

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

Studijní program: Veřejné zdravotnictví B5347

Eva Kučerová

Studijní obor: Ochrana veřejného zdraví 5345R006

**ZDRAVÁ A KLASICKÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA – SROVNÁNÍ
PROGRAMŮ, STRAVOVÁNÍ A NEMOCNOSTI**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: MUDr. Josef Klepáč

PLZEŇ 2012

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny uvedla v seznamu použitých zdrojů.

V Plzni 23. 3. 2012

.....

Vlastnoruční podpis

Poděkování:

Děkuji MUDr. Josefu Klepáčovi za odborné vedení práce, cenné rady a připomínky při zpracování mé bakalářské práce. Dále děkuji Nadě Veselé za rady, materiální podklady a pomoc při zpracování praktické části. Také děkuji ředitelkám Bc. Marii Hrachovcové a Evě Zennerové za odborné rady, možnost seznámení se s chodem mateřských škol, umožnění sběru dat na jejich škole a zaměstnancům jednotlivých škol za ochotu a trpělivost při získávání potřebných údajů pro napsání práce. V neposlední řadě děkuji celé své rodině za podporu a trpělivost při psaní bakalářské práce.

ANOTACE

Příjmení a jméno: Kučerová Eva

Katedra: Záchranářství a technických oborů

Název práce: Zdravá a klasická mateřská škola – srovnání programů, stravování a nemocnosti

Vedoucí práce: MUDr. Josef Klepáč

Počet stran: 89 (číslované 66, nečíslované 23)

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 16

Klíčová slova: Požadavky, Mateřská škola, Škola podporující zdraví, Kurikulum podpory zdraví, Nemocnost, Stravování

Souhrn:

Tématem bakalářské práce je zdravá a klasická mateřská škola – srovnání programů, stravování a nemocnosti. Teoretická část se skládá z pěti kapitol. V jednotlivých kapitolách popisujeme základní požadavky na zařízení a vybavení mateřských škol. Vysvětlujeme pojmy škola podporující zdraví, kurikulum podpory zdraví a jeho náležitosti. Představujeme vybrané mateřské školy a charakterizujeme jejich vzdělávací program. Práci jsme pojali tak, aby poskytla ucelený komplex informací o mateřských školách a vzdělávacích programech, kterými se řídí.

Praktickou část jsme rozdělili do dvou výzkumů. V prvním jsme se zaměřili na nemocnost dětí ve vybraných mateřských školách. Měsíc jsme vedli statistiku o počtu nemocných dětí. Ve druhém výzkumu jsme ve vybraných měsících sledovali jídelní lístky a vyhodnocovali pestrost stravy.

ANNOTATION

Surname and name: Kučerová Eva

Department: Paramedical rescue work and technical studies

Title of thesis: Healthy and typical nursery school – comparison of programmes, eating and the sickness rate

Consultant: MUDr. Josef Klepáč

Number of pages: 89 (numbered 66, nonnumbered 23)

Number of appendices: 4

Number of literature sources used: 16

Key words: requirements, nursery school, the programme the School Supporting Health, the curriculum of health support, morbidity, rating

Summary:

The topic of this bachelor thesis is a healthy and typical nursery school – comparison of programmes, eating and the sickness rate. The theoretical part consists of five chapters. In particular chapters we describe the basic requirements for the equipment and facilities in nursery schools. We explain the terms the school supporting health, the curriculum of health support and its necessities. We introduce selected nursery schools and we characterize their educational programme. The aim of the thesis is to provide a comprehensive information complex about nursery schools and the educational programmes which they follow.

The practical part is divided into two surveys. In the first survey we focus on the sickness rate in selected nursery schools. For one month we were doing a statistics on the number of ill children. In the second survey we studied the menus in selected nursery schools and we evaluated the diet variety.

OBSAH

ÚVOD.....	11
TEORETICKÁ ČÁST.....	12
1 MATEŘSKÁ ŠKOLA	13
1.1 Požadavky na zařízení mateřské školy.....	13
2 PROGRAM ŠKOLA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ.....	21
2.1 Filozofie programu Škola podporující zdraví	21
2.2 Cíl programu Škola podporující zdraví.....	22
3 FORMÁLNÍ KURIKULUM PODPORY ZDRAVÍ.....	20
3.1 Charakteristika kurikula podpory zdraví v mateřské škole.....	23
3.2 Zásady podpory zdraví v mateřské škole	24
3.2.1 Učitelka podporující zdraví	24
3.2.2 Věkově smíšené třídy.....	25
3.2.3 Rytmický řád života a dne	25
3.2.4 Tělesná pohoda a volný pohyb	26
3.2.5 Správná výživa.....	26
3.2.6 Spontánní hra	27
3.2.7 Podnětné věcné prostředí	27
3.2.8 Bezpečné sociální prostředí	27
3.2.9 Participativní a týmové řízení	28
3.2.10 Partnerské vztahy s rodiči	28
3.2.11 Spolupráce mateřské školy se základní školou.....	28
3.2.12 Začlenění mateřské školy do života obce	29
4 70. MATEŘSKÁ ŠKOLA	30

4.1	Charakter a umístění školy.....	30
4.2	Organizační uspořádání školy.....	30
4.3	Charakteristika školního vzdělávacího programu.....	31
4.3.1	Neformální kurikulum.....	31
4.3.2	Formální kurikulum.....	32
5	91. MATEŘSKÁ ŠKOLA.....	35
5.1	Charakter a umístění školy.....	35
5.2	Organizační uspořádání školy.....	36
5.3	Charakteristika školního vzdělávacího programu.....	36
	PRAKTICKÁ ČÁST.....	38
6	FORMULACE PROBLÉMU.....	39
7	DEFINOVÁNÍ CÍLŮ A HYPOTÉZ PRŮZKUMU.....	40
8	METODY VÝZKUMU.....	41
9	ZPRACOVÁNÍ ÚDAJŮ.....	42
10	PREZENTACE ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ.....	43
11	DISKUZE.....	74
	ZÁVĚR.....	76
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	
	SEZNAM ZKRATEK	
	SEZNAM TABULEK	
	SEZNAM GRAFŮ	
	SEZNAM PŘÍLOH	
12	PŘÍLOHY	

ÚVOD

Tématem naší bakalářské práce je zdravá a klasická mateřská škola – srovnání programů, stravování a nemocnosti. V předškolním věku většina dětí začíná docházet do mateřské školy. Zde se setkávají s novými zkušenostmi, poznávají nové lidi, učí se správným životním návykům a zažívají si, pro ně velmi důležitý, denní režim. Ve velkém kolektivu se setkávají s různými nemocemi a jejich malý organismus musí často všem těmto nepříznivým vlivům odolávat. Jedním z faktorů, který napomáhá k obranyschopnosti organismu, je správná výživa. Dítě v tomto věku potřebuje vyvážený přísun živin pro dobrý růst, vývoj a fyzickou a psychickou výkonnost. Nedostatečná nebo naopak nadměrná výživa představuje vážné nebezpečí a může dojít k poškození zdraví.

Cílem bakalářské práce je srovnání dvou plzeňských mateřských škol. Sledování jejich programů, stravování a nemocnosti, přičemž jedna škola je zařazena do programu podpory zdraví a druhá je klasickou MŠ, pracující podle Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání.

Toto téma se mi zdá být aktuální a myslím si, že moderní doba si jej žádá. Při výběru tématu jsem ani na chvíli nezaváhala, protože problematika zdravého životního stylu a zdravého stravování je mi velmi blízká. Jednou se také stanu rodičem a budu chtít pro své dítě v oblasti jeho zdraví udělat maximum. Nastane čas, kdy budu stát před rozhodnutím, do které mateřské školy dítě umístím. Díky této práci pro mě takové rozhodnutí bude jednodušší.

TEORETICKÁ ČÁST

1 MATEŘSKÁ ŠKOLA

Předškolní vzdělávání podporuje rozvoj osobnosti dítěte předškolního věku. Účastní se na jeho zdravém rozumovém, citovém a tělesném rozvoji a také na osvojení základních životních hodnot, pravidel chování a mezilidských vztahů. Mateřská škola (MŠ) vytváří předpoklady pro pokračování ve vzdělávání, poskytuje speciální pedagogickou péči a napomáhá vyrovnat nerovnoměrnosti ve vývoji dětí před vstupem do základní školy. (zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, v platném znění)

1.1 Požadavky na zařízení mateřské školy

V souladu s § 108 odst. 2 zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, v platném znění Ministerstvo zdravotnictví v dohodě s Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy a Ministerstvem práce a sociálních věcí stanoví vyhláškou požadavky na prostory a provoz zařízení pro výchovu a vzdělávání podle § 7 odst. 1 zákona č. 258/2000 Sb..

Nároky na vybavení MŠ stanovuje vyhláška Ministerstva zdravotnictví č. 343/2009 Sb., kterou se mění vyhláška č. 410/2005 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých, platném znění. Určuje hygienické požadavky na prostorové podmínky, vybavení, osvětlení, mikroklimatické podmínky, úklid, provoz a zásobování pitnou vodou mateřských škol. (vyhláška č. 410/2005 Sb., ve znění pozdějších předpisů)

Prostorové podmínky jsou určeny:

- V paragrafu 3, odstavce:

(1) „Nezastavěná plocha pozemku pro zařízení pro výchovu a vzdělávání a provozoven pro výchovu a vzdělávání určená pro pobyt a hry dětí předškolního věku, včetně travnaté plochy, musí činit nejméně 4 m² na 1 dítě. Pozemek musí být oplocen z důvodu ochrany zdraví a zajištění bezpečnosti dětí.“ (vyhláška č. 410/2005 Sb., § 3, odst. 1, ve znění pozdějších předpisů)

(4) „Při volbě rostlin a dřevin vysazovaných na pozemky určené pro zařízení pro výchovu a vzdělávání a provozovny pro výchovu a vzdělávání musí být zohledněna

ochrana zdraví dětí a žáků. Dřeviny nesmí způsobit snížení parametrů denního osvětlení ve výukových a pobytových místnostech pod požadovaný limit (ČSN 730580-1,2,3). Vzdálenost sazené dřeviny od obvodové zdi budov musí být stejná, jako je její předpokládaná maximální výška. Vysazené rostliny, travnaté plochy a dřeviny musí být řádně udržovány. Pro údržbu musí být užívána voda alespoň I. třídy jakosti odpovídající české technické normě upravující jakost vody pro závlahu (ČSN 757143).“ (vyhláška č. 410/2005 Sb., § 3, odst. 4, ve znění pozdějších předpisů)

- V paragrafu 4, odstavce:

(1) „Prostorové podmínky a vnitřní uspořádání v zařízeních pro výchovu a vzdělávání a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí předškolního věku musí umožňovat výuku, volné hry dětí, jejich odpočinek, osobní hygienu s otužováním, tělesná cvičení a zajištění stravování, pokud toto není zajištěno v jiném stravovacím zařízení. Na 1 dítě musí plocha denní místnosti užívané jako herna a ložnice činit nejméně 4 m²; je-li ložnice, jídelna nebo tělocvična stavebně oddělená, musí plocha denní místnosti činit nejméně 3 m² na 1 dítě. Plocha na 1 lehátko nebo lůžko pro spánek musí činit nejméně 1,7 m² na 1 dítě. Lehátko nebo lůžko musí poskytovat pevnou oporu zad. Prostor pro ukládání lehátek a lůžkovin musí umožňovat jejich řádné provětrávání a oddělené uložení lůžkovin pro každé dítě. Každé dítě musí mít k dispozici individuálně přidělené, označené lůžkoviny.“ (vyhláška č. 410/2005 Sb., § 4, odst. 1, ve znění pozdějších předpisů)

Požadavky na šatny a hygienická zařízení jsou stanoveny zvláštním právním předpisem, a to v paragrafu 49 vyhlášky Ministerstva pro místní rozvoj č. 20/2012 Sb., kterou se mění vyhláška č. 268/2009 Sb., o technických požadavcích na výstavbu:

(1) „Nejmenší světlé výšky místností a prostorů musí být 3 000 mm u mateřských škol a speciálních mateřských škol; snížení na světlou výšku 2 500 mm lze připustit, pokud je dodržena kubatura vzduchu 12 m³ na jedno dítě.“ (vyhláška č. 268/2009 Sb., § 49, odst. 1, ve znění pozdějších předpisů)

(2) „V budově každé školy, předškolního, školního a tělovýchovného zařízení musí být zřízeny šatny žáků. Prostory šaten musí být osvětlené a větrané. Odkládání oděvů pedagogických i nepedagogických pracovníků se musí řešit odděleně od šaten žáků.“ (vyhláška č. 268/2009 Sb., § 49, odst. 2, ve znění pozdějších předpisů)

(3) „Samostatná místnost se záchodovou mísou a umývárny u předškolních zařízení musí být přístupné ze šatny a denních místností dětí.“ (vyhláška č. 268/2009 Sb., § 49, odst. 3, ve znění pozdějších předpisů)

(7) „Ve všech předškolních zařízeních, základních školách a školách speciálních nesmí být používány dveře kývavé nebo turniketové. Zasklená dveřní křídla musí být opatřena bezpečnostním sklem. U všech předškolních zařízení nesmí být spodní třetina dveří zasklívána.“ (vyhláška č. 268/2009 Sb., § 49, odst. 7, ve znění pozdějších předpisů)

Další požadavky na hygienická zařízení v provozovnách pro výchovu a vzdělávání upravuje příloha č. 1, vyhlášky č. 410/2005 Sb., ve znění pozdějších předpisů:

„Počty hygienických zařízení v zařízeních pro výchovu a vzdělávání a v provozovnách pro výchovu a vzdělávání pro děti předškolního věku se stanoví takto: pro 5 dětí musí být zřízena jedna dětská mísa a umyvadlo. Maximálně místo 2 WC mís lze instalovat dětské pisoáry, které se umísťují zpravidla ve výši 40 cm. Umyvadla se umísťují zpravidla ve výši 50 cm, výtokový ventil ve výši 60 cm nad podlahou. Umyvadla musí být napojena na společnou mísící baterii, osazenou mimo dosah dětí. Každé umyvadlo se opatří pouze 1 výtokovým ventilem. Umývárna se vybavuje 1 až 2 sprchami řešenými tak, aby děti mohly vstupovat do sprch bez cizí pomoci.“ (vyhláška č. 410/2005 Sb., příloha 1, bod 5, ve znění pozdějších předpisů)

„V zařízeních pro výchovu a vzdělávání a provozovnách pro výchovu a vzdělávání musí být alespoň v jednom z podlaží odvětraná úklidová komora s omyvatelnými stěnami, vybavena výlevkou s přívodem tekoucí pitné studené a teplé vody včetně odtoku vody a na každém dalším podlaží prostor s výlevkou s přívodem tekoucí pitné studené a teplé vody včetně odtoku vody a odvětraným prostorem pro ukládání úklidových prostředků a pomůcek.“ (vyhláška č. 410/2005 Sb., příloha 1, bod 7, ve znění pozdějších předpisů)

„V zařízeních pro výchovu a vzdělávání a provozovnách pro výchovu a vzdělávání pro děti předškolního věku, pokud není řešeno osoušení rukou ručníky na jedno použití, má každé dítě vlastní ručník umístěný tak, aby se vzájemně ručníky nedotýkaly“ (vyhláška č. 410/2005 Sb., příloha 1, bod 8, ve znění pozdějších předpisů)

Vybavení nábytkem určuje paragraf 11, odstavec:

(1) „Zařízení pro výchovu a vzdělávání a provozovny pro výchovu a vzdělávání musí být vybavena nábytkem, který zohledňuje rozdílnou tělesnou výšku dětí a žáků. Velikostní typy školního nábytku a ergonomické zásady práce žáků vsedě jsou upraveny v příloze č. 2 vyhlášky č. 410/2005 Sb.: (vyhláška č. 410/2005 Sb., § 11, odst. 1, ve znění pozdějších předpisů)

„Výška sedadla se má rovnat délce bérce zvětšené o výšku nízkého podpatku (1 - 2 cm), tj. chodidla se při zadním sezení bez námahy a celou plochou dotýkají podlahy. Efektivní hloubka sedací plochy má podpírat nejméně 2/3 délky stehna a při zadním sezení se nesmí přední okraj sedadla dostat až do podkolenní jamky. Opěradlo slouží především jako opora beder, nikoliv hrudní páteře. Pro volný pohyb horních končetin nemá sahat výš, než k dolnímu úhlu lopatek. Výška pracovní plochy stolu je umístována ve výšce loktů volně spuštěných paží sedícího žáka. Židle a stoly v kontaktu s podlahou musí být stabilní. Pro dynamický sed je vhodný kyv sedáku v předozadní rovině od - 5 do + 5 stupňů. Nejméně namáhavý sed, jak pro svalovou aktivitu, tak pro tlak na meziobratlové ploténky, je v mírném záklonu s podepřenou páteří (relaxační sed).“ (vyhláška č. 410/2005 Sb., příloha 2, ve znění pozdějších předpisů)

Osvětlení je stanoveno v paragrafu 12, odstavec 1:

„Ve vnitřních prostorech budov zařízení pro výchovu a vzdělání a provozovnách pro výchovu a vzdělání, určených k dlouhodobému pobytu žáků, musí být vyhovující denní osvětlení odpovídající normovým hodnotám (ČSN 730580 – 1, 2, 3).“ (vyhláška č. 410/2005 Sb., § 12, odst. 1, ve znění pozdějších předpisů)

Dalším paragrafem, který vytyčuje osvětlení v mateřských školách je § 15, odstavec:

(1) „Pro většinu zrakových činností v zařízeních i provozovnách pro výchovu a vzdělávání se vyžaduje směr zleva a shora.“ (vyhláška č. 410/2005 Sb., § 15, odst. 1, ve znění pozdějších předpisů)

(3) „Výška horizontálních srovnávacích rovin pro návrh a posouzení osvětlení místa zrakového úhlu u denního osvětlení v zařízeních pro děti předškolního věku je 0,45 m nad podlahou. U umělého osvětlení v zařízeních pro děti předškolního věku je 0,45 m nad podlahou.“ (vyhláška č. 410/2005 Sb., § 15, odst. 3, ve znění pozdějších předpisů)

Mikroklimatické podmínky určuje:

Paragraf 17, odstavec:

(1) „Stavební řešení budov zařízení pro výchovu a vzdělávání a provozoven pro výchovu a vzdělávání musí být navrženo tak, aby povrchová teplota vnitřních částí obvodových stěn nebyla po celý rok podstatně rozdílná od teploty vzduchu v místnosti.“ (vyhláška č. 410/2005 Sb., § 17, odst. 1, ve znění pozdějších předpisů)

(2) „V místnosti, kde je použito přirozené větrání okny, musí být okna zajištěna proti rozbití v důsledku průvanu. Ovládání ventilačních otvorů musí být dosažitelné z podlahy.“ (vyhláška č. 410/2005 Sb., § 17, odst. 2, ve znění pozdějších předpisů)

Paragraf 18, odstavec:

(1) „Průměrná intenzita větrání čerstvým vzduchem (výměna vzduchu) v době využití interiéru musí při přirozeném větrání vyhovovat požadavkům na výměnu čerstvého vzduchu podle přílohy č. 3 této vyhlášky.“ (vyhláška č. 410/2005 Sb., § 18, odst. 1, ve znění pozdějších předpisů)

V příloze číslo 3 je stanoveno množství přiváděného čerstvého vzduchu a parametry mikroklimatických podmínek.:

Tabulka č. 1: Množství přiváděného čerstvého vzduchu

TYP PROSTORU	MNOŽSTVÍ VZDUCHU M ³ . HOD ⁻¹
Učebny	20 – 30 na 1 žáka
Šatny	20 na 1 žáka
Umývárny	30 na 1 umyvadlo
Sprchy	150 – 200 na 1 sprchu
Záchody	50 na 1 kabinku, 25 na 1 pisoár

(vyhláška č. 410/2005 Sb., příloha 3, ve znění pozdějších předpisů)

„Celoročně přípustné parametry mikroklimatických podmínek v učebnách, družinách a dalších místnostech určených k dlouhodobému pobytu:

průměrná výsledná teplota v místnosti $t_g = 22 \text{ °C} \pm 2 \text{ °C}$

minimální výsledná teplota v místnosti $t_{g \text{ min}} = 20 \text{ °C}$

maximální výsledná teplota v místnosti $t_{g \text{ max}} = 28 \text{ °C}$

relativní vlhkost je celoročně v rozmezí 30 - 65 %

rychlost proudění vzduchu je celoročně 0,1 - 0,2 m/s“

(vyhláška č. 410/2005 Sb., příloha 3, ve znění pozdějších předpisů)

(2) „Při poklesu teploty vzduchu v učebnách určených k dlouhodobému pobytu dětí a žáků ve třech po sobě následujících dnech pod 18°C, ne však méně než na 16°C, nebo při poklesu teploty vzduchu v těchto učebnách v jednom dni pod 16°C musí být provoz zařízení pro výchovu a vzdělávání zastaven.“ (vyhláška č. 410/2005 Sb., § 18, odst. 2, ve znění pozdějších předpisů)

(3) „Při extrémních venkovních teplotách, kdy maximální venkovní teplota vzduchu je vyšší než 30°C a kdy je $t_{g \text{ max}}$ vyšší než 31°C, musí být přerušeno vyučování nebo zajištěno pro žáky jiné náhradní opatření, např. jejich pobyt mimo budovu a zajištěním pitného režimu.“ (vyhláška č. 410/2005 Sb., § 18, odst. 3, ve znění pozdějších předpisů)

„Orientační kontrolu teploty vzduchu v prostotách s pobytém lze zabezpečit pomocí nástěnných teploměrů. Teploměry se nesmí umísťovat na stěny s okny a stěny vystavené přímému dopadu slunečního záření“ (vyhláška č. 410/2005 Sb., příloha 3, ve znění pozdějších předpisů)

Zařízení a provozovny pro výchovu a vzdělávání musí mít zajištěnu dodávku tekoucí pitné vody podle zákona č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, v platném znění. Z kapacitních hledisek musí dodávka splňovat požadavek, že na 1 dítě předškolního věku musí být k dispozici nejméně 60 l pitné vody na den. (vyhláška č. 410/2005 Sb., § 20, ve znění pozdějších předpisů)

Zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, v platném znění předepisuje v paragrafu 3 hygienické požadavky na vodu:

(1) „Pitnou vodou je zdravotně nezávadná voda, která ani při trvalém požívání nevyvolá onemocnění nebo poruchu zdraví přítomností organismů nebo látek ovlivňujících akutním, chronickým či pozdním působením zdraví fyzických osob a jejich potomstva, jejíž smyslově postižitelné vlastnosti a jakost nebrání jejímu požívání a užívání pro hygienické potřeby fyzických osob. Zdravotní nezávadnost se stanoví hygienickými limity mikrobiologických, biologických, fyzikálních a chemických ukazatelů, které jsou upraveny provádějícím právním předpisem.“ (zákon č. 258/2000 Sb., § 3, odst. 1, v platném znění)

(3) „Teplou vodu dodávanou rozvodem teplé užitkové vody může výrobce vyrobit jen z vody pitné.“ (zákon č. 258/2000 Sb., § 3, odst. 3, v platném znění)

Provozní podmínky upravuje paragraf 21, odstavec:

(1) „Časové rozložení výuky, sestava rozvrhu a režim dne zařízení pro výchovu a vzdělávání a provozoven pro výchovu a vzdělávání se stanoví s ohledem na věkové zvláštnosti dětí i žáků, jejich biorytmus a náročnost jednotlivých předmětů. (vyhláška č. 410/2005 Sb., § 21, odst. 1, ve znění pozdějších předpisů)

(2) „V zařízeních pro děti předškolního věku je denní doba pobytu venku zpravidla 2 hodiny dopoledne, odpoledne se řídí délkou pobytu dětí v zařízení. V zimním i letním období lze dobu pobytu venku upravit s ohledem na venkovní teploty. Pobyt venku může být dále zkrácen nebo zcela vynechán pouze při mimořádně nepříznivých klimatických podmínkách a při vzniku nebo možnosti vzniku smogové situace. V letních měsících se provoz přizpůsobí tak, aby bylo možné provádět činnost dětí ve venkovním prostředí pozemku i stíněných teras v co největším rozsahu.“ (vyhláška č. 410/2005 Sb., § 21, odst. 2, ve znění pozdějších předpisů)

Úklid v prostorách zařízení a provozovnách pro výchovu a vzdělávání se podle paragrafu 22 provádí:

„Denně setřením všech podlah na vlhko, u koberců vyčištěním vysavačem. Denně vynášením odpadků, denně za použití čisticích prostředků s dezinfekčním účinkem umytím umývadel, pisoárových mušlí a záchodů. Nejméně jednou týdně omytím omyvatelných částí stěn hygienického zařízení a dezinfikování umýváren a záchodů. Nejméně dvakrát ročně umytím oken včetně rámu a svítidel, nejméně dvakrát ročně celkovým úklidem

všech prostor a malováním jedenkrát za 3 roky nebo v případě potřeby častěji.“
(vyhláška č. 410/2005 Sb., § 22, ve znění pozdějších předpisů)

Výměna lůžkovin se podle paragrafu 23, uskutečňuje:

(1) „Nejméně jednou za 3 týdny, výměna ručníků jednou za týden; v případě potřeby ihned.“ (vyhláška 410/2005 Sb., § 23, odst. 1, ve znění pozdějších předpisů)

(3) „Čisté lůžkoviny se skladují v uzavřených skladech v čistých, uzavíratelných skříních nebo na policích v obalech.“ (vyhláška č. 410/2005 Sb., § 23, odst. 3, ve znění pozdějších předpisů)

2 PROGRAM ŠKOLA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ

„V roce 2002 přijala vláda České republiky říjnovým usnesením č. 1046 Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky Zdraví pro všechny v 21. století (program ZDRAVÍ 21), který je pro členské státy Světové zdravotnické organizace podnětem a návodem k vlastnímu řešení otázek péče o zdraví, k vlastním cestám, jak dosáhnout 21 cílů společného evropského programu k povznesení zdravotního stavu národů a regionu. V cíli 13 Zdravé místní životní podmínky je program Škola podporující zdraví (ŠPZ) jmenován realizátorem dílčího úkolu 13.4, jehož obsahem je implementace podpory zdraví do mateřských a základních škol České republiky.“ (Havlínová a kol., 2008, s. 86)

Dílčí úkol 13.4 znamená: „zajistit, aby nejméně 50 % dětí mělo příležitost zařadit se do mateřských škol podporující zdraví a 95 % do základních škol podporující zdraví.“ (ZDRAVÍ 21, 2003, s. 79)

2.1 Filozofie programu Škola podporující zdraví

Filozofie programu vychází z poznatků, že zdraví každého jedince je výsledkem vzájemného ovlivňování všech stránek jeho bytosti a přístupu k okolnímu světu. Není možné uchovat zdraví individuální ani zdraví světa bez uvědomování nezbytného vnitřního i vnějšího souladu. Zdraví neznamená jen nepřítomnost nemoci. Je ovlivňováno vzájemným působením celého člověka, všech jeho systémů a složek na úrovni biologické, psychické, sociální a duchovní.

(<http://www.program-spz.cz/co-je-program-skola-podporujici-zdravi>)

Zdraví se nejen posiluje, ale i chrání hlavně pozitivním působením na všechny jeho složky. Klíčovou roli hraje životní styl jednotlivce i skupiny. Ten je třeba začít tvořit již v předškolním věku, kdy se postoje a návyky upevňují. Nejlépe se vytvářejí spontánně a přímou zkušeností dítěte, tzn. tím, že příklady zdravého chování dítěte kolem sebe vidí a žije ve zdravých životních podmínkách.

(<http://www.program-spz.cz/co-je-program-skola-podporujici-zdravi>)

2.2 Cíl programu Škola podporující zdraví

Cílem programu ŠPZ je rozvíjet životní kompetence každého žáka tak, aby patřily mezi jeho celoživotní priority. Klíčové životní kompetence, kterými se člověk podporující zdraví vyznačuje:

1. Rozumí pojetí zdraví, pojmům podpory zdraví a prevence nemocí.
2. Uvědomuje si, že zdraví je prioritní hodnotou.
3. Dovede řešit problémy a řeší je.
4. Má vyvinutu odpovědnost za vlastní chování a způsob života.
5. Posiluje duševní odolnost.
6. Ovládá dovednosti komunikace a spolupráce.
7. Spolupodílí se aktivně na tvorbě podmínek a prostředí pro zdraví všech.

(<http://www.program-spz.cz/co-je-program-skola-podporujici-zdravi>)

„Plněním svého cíle, který je zaměřen pozitivně, tj. převážně na posilování a vytváření optimálních předpokladů u každého člověka, je program současně nástrojem včasné primární prevence civilizačních chorob, antisociálního chování a všech závislostí. V podmínkách současné školy však nejsou tyto cíle splnitelné v plném rozsahu. Strategie programu ŠPZ je proto zaměřena na tvorbu a udržení takových podmínek, které jsou pro naplňování stanoveného cíle určující.“

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

3 FORMÁLNÍ KURIKULUM PODPORY ZDRAVÍ

Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole chce napomáhat k rozvoji kompetencí a dovedností jednotlivce pro plnohodnotný život a poskytovat mu příležitost získávat tuto gramotnost již od předškolního věku. Výsledkem by měl být odpovědný člověk podporující zdraví. (Havlíková a kol., 2008)

Kurikulum PZ v MŠ má dva základní, vzájemně se podmiňující, cíle:

1. Tvorba podmínek pro tělesnou, duševní a společenskou vyrovnanost dítěte po celou dobu pobytu v mateřské škole, tzn. podpora současného zdraví.
2. Výchova předškoláka ke zdravému životnímu stylu, který je charakterizován:
 - návyky zdravého životního stylu,
 - podporou budoucího zdraví (odolnost vůči zdraví škodlivým účinkům, jenž mohou vést k závislostem)

(Havlíková a kol., 2008)

3.1 Charakteristika kurikula podpory zdraví v mateřské škole

Kurikulum podpory zdraví v MŠ je rámcovým vzdělávacím programem a slouží jako metodické vodítko při zpracovávání školního kurikula. Zachycuje vztah mezi kompetencemi dospělého člověka podporující zdraví a kompetencemi dítěte ke konci předškolního věku, jednotlivými vzdělávacími cíli, činnostmi dětí, ukazateli dosaženého vzdělání a také riziky ohrožujícími vzdělání. Je vytvořeno na globálním přístupu k dění v MŠ. Dělí se na formální, neformální a tzv. skryté kurikulum. Formální kurikulum PZ MŠ vychází ze současné vzdělávací a kurikulární strategie státu. Zásady podpory zdraví jsou neformálním kurikulem. Svým obsahem vystihují podmínky, které jsou nutné pro dosažení očekávaných výsledků formálního kurikula. Realizované kurikulum obsahuje skrytou složku tj. skryté kurikulum. Myslí se tím všechny normy a postupy, které se žáci naučí v MŠ, aniž by byly výslovně uvedeny mezi vymezenými cíli vzdělávacího programu. Může to být například fakt, zda učitelka ve volném čase kouří, či nikoliv. Tato skutečnost ovlivní postoje dětí a účastní se na dosažených výsledcích kurikula. Právě skrytá složka může být v oblasti podpory zdraví významnější než plánovaná. (Havlíková a kol., 2008)

Kurikulum existuje v několika dalších úrovních, např. Průcha (2002) upozorňuje na tři roviny, v nichž se kurikulum realizuje:

1. Zamýšlené kurikulum: autoři kurikula vyjadřují svůj záměr pomocí různých učebních textů, materiálů či dokumentů
2. Realizované kurikulum: učitelé předají žákům skutečné učivo, zamýšlené kurikulum uvedou do života
3. Dosažené kurikulum: učivo, které si žák osvojí a skutečně si ho ze školy odnese

(Průcha, 2002)

3.2 Zásady podpory zdraví v mateřské škole

Bečvářová (2010) uvádí jako hlavní zásady podpory zdraví ve škole:

- „pohodu prostředí – pedagog podporující zdraví, věkově smíšené třídy, rytmický řád života a dne, tělesná pohoda a volný pohyb, zdravá výživa, spontánní hra, podnětné věcné prostředí, bezpečné sociální prostředí a participativní a týmové řízení
- otevřené partnerství – partnerské vztahy s rodiči, spolupráce mateřské školy a základní školy a začlenění mateřské školy do života“ (Bečvářová, 2010, s. 19)

3.2.1 Učitelka podporující zdraví

„Mateřská škola podporující zdraví spoléhá na učitelku, která je hlavním a integrujícím činitelem MŠ. Na jejích profesních a osobních kvalitách závisí úspěšnost vzdělávacích cílů kurikula podpory zdraví. Děti ji často a v mnohém napodobují a tím se také učí. Má nelehký úkol – pomáhá vytvářet zdravý životní styl ve světě, který se neustále mění a znejišťuje mnohé, kteří v něm žijí.“ (Havlínová a kol., 2008, s. 39)

Jiní zaměstnanci také ovlivňují program podpory zdraví v MŠ, nejvíce však učitelky, protože jsou s dětmi v každodenním kontaktu. Autorita pedagoga nevyplývá z direktivního řízení dětí, ale z toho, jak děti přijímají její osobnost. Je jasné, že nestačí, aby učitelka měla

děti jenom ráda. Její povolání si žádá tvořivost a improvizaci, dovednost pracovat koncepčně a zároveň způsobilost k týmové práci. Svým chováním podporuje nejen své zdraví, ale i zdraví jiných lidí a dokonce celých komunit. Má zodpovědný přístup k člověku a jeho zdraví, společnosti, přírodě a světu. Zdraví biologické, psychologické, společenské, sociální a environmentální chápe jako jeden celek. Je ale důležité, aby se nestala příliš zaujatou zastánkyní podpory zdraví. Zdravý životní styl nesmí vnucovat všem v okolí a zvláště rodičům. Přístup ke zdraví druhých by měla tolerovat a respektovat. (Havlínová a kol., 2008)

3.2.2 Věkově smíšené třídy

„Přirozeným prostředím v životě člověka je věkově smíšená skupina, která umožňuje společné činnosti a vzájemné dorozumívání. V MŠPZ je taková skupina jednou z podmínek PZ. Poskytuje přirozené podmínky pro socializaci dítěte, která je hlavním přínosem předškolního období pro celý další život.“ (Havlínová a kol., 2008, s. 42)

Věkově smíšené třídy dávají dětem příležitost, která se již v průběhu dospívání nevyskytne. Čím je věkový rozdíl větší, tím jsou kontakty mezi dětmi pestřejší a bohatší. Osvojí si více sociálních rolí a mají větší příležitost k rozvoji jazyka a komunikace. Učí se, jak obstat mezi ostatními, jak vstoupit do hry, jak se prosadit, jak navázat kontakt a jak se chovat v tak velké a rozmanité skupině, protože v tomto věku se formují základy společenských postojů a také schopnosti, které se často projeví až v dospělosti. (soucítění, spolupráce, solidarita, vzájemnost, aj.) Vliv na vzdělávání a výchovu dětí věkově smíšených tříd nepůsobí sám o sobě, ale souvisí s cílevědomou prací učitelky. (Havlínová a kol., 2008)

3.2.3 Rytmický řád života a dne

„Mateřská škola podporující zdraví stanovuje a dodržuje taková rámcová pravidla uspořádání života a dne, která zabezpečují rytmičtý řád a umožňují učitelce uspokojovat individuální potřeby dětí, pružné rozhodování, vzájemnou informovanost a komunikaci s rodiči.“ (Havlínová a kol., 2008, s. 47)

Podstatou je vzájemně podmíněné působení volnosti a disciplíny. Volností je myšleno rozhodování dítěte o vlastní aktivitě. Dítě není ponecháno samo sobě. Potřebuje podporu

ve snaze být samostatné, aby poznávalo hranice svých možností, hranice prostoru a času. Přitom vždy MŠ musí dbát na rizika a zajišťovat bezpečnost dítěte. Pro splnění těchto podmínek potřebuje uspořádat život v MŠ tak, aby měl určitý řád a míru organizovanosti. Promyšlená organizace, opakování a pravidelnost tvoří základ pro životní stereotypy, které ovlivní zdravý životní styl jedinců. Proto si MŠ podle vlastních podmínek určí pravidla a opatření. Skutečný život v mateřské škole odráží řád školy, který obsahuje práva i povinnosti všech zúčastněných. (Havlíková a kol., 2008)

3.2.4 Tělesná pohoda a volný pohyb

„Mateřská škola podporující zdraví ochraňuje a posiluje organismus dítěte především tím, že mu nabízí dostatek volného pohybu, který je pro zdravý vývoj dítěte nepostradatelný. Volný pohyb působí příznivě na celkovou tělesnou a duševní pohodu.“ (Havlíková a kol., 2008, s. 52)

Právě pohybová aktivita působí preventivně proti stresu a vzniku civilizačních chorob. Předchází obezitě, vyrovnává jednostrannou zátěž z dlouhodobého sezení a neuropsychickou zátěž, posiluje odolnost organismu proti infekcím a také vytváří návyky pro správnou pohybovou aktivitu v dospělosti. Příznivě rozvíjí vlastnosti dítěte – kontrolu, sebeovládání, odvalu, sebedůvěru a tím, že cvičí pozornost a soustředěnost rozvíjí sociální inteligenci dítěte. (Havlíková a kol., 2008)

3.2.5 Správná výživa

„Mateřská škola podporující zdraví pečuje o správnou výživu, která výrazně ovlivňuje tělesnou a duševní pohodu. Správná výživa zajišťuje růst a vývoj, obnovu tkání, psychickou a fyzickou výkonnost a obranyschopnost vůči vnějším i vnitřním vlivům.“ (Havlíková a kol., 2008, s. 57)

Předškolní i mladší školní věk je rozhodující pro zakládání vhodných stravovacích návyků na celý život. Pouze pestrá strava je pro dítě plnohodnotná a nesprávná výživa může zapříčinit nenahraditelné poruchy. Nedostatek nebo naopak nadměrný příjem energie, vybraných živin, stopových prvků a vitaminů je pro rostoucí organismus vážným nebezpečím. (Havlíková a kol., 2008)

3.2.6 Spontánní hra

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

Hra se řadí mezi základní lidské aktivity. Pro dítě je vážnou činností, i když plnou radosti. Vážná je proto, že uskutečňuje významný cíl: přispívá k přenosu dítěte v dospělého člověka. Až do mladšího školního věku je potvrzením a naplněním jeho lidské existence. Díky hře se dítě aktivně vypořádává se světem a realizuje svojí touhu něco dělat, protože prožívá události, které se kolem něj dějí, ale kterým nerozumí. Když si dítě hraje, je zdravé. (Havlínová a kol., 2008)

3.2.7 Podnětné věcné prostředí

„Mateřská škola podporující zdraví vytváří ve svých prostorách vstřícné, estetické, podnětné a hygienické prostředí. Kvalita věcného prostředí mateřské školy má významný vliv na pohodu všech, jichž se týká.“ (Havlínová a kol., 2008, s. 65)

MŠ je pracovním a životním prostředím pro skupinu s širokým věkovým rozpětím, s různými nároky a potřebami. Vychází z určitých materiálních podmínek, avšak dokáže ovlivnit využívání, udržování a zdokonalování prostředí i jeho fyzikálně-chemických a biologických kvalit (osvětlení, teplota, čistota aj.) Tyto vlivy mohou u dětí a zaměstnanců vyvolat pocit nepohody, sníženou výkonnost a únavu. Věcné prostředí má být vnímáno jako zabydlené, útulné, příjemné a harmonické. Nesmí chybět dostatek podnětů, prožitků a poznávacích zážitků. (Havlínová a kol., 2008)

3.2.8 Bezpečné sociální prostředí

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

Sociální prostředí zahrnuje děje mezi lidmi v MŠ, ale také vztahy s lidmi z okolí MŠ. Sociální klima školy je na kvalitě prostředí závislé. Ohrožujícím pak může být stres, především stres pedagogů, který může vyplývat ze špatné organizace práce v mateřské

škole, ze vztahů mezi dospělými, z konfliktů s rodiči aj. V zájmu bezpečného sociálního prostředí je důležité stresovým situacím předcházet. (Havlíková a kol., 2008)

3.2.9 Participativní a týmové řízení

„Mateřská škola podporující zdraví praktikuje a rozvíjí styl řízení, který je založen na participaci a kooperaci všech zúčastněných.“ (Havlíková a kol., 2008, s. 72)

Lidé, kterým je blízký zdravý životní styl, chtějí pracovat s rámcovým kurikulem mateřské školy podporující zdraví. Klíčovou úlohu v celém procesu má ředitelka, protože zodpovídá za vzdělávací činnost, za koncepci podpory zdraví a za výsledky školy. Mateřská škola si stanoví vzdělávací cíle, které směřují k rozvoji a naplnění kompetencí dítěte na konci předškolního období. Také si musí určit prostředky k dosažení stanovených cílů (hlavně prostřednictvím třídních kurikul), provede plánované kontroly plnění předsevzatých cílů a vyhodnotí splnění stanovených cílů. (Havlíková a kol., 2008)

3.2.10 Partnerské vztahy s rodiči

„Mateřská škola podporující zdraví rozvíjí společenství mateřské školy a rodiny jako nejsilnější záruku účinnosti projektu podpory zdraví. Společenství vzniká prolínáním vlivů z rodiny do mateřské školy a opačně na základě vzájemné tolerance, partnerství a otevřenosti. (Havlíková a kol., 2008, s. 77)

MŠ si je vědoma, že rodina je základem a že v rodině je dítě uváděno do kulturního prostředí svého okolí, proto musí znát vlivy rodiny a citlivě je využívat k navázání partnerského vztahu. Respekt, důvěra a utváření pocitu sounáležitosti rodinného života s životem školy je základem pro vytvoření pevných vazeb. (Havlíková a kol., 2008)

3.2.11 Spolupráce mateřské školy se základní školou

„Mateřská škola podporující zdraví usiluje o součinnost se základními školami v okolí, aby tím pomohla vytvářet podmínky pro nestresující, plynulý přechod dětí z mateřské školy do 1. ročníku školy základní. Je vedena především, že má-li být školní docházka přínosná, musí být každé dítě na jejím startu mocně povzbuzováno k sebedůvěře ve své síly a k nové roli.“ (Havlíková a kol., 2008, s. 82)

Nástup dítěte do školy zásadním způsobem změní jeho každodenní režim, poměr mezi hrou a pracovní činností, sociální vztahy a vazby, proto je významným mezníkem v jeho životě. Podmínkou úspěšného zvládnutí takto náročných změn je určitý stupeň duševního, sociálního a tělesného rozvoje dítěte. (Havlínová a kol., 2008)

3.2.12 Začlenění mateřské školy do života obce

„Mateřská škola podporující zdraví je součástí obce, a tím se stává významnou složkou její stability. Svými aktivitami se podílí na životě a rozvoji obce a kvalitou vztahů uvnitř školy i vztahů s rodiči ovlivňuje celkové klima obce. V rámci svého vzdělávacího programu doplňuje její kulturně duchovní život. (Havlínová a kol., 2008, s. 88)

MŠ je institucí, která přispívá k rozvoji základních společenských hodnot. Na obci je závislá finančně a v míře kompetencí, které jí obec poskytuje, protože je jejím zřizovatelem. Rozvoj obce je do jisté míry ovlivněn existencí mateřské školy, neboť přispívá ke stabilizaci obce z hlediska osídlení obyvatelstva, k podpoře zdravého vývoje populace nebo k obohacování kulturního života v obci. (Havlínová a kol., 2008)

4 70. MATEŘSKÁ ŠKOLA

70. mateřská škola sídlí ve Waltrově ulici 26 v Plzni, na okraji panelového sídliště Skvrňany v městské části ÚMO3. Od 2. 11. 2006 je zařazena do projektu Zdravá mateřská škola. Pracuje podle vzdělávacího programu zpracovaného na základě Rámcového programu pro předškolní vzdělávání a Kurikula podpory zdraví v mateřské škole. Program 70. MŠ se jmenuje „Hurá pro zdraví“. (<http://ms70.plzen.eu/o-skolce/o-skolce-3.aspx>)

4.1 Charakter a umístění školy

70. mateřská škola je v provozu od 1. 9. 1981. Usnesením městského zastupitelstva v Plzni ze dne 8. 11. 2001 s platností od 1. 1. 2002 získala právní subjektivitu a hospodaří jako příspěvková organizace. Mateřská škola je pětitřídní a její kapacita je od 1. 9. 2010 navýšena ze stávajících 100 dětí na 122 dětí.

(Files/ms70/dokumenty/Skolni_kurikulum.doc)

Areál školy je umístěn v bývalém lomu, čímž vznikla zajímavě řešená zahrada. Mateřská škola se skládá ze dvou pavilonů, které spojuje administrativní budova. Jeden z pavilonů je bezbariérový. V každém pavilonu jsou dvě velké třídy a herny, které slouží také jako tělocvičny. Na každou třídu navazuje šatna dětí a učitelek, umývárna, WC a kuchyňka pro výdej jídel. V administrativní budově se nachází školní kuchyně se sklady, kancelář ředitelky a vedoucí školní jídelny. Dále je sborovna, prádelna, sklad, metodický kabinet, místnost pro karanténu nemocných dětí a byt 2+1 s příslušenstvím.

(Files/ms70/dokumenty/Skolni_kurikulum.doc)

4.2 Organizační uspořádání školy

Třídy mateřské školy jsou věkově smíšené a pracuje v nich sedm plně kvalifikovaných učitelek a ředitelka. Jejich pracovní doba je navržena tak, aby se maximálně překrývala a mohly se tak co nejvíc věnovat dětem. Vždy v každé třídě je jedna vyškolená logopedická asistentka z řad učitelek. Jednotlivé třídy jsou pojmenované a mají vlastní třídní program (příloha č. 1), který vychází ze školního programu. Organizace MŠ se řídí platnými řády, jako jsou školní řád, organizační řád, řád pro provoz školní zahrady aj. Provoz mateřské školy, který je stanoven od 6:00 do 16:30 hodin, byl společně s organizací

uspořádání dne dětí odsouhlasen zřizovatelem a rodiči dětí zapsaných do MŠ.
(Files/ms70/dokumenty/Skolni_kurikulum.doc)

4.3 Charakteristika školního vzdělávacího programu

Mateřská škola se plně ztotožňuje s cílem programu Škola podporující zdraví. To znamená, aby se děti naučily postojům, které se zakládají na úctě ke zdraví a praktickým dovednostem chránící zdraví. Celým programem se prolínají dva principy programu podpory zdraví:

- Respekt k přirozeným lidským potřebám jednotlivce ve společnosti
 - MŠ jej považuje za nejdůležitější postoj, který kultivuje u dětí, pedagogů a rodičů. Je klíčem k uskutečňování obecnějšího přístupu – úcty k člověku, lidským společenstvím a přírodě.
- Rozvíjení komunikace a spolupráce
 - Proces spočívá v osvojování stěžejních dovedností, jejichž prostřednictvím škola dokáže uspokojovat potřeby jednotlivce v kontextu společnosti a zároveň děti efektivněji vzdělávat.

(Files/ms70/dokumenty/Skolni_kurikulum.doc)

Dlouhodobým záměrem MŠ je naučit děti vnímat zdraví jako prioritní hodnotu, která člověku umožňuje vést plnohodnotný život. Je důležité, aby děti porozuměly pojmům podpory zdraví a prevence nemocí. Nezbytnou součástí je i vyvinout jejich odpovědnost za vlastní chování, způsob života a posílit duševní odolnost. MŠ ovlivňuje životní styl i v rodinách dětí tím, že je otevřená rodičům a spolupracuje s nimi v partnerském vztahu. (Files/ms70/dokumenty/Skolni_kurikulum.doc)

4.3.1 Neformální kurikulum

Mateřská škola pracuje na vytvoření podmínek pro zdravý vývoj dětí a zdravé pracovní prostředí pro zaměstnance i pro rodiče. Tyto podmínky jsou potřebné pro vytváření školního kurikula a naplňování jeho cílů. S mnohými předpoklady mateřská škola úspěšně pracuje. Jedná se především o heterogenní třídy a přirozenost, s jakou děti uspokojují

své potřeby. Výhradou je, aby učitelky a rodiče znali a respektovali Maslowovu hierarchii lidských potřeb (příloha č. 2) (Files/ms70/dokumenty/Skolni_kurikulum.doc) Cílem vzdělávání je dítě, které na konci jeho předškolního období, získalo věku přiměřenou fyzickou, psychickou i sociální samostatnost. K tomu napomáhá v každé třídě zájmový kroužek zvaný “Školáček”.

Během celého dne převládá spontánní činnost a hra. Děti se volně pohybují po třídě a herně, kde mají dostatek tělovýchovného náradí a náčiní. (Files/ms70/dokumenty/Skolni_kurikulum.doc) Mohou se také věnovat zájmovým činnostem, jako je např. hraní na zobcovou flétnu či výuka anglického jazyka. Po dohodě s pedagogem mohou navštívit děti v jiných třídách. Při vhodném počasí děti využívají i atypicky řešenou zahradu s moderními hracími prvky. Pravidelně navštěvují solnou jeskyni v centru Plzně a plavecký bazén 33. základní školy, se kterou MŠ úzce spolupracuje.

Jídelníček je sestavován podle zásad zdravé výživy. Strava je pestrá, plnohodnotná a vyvážená, obsahuje hodně ovoce a zeleniny a to hlavně v syrovém stavu. Vedoucí kuchyně společně s ředitelkou školy, při sestavování jídelního lístku, dbají na snižování příjmu živočišných tuků a soli. Snaží se zajistit přiměřený příjem základních živin, odpovídající biologickým požadavkům vyvíjejícího se dětského organismu. Při stravování respektují zdravotní stav dítěte, tělesnou aktivitu, vycházejí z rodinných zvyklostí a upřednostňují samostatnost dítěte např. při mazání svačín. Pitný režim je zajištěn po celý den formou vody a neslazeného bylinného čaje.

Na základě vzájemné důvěry, úcty, empatie a spolupráce všech lidí v MŠ je utvářeno sociální klima. Škola považuje za důležitou profesionálně vedenou komunikaci s dětmi. Podstatným je projevat empatii, popisovat činnosti a situace, vyjadřovat své pocity, používat tzv. “JÁ” výroky a dát možnost dětem vlastní iniciativy. (Files/ms70/dokumenty/Skolni_kurikulum.doc)

4.3.2 Formální kurikulum

Ředitelka školy, po dohodě se zaměstnanci školy a rodiči, vypracovala školní kurikulum s názvem „Hurá pro zdraví“. Program je určen pedagogům, ostatním zaměstnancům školy, rodičům a dalším partnerům ovlivňujícím dění v mateřské škole na čtyřleté období. (Files/ms70/dokumenty/Skolni_kurikulum.doc)

Stěžejním cílem školního programu je rozvinout dětské schopnosti s hlubším individuálním přístupem ke každému dítěti v úzké spolupráci s rodinou. Nejdůležitějším úkolem je směřovat děti ke zdravému způsobu života, vzájemné ohleduplnosti, ochotě pomoci, chránit si své zdraví, přírodu a životní prostředí v návaznosti na rodinnou výchovu. (Files/ms70/dokumenty/Skolni_kurikulum.doc)

Cíle programu charakterizuje říkanka, kterou složili děti a učitelky ze třídy stonožek:

„My jsme školka zdravá,
veselá a hravá.

Pohodu my máme rádi,
všichni jsme tu kamarádi.

Dobré jídlo- hlavně zdravé,
to my v naší školce máme.

Zeleninu, ovoce
- to my jíme nejvíce!

My jsme zdravá školka,
cvičí kluk i holka.

Lenošit nás nebaví

3x hurá pro zdraví!!!“

(<http://ms70.plzen.eu/o-skolce/o-skolce-3.aspx>)

Klíčová témata programu „Hurá pro zdraví“ jsou rozčleněna do jednotlivých podtémat:

- **„Hurá pro zdravý pohyb“** - Cílem tohoto podtématu je, aby dítě poznalo sebe samého, vytvořilo si obraz o sobě, své identitě, vlastnostech, sklonech a schopnostech. Dále se naučilo předvídat následky v běžných životních situacích a přijímat důsledky svého chování. Nedílnou součástí je i získání poznatků o svém těle a jeho hlavních funkcích.
- **„Hurá pro dobrou pohodu“** – Zde je dítě vedeno k zaměření se na okolí a přírodu s cílem poznat, prožívat a chápat, jak to v přírodě chodí a jak spolu všechno souvisí a že všechno na světě má vztah ke zdraví. Učí se rozlišit úroveň

vztahů s lidmi, s nimiž se učí zdravě žít, komunikovat, spolupracovat a přijímat zodpovědnost ve společnostech, kde žije.

- **„Hurá pro zdravou výživu“** – V tomto podtématu je cílem dítěte vytvářet si návyky zdravého životního stylu, udělat si představu o zdravé životosprávě, o závislostech a o tom, co zdraví škodí. Seznamuje se s existencí různých národů a kultur a zaměřuje se na význam životního prostředí pro člověka.
(Files/ms70/dokumenty/Skolni_kurikulum.doc)

Tematické části tvoří plynulou řadu. Jejich uspořádání není dáno časem, ale obsahem. Do podtémat se vstupuje střídavě a opakovaně, což zajišťuje pružnost a dynamiku při naplňování kompetencí, které jsou k nim vztaženy.

(Files/ms70/dokumenty/Skolni_kurikulum.doc)

5 91. MATEŘSKÁ ŠKOLA

91. mateřská škola sídlí v Jesenické ulici 11 v Plzni, na periferii panelové zástavby Bolevec v městské části ÚMO1. Pracuje podle školního vzdělávacího programu zpracovaného na základě Rámcového programu pro předškolní vzdělávání. Program 91. MŠ nese název Sluníčková školka aneb “školka plná pohody“.

5.1 Charakter a umístění školy

MŠ zahájila svůj provoz již před třiceti lety. Nyní hospodaří jako příspěvková organizace. Osmiřídni mateřská škola má kapacitu 200 dětí. K dispozici má tři pavilónové budovy, ve kterých je umístěno šest tříd a dvě třídy na odloučeném pracovišti na 34. základní škole v Gerské ulici. Každá třída je složena z herny, ložnice, hygienického zařízení a kuchyňky určené pro výdej jídla. Třídy, herny i ostatní místnosti jsou velké, světlé a vyhovují bezpečnostním a hygienickým podmínkám. Prostory jsou nápadité, členité, funkčně zařízeny a na odpovídající estetické úrovni. Každá třída je vybavena klasickým počítačem, počítačem Kid smart a interaktivní tabulí. V mateřské škole je vybudována keramická dílna a také byla zrealizována tzv. Oáza zdraví – vířivý bazén a infrasauna. Součástí je i hospodářský pavilon, kde je umístěna školní kuchyně, prádelna, kanceláře a sklady. Školka je po kompletní rekonstrukci, která proběhla od května do srpna roku 2009. (<http://www.ms91plzen.cz/new/page-39/.html>)

Na pozemku mateřské školy je velká zahrada nazývaná Oáza klidu a setkávání. Je hojně vybavena převážně dřevěnými prvky pro pohybové a rekreační činnosti (kolotoč, prolézačky, pískoviště s pergolou, domečky, sportovní hřiště s umělým povrchem, pružinová houpadla aj.) a optimálním způsobem dětem poskytuje dostatek přirozeného pohybu. (<http://www.ms91plzen.cz/new/page-39/.html>) V rámci projektu "Zelená oáza klidu a setkávání" byla zrealizována Bylinková zahrádka, jejíž součástí je Oáza pro ptáčky. V červnu roku 2011 byla do zahrady nainstalována netradiční hmatová stezka “Stonožka Božka“, která slouží k rozvoji smyslových dovedností, hrubé a jemné motoriky. Spojením "Bylinkové zahrádky" a "Hmatové stezky" vznikla naučná zóna ekologické zahrady. (<http://www.ms91plzen.cz/new/rubrika-14/aktuality.html>)

5.2 Organizační uspořádání školy

Třídy mateřské školy jsou věkově smíšené a jedna třída je pro děti s vadami řeči. Mimo učitelek s dětmi pracují i tři odborně vyškolené logopedické asistentky. Každá třída si nese vlastní název a pracuje podle vlastního vzdělávacího programu. (příloha č. 3) Organizace MŠ se řídí platnými řády, jako jsou školní řád, organizační řád, řád školní jídelny či zahrady. Provoz v mateřské škole je rozdělen podle pavilonů. Modrý a oranžový pavilon jsou k dispozici od 6:30 do 16:00 hodin. Žlutý pavilon společně s odloučeným pracovištěm je otevřen od 6:15 do 16:15 hodin.

5.3 Charakteristika školního vzdělávacího programu

Záměrem mateřské školy je individuální rozvoj osobnosti dítěte po stránce fyzické, psychické a sociální. Vede dítě tak, aby bylo schopné zvládnout takové nároky života, které jsou na ně běžně kladeny a zároveň ty, které ho v budoucnu nezbytně očekávají. Každé dítě by na konci předškolního období mělo být jedinečnou a relativně samostatnou osobností. V MŠ jsou přesvědčeny, že všechny děti mají mít stejné příležitosti ke svému rozvoji, proto podporují společné vzdělávání dětí zdravých a dětí s nějakým handicapem (vady řeči, autismus). Je důležité, aby se děti naučili vzájemnému respektu a aby si z pobytu ve škole odnesly základ opravdové lidskosti ve vztahu k ostatním lidem i k celému světu. (<http://www.ms91plzen.cz/new/page-40/prezentace-ms.html>)

Společně naplňují motto „Každý umí něco nejlépe“, proto velkou pozornost věnují spolupráci s rodiči a snaží se je co nejvíce zapojit do dění v MŠ. Podporuje rodinnou výchovu, usiluje o společný zájem o prosperitu dítěte, oboustrannou důvěru a partnerský vztah. (<http://www.ms91plzen.cz/new/page-40/prezentace-ms.html>)

Cílem programu je respektování individuálních potřeb dítěte, rozvoj jeho aktivity prostřednictvím vlastních prožitků, uplatňování jeho názorů, nápadů a připomínek, vývoj a podpora nadání, rozvoj odpovědnosti. Snaží se v dítěti probouzet aktivní zájem a chuť dívat se kolem sebe, naslouchat, objevovat a také odvahu ukázat, co všechno umí, zvládne a dokáže. (<http://www.ms91plzen.cz/new/page-18/.html>)

Školka plná pohody razí vizi: „soulad, harmonie, pozitivní naladění, zdravý životní styl, bezpečí všech zúčastněných, jak v profesním tak i v osobním životě. Učit děti žít s úctou

k tradicím, být šťastný v současnosti a nést odpovědnost k budoucnosti.“
(<http://www.ms91plzen.cz/new/page-18/.html>)

Školní vzdělávací program Sluníčkové školky charakterizuje říkanka:

„Pohoda je sluníčko,
co zahřeje srdíčko.
Pojďte s námi tam i zpátky,
do světa i do pohádky.“

(<http://www.ms91plzen.cz/new/page-18/.html>)

Hlavními myšlenkami kurikula 91. mateřské školy jsou:

„Paprsky = kolektiv učitelek, zaměstnanců

Otevřená náruč = vstřícná, usměvavá učitelka, připravena pomoci

Semínko - květina = vyvíjející se dítě během docházky do MŠ

Trs květin = každý sám a všichni spolu

Děti jsou jako K V Ě T I N Y

Ze **semínka** zasazeného do země (dítěte nastupujícího do MŠ) začne klíčit,
růst, rozvíjet se a kvést samostatná **květina** (dětská osobnost).

Zapouští **kořeny** a stává se součástí celého záhonu
(zaujímá své místo v rodině, MŠ, společnosti).

Každá **květinka** je jiná (rozdílné schopnosti) a přesto rostou vedle sebe.

Paprsky slunce (my dospělí) svítí na každou **květinu** (dítě)

jinou intenzitou, (poskytujeme dítěti podporu v míře, kterou individuálně potřebuje)
a pomáhá **semínka** vytáhnout ze země.“

(<http://www.ms91plzen.cz/new/page-18/.html>)

PRAKTICKÁ ČÁST

6 FORMULACE PROBLÉMU

Období předškolního věku má pro člověka velký význam, protože se zakládají všechny budoucí návyky, včetně péče o vlastní zdraví a stravování. V tomto věku je důležité věnovat zvýšenou pozornost výživě dítěte, aby docházelo ke správnému vývinu organismu. Při nedostatečném nebo nevyváženém příjmu potravy v tomto zranitelném období, je dítě náchylnější k různým onemocněním a dochází ke špatnému vývinu.

V současné době je na trhu široký výběr potravin, který umožňuje pestrost a nejednotvárnost stravy.

Proto se ptáme:

- Poskytují mateřské školy dětem vyváženou stravu?

7 DEFINOVÁNÍ CÍLŮ A HYPOTÉZ PRŮZKUMU

Cílem bakalářské práce je srovnat zdravou a klasickou mateřskou školu, zjistit nemocnost dětí a posoudit pestrost stravy.

Cíl 1)

Zjistit, zda mateřská škola zapojená do projektu Zdravá mateřská škola má méně nemocných dětí než škola klasická.

H 1: Předpokládáme, že ve zdravé mateřské škole je méně nemocných dětí než v klasické.

Cíl 2)

Porovnat pestrost stravy zdravé a klasické mateřské školy.

H2: Domníváme se, že pestrost stravy ve zdravé a klasické mateřské škole bude velmi podobná.

8 METODY VÝZKUMU

Výzkum byl realizován v 70. MŠ a 91. MŠ v Plzni a rozdělili jsme jej na dvě části. V prvním výzkumu jsme zvolili metodu kvantitativní. Sběr dat probíhal cíleně v měsíci listopadu, kdy je největší výskyt respiračních onemocnění. Učitelky v jednotlivých třídách vedly statistiku o nemocnosti dětí. Během tohoto výzkumu bylo nutné věnovat pozornost důvodu nepřítomnosti dětí v MŠ. Rodiče uváděli příčinu absence dětí, aby nedošlo ke zkreslení údajů např. díky rozhodnutí rodičů ponechat si dítě doma, či návštěvy příbuzných apod.

Jako metodu druhého výzkumu jsme použili kvalitativní výzkum, který byl zaměřen na pestrost stravy v jednotlivých mateřských školách. Zvolili jsme si jídelní lístky za měsíc duben a říjen, protože v těchto měsících je ve třídách vyvážený počet dětí a skladba jídla je velmi pestrá. Vyhodnocování probíhalo podle tabulky doporučené pestrosti podávaných pokrmů Ministerstva zdravotnictví České republiky. Při zpracování bylo nutné dbát zvýšené opatrnosti na receptury jednotlivých pokrmů a správnost zařazení.

9 ZPRACOVÁNÍ ÚDAJŮ

Do výzkumu bylo zapojeno 127 dětí ze 70. MŠ v Plzni na Skvrňanech a 199 dětí z 91. MŠ v Plzni Bolevci.

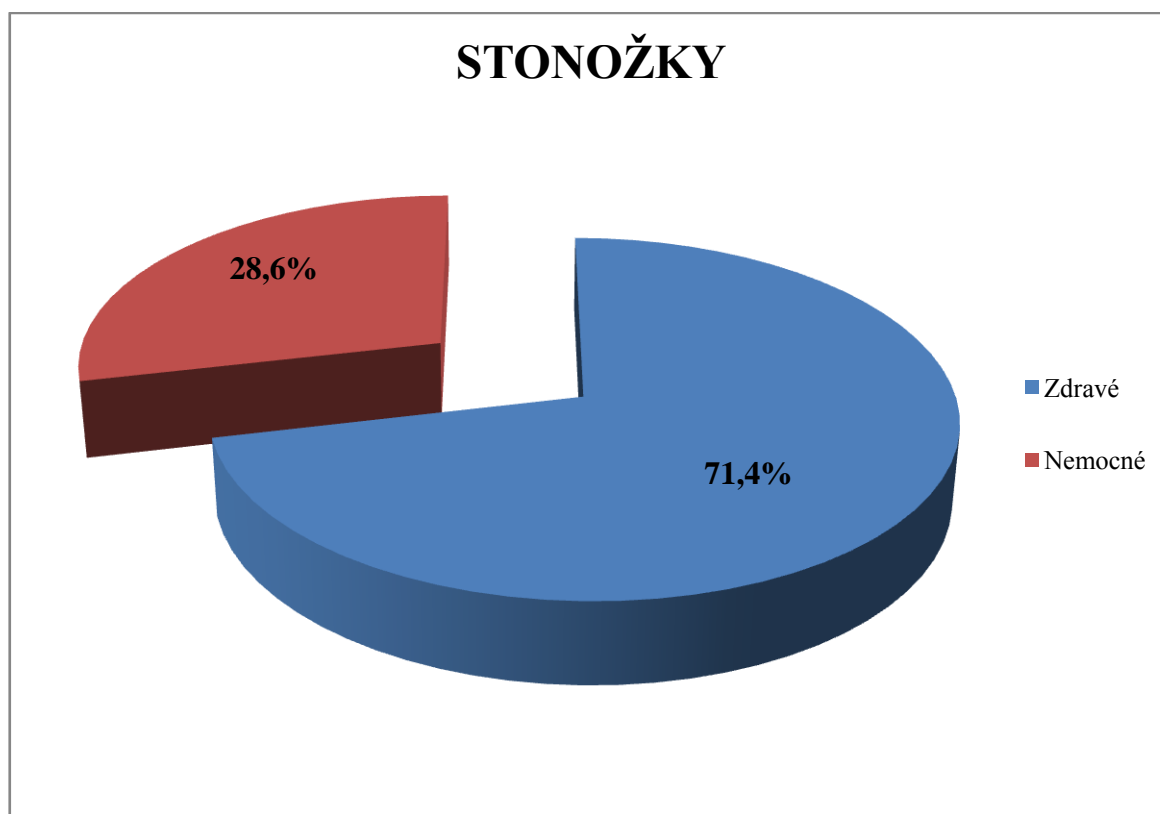
Získané údaje byly zpracovány pomocí počítačového programu Microsoft Word a Excel 2007. Výsledky šetření jsou uvedeny v tabulkách v absolutních a relativních číslech. Hodnoty v grafech jsou prezentovány v relativních číslech, pro přesnost jsou zaokrouhlena na jedno desetinné místo.

10 PREZENTACE ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ

Tabulka č. 2: nemocnost dětí ve třídě STONOŽKY 70. MŠ v listopadu 2011

Děti	Absolutní č.	Relativní č.
Zapsané	28	100%
Zdravé	20	71,4%
Nemocné	8	28,6%

Graf č. 1: nemocnost dětí ve třídě STONOŽKY 70. MŠ v listopadu 2011

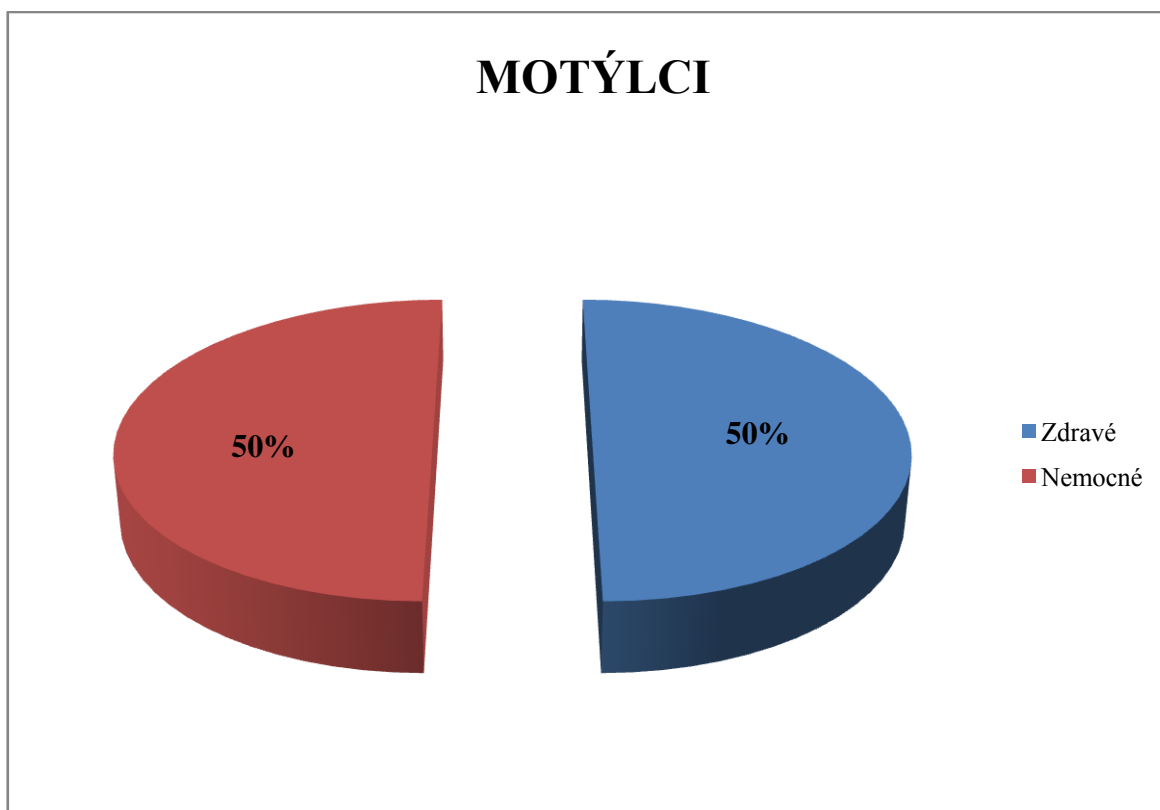


Z celkového počtu 28 zapsaných dětí ve třídě Stonožek bylo 71,4% zdravých a 28,6% nemocných.

Tabulka č. 3: nemocnost dětí ve třídě MOTÝLCI 70. MŠ v listopadu 2011

Děti	Absolutní č.	Relativní č.
Zapsané	28	100%
Zdravé	14	50,0%
Nemocné	14	50,0%

Graf č. 2: nemocnost dětí ve třídě MOTÝLCI 70. MŠ v listopadu 2011

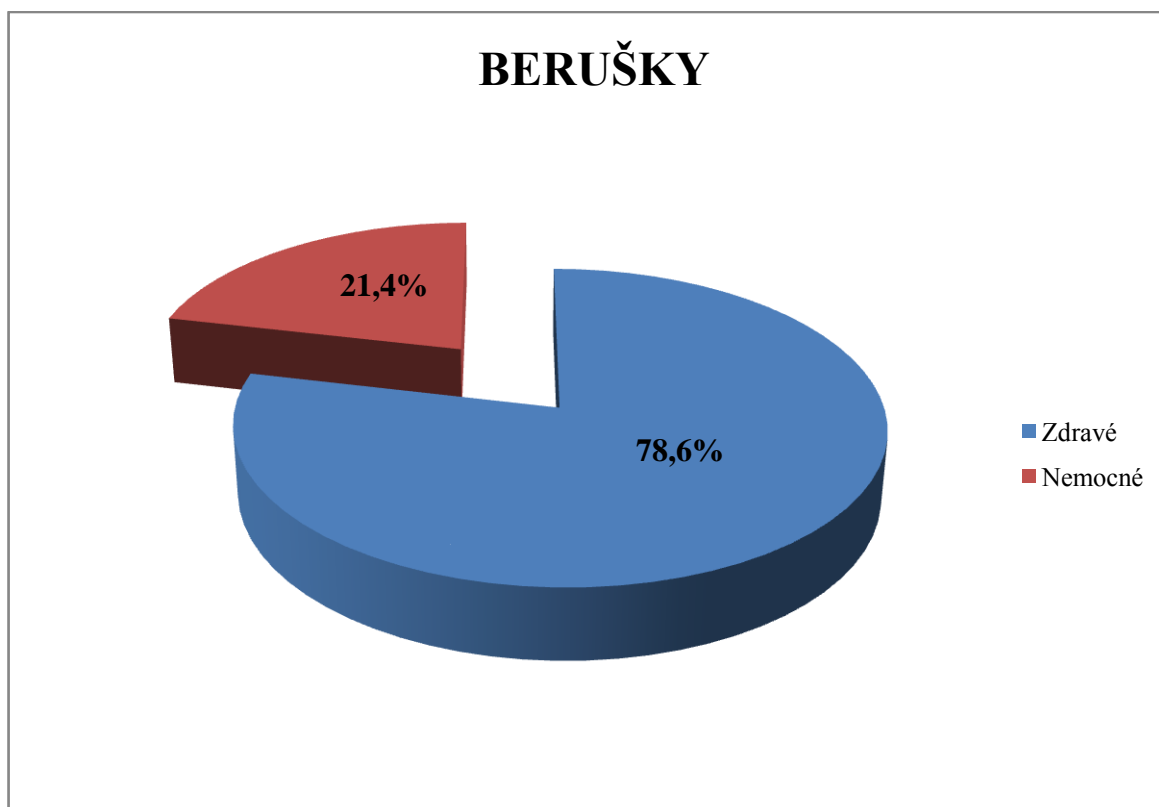


Ve třídě Motýlků bylo z celkového počtu 28 zapsaných dětí 50% zdravých a 50% nemocných.

Tabulka č. 4: nemocnost dětí ve třídě BERUŠKY 70. MŠ v listopadu 2011

Děti	Absolutní č.	Relativní č.
Zapsané	28	100%
Zdravé	22	78,6%
Nemocné	5	21,4%

Graf č. 3: nemocnost dětí ve třídě BERUŠKY 70. MŠ v listopadu 2011

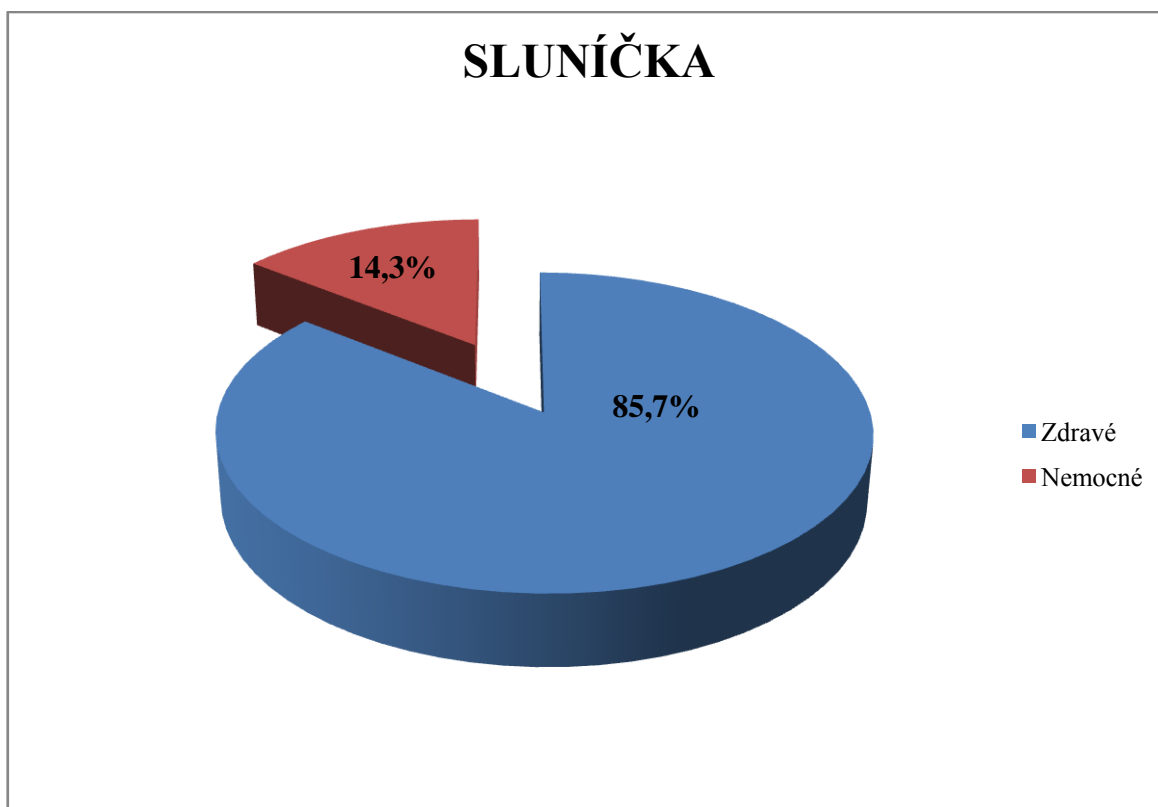


Děti ve třídě Berušek bylo z celkového počtu 28 zapsaných 78,6% zdravých a 21,4% nemocných.

Tabulka č. 5: nemocnost dětí ve třídě SLUNÍČKA 70. MŠ v listopadu 2011

Děti	Absolutní č.	Relativní č.
Zapsané	28	100%
Zdravé	24	85,7%
Nemocné	4	14,3%

Graf č. 4: nemocnost dětí ve třídě SLUNÍČKA 70. MŠ v listopadu 2011

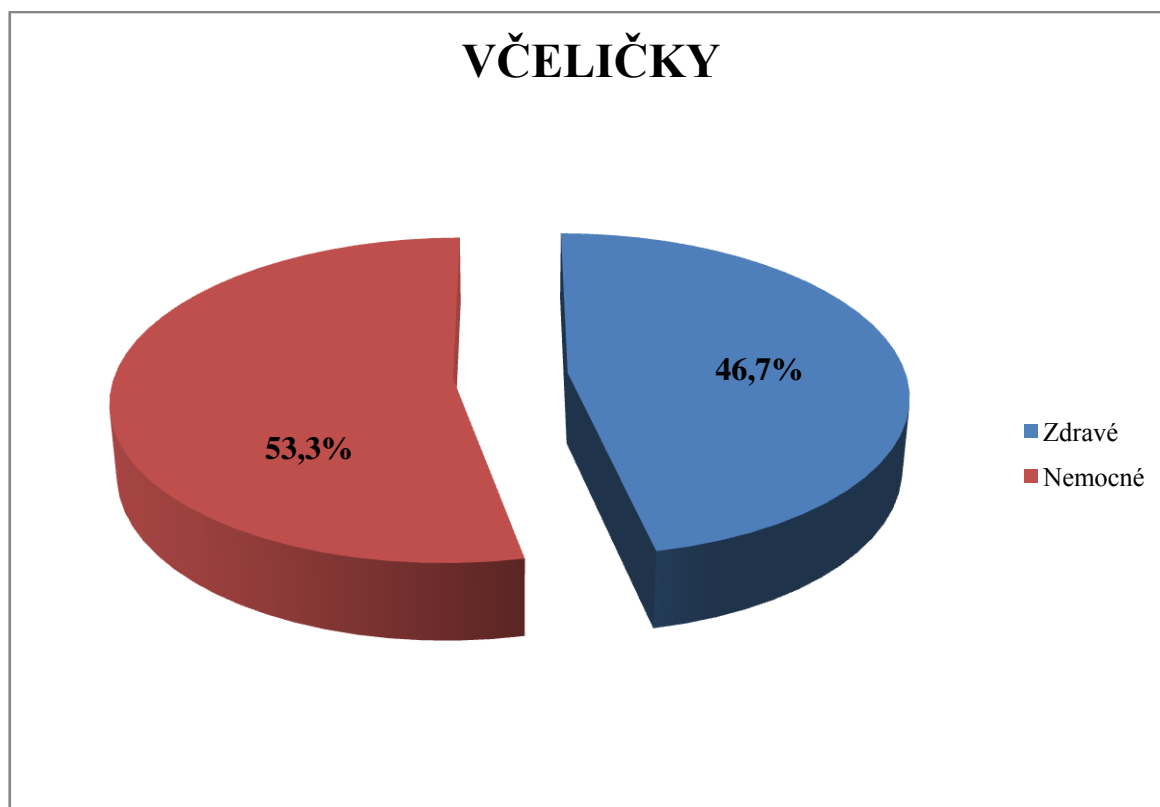


Ve třídě Sluníček bylo 85,7% zdravých dětí a 14,3% dětí nemocných z celkového počtu 28 dětí.

Tabulka č. 6: nemocnost dětí ve třídě VČELIČKY 70. MŠ v listopadu 2011

Děti	Absolutní č.	Relativní č.
Zapsané	15	100%
Zdravé	7	46,7%
Nemocné	8	53,3%

Graf č. 5: nemocnost dětí ve třídě VČELIČKY 70. MŠ v listopadu 2011

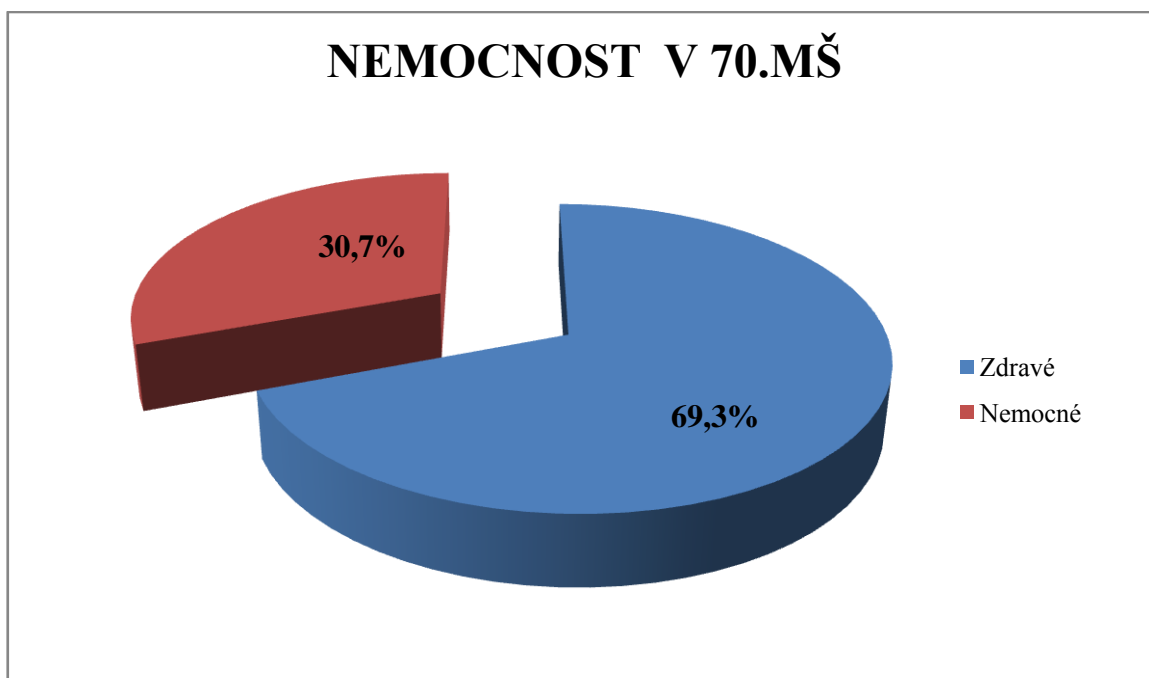


U Včeliček bylo z 15 zapsaných dětí 46,7% zdravých a 53,3% nemocných.

Tabulka č. 7: celková nemocnost dětí v 70. MŠ v listopadu 2011

Děti	Absolutní č.	Relativní č.
Zapsané	127	100%
Zdravé	88	69,3%
Nemocné	39	30,7%

Graf č. 6: celková nemocnost dětí v 70. MŠ v listopadu 2011

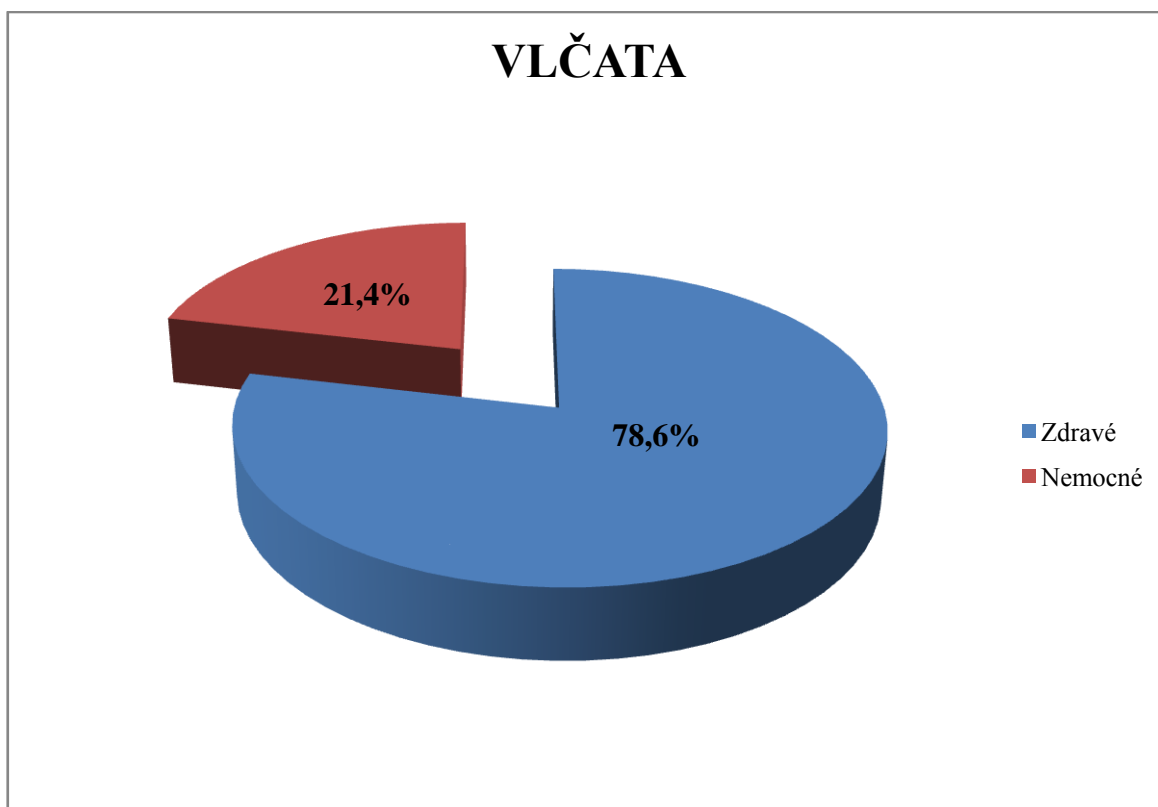


Celková nemocnost dětí v 70. MŠ za měsíc listopad činila 30,7%.

Tabulka č. 8: nemocnost dětí ve třídě VLČATA 91. MŠ v listopadu 2011

Děti	Absolutní č.	Relativní č.
Zapsané	28	100%
Zdravé	22	78,6%
Nemocné	6	21,4%

Graf č. 7: nemocnost dětí ve třídě VLČATA 91. MŠ v listopadu 2011

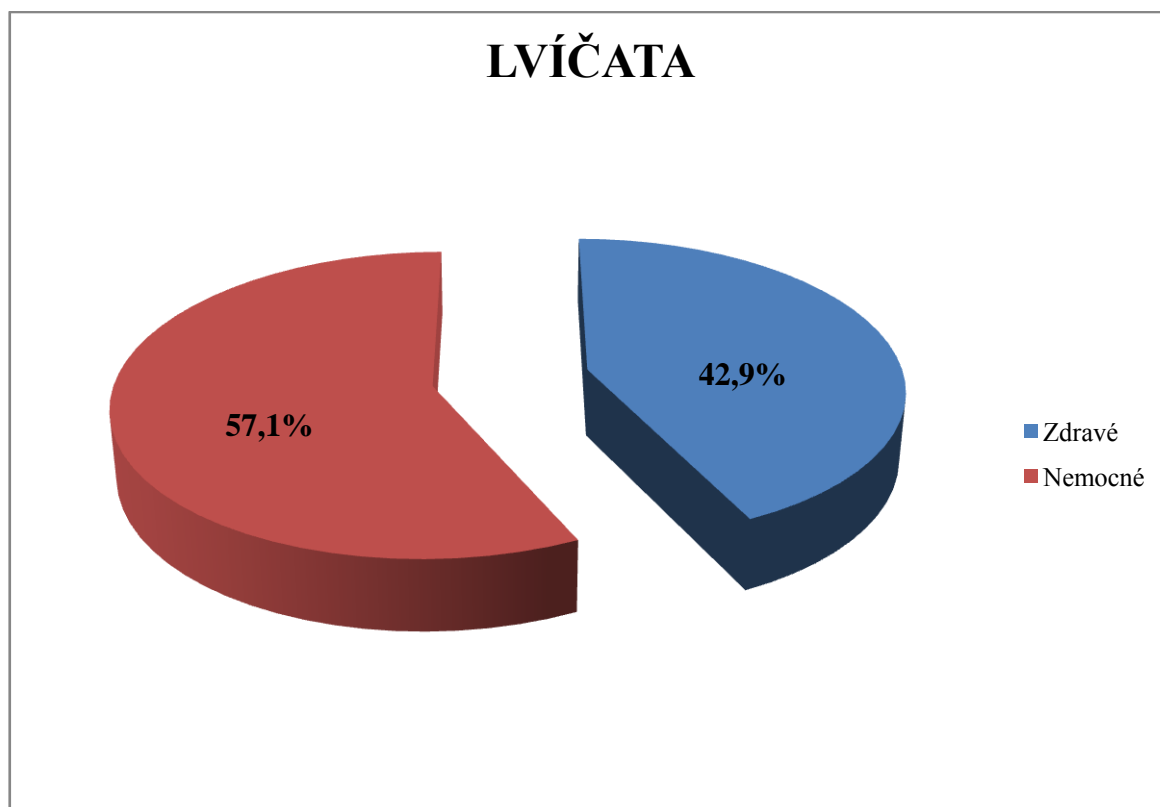


Z 28 zapsaných dětí třídy Vlčata bylo 78,6% zdravých a 21,4% nemocných.

Tabulka č. 9: nemocnost dětí ve třídě LVÍČATA 91. MŠ v listopadu 2011

Děti	Absolutní č.	Relativní č.
Zapsané	14	100%
Zdravé	6	42,9%
Nemocné	8	57,1%

Graf č. 8: nemocnost dětí ve třídě LVÍČATA 91. MŠ v listopadu 2011

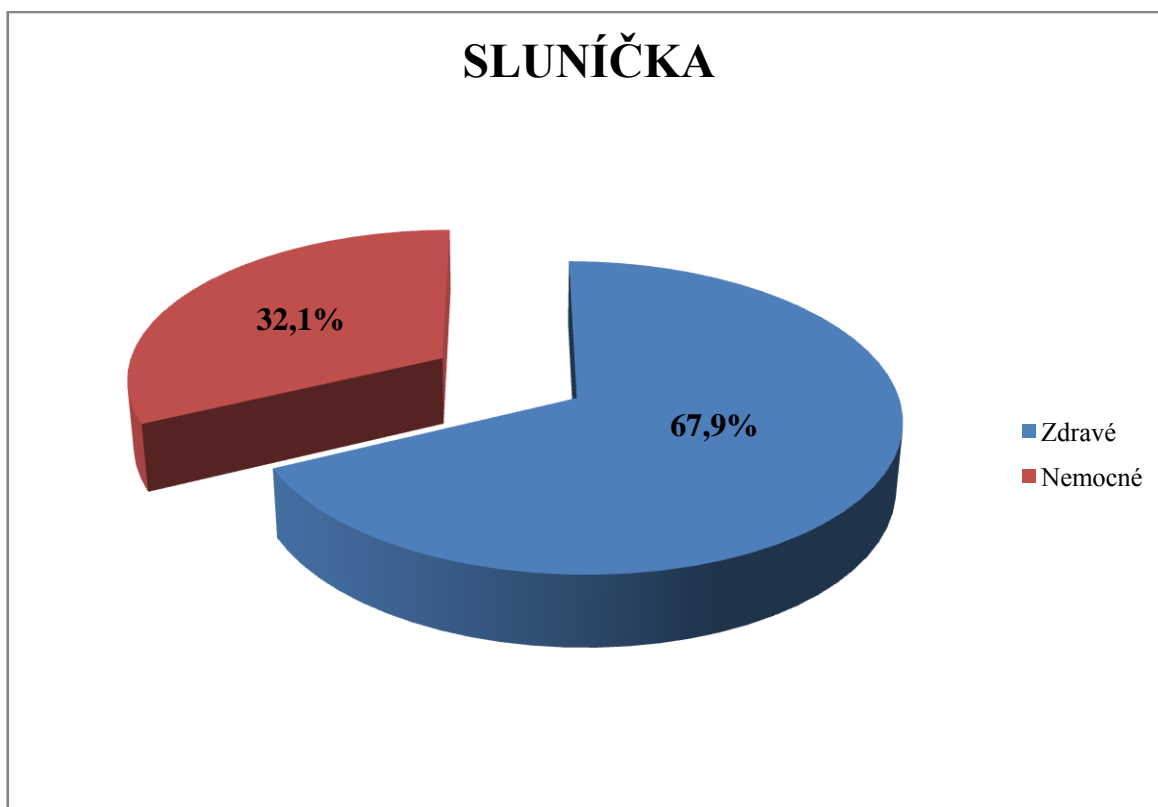


Z celkového počtu 14 dětí zapsaných ve třídě Lvíčat bylo 57,1% nemocných a 42,9% zdravých.

Tabulka č. 10: nemocnost dětí ve třídě SLUNÍČKA 91. MŠ v listopadu 2011

Děti	Absolutní č.	Relativní č.
Zapsané	28	100%
Zdravé	19	67,9%
Nemocné	9	32,1%

Graf č. 9: nemocnost dětí ve třídě SLUNÍČKA 91. MŠ v listopadu 2011

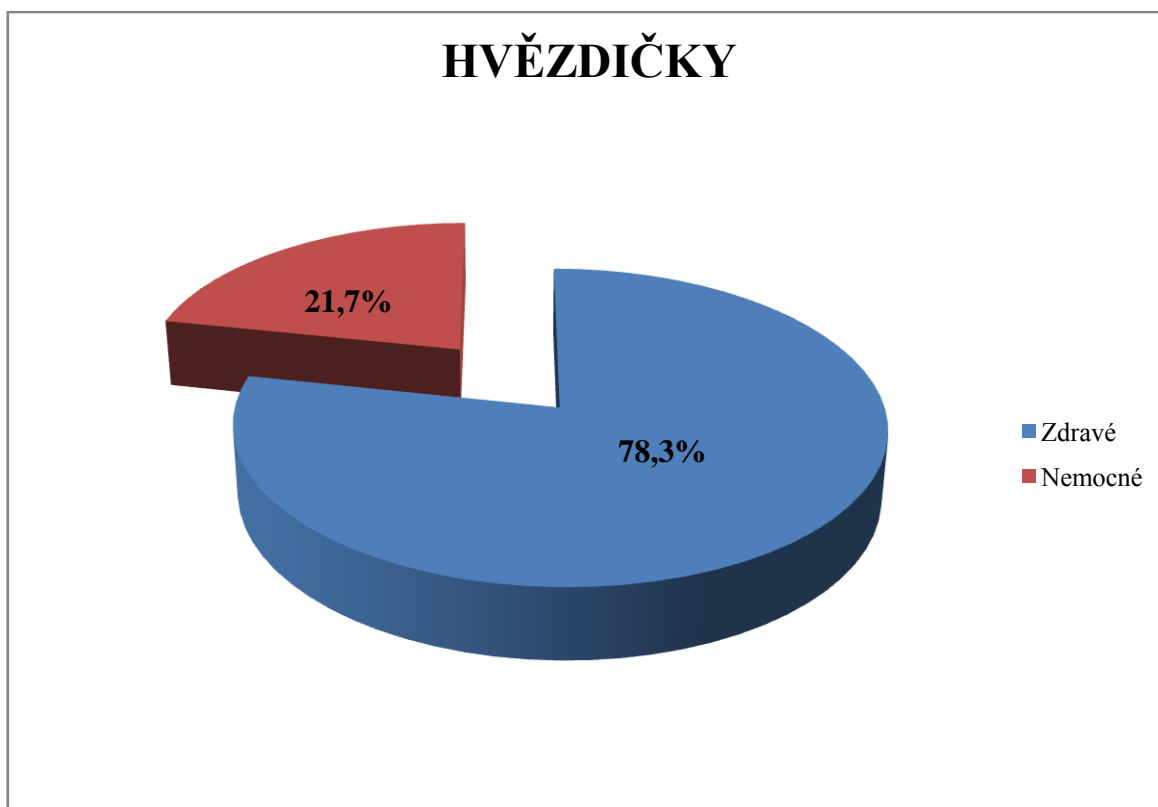


Ve třídě Sluníček bylo z 28 dětí 67,9% zdravých a 32,1% nemocných.

Tabulka č. 11: nemocnost dětí ve třídě HVĚZDIČKY 91. MŠ v listopadu 2011

Děti	Absolutní č.	Relativní č.
Zapsané	23	100%
Zdravé	18	78,3%
Nemocné	5	21,7%

Graf č. 10: nemocnost dětí ve třídě HVĚZDIČKY 91. MŠ v listopadu 2011

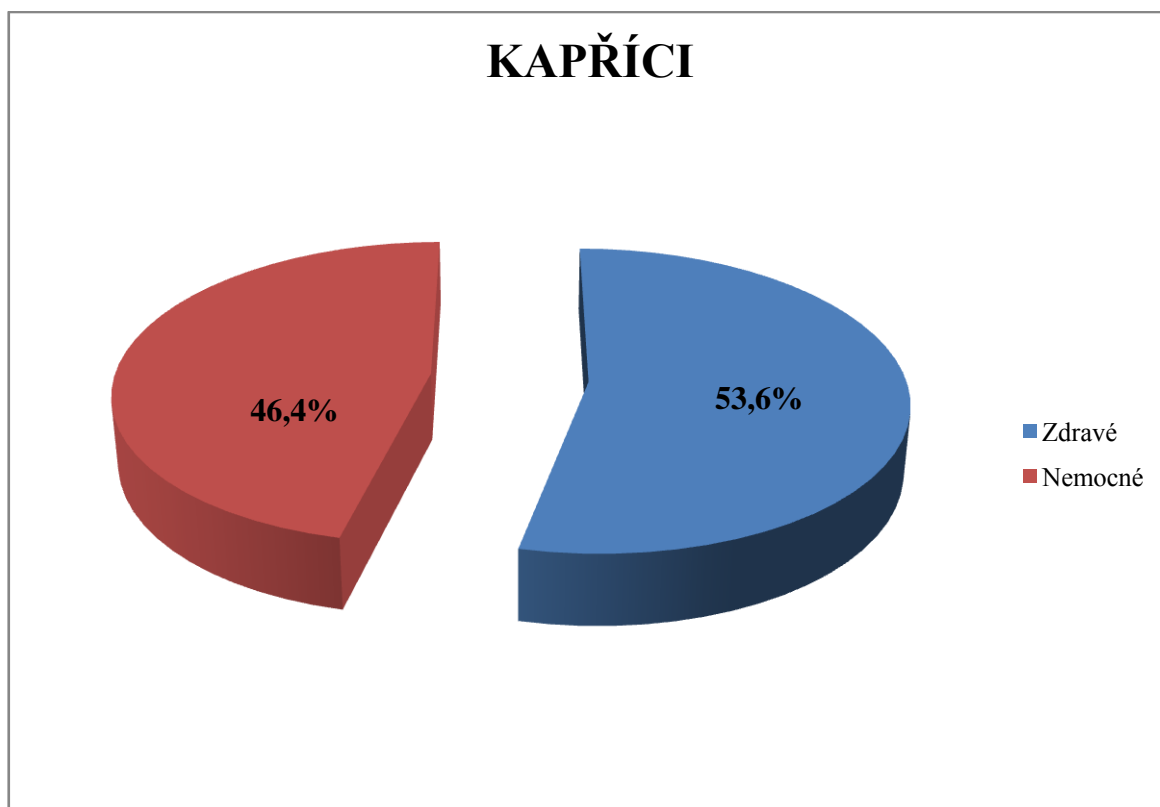


Z celkového počtu 23 dětí třídy Hvězdiček bylo 78,3% zdravých a 21,7% nemocných.

Tabulka č. 12: nemocnost dětí ve třídě KAPŘÍCI 91. MŠ v listopadu 2011

Děti	Absolutní č.	Relativní č.
Zapsané	28	100%
Zdravé	15	53,6%
Nemocné	13	46,4%

Graf č. 11: nemocnost dětí ve třídě KAPŘÍCI 91. MŠ v listopadu 2011

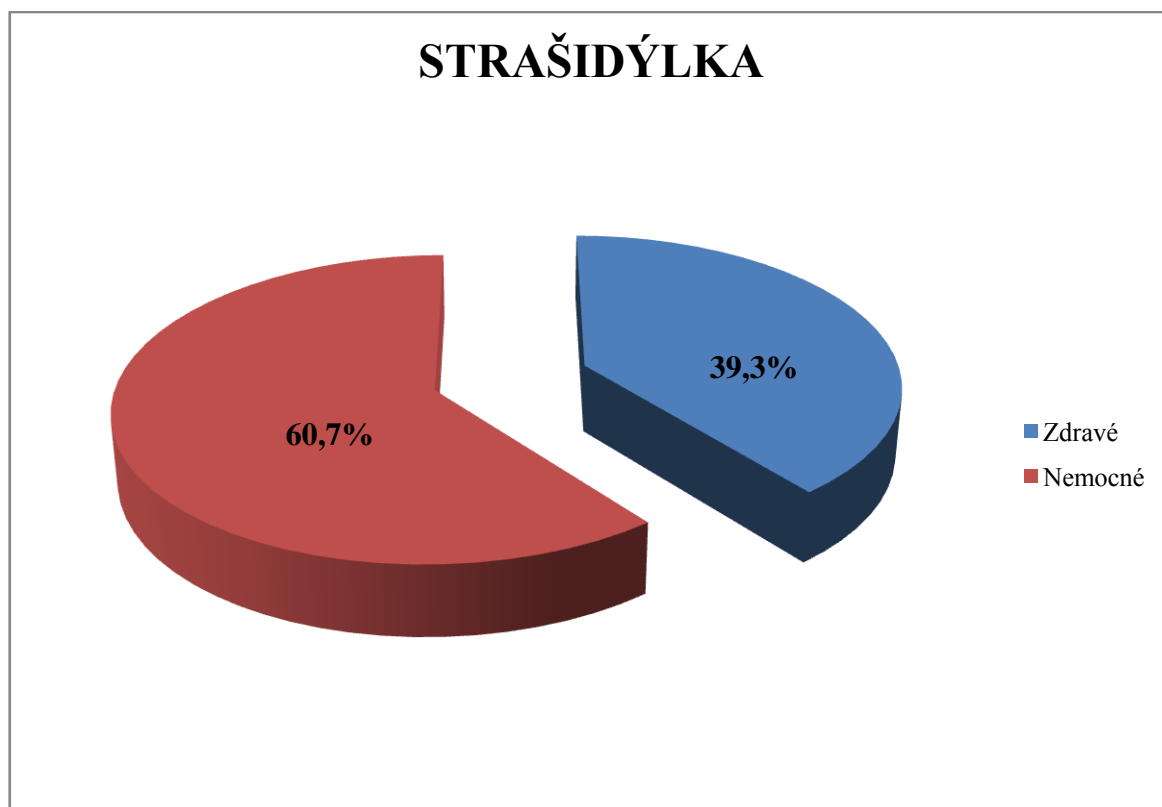


U Kapříků bylo z 28 zapsaných dětí 53,6% zdravých a 46,4% nemocných.

Tabulka č. 13: nemocnost dětí ve třídě STRAŠIDÝLKA 91. MŠ v listopadu 2011

Děti	Absolutní č.	Relativní č.
Zapsané	28	100%
Zdravé	11	39,3%
Nemocné	17	60,7%

Graf č. 12: nemocnost dětí ve třídě STRAŠIDÝLKA 91. MŠ v listopadu 2011

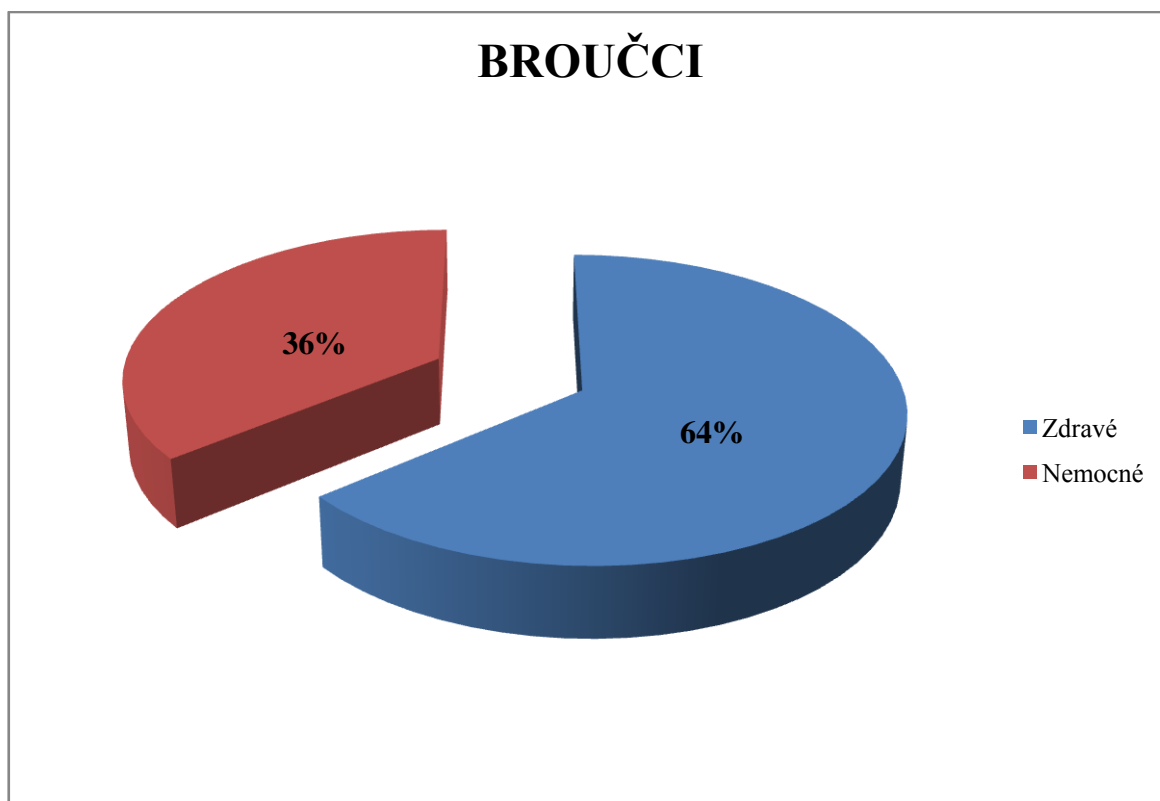


Ve třídě Strašidýlek bylo 60,7% dětí nemocných a 39,3% zdravých z celkového počtu 28 zapsaných dětí.

Tabulka č. 14: nemocnost dětí ve třídě BROUČCI 91. MŠ v listopadu 2011

Děti	Absolutní č.	Relativní č.
Zapsané	25	100%
Zdravé	16	64,0%
Nemocné	9	36,0%

Graf č. 13: nemocnost dětí ve třídě BROUČCI 91. MŠ v listopadu 2011

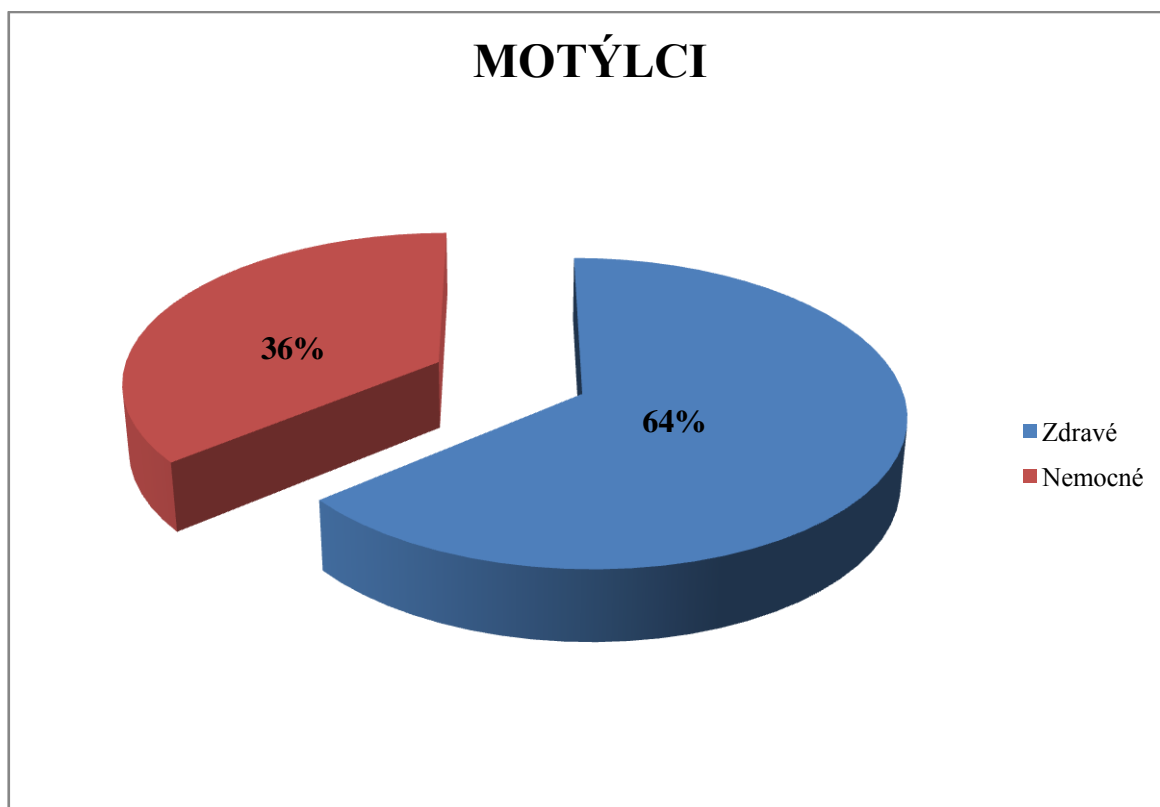


Z 25 zapsaných dětí bylo ve třídě Boučků 64% zdravých a 36% nemocných.

Tabulka č. 15: nemocnost ve třídě MOTÝLCI 91. MŠ v listopadu 2011

Děti	Absolutní č.	Relativní č.
Zapsané	25	100%
Zdravé	16	64,0%
Nemocné	9	36,0%

Graf č. 14: nemocnost dětí ve třídě MOTÝLCI 91. MŠ v listopadu 2011

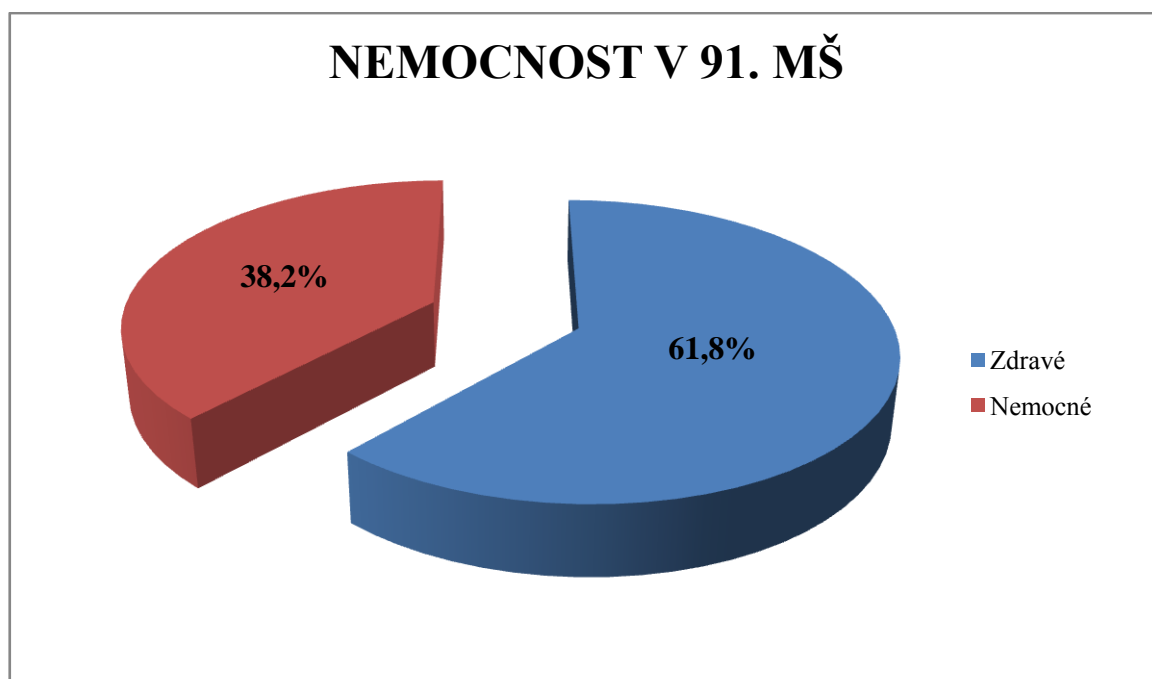


Nemocných dětí ve třídě Motýlků bylo 36% a zdravých bylo 64% z celkového počtu 25 zapsaných dětí.

Tabulka č. 16: celková nemocnost dětí v 91. MŠ v listopadu 2011

Děti	Absolutní č.	Relativní č.
Zapsané	199	100%
Zdravé	123	61,8%
Nemocné	76	38,2%

Graf č. 15: celková nemocnost dětí v 91. MŠ v listopadu 2011

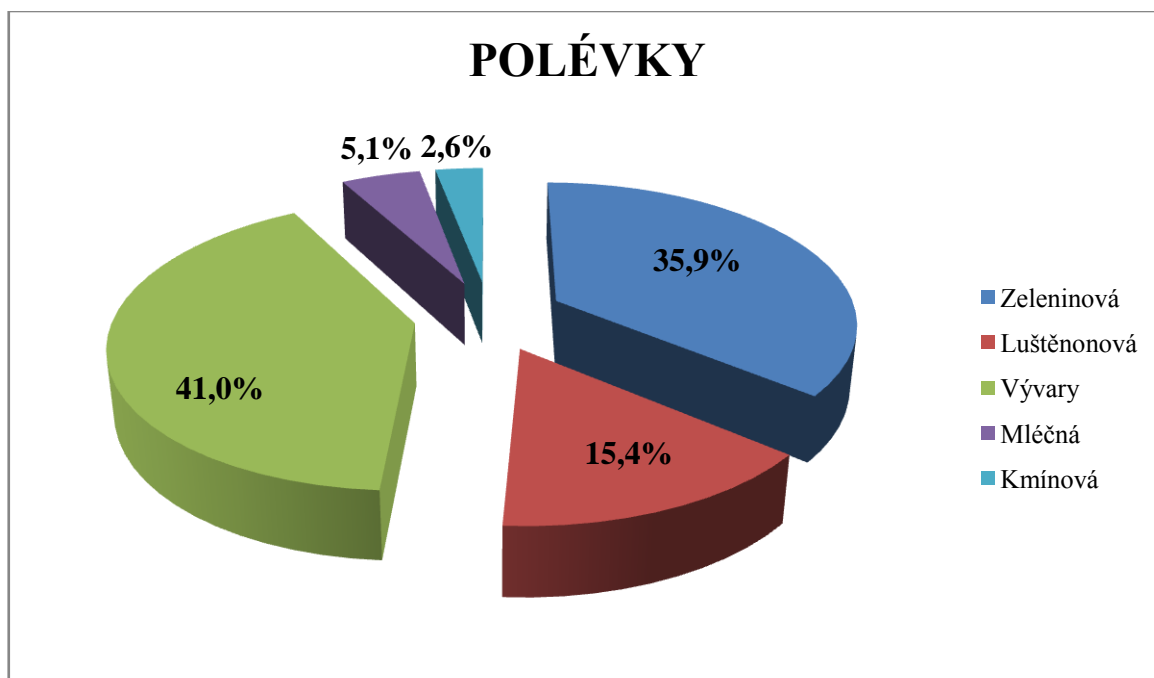


V 91. MŠ byla celková nemocnost dětí za měsíc listopad 38,2%.

Tabulka č. 17: frekvence podávaných polévek ve školní jídelně (ŠJ) 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

Polévky	Absolutní č.	Relativní č.
Zeleninová	14	35,9%
Luštěninová	6	15,4%
Vývary	16	41,0%
Mléčná	2	5,1%
Kmínová	1	2,6%
Celkem	39	100%

Graf č. 16: frekvence podávaných polévek ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

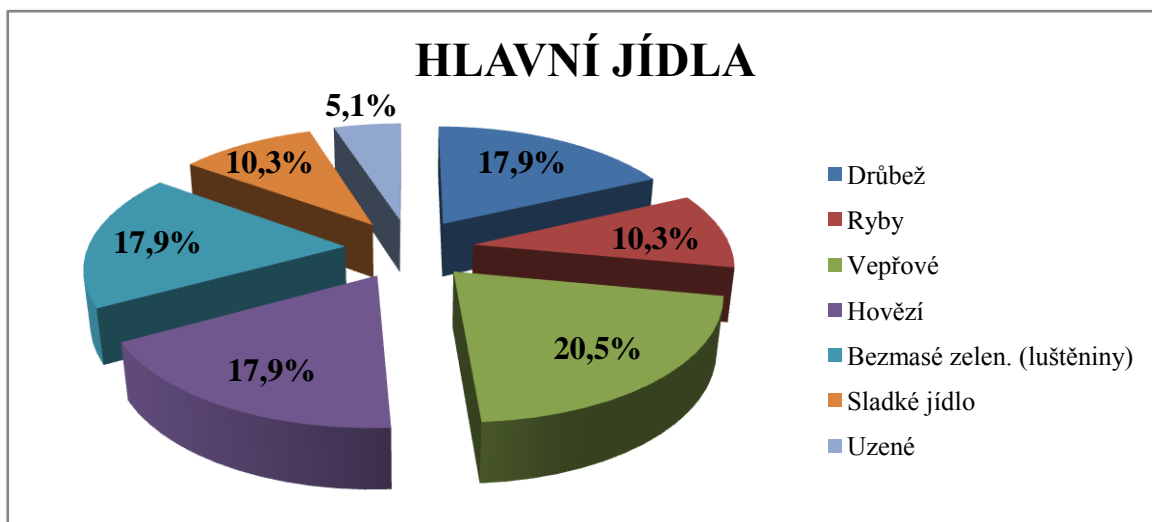


V měsíci dubnu a říjnu byly nejvíce podávány vývary, a to v 41%. 35,9% tvoří zeleninové polévky, podíl luštěninových polévek činil 15,4%, mléčné polévky 5,1% a kmínová se na jídelníčku vyskytla ve 2,6%.

Tabulka č. 18: frekvence podávaných hlavních jídel ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

Hlavní jídla	Absolutní č.	Relativní č.
Drůbež	7	17,9%
Ryby	4	10,3%
Vepřové	8	20,5%
Hovězí	7	17,9%
Bezmasé zeleninové (vč. luštěnin)	7	17,9%
Sladké jídlo	4	10,3%
Uzené	2	5,1%
Celkem	39	100%

Graf č. 17: frekvence podávaných hlavních jídel ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

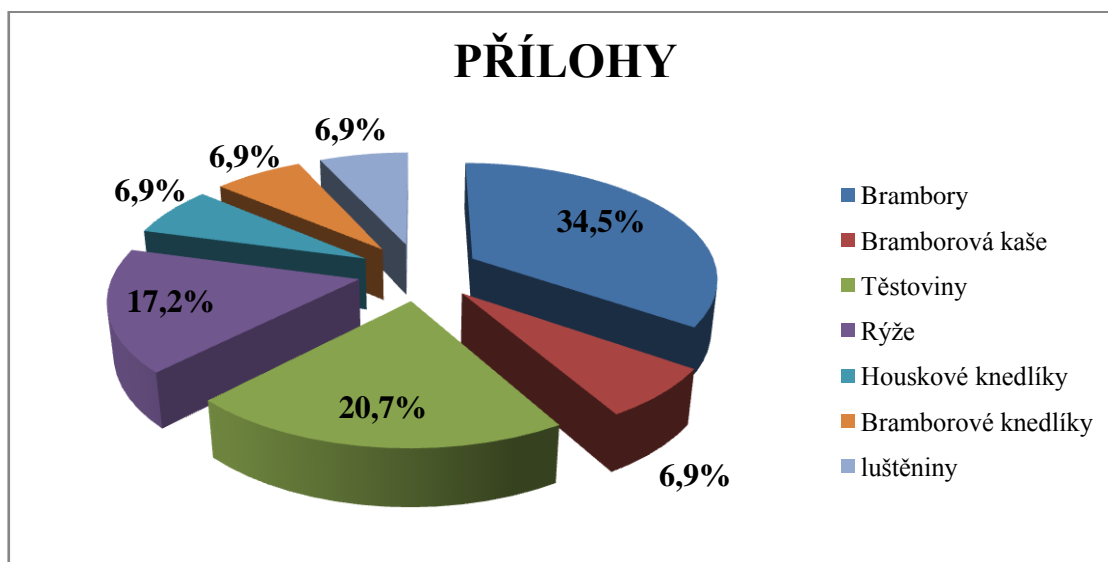


V jídelníčku se nejčastěji jako hlavní jídlo vyskytovalo v 20,5% vepřové maso, následovalo s 17,9% maso hovězí, drůbež a bezmasé zeleninové pokrmy či luštěniny. Sladké jídlo společně s rybami bylo zastoupeno 10,3% a uzené maso 5,1%.

Tabulka č. 19: frekvence podávaných příloh k hlavním jídlům ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

Přílohy	Absolutní č.	Relativní č.
Brambory	10	34,5%
Bramborová kaše	2	6,9%
Těstoviny	6	20,7%
Rýže	5	17,2%
Houskové knedlíky	2	6,9%
Bramborové knedlíky	2	6,9%
Luštěniny	2	6,9%
Celkem	29	100%

Graf č. 18: frekvence podávaných příloh k hlavním jídlům ve ŠJ 70. MŠ na měsíc duben a říjen 2011

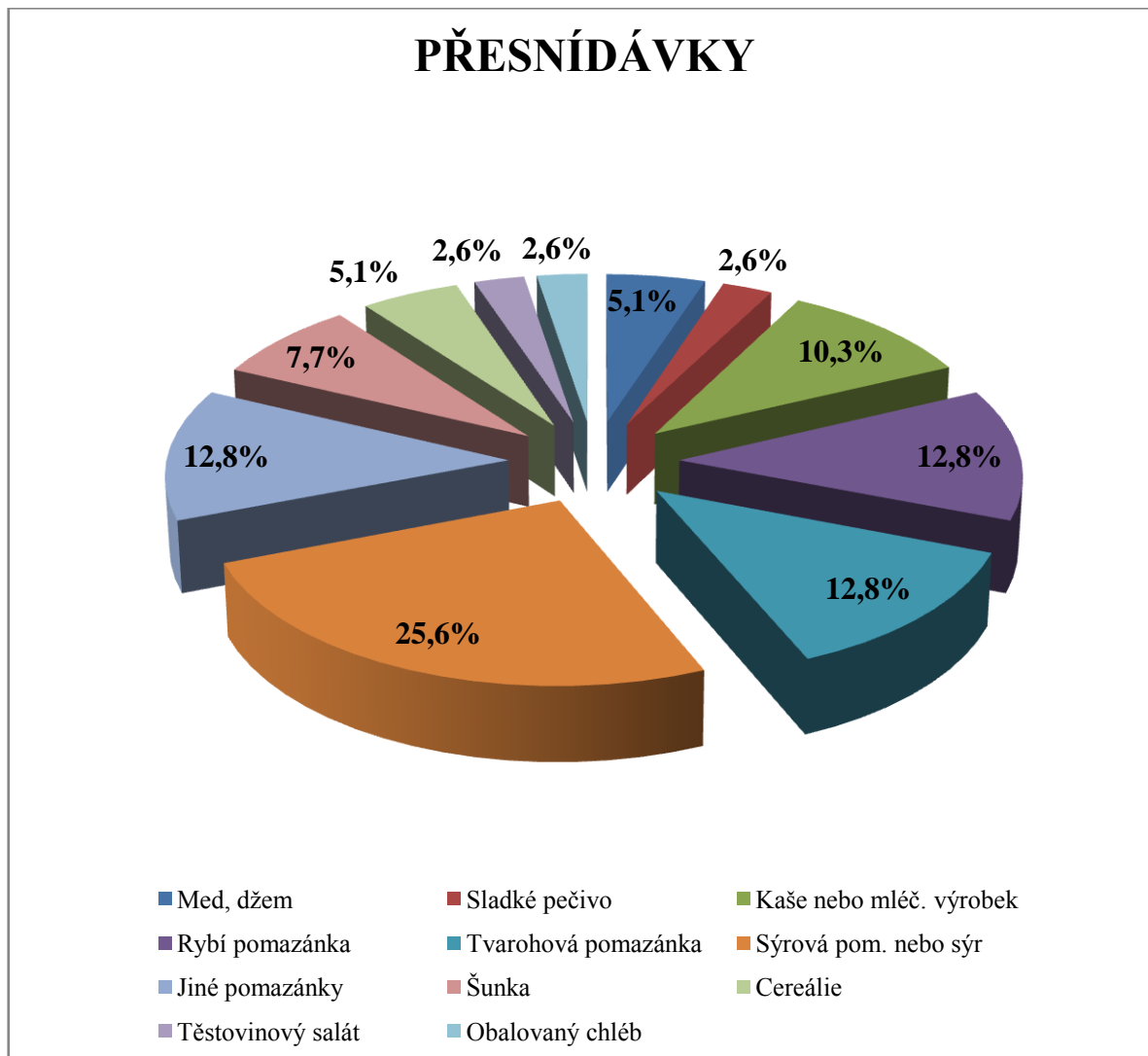


V jídelníčku za oba měsíce tvořily brambory 34,5%. Druhou nejpodávanější přílohou s 20,7% byly těstoviny, 17,2% tvořila rýže a zbytek příloh jako luštěniny, bramb. knedlíky, housk. knedlíky a bramborová kaše tvořil každý 6,9%.

Tabulka č. 20: frekvence podávaných přesnídávek ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

Přesnídávký	Absolutní č.	Relativní č.
Med, džem	2	5,1%
Sladké pečivo	1	2,6%
Kaše nebo mléčné výrobky	4	10,3%
Rybí pomazánka	5	12,8%
Tvarohová pomazánka	5	12,8%
Sýrová pom. nebo sýr	10	25,6%
Jiné pomazánky	5	12,8%
Šunka	3	7,7%
Cereálie	2	5,1%
Těstovinový salát	1	2,6%
Obalovaný chléb	1	2,6%
Celkem	39	100%

Graf č. 19: frekvence podávaných přesnídávek ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

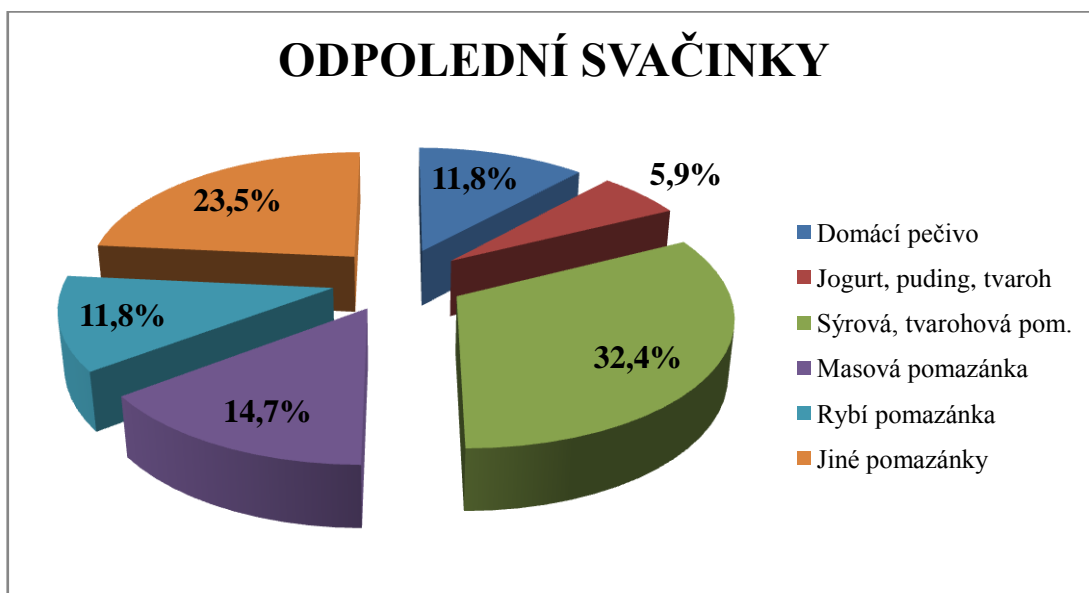


Převážnou část přesnídávek 25,6% tvořila sýrová pomazánka nebo sýr. Tvarohová pomazánka společně s rybí jinými pomazánkami činila 12,8%, s 10,3% následovaly kaše nebo mléčný výrobek. 7,7% zastoupení měla v jídelníčku šunka, 5,1% byly cereálie a med, džem, pouze malé procento představoval těstovinový salát, sladké pečivo a obalovaný chléb.

Tabulka č. 21: frekvence podávaných odpoledních svačinek ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

Odpolední svačinky	Absolutní č.	Relativní č.
Domácí pečivo	4	11,8%
Jogurt, pudíng, tvaroh	2	5,9%
Sýrová, tvarohová pomaz.	11	32,4%
Masová pomazánka	5	14,7%
Rybí pomazánka	4	11,8%
Jiné pomazánky	8	23,5%
Celkem	34	100%

Graf č. 20: frekvence podávaných odpoledních svačinek ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

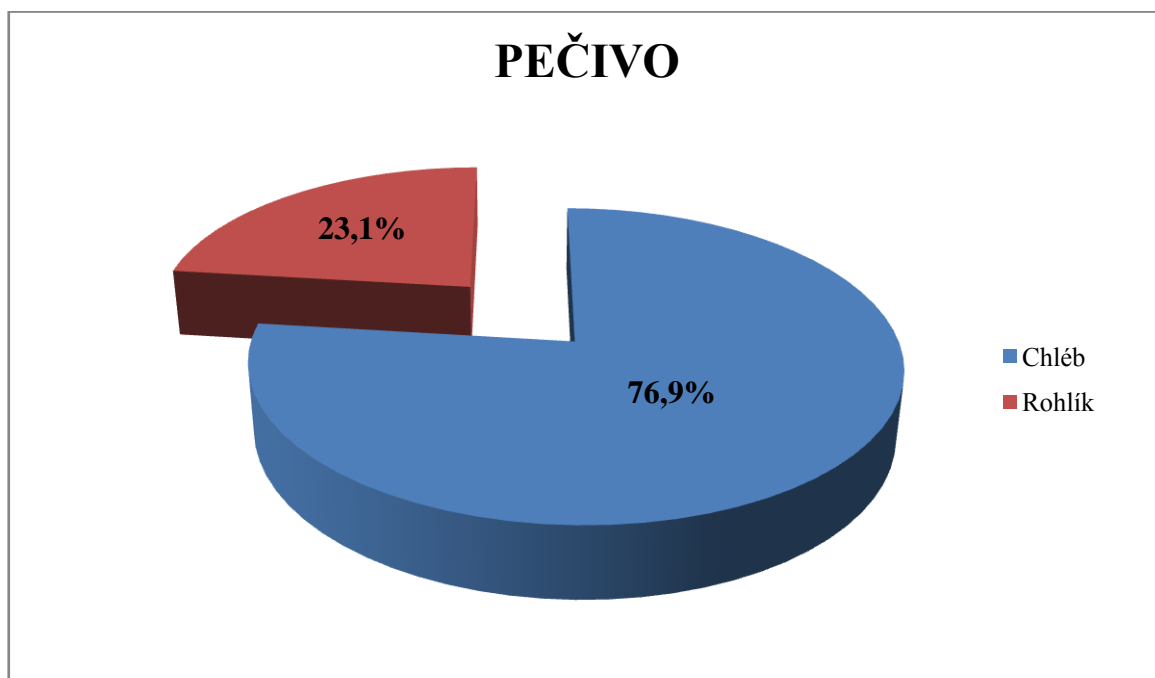


V odpoledních svačinkách převažovala 32,4% sýrová a tvarohová pomazánka. 23,5% představovaly jiné pomazánky, masová pomazánka tvořila 14,7%, rybí pomazánky společně s domácím pečivem činily 11,8% a malé procento, tedy 5,9% zastupoval jogurt, pudíng či tvaroh.

Tabulka č. 22: frekvence podávání pečiva k přesnídávkám a svačinkám ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

Pečivo	Absolutní č.	Relativní č.
Chléb	50	76,9%
Rohlík	15	23,1%
Celkem	65	100%

Graf č. 21: frekvence podávání pečiva k přesnídávkám a svačinkám ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

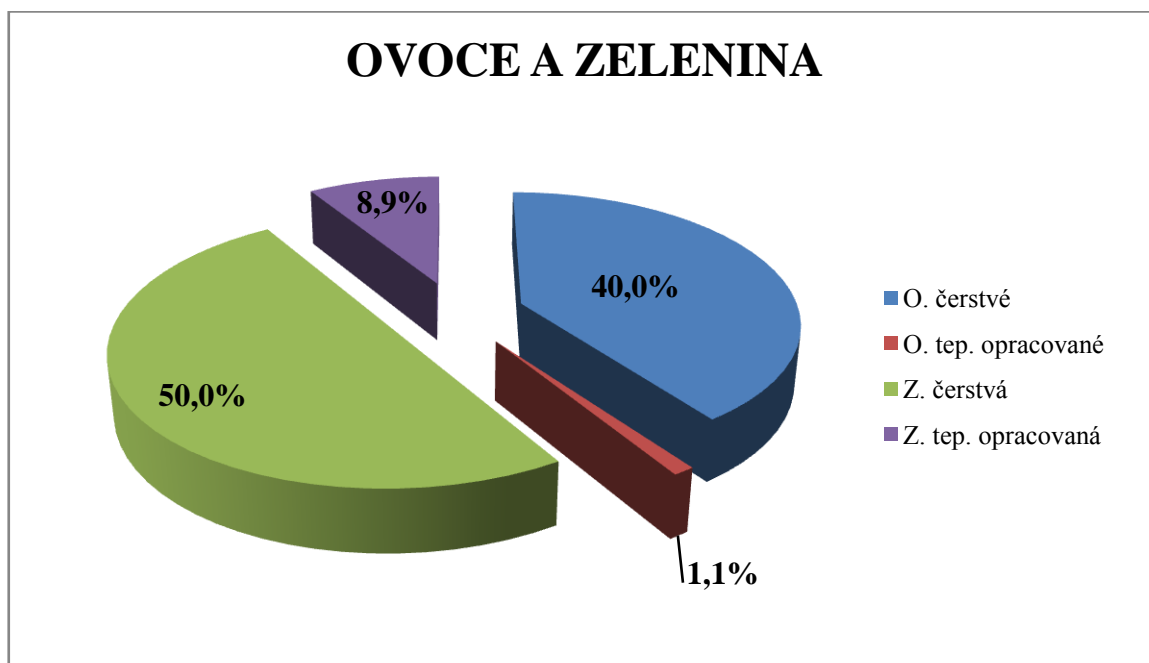


K přesnídávkám a svačinkám byl z větší části 76,9% podáván chléb a pouze ve 23,1% byl do jídelníčku zařazen rohlík.

Tabulka č. 23: frekvence podávání ovoce a zeleniny ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

Ovoce a zelenina		Absolutní č.	Relativní č.
Ovoce	Čerstvé	36	40,0%
	Tepelně opracované	1	1,1%
Zelenina	Čerstvé	45	50,0%
	Tepelně opracované	8	8,9%
Celkem		90	100%

Graf č. 22: frekvence podávání ovoce a zeleniny ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

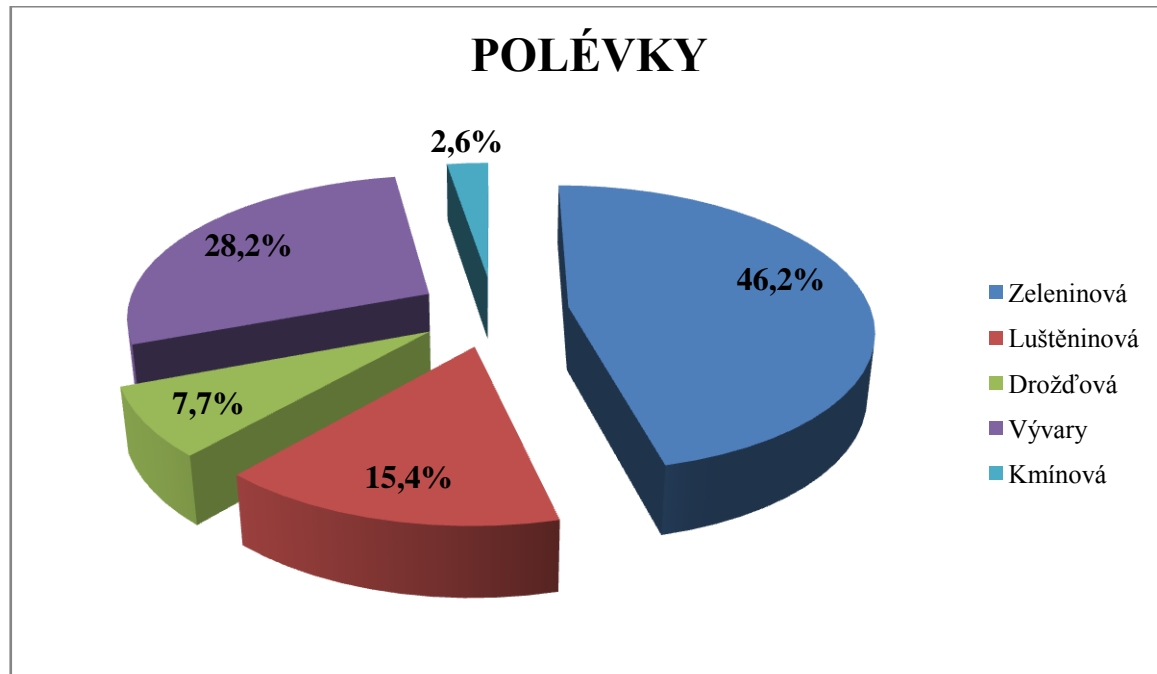


Celých 50% tvořila v jídelníčku čerstvá zelenina, čerstvé ovoce představovalo 40%. 8,9% zaujímala tepelně opracovaná zelenina a pouhých 1,1% bylo tepelně opracované ovoce.

Tabulka č. 24: frekvence podávaných polévek ve školní jídelně (ŠJ) 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

Polévky	Absolutní č.	Relativní č.
Zeleninová	18	46,2%
Luštěninová	6	15,4%
Drožd'ová	3	7,7%
Vývary	11	28,2%
Kmínová	1	2,6%
Celkem	39	100%

Graf č. 23: frekvence podávaných polévek ve školní jídelně (ŠJ) 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

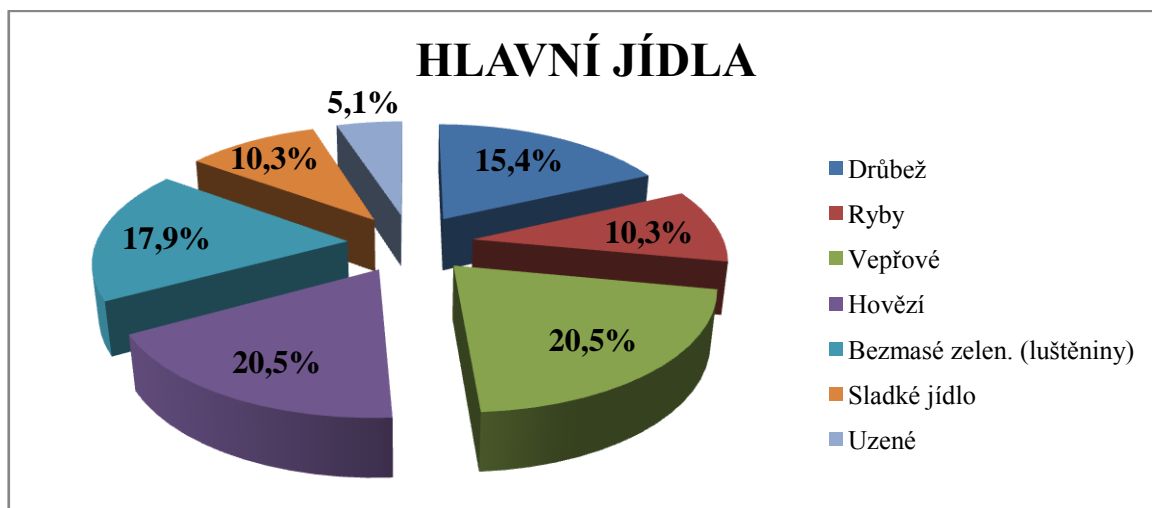


V 91. MŠ byly za měsíc duben a říjen nejvíce podávány zeleninové polévky a to 46,2%. 28,2% byly v jídelníčku zastoupeny vývary, luštěninové tvořily 15,4%, drožd'ové 7,7% a nejmenší podíl zaujímala kmínová polévka.

Tabulka č. 25: frekvence podávaných hlavních jídel ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

Hlavní jídla	Absolutní č.	Relativní č.
Drůbež	6	15,4%
Ryby	4	10,3%
Vepřové	8	20,5%
Hovězí	8	20,5%
Bezmasé zeleninové (vč. luštěnin)	7	17,9%
Sladké jídlo	4	10,3%
Uzené	2	5,1%
Celkem	39	100%

Graf č. 24: frekvence podávaných hlavních jídel ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

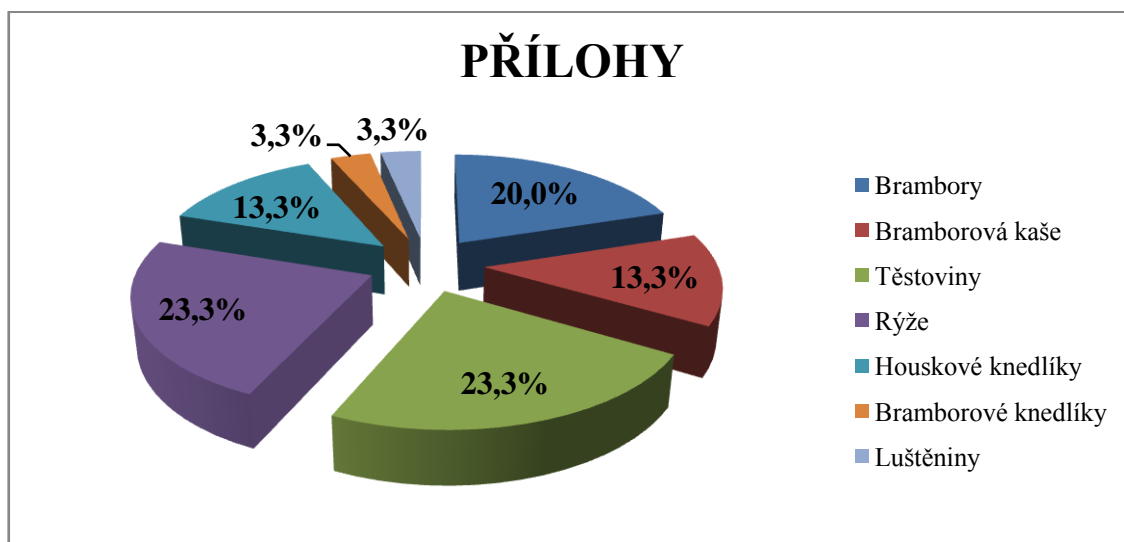


Nejčastěji, 20,5%, se vyskytovalo vepřové a hovězí maso, dále s 17,9% bezmasé zeleninové jídlo či luštěniny a s 15,4% drůbež. Ryby byly společně se sladkým jídellem zastoupeny 10,3% a uzené maso 5,1%.

Tabulka č. 26: frekvence podávaných příloh k hlavním jídlům ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

Přílohy	Absolutní č.	Relativní č.
Brambory	6	20,0%
Bramborová kaše	4	13,3%
Těstoviny	7	23,3%
Rýže	7	23,3%
Houskové knedlíky	4	13,3%
Bramborové knedlíky	1	3,3%
Luštěniny	1	3,3%
Celkem	30	100%

Graf č. 25: frekvence podávaných příloh k hlavním jídlům ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

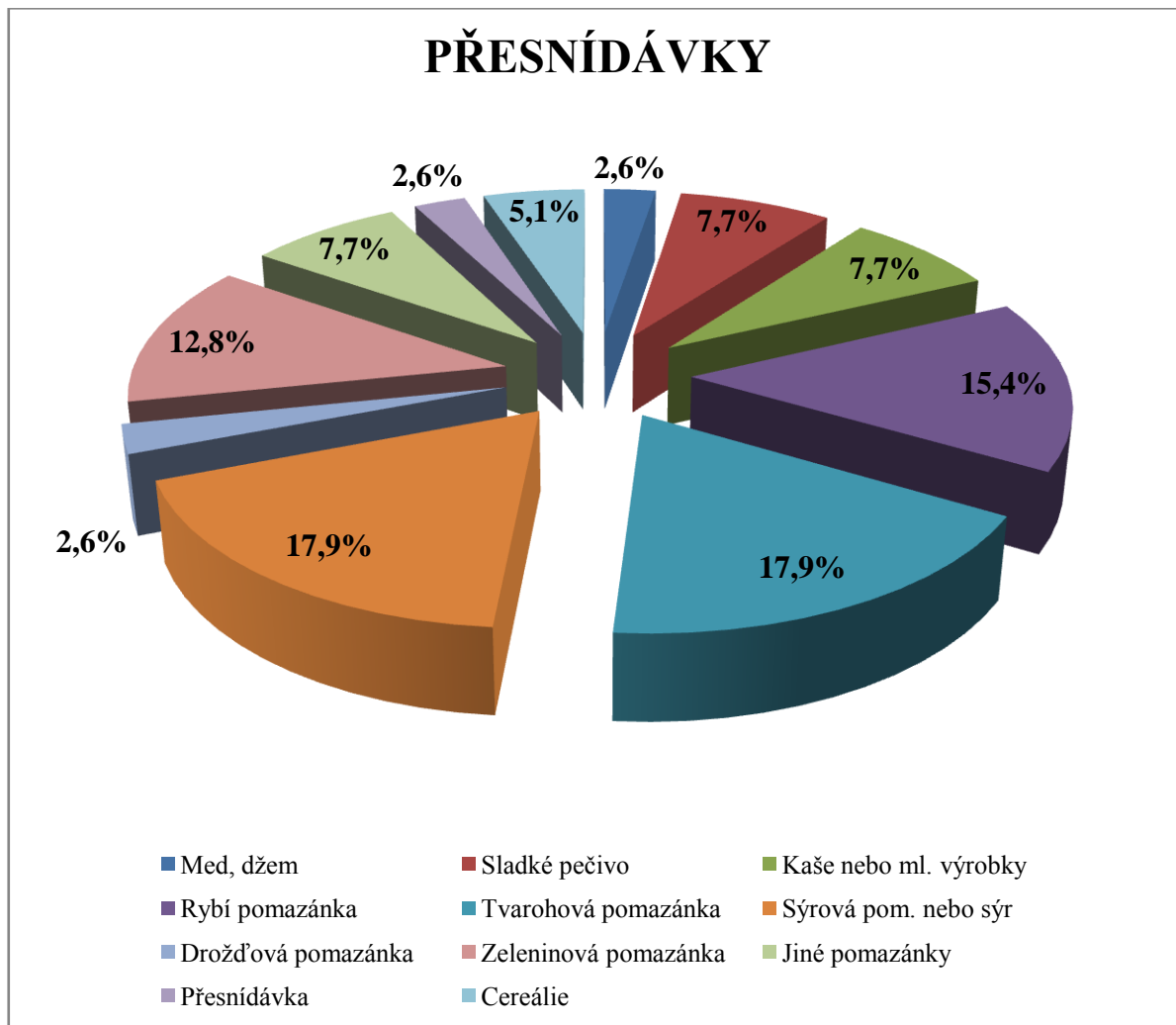


Největší podíl s 23,3% tvořily těstoviny a rýže, následovaly s 20 % brambory. Houskové knedlíky a bramborová kaše byly v jídelníčku zastoupeny 13,3% a 3,3% zaujímaly bramborové knedlíky společně s luštěninami.

Tabulka č. 27: frekvence podávaných přesnídávek ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

Přesnídávký	Absolutní č.	Relativní č.
Med, džem	1	2,6%
Sladké pečivo	3	7,7%
Kaše nebo mléčné výrobky	3	7,7%
Rybí pomazánka	6	15,4%
Tvarohová pomazánka	7	17,9%
Sýrová pom. nebo sýr	7	17,9%
Drožd'ová pomazánka	1	2,6%
Zeleninová pomazánka	5	12,8%
Jiné pomazánky	3	7,7%
Přesnídávký	1	2,6%
Cereálie	2	5,1%
Celkem	39	100%

Graf č. 26: frekvence podávaných přesnídávek ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

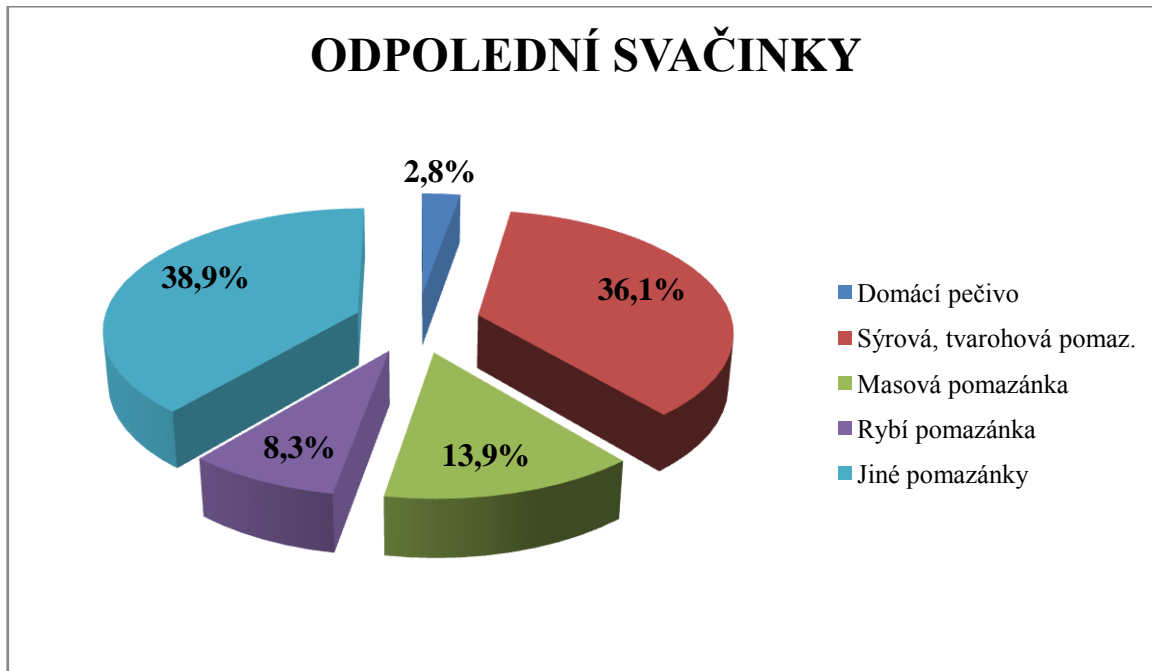


Jako přesnídávka byla v jídelním lístku nejčastěji zařazena tvarohová pomazánka a sýrová pomazánka nebo sýr, a to téměř 18%. Rybí pomazánka byla zastoupena 15,4% a zeleninová pomazánka 12,8%. 7,7% tvořila kaše nebo mléčné výrobky, sladké pečivo a také jiné pomazánky. 5,1% náleželo cereáliím a 2,6% medu a džemu, drožd'ové pomazánce a přesnídávce.

Tabulka č. 28: frekvence podávaných odpoledních svačinek ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

Odpolední svačiny	Absolutní č.	Relativní č.
Domácí pečivo	1	2,8%
Sýrová, tvarohová pomaz.	13	36,1%
Masová pomazánka	5	13,9%
Rybí pomazánka	3	8,3%
Jiné pomazánky	14	38,9%
Celkem	36	100%

Graf č. 27: frekvence podávaných odpoledních svačinek ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

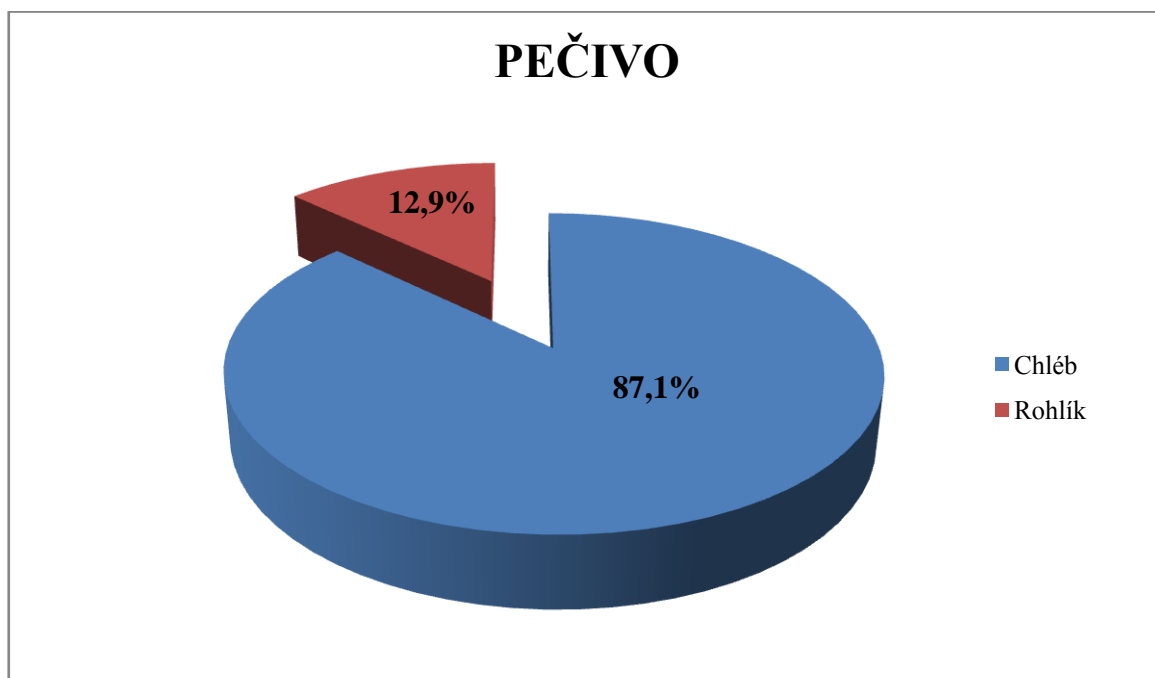


Jiné pomazánky, jako je pomazánka vaječná, salámová aj., tvořily v odpoledních svačinkách 38,9%. O něco méně 36,1% byly zastoupeny pomazánky sýrová a tvarohová. 13,9% činily masové pomazánky, 8,3% byly pomazánky rybí a jen 2,8% představovalo domácí pečivo.

Tabulka č. 29: frekvence podávání pečiva k přesnídávkám a svačinkám ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

Pečivo	Absolutní č.	Relativní č.
Chléb	61	87,1%
Rohlík	9	12,9%
Celkem	70	100%

Graf č. 28: frekvence podávání pečiva k přesnídávkám a svačinkám ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

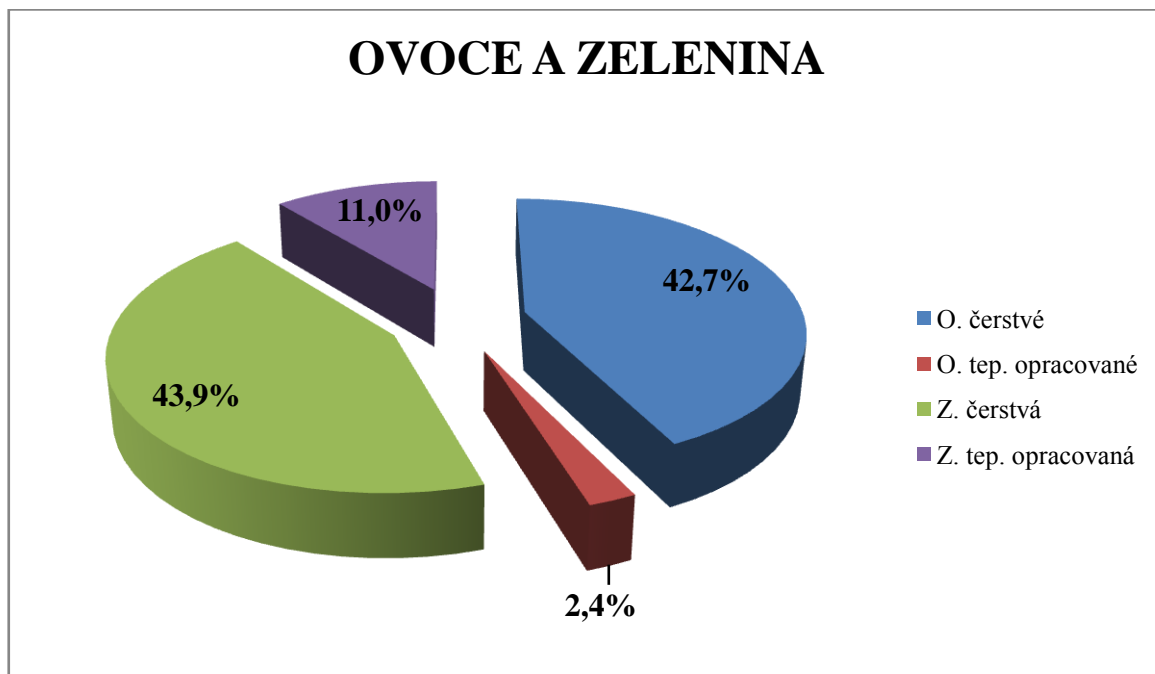


Převážnou většinu pečiva podávaného k přesnídávkám a svačinkám, tedy 87,1%, tvořil chléb. 12,9% představoval rohlík. Nutno podotknout, že byly podávány jen celozrnné rohlíky.

Tabulka č. 30: frekvence podávání ovoce a zeleniny ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011

Ovoce a zelenina		Absolutní č.	Relativní č.
Ovoce	Čerstvé	35	42,7%
	Tepelně opracované	2	2,4%
Zelenina	Čerstvé	36	43,9%
	Tepelně opracované	9	11,0%
Celkem		82	100%

Graf č. 29: frekvence podávání ovoce a zeleniny ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011



43,9% tvořila čerstvá zelenina a jen nepatrně méně, 42,7% čerstvé ovoce. 11 % byla zastoupena tepelně opracovaná zelenina a jen 2,4% tepelně opracované ovoce.

11 DISKUZE

Práce měla za úkol srovnat zdravou a klasickou mateřskou školu, zjistit nemocnost dětí a posoudit pestrost stravy.

Hypotéza 1:

Předpokládám, že ve zdravé mateřské škole je méně nemocných dětí než v klasické. Tato hypotéza se mi potvrdila (tabulka číslo 7 a 16). Ve zdravé mateřské škole (70. MŠ) z celkového počtu 127 zapsaných dětí bylo 30,7% nemocných. V klasické mateřské škole (91. MŠ) bylo 38,2% dětí nemocných z celkového počtu 199 zapsaných dětí. V 70., tedy ve zdravé MŠ, je nemocnost o 7,5% nižší. Předpoklad, že děti ve zdravé mateřské škole jsou méně nemocné, se potvrdil. Výsledek může být ovlivněn mnoha vlivy. Myslím si, že obě MŠ dělají maximum pro zdraví dětí. Školka s méně nemocnými dětmi je zařazena v programu Zdravá mateřská škola a právě odlišné programy mohou být jednou z příčin, proč má nižší nemocnost. Nemoc dítěte není ovlivněna jen mateřskou školou. Hodně záleží na prostředí, ve kterém dítě žije. Dalším vlivem může být, zda má sourozence, protože se děti často navzájem nakazí. Neméně důležitou složkou je přístup rodičů k dítěti, které jeví příznaky nemoci. Pokud ho s těmito příznaky pošlou do mateřské školy, je velmi pravděpodobné, že za několik dní bude nemocná půlka třídy. Díky závěru, ke kterému jsem došla, mě napadla myšlenka, že by bylo dobré v tomto výzkumu nadále pokračovat a zjistit, zda v 70. MŠ by také byla nižší nemocnost dětí ve srovnání počtu prostonaných dnů.

Hypotéza 2:

Domnívám se, že pestrost stravy ve zdravé a klasické mateřské škole bude velmi podobná. Tato hypotéza se potvrdila na základě srovnání výsledků výzkumu s doporučením Ministerstva zdravotnictví ČR. V obou mateřských školách byly polévky vhodně prostřídány v požadované frekvenci. Jen v 70. MŠ bych upozornila na větší počet vývarových polévek, vhodnější je zařadit více zeleninových. Velmi kladně bych hodnotila zařazení drožděvé polévky v 91. MŠ. Jako polévkové vložky byly využívány těstoviny, ovesné vločky a také jáhly, cizrna a pohanka, což je velmi kladně hodnoceno. Hlavní jídla jsou také velmi kladně hodnocena, v jídelníčku je splněno doporučení podávání druhů mas a jsou vhodně prostřídány technologické postupy přípravy pokrmů (pečení, dušení, vaření, smažení). V sortimentu hlavních jídel jsou přiměřeně podávána slaná a sladká bezmasá

jídla, která jsou převážně doplněna masitou polévkou. V jídelním lístku vhodně převažují bramborové přílohy, rýže a luštěniny nad moučnými přílohami jako jsou houskové knedlíky. Mateřské školy bych upozornila na častější používání těstovin, protože se zařazují mezi moučné přílohy. U přesnídávek a odpoledních svačin lze kladně hodnotit prostřídání různých druhů pomazánek (tvarohové, rybí, sýrové). Pozitivní je i frekvence podávání moučníků připravovaných ve školní jídelně. Kladně bych hodnotila zařazení drožděvé pomazánky v 91. MŠ. Jako příloha k přesnídávkám a svačinkám je nejčastěji používaný chléb. Často se jedná o jeden druh chleba, doporučila bych prostřídání s jinými druhy nebo dalšími cereálními výrobky. Pokud se jako příloha vyskytne rohlík, upřednostňovala bych celozrnné. Někdy to z jídelníčku není patrné, tak bych doporučovala uvádět konkrétní název vzhledem k lepší informovanosti strávníků i rodičů. Velmi příznivé je doplňování čerstvého ovoce a zeleniny k hlavním jídlům i k přesnídávkám a odpoledním svačinám. Mateřské školy lze i kladně hodnotit za přípravu zeleninových pomazánek, které se při hodnocení pestrosti stravy zařazují mezi tepelně upravovanou zeleninu.

ZÁVĚR

Když se zeptám rodičů, co je pro ně v životě nejcennější, tak mi odpoví, že nejcennější co v životě mají, jsou děti. Většinou ve věku 3 let začnou pravidelně navštěvovat mateřskou školu. Poznávají nové lidi a socializují se. Právě v předškolním věku si vytvářejí nejdůležitější návyky, a proto je třeba dbát na jejich výchovu, naučit je správnému chování a zvykům. Mateřské školy se svými vzdělávacími programy snaží pomoci rodičům dítě vychovat, naučit ho pečovat o své zdraví, přijímat zodpovědnost za své chování a připravit jej na školní docházku. Každé dítě se příchodem do mateřské školy naučí novým věcem. Dostane možnost zařadit se mezi své vrstevníky i mezi starší děti. Postupně si osvojuje pro dospělé běžné životní situace. Poznává nové pojmy a zažije si denní režim, který je v tomto věku velmi důležitý. Děti v předškolním věku jsou velmi zranitelné a náchylné k nemocem. Proto je důležité je naučit, jak o své zdraví pečovat a jak si ho chránit. Ukázat jim hygienické a stravovací návyky a vyžadovat po nich jejich dodržování. Stravování je další nutnou složkou vedoucí ke zdraví a dobrému vývoji dítěte. Mateřská škola musí dbát na vyváženou stravu, pitný režim a nabízet dětem dostatek čerstvého ovoce a zeleniny.

Obě MŠ, ve kterých jsem prováděla výzkum, mě příjemně překvapily svými programy na podporu zdraví. Navštěvovaly bazén, solnou jeskyni, pravidelně chodily cvičit atd. Nejvíce mě, ale zaujala vybavenost 91. MŠ. Vířivka a infrasauna nepatří mezi standardní vybavení škol. I když tato škola není zapojena do programu Zdravá mateřská škola, dělá maximum pro zlepšení kvality pobytu dětí v MŠ. Mateřské školy výborně plní povinnosti ohledně stravování a pestrost stravy mají na velmi dobré úrovni.

Na základě zjištěných skutečností při zpracovávání bakalářské práce, jsme se rozhodli vytvořit metodiku pro jiné mateřské školy (příloha č. 4). Tato metodika se týká doporučení v oblasti stravovacích návyků dětí a obsahuje rady, jaké složení stravy by měly školy preferovat.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BEČVÁŘOVÁ, Z. *Kvalita, strategie a efektivita v řízení mateřské školy*. 1.vyd. Praha: Portál, 2010, 176 s. ISBN 978-80-7367-221-8.
- HAVLÍNOVÁ, M., VENCÁLKOVÁ, E., HAVLOVÁ, J., LACINOCÁ, I., PETRASOVÁ, N., SEDLÁČKOVÁ, H., SYSLOVÁ, Z., ŠPRACHTOVÁ, L., A KOL. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. 3.aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008, 224 s. ISBN 978-80-7367-487-8.
- MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. *Zdraví 21 - Dlouhodobý program zdelšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR - Zdraví pro všechny v 21. století*. 1.vyd. Praha: OK Desing, s.r.o., 2003, 124 s. ISBN 80-85047-99-3.
- PRŮCHA, J., *Moderní pedagogika*. 2.vyd. Praha: Portál, 2002, 488 s. ISBN 80-7178-631-4.

JINÉ ZDROJE

- *Co je program Škola podporující zdraví?*. [online]. [cit. 20. 2. 2012]. Dostupné z WWW: <http://www.program-spz.cz/co-je-program-skola-podporujici-zdravi>.
- HRACHOVCOVÁ, M., *Charakteristika MŠ*. [online]. [cit. 2. 3. 2012]. Dostupné z WWW: <http://www.ms91plzen.cz/new/page-39/.html>.
- HRACHOVCOVÁ, M., *Prezentace MŠ*. [online]. [cit. 2. 3. 2012]. Dostupné z WWW: <http://www.ms91plzen.cz/new/page-40/prezentace-ms.html>.
- HRACHOVCOVÁ, M., *Školní vzdělávací program*. [online]. [cit. 2. 3. 2012]. Dostupné z WWW: <http://www.ms91plzen.cz/new/page-18/.html>.
- HRACHOVCOVÁ, M., *Zelená oáza klidu a setkávání*. [online]. [cit. 2. 3. 2012]. Dostupné z WWW: <http://www.ms91plzen.cz/new/rubrika-14/aktuality.html>.

- Vyhláška č. 343/2009 Sb., kterou se mění vyhláška č. 410/2005 Sb. *o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých, v platném znění.* [online]. [cit. 25. 1. 2012]. Dostupné z WWW: [http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/SearchResult.aspx?q=2009&typeLaw=zakon &what=Rok&stranka=5](http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/SearchResult.aspx?q=2009&typeLaw=zakon&what=Rok&stranka=5)
- Vyhláška č. 20/2012 Sb., kterou se mění vyhláška č. 268/2009 Sb., *o technických požadavcích na výstavbu, v platném znění.* [online]. [cit. 25. 1. 2012]. Dostupné z WWW: <http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/SearchResult.aspx?q=2012&typeLaw=zakon&what=Rok&stranka=4>
- Zákon č. 258/2000 Sb. *o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících předpisů, v platném znění.* [online]. [cit. 25. 1. 2012]. Dostupné z WWW: http://aplikace.mvcr.cz/archiv2008/sbirka/2000/zakon_08.html#castka_74
- Zákon č. 561/2004 Sb. *o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, v platném znění.* [online]. [cit. 25. 1. 2012]. Dostupné z WWW: http://aplikace.mvcr.cz/archiv2008/sbirka/2004/zakon_11.html#castka_190
- ZENNEROVÁ, E., *Školní kurikulum.* [online]. [cit. 28. 2. 2012]. Dostupné z WWW: Files/ms70/dokumenty/Skolni_kurikulum.doc.
- ZENNEROVÁ, E., *O školce.* [online]. [cit. 28. 2. 2012]. Dostupné z WWW: <http://ms70.plzen.eu/o-skolce/o-skolce-3.aspx>.
- *Zdravá škola.* [online]. [cit. 10. 3. 2012]. Dostupné z WWW: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zdrava-skola.html>.

SEZNAM ZKRATEK

aj.	a jiné
apod.	a podobně
č.	číslo
ČR	Česká republika
MŠ	mateřská škola
MŠPZ	mateřská škola podporující zdraví
např.	například
odst.	odstavec
PZ	podpora zdraví
Sb.	sbírky
ŠJ	školní jídelna
ŠPZ	škola podporující zdraví
tj.	to jest
tzn.	to znamená
tzv.	takzvaný
ÚMO	úřad městského obvodu

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: množství přiváděného čerstvého vzduchu:	17
Tabulka č. 2: nemocnost dětí ve třídě STONOŽKY 70. MŠ v listopadu 2011	43
Tabulka č. 3: nemocnost dětí ve třídě MOTÝLCI 70. MŠ v listopadu 2011	44
Tabulka č. 4: nemocnost dětí ve třídě BERUŠKY 70. MŠ v listopadu 2011	45
Tabulka č. 5: nemocnost dětí ve třídě SLUNÍČKA 70. MŠ v listopadu 2011	46
Tabulka č. 6: nemocnost dětí ve třídě VČELIČKY 70. MŠ v listopadu 2011	47
Tabulka č. 7: celková nemocnost dětí v 70. MŠ v listopadu 2011	48
Tabulka č. 8: nemocnost dětí ve třídě VLČATA 91. MŠ v listopadu 2011	49
Tabulka č. 9: nemocnost dětí ve třídě LVÍČATA 91. MŠ v listopadu 2011	50
Tabulka č. 10: nemocnost dětí ve třídě SLUNÍČKA 91. MŠ v listopadu 2011	51
Tabulka č. 11: nemocnost dětí ve třídě HVĚZDIČKY 91. MŠ v listopadu 2011	52
Tabulka č. 12: nemocnost dětí ve třídě KAPŘÍCI 91. MŠ v listopadu 2011	53
Tabulka č. 13: nemocnost dětí ve třídě STRAŠIDÝLKA 91. MŠ v listopadu 2011	54
Tabulka č. 14: nemocnost dětí ve třídě BROUČCI 91. MŠ v listopadu 2011	55
Tabulka č. 15: nemocnost ve třídě MOTÝLCI 91. MŠ v listopadu 2011	56
Tabulka č. 16: celková nemocnost dětí v 91. MŠ v listopadu 2011	57
Tabulka č. 17: frekvence podávaných polévek ve školní jídelně (ŠJ) 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	58
Tabulka č. 18: frekvence podávaných hlavních jídel ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	59
Tabulka č. 19: frekvence podávaných příloh k hlavním jídlům ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	60
Tabulka č. 20: frekvence podávaných přesnídávek ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	61
Tabulka č. 21: frekvence podávaných odpoledních svačinek ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	63
Tabulka č. 22: frekvence podávání pečiva k přesnídávkám a svačinkám ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	64
Tabulka č. 23: frekvence podávání ovoce a zeleniny ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	65
Tabulka č. 24: frekvence podávaných polévek ve školní jídelně (ŠJ) 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	66

Tabulka č. 25: frekvence podávaných hlavních jídel ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	67
Tabulka č. 26: frekvence podávaných příloh k hlavním jídlům ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011.....	68
Tabulka č. 27: frekvence podávaných přesnídávek ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	69
Tabulka č. 28: frekvence podávaných odpoledních svačinek ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	71
Tabulka č. 29: frekvence podávání pečiva k přesnídávkám a svačinkám ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	72
Tabulka č. 30: frekvence podávání ovoce a zeleniny ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	73

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1: nemocnost dětí ve třídě STONOŽKY 70. MŠ v listopadu 2011	43
Graf č. 2: nemocnost dětí ve třídě MOTÝLCI 70. MŠ v listopadu 2011	44
Graf č. 3: nemocnost dětí ve třídě BERUŠKY 70. MŠ v listopadu 2011	45
Graf č. 4: nemocnost dětí ve třídě SLUNÍČKA 70. MŠ v listopadu 2011	46
Graf č. 5: nemocnost dětí ve třídě VČELIČKY 70. MŠ v listopadu 2011	47
Graf č. 6: celková nemocnost dětí v 70. MŠ v listopadu 2011	48
Graf č. 7: nemocnost dětí ve třídě VLČATA 91. MŠ v listopadu 2011	49
Graf č. 8: nemocnost dětí ve třídě LVÍČATA 91. MŠ v listopadu 2011	50
Graf č. 9: nemocnost dětí ve třídě SLUNÍČKA 91. MŠ v listopadu 2011	51
Graf č. 10: nemocnost dětí ve třídě HVĚZDIČKY 91. MŠ v listopadu 2011	52
Graf č. 11: nemocnost dětí ve třídě KAPŘÍCI 91. MŠ v listopadu 2011	53
Graf č. 12: nemocnost dětí ve třídě STRAŠIDÝLKA 91. MŠ v listopadu 2011	54
Graf č. 13: nemocnost dětí ve třídě BROUČCI 91. MŠ v listopadu 2011	55
Graf č. 14: nemocnost dětí ve třídě MOTÝLCI 91. MŠ v listopadu 2011	56
Graf č. 15: celková nemocnost dětí v 91. MŠ v listopadu 2011	57
Graf č. 16: frekvence podávaných polévek ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	58
Graf č. 17: frekvence podávaných hlavních jídel ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	59
Graf č. 18: frekvence podávaných příloh k hlavním jídlům ve ŠJ 70. MŠ na měsíc duben a říjen 2011	60
Graf č. 19: frekvence podávaných přesnídávek ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	62
Graf č. 20: frekvence podávaných odpoledních svačinek ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	63
Graf č. 21: frekvence podávání pečiva k přesnídávkám a svačinkám ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	64
Graf č. 22: frekvence podávání ovoce a zeleniny ve ŠJ 70. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	65
Graf č. 23: frekvence podávaných polévek ve školní jídelně (ŠJ) 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	66
Graf č. 24: frekvence podávaných hlavních jídel ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	67

Graf č. 25: frekvence podávaných příloh k hlavním jídlům ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	68
Graf č. 26: frekvence podávaných přesnídávek ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	70
Graf č. 27: frekvence podávaných odpoledních svačinek ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	71
Graf č. 28: frekvence podávání pečiva k přesnídávkám a svačinkám ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011.....	72
Graf č. 29: frekvence podávání ovoce a zeleniny ve ŠJ 91. MŠ za měsíc duben a říjen 2011	73

SEZNAM PŘÍLOH

- 1) Příloha č. 1: TŘÍDNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY 70. MŠ PLZEŇ
- 2) Příloha č. 2: MASLOWOVA HIERARCHIE LIDSKÝCH POTŘEB
- 3) Příloha č. 3: TŘÍDNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY 91. MŠ PLZEŇ
- 4) Příloha č. 4: METODIKA PRO JINÉ MATEŘSKÉ ŠKOLY V OBLASTI STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ A DOPORUČENÁ SKLADBA JÍDELNÍČKU

12 PŘÍLOHY

Příloha č. 1

TŘÍDNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY 70. MŠ PLZEŇ

- STONOŽKY

Pro třídní program byla zvolena jako hlavní postava KRTKA od Zdeňka Milera. Krtek je kamarád všech zvířátek, který má svým chováním k dětem hodně blízko. Stejně jako děti se začíná orientovat ve světě, pozoruje ho, poznává a zkoumá. Učí se spolupracovat s ostatními, pomáhá, když je třeba a získává si tak dobré kamarády. KRTEK se stal hlavním hrdinou třídního putování během celého roku. Také mu ukazují, jak je důležitý pohyb, zdravá výživa a dobrá pohoda pro zdraví.

Ve třídě se také seznamují s angličtinou – zpívají písničky, cvičí, hrají si s obrázky. Obrázky se slovní zásobou si sami vyrábí a pak používají k různým hrám.

Převzato z WWW: <http://ms70.plzen.eu/tridy/stonozky/>

- SLUNÍČKA

Třídní vzdělávací program nese název: Rok se šnekem a jeho kamarády. Program vychází z ročních období, svátků, lidových tradic. Je sestaven z pěti integrovaných bloků, které obsahují různě dlouhé tematické bloky. Ty jsou dále rozpracovány podle podmínek třídy, věku a zájmu dětí.

Cílem pedagogů je ve třídě vytvářet radostnou a kamarádskou atmosféru při všech činnostech, upevňovat získané zkušenosti, dovednosti a návyky dětí a obohacovat je o další nové poznatky, vést děti k samostatnosti v chování a jednání s vrstevníky i dospělými.

Převzato z WWW: <http://ms70.plzen.eu/tridy/slunicka/>

- MOTÝLCI

Název třídního vzdělávacího programu pro tento školní rok: Rok s písničkou.....vesele a zdravě! Písnička s názvem „ROK“ motivovala třídu k celoročnímu využití. Bude

je provázet při jejich společných činnostech, proplují s ní všemi ročními obdobími. Poznají svět pomocí písniček, her, hádanek, výletů, experimentů, společných oslav a akcí s rodiči. Celým rokem se prozpívají, aby měli informace o životě, světě a situacích, se kterými se denně setkávají.

Převzato z WWW: <http://ms70.plzen.eu/tridy/motylci/>

- BERUŠKY

Název třídního vzdělávacího programu pro tento školní rok je Tajemství Berušky. Beruška bude třídu provázet všemi ročními obdobími v říkadlech, písních, příbězích, pohádkách a činnostech po celý rok. Hravé činnosti dětí ve spojitosti s prožitkem tvoří základ dětského učení a poznávání světa. Učitelky chtějí dosáhnout toho, aby děti vnímaly život všemi smysly ve vší jeho barevnosti.

Převzato z WWW: <http://ms70.plzen.eu/tridy/berusky/>

- VČELIČKY

Třídní vzdělávací program pro tento rok nese název Vyprávění včelích medvídků-Čmeldy a Brumdy od jara do zimy. Proč včelí medvídci? Protože jsou třída Včeliček a včelky jsou velmi pilné a šikovné. Medvídci Čmelda a Brumda jsou chytří, spravedliví, kamarádští a jsou to správní bráškové, kteří pomáhají sobě i ostatním.

Převzato z WWW: <http://ms70.plzen.eu/tridy/vcelicky/>

Příloha č. 2:

MASLOWOVA HIERARCHIE LIDSKÝCH POTŘEB



Převzato z WWW: <http://www.volny.cz/zsdrozdin/bk.html>

TŘÍDNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY 91. MŠ

- **BROUČCI**

Třídní vzdělávací program se jmenuje “My broučkové, máme rádi sluníčko, zahřeje nás maličko.“ Ve třídě broučků preferují osobnostní přístup učitelek k dětem, učí se společnému soužití a vlastní aktivitě v rámci vzájemně domluvených pravidel. Umožňují rodičům vstupovat do třídy a těší je jejich zájem o práci dětí a učitelek. Děti vedou k samostatnosti, k uvědomování si vlastních potřeb a pocitů, k vlastnímu rozhodování s ohledem na druhé. Učí se hrou a hru považují jako nejdůležitější činnost dětí. Podle aktuálního zájmu dětí vytváří projekty, při kterých využívají prožitkové učení, dramatické výchovy, rádi kreslí, malují a tvoří z různých materiálů.

Převzato z WWW: <http://www.ms91plzen.cz/2a/page-26/.html>

- **MOTÝLCI**

Třídní vzdělávací program motýlků se jmenuje “Kouzelnými vrátky ne motýlích křídlech do pohádky. Celoroční třídní vzdělávací program vychází z věkového složení dětí, z jejich potřeb a zájmů. Motýlkové povedou hravou formou děti celým rokem. Pomocí pohádek chtějí obohacovat citový život dětí a jejich prostřednictvím utvářet kladné vztahy mezi dětmi, rozvíjet vzájemnou komunikaci a spolupráci, vytvořit jednoduchá pravidla chování v MŠ a dbát na jejich dodržování. Zaměření třídy je především na hudbu (piano, kytara) a pohyb. Děti se také seznamují hravou formou s angličtinou.

Převzato z WWW: <http://www.ms91plzen.cz/2b/page-26/.html>

- **KAPŘÍCI**

Třídní vzdělávací program se jmenuje Příběh nebo pohádka z kapříkova kukátka. Kapřík Pepík má kouzelné kukátko, ve kterém se objevuje symbol, který představuje nějakou pohádku či příběh. Pomocí vlastnoručně vyrobených kukátek budou děti pátrat

o jakou pohádku či příběh jde, co se v něm odehrává a získávat poučení pro reálný život.

Převzato z WWW: <http://www.ms91plzen.cz/4a/page-21/.html>

- STRAŠIDÝLKA

Bubetka a Smítko jsou dvě malá strašidýlka z pohádky, která děti provázejí po celý rok třídním vzdělávacím programem plným her a dopoledních i odpoledních akcí a činností pro děti a která mají děti nakreslená od paní učitelek na svých třídních žlutých tričkách. Třída je zaměřená výrazněji na hudební a sportovní činnosti - p. uč. Renata Kočandrllová vede sboreček Berušky a hraje s nejstaršími dětmi na flétnu, p. uč. Eva Vlachová s dětmi častěji cvičí a účastní se s nimi různých sportovních aktivit.

Převzato z WWW: <http://www.ms91plzen.cz/4b/page-16/.html>

- SLUNÍČKA

Třídní vzdělávací program se nazývá "Hledáme oříšky veverky Rezky." Třída je zaměřena na turistiku, ekovýchovu a pracovní výchovu. Program spočívá v pěstování kamarádských vztahů mezi dětmi a vytváření kladných vztahů v novém kolektivu. Dále v pěstování kladných vztahů k přírodě a podílení se na soužití člověka s přírodou a zvýšení nároků na pohybovou aktivitu - turistické výpravy a delší vycházky do přírody.

Převzato z WWW: <http://www.ms91plzen.cz/5a/>

- HVĚZDIČKY

"S hvězdičkami za pohádkou" je název třídního vzdělávacího programu. Paní učitelky u dětí utváří kladné vztahy jeden k druhému, rozvíjí vzájemnou komunikaci a spolupráci, vedou děti k samostatnosti, k respektování jednoduchých pravidel a podporují individualitu dítěte. Také se snaží o vytvoření příjemné a pohodové atmosféry třídy, kde se děti cítí spokojeně a bezpečně. Třída je zaměřena na seznamování se s anglickým jazykem, který dětem přibližují prostřednictvím her, písní říkadel a pohádek.

Převzato z WWW: <http://www.ms91plzen.cz/5b/>

- VLČATA

Vlčata jsou velmi šikovní výtvarníci. Pohádky rádi poslouchají, prožívají pohádkové výpravy a zážitky i ilustrace malují. Jejich zdařilé obrázky jsou často oceňovány v různých soutěžích. Ty nejoblíbenější pohádky také dramatizují a s divadelním vystoupením potěší kamarády z ostatních tříd a především rodiče a hosty na společných třídních akcích. Závěr roku patří již tradičně indiánskému táboru na školní zahradě, návštěvě ZOO či Dinoparku a výletu.

Převzato z WWW: <http://www.ms91plzen.cz/6a/page-17/.html>

- LVÍČATA

Název vzdělávacího programu je “Indiáni objevují svět skřítků.“ Třída tvoří indiánský kmen, každé dítě i učitelka má své indiánské jméno, dodržují indiánská pravidla, která si společně domluví a protože už o indiánech mnoho vědí z předchozích let, rozhodli se tento rok vydat do světa skřítků. Čerpají z překrásně ilustrované knihy Skřítkci (autoři: Wil Huygen, Rien Poortvliet) díky níž se dozví mnoho zajímavého právě z jejich světa. Po celý rok je Skřítkové budou provázet, seznámí je s ročními obdobími, se zvířaty, se zimními sporty, prožijí s nimi čas vánočních svátků, ale i čas masopustů, budou pozorovat probouzející se jarní přírodu, těšit se na Velikonoce a konečně také na letní prázdniny. Skřítkci jsou velice milí tvorečkové a budou děti učit, jak se chovat v lese, jak se radovat z maličkostí a vážit si jeden druhého. Zjistí o nich i takové maličkosti, jako např. jak jsou Skřítkové velcí, jakou mají sílu, co rádi jedí, čím se léčí když jsou nemocní, jaký mají pozdrav, co si oblékají na sebe a co dělají, když se jim roztrhne jejich skřítkovská čepička.

Převzato z WWW: <http://www.ms91plzen.cz/6b/>

METODIKA PRO JINÉ MATEŘSKÉ ŠKOLY V OBLASTI STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ A DOPORUČENÁ SKLADBA JÍDELNÍČKU.

Je důležité, aby se děti v předškolním věku naučily určitému životnímu stylu. Jedním z takových stylů je správné stolování a dobré stravovací návyky. Během sběru dat ve vybraných mateřských školách jsem měla možnost pozorovat děti při stravování. Byla jsem překvapena, jak se děti chovají zodpovědně. Ráda bych se o tyto zkušenosti podělila i s ostatními školami. Proto jsme se rozhodli vypracovat metodiku pro jiné mateřské školy v oblasti stravovacích návyků.

Možnost průběhu stravování, se kterým jsem se setkala v MŠ, a velmi na mě zapůsobil:

- každé dítě by si mělo připravit talíř, příbor a ubrousek na své místo u stolečku
- nalít si pití z várnice s čajem, které mají k dispozici celý den a usadit se
- během stravování se nebavit s jinými dětmi
- po spolknutí posledního sousta vše zapít připraveným nápojem
- zbytky jídla z talíře setřít stěrkou do k tomu určené nádoby a odložit nádobí na určené místo
- a nakonec se vrátit na své místo a řádně po sobě zasunout židličku

Každá mateřská škola musí v oblasti stravování splňovat tzv. spotřební koš. Jsem si jistá, že školy dělají maximum pro zajištění správné výživy dětí. Při zpracování praktické části bakalářské práce jsem dostatečně pronikla do této problematiky a ráda bych jiným školám doporučila, čeho se mají vyvarovat a co naopak do jídelníčku zařadit.

Do jídelního lístku zařazovat:

- zeleninové, luštěninové polévky a min. 1x měsíčně drožd'ovou polévku
- jako vložky do polévek cizrnu, pohanku či jáhly

- masa méně tučná připravovaná různými technologickými způsoby úpravy (pečení, vaření, dušení, smažení)
- sladká a bezmasá jídla doplněná masitou polévkou
- nejlépe přílohy bramborové, rýži, luštěniny
- střídavě různé druhy pomazánek a také mléčné výrobky k přesnídávkám a odpoledním svačinkám
- jako přílohu k přesnídávkám a svačinám chléb nebo celozrné rohlíky
- samozřejmě co možná největší podíl čerstvého ovoce a zeleniny

V jídelním lístku omezit:

- vývarové polévky
- vložky do polévek těstovinového typu
- uzená masa a masa s velkým podílem tuku
- moučné přílohy jako houskové knedlíky nebo těstoviny
- domácí moučníky připravované z bílé mouky
- bílé rohlíky