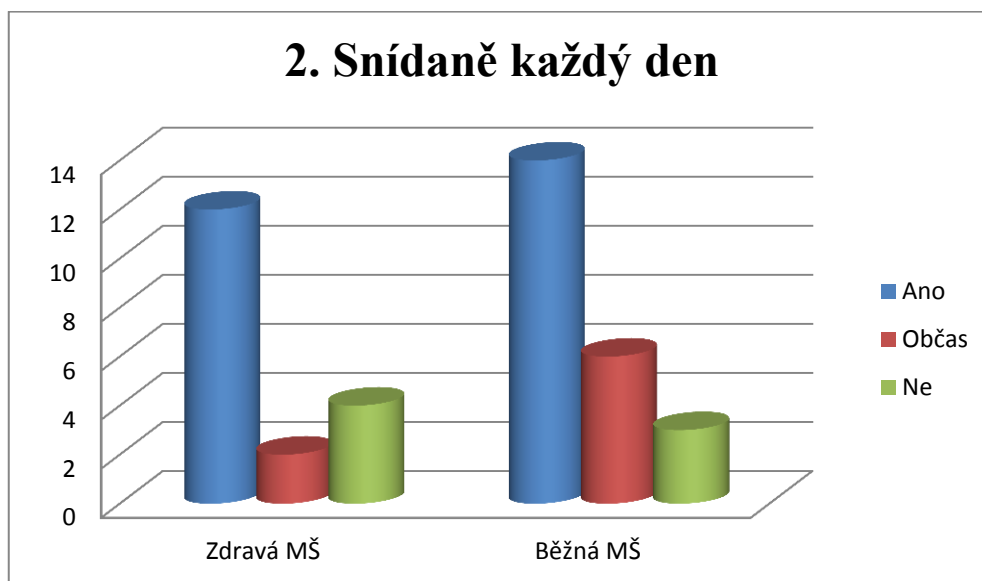
Zdroj: Vlastní

Na tuto otázku odpovědělo celkem 41 rodičů. Jak v mateřské škole podporující zdraví, tak i v běžné škole bylo nejvíce zodpovězeno zdravé jídlo a pohyb. Dále si rodiče myslí, že je důležitý odpočinek, duševní pohoda, harmonie. Mezi méně zmiňované patří stres, pitný režim a rodinné zázemí.

U první otázky mě překvapila zejména rozmanitost odpovědí, jakou jsem nečekala. Domnívala jsem se, že se budou opakovat pouze několik stejných odpovědí, ale někteří respondenti vymysleli odpovědi velice originální a zajímavé.

## *Snídá Vaše dítě každý den?*

Graf č. 2 Snídaně každý den



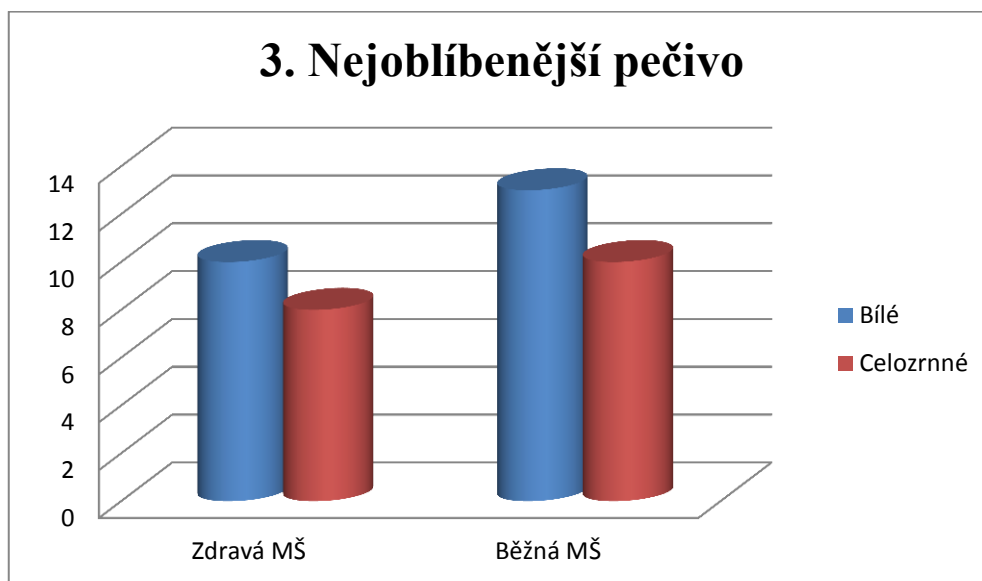
Zdroj: Vlastní

Z grafu je velmi dobře poznat, že rodiče jak z mateřské školy podporující zdraví, tak z běžné školy převážně odpověděli, že jejich dítě snídá každý den. 12 rodičů z mateřské školy podporující zdraví odpovědělo, že jejich dítě snídá každý den a rodičů z běžné školy odpovědělo takto 14x. V nižších hodnotách se již pohybují odpovědi, že děti nesnídají každý den. V mateřské škole podporující zdraví takto odpověděli 2 rodiče a v běžné mateřské škole 3. Nejméně odpovídali rodiče, že jejich dítě snídá občas. V mateřské škole podporující zdraví tak učinili pouze 4 rodiče a v běžné mateřské škole 6.

Jelikož snídání, a to zejména u dětí, osobně považuji za podstatnou součást dne a důležité jídlo, poněkud mě zarazilo, že některé děti ráno snídají jen občas nebo dokonce vůbec ne. Tento fakt považuji za nedostatek.

### *Které pečivo má Vaše dítě nejraději?*

Graf č. 3 Nejoblíbenější pečivo



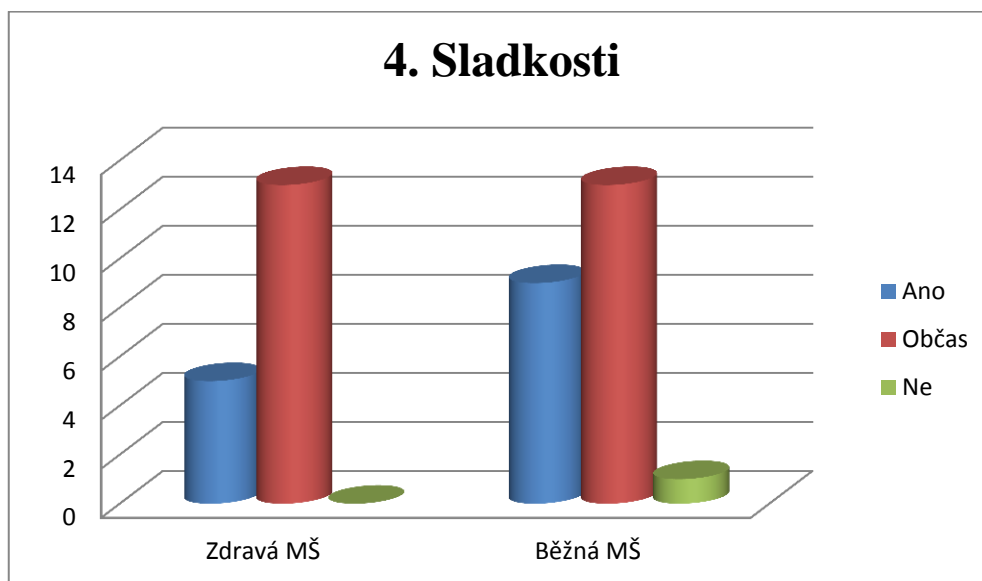
Zdroj: Vlastní

Odpovědi na tuto otázku jsou téměř totožné, ale přeci jen v obou mateřských školách zaškrtnli rodiče, že děti mají raději bílé pečivo. V mateřské škole podporující zdraví 10 rodičů zvolilo bílé a 8 rodičů celozrné pečivo. V běžné mateřské škole odpovědělo 13 rodičů bílé a 10 rodičů celozrné pečivo. Rozdíly jsou opravdu malé.

Převaha bílého pečiva nad celozrným mě příliš nepřekvapila, pravděpodobně částečně i proto, že sama bílé pečivo preferuji. Trochu překvapující byl na druhou stranu nepatrný rozdíl mezi počty respondentů, jejichž nejoblíbenější pečivo je bílé, a těmi, kteří mají raději pečivo celozrné.

### *Dáváte Vašemu dítěti sladkosti?*

Graf č. 4 Sladkosti



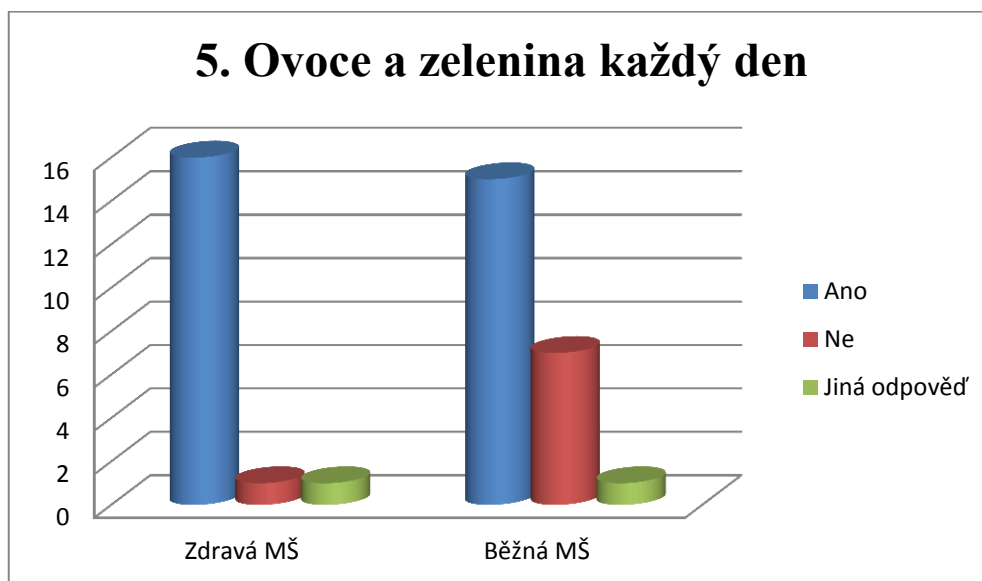
Zdroj: Vlastní

Z grafu vyplývá, že rodiče z obou mateřských škol dávají svým dětem sladkosti pouze občas. Rodiče z mateřské školy podporující zdraví odpověděli takto 13x a rodiče z běžné mateřské školy také 13x. Dále bylo zodpovězeno, že rodiče dávají dětem sladkosti. Z mateřské školy podporující zdraví takto odpovědělo 5 rodičů a z běžné mateřské školy 9. V mateřské škole podporující zdraví dávají dětem sladkosti méně než v běžné mateřské škole. A pouze jeden rodič z běžné mateřské školy odpověděl, že dítě sladkosti nedostává.

Výsledky čtvrté otázky jsou pro mě poměrně očekávatelné a to jak vítězství odpovědi Občas, tak poměr mezi odpovědí Občas a Ano. Odpověď, podle níž jeden respondent nedává dítěti sladkosti vůbec, rovněž není velkým překvapením a na zbytek grafu nemá podstatný vliv.

### *Dáváte Vašemu dítěti každý den ovoce a zeleninu?*

Graf č. 5 Ovoce a zelenina každý den



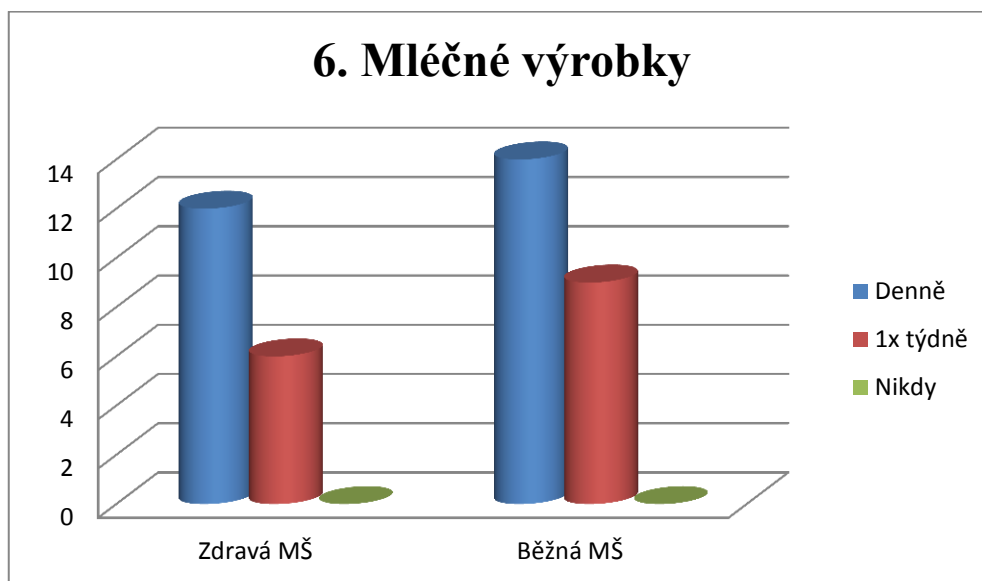
Zdroj: Vlastní

Opět v grafu můžeme vidět, že převážná většina rodičů jak z mateřské školy podporující zdraví, tak z běžné mateřské školy dává každý den svému dítěti zeleninu a ovoce. V mateřské škole podporující zdraví odpověděli rodiče 16x a v běžné mateřské škole 15x. U mateřské školy podporující zdraví jsou ostatní hodnoty stejné. Jeden rodič odpověděl, že nedává každý den svému dítěti ovoce a zeleninu a jeden rodič odpověděl, že dává svému dítěti ovoce a zeleninu minimálně 5x týdně. U běžné mateřské školy odpovědělo 8 rodičů, že dětem nedává každý den ovoce a zeleninu a pouze jeden odpověděl občas.

Ačkoli jsem předpokládala, že většina rodičů dává svým dětem ovoce a zeleninu poměrně často, převaha odpovědí, podle nichž respondenti dávají svým dětem ovoce a zeleninu každý den, mě poněkud překvapila. Přesto si myslím, že proti tomuto výsledku nelze nic namítat a podobný přístup rodičů jednoznačně hodnotím jako pozitivní.

## Jak často dáváte Vašemu dítěti mléčné výrobky?

Graf č. 6 Mléčné výrobky



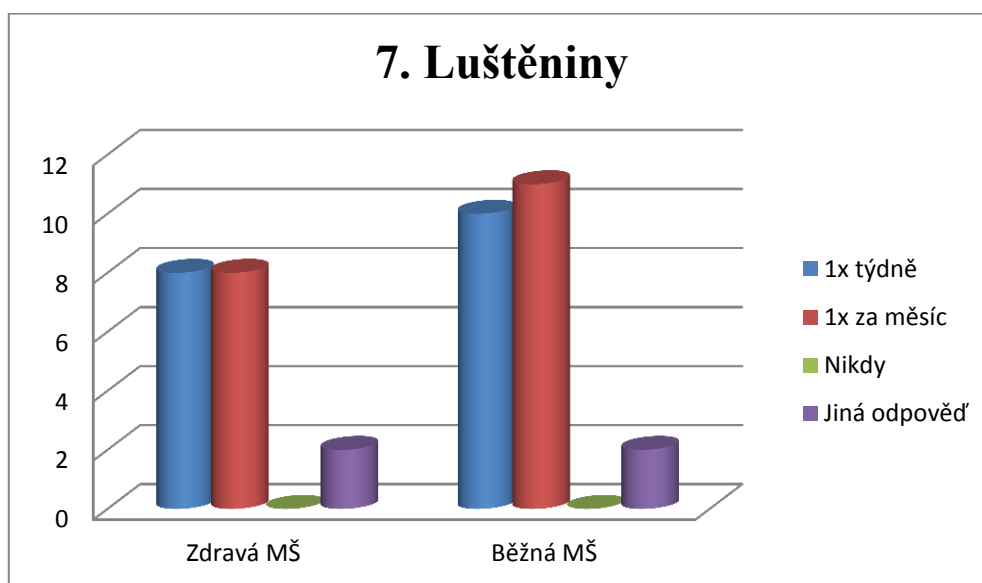
Zdroj: Vlastní

Z grafu můžeme vidět, že rodiče jak z mateřské školy podporující zdraví, tak z běžné školy odpověděli, že dávají svým dětem mléčné výrobky denně. V mateřské škole podporující zdraví takto odpovědělo 12 rodičů a v běžné mateřské škole 14. V mateřské škole podporující zdraví odpovědělo 5 rodičů, že dávají dítěti mléčné výrobky 1x týdně, a v běžné škole 7.

Podobně jako u ovoce a zeleniny jsem předpokládala, že rodiče dávají svým dětem mléčné výrobky přinejmenším jednou týdně a možná i častěji. Denní podávání mléčných výrobků jsem však neočekávala, třebaže se nepochybně jedná o přínosný přístup.

*Jsou do Vašeho jídelníčku zařazovány luštěniny? Pokud ano, jak často?*

Graf č. 7 Luštěniny



Zdroj: Vlastní

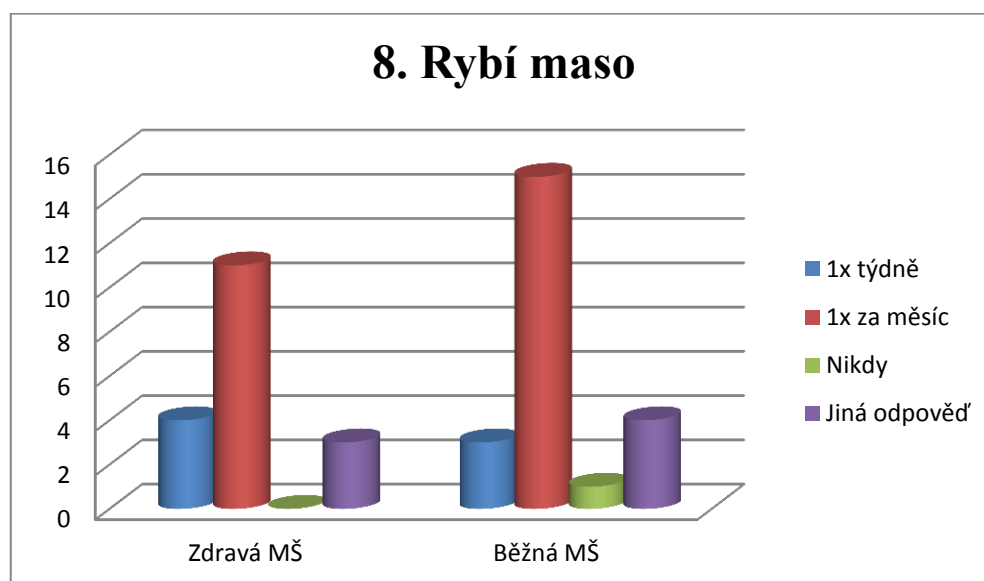
V mateřské škole podporující zdraví odpovědělo 8 rodičů, že zařazují luštěniny 1x týdně a stejně tak 1x za měsíc a u dvou rodičů bylo odpovězeno takto: jeden odpověděl velmi málo a druhý 2x za měsíc. V běžné mateřské škole bylo nejvíce odpovědí 1x za měsíc a odpovědělo tak 11 rodičů. Dále odpovědělo 10 rodičů 1x týdně. Opět u dvou rodičů se objevila jiná odpověď. U prvního *několikrát za měsíc* a u druhého *dvakrát za měsíc*.

Luštěniny jsou důležitou součástí jídelníčku a velký počet odpovědí, podle nichž respondenti podávají svým dětem luštěniny jednou a vícekrát za měsíc mi proto připadá jako předpokládatelná a optimální odpověď.



Je do Vašeho jídelníčku zařazováno rybí maso? Pokud ano, jak často?

Graf č. 8 Rybí maso



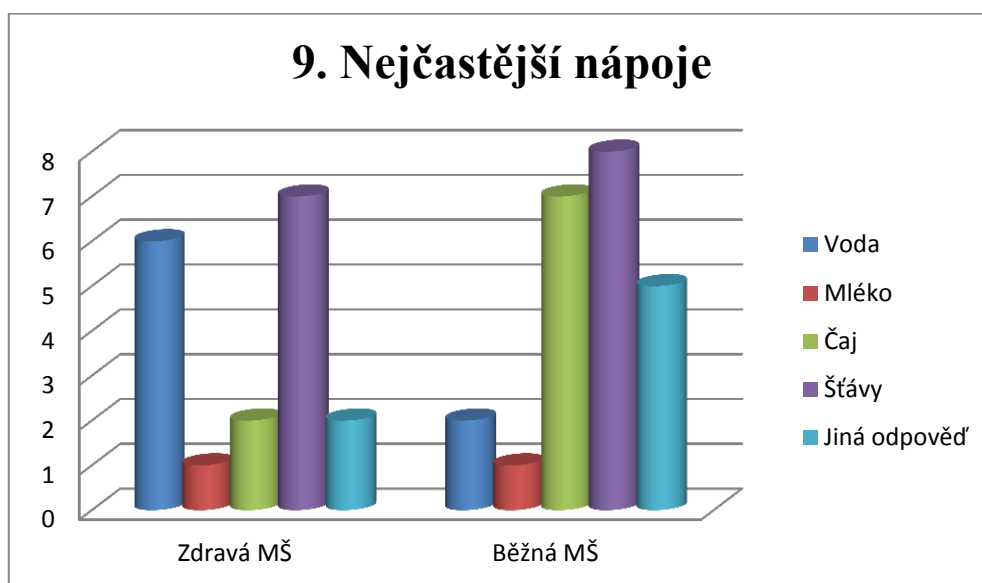
Zdroj: Vlastní

Jak v mateřské škole podporující zdraví, tak i v běžné mateřské škole převažuje odpověď 1x za měsíc. Dále odpověděli 4 rodiče z mateřské školy podporující zdraví 1x týdně a u tří rodičů byla odpověď jiná. První odpověděl 2x za měsíc a zbylí dva 3x za měsíc. U běžné mateřské školy pak 2 rodiče odpověděli 1x týdně a u čtyř rodičů byla jiná odpověď. První odpověděl *několikrát za měsíc*, druhý 1x za 3 měsíce, třetí 2x za měsíc a čtvrtý odpověděl 3x za měsíc.

U osmé otázky jsem předpokládala větší počet respondentů odpovídajících, že rybí maso dětem překládají alespoň jednou týdně, což je podle mého názoru optimální stav. Podávání rybiho masa jedenkrát či dvakrát do měsíce mi osobně připadá příliš málo, odpověď rybí maso zcela vylučující mě pak poněkud zarazila.

## Jaké nápoje pije Vaše dítě nejčastěji?

Graf č. 9 Nejčastější nápoje



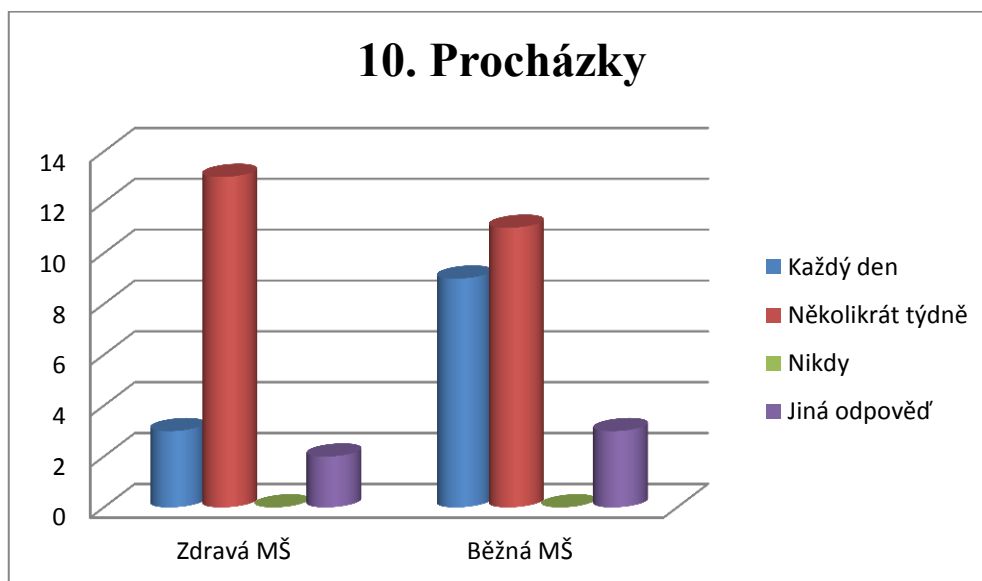
Zdroj: Vlastní

V mateřské škole podporující zdraví odpovídalo 7 rodičů, že jejich děti nejvíce pijí šťávy. Jako druhá nejčastější odpověď byla voda. To odpovědělo 6 rodičů. Dalšími oblíbenými nápoji jsou čaj a *Jiná odpověď* (čaj a šťáva, všechny nabízené nápoje). Tuto odpověď uvedli 2 rodiče. Mléko odpověděl pouze jeden rodič. V běžné mateřské škole odpovědělo 8 rodičů, že jejich děti pijí nejčastěji šťávu. Čaj uvedlo 7 rodičů. *Jiná odpověď* uvedlo 5 rodičů, a to mléko a šťávu, čaj a šťávu, dále vodu, čaj a šťávu, vodu, mléko a šťávu, mléko, čaj a šťávu. Pouze mléko odpověděl jen jeden rodič.

Předpokládala jsem, že nejčastější odpovědi od respondentů budou různé ovocné šťávy, což se v dotazníku potvrdilo. Na druhém místě u běžné mateřské školy se objevuje čaj, což je poměrně očekávatelné. Na druhou stranu mě však poněkud zaskočil vysoký podíl odpovědí týkajících se pití čisté vody u mateřské školy podporující zdraví, kde bych množství těchto odpovědí očekávala nižší. Očekávala bych spíše, že děti budou kvůli chuti pití čisté vody odmítat.

## Jak často chodíte s dětmi na procházky?

Graf č. 10 Procházky



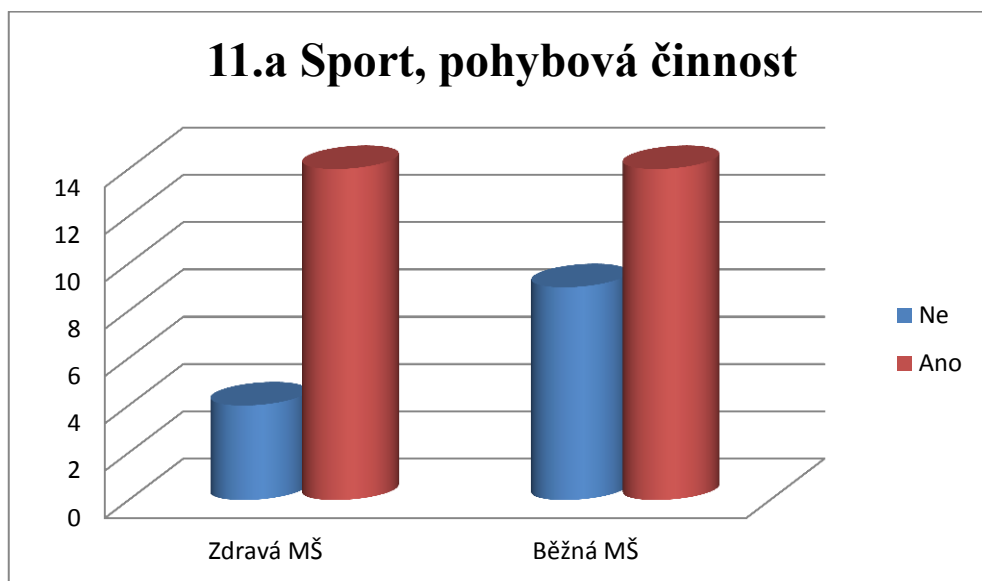
Zdroj: Vlastní

V mateřské škole podporující zdraví odpovědělo 13 rodičů, že s dětmi chodí několikrát týdně na procházky. Dále 3 rodiče chodí každý den. Jinou odpověď zvolili 2 rodiče, kteří odpověděli, že chodí s dětmi ven pouze o víkendu. V běžné mateřské škole odpovědělo 11 rodičů, že chodí s dětmi na procházky několikrát týdně, 9 rodičů každý den a 3 rodiče uvedli jinou odpověď. První rodič uvedl, že chodí na procházky s dítětem o víkendu, druhý uvedl 2x týdně a poslední uvedl 1x za půl roku.

Z odpovědí objevujících se u desáté otázky lze vyčíst, že rodiče chodí s dětmi na procházky poměrně často - valná většina uvedla, že na procházky chodí buď každý den, nebo alespoň několikrát týdně. Toto zjištění hodnotím jako velice pozitivní.

### Věnuje se Vaše dítě nějakému sportu?

Graf č. 11 Sport, pohybová činnost

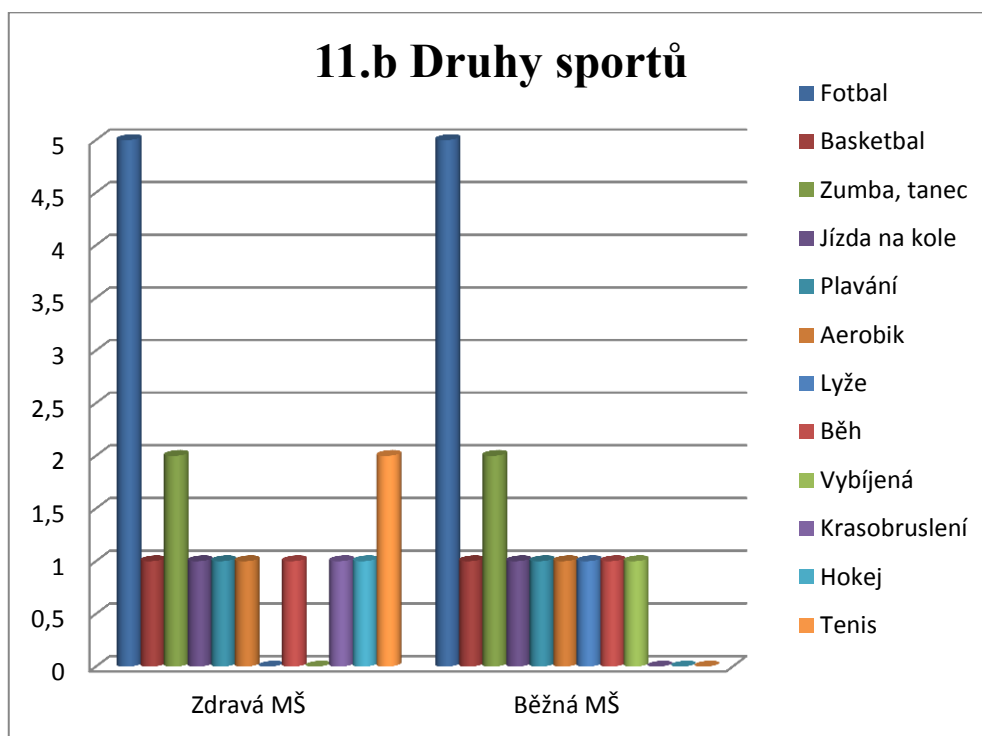


Zdroj: Vlastní

V mateřské škole podporující zdraví odpovědělo 14 rodičů, že se jejich dítě věnuje sportu a 4 rodiče odpověděli, že se nevěnuje jejich dítě žádnému sportu. V běžné mateřské škole odpovědělo také 14 rodičů, že se jejich dítě věnuje sportu a 9 rodičů, že se dítě nevěnuje žádnému sportu. Jednotlivé druhy sportů jsou vypsány níže v dalším grafu.

Podle získaných odpovědí se jak v běžné, tak v mateřské škole podporující zdraví nadprůměrná většina dětí věnuje alespoň jednomu sportu. Zatímco v mateřské škole podporující zdraví je nesportujících dětí minimum, rozdíl mezi sportujícími a nesportujícími dětmi v běžné mateřské škole není nijak markantní. Zjištěné výsledky odpovídají mým předpokladům.

Graf č. 12 Druhy sportů



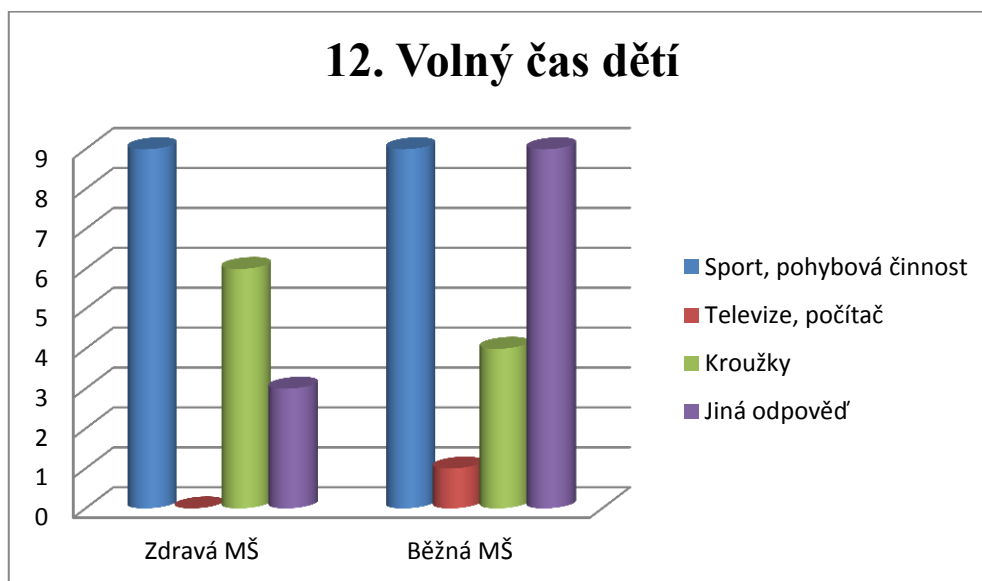
Zdroj: Vlastní

V mateřské škole podporující zdraví se děti nejvíce zabývají fotbalem. Odpovědělo tak 5 rodičů. Zumba, tanec a také aerobik odpověděli 2 rodiče. *Ostatní sporty* uvedli rodiče pouze jednou. To samé je také v běžné mateřské škole, kde odpovědělo 5 rodičů, že jejich dítě se věnuje fotbalu a 2 děti zumbě a tanci. *Ostatní sporty* také uvedli rodiče pouze jednou.

První místo mezi oblíbenými sporty ve výzkumném vzorku drží jednoznačně fotbal. Ostatní sporty, z nichž jak u běžné, tak u mateřské školy podporující zdraví vyčnívá ještě zumba či tanec, se umístily až daleko za fotbalem. Tak jednoznačná převaha mě poněkud překvapila.

## Jak tráví Vaše dítě svůj volný čas?

Graf č. 13 Volný čas dětí



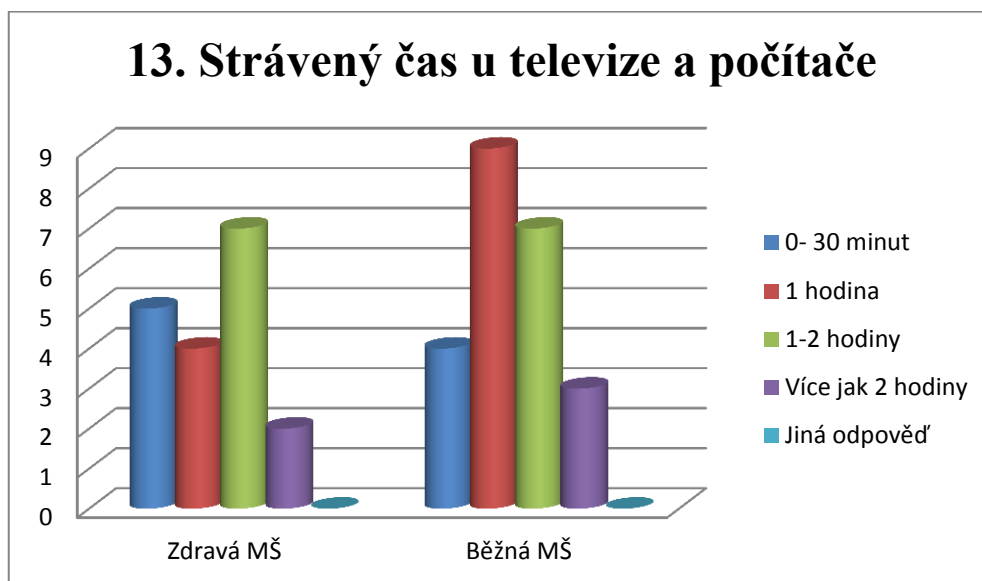
Zdroj: Vlastní

V mateřské škole podporující zdraví odpovědělo 9 rodičů, že jejich děti tráví volný čas sportem a pohybovou činností a 6 rodičů, že děti navštěvují kroužky. *Jinou odpověď* uvedli 3 rodiče, a to, že dítě tráví volný čas na zahradě, sportem a televizí, nebo že využívá všechny nabízené možnosti. V běžné mateřské škole odpovědělo 9 rodičů, že jejich dítě tráví čas sportem a pohybovou činností a také 9 rodičů uvedlo *Jinou odpověď* a to, že jejich dítě tráví čas prohlížením knížek, na zahradě, sportem a televizí, na hřišti či na zahradě. Dvě stejné odpovědi byly sportem a kroužky, televizí, počítačem a kroužky.

Předpokládala jsem, že se jako nejčastější odpovědi budou opakovat pohybové činnosti a kroužky. Nejvíce mě překvapila odpověď od jednoho respondenta, že jeho dítě nejčastěji tráví svůj volný čas prohlížením knížek.

### *Jak často tráví Vaše dítě čas u televize a počítače?*

Graf č. 14 Strávený čas u televize a počítače



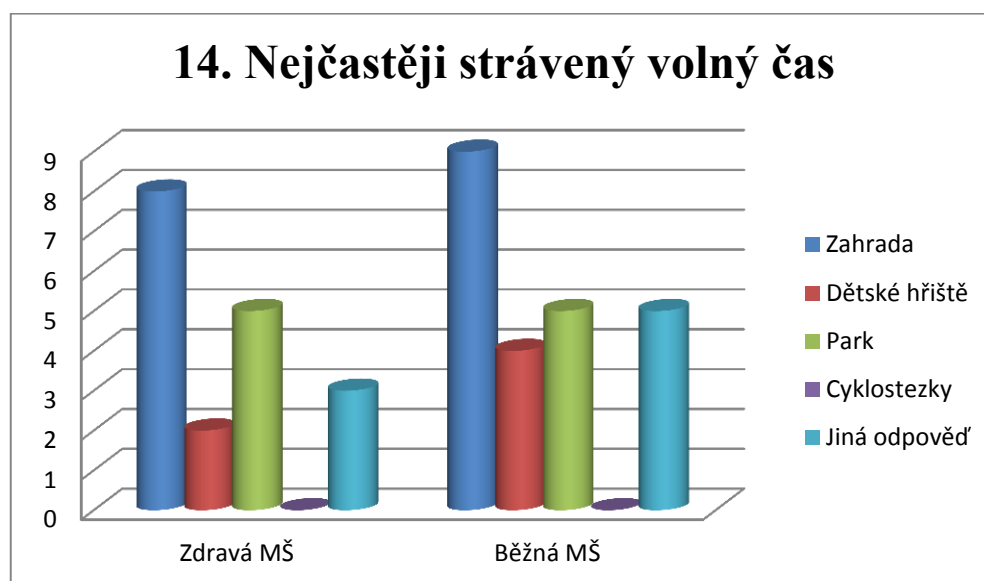
Zdroj: Vlastní

V mateřské škole podporující zdraví 7 rodičů odpovědělo, že jejich dítě tráví u televize a počítače 1 – 2 hodiny a 5 rodičů uvedlo 0 – 30 minut. Dále 4 rodiče uvedli 1 hodinu a 2 rodiče více jak 2 hodiny. V běžné mateřské škole 10 rodičů uvedlo, že jejich dítě stráví u počítače a televize 1 hodinu, 7 rodičů uvedlo 1 – 2 hodiny, 4 rodiče odpověděli 0 – 30 minut a 2 a více hodin odpověděli 3 rodiče.

V dnešní době je poměrně běžným jevem, že děti tráví čas u televize a počítače. Osobně bych za optimální považovala zhruba jednu hodinu denně. Někteří z respondentů nicméně odpověděli, že jejich děti tráví u počítače a televize i více než dvě hodiny denně, což rozhodně nepovažuji za vhodné.

### Kde v okolí Vašeho bydliště tráví Vaše dítě nejčastěji volný čas?

Graf č. 15 Nejčastěji strávený volný čas



Zdroj: Vlastní

Z grafu lze vidět, že nejvíce odpovědí v obou školkách je, že děti tráví nejčastěji volný čas na zahradě. V mateřské škole podporující zdraví toto uvedlo 8 rodičů. Dále 5 rodičů uvedlo park a 2 rodiče dětské hřiště. *Jinou odpověď* zvolili 3 rodiče, a to, že jejich dítě tráví nejčastěji volný čas na zahradě nebo v parku. V běžné mateřské škole 9 rodičů uvedlo zahradu, 5 rodičů park a *Jinou odpověď*, a to zahradu a park uvedli 2 rodiče, zahradu a dětské hřiště také 2 rodiče a jeden rodič park a dětské hřiště. Nejméně uvedenou odpovědí je dětské hřiště, které zvolili 4 rodiče.

Podle získaných odpovědí lze zjistit, že děti v běžné i v mateřské škole podporující zdraví tráví svůj volný čas nejčastěji v zahradách a parcích. Lze očekávat, že odpovědi se odvíjí zejména od možností poskytovaných místem bydliště.

Domnívala jsem se, že rodiče, kteří dali své děti do mateřské školy podporující zdraví, se budou sami také snažit vést děti ke zdravému životnímu stylu. Podle výsledků šetření bylo zjištěno, že ve většině případů jsou výsledky téměř totožné s výsledky od rodičů z běžné mateřské školy. Děti rodičů, kteří dávají své děti do běžné školy, mají dostatek pohybu i zdravou stravu stejně jako děti, které navštěvují mateřskou školu podporující zdraví. Z dotazníkového šetření tedy vyplývá, že výsledky z běžné mateřské školy i mateřské školy podporující zdraví jsou téměř stejné.



#### 6.4.2 Výsledky z interview pro ředitelky mateřských škol

Z obou rozhovorů, čili z rozhovoru s paní ředitelkou z mateřské školy podporující zdraví (příloha č. 4) a z rozhovoru s paní ředitelkou z běžné mateřské školy (příloha č. 3) lze vyvodit tyto závěry na dané otázky:

*Moje bakalářská práce je na téma „Výchova ke zdravému životnímu stylu v současné mateřské škole“. Co si pod tímto pojmem „Výchova ke zdravému životnímu stylu“ představujete Vy?*

Paní ředitelka z běžné mateřské školy si představuje pod pojmem „Výchova ke zdravému životnímu stylu“ hlavně zdravou stravu, pohyb a dostatek odpočinku a dále také pobyt na čerstvém vzduchu. Paní ředitelka z mateřské školy podporující zdraví si myslí, že je nejdůležitější vychovávat děti tak, aby si uměly vážit zdraví a cítily se spokojeně. Prožívat tedy dětství v lásce, klidu a v pohodě.

Domnívala jsem se, že obě paní ředitelky odpoví velmi podobně na tuto otázku, ale byla jsem velmi překvapena zajímavou odpovědí paní ředitelky z mateřské školy podporující zdraví.

*Seznámila jste se s projektem Zdravá MŠ? Co čerpáte z tohoto programu?*

S projektem Zdravá MŠ se paní ředitelka z běžné mateřské školy setkala, ale už je to hodně dávno a nečerpají z něho. Kdežto paní ředitelka z mateřské školy podporující zdraví s tímto programem neustále pracuje a mají podle něho zpracovaný ŠVP.

Předpokládala jsem, že paní ředitelka z mateřské školy podporující zdraví se s programem seznámila a ten by mohl být využit i v mateřské škole. Velmi mě ale překvapilo, že i paní ředitelka z běžné mateřské školy tento program zná.

*Když se řekne „Zdravý životní styl“, co Vy považujete za stěžejní?*

Na pojem „Zdravý životní styl“ odpověděly obě paní ředitelky podobně. Zdravá strava, pohyb, pobyt na čerstvém vzduchu a prožití plnohodnotného života pro pocit životní pohody.

Domnívám se, že na tyto odpovědi nelze nic namítat a shodu obou ředitelk hodnotím jako pozitivní. I já se s touto odpovědí ztotožňuji.

*Podle jakých kritérií sestavujete jídelníček v MŠ?*

V mateřské škole podporující zdraví se jídelníček sestavuje podle „Pyramidy zdravé výživy“, kde mají přesně napsané poměry, kolik a čeho by měly děti denně sníst. Kdežto paní ředitelka z běžné mateřské školy se řídí podle vyhlášek státu a dodržují

normy, které jsou podle jejího názoru špatně nastavené. Snaží se ale plnit vše, co jim vyhláška ukládá.

Předpokládala jsem, že mateřská škola podporující zdraví bude sestavovat jídelníček podle „Pyramidy zdravé výživy“, ale novou informací pro mě jsou vyhlášky a normy stanové státem, podle kterých sestavuje jídelníček běžná mateřská škola.

*Jaké pohybové aktivity děláte v MŠ pro podporu zdravého životního stylu?*

Mateřská škola podporující zdraví nabízí pohybové aktivity pro děti. Jsou to například plavání, rehabilitační cvičení a dále různé turistické výpravy v okolí Obory, do kterých se mohou zapojit i rodiče. V běžné mateřské škole preferují spíš spontánní pohyb, a proto mají děti neustále k dispozici obruče, bedny, chůdy, trampolíny, které si mohou během her kdykoliv vypůjčit.

Překvapilo mě, že v běžné mateřské škole mají připravených mnoho pohybových aktivit, které děti mohou využívat kdykoliv, kdežto v mateřské škole podporující zdraví je těchto pohybových aktivit velmi málo.

*Nabízí Vaše mateřská škola nějaké sportovní kurzy? Pokud ano, co využívají rodiče z Vaší nabídky?*

Ze sportovních kurzů, do kterých se mohou zapojit i rodiče, nabízí mateřská škola podporující zdraví již výše zmiňované vycházky do přírody, ať už v okolí Obory nebo jinde. Běžná mateřská škola žádné takové kurzy nenabízí.

Předpokládala bych, že v obou mateřských školách budou nabízeny sportovní kurzy ve větším množství. Zarážející pro mě bylo zjištění jejich nízkého počtu.

*Jak motivujete děti ke zdravému životnímu stylu?*

V mateřské škole podporující zdraví se snaží děti motivovat v rámci komunitního kruhu pomocí pohádek, maňáskových scének, dále také pomocí publikace *Dítě a zdraví*, kde můžeme najít písničky, pohádky a různé příběhy motivující ke zdraví. Děti také vypráví o vlastních zkušenostech. Kdežto v běžné mateřské škole se domnívají, že děti nejvíce motivují ke zdraví vlastním příkladem.

Odpovědi na otázku motivace dětí pro mě nebyly překvapivé, ve většině mateřských škol, ve kterých jsem absolvovala praxe, využívali pohádky, maňásky a písničky. Ale velmi přínosnou informací je pro mě práce s publikací *Dítě a zdraví*.

*Spolupracujete také s rodiči v oblasti výchovy ke zdravému životnímu stylu?*

V běžné mateřské škole s rodiči v této oblasti nespolupracují, kdežto v mateřské škole podporující zdraví ano. Konají se u nich schůze s rodiči, kam zvou odborníky, lékaře a učitele a pořádají přednášky.

Přiznám se, že na odpovědi na tuto otázku jsem byla velmi zvědavá, protože jsem si nedovedla představit, jak by se s rodiči dalo spolupracovat v oblasti výchovy ke zdraví. Proto jsem byla velmi potěšena, že mateřská škola podporující zdraví mi uvedla zajímavý příklad.

*Jaké formy spolupráce s rodiči využíváte?*

V obou mateřských školách využívají formy spolupráce s rodiči. V běžné mateřské škole nejvíce preferují individuální rozhovory. Rodiče mají přístup do tříd školek a mohou se kdykoliv na cokoli zeptat, popřípadě si domluvit schůzku buď s paní učitelkou, nebo s paní ředitelkou. V mateřské škole podporující zdraví spolupracují s rodiči při výletech, besídkách a různých akcích. Pořádají dny otevřených dveří pro maminky a dílničky pro tatínky. Školu mohou navštívit i rodiče s dětmi, které ještě nejsou v mateřské škole, ale snaží se, aby si děti zvykaly na její prostředí.

Na tuto otázku jsem se dozvěděla velmi zajímavé odpovědi. Jako pozitivní hodnotím individuální rozhovory, protože si myslím, že jsou velmi přínosné pro rodiče, i pro učitele, ale také mě zaujaly formy spolupráce mateřské školy podporující zdraví.

*S jakými metodami výchovy ke zdraví nesouhlasí rodiče? A proč?*

V mateřské škole podporující zdraví se neobjevuje žádný nesouhlas s metodami výchovy ke zdraví, spíš jsou rodiče dětí s nadváhou rádi, že se v mateřské škole mohou zdravě stravovat. V běžné mateřské škole dříve rodiče nesouhlasili s kontrolami zubního lékaře, a tak je tedy mateřská škola zrušila. Nyní se žádný nesouhlas ze strany rodičů neobjevuje.

Překvapivý a nepochopitelný pro mě je nesouhlas rodičů s kontrolami zubního lékaře. Domnívám se, že pro rodiče by to byla úleva od mnoha povinností, které mají, kdyby se o tyto prohlídky postarala mateřská škola.

*Máte pocit, že by se mohlo ve Vaší škole ještě něco vylepšit ohledně zdravého životního stylu?*

Paní ředitelka z mateřské školy podporující zdraví není spokojena s vybavením zahrady, a tak se domnívá, že je tam stále co vylepšovat. Nyní nemají prostory dostatečně vybaveny pro šplhání, lezení a posilování celého těla, ale snaží se na předělávání zahrady pracovat. V běžné mateřské škole chybí paní ředitelce více pobytu na čerstvém vzduchu. Chtěla by zajistit více času na procházky a pro pobyt na zahradě, protože zde mají děti dostatečné vybavení k protažení celého těla.

Souhlasím s odpovědí, že vylepšovat se dá vždy. Hodnotím jako pozitivní snahu mateřské školy podporující zdraví o vylepšování zahrady, přestože je to dlouhodobá a

náročná práce. Ztotožňuji se také s názorem paní ředitelky z běžné mateřské školy, že pobyt na čerstvém vzduchu je pro děti velmi důležitý.

Oba rozhovory s ředitelkami mateřských škol ve mně zanechaly velmi pozitivní pocity. Paní ředitelky byly velmi ochotné a ve všem mi pomohly, jak nejvíce mohly, a při rozhovoru se snažily vytvořit příjemné prostředí. Oba rozhovory ve mně vyvolávaly kladné pocity a bylo zřejmé, že paní ředitelky svoji práci dělají pečlivě, s radostí a záleží jim na zdraví dětí.

## **6.5 Závěry praktické části**

V této kapitole se podrobněji zabývám jednotlivými závěry práce a to obsahovým, metodologickým a praktickým.

### **6.5.1 Obsahový závěr práce**

Prvním cílem bylo zjistit rozdíl ve stravování v obou mateřských školách. Z výsledků hodnocení lze vyčíst, že rozdíl ve stravování v mateřských školách je markantní. V běžné mateřské škole sestavují jídelníček podle vyhlášek a norem stanovených státem, kdežto mateřská škola podporující zdraví se řídí „Pyramidou zdravé výživy“, kde je přesně psané vhodné množství a také pestrost stravy.

Druhým cílem bylo zjistit rozdíl v pohybových aktivitách v obou mateřských školách. Rozdíl v pohybových aktivitách není zásadní. Hlavní rozdíl spočívá v rozlišném zázemí mateřské školy a dostupném vybavení. V mateřské škole podporující zdraví stávající podmínky omezují spontánní pohyb dětí, jedná se zejména o malou třídu a nedostatečně vybavenou zahradu. Momentálně však probíhá snaha tyto podmínky změnit k lepšímu.

Třetím cílem bylo zjistit, jak přistupují rodiče dětí ke zdravému životnímu stylu v obou mateřských školách. Rozdíly v přístupu rodičů ke zdravému životnímu stylu dětí nejsou zásadní. Odpovědi rodičů z obou mateřských škol byly ve většině případů velmi shodné.

### **6.5.2 Metodologický závěr práce**

Ve výzkumné části bakalářské práce byly využity dvě výzkumné metody a to dotazník a interview. Obě metody řadíme do kvantitativního výzkumu. Dotazníkové šetření mi poskytlo ve velmi krátkém čase velké množství respondentů. Nevýhodou

dotazníkového šetření může být nepravdivost získaných informací. Druhou použitou výzkumnou metodou bylo interview, které mi pomohlo hlouběji proniknout do zkoumané problematiky. V průběhu interview jsem mohla pružně reagovat na odpovědi respondentek a korigovat jeho průběh. Nevýhodou interview je časová náročnost.

S použitými metodami jsem byla spokojena, ale pro zpřesnění informací od rodičů bych využila kombinaci dotazníku a interview.

### **6.5.3 Praktický závěr práce**

Z rozhovorů, které jsem vedla s ředitelkami v obou mateřských školách, vyplynuly určité rozdíly ve stravování i v množství pohybu. V mateřské škole podporující zdraví se stravují podle „Pyramidu zdravé výživy“. Z toho vyplývá, že se děti stravují zdravěji. Přestože pohybu v obou mateřských školách je dostatek, více ho dětem umožňuje běžná mateřská škola a to z toho důvodu, že doposud v mateřské škole zaměřené na zdraví, nemají dostatečně vybavenou zahradu ani třídy, aby děti procvičily celé tělo. Běžná mateřská škola nabízí dětem spoustu možností pro lezení, šplhání, věšení, běhání apod., a to jak venku na zahradě, tak i ve třídách.

Mateřské škole podporující zdraví bych doporučila zlepšit vybavení zahrady a tříd k protažení a posilování celého těla a běžné mateřské škole, aby se zamysleli nad tím, jak by mohli upravit jídelníček pro děti, aby byl co nejzdravější.

Z dotazníkového šetření jsem zjistila, že většina rodičů se snaží vést své děti ke správnému stravování, i k pohybu, ať už děti navštěvují běžnou mateřskou školu či mateřskou školu podporující zdraví. V grafech jsou výsledky odpovědí velmi vyrovnané. Z toho plyne, že rodiče, kteří mají své děti v mateřské škole podporující zdraví, nejsou zdaleka tolik ovlivňováni chodem mateřské školy, jak by se na první pohled mohlo zdát.

Velmi mě překvapilo, že se většina rodičů snaží vést své děti ke zdravému životnímu stylu, a to jak v běžné mateřské škole, tak i v mateřské škole podporující zdraví. Je na zvážení každého rodiče, jak se snaží své dítě vychovávat ke zdraví, ale všem rodičům bych doporučovala držet se zásad zdravého životního stylu.

V pedagogické praxi bych se zaměřila na informování dětí o základních pojmech zdravého životního stylu a zároveň tyto návyky vkládala do běžných činností v mateřské škole. Déle bych se zaměřila na podávání informací rodičům o zdravém životním stylu a organizovala pravidelné akce společného zapojení rodičů s dětmi.

## **Závěr**

Pro vypracování teoretické a praktické části jsem musela vyhledat a nastudovat příslušnou literaturu, která se týkala zdravého životního stylu. Vyhledat vhodnou literaturu, kterou bych využila ve své práci, bylo velmi náročné, ale ještě náročnější bylo sepsání vyhledaných informací, aby vše bylo srozumitelné. V teoretické části se zabývám pojmem zdraví, prevencí proti nemocem, zdravým životním stylem – stravováním, tělesnou aktivitou a duševní hygienou. Dále pak riziky ohrožujícími zdraví, návyky dětí ke zdraví a pojmem „Zdravá škola“.

Pro výzkumnou část jsem použila dotazník a interview podle vybraných kritérií, které byly zaměřené na výživu, stravování a pohyb v běžné mateřské škole a v mateřské škole podporující zdraví. Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jaké odlišnosti se v jednotlivých oblastech u těchto dvou mateřských škol nacházejí. Dalším cílem bylo zjistit, jak přistupují rodičův dětí ke zdravému životnímu stylu.

Z výsledků šetření, ať už dotazníkového či interview, vyplynulo zajímavé zjištění. Dotazníky pro rodiče bylo zjištěno, že velká část rodičů z obou mateřských škol vede své děti ke správné výživě, stravování, i k pohybu. Z interview s ředitelkami obou škol vyplývá, že se v mateřské škole podporující zdraví stravují zdravěji. Prostory pro dostatečný pohyb se v mateřských školách liší. Co se týče pohybu, je na tom lépe běžná mateřská škola, protože nabízí dostatečný prostor pro pohyb dětí ve třídách i na zahradě.

V průběhu výzkumné části jsem si velmi cenila ochoty a vstřícné spolupráce obou ředitelk mateřských škol, ale také rodičů. Podle mého názoru se v obou mateřských školách dobře a dostatečně rozvíjí základy ke zdravému životnímu stylu, ale přesto je znát, že mateřská škola podporující zdraví je na tom v tomto směru o něco lépe. Správné základy péče o zdraví jsou nedílnou součástí pro budoucí život dětí.

## Seznam použité literatury a pramenů

- ČAČKA, Otto. *Psychologie: duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Vyd. 1. Brno: Nakladatelství Doplněk, 2000. ISBN 978-807-2390-601.
- ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007, 655 s. ISBN 978-807-3672-737.
- ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 126 s. ISBN 978-802-4732-138.
- ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDOVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 108 s. Sestra. ISBN 978-80-247-2860-5.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Překlad Vladimír Jůva. Brno: Paido, 2000, 207 s. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-859-3179-6.
- HAVLÍNOVÁ, Miluše. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Portál, 2006, 223 s. ISBN 80-736-7061-5.
- HAVLÍNOVÁ, Miluše. *Zdravá mateřská škola*. 1. vyd. Praha: Portál, 1995, 141 s. *Výchova dětí od 3 do 8 let*. ISBN 80-717-8048-0.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. *Psyché (Grada)*. ISBN 80-247-1284-9.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. *Pedagogika (Grada)*. ISBN 978-80-247-2715-8.
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003, 322 s. ISBN 80-717-8772-8.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 978-802-4609-560.
- Všeobecná encyklopedie v osmi svazcích. 8 t/ž. 1.vyd. Praha: Diderot, 1999, 493 s. ISBN 80-902-5552-3.
- Civilizační choroby. [online]. [cit. 2014-04-08]. Dostupné z: [civilizacni-choroby.zdrave.cz/](http://civilizacni-choroby.zdrave.cz/)
- Obezita. [online]. [cit. 2014-04-08]. Dostupné z: [www.obezita.cz/obezita/v-cr-a-ve-svete/](http://www.obezita.cz/obezita/v-cr-a-ve-svete/)
- Výchova ke zdraví. [online]. [cit. 2014-04-08]. Dostupné z: [www.vychovakezdravi.cz](http://www.vychovakezdravi.cz)

Zásady zdravé výživy. [online]. [cit. 2014-04-08]. Dostupné z:  
[www.sportuj.com/view.php?navezclanku=zasady-zdrave-vyzivy-jak-ma-vypadatzdrave-stravovani&cisloclanku=2012050015](http://www.sportuj.com/view.php?navezclanku=zasady-zdrave-vyzivy-jak-ma-vypadatzdrave-stravovani&cisloclanku=2012050015)  
Zdravý životní styl. [online]. [cit. 2014-04-09]. Dostupné z: [www.vyziva.estranky.cz/](http://www.vyziva.estranky.cz/)



## **Resumé**

Bakalářská práce „*Výchova ke zdravému životnímu stylu v současné mateřské škole*“ pojednává o rozdílu ve výživě a pohybové aktivitě dětí mezi běžnou mateřskou školou a školou zaměřenou na podporu zdraví. V teoretické části bakalářské práce je vysvětlován pojem „*výchova ke zdraví*“ a zdravý životní styl. Práce se dále zabývá faktory poškozujícími zdraví, postoji dětí ke zdraví a také tzv. „*Zdravou školou*“. Cílem praktické části bylo zjistit rozdíly ve výživě, stravování a pohybové aktivitě i přístupem rodičů dětí ke zdravému životnímu stylu. Použity byly dvě výzkumné metody: Dotazník připravený pro rodiče, z kterého bylo zjištěno, že většina rodičů z obou mateřských škol se snaží vést své děti ke správnému stravování i k pohybu, a dále interview s ředitelkami dvou mateřských škol, z kterých vyplynulo, že mateřská škola podporující zdraví má zdravěji sestavený jídelníček, zatímco běžná mateřská škola je lépe vybavena pro pohyb dětí.

## **Summary**

The bachelor thesis "Healthy Lifestyle Education in a Contemporary Kindergarten" has been dealing with a difference in a diet and physical activity between a common and a health supporting kindergarten. In the theoretical part of the thesis the concepts "health education" and "healthy lifestyle" have been explained. Furthermore, the work has concerned with health damaging factors, children's attitude to health and also so-called "Healthy School". The aim of the practical part was to find out differences in nutrition, diet, physical activity and parents' position on healthy lifestyle. Two research methods have been used - a questionnaire prepared for parents and interviews with two headmistresses of both kindergartens. The results from the questionnaire have shown that most parents from both kindergartens try to lead their children to a healthy diet and physical activity. The conclusion from the interviews shows that the health supporting kindergarten uses a healthier menu whereas the common kindergarten is better equipped for children's physical activities.

## **Seznam příloh**

**Příloha č. 1: Dotazník pro rodiče dětí z MŠ podporující zdraví**

**Příloha č. 2: Dotazník pro rodiče dětí z běžné MŠ**

**Příloha č. 3: Rozhovor v běžné MŠ s paní ředitelkou**

**Příloha č. 4: Rozhovor v MŠ podporující zdraví s paní ředitelkou**

**Příloha č. 5: Souhlas**

**Příloha č. 6: Souhlas**

## **Příloha č. 1: Dotazník pro rodiče dětí z MŠ podporující zdraví**

### **Informace pro rodiče**

Vážený rodiče,

jmenuji se Markéta Kubíková a jsem studentkou třetího ročníku Západočeské univerzity v Plzni. Studuji obor Předškolní a mimoškolní pedagogika. Bakalářskou práci píši na téma: „*Výchova ke zdravému životnímu stylu v současné mateřské škole.*“ Proto bych Vás ráda požádala o vyplnění dotazníku. Dotazník je anonymní a získané údaje budou použity pouze pro účely bakalářské práce. Na základě tohoto výzkumu chci zmapovat základní problematiku týkající se stravování a pohybu v mateřské škole.

Děkuji za Váš čas

S pozdravem

Markéta Kubíková

**Údaje o rodičích**

Matka:

Věk: 44

Zaměstnání: ADMINISTRÁTOR

Vzdělání: OA

Otec:

Věk: 31

Zaměstnání: NEZAMĚŠTANÝ

Vzdělání: SOU

Pohlaví dítěte: DÍVKA

**Dotazník pro rodiče**

1) Co vše si představujete pod pojmem „Zdravý životní styl“?

STRAVA BEZ TUKŮ, HODNĚ ZELENINY,  
SODRŽOVÁNÍ FITNĚHO ŽEJTMU

2) Snídá Vaše dítě každý den?

a) Ano

b) Občas

c) Ne

d) Jiná odpověď:

3) Které pečivo má Vaše dítě nejraději?

a) Bílé pečivo

b) Celozrnné pečivo

4) Dáváte Vašemu dítěti sladkosti?

a) Ano

b) Občas

c) Ne

5) Dáváte Vašemu dítěti každý den ovoce a zeleninu?

a) Ano

b) Ne

c) Jiná odpověď:

6) Jak často dostává Vaše dítě mléčné výrobky?

a) Denně

b) 1x týdně

c) Nikdy

7) Jsou do Vašeho jídelníčku zařazovány luštěniny? Pokud ano, jak často?

- a) 1x týdně
- b) 1x za měsíc
- c) Nikdy
- d) Jiná odpověď:

8) Je do Vašeho jídelníčku zařazováno rybí maso? Pokud ano, jak často?

- a) 1x týdně
- b) 1x za měsíc
- c) Nikdy
- d) Jiná odpověď:

9) Jaké nápoje pije Vaše dítě nejčastěji?

- a) Voda
- b) Mléko
- c) Čaj
- d) Šťávy
- e) Jiná odpověď:

10) Jak často chodíte s dětmi na procházky?

- a) Každý den
- b) Několikrát týdně
- c) Nikdy
- d) Jiná odpověď:

11) Věnuje se Vaše dítě nějakému sportu (pohybové činnosti)?

a) Ne

b) Ano (jaký): ~~ANEC~~, AEROBICK, HÁZENÁ

12) Jak tráví Vaše dítě svůj volný čas?

a) Sportem, pohybovou činností

b) Televize, počítač

c) Kroužky

d) Jiná odpověď:

13) Jak často tráví Vaše dítě čas u počítače či televize?

a) 0 – 30 minut

b) 1 hodinu

c) 1 – 2 hodiny

d) více jak 2 hodiny

e) Jiná odpověď:

14) Kde v okolí Vaše bydliště tráví Vaše dítě nejčastěji volný čas?

a) Zahrada

b) Dětské hřiště

c) Park

d) Cyklostesky

e) Jiná odpověď:

Děkuji za Váš čas a odpovědi.

## Příloha č. 2: Dotazník pro rodiče dětí z běžné MŠ

### Informace pro rodiče

Vážený rodiče,

jmenuji se Markéta Kubíková a jsem studentkou třetího ročníku Západočeské univerzity v Plzni. Studuji obor Předškolní a mimoškolní pedagogika. Bakalářskou práci píši na téma: „*Výchova ke zdravému životnímu stylu v současné mateřské škole.*“ Proto bych Vás ráda požádala o vyplnění dotazníku. Dotazník je anonymní a získané údaje budou použity pouze pro účely bakalářské práce. Na základě tohoto výzkumu chci zmapovat základní problematiku týkající se stravování a pohybu v mateřské škole.

Děkuji za Váš čas

S pozdravem

Markéta Kubíková



Údaje o rodičích

Matka:

Věk: 30

Zaměstnání: UČITELKA

Vzdělání: VYSOKOŠKOLNÉ

Otec:

Věk: 34

Zaměstnání: UČITEL

Vzdělání: VYSOKOŠKOLNÉ

Pohlaví dítěte:

CHLAPEČ

**Dotazník pro rodiče**

1) Co vše si představujete pod pojmem „Zdravý životní styl“?

POHYB, ZDRAVÁ STRAVA

2) Snídá Vaše dítě každý den?

- a) Ano
- b) Občas
- c) Ne
- d) Jiná odpověď:

3) Které pečivo má Vaše dítě nejraději?

- a) Bílé pečivo
- b) Celozrnné pečivo

4) Dáváte Vašemu dítěti sladkosti?

- a) Ano
- b) Občas
- c) Ne

5) Dáváte Vašemu dítěti každý den ovoce a zeleninu?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Jiná odpověď:

6) Jak často dostává Vaše dítě mléčné výrobky?

- a) Denně
- b) 1x týdně
- c) Nikdy

7) Jsou do Vašeho jídelníčku zařazovány luštěniny? Pokud ano, jak často?

- a) 1x týdně
- b) 1x za měsíc
- c) Nikdy
- d) Jiná odpověď:

8) Je do Vašeho jídelníčku zařazováno rybí maso? Pokud ano, jak často?

- a) 1x týdně
- b) 1x za měsíc
- c) Nikdy
- d) Jiná odpověď:

9) Jaké nápoje pije Vaše dítě nejčastěji?

- a) Voda
- b) Mléko
- c) Čaj
- d) Šťávy
- e) Jiná odpověď:

10) Jak často chodíte s dětmi na procházky?

- a) Každý den
- b) Několikrát týdně
- c) Nikdy
- d) Jiná odpověď:

11) Věnuje se Vaše dítě nějakému sportu (pohybové činnosti)?

- a) Ne
- b) Ano (jaký): *FOTBAL*

12) Jak tráví Vaše dítě svůj volný čas?

- a) Sportem, pohybovou činností
- b) Televize, počítač
- c) Kroužky
- d) Jiná odpověď:

13) Jak často tráví Vaše dítě čas u počítače či televize?

- a) 0 – 30 minut
- b) 1 hodinu
- c) 1 – 2 hodiny
- d) více jak 2 hodiny
- e) Jiná odpověď:

14) Kde v okolí Vaše bydliště tráví Vaše dítě nejčastěji volný čas?

- a) Zahrada
- b) Dětské hřiště
- c) Park
- d) Cyklostesky
- e) Jiná odpověď:

Děkuji za Váš čas a odpovědi.

### **Příloha č. 3: Rozhovor v běžné MŠ s paní ředitelkou**

**Jméno:** Hana Tobrmanová

**Jak dlouho jste v praxi?** Zhruba 30 let

**Co Vás vedlo k tomuto povolání?** Mám ráda děti a baví mě práce s nimi.

**1. Moje bakalářská práce je na téma „Výchova ke zdravému životnímu stylu v současné mateřské škole“. Co si pod pojmem „Výchova ke zdravému životnímu stylu“ představujete Vy?**

Představuji si pod tím hlavně zdravou stravu, pohyb, otužování. Nic jiného se mi pod tímto pojmem nevybavuje. Možná ještě pobyt na čerstvém vzduchu. Ještě k tomu pohybu určitě přirozený pohyb a ne řízený ze strany učitelky, ale dávat dětem hodně prostoru, aby ony samy si dovedly vymyslet nějakou aktivitu a dovedly se zabavit a rozehrát hru bez hraček.

**2. Seznámila jste se s projektem Zdravá MŠ? Co čerpáte z tohoto programu?**

S projektem Zdravá MŠ jsem se seznámila, ale už je to hodně dávno a nečerpáme z toho. Moc nás to neoslovilo, protože jsme velká mateřská škola. Bylo by to pro nás velmi náročné. Něco, co se nám líbilo, tak jsme si vzali, třeba nějaké prvky, které si přendáváme do svého programu.

**3. Když se řekne „Zdravý životní styl“, co Vy považujete za stěžejní?**

Pod pojmem zdravý životní styl si představuji, jak jsem už řekla, zdravou stravu, pohyb, otužování a pobyt na čerstvém vzduchu.

**4. Podle jakých kritérií sestavujete jídelníček v MŠ?**

Především dodržujeme normy, to co nám nařizuje vyhláška a stát, ale ty jsou staré, špatně nastavené. Aby děti třeba plnily mléko, je velmi složité. Proto dáváme dětem domů krabičkové ochucené mléko, aby se to nějak plnilo. Dále také dáváme dětem jogurty. Dostávají hodně ryb a luštěnin. Sestavujeme jídelníček tak, aby byl pestrý a aby se tam střídaly různé druhy potravin, a hlavně si vymýšlíme vlastní jídla. Máme velký úspěch s luštěninami. Děti nejí klasickou čočku, hrách. Paní kuchařky našly na internetu i jiná jídla, než ty klasické luštěniny, a děti to potom začaly jíst. Zapečeme třeba čočku s těstovinami a se sýrem, dělá se fazolový guláš apod.. Pravidelně v týdnu jsou luštěniny a luštěninová polévka. Máme i klasickou čočku a fazole, ale jen 1x za 3 měsíce. Ryby děláme málo, ale snažíme se dodržovat normy. Tím, že máme konvektomat, tak máme málo tuků. Cukry jsme také hodně odbourali, nesladí se tolik čaje a dáváme dětem i sirupy s vodou. Děláme prostě to, co nám ukládá vyhláška.

**5. Jaké pohybové aktivity děláte v MŠ pro podporu zdravého životního stylu?**

My preferujeme hlavně přirozený pohyb. Na každé třídě máme plno tělovýchovných prvků. Motto školy je „Pohoda, pohyb, poznání“, tak děti i při těch hrách mají různé sportovní aktivity. Využívají dětské obruče, chůdy, bedny, trampolíny atd.. To si děti během her mohou vzít a dělají si různé překážkové dráhy. Na pohyb opravdu hodně dbáme, a pokud nám to dovolí počasí, tak chodíme s dětmi na zahradu, protože ji máme velkou a děti zde mají přirozený volný pohyb. Děti si nosí i z domova kola a koloběžky.

**6. Nabízí Vaše mateřská škola nějaké sportovní kurzy? Pokud ano, co využívají rodiče z Vaší nabídky?**

Nenabízíme žádné sportovní kurzy.

**7. Jak motivujete děti ke zdravému životnímu stylu?**

Děti motivuje ke zdravému životnímu stylu hlavně svým příkladem. Není to vždycky na 100%, ale opravdu se snažíme.

**8. Spolupracujete také s rodiči v oblasti výchovy ke zdravému životnímu stylu?**

Abych pravdu řekla, tak aby byla nějaká konkrétní spolupráce, tak to ne. Spíš se bavíme s dětmi, co je zdravé, ale abychom nabádali rodiče, to opravdu ne.

**9. Jaké formy spolupráce využíváte s rodiči?**

Nejvíce jsou to individuální rozhovory. Rodiče mají přístup do tříd a mohou kdykoliv přijít. Pokud je opravdu třeba, tak si mohou rodiče domluvit schůzku s konkrétní paní učitelkou nebo i se mnou. Mají vše vyvěšené na nástěnkách, takže mohou vše využívat. Nejvíce to využívají rodiče předškoláků v době, kdy je zápis, aby se domluvili s paní učitelkou, jestli je potřebný odklad, nebo ne a na čem ještě zapracovat. Tyto rozhovory se využívají i ze strany pedagogů, pokud je nějaký problém, třeba náprava řeči. Iniciátorem tedy může být jak rodič, tak učitelka. Rodiče využívají i naši výchovnou poradkyni, když si neví rady s dětmi, a také půjčujeme knížky. Rodiče hodně využívají Matějčička.

**10. S jakými metodami výchovy ke zdraví nesouhlasí rodiče? A proč?**

S tím jsem se asi nesešla, ale když zapátrám v paměti, tak už je to tedy hodně dávno. Navštěvovala nás paní zubařka a rodiče k tomu měli výhrady a nechtěli, aby je paní zubařka vyšetřila. Tak jsme to nakonec zrušili.

**11. Máte pocit, že by se mohlo ve Vaší škole ještě něco vylepšit ohledně zdravého životního stylu?**

Vylepšovat se dá určitě vždycky. Určitě více využívat pobyt venku, klidně i za každého počasí. Myslím si, že pohyb na čerstvém vzduchu je pro děti nejlepší, proto tedy udělat si více času na procházky a chození na zahradu.

**Děkuji za rozhovor a velmi cenné informace.**

#### **Příloha č. 4: Rozhovor v MŠ podporující zdraví s paní ředitelkou**

**Jméno:** Eva Kovářová

**Jak dlouho jste v praxi?** 38 let

**Co Vás vedlo k tomuto povolání?** Celoživotní orientace na děti – nic jiného nepřipadalo v úvahu.

**1. Moje bakalářská práce je na téma „Výchova ke zdravému životnímu stylu v současné mateřské škole“. Co si pod pojmem „Výchova ke zdravému životnímu stylu“ představujete Vy?**

Výchova ke zdravému životnímu stylu je velmi široký pojem. Znamená to vychovávat děti tak, aby měly takové návyky a postoje, které by je vedly k prožití kvalitního plnohodnotného života, aby se cítily spokojeně, uměly si vážit zdraví, aby uměly prožívat radost, ale aby byly i dostatečně odolné pro vyrovnávání se se špatnými věcmi, které je v životě potkají a kterými se nikdo nevyhne. To znamená, aby měly tak pevné základy, aby všechno rozumně ustály a nemusely sahat k návykovým a škodlivým látkám, které život znehodnocují. A k tomu potřebují pevné základy v dětství, což znamená prožívat dětství v lásce, klidu a pohodě.

**2. Seznámila jste se s projektem Zdravá MŠ? Co čerpáte z tohoto programu?**

V rámci tohoto projektu vlastně neustále pracujeme. Máme podle něj zpracovaný ŠVP a podle toho rozpracovaný TVP. Takže všechny činnosti v naší MŠ vlastně vycházejí z Kurikula podpory zdraví.

**3. Když se řekne „Zdravý životní styl“, co Vy považujete za stěžejní?**

Je to takový životní styl, který uspokojuje základní lidské potřeby, které člověk potřebuje pro udržení základních životních funkcí, ale i pro prožití plnohodnotného života, pro pocit životní pohody.

**4. Podle jakých kritérií sestavujete jídelníček v MŠ?**

Při sestavování jídelníčku se držíme zásad zdravé výživy. Vedoucí školní jídelny sestavuje jídelníček podle „Potravinové pyramidy zdravé výživy“, která ukazuje poměry, kolik a čeho by děti měly denně sníst. Snažíme se, abychom měly co nejvíce obilovin, těstovin, pečiva a rýže, ovoce a zeleniny, mléka a mléčných výrobků, dále maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny a ořechy, snažíme se minimalizovat tuky a cukry.

**5. Jaké pohybové aktivity děláte v MŠ pro podporu zdravého životního stylu?**

Plavání a rehabilitační cvičení. Podařilo se nám navázat spolupráci s rehabilitačním střediskem v Horní Bříze, kde nám umožnili využívat bazén a pracovníce z rehabilitačního střediska si po plavání vezmou děti do tělocvičny, kde s nimi provádějí



rehabilitační cvičení na správné držení těla. To je asi taková nejvýznamnější aktivita. Dále pořádáme turistické výpravy do lesa. Kolem Obory je krásné prostředí, takže tam chodíme docela často. Děláme také jiné aktivity pro zdraví, nejen pohybové. To je například „Pískání pro zdraví“. Je vhodné pro astmatiky a alergiky. Kroužek vede pan učitel ze základní umělecké školy. Děti pískají na zobcové flétničky. Další aktivita je „Čištění zoubků“. Navštěvuje nás zubní lékař, který provádí kontroly. Jako další aktivita je „Screeningové vyšetření očí“. Jezdí k nám pracovníci ze zařízení Prima Vizus. Je to prevence včasného zachycení očních vad. „Stop obezitě“ je další aktivita. Je to program na správné sestavování jídelníčku. Snažíme se dětem také do jídelníčku zařazovat kuskus, pohanku a luštěniny. Když tato jídla děti nechtějí jíst, tak to řešíme tak, že jim to přimícháváme do sekané a mletých mas, takže to není ani poznat a oni to sní. Pitný režim také dodržujeme. Nabízíme dětem po celý neslazené čaje a minerálky. Snažíme se, aby děti využívaly školní zahradu pro pohyb, tento projekt se nazývá „Zahrada plná pohybu“, zaměřujeme se hlavně na fotbalovou školičku, na míčové hry.

#### **6. Nabízí Vaše mateřská škola nějaké sportovní kurzy? Pokud ano, co využívají rodiče z Vaší nabídky?**

Jak jsem se již zmínila o turistických výpravách do lesa. Děláme je jako rodinné akce v rámci SRPŠ. Většinou je to o sobotách, jsou motivované nějakou pohádkou a rodiče se do těchto výprav velmi rádi zapojují. Tyto akce jsou velmi oblíbené. Dále sem také patří plavání, které jsem již také zmiňovala, ale rodiče s námi nejezdí.

#### **7. Jak motivujete děti ke zdravému životnímu stylu?**

Nejčastěji to bývá v rámci komunitního kruhu, když si s dětmi povídáme, vyprávíme jim o tom, co je správné, co je zdravé a co je prospěšné a co ne. Děti hovoří i o vlastních zkušenostech. Dále také v průběhu řízených činností, kdy jsou činnosti přímo zaměřené na podporu zdraví. Vyprávíme si i při jídle, co je zdravé. Využíváme i maňáskových scének, divadýlek. Navštívily nás také pracovníce ze Státního zdravotního ústavu, které nám hrály maňáskovou scénku o čištění zoubků, jak si zoubky správně čistit. Využíváme i nakladatelství Rotag, kde vyšla krásná publikace Děti a zdraví, která je doplněna i CD. Jsou tam pěkné příběhy, pohádky, písničky, které děti motivují. Je to velmi pěkná publikace a ráda s ní pracuji.

#### **8. Spolupracujete také s rodiči v oblasti výchovy ke zdravému životnímu stylu?**

Samozřejmě, to by ani jinak nešlo. Nejčastěji na schůzích SRPŠ. V rámci osvětové činnosti zveme na besedy odborníky, lékaře, učitele, pořádáme přednášky a v součinnosti s rodiči akce, zejména turistické výpravy.

### **9. Jaké formy spolupráce využíváte s rodiči?**

Jak jsem se již zmínila, jsou to výlety, dále besídky. Spolupráce s rodiči je tu docela velká, pořádáme dost akcí. Dost často se setkáváme. Besídky jsou 3x do roka, 2x do roka jsou to dílničky, na které zveme všechny maminky, pak zase všechny tatínky. Pořádáme i Den otevřených dveří pro moji maminku. Maminky mohou přijít a zúčastňovat se akcí. Dále máme Klub maminek na mateřské dovolené, v rámci toho sem chodí maminky s dětmi, které nemají děti ještě ve školce a učí děti zvykat si na prostředí mateřské školy. Myslím si, že těch společných akcí s rodiči máme docela dost.

### **10. S jakými metodami výchovy ke zdraví nesouhlasí rodiče? A proč?**

Momentálně si nevzpomínám, že bychom měli problémy v tomto směru, naopak jsou spíše rádi, zejména jsem v poslední době zaznamenala, že rodiče dětí s nadváhou jsou rádi za to, že mají děti možnost se zde zdravě stravovat.

### **11. Máte pocit, že by se mohlo ve Vaší škole ještě něco vylepšit ohledně zdravého životního stylu?**

Vylepšovat se nechá pořád. V současné době pracujeme na vylepšení vybavení zahrady, tam je neustále také co doplňovat, protože na můj vkus si myslím, že děti by měly mít ještě větší možnost spontánního pohybu. Na zahradě toho zatím moc nemáme. Chtěla bych jim zahradu vybudovat tak, aby hodně běhaly, šplhaly, lezly a posilovaly celé tělo. V rámci toho nakupujeme nové průlezky a nově vybavujeme zahradu, aby se děti co nejvíce proběhly a procvičily.

Děkuji za rozhovor a velmi cenné informace.

## Příloha č. 5: Souhlas

### Souhlas k poskytnutí informací

Souhlasím s tím, aby Markéta Kubíková ve své bakalářské práci zveřejnila mé jméno a informace o mateřské škole.

Mateřská škola Obora 82  
p. Kaznějov 331 51 ①  
okres Plzeň -sever  
příspěvková organizace  
IČO: 60611774, ř.č.: 373 32 28 83

*Honarová*

**Příloha č. 6: Souhlas**

**Mateřská škola Kralovice**

Mírová 605, 331 41 Kralovice

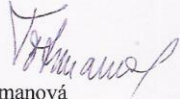
Vyřizuje : MŠ

Kralovice: 24.4.2014

**Věc - souhlas**

Souhlasím, aby Markéta Kubíková ve své bakalářské práci uváděla mé jméno  
i mateřskou školu.

Mateřská škola Kralovice  
příspěvková organizace  
Mírová 605  
IČO: 43748090  
tel.: 373 396 371, 373 396 224

  
Hana Tobrmanová  
Ředitelka MŠ Kralovice

Telefon : 373396371  
Fax : 373396224  
e-mail : ms\_kralovice@volny.cz

## **Seznam obrázků**

**Obr. č. 1: Pyramida zdravé výživy**

## **Seznam grafů**

**Graf č. 1 Pojem „Zdravý životní styl“**

**Graf č. 2 Snídaně každý den**

**Graf č. 3 Nejoblíbenější pečivo**

**Graf č. 4 Sladkosti**

**Graf č. 5 Ovoce a zelenina každý den**

**Graf č. 6 Mléčné výrobky**

**Graf č. 7 Luštěniny**

**Graf č. 8 Rybí maso**

**Graf č. 9 Nejčastější nápoje**

**Graf č. 10 Procházky**

**Graf č. 11 Sport, pohybová činnost**

**Graf č. 12 Druhy sportů**

**Graf č. 13 Volný čas dětí**

**Graf č. 14 Strávený čas u televize a počítače**

**Graf č. 15 Nejčastěji strávený volný čas**