

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PEDAGOGIKY

**PROJEKTY NA PODPORU ZDRAVÉHO
ŽIVOTNÍHO STYLU NA MATEŘSKÝCH
ŠKOLÁCH V PLZNI**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Alena Vozková

Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: PhDr. Dagmar Šafránková, Ph.D.

Plzeň, 2015

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

V Plzni, 30. června 2015

.....
Alena Vozková

Poděkování

Při této příležitosti bych chtěla poděkovat své rodině i přátelům za pomoc a podporu při studiu.

Obsah

Úvod.....	7
1 Zdraví a zdravý životní styl.....	9
1.1 Zdraví.....	9
1.2 Zdravý životní styl.....	10
1.3 Zdravý životní styl dětí.....	11
2 Vybrané oblasti zdravého životního stylu.....	92
2.1 Zdravá výživa.....	12
2.1.1 Stravování dětí.....	13
2.2 Pohybová aktivita.....	145
2.2.1 Pohybová aktivita dětí.....	15
2.3 Duševní hygiena.....	167
2.3.1 Duševní hygiena dětí.....	17
2.4 Zdravé prostředí.....	19
2.4.1 Zdravé prostředí dětí.....	19
2.5 Rodina a její úloha při utváření zdravého životního stylu.....	19
2.6 Mateřská škola a její úloha při výchově ke zdravému životnímu stylu.....	20
3 Vybrané projekty na podporu zdravého životního stylu.....	24
3.1 Projekt „Zdravá mateřská škola“.....	23
3.2 Projekt „Zdravá abeceda“.....	27
3.3 Projekt „Zdravá pětka“.....	28
3.3 Projekt „Cepík“.....	29
3.4 Dílčí projekty mateřských škol podporujících zdravý životní styl.....	30
3.6 Srovnání projektů.....	32
3.7 Východiska pro praktickou část.....	34
4 Výzkumná sonda do mateřských škol.....	3635
4.1 Dílčí cíle a úkoly.....	36
4.2 Zkoumaný vzorek.....	36
4.3 Výzkumné metody.....	37
4.4 Výsledky výzkumu a jejich interpretace.....	39
4.4.1 Dotazník.....	39
4.4.2 Interview.....	54
4.5 Závěry praktické části.....	57

4.5.1 Obsahový závěr práce	57
4.5.2 Metodologický závěr práce	58
4.5.3 Praktický závěr práce	58
Závěr	60
Seznam použité literatury a pramenů	62
Resumé.....	64
Seznam příloh	66

Úvod

Měla jsem možnost 4,5 roku pracovat v mateřské škole podporující zdraví v Plzni. Důvod, proč jsem si zvolila bakalářskou práci na téma „**Projekty na podporu zdravého životního stylu v mateřských školách v Plzni**“ je, abych poznala i s jiné projekty, které mohou pomoci mateřským školám při výchově ke zdravému životnímu stylu a abych zjistila jejich přínos a možnosti využití nejen v mateřské škole, ale i v rodině.

V dnešní době se média stále častěji zaměřují na zdravý životní styl. Nabádají k jeho dodržování a radí, jak na to. Přesto se ještě mnoho lidí domnívá, že k tomu, aby byli zdraví a dožili se vysokého věku, stačí, aby více přemýšleli o zdravém jídle a trochu se hýbali. To, že žijí v neustálém spěchu a stresu, vystavují se velkému hluku, žijí v znečištěném prostředí, je tolik netrápí. Proto je důležité, abychom nejdříve získali dostatek informací, co všechno zdravý životní styl obnáší, přestali jsme sami sobě ubližovat a rozhodli se žít lépe a zdravěji dřív, než bude pozdě.

S výchovou ke zdravému životnímu stylu je nejvhodnější začít již u dětí. V předškolním věku jsou děti vnímavé a ještě tvárné, právě v tomto období jim můžeme vštípnout potřebné informace, dovednosti, návyky a postoje z oblasti zdravého životního stylu. Nejdůležitější vliv mají na děti rodiče, avšak nemalou měrou je pro dítě vzorem a rádcem i učitelka v mateřské škole, se kterou tráví děti předškolního věku mnohdy během dne více času než s rodiči. Oběma subjektům – rodičům i mateřské škole by mělo jít o stejný cíl, kterým jsou spokojené a zdravé děti. Aby dětem vydrželo jejich zdraví co nejdéle, měly by vědět, jak o sebe a o své zdraví pečovat.

V teoretické části jsou popsány základní pojmy, které se týkají zdraví, zdravého životního stylu a projektů na podporu zdravého životního stylu. První kapitola pojednává o tom, co je zdraví, jak můžeme charakterizovat zdravý životní styl, jaká je úloha rodiny a mateřské školy při výchově ke zdravému životnímu stylu a popisuje metodu - neurofeedback, který může pomoci při změně životního stylu. Ve druhé kapitole jsou vymezeny jednotlivé oblasti zdravého životního stylu a rozebrány vybrané oblasti zdravého životního stylu: zdravá výživa, pohybová aktivita, duševní hygiena a zdravé prostředí včetně specifikace u dětí. Třetí kapitola představuje projekty podporující zdravý životní styl: „Zdravou mateřskou školu“, „Zdravou abecedu“, „Zdravou pětku“ a „Cepík“. Seznamuje s cíli, úkoly, ideou jednotlivých projektů, věnuje se i dílčím projektům, které umocňují výchovu ke zdravému životnímu stylu

mateřských škol. Rovněž se zabývá srovnáním čtyř projektů na podporu zdravého životního stylu: „Zdravé mateřské školy“, „Zdravé abecedy“, „Zdravé pětky“ a „Cepíka“.

V praktické části bakalářské práce se práce zabývá výzkumem, který je zaměřen na vybrané projekty zdravého životního a jejich využití v mateřských školách. Konkrétním cílem práce bylo zjistit, zda je rozdíl v plnění vybraných oblastí zdravého životního stylu – zdravé výživě, pohybové aktivitě, duševní hygieně a zdravém prostředí mezi Zdravou mateřskou školou a mateřskou školou, která podporuje projekt Zdravá abeceda. Neanalyzujeme všechny oblasti zdravého životního stylu, ale jen ty, které považujeme za stěžejní a které jsou obsaženy v obou vybraných projektech: Zdravé mateřské škole a Zdravé abecedě. Dále bylo snahou zjistit, jak jsou rodiče z obou mateřských škol informováni o výchově ke zdravému životnímu stylu a jak k ní sami přistupují.

V závěru práce (praktický závěr) poukážeme na možnost poznání dalších projektů na podporu zdravého životního stylu na mateřských školách.

Bakalářská práce je doplněna šesti přílohami, které doplňují výzkumnou sondu do praxe vybraných mateřských škol.

1 Zdraví a zdravý životní styl

Životní styl může být velmi rozmanitý. Každý člověk má možnost mu vtisknout svoji individuální podobu. Zdravý životní styl zahrnuje komplex zvyklostí a chování, které podporují zdraví na základě současných vědeckých poznatků. (Šimik, 2013)

1.1 Zdraví

Zdraví patří k nejcennějším hodnotám v životě člověka. Mnohdy jej bereme jako samozřejmost. Abychom si své zdraví co nejdéle udrželi, je třeba o něj bez pochyby pečovat.

Předpokládáme a automaticky přijímáme fakt, že naše tělo bude neustále fungovat bez problémů, bude zdravé. Nezastaví nás ani jeho varovné signály, doporučení lékařů, dál si žijeme, jakoby se nic nestalo. A pak jsme najednou překvapeni, když začne naše tělo stávkovat a přijde vážná nemoc. A přitom všichni si přejeme „žít zdravě až do smrti“ a co nejdéle (Astl, Astlová, Marková, 2009).

D. Seedhouse, jeden z nejvýznamnějších teoretiků, který se zabýval filozofií zdraví, píše: „*Aby lidé mohli dělat, to, co chtějí (realizovat se), potřebují být zdraví. Zdraví je tedy podstatnou věcí pro naši spokojenost s naplněním našich životních tužeb... Zdraví je žádoucí.*“ (In: Křivohlavý, 2001, s. 29)

J. Křivohlavý, zabývající se mimo jiné psychologií zdraví, se pokusil vytvořit vlastní definici zdraví: „*Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální, duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.*“ (Křivohlavý, 2001, s. 40)

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

Světová zdravotnická organizace formulovala na základě rozboru nejčastějších příčin nemocí a úmrtí základní principy péče o zdraví. Ty jsou shrnuty v programu WHO nazvaném „Zdraví 21 – Zdraví pro všechny v 21. století. Číslo 21 odpovídá století a zároveň i počtu cílů v programu. (Čeledová, Čevela, 2010)

Na zdraví člověka působí kladně i záporně nejrůznější faktory - determinanty zdraví. Můžeme je rozdělit na vnitřní - dědičné faktory (podíl na zdraví z 20 %) a vnější - životní styl (podíl na zdraví z 50 %), kvalita životního a pracovního prostředí (podíl na zdraví z 20 %) a zdravotnické služby (podíl na zdraví z 10 %). (Machová, 2009)

1.2 Zdravý životní styl

Zásadní determinantou, která ovlivňuje zdraví, je způsob života – životní styl.

Životní styl definuje J. Machová:

„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 (možností).“ (Machová, 2009, s. 16)

Autoři J. Astl, E. Astlová, E. Marková se shodli na definici: *„Jde o takový styl našeho života, kdy se cítíme ve fyzické a duševní pohodě, a tento styl života nás v tomto stavu udržuje na dlouhá léta.“* (Astl, Astlová, Marková, 2009, s. 10)

Domnívám se, že zdravý životní styl by se měl stát nedílnou součástí života člověka. Ale do jaké míry se s ním ztotožníme, by mělo být na naší volbě. Zdravý životní styl by měl přispět k tomu, abychom byli zdraví, abychom měli dobrou fyzickou kondici, abychom byli psychicky vyrovnaní, dobře naladěni, nic nás netrápilo, abychom žili v příjemném prostředí a měli kolem sebe lidi, se kterými nám bude hezky.

Chování a rozhodování člověka souvisí i s tím, jaké panují v rodině a společnosti zvyky, tradice a postoje, jaké je jeho sociální postavení a omezuje jej i ekonomická situace vlastní a společnosti. Aby se mohl správně rozhodnout, potřebuje znát, co jeho zdraví prospívá a naopak co mu škodí. Vzhledem k tomu, že je životní styl pro zdraví člověka důležitý, je třeba věnovat mu pozornost již od útlého věku, děti vychovávat k odpovědnosti za své zdraví, vytvářet a formovat návyky a postoje, rozvíjet znalosti k tomu potřebné nejen v rodině, ale i ve školních zařízeních. Pro správné dodržování zdravého životního stylu je třeba dodržovat určité zásady a vyvarovat se rizikovým faktorům, které by mohly naše zdraví ohrozit: nesprávná výživa, nedostatek pohybu, stres, kouření, drogy, nadměrná konzumace alkoholu, rizikové sexuální chování. (Machová, 2009).

Důležitou součástí prevence nemocí a podpory zdraví je i znalost ochranných (pozitivních) faktorů, mezi které patří dostatek pohybové aktivity, pestrá a vyvážená strava, dostatek odpočinku a relaxace, pozitivní přístup k životu a přiměřené hygienické návyky. (Žaloudíková, 2013)

Astl, Astlová, Marková (2009) vytvořili recept na celoživotní dobrou kondici, který obsahuje optimální výživu (rozmanitost, vyváženost), hydrataci (dostatečné množství tekutin), aktivitu a dobrou náladu (pravidelnost pohybu, nepřetěžování

organismus), odpočinek (pozornost soustředěná na naši dobrou kondici, štěstí a pohodu, kvalitní spánek) a lásku (pro celkovou harmonii, obklopení se lidmi, které máme rádi a kteří mají rádi nás).

Domnívám se, že je důležité o zdravém životním stylu přemýšlet, najít si ve všech radách ty, které se hodí právě na nás. Měli bychom se pokusit najít určitou rovnováhu a harmonii ve všech oblastech zdravého životního stylu. Pokud se nám to podaří, budeme se cítit dobře a spokojeně.

1.3 Zdravý životní styl předškolních dětí

Vágnerová charakterizuje předškolní období takto:

„Předškolní období trvá od 3 přibližně do 6 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, event. i více let.“ (Vágnerová, 2000. s. 102)

Předškolní dítě přejímá názory dospělých, učí se žádoucím způsobům chování. Modelem různých rolí a vzorem, s nímž se identifikuje, jsou pro dítě především rodiče. Charakteristické je pro toto období i postupné uvolňování vázanosti na rodinu. (Vágnerová, 2000)

Životní styl dětí se, bohužel, dle výzkumů z posledních let zhoršuje. Přibývá obézních dětí, dětí s vadným držením těla, zhoršeným zrakem, bolestmi hlavy, únavou, alergiemi či diabetem. (Šimik, 2013)

Domnívám se, že děti se méně pohybují, málo chodí ven, spoustu času tráví sezením u počítače, televize, tabletu. A když se jich zeptáte, co jedí nejraději, tak nejspíš nic zdravého jmenovat nebudou. Rodiče je dopravují většinou autem, takže děti nejsou zvyklé ani moc na chůzi. Zájmové kroužky nenavštěvují buď vůbec, nebo naopak je rodiče zatěžují mnoha kroužky, a děti pak nemají volný prostor na odpočinek a své hry.

Jak by mohl asi vypadat zdravý životní styl u dětí?

„Dostatek pohybu, her, příležitostí a podnětů pro rozvíjení fantazie a dovedností a vyvážená životospráva. K tomu ještě velká porce lásky, péče a zájmu, ať už ze strany rodičů nebo pedagogů.“ (Šimik, 2013, s. 25)

Ve skutečnosti je to ale jinak. Děti se zdravě nestravují, pohybových aktivit mají nedostatek, často již od brzkých let holdují alkoholu, kouření, přibývá i drogová závislost.

Neméně důležité je i využití volného času u dětí, kterého má dítě předškolního věku nejvíce ve svém životě. Nejpřirozenější činností je hra. Většina dětí navštěvuje mateřskou školu, kde využití a způsob trávení volného času ovlivňuje učitelka nabídkou prostředí, hraček, pomůcek, aktivit, motivací. Po odchodu z mateřské školy jsou to rodiče, kteří by měli dítěti zajistit smysluplné využití volného času, ale bohužel to často nedokáží. Aby měli „klid“, nechají dítě sedět u televize či počítače a mnohdy ani nevědí, na jaký pořad se děti dívají či zda třeba nehrají nevhodnou počítačovou hru. Televize přitom může dítě ovlivnit po stránce tělesné, psychické i sociální. Často se bohužel stává komunikačním partnerem místo rodiče. Děti stále více ohrožuje i počítač, na který mohou získat návykové chování nesprávnou výchovou. Nezanedbatelné je i narušení pohybového aparátu, poškození zraku, zaostávání v sociálních dovednostech, mezilidských vztazích, přístup k nevhodným stránkám na internetu. (Šimik, 2013)

2 Vybrané oblasti zdravého životního stylu

Podle Machové (2009) životní styl zahrnuje výživu, pohybovou aktivitu, kouření, vztah k alkoholu, drogy, návykové chování, působení alternativních náboženských skupin, šikanu, psychickou zátěž a rizikové sexuální chování.

Čeledová a Čevela (2010) zařazují mezi základní oblasti zdravého životního stylu výživu, fyzickou a sexuální aktivitu, práci, duševní pohodu, odolnost vůči stresu i různým závislostem a sociální vztahy.

Bližší informace k jednotlivým oblastem ZZS lze najít i u jiných autorů, např. u E. Marádové (2000).

V bakalářské práci se zaměřujeme na ty oblasti zdravého životního stylu, o kterých si myslíme, že jsou stěžejní a které se zároveň prolínají i v projektech na podporu zdravého životního stylu. Jsou to oblasti: zdravá výživa, pohybová aktivita, duševní hygiena a zdravé prostředí.

2.1 Zdravá výživa

Často si mnozí kladou otázky: Co je vlastně zdravá strava? Proč mám zdravě jíst? J. Astl na to výstižně odpovídá: „*Tvoje zdraví nejvíce ovlivňuje to, co jíš, piješ a dýcháš.*“ (Astl, 2009, s. 15) Výživa nám zajišťuje zdroj energie a přísun živin, Mezi šest základních zdrojů výživy patří: tuky, cukry, bílkoviny, vitamíny, minerály, voda. (Astl, 2009)

Správná výživa by měla být vyvážená z hlediska kvantitativního i kvalitativního. Po stránce kvantitativní by měl člověk přijímat množství potravy odpovídající výdeji energie, po stránce kvalitativní by měl dbát na rozmanitost stravy, zastoupení všech složek, strava by neměla být chudá na živiny a jednostranná. (Machová, 2009)

Je důležité zamyslet se nad svým stravováním a snažit se vymezit a dodržovat některé obecnější zásady a přístupy: jíst pokud možno pravidelně, více často a v malých dávkách, omezit tučná a sladká jídla, jíst co nejpestřeji, konzumovat každý den syrovou zeleninu a ovoce, zařazovat více vlákniny, potraviny nepřesolovat, dlouho nevařit, nepřepékat na přepáleném tuku, střídme konzumovat kávu a alkoholické nápoje, vyhnout se cigaretám, nezapomínat na pitný režim. Měli bychom si pečlivěji vybírat potraviny, které kupujeme a konzumujeme. Kvalita potravin je různá, ovlivněná např. nevhodným skladováním, prodlužováním trvanlivosti, kdy se do potravin dostávají látky, které nám neprospívají (syntetická barviva, konzervační přísady, příchutě,...) Nesprávná výživa, dlouhodobá absence nějakých živin, ale i špatná technologie přípravy pokrmů oslabuje organismus, snižuje jeho výkonnost a odolnost vůči nemocem. (Astl, 2009)

Pro jasnou představu, jak bychom se měli stravovat, vytvořili odborníci na výživu nutriční pyramidu. Pyramidu zdravé výživy uvádí např. Čeledová a Čevela (2010). Základ zdravé výživy tvoří přílohy, které jsou základem pyramidy. Ve druhém patře najdeme ovoce a zeleninu, ve třetím patře jsou potraviny mléčné a masové. Vyhýbat bychom se měli tukům a sladkostem, které jsou na vrcholu pyramidy.

2.1.1 Stravování předškolních dětí

Stravování dětí rozhodujícím způsobem ovlivňuje rodina. Je důležité, aby si děti osvojily správné stravovací návyky, aby byly chráněny před zdravotními obtížemi. Děti by měly mít pestrou a plnohodnotnou stravu bohatou na ovoce, zeleninu, mléčné výrobky, celozrnné produkty, ryby, drůbež, netučné maso. Je třeba přihlížet k věku dítěte, potřebám daným vývojem dětského organismu, pohybové aktivitě. Děti by měly mít pravidelný stravovací režim, jíst 5x denně, mít dostatečný přísun tekutin, neměli by vynechávat snídani, která tvoří základ celého dne. Měli bychom včas reagovat na první známky nadváhy dítěte, v dospělosti se pak hůře odstraňuje. U dětí bychom se měli vyvarovat velkému přísunu soli, kořenících přípravků, smažených jídel, uzenin, dětmi oblíbených sladkostí a slazených nápojů. Chuť k jídlu je podmíněná i lákavě upravenou

stravou, klidným prostředím. Ke správným stravovacím návykům patří i dodržování základních hygienických návyků. (upraveno podle: Machová, 2009)

Domnívám se, že nejnázší si oblíbíme jídlo, které máme spojené s příjemnými pocity. Zvláště společné chvíle u stolu, kdy je rodina pohromadě, by se měly stát rituálem, na který se nezapomíná. Je důležité, aby dětem jídlo chutnalo, aby si k němu vytvářely pozitivní postoj. My dospělí bychom jim měli být příkladem.

V mateřské škole se řídí stravování vyhláškou o školním stravování (č. 107/2005 Sb), ve které je uveden spotřební koš, což je množství jednotlivých potravin, které by mělo dítě během měsíce dostat. Bohužel spotřební koš nám neřekne vše o kvalitě jídla. (Šimik, 2013)

Domnívám se, že důležitou roli hraje i kuchařka, která jídlo pro děti připravuje. Nestačí mít dobré a zdravé suroviny, ale pokrm by měl být připraven s láskou, kreativitou. I jídlo, na které dítě není z domova zvyklé, by ho mělo lákat ochutnat a následně si jej i oblíbit. Neměly by být používány ani různé polotovary. Vliv má samozřejmě i učitelka, která je pro dítě vzorem a dítě vhodně motivuje.

K zásadám zdravého stravování v MŠ patří: pestrá, vyvážená a plnohodnotná strava, odpovídající biologickým potřebám vývoje dítěte, bohatá na ovoce, zeleninu, dostatek nízkotučných výrobků, libového masa, ryb, drůbeže, luštěnin, obilninových výrobků a vhodných tekutin, snižování příjmu tuků, soli, přiměřený příjem základních živin a respektování individuálních potřeb jídla. (Havlinová, Vencálková a kol., 2006)

Společným cílem rodičů a mateřské školy by mělo být naučit děti zdravě se stravovat a předcházet tak civilizačním chorobám. Děti jsou velice snadno ovlivnitelné různými reklamami a jako magnet je přitahují automaty na sladkosti či rychlá občerstvení plná nevhodných smažených pokrmů. Myslím, že je dobře, že si lidé začínají uvědomovat nutnost změny stravovacích návyků. Vznikají nové projekty týkající se vhodného stravování.

2.2 Pohybová aktivita

Pohyb je neméně důležitou oblastí zdravého životního stylu. Naše tělo je uzpůsobeno a určeno k aktivitě a tedy i k pohybu. Pohyb zajišťuje činnost pohybového aparátu a pomáhá nám zvládat naše tělo. Pohyb ovlivňuje růst a vývoj pohybové soustavy, ale i funkci ostatních orgánů těla. Během vývoje člověka došlo i ke změně významu a funkce pohybu. Dříve pomáhal zajišťovat jen základní lidské potřeby, nyní se posunul až k činnosti sportovní nebo umělecké.

V současné době se však často pohyb z našeho života vytrácí. Lidé se méně hýbou, více sedí, jsou pohodlnější. Nermalou měrou k tomu přispívají i dnešní vymoženosti – dopravní prostředky, výtahy, dálkové ovladače, televize, počítače. Více lidí pracuje v kancelářích nebo z domova, rozvojem modernizace domácností, pracovišť ubývá fyzická práce. Nedostatek pohybu, přejídání vede k nízké tělesné zdatnosti, obratnosti, neschopnosti vyrovnat se s nároky okolí a samozřejmě se to podepisuje i na našem zdraví. Proto je třeba to změnit a vrátit pohyb do našeho života, aby se stal nedílnou a běžnou součástí našeho životního stylu a měli bychom s tím začít již u dětí. (Kubátová, 2009)

J. Astl vysvětluje, proč to změnit. *„Celkový dobrý zdravotní stav – dobrou tělesnou kondici – by měly tvořit tři složky, vytrvalost, která udržuje srdce a plíce v pořádku, svalová síla a pružnost, abyste zůstali ohební a pohybliví. Člověk v dobré kondici nejen lépe vypadá, ale lépe se i cítí.“* (Astl, Astlová, Marková, 2009, s. 46)

Jak jsme tedy zjistili, pravidelný pohyb nám prospívá nejen po stránce fyzické, ale i psychické. Cvičením se nám okyslíčí mozek, prokrví orgány, budeme mít lepší náladu, budeme vitálnější, odolnější vůči stresu, nebudou nás bolet záda, bude se nám dařit lépe regulovat hmotnost a lépe budeme zvládat každodenní činnosti. (upraveno dle: Astl, Astlová, Marková, 2009)

2.2.1 Pohybová aktivita předškolních dětí

Děti v předškolním věku jsou většinou velmi živé, pohyb mají rády, je pro ně přirozený, naopak dlouhé sezení je za chvíli přestane bavit, nedokáží se dlouho soustředit a setrvat na jednom místě. A to nemluvím o dětech hyperaktivních, se kterými to tzv. „šije“. Vím, o čem mluvím, jedno takové mám doma, tak vím, že pohyb je pro něj to pravé. V tomto věku je snadné děti motivovat na nějakou aktivitu, sport. Tak kdy jindy začít?

„Pokud si pohyb zafixují jako něco příjemného, zábavného a přinášející uspokojení, zvyšuje to šance, že u sportu zůstanou až do dospělosti.“ (Šimik, 2013, s. 149)

Existuje mnoho důvodů, proč u dítěte podporovat pohyb. Děti potřebují pravidelný pohyb, aby se zdravě fyzicky vyvíjely. Narůstá i počet obézních dětí, čemuž můžeme pohybem a regulací stravy předcházet. Je vhodné umožňovat pobyt spojený s tělesnou aktivitou na čerstvém vzduchu, aby byly děti více odolné a zdravé. Pohyb je důležitý i pro psychické zdraví, duševní pohodu, umožňuje i objevování, nové

zkušenosti, stimulaci mozku. Nezanedbatelný je i sociální přínos. Při různých pohybových hrách se děti seznamují s vrstevníky, učí se s nimi komunikovat, spolupracovat. Pohyb dítě zabaví a pak „nezlobí“. Význam má nejen řízená pohybová aktivita, ale velký smysl má pro děti i spontánní pohyb, tzv. „blbnutí.“ Pohyb souvisí i s rozvojem vlastního sebevědomí. Pokud je dítě méně pohyblivé až nešikovné, bývá často důvodem k posměchu svých vrstevníků. (Šimik, 2013)

Pro předškolní děti lze doporučit všeobecně rozvíjející pohybové aktivity a jen některé prvky jednotlivých sportů. Rozhodně by neměly být předškolní děti zatěžovány jednostranně, jedním druhem sportu a soustavným tréninkem. Vhodné je střídání organizovaných, rekreačních a volných aktivit. Vždy je třeba ctít zákonitosti věku. (Kučera, Kolář, Dylevský et al., 2011)

Pohybové vyžití v MŠ by mělo být každodenní záležitostí. Učitelka by měla dítě k pohybu motivovat, dát mu dostatek příležitostí k pohybu, především spontánnímu, ve vyhovujícím prostředí (dostatek prostoru, zajištění větrání v místnosti, bezpečnost prostoru). Učitelka by měla dbát na zařazování cvičení zdravotního, dechového, relaxačního, psychomotorického, jógového, koordinačního, na rozvoj smyslů. Je třeba přihlížet i k individuální úrovni tělesného rozvoje. K pohybovým aktivitám lze využít rozmanité nářadí a náčiní. (Havlíková, Vencálková a kol., 2006)

U dítěte rozvíjíme všechny pohybové dovednosti – nelokomoční, lokomoční i manipulační. Praktické návody jednotlivých cvičebních jednotek včetně metodického řazení lze najít např. u Volfové a Kolovské (2011)

Myslím si, že je důležité podněcovat a podporovat dítě v pohybové aktivitě, hře. Záleží opět na příkladu dospělého. Pokud dítě uvidí, že rodiče také sportují, budou se chtít přidat. Navíc společné procházky, výlety, provozování rozmanitých činností, her, sportů utužuje společné vztahy v rodině. Všichni se mají na co těšit a hlavně dítě získá již od dětství kladný vztah k pohybové aktivitě a bude ji i v dospělosti dál vyhledávat.

Pohyb je nedílnou součástí zdravé mateřské školy, ale měl by se stát nosným ve všech mateřských školách.

2.3 Duševní hygiena

Domnívám se, že péče o psychiku stále ještě zaostává. I když už víme, že pro celkové zdraví nestačí být jen ve fyzické kondici, ale že i psychická pohoda je důležitá, nevěnujeme ji takovou pozornost. V dnešní uspěchané době se většina z nás za něčím honí, jsou na nás kladeny stále větší nároky. Právě proto bychom se měli umět zastavit,

odpočinout si, třeba jen tak chvíli sedět, nechat myšlenky volně plynout. Ale to mnozí z nás neumí. Ale pokud se budeme cítit vnitřně dobře, sebejistě, půjde nám určitě vše lépe.

„Cílem je chránit a upevňovat duševní zdraví a zvyšovat tak odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům.“ (<http://hygiena.zdrave.cz/dusevni-hygiena/>)

Psychohygiena nám pomůže upravit náš životní styl, tak abychom dosáhli správné duševní rovnováhy, spokojenosti a vyhnuli jsme se somatickým a psychickým potížím. Abychom to zvládli, měli bychom se kromě správné životosprávy a pravidelného pohybu věnovat také dostatečně dlouhému a kvalitnímu spánku, harmonickému životu, vyhýbání se stresovým situacím. Měli bychom se dobře naučit hospodařit s časem i vlastními silami, více odpočívat. Duševní hygiena souvisí i s námi samými, s našimi vnitřními pocity, sebevědomím, spokojeností. Patří sem i prostředí a lidé, jimiž se obklopujeme. (upraveno dle: <http://hygiena.zdrave.cz/dusevni-hygiena/>)

2.3.1 Duševní hygiena předškolních dětí

Domnívám se, že aby bylo dítě v psychické pohodě, potřebuje hlavně rodinné zázemí, pocit bezpečí, pozornost a úplně nejvíc lásku. Dítě chce být neustále ujišťováno, že ho máme rádi, že za ním stojíme. Neměli bychom zapomínat ani na pochvalu.

K upevňování vnitřní rovnováhy pomáhá i určitý řád, režim, střídání aktivity s odpočinkem. Měli bychom dítěti zajistit klidné a přátelské prostředí, respektovat jeho individuální potřeby a zvláštnosti, nezapomínat na dostatečnou délku spánku.

Také v MŠ by se dítě mělo cítit spokojeně. Učitelka podporuje jeho spontánní zvědavost, prožívání, zdravé sebevědomí, pomáhá rozvíjet vztahy mezi ní a dítětem, mezi vrstevníky, učí dítě sebepoznání, sebeovládání a sebehodnocení. (upraveno podle: Šimik, 2013)

Podle Havlínové (1995) patří k zásadám duševní pohody v MŠ respektování a podpora duševního vývoje dítěte, posilování a povzbuzování jeho sebedůvěry, ochrana dítěte před situacemi a vlivy, které nezvládá a které ho proto stresují, navozování kladných emočních stavů a vyhledávání příležitosti ke cvičení odolnosti.

K zajištění duševní hygieny přispívá i vytváření pozitivního sociálního a bezpečného prostředí a respektování biorytmů dítěte. (Havlínová, Vencálková a kol., 2006)

Podpořit oblast duševní hygieny v MŠ mohou i aktivity jako např. relaxace v terapeutické místnosti, vířivém bazénu nebo solné jeskyni, poslech relaxační muziky apod.

2.4 Zdravé prostředí

I zdravé prostředí ovlivňuje náš životní styl a tedy i zdraví. A ne v každém prostředí se cítíme stejně dobře. Někomu vyhovuje chaos, hlasitá hudba ani hluk mu tolik nevadí, jiný má rád pořádek, vyhledává raději samotu a klid, ticho. Působí na nás i to, zda jsme právě uprostřed velkoměsta nebo v přírodě a samozřejmě i barvy mají na nás vliv. Já osobně vyhledávám raději tu přírodu a hlavně les. To je pro mě ten pravý relax, ale zároveň tu člověk najde i spoustu inspirace, podnětů. Učím to vnímat i svého syna a snažila jsem se k tomu vést i děti v mateřské škole.

D. Kubátová uvádí, že naše zdraví mimo jiné podporuje pohoda prostředí a z hlediska hygienické kultury se rozlišuje:

Akustická pohoda – závisí především na intenzitě hluku. Úplné ticho nám nesvědčí, potřebujeme určité množství sluchových vjemů pro psychickou pohodu, ale nadměrný hluk nám zase škodí na nervovou soustavu, na sluch.

Tepelná pohoda – optimální teplota v místnosti je 18 – 22 °C, rovnoměrná teplota snižuje výkonost a imunitu, proto je třeba častěji větrat. Důležitá je i odpovídající vlhkost vzduchu, při teplotě 18 – 22 °C by měla být v rozmezí 30 – 50 % relativní vlhkosti.

Čichová pohoda – je dána v místnosti úrovní hygieny (úklidem, odstraňováním zápachů, větráním).

Zraková pohoda – závisí na estetičnosti prostředí, barevnosti, osvětlení.

Psychická pohoda – to je naše schopnost odolávat stresu, velikost psychické zátěže

Sociální pohoda – je na ni kladen stále větší důraz. Člověk je tvor společenský, má potřebu zařadit se do společnosti. Napjaté vztahy nám mohou poškodit nejen psychické, ale i fyzické zdraví.

Naše zdraví úzce souvisí i s kvalitou životního prostředí. K nejčastějším nepříznivým vlivům životního prostředí patří jeho znečišťování. (Kubátová, 2009)

Proto je nezbytné naučit děti chránit životní prostředí, aby k němu nebyly lhostejné a záleželo jim na něm.

2.4.1 Zdravé prostředí předškolních dětí v MŠ

Zdravé prostředí dětí je podle mě takové, kde se dětem líbí, tedy především barevné, rozmanité na tvary, materiály, podnětné pro všechny jejich smysly, bezpečné, a přátelské.

Nejpřirozenější prostředí pro člověka je příroda. Děti ale chodí ven do přírody s rodiči čím dál tím méně. V mateřské škole je pobyt venku každodenní záležitost, pokud není nepřízeň počasí. Proto je na učitelce, aby tento fakt využila a s dětmi přírodu objevovala, pozorovala, vnímala, obdivovala, poznávala a společně s nimi si uvědomovala, že jsme na přírodě závislí a že pobyt v přírodě je prospěšný pro naše zdraví. (upraveno podle: Šimik, 2013)

Domnívám se, že učitelka by měla vést děti k tomu, aby se společně s ní podílely na utváření zdravého a příjemného prostředí v mateřské škole. Může to být např. v podobě dětských prací vystavených v prostorách mateřské školy, v podobě přírodních koutků obměňovaných dle ročních období, v podobě třídění odpadu, v podobě pěstování květin, v podobě přírodovědných vycházek. Záleží i na tom, jaká atmosféra je ve třídě, zda jsou v pořádku vzájemné vztahy mezi dětmi, ale i mezi dětmi a učitelkou.

Prostředí MŠ by mělo být útulné, příjemné, podnětné a harmonické. Výběr zařízení, nábytku (musí odpovídat výšce a proporcím dětí) i hraček by měl odpovídat zásadám bezpečnosti, snadné údržbě a zdravotní nezávadnosti. Vybavení by mělo splňovat i estetická hlediska. Vhodnější jsou přírodní materiály. Je třeba zajistit kvalitní světelné, tepelné a mikroklimatické podmínky a nezávadnost vody). Lze využít čističky vzduchu, zvlhčovače vzduchu. Dbáme samozřejmě i na čistotu prostředí. Nelze opomenout ani environmentální oblast, která je součástí RVP. Hlavním úkolem v této oblasti je, aby dítě předškolního věku pochopilo, že prostředí zahrnuje všechno kolem nás, lidé, společnost i příroda, aby se postupně naučilo převzít odpovědnost za své vlastní jednání ve vztahu k prostředí, naučilo se jej chránit a podílet se na péči o životní prostředí. (Havlíková, Vencálková a kol., 2006)

2.5 Rodina a její úloha při utváření zdravého životního stylu

„Rodina je základní přirozenou sociální skupinou a správně fungující rodina je optimálním prostředím, ve kterém si jedinec osvojuje životní hodnoty nejpřirozenějším a nejúčinnějším způsobem.“

(<http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/vliv-rodinneho-prostredi-na-zdravy-zivotni-styl-a-compliance-456626>)

Rodiče jsou pro dítě vzorem, děti napodobují jejich chování, pozorují je, ztotožňují se s nimi. Rodina má největší vliv na dítě ve všech oblastech a tedy i co se týče zdravého životního stylu. Dítě vnímá psychické prostředí, které panuje v rodině, získává vzorce chování v otázkách osobní hygieny, stravovacích návyků, vztahu k pohybové aktivitě, umění relaxace. Především správným příkladem a dodržováním pravidel v rodině se formuje motivace k podpoře zdraví. Poznatky, zručnosti a postoje, které takto dítě od nejútlejšího věku ve své rodině získá, se během jeho dalšího vývoje doplňují a zpřesňují. (upraveno podle: Šimik, 2013)

Domnívám se, že životní styl, který zastává rodina, ve které dítě vyrůstá, velkou měrou ovlivní i jeho životní styl, kterým se bude ubírat. Pokud nebudou rodiče dbát na to, co jí, pohyb jim nebude nic říkat, nebudou se o sebe starat, budou se stále za něčím honit, bude dítě těžko vědět, že by to mělo dělat jinak, přizpůsobí se. Možná časem, s přibývajícím věkem a se získáním informací a zkušeností naopak svůj zažitý životní styl zcela změní.

2.6 Mateřská škola a její úloha při výchově ke zdravému životnímu stylu

Při výchově ke zdravému životnímu stylu je zásadní primární prevence rodiny, ale neméně důležitá je i role mateřské školy a učitelky. Vzhledem k zaneprázdněnosti a velké pracovní vytíženosti dnešních rodičů, tráví předškolní dítě v mateřské škole stále více času, mnohdy i celou dobu, co je mateřská škola v provozu. Aby bylo dosaženo co nejlepších výsledků při výchově, mělo by být působení rodiny a mateřské školy v součinnosti.

Vedle rodičů se stává pro dítě významným vzorem učitelka v mateřské škole. Předpokladem jejího kladného působení na děti je přirozená autorita, kouzlo osobnosti a především by měla učitelka sama plnit to, co požaduje po dětech. Pomáhá jí dobrá motivace, tvořivost, navozování přirozených a modelových situací, ve kterých děti nenásilnou formou objevují a poznávají souvislosti se zdravým životním stylem. Pomocí různých činností se seznamují se základy zdravé výživy, vytváří si kladný vztah k pohybu, povědomí, co je zdraví prospěšné, co mu neprospívá, jak chránit životní prostředí. Důležité je, aby byly připravené činnosti z reálného prostředí a děti při nich byly aktivní.

Učitelka zakomponovává témata související se zdravým životním stylem do třídního vzdělávacího plánu, z něhož v průběhu školního roku čerpá při plánování své každodenní činnosti. Důležitá je samozřejmě i znalost kurikulárních dokumentů.

Zejména se jedná o Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV), který představuje východisko pro tvorbu školního vzdělávacího programu, následně pak třídního vzdělávacího programu mateřské školy. (upraveno podle: Šimik, 2013)

RVP PV pracuje se čtyřmi cílovými kategoriemi, stanovuje cíle v podobě záměrů a v podobě výstupů, a to nejprve na úrovni obecné a následně na úrovni oblastní. Konkrétně se jedná o rámcové cíle, klíčové kompetence, dílčí cíle a dílčí výstupy. (RVP PV, s. 9-10)

Vzdělávací obsah RVP PV je uspořádán do pěti vzdělávacích oblastí: biologické, psychologické, interpersonální, sociálně – kulturní a environmentální. Každá oblast zahrnuje dílčí cíle (záměry), vzdělávací nabídku a očekávané výstupy (předpokládané výsledky) (RVP PV, s. 15).

Především v oblasti biologické nazvané Dítě a jeho tělo najdeme problematiku zdravého životního stylu. Zde je hlavním záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům. (RVP PV, s. 16)

Pokud analyzujeme cíle v jednotlivých vzdělávacích oblastech, zjistíme, že na fyzickou složku zdravého životního stylu je zaměřena hlavně oblast Dítě a jeho tělo, psychická složka zdravého životního stylu je zastoupena částečně v oblasti Dítě a jeho psychika (oblast psychologická), konkrétně v oblasti Sebepojetí, city a vůle. Souvislosti se zdravým životním stylem, které se týkají psychického zdraví, najdeme i v oblasti Dítě a ten druhý (oblast interpersonální). Projevují se v kontaktu s druhými lidmi. (Šimik, 2013)

V oblasti Dítě a svět (oblast environmentální) nalezneme souvislosti zdraví a životního prostředí. Zde je záměrem pedagoga založit u dítěte elementární povědomí o okolním světě, o vlivu člověka na životní prostředí a vytvořit elementární základy pro otevřený a odpovědný postoj dítěte k životnímu prostředí. (RVP PV, s. 29)

Zdraví životní styl se odráží i v podmínkách mateřské školy, především v oblasti životosprávy a v oblasti psychosociálních podmínek. (RVP, s. 33-34)

Aby bylo působení učitelky úspěšné, měla by se orientovat v hlavních aspektech zdravého životního stylu:

- a) výživa – znát zásady zdravého stravování
- b) pohybová aktivita – uvědomit si význam pohybu, správné držení těla

- c) prevence škodlivých vlivů na lidský organismus – kouření, alkohol, drogy - umět srozumitelně popsat důsledek užívání těchto látek
- d) trávení volného času – podporovat aktivní využívání volného času, znát rizika médií, počítačů
- e) psychický vývoj dětí - znát zvláštnosti předškolních dětí, naplňování potřeb dětí
- f) sociální oblast – uvědomovat si význam sociálního prostředí, podporovat kladné vztahy mezi vrstevníky, spolupráci s rodiči

Učitelka může rodiče informovat, popřípadě jim poradit v oblasti stravovacích návyků dětí, pohybových schopností a jejich rozvoje i v sociálním prožívání dítěte ve skupině. (upraveno podle Šimik, 2013)

Domnívám se, že pokud učitelka chce, aby byla výchova ke zdravému životnímu stylu efektivní, měla by se sama o zdravý způsob života zajímat, řídit se jím, být dětem inspirací a vzorem. Měla by věřit, že má smysl dodržovat zásady zdravého životního stylu. Je důležité zapojit i rodiče, poskytovat jim dostatek informací, mluvit s nimi, získat je pro spolupráci, zapojení do různých projektů. Protože ač se může učitelka sebevíc snažit, jestliže tomu nebude rodina nakloněna, nebudou výsledky takové, jaké by měly být.

Myslím si, že se změnou životního stylu jde začít kdykoli. Většinou se rozhodneme ke změně, když začneme mít zdravotní potíže, dalším momentem jsou tzv. novoroční předsevzetí. Ale pokud si už nějaké předsevzetí dáme, většinou naše odhodlání brzy skončí. Málokdo má pevnou vůli, aby vydržel a dotáhl svá předsevzetí až do konce.

K vytváření správných návyků zdravého životního stylu nám mohou pomoci i některé metody. Jednou z nich je metoda neurofeedback. Tato metoda úzce souvisí s metodou EEG Biofeedback. Rozdíl je v tom, že se nesoustřeďuje pouze na racionální zvládnutí situací, ale o nastavení individuálního emočního prožívání.

(http://www.ceskatelevize.cz/porady/1148499747-sama_doma/215562220600005/chat/5185-jiri-jedelsky/)

Neurofeedback je metoda, která je vhodná pro každý věk, tedy i pro děti. U dětí si dokáže poradit i s poruchami učení, pozornosti a hyperaktivitou. (upraveno podle: <http://www.petr-havlicek.com/neurofeedback>)

Na mateřských školách lze využít k výchově ke ZŽS další metody např.:

Komunitní kruh - cílem je rozvoj vztahů, vytváření soudržnosti, pocitu sounáležitosti, rozvoj emocionality a vytváření bezpečného klimatu třídy.

(<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/424/komunitni-kruh.html/>)

Hra – námětové a kooperativní hry, sociální hry

Prožitkové učení – je to učení, které vychází z činností a situací navozující prožitky člověka. V MŠ díky uplatněním prožitkového učení propojíme emocionální složku osobnosti dítěte s rozvojem sociálním a intelektuálním. Pro učitelku to znamená vytvořit pro dítě podmínky pro prožitkově bohaté činnosti vycházející z potřeb a zájmů dítěte. (Švejdová, 2010)

Beseda

Dramatizace

3 Projekty na podporu zdravého životního stylu

Pojem „projekt“ není fenoménem dnešní doby, jak by se možná zdálo. Myšlenka projektové metody vznikla ve Spojených státech již počátkem minulého století, u nás byla často využívána v mateřských školách v období reformní pedagogiky. Např. se o metodě projektu zmiňuje Ida Jarníková v díle „Výchovný program mateřských škol“ z r. 1930. (Opravilová, Gebhartová, 2003)

E. Opravilová a V. Gebhartová chápou projekt jako „*promyšlený plán, jak organizovat činnosti seskupené kolem ústředního tématu.*“ (Opravilová, Gebhartová, 2003, s. 266)

S péčí o své zdraví bychom měli začít již v raném dětství. Předškolní věk je ideálním obdobím, ve kterém se dětem nejnáze osvojují dovednosti, návyky a chování podporující zdraví. Zůstat zdravý a snižovat rizika onemocnění vyjde levněji než léčit nemocné. (upraveno podle: Havlíková, Vencálová a kol., 2006).

Právě proto se snaží odborníci přicházet s různými programy a projekty, které by měly pomoci k podpoře zdraví a výchově ke zdravému způsobu života.

Domnívám se, že nejvíce vznikají výživově zaměřené projekty, neboť když jsem procházela projekty na podporu zdravého životního stylu, našla jsem takto zaměřených projektů nejvíce. Patří sem např. projekt „Zdraví dětem“, „Ovoce do škol“, „Mléko do škol“, „Zdravá strava do škol“, „Víš, co jíš“, „Hravě žij zdravě“, „Zdravé zuby“. Součástí některých projektů je i pohyb např. „Zdraví dětem“, „Zdravá pětka“, „Cepík“. Projektů, které se zabývají více oblastmi zdravého životního stylu, mnoho není. Cílovou skupinou většiny projektů na podporu zdravého životního stylu jsou děti základních škol.

V bakalářské práci se zaměřujeme na projekty podporující zdravý životní styl na mateřských školách a na projekty, které zároveň zahrnují více oblastí zdravého životního stylu: „Zdravá mateřská škola“, „Zdravá abeceda“, „Zdravá pětka“ a „Cepík“.

Protože zastoupení projektů na podporu zdravého životního stylu v mateřských školách v Plzni nebylo shledáno dostatečné, zařadili jsme i projekty z jiných krajů České republiky.

3.1 Projekt „Zdravá mateřská škola“

Přívlastek „zdravá“ v názvu není myšlen jako kritérium pro rozdělení mateřských škol na zdravé a nezdravé. Označení „zdravá“ je myšleno jako cíl, směr. (Havlíková, 1995).

„Zdravá škola je zjednodušený výraz pro školu podporující zdraví. Termín „škola podporující zdraví“ je výstižnější, neboť vyjadřuje proces, nikdy nekončící cestu stálého zdokonalování. (Svobodová, 1998, s. 22)

Program „Škola podporující zdraví“ (ŠPZ) pomáhá mateřským, základním a středním školám, které vnímají zdraví v jeho tzv. holistickém pojetí (vzájemné působení bio – psycho – sociálních faktorů). Koordinátorem a garantem programu ŠPZ v České republice je Státní zdravotní ústav se sídlem v Praze. Národní síť programu Škola podporující zdraví v ČR je zároveň jedním ze 43 členů evropské sítě Schools for Health in Europe (SHE), která má v Evropě tradici od roku 1992. (<http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>)

Dle Kopřivy (1996, s. 15) mají mateřské školy na rozdíl od základních škol k dispozici modelový projekt a další výhodou mateřských škol je vybudovaná síť lektorů a regionálních poradců.

Předškolní věk je dle odborníků důležitou etapou v životě dítěte, ve které se utváří osobnost člověka. Mateřská školu navštěvuje čím dál více dětí, proto si myslím, že vedle rodiny se právě mateřská škola významnou měrou podílí na výchově dítěte. Napadá mě přísloví: „Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“ První část by šla nahradit: „Co se v mateřské škole naučíš...“

Obě autorky – Havlínová i Svobodová se shodují na tom, že zdraví je jedna z nejdůležitějších hodnot v životě člověka. Mimo jiné Havlínová píše, že je zdraví třeba chránit zvláště v dnešní době, která je ohrožená spoustou civilizačních chorob. Zdraví jednotlivce souvisí s prostředím, ve kterém žije, záleží na každém z nás, jakým způsobem se ke svému zdraví stavíme. Zdraví chápe komplexně, jako harmonii všech jeho složek (zdraví tělesné, duševní a sociální). S návyky je třeba začít právě již u předškolních dětí. *„Zdravé návyky a postoje se v předškolním věku nejsnáze vytvářejí spontánně, přímou zkušeností dítěte.“* (Havlínová, 1995, s. 17) Svobodová navíc přidává, že k dobrému zdraví rozhodně napomáhá optimismus, pohoda, spokojenost a dobré vztahy. (Svobodová, 1998)

Projekt „Zdravá mateřská škola“ si klade 2 cíle:

1. Přispět k vytváření pohody v mateřské škole (podpora současného zdraví)
2. Přispět k výchově zdravého životního stylu (podpora budoucího zdraví)

(Havlínová, 1995)

Svobodová ve své publikaci klade důraz na partnerský vztah mezi učitelem a žákem. Podle ní se učitelé rozdělují na dvě skupiny. V první skupině jsou ti učitelé,

kteří jsou otevření novým přístupům, škole příjemné, demokratické. Do druhé skupiny spadají učitelé, kterým vyhovuje „klasické“ pojetí např. autoritativní přístup, přísná kázeň. Mezi hlavní zásady, které mají napomoci na cestě k partnerskému vztahu k žákovi, vyzdvihuje zejména pozitivní přístup, důvěru v žáka, nadhled, pochvalu a povzbuzení. Je dobré zapojovat děti, aby se podílely na učení na základě vlastních zážitků, což podporuje i sebevědomí dítěte. Je třeba s dítětem víc komunikovat, využívat hravost. Podněcovat děti ke spolupráci s učitelem i vrstevníky. Nesrovnávat děti, přistupovat ke každému individuálně, každé dítě je v něčem dobré. Děti by měly mít možnost říci vlastní názor. Ale také naučit je umění naslouchat druhému, respektu. Svobodová dále konstatuje na základě zkušeností, že jedině tam kde se podařilo změnit přístup učitelů, bylo možné pokračovat v dalších změnách – obsahových, organizačních, změnami prostředí, zdravé výživy a materiálního zabezpečení. Ve své knize pak na dalších stránkách uvádí příklady některých změn uskutečněných ve zdravých školách. (Svobodová, 1998)

Stavebními kameny projektu „Zdravá mateřská škola“ je 16 zásad (principů), které ve své knize osvětluje jak Havlínová (1995), tak i Kopřiva (1996). Kopřiva dobře vysvětluje, co to vlastně princip je. *„Za každou smysluplnou a užitečnou lidskou činností stojí porozumění určitým principům a jejich respektování – ať už chceme opravit auto, uvařit oběd, zahrát si šachy, rozumně uspořádat svůj život, něčemu se naučit nebo něčemu naučit druhé. Porozumění principům nesmírně usnadňuje a urychluje naši práci a také ji činí mnohem efektivnější.“* (Kopřiva, 1996, s. 25)

Zásady vyjadřují obecné požadavky, které do projektu patří a nelze je vynechat, ale mateřské školy mají dostatečný prostor, aby si volily konkrétní prostředky podle svých podmínek a potřeb. Pokud se mateřská škola do projektu přihlásí, dává tím najevo, že tyto zásady bude respektovat. (Kopřiva, 1996)

Každé zásadě, kterou doplňuje i výstižný piktogram, věnuje Havlínová samostatnou kapitolu. V úvodu kapitoly je vždy vymezena zásada, následují východiska a prostředky. (Havlínová a kol., 1995)

Nejpodstatnější zásadou, která prolíná všemi ostatními zásadami je první zásada – rozvedení pojetí zdraví, označené jako celostní, holistické, což znamená *„zabývat se zdravím a být si vědom všech souvislostí mezi zdravím tělesným, duševním a sociálním.“* (Kopřiva, 1996, s. 33)

Kopřiva je přesvědčen, že všechny speciální programy ohledně zdravého životního stylu nebudou účinné, dokud nebude v mateřských školách vládnout pohoda,

tvořivá práce a dokud tam bude mít místo nuda a stres. „*Ať chceme nebo nechceme, ať si to uvědomujeme nebo ne, také děti si do života odnášejí mnohem víc z toho, v čem denně žijí, než z toho, o čem jim říkáme, že je to dobré.*“ (Kopřiva, 1996, s. 38)

Knihy Havlínové a kolektivu *Zdravá mateřská škola* nás seznamuje s projektem *Zdravá mateřská škola*, nabízí v knize těm, které tento projekt zaujme zásady, kterými je třeba se řídit a postup, jak si udělat vlastní projekt.

Knihy Kopřivy *Naše mateřská škola na cestě ke zdraví* tuto knihu výborně rozšiřuje, doplňuje a z větší části podrobněji pomáhá mateřským školám při vlastní realizaci projektu, radí, jak na to, jak by to mělo vypadat, jaké kroky udělat.

Ještě konkrétněji než RVP PV problematiku zdraví a zdravého způsobu života rozebírá modelový vzdělávací program Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole (KPZMŠ). (Havlínová, Vencálková a kol., 2006) KPZMŠ naplňuje požadavky RVP PV, co se týče podmínek, ale ještě je rozšiřuje o další. Podobně KPZMŠ konkretizuje více i kompetence. Oblasti vzdělávání jsou stejně členěny, ale na rozdíl od RVP PV má KPZMŠ dílčí cíle jednotlivých oblastí uvedené v tabulkách přímo s kompetencemi. Z hlediska autoevaluace nacházíme shodu obou dokumentů. Rozdíl vidíme jen v tom, že pro Školy podporující zdraví jsou vytvářeny nástroje pro hodnocení podmínek a pro hodnocení výsledků vzdělávání. (Šimik, 2013)

3.2 Projekt „Zdravá abeceda“

Projekt „Zdravá abeceda“ je vzdělávací program, který vznikl na podporu zdravého životního stylu a je zaměřený zejména na děti předškolního věku. Celý projekt iniciovala a podporuje společnost Danone a realizuje ho ve spolupráci s občanským sdružením AISIS. Na přípravě programu se podílí řada odborníků na zdravou výživu, pohybové aktivity a psychohygienu, expertní pracovníci z Ústavu preventivního lékařství a dětské kliniky v Brně, pedagogicko – psychologické poradny pro Prahu 1, 2 a 4, PedF UK Praha a dalších, ředitelky MŠ a praktické – pedagogové působí jako metodici, lektori a garanti vhodnosti zařazení do kurikula mateřských škol.

Cílem projektu je podpořit prostřednictvím série tematických celků správné návyky pro zdravý životní styl dětí a následně rodičů. Na předškolní děti se projekt zaměřuje právě proto, že osvojené návyky a získaná motivace k péči o své zdraví provází dítě celý život a prostřednictvím dětí se tak posilují i zdraví prospěšné návyky celé rodiny.

Myšlenka programu Zdravé abecedy začala vznikat v roce 2008, v roce 2009 byla vytvořena první metodika. Během dalších let se program začal rozšiřovat do celé ČR prostřednictvím akreditovaných seminářů pro ředitelky a učitelky mateřských škol. Metodika je postavena tak, aby ji mohly využít všechny typy mateřských škol. Program se zároveň snaží řešit největší zdravotní problém dětské populace, kterým je obezita. Prevence obezity nezahrnuje jen zdravou výživu, ale tento program klade důraz i na další důležité složky, kterými jsou zdravý pohyb, vnitřní pohoda a zdravé prostředí. A společně všechny tyto čtyři složky mají dlouhodobý vliv na celkové zdraví a jeho prevenci. Cílem metodiky je naučit děti porozumět vlastním potřebám, zdravě a odpovědně se rozhodovat. Rodiče a učitelé jim mají být průvodcem, vzorem i ochráncem. Tento projekt je specifický systematickým zapojováním rodičů dětí, aby bylo možné dosáhnout skutečné změny v jejich návycích. Výběr témat programu je postaven na reálných situacích a na prožitcích, které dětem umožňují se rozhodnout, jak vést kvalitnější a zdravější život.

Aby si děti osvojily dlouhodobě zdravé návyky, měly by věnovat pozornost tématu zdraví, vědět podle čeho se rozhodovat a dostávat podporu a zpětnou vazbu nejen od rodičů, ale i od učitelky a ostatních dětí. Učitelka v mateřské škole by měla zařazovat do ročního plánu témata týkající se zdraví, využívat pyramidy zdravého životního stylu pro vysvětlování, plánování, navozovat situace, ve kterých by se děti mohly samostatně rozhodovat v souladu se zdravým životním stylem, následně dávat a přijímat zpětnou vazbu na tato rozhodnutí. Rodiče by měli vědět, co děti v mateřské škole dělají v rámci zdravého životního stylu, podporovat učitelku i děti, popřípadě nabídnout spolupráci, plánovat a prožívat společně s dětmi různé události, mluvit o nich, přemýšlet, třeba je i zaznamenat, používat zobrazení v pyramidách k pochopení zásad zdravého životního stylu, postupně nechat děti vědomě se rozhodovat, přebírat odpovědnost za svůj zdravý život.

V metodice programu má své místo každá ze čtyř složek (domén) zdravého životního stylu: pohyb, výživa, vnitřní pohoda a zdravé prostředí. Pro každou složku bylo vytvořeno názorné schéma v podobě pyramidy, které pomáhá dítěti nebo dospělému k promyšlení si svého rozhodnutí v dané oblasti. Zdravá abeceda pomáhá metodicky dětem – vytvořením kompetencí pro jednotlivé domény, najdeme tu i manuál pro učitele a rodiče. Pro mateřské školy program nabízí 10 tematických celků včetně souvisejících základních pojmů, sadu plakátů velikosti A2 se základním grafickým schématem daného tématu, které lze využít k diskuzi, zavěsit např. do šatny nebo využít

rozstřiháním jako puzzle, dále pak samolepky potravin na kostky k vytvoření výživové pyramidy. Nezapomíná se ani na rodiče, kteří mohou využít připravené kartičky k jednotlivým celkům nebo společenskou hru či získat další informace prostřednictvím emailové poradny. (upraveno podle: <http://www.zdrava-abeceda.cz/>)

3.3 Projekt „Zdravá pětka“

Projekt „Zdravá pětka“ je vzdělávací celorepublikový program pro základní i mateřské školy, který se zaměřuje na zdravý životní styl, zejména na oblast zdravého stravování. Tento program je realizován společností Ahold již od roku 2004. Nadační fond Albert poskytuje školám a školkám zdarma dvouhodinový výukový program, ve kterém zkušení lektori zábavnou a interaktivní formou seznamují děti se zásadami zdravého stravování. V mateřských školách je to především pomocí písniček o zdravé výživě – Zpívánky Zdravé 5. Na konci programu obdrží MŠ zpěvník s texty, CD a omalovánky k písničkám.

Na webových stránkách tohoto projektu najdeme nejen nabídku výukových programů a letáků pro Základní a mateřské školy, je tu sekce i pro děti a rodiče. Děti se tu mohou něco dozvědět např. o některých potravinách, naučit se z nich připravit jednoduchá jídla (sekce Zdravě jím), dozvědět se, že i sport může být zábavný a prospěšný (sekce Sport je zábava), jak se cítit příjemně, jak se pozná dobrý kamarád, o vztazích k rodičům, jak si prostříit stůl (sekce Svět kolem mě), kde a jak najít informace (sekce Zkoumej se mnou), jak se zabavit a zároveň si ověřit získané informace o zdravé výživě... Rodiče si mohou přečíst např. o zdravém životním stylu, jak správně nakupovat potraviny, jak se správně stravovat, jak vařit dětem, co je pro ně vhodné včetně několika receptů, nechybí ani poradna.

(upraveno podle: <http://www.zdrava5.cz/co-je-z5>)

3.4. Projekt „Cepík“

Projekt „Cepík“ (certifikovaný MŠMT jako program primární školní prevence předškolních dětí) je zaměřen na zdravý životní styl předškolních dětí v mateřských školách. Hlavním cílem je primární prevence se zaměřením na předcházení obezity v dětském věku a s tím spojených zdravotních komplikací. Pro nejvyšší efektivitu je dalším cílem projektu vzdělávat a informovat o zdravém životním stylu i rodiče, pedagogické pracovníky v mateřských školách a pracovníky školních jídelen.

Mezi základní pilíře projektu patří: zdravá výživa, pitný režim a pohybové aktivity. Cepík provází děti formou pohádek – interaktivního divadelního představení a

formou pohybových aktivit zásadami zdravého životního stylu. Cepík je loutka chlapce stejného věku předškolních dětí, se stejnými zájmy a návyky. Pro děti jsou připraveny pomůcky s tematikou zdravého životního stylu (pexeso, omalovánky, nálepky, magnetky).

Projekt Cepík realizuje nezisková organizace Centrum podpory zdraví, o.s. se sídlem v Ústí nad Labem. Na projektu spolupracují i další partneři: Univerzita v Oslu - Institute of Basic Medical Science, University of Oslo, Univerzita J. K. Purkyně v Ústí nad Labem – Katedra neprimárního a primárního vzdělávání, Zdravotní ústav se sídlem v Ústí nad Labem a Regionální televize. cz Ústí nad Labem. V současnosti působí projekt v Ústeckém, Středočeském, Pardubickém a Královohradeckém kraji.

Na webových stránkách projektu najdeme v sekci „Zdravá výživa“ např. stravovací návyky předškolních dětí, pitný režim, výživová doporučení, recepty, sledované parametry ve školních jídelnách. V sekci „Pohyb“ si můžeme přečíst např. něco málo o tělesném vývoji nebo které pohybové dovednosti by mělo předškolní dítě zvládnout v určitém období. (upraveno podle: <http://cepik.cz/>) na něm.

Podle Kurikula podpory zdraví v mateřské škole (KPZMŠ) jsem měla možnost pracovat v mateřské škole, ostatní představené projekty byly pro mě nové. U KPZMŠ bych vyzdvihla jeho propracovanost, dá se podle něho dobře vycházet při plánování. Velkým pomocníkem je určitě přehledný vzdělávací obsah zpracovaný v přehledných tabulkách. Zaujal mě i projekt „Zdravá abeceda“. Vyzdvihla bych propracované tematické celky včetně připravených didaktických pomůcek pro každé téma a nabídku aktivit k jednotlivým tématům. Dále by se daly využít i plakáty a pyramidy ke každé oblasti. Rozhodně tento projekt počítá i s účastí rodičů, i pro ně je připraven metodický materiál ve formě kartiček ke každé oblasti a společenské hry. Z projektu „Zdravá pětka“ by se dal využít v MŠ zpěvník a CD s písničkami o zdravé výživě. Projekt „Cepík“ nabízí jinou metodu seznamování se ZŽS, metodu dramatizace s loutkou jménem „Cepík“. Bylo by to jistě obohacení, ale tento projekt v Plzeňském kraji ještě není rozšířen.

3.5 Vybrané dílčí projekty mateřských škol podporujících zdravý životní styl

Mateřské školy, které se rozhodly podporovat zdravý životní styl, si vytváří vlastní dílčí projekty, které jim pomáhají umocnit a ještě více podpořit výchovu ke

zdravému životnímu stylu. Při své praxi v mateřské škole podporující zdraví (87. MŠ Plzeň) jsem měla možnost se zapojit do několika takových dílčích projektů této mateřské školy:

Zdravé pískání - Každé dítě má k dispozici na třídě svoji flétnu. Hru na flétnu zařazuje učitelka v průběhu dne dle vlastního uvážení s ohledem na organizaci dne a zájem dětí. Cílem není naučit se perfektně hrát, ale předcházet stále častějším onemocněním horních cest dýchacích. Děti se v rámci tohoto projektu seznamují s hudebním nástrojem, naučí se jej držet, správně do něj dýchat a zahrát pár tónů. Starší děti mnohdy zvládnou zahrát i jednoduchou lidovou písničku. Hra na flétnu zároveň rozvíjí i jemnou motoriku, paměť, smysl pro rytmus, estetické cítění a vztah k hudbě. (upraveno podle: <http://www.kosici.cz/gzdravpisk.html>)

Cvičení Želva – Cílem cvičení pod vedením zkušené lektorky Hany Volfové je vést děti k všestranné pohybové přípravě. Hravé cvičení je motivačně spojeno se schopnostmi jednotlivých vybraných zvířátek, je metodicky řazeno jednak od jednodušších cvičení ke složitějším a jednak podle metodických řad nácviku jednotlivých pohybových dovedností. V rámci cvičení si mohou děti vyzkoušet různé tradiční i netradiční náčiní a náradí a projít několika stanovišti. Přihlášené děti dochází na cvičení do nedalekého gymnázia 1x za 14 dní. Tato aktivita je placená. Bohatý zásobník konkrétních cvičebních jednotek a pohybových činností včetně metodiky, názorných obrázků a fotografií najdou učitelky MŠ, ale i ostatní zájemci z řad rodičů v několika knižních publikacích.

(upraveno podle: <http://www.kosici.cz/gcvicenizelva.html> a Volfová, Kolovská, 2011)

Fyzioterapie v MŠ – MŠ spolupracuje s Fakultou zdravotnických studií ZČU v Plzni. Studentky v rámci své praxe dochází do MŠ v dohodnutých termínech, s dětmi provádí především zdravotní cvičení zaměřené na správné držení těla obohacené o prvky jógy, motivované zvířátky a „míčkování“. Studentky se připojují k jednotlivé třídě i při pobytu venku. Děti se na studentky těší, rády si s nimi povídají a vtahují je do svých her. Fyzioterapie je pro děti obohacující nejen ze zdravotního hlediska, ale i z hlediska sociálního. (upraveno podle: <http://www.kosici.cz/gfyzmicky.html>)

Saunování – Saunování v infrasauně navazuje na vířivý bazén, slouží k prohřátí organismu dětí. Po saunování dostávají děti vitamínové nápoje.

Vířivý bazén – Vířivý bazén využívají jednotlivé třídy 1x za 14 dní. Děti se vždy těší je to pro ně příjemná relaxace. Pobyt v bazénu podporuje otužování, masáž těla, rozvíjí ohleduplnost, kamarádké vztahy. (upraveno podle: <http://www.kosici.cz/gsaunov.html>)

Solná jeskyně – MŠ má vlastní solnou komoru, která je vybavena generátorem solného aerosolu k navození mořského klimatu. Třídy ji navštěvují 1x týdně. Děti si buď mohou hrát v solišti nebo si mohou kreslit u stolečku. Solná jeskyně působí blahodárně nejen na zdravotní stav, ale i na psychiku a vytváří příjemnou atmosféru. (upraveno podle: <http://www.kosici.cz/gsoljes.html>)

Všechny tyto výše uvedené projekty kromě cvičení Želva jsou provozovány zdarma přímo v mateřské škole.

Tělocvična ZŠ - V rámci spolupráce s nedalekou základní školou má MŠ k dispozici v ZŠ 2 tělocvičny včetně gymnastického nářadí, náčiní i dalších sportovních pomůcek. Jednotlivé třídy tam dochází zpravidla 1x za 14 dní a využívají tak velký prostor mimo jiné k obohacení pohybových činností, pocitu volnosti, rozvoji orientace. (upraveno podle: <http://www.kosici.cz/gteloczs.html>)

Plavání – V nedalekém bazénu Plaveckého klubu Slávia VŠ Plzeň absolvují přihlášené děti, nejčastěji předškoláci, plavecký kurs po dobu 3 měsíců, kde se hravou formou seznamují s vodou, zbavují ostychu z vody a učí splývání a základy plavání. Plavání podporuje otužování a děti se učí novým pohybovým dovednostem. Plavecký kurs je placený. (upraveno podle: <http://www.kosici.cz/gplavani.html>)

MŠ se zapojuje i do jednorázových projektů pořádaných jinými organizacemi:

Lví oko – pořádá Lions club Plzeň Bohemia. Díky tomuto projektu se podaří odhalit oční vady dětí předškolního věku. Měření zraku je bezbolestné, rychlé, probíhá v prostředí MŠ a je bezplatné. (<http://www.lcplzenbohemia.eu/lioneye.htm>)

Pohyb 1 P – Tento projekt připravuje Nadace sportující mládeže. V rámci tohoto projektu se testují pohybové dovednosti předškoláků formou jednoduchých a zábavných cvičení. Cvičení by mělo zároveň podpořit zájem dětí o pohyb. Po vyhodnocení odborníky získají rodiče výsledky nejen o pohybových dovednostech svých dětí, ale i další užitečné informace např. o nevhodných stravovacích návycích. Součástí výsledků je i nabídka pohybových aktivit v okolí jejich bydliště. Díky tomu se tak mohou rodiče ještě snažit ovlivnit u svých dětí nevhodné návyky před vstupem do základní školy. (upraveno podle: <http://www.nsm.cz/projekty/pohyb-1p/>)

Také mateřská škola z Prahy (MŠ Laudova) se ve svém programu zaměřuje na podporu zdraví. Připojila se k i projektu Zdravá abeceda. K dílčím projektům MŠ Laudova patří relaxační kouty a terapeutická místnost.

Relaxační kouty – Tyto kouty jsou umístěny v každé třídě a slouží dětem jako místa, kde si mohou odpočinout, zklidnit se, být jen samy se sebou. Jsou zde k dispozici různé terapeutické polštáře, sedací vaky nebo bazének s barevnými plastovými míčky. To vše má navozovat individuální relaxaci dítěte.

Terapeutická místnost v MŠ (snoezelen) – navozuje příjemnou atmosféru, stimuluje všechny smysly. Děti se tu učí relaxovat, zklidnit se, uvolnit, Měly by se tu cítit zároveň jistě a bezpečně. K tomu všemu slouží barevné ladění a vybavení místnosti. Doba strávená v místnosti je v průměru 20 – 30 min. Na začátku školního roku se začíná s kratší dobou pobytu. Děti mohou sedět nebo ležet na měkkém čalouněném lehátku nebo polštářích, poslouchat relaxační pohádky nebo jen vnímat hru světél, zrcadel, různé vůně, mohou se přikrýt dle individuální potřeby dekou příjemnou na dotek. Místnost je vybavena množstvím terapeutických a stimulačních pomůcek, hraček na rozvoj poznání a jemné motoriky. Místnost může sloužit také k rozvoji komunikace a socializace. (upraveno podle: <http://www.mslaudova.cz/>)

Domnívám se, že všechny vybrané dílčí projekty rozhodně pomáhají a přispívají výchově ke zdravému životnímu stylu na mateřské škole. Kdybych se měla k nějakému přiklonit, tak bych vybrala solnou jeskyni, která podporuje duševní pohodu dětí, zvyšování imunity a předcházení nemocem. Solnou jeskyni lze využít nejen ke hře v solišti, ale u stolečku mohou děti kreslit, skládat puzzle apod. a zároveň na ně působí navozené mořské klima. Zaujala mě i terapeutická místnost, kterou jsem si měla možnost vyzkoušet. Má všestranné využití a pro každé dítě se najde něco, co ho zaujme a co mu pomůže v rozvoji všech jeho smyslů. Děti se tu naučí hlavně zklidnit a odpočívat. To je ten nejdůležitější cíl tohoto projektu.

3.6 Srovnání projektů

V bakalářské práci chceme zmapovat projekty na podporu zdravého životního stylu v mateřských školách. Zjistit jejich přínos pro zdravý vývoj dítěte. Najít, v čem se od sebe jednotlivé projekty liší nebo co je naopak spojuje. A zamyslet se nad jejich využitím v praxi.

Pro srovnání projektů podporujících zdravý životní styl jsme stanovili kritéria: dostupnost projektu, zastoupení více oblastí zdravého životního stylu, metodický materiál projektu (vypracování obsahu vzdělávání, pomůcky), spolupráce s rodinou (zapojení rodičů do projektu). Srovnáváme projekty: „Škola podporující zdraví“, „Zdravá abeceda“, „Zdravá pětka“, „Cepík“

Program Školy podporující zdraví (dále jen ŠPZ) je ze všech tří představených programů nejrozsáhlejší a jako jediný existuje i v knižní podobě. Pro mateřské školy je k dispozici modelový vzdělávací program (kurikulum), který zahrnuje filosofii, principy a zásady podpory zdraví, věnuje se i podkladům pro tvorbu a realizaci školního a třídního kurikula podpory zdraví, najdeme tu rozpracované oblasti vzdělávání, kompetence i dílčí cíle v přehledných tabulkách, nechybí ani část věnovaná evaluaci. Projekt zahrnuje všechny 4 vybrané oblasti. MŠ podporující zdraví zahrnují do svého programu partnerské vztahy s rodiči.

Oproti tomu **projekt Zdravá abeceda** (dále jen ZA) je novější program, zatím ještě méně rozšířený. Respektuje a podporuje také Rámcový vzdělávací plán pro předškolní vzdělání, jeho snahou je doplnit nebo rozšířit Školní vzdělávací program mateřských škol. Cíle programu ŠPZ a ZA se shodují, i když ZA je nenaplnuje v celé jejich šíři, ale jejich naplnění podporuje, jakož i zásady ŠPZ. Domníváme se, že je ZA konkrétnější v obsahu, nabízí připravené rozpracované tematické celky včetně pomůcek a aktivit. Zahrnuje rovněž všechny č. vybrané oblasti ZŽS. Do programu jsou rodiče systematicky zapojováni, aby bylo dosaženo změny i v jejich návycích.

Projekt Zdravá pětka nelze stavět na úroveň dvou předchozích uvedených projektů, nemůže jim konkurovat ani rozsahem, ani obsahem. Nevýhodou je, že tento projekt je z velké části zaměřen na životosprávu, ostatním oblastem není věnována přílišná pozornost. Tento projekt podporuje více základní školy než-li mateřské, pro které existuje jen jeden výukový program v podobě písniček. Další využití tohoto projektu vidíme spíše v rodině. Nezahrnuje tedy všechny 4 vybrané oblasti ZŽS. Rodiče mají k dispozici jen několik informací na webových stránkách, do vlastní realizace projektu zapojení nejsou.

Projekt Cepík nemůže konkurovat předchozím projektům, jeho stěžejní oblastí je výživa, pohybová aktivita je zde také zahrnuta, ale již méně, ostatní oblasti postrádáme. Konkrétní metodickou podporu nenabízí, jen několik informací na webových stránkách. Rodiče se dozví jen několik informací na webových stránkách, s větší spoluprací tento projekt nepočítá. Tento projekt není zatím rozšířen v Plzeňském kraji.

Všechny čtyři projekty mají společný cíl, kterým je podpora zdravého životního stylu dětí. Další shodný prvek nacházíme v zapojení všech tří subjektů – dětí, rodiny a mateřské školy, i když ne ve všech ve stejné míře. Ve všech třech projektech kromě projektu „Cepík“ najdeme všechny čtyři složky zdravého životního stylu – zdravou

výživu, pohybovou aktivitu, duševní hygienu a zdravé prostředí. Všechny zmiňované projekty mají své webové stránky, v knižní podobě je pouze projekt „Škola podporující zdraví“ (Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole). Projekty „Škola podporující zdraví“ a „Zdravá abeceda“ mají zpracovanou metodiku, tyto projekty počítají s využitím projektu během celého školního roku. Projekty „Zdravá pětka“ a „Cepík“ metodiku nemají, nelze s nimi pracovat soustavně. Výukové materiály najdeme pouze u projektu „Škola podporující zdraví“ a projektu „Zdravá abeceda“, další dva projekty „Zdravá pětka“ a „Cepík“ nabízí pomůcky např. v podobě nálepek, omalovánek, pexesa či písniček.

Rozhodně se domnívám, že každý projekt na podporu zdravého životního stylu má smysl, může nemalou měrou přispět k výchově ke zdravému způsobu života. Záleží nejen na kvalitě projektu a na tom, zda je odborně zpracován, ale i na jeho samotné realizaci v praxi. Projekt by měl zároveň podněcovat k aktivní spolupráci dětí, učitelku v mateřské škole, rodiče a školní jídelnu. Jen je škoda, že pro mateřské školy vzniká projektů podstatně méně než pro základní školy.

3.7 Východiska pro praktickou část

Z teoretické části bakalářské práce lze za východiska pro praktickou část považovat projekt „Zdravá mateřská škola“ a projekt „Zdravá abeceda“. Zejména proto, že se v praktické, výzkumné, části zabývám zjišťováním rozdílů v naplňování vybraných oblastí zdravého životního stylu – zdravé výživě, pohybové aktivitě, duševní hygieně a zdravém prostředí u obou projektů v praxi. Tedy mezi mateřskou školou podporující zdraví a mateřskou školou, jejíž program doplňuje projekt Zdravá abeceda.

4 Výzkumná sonda do mateřských škol

V této kapitole uvádíme cíl a dílčí cíle bakalářské práce. Dále představujeme mateřské školy, ve kterých jsme prováděli šetření a seznamujeme s výzkumnými metodami, které jsme při tomto šetření využili. Poté se zabýváme vyhodnocením dotazníků a interview a poslední podkapitola patří závěrům práce.

4.1 Dílčí cíle a úkoly

Cílem výzkumu je zjistit rozdíly mezi Zdravou mateřskou školou a mateřskou školou podporující projekt Zdravá abeceda. Dílčími cíli práce je zjistit:

1. Rozdíl v plnění vybraných oblastí zdravého životního stylu – zdravé výživě, pohybové aktivitě, duševní hygieně a zdravém prostředí v mateřských školách
2. Využití projektu Zdravá mateřská škola a projektu Zdravá abeceda v praxi
3. Informovanost rodičů o výchově ke zdravému životnímu stylu v mateřských školách
4. Přístup rodičů obou mateřských škol k výchově ke zdravému životnímu stylu

4.2 Zkoumaný vzorek

Vzhledem k tomu, že nešlo jako zkoumaný vzorek zařadit pouze mateřské školy v Plzni, neboť z množství získaných informací nešlo vyvodit závěry, které by dostatečně odpovídaly cílům výzkumu, zařadili jsme do zkoumaného vzorku mateřskou školu z Prahy.

Ve výzkumu byly zkoumaným vzorkem dvě mateřské školy:

První mateřská škola – 87. MŠ Plzeň = „Mateřská škola podporující zdraví“. Tato mateřská škola má v provozu 7 tříd, v každé třídě je zapsáno 28 dětí. Osmá třída je využívána pro aktivity dětí, je zde malá tělocvična s provazovou a horolezeckou stěnou, infrasauna, vířivý bazén a solná komora. Prostory mateřské školy zdobí výtvary dětí. V areálu je mateřské školy je prostorná zahrada vybavená mnoha herními prvky, každá třída má k dispozici kryté pískoviště. O pohodu a příjemné prostředí se stará 14 učitelek, včetně ředitelky a 11 správních zaměstnanců. V roce 2005 získala mateřská škola certifikát o přijetí do projektu „Zdravá mateřská škola“. Mateřská škola vychází při plánování z Kurikula podpory zdraví v mateřské škole. Školní vzdělávací plán nese téma „Svět je barevný míč“. Mezi další aktivity patří plavání, cvičení Želva, hra na flétnu, taneční a sportovní kroužek. Mateřská škola spolupracuje s nedalekou základní školou. (<http://www.kosici.cz/>)

Druhá mateřská škola – MŠ Laudova“ se speciálními třídami. Je to seskupení čtyř mateřských škol v městské části Praha 17, Řepy I. – MŠ Duha, MŠ Sluníčko, MŠ Fialka a MŠ Opukova. Každá mateřská škola má zachovanou svoji identitu a jeden zastřešující školní vzdělávací program pod názvem „Všichni společně po celý rok“. Program doplňují projekty jako Ekologická výchova, Příprava dětí na ZŠ, Polytechnická výchova, Celé Česko čte dětem, Dopravní výchova, Předmatematická gramotnost, Malí zahradníci aj. Od září roku 2013 mateřská škola do svého programu zařadila projekt Zdravá abeceda. MŠ spolupracuje se základními školami.

Výzkum byl proveden v MŠ Duha, která má 2 běžné třídy po 26 dětech a 2 speciální po 14 dětech. O děti se stará ředitelka, 8 učitelek, 3 asistenti a správní zaměstnanci. U mateřské školy je velká školní zahrada, 4 krytá pískoviště, pryžové fotbalové hřiště, trampolínu a mlhoviště. Součástí školy je vybudovaný terapeutický pokoj a každá třída disponuje relaxačním koutem. Mezi doplňkové aktivity patří plavání a jóga. (<http://www.mslaudova.cz/>)

Pro naše zkoumání jsme zvolili záměrný výběr. To znamená, že zjištěné údaje nelze zobecňovat, patří jen pro vybraný vzorek. Kriterialem bylo zařazení vybraných projektů „Zdravá mateřská škola“ a „Zdravá abeceda“ do programu MŠ. Dalším zkoumaným vzorkem tedy byli rodiče z MŠ podporující zdraví a rodiče z MŠ podporující projekt „Zdravá abeceda“. Celkem bylo mateřské školy podporující zdraví odevzdáno 30 dotazníků, zúčastnilo se 28 respondentů. Do mateřské školy podporující projekt Zdravá abeceda bylo celkem odevzdáno 30 dotazníků, zúčastnilo se 24 respondentů. Výběr rodičů, kterým byl dotazník rozdán, byl ponechán na volbě učitelek. Z vyplněných dotazníků vyplynula charakteristika respondentů (rodičů):

věk respondentů (rodičů): matka – nejmladší ve věku 23 let, nejstarší ve věku 40 let

otec – nejmladší ve věku 24 let, nejstarší ve věku 44 let

dosažené vzdělání matky: vyučena v počtu 10, středoškolské vzdělání v počtu 27 a

vysokoškolské vzdělání v počtu 15

dosažené vzdělání otce: vyučen v počtu 17, středoškolské vzdělání v počtu 22 a

vysokoškolské vzdělání v počtu 13

4.3 Výzkumné metody

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

Dotazník řadíme mezi kvantitativní výzkumné metody. Je zároveň nejrozšířenější pedagogickou výzkumnou technikou. Dotazník tvoří soubor písemných otázek, na které respondent následně také písemně odpovídá. Podstatou dotazníku je zjistit nejen potřebná data o respondentovi, ale zajímají nás i jeho názory a postoje k danému tématu.

Výhoda dotazníku spočívá v možnosti oslovit větší počet respondentů a získat tím více údajů v krátkém čase. Dotazník bývá zpravidla anonymní. (upraveno podle: Skutil, 2011).

Dotazníkové šetření bylo anonymní a uskutečnilo se v písemné formě. Před vytvořením dotazníků jsme si nejprve stanovili cíle dotazníku. Promysleli jsme si strukturu dotazníku a formulovali otázky dotazníku. Dotazník jsme si rozdělili na dvě části. První část se týkala plnění zdravého životního stylu (ZŽS) v mateřské škole (otázky 3 – 10), kde se zároveň i ukázala informovanost rodičů o plnění ZŽS v příslušné mateřské škole. Ve druhé části šlo především o přístup rodičů ke zdravému životnímu stylu. (otázky 1, 2 a 11 – 15) Vytvořený dotazník obsahoval vstupní část – oslovení respondentů, cíle dotazníku a poděkování; údaje o respondentech a vlastní dotazník.

Přípravený dotazník jsme si nechali vyplnit od jedné z maminek v obou mateřských školách, abychom zjistili, jestli jsou otázky srozumitelné, zda-li je dotazník přiměřeně dlouhý a zda koresponduje s cíly, které jsme chtěli zjistit. Po konzultaci s vedoucí práce jsme provedli úpravy otázek a cílů. Poté byly dotazníky rozdány respondentům (rodičům) do dvou mateřských škol. Do mateřské školy podporující zdraví v Plzni (příloha č. 1) a do mateřské školy Laudova v Praze podporující projekt Zdravá abeceda (příloha č. 2). Celkem bylo rodičům položeno 15 otázek. Uzavřené otázky byly celkem položeny 4, polouzavřených otázek bylo položeno celkem 8 a otevřené otázky byly položeny celkem 3.

Interview patří mezi kvalitativní výzkumné metody. Interview je postaveno na interpersonálním kontaktu mezi tazatelem a dotazovaným. Interview nám pomůže zaznamenat nejen fakta, ale můžeme proniknout i do motivů a postojů respondenta. Obsah interview spočívá v otázkách a odpovědích. (upraveno podle: Gavora, 2010).

Interview může být strukturované - to je když využíváme předem připravené otázky a alternativy odpovědí, což je vlastně ústní dotazník. Pořadí otázek se nemění. Naopak nestrukturované (volné) interview – je podobné běžnému rozhovoru, je to vlastně dialog nad určitým tématem. Kompromisem je interview polostrukturované – při tomto druhu interview se tazatel drží předem připravených otázek, ale přitom průběžně reaguje na

odpovědi a podněty respondenta. Výhodami interview je přímý kontakt výzkumníka s dotazovanou osobou, který zároveň umožňuje pružně a volně reagovat při kladení otázek, sledovat verbální i neverbální reakce dotazovaného, otázky i odpovědi v případě nutnosti dovysvětlit. (upraveno podle: Skutil, 2011).

Pro výzkum bakalářské práce bylo použito nestrukturovaného interview. Respondent mohl volně odpovídat na otázky.

Interview bylo provedeno jak v mateřské škole podporující zdraví, tak i v mateřské podporující projekt Zdravá abeceda. Interview jsme si předem připravili, stanovili cíle a formulovali otázky. První interview proběhlo s ředitelkou mateřské školy podporující zdraví v Plzni s Ivanou Huclovou (příloha č. 3). Interview se uskutečnilo v předem dohodnutém termínu v ředitelně mateřské školy. Druhé interview bylo provedeno v Praze, v mateřské škole podporující projekt Zdravá abeceda se zástupkyní ředitelky Bc. Hanou Lhotkovou (příloha č. 4). Interview se uskutečnilo taktéž v předem smluveném termínu v kanceláři zástupkyně ředitelky. Interview se skládalo z představení respondenta – jméno a počet let praxe v MŠ, z jedenácti otázek, na které bylo možné volně odpovídat a z poděkování.

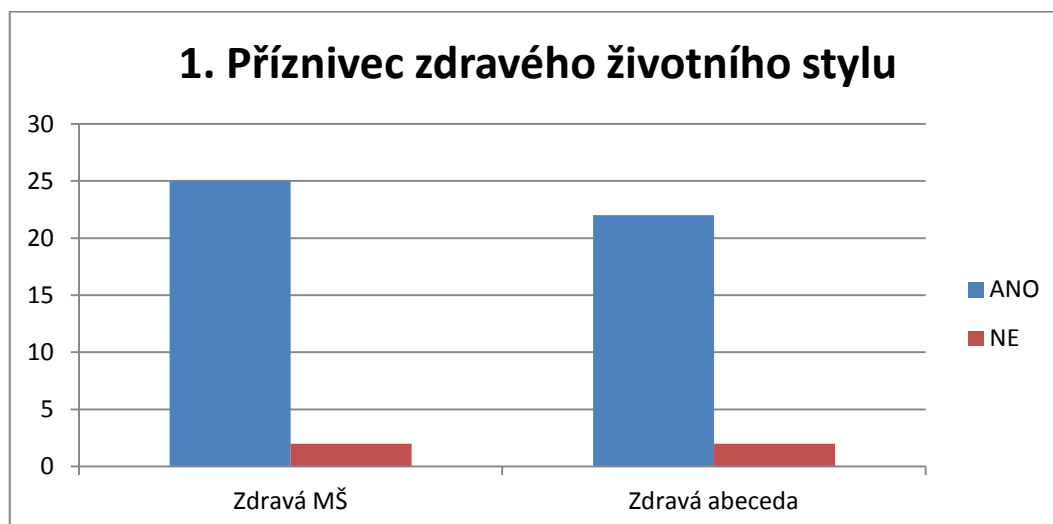
4.4 Výsledky výzkumu a jejich interpretace

V této kapitole se zabýváme celkovým shrnutím výsledků z dotazníků pro rodiče a interview s ředitelkou MŠ podporující zdraví a zástupkyní MŠ podporující projekt Zdravá abeceda.

4.4.1 Výsledky z dotazníku pro rodiče

Jste příznivcem zdravého životního stylu?

Graf č. 1 Příznivec zdravého životního stylu



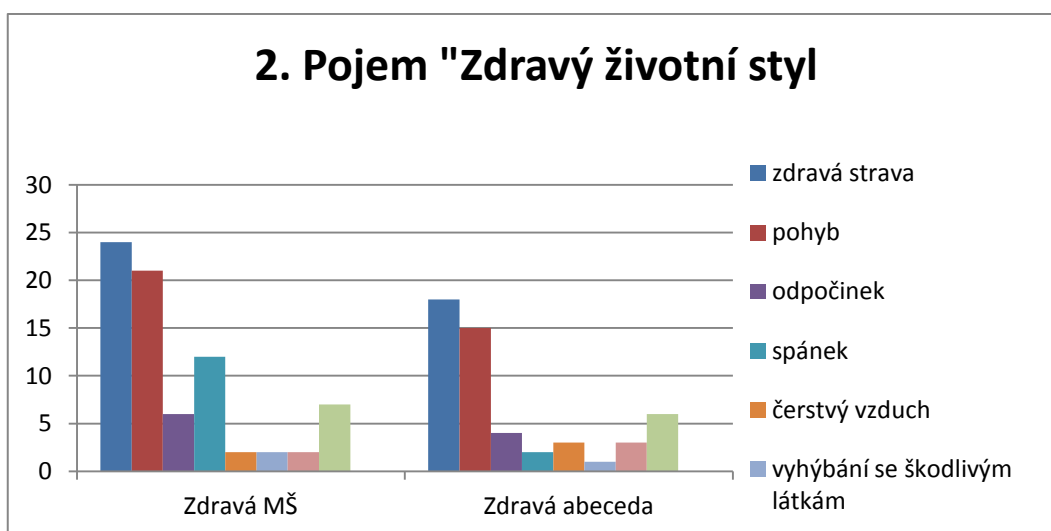
Zdroj: Vlastní

Na otázku odpovědělo všech 52 respondentů. Jak ve Zdravé mateřské škole, tak i v mateřské škole se Zdravou abecedou většina zodpověděla, že je příznivcem zdravého životního stylu. Ve zdravé MŠ odpověď ANO označilo 25 rodičů, v MŠ se Zdravou abecedou označilo ANO 22 rodičů. V obou mateřských školách si odpověď NE zvolili pouze 2 respondenti.

Výsledek odpovědí nás nepřekvapil. Předpokládali jsme, že většina se přikloní ke zdravému životnímu stylu. Důvodem může být skutečnost, že žít zdravě je v současné době tzv. „in“. Nebo je to tím, že si většina respondentů uvědomuje, že zdravý životní styl je opravdu důležitý.

Co byste zahrnul/a pod pojem zdravý životní styl?

Graf č. 2 Pojem „Zdravý životní styl



Zdroj: Vlastní

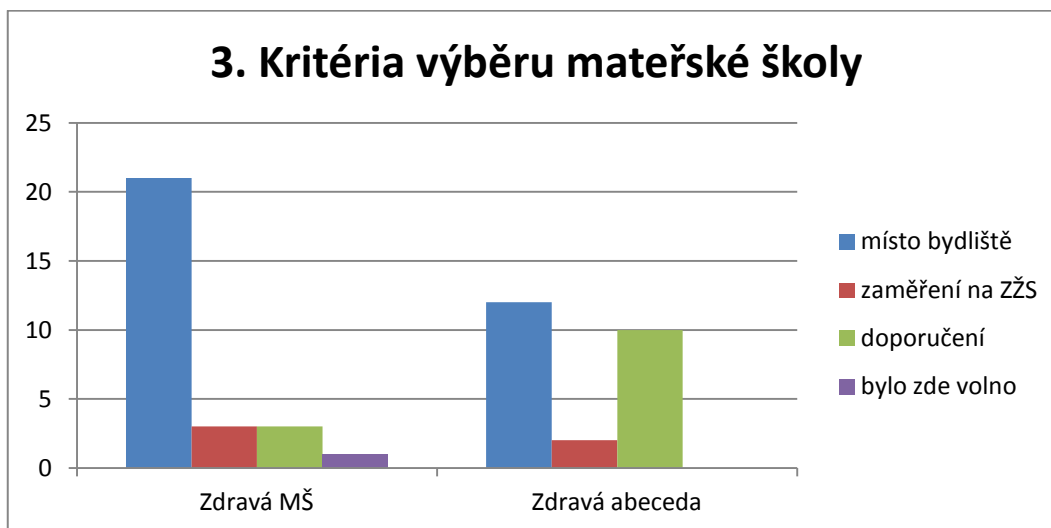
Z odpovědí vyplývá, že většina respondentů z obou mateřských škol zahrnuje do zdravého životního stylu zdravou stravu a pohyb. Zdravou stravu zmínilo 24 rodičů ze Zdravé MŠ a 18 rodičů z MŠ se Zdravou abecedou. Na další místo rodiče řadí spánek, pitný režim, odpočinek. Mezi méně zmiňované zmínili respondenti čerstvý vzduch, příjemné bydlení a vyhýbání se škodlivým látkám.

Z výsledků je patrné, že mají respondenti povědomí o zdravém životním stylu. Z grafu vidíme, že respondenti zahrnuli do svých odpovědí základní oblasti ZŽS, i když těch, co napsali něco jiného nežli zdravou stravu a pohyb byla menšina. Domníváme se, že by se měly informace o jednotlivých oblastech ZŽS rozšiřovat a doplňovat, neboť

kromě zdravé výživy a pohybu jsou ostatní oblasti stále opomíjeny a neklade se na ně takový důraz, i když jsou stejně důležité.

Podle jakých kritérií jste vybrali MŠ pro Vaše dítě?

Graf č. 3 Kritéria výběru mateřské školy



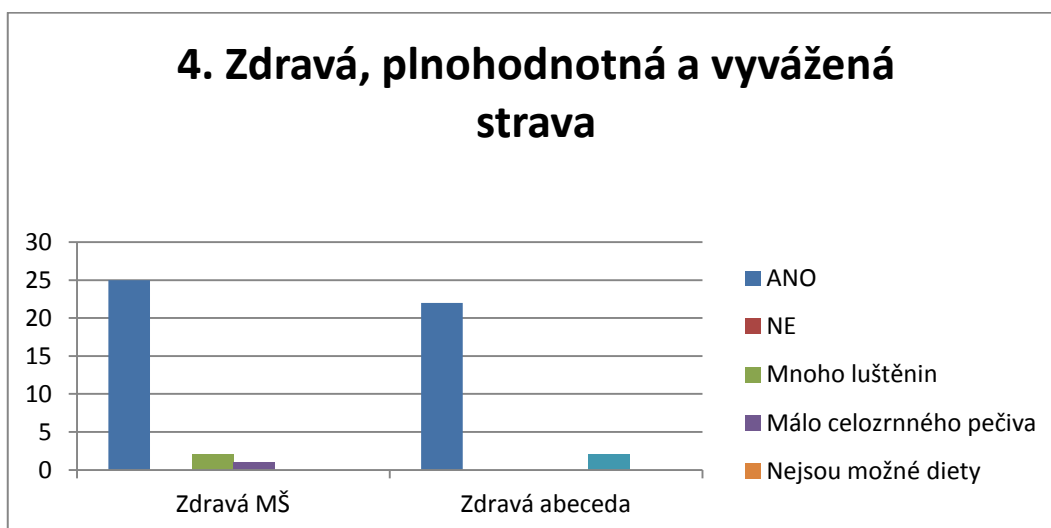
Zdroj: Vlastní

Na první pohled je z grafu patrné, že u Zdravé MŠ je téměř jednoznačným kritériem pro výběr mateřské školy místo bydliště – odpovědělo 21 respondentů z celkového počtu 28. Zaměření na zdravý životní styl si jako kritérium vybrali pouze 3 respondenti, stejně jako doporučení. 1 respondent zvolil odpověď, že jako kritérium byl fakt, že bylo v MŠ volno. Oproti tomu u MŠ se Zdravou abecedou označilo jako kritérium výběru MŠ polovina respondentů z celkových 24. Přibližně stejný počet respondentů – v počtu 10 zvolil jako kritérium výběru MŠ doporučení. Domníváme se, že je to vzhledem k tomu, že jsou v MŠ speciální třídy. Rodiče dětí, které potřebují speciální péči, hledají vhodnou MŠ spíše na základě doporučení. Pouze 2 respondenti si vybrali MŠ dle zaměření na ZŽS.

Předpokládali jsme, že nejčastěji zvoleným kritériem pro výběr mateřské školy bude místo bydliště. Domníváme se, že je to možná i tím, že většina rodičů z důvodu úspory času volí MŠ dle místa bydliště. Rodiče si navíc bohužel příliš nemají možnost vybírat MŠ podle jejího zaměření nebo podle toho, že se jim MŠ líbí. Je to vzhledem k nedostatku míst v mateřských školách a vzhledem k tomu, že mají větší šanci na přijetí do MŠ děti právě na základě trvalého bydliště.

Zaručuje skladba jídelníčku v MŠ zdravou, plnohodnotnou a vyváženou stravu?

Graf č. 4 Zdravá, plnohodnotná a vyvážená strava



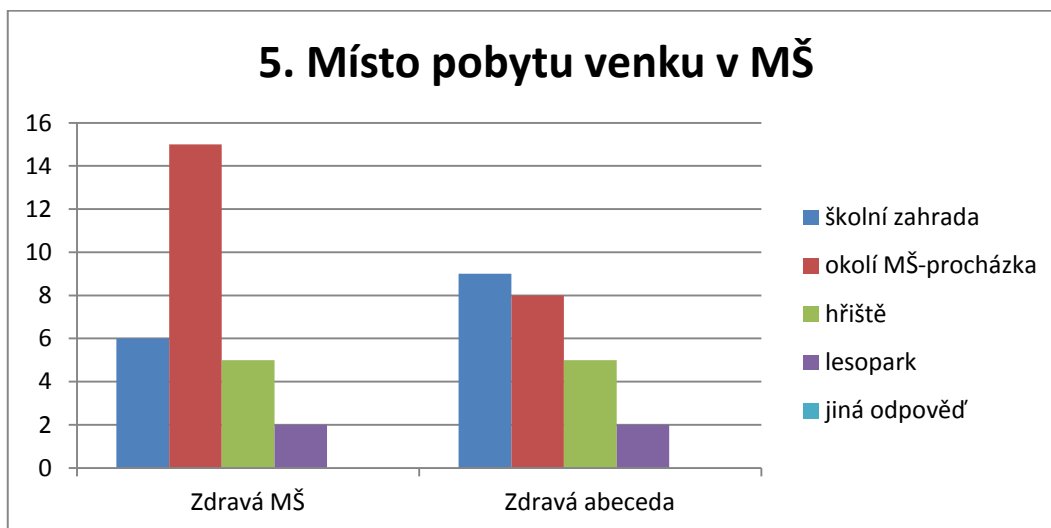
Zdroj: Vlastní

Z grafu jednoznačně vyplývá, že jsou respondenti se stravou spokojeni, že je zdravá, plnohodnotná a vyvážená. Tento fakt je samozřejmě potěšující. Odpověď ANO označilo 25 respondentů ze Zdravé MŠ z celkového počtu 28, z MŠ se Zdravou abecedou označilo odpověď ANO 22 respondentů z celkového počtu 24. Ze Zdravé MŠ byli nespokojeni pouze 3 respondenti, dvěma respondentům nevyhovuje přílišné zařazování luštěnin a jednomu respondentovi chybí ve stravě celozrnné pečivo. V MŠ se Zdravou abecedou měli výhrady pouze 2 respondenti, kteří postrádají možnost vaření dle speciální diety (např. bezlepkové, diabetické, vegetariánské).

Domníváme se, že je určitě pozitivní, že se úroveň stravování ve školních jídelnách zlepšila, i když je stále co zdokonalovat nejen ve skladbě jídelníčku, ale i ve vlastní úpravě pokrmů.

Kde nejčastěji probíhá v MŠ pobyt venku?

Graf č. 5 Místo pobytu venku v MŠ



Zdroj: Vlastní

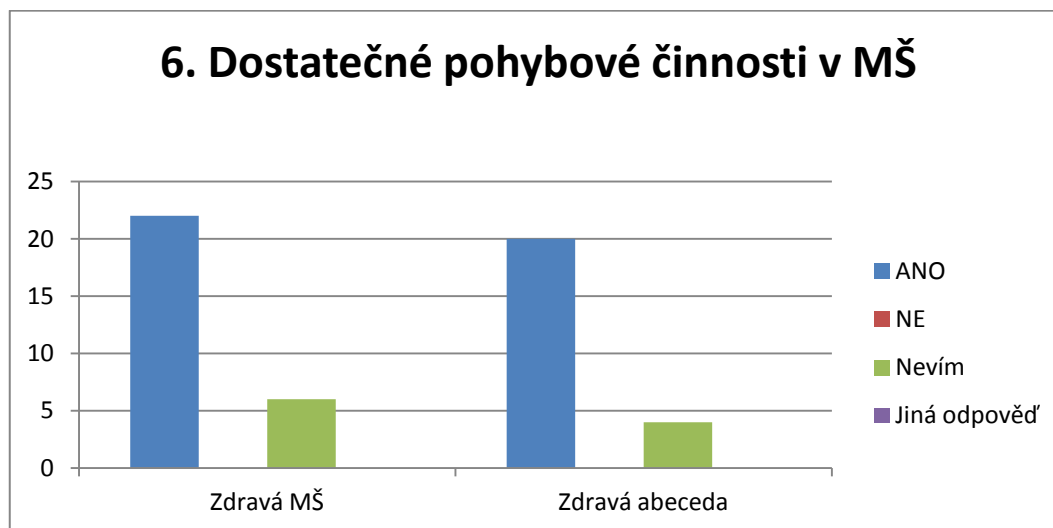
Na první pohled je z grafu zřejmé, že většina respondentů ze Zdravé MŠ se domnívá, že nečastěji tráví děti pobyt venku formou procházek v okolí MŠ, odpovědělo tak 15 respondentů z celkových 28. To je trochu překvapivé, čekali jsme nejčastější odpověď za a) na školní zahradě. Je možné, že je výsledek ovlivněn tím, že lze často vidět procházející se útvar dětí v okolí MŠ. Skutečnost, že děti dojdou na hřiště nebo na jiné místo, kde probíhá většina času pobytu venku, se pravděpodobně vytrácí. Prvotní je možná i fakt, že se často říká: „Jdeme na procházku.“ Respondenti Zdravé MŠ zvolili jako druhé nejčastější místo pobytu venku školní zahradu, v těsném závěsu na třetím místě skončilo hřiště, lesopark označili pouze 2 respondenti. Oproti tomu v MŠ se Zdravou abecedou jsou odpovědi dle grafu poměrně více vyrovnané a rozložené. Respondenti se domnívají, že nejvíce času tráví děti na školní zahradě. Tuto odpověď označilo 9 respondentů. Okolí MŠ si vybralo 8 respondentů, hřiště 5 respondentů. Lesopark označilo nejméně respondentů, pouze 2 jako u Zdravé MŠ. Většinou je dáno tím, že les je od MŠ více vzdálen a není možné jej proto často navštěvovat.

Domníváme se, že místa pobytu venku by se měla střídát. Děti by měly mít dostatek možností ke spontánnímu pohybu např. na zahradě či na hřišti. Důležité jsou

ale i vycházky, které slouží nejen k orientaci v okolí MŠ, ale i k získávání a procvičování poznatků o přírodě, dopravní výchově apod.

Je nabídka pohybových činností v MŠ dostatečná a pestrá?

Graf č. 6 Dostatečné pohybové činnosti v MŠ

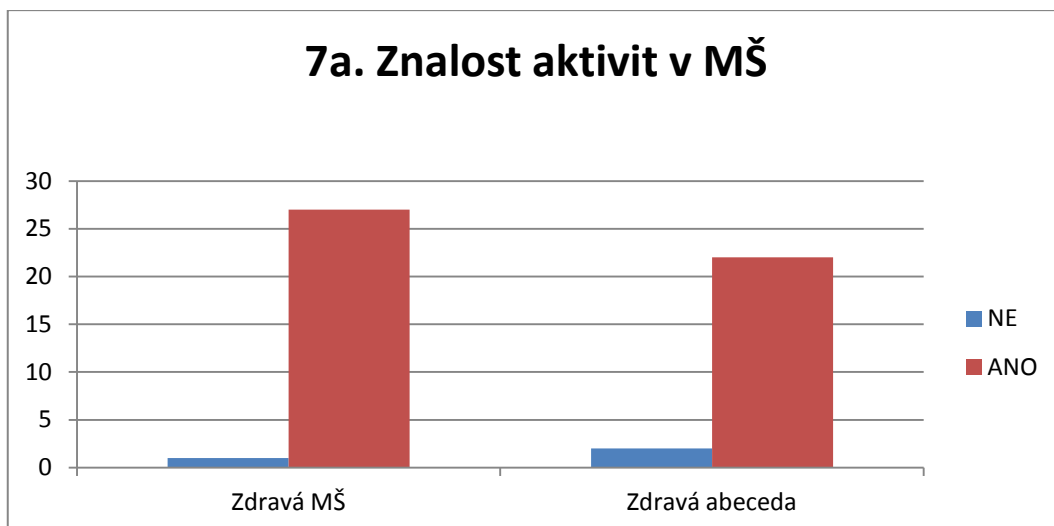


Zdroj: Vlastní

Výsledky z obou mateřských škol jsou shodné. Předpokládali jsme, že většina respondentů označí odpověď ANO, neboť pohyb je pro předškolní děti důležitý a ve většině mateřských škol je pohybu věnována dostatečná pozornost. Na základní škole již možnost pohybu klesá. Odpověď ANO označilo ve Zdravé MŠ 22 respondentů z celkových 28, odpověď NEVÍM vybralo jen 6 respondentů. V MŠ se Zdravou abecedou to dopadlo obdobně. Odpověď ANO označilo 20 respondentů z celkových 24, k odpovědi NEVÍM se přiklonili pouze 4 respondenti. Potěšilo nás, že odpověď NE si žádný z respondentů ne zvolil.

Znáte nabídku aktivit, kterou MŠ nabízí pro Vaše dítě?

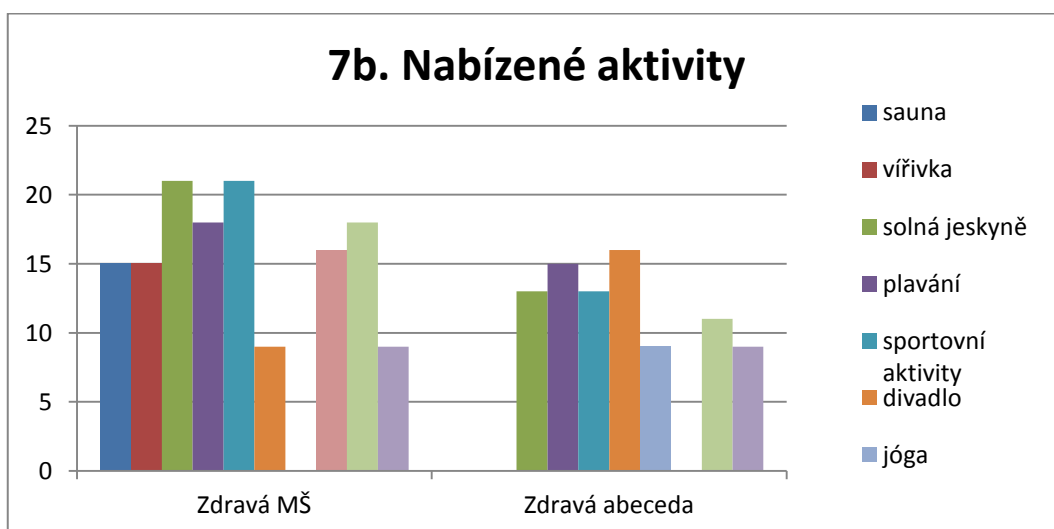
Graf č. 7 Znalost aktivit v MŠ



Zdroj: Vlastní

Výsledky grafu dopadly dle našeho předpokladu, že většina zná nějakou aktivitu, kterou mateřská škola nabízí. Informace o aktivitách získávají rodiče nejčastěji na zahajovacím třídním aktivu a průběžně na nástěnkách v šatně. V obou mateřských školách odpověď ANO jednoznačně převažovala. Ve Zdravé MŠ si tuto odpověď vybralo 27 respondentů, v MŠ se Zdravou abecedou 22 respondentů. Jen zanedbatelná část respondentů označila odpověď NE. Ve Zdravé MŠ tak učinil jen 1 respondent a v MŠ se Zdravou abecedou pouze 2 respondenti.

Graf č. 8 Nabízené aktivity v MŠ



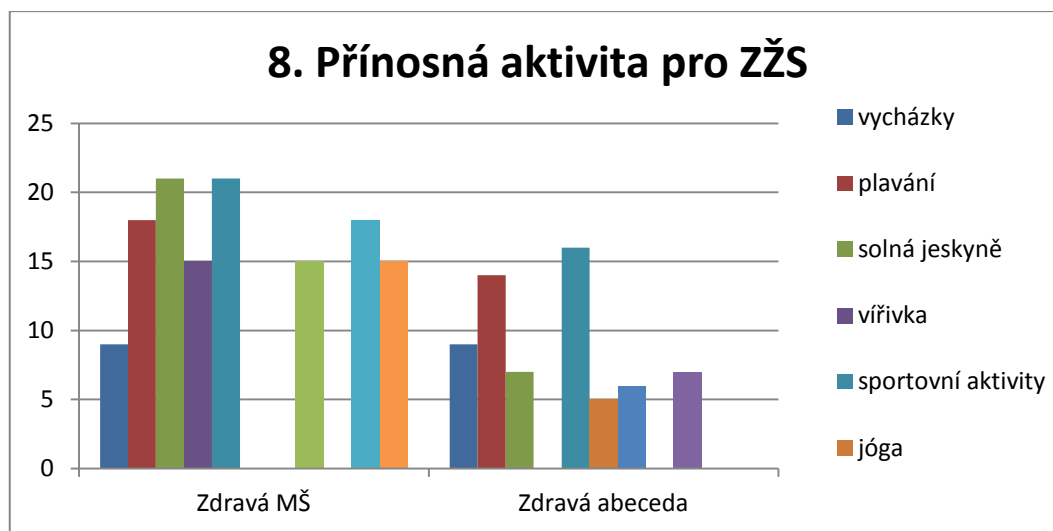
Zdroj: Vlastní

Z grafu vidíme, že některé nabízené aktivity jsou shodné v obou mateřských školách: solná jeskyně, plavání, sportovní aktivity, divadlo, angličtina a vycházky. Některé aktivity jsou specifické. Zdravá mateřská škola nabízí navíc saunu, vířivku a

tanečky. Mateřská škola se Zdravou abecedou má navíc jógu. Z výsledků také vyplynulo, že Zdravá MŠ má o něco více aktivit na podporu zdraví, což se předpokládalo právě proto, že je to MŠ podporující zdraví.

Kterou aktivitu (činnost) považujete za přínosnou v rámci ZŽS?

Graf č. 9 Přínosná aktivita pro ZŽS

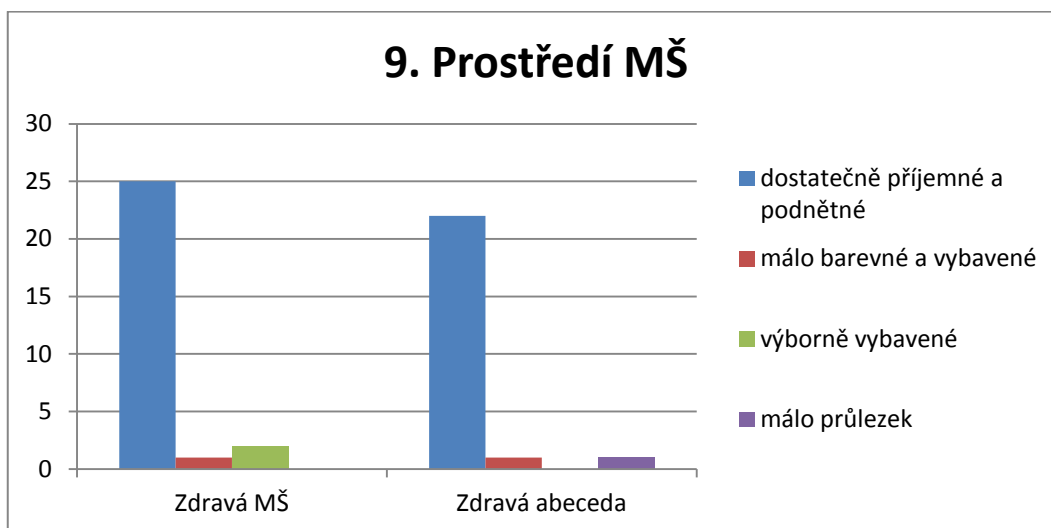


Zdroj: Vlastní

Dle výsledků se v přínosných aktivitách pro zdravý životní styl objevily téměř shodné aktivity jako v předchozím grafu s nabízenými aktivitami. Je vidět, že obě mateřské školy se snaží maximálně naplňovat ZŽS. Ve Zdravé MŠ za nepřínosnější aktivity považují respondenti solnou jeskyni a sportovní aktivity, označilo je 21 respondentů. Překvapivé je, že i flétnu označila velká část respondentů – 18. Následuje vířivka, sauna, cvičení Želva a vycházky. V mateřské škole se Zdravou abecedou označilo nejvíce respondentů sportovní aktivity – v počtu 16 respondentů. Na téměř stejnou úroveň zařadili respondenti plavání – 14 respondentů. Následují vycházky, solná jeskyně, relaxační místnost, pobyt na zahradě a jóga. Opět se zde promítly rozdíly v aktivitách, každá mateřská škola má své specifické aktivity.

Jak hodnotíte prostředí MŠ?

Graf č. 10 Prostředí MŠ



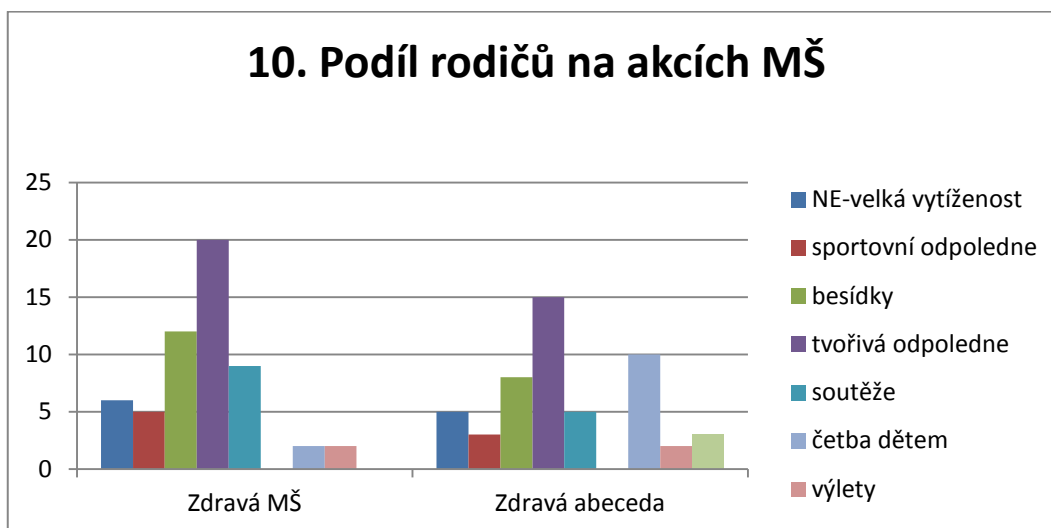
Zdroj: Vlastní

Dle výsledků z grafu nejvíce respondentů z obou mateřských škol se shodlo, že prostředí v MŠ je dostatečně příjemné a podnětné. Myslí si to 25 respondentů ze Zdravé MŠ z celkového počtu 28 respondentů a 22 respondentů z MŠ se Zdravou abecedou z celkového počtu 24 respondentů. Pouze 1 respondentovi z obou mateřských škol se zdá prostředí MŠ málo barevné a vybavené. Jeden respondent z MŠ se Zdravou abecedou by si přál více průlezek na zahradě MŠ.

Domníváme se, že prostředí MŠ je neméně důležité pro zdravý životní styl. Co se týče vybavení MŠ, tak to samozřejmě nejvíce závisí na finančních možnostech mateřské školy. Ale záleží i na přístupu učitelky a dětí, zda se v MŠ budou cítit dobře.

Podílí se rodiče na nějakých akcích MŠ. Pokud ano, tak na jakých?

Graf č. 11 Podíl rodičů na akcích MŠ



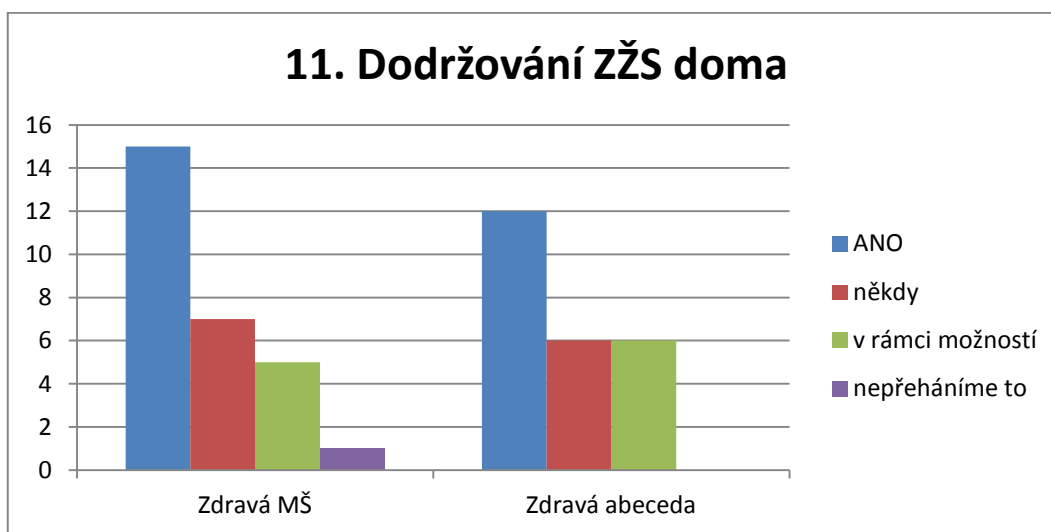
Zdroj: Vlastní

Předpokládali jsme, že alespoň část rodičů má zájem o spolupráci s mateřskou školou, což se potvrdilo. Bohužel se ukázalo, že mnoho rodičů by možná chtělo, ale vzhledem k pracovní vytiženosti, nemohou. To se týkalo 6 respondentů ze Zdravé MŠ a 5 respondentů z MŠ se Zdravou abecedou. Odpověď občas uvedli 3 respondenti z MŠ se Zdravou abecedou. Rodiče, kteří mají snahu zapojit se do dění MŠ uvedli různé druhy spolupráce. Nejčastěji se objevilo v odpovědích tvořivé odpoledne. Ve Zdravé MŠ tuto odpověď napsalo 20 respondentů, v MŠ se Zdravou abecedou 15 respondentů. Druhou nejčastější odpovědí byly besídky. Následovaly tyto formy spolupráce: soutěže, sportovní odpoledne, četba dětem a výlety.

Domníváme se, že je rozhodně přínosné, pokud mají rodiče zájem o dění v MŠ a zúčastňují se společných akcí. Přispívá to k lepší spolupráci mezi rodinou a mateřskou školou a výchovné a vzdělávací působení na děti se znásobí.

Snažíte se doma dodržovat ZŽS (zařazení ryb, mléčných výrobků, tmavého pečiva apod.) do jídelníčku?

Graf č. 12 Dodržování ZŽS doma



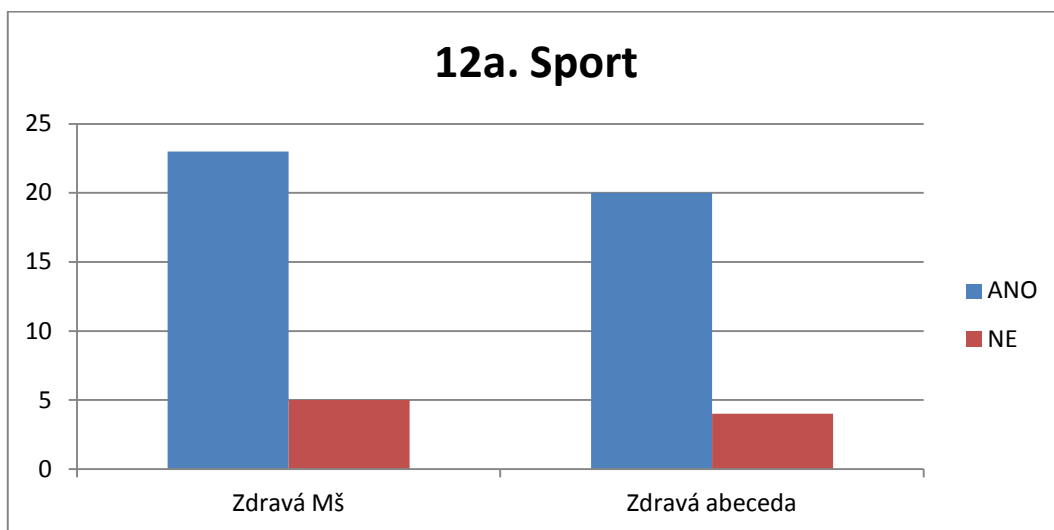
Zdroj: Vlastní

Z uvedených výsledků je patrné, že se rodiče snaží dodržovat i doma zdravý životní styl a zdravou stravu. Ve Zdravé MŠ tak odpovědělo 15 respondentů z celkového počtu 28, což je většina. K dodržování ZŽS doma se přiklání i rodiče z MŠ se Zdravou abecedou - polovina respondentů – tj. 12 z celkového počtu 24. Někdy dodržuje ZŽS doma 7 respondentů ze Zdravé MŠ a 6 respondentů z MŠ se Zdravou abecedou. Odpověď „v rámci možností“ si zvolilo 5 respondentů ze Zdravé MŠ a 6 respondentů z MŠ se Zdravou abecedou. 1 respondent ze Zdravé MŠ napsal, že to se ZŽS doma nepřehání.

Domníváme se, že je nezbytné, aby i rodiče zařazovali do svého jídelníčku více zdravých potravin, aby podpořili u dětí vytváření správných návyků a zásad životosprávy. Hlavně by se sami měli stravovat tak, aby byli dětem vzorem.

Věnuje se Vaše dítě ve volném čase nějakému sportu?

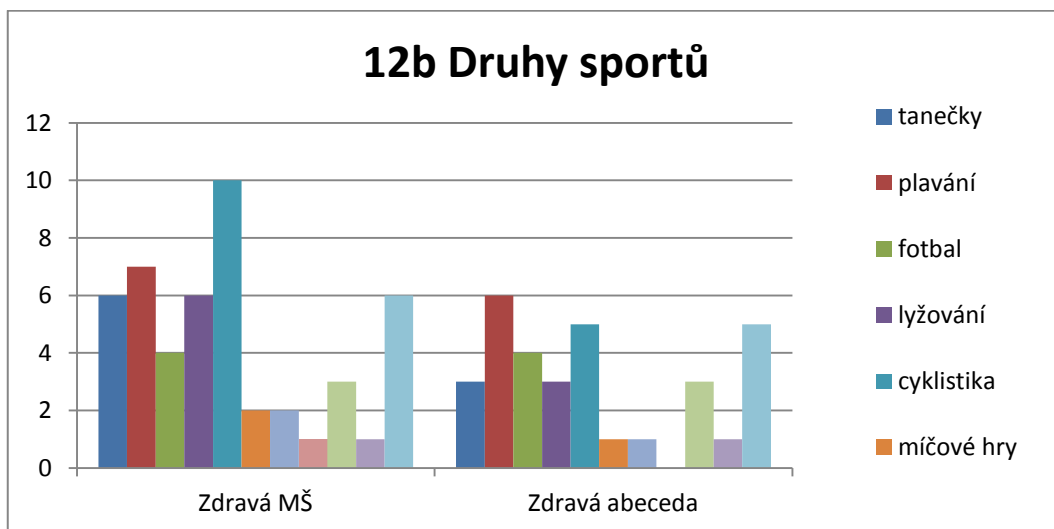
Graf č. 13 Sport



Zdroj: Vlastní

Již na první pohled vidíme, že v obou mateřských školách se většina dětí ve volném čase nějakému sportu věnuje. Předpokládali jsme, že kladných odpovědí bude méně, neboť v dnešní době děti tráví mnoho času u počítače či tabletu. Je samozřejmě dobře, že výsledky jsou jiné. Kladně odpovědělo 23 respondentů ze Zdravé MŠ a 20 respondentů z MŠ se Zdravou abecedou, což je u obou mateřských škol většina. To, že se dítě žádnému sportu nevěnuje, uvedlo jen 5 respondentů ze Zdravé MŠ a 4 respondenti z MŠ se Zdravou abecedou. Jednotlivé druhy sportů jsou vypsané níže v dalším grafu.

Graf č. 14 Druhy sportů



Zdroj: Vlastní

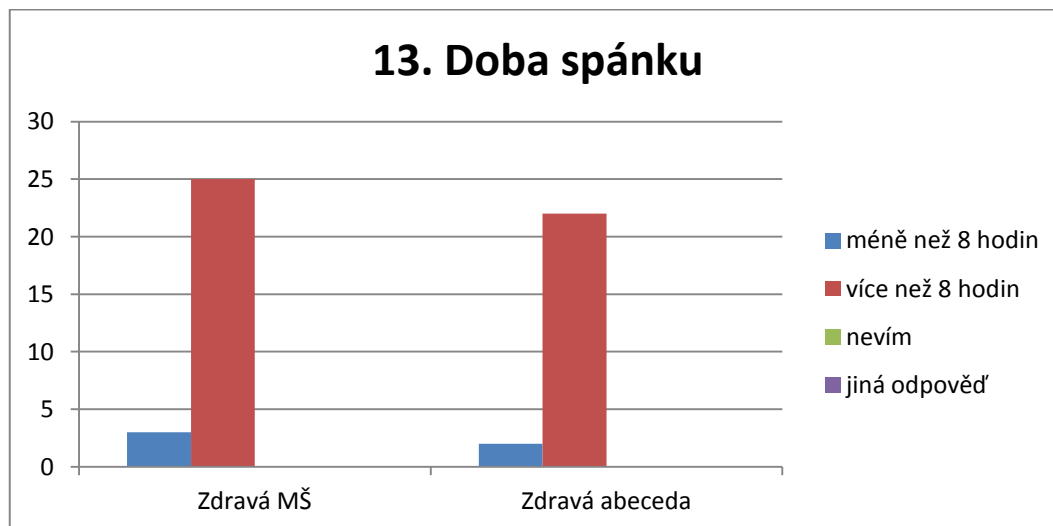
Ve Zdravé MŠ se podle zjištěných výsledků nejvíce dětí věnuje cyklistice, odpovědělo tak 10 respondentů, plavání uvedlo 7 respondentů, tanečky, bruslení a lyžování 6 respondentů, fotbal 4 respondenti, 3 respondenti uvedli kolečkové brusle, míčové hry a atletiku uvedli shodně 2 respondenti, tenis a judo uvedl pouze 1 respondent.

V MŠ se Zdravou abecedou se nejvíce dětí věnuje plavání, odpovědělo tak 6 respondentů, plavání uvedlo 7 respondentů, cyklistiku a bruslení 5 respondentů, fotbal 4 respondenti, 3 respondenti uvedli tanečky, kolečkové brusle a lyžování, míčové hry, atletiku a judo uvedl 1 respondent, tenis v této MŠ žádné dítě neprovozuje.

Překvapilo nás, že nejvíce respondentů uvedlo cyklistiku, spíše jsme předpokládali, že to bude fotbal nebo tanečky. U obou mateřských škol uvedli respondenti často také plavání, bruslení a lyžování a tanečky. Nejméně se děti věnují tenisu, atletice a judu.

Jak dlouho spí Vaše dítě doma?

Graf č. 15 Délka spánku



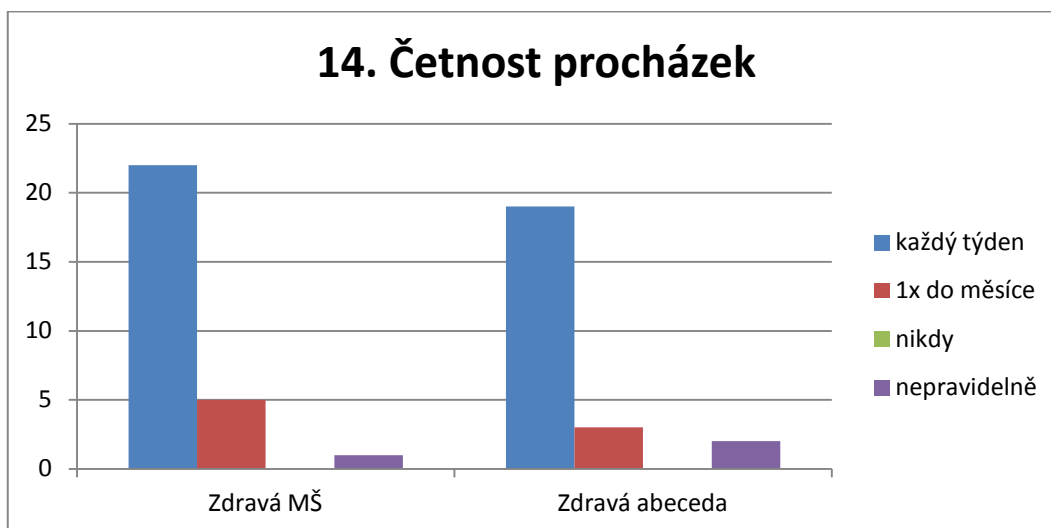
Zdroj: Vlastní

Z vyhodnocených výsledků vidíme, že téměř všechny děti spí více než 8 hodin. Uvedlo to 25 respondentů ze Zdravé MŠ a 22 respondentů z MŠ se Zdravou abecedou. Pouze 3 respondenti ze Zdravé MŠ a 2 respondenti z MŠ se Zdravou abecedou uvedli, že spí jejich dítě doma méně než 8 hodin. Nikdo z respondentů nevedl jinou odpověď.

Pro zdravý vývoj dítěte je spánek důležitý a je dobře, že většina dětí spí dostatečně dlouho. V předškolním období většinou nebývá problém se spánkem, v základní škole děti často spí méně než by měly.

Jak často chodíte s dětmi na procházku (jezdíte na výlety) do přírody?

Graf č. 16 Četnost procházek



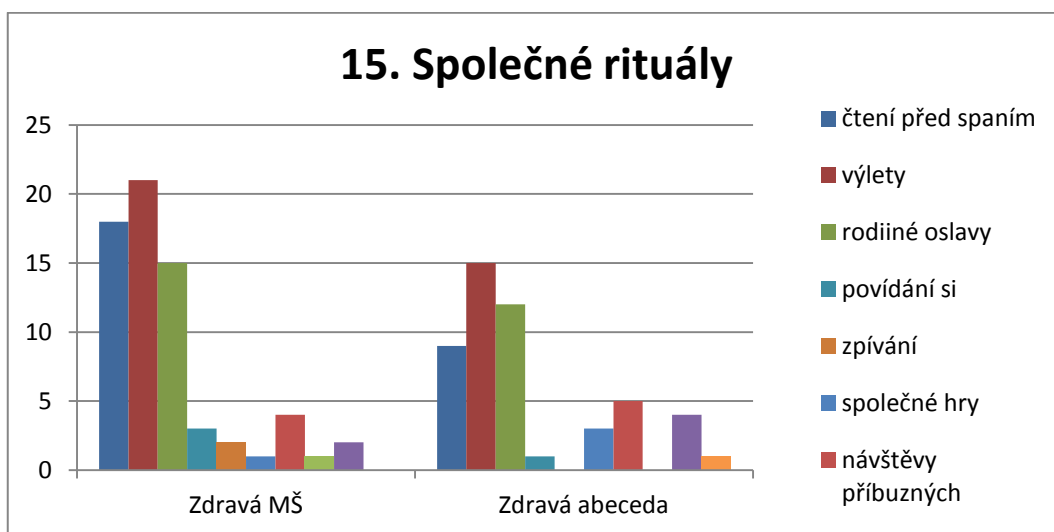
Zdroj: Vlastní

Z výsledků grafu vyplývá, že většina rodičů chodí s dětmi na procházku každý týden. Uvedlo to 22 respondentů ze Zdravé MŠ a 19 respondentů z MŠ se Zdravou abecedou. 1x do měsíce odpovědělo 5 respondentů ze Zdravé MŠ a 3 respondenti z MŠ se Zdravou abecedou. Odpověď nikdy si nevybral žádný respondent. Nepravidelné procházky provozuje se svými dětmi 1 respondent ze Zdravé MŠ a 2 respondenti z MŠ se Zdravou abecedou.

Překvapilo nás, že tolik respondentů odpovědělo, že chodí s dětmi na procházku každý týden. Je to samozřejmě pozitivní výsledek.

Dodržujete doma společně s dětmi nějaké rituály? (společná četba, výlet, oslava, ...) Pokud ano, tak které?

Graf č. 17 Společné domácí rituály



Zdroj: Vlastní

Z grafu lze vidět, že nejčastějším rituálem v obou mateřských školách jsou výlety. Uvedlo to 21 respondentů ze Zdravé MŠ a 15 respondentů z MŠ se Zdravou abecedou. K dalším dvěma nejčastějším rituálům patří čtení před spaním a rodinné oslavy. Čtení napsalo 18 respondentů ze Zdravé MŠ a 9 respondentů z MŠ se Zdravou abecedou, rodinné oslavy napsalo 15 respondentů ze Zdravé MŠ a 12 respondentů z MŠ se Zdravou abecedou. Ostatní rituály již nejsou tolik zastoupeny. Respondenti jmenovali návštěvy příbuzných, společné hry, společné víkendy, výrobu dárek a zpívání. Překvapila nás kladně škála jmenovaných rituálů a rituál „povídání si“, který uvedli shodně 2 respondenti z každé MŠ. Rituály nedodrží pouze 1 respondent z MŠ se Zdravou abecedou.

Dle našeho názoru vytvoření a dodržování společných rituálů s dětmi vede ke stmelování rodiny. Je to příležitost se sejít, udělat si na sebe čas, povídat si, poznávat se, trávit společně volný čas.

Domnívali jsme se, že pokud porovnáme naplňování projektu „Zdravá mateřská škola“ a projektu „Zdravá abeceda“ v praxi, tak zjistíme výraznější rozdíly v některých oblastech zdravého životního stylu. Podle výsledků šetření ale vyplývá, že i když mateřská škola, která podporuje projekt Zdravá abeceda, má tento projekt jen jako doplňující ke svému školnímu vzdělávacímu plánu, má výsledky téměř totožné s Mateřskou školou podporující zdraví, která vychází při své výchovné a vzdělávací práci z Kurikula podpory zdraví v mateřské škole. Největší rozdíl se ukázal

v nabízených aktivitách na podporu zdravého životního stylu, kterých má Zdravá mateřská škola více nežli mateřská škola se Zdravou abecedou. Většina rodičů obou mateřských škol má o zdravém životním stylu povědomí i zájem a snaží se zdravý životní styl podporovat i doma.

4.4.2 Výsledky z interview pro ředitelky mateřských škol

Z obou rozhovorů, tedy z rozhovoru s paní ředitelkou z mateřské školy podporující zdraví (příloha č. 4) a z rozhovoru se zástupkyní ředitelky mateřské školy podporující projekt Zdravá abeceda (příloha č. 3) lze vyvodit tyto závěry na dané otázky:

Moje bakalářská práce je na téma: „Projekty na podporu zdravého životního stylu na mateřských školách.“ Podporuje vaše MŠ nějaký projekt na podporu Zdravého životního stylu? (dále jen ZŽS)

Obě mateřské školy podporují projekt na podporu zdravého životního stylu. U první mateřské školy je to patrné již z názvu: „Mateřská škola podporující zdraví“ (dříve „Zdravá MŠ“). Druhá mateřská škola se podle slov zástupkyně ředitelky snaží naplňovat program „Zdravá abeceda“. Začali nejdříve se samostatností dětí při přípravě svačín. Děti se tak zároveň učí samostatnému rozhodování a vytváří si osobitý vztah k jídlu. Paní zástupkyně ještě zmínila zapojení do vytváření podnětného prostředí pro samostatný pohyb i s možnostmi relaxace.

Překvapilo nás, že hned u první otázky se paní zástupkyně MŠ se Zdravou abecedou snažila rozvést svou odpověď a že hned byla schopna uvést i skutečnost, že se jim zatím moc nedaří oblast spolupráce s rodiči.

Jak dlouho čerpáte z tohoto projektu?

Paní ředitelka z mateřské školy uvedla, že z projektu čerpají již 10 let. V roce 2005 se této mateřské škole podařilo získat certifikát o přijetí do projektu „Zdravá mateřská škola“. V mateřské škole se Zdravou abecedou čerpají z tohoto projektu podle paní zástupkyně asi tak 2, možná 3 roky. S tímto programem se seznámily na seminářích v rámci evropského projektu „Podpora rodičů při návratu na trh práce z rodičovské/mateřské dovolené, Domácí chůva pro děti ve věku 0-6 let.“ Zde mimo jiných přednášek byla i přednáška od p. Křístka „Zdravá abeceda“ Po prostudování programu začali aplikovat postupně jednotlivé kroky. Zavedly osvětu pro děti i rodiče – plakáty, obrázkový materiál.

Z odpovědí paní ředitelky Zdravé MŠ i paní zástupkyně z MŠ se Zdravou abecedou je patrné, že obě MŠ se s velkým nadšením zapojily do projektů na podporu ZŽS a snaží se, aby projekt fungoval. Domníváme se, že přístup obou mateřských škol lze hodnotit pozitivně.

Co považujete za stěžejní ve výchově ke ZŽS?

Paní ředitelka ze Zdravé MŠ považuje za stěžejní nejen podporu zdravé výživy včetně pitného režimu, společného stolování v MŠ i v rodině, ale zmínila i podporu pohybu během celého dne. Jako příklad uvedla, že využívají bazén VŠ, tělocvičnu, zahradu. Za neméně důležitý považuje i režim dne, pravidelné rituály, činnosti střídané s odpočinkem. Paní zástupkyně s MŠ se Zdravou abecedou považuje za důležité při výchově ke ZŽS to, abychom se naučili odpočívat, zklidňovat tempo života, věnovat se sobě a své rodině, být samostatný.

Předpokládali jsme, že odpovědi budou určitě v širším rozsahu, že v obou mateřských školách mají přehled o ZŽS, ale přesto nás odpovědi příjemně překvapily. U paní ředitelky Zdravé MŠ uvedení důležitosti společných rituálů, u paní zástupkyně MŠ se Zdravou abecedou netradiční vymezení stěžejních oblastí ZŽS. Obě odpovědi vystihly vše podstatné.

Která z oblastí ZŽS se Vám daří ve Vaší MŠ naplňovat nejlépe?

Paní ředitelka ze Zdravé MŠ uvedla, že se jim nejlépe daří naplňovat zdravou stravu, pohyb, odpočinek, prostředí (příjemné, klidné, veselé ...) Paní zástupkyně z MŠ se zdravou abecedou vyzdvihla oblast bezpečných pohybových aktivit (možnost výběru) a stravování. Zmínila, že ale naráží na nepochopení či neochotu ze strany kuchařek.

Předpokládali jsme, že nebude obtížné uvést pro paní ředitelku ze Zdravé MŠ více oblastí ZŽS, neboť program na podporu zdraví je komplexní. S odpovědí paní zástupkyně z MŠ se Zdravou abecedou, co se týče nepochopení a neochoty kuchařek, se ztotožňujeme. Bývá to častou překážkou změny stravování.

Jaké aktivity na podporu ZŽS byste vyzdvihla? Na které jste nejvíce pyšná?

Z nabízených aktivit Zdravé mateřské školy vyzdvihla paní ředitelka péči o zdraví, zdravou stravu, nekuřáctví, solnou jeskyni, infrasaunu a vířivý bazén. Paní zástupkyně z MŠ podporující zdraví je hrdá na relaxační pokoj, radost z vlastní přípravy svačín u dětí, na budování zahrady s množstvím prvků pro rozvoj pohybových dovedností.

Předpokládali jsme, že pro paní ředitelku Zdravé mateřské školy nebude mít problém vyjmenovat aktivity na podporu ZŽS, neboť se domníváme, že množstvím aktivit je tato MŠ nadstandartní. Ale nezklamala nás ani odpověď paní zástupkyně z MŠ podporující

Zdravou abecedu, i zde mají co nabídnout a obzvláště terapeutická místnost také není běžně v mateřských školách.

Měla jste možnost seznámit se i s jiným projektem na podporu ZŽS?

Z odpovědí na tuto otázku jsme bohužel zjistili, že paní ředitelka ze Zdravé MŠ se neměla možnost seznámit s jiným projektem na podporu ZŽS a paní zástupkyně MŠ se Zdravou abecedou uvedla, že jen okrajově při návštěvě školských zařízení.

Domníváme se, že je škoda, že v ani v jedné mateřské škole neznají jiný projekt na podporu ZŽS. Pokud by znali jiný druh projektu, mohli by ten svůj obohatit, doplnit, vnést nové nápady a zkušenosti.

Pokud ano, myslíte si, že byste z něj mohli ve Vaší MŠ něco využít?

I když ani jedné z mateřských škol neznají další konkrétní projekt na podporu ZŽS, tak paní ředitelka ze Zdravé MŠ se domnívá, že jsou všechny typy projektů na téma ZŽS identické. Paní zástupkyně z MŠ se Zdravou abecedou si myslí, že by mohli v MŠ využít doplňkové aktivity např. solnou jeskyni, vířivku, infra saunu apod.

S odpovědí paní ředitelky Zdravé MŠ nemůžeme souhlasit. Domníváme se, že kdyby znala jiné projekty, tak by možná změnila svou odpověď. Protože dle našeho názoru nejsou všechny projekty stejné a určitě by se v nich daly najít nové podněty.

Podílí se rodiče na nějakých akcích pořádaných Vaší MŠ?

V obou mateřských školách se rodiče zapojují do akcí pořádaných mateřskou školou. Ve Zdravé MŠ se zúčastňují ale jen akcí, které je příliš časově neomezují – např. „Sportování s mámou a tátou“, příprava pokrmů (zdravá kuchyně) apod. V MŠ se Zdravou abecedou se rodiče zapojují jen občas. Jsou rádi, že aktivity v MŠ zařazují, ale zapojí se jen do něčeho.

Z odpovědí obou MŠ vyplývá, že rodiče nejsou až tak aktivní při zapojování do akcí pořádaných MŠ. Proto se domníváme, že by bylo dobré najít společně s rodiči aktivity, do kterých by se pak rádi zapojili a podpořili tak vzájemnou spolupráci MŠ a rodiny.

Myslíte si, že by bylo dobré rodiče více informovat a zapojit do projektů a akcí na podporu ZŽS?

V obou mateřských školách mají s rodiči zřejmě podobné zkušenosti, což vyplynulo i z odpovědí. Paní ředitelka ze Zdravé MŠ nevěří, že akce 1x – 2x do roka rodiče přesvědčí a zásadně ovlivní jejich životní styl a že pokud se o ZŽS zajímají, tak si najdou své vlastní aktivity. Paní zástupkyně z MŠ se Zdravou abecedou si myslí, že by to bylo by to asi zajímavě, ale na druhou stranu možná i honosné.

Předpokládali jsme, že obě MŠ budou jednoznačně kladně odpovídat. Byli jsme nemile překvapeni, že obě MŠ se shodly, že i když projeví snahu rodiče více zapojit do projektů na podporu ZŽS, setká se to s malou odezvou u rodičů.

Máte zpětnou vazbu od rodičů, co se týče výchovy ke ZŽS?

Obě mateřské školy se v odpovědi na tuto otázku opět shodly a obě MŠ zpracovávají dotazníky a ankety pro rodiče, aby měly zpětnou vazbu. Paní ředitelka ze Zdravé MŠ s politováním uvedla, že často vyplývá z dotazníků, že ačkoli jsou MŠ podporující zdraví, vybírají MŠ, kterou mají nejbližší. Od MŠ očekávají pouze vlídné chování, přístup a hlídání dětí v době, kdy jsou v zaměstnání. Ostatní je moc nezajímá. Podobné zkušenosti z anket má i zástupkyně z MŠ se Zdravou abecedou, ze kterých vyplývá, že je pro rodiče hlavně důležitá blízkost bydliště a poskytování péče pro děti se speciálními potřebami.

Tyto odpovědi nás negativně překvapily. Předpokládali jsme, že v odpovědích vyzní i něco pozitivního a že alespoň něco rodiče ocení, co MŠ dělá v rámci výchovy ke ZŽS.

Co je podle Vás nejdůležitější k tomu, aby výchova ke ZŽS byla úspěšná?

Odpovědi na tuto otázku nás velmi zajímaly. Čekali jsme, že se dozvíme spoustu návodů, protože obě MŠ již mají bohaté zkušenosti s výchovou ke ZŽS. Obě odpovědi ale byly velmi stručné. Paní ředitelka ze Zdravé MŠ doporučila zájem a životní styl rodiny a uvedla, že mateřská škola je partnerem, nadstavbou, podporou pro další vývoj správným směrem. Paní zástupkyně z MŠ se Zdravou abecedou doporučila, že by to chtělo, aby celý kolektiv táhl za jeden provaz.

Domníváme se, že přestože byly obě odpovědi stručné, tak vystihly to podstatné a důležité.

Oba rozhovory byly vedeny v příjemném duchu. Paní ředitelka ze Zdravé MŠ i paní zástupkyně z MŠ se Zdravou abecedou byly vstřícné a ochotné odpovědět na každou otázku. Z obou rozhovorů jsme měli pocit, že jak paní ředitelka, tak paní zástupkyně dělají maximum, aby výchova ke ZŽS byla naplňována ve všech oblastech.

4.5 Závěry praktické části

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

4.5.1 Obsahový závěr práce

Prvním cílem bylo zjistit rozdíl v plnění vybraných oblastí zdravého životního stylu – zdravé výživě, pohybové aktivitě, duševní hygieně a zdravém prostředí

v mateřských školách. Z výsledků je patrné, že jak mateřská škola podporující zdraví, tak i mateřská škola, která podporuje projekt Zdravá abeceda naplňuje všechny čtyři vybrané oblasti zdravého životního stylu. Našli jsme rozdíl pouze v rozsahu aktivit u některých oblastí ZŽS. Mateřská škola podporující zdraví zařazuje více pohybových aktivit a více relaxačních aktivit. Mateřské škole podporující Zdravou abecedu se více daří v oblasti zdravé výživy, které se více věnuje.

Druhým cílem bylo zjistit rozdíl ve využití projektu „Zdravá mateřská škola“ a projektu „Zdravá abeceda“ v praxi. Rozdíl vidíme v délce trvání projektu. Zdravá mateřská škola je zapojena do projektu déle nežli mateřská škola podporující projekt Zdravá abeceda, takže má Zdravá MŠ více zkušeností s projektem a vytvořila si k tomuto projektu již mnoho dalších dílčích projektů na podporu ZŽS. Další rozdíl spočívá v rozsahu projektu. Projekt Zdravá abeceda je rozsáhlejší, více propracovanější. Na základě tohoto projektu vznikl modelový vzdělávací program (kurikulum). Projekt Zdravá abeceda je pouze doplňkový projekt, mateřská škola podporující projekt Zdravá abeceda vychází při plánování hlavně z RVP.

Třetím cílem bylo zjistit, jaká je informovanost rodičů o výchově ke zdravému životnímu stylu v mateřských školách. Dle odpovědí rodičů v dotazníku, ale i dle odpovědí paní ředitelky ze Zdravé MŠ a paní zástupkyně z MŠ podporující Zdravou abecedu nevyplývaly zásadní rozdíly. Většina rodičů z obou mateřských škol je dobře informována ze strany mateřské školy o jejích aktivitách.

Čtvrtým cílem bylo zjistit, jaký je přístup rodičů obou mateřských škol k výchově ke zdravému životnímu stylu. Ani zde jsme neshledaly výraznější rozdíly. Většina rodičů z obou mateřských škol se snaží přistupovat k výchově ke ZŽS zodpovědně a dodržovat alespoň částečně některé zásady ZŽS.

4.5.2 Metodologický závěr práce

Ve výzkumné části bakalářské práce byly využity dvě výzkumné metody: dotazník a interview. Obě metody řadíme do kvantitativního výzkumu. Dotazníkové šetření nám umožnilo oslovit více respondentů a získat tak v krátkém čase více potřebných údajů. Výsledky šetření byly zpracovány a vyhodnoceny pomocí grafů.

Dotazníky se nám osvědčily, ale pro zpřesnění odpovědí u některých otázek bylo dobré doplnit informace např. rozhovorem.

Druhou použitou výzkumnou metodou bylo interview, které nám pomohlo prohloubit a více objasnit získané informace z dané problematiky. Ocenili jsme výhodu

této metody, která spočívá ve vzájemném kontaktu s respondentem a možnost tak pružně reagovat na jeho odpovědi a verbální projevy.

Jsme si vědomi toho, že zjištěné výsledky pomocí obou metod jsou platné pouze pro vybraný vzorek.

4.5.3 Praktický závěr práce

Z dotazníkového šetření jsme zjistili, že většina rodičů z obou mateřských škol se přiklání ke zdravému způsobu života, má povědomí, které oblasti řadíme do zdravého životního stylu (ZŽS) a zná i většinu aktivit mateřské školy na podporu zdravého životního stylu. Z grafů nejsou vidět výrazné rozdíly, odpovědi jsou velmi vyrovnané. Z toho vyplývá, že výsledný efekt v plnění vybraných oblastí zdravého životního stylu v mateřské škole podporující zdraví oproti mateřské škole podporující projekt Zdravá abeceda není tak markantní, jak by se dalo předpokládat.

Z rozhovorů, které jsem vedla s ředitelkou mateřské školy podporující zdraví a se zástupkyní mateřské školy podporující projekt Zdravá abeceda, vyplynuly určité rozdíly v zaměření na jednotlivé oblasti zdravého životního stylu a v množství aktivit na podporu zdravého životního stylu. I když se obě mateřské školy zaměřují na všechny oblasti zdravého životního stylu a nabízí dostatek aktivit na jeho podporu, má mateřská škola podporující projekt Zdravá abeceda více propracovanou oblast zdravé výživy (děti si samy připravují svačiny, rozhodují se při výběru potravin...) a oblast duševní hygieny (děti se učí relaxovat, odpočívat v relaxačních koutcích a v terapeutické místnosti). Zdravé mateřské škole se nejvíce daří v aktivitách na rozvoj pohybu (cvičení Želva, využívání tělocvičny základní školy) a zvyšování imunity a předcházení nemocem (vlastní solná jeskyně, vířivý bazén, infrasauna). V množství aktivit a doplňkových projektů je na tom lépe Zdravá mateřská škola. Je to dáno zřejmě i tím, že čerpají z projektu na podporu ZŽS déle.

Oběma mateřským školám bychom doporučili seznámit se s nějakým dalším projektem na podporu zdravého životního stylu, neboť z rozhovorů vyplynulo, že paní ředitelka Zdravé MŠ se s jiným projektem nesešla a paní zástupkyně MŠ podporující projekt Zdravá abeceda jen okrajově. Obě mateřské školy by tak mohly využít jiné projekty k získání dalších nápadů a k obohacení a zlepšení všech oblastí zdravého životního stylu.

Překvapila nás shoda jak ředitelky MŠ podporující zdraví, tak zástupkyně MŠ podporující projekt Zdravá abeceda v odpovědích, která se týkala zapojení rodičů do

akcí MŠ a zapojení do výchovy ke ZŽS. Rodiče se do akcí MŠ zapojují jen někdy a akce si vybírají. Většinou spolupracují stále stejní rodiče.

Doporučili bychom oběma mateřským školám zvážit větší informovanost rodičů o ZŽS např. formou plakátů, nástěnek v šatnách MŠ, doporučením různých pomůcek a her, které by mohli doma využít s dětmi nebo formou besed s odborníky a lékaři o ZŽS.

Závěr

Přibývá stále více lidí, kteří si začínají uvědomovat, že je třeba se začít o sebe více starat, poslouchat své tělo. Že nic není zadarmo, ani naše vlastní zdraví. Je ale třeba začít včas a ne až tehdy, kdy nám zdraví začne selhávat.

S výchovou ke zdravému způsobu života je nejlépe začít již u dětí v předškolním věku. To, že je výchova ke zdravému způsobu života důležitá, si uvědomují i odborníci, kteří se zdravím a zdravým životním stylem zabývají. Vznikají tak projekty, které mají pomoci k výchově ke zdravému životnímu stylu.

Proto si tato bakalářská práce kladla za cíl zmapovat projekty na podporu zdravého životního stylu v mateřských školách, zjistit jejich přínos a možnosti využití nejen v mateřské škole, ale i v rodině.

V teoretické části jsme se zabývali nejprve pojmem zdraví, které se zdravým životním stylem velkou měrou souvisí. Popsali jsme vybrané oblasti zdravého životního stylu – zdravou výživu, pohybovou aktivitu, duševní hygienu a zdravé prostředí. Zaměřili jsme se i na úlohu rodiny a mateřské školy při výchově ke zdravému životnímu stylu. Představili jsme projekty na podporu zdravého životního stylu v mateřských školách a dle daných kritérií jsme se tyto projekty pokusili srovnat.

V praktické části jsme se zabývali přípravou a realizací výzkumné sondy do vybraných mateřských škol. Pro náš výzkum jsme vytvořili dotazník pro rodiče a interview pro ředitelku jedné mateřské školy a zástupkyni druhé mateřské školy. Cílem výzkumné části bylo zjistit rozdíly mezi mateřskou školou podporující zdraví a mateřskou školou podporující projekt Zdravá abeceda. Dílčími cíly bylo zjistit rozdíl v plnění vybraných oblastí zdravého životního stylu – zdravé výživě, pohybové aktivitě, duševní hygieně a zdravém prostředí, využití obou projektů v praxi mateřských škol, informovanost rodičů o výchově ke zdravému životnímu stylu (ZŽS) a přístup rodičů k výchově ke ZŽS.

Z výsledků šetření, ať už dotazníkového či interview vyplynulo pozitivní zjištění, že většina rodičů obou mateřských škol má představu, co zdravý životní styl zahrnuje, že se snaží dodržovat alespoň částečně zásady ZŽS i doma a že k tomu vede i své děti. Většina rodičů je informována i o aktivitách mateřské školy na podporu ZŽS. Ve výsledcích v plnění vybraných oblastí ZŽS v mateřských školách nebyly shledány velké rozdíly. Každá z obou mateřských škol se věnuje všem oblastem ZŽS a nabízí mnoho aktivit na jeho podporu. Rozdíl byl shledán v počtu aktivit na podporu ZŽS. MŠ

podporující zdraví jich má více, neboť déle z projektu čerpá. MŠ podporující projekt Zdravá abeceda čerpá z projektu kratší dobu a projekt pouze doplňuje školní vzdělávací program. Z interview s ředitelkou jedné MŠ a se zástupkyní druhé MŠ vyplynulo, že rodiče obou MŠ nemají velký zájem o spolupráci při akcích MŠ a že mateřskou školu si vybírají spíše podle místa bydliště, nežli jejího zaměření.

Domníváme se, že výchova ke zdravému životnímu stylu by měla probíhat na všech mateřských školách. Bylo by dobré, aby se každá mateřská škola seznámila s nějakým projektem na podporu zdravého životního stylu, neboť tyto projekty mohou pomoci při výchově ke zdravému způsobu života. Aby byla výchova ke zdravému životnímu stylu opravdu efektivní, bylo by dobré rodiče více informovat o důležitosti výchovy ke ZŽS, seznámit je se všemi oblastmi ZŽS a snažit se je přimět k větší spolupráci s mateřskou školou.

Seznam použité literatury a pramenů

- ASTL, Jaromír, Eliška ASTLOVÁ a Eva MAROVÁ. *Jak jíst a udržet si zdraví: aneb Vyvážený zdravý životní styl pro každý den*. Praha: MAXDORF, 2009, 328 s. ISBN 978-80-7345-175-2.
- ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Překlad Vladimír Jůva a Vendula Hlavatá. Brno: Paido, 2010, 207 s. ISBN 978-80-7315-185-0.
- 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.
- KOHOUTOVÁ, Hana. *Problematika výchovy ke zdraví na 1. Stupni ZŠ*. (Diplomová práce) Fakulta pedagogická Západočeské univerzity v Plzni, 2010.
- KOPŘIVA, Pavel. *Naše mateřská škola na cestě ke zdraví: knížka o tom, jak si udělat projekt zdravé mateřské školy: druhá část modelového projektu Zdravá mateřská škola*. Kroměříž: Spirála, 1996. 151 s. ISBN 80-901873-2-3.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003, 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
- KUČERA, Miroslav.; KOLÁŘ, Pavel.; DYLEVSKÝ, Ivan et al. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. *Pedagogika (Grada)*. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MARÁDOVÁ, E. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl I*. 2. vyd., Praha: Fortuna, 2000. 978-ISBN 80-7168-712-2.
- OPRAVILOVÁ, Eva a Vladimíra GEBHARTOVÁ. *Rok v mateřské škole: kurikulum předškolní výchovy*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003, 496 s. ISBN 80-7178-847-3.
- SKUTIL, Martin. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství/Martin Skutil a kol.* .Vyd. 1. Praha: Portál. 2011, 256 s. ISBN 978-80-7367-778-7.
- SVOBODOVÁ, Jarmila. *Zdravá škola včera a dnes*. Brno: Paido, 1998. 47 s. ISBN 80-85931-53-2.

SVOBODOVÁ, Eva. *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Vyd. 1 Praha: Portál, 2010. 168 s. ISBN 978-80-7367-774-9.

ŠIMIK, Ondřej. *Výchova předškolního dítěte ke zdravému způsobu života*. Ostrava: Ostravská univerzita – Pedagogická fakulta, 2013, 216 s. ISBN 978-80-7464-402-3.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 528 s. ISBN 80-7178-308-0.

VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu 3: cvičíme jako opice a lev*. Praha: Grada, 2011, 120 s. ISBN 978-80-247-3590-0

ŽALOUĐÍKOVÁ, Iva. *Dětské interpretace pojmů zdraví a nemoci*. (Disertační práce) 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6303-7.

Elektronické zdroje:

Vliv rodinného prostředí na zdravý životní styl a compliance. [online]. [cit. 2015-01-11]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/vliv-rodinneho-prostredi-na-zdravy-zivotni-styl-a-compliance-456626>

Sama doma: Chat Jiří Jedelský – neurofeedback - pomoc při startu zdravého životního stylu. [online]. [cit. 2015-01-24]. Dostupné z:

<http://www.ceskatelevize.cz/porady/1148499747-sama-doma/215562220600005/chat/5185-jiri-jedelsky/>

NeuroFeedBack:. [online]. [cit. 2015-01-24]. Dostupné z: <http://www.petr-havlicek.com/neurofeedback>

Duševní hygiena: [online]. [cit. 2015-02-02]. Dostupné z:

<http://hygiena.zdrave.cz/dusevni-hygiena/>

Zdravá abeceda: [online]. [cit. 2015-02-15]. Dostupné z: <http://www.zdrava-abeceda.cz/>

Co je Zdravá 5: [online]. [cit. 2015-02-16]. Dostupné z: <http://www.zdrava5.cz/co-je-z5>

Cepík – zdravý životní styl předškolních dětí: [online]. [cit. 2015-04-29]. Dostupné z:

<http://cepik.cz/>

Program Škola podporující zdraví: [online]. [cit. 2015-05-27]. Dostupné z:

<http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>

MŠ Laudova se speciálními třídami: [online]. [cit. 2015-05-27]. Dostupné z:

<http://www.mslaudova.cz/>

Kosíci 87. MŠ Plzeň: [online]. [cit. 2015-05-27]. Dostupné z: <http://www.kosici.cz/>

Komunitní kruh: [online]. [cit. 2015-05-29]. Dostupné z:

<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/424/komunitni-kruh.html/>

Resumé

Bakalářská práce „*Projekty na podporu zdravého životního stylu na mateřských školách v Plzni*“ pojednává o rozdílu v plnění jednotlivých oblastí zdravého životního stylu – zdravé výživě, pohybové aktivitě, duševní hygieně a zdravém prostředí mezi Zdravou mateřskou školou a mateřskou školou, která podporuje projekt Zdravá abeceda. V teoretické části bakalářské práci vysvětlujeme co je zdravý životní styl, jak ovlivňuje zdraví, které zahrnuje nejdůležitější oblasti a zabývá se také jednotlivými projekty, které podporují zdravý životní styl na mateřských školách. Cílem praktické části bylo zjistit rozdíly v naplňování projektu Zdravá mateřská škola a projektu Zdravá abeceda v praxi mateřských škol. Dále zjistit, jak jsou rodiče z obou mateřských škol informováni o výchově ke zdravému životnímu stylu a jak k ní sami přistupují. 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 zdravému způsobu života, ale informovanost rodičů o zdravém životním stylu ještě není dostatečná. Z rozhovoru s ředitelkou jedné mateřské školy a zástupkyní ředitelky druhé mateřské školy bylo zjištěno, že zásadní rozdíly v plnění jednotlivých oblastí zdravého životního stylu nejsou. Oběma mateřským školám se ale zatím příliš nedaří více spolupracovat s rodiči při výchově ke zdravému životnímu stylu.

Klíčová slova: Zdravý životní styl, zdraví, výchova ke zdraví, zdravá výživa, pohybová aktivita, duševní hygiena, zdravé prostředí, projekt, „Zdravá mateřská škola“, neurofeedback

Summary

The Bachelor Thesis “*Projects for Healthy Lifestyle Support in Kindergartens in Pilsen*” deals with the difference in particular areas of a healthy lifestyle – healthy nutrition, physical activity, mental hygiene and healthy environment – between the Healthy Kindergarten and a kindergarten which supports the project Healthy Alphabet. The theoretical part of the thesis explains what a healthy lifestyle is, which includes the key areas, the theoretical part also explains the term “project” and considers the individual projects, which promote a healthy lifestyle in kindergartens. The aim of the practical part was to determine the differences in implementation of the project Healthy

Kindergarten and the Healthy Alphabet in practice. Another aim was to find out how the parents of these two kindergartens are informed about healthy lifestyle education and what their approach to healthy lifestyle education is. Two research methods were used. A questionnaire prepared for parents, from which it was found that the majority of parents from both kindergartens is trying to lead their children to a healthy lifestyle, but the awareness of parents about the healthy lifestyle is not yet sufficient. From the interview with the director of the first kindergarten and with the assistant director from the second kindergarten it was found, that there are no substantial differences in the performance of different areas of a healthy lifestyle. But these two kindergartens haven't been too successful yet in a closer cooperation with the parents in the area of a healthy lifestyle education.

Keywords: Healthy lifestyle, health education, healthy nutrition, physical activity, mental health, healthy environment, the project, "Healthy Kindergarten", neurofeedback

Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník pro rodiče dětí z mateřské školy podporující zdraví

**Příloha č. 2: Dotazník pro rodiče dětí z mateřské školy podporující projekt
Zdravá abeceda**

Příloha č. 3: Rozhovor s paní ředitelkou z mateřské školy podporující zdraví

**Příloha č. 4: Rozhovor se zástupkyní ředitelky z mateřské školy podporující
projekt Zdravá abeceda**

Příloha č. 5: Souhlas s uvedením údajů v bakalářské práci – 87. MŠ

Příloha č. 6: Souhlas s uvedením údajů v bakalářské práci – MŠ Laudova

Příloha č. 1: Dotazník pro rodiče dětí z mateřské školy podporující zdraví

Dobrý den,

jmenuji se Alena Vozková a jsem studentkou třetího ročníku Pedagogické fakulty Západočeské univerzity v Plzni – obor Učitelství pro mateřské školy.

Zpracovávám bakalářskou práci na téma: „**Projekty na podporu zdravého životního stylu na mateřských školách v Plzni.**“

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 zjistit informovanost rodičů o zdravém životním stylu v mateřské škole a zapojení rodičů do výchovy ke zdravému životnímu stylu.

Děkuji za Váš čas

Alena Vozková

ÚDAJE O RODIČÍCH

MATKA

Věk: 30

Dosažené vzdělání: vysokoškolské

Povolání: účetní

OTEC

Věk: 34

Dosažené vzdělání: středškolské

Povolání: projektant

DOTAZNÍK

1. Jste příznivcem zdravého životního stylu? (dále jen ZŽS)

- a) ANO
- b) NE

2. Co byste zahrnul/a pod pojem ZŽS?

Spout, strava, pobyt na čerstvém vzduchu, spánek

3. Podle jakých kritérií jste vybrali MŠ pro Vaše dítě?

- a) Místa bydliště
- b) Zaměření na ZŽS
- c) Doporučení
- d) Jiná odpověď:

4. Zaručuje skladba jídelníčku v MŠ zdravou, plnohodnotnou a vyváženou stravu?

- a) ANO
- b) NE
- c) Jiná odpověď:

5. Kde nejčastěji probíhá v MŠ pobyt venku?

- a) Na školní zahradě
- b) V okolí MŠ – procházka
- c) Na hřišti
- d) V lesoparku
- e) Jiná odpověď:

6. Je nabídka pohybových činností v MŠ dostatečná a pestrá?

- a) ANO
- b) NE
- c) Nevím
- d) Jiná odpověď

7. Znáte nabídku aktivit, kterou MŠ nabízí pro Vaše dítě?

- a) NE
- b) ANO (Jaké?) Anglický jazyk, sportovní hry, divadlo, sauna, vířivka, sokoli jiskry na

8. Kterou aktivitu (činnost) v MŠ považujete za přínosnou v rámci ZŽS?

solná jeskyňe, vířivka, sauna, plavání

9. Jak hodnotíte prostředí MŠ?

- a) Dostatečně příjemné a podnětné
- b) Málo barevné a vybavené
- c) Jiná odpověď:

10. Podílí se rodiče na nějakých akcích MŠ?

- a) NE
- b) ANO (Kterých) tvořivé odpoledne s rodiči, soutěže, besídky

11. Snažíte se doma dodržovat ZŽS? (zařazení ryb, mléčných výrobků, tmavého pečiva apod. do jídelníčku)

ANO, jiné celozrnné pečivo, ryby, ovoce a zeleninu

12. Věnuje se Vaše dítě ve volném čase nějakému sportu?

- a) NE
- b) ANO (Kterému?) cyklistika, brusle

13. Jak dlouho spí Vaše dítě doma?

- a) Méně než 8 hodin
- b) Více než 8 hodin
- c) Nevím
- d) Jiná odpověď

14. Jak často chodíte s dětmi na procházku (jezdíte na výlet) do přírody?

- a) každý týden
- b) 1x do měsíce
- c) nikdy
- d) Jiná odpověď:

15. Dodržujete doma společně s dětmi nějaké rituály? (společná četba, výlet, oslava...)

- a) ANO (Které) výlety, rodinné oslavy, čtení před spaním
- b) NE
- c) Jiná odpověď:

Příloha č. 2: Dotazník pro rodiče dětí z mateřské školy podporující projekt

Zdravá abeceda

Dobrý den,

jmenuji se Alena Vozková a jsem studentkou třetího ročníku Pedagogické fakulty
Západočeské univerzity v Plzni – obor Učitelství pro mateřské školy.

Zpracovávám bakalářskou práci na téma: „**Projekty na podporu zdravého životního stylu
na mateřských školách v Plzni.**“

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 zjistit
informovanost rodičů o zdravém životním stylu v mateřské škole a zapojení rodičů do
výchovy ke zdravému životnímu stylu.

Děkuji za Váš čas

Alena Vozková

ÚDAJE O RODIČÍCH

MATKA

Věk: 28

Dosažené vzdělání: gymnázium

Povolání: prodávačka

OTEC

Věk: 30

Dosažené vzdělání: studijní

Povolání: technik

DOTAZNÍK

1. **Jste příznivcem zdravého životního stylu? (dále jen ZŽS)**
 - a) ANO
 - b) NE

2. **Co byste zahrnul/a pod pojem ZŽS?**

škola, sport

3. **Podle jakých kritérií jste vybrali MŠ pro Vaše dítě?**
 - a) Místa bydliště
 - b) Zaměření na ZŽS
 - c) Doporučení
 - d) Jiná odpověď:

4. **Zaručuje skladba jídelníčku v MŠ zdravou, plnohodnotnou a vyváženou stravu?**
 - a) ANO
 - b) NE
 - c) Jiná odpověď:

5. **Kde nejčastěji probíhá v MŠ pobyt venku?**
 - a) Na školní zahradě
 - b) V okolí MŠ – procházka
 - c) Na hřišti
 - d) V lesoparku
 - e) Jiná odpověď:

6. **Je nabídka pohybových činností v MŠ dostatečná a pestrá?**
 - a) ANO
 - b) NE
 - c) Nevím
 - d) Jiná odpověď

7. **Znáte nabídku aktivit, kterou MŠ nabízí pro Vaše dítě?**
 - a) NE
 - b) ANO (Jaké?) *plavání, jóga*

8. **Kterou aktivitu (činnost) v MŠ považujete za přínosnou v rámci ZŽS?**

jógu, odpočínkovou místnost

9. **Jak hodnotíte prostředí MŠ?**
 - a) Dostatečně příjemné a podnětné
 - b) Málo barevné a vybavené
 - c) Jiná odpověď:

10. Podílí se rodiče na nějakých akcích MŠ?

- a) NE
- b) ANO (Kterých)

11. Snažíte se doma dodržovat ZŽS? (zařazení ryb, mléčných výrobků, tmavého pečiva apod. do jídelníčku)

často

12. Věnuje se Vaše dítě ve volném čase nějakému sportu?

- a) NE
- b) ANO (Kterému?)

13. Jak dlouho spí Vaše dítě doma?

- a) Méně než 8 hodin
- b) Více než 8 hodin
- c) Nevím
- d) Jiná odpověď

14. Jak často chodíte s dětmi na procházku (jezdíte na výlet) do přírody?

- a) každý týden
- b) 1x do měsíce
- c) nikdy
- d) Jiná odpověď:

15. Dodržujete doma společně s dětmi nějaké rituály? (společná četba, výlet, oslava,...)

- a) ANO (Které) *četba*
- b) NE
- c) Jiná odpověď:

Příloha č. 3: Rozhovor s paní ředitelkou z mateřské školy podporující zdraví

Jméno: *Huclová*

Kolik let pracujete v MŠ? *20 let*

- 1. Moje bakalářská práce je na téma: „Projekty na podporu zdravého životního stylu na mateřských školách.“ Podporuje vaše MŠ nějaký projekt na podporu Zdravého životního stylu? (dále jen ZŽS)**

ANO

Program mateřská škola podporující zdraví (MŠPZ).

- 2. Jak dlouho čerpáte z tohoto projektu?**

10 let. V roce 2005 se nám podařilo získat certifikát o přijetí do programu „Zdravá mateřská škola“.

- 3. Co považujete za stěžejní ve výchově ke ZŽS?**

Režim dne (pravidelné rituály, činnosti x odpočinek)

Podpora zdravé výživy + pitný režim (společné stolování nejen v MŠ ale i rodině)

Podpora pohybu (volný pohyb od ranních her v prostorách třídy, přes aktivity při činnostech. Využíváme tělocvičnu, zahradu, bazén VŠ...)

- 4. Která z oblastí ZŽS se Vám daří ve Vaší MŠ naplňovat nejlépe?**

Zdravá strava, pohyb, relax /odpočinek, prostředí (příjemné, klidné, veselé...)

- 5. Jaké aktivity na podporu ZŽS byste vyzdvihla? Na které jste nejvíce pyšná?**

Péče o zdraví, zdravá strava, nekuřáctví

Solná jeskyně, vířivý bazén, infrasauna

- 6. Měla jste možnost seznámit se i s jiným projektem na podporu ZŽS?**

Ne.

- 7. Pokud ano, myslíte si, že byste z něj mohli ve Vaší MŠ něco využít?**

Domnívám se, že všechny typy projektů na téma zdravý ŽS jsou identické.

- 8. Podílí se rodiče na nějakých akcích pořádaných Vaší MŠ?**

Na akcích, které je časově neomezují ANO – příprava pokrmů (zdravá kuchyně), sportování s mámou, tátou apod.

9. Myslíte si, že by bylo dobré rodiče více informovat a zapojit do projektů a akcí na podporu ZŽS?

V případě, že se rodiče o toto téma zajímají, hledají vlastní aktivity.

Nevěřím, že 1x – 2x ročně akce školy je přesvědčí a ovlivní zásadně jejich životní styl.

10. Máte zpětnou vazbu od rodičů, co se týče výchovy ke ZŽS?

Dotazníky k hodnocení práce školy

Ač jsme MŠPZ rodiče školu zpravidla vybírají, aby, tam měli blízko.

Z částých odpovědí, rozhovorů rodiče požadují a očekávají po MŠ pouze vlídné chování, přístup a hlídání dětí v době, kdy jsou v zaměstnání. Ostatní je moc nezajímá ve vztahu k MŠ.

11. Co je podle Vás nejdůležitější k tomu, aby výchova ke ZŽS byla úspěšná?

Zájem a životní styl rodiny

Škola + instituce jsou partnerem, nadstavbou, podporou pro další vývoj správným směrem.

Děkuji za Váš čas a za rozhovor

Příloha č. 4: Rozhovor se zástupkyní ředitelky z mateřské školy podporující projekt Zdravá abeceda

Jméno: *Bc. Hana Lhotková*

Kolik let pracujete v MŠ? *Asi 35 let*

1. Moje bakalářská práce je na téma: „Projekty na podporu zdravého životního stylu na mateřských školách.“ Podporuje vaše MŠ nějaký projekt na podporu Zdravého životního stylu? (dále jen ZŽS)

Naše MŠ se snaží naplňovat program Zdravá abeceda. Začali jsme se stravováním a samostatnosti při přípravě svačín a obědů s možností výběru ze 2 druhů ovoce, zeleniny, a pečiva. Učitelky děti motivují formou pobídky, vyprávěním o výrobku, svými zkušenostmi apod. Takto si děti vytvářejí k jídlu osobitý vztah, zvykají si na nové chutě. Komunikují spolu při jídle a vzájemně spolupracují. Hravou formou se zlepšuje kultura stolování, ale hlavně děti mají možnost výběru, samostatného rozhodování. Postupně se zapojujeme do vytváření podnětného prostředí pro samostatný pohyb dětí ve třídě a na zahradě a to i s možností relaxace – odpočinku. Zatím se nám moc nedaří oblast spolupráce s rodiči.

2. Jak dlouho čerpáte z tohoto projektu?

Asi tak 2 možná už 3 rok. S tímto programem jsme se seznámily na seminářích v rámci evropského projektu „Podpora rodičů při návratu na trh práce z rodičovské/mateřské dovolené, Domácí chůva pro děti ve věku 0-6 let.“ Zde mimo jiných přednášek byla i přednáška od p. Křístka „Zdravá abeceda“ Po prostudování programu jsme začali aplikovat postupně jednotlivé kroky. Zavedli jsme osvětu pro děti i rodiče – plakáty, obrázkový materiál.

3. Co považujete za stěžejní ve výchově ke ZŽS?

Naučit se odpočívat, zklidňovat tempo života, věnovat se sobě a své rodině, být samostatný.

- 4. Která z oblastí ZŽS se Vám daří ve Vaší MŠ naplňovat nejlépe?**
Je to oblast bezpečných pohybových aktivit (možnost výběru) a pak stravování. Zde však stále narážíme na nepochopení či neochotu ze strany kuchařek. „Prý je to náročnější na přípravu.“
- 5. Jaké aktivity na podporu ZŽS byste vyzdvihla? Na které jste nejvíce pyšná?**
Na relaxační pokoj, radost z vlastní přípravy svačín u dětí, na budování zahrady s množstvím prvků pro rozvoj pohybových dovedností.
- 6. Měla jste možnost seznámit se i s jiným projektem na podporu ZŽS?**
Jen okrajově při návštěvě školských zařízení.
- 7. Pokud ano, myslíte si, že byste z něj mohli ve Vaší MŠ něco využít?**
Ano – doplňkové aktivity např. solnou jeskyni, vířivku, infra saunu apod.
- 8. Podílí se rodiče na nějakých akcích pořádaných Vaší MŠ?**
Jen občas. Jsou rádi, že aktivity zařazujeme - ale podle toho co a jak jim nabízíme, se zapojí. „Není člověk ten, by se zavděčil lidem všem.“
- 9. Myslíte si, že by bylo dobré rodiče více informovat a zapojit do projektů a akcí na podporu ZŽS?**
Ano, bylo by to asi zajímavě, ale na druhou stranu možná i honosné.
- 10. Máte zpětnou vazbu od rodičů, co se týče výchovy ke ZŽS?**
Ano. Měli jsme i anketu. Z ankety vyplynulo, že je pro rodiče hlavně důležitá blízkost bydliště a poskytování péče pro děti se speciálními potřebami.
- 11. Co je podle Vás nejdůležitější k tomu, aby výchova ke ZŽS byla úspěšná?**
Chtělo by to, aby celý kolektiv táhly za jeden provaz .

Děkuji za Váš čas a za rozhovor

Příloha č. 5: Souhlas s uvedením údajů v bakalářské práci – 87. MŠ

87. mateřská škola Plzeň, Komenského, příspěvková organizace

Souhlas s uvedením údajů v bakalářské práci

Dávám tímto souhlas s uvedením údajů o naší mateřské škole za účelem zpracování bakalářské práce pí. Aleny Vozkové a zároveň souhlasím s uvedením mého jména v rozhovoru, který je součástí též bakalářské práce.

V Plzni dne *22. 6. 2011*

..... *Ivana Huclová*

Ivana Huclová
ředitelka 87. MŠ Plzeň
87. mateřská škola Plzeň,
Komenského 46,
příspěvková organizace
Tel.: 377 52 03 85
IČO: 709 409 16

Příloha č. 6: Souhlas s uvedením údajů v bakalářské práci – MŠ Laudova

Mateřská škola Laudova

se speciálními třídami

Laudova 1030/3

Praha 6 – Řepy

163 00

Souhlas s uvedením údajů v bakalářské práci

Dávám tímto souhlas s uvedením údajů o naší mateřské škole za účelem zpracování bakalářské práce pí. Aleny Vozkové a zároveň souhlasím s uvedením mého jména v rozhovoru, který je součástí téže bakalářské práce.

V Praze, dne 26. 6. 2015



Bc. Hana Lhotková
zástupkyně ředitelky

Mateřská škola LAUDOVA,
se speciálními třídami
Laudova 3/1030
163 00 Praha 6 - Řepy
tel.: 235 314 514, fax: 235 314 533
IČO: 70974181

Seznam grafů

Graf č. 1 Příznivec zdravého životního stylu

Graf č. 2 Pojem „Zdravý životní styl“

Graf č. 3 Kritéria výběru mateřské školy

Graf č. 4 Zdravá, plnohodnotná strava

Graf č. 5 Místo pobytu venku v MŠ

Graf č. 6 Dostatečné pohybové činnosti v MŠ

Graf č. 7 Znalost aktivit v MŠ

Graf č. 8 Nabízené aktivity

Graf č. 9 Přínosná aktivita pro ZŽS

Graf č. 10 Prostředí MŠ

Graf č. 11 Podíl rodičů na akcích MŠ

Graf č. 12 Dodržování ZŽS doma

Graf č. 13 Sport

Graf č. 14 Druhy sportů

Graf č. 15 Doba spánku

Graf č. 16 Četnost procházek

Graf č. 17 Společné rituály

