

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PEDAGOGIKY

**VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU
V SOUČASNÝCH MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH V PLZNI**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Barbora Bendová

Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy

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

Plzeň 2015

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni 15. dubna 2015

.....
vlastnoruční podpis

Ráda bych na tomto místě poděkovala paní PhDr. Dagmar Šafránkové, Ph.D. za konzultace, cenné rady, kvalifikovanou pomoc a čas, který mi věnovala a dále děkuji všem, kteří mi ochotně poskytovali informace pro mou výzkumnou část.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	6
ÚVOD	7
1 VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU	9
1.1 ZDRAVÍ A NEMOC	10
1.1.1 Determinanty zdraví, jeho podpora a prevence.....	11
1.2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	12
1.2.1 Zdravá výživa	13
1.2.2 Pohybová aktivita	17
1.2.3 Duševní zdraví.....	19
1.3 VÝCHOVA V KONTEXTU VÝCHOVY KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU V MATEŘSKÉ ŠKOLE	22
1.3.1 Výchovné prostředky.....	22
1.3.2 Formování motivů dětí	23
2 CHARAKTERISTIKA VÝVOJE DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	25
2.1 TĚLESNÝ A POHYBOVÝ VÝVOJ.....	25
2.2 KOGNITIVNÍ VÝVOJ A VÝVOJ ŘEČI.....	26
2.3 VÝVOJ CITŮ A SOCIÁLNÍCH VZTAHŮ.....	27
3 VÝZKUMNÁ SONDA DO PRAXE PLZEŇSKÝCH MATEŘSKÝCH ŠKOL	29
3.1 CÍLE A ÚKOLY VÝZKUMU	29
3.2 VÝZKUMNÁ METODA	30
3.3 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU	31
3.4 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉ SONDY A JEJICH INTERPRETACE	34
3.4.1 Analýza výsledků zjištěných dotazníkem.....	34
3.4.2 Interpretace výsledků výzkumné sondy k cílům práce.....	45
3.5 ZÁVĚR VÝZKUMNÉ SONDY.....	49
3.5.1 Obsahový závěr	49
3.5.2 Metodologický závěr	51
3.5.3 Praktický závěr.....	51
ZÁVĚR.....	53
RESUMÉ	54
SUMMARY	55
SEZNAM LITERATURY	56
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ.....	60
SEZNAM PŘÍLOH	61

SEZNAM ZKRATEK

CNS - Centrální nervová soustava

WHO – World Health Organization - Světová zdravotnická organizace

ŠPZ - Škola podporující zdraví

MŠ - Mateřská škola

ZŠ - Základní škola

IB - Integrovaný blok

TVP – Třídní vzdělávací program

ŠVP – Školní vzdělávací program

Úvod

O značném vlivu životního stylu na naše zdraví dnes již zřejmě nikdo nepochybuje. A právě od něho se pak následně odvíjí i kvalita našeho života. Přesto se každý den setkáváme s tím, že se lidé nepravidelně a nezdravě stravují, mají málo pohybové aktivity, nežijí v psychické pohodě, jsou neustále ve stresu, málo odpočívají, kouří apod. Ačkoli se náš životní styl v poslední době zlepšuje a lidé o své zdraví začínají více pečovat, není situace uspokojivá a stále je co měnit k lepšímu. Aby k této změně došlo a náš život byl stále kvalitnější, domnívám se, že je nutné zvýšit povědomí většiny lidí o zdravém životním stylu, o všem co s ním souvisí a změnit jejich špatné návyky. To bude především v pozdějším věku již velmi obtížné.

Jako lepší cesta se mi jeví vést ke zdravému životnímu stylu děti v předškolním věku. Tím dochází k vytvoření zdravých celoživotních návyků již u malých dětí. Myslím, že toto období je pro položení základů ke zdravému životnímu stylu to nejvhodnější. Proto jsem si jako téma své bakalářské práce vybrala výchovu ke zdravému životnímu stylu v mateřských školách, které doplňují a mnohdy mohou v některých oblastech také částečně nahradit výchovu rodinnou. Tedy i v oblasti zdraví a zdravého životního stylu.

V první kapitole teoretické části bakalářské práce se zabývám výchovou ke zdravému životnímu stylu, v které vymezuji také základní pojmy zdraví, jeho determinanty, podporu a prevenci a zdravý životní styl. Dále podrobněji charakterizují tři složky zdravého životního stylu, konkrétně zdravou stravu, pohybovou aktivitu a duševní zdraví a to nejprve obecně a poté v souvislosti s předškolním věkem. Následně se zabývám pojetím výchovy v kontextu výchovy ke zdravému životnímu stylu v mateřské škole, ve kterém se zaměřuji na výchovné prostředky a formování motivů dětí. V druhé kapitole pak seznamuji s vývojem předškolního dítěte, především s oblastmi pro tuto výchovu podstatnými.

V praktické části zpracovávám výsledky výzkumné sondy, jejíž cílem bylo zjistit, zda probíhá v plzeňských mateřských školách výchova ke zdravému životnímu stylu a jakým způsobem, převážně se zaměřením na zdravou stravu, pohybovou aktivitu a duševní zdraví. Výzkum zjišťuje, jak učitelé rozumí pojmu zdravý životní styl, zda si myslí, že je důležité děti ke zdravému životnímu stylu vychovávat, jestli v jejich mateřské škole tato výchova probíhá a zda ji mají zařazenou v integrovaných blocích třídního vzdělávacího programu, konkrétně jakých témat se integrované bloky týkají. V dalších částech výzkumu

mapují oblasti zdravého životního stylu, kterými se učitelé v plzeňských mateřských školách zabývají, výchovně-vzdělávací prostředky které jim k tomu slouží a zda využívají také odbornou literaturu. V neposlední řadě zjišťují, o jaké téma výchovy ke zdravému životnímu stylu mají děti největší zájem, zda se učitelé snaží při této výchově spolupracovat s rodiči, popřípadě jakým způsobem spolupracují a zda rodiče vedou své děti ke zdravému životnímu stylu.

1 VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU

„Nejúčinnější a nejlevnější prevencí všech vlivů, které poškozují zdraví a neposilují odolnost těla a ducha, je dobrá výchova dětí v rodině a ve škole.“ (Havlínová a kol., 2008, s. 9)

V souvislosti s výchovou ke zdravému životnímu stylu je důležité vymezit nejprve několik základních pojmů, které s ní souvisí. Je to zdraví, zdravý životní styl a výchova ke zdraví. Zdraví jde jednoduše charakterizovat jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody (Machková, Kubátová a kol., 2009) a zdravý životní styl chápeme jako zdravý způsob života, který minimalizuje rizika onemocnění (Čábalová, 2012) a má největší vliv na zdraví člověka. Těmito pojmy se budu podrobněji zabývat ještě v následujících kapitolách. Výchova ke zdraví je obor, který čerpá poznatků z několika vědních disciplín a je zaměřený na jedince, skupiny i obyvatelstvo. Jeho cílem je podnítit jedince k péči o své zdraví. Snahou výchovy ke zdraví je zvyšovat zdravotní povědomí jedince i společnosti, rozšiřovat znalosti o zdraví, učit se zdravému životnímu stylu a odpovědnosti za své zdraví (Čeledová, Čevela, 2010).

Výchova ke zdravému životnímu stylu se pak zaměřuje na zdravý způsob života (životní styl), který zdraví z největší části ovlivňuje a ke kterému se snaží vést děti i dospělí (Čeledová, Čevela, 2010). Tato výchova začíná většinou již v mateřské škole. V tomto věku se pokládají základy osobnosti člověka, proto je nutné vést děti ke zdravému životnímu stylu, který bude následně ovlivňovat kvalitu jejich života.

Učitelům jako zásadní kurikulární dokumenty pro tuto výchovu slouží Národní program rozvoje vzdělávání, Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání a Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole. Plánují témata, která souvisí se zdravým životním stylem do celého roku a uskutečňují takové didakticky zacílené činnosti, které děti seznámí s oblastmi zdravého životního stylu (se zdravou výživou a ochranou životního prostředí, co je a není zdraví prospěšné a jaká jsou nebezpečí pro jejich zdraví). Mateřské školy zajišťují dětem správný a zdravý denní režim a rozumné naplnění jejich volného času, které učitelé ovlivňují nabídkou prostředí, hraček, pomůcek, ale i motivací nebo vlastní aktivitou s dětmi. Formují hodnotné zájmy dětí, uspokojuje jejich potřeby a rozvíjí a podporují jejich dosavadní dovednosti, znalosti a schopnosti. Vždy je nutné, aby byl učitel dětem správným vzorem a mnohdy je také důležitá jeho role jako poradce, kdy se snaží při výchově

ke zdravému životnímu stylu spolupracovat s rodiči dětí (např. radou, jaká oblast je ještě potřeba u dítěte více rozvíjet (Šimik, 2013).

Domnívám se, že děti předškolního věku ještě nemají dostatečné informace o tom, co zdraví prospívá a proč a mnohdy by tyto informace ani výchovou v rodině nezískaly. Proto je na místě, vychovávat děti ke zdravému životnímu stylu již v mateřské škole.

V následujících podkapitolách nejprve podrobněji vymezím pojmy zdraví a nemoc, determinanty zdraví, jeho podporu a prevenci. Dále se zabývám zdravým životním stylem, konkrétně jeho složkami zdravá strava, pohybová aktivita a duševní zdraví a také pojetím výchovy v kontextu výchovy ke zdravému životnímu stylu.

1.1 ZDRAVÍ A NEMOC

Podle nejznámější definice WHO (Světová zdravotnická organizace) je zdraví chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody (Machová, Kubátová a kol., 2009). Zdraví je nejvýznamnější hodnotou života každého člověka, avšak nemělo by představovat cíl, ale jednu z podmínek smysluplného života (Čeledová, Čevela; 2010).

„Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“ Takto definovala zdraví v roce 1948 Světová zdravotnická organizace (Machová, Kubátová a kol., 2009, s.12). Šimik ale uvádí (2013), že ačkoli je tato definice užitečná a přesná, dá se považovat za idealistickou a nerealistickou, protože podle ní by se dalo 70-95% lidí klasifikovat jako nemocných nebo postižených, ať už vadou či nepohodou.

V definici zdraví J. Křivohlavého (2001, s. 40) je kvalita života definována s ohledem na spokojenost daného života: *„Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“*

Nemoc je pak víc než jen negace zdraví. Představuje poruchu jednoty a celistvosti organismu a prostředí. Je to porucha adaptace člověka, kdy dochází k selhání adaptivních mechanismů na podněty z prostředí (Čeledová, Čevela, 2010, s. 20).

Přikláním se k názoru, že zdraví nevychází jen z tělesného, psychického, sociálního a duchovního stavu člověka, ale i z jeho subjektivní spokojenosti - pohody.

1.1.1 DETERMINANTY ZDRAVÍ, JEHO PODPORA A PREVENCE

„Determinanty zdraví jsou faktory, tedy příčiny a podmínky, které působí komplexně na zdraví člověka.“ (Čeledová, Čevela, 2010, s. 27). Zdraví člověka je složitě determinováno (podmíněno) kladným i záporným působením souboru vnějších a vnitřních podmínek, kdy jednotlivé faktory mohou působit na zdraví člověka přímo nebo zprostředkovaně, ale vždy se navzájem ovlivňují. Determinanty zdraví je možné rozdělit na vnitřní a zevní. Vnitřní determinanty jsou dědičné faktory, do nichž se však promítají i vlivy přírodního a společenského prostředí i určitý způsob života (vnější determinanty). Životní styl ovlivňuje zdraví člověka z 50-60 %, genetický základ z 10-15%, socioekonomické prostředí a životní prostředí z 20-25% a zdravotní péče z 10-15%. (Čeledová, Čevela, 2010). Důležité tedy je, jak lidé žijí, jak se podílí na péči o zdraví a jaké ekonomické a sociální podmínky společnost vytváří (Machová, Kubátová a kol., 2009).

Důležitým prvkem v péči o zdraví je podpora zdraví a prevence nemocí. Podpora zdraví posiluje tělesnou, duševní i sociální pohodu, čímž zvyšuje odolnost vůči nemocem (Machová, Kubátová a kol., 2009). Netýká se pouze zdravotnictví, ale podílí se na ní jednotliví občané, kteří zdraví podporují přijetím zdravého životního stylu a péčí o své životní prostředí. Dále pak skupiny, komunity, organizace i společnost. Ty jako celek zdraví posilují, upevňují, podporují, ochraňují a rozvíjí (Čeledová, Čevela, 2010).

Úspěšným projektem na podporu zdraví ve školním prostředí se stal projekt Škola podporující zdraví tzv. Zdravá škola (Machová, Kubátová a kol., 2009). Je určen pro mateřské, základní i střední školy a v současné době je do projektu zapojeno přibližně 100 mateřských škol, z nichž dvě se nacházejí přímo ve městě Plzni (internetový zdroj č. 1). Hlavním cílem projektu ŠPZ a jeho kurikula je naučit děti již od mateřské školy postojům, které spočívají v úctě ke zdraví a praktickým dovednostem chránících zdraví (Havlínová a kol., 2008).

Na podporu zdraví navazuje prevence, která se zaměřuje proti nemocem a snaží se jim předcházet. „Zahrnuje jak prevenci, tak i zdravotní výchovu, komunitní aktivity (např. Zdravé město, Škola podporující zdraví) a tvorbu celkově příznivého prostředí.“ Rozlišujeme tři druhy prevence - primární, sekundární a terciální. Úkolem primární prevence je zabránit vzniku nemocí, sekundární prevence dbá na případnou časnou

diagnostiku nemoci a účinnou léčbu a terciální prevence omezuje následky nemoci na co nejnižší míru. Výchova ke zdravému životnímu stylu se proto snaží působit na lidi tak, aby se z oblasti léčení dostali do oblasti podpory zdraví a prevence (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 14).

Naše zdraví tedy z největší části ovlivňuje životní styl, proto je důležité věnovat mu dostatečnou pozornost a vést sebe i děti ke zdravému životnímu stylu.

1.2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Největší vliv na zdraví člověka má životní styl (někdy označován jako životní způsob) a je proto stěžejním determinantem zdraví (Čeledová, Čevela, 2010). „Zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Je na nás, zda si z nabízených možností zvolíme zdravou nebo zdraví poškozující variantu. Toto rozhodování ovlivňuje náš věk, temperament, vzdělání, zaměstnání, příjmy, příslušnost k rase, pohlaví a hodnotová orientace a postoje každého člověka (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 16).

Člověk se správně rozhoduje tehdy, má-li dostatečné znalosti o tom, co jeho zdraví podporuje a upevňuje a co mu naopak škodí. Důležité je proto poskytovat odpovídající znalosti, včetně rozvíjení dovedností a návyků a formování postojů, jako součást výchovy dítěte od útlého věku v rodině i ve škole a spojovat toto s výchovou k odpovědnosti za vlastní zdraví (Machová, Kubátová a kol., 2009).

Zdravý životní styl je tedy zdravý způsob života, který minimalizuje rizika onemocnění (Čábalová, 2012) a Šimik (2013) ho charakterizuje jako jeden z mnoha životních stylů, který lze jednoduše vymezit jako zdravý pohyb, zdravá strava a zdravé myšlení, kdy se jedno s druhým vzájemně prolíná.

Zahrnuje:

- „vyrovnaný a pravidelný denní režim (dodržování zásad zdravé životosprávy, dostatek spánku, pravidelné stravování),
- dostatek pohybové aktivity,
- dodržování zásad osobní hygieny,
- duševní pohodu, snížení přetěžování,

- *co nejmenší styk se škodlivinami prostředí,*
- *ochranu před úrazy a nakažlivými nemocemi,*
- *dostatečnou a plnohodnotnou výživu,*
- *odpovědné chování v nejrůznějších životních situacích,*
- *odolnost vůči škodlivým vlivům a návykům,*
- *pohodu v mezilidských vztazích.*“ Ne všechny tyto body jsou ale stejně podstatné (Marádová, 2000, s. 8-9).

Do šesti let věku dítěte máme největší vliv na formování jeho osobnosti. Proto právě učitel v mateřské škole má značný vliv na utváření celkového životního stylu dětí. Důsledky špatného životního stylu u nich mohou být vadné držení těla, zhoršení zraku, bolesti hlavy, únava, nechutenství či obezita. Za zdravý životní styl u dětí můžeme považovat: „*Dostatek pohybu, her, příležitostí a podnětů pro rozvíjení fantazie a dovedností a vyvážená životospráva. K tomu ještě velká porce lásky, péče a zájmu, ať už ze strany rodičů nebo pedagogů.*“ (Šimik, 2013, s. 25)

Abychom u dětí mohli rozvíjet zdravý životní styl, je důležité pozitivně působit na všechny jeho složky. Pro následující kapitoly vycházím ze zjednodušené charakteristiky zdravého životního stylu O. Šimika a podrobněji se zabývám zdravou výživou, pohybovou aktivitou a duševním zdravím, které vymezím nejprve obecně a dále konkrétně pro předškolní věk a v souvislosti s výchovou ke zdravému životnímu stylu v mateřských školách.

1.2.1 ZDRAVÁ VÝŽIVA

Výživa, na rozdíl např. od genetické výbavy, je jedním z faktorů ovlivňujících naše zdraví, který máme téměř zcela pod kontrolou (Kunová, 2004). K dodržování odborných výživových doporučení často pomáhá Česká potravinová pyramida, která jednoduchým způsobem určuje co a v jakém množství by se mělo jíst.

Obrázek 1: Česká potravinová pyramida



Zdroj: internetový zdroj č. 3

Tuto pyramidu, aktualizovanou v roce 2013, jejíž obsah kopíruje současná odborná výživová doporučení, uvádí na svých internetových stránkách fórum zdravé výživy. V základně pyramidy jsou umístěny ty potraviny, které by se měly jíst nejčastěji a v největším množství a směrem vzhůru by měli být lidé při výběru jednotlivých potravin střídmější. Ve špičce pyramidy jsou umístěny potraviny, bez kterých je možné se obejít, a proto by se v jídelníčku měly objevovat jen výjimečně. V jednotlivých patrech jsou pak potraviny podle vhodnosti ještě řazeny zleva doprava. Pyramida nám ale striktně neuvádí doporučení dávek. Energie, kterou člověk potravou přijme, se individuálně odvíjí od jeho energetického výdeje (internetový zdroj č. 2).

Fórum zdravé výživy pak uvádí ještě několik zásad, kterými bychom se měli řídit:

- jíst pestrou stravu rozloženou do celého dne
- zvýšit spotřebu zeleniny a ovoce na 600g denně (z toho 400g zeleniny a 200g ovoce)
- denně konzumovat nejméně 2 litry tekutin, přednostně vodu

- nezapomínat na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných
- na teplou i studenou kuchyni používat rostlinné oleje a kvalitní margaríny
- maso jíst jen libové, bez viditelného tuku
- omezit smažené pokrmy a vyhýbat se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní a polevou
- vybírat si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřisolovat (internetový zdroj č. 3).

„*Naše strava musí být po stránce svého složení i množství vyvážená.*“ (Čábalová, 2012)

V souvislosti se zdravou stravou je důležitý také pitný režim (doplňování tekutin), což je způsob, jímž pokrýváme jejich každodenní ztráty. Je důležité udržet rovnováhu mezi jejich příjmem a výdejem. Denně bychom měli vypít přibližně 2-3 litry tekutin a jejich příjem by měl být plynulý v průběhu dne. Množství záleží například na naší aktivitě, podmínkách okolního prostředí nebo skladbě jídelníčku (Kunová, 2004). Měli bychom pít převážně čistou a nízkce mineralizovanou pramenitou vodu, popřípadě doplnit pitný režim o ovocné a zeleninové šťávy a bylinkové a zelené čaje. Vynechat bychom měli alkohol, kávu a silné čaje (Čeledová, Čevela, 2010).

Nedostatek tekutin způsobuje dehydrataci organismu, pokles fyzické i psychické výkonnosti, pocit slabosti, nevolnosti, popř. až křeče. Dlouhodobý nedostatek tekutin vede ke stálé únavě, poklesu výkonnosti a větší pravděpodobnosti vzniku ledvinových kamenů (Kunová, 2004).

Výživa předškolního dítěte

Měli bychom si uvědomit, že potravinová pyramida je určena pro dospělé a dětský jídelníček je důležité přizpůsobit věku dětí (např. vynechat kořeněná a slaná jídla). Strava by měla být pestrá a vyvážená a předškolní děti by měly denně:

- sníst podle věku 4-6 porcí zeleniny a ovoce (porce = 150g vařené zeleniny, 1 kus ovoce/zeleniny, miska salátu nebo 1 sklenice ovocné nebo zeleninové šťávy.)
- mít ve 3-4 porcích obiloviny, těstoviny, rýži a pečivo (porce = např. kopeček rýže)
- sníst 2-3 porce mléčných výrobků (porce = 250ml mléka, jogurt nebo 50g sýra)

Přednost bychom měli dávat libovému masu, především světlým druhům (např. kuřecímu, králičímu apod.) a zařazovat do jídelníčku i ryby (internetový odkaz č. 4).

Machová, Kubátová a kol. (2009) pak kladou důraz na dodržování stravovacího režimu s pěti denními dávkami potravy a nutnost nevynechávat snídani, která je pro děti velmi důležitá.

Děti by měly také přijmout přibližně 2 litry tekutin, z čehož 1,5 litru ve formě nápojů (Illková, Vašíčková, 2004). Nejvhodnější je pro něj voda z vodovodu (pokud je kvalitní), perlivá nebo neperlivá minerální voda, neslazené bylinné čaje, slabé ovocné čaje, ředěné ovocné nebo zeleninové šťávy, velmi slabé ovocné sirupy nebo mléčné koktejly (Hanreich, 2001).

V mateřské škole se stravování řídí konkrétními výživovými normami (tzv. spotřebním košem) a rozpětím finančních limitů na nákup potravin. Tabulka č. 1 a 2, přepracovaná z této vyhlášky, určuje, jaké výživové požadavky mají splňovat jídla podávaná ve školní jídelně. Stanoveny jsou určité skupiny potravin (maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky, cukry, zelenina, ovoce, brambory, luštěniny) a jejich doporučená spotřeba na strážníka a den v gramech, uvedeno v hodnotách „jak nakoupeno“. Spotřeba potravin odpovídá měsíčnímu průměru s přípustnou tolerancí $\pm 25\%$ s výjimkou tuků a cukrů, kde množství tuků a cukrů představuje horní hranici, kterou lze snížit. Z této denní výživové dávky se počítá v průměru 18% na snídani, 15% na přesnídávku, 35% na oběd a 10% na odpolední svačinu (upraveno z vyhlášky č. 107/2005 Sb. o školním stravování).

Tabulka 1: Výživové normy pro stravování v MŠ 1. část

Denní jídla	Maso	Ryby	Mléko	Mléčné výrobky	Tuky
	Norma g/d. j.	Norma g/d. j.	Norma g/d. j.	Norma g/d. j.	Norma g/d. j.
přesnídávka	17	3	67,5	9	3,7
oběd	40	7	157,5	21	8,5
svačina	11,5	2	45	6	2,5

Zdroj: upraveno podle vyhlášky 17/2015 Sb. o školním stravování

Tabulka 2: Výživové normy pro stravování v MŠ 2. část

Denní jídla	Cukry	Zelenina	Ovoce	Brambory	Luštěniny
	Norma g/d. j.	Norma g/d. j.	Norma g/d. j.	Norma g/d. j.	Norma g/d. j.
přesnídávka	6	28,5	27		2,3
oběd	14	66,5	63	90	5,2
svačina	4	19	18		1,5

Zdroj: upraveno podle vyhlášky 17/2015 Sb. o školním stravování

Denní potřeba energie předškolního dítěte je 6-7 tisíc kJ, přičemž tento údaj je samozřejmě individuální a závisí na jeho fyzické aktivitě. Pokud dítě nepřijímá dostatek energie, vede to k únavě, slabosti, malátnosti a při delším trvání i k hubnutí, k opoždování růstu, podvýživě a poškození organismu. To následně vede k oslabení imunity a dalších funkcí. V našich podmínkách se u dětí ale setkáváme spíše s nadbytkem příjmu energie. Ten může vést k nadváze, popřípadě obezitě, která velmi zatěžuje organismus. Její příčinou je obvykle právě nadměrný přívod energie z potravy, nesprávné složení přijímaných pokrmů a především nedostatek pohybu (Illková, Vašíčková, 2014).

Kotulán a kol. (2012) v souvislosti s výchovou ke zdravému životnímu stylu také píše o výživovém chování, které vysvětlují jako činnosti, pocity a způsoby myšlení spojené s výběrem a konzumem stravy. Jako zásady žádoucího výživového chování uvádí: dodržovat stanovené pořadí jídel a mezi nimi nic nepodávat; udržovat při jídle klid a pohodu; nenutit děti do jídla; při jídle o něm příliš nemluvit a sestavovat jídelníček bez pomoci dětí - předkládat ho již hotový. Důležité je také okolní prostředí např. příjemná atmosféra, barevné prostírání, stolečky a židle přizpůsobené výšce dětí popřípadě nějaký společný rituál (Illková, Vašíčková, 2004).

Nejdůležitější je tedy podávat dětem pravidelnou, vyváženou a hlavně pestrou zdravou stravu a dbát na jejich dostatečný pitný režim. Pamatovat musíme na to, že největší vliv na ně budeme mít tehdy, pokud jim půjdeme sami příkladem.

1.2.2 POHYBOVÁ AKTIVITA

Pohybová aktivita je jedním ze základních elementů procesu, který přispívá ke kvalitě života a ke zdraví a jak uvádí Mužík a Krejčí (1997) je jednou z nejdůležitějších potřeb člověka, především v dětském věku (In: Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005). „*Pohybová aktivita je tělesný pohyb způsobený kontrakcí kosterního*

svalstva a je spojen s energetickým výdejem.“ Je to tedy jakýkoli tělesný pohyb, nejenom sportovní aktivita (internetový zdroj č. 5).

Mezi hlavní funkce pohybových aktivit patří: upevnění zdraví, rozvoj fyzické zdatnosti, uspokojení přirozené potřeby pohybu, umožňuje nám zotavení po psychické zátěži, vlastní prožitek, má socializační aspekty a může výchovně usměrňovat jedince tím, že ovlivňuje jeho názory, postoje i vlastnosti (Jansa, Dovalil, 2007). Machová, Kubátová (2009) uvádí tyto významy pohybu: ovlivňuje fyzické zdraví a kondici; má socializační, komunikační, psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační účinky.

Naše tělesná zdatnost (někdy označována jako fitness) je udávána vytrvalostní složkou, která je pro zdraví nejdůležitější, dále pak svalovou silou, pohyblivostí kloubů a koordinací pohybů. Úroveň zdatnosti má vliv na zdraví a výkonost a můžeme ji zlepšit jedinečně zlepšováním úrovně všech jejích součástí (Čeledová, Čevela, 2010). Čábalová (2012) uvádí, že tělesné zdraví bychom měli udržovat „*pravidelným cvičením, správnou technikou dýchání a uvolňováním svalového napětí*“.

V současné době výrazně klesá pohybová aktivita populace a nedostatek pohybu má velmi negativní dopad na naše zdraví, proto je důležité vrátit aktivní pohyb do životního stylu dnešního člověka. Ten, jak už bylo napsáno, se nejvíce vytváří a nejnanežněji ovlivňuje již od útlého dětství (Čeledová, Čevela, 2010). Proto je třeba začít s pohybovými aktivitami právě v tuto dobu.

Pohybová aktivita dětí

Prostřednictvím pohybové aktivity si děti osvojují pohybové dovednosti. Tělesná aktivita má vliv na biologickou stránku organismu dítěte, ale i na psychické a sociální aspekty. V mateřské škole a nejen tam musí být zařazovány správně zvolené řízené pohybové aktivity, které jsou přímo vedeny učitelem popř. dospělým, ale také musí mít děti dostatek příležitostí pro pohyb spontánní. Spontánní pohybová aktivita je pro dítě velmi důležitá, protože vychází z jeho přirozených potřeb, kdy si dítě samo vybírá vhodné a pro něj přínosné činnosti. Tyto aktivity by měly u dětí převažovat. Skrze řízené pohybové aktivity učitelé působí u dětí na vznik správných pohybových návyků, na správné držení těla a dostatečný rozvoj pohybových schopností a dovedností (internetový zdroj č. 6).

V předškolním věku je podle Bursové (2005) důležité děti všestranně rozvíjet, aby získaly širokou pohybovou zkušenost, která je důležitá při následném motorickém učení. Učitelé by měli zařazovat cvičení pro děti přitažlivá a zábavná, v čemž jim mohou pomoci

rozmanité pomůcky. Cvičební celek by se měl podle Dvořákové (1995) skládat z několika částí, které dodržujeme v tomto pořadí: nejprve děti aktivizujeme, následuje protahovací cvičení, dále cvičení posilovací, dynamická hra a nakonec zařazujeme relaxační a dechové cvičení. Učitelé v mateřské škole by se měli zaměřit na rozvoj základní motoriky, do níž patří základy lokomočních, nelokomočních a manipulačních dovedností. Měli by reagovat na momentální náladu dětí, jejich motorický a psychický vývoj a na jejich aktuální potřeby. Důležité je děti dostatečně motivovat, cvičit v menších sériích a střídat dynamické činnosti s klidnými, které vyžadují soustředění. „*V důsledku nesouladu vývoje kostry a svalů se může u dětí objevit nesprávné držení těla*“, proto je také nevhodné jednostranné cvičení. Nutné je se také vyvarovat vzniku chybných pohybových stereotypů. Dbáme tedy na správné držení těla a správné provedení, kdy cvičení musí vždy vycházet ze správné polohy a být vedeno správným směrem (internetový zdroj č. 6).

Pohybová aktivita tedy není důležitá jen pro fyzické zdraví, ale i pro naši psychiku, sociální vztahy a mnoho dalšího, proto by se měla stát nezbytnou součástí našeho života.

1.2.3 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Pro celkové zdraví člověka, je nutné také zdraví duševní. To má dvě pojetí. Užší pojetí ho shoduje s nepřítomností příznaků duševní nemoci, nerovnováhy a poruch adaptace (nepřítomnost stresu) a v širším pojetí ho ztotožňuje se schopností adekvátní adaptace mikrosociální (ve vztazích mezi lidmi), makrosociální (ve vztazích vůči společnosti) a intrapsychické (založené na schopnosti sebepoznání a sebevýchovy) (Míček, 1976). Čábalová (2012) uvádí, že základem duševního zdraví je „*duševní pohoda, spokojenost a zdravé sebevědomí, snaha předcházet a překonávat negativní myšlení*“, který pocítujeme jako vnitřní klid, radost a dobrou pohodu.

Duševní zdraví je dosažení ideálního stavu, který je výsledkem dodržování zásad duševní hygieny. „*Duševní hygiena je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat (případně znovu získat) duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům.*“ Učí člověka předcházet psychickým obtížím, a pokud už nastaly, učí je co nejlépe zvládat. Využívá se v prevenci psychických poruch a nemocí (Čeledová, Čevela, 2010, s. 64). Duševní hygienou tedy chápeme jako systém propracovaných pravidel a rad, které nám slouží k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví a duševní rovnováhy (Míček, 1984). Patří sem zásady životosprávy, jednání s lidmi, řešení konfliktů a životních situací, zvládání psychických zátěží, stresových situací, emocionálního napětí

apod. (Čeledová, Čevela, 2010). Životospráva pak „zahrnuje správnou výživu, dostatečně dlouhý a kvalitní spánek, vhodné rozložení odpočinku a zátěže a společenské zázemí“ (Čábalová, 2012).

K naplňování duševní rovnováhy využívá duševní hygiena tyto prvky: slovo, hudbu, pohyb, relaxaci, masáže, energii, psychostimulaci, životní styl a životní filozofii (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005).

Duševní zdraví je pro jedince i společnost velmi významné, proto je důležité ho upevňovat. Významy duševního zdraví jsou:

- Slouží jako prevence tělesných a psychických nemocí a ovlivňuje je.
- Duševní zdraví člověka má vliv na jeho sociální vztahy, a čím je jedinec mladší, tím je méně odolný proti neurotizujícím vlivům svého sociálního prostředí.
- Má význam pro subjektivní pocit spokojenosti.
- Duševní zdraví zvyšuje pracovní výkon (Míček, 1984).

Mezi základní kritéria duševního zdraví pak podle M. Jahodové patří:

- Postoj vůči sobě. „Čím objektivněji a realističtěji někdo vidí sám sebe, tím pevnější je jeho duševní zdraví.“
- Růst, vývoj a sebeuskutečňování.
- Integrace osobnosti – rovnováha psychických sil.
- Autonomie, nezávislost a sebeurčení. „Chování je výsledkem vlastního rozhodování.“
- Adekvátní vnímání reality.
- Zvládnutí svého prostředí. „Konečným projevem zvládnutí prostředí je řešení problémů.“ (In: Míček, 1984, s. 23-24)

Šimik (2013) shledává jako důležité pro pozitivní myšlení hlavně sebezpojetí a sebehodnocení, které následně ovlivňují i pohled na okolní svět.

Pro duševní pohodu je také důležité uspokojení všech lidských potřeb. Maslow uvedl pět základních potřeb člověka, které uspořádal tak, že uspokojení vždy jedné z nich závisí na jejím postavení v celkovém uspořádání potřeb. Pro uspokojení potřeby ve vyšším patře je nutné uspokojení potřeb v patrech nižších. Nejprve je proto nutné uspokojit základní

fyziologické potřeby (potřeba kyslíku, potravy, vyměšování, spánku apod.) a následně je možné uspokojovat potřeby další. Na fyziologické potřeby navazují potřeby bezpečí (potřeba jistoty, stálosti, pravidel a mezí apod.), dále potřeby sounáležitosti (lásky, náklonnosti apod.), na ty následně potřeby uznání (sebedůvěry, sebeúcty a prestiže) a na vrcholu pomyslné pyramidy se nachází potřeby seberealizace (sebenaplnění, potřeba uskutečnit to, čím daná osoba potenciálně je) (Havlínová, Vencálková, 2008).

Duševní zdraví u předškolních dětí

Kurikulum podpory zdraví uvádí jako hlavní úkol psychologické oblasti rozvíjení vývojových předpokladů předškolního dítěte takovým způsobem, aby poznávalo a prožívalo svět kolem sebe a vědělo si rady samo se sebou. „*To znamená podporovat jeho spontánní zvědavost a rozvíjet poznávací dovednosti a city; podporovat jeho prožívání a učit ho sebeovládání; podporovat sebedůvěru a učit ho sebepoznání a sebehodnocení.*“ (Havlínová, Vencálková a kol., 2008, s. 97)

V oblasti duševního zdraví je důležité hlavně uspokojování individuálních potřeb dětí (Šimik, 2013). Potřeby stability, jistoty, zázemí, trvalosti, bezpečí a „*mezi významné potřeby tohoto období patří potřeba citového vztahu, potřeba sociálního kontaktu, společenského uznání emancipace, identity, seberealizace*“ (Mertin, Gillernová a kol., 2010, s. 17). Neuspokojování potřeb dětí může mít nepříznivé důsledky pro jejich duševní rovnováhu a duševní vývoj (Kohoutek, 2000, s. 123).

Pro upevnění vnitřní rovnováhy a optimálního duševního zdraví je důležitý řád a pro duševní kondici je pak také dobré střídání aktivních chvil s možností odpočinku nastavených podle vývojových potřeb dětí. Ty potřebují oporu a jistotu ve formě vedení. Pokud dodržujeme určitou strukturu činností, dáváme dětem pocit jistoty a důvěry ve svět kolem sebe. Podstatné je pravidelné zařazování programu a seznámení dětí s nabízenou aktivitou. Na konci činností by měli mít děti také možnost poskytnout zpětnou vazbu, čímž se upevňuje jejich sebejistota a sebepojetí. Důležitá je především i psychohygienu pedagogů. Ti mohou poskytnout dětem odpovídající podporu jen tehdy, pokud jsou sami stabilní a vyrovnaní (internetový zdroj č. 7).

Psychická pohoda je významná i z hlediska prevence psychogenních stresů. Ty se týkají nejenom dospělých, ale i dětí, u nichž je stres často spojený se školní docházkou a rozvolňováním rodinných svazků. Prevencí přetěžování by se pak měla zabývat nejenom škola (úprava prostředí a vytvoření správné atmosféry), ale i rodina (dostatečný spánek,

aktivní odpočinek, vhodná výživa a pocit jistoty a bezpečí). Podstatnou úlohu v této prevenci má duševní hygiena, která se zaměřuje na sebevýchovu, zrání osobnosti, duševní klid a také sociální interakci (Šimik, 2013).

Šimik (2013) doporučuje některé prvky, které mají vztah k duševnímu zdraví: respektovat dítě jako osobnost a přistupovat k němu individuálně, zapojit dítě do kolektivu, zařazovat činnosti venku, pečovat o zvíře či rostlinu, dodržovat denní rytmus, využívat muzikoterapii, využívat dechová cvičení a zařazovat relaxační cvičení.

V předškolním věku je tedy důležité podporovat u dětí nejenom zdraví tělesné, ale také zdraví duševní. Domnívám se, že jen spokojené dítě bude mít optimální podmínky ke svému dalšímu správnému rozvoji.

1.3 VÝCHOVA V KONTEXTU VÝCHOVY KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Výchova je záměrné působení dospělých na děti, které vede s využitím určitých výchovných prostředků a metod k danému cíli (Čáp, 1996). V následujících podkapitolách seznámím s výchovnými prostředky a dále s formováním motivů dětí, které jsou zvláště při výchově ke zdravému životnímu stylu důležité.

1.3.1 VÝCHOVNÉ PROSTŘEDKY

Výchovné prostředky chápeme v užším pojetí jako výchovně-vzdělávací metody a organizační formy výuky a v širším pojetí jako vše, co pomáhá k dosahování cílů výchovy. Do širšího pojetí prostředků výchovy tedy zařazujeme: „*prostředky institucionálního charakteru (škola, rodina, masová media apod.), výchovné metody a formy (metoda příkladu, didaktická hra apod.), obsah výchovy (teoretický, praktický), výchovné programy a eventuálně i lidský faktor (vychovávaný, vychovatel, vztahy mezi nimi)*“ (Čábalová, 2011, s. 48).

V souvislosti s výchovou ke zdravému životnímu stylu je možné využívat celou řadu výchovně-vzdělávacích metod a organizačních forem. Metody slovní (vyprávění, vysvětlování, práce s textem apod.), názorně-demonstrační (práce s obrazem, pozorování, pokusy apod.) a dovednostně-praktické (návěky pohybových dovedností, pracovní činnosti apod.). Z organizačních forem pak mohou učitelé využívat z hlediska uspořádání nejčastěji frontální (pro hromadné vedení dětí) a skupinovou formu a z hlediska místa např. výuka

ve třídě, tělocvičně, školním pozemku, vycházka, exkurze apod. (Vališová, Kasíková, 2010)

Učitelky v mateřských školách mohou také k této výchově využívat různorodou literaturu, jak uměleckou (např. příběhy, pohádky) tak i odbornou (např. encyklopedie). Z odborné literatury bych jako zásadní zdroje informací k této výchově uvedla knihu Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole od Miluše Havlínové a Elišky Vencákové a dále pak např. knihu Výchova předškolního dítěte ke zdravému způsobu života od Ondřeje Šimika.

1.3.2 FORMOVÁNÍ MOTIVŮ DĚTÍ

Pro vývoj osobnosti a výchovu dítěte má hlavní význam formování motivů. Pokud dokážeme podnítit a udržet motivaci dětí k nějaké činnosti, snadněji u nich vyvineme dané schopnosti i jiné vlastnosti (Čáp, 1980). Motivy jsou příčinou chování člověka a úspěch motivace dětí v MŠ je závislý především na schopnostech a vlastnostech učitelů. Dobrá motivace vede k větší aktivitě a výkonům dětí, proto je i při výchově ke zdravému životnímu stylu velmi důležitá. Motivy jsou nazývány potřeby, zájmy, hodnoty, postoje, vztahy a tendence všeho druhu (Kohoutek, 2000).

K nejdůležitějším činitelům učení patří zájem, motivace. Kohoutek (2000) definuje zájem jako zálibu v konání nějaké činnosti a chuť tuto činnost poznávat. Motivaci dětí, a to nejenom ke zdravému životnímu stylu a k činnostem a učení s ním spojené, ovlivňuje: novost situace, předmětu nebo činnosti (např. nová hra); činnost jako taková a uspokojení z ní; co kladně hodnotí osoby, ke kterým mají děti vztah; úspěch v činnosti a souvislost nové činnosti s těmi předchozími (Čáp, 1980).

Výchova také formuje postoje dětí, které jsou způsobem jednání a vyjadřují vztah k hodnotám. Postoje se získávají v průběhu života důsledkem kontaktu s okolím, utvářejí se ve vzájemném vztahu k sociálním hodnotám nebo normám a vyvíjejí se jako důsledky určitých zkušeností. Jsou produkty učení, proto je možné je měnit. Při působení na děti pak často záleží na vztahu k osobě nebo jinému zdroji, který se o předání postoje snaží a také na stylu jejich podání (Nakonečný, 1999). Postoje předškolních dětí bývají zpravidla nejvíce ovlivňovány rodiči a učiteli v MŠ. Ty na děti působí slovem nebo činnostmi a nejlepších výsledků se dosahuje, pokud se spojí obojí. Nejširší systém činností se označuje jako způsob života a uspořádání těchto činností (denní režim) souvisí s motivací, s cíli a postoji dítěte. Pokud se činnosti opakují stále stejným způsobem, vznikají u dětí návyky, které následně ovlivňují další průběh jejich života. Pomáhají dítěti, učitel i celé

skupině usnadňovat život. K vytváření návyků je v MŠ důležitý kladný emoční vztah mezi dětmi a učitelkou a celková atmosféra kolektivu (Čáp, 1980).

K výchově ke zdravému životnímu stylu je tedy nutné děti dostatečně motivovat, utvářet jejich správné postoje ke svému zdraví a vytvářet jejich zdravé návyky, které budou nadále ovlivňovat celý jejich život. V MŠ se učitelé snaží vytvářet návyky především v oblasti hygieny, dostatečného pohybu, zdravého stravování, odpočinku, dobrých vztahů mezi aj.

Při plánování pedagogické práce je pak důležité brát v úvahu také potřeby dětí (Kern, Mehl, 1999). U předškolních dětí je důležitá potřeba aktivity, která se projevuje verbálně i v rovině lokomotoriky (stále poskakování, různé pohyby apod) a se kterou je spojena potřeba pohybu. Stejně silné jsou potřeby stability, jistoty, zázemí, trvalosti a bezpečí. Šulová dále uvádí, že *„mezi významné potřeby tohoto období patří potřeba citového vztahu, potřeba sociálního kontaktu, společenského uznání emancipace, identity, seberealizace.“* (Mertin, Gillernová a kol., 2010, s. 17)

2 CHARAKTERISTIKA VÝVOJE DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

K tématu výchovy ke zdravému životnímu stylu v mateřské škole je důležité charakterizovat také předškolní věk. V této kapitole proto seznamuji s vývojem předškolního dítěte, především s těmi oblastmi, které jsou pro výchovu ke zdravému životnímu stylu podstatné.

Předškolní období trvá od třetího do šestého roku dítěte a má pro jeho pozdější život velký význam. Vývoj dítěte je v tomto věku nejdynamičtější a nejintenzivnější, a protože je stále závislé na dospělých, je velmi důležité, jak na něj působí. Vedle rodiny je dítě formováno také mateřskou školou (Mertin, Gillernová, 2010).

2.1 TĚLESNÝ A POHYBOVÝ VÝVOJ

„Zdraví úzce souvisí s tělesným vývojem dítěte a zdravý způsob života významným způsobem tento vývoj ovlivňuje.“ (Šimik, 2013)

V předškolním období se mění tělesná konstituce dítěte. Tělo se stává štíhlejším, avšak svalstvo je ještě měkké a formuje ho více tuk než svalovina. Pokračuje osifikace kostí a u dětí také vzrůstá výkonnost různých vnitřních orgánů, především srdce a plic (Kuric a kol., 1986).

Pohyby předškolního dítěte se stávají dokonalejšími a účelnějšími a jsou stále více kontrolovány jeho vědomím. Chůze dětí se zautomatizuje a na konci tohoto období dokáží zvládat už i základy některých sportovních činností jako je jízda na kole, bruslení apod. (Kuric, 1986). V tuto dobu je tedy důležité začít s dětmi provozovat některé sportovní aktivity. Celková aktivita dítěte, její možnosti a podmínky, které se u dětí vytváří, aby rozvíjely jejich motorické schopnosti a dovednosti, vedou k jeho následnému správnému motorickému vývoji (Mertin, Gillernová, 2010). Kuric (1986, s. 133) také uvádí, že *„pohybová sebekontrola přispívá k rozvoji sebevědomí dítěte“* a Langmeier s Krejčířovou (2006) se zmiňují, že pohybová obratnost dětí ve hrách ovlivňuje jejich místo ve společenství vrstevníků.

Děti se intenzivně rozvíjejí a zdokonalují i v praktických činnostech, což vede k vzrůstu jejich samostatnosti, sebeobsluhy a obratnosti (Kuric, 1986). Toho využívají učitelé v MŠ a snaží se tento vývoj podpořit. Vštěpují dětem správné hygienické návyky, učí je vhodně se oblékat apod. V předškolním věku se také zlepšuje manuální zručnost dětí (např. zacházení s příborem) (Kuric, 1986).

2.2 KOGNITIVNÍ VÝVOJ A VÝVOJ ŘEČI

U dětí v předškolním věku stále poměrně rychle pokračuje vývoj CNS. Kolem čtvrtého roku se vývoj inteligence u dítěte dostává z předpojmové (symbolické) úrovně na vyšší úroveň názorného (intuitivního) myšlení (Langmeier, Langmeier, Krejčířová, 2002). Je proto důležité využívat různé názorné pomůcky a využívat k poznání všech smyslů dětí.

„Předškolák již uvažuje v pojmech, které vznikají na základě vystižení podstatných podobností, myšlení však stále ještě nerespektuje plně zákony logiky“. Usuzování dítěte se váže na konkrétní vnímanou skutečnost. Myšlení v předškolním věku je egocentrické, ulpívá na subjektivním pohledu a tendenci zkreslovat úsudky na základě subjektivních preferencí (Skorunková, 2013, s. 81). Vysvětluje si realitu tak, aby pro ně byla srozumitelná a přijatelná (Vágnerová, 2000).

Šulová uvádí, že dítě v tomto věku už dobře ví, že vše kolem něho má nějaké označení a z otázky „Co je to?“ přechází na otázku „Proč?“. Zajímá se o příčinné souvislosti světa okolo sebe, a proto mají v tomto období nezastupitelnou úlohu dospělí, kteří musí mít dost trpělivosti, času a znalostí, aby uspokojovali neutuchající zvědavost dítěte (Mertin, Gillernová a kol. 2010).

U dětí dochází také k rychlému rozvoji řeči (Langmeier, Langmeier, Krejčířová, 2002). Ta jim umožňuje růst poznatků o sobě a okolním světě a tím u nich rychle rostou znalosti o světě věcí a lidí. V tomto období mají zájem také o mluvenou řeč, kdy dokáží delší dobu naslouchat krátkým povídkám (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Dětských zvědavých otázek „proč?“ a jejich schopnosti soustředit se na mluvené slovo využívají učitelky MŠ. V souvislosti s výchovou ke zdravému životnímu stylu děti mohou seznamovat s pojmy zdraví a nemoc, učí je, co jejich zdraví ovlivňuje a jak ho mohou chránit.

Důležitým pokrokem u předškolního dítěte je také to, že si nejenom rozšiřuje svou slovní zásobu a znalost gramatických pravidel, ale účinně užívá řeči k regulaci svého chování. Nejprve tak, že si slovní instrukce nahlas opakuje, později se řídí podle „vnitřní řeči“, bez hlasitého vyjadřování svých záměrů (Langmeier, Krejčířová, 2006).

2.3 VÝVOJ CITŮ A SOCIÁLNÍCH VZTAHŮ

Prožívání předškoláků je intenzivní, ale také krátkodobé a proměnlivé (Mertin, Gillernová, 2010). Langmeier a Krejčířová (2006) popisují, že v tomto věku dochází k postupné socializaci emočního prožívání. To znamená, že dítě s věkem začíná své pocity stále více ovládat a dokáže je také zřetelněji a jemnějším způsobem vyjadřovat. Dítě získává schopnost porozumět vlastním pocitům, emočním projevům druhých i schopnost empatie (Kuric, 1986).

Pro dobrý rozvoj a zvládnání emocí dětí je velmi důležitá role rodičů popř. učitelů v MŠ. Ty učí děti svým emocím porozumět, umět je přijatelně projevit a také pojmenovat. K tomu je nutné vytvořit atmosféru psychologického bezpečí a příznivého emočního klima ve třídě. Velice důležité jsou také příznivé vztahy mezi dětmi a učitelkou, kterým napomáhá vzájemný respekt a úcta, společné aktivity a sdělování dětem, že jim na nich záleží a že je mají rády (Mertin, Gillernová, 2010). Zdravé dítě se vyznačuje veselou náladou, postupně ustupujícím strachem z neznáma a tím, že jsou pro něj důležité sociální city (láska, sympatie, apod.) (Mertin, Gillernová, 2010). Kuric (1986, s. 140) uvádí: *„V předškolním věku je důležité, aby u dítěte převažovaly kladné citové reakce, které stabilizují budoucí psychický vývoj. Smích jako kladný citový stav se považuje za projev zdravého dítěte.“*

Citové vztahy dětí jsou prohlubovány a rozšiřovány hlavně ve hře, která je pro děti uspokojivá. V souvislosti se hrou se objevuje nový cit – radost a rozvíjí se smysl pro humor. Naopak překážky nebo neúspěchy v činnostech vyvolávají u dětí mrzutost, pokoření vede ke vzdoru a trucování (Kuric, 1986, s. 141).

Přirozená zvědavost dětí způsobuje rozvoj intelektuálních citů. Kolem čtvrtého roku se u dětí začínají v základní podobě projevit také city etické, což se u nich projevuje rozlišováním správného od nesprávného (Kuric, 1986).

K vývoji sociálních citů a vztahů u dětí dochází a projevuje se ve vztahu k dospělým a k vrstevníkům. *„Dospělý je pro dítě zdrojem pomoci a poučení, zárukou bezpečnosti, opory a ochrany. Dítě pro svůj citový vývoj potřebuje, aby je někdo chránil i hladil.“* Následkem nedostatku je ochuzený citový vývoj dítěte (Kuric, 1986, s. 141). V předškolním věku ze sociálních citů u dětí převládá láska k rodičům, která se prohlubuje a stává se trvalejší a to k matce i otci (Kuric, 1986). V tomto období jsou pokládány

základy citového chování a prožívání a je velmi důležité, v jakém prostředí dítě vyrůstá. Rodina dítěti poskytuje zdroj jistoty, bezpečí, zázemí a bezvýhradného přijetí a dochází zde také k formování pohlavní identity (Mertin, Gillernová a kol. 2010). Rodina i mateřská škola jsou pro dítě důležité také při vytváření norem chování, které si zvnitřňuje na základě jejího chování a na základě informací o tom, jak by se lidé chovat měli (Vágnerová, 2000). Děti přebírají od dospělých názory, postoje a hodnocení (Mertin, Gillernová, 2010).

Langmeier a Krejčířová (2006) uvádějí, že kolem tří až čtyř let se také objevuje soupeřivost mezi dětmi a s ní v kontrastu, při dobrém vedení, porozumění pro druhé (např. utěšit kamaráda).

Na konci tohoto období se objevuje morální konformismus, to znamená, že se dítě snaží přizpůsobit požadavkům osob z okolí i když jsou mnohdy v rozporu s morálními principy (Kuric, 1986). Se začleněním dítěte do společnosti se začíná vyvíjet také jeho svědomí. Dítě si je vědomo svých povinností, co má a nemá dělat a proč, a při jejich porušení už prožívá pocity viny. E. Erikson považuje za hlavní vývojový úkol předškolního dítěte zvládnout konflikt právě mezi iniciativou a pocity viny. „*Obecně platí, že bez pomoci dospělého dítě všechny nároky socializace nezvládne. Děti potřebují lásku a bezpodmínečné přijímání, stejně jako hranice, ve kterých se mohou bezpečně pohybovat.*“ (Mertin, Gillernová, 2010, s. 128)

Významnou úlohu pro rozvíjení sociálních dovedností má v předškolním věku také hra. Děti si už nehrají paralelně vedle sebe, ale spolu, což vyžaduje schopnost komunikace, spolupráce i zdravého sebeprosazení (Skorunková, 2013, s. 84). Má význam pro intelektuální a citový vývoj, ale také pro vývoj rozumový. Ve hře si děti na základě myšlení rozvíjejí i svou fantazii a představivost (Kuric, 1986). Hra je tedy velmi důležitá pro celkový rozvoj dítěte a úkol rodičů a učitelů MŠ je dohlížet, aby měly děti dostatek příležitostí pro pestré a spontánní hry (Gillernová, Mertin, 2010).

Předškolní věk je tedy velmi důležitá etapa lidského vývoje. Vývoj dětí v tomto věku je ve všech oblastech velmi dynamický, děti si utvářejí základy osobnosti, zdokonalují se a poznávají svět. Jsou zvědavé a vnímavé, proto bychom jim měli dát dostatek kvalitních podnětů k rozvíjení. V souvislosti s výchovou ke zdravému životnímu stylu je důležité vytvářet u nich již v tomto věku správné celoživotní návyky, které budou následně podporovat jejich zdraví.

3 VÝZKUMNÁ SONDA DO PRAXE PLZEŇSKÝCH MATEŘSKÝCH ŠKOL

Tato kapitola se zabývá výzkumem, který zjišťoval stav výchovy ke zdravému životnímu stylu v současných MŠ v Plzni. Výzkum byl zaměřen především na oblast zdravé stravy, pohybové aktivity a duševního zdraví a jako výzkumná metoda byl použit dotazník. V následujících podkapitolách nejprve vymezím cíle a úkoly výzkumu, výzkumnou metodu a charakterizují zkoumaný vzorek respondentů. Následně se zabývám výsledky výzkumné sondy a jejich interpretací.

3.1 CÍLE A ÚKOLY VÝZKUMU

Obecným cílem výzkumu bylo zjistit, zda probíhá v plzeňských mateřských školách výchova ke zdravému životnímu stylu a jakým způsobem, převážně se zaměřením na zdravou stravu, pohybovou aktivitu a duševní zdraví. Z uvedeného obecného cíle vycházejí tyto dílčí cíle:

1. Zjistit, jak učitelé rozumí pojmu zdravý životní styl.
2. Zjistit, zda si myslí, že je důležité vychovávat ke zdravému životnímu stylu již děti v mateřských školách a zda v jejich mateřské škole výchova probíhá.
3. Zjistit, jestli mají výchovu ke zdravému životnímu stylu zařazenou v integrovaných blocích třídního vzdělávacího programu, popř. jakých témat se integrované bloky týkají.
4. Zjistit, jakými oblastmi výchovy ke zdravému životnímu stylu se v mateřské škole zabývají.
5. Zjistit, jakým způsobem s těmito oblastmi pracují, se zaměřením na oblasti zdravé stravy, pohybové aktivity a duševního zdraví a jaké k tomu využívají výchovně-vzdělávací prostředky.
6. Zjistit, s jakou odbornou literaturou při výchově ke zdravému životnímu stylu pracují a k čemu ji využívají.
7. Zjistit, o která témata výchovy ke zdravému životnímu stylu mají děti největší zájem.
8. Zjistit, zda se učitelé snaží na výchově ke zdravému životnímu stylu spolupracovat s rodiči, popř. jakým způsobem.

9. Zjistit, zda si učitelé myslí, že se dnes rodiče snaží vést své děti ke zdravému životnímu stylu.

Z uvedených cílů vyplývají následující výzkumné úkoly:

1. Vytvoření výzkumného nástroje pro uvedené cíle, tj. dotazníku pro učitele MŠ.
2. Zjištění: jak učitelé rozumí pojmu zdravý životní styl; zda si myslí, že je nutné vychovávat již děti v předškolním věku ke zdravému životnímu stylu a jestli v jejich MŠ tato výchova probíhá; jestli se výchova objevuje v jejich integrovaných blocích třídního vzdělávacího programu, a jakých témat se popř. týká; jakými oblastmi výchovy ke zdravému životnímu stylu se učitelky MŠ zabývají a jak s těmi oblastmi děti seznamují; jakou využívají odbornou literaturu a jak s ní pracují; o jaká témata mají děti zájem; zda probíhá při této výchově spolupráce mezi učitelkami a rodiči, popř. jakým způsobem a jestli si učitelé myslí, že dnes rodiče vedou své děti ke zdravému životnímu stylu.
3. Zhodnocení zjištěných výsledků a jejich interpretace k cílům práce.

3.2 VÝZKUMNÁ METODA

Pro tento výzkum bylo nutné získat informace od většího počtu respondentů (učitelů) z různých mateřských škol v Plzni, proto byl jako výzkumná metoda zvolen dotazník.

Dotazník patří mezi kvantitativní metody výzkumu a je nejfrekventovanější metodou zjišťování údajů. Slouží především pro hromadné získávání údajů od velkého počtu odpovídajících. Prostřednictvím dotazníku se způsobem písemného kladení otázek získávají písemné odpovědi, proto se považuje za ekonomický výzkumný nástroj (Gavora, 2010).

Dotazník pro tento výzkum (viz příloha č. 1) se skládá ze dvou částí. Vstupní část obsahuje základní informace o autorovi bakalářské práce a o jejím cíli a poděkování respondentům za jejich spolupráci. Tato část také zjišťuje údaje o respondentovi (pohlaví, věk, pedagogické vzdělání, pedagogická praxe, zařazení MŠ do projektu Škola podporující zdravý). Hlavní část pak obsahuje vlastní položky (otázky) dotazníku. V dotazníku byly použity položky uzavřené (otázky č. 2, 4, 5, 10, 15, 16), otevřené (otázky č. 1, 3, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 17, 19), polouzavřené (otázky č. 7, 13, 18) a škálované (otázka č. 16).

Východiskem pro vytvoření dotazníku byla odborná literatura, cíle práce a konzultace s vedoucí bakalářské práce. Pro sestavení dotazníku jsem si nejprve stanovila hlavní cíl výzkumu a ten jsem si rozdělila do několika okruhů, které jsem následně konkretizovala položkami. Po vytvoření dotazníku byl realizován předvýzkum u dvou učitelů MŠ, aby se ověřila srozumitelnost a výpovědní hodnota otázek použitých v dotazníku.

Dotazníkové šetření probíhalo písemnou i elektronickou formou, podle volby respondentů. O vyplnění dotazníků jsem žádala buď přímo paní učitelky mateřských škol nebo jsem je kontaktovala skrze jejich ředitele. Tato komunikace probíhala většinou prostřednictvím e-mailů, popř. osobní návštěvou MŠ. Učitelé takto získali dotazníky v elektronické nebo písemné podobě, popř. je měli možnost vyplnit v internetovém formuláři na adrese <http://goo.gl/forms/mJM8M6uNNX>.

O vyplnění dotazníků jsem požádala celkem 302 učitelů z 33 mateřských škol a zpět jsem obdržela 33 dotazníků z 13 mateřských škol (ukázky vyplněných dotazníků viz příloha č. 2, 3, 4 a 5). Tyto dotazníky vyplnilo 10 respondentů pomocí internetového formuláře, 6 dotazníků mi bylo zasláno poštou, 3 na email a 14 jsem si vyzvedla osobně. Návratnost vyplněných dotazníků byla tedy 10, 93 %.

3.3 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU

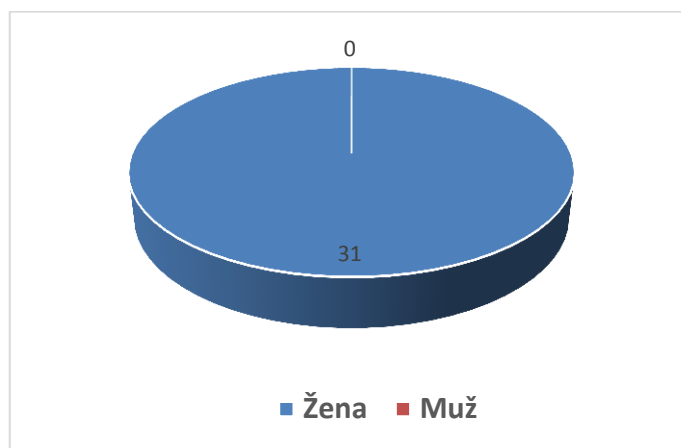
Pro tento výzkum byl zvolen záměrný výběr respondentů. Kritéria zkoumaného vzorku byly:

- kvalifikovaní učitelé mateřských škol
- učitelé mateřských škol v Plzni

Z vyplněných dotazníků byly proto 2 vyřazené, jelikož nesplňovaly zvolená kritéria. Jeden dotazník nevyplňoval kvalifikovaný učitel a jeden dotazník nebyl vyplněn učitelem z plzeňské mateřské školy.

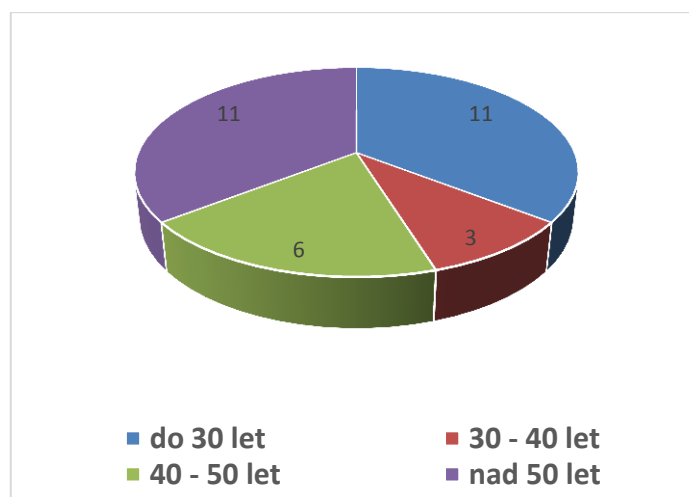
Tento výzkum byl tedy uskutečněn na třinácti mateřských školách v Plzni. Konkrétní charakteristiku respondentů uvedu v následujících grafech:

Graf 1: Pohlaví



Zdroj: vlastní

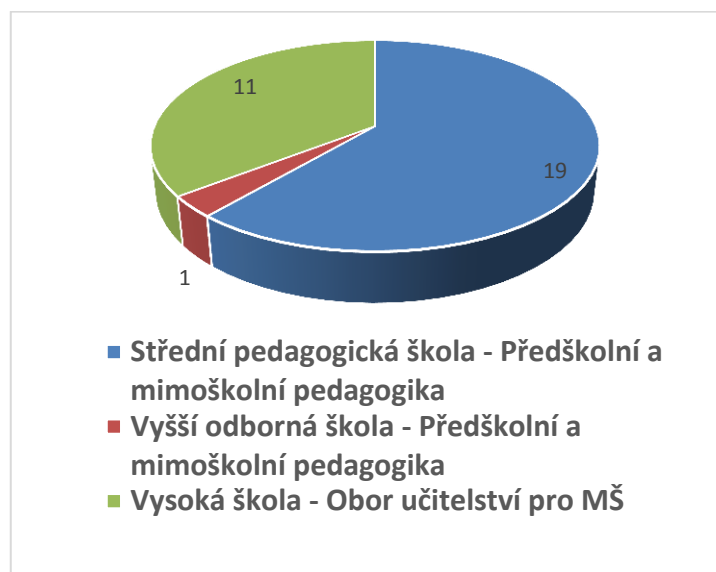
Graf 2: Věk učitelů



Zdroj: vlastní

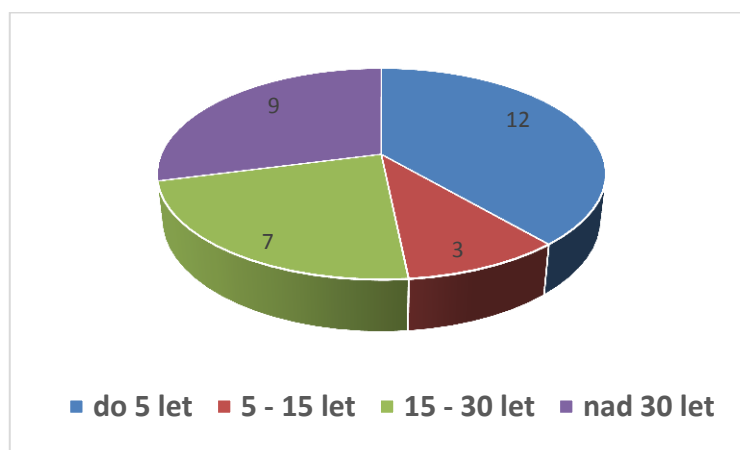
Z grafů vyplývá, že zkoumaným vzorkem byly samé ženy, z nichž 11 učitelek bylo ve věku do 30 let (35 %), 3 ve věku 30-40 let (10 %), 6 ve věku 40-50 let (19 %) a 11 nad 50 let (35%).

Graf 3: Dosažené pedagogické vzdělání učitelů



Zdroj: vlastní

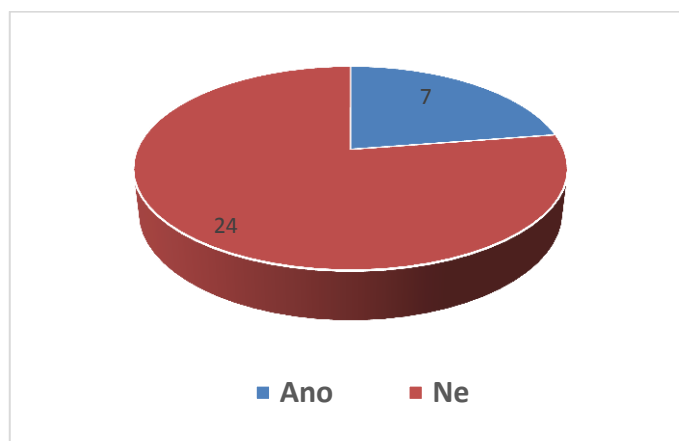
Graf 4: Délka pedagogické praxe učitele



Zdroj: vlastní

Nejvíce, a to 19 učitelek (61 %) vystudovalo v daném oboru střední pedagogickou školu, 11 učitelek (35 %) vystudovalo Vysokou školu a 1 učitelka (3 %) Vyšší odbornou školu. Z nich 12 (39 %) má do 5ti let praxe, 3 (10 %) jsou učitelkami v MŠ 5-15 let, 7 (23 %) pracuje v MŠ 15-30 let a 9 učitelek (29 %) mají nad 30 let praxe.

Graf 5: Zařazení do projektu Zdravá mateřská škola



Zdroj: vlastní

Ačkoli 11 učitelek uvedlo, že jejich mateřská škola je zařazená v projektu Zdravá mateřská škola (Škola podporující zdraví), po zkontrolování tohoto údaje na internetových stránkách jejich MŠ, jsem zjistila, že je tomu tak jen u 7 z dotazovaných učitelů (23 %), zatímco mateřské školy 24 učitelů do tohoto projektu zapojené nejsou.

3.4 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉ SONDY A JEJICH INTERPRETACE

V této kapitole nejprve analyzuji výsledky výzkumné sondy a následně tyto údaje interpretuji k cílům práce. Při zpracování odpovědí se zaměřuji především na tři oblasti zdravého životního stylu a to zdravá strava, pohybová aktivita a duševní zdraví. Výsledky vyhodnocuji podle druhů otázek. Uzavřené, polouzavřené a škálované otázky zpracovávám pro přehlednost do grafů, k nimž uvádím slovní komentář a otevřené otázky vyhodnocuji většinou pouze textem. Využívám dva typy grafů, výsečový pro procentuální vyjádření a sloupcový pro údaje, kde je potřeba vyjádřit počet opakování odpovědí v dotaznících.

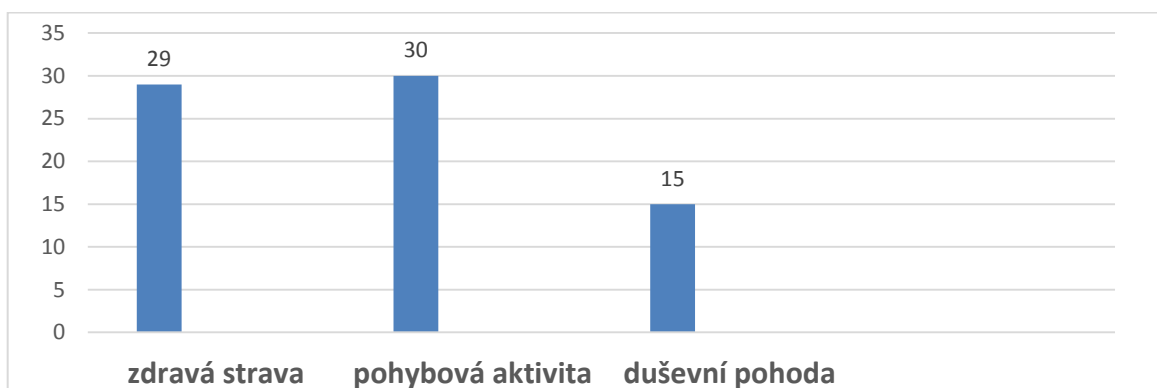
3.4.1 ANALÝZA VÝSLEDKŮ ZJIŠTĚNÝCH DOTAZNÍKEM

Údaje zjištěné prostřednictvím dotazníků uvádím podle jeho jednotlivých položek a jsou platné pouze pro tento vzorek respondentů:

Položka č. 1: Jak chápete zdravý životní styl? Prosím, uveďte vlastní vysvětlení.

V následujícím grafu jsou znázorněny tři složky zdravého životního stylu, na které byl výzkum zaměřen a jejich četnost v odpovědích učitelek na otázku, co je zdravý životní styl.

Graf 6: Položka č. 1

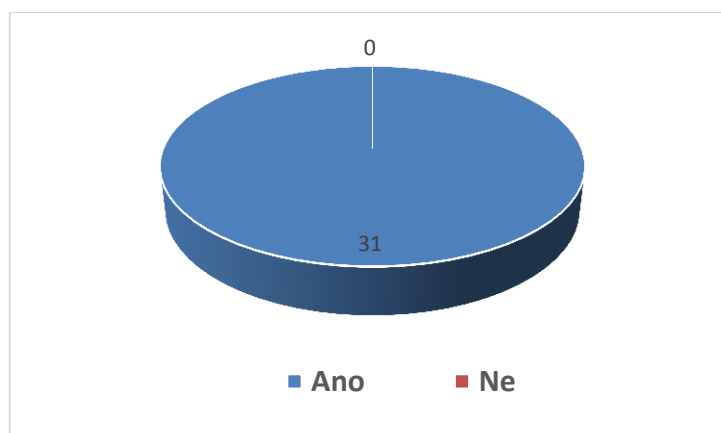


Z grafu je patrné, že téměř všechny dotazované učitelky chápou jako součást zdravého životního stylu pravidelnou a vyváženou zdravou stravu a dostatečnou pohybovou aktivitu. Pouhá polovina dotazovaných zařazovala také nutnost duševní (psychické) pohody. Další učitelé duševní pohodu buďto vůbec neuváděli nebo jen některou z jeho částí např. dobré vztahy, pohoda prostředí, pozitivní myšlení a dobrá nálada a vyhýbání se stresu. Častou odpovědí byl také dostatečný odpočinek a relaxace.

Tyto odpovědi pro mě nebyly velkým překvapením, protože i já sama jsem si se zdravým životním stylem spojovala vždy zdravou stravu a dostatečný pohyb, přičemž význam duševního zdraví jsem spíše opomíjela.

Položka č. 2: Myslíte si, že je důležité vychovávat již děti v mateřských školách ke zdravému životnímu stylu?

Graf 7: Položka č. 2



Zdroj: vlastní

Z tohoto grafu jasně vyplývá, že všechny dotazované učitelky jsou si vědomi, že je důležité vést děti ke zdravému životnímu stylu již v předškolním věku.

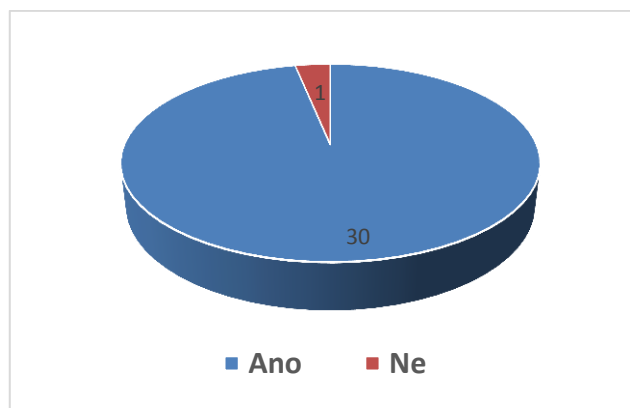
Domnívám se, že o nutnosti vytváření správných návyků u dětí již co nejdříve téměř žádný z učitelů nepochybuje a právě proto byly takto jednoznačné odpovědi očekávány.

Položka č. 3: Odpověď, prosím, zdůvodněte.

Více jak polovina dotazovaných učitelek (20) si myslí, že je důležité vést již předškolní děti ke zdravému životnímu stylu proto, že právě v tomto věku je nejdůležitější vytvořit správné základy pro jejich pozdější život (správné návyky, postoje apod.). Mnohdy v odpovědích odkazovaly na známé pořekadlo „Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“. Dalším častým zdůvodněním byla potřeba nahradit rodinu, která dítě v tomto směru dostatečně nepodporuje; ovlivňovat tak zdraví dětí a naučit je, jak o své zdraví pečovat.

Položka č. 4: Probíhá ve Vaší mateřské škole výchova ke zdravému životnímu stylu?

Graf 8: Položka č. 4



Zdroj: vlastní

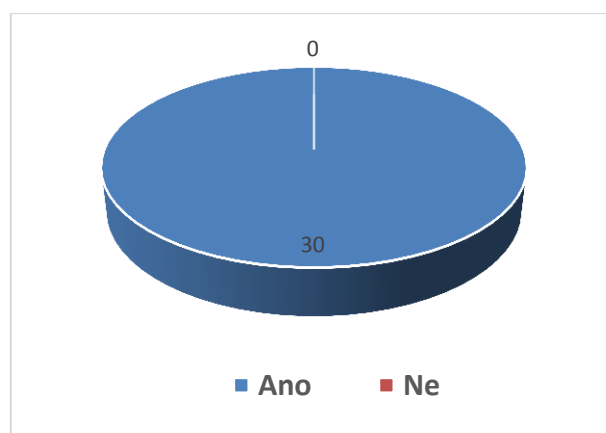
Kromě jedné odpověděly všechny dotazované učitelky, tj. 30, že v jejich MŠ výchova ke zdravému životnímu stylu probíhá.

Tento výsledek mě překvapil. Domnívala jsem se, že výchova ke zdravému životnímu stylu je součástí programu každé mateřské školy, ačkoli někde jí věnují více a někde méně času.

Na následující položky (až do položky č. 17) odpovídalo pouze těchto 30 učitelek.

Položka č. 5: Objevuje se výchova ke zdravému životnímu stylu ve Vašich integrovaných blocích třídního vzdělávacího plánu?

Graf 9: Položka č. 5



Zdroj: vlastní

Všechny učitelky z 30 dotazovaných odpověděly, že se výchova ke zdravému životnímu stylu objevuje v jejich integrovaných blocích třídního vzdělávacího plánu.

Položka č. 6: V rámci jakých integrovaných bloků s výchovou ke zdravému životnímu stylu pracujete?

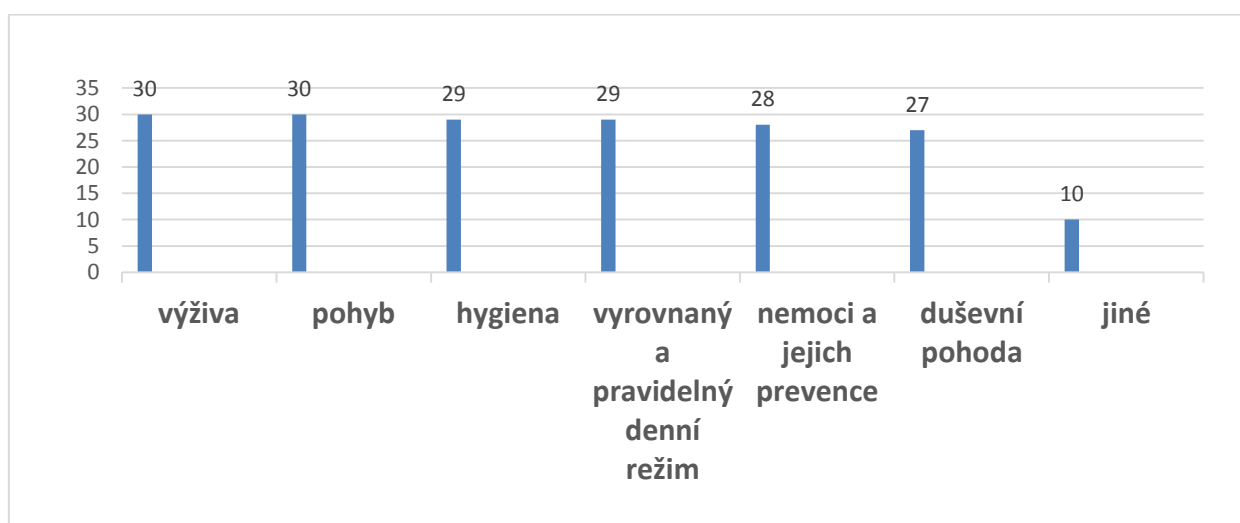
Polovina z dotazovaných učitelek (15) odpověděla, že se výchova ke zdravému životnímu stylu objevuje ve všech jejich integrovaných blocích (dále jen IB). Konkrétní IB na téma zdravá strava uvedlo 12 učitelek a na téma pohyb a sport 9 učitelek. Oblast duševního zdraví se z názvů IB bohužel špatně vyhodnocovala, nejčastěji učitelky uváděly ty zaměřené na dobré vztahy mezi dětmi.

Dalšími častými odpověďmi byly IB na téma zdraví a nemoc (13), moje tělo (5) a příroda (3). Dvě učitelky neodpověděly na tuto část vůbec a z některých názvů IB bohužel nebylo možné odvodit jejich zaměření. V tom spatřuji nedostatek této otázky, kterou by bylo potřeba ještě přeformulovat.

Položka č. 7: Jakými oblastmi výchovy ke zdravému životnímu stylu se ve Vaší mateřské škole zabýváte?

Tento graf uvádí možnosti odpovědí na položku a jejich následnou četnost po vyplnění:

Graf 10: Položka č. 7



Zdroj: vlastní

Z vyplněných dotazníků vyplývá, že všechny učitelky, které se snaží v MŠ vést děti ke zdravému životnímu stylu, se zabývají oblastmi zdravá výživa a pohyb. Na oblast duševní pohody se zaměřuje 27 z dotazovaných učitelek.

Na oblast hygieny a na vyrovnaný a pravidelný denní režim se zaměřuje 29 učitelek a na oblast nemocí a jejich prevenci 28 z dotazovaných. 10 učitelek uvádí, že se věnují ještě dalším oblastem, nejčastěji zdravému prostředí.

Položka č. 8: Jakým způsobem s těmito oblastmi děti seznamujete, popř. jak je rozvíjíte? Uveďte příklady činností.

Položka č. 9: Jaké metody a formy využíváte při výchově ke zdravému životnímu stylu? (vyprávění, didaktickou hru, práci s obrázky, skupinovou práci apod.)

Tyto dvě položky (8. a 9.) se v odpovědích respondentů velmi prolínaly, proto jejich výsledky vyhodnocuji dohromady. Jsem si vědoma, že prostřednictvím dotazníku mi nebylo možné sdělit všechny činnosti, kterými učitelky mateřských školách vedou děti ke zdravému životnímu stylu, šlo jen o příklady činností. Z toho důvodu se také výsledky obtížně vyhodnocovaly a slouží jen jako ukázka toho, jak se s dětmi v MŠ v Plzni pracuje.

Nejčastějšími metodami, které dotazovaným učitelkám slouží k vedení dětí ke zdravému životnímu stylu, jsou metody slovní. Nejčastěji práce s textem, při níž využívají encyklopedie, různé pohádky, poučné příběhy, básničky apod., dále pak vyprávění, vysvětlování, diskuzi a dramatizaci. Z názorně demonstračních metod je to nejčastěji práce s obrázky, dále pokusy a experimenty, výlety, exkurze a vlastní příkladné chování učitelek. Ty také často uváděly, že vedou děti ke zdravému životnímu stylu prostřednictvím hry a to především hry didaktické, námětové, pohybové nebo relaxační. Z pohybových aktivit využívají pobyt venku na zahradě, vycházky, ranní cvičení a cvičební jednotky, hudebně pohybové činnosti a již zmíněné pohybové hry. Dotazované učitelky se snaží činnosti dětí stavět na přímých zážitcích, proto hojně využívají také prožitkové učení. V MŠ využívají nejčastěji frontální a skupinovou formu práce, kdy při frontálním vedení pracují často v komunitním kruhu.

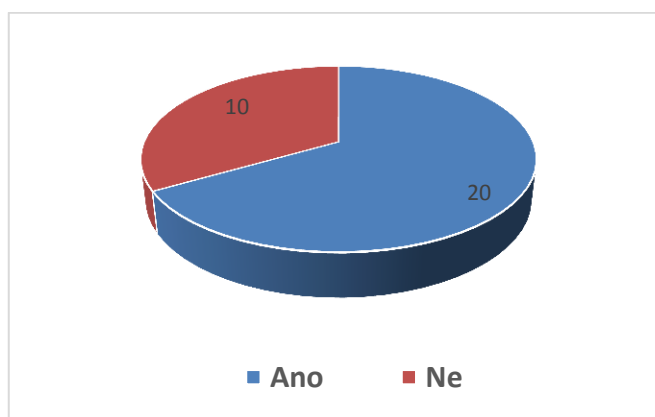
Příklady činností vyplývají z uvedených metod a forem. Nejvíce příkladů dotazované učitelky uvádí k vedení dětí ke zdravé výživě a k pohybu. Se zdravou výživou pracují nejčastěji pomocí obrázků, které třídí na ty tělu prospívající a neprospívající. Ochutnávají zdravé potraviny, společně si z nich vaří a pečou a mnohde si také pěstují vlastní zeleninu.

Vztah k pohybu u dětí učitelky budují prostřednictvím každodenních pohybových aktivit, ať již formou pohybových her, ranního cvičení nebo cvičební jednotky, ke které mají mnohde možnost využít i tělocvičnu. Dále pak každodenním pobytem venku, činnostmi a hrami na zahradě, vycházkami, sportovními olympiádami a plaváním. Činnosti na podporu duševního zdraví dotazované učitelky bohužel skoro neuváděly. V odpovědích se objevovalo pouze dodržování pravidelného režimu dne, snaha podpořit dobré vztahy mezi dětmi, možnost vyprávění se v komunitním kruhu a zařazování relaxačních aktivit.

V dalších oblastech zdravého životního stylu pak při seznamování dětí se zdravím a nemocí využívají učitelky námětovou hru na lékaře, léčení panenek, pohybovou hru na bacily a vitamíny a mnohde také navštěvují ordinaci dětského lékaře. S lidským tělem se děti seznamují prostřednictvím obrázků a názorných pomůcek, ze kterých také lidské tělo skládají, obrázky pak třídí na ty, které tělu prospívají a které neprospívají. Návyky k hygieně se snaží učitelky u dětí rozvíjet společnými pravidly a pravidelným každodenním připomínáním. K výchově dětí ke zdravému životnímu stylu slouží učitelkám také často společné rituály např. uvítací básnička, básnička k mytí rukou, před jídlem apod.

Položka č. 10: Používáte k výchově ke zdravému životnímu stylu odbornou literaturu?

Graf 11: Položka č. 10



Zdroj: vlastní

Z vyplněných dotazníků vyplývá, že 20 z 30 dotazovaných učitelek používá k výchově ke zdravému životnímu stylu nějakou odbornou literaturu.

Položka č. 11: Jakou odbornou literaturu používáte?

Odpovědi na tuto otázku se velice různily, proto zde uvádím pouze ty, které se v dotaznících opakovaly.

Dotazované učitelky nejčastěji odpovídaly, že využívají encyklopedie, internet (ačkoli jeho se otázka netýkala) a odborné časopisy. Konkrétně uváděnými encyklopediemi byly Velká kniha otázek a odpovědí a ilustrovaný atlas Já a moje tělo. Z časopisů jmenovaly učitelky konkrétně Informatorium 3-8 a z internetových stránek odkazovaly především na Metodický portál RVP a na web programu Zdravá abeceda. Dále učitelé využívají metodické karty KAFOMET a z odborné literatury knihy z vydavatelství RAABE zabývající se předškolním vzděláváním (nejčastěji např. Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání) nebo knihy zaměřené na podporu zdraví v mateřských školách (např. knihy autorky Miluše Havlínové a jejího kolektivu Zdravá mateřská škola a Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole).

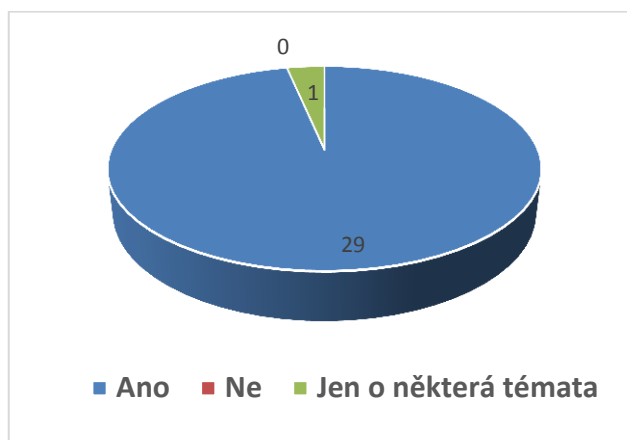
Odpovědi učitelek poukázaly na velikou rozmanitost literatury, kterou je dnes možné při výchově ke zdravému životnímu stylu využívat. Z odpovědí vyplývá, že mnoho učitelů využívá stále častěji také internet.

Položka č. 12: K jakému tématu a jakým způsobem tuto odbornou literaturu využíváte?

Dotazované učitelky odbornou literaturu využívají především pro vyhledávání informací, obrázků a příběhů a také nových inspirací pro činnosti s dětmi. Nejčastěji vyhledávají nové nápady na pohybové a relaxační aktivity a na environmentální činnosti. Z knížek čerpají informace např. o zdravé výživě, lidském těle, zdraví a nemocech a o zdravém životním stylu obecně. Odbornou literaturu také využívají k dalšímu sebevzdělávání.

Položka č. 13: Mají děti o výchovu ke zdravému životnímu stylu zájem?

Graf 12: Položka č. 13



Zdroj: vlastní

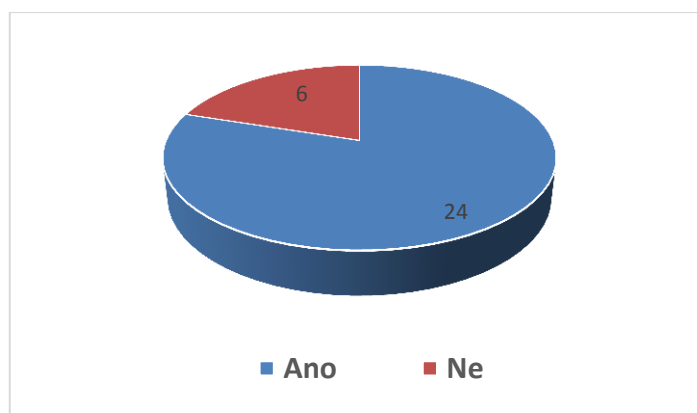
Z odpovědí vyplývá, že 29 učitelek si myslí, že děti o výchovu ke zdravému životnímu stylu mají zájem. Jen jedna z nich uvádí, že se zajímají pouze o některá témata a to pohyb a výživu.

Položka č. 14: Jaká oblast výchovy ke zdravému životnímu stylu dětí nejvíce zajímá?

Nejčastější odpovědí byla oblast pohybu a sportu, kterou odpověděly 23 učitelek. Vícekrát se také objevila odpověď zdravé jídlo (6), nemoci a ochrana zdraví (5) a lidské tělo (3). Dále pak vnitřní pohoda (2), zdravotní věda (2) a příroda (2). Často učitelky uváděly, že pokud děti dobře namotivují, mají zájem o vše.

Položka č. 15: Snažíte se při výchově ke zdravému životnímu stylu spolupracovat s rodiči dětí?

Graf 13: Položka č. 15

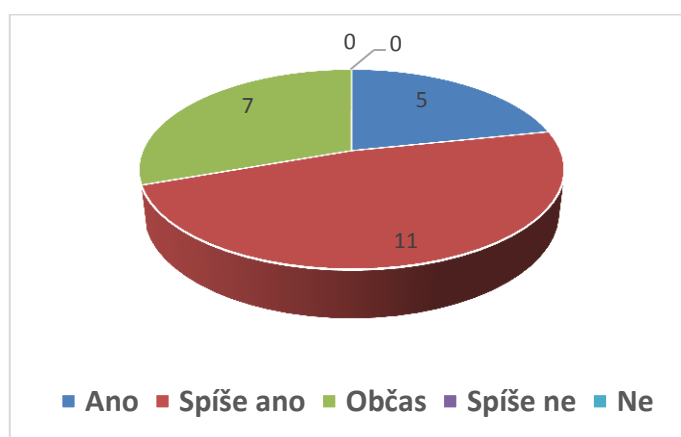


Zdroj: vlastní

Z vyplněných dotazníků vyplývá, že 24 dotazovaných učitelek se snaží při výchově ke zdravému životnímu stylu spolupracovat s rodiči dětí. Spolupráci s rodiči při této výchově považují za důležitou, proto mě tento výsledek příjemně překvapil.

Položka č. 16: Daří se Vám tato spolupráce?

Graf 14: Položka č. 16



Zdroj: vlastní

Z následujícího grafu vyplývá, že se učitelkám, které se o tuto spolupráci s rodiči snaží (24), převážně daří. „Ano“ odpovědělo 5 učitelek, „spíše ano“ 11 učitelek a „občas“ 7 z dotazovaných učitelek. Jedna z nich neodpověděla a uvedla, že toto nemůže posoudit, protože nemá zpětnou vazbu.

Položka č. 17: Jakým způsobem spolupracujete s rodiči?

Z dotazovaných učitelek, které se o tuto spolupráci snaží, nejvíce odpovědělo, že tak činí prostřednictvím osobního kontaktu s rodiči dětí – rozhovory, rady a domluvy ohledně zdravého životního stylu. Někdy také využívají dotazníky pro rodiče. Jako další možnost uváděly, že rodiče zapojují do společných činností v MŠ i při akcích mimo ni. Využívají je k pomoci s organizací různých aktivit a činností (jednorázových nebo i u dlouhodobých projektů) a rodiče jim také mnohdy zajišťují různé pomůcky. Učitelky také využívají pro kontakt s rodiči nástěnky v šatnách, webové stránky mateřské školy nebo pořádají třídní schůzky. Mnohde mají rodiče také možnost přijít se do MŠ podívat na běžné činnosti dětí.

Položka č. 18: Myslíte si, že se dnes rodiče snaží vést své děti ke zdravému životnímu stylu?

Graf 15: Položka č. 18



Zdroj: vlastní

Z odpovědí učitelek vyplývá, že si většina (16) myslí, že se rodiče spíše snaží vést své děti ke zdravému životnímu stylu. Odpověď „ano“ pak uvedly 3 učitelky a 5 učitelek si myslí, že se o to rodiče snaží jen v některých oblastech. Těmi jsou nejčastěji pohybová aktivita a hygiena. 7 z dotazovaných učitelek uvedlo, že se rodiče své děti ke zdravému životnímu stylu spíše vést nesnaží.

Položka č. 19: Odpověď, prosím, zdůvodněte.

Učitelky nejčastěji rodiče chválí za snahu dopřát dětem dostatek pohybu, činností a kroužků, a zdravě je stravovat. Dále že se snaží o duševní pohodu dětí a vedou je také k třídění odpadu. Úspěch přičítají také tomu, že zdravý životní styl je dnes stále více aktuálním tématem, proto si rodiče začínají uvědomovat jeho význam. Učitelky často uváděly, že je tato snaha rodičů velmi individuální, že záleží na konkrétní rodině, a proto není možné odpověď takto zevšeobecnit.

Chyby naopak spatřují v nedůslednosti rodičů, v jejich časové vytíženosti, v nedostatečném podporování dětí v pohybu a zdravé stravě a nepřesných nebo nedostačujících znalostech rodičů o zdravém životním stylu.

3.4.2 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMNÉ SONDY K CÍLŮM PRÁCE

Odpovědi dotazovaných učitelů jsem analyzovala v předchozí kapitole. V následujícím textu se pokusím interpretovat výsledky výzkumné sondy vzhledem k cílům své práce.

Dílčí cíl č. 1: Zjistit, jak učitelé rozumí pojmu zdravý životní styl.

První dílčí cíl byl splněn za pomoci otázky č. 1. Téměř všechny dotazované učitelky chápou jako součást zdravého životního stylu pravidelnou a vyváženou zdravou stravu a dostatečnou pohybovou aktivitu. Pouhá polovina dotazovaných zařazovala také nutnost duševní (psychické) pohody. Další učitelky duševní pohodu buďto vůbec neuváděly nebo jen některou její část např. dobré vztahy, pohoda prostředí, pozitivní myšlení a dobrá nálada a vyhýbání se stresu. Častou odpovědí byl také dostatečný odpočinek a relaxace.

Dílčí cíl č. 2: Zjistit, zda si myslí, že je důležité vychovávat ke zdravému životnímu stylu již děti v mateřských školách a zda v jejich mateřské škole výchova probíhá.

Druhý dílčí cíl by splněn za pomoci otázek č. 2, 3 a 4. Všechny dotazované učitelky se domnívají, že je důležité vést již předškolní děti ke zdravému životnímu stylu a to nejčastěji proto, že v tomto věku je potřeba vytvořit dětem správné návyky pro jejich pozdější život. Kromě jedné z učitelek také všechny uvedly, že v jejich mateřské škole tato výchova probíhá.

Dílčí cíl č. 3: Zjistit, jestli mají výchovu ke zdravému životnímu stylu zařazenou v integrovaných blocích třídního vzdělávacího programu, popř. jakých témat se integrované bloky týkají.

Třetí cíl byl z větší části splněn a to za pomoci otázek č. 5 a 6. Všichni učitelé, v jejichž mateřských školách probíhá výchova ke zdravému životnímu stylu, uvedly, že mají tuto výchovu také zařazenou v jejich integrovaných blocích třídního vzdělávacího programu. Polovina z dotazovaných učitelek odpověděla, že se tato výchova objevuje ve všech jejich integrovaných blocích. Integrované bloky na téma zdravá strava uvedlo 12 učitelek a na téma pohyb a sport 9 učitelů. Oblast duševního zdraví se z názvů IB bohužel špatně vyhodnocovala, nejčastěji učitelky uváděly integrované bloky zaměřené na dobré vztahy ve třídě. Dále pak IB zaměřené na zdraví a nemoc (13) a na téma moje tělo (5).

Odpovědi učitelek obsahovaly většinou pouze příklady těchto bloků, proto není možné jejich četnost objektivně zhodnotit. Také jsem si vědoma nedostatku ve formulaci otázky. Tu by bylo potřeba změnit a dotazovat se na konkrétní témata integrovaných bloků a ne jen na jejich názvy, ze kterých mnohdy nebylo možné toto téma odvodit.

Dílčí cíl č. 4: Zjistit, jakými oblastmi výchovy ke zdravému životnímu stylu se v mateřské škole zabývají.

Čtvrtý dílčí cíl byl splněn za pomoci otázky č. 7. Z výzkumu vyplývá, že všech 30 učitelek, které se snaží v MŠ vést děti ke zdravému životnímu stylu, se zabývá oblastmi zdravá strava a pohyb a na duševní pohodu (zdraví) se zaměřuje 27 z těchto dotazovaných učitelek. Je překvapivé, že pokud položka konkrétně zjišťovala, zda se věnují oblasti duševní pohody, většinou odpovídali kladně, avšak v odpovědích na jiné položky nebyla tato oblast jimi moc často zmiňována.

Hygieně a vyrovnanému pravidelnému dennímu režimu se věnuje 29 učitelek a tématu nemocí a jejich prevence 28 z dotazovaných. 10 učitelek uvádí, že se věnují ještě dalším oblastem, nejčastěji zdravému prostředí.

Dílčí cíl č. 5: Zjistit, jakým způsobem s těmito oblastmi pracují, se zaměřením na oblasti zdravé stravy, pohybové aktivity a duševního zdraví a jaké k tomu využívají výchovně-vzdělávací prostředky.

Pátý dílčí cíl byl splněn za pomoci otázek č. 8 a 9, avšak prostřednictvím dotazníku nebylo možné zjistit všechny činnosti, kterými učitelky mateřských školách vedou děti ke zdravému životnímu stylu. Podařilo se mi zjistit pouze příklady těchto činností, z tohoto důvodu se také výsledky obtížně vyhodnocovaly a slouží spíše jako ukázka toho, jak se s dětmi v MŠ v Plzni pracuje. Aby se mi podařilo tento dílčí cíl práce více objasnit, musela bych využít ještě další výzkumnou metodu, například rozhovor s učitelkami nebo dlouhodobé pozorování.

Nejčastějšími metodami, které dotazovaným učitelkám slouží k vedení dětí ke zdravému životnímu stylu, jsou metody slovní. Nejčastěji práce s textem, při níž využívají encyklopedie, různé pohádky, poučné příběhy, básničky apod., dále pak vyprávění, vysvětlování, diskuze a dramatizace. Z názorně demonstračních metod je to nejčastěji práce s obrázky, dále pokusy a experimenty, výlety, exkurze a vlastní příkladné chování učitelek. Ty také často uváděly, že vedou děti ke zdravému životnímu stylu prostřednictvím hry a to především hry didaktické, námětové, pohybové nebo relaxační. K pohybovým aktivitám využívají z výchovných metod pobyt venku na zahradě, vycházky, ranní cvičení a cvičební jednotky a již zmíněné pohybové hry. Dotazované učitelky se snaží činnosti dětí stavět na přímých zážitcích, proto hojně využívají také prožitkové učení. V MŠ využívají nejčastěji frontální a skupinovou formu práce, kdy při frontálním vedení pracují často v komunitním kruhu.

Příklady činností vyplývají z uvedených metod a forem. Nejvíce příkladů dotazované učitelky uvádí k vedení dětí ke zdravé výživě a k pohybu. Se zdravou výživou pracují nejčastěji pomocí obrázků, které třídí na ty tělu prospívající a neprospívající. Ochutnávají zdravé potraviny, společně si z nich vaří a pečou a mnohde si také pěstují vlastní zeleninu. Vztah k pohybu u dětí učitelky budují prostřednictvím každodenních pohybových aktivit, ať již formou pohybových her, hudebně-pohybových činností, ranního cvičení nebo cvičebními jednotkami, ke kterým mají mnohde možnost využít i tělocvičnu. Dále pak každodenním pobytem venku, činnostmi a hrami na zahradě, vycházkami, sportovními olympiádami a plaváním. Příklady činností na podporu duševního zdraví dotazované učitelky bohužel téměř neuváděly. V odpovědích se objevovalo pouze dodržování

pravidelného režimu dne, snaha podpořit dobré vztahy mezi dětmi, možnost vypovídání se v komunitním kruhu a zařazování relaxačních aktivit.

K výchově dětí ke zdravému životnímu stylu slouží učitelkám také mnohdy společné rituály např. uvítací básnička, básnička před jídlem, k mytí rukou apod.

Dílčí cíl č. 6: Zjistit, s jakou odbornou literaturou při výchově ke zdravému životnímu stylu pracují a k čemu ji využívají.

Šestý dílčí cíl byl splněn za pomoci otázek č. 10, 11 a 12. Z 30 dotazovaných učitelek využívá 20 k výchově ke zdravému životnímu stylu odbornou literaturu. Jejich odpovědi na otázku s jakou literaturou pracují, se velice různily. Dotazované učitelky nejčastěji odpovídaly, že využívají encyklopedie a odborné časopisy. Konkrétně uváděnými encyklopediemi byly Velká kniha otázek a odpovědí a ilustrovaný atlas Já a moje tělo. Z časopisů jmenovaly učitelky Informatorium 3-8. Učitelé využívají také metodické karty KAFOMET a z odborné literatury dále knihy z vydavatelství RAABE zabývající se předškolním vzděláváním (nejčastěji např. Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání) nebo knihy zaměřené na podporu zdraví v mateřských školách (např. knihy autorky Miluše Havlínové a jejího kolektivu Zdravá mateřská škola a Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole).

Tuto odbornou literaturu využívají především pro vyhledávání informací, obrázků a příběhů a také nových inspirací pro činnosti s dětmi. Nejčastěji vyhledávají nové nápady na pohybové a relaxační aktivity a na environmentální činnosti. Z knížek čerpají informace např. o zdravé výživě, lidském těle, zdraví a nemocech a o zdravém životním stylu obecně. Odbornou literaturu také využívají k dalšímu sebevzdělávání.

Dílčí cíl č. 7: Zjistit, o která témata výchovy ke zdravému životnímu stylu mají děti největší zájem.

Sedmý dílčí cíl byl splněn za pomoci otázek č. 13 a 14. Z výzkumu vyplývá, že děti o výchovu ke zdravému životnímu stylu mají zájem a to nejčastěji o oblast pohybu a sportu. To odpovědělo 23 z dotazovaných učitelek. Dalšími oblastmi, o které mají děti zájem (v závorkách uvádím četnost odpovědí) jsou: zdravé jídlo (6), nemoci a ochrana zdraví (5), lidské tělo (3), vnitřní pohoda (2), zdravotní věda (2) a příroda (2). Často učitelky uváděly, že pokud děti dobře namotivují, mají zájem o vše.

Dílčí cíl č. 8: Zjistit, zda se učitelé snaží na výchově ke zdravému životnímu stylu spolupracovat s rodiči, popř. jakým způsobem.

Osmý dílčí cíl byl splněn za pomoci otázek č. 15, 16 a 17. Z výzkumu vyplývá, že 24 učitelek z dotazovaných se snaží na výchově ke zdravému životnímu stylu spolupracovat s rodiči dětí. 5 učitelkám se tato spolupráce daří, 11 učitelkám spíše také a 7 učitelkám jen občas. Jedna z nich neodpověděla a uvedla, že toto nemůže posoudit, protože nemá zpětnou vazbu.

Učitelé se na spolupráci s rodiči domlouvají nejčastěji prostřednictvím individuálního osobního kontaktu nebo na třídních schůzkách. Dále pak také skrze dotazníky, nástěnky v šatnách a webové stránky mateřské školy. Následná spolupráce probíhá zapojením rodičů do společných činností v MŠ i při akcích mimo ni. Jsou využíváni k pomoci s organizací různých aktivit a činností a také mnohdy zajišťují pro děti různé pomůcky. Rodiče mají možnost přijít se do MŠ podívat i na běžné činnosti dětí.

Dílčí cíl č. 9: Zjistit, zda si učitelé myslí, že se dnes rodiče snaží vést své děti ke zdravému životnímu stylu.

Devátý cíl byl splněn za pomoci otázek č. 18 a 19. Výsledek je poměrně pozitivní. 3 učitelky si myslí, že se rodiče snaží vést své děti ke zdravému životnímu stylu, 16 učitelek odpovědělo, že „spíše ano“, 5 učitelů si myslí, že jen v některých oblastech a 7 učitelů uvádí, že se o to rodiče dětí spíše nesnaží. Jednoznačnou odpověď o tom, že by se rodiče o vedení dětí ke zdravému životnímu stylu nesnažili, žádná z dotazovaných učitelek neodpověděla. Zdůvodnění těchto odpovědí je uvedené v kapitole Analýza výsledků zjištěných dotazníkem.

3.5 ZÁVĚR VÝZKUMNÉ SONDY

V této kapitole se zabývám závěry výzkumné sondy. Nejprve závěrem obsahovým a dále pak metodologickým a praktickým.

3.5.1 OBSAHOVÝ ZÁVĚR

Výsledky výzkumné sondy byly zpracovány na základě 31 vyplněných dotazníků z 13 mateřských škol a jsou platné pouze pro tento vzorek respondentů, jejichž charakteristiku

uvádím v grafech č. 1, 2, 3, 4 a 5. Výsledky byly zpracovány nejprve po jednotlivých položkách dotazníku a následně vzhledem k cílům práce. Jsou vyhodnocovány pomocí textu a někdy jsou vyjádřené také grafem.

Obecným cílem této výzkumné sondy bylo zjistit, zda probíhá v plzeňských mateřských školách výchova ke zdravému životnímu stylu a jakým způsobem, převážně se zaměřením na zdravou stravu, pohybovou aktivitu a duševní zdraví.

O důležitosti zařazení výchovy ke zdravému životnímu stylu již v předškolním věku dětí dotazované učitelky nepochybují a to se také odráží na výsledcích výzkumu. Tato výchova probíhá téměř v každé mateřské škole a zde ji mají také zařazenou v integrovaných blocích TVP. Děti mají o výchovu ke zdravému životnímu stylu zájem a to nejvíce právě o oblast pohybu.

Domnívám se ale, že velký vliv na průběh této výchovy má především to, že každá z dotazovaných učitelek si vysvětluje pojem zdravý životní styl odlišně. Jejich vysvětlení významu pojmu „zdravý životní styl“ nebyla jednoznačná. Zdravou stravu a pohybovou aktivitu chápe jako součást zdravého životního stylu téměř každá z dotazovaných učitelek, avšak duševní zdraví bylo mnohdy opomíjeno, popřípadě dotazované učitelky zmiňovaly pouze některou jeho část např. pohodu prostředí, pozitivní myšlení apod. Z dalších odpovědí také vyplývá, že se učitelky v MŠ zaměřují spíše na oblasti zdravé stravy a pohybové aktivity. Ke zdravé stravě děti vedou seznamováním a ochutnáváním zdravých potravin a činnostmi s nimi (vaření zdravých jídel, pěstování zeleniny apod.) a vztah k pohybu u dětí budují prostřednictvím každodenních pohybových aktivit. Z duševního zdraví dbají učitelky většinou pouze na pohodu prostředí a s ní související dobré vztahy mezi dětmi, na pravidelný denní režim, dostatek odpočinku a relaxačních aktivit. K vedení dětí ke zdravému životnímu stylu pak učitelé z metod nejčastěji využívají práci s textem (popř. knihou) a práci s obrázky. Dvě třetiny dotazovaných učitelek také často k této výchově využívají odbornou literaturu a mnohdy i internet. Z nich čerpají nové informace, příběhy, obrázky a inspiraci pro nové činnosti s dětmi. Více než dvě třetiny dotazovaných učitelů se snaží na této výchově spolupracovat s rodiči dětí a většinou se jim tato spolupráce také daří. Z výzkumu dále vyplynulo, že se i rodiče převážně snaží vést své děti ke zdravému životnímu stylu.

3.5.2 METODOLOGICKÝ ZÁVĚR

Pro tento výzkum byl jako výzkumná metoda zvolen dotazník (příloha č. 1). Jeho výhodou bylo poměrně snadné získání většího počtu respondentů, avšak nevýhodou spatřuji v možnosti nepravdivosti odpovědí. Dotazníky byly rozdány osobně nebo prostřednictvím emailu a učitelé měly možnost vyplnění písemnou i elektronickou formou. Jejich návratnost byla vyšší z osobního předání, proto jsem se měla zaměřit spíše jen na osobní kontakt s učiteli. Výzkumu předcházela předvýzkum u dvou učitelek mateřských škol.

Dotazníky vyplnilo 33 učitelů z 13 plzeňských mateřských škol. Charakteristika těchto respondentů je uvedena v grafech č. 1, 2, 3, 4 a 5. Dva dotazníky musely být pro nesplnění předem daných kritérií vyřazeny a bohužel ne všechny jsou úplné, v některých chybí vypsána jedna z položek. Dotazník pro tento výzkum se skládal ze dvou částí. Vstupní část obsahovala základní informace o autorovi bakalářské práce, o jejím cíli, poděkování respondentům za jejich spolupráci a také zjišťovala údaje o respondentovi. Hlavní část obsahovala 19 otázek pro učitele. Jejich odpovědi byly zpracovány do textu a některé také do grafů, a to nejprve po jednotlivých položkách a následně vzhledem k cílům práce.

Za pomoci dotazníku byly splněny všechny dílčí cíle bakalářské práce. Některé položky dotazníku by však bylo potřeba ještě více upřesnit, popřípadě přeformulovat (především otázku č. 6) a tuto výzkumnou metodu dotazník doplnit také o metodu kvalitativní např. o rozhovor nebo pozorování. Ta by pomohla průběh výchovy ke zdravému životnímu stylu v mateřských školách více konkretizovat. Oblast duševního zdraví se touto metodou bohužel špatně vyhodnocovala, což mohlo také ovlivnit výsledky výzkumu. V souvislosti s tímto si také uvědomuji, že předvýzkum bylo potřeba zadat více učitelům, aby odhalil nesrovnalosti v otázkách ještě před samotným výzkumem.

3.5.3 PRAKTICKÝ ZÁVĚR

Tato výzkumná sonda mapovala stav výchovy ke zdravému životnímu stylu v plzeňských mateřských školách a to především v oblastech zdravé stravy, pohybové aktivity a duševního zdraví.

Oblast zdravé stravy a pohybové aktivity je u dětí v těchto mateřských školách poměrně dobře a dostatečně rozvíjena, avšak oblast duševního zdraví bývá v některých mateřských školách opomíjena nebo se učitelé zaměřují pouze na některou její část. Domnívám se, že

by pomohlo, kdyby učitelé získali větší povědomí o tom, co duševní zdraví je a co vše do něj patří. Doporučila bych proto učitelkám prostudovat odbornou literaturu zabývající se duševním zdravím a všem také knihu Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole od Miluše Havlínové, Elišky Vencálkové a kol.

Pro zlepšení stavu výchovy ke zdravému životnímu stylu by se proto dotazované učitelky měly více zaměřit i na oblast duševního zdraví, měly by zařazovat více činností na jeho podporu a dbát na vytváření dobrých podmínek k jeho vytváření. Také bych učitelkám navrhla, aby při této výchově zařazovaly více názorně-praktických metod a prožitkového učení, protože prostřednictvím přímých prožitků si děti nové znalosti a dovednosti lépe uchovají.

V neposlední řadě bych pak v těch MŠ, kde zatím učitelé s rodiči na této výchově nespolupracují, hlavně v případech, kdy rodiče své děti ke zdravému životnímu stylu spíše nevedou, tuto spolupráci doporučila. Jedině tímto způsobem, že budou děti správně rozvíjeni doma i v MŠ, se docílí těch nejlepších výsledků.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo nejprve teoreticky objasnit výchovu ke zdravému životnímu stylu a následně zmapovat stav této výchovy na plzeňských mateřských školách.

V teoretické části jsem se zabývala výchovou ke zdravému životnímu stylu, dále pojmy zdraví, determinanty zdraví, jeho podporou a prevencí a zdravým životním stylem. Následně jsem podrobněji charakterizovala jeho tři složky, zdravou stravu, pohybovou aktivitu a duševní zdraví, a to nejprve obecně a následně v souvislosti s předškolním věkem a výchovou ke zdravému životnímu stylu. Dále jsem se zabývala pojetím výchovy v kontextu výchovy ke zdravému životnímu stylu mateřské školy, ve kterém jsem se zaměřila na výchovné prostředky a formování motivů dětí. V druhé kapitole teoretické části jsem pak seznámila s vývojem předškolního dítěte, především s oblastmi pro tuto výchovu podstatnými.

Praktická část práce se věnovala výzkumné sondě, která zjišťovala, zda probíhá v plzeňských mateřských školách výchova ke zdravému životnímu stylu, a pokud ano, jakým způsobem, především se zaměřením na oblast zdravé stravy, pohybové aktivity a duševního zdraví. Jako výzkumná metoda byl použit dotazník. Cíle výzkumu byly splněny, ačkoli by bylo potřeba doplnit dotazník ještě o některou z kvalitativních metod výzkumu, např. o rozhovor, čímž by se průběh této výchovy lépe konkretizoval.

Z výzkumu vyplynulo, že oblasti zdravé stravy a pohybové aktivity přikládají učitelé velký význam, proto jsou také poměrně dobře a dostatečně rozvíjeny. Avšak oblast duševního zdraví bývá v některých mateřských školách opomíjena nebo se učitelé zaměřují pouze na některou její část. Jsem si vědoma, že tyto výsledky mohou být ale ovlivněny špatně zvolenou metodou výzkumu a jsou také platné pouze pro tento vzorek respondentů.

Pro zlepšení stavu výchovy ke zdravému životnímu stylu na těchto mateřských školách bych doporučila zařazovat více názorně-praktických metod a činností zaměřených na prožitky dětí. Učitelé by se měli také více věnovat oblasti duševního zdraví, zařazovat více činností na jeho podporu a dbát na zajištění dobrých podmínek k jeho vytváření.

Ráda bych, aby teoretická část této bakalářské práce mohla také posloužit jejímu čtenáři jako jakási příručka nebo pomůcka při vedení předškolních dětí ke zdravému životnímu stylu a to především ke zdravé stravě, dostatečné a správné pohybové aktivitě a duševnímu zdraví.

RESUMÉ

Bakalářská práce zpracovává téma Výchova ke zdravému životnímu stylu v současných mateřských školách v Plzni. První kapitola teoretické části se zabývá výchovou ke zdravému životnímu stylu, následně pojmy zdraví, jeho determinantům, podpoře a prevenci a zdravým životním stylem, konkrétně jeho oblastem zdravá strava, pohybová aktivita a duševní zdraví. Dále se zabývá pojetím výchovy ve vztahu k výchově ke zdravému životnímu stylu v mateřské škole. Druhá kapitola pak charakterizuje vývoj předškolního dítěte.

Praktická část bakalářské práce následně zpracovává výsledky výzkumné sondy, která za pomoci výzkumné metody dotazník zjišťuje stav výchovy ke zdravému životnímu stylu v plzeňských mateřských školách. Zabývá se především zdravou stravou, pohybovou aktivitou a duševním zdravím. Zjišťuje, zda tato výchova v mateřských školách probíhá a pokud ano, jakým oblastem se věnuje, jaké metody a formy výchovy učitelé využívají, jestli využívají odbornou literaturu, o jaká témata mají děti největší zájem, zda spolupracují učitelé s rodiči aj.

Z výzkumu vyplynulo, že výchova ke zdravému životnímu stylu je součástí téměř každé mateřské školy a nejlépe je v nich rozvíjena oblast zdravé stravy a pohybové aktivity.

SUMMARY

The bachelor thesis deals with the topic “The education to a healthy lifestyle in contemporary kindergartens in Pilsen”. The first chapter of the theoretical part discusses the education to a healthy life style, then the terms of health and its determinants, support and prevention and a healthy life style, specifically its areas of healthy food, physical activity and mental health. It further deals with the concept of education in relation to the education to a healthy lifestyle in kindergarten. The second part characterizes the development of a preschooler.

Practical part of my bachelor thesis processes the results of a questionnaire which found out a situation of education to healthy lifestyle in kindergartens in Pilsen using research methods. It deals especially with healthy food, physical activity and mental health. It finds out whether this education takes place in kindergartens and if yes, which areas it focuses on, which form of it teachers use, if they use professional literature, which areas children are most interested in, if parents cooperate with teachers etc.

It is obvious from the research that the education to a healthy lifestyle is a part of almost every kindergarten in Pilsen and the most developed areas in them are healthy food and physical activities.

SEZNAM LITERATURY

BLAHUTKOVÁ, Marie, Evžen ŘEHULKA, Šárka DVOŘÁKOVÁ, 2005. Pohyb a duševní zdraví. 1.vyd. Brno: Paido. ISBN 80-7315-108-1.

BURSOVÁ, Marta, 2005. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-0948-2.

ČÁBALOVÁ, Dagmar, 2011. *Pedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2993-0.

ČÁBALOVÁ, Dagmar, 2012. *Výchova ke zdravému životnímu stylu*. 1. vyd. Praha: Fraus. ISBN 978-80-7238-175-3.

ČÁP, Jan, 1980. *Psychologie pro učitele*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-225-87.

ČÁP, Jan, 1996. *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*. 1. vyd. Praha: ISV. ISBN 80-85866-15-3.

ČELEDOVÁ, Libuše, Rostislav ČEVELA, 2010. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3213-8.

HANREICH, Ingeborg, 2001. *Jídlo a pití malých dětí*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0100-6.

HAVLÍNOVÁ, Miluše, Eliška VENCÁLKOVÁ a kol., 2008. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-487-8.

HARTL, Pavel, Helena HARTLOVÁ, 2000. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-303-X.

ILLKOVÁ, Olga, Zdeňka VAŠÍČKOVÁ, 2004. *Zdravá výživa v mateřské škole*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-890-2.

JANSA, Petr, Josef Dovalil, 2007. *Sportovní příprava*. 1. vyd. Praha: Q-art. ISBN 80-903280-8-3.

KERN, Hans, Christine MEHL a kol., 1999. *Přehled psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-240-8.

- KOHOUTEK, Rudolf, 2000. *Základy psychologie osobnosti*. 1. vyd. Brno: Cerm. ISBN 80-7204-156-8
- KOTULÁN, Jaroslav a kol., 2012. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. 3. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5763-0
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2001. *Psychologie zdraví*. 1.vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-551-2.
- KUBÍKOVÁ, Markéta. *Výchova ke zdravému životnímu stylu v současné mateřské škole*. Plzeň, 2014. Bakalářská práce (Bc.). Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Dagmar Čábalová.
- KUNOVÁ, Václava, 2004. *Zdravá výživa*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0736-5.
- KURIC, Jozef a kol., 1986. *Ontogenetická psychologie*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-409-86.
- LANGMEIER, Josef, Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
- LANGMEIER, Josef, Miloš LANGMEIER, Dana KREJČÍŘOVÁ, 2002. *Vývojová psychologie: s úvodem do vývojové neurofyziologie*. 2. vyd. Praha: H&H. ISBN 80-7319-016-8.
- MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a kol., 2009. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MARÁDOVÁ, Eva, 2000. *Zdravý životní styl I: pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. 2.vyd. Praha: Fortuna. ISBN 80-7168-712-X
- MERTIN, Václav, Ilona GILLERNOVÁ a kol., 2010. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 2. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-627-8.
- MÍČEK, Libor, 1984. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-400-84.
- MÍČEK, Libor, 1976. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-205-88.
- NAKONEČNÝ, Milan, 1999. *Sociální psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia. ISBN 80-200-0690-7.

NOVOTNÁ, Lenka, Miloslava HŘÍCHOVÁ, Jana MIŇHOVÁ, 2012. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni. ISBN 978-80-261-0115-4.

SKORUNKOVÁ, Radka, 2013. *Základy vývojové psychologie*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-253-9.

SMETÁKOVÁ, Jana. *Sexuální výchova v předškolním věku dítěte na mateřských školách v Plzeňském kraji*. Plzeň, 2012. Bakalářská práce (Bc.). Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Dagmar Čábalová.

ŠIMIK, Ondřej, 2013. *Výchova předškolního dítěte ke zdravému způsobu života*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita, pedagogická fakulta. ISBN: 978-80-7464-402-3.

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

VALIŠOVÁ, Alena, Hana KASÍKOVÁ, 2010. *Pedagogika pro učitele*. 2. rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3357-9.

ČESKO. Vyhláška č. 107 ze dne 8. 3. 2005 o školním stravování. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2005, částka 34, s. 1114-1118. ISSN 1211-1244.

Internetové zdroje

(1) Státní zdravotní ústav [online]. [cit. 2015-02-02]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/Program_SPZ/Seznam_clenu/seznam_skol_na_web_szu_k_0602_2015.pdf

(2) Pyramida FZV [online]. [cit. 18. 12. 2014]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>

(3) Česká potravinová pyramida [online]. [cit. 6. 1. 2015]. Dostupné z: http://www.fzv.cz/wp-content/uploads/2014/01/FZV_pyramida.pdf

(4) NEUGEBAUER, Pavel a kol. Potravinová pyramida [online]. [cit. 12. 1. 2015]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/potravinova-pyramida/>

(5) HEJNOVÁ, Jindra. Pohybová aktivita [online]. [cit. 22. 02. 2014]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/seminare/pohybova_20aktivita.pdf

- (6) Význam pohybových aktivit u dětí v MŠ [online]. [cit. 2. 03. 2014]. Dostupné z: http://www.pf.ujep.cz/attachments/article/4000/Informacni_zdroje.pdf
- (7) MASÁKOVÁ Václava. Slovo garantky pro vnitřní pohodu [online]. [cit. 2015-02-20]. Dostupné z: <http://www.zdrava-abeceda.cz/home/metodika-programu/zivotosprava/vnitri-pohoda/slovo-garantky-pro-vnitri-pohodu>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ**Seznam grafů**

Graf 1: Pohlaví	32
Graf 2: Věk učitelů	32
Graf 3: Dosažené pedagogické vzdělání učitelů.....	33
Graf 4: Délka pedagogické praxe učitele	33
Graf 5: Zařazení do projektu Zdravá mateřská škola	34
Graf 6: Položka č. 1	35
Graf 7: Položka č. 2	36
Graf 8: Položka č. 4	37
Graf 9: Položka č. 5	37
Graf 10: Položka č. 7	38
Graf 11: Položka č. 10	40
Graf 12: Položka č. 13	42
Graf 13: Položka č. 15	43
Graf 14: Položka č. 16	43
Graf 15: Položka č. 18	44

Seznam obrázků

Obrázek 1: Česká potravinová pyramida.....	14
--	----

Seznam tabulek

Tabulka 1: Výživové normy pro stravování v MŠ 1. část	16
Tabulka 2: Výživové normy pro stravování v MŠ 2. část	17

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Ukázka dotazníku	I
Příloha 2: Ukázka vyplněného dotazníku č. 1	V
Příloha 3: Ukázka vyplněného dotazníku č. 2	IX
Příloha 4: Ukázka vyplněného dotazníku č. 3	XIII
Příloha 5: Ukázka vyplněného dotazníku č. 4	XVII

Příloha 1: Ukázka dotazníku

DOTAZNÍK K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

jmenuji se Barbora Bendová a jsem studentkou 3. ročníku Pedagogické fakulty ZČU v Plzni. Obracím se na Vás s laskavou prosbou o vyplnění několika otázek v podobě dotazníku. Údaje, které dotazník poskytne, využiji pro svou bakalářskou práci, která se zabývá výchovou ke zdravému životnímu stylu v MŠ v Plzni. Předem děkuji za odpovědi a za Váš čas.

Dotazník, prosím, vyplňte čitelně hůlkovým písmem.

<p>Pohlaví:</p> <p><input type="checkbox"/> Muž</p> <p><input type="checkbox"/> Žena</p> <p>Váš věk:</p> <p><input type="checkbox"/> do 30 let</p> <p><input type="checkbox"/> 30 - 40 let</p> <p><input type="checkbox"/> 40 – 50 let</p> <p><input type="checkbox"/> nad 50 let</p> <p>Dosažené pedagogické vzdělání:</p> <p><input type="checkbox"/> Střední pedagogická škola - Předškolní a mimoškolní pedagogika</p> <p><input type="checkbox"/> Vyšší odborná škola – Předškolní a mimoškolní pedagogika</p> <p><input type="checkbox"/> Vysoká škola – Obor učitelství pro MŠ</p> <p><input type="checkbox"/> Jiné (prosím, doplňte) :</p> <p>Délka pedagogické praxe v mateřské škole:</p> <p><input type="checkbox"/> do 5 let</p> <p><input type="checkbox"/> 5 - 15 let</p> <p><input type="checkbox"/> 15 – 30 let</p> <p><input type="checkbox"/> nad 30 let</p> <p>Název MŠ ve které pracujete (uved'te prosím i konkrétní třídu):</p> <p>.....</p> <p>Je Vaše mateřská škola zařazena do projektu Zdravá mateřská škola?</p> <p><input type="checkbox"/> Ano</p> <p><input type="checkbox"/> Ne</p>

1) Jak chápete zdravý životní styl? Prosím, uveďte vlastní vysvětlení.

.....
.....
.....
.....

2) Myslíte si, že je důležité vychovávat již děti v mateřských školách ke zdravému životnímu stylu?

- Ano
 Ne

3) Odpověď, prosím, zdůvodněte.

.....
.....
.....
.....

4) Probíhá ve Vaší mateřské škole výchova ke zdravému životnímu stylu?

- Ano
 Ne (Pokračujte otázkou č. 18)

5) Objevuje se výchova ke zdravému životnímu stylu ve Vašich integrovaných blocích třídního vzdělávacího plánu?

- Ano
 Ne (Pokračujte otázkou č. 7)

6) V rámci jakých integrovaných bloků s výchovou ke zdravému životnímu stylu pracujete?

.....
.....
.....
.....

7) Jakými oblastmi výchovy ke zdravému životnímu stylu se ve Vaší mateřské škole zabýváte?

- výživa
 pohyb
 hygiena
 vyrovnaný a pravidelný denní režim
 nemoci a jejich prevence
 duševní pohoda
 jiné (prosím, doplňte):

8) Jakým způsobem s těmito oblastmi děti seznamujete, popř. jak je rozvíjíte? Uveďte příklady činností.

.....
.....
.....
.....
.....

9) Jaké metody a formy využíváte při výchově ke zdravému životnímu stylu? (vyprávění, didaktickou hru, práci s obrázky, skupinovou práci apod.)

.....
.....
.....
.....

10) Používáte k výchově ke zdravému životnímu stylu odbornou literaturu?

- Ano
 Ne (Pokračujte otázkou č. 13)

11) Jakou odbornou literaturu používáte?

.....
.....
.....
.....

12) K jakému tématu a jakým způsobem tuto odbornou literaturu využíváte?

.....
.....
.....
.....

13) Mají děti o výchovu ke zdravému životnímu stylu zájem?

- Ano
 Ne
 Jen o některá témata (prosím, uveďte o která) :

14) Jaká oblast výchovy ke zdravému životnímu stylu dětí nejvíce zajímá?

.....
.....

15) Snažíte se při výchově ke zdravému životnímu stylu spolupracovat s rodiči dětí?

- Ano
- Ne (Pokračujte otázkou č. 18)

16) Daří se Vám tato spolupráce?

- Ano
- Spíše ano
- Občas
- Spíše ne
- Ne

17) Jakým způsobem spolupracujete s rodiči?

.....

.....

.....

.....

18) Myslíte si, že se dnes rodiče snaží vést své děti ke zdravému životnímu stylu?

- Ano
- Spíše ano
- Jen v některých oblastech (prosím, uveďte v kterých):
- Spíše ne
- Ne

19) Odpověď, prosím, zdůvodněte.

.....

.....

.....

.....

Příloha 2: Ukázka vyplněného dotazníku č. 1

DOTAZNÍK K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

jmenuji se Barbora Bendová a jsem studentkou 3. ročníku Pedagogické fakulty ZČU v Plzni. Obracím se na Vás s laskavou prosbou o vyplnění několika otázek v podobě dotazníku. Údaje, které dotazník poskytne, využiji pro svou bakalářskou práci, která se zabývá výchovou ke zdravému životnímu stylu v MŠ v Plzni. Předem děkuji za odpovědi a za Váš čas.

Dotazník, prosím, vyplňte čitelně hůlkovým písmem.

Pohlaví:

- Muž
 Žena

Váš věk:

- do 30 let
 30 - 40 let
 40 - 50 let
 nad 50 let

Dosažené pedagogické vzdělání:

- Střední pedagogická škola - Předškolní a mimoškolní pedagogika
 Vyšší odborná škola – Předškolní a mimoškolní pedagogika
 Vysoká škola – Obor učitelství pro MŠ
 Jiné (prosím, doplňte) :

Délka pedagogické praxe v mateřské škole:

- do 5 let
 5 - 15 let
 15 – 30 let
 nad 30 let

Název MŠ ve které pracujete (uved'te prosím i konkrétní třídu):

ŠZ MŠ SOUKAŤSKÉHO ÚR., 4. TŘ. - HOŤSKÁ

Je Vaše mateřská škola zařazena do projektu Zdravá mateřská škola?

- Ano
 Ne

1) Jak chápete zdravý životní styl? Prosím, uveďte vlastní vysvětlení.

*Střídání živin, pití vody a pravidelný spánek, což má
příznivý vliv na zdraví, emoce a blahobyt. Zdravý životní
styl je rovnováha mezi tělem a duševní pohodou, která má
příznivý vliv na zdraví.*

2) Myslíte si, že je důležité vychovávat již děti v mateřských školách ke zdravému životnímu stylu?

- Ano
 Ne

3) Odpověď, prosím, zdůvodněte.

*Podporujeme a ovlivňujeme děti (tělesně)
a duševně, pomáháme jim dělat a zvládnout
specifické úkoly do budoucna.*

4) Probíhá ve Vaší mateřské škole výchova ke zdravému životnímu stylu?

- Ano
 Ne (Pokračujte otázkou č. 18)

5) Objevuje se výchova ke zdravému životnímu stylu ve Vašich integrovaných blocích třídního vzdělávacího plánu?

- Ano
 Ne (Pokračujte otázkou č. 7)

6) V rámci jakých integrovaných bloků s výchovou ke zdravému životnímu stylu pracujete?

*Zdravý životní styl probíhá do všech integrovaných
bloků po celý školní rok.*

7) Jakými oblastmi výchovy ke zdravému životnímu stylu se ve Vaší mateřské škole zabýváte?

- výživa
 pohyb
 hygiena
 vyrovnaný a pravidelný denní režim
 nemoci a jejich prevence
 duševní pohoda
 jiné (prosím, doplňte): *sdílení zkušeností na flákně, směřování dětí k fyzické aktivitě*

8) Jakým způsobem s těmito oblastmi děti seznamujete, popř. jak je rozvíjíte? Uveďte příklady činností.

děti učím a říkám se s příklady z praxe a rozvíjím je
příklady, které děti dostávají jako domácí úkol
dítě, ze kterého do praxe dostává děti pro některé aktivity
rodinné příklady (příklady), které děti dostávají
je a rozvíjí se s nimi, aktivně, prakticky, s příklady

9) Jaké metody a formy využíváte při výchově ke zdravému životnímu stylu? (vyprávění, didaktickou hru, práci s obrázky, skupinovou práci apod.)

motivací příběhy a příběhy, příběhy a rozvíjení
příklady, které děti dostávají, které děti dostávají
příklady a rozvíjení, které děti dostávají, které děti dostávají
příklady, které děti dostávají, které děti dostávají

10) Používáte k výchově ke zdravému životnímu stylu odbornou literaturu?

- Ano
 Ne (Pokračujte otázkou č. 13)

11) Jakou odbornou literaturu používáte?

1. Příklady a příběhy, které děti dostávají
2. Příklady a příběhy, které děti dostávají

12) K jakému tématu a jakým způsobem tuto odbornou literaturu využíváte?

1. Příklady a příběhy, které děti dostávají
2. Příklady a příběhy, které děti dostávají

13) Mají děti o výchovu ke zdravému životnímu stylu zájem?

- Ano
 Ne
 Jen o některá témata (prosím, uveďte o která):

14) Jaká oblast výchovy ke zdravému životnímu stylu děti nejvíce zajímá?

Příklady a příběhy

15) Snažíte se při výchově ke zdravému životnímu stylu spolupracovat s rodiči dětí?

- Ano
 Ne (Pokračujte otázkou č. 18)

16) Daří se Vám tato spolupráce?

- Ano
 Spíše ano
 Občas
 Spíše ne
 Ne

17) Jakým způsobem spolupracujete s rodiči?

Rodiče mají s námi pravidelné kontakty a rádi nás navštěvují (kvalitně) do školy.
 Vše děláme společně rodiče a děti a my se snažíme pomáhat.
 Můžeme se, pokud je to možné, navzájem pomáhat.

18) Myslíte si, že se dnes rodiče snaží vést své děti ke zdravému životnímu stylu?

- Ano
 Spíše ano
 Jen v některých oblastech (prosím, uveďte v kterých):
 v oblasti zdravé výživy, fyzické aktivity a zdraví.
 Spíše ne
 Ne

19) Odpověď, prosím, zdůvodněte.

- Aktivní děti mají rádi (plavání, turistika, fotbal, ...)
 rodiče se s nimi snaží pomáhat.
 - Rodiče se s dětmi snaží vyvíjet fyzickou aktivitu - rodiče kradou
 - Hledají pro děti zdravější možnosti, snaží se jim pomáhat.
 - Trávení času s rodiči.

Příloha 3: Ukázka vyplněného dotazníku č. 2

DOTAZNÍK K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

jmenuji se Barbora Bendová a jsem studentkou 3. ročníku Pedagogické fakulty ZČU v Plzni. Obracím se na Vás s laskavou prosbou o vyplnění několika otázek v podobě dotazníku. Údaje, které dotazník poskytne, využiji pro svou bakalářskou práci, která se zabývá výchovou ke zdravému životnímu stylu v MŠ v Plzni. Předem děkuji za odpovědi a za Váš čas.

Dotazník, prosím, vyplňte čitelně hůlkovým písmem.

<p>Pohlaví:</p> <p><input type="checkbox"/> Muž</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Žena</p> <p>Váš věk:</p> <p><input type="checkbox"/> do 30 let</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 30 - 40 let</p> <p><input type="checkbox"/> 40 – 50 let</p> <p><input type="checkbox"/> nad 50 let</p> <p>Dosažené pedagogické vzdělání:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Střední pedagogická škola - Předškolní a mimoškolní pedagogika</p> <p><input type="checkbox"/> Vyšší odborná škola – Předškolní a mimoškolní pedagogika</p> <p><input type="checkbox"/> Vysoká škola – Obor učitelství pro MŠ</p> <p><input type="checkbox"/> Jiné (prosím, doplňte) : <i>2F-1.vt.</i></p> <p>Délka pedagogické praxe v mateřské škole:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> do 5 let</p> <p><input type="checkbox"/> 5 - 15 let</p> <p><input type="checkbox"/> 15 – 30 let</p> <p><input type="checkbox"/> nad 30 let</p> <p>Název MŠ ve které pracujete (uved'te prosím i konkrétní třídu):</p> <p><i>87. 111 PLZEN, 3.2</i></p> <p>Je Vaše mateřská škola zařazena do projektu Zdravá mateřská škola?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ano</p> <p><input type="checkbox"/> Ne</p>
--

1) Jak chápete zdravý životní styl? Prosím, uveďte vlastní vysvětlení.

*Dotace, pohyb, spánek, odpočinek, pravidelná
výživa, hygiena, dodržování pitného režimu.*

2) Myslíte si, že je důležité vychovávat již děti v mateřských školách ke zdravému životnímu stylu?

- Ano
 Ne

3) Odpověď, prosím, zdůvodněte.

*Co se jim může naučit, ne stává jako vždy
majdla.*

4) Probíhá ve Vaší mateřské škole výchova ke zdravému životnímu stylu?

- Ano
 Ne (Pokračujte otázkou č. 18)

5) Objevuje se výchova ke zdravému životnímu stylu ve Vašich integrovaných blocích třídního vzdělávacího plánu?

- Ano
 Ne (Pokračujte otázkou č. 7)

6) V rámci jakých integrovaných bloků s výchovou ke zdravému životnímu stylu pracujete?

.....
.....
.....

7) Jakými oblastmi výchovy ke zdravému životnímu stylu se ve Vaší mateřské škole zabýváte?

- výživa
 pohyb
 hygiena
 vyrovnaný a pravidelný denní režim
 nemóce a jejich prevence
 duševní pohoda
 jiné (prosím, doplňte):

8) Jakým způsobem s těmito oblastmi děti seznamujete, popř. jak je rozvíjíte? Uveďte příklady činností.

Tejnou postorolu i praktický život
 také p. předst. skupinově,
 vyprávění, praktické, pohybové, činnosti.

9) Jaké metody a formy využíváte při výchově ke zdravému životnímu stylu? (vyprávění, didaktickou hru, práci s obrázky, skupinovou práci apod.)

Vyprávění, práce s obrázk., didaktické hry,
 práce individuálně i ve skupinách

10) Používáte k výchově ke zdravému životnímu stylu odbornou literaturu?

- Ano
 Ne (Pokračujte otázkou č. 13)

11) Jakou odbornou literaturu používáte?

.....

12) K jakému tématu a jakým způsobem tuto odbornou literaturu využíváte?

.....

13) Mají děti o výchovu ke zdravému životnímu stylu zájem?

- Ano
 Ne
 Jen o některá témata (prosím, uveďte o která): ...pohyb, výživa.....

14) Jaká oblast výchovy ke zdravému životnímu stylu dětí nejvíce zajímá?

pohyb, výživa

15) Snažíte se při výchově ke zdravému životnímu stylu spolupracovat s rodiči dětí?

- Ano
 Ne (Pokračujte otázkou č. 18)

16) Daří se Vám tato spolupráce?

- Ano
 Spíše ano
 Občas
 Spíše ne
 Ne

17) Jakým způsobem spolupracujete s rodiči?

informace na nástěnce, popř. třídních schůzkách
.....
.....

18) Myslíte si, že se dnes rodiče snaží vést své děti ke zdravému životnímu stylu?

- Ano
 Spíše ano
 Jen v některých oblastech (prosím, uveďte v kterých):
- Spíše ne
 Ne

19) Odpověď, prosím, zdůvodněte.

Některé rodiče se snaží spolupracovat dětem zdravou
stravou, přivádějí děti do školky v pokylovac
aktivitách, přemýšlí se společně a komunikují.
.....
.....

Příloha 4: Ukázka vyplněného dotazníku č. 3

DOTAZNÍK K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

jmenuji se Barbora Bendová a jsem studentkou 3. ročníku Pedagogické fakulty ZČU v Plzni. Obracím se na Vás s laskavou prosbou o vyplnění několika otázek v podobě dotazníku. Údaje, které dotazník poskytne, využiji pro svou bakalářskou práci, která se zabývá výchovou ke zdravému životnímu stylu v MŠ v Plzni. Předem děkuji za odpovědi a za Váš čas.

Dotazník, prosím, vyplňte čitelně hůlkovým písmem.

<p>Pohlaví:</p> <p><input type="checkbox"/> Muž</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Žena</p> <p>Váš věk:</p> <p><input type="checkbox"/> do 30 let</p> <p><input type="checkbox"/> 30 - 40 let</p> <p><input type="checkbox"/> 40 – 50 let</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> nad 50 let</p> <p>Dosažené pedagogické vzdělání:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Střední pedagogická škola - Předškolní a mimoškolní pedagogika</p> <p><input type="checkbox"/> Vyšší odborná škola – Předškolní a mimoškolní pedagogika</p> <p><input type="checkbox"/> Vysoká škola – Obor učitelství pro MŠ</p> <p><input type="checkbox"/> Jiné (prosím, doplňte) : <i>s MATURITOU</i></p> <p>Délka pedagogické praxe v mateřské škole:</p> <p><input type="checkbox"/> do 5 let</p> <p><input type="checkbox"/> 5 - 15 let</p> <p><input type="checkbox"/> 15 – 30 let</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> nad 30 let</p> <p>Název MŠ ve které pracujete (uved'te prosím i konkrétní třídu):</p> <p>..... <i>21. MŠ Na Celchu - 2. třída "Pílné včelky"</i></p> <p>Je Vaše mateřská škola zařazena do projektu Zdravá mateřská škola?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ano</p> <p><input type="checkbox"/> Ne</p>

1) Jak chápete zdravý životní styl? Prosím, uveďte vlastní vysvětlení.

vliv zdravého životního stylu na kondici
dítěte, správná životospráva
dostatečný pitný režim

2) Myslíte si, že je důležité vychovávat již děti v mateřských školách ke zdravému životnímu stylu?

Ano

Ne

3) Odpověď, prosím, zdůvodněte.

vliv na zdraví a kondici dítěte

4) Probíhá ve Vaší mateřské škole výchova ke zdravému životnímu stylu?

Ano

Ne (Pokračujte otázkou č. 18)

5) Objevuje se výchova ke zdravému životnímu stylu ve Vašich integrovaných blocích třídního vzdělávacího plánu?

Ano

Ne (Pokračujte otázkou č. 7)

6) V rámci jakých integrovaných bloků s výchovou ke zdravému životnímu stylu pracujete?

S NEMOCI SI PORADÍME
PLÁNU PODZIMU

7) Jakými oblastmi výchovy ke zdravému životnímu stylu se ve Vaší mateřské škole zabýváte?

výživa

pohyb

hygiena

vyrovnaný a pravidelný denní režim

nemoci a jejich prevence

duševní pohoda

jiné (prosím, doplňte): zubní hygiena

8) Jakým způsobem s těmito oblastmi děti seznamujete, popř. jak je rozvíjíte? Uveďte příklady činností.

Doplňkový projekt „JAKO ZDRAVÝ MRAVENEČEK“ - dlouhodobý projekt
dlouhodobý doplnkový projekt „VOELKA MAMA A PŘÍRODA“

9) Jaké metody a formy využíváte při výchově ke zdravému životnímu stylu? (vyprávění, didaktickou hru, práci s obrázky, skupinovou práci apod.)

POVÍDÁNÍ
DIDAKTICKÁ HRA
PRÁCE S OBRÁZKY S KNIHOU „DĚTSKÉ ČASOPISY“
SKUPINOVÁ PRÁCE, NEMITOVÁ HRA „NA KUCHAŘE“

10) Používáte k výchově ke zdravému životnímu stylu odbornou literaturu?

- Ano
 Ne (Pokračujte otázkou č. 13)

11) Jakou odbornou literaturu používáte?

vyprávěním v knihovně MŠ

12) K jakému tématu a jakým způsobem tuto odbornou literaturu využíváte?

ZDRAVÍ
SPRAVNÁ ŽIVOTOPRAVA

13) Mají děti o výchovu ke zdravému životnímu stylu zájem?

- Ano
 Ne
 Jen o některá témata (prosím, uveďte o která) :

14) Jaká oblast výchovy ke zdravému životnímu stylu dětí nejvíce zajímá?

záleží na konkrétní motivaci

15) Snažíte se při výchově ke zdravému životnímu stylu spolupracovat s rodiči dětí?

- Ano
 Ne (Pokračujte otázkou č. 18)

16) Daří se Vám tato spolupráce?

- Ano
 Spíše ano
 Občas
 Spíše ne
 Ne

17) Jakým způsobem spolupracujete s rodiči?

..... *individuální rozhovory*
 *konzultace s rodiči - vyřešení jídelniček*
 *v kátrně, týdenní jídelniček na WWW stránkách*

18) Myslíte si, že se dnes rodiče snaží vést své děti ke zdravému životnímu stylu?

- Ano
 Spíše ano
 Jen v některých oblastech (prosím, uveďte v kterých): *souha o pohybové aktivity,*
 *ale jen někteří rodiče konzumace ovoce, zeleniny*
 Spíše ne
 Ne

19) Odpověď, prosím, zdůvodněte.

..... *Někteří rodiče jsou více benevolentní vůči životnímu stylu*
 *děti hlavně doma, děti nejedí rychle ochutnat něco*
 *nového.*

Příloha 5: Ukázka vyplněného dotazníku č. 4

DOTAZNÍK K BAKALÁŘSKÉ PRÁCI

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli,

jmenuji se Barbora Bendová a jsem studentkou 3. ročníku Pedagogické fakulty ZČU v Plzni. Obracím se na Vás s laskavou prosbou o vyplnění několika otázek v podobě dotazníku. Údaje, které dotazník poskytne, využiji pro svou bakalářskou práci, která se zabývá výchovou ke zdravému životnímu stylu v MŠ v Plzni. Předem děkuji za odpovědi a za Váš čas.

Dotazník, prosím, vyplňte čitelně hůlkovým písmem.

<p>Pohlaví:</p> <p><input type="checkbox"/> Muž</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Žena</p>
<p>Váš věk:</p> <p><input type="checkbox"/> do 30 let</p> <p><input type="checkbox"/> 30 - 40 let</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 40 - 50 let</p> <p><input type="checkbox"/> nad 50 let</p>
<p>Dosažené pedagogické vzdělání:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Střední pedagogická škola - Předškolní a mimoškolní pedagogika</p> <p><input type="checkbox"/> Vyšší odborná škola - Předškolní a mimoškolní pedagogika</p> <p><input type="checkbox"/> Vysoká škola - Obor učitelství pro MŠ</p> <p><input type="checkbox"/> Jiné (prosím, doplňte) :</p>
<p>Délka pedagogické praxe v mateřské škole:</p> <p><input type="checkbox"/> do 5 let</p> <p><input type="checkbox"/> 5 - 15 let</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 15 - 30 let</p> <p><input type="checkbox"/> nad 30 let</p>
<p>Název MŠ ve které pracujete (uved'te prosím i konkrétní třídu): <i>84 MŠ L.B</i></p> <p>.....</p>
<p>Je Vaše mateřská škola zařazena do projektu Zdravá mateřská škola?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ano</p> <p><input type="checkbox"/> Ne</p>

1) Jak chápete zdravý životní styl? Prosím, uveďte vlastní vysvětlení.

Společnost, myšlení, sport, relaxace,
práce, která mě baví, pohoda, prevence nemocí,
dobré pracovní vztahy.

2) Myslíte si, že je důležité vychovávat již děti v mateřských školách ke zdravému životnímu stylu?

- Ano
 Ne

3) Odpověď, prosím, zdůvodněte.

Když děti dostanou dobrý základ a příklad
je naděje, že to dobře využijí ve svém životě.
Jde hlavně o chuť být šťastný.

4) Probíhá ve Vaší mateřské škole výchova ke zdravému životnímu stylu?

- Ano
 Ne (Pokračujte otázkou č. 18)

5) Objevuje se výchova ke zdravému životnímu stylu ve Vašich integrovaných blocích třídního vzdělávacího plánu?

- Ano
 Ne (Pokračujte otázkou č. 7)

6) V rámci jakých integrovaných bloků s výchovou ke zdravému životnímu stylu pracujete?

podle programu MŠ, SOUČÁST RVP,

7) Jakými oblastmi výchovy ke zdravému životnímu stylu se ve Vaší mateřské škole zabýváte?

- výživa
 pohyb
 hygiena
 vyrovnaný a pravidelný denní režim
 nemoci a jejich prevence
 duševní pohoda
 jiné (prosím, doplňte): láska k přírodě a její ochrana,
vlastní nápady dětí, kamarádství...

8) Jakým způsobem s těmito oblastmi děti seznamujete, popř. jak je rozvíjíte? Uveďte příklady činností.

Výchozky do přírody, sportovní výchozky s hrami, využívání zdravých aktivit v naší HS, časté využívání tělocvičny u ZŠ, zdravé vaření, začlenění sločin, upínání hubiček, dechové cvičení, hra na flétnu, relaxace, ...

9) Jaké metody a formy využíváte při výchově ke zdravému životnímu stylu? (vyprávění, didaktickou hru, práci s obrázky, skupinovou práci apod.)

Vyprávění vlastních zkušeností - vypráví děti práce s knihou, prožitkové činnosti, hry, zdravé vaření s dětmi.

10) Používáte k výchově ke zdravému životnímu stylu odbornou literaturu?

- Ano
 Ne (Pokračujte otázkou č. 13)

11) Jakou odbornou literaturu používáte?

Encyklopedie, knihy o přírodě, knihy pro děti o zdravé výživě, Internet, časopisy

12) K jakému tématu a jakým způsobem tuto odbornou literaturu využíváte?

K motivaci, k rozšíření znalostí dětí, podpora předžitku.

13) Mají děti o výchovu ke zdravému životnímu stylu zájem?

- Ano
 Ne

Jen o některá témata (prosím, uveďte o která): O přírodu, o zdraví, o sport, vše videno hrací a zábavnou

14) Jaká oblast výchovy ke zdravému životnímu stylu děti nejvíce zajímá?

Sport a příroda

15) Snažíte se při výchově ke zdravému životnímu stylu spolupracovat s rodiči dětí?

- Ano
 Ne (Pokračujte otázkou č. 18)

16) Daří se Vám tato spolupráce?

- Ano
 Spíše ano
 Občas
 Spíše ne
 Ne

17) Jakým způsobem spolupracujete s rodiči?

společné akce
propagace v HS, zdravotní program HS

18) Myslíte si, že se dnes rodiče snaží vést své děti ke zdravému životnímu stylu?

- Ano
 Spíše ano
 Jen v některých oblastech (prosím, uveďte v kterých):
sport, příroda
 Spíše ne
 Ne

19) Odpověď, prosím, zdůvodněte.

Hodně záleží na rodině a jejím vedení.
Větelka a HS může dát dobrý příklad.