

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PREVENCE ZÁVISLOSTÍ V MŠ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Pavla Šimová

Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Kubíková, Ph.D.

Plzeň, 2016

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

V Plzni, 2016

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování:

Na tomto místě bych ráda poděkovala své vedoucí bakalářské práce Mgr. Kateřině Kubíkové Ph.D. za cenné rady, připomínky, náměty a čas, který věnovala mně i mé práci.

Děkuji rovněž Mgr. Haně Švejdové za pomoc při zpracování této práce a poskytnutí množství užitečných rad z praxe.

Velké poděkování patří rovněž i mé rodině za trpělivost a velkou podporu.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	3
ÚVOD	4
1 CHARAKTERISTIKA VÝVOJOVÉ ETAPY PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	6
1.1 VÝVOJ POZNÁVACÍCH PROCESŮ	6
1.1.1 Uvažování a myšlení	6
1.1.2 Kresba a hra	7
1.1.3 Chápání času a prostoru	9
1.1.4 Vývoj paměti	9
1.2 VÝVOJ VERBÁLNÍCH SCHOPNOSTÍ	10
1.3 TĚLESNÝ A POHYBOVÝ VÝVOJ	11
1.4 EMOČNÍ VÝVOJ	12
1.5 SOCIÁLNÍ VÝVOJ	13
2 ZDRAVÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA	15
2.1 ZDRAVÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA	15
2.2 ZÁSADY ZDRAVÉ MATEŘSKÉ ŠKOLY	16
2.2.1 Podmínky pro zdraví a pohodu	16
2.2.2 Výchova podporující zdravý životní styl	18
2.2.3 Sociální a odborní partneři	19
3 PROGRAM PRIMÁRNÍ PREVENCE PRO MATEŘSKÉ ŠKOLY	21
3.1 NABÍDKA PROGRAMU PRIMÁRNÍ PREVENCE PRO MATEŘSKÉ ŠKOLY „PROXIMA SOCIALE O.P.S“	21
3.2 TÉMATICKE BLOKY PROGRAMU	22
• Co je to zdraví – „Jak království přišlo o zdraví“	22
• Hygiena – „Jak se sluníčko nemylo“	22
• Výživa	23
• Alkohol – „Opilá studánka“	23
• Kouření – „O Sněhurce trochu jinak“	23
• Drogy	24
• Nebezpečí od cizích lidí	25
4 PRAKTICKÁ ČÁST	27
5 ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PREVENCE ZÁVISLOSTÍ V MŠ	29
5.1 NÁZEV PROGRAMU: VE ZDRAVÉM TĚLE, ZDRAVÝ DUCH	29
5.2 ZÁMĚRY PROGRAMU	29
5.3 VÝSTUPY PROGRAMU	29
5.4 VZDĚLÁVACÍ OBSAH PROGRAMU	30
5.4.1 Sledované cíle v jednotlivých oblastech	30
5.4.2 Metody, techniky a formy	31
6 PLÁNOVANÝ OBSAH PROGRAMU	32
6.1 PRVNÍ DEN „CO JE TO ZDRAVÍ“	32
6.1.1 První den realizace - praxe	36
6.2 DRUHÝ DEN „CO PRO ZDRAVÍ SAMI DĚLÁME“	38
6.2.1 Druhý den realizace - praxe	40
6.3 TŘETÍ DEN „HYGIENA - NEBEZPEČÍ ODHOZENÝCH JEHEL A STRÍKAČEK“	41
6.3.1 Třetí den realizace - praxe	43
6.4 ČTVRTÝ DEN „ANICČINY HÁDANKY“	44
6.4.1 Čtvrtý den realizace - praxe	46

7 ZHODNOCENÍ PROGRAMU	48
7.1.1 Zhodnocení programu – návrat po měsíci.....	49
ZÁVĚR.....	51
RESUME	53
BIBLIOGRAFIE	54
PŘÍLOHA 1 – FOTOGRAFIE DĚTÍ BĚHEM PRVNÍHO DNE REALIZACE	I
FOTOGRAFIE DĚTÍ BĚHEM DRUHÉHO DNE REALIZACE	II
FOTOGRAFIE DĚTÍ BĚHEM TŘETÍHO DNE REALIZACE.....	III
FOTOGRAFIE DĚTÍ BĚHEM ČTVRTÉHO DNE REALIZACE	IV
PŘÍLOHA 2	V
PŘÍLOHA 3	VI
PŘÍLOHA 4 – OBRÁZKY DĚTÍ	VII
PŘÍLOHA 4 – OBRÁZKY DĚTÍ.....	VIII
PŘÍLOHA 4 – OBRÁZKY DĚTÍ	IX
PŘÍLOHA 4 – OBRÁZKY DĚTÍ	X
PŘÍLOHA 5- OBRÁZEK ANIČKY	XI
PŘÍLOHA 6 – UKÁZKA PREVENTIVNÍHO PROGRAMU	XII

SEZNAM ZKRATEK

MŠ mateřská škola

s. strana

ÚVOD

Mateřská škola znamená většinou první krok dítěte, který vede k jeho vlastnímu osamostatnění. Jedná se o socializační prostředí, ve kterém se formují návyky, psychika a zvyky mimo rodinu. Dítě se poprvé setkává s neznámým prostředím, ve kterém je jiný režim, než ten, na který je zvyklé. Je zde také patrné odloučení od rodiny. Vzhledem k tomu, že je každé dítě individuální, snaží se s neznámým prostředím a zároveň i jiným režimem bez rodiny vyrovnat samo. V tomto období je velmi důležité empatický přístup k dítěti, snažit se, aby jeho vstup do mateřské školy byl co nejsnadnější a bezproblémový. Rodiče pro své dítě vybírají a zvažují tu správnou mateřskou školu podle svého nejlepšího úsudku a přesvědčení.

Téma zdravý způsob života a prevence závislostí v mateřské škole je v současné době důležitým problémem, kterému bychom se měli věnovat a nemělo by být podceňováno či zanedbáváno. V předškolním věku jsou děti v období, kdy získávají první poznatky o světě. Vytvářejí si, hlavně s pomocí rodičů, první postoje k jednotlivým skutečnostem. Vývoj drogové problematiky ve světě i u nás potvrzuje, že je nutné preventivní působení již na co nejnižší věkové kategorie dětí, a to již v oblasti předškolního a též v raném školním věku. Měli bychom si uvědomit, že prevence je proces zdlouhavý a dlouhodobý. Poznatky a základy formování postojů, kterých se dětem dostane v tomto věku, jsou velmi dobrým předpokladem pro další ochranu před experimenty s drogou. Tyto první pokusy jsou zaznamenávány stále u mladších dětí, a proto je vhodné začít co nejdříve.

Při prevenci závislostí v rodině je velmi důležitý způsob výchovy a též rodinná atmosféra. Dítě by mělo mít v rodině jistotu, pocit bezpečí, vzájemné důvěry a zázemí. Rodiče by měli podporovat tvořivé aktivity dítěte, rozvíjet jeho zájem a též schopnosti. Věnovat se mu podle svých schopností a možností. Nezapomínat, že náš osobní příklad hraje velkou roli při formování postojů dítěte. Rodiče jsou pro dítě vzor, který by měli naplnit, nezranit a neztratit tak své dítě. Jsme to hlavně my, rodiče, kdo učí své dítě, jak má řešit problémy a jak uspokojovat potřeby.

V současné době by měl být kladen větší důraz na ochranu zdraví, správný rozvoj a znalost jeho základních zásad. Také dostatečná informovanost není samozřejmostí v každé rodině. Někdy se dítě dozvídá o svém zdraví a o správné péči o ně až ve školních institucích, a proto by měly být mateřské školy na tento problém dostatečně připraveny a podchytit ho hned v začátcích. Mateřská škola by se měla snažit pečovat o zdravý vývoj dítěte a též vytvářet vhodné postoje, návyky a dovednosti.

V teoretické části bakalářské práce popisují charakteristiku vývojové etapy předškolního věku. Jedná se o vývoj poznávacích procesů, verbálních schopností, tělesný a pohybový vývoj, dále pak emoční a sociální vývoj. Další část práce se zabývá filozofií, principy a zásadami projektu podpory zdraví „Zdravé mateřské školy“. Závěr teoretické části je věnován konkrétnímu programu „Primární prevence pro mateřské školy společnosti „Proxima Sociale“, zaměřenému na oblast specifické všeobecné primární prevence rizikového chování podle metodiky „Institutu Filia.“ V současné době tento institut již v činnosti nepokračuje.

Bakalářská práce má přinést nejen odborné informace z literatury, ale především ukázat aplikaci konkrétního preventivního programu přímo v mateřské škole. Celková realizace tohoto programu je popsána v praktické části samotné práce.

1 CHARAKTERISTIKA VÝVOJOVÉ ETAPY PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Předškolní období je charakterizováno v rozmezí od tří do šesti až sedmi let. Konec tohoto období je určen vlastním nástupem do školy. Během této doby se snaží dítě něčeho dosáhnout a zároveň se připravuje na svůj budoucí život ve společnosti. Velmi důležitá je spolupráce ve vrstevnické skupině a naučení se tzv. prosociálnímu chování, ohleduplnosti vůči druhým a přizpůsobení se ostatním.

Toto období můžeme také nazývat „věkem mateřské školy“, i když některé děti toto zařízení nenavštěvují. Rodina je stále základ, ze kterého vychází mateřská škola a napomáhá tak k dalšímu rozvoji dítěte. (Langmeier, a další, 2006, s. 87)

1.1 VÝVOJ POZNÁVACÍCH PROCESŮ

Poznávání v tomto věku je zaměřené spíše na nejbližší svět a také pravidla, která jsou jeho součástí. Předškolní děti mají zatím nepřesné myšlení, které má určitá omezení. (Vágnerová, 2014, s. 177)

1.1.1 UVAŽOVÁNÍ A MYŠLENÍ

Vývoj dětské inteligence přechází z úrovně předpojmové již na vyšší úroveň názorového myšlení. V předešlém stádiu dítě používalo slova nebo jiných symbolů jako předpojmů, nyní je schopno uvažovat již v pojmech. Z hlediska usuzování se dítě soustředí na to, co vidělo či vidí. Snaží se vyvozovat závěry, přesto jeho myšlení nepostupuje podle logických operací. Dítě již rozlišuje realitu od vymyšlených předmětů, neboť ty je možné vlastním myšlením pozměnit. (Langmeier, a další, 2006, s. 92)

Pokroky v myšlení nastávají chápáním základních matematických vztahů. Myšlení je egocentrické a antropomorfní. Pokud dítě zaujme nějaká určitá věc, nebo si to tak přeje, mělo by to být také podle jeho představ. Dětské myšlení je též magické. Předškolní děti nerozlišují tak rozdíl mezi skutečností a fantazií. Mají zálibu v pohádkách, dobré skutky přináší odměnu, zlé musí být potrestány. (Helus, 2004, s. 202)

Děti předškolního věku mnohým situacím v reálném životě nerozumějí, vysvětlují si je po svém. Nechtějí si připustit, že v reálném životě to může být jinak. Potřebují v tomto období oporu určité jistoty, aby se v tomto světě dokázaly orientovat. Proto si děti často vymýšlejí a kombinují vzpomínky se svými fantazijními představami, které pro ně představují skutečnost. Děti samotné, jsou o tom přesvědčeny. Fantazie v tomto období má důležitý význam nejenom pro citovou, ale také rozumovou rovnováhu. Děti se snaží přizpůsobit skutečnost tomu, co si přejí a potřebují.

Myšlení je útržkovité a nepropojené. Děti uvažují zúženě a jsou zaměřené pouze na jednu oblast. Zvládají již vyřešit zadané úkoly, ale stále nejsou schopny pojmut více znalostí či různých pohledů. Zjistí, že člověk může mít na určitou situaci jiný pohled, než je jejich vlastní. Ne všechny děti však uvažují v tomto věku takovýmto způsobem a uvedený vývojový posun dětského uvažování je jeho celkovým maximem. (Vágnerová, 2014, s. 184-185)

1.1.2 KRESBA A HRA

Kresba je pro předškolní dítě nejpřirozenější vyjadřovací prostředek. Dítě je schopno jejím prostřednictvím povědět někdy více, než slovy. Kresby dítěte lze využít také v diagnostice, neboť podle ní můžeme usuzovat, co vše dítě prožívá a co ho trápí. (Helus, 2004, s. 203)

Děti předškolního věku se prostřednictvím kresby snaží vyjádřit svůj názor na realitu tak, jak ji samy chápou. Vývoj kresby lidské postavy se vyvíjí průběžně. Ve třech letech již dítě zvládne namalovat lidskou postavu. Vzhledem k sociálnímu kontaktu je pro dítě nejdůležitější lidský obličej a jeho detaily. Hrubým znázorněním hlavy, nohou a obličejů vzniká tzv. „hlavonožec“. Dítě kreslí to, co považuje za důležité. Starší děti se při kresbě více soustředí na zobrazování detailů, které jsou pro ně významné, ale jejich zobrazení nerespektuje realitu. Na konci předškolního věku děti kreslí převážně to, co vidí. Jejich výsledky se velmi podobají skutečnosti. (Vágnerová, 2014, s. 187-189)

Tříleté dítě zvládá ovládat pohyby rukou a napodobí i různý směr čáry. V pátém roce napodobí čtverec a kolem šestého roku i trojúhelník. Rovněž roste jeho schopnost kresbou vyjádřit vlastní představu. Kresba pětiletého dítěte je již

detailnější, avšak proporce postavy spíše nahodilé. Výtvar šestiletého dítěte bývá po všech stránkách již dokonalejší. (Langmeier, a další, 2006, s. 88)

Dalším prostředkem k vyrovnání se s realitou je symbolická hra, během které se dítě projevuje a chová se podle svých představ. Při hře je svobodné. Pomocí her na sociální role se u dítěte začnou projevovat některé jeho vlastnosti a dítěti hry pomáhají se vyrovnat s různými problémy, frustracemi, jimiž trpí. Pokud si hraje, podporuje se u něj rozvoj fantazie a kreativity. (Helus, 2004, s. 203-204)

Symbolická hra umožňuje dítěti uspokojit svá přání, alespoň dočasně přizpůsobit realitu svým potřebám. Prostřednictvím hry si dítě může problémovou situaci upravit tak, jak samo chce. Jako procvičování budoucích rolí slouží tematická hra, která nabízí různá řešení životních situací. Dítě se naučí poznávat své vlastnosti, pozitivní či negativní. (Vágnerová, 2014, s. 189-190)

Hra předškolního dítěte je rozvinutější, neomezuje se jen na procvičení funkcí svého vlastního těla a zkoumání předmětů, nýbrž je zaměřena na vytvoření něčeho nového. Je to jedna z nejzákladnějších potřeb dítěte v každém věku a k jeho psychickému vývoji je velice důležitá. Aby se neztratil ten pravý smysl hry, mělo by být učení a výchova podřízena hře, ale ne naopak. Abychom porozuměli vnitřnímu světu dítěte, je třeba se připojit k jeho hře a nechat se vést jeho iniciativou. V tomto období se zvyšuje četnost společných symbolických her a prostřednictvím fantazie vznikají i nové přátelské vztahy. (Langmeier, a další, 2006, s. 100-102)

Pro pětileté děti má velký význam přátelství, rády se projevují ve skupině. Neustále cvičí a zdokonalují se v dovednostech ve všech oblastech vývoje. Mají chuť všechno vyzkoušet a prozkoumat. Pěkně si hrají s druhými dětmi, ale někdy tři už může být problém. Stává se, že třetí dítě bývá ze hry odstrkováno. (Allen Eileen, a další, 2005, s. 116-122)

1.1.3 CHÁPÁNÍ ČASU A PROSTORU

Pojetí o čase se u dítěte vyvíjí pomalu a měří jej na základě určitých událostí a opakujících se jevů. Z kratších časových jednotek využívají děti nanejvýš dny v týdnu, delší časové jednotky (měsíce, roční období) umějí vyjmenovat a částečně vysvětlit, co znamenají. O delších časových intervalech mají určité znalosti, ale ve svém myšlení je nepoužívají.

Samotný čas není pro dítě tak rozhodující a důležitý. Projevuje se to tzv. prezentismem, kdy nemá potřebu někam spěchat, více se soustředí na aktuální dění a žije přítomností. Minulost a budoucnost nemá v tomto období přesnější obsah. Předškolní děti jsou však schopné již uvažovat, co bude následovat, jinak by nemohly ani plánovat.

V tomto období dítě nedokáže tak dobře odhadovat prostorové vztahy, hodnotí je podle toho, jak je vnímá. Nejbližší objekty jsou pro něj větší a tudíž důležité, naopak vzdálenějším předmětům nepřikládá takovou váhu. Určení polohy nahoře i dole nedělá problémy, avšak polohu vpravo a vlevo dítě není schopno vzhledem k dozrávání lateralizace určit. (Vágnerová, 2014, s. 192-195)

1.1.4 VÝVOJ PAMĚTI

Paměť se vyvíjí na základě společného působení s dalšími kognitivními schopnostmi a pomáhá k jejich dalšímu rozvoji. Vyznačuje se obrazností a živelností. Velký vliv má na zapamatování také to, co dítě považuje za důležité. Je schopno si zapamatovat více detailů, souvislostí a vztahů. Předškolní děti si toho ještě mnoho nepamatují vzhledem k jejich způsobu uvažování, které nepojme všechny souvislosti a potřebný okruh znalostí. Ani nejstarší předškolní děti nevědí o tom, že jsou určité způsoby, které jim pomohou usnadnit zapamatování. Jestliže si něco zapamatují, stává se to bez předchozího úmyslu. Vše, co souvisí s nějakou aktivitou, si dítě snadněji zapamatuje. Jejich vzpomínky nejsou moc přesné, ještě na začátku předškolního věku jich mnoho není a jsou útržkovité. Děti se v tomto období rády přeceňují a jsou přesvědčené, že si pamatují víc, než je možné. (Vágnerová, 2014, s. 202-208)

1.2 VÝVOJ VERBÁLNÍCH SCHOPNOSTÍ

Předškolní dítě se snaží používat jazyk na takové úrovni, která odpovídá dosaženému stupni poznávacích procesů. Děti se stále ptají, jedná se převážně o otázky typu proč a jak. Tyto otázky slouží především k rozvoji správného vyjadřování. Vyjadřování se učí prostřednictvím komunikace s dospělými a též napodobují jejich projev. Zapamatují si pouze nepatrnou část toho, co slyší.

V tomto období rády vymýšlejí nové slovní výrazy prostřednictvím slovního spojení či složeného slova. Čtyřleté děti se již snaží mluvit v delších větách, později používají i souvětí. Děti si často povídají pro sebe bez ohledu na druhé. Používají tzv. egocentrickou řeč, která je řečí pro sebe a není třeba žádného posluchače. V tomto období děti vystupují jako vypravěči i posluchači. Uvědomují si, jak se mají zachovat, aby jim ostatní rozuměli. Rozumí rozdílům v řeči s dospělými a s jejich vrstevníky. (Vágnerová, 2014, s. 214-217)

V rámci komunikace předškolní děti již srozumitelně sdělí, co potřebují. Pětileté dítě pozná rozdíl mezi přesným a neúplným sdělením, i když k tomu nevyžaduje další vysvětlení. Vyprávění dětí je souvislejší a mnohdy se jedná o krátký příběh. Pokud děti komunikují s dospělými, vyjadřují se zdvořileji než ke svým vrstevníkům. S těmi komunikují stručněji. Starší předškoláci během her používají obsáhlejší výrazy a vůči mladším kamarádům se dovedou přizpůsobit a věnovat jim větší pozornost. Z komunikačních nedostatků tohoto období se jedná o nesprávné vyslovování či nahrazování mnohých hlásek jinými. Jedná se o příčinu z důvodu nezralosti v oblasti motoriky mluvidel. Na konci předškolního období se výslovnost již zlepšuje. (Vágnerová, 2014, s. 244-246)

Stále dochází ke zdokonalení řeči, dětská „patlavost“ se postupně vytrácí před nástupem do školy. Pokroky v řeči nastávají i ve větné skladbě. Kromě souřadných souvětí začínají děti používat i souvětí podřadná. Zároveň projevují zájem o mluvenou řeč a poznatky o sobě i okolním světě. Přibývají znalosti o světě věcí a lidí. Dítě nerozlišuje jen svou slovní zásobu a gramatická pravidla, ale používá řeč k regulaci svého chování. (Langmeier, a další, 2006, s. 88-89)

Pětileté děti mívají slovní zásobu přibližně kolem jednoho tisíce pěti set slov. Jsou schopny podle obrázků v knize převyprávět již známý příběh. Jejich řeč je téměř srozumitelná a bez nějakých gramatických chyb. Šestileté děti mají slovní zásobu kolem deseti až čtrnácti tisíc slov. Rády vyprávějí vtipy a druhým dávají hádanky a zároveň poslouchají různé příběhy, jak už předčítané, tak i vymyšlené. (Allen Eileen, a další, 2005, s. 119-120)

1.3 TĚLESNÝ A POHYBOVÝ VÝVOJ

Během tohoto období dítě přibírá na výšce i váze. Velký význam je střídání režimu spánku a bdění. Strava by měla být pestrá, vyvážená a s dostatkem živin. Při tělesném pohybu je schopnější. Motorický vývoj se stále zdokonaluje, dochází ke zlepšení pohybové koordinace, což se projevuje větší hbitostí a elegancí pohybů. Pětileté dítě zvládá dobře utíkat, sbíhat se schodů, skákat a např. i házet míč jako dospělí. Zručnost se projevuje v jeho soběstačnosti, zvládá samo jíst, svlékat a oblékat se, i když je ještě stále závislé na další pomoci druhého. Svou zručnost procvičuje i v mnohých hrách a také v kresbě. V oblasti jemné motoriky je dítě stále zručnější. Jeho pohybová samostatnost přispívá k jeho rozvoji sebevědomí důvěry a nezávislosti. (Langmeier, 2006, s. 88)

Pětileté dítě si stále procvičuje dovednosti ve všech oblastech vývoje a tím se zdokonaluje. V tomto období dětské tělo již má proporce dospělého člověka. Jeho pohyby jsou již jistější, na chvíli je schopno již udržet rovnováhu. V šesti letech roste sice pomalu, ale vyrovnaně. Na váze se podílí též růst svalů, dětem vypadávají první mléčné zuby a mění se za druhé. Rysy v obličeji jsou již podobné tvarům dospělého člověka.

Ohledně motorického vývoje se v tomto období zvětšuje síla svalů, chlapci většinou jsou silnější oproti stejně velkým děvčatům. Jemná i hrubá motorika se zlepšuje, pohyby se stávají přesnějšími, nejsou již tak zbrklé. Děti jsou rády, že mohou vyvíjet tělesnou aktivitu. Vzhledem k lepší koordinaci oka a ruky je dítě obratnější a zručnější. Lépe ovládá jízdu na kole, plavání či kopání do míče. Zajímá se o výtvarné či rukodělné práce. V tomto období by si již dítě mělo umět zavázat tkaničky, ale i na

konci předškolního období to doposud některé nezvládají. (Allen Eileen, a další, 2005, s. 116)

1.4 EMOČNÍ VÝVOJ

Oproti batolecímu období, jsou předškolní děti v emočních projevech celkově vyrovnanější. Negativní emoční reakce nejsou tak časté a většinou jsou děti pozitivněji naladěny. Vzhledem k intenzitě emocí se u dětí střídá smích či pláč. Prožitky jsou vázány na aktuální situaci. Dochází k rozvoji emoční paměti, kdy děti si vybavují své pocity z předchozí doby. Vzhledem k větší zralosti centrální nervové soustavy se lépe vyrovnají i s různými nepříjemnými situacemi. Zlostné reakce se u nich objeví většinou ve vztahu s vrstevníky. Pokud se u nich vyskytnou projevy strachu, bývá to vlivem jejich dětské představivosti. Děti mají sklony se navzájem strašit a vytvářet si tak pocity někdy spojené i s příjemným vzrušením.

S rozvojem jazykových schopností a odpovídajícímu způsobu uvažování, se u dětí projevuje smysl pro humor. Rády se baví různými vtipy a rozvíjí tím i své kamarádské vztahy. Pokud jsou schopné pochopit nejbližší budoucnost, dovedou prožívat též uspokojení z jejího očekávání. Předškolní děti vyjadřováním pozitivního či negativního hodnocení by měly pochopit význam emocí. Své pocity vnímají spíše kladně a ostatním připisují negativní emoce. Jsou empatičtí ve vztahu k emocím druhých lidí. Starší děti pochopí, že lidé svoje pocity vždy nedávají najevo a svým projevem úmyslně maskují svůj skutečný emoční stav. Mají rovněž bohatou slovní zásobu, aby označily různé pocity. Porozumění pojmům získávají také vlivem rodiny prostřednictvím čtení pohádek a vyprávěním příběhů.

Schopnost ovlivňovat své pocity závisí na druhu temperamentu. Každé dítě se s touto schopností vyrovnává jinak. Předškolní dítě dokáže prožívat hrdost. Nově se vyskytují pocity viny, kdy dítě si uvědomuje, že udělalo něco, co nemělo. Dále pak pocity sounáležitosti a soucitu. (Vágnerová, 2014, s. 218-223)

Pětileté děti se již lépe ovládají, jsou schopny neprožívat tak výrazné citové výkyvy. Rády se pochlubí, pokud se jim něco povede. Na konci předškolního období nejsou již tak závislí na rodičích, přesto stále potřebují cítit jejich blízkost, ale zároveň mají

snahu se odpoutat. Dítě je stále egocentrické, chce být středem pozornosti. (Allen Eileen, a další, 2005, s. 132)

V předškolním období dítě stále více ovládá své pocity a umí je zřetelněji vyjadřovat. Tím roste nejenom schopnost porozumět vlastním citům, ale i možnost empatie k druhému. Narůstá porozumění myšlenkám a prožitkům ostatních lidí a vše se odráží v symbolických hrách, příbězích a pohádkách. Dítě se naučí vidět a pochopit svět z jiného pohledu a rozumět humoru, který má důležitou roli ve vztazích dítěte. (Langmeier, a další, 2006, s. 96-97)

1.5 SOCIÁLNÍ VÝVOJ

Pro dítě je symbolem jistoty a bezpečí stále rodina. Předškolní období je spojeno s nástupem na život ve společnosti. Dítě přestává být tak závislé na rodině a seznamuje se i s dalšími zařízeními, jako je např. mateřská škola, kde získává nové zkušenosti a zároveň se učí mnohým dovednostem. Nemá zde takové postavení a zázemí jako doma, své místo a pozici si musí teprve utvořit. Je důležité, aby dítě bylo schopné přijmout i jinou cizí osobu, jako je paní učitelka a pokusit se zvyknout na jiný režim a řád. (Vágnerová, 2014, s. 223-224)

Na socializaci ve společnosti podílejí též vrstevníci, se kterými přichází dítě do kontaktu. Ti však zaručují méně jistoty než dospělí. Nemůžeme od nich očekávat ochranu a spoléhat se na ně. Dítě musí dosáhnout takové vývojové úrovně, aby takový vztah zvládlo. Na základě kontaktu s nimi dochází k rozvoji některých vlastností a sociálních dovedností předškolních dětí. Naučí se spolupracovat, zvládat konflikty a vyrovnat se s pocity lítosti a zklamání. (Vágnerová, 2014, s. 223-233)

„Dítě je v tomto věku samozřejmě prostoupeno svou rodinou, nicméně nabývá výrazně na významu jeho kamarádství s vrstevníky.“¹

¹Helus, Zdeněk. 2004. *Dítě v osobnostním pojetí*. Praha : Portál, 2004. 80-7178-888-0.

Vzhledem k tomu, že děti nejsou ještě ovlivněné sociálními předsudky, přijmou také mezi sebe postiženého vrstevníka. Pokud však okolí či rodina nesouhlasí a tyto předsudky projeví, dokáže se dítě chovat velice zle.

Naopak při vhodném výchovném působení má snahu dítěti pomáhat a zajímá se o něj. V tomto období rozhoduje při výběru svého kamaráda převážně pohlaví, děti si volí spíše pohlaví stejné, dalším kritériem je též vlastnictví nějaké zajímavé věci nebo chování či zevnějšek druhého dítěte. Začínají utvářet nové kamarádké vztahy a přátelství mezi dětmi. (Helus, 2004, s. 203)

Rodiče jsou stále pro dítě vzorem, kterému se chtějí podobat. Předškolní děti získávají a procvičují roli dospělého především ve hře. Matka je pro dítě symbolem jistoty a bezpečí, vztah k otci je spíše vzácnější. Od sourozence dítě může očekávat nejenom pomoc při zvládnání různých sociálních dovedností, ale také od nich čerpá i mnohé nové zkušenosti. Pokud však rodina neplní svou funkci a rozpadne se, ovlivní to pak postoj dítěte k jiným lidem, zejména pak k sobě samému.

Vlivem sociálního okolí a rozvojem svědomí si postupně dítě uvědomuje nejen pravidla různých her, ale též smysl určitého řádu, pořádku a režimu. Mezi čtvrtým a sedmým rokem pochopí, že pokud poruší nějaká pravidla, může vše vést až k nepříjemným pocitům. Naopak chování, které odpovídá pravidlům, pak vyvolává u dětí pocit hrdosti. Jako jedno z kritérií, které mají vliv na rozvoj sebepojetí, jsou normy chování. Ty vymezují takové chování, díky kterému se dítě prosadí a pozná odezvu na základě reakcí svých vrstevníků či dospělých. Pokud jsou úspěšně hodnoceni, posiluje to jejich sebejistotu. Předškolní děti si vztahují normy především na sebe a vysvětlují si je poněkud stereotypně. (Vágnerová, 2014, s. 241-242)

Nejpřirozenější dětskou činností a zároveň významnou roli v socializaci dítěte představuje hra. Během ní dítě procvičuje tělesné funkce a získává nové zkušenosti. Pomocí tzv. rolových her objevuje různé způsoby chování, které vidí okolo sebe ve společnosti. Vyvíjí se u něj schopnost nejenom si hrát a hovořit s druhými, ale i učení se správnému vstřícnému chování vůči ostatním. Prostřednictvím sociálního kontaktu ve skupině bývají děti vyrovnanější a jistější v projevu s cizími lidmi. (Hoskovcová, 2006, s. 39-40)

2 ZDRAVÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA

2.1 ZDRAVÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA

Podporu zdraví ve školách je možno realizovat různými projekty a programy, z nichž velkou popularitu a úspěšnost získal Evropský program Škola podporující zdraví. Záměr a poslání programu tkví v dosažení možnosti ve vzdělání dítěte v takové škole, která se snaží podporovat svou činností zdravý způsob života. Pomáhá rovněž školám, aby mezi sebou spolupracovaly v rámci umožnění optimálního vývoje každého jednotlivce, žáka a učitele v součinnosti s rodiči a obcí, jak po stránce tělesné, tak i duševní a sociální.

Program Škola podporující zdraví (dříve Zdravá škola) jde o program Světové zdravotnické organizace, který je umožněn také školám v ČR od roku 1991. V současné době je do tohoto projektu zapojeno téměř sto mateřských škol. Zdravá mateřská škola je jedním z hlavních projektů. (Učitelské listy, Průvodce pro zdraví, 2006, 2007)

- **Důvody k vytvoření projektu**

Označení „zdravá“ udává směr a cíl, ke kterému by měly mateřské školy do budoucna směřovat. Vzhledem k tomu, že existuje již projekt pro základní školy, bylo jen otázkou času, kdy podobný projekt vznikne pro období předškolního věku, neboť toto období je vhodné pro získávání různých návyků, chování a základů životního stylu. Učitelé, rodiče i veřejnost získají představu o cílech a zásadách podpory zdraví v mateřské škole. Zdravé návyky se nejlépe vytvářejí spontánně a přímou zkušeností dítěte. Velmi zde záleží též na přístupu rodičů a jejich způsobu života v rodině, neboť tím nepřímo ovlivňují i životní styl svých dětí. (Havlíková, 1995, s. 17)

- **Vytyčené cíle**

„Výchova ke zdraví má smysl, je-li současně založena na praktikování všeho, co zdraví prospívá, a vyloučení toho, co mu škodí. Tedy na vytváření podmínek pro pohodu v mateřské škole. I když tyto podmínky vytváříme s cílem podpořit aktuální zdravotní stav dítěte, prožitky pohody mají nesmírný výchovný význam. Dosáhnout souladu mezi oběma cíli má význam ve výchově obecně, avšak v předškolní zvláště, protože předškolní dítě se učí téměř výlučně prožíváním a shromažďováním informací.“²

2.2 ZÁSADY ZDRAVÉ MATEŘSKÉ ŠKOLY

2.2.1 PODMÍNKY PRO ZDRAVÍ A POHODU

- Klidný a pohodový stav

Předškolní věk je kritickým obdobím v citovém vývoji člověka. Dítě se tělesně i duševně rychle vyvíjí. Pro jeho zdravý vývoj je důležité nejen uspokojování každodenních tělesných potřeb (pohyb, správná výživa), ale i prožívání celkové pohody duševní i sociální. Je tedy velmi důležité předcházet stresovým situacím, neboť dětský organismus je ještě nezralý se s nimi vyrovnat. V rámci prevence je vhodné upravit a změnit styl výchovy či výchovné postoje k dítěti.

- Potřeby

Potřeby dětí nelze uspokojovat hromadně, ale měli bychom vycházet z individuality dítěte. Pro předškolní dítě má velký význam potřeba lásky, kterou nelze ničím jiným nahradit. Pokud tato potřeba není uspokojena, jeho vývoj se deformuje. (Matějček, 1994, s. 49-50) U dítěte je třeba si všimnout projevů a způsobu uspokojení dané potřeby a jak se chová, když je frustrováno. Samozřejmě velkou roli hraje též samotný postoj a osobní projev učitelky k dítěti.

² Havlínová, Miluše. 1995. *Zdravá mateřská škola*. Praha : Portál, 1995. 80-7178-048-0.

- Hra

V předškolním období je hra významnou a důležitou činností dítěte, během které získává nové zkušenosti a rozvíjí všechny jeho schopnosti. Učitelka mateřské školy podporující zdraví se snaží využívat výchovné možnosti, které hra dává dětem, podporuje dostatek času na hru, možnost ukončení či její následné pokračování. Zároveň respektuje vývojové zvláštnosti dětí a zařazuje možnost prostoru pro experiment. (Havlínová, 1995, s. 39-42)

- Tělesná pohoda

Zdravá mateřská škola se snaží posilovat dětský organismus dostatkem volného pohybu, zdravou výživou, vhodným denním režimem. Jedná se o střídání činností a odpočinku, dostatečně dlouhý spánek. Zařazování kompenzačního a relaxačního cvičení, dostatečný rozvoj koordinace hrubé i jemné motoriky. V poslední řadě též podpora sebeobsluhy dítěte. Respektuje samozřejmě jeho individuální potřeby.

- Vhodná výživa

Dítě v předškolním věku potřebuje dostatek pestré a plnohodnotné stravy, která odpovídá potřebám dětského organismu v tomto období. Zdravá mateřská škola by měla zařazovat do jídelníčku i pokrmy, které jsou opomíjeny, ale z nutričního hlediska důležité. Věnuje pozornost pitnému režimu a umožňuje dětem konzumování stravy v klidném a nestresujícím prostředí. Roli zde hraje též spolupráce mateřské školy a rodiny při vytváření stravovacích návyků.

- Duševní pohoda

Pro podporu duševního vývoje předškolního dítěte je důležité posilování jeho sebedůvěry a předcházení situací, které jsou pro dítě stresující. Vhodnými prostředky je využití komunikačních her, dramatické výchovy a situací, které podporují prožitky pocitu z úspěchu a uspokojení z tvořivé činnosti. (Havlínová, 1995, s. 43-55)

- Klima v mateřské škole

Sociální klima hraje důležitou úlohu v kterémkoli společenství lidí. Jaké je, závisí na kvalitě mezilidských vztahů. Neměla by chybět vzájemná důvěra, empatie či úcta k druhému. V mateřské škole je rozhodující vztah učitelky k dětem, který se tvoří na základě rovnosti obou. Vhodné je rovněž otevření se vnějšímu sociálnímu prostředí, obzvláště rodičům.

- Denní rytmus

Důležitým momentem v životě dítěte je vstup do mateřské školy. Ne pro každého jedince je tato situace jednoduchá a nemusí novou situaci ihned zvládnout. Mateřská škola podporující zdraví prostřednictvím heterogenní skupiny dětí ve spolupráci s rodiči působí na zdravý průběh socializace nového dítěte. Život zde má určitý řád a je přizpůsoben potřebám zdravé životosprávy dětí a dává rovněž dostatek prostoru pro hru. (Havlíková, 1995, s. 59-66)

- Vhodné věcné prostředí

Prostředí, ve kterém se děti nacházejí, ovlivňuje jejich zdravotní a psychický stav. Věcné prostředí by mělo být harmonické a útulné. Mělo by rovněž poskytovat dostatek podnětných a poznávacích zážitků. Učitelka mateřské školy by měla podporovat děti a pomoci vytvořit takovéto vhodné prostředí. Na to má vliv též zdokonalení materiálních i technických podmínek školy, jako jsou dostatečně velké prostory, výběr zařízení či nábytek. Zdravé prostředí podporuje imunitu organismu a jeho celkové zdraví. (Havlíková, a další, 2006, s. 66-67)

2.2.2 VÝCHOVA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

- Cíle výchovy

Vzhledem k individualitě dítěte by si každá mateřská škola měla dát takové cíle, které by předškolní děti dokázaly zvládnout. Jedná se samozřejmě o podporu samostatnosti v sebeobsluze a hygieně, správně reagovat v situacích, které ohrožují zdraví dítěte a rovněž mít představu o zdravém životním stylu. Mateřská škola pro

utvoření kurikula výchovy ke zdraví vychází ze vztahů dítěte k sobě samému, k druhým lidem a okolnímu světu.

- Způsob výchovy

V mateřské škole podporující zdraví používají přirozené způsoby výchovy ke zdraví. Dítě se nejlépe připravuje a učí při hře samo prožitkem a experimentováním. Zdravě se tak vyvíjí při ostatních spontánních činnostech, jako je pohyb a rozvoj fantazie. (Havlínová, 1995, s. 74-89)

2.2.3 SOCIÁLNÍ A ODBORNÍ PARTNEŘI

- Mateřská škola a rodina

Funkční rodina je základ pro zdravý vývoj dítěte. Mateřská škola podporující zdraví patří k širšímu okolí rodiny. Rodiče jsou pro ni nejdůležitějšími partnery. Snaží se proto, aby nástup dítěte do školy proběhl bezproblémově. Rodiče mohou pobývat se svým dítětem v místním prostředí. Tím, že jsou součástí vzdělávacího procesu, získávají tak více informací o svém dítěti a jsou rovněž zapojeni při tvorbě důležitých dokumentů. Ne vždy se však podaří přesvědčit do spolupráce téměř všechny rodiče, ale důležité je, že i malé množství rodičů se zájmem dokáže přinést více prospěchu jak dětem, tak i samotné škole. (Havlínová, a další, 2006, s. 83)

- Vedení mateřské školy

Zdravá mateřská škola kromě spolupráce zúčastněných uplatňuje především tzv. participační styl řízení. Ten je založen na jasné představě podpory zdraví podle projektu „Zdravá mateřská škola“ a dostatku prostoru pro rozhodování všem pracovníkům školy i zajištění finanční podpory pro svou činnost.

- Učitelka mateřské školy

Nejenom ve Zdravé mateřské škole má velký vliv na vývoj dítěte učitelka. Je to právě ona, která tráví nejvíce času s dítětem během jeho pobytu v mateřské škole. Měla by tedy být pro něj vzorem, jak působit při dodržování zdravého životního stylu i zároveň svou vyrovnaností na okolí. Ve své činnosti by měla začít převážně u sebe a ujasnit si svůj přístup ke zdraví a životnímu stylu.

- Obec a Zdravá mateřská škola

„Zdravá mateřská škola se pojímá jako součást obce a tím se stává významnou podmínkou její stability. Svými aktivitami se podílí na programech rozvoje obce a společenským klimatem uvnitř školy i vztahy s rodiči dětí přispívá ke kvalitě celkového klimatu obce“³

- Spolupráce se základní školou

Pro dítě je vstup do základní školy důležitým okamžikem v životě. Pro jeho dobrý začátek je vhodná vzájemná spolupráce obou škol v oblasti vzájemného poznání, dostatečných informací o požadavcích a též znalost kurikula. Mateřská škola se snaží o uplatnění svého projektu i na základní škole. Seznamuje rovněž rodiče se způsoby výuky jednotlivých škol v okolí v rámci jejich výběru. Zdravá mateřská škola pečlivě zvažuje každý návrh na odklad školní docházky a ve věci spolupracuje s odborníky. (Havlínová, a další, 2006, s. 82)

³ Havlínová, Miluše. 1995. *Zdravá mateřská škola*. Praha : Portál, 1995. 80-7178-048-0.

3 PROGRAM PRIMÁRNÍ PREVENCE PRO MATEŘSKÉ ŠKOLY

3.1 NABÍDKA PROGRAMU PRIMÁRNÍ PREVENCE PRO MATEŘSKÉ ŠKOLY „PROXIMA SOCIALE O.P.S.“

Vlivem dnešní doby je vhodné začít s působením primární prevence rizikového chování již v předškolním či raném školním věku. Jedná se o dlouhodobý proces a je jen dobře, aby se s touto problematikou seznamovaly děti co nejdříve, kdy se jim formují základy postojů a veškerých poznatků. Institut Filia byla organizace, která používala vlastní metodiku s knihou protidrogových pohádek pro děti a jejich rodiče. Od roku 2014 však tento institut nahradila jiná organizace „Proxima Sociale o.p.s.“, která začala spolupracovat s Mgr. Dagmar Novákovou z již zmíněného Institutu Filia. Na základě její metodiky se začaly realizovat programy primární prevence pro mateřské školy.

Základním cílem a posláním programu je předcházení vzniku a rozvoji rizikového chování u předškolních dětí, zároveň je seznámit se znalostmi a dovednostmi, které podporují zdravý životní styl a rovněž je uplatnit v budoucnu ve svém životě. Během realizace programu by mělo docházet u dětí k rozvoji komunikačních a sociálních dovedností, možností řešení konfliktů a též vytvoření si vhodných variant trávení volného času. Vše začíná základním pojmem zdraví, od kterého se odvozuje i chápání nemocí, úrazů a poškození zdraví. Program je realizován po třiceti minutách, výjimečně déle a náplň je možné upravit dle potřeby třídy. Jednotlivá témata vycházejí z pohádky či příběhu, přičemž následuje reflexe spojená s vysvětlením údajů. Na základě vyprávění, dochází k zamyšlení se nad příběhem a s tím spojené i poučení z jednotlivých situací. Během programu se využívají maňásci, prstové loutky a pro menší děti jsou jako pomůcky vhodné též obrázky a omalovánky.

Program je určen pro děti předškolního věku 3-6 (7) let. Je to období formativního věku, kdy je zapotřebí, aby byly děti seznámeny s možností předcházení nežádoucího chování nejen svých vrstevníků, ale též okolní společnosti.

Metody a techniky, které jsou používány, odpovídají cílům a potřebám dané skupiny. Využívaná je zejména práce s příběhem, spojená s výtvarnou činností, diskusní technika, která bývá většinou řízena. V poslední řadě pak aktivizační technika, která slouží k podpoření koncentrace dětí.

Každý blok je třeba přizpůsobit sociálnímu klimatu a momentální atmosféře ve třídě, následuje přečtení pohádkového příběhu spojené s reflexí a možností výtvarného vyjádření důležité myšlenky příběhu.

V rámci preventivní práce je vhodné začít seznamovat již rodiče dětí předškolního věku, kteří jsou ještě motivováni o situaci svých dětí a mohou je stále ovlivnit ve změnách svých přístupů a postojů k nim. (2016)

3.2 TÉMATICKÉ BLOKY PROGRAMU

- **CO JE TO ZDRAVÍ – „JAK KRÁLOVSTVÍ PŘIŠLO O ZDRAVÍ“**

Cílem je vysvětlit a pochopit pojem zdraví, uvědomit si možnosti, jak ho rozvíjet a chránit a zároveň doplnit, které činnosti zdraví škodí. Děti se formou rozhovoru seznámí s tím, kdo vše se může starat o zdraví, jejich odpovědi jsou zaznamenávány do jednotlivých kategorií a pokusí se najít možnosti podpory zdraví, jak v oblasti tělesné, tak i duševní.

- **HYGIENA – „JAK SE SLUNÍČKO NEMYLO“**

V této oblasti se děti seznamují se základními pravidly osobní hygieny, nejenom kvůli nákazám, ale i pěknému vzhledu. Vhodná motivace je podpoří k dodržování hygienických návyků a pochopení rizik s tím spojených. Po přečtení příběhu následuje diskuse s dětmi o jiných způsobech podpory zdraví.

- **VÝŽIVA**

Obsahem tohoto bloku je přiblížení a seznámení se s rozdílnými typy potravin a základními cíli zdravé stravy. Na základě přečteného příběhu a formou dramatizace by si měly děti uvědomit, že základem je pestrá strava a co vše je nutné pro to udělat.

- **Nemocné království**

Bylo jedno království, ve kterém žili zdraví a spokojení lidé a děti. Pan král byl spravedlivý a také malinko popleta. Stále vymýšlel nové a nové věci. Jednou v království vyhlásil, že by lidé měli zdravě jíst a zároveň vydal seznam jídel, která se v jeho království mají jíst. Jednalo se pouze o zdravá jídla. Ale potom se něco stalo. Znenadání začali lidé a děti velmi stonat, byli všichni stále unaveni. Nikdo nevěděl, co se stalo. Proto pan král dal povolat pomoc. Do království přišel z ciziny chytrý lékař Honza a začal se lidí vyptávat, co vlastně jedí. Zjistil, že jsou to samé zdravé věci, žádná tučná jídla, ani vejce a vnitřnosti. Ale stále byli všichni nemocní. Honza však přišel na ten správný lék. Protože všichni jedli stále zdravá jídla, byla jejich strava stejná a nepestrá. Tělo bylo nemocné, protože nedostávalo potřebné živiny. Proto poradil panu královi, že lidé by měli jíst pestrou stravu, aby už nikdy nemarodili. (ukázka příběhu z metodiky Mgr. Dagmar Novákové, 2015)

- **ALKOHOL – „OPILÁ STUDÁNKA“**

Zde se děti seznamují s riziky spojenými s alkoholem, zejména proč a jak alkohol vlastně škodí. Jde o zjištění jejich základních znalostí a zkušeností spojených s požíváním alkoholových nápojů rodiči a dalších dospělých v jejich okolí. Děti by měly být schopny rozlišit, jaký má vliv alkohol na mladý organismus a jaký na dospělé lidi.

- **KOURENÍ – „O SNĚHURCE TROCHU JINAK“**

V příběhu „O Sněhurce“ si děti objasní různé důvody, proč vlastně lidé kouří a seznámí se také s jeho škodlivými důsledky na lidský organismus. Po přečtení

příběhu formou reflexe dochází k zodpovězení nejasných otázek a zároveň upevnění si nových vědomostí.

- **DROGY**

Tematický blok drogové problematiky je rozdělen do několika částí.

- **Opiáty – „Jak Voříška neměl nikdo rád“**

Děti se nejenom seznámí s účinky a rizikem požití neznámé drogy (opiátu), ale též s možným řešením šikany a xenofobie.

- **Stimulanty – „Jak kotě nechtělo spát“**

V této oblasti by měly děti pochopit, jaký význam má odpočinek a energie v lidském těle a zároveň se seznámí s důvody a riziky požití neznámé drogy (stimulantu).

- **Nebezpečí odhozených jehel – „Jak pejsci našli stříkačky“**

Byla jedna panenka Jablenka a kluk Viktor. Byli na procházce v parku a společně s nimi zde byla také psí rodinka. Štěňátka si hrála a opodál, nedaleko od nich, byly pohozené dvě injekční stříkačky. Stalo se však to, že při hraní se o ně štěňátka škrábla. Ihned musela jet k panu doktorovi, co léčí zvířátka. Pan doktor štěňátko ošetřil a bál se, aby to s nimi nebylo moc vážné. Naštěstí se rána zahojila a vše dobře dopadlo. Štěňátka se poučila, že nesmí již na takové věci sahat a dávat si příště větší pozor. (Nováková, 1999, s. 7).

Na základě přečtené pohádky následuje reflexe, co pejskové udělali špatně a jak by se v této situaci měli zachovat. Děti by měly pochopit nebezpečí, které plyne z použitých jehel a možností se nakazit vážnou nemocí. Je třeba také vyslechnout zkušenosti ostatních, kteří se mohli do této situace také dostat a rozlišit, že i někteří lidé mohou být nemocní a jsou závislí na používání injekčních stříkaček jako např. diabetici.

- **NEBEZPEČÍ OD CIZÍCH LIDÍ**

V tomto bloku je využita klasická pohádka „O Kůzlátkách“ či „O Smolíčkovi.“ Děti, které pohádku znají, ji mohou převyprávět i pomocí prstových maňásků. Následuje společná reflexe spojená s dotazy, zda situace z pohádky by se mohla stát dětem i v reálném životě. Děti by měly pochopit riziko kontaktu s cizími lidmi a zároveň, jak se v takové situaci mají zachovat. Je třeba zmínit i problém možného sexuálního obtěžování. Jak však poznat, že se jedná o nebezpečnou situaci? Je třeba děti naučit poznat rozdíl mezi rozhovorem s lidmi, které známe anebo vyzvídáním od cizích lidí.

- **„Jak se Vojta styděl“**

Vojta se narodil před třemi lety, zná celé své jméno, ale také zná svou adresu. Na procházce s rodiči se stydí, jak před známými lidmi, tak i cizími. Rodiče se na něj zlobí, že neodpovídá, když se ho někdo táže. Jednou se ho před obchodem ptal cizí pán, kde bydlí. Vojta nechtěl vypadat, jako hloupý kluk a pánovi odpověděl celou adresu. V tu chvíli se však vracela maminka a cizí pán odešel. Maminka poučila syna, že se nemá bavit s cizími lidmi. Jak to je tedy správně?

- Je nutné, aby děti znaly odpovědi na otázky, proč mají znát svou adresu.
- Proč se nemají bavit s cizími lidmi.
- Poznat tu správnou situaci, kdy se cizí lidé na něco ptají, ale nemají zlé úmysly či je mají. (potřebují poradit najít cestu, odnést tašku x nabízení nějakého pamlsku)
- Naučit se, jak odmítat a zachovat se při kontaktu s cizími lidmi.

Základním činitelem v oblasti prevence je však rodina. Prostřednictvím ní se naučíme poznávat sami sebe, schopnost umět řešit problémy a jak komunikovat. V neposlední řadě tak získáváme veškeré potřebné postoje k životu. Právě v oblasti prevence by měla veškerá poučení přicházet právě od rodičů.

Mateřská i základní škola jsou další zařízení, která se snaží působit na děti v této oblasti. Ve školách by měl existovat minimální preventivní program. S tím je spojené i dostatečné vzdělání a proškolení pracovníků, kteří preventivní programy provádějí.

Je možné využít i nabídku různých externích odborníků, kteří mají v této oblasti jiné zkušenosti. Děti se tak setkávají i s další osobou, než je pedagog a mají možnosti vyslechnout a porovnat zkušenosti a fakta z jiných oblastí. Jedná se o odborníky v oblasti prevence rizikového chování, psychology, lékaře, sociální pracovníky atd. Důležité je však to, aby děti názory druhé osoby přijaly a nechaly se ovlivnit tím správným směrem v životě. (ukázka z metodiky Mgr. Dagmar Novákové, 2015)

4 PRAKTICKÁ ČÁST

Problematika zdraví patří v současné době ke stálým diskutovaným tématům ve všech věkových skupinách. A my dospělí, přistupujeme k samotné výchově a vzdělání dětí správně? Klademe opravdu důraz na zdraví a využití možností v osobním přístupu učitele přímo v prostředí školního zařízení?

Je třeba, aby se do vzdělávání dětí dostaly nové metody a jiný inovační přístup ke zdraví. Jde o jakýsi cíl a udání směru, ke kterému by měla mateřská škola směřovat. Jedná se sice o dlouhou cestu, ale pokud stále bude platit vzdělávání ve zdravých podmínkách a zároveň dobře motivované, zvyšuje se stále šance na úspěch. Děti budou jen samy rády, že mají možnost se v těchto podmínkách a za podpory pedagogů se svým cílem, vzdělávat.

Jak bylo uvedeno v úvodu bakalářské práce, téma zdravý způsob života a prevence závislostí v mateřské škole je v současné době důležitým problémem, kterému bychom se měli věnovat a neměl by být podceňován či zanedbáván. V předškolním věku jsou děti v období, kdy získávají první poznatky o světě. Měli bychom se snažit podporovat je ve zdravém směru a je už jen na nich, zda se nechají ovlivnit a najdou si tu správnou cestu životem.

Praktická část navazuje na předchozí teoretickou část a zaměřuje se na aplikaci preventivního programu zdravého způsobu života přímo v konkrétní místní mateřské škole v praxi.

- Cíl programu

Cílem je vytvoření uceleného preventivního programu, který je zaměřen na zjištění a rozšíření informací dětí o zdravém způsobu života, zejména s ohledem na předcházení sociopatologického chování ve skupině.

- Metoda výzkumu

Na základě takto stanoveného cíle jsme si zvolili metodu „akčního výzkumu“, prostřednictvím kterého jsme vytvořili a zrealizovali vlastní plán programu. Ten je v souladu se sledovanými cíli v jednotlivých oblastech Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání.

Metoda akčního výzkumu znamená hledání a řešení určitého konkrétního problému a směru ohledně změny v realitě. Jedná se o proces, ve kterém najdeme fázi akce, vyhodnocení a reflexe s cílem přizpůsobení se aktuální situaci a potřebám výzkumu. Nejvíce je tato metoda využita v pedagogice a zdravotnictví. (2016)

- Výzkumný vzorek

Program sledující zdravý způsob života a prevence závislostí jsme zrealizovali začátkem února 2016 v sídlištní pětileté mateřské škole v Plzeňském kraji. Tuto mateřskou školu jsme si vybrali zcela náhodně. V třídě bylo zapsáno dvacet osm dětí. Programu se zúčastnila skupina dvanácti předškolních dětí ve věku pěti až šesti let. Z toho jsou čtyři dívky a osm chlapců. Časové rozpětí byly čtyři po sobě následující dny. Realizace proběhla ve třídě, do níž děti pravidelně docházejí.

Po určité časové době v rozmezí jednoho měsíce jsme se opět vrátili do mateřské školy s cílem zreflektovat získané poznatky a zkušenosti dětí z preventivního programu. Rozhovory jsme vedli se samotnými dětmi, jejich rodiči a třídními učitelkami.

Povolení ke zveřejňování uvedených fotografií, vytvořených během realizace programu, je k dispozici na vyžádání u autorky práce.

5 ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PREVENCE ZÁVISLOSTÍ V MŠ

5.1 NÁZEV PROGRAMU: VE ZDRAVÉM TĚLE, ZDRAVÝ DUCH ...

5.2 ZÁMĚRY PROGRAMU

- Vymezit společně s dětmi zdravý způsob života a zároveň zjistit, co o tomto tématu děti vědí či nevědí
- Rozšířit informace dětí o zdravém způsobu života ...
- Podpořit zdravý způsob života a eliminovat sociopatologické chování.
- Zjistit, jak a v čem se posunuly postoje dětí a informovanost o obsahu preventivního programu před naším setkáním a poté. Co děti znaly, co nového se dozvěděly. Jaké byly jejich reakce.
- Zajistit informovanost rodičů v době realizace programu.
- Vytvořit s třídními učitelkami podmínky pro další rozvíjení tématu.

5.3 VÝSTUPY PROGRAMU

Výstupy pro dítě

- Dítě získalo základní informace o zdravém způsobu života. Dítě vlastními slovy vyjádří, co je to zdraví.
- Dítě diskutuje o tom, jak se dá nemocem předcházet.
- Dítě dokáže vyvodit, že injekční stříkačky ležící na zemi jsou nebezpečné. Dítě registruje, že být „feťák“ není správné ani zdravé.

Reflexe programu

- Rozhovor a společná reflexe s dětmi, shrnutí tématu.
- Reflexe rodičů formou rozhovoru.
- Zpětná vazba a hodnocení programu s třídními učitelkami.

5.4 VZDĚLÁVACÍ OBSAH PROGRAMU

5.4.1 SLEDOVANÉ CÍLE V JEDNOTLIVÝCH OBLASTECH

➤ **Dítě a jeho tělo**

- Uvědomění si vlastního těla
- Rozvoj pohybových schopností v oblasti hrubé i jemné motoriky
- Rozvoj a užívání všech smyslů
- Osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech
- Vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu

➤ **Dítě a jeho psychika**

a) Jazyk a řeč

- Rozvoj řečových schopností a jazykových receptivních (vnímání, naslouchání, porozumění) i produktivních (vyjadřování) dovedností
- Rozvoj komunikativních dovedností (verbálních a neverbálních)

b) Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace

- Posilování přirozených poznávacích citů
- Rozvoj paměti a pozornosti

c) Sebepojetí, city, vůle

- Poznávání sebe sama

➤ **Dítě a ten druhý**

- Seznamování se s pravidly chování ve vztahu k druhému
- Posilování prosociálního chování

➤ **Dítě a společnost**

- Rozvoj schopnosti žít ve společnosti ostatních lidí (spolupracovat, podílet se)
- Přináležet k tomuto společenství lidí (ke třídě, k rodině a ostatním dětem)
- Vnímat základní hodnoty v tomto společenství uznávané

➤ **Dítě a svět**

- Seznamování s místem a prostředím, ve kterém dítě žije
- Poznávání jiných kultur
- Osvojení si poznatků a dovedností potřebných k vykonávání činností v péči o okolí při spoluvytváření zdravého a bezpečného prostředí a k ochraně dítěte před jeho nebezpečnými vlivy

5.4.2 METODY, TECHNIKY A FORMY

Metody a techniky

- Asociační kruh
- Komunitní kruh
- Technika kruhu podobnosti
- Kruh bratrství
- Práce s příběhem
- Rozhovor
- Didaktická hra
- Simulovaná hra
- Pohybová hra
- Pantomima
- Atd.

Formy:

- Individuální
- Frontální
- Skupinová

6 PLÁNOVANÝ OBSAH PROGRAMU

6.1 PRVNÍ DEN „CO JE TO ZDRAVÍ“

Konkrétní cíle

- Pochopit pojem zdraví jako duševní, tělesnou a sociální pohodu.
- Zjistit, co zdraví upevňuje a co ho ničí.
- Uvědomit si, že každý je odpovědný za stav svého zdraví.
- Seznámit se s různými potravinami, které se řadí mezi tzv. zdravé a nezdravé.

Pomůcky

- Košík se zdravými a nezdravými potravinami a věcmi
- Fotografie holčičky Aničky
- Plyšáky ptáčků
- Vhodné oblečení pro prodavačku Pavlu
- Míček
- Papírové obrázky smajlíků
- Atd.

Konkrétní činnosti

- **Pohybový rituál:** „Dobrý den, dobrý den, společný dnes máme den, dneska si to užijem. Dneska si společně uděláme zdravý den a zjistíme, jak se žije zdravě“
- **Asociační kruh:** Co děti napadne, když se řekne „Žít zdravě“?
Předpokládané odpovědi:
 - Dostatek pohybu
 - Zdravá strava
 - Vitamíny
 - Spánek
 - Hygiena
 - Atd

➤ **Komunitní kruh:** Co je pro děti nezdravé?

Po kruhu je posílaný symbol něčeho nezdravého, např. pytlík s brambůrky nebo obrázek či fotografie, zobrazující nezdravý životní styl dětí. Kdo drží předmět nebo obrázek, ten má slovo: „Nezdravé je, když...“. Děti doplní větu na základě svých zkušeností, např.

- Když se nehýbáme.
- Sedíme stále u televize.
- Hrajeme si na počítači.
- Hrajeme si s mobilem, tabletem.
- Nemyjeme si ruce před jídlem či po návštěvě toalety.
- Nemyjeme si ovoce či zeleninu.
- Jíme nezdravé potraviny.

➤ **Kruh bratrství**

Děti sedí v kruhu, ruce mají položené na kolenou, učitelka klade dětem otázky, pokud to tak děti mají stejně, dají ruku nahoru a zamávají, např.:

- Hledám toho, kdo chodí s rodiči nakupovat, nevydrží a během nákupu mu rodiče v obchodu musí koupit také nějakou sladkost.
- Hledám toho, kdo nevydrží být alespoň jeden den bez televize, počítače či tabletu.
- Hledám toho, koho nepustí ani do kina, ani do divadla, ani do restaurace, ale maminka musí zůstat vždycky s ním doma.
- Atd.

➤ **Didaktická hra:** Košík s překvapením

- **Motivace:** „Přinesla jsem vám dneska košík s hádankami. Už jste někdy viděli hádankový košík? Podíváme se do něj?“
- **Otevření košíčku:** Pro děti je připravený košíček s různým obsahem zdravých a nezdravých věcí (např. potraviny, zelenina, uzeniny, sladkosti, cigarety,

alkohol, prášky bez receptu pana doktora atd.) Úkolem dětí je roztrždit potraviny i předměty a přiřadit je podle toho, zda jsou zdravé či nezdravé pro život k obrázku smajlíka: smějícího se a mračícího se.

- **Obměny:** Děti se otočí zády, učitelka nebo někdo z dětí skupiny předmětů u smajlíků promíchá, úkolem dětí je poznat chyby a roztrždit předměty správně. Doplnit můžeme i porovnání množství, u kterého smajlíka je předmětů víc.

- **Pohybová improvizace:** Pohybem ke zdraví.
 - Děti reagují na podněty učitelky: dvakrát přeběhnout hernu tam a zpátky, zaskákat si jako vrabci, udělat pět dřepů, šest žabích skoků, zatočit se dokolečka, posadit se, to je tečka!

- **Práce s příběhem:** „Anička a Viktor“ na námět spisovatelky Dagmar Novákové „Co je to zdraví“ (viz. příloha č. 2)
 - **Motivace:** Fotografie holčičky Aničky a plyšák ptáčka
 - Poslech příběhu
 - Reflexe: Prostřednictvím otázek, kdo zná odpověď na otázku, ten se postaví (učitelka monitoruje, kolik dětí odpověď na otázku zná).
 - ✓ Co viděl Viktor s Aničkou, když seděli v lese na stromě?
 - ✓ Koho viděli dole na zemi sedět?
 - ✓ Jaké bylo ptáčátko a jak se chovalo?
 - ✓ Jak jste poznali, že je ptáčátko nemocné?
 - ✓ Jakou náladu měl nemocný ptáček?
 - ✓ Jakou náladu máš ty, když jsi nemocný?
 - ✓ Ptáček měl nemocné tělo, ale i náladu, co to znamená?
 - ✓ Jak příběh skončil?
 - ✓ A co je to tedy zdraví?

➤ **Malá společná anketa:**

- Nad hlavu dá ruku ten, kdo byl někdy – trošku nemocný, hodně nemocný, tak hodně nemocný, že musel dokonce do nemocnice.

➤ **Didaktická hra:** Pavla obchodnice

Motivace hry: Pavla obchodnice otevírá obchod a prodává samé zdravé potraviny. Pokud se mezi potraviny připlete něco nezdravého, děti na nic nečekají a utíkají na opačnou stranu herny.

Popis hry: Pavla obchodnice se postaví na jednu stranu herny, nabídne dlaně před tělem s roztaženými prsty a říká: *„Jsem obchodnice Pavla, přijďte si ke mně nakoupit.“* Děti přistupují, každé dítě se dotkne Pavliny dlaně jedním prstem. Pavla prodává: prodám vám sýry, jogurty, ředkvičky, džusy, pomeranče, smažené chipsy. Na nezdravou potravinu děti reagují okamžitým útekem a Pavla obchodnice je honí. Hra se opakuje.

➤ **Rytmicko - pohybová hra:** Lečo

- **Motivace:** *„Děti, dnes jsem koupila zeleninu, to byste nevěřily, donesla jsem si ji domů, a co se mi nestalo? Je to stejné jako s lidmi. Já vám o tom teď povím.“*

Popis hry: 1. Rajčata se rozhněvala na zelenou papriku,
boj se vede nelítostně na syčícím rendlíku.

Ref: A pepř pálí ze všech ráží,
až se rendlík otrásá,
na kusy je rozsekaná liberecká klobása.

2. Vejce kráčí odhodlaně proti dvěma cibulím,
a já mám místo zbraně v ruce lžíci a už jím.

- Děti utvoří kruh. Na první dva verše jdou děti vpřed a k sobě. Druhé dva směrem zpět. Na ref. se děti protahují z podřepu do stoje a pohybují rukama. Na verš „**na kusy**“ děti ztvárňují rukama sekání klobásy.

➤ **Reflexe prostřednictvím otázek:**

- Co se může stát člověku, který se stále rozčiluje?
- „Co pro to děláte, vy děti, abyste se nerozčilovaly?“
- Už vás taky někdy něco pořádně rozčílilo? Co?
- Je rozčilování zdravé? Proč ne? Co se děje s lidským srdíčkem?
- Dá se něco udělat pro to, aby se člověk nemusel pořád rozčilovat? Co můžete udělat pro to, aby se maminka nebo paní učitelka nemusela s vámi rozčilovat?

6.1.1 PRVNÍ DEN REALIZACE - PRAXE

První den začal tak, že jsme se nejdříve s dětmi přivítali rituálem a navzájem se představili. Měla jsem malinko obavy, jak mě děti přijmou, ale děti byly od paní učitelky již předem seznámeny s mou návštěvou. Reagovaly přívětivě a zvědavě, jakoby s očekáváním, co se bude dít.

Začali jsme asociačním a komunitním kruhem, kdy měly děti odpovídat, jak se žije zdravě a co vše je dle nich nezdravé. Děti vyjmenovávaly hodně potraviny, ovoce a zeleninu. Podle Kubíka je zdravý teplý čaj s citrónem, který spálí veškeré bacily v těle. Tereška uvedla, že důležité pro zdraví je jíst hodně vitamínů. Malinko děti pozapomněly uvést např. důležitost spánku či dostatek pohybu. Při vyjmenovávání nezdravých věcí se nesnažily již tak přemýšlet, opět uváděly více potraviny a méně se zaměřovaly na činnosti. Přesto uvedly jako nezdravé sledování televize a trávení volného času na počítači. Častěji odpovídaly dívky než hoši.

V průzkumu kruhu bratrství k bodu jedna děti uvedly, že pokud chodí s rodiči nakupovat, nepožadují od nich koupit nějakou sladkost, čímž mě docela překvapily. Z dvanácti dětí se přihlásily pouze dvě, které při nákupu požadují od rodičů koupit nějakou tu sladkost. U bodu dvě se přihlásily všechny děti, z toho plyne, že ani jeden z nich nevydrží alespoň jeden den bez televize, počítače či tabletu. Spíše uváděly, že by jim chybělo více sledování televize, než samotné hry na počítači. K bodu číslo tři ze dvanácti dětí uvedly dvě, že chtějí mít maminku pro sebe a neradi by se s ní dělily s jinou osobou. Ostatní děti sdělily, že jim nevádí, pokud maminka odejde z domu na schůzku. Zamlouvá se jim zůstat doma s tatínkem a společně si hrát.

U didaktické hry „Košík s překvapením“ děti pracovaly pružně, bylo na nich vidět, že je tato hra zajímavá, zejména pak obsah košíku (švihadlo, ovoce, zelenina, alkohol, cigarety, uzeniny, mobil atd.). Rozhodně jim nedělalo žádný problém přiřazovat dané věci ke správným smajlíkům a po výměně pak přiřadit věci nazpět.

Při pohybové improvizaci se děti proběhly, malinko zacvičily, aby poté mohly usednout do kruhu a poslouchat příběh „Anička a Viktor“. Během reflexe pak soustředěně odpovídaly na položené otázky. Příběh o nemocném ptáčkovi je zajímavý, z toho vyplývaly i téměř správné odpovědi dětí.

Odpovědi dětí při „Společné anketě“ malinko splývaly do sebe. Děti jakoby nedokázaly rozlišit, jak moc vlastně byly nemocné. I obyčejná rýma byla strašně velká nemoc, jako např. operace slepého střeva.

Během rytmické a pohybové hry „Lečo“ jsem dětem nemusela ani vysvětlovat vlastní postup, neboť děti tuto hru znaly. Proto jsem byla mile překvapena, jak nám vše krásně vyšlo. Nejvíce se dětem líbilo napodobování sekání liberecké klobásy.

Když jsem se dětí v závěru zeptala, co se může stát člověku, který se stále rozčiluje, nedokázaly mi odpovědět. Avšak poradily, že pokud se nechceme rozčilovat, máme si prý zazpívat, to pomáhá, doma to tak dělávají.

Závěry dne

První den se mi pracovalo s dětmi velice dobře, byla jsem mile překvapená z jejich reakcí, jak mě na začátku přijaly, i když mě viděly tento den poprvé. V komunitním kruhu se nám dařilo navzájem spolupracovat, někdy jsem však musela děti upozornit, aby mě vnímaly a přestaly komunikovat mezi sebou. Vhodnou volbou byl rovněž míček a plyšák pejska. Obě tyto věci jsem používala při komunikaci s dětmi. Potřebovala jsem, aby děti odpovídaly postupně a srozumitelně. Celkově reagovaly holčičky svižněji, kluci měli někdy s verbalizací menší problém.

6.2 DRUHÝ DEN „CO PRO ZDRAVÍ SAMI DĚLÁME“

Konkrétní cíle

- Upevnit chápání pojmu zdraví.
- Podpořit a rozvíjet poznatky o zdraví.

Pomůcky

- Igelitový sáček s ovocem a zeleninou
- Didaktické obrázky ovoce a zeleniny
- Dětský lékařský kufřík
- Výtvarné pomůcky – balicí papír, pastelky, nůžky, lepidlo atd.
- Letáky s obrázky zdravých a nezdravých potravin

Konkrétní činnosti

- **Pohybový rituál:** „Dobrý den, dobrý den, jaký bude dnešní den. Dobrý den, dobrý den, jaký den si užijem? Společně přemýšlíme, jaký si můžeme udělat den: Úterní, hezký, sportovní, zdravý, zajímavý, Aničkovy? Vybíráme si Aničkovy den.“
- **Simulovaná hra:** Jablíčka z obchodu
 - Motivace: *„Tak si představte děti, cestou do školky jsem byla nakupovat v obchodě a měli tam krásná jablíčka. Nechtěla jsem na vás zapomenout a tak jsem jich pár přinesla na ochutnání. Ani jsem je z pytlíku nevyndala, nesu je přímo z obchodu.“*
 - Dětem přinesu z obchodu neumytá jablka, která vyndám ze sáčku a ihned nabízím dětem. Čekám na reakce dětí. Připomenou děti samy, že si jablka musíme nejprve umýt? Nebo bude potřeba další otázky: Můžeme jíst jablíčka z obchodu rovnou? Na závěr jablíčka ochutnáme.
- **Problémová otázka:**
 - Proč my lidi chodíme spát? Není to škoda, když bychom si místo spaní mohli hrát?
 - Co by se stalo tomu, kdo by ani nespál a ani neodpočíval?

- A stalo by se něco tomu, kdo se válel a odpočíval pořád jako „Honza na peci“?
- A co by se stalo tomu, kdo by nic nejedl a nepil?
- A co tomu, kdo se pořád „cpe“ a pořád jí hamburgery, hranolky, párky a klobásy a spoustu dalšího jídla? Znáte někoho takového z pohádky, kdo toho tolik snědl, že se nemohl ani hýbat?
- **Pohybová hra:** Nechtěl bych být Otesánek
- Popis hry: Děti se chytí za ruku v řadě říkají: „Ňam, Ňam, Ňam, to si dám, já si na všem pochutnám“. V průběhu říkadla se začnou zamotávat do těsného kruhu jako šnek a Otesánek tloustne a tloustne. Ve vzniklém útvaru chodí děti – Otesánek po prostrou, dřep, vztyk, nesmí se pustit. Měly by si uvědomit, jaké je to, když je někdo obézní, jak se mu chodí, běhá, jak se asi cítí, zda je to zdravé či ne.
- **Rozhovor:** Anička není ve školce?
- Anička nepřišla do školky. Proč, mohlo se jí něco stát?
- Kde se léčí člověk, když je hodně nemocný?
- I Anička je v nemocnici, kdo se tam o ni stará?
- Dá se některé nemoci zabránit, aby se do člověka nenastěhovala? Jak, čím? (Význam očkování a preventivních prohlídek, s tím spojená role lékaře)
- **Didaktická hra:** „Jupí a Jouvej“
Hra je zaměřena na zdravý životní styl.
- Popis hry: Učitelka ukazuje dětem obrázky se zdravým a nezdravým životním stylem (přejídání, kouření, očkování, sportování atd.) Na obrázky zdravých věcí mají děti vyskočit a zavolat Jupí, na obrázky nezdravých věcí říkají smutně jouvej, jouvej.
- **Pantomima:** „Lékař – pacient“
- Děti ve dvojicích se domluví, kdo je lékař a kdo pacient a potom sehrají pantomimu beze slov, jak pan doktor ošetřuje nemocného.

- **Výtvarná činnost:** „Dopis Aničky“
- Děti společně vytváří dopis na balicí papír Aničky do nemocnice, který vyzdobí zdravými obrázky.

6.2.1 DRUHÝ DEN REALIZACE - PRAXE

Když jsem přišla druhý den do školky, už na mě některé děti mávaly a vítaly mě. Měla jsem z toho dobrý pocit. Začali jsme opět rituálem a děti mě doplňovaly. Zeptala jsem se jich, zda si pamatují, o čem jsme si včera povídali. Vyjmenovaly základní body včerejšího programu.

Při simulované hře „Jablíčka z obchodu“ mě děti docela zklamaly, okamžitě se „vrhly“ na igelitový pytlík s jablky, dokonce je ani nenapadlo, že by se jablíčka měla umýt. Zeptala jsem se jich, co udělaly chybně. Na moji otázku správně reagovaly, že jablíčka zapomněly před konzumací umýt. Situaci jsem vyřešila tak, že jsme si jablíčka umyli nakonec programu a společně je i snědli. Při problémové otázce děti zpočátku odpovídaly, že by jim nevadilo, kdyby nechodily spát a mohly si celou noc jen hrát, ale posléze si uvědomily, že něco není asi v pořádku, proč se jich na to ptám. Pak odpověděly, že vlastně potřebujeme dostatek spánku, abychom mohli „fungovat“ a být zdraví. Další otázky, které se týkaly nedostatku pohybu a nevhodné stravy, byly zodpovězeny následující pohybovou hrou „Nechtěl bych být Otesánek“. Děti si vyzkoušely, jaké je to, být obézní, jak obtížně se člověk pohybuje a těž, jak se asi cítí.

Během rozhovoru jsme zjistili, že Anička dnes nepřišla do školky a prostřednictvím otázek jsme se dozvěděli, že je v nemocnici. Nevěděli jsme, co se jí stalo. Děti však bystře odpověděly, kdo se o ni v nemocnici stará a proč je vlastně pan doktor tak důležitý. Sami v nemocnici také již byly, ze dvanácti dětí odpověděly dvě, které v nemocnici ležely s průjmem a nebezpečným kašlem. Většina dětí znala termín očkování a s rodiči pravidelně svého lékaře navštěvují. Již menší část sdělila, že docházejí pravidelně na preventivní prohlídky se zoubky.

Při didaktické hře na „Jupí a Jouvej“ se s dětmi pracovalo velmi dobře, během této části děti odpovídaly na otázky téměř bez chyby, pokud se nějaká vyskytla, bylo to z toho důvodu, že např. nepoznaly ovoce na obrázku (angrešt, některé děti ho ještě neviděly).

V následující části si mohly děti zahrát formou pantomimy na lékaře a pacienta. Utvořily dvojice a společně se pokusily vyjádřit, co právě pan doktor dělá, jak léčí a postupuje při stanovení diagnózy. Chodila jsem mezi dětmi a pozorovala je, jak se situací poradily.

V závěru jsme společně napsali dopis Aničce na velký formát papíru, kdy mi děti diktovaly jeho obsah a poté ho vyzdobily vlastními nakreslenými obrázky. Kdo nechtěl malovat, mohl vystříhovat a nalepovat z letáků zdravé potraviny, které dopis ještě doplnily.

Závěry dne

Tento den obtížněji fungoval komunitní kruh, kdy bude jistě vhodnější se příště více zaměřit na vzájemné naslouchání. Holčičky reagovaly pružněji než chlapci, kteří mají s verbalizací stále menší problémy. Velmi se mi líbila poslední část programu, při které děti pěkně mezi sebou spolupracovaly při vytváření dopisu Aničce. Po dokončení úkolu projevovaly radost z výsledku, ale zároveň se strachovaly, abych dopis Aničce opravdu předala.

6.3 TŘETÍ DEN „HYGIENA - NEBEZPEČÍ ODHOZENÝCH JEHEL A STŘÍKAČEK“

Konkrétní cíle

- Pochopit význam dodržování osobní hygieny kvůli předcházení nákaz.
- Posílit motivaci ohledně dodržování hygienických návyků.
- Upozornit na nebezpečí spojené s manipulací s použitými jehlami a možnost nakažení závažnou chorobou.
- Motivovat děti k bezpečnému chování a jednání při nálezů stříkačky.

Pomůcky

- Injekční stříkačky a jehly na ukázkou
- Propagace očkování proti žloutence

- Plyšák pejska
- Triangl
- Pracovní listy k příběhu „Jak pejsci našli stříkačky“

Konkrétní činnosti

- **Pohybový rituál:** „Dobrý den, dobrý den, jaký máme dneska den? Dneska máme den překvapení děti.“
- **Práce s příběhem:** „Jak pejsci našli stříkačky“ z knihy spisovatelky Dagmar Novákové „Panenka Jablenka a kluk Viktor“ (viz. příloha č. 3)
- **Motivace:** *„A proč vlastně překvapení? Představte si, že se nám ozvala Anička z nemocnice, poslala nám dopis a já vám ten dopis přečtu, abychom se dozvěděli, co se vlastně Aničce stalo a jak to všechno bylo od začátku. Prý je to hodně nebezpečné.“*
- Poslech příběhu: *„Milé děti, děkuji vám za dopis a posílám vám také dopis, kde vám budu vyprávět, co se mi přihodilo.“*
- Reflexe – komunitní kruh: Po přečtení příběhu posláním plyšového pejska po kruhu dochází k zodpovězení otázek:
 - ✓ Co pejsek udělal špatně?
 - ✓ Kam se měl obrátit o pomoc?
 - ✓ Co se stalo Aničce?
 - ✓ Pochopit rozdíl mezi „fetáky“ a nemocnými lidmi např. cukrovkou
- **Kontaktní a pohybová hra:** Na tělo
- **Motivace:** *„Každý člověk by si měl svoje tělo chránit a měl by ho dobře znát. Uděláme průzkum, jestli všichni dobře znáte každý kousek svého těla.“*
- Popis hry: Děti volně pobíhají po prostoru, na znamení trianglu se děti zastaví, dostávají pokyn např. loket na loket, koleno na koleno, brada na koleno atd. Děti vytvoří dvojice a ve spolupráci s kamarádem spojí koleno na koleno nebo brada jednoho se dotýká kolen druhého atd. Poté hra pokračuje.

- **Výtvarná činnost propojená s reflexí:** Pejskové a stříkačky
 - Zpětná vazba, co si děti zapamatovaly.
 - Vybarvení správného obrázku, který se týká příběhu „Jak pejsci našli stříkačky“
 - Na kterém obrázku si pejsek správně hraje?
 - Co se stane, když si bude hrát se stříkačkami?

6.3.1 TŘETÍ DEN REALIZACE - PRAXE

Třetí den začal opět pohybovým rituálem. S dětmi jsme se navzájem přivítali. Dozvěděla jsem se od paní učitelky, že se děti na mě moc těšily, protože jsou moc zvědavé, jak to s Aničkou dopadne. Předešlý den jsme si povídali o tom, že Anička zůstala na pozorování v nemocnici, ale děti nevěděly, co se jí stalo.

Začali jsme přečtením příběhu „Jak pejskové našli stříkačky“, abychom se dozvěděli, co se vlastně Aničce stalo. Po přečtení následovala vzájemná reflexe, kdy jsem měla s sebou plyšového pejska, kterého jsem nechala kolovat po komunitním kruhu. Kdo chtěl, měl možnost pejskovi poradit, co udělal špatně, jak se měl zachovat a kam se obrátit o pomoc. Děti odpovídaly různě, jako např. pejsek se neměl dotýkat stříkaček, protože pak by se celá věc nestala. Dále měl zavolat své rodiče, maminku a tatínka a sdělit jim, co našel. Nebo měl zavolat na telefonní číslo a přivolat někoho na pomoc. Jiné děti dokázaly uvést i číslo policie. Jedna holčička se podělila i o zážitek, který se jí stal dříve, když si potřebovala v přírodě odskočit na záchod a vedle sebe uviděla pohozenou injekční stříkačku. Oznámila to své mamince, která byla poblíž a maminka pohozenou stříkačku vzala do papírového ubrousku a vyhodila ji do odpadkového koše.

Poté jsem dětem ještě ukázala přinesené zabalené injekční stříkačky od paní doktorky společně s letáčkem žloutenky a uvedli jsme si, jakou nemoc lze též z pohozené injekční stříkačky dostat. Jeden chlapec připomněl, že jeho dědeček si musí píchat inzulín, protože je nemocný a má cukrovku. Snažila jsem se dětem vysvětlit rozdíl mezi lidmi nemocnými a závislými na drogách, oboje používající při

aplikaci injekční stříkačky. Prostřednictvím příběhu jsme se vlastně dozvěděli, co se stalo Aničce a proč zůstala v nemocnici na pozorování.

Poté následovala pohybová hra „Na tělo“. Vycházeli jsme z informací o očkování, o kterém jsme si povídali již dříve. Děti sdělovaly, kam všude jim dává injekci pan doktor. Během hry si vyzkoušely ve dvojici dotknout se stejnou částí těla na znamení trojúhelníku.

V poslední části měly děti za úkol vymalovat správný obrázek k přečtenému příběhu na začátku programu. Téměř všechny děti vymalovaly správný obrázek, kde je pes otočený zády k injekční stříkačce a dokázaly to zdůvodnit. Jeden chlapec začal vymalovávat nesprávný obrázek, na dotaz, proč právě tento, neuměl odpovědět a byl malinko zmatený.

Závěry dne

Z celého programu se mi nejvíce líbila reflexe příběhu „Jak pejskové našli stříkačky“. Na základě vzájemného rozhovoru jsem zjistila, co vše si děti zapamatovaly, něco nového se dozvěděly a navzájem se obohatily novými zkušenostmi. Moc mě těšil zájem dětí o to, jak to s Aničkou vlastně dopadlo. Na základě bezpečnosti během pohybových her je třeba příště zdůraznit ohleduplnost a toleranci vůči druhému. Tento den se mi s dětmi velice dobře pracovalo.

6.4 ČTVRTÝ DEN „ANIČČINY HÁDANKY“

Konkrétní cíle

- Zreflektovat získané poznatky a zkušenosti z předchozích dnů.
- Bezpečně rozlišovat zdravý a nezdravý životní styl.
- Bezpečně se orientovat v prostoru.

Pomůcky

- Hádanky napsané na papírových kartičkách
- Masky „Nemoci“
- Pracovní listy k příběhu „Anička a Viktor“

Konkrétní činnosti

- **Pohybový rituál:** „Dobrý den, dobrý den, dneska máme šťastný den, Aničku nám pustí ven. To máme dnes šťastný den.“
- **Motivace:** „Představte si děti, že Aničku propustí již z nemocnice. Už je zdravá a může jít domů. Měla jsem o Aničku starost a přála bych si, aby se nic podobného nestalo nikomu z vás. A tak jsem si pro vás připravila dneska hádanky, a když je správně uhodnete, budu vědět, že už všechno víte a budete na sebe opatrní.“
- **Pohybová hra:** „Aniččiny hádanky“
- Popis hry: V prostoru herny jsou dvě stanoviště označená červenou a žlutou kuželkou. Děti sedí v řadě na židlích, poslechnou si hádanku.

HÁDANKY OD ANIČKY...

- ✓ **Co je to zdraví?** Co je zdravější - mrkvový salát nebo tabulka čokolády? V případě odpovědi mrkvový salát se děti postaví k červené kuželce, v případě odpovědi tabulka čokolády ke žluté kuželce. Podobný princip zachováme i u dalších hádanek. Mezi jednotlivými hádankami se děti vracejí na své místo.
- ✓ **Co je to nemoc?** Je lepší chodit do školky a hrát si nebo ležet doma v posteli, polykat léky a nikam nesmět ven?
- ✓ **Jak se o zdraví staráme a jak si ho udržujeme?** Co je zdravější, jezdit na kole nebo sedět doma před televizí?
- ✓ Je zdravější ovoce nebo hamburgery?
- ✓ Je lepší si čistit zoubky nebo si je nečistit?
- ✓ Je zdravější jít na procházku nebo hrát hry na tabletu?
- ✓ Když najdeš venku odhozenou injekční stříkačku, sebereš ji nebo ji necháš ležet na zemi?
- ✓ Když najdeš venku odhozenou injekční stříkačku, řekneš o tom dospělému nebo kamarádovi?

- Reflexe: Společně si vyhodnotíme dětské odpovědi a děti pochválíme.
- **Didaktická hra: „Nemoc“**
- Popis hry: Představuji Nemoc. Jsem převlečená, rozcuchaná. Děti chodí volně po prostoru, koho se dotknu, musí říci něco zdravého, aby se vykoupil. Já odpovím fuj, fuj, tebe nechci, to je zdravé. Jdu pryč. Kdo však odpoví něco nezdravého, toho si vezmu a stane se také nemocí.
- **Výtvarná činnost: „Zdraví“**
- Zpětná vazba, co si děti zapamatovaly.
- Vybarvení správného obrázku, který se týká příběhu „Anička a Viktor“
- Na kterém obrázku je namalované zdraví?
- **Pohybový rituál na konec: „Na shledanou, na shledanou, jaký máme dneska den, přece jenom šťastný den se šťastným koncem.“**

6.4.1 ČTVRTÝ DEN REALIZACE - PRAXE

Když jsem vešla čtvrtý den do třídy, příběhla ke mně Terežka a řekla mi, že se na mě těšila, protože je zvědavá, co budeme dnes dělat. Moc mě tato upřímnost potěšila. Začali jsme opět naším známým rituálem, který nás provázel celý preventivní program. Dětem jsem sdělila, že tento den by měli Aničku pustit domů z nemocnice, protože už je zdravá. Nechala však u mě hádanky, které by měly děti zodpovědět. Hádanky jsem měla předem připravené. Děti seděly v řadě na židlích, po zaznění hádanky a dle jejich úsudku přebíhaly k jimi zvolené barevné figurce. Každý se snažil být u figurky první. Děti mezi sebou soutěžily a předháněly se navzájem. Zodpovězení hádanek jim nedělalo problémy a rovněž si během plnění zacvičily.

Poté následovala hra „Nemoc“, děti zavřely oči a během chvilky jsem se převtělila do masky, nasadila paruku a vysvětlila dětem pravidla hry. Tato hra se dětem moc líbila, jako zdravé věci odpovídaly nejenom potraviny, ale také i činnosti (cvičit, jezdit na kole apod.)

Nakonec měly děti za úkol vymalovat správný obrázek, který se týkal přečteného příběhu „Anička a Viktor“ z předešlého dne. Obrázek byl věnován pojmu zdraví. Po chvíli mi děti nosily vymalované obrázky šťastné ptačí rodinky. Tento obrázek vymalovaly proto, že je zde celá rodina pohromadě a nikdo nepláče, jako na druhém obrázku.

Závěry dne

Tento den byly děti celkově roztržité a nesoustředěné, musela jsem častěji opakovat zadání. Při hře „Nemoc“ jen stěží dodržovaly základní pravidla, a to že mají pouze pobíhat nikoliv utíkat. V poslední části programu se zklidnily a soustředily se na vybarvování správného obrázku. Holčičky opět více komunikovaly než chlapci. Ti odpovídali jen, když byli tázáni.

7 ZHODNOCENÍ PROGRAMU

Na začátku své bakalářské práce jsem se rozhodla zjistit několik cílů během svého preventivního programu.

K prvnímu bodu: *„Co je to zdravý způsob života a co o této problematice děti vědí či nevědí“*, bych uvedla, že děti jistě mají základní informace o zdravém způsobu života, jen je třeba, aby je dokázaly používat. Během preventivního programu rozlišily, co patří do zdravého způsobu života a co nikoliv. Snažily se vyjmenovat základní potraviny, které patří mezi tzv. zdravé a nezdravé, avšak zapomínaly, že mezi tento způsob života patří i konkrétní činnosti. Na základě příběhu o „Aničce a Viktorovi“ pochopily pojem zdraví a vše, co s tímto pojmem souvisí.

U bodu číslo dvě: *„Rozšířit informace dětí o zdravém způsobu života“* jsem zjistila, že tyto předškolní děti mají poměrně dostatečné informace o zdravém způsobu života. Na základě svého preventivního programu jsem se snažila jejich dosavadní informace rozšířit. Používala jsem vybrané metody, techniky a formy, prostřednictvím kterých děti pochopily, jak se dá nemocem předcházet.

U bodu číslo tři: *„Podpořit zdravý způsob života a eliminovat sociopatologické chování“* by děti měly nyní znát, jak se mají zachovat při nálezu použitých jehel a zároveň jim byly podány základní informace o možnosti nakažení závažnou chorobou. V souvislosti s tím se seznámily s rozdíly mezi lidmi nemocnými a závislími na drogách, kteří oboje používají při aplikaci injekční stříkačky. Lidé s onemocněním např. cukrovkou nebo srážlivostí krve, jsou nuceni používat stříkačky pro podporu svého zdraví, ale u drogově závislých se jedná o sebepoškozování vlastního zdraví.

K bodu číslo čtyři: *„Zjistit, jak se změnilo postoje dětí a informovanost o obsahu preventivního programu před naším setkáním a poté. Co děti znaly, co nového se dozvěděly. Jaké byly jejich reakce.“* Na základě rozhovoru a společné reflexe s dětmi bylo zjištěno, že mnohé informace, které děti měly o zdravém způsobu života, byly doplněny a vysvětleny. Děti porozuměly tomu, co zdraví upevňuje a co ho ničí. Zároveň se seznámily s různými potravinami, které řadíme mezi tzv. zdravé

a nezdravé. Vědí, jak se mají zachovat při nálezu použité injekční stříkačky v terénu a jakým způsobem reagovat na problém.

Na základě bodu pět: „*Zajistit informovanost rodičů v době realizace programu.*“ bylo zjištěno rozhovory s rodiči, že se některé děti doma zmínily o realizaci programu. Akceptovaly činnosti a techniky, které zde prováděly a rovněž rodičům popsaly, co vše se jim líbilo a co nového se dozvěděly.

U bodu číslo šest: „*Vytvořit s třídními učitelkami podmínky pro další rozvíjení tématu*“, bylo na základě rozhovorů a zpětné vazby k hodnocení preventivního programu zjištěno, že program obsahoval sledované cíle v jednotlivých oblastech. Dětem byl dán prostor pro samostatnost, reagovaly dobře a měly zájem se zapojit do jednotlivých činností. Zdálo se jim však, že během prvního dne hned v úvodu programu děti více seděly a vedly rozhovory. Ale bylo to zřejmě z toho důvodu, že jsme se neznali navzájem a potřebovali jsme pro vlastní poznání více času. Celkově děti byly nadšené, během programu spolupracovaly a snažily se získat nové informace o zdravém způsobu života, což byl účel programu.

7.1.1 ZHODNOCENÍ PROGRAMU – NÁVRAT PO MĚSÍCI

Po měsíci jsem se opět vrátila do mateřské školy s cílem zreflektovat získané poznatky a zkušenosti dětí z preventivního programu. Tento den byla přítomna pouze polovina předškolních dětí.

Na základě reakcí dětí jsem poznala, že si na mě ještě pamatují, přiběhly a radostně mě uvítaly. Hned v úvodu jsem dětem předala igelitový sáček s koupenými jablky z obchodu a čekala, jak se děti zachovají. Tentokrát mě mile překvapily. Věděly, že jablka musíme nejdříve před samotnou konzumací umýt. Slíbila jsem jim, že po skončení návštěvy si je společně umyjeme a sníme.

Poté jsem se dětí zeptala, na co si vzpomenou, když mě dnes vidí a co vše si z preventivního programu zapamatovaly. Děti začaly vyjmenovávat, jaké jsou zdravé a nezdravé potraviny, tentokrát mezi ně přidaly i samotné činnosti. Poté si vzpomněly i na holčičku Aničku. Uvedly, že musela být v nemocnici na pozorování,

protože se venku dotkla pohozených injekčních stříkaček. Věděly již, že holčička neměla nic se země sbírat, ale naopak ihned zavolat dospělou osobu nebo také policii.

Byla jsem rovněž zvědavá, zda si také vybaví, jaké hry jsme spolu hráli. Pokud se jim nějaká hra zamlouvala, mohli bychom si jí dnes opět zopakovat. Děti se všechny shodly na didaktické hře „Košík s překvapením“ z toho důvodu, že se jim líbilo vybírat jeho obsah a ten třídit na zdravé a nezdravé potraviny. Poté dodaly ještě hru „Nemoc“, kterou jsme si společně zahráli. V závěru jsme nezapomněli na rytmicko-pohybovou hru „Lečo“, kdy jsem dětem již musela malinko pomáhat s textem. Naše setkání jsme zakončili hrou „Jupí a Jouvej“. Přesvědčila jsem se o tom, že moje návštěva nebyla zbytečná a byla jsem rovněž šťastná, že celý můj preventivní program měl nějaký smysl a užitek.

ZÁVĚR

„Každý člověk je originálem. Originalita není samoučelná. Dává podněty, nabízí řešení, ukazuje na rizikové oblasti. Přes veškerou jedinečnost existují zmapované a popsané zákonitosti, kterým je možné čelit, některým důsledkům se až vyhnout. Dnes máme nesrovnatelně více možností k poučení. Vše má zásadní význam již v procesu výchovy. Nikdo z nás nezapře své rodiče. A stejně tak naše dítě nezapře to, co jsme do něj vložili my. Až osmdesát procent úspěchu tvoří kvalitní příprava, chcete-li prevence. Vědění tak přináší zodpovědnost. Kéž se nám podaří ji přijmout a zachovat se tak, aby příští generace nemusela opakovat naše chyby.“⁴

Svou bakalářskou prací jsem se snažila přiblížit téma zdravého způsobu života a prevence závislostí dětem předškolního věku. Jak jsem se již zmínila v úvodu práce, je toto téma v současné době aktuální a právem by se s ním měly seznamovat děti již v tomto věku.

V teoretické části jsem se nejdříve věnovala charakteristice vývojové etapy předškolního věku. Snažila jsem se zachytit vývoj základních schopností a dovedností dítěte, kognitivní a emoční vývoj až po vlastní socializaci dítěte. V další části práce popisuji základní principy a zásady projektu podpory zdraví „Zdravé mateřské školy“. Závěr teoretické části je věnován programu společnosti „Proxima Sociale o.p.s.“, zaměřenému na oblast specifické všeobecné primární prevence rizikového chování.

Praktická část samotné práce je věnována konkrétnímu preventivnímu programu určeného dětem předškolního věku. Cílem mého programu bylo zejména to, aby děti pochopily pojem zdraví, jako duševní, tělesnou a sociální pohodu. Naučily se rovněž dodržovat základní osobní hygienu v souvislosti z důvodů předcházení nález a manipulaci s injekčními stříkačkami. Zároveň jsem se snažila rozšířit informace dětí o zdravém způsobu života a s tím související přehled zdravých a nezdravých potravin a činností.

⁴ Svoboda, Jan. 2014. *Agrese a agresivita*. Praha : Portál, 2014. 978-80-262-0603-3.

Během programu byl dán dětem prostor pro samostatnost a rovněž byly použity vhodné metody, techniky a formy, na základě kterých děti snáze pochopily danou problematiku, nikoliv naučením nazpaměť, ale formou hry a zábavy. Při realizaci programu panovala příjemná a milá atmosféra, která byla doplněná vhodnými motivacemi a rituály podporujícími činnost dětí.

Člověk se rodí jako závislý a závislým také celý život zůstane. Cílem je uvědomit si tuto skutečnost a nepodlehnout zbytečným závislostem, které neklid v člověku jen podpoří. Důležitá je souvislost mezi starší a mladší generací a uvědomit si, že vychováváme především svými projevy a tím, jací jsme. Velkou roli mají souvislosti mezi chováním rodičů, stylu jejich výchovy a budoucím chováním dítěte, co se od nich naučí a převeze. Pak záleží již na samotných dětech, aby našly tu správnou cestu životem a neodbočily z ní. (Svoboda, 2014, s. 125)

Hlavní přínos této práce spatřuji nejenom z výsledků realizace preventivního programu, ale zejména z reakcí dětí, jejich usměvavých tváří a radostného očekávání našeho dalšího společného setkání.

RESUME

Bakalářská práce se zabývá problematikou zdravého způsobu života a prevence závislostí v mateřské škole. V teoretické části je popsána charakteristika vývojové etapy předškolního věku od základních schopností a dovedností dítěte až po jeho socializaci. V další části práce jsou popsány principy a zásady projektu podpory zdraví „Zdravé mateřské školy“. Samotný závěr práce je věnován preventivnímu programu zaměřenému na oblast primární prevence rizikového chování. Praktická část bakalářské práce je věnována realizaci vlastního preventivního programu určenému dětem předškolního věku.

Klíčová slova

Předškolní věk, vývojové změny, socializace, rodina, zdravá mateřská škola, zdraví, nemoc, hygiena, výživa, pohyb, prevence, závislost.

This thesis deals with the issue of healthy lifestyles and prevention of addictions in kindergarten. The theoretical part describes the characteristics of developmental stages of preschool age from basic abilities and skills of the child to his socialization. The next section describes the principles and the principles of health promotion project " Healthy Kindergarten ". The very end of the work is devoted to preventive program aimed at primary prevention of risky behavior . The practical part is devoted to the realization of a preventive program intended for children of preschool age.

Bibliografie

1. 2016. Akční výzkum. *Wikipedie*. [Online] 26. únor 2016. <https://cs.wikipedia.org/>.
2. Allen Eileen, K. a Marotz, Lyn R. 2005. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního vývoje do osmi let*. Praha : Portál, 2005. 80-7367-055-0.
3. Havlínová, Miluše. 1995. *Zdravá mateřská škola*. Praha : Portál, 1995. 80-7178-048-0.
4. Havlínová, Miluše, a další. 2006. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha : Portál, 2006. 80-7367-061-5.
5. Helus, Zdeněk. 2004. *Dítě v osobnostním pojetí*. Praha : Portál, 2004. 80-7178-888-0.
6. Hoskovcová, Simona. 2006. *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Praha : Grada, 2006. 80-247-1424-8.
7. Langmeier, Josef a Krejčířová, Dana. 2006. *Vývojová psychologie*. Praha : Grada Publishing, 2006. 978-80-247-1284-0.
8. Matějček, Zdeněk. 1994. *Co děti nejvíc potřebují*. Praha : Portál, 1994. 978-80-262-0853-2.
9. 2016. Nabídka programu... *proxima sociale*. [Online] 2016. [Citace: 21. leden 2016.] <http://www.proximasociale.cz/>.
10. Nováková, Dagmar. 1999. *Panenka Jablenka a kluk Viktor*. Praha : Institut Filia, 1999.
11. 2004. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha : Výzkumný ústav pedagogický, 2004. 80-87000-00-5.
12. Svoboda, Jan. 2014. *Agrese a agresivita*. Praha : Portál, 2014. 978-80-262-0603-3.
13. *Učitelské listy, Průvodce pro zdraví*. 2006, 2007. Praha : Strom, 2006, 2007.
14. Vágnerová, Marie. 2014. *Vývojová psychologie*. Praha : Karolinum, 2014. 978-80-246-2153-1.

PŘÍLOHA 1 – FOTOGRAFIE DĚTÍ BĚHEM PRVNÍHO DNE REALIZACE



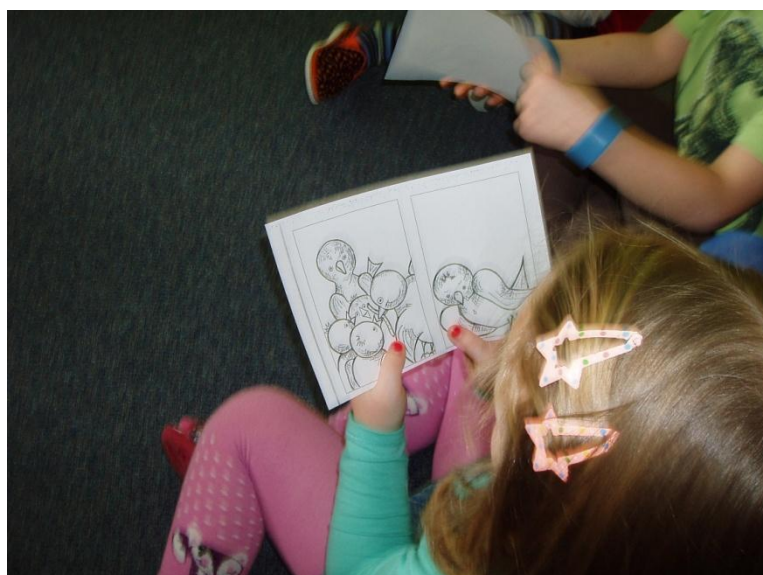
FOTOGRAFIE DĚTÍ BĚHEM DRUHÉHO DNE REALIZACE



FOTOGRAFIE DĚTÍ BĚHEM TŘETÍHO DNE REALIZACE



FOTOGRAFIE DĚTÍ BĚHEM ČTVRTÉHO DNE REALIZACE



PŘÍLOHA 2

Příběh „**Anička a Viktor**“ na námět spisovatelky Dagmar Novákové „Co je to zdraví?“

Byla jednou jedna holčička, která se jmenovala Anička. Kamarádila se s klukem Viktorem. Jednou tak spolu seděli v lese na stromě a pozorovali, co se kolem děje.

Nedaleko od nich viděli ptačí hnízda. V jednom hnízdě seděla ptačí maminka a tatínek společně se dvěma ptáčaty. Ptáčátka létala kolem stromu, radostně pokřikovala a smála se. Při krmení otevírala zobáčky a rodiče jim čistili též peříčka.

Anička si všimla, že dole na zemi pod stromem leželo jedno úplně smutné ptáčátko, které zřejmě muselo vypadnout z hnízda. Mělo poraněné křídlo a nemohlo tak létat a dostat se zpět ke svým rodičům. Plakalo a bylo moc hladové.

Viktor řekl Aničce, že se mu zdá ptáčátko nemocné. Obě děti se rozhodly, že mu pomohou. Vzaly ho a přenesly jej zpět do hnízda. Jakmile ho rodiče spatřili, začali se hned o něj starat a nakrmili ho. Ptáček přestal plakat a dětem se zdálo, že se i malinko usmívá. „Teď je vše správně, jak má být“, řekly si děti a věděly, že se ptáček již nyní uzdraví.

Potom si mezi sebou ještě dlouho povídaly, že ptáčátka v hnízdě byla zdravá, nic jim nechybělo a nebolelo. Měla své rodiče, kteří se o ně starali. Děti tak poznaly, co je to zdraví a co je nemoc. (Nováková, 1999, s. 4)

PŘÍLOHA 3

Příběh „**Jak pejskové našli stříkačky**“ z knihy spisovatelky Dagmar Novákové „Panenka Jablenka a kluk Viktor“

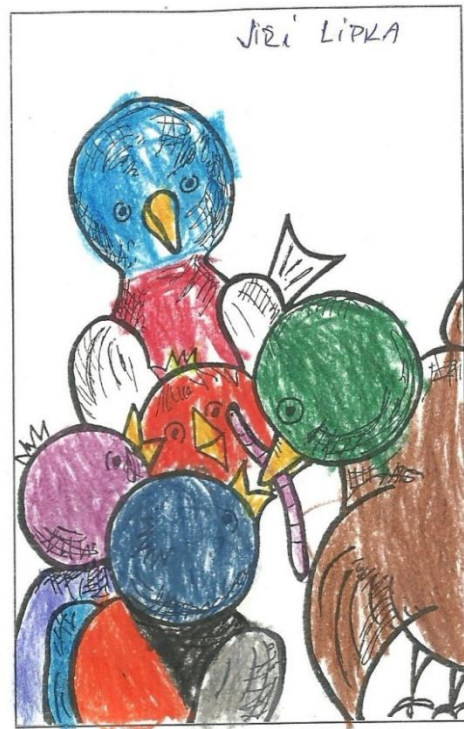
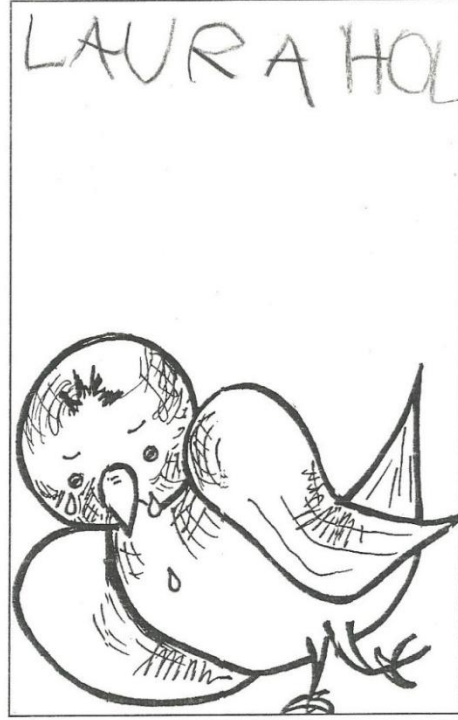
Byla jednou jedna panenka Jablenka, která měla kamaráda kluka Viktora. Jednoho dne se při procházce v parku všimli něčeho zvláštního. Společně s nimi zde byla také psí rodinka. Štěňátka vesele skákala a pobíhala. U cesty byly pohozeny dvě injekční stříkačky. Právě takové, jakými před nedávnem štěňátka očkoval pan doktor. Rozhodla se tedy, že by si mohla zahrát také na pana doktora. Ale hračky, plačky. Co se nestalo.

To nejmenší ze štěňátek se při hře nešťastně škráblo o jehlu do tlapičky. Rána ho bolela a moc plakalo. Ihned museli všichni k panu doktorovi, který se moc zlobil, že si štěňata hrála s pohozenými stříkačkami. Štěňátko muselo chodit na pravidelnou kontrolu, protože se pan doktor bál, aby nedostalo nějakou vážnou nemoc ze špinavých jehel.

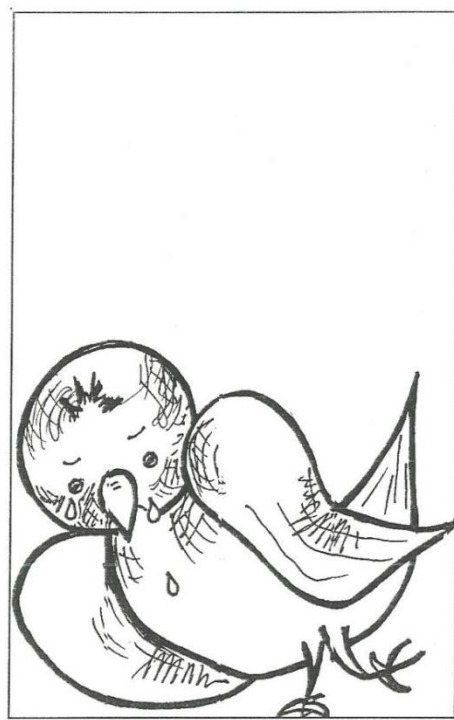
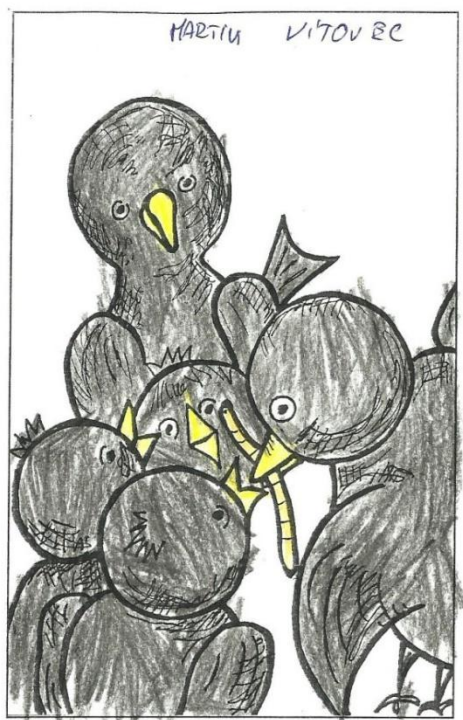
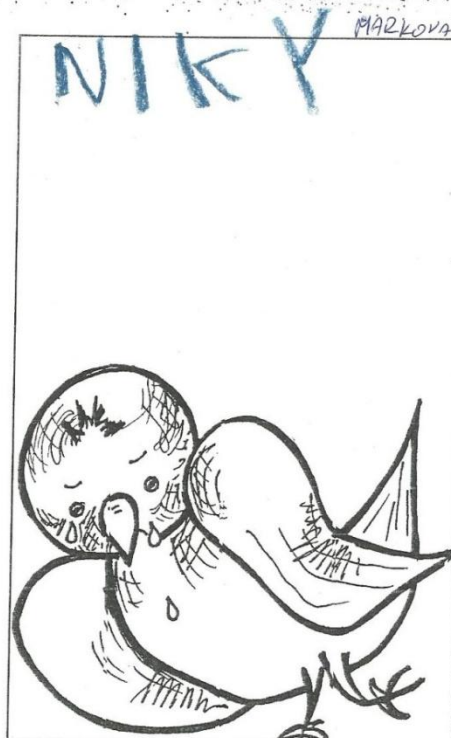
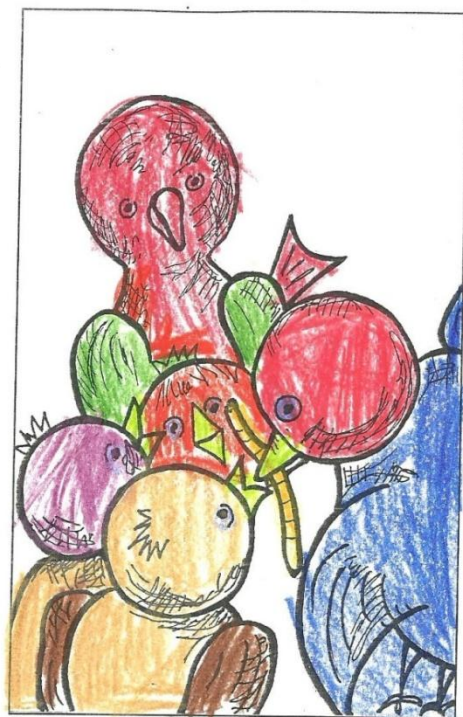
Naštěstí vše dobře dopadlo, rána se zahojila a štěňátko se nenakazilo žádnou nemocí. V parku si pak hrála pouze se svými hračkami a ničeho cizího si nevšímala, natož, aby to brala do tlapek.

Jablenka Viktorovi vysvětlovala, že pokud se do těla dostane nečistota z jehel, může způsobit různé vážné nemoci, jako např. žloutenka. Nikdy si s takovými věcmi nesmíme hrát! (Nováková, 1999, s. 7)

PŘÍLOHA 4 – OBRÁZKY DĚTÍ



PŘÍLOHA 4 – OBRÁZKY DĚTÍ



PŘÍLOHA 4 – OBRÁZKY DĚTÍ



PŘÍLOHA 4 – OBRÁZKY DĚTÍ



SARINKA 5 let 8miesiące



Dominik 5 let 10miesiące

PŘÍLOHA 5- OBRÁZEK ANIČKY



PŘÍLOHA 6 – UKÁZKA PREVENTIVNÍHO PROGRAMU

NABÍZENÁ TÉMATA PROGRAMU „PROXIMA SOCIALE“

1) CO JE TO ZDRAVÍ – „Jak království přišlo o zdraví“ - děti se seznámí s vysvětlením pojmu zdraví jako naprosté pohody duševní, tělesné a sociální a uvedou příklady těchto tří složek zdraví - děti dokáží určit, kdo je za své zdraví zodpovědný - děti si uvědomí možnosti podpory a rozvíjení zdraví - děti navrhnou různé činnosti a věci, kterými si zdraví chráníme a dokáží vyjmenovat i některé takové, které zdraví škodí

2) KOUŘENÍ – „O Sněhurce trochu jinak“ - děti se seznámí s různými důvody, proč lidé kouří - děti objasní, jaké má kouření škodlivý vliv na lidský organismus

3) ALKOHOL – „Opilá studánka“ - děti se seznámí s důvody, účinky, následky a riziky požití alkoholu - děti pojmenují rizika spojená s užíváním alkoholu a s činnostmi, které člověk pod vlivem alkoholu nesmí vykonávat (řízení auta, práce apod.). - děti si uvědomí, že alkohol může škodit zdraví ve všech jeho složkách (tělesné, psychické a sociální). - děti si uvědomí, že větší množství alkoholu je pro dospělého člověka zdraví nebezpečné. - děti rozliší vliv požívání alkoholu u dětí a dospělých - děti dokáží určit, že každý je za konzumaci alkoholu a její následky sám zodpovědný

4) DROGY I – Opiáty – „Jak Voříška neměl nikdo rád“ - děti se seznámí s důvody, účinky, následky a riziky požití neznámé drogy (opiátu) - děti dokáží určit, kdo je za konzumaci drogy a následky této konzumace zodpovědný

5) DROGY II – Stimulanty – „Jak kotě nechtělo spát“ - děti se seznámí s důvody, účinky, následky a riziky požití neznámé drogy (stimulantu) - děti dokáží určit, kdo je za konzumaci drogy a následky této konzumace zodpovědný - děti objasní, jakou roli hraje odpočinek a energie v lidském organismu - děti vlastními slovy vyjádří souvislost mezi konzumací drog a trestnou činností

6) DROGY III – Halucinogeny – „Jak to chodí v pohádkách“ - děti se seznámí s důvody, účinky, následky a riziky požití neznámé drogy (halucinogenu) - děti dokáží určit, kdo je za konzumaci drogy a následky této konzumace zodpovědný - děti na příkladu objasní, co je to nadání /talent a jak ho lze správně rozvíjet

7) DROGY IV – Doping – „Jak dva koníčky sportovali“ - děti se seznámí s důvody, účinky a následky a riziky dopingu - děti dokáží určit, kdo je za doping a jeho důsledky zodpovědný - děti na příkladu objasní, co je to nadání /talent a jak ho lze správně rozvíjet - děti objasní, jakou roli hraje odpočinek a energie v lidském organismu - děti vlastními slovy vyjádří souvislost mezi dopingem a trestnou činností

Proxima Sociale o.p.s. Rakovského 3138/2, 143 00 Praha 4 – Modřany tel.: 277 007 280 e-mail: office@proximasociale.cz, www.proximasociale.cz

IČ: 49625624; Bankovní spojení – Komerční banka,a.s., č.úctu: 35-5842040247/0100

8) DROGY V – Opakování stimulantů – „Jak veverka dělala zkoušky“ - děti zopakují informace o drogách z předcházejících bloků (důvody, účinky, následky a rizika spojená s užitím různých drog) - děti objasní, jakou roli hraje odpočinek a energie v lidském organismu - děti se seznámí s některými dalšími riziky (kriminalita, nebezpečí nevhodné party) - děti objasní, proč se musí chodit do školy

9) ZÁVISLOST NA VÝHERNÍCH AUTOMATECH – „Jak zajíc hrál a prohrál“ - ukázat dětem, že závislost nemusí být jen na drogách (na něčem, co se konzumuje) - děti poukážou na důsledky takové závislosti - děti se seznámí s důvody, účinky a následky závislosti na výherních automatech (poškození zdraví v jeho třech složkách stejně jako u drog) - děti určí, kdo je zodpovědný za takovou závislost a vše, co z ní plyne (kdo za to může) - děti vlastními slovy vyjádří souvislost mezi závislostí na výherních automatech a trestnou činností

10) NEBEZPEČÍ ODHOZENÝCH JEHEL A STŘÍKAČEK – „Jak si děti hrály se stříkačkami“ - děti se seznámí s nebezpečím plynoucím z manipulace s použitými jehlami a stříkačkami, s možností nákazy závažnými chorobami - děti vysvětlí, jak se vhodně zachovat při nálezu těchto předmětů

11) VYTVÁŘENÍ PRÁVNÍHO VĚDOMÍ – „Jak Jablenka vzala děti do borůvkové země“ - děti vlastními slovy vyjádří, proč je důležitá existence určitých norem, předpisů a zákonů pro možnost spokojeného života každého člena společnosti - děti uvedou příklady situací, kdy jsou tyto normy zapotřebí

12) LÉKY – „Není lék, jako lék“ - děti se seznámí s existencí různých rostlin, látek a léků, které mohou pomáhat i škodit - děti vlastními slovy vyjádří, proč je důležité brání většiny léků pouze na doporučení lékaře - děti se seznámí s úlohou bolesti v indikaci neuspokojivého stavu organismu

13) HYGIENA – „Jak se sluníčko nemylo“ - děti se seznámí s riziky nedodržování základní osobní hygieny - děti objasní důležitost dodržování základní osobní hygieny z důvodů předcházení nákazám - lektori podpoří motivaci dětí k dodržování hygienických návyků

14) VÝŽIVA – „Nemocné království“ - děti se seznámí s různými typy potravin, které se řadí k tzv. zdravým nebo nezdravým - děti uvedou příklady a důležitost pestré stravy (prevence poruch příjmu potravy) - děti se seznámí se základními principy zdravého stravování

15) VZTAHY K OSTATNÍM – „Naše různé role“ - děti si uvědomí podstatu přátelství, kamarádství a jeho důležitosti pro lidský život - děti se seznámí s různými sociálními rolami a vlivem kvality jejich „hraní“ na náš život.

16) NEBEZPEČÍ OD CIZÍCH LIDÍ – „Kůzlátka“, „Jak se Vojta styděl“ - děti se seznámí s riziky kontaktu s neznámými lidmi - děti uvedou příklady rizik plynoucích z tohoto kontaktu - děti vysvětlí, jak se vhodně zachovat při kontaktu s neznámými lidmi - děti rozliší mezi neznámými lidmi a známými svých rodičů.