

OSTRAVSKÁ UNIVERZITA V OSTRAVĚ

PEDAGOGICKÁ FAKULTA



**UNIVERSITAS
OSTRAVIENSIS**

**VÝCHOVA PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE KE
ZDRAVÉMU ZPŮSOBU ŽIVOTA**

ONDŘEJ ŠIMIK

Ostrava 2013

© Ondřej Šimik, Mgr., PhD.

Recenzovali: doc. PaedDr. Ladislav Podroužek, PhD., PhDr. Vlasta Hrdličková, PhD.

ISBN 978-80-7464-402-3

OBSAH

Úvod.....	6
1 Zdravý způsob života a jeho charakteristika	9
1.1 Vybrané základní pojmy	10
1.2 Zdravý způsob života a jeho základní charakteristika	16
1.3 Evropský způsob života jako nepřítel zdravého způsobu života - konzumismus	18
1.4 Zdravý životní styl u dětí	24
Shrnutí kapitoly	34
2 Role mateřské školy a učitele ve výchově dítěte ke zdravému způsobu života.....	39
2.1 Zdravá mateřská škola.....	40
2.2 Znaky zdravé mateřské školy	42
2.3 Učitel podporující zdraví v mateřské škole.....	45
Shrnutí kapitoly	56
3 Charakteristika vývoje dítěte předškolního věku – fyzický, sociální a psychický vývoj.....	61
3.1 Fyzické zdraví dítěte a jeho tělesný vývoj	63
3.2 Sociální vývoj dítěte předškolního věku	69
3.3 Psychický vývoj dítěte předškolního věku	71
Shrnutí kapitoly	74
4 Výchova ke zdravému způsobu života v kurikulárních dokumentech	79
4.1 Národní program rozvoje vzdělávání.....	80
4.2 Problematika zdraví v Rámcovém vzděl. programu pro předškolní vzdělávání....	82
4.3 Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole	90
4.4 Reflexe provázanosti Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání a kurikula podporujícího zdraví v mateřské škole	91
4.5 Program „Škola podporující zdraví“	94
4.6 Projekt zdravá abeceda.....	96
4.7 Příklad projektu školy podporující zdraví.....	98
Shrnutí kapitoly	103
5 Zdravá výživa jako prvek zdravého způsobu života.....	108
5.1 Složení potravin.....	110
5.2 Pyramida výživy.....	123
5.3 Zásady zdravého stravování dětí	128
5.4 Pitný režim	133
5.5 Stravování v mateřské škole.....	136
Shrnutí kapitoly	138
6 Pohyb a jeho vliv na zdraví	145
6.1 Pohyb a tělesná pohoda	146
6.2 Předškolní dítě a pohyb	150
6.3 Tělesná pohoda jako jeden pilíř zdravé mateřské školy.....	155
6.4 Pohybová aktivita dětí v mateřské škole	157
Shrnutí kapitoly	169

7	Psychická pohoda jako součást zdravého životního stylu	175
7.1	Psychická stránka zdraví – duševní (a duchovní) zdraví	176
7.2	Duševní pohoda jako jeden z pilířů mateřské školy podporující zdraví	179
7.3	Kultivace duševního (a duchovního) zdraví v pedagogické praxi	183
	Shrnutí kapitoly	192
8	Zdravé životní prostředí – kontext zdravého způsobu života.....	199
8.1	Životní prostředí jako nezbytný předpoklad pro život a jeho charakteristika.....	201
8.2	Životní prostředí a zdraví – spojené nádoby	202
8.3	Předškolní děti a příroda	209
8.4	Podpora zdraví v environmentální oblasti.....	211
	Shrnutí kapitoly	214

Vysvětlivky k používaným symbolům



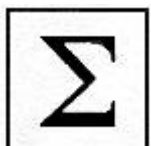
Průvodce studiem – vstup autora do textu, specifický způsob kterým se studentem komunikuje, povzbuzuje jej, doplňuje text o další informace.



Příklad – objasnění nebo konkretizování problematiky na příkladu ze života, z praxe, ze společenské reality apod.



K zapamatování



Shrnutí – shrnutí předcházející látky, shrnutí kapitoly.



Literatura – použitá ve studijním materiálu, pro doplnění a rozšíření poznatků.



Kontrolní otázky a úkoly – prověřují, do jaké míry studující text a problematiku pochopil, zapamatoval si podstatné a důležité informace a zda je dokáže aplikovat při řešení problémů.



Úkoly k textu – je potřeba je splnit neprodleně, neboť pomáhají k dobrému zvládnutí následující látky.



Korespondenční úkoly – při jejich plnění postupuje studující podle pokynů s notnou dávkou vlastní iniciativy. Úkoly se průběžně evidují a hodnotí v průběhu celého kurzu.



Otázky k zamyšlení



Část pro zájemce – přináší látku a úkoly rozšiřující úroveň základního kurzu. Pasáže i úkoly jsou dobrovolné.

Úvod

Milí studenti navazujícího magisterského programu Učitelství pro mateřské školy,

tento učební text je zpracován jako studijní opora k předmětu Výchova ke zdravému způsobu života. Jeho cílem je přehledně a srozumitelně představit problematiku zdravého životního stylu v kontextu výchovy dítěte předškolního věku.

Jistě i vy sami jste mnoho slyšeli o „zdravém životním stylu“, víte, co by se pro to mělo udělat, ale je taková i vaše osobní životní zkušenost? Jako (budoucí) učitelé malých dětí na ně budete působit především svým vzorem. Vzpomínám si, jak nám paní učitelka nejdou říkala, že se nemá kouřit. A pak jsem ji samotnou kouřit viděl. Její slova rázem ztratily na váze. O tom, že způsob života i malých dětí se velmi razantně mění, vypovídá i zpráva České školní inspekce, která odhalila alarmující trend v mateřských školách. Zpráva hovoří o tom, že učitelky musejí bojovat se zvyšující se agresivitou dětí, krádežemi, šikanou i kouřením.¹ Dítě v předškolním věku, navštěvující mateřskou školu, v ní tráví poměrně značnou část dne. Pokud zůstává až do konce pracovní doby i více než polovinu času „bdělého stavu“. Učitel mateřské školy je tak nezanedbatelným prvkem v působení na formující se žákovu osobnost.

Během četby a studia textu přemýšlejte především o sobě a o svém životě – jak na tom jste VY! Protože od toho se bude z velké části odvíjet to, jak budete na vám svěřené děti působit.

Kromě základních teoretických pojmů si studiem textu osvojíte i některé dovednosti spojené s přípravou činností zaměřených na podporu zdravého životního stylu a budete mít možnost formovat sami sebe v otázce zdraví a souvisejících témat.

Učební text je rozdělen do osmi kapitol, které reflektují téma z různých úhlů. Nejprve se seznámíte s příslušnými základními pojmy, potom budete studovat roli učitele a dítěte v kontextu dané problematiky. Následně budete analyzovat kurikulární dokumenty a v nich tematiku zdravého způsobu života. Další čtyři

¹ Oceněná učitelka: Šikana a kouření předškoláků? Děti napodobují rodiče – časopis Týden 26.1.2012. Dostupné http://www.tyden.cz/rubriky/domaci/skolstvi/ocenena-ucitelka-sikana-a-koureni-predskolaku-deti-napodobuji-rodice_223569.html

kapitoly jsme strukturovali dle obsahového rozdělení témat v projektu Zdravá abeceda² a budeme se v nich zabývat postupně zdravou výživou, pohybem, duševním zdravím a zdravým životním prostředím. Závěr učebního textu tvoří kapitoly o diagnostice způsobu života dítěte dostupné učitelům mateřských škol, část o informačních zdrojích, kterých může učitel využít při přípravě řízených činností a konečně v poslední kapitole jsme uvedli řadu konkrétních námětů, které vám mohou posloužit v pedagogické praxi, nebo jich můžete využít jako inspirace.

Při orientaci v textu pomáhají grafické ikony (viz vysvětlivky k používaným symbolům) na okrajích. Ne všechny symboly musí být použity v každé kapitole.

Přeji vám, aby vám tato studijní opora posloužila nejen ke zdárnému ukončení předmětu, ale také k získání znalostí a dovedností, které budete moci aplikovat ve vaší pedagogické praxi s dětmi, a především pak k tomu, abyste přemýšleli sami o sobě a o vašem vztahu ke zdravému životu tak, abyste mohli být vaším dětem vzorem v této nelehké době.

Autor

Po prostudování textu budete:

- umět definovat základní pojmy související se zdravým životním stylem
- charakterizovat evropské podmínky pro uplatňování zdravého způsobu života
- definovat role učitele při výchově ke zdravému způsobu života
- charakterizovat dítě předškolního věku v souvislosti s problematikou zdravého způsobu života
- vyjmenovat základní přínosy zdravého životního stylu pro dítě a také negativní důsledky jeho neakceptování
- se orientovat v problematice zdravého životního stylu v kurikulárních dokumentech pro předškolní vzdělávání
- znát významné projekty podporující zdravý životní styl dětí v mateřské škole
- znát základy zdravé výživy a jejího přínosu pro zdravý způsob života

² Zdravá abeceda je nový vzdělávací program podporující zdravý životní styl zaměřený na děti předškolního věku

- umět popsat vliv pohybu a životního prostředí na zdravý způsob života
- umět diagnostikovat vybrané parametry související se zdravím člověka (např. držení těla)

1 Zdravý způsob života a jeho charakteristika

V této kapitole se dozvíte:

- co to je zdravý způsob života a jaká je jeho charakteristika
- souvislost mezi zdravím a zdravým životním stylem
- o převládajícím evropském životním stylu
- co a kdo podporuje zdravý způsob života u dětí

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

- vysvětlit pojem životní způsob a životní styl,
- objasnit pojmy zdravý životní styl,
- charakterizovat složky zdravého životního stylu a jeho význam
- popsat nebezpečí konzumního způsobu života
- definovat prvky zdravého životního stylu u dětí
- vysvětlit roli rodiny při utváření životního způsobu u dětí

Klíčová slova kapitoly: zdraví, způsob života, zdravý životní styl, konzumismus

Průvodce studiem

V první kapitole si budeme charakterizovat základní pojmy související se zdravým způsobem života. Je to důležité proto, že budeme v dalších kapitolách na tyto pojmy navazovat, rozšiřovat je. Možná se vám bude zdát text nezábavný, ale chceme vás povzbudit k jeho důslednému studiu, protože tak získáte dobrý základ pro studium dalších kapitol.

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 2 hodin/y, tak se pohodlně usadte a nenechte se nikým a ničím rušit.



Největší hodnotou v lidském životě je sám **život**. Člověk si to mnohdy neuvědomuje, resp. uvědomí si to až tehdy, když je jeho život ohrožen. Život je dar, kterého si musíme vážit a přistupovat k němu uvědoměle a s úctou.

Fungování lidského života je dosud tajemstvím, i když věda objevila již mnohé, ale život vyrobit nedokáže.

1.1 Vybrané základní pojmy

Duffková (2005) **životní způsob** stručně charakterizuje jako systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý subjekt (jedince či skupinu, společenství či společnost coby konkrétního nositele životního způsobu).“

Při **konfrontaci pojmů životní způsob a životní styl** je možno si v literatuře všimnout jejich divergence i konvergence, které probíhají současně. U mnoha autorů jsou oba pojmy užívány jako synonymum. Neexistuje odborný konsensus ve vymezení pojmu životní způsob a životní styl a neexistuje ani konsensus ve vymezení elementů a sfér životního způsobu a životního stylu (Ivanová, 2006). Na druhé straně proto také mnoho sociologů pojímá pojem životní způsob jako širší a jakoby nadřazený pojmu životní styl (Linhart a kol., 1996; Duffková, 2005; Kubátová, 2001).³

Kategorie **životního způsobu** může být **obecnějším východiskem**, kdežto kategorie **životního stylu** jeho **konkretizací**. „Životní styl tak bude termínem, označujícím projevy života jednotlivých částí společnosti, kdežto termín životní způsob se bude vztahovat na celou společnost. Způsob života se tak stává nejobecnější kategorií, obsahující veškeré životní projevy jednotlivců, skupin i celé společnosti. Životní styl pak můžeme označit jako formu projevu života jednotlivců, skupin, a je mnohem více spjat s konkrétními podmínkami jejich práce, společenským životem, participací na vzdělání a kulturních jevech, využívání volného času apod.“ (Ivanová, 2006).

Pojem **životní styl** byl původně vytvořen rakouským psychologem Alfredem Adlerem v roce **1929** a stal se ústředním bodem jeho individuální psychologie. Zahrnuje znaky, rysy a způsoby chování, vyjadřuje pokusy o kompenzaci, kterých člověk užívá v překonání pocitů méněcennosti a k usilování o nadřazenost. Adler byl přesvědčen, že životní styl významně ovlivňuje

³ VALJENT, Z. Pokus o vymezení pojmu „aktivní životní styl“. In: Utvs.cvut.cz [online]. 2008 [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv_zivotni_styl.pdf

psychické i somatické složky osoby. Neopomněl rovněž vliv rodinného prostředí, které ztvárňuje životní styl. (Drapela, 2003)

Filipcová, Filipec (1972) konstatovali, že **životní způsob tvoří:**

1. Typické činnosti, kterými lidé různými způsoby uspokojují a rozvíjí své potřeby; 2. Komplex vztahů, které v těchto činnostech vznikají; 3. Souhrn hodnot, norem a idejí, které jsou s těmito činnostmi spojeny.

Systém způsobu života je pak tvořen z následujících komponent, jež prezentují ve třech základních, vzájemně propojených okruzích, které jsou podstatné pro reprodukci a tvorbu lidského života:

Komponenty strategické – zahrnují práci, účast na životě společnosti, na rozhodování a řízení společenských procesů, světonázorovou orientaci a vzdělání.

Komponenty biosociální – vyjadřují okruh elementárních, biosociálních potřeb a aktivit: Způsob udržování rodu – rodina (vztahy mezi partnery, včetně sexuálních, vztahy mezi pokoleními, péče o děti, vlivy populačních trendů na rodinný život), zdraví a výživa, bydlení a bytový standard, oblékání – péče o vlastní vzhled, činnosti a potřeby volného času a způsoby jeho využívání (ve vazbě na volný čas, víkend, dovolenou), účast na kultuře, vztahy mezi lidmi a komunikace.

Komponenty syntetické – zahrnují hodnotový systém a normy chování, mají tím samostatnou formativní roli v utváření životního způsobu.

Jednotlivé komponenty tvoří dohromady celek, existují ve vzájemných vztazích a podléhají společenskohistorickým změnám.

Zdravý způsob života je jedním z mnoha životních stylů. **Zdravý způsob života** lze charakterizovat jako zdravý pohyb, zdravá strava a zdravé myšlení. Jedno s druhým se vzájemně prolíná. Bez pozitivního přístupu k životu člověk ztrácí motivaci k pravidelnému provozování zdraví prospěšných pohybových aktivit a kázeň ve zdravém stravování. A naopak – pokud tělo strádá a objeví se nemoc, bolest, těžko se hledá životní optimismus.⁴

Životní styl je označení pro **osobní formy způsobu života**. Zahrnuje v sobě mnoho složek (jde o způsob bydlení, druh práce, rodinné poměry, vzdělání,

⁴ KUKAČKOVÁ, I. Zdravý způsob života. In: Prirozenou-cestou.cz [online]. 2012 [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: http://www.prirozenou-cestou.cz/Zdravy_zpusob_zivota.pdf

kulturu, sociální vztahy atd., včetně chování). Mnohé z těchto složek mají vztah ke zdraví.⁵

Životní styl může mít mnoho podob. V krajní míře až tolik podob, kolik lidí žije na planetě Zemi. Přesto lze najít určité charakteristické rysy, které jsou společné pro určité skupiny lidí, kteří „žijí podobně“.

V kontextu zdravého způsobu života se nejčastěji setkáváme s termínem **zdravý životní styl**, který představuje **komplex zvyklostí a chování, který podle současných vědeckých poznatků podporuje zdraví**. Složky životního stylu, které se týkají zdraví, však poskytují širokou škálu výběru preferencí od pozitivních možností osobního výběru až po ty veskrze negativní. **Zdravý životní styl** v dospělosti si můžeme představit např. jako styl, v němž většina složek, ze kterých se skládá, má pozitivní orientaci a kde fyzická aktivita, racionální výživa, nekuřáctví, střídme pití alkoholu a dobré mezilidské vztahy jsou na předním místě.⁶

Jak jsme již naznačili výše, způsob života a životní styl odborná literatura často chápe jako **synonyma**. Přesto neexistuje široký konsenzus v obecném vymezení obsahu těchto dvou pojmů. Je také možné se setkat se ztotožňováním způsobu života a kvalitou života (životní úroveň). Životní úroveň je však chápána spíše ekonomicky (kvantitativně). (Čeledová, Čevela, 2010, s. 51)

Někteří autoři (např. Linhart) pohlíží na životní způsob a životní styl jako na odlišené pojmy, a to z hlediska kvalitativní stránky. **Životní styl** představuje spíše **kvalitativní pojetí**, kdežto **životní způsob** spíše v oblasti **sociálně-ekonomické**. Životní styl by se pak na rozdíl od životního způsobu vyznačoval vnitřní integrací, koherencí a kvalitativní souvislostí všech prvků. (Čeledová, Čevela, 2010, s. 50)

Největší vliv na zdraví má však jednoznačně životní styl (způsob), který budeme zde chápat jako synonyma zahrnující lidský život v jeho komplexnosti a neomezující se jen na jeho ekonomické postavení ve společnosti.

Jak uvádí Kraus a Poláčková (2001) životní styl (způsob života) si člověk **může zvolit a může ho i ovlivnit**. Je to soubor názorů, postojů, temperamentových vlastností a návyků, které mají trvalý ráz a jsou pro

⁵ Oddělení zdravého životního stylu a environmentální výchovy. In: Pf.ujep.cz [online]. 2011 [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: http://pf.ujep.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=656&Itemid=581

⁶ tamtéž

každého individuálně specifické – vystihují osobitost jeho chování, jedná se o preventabilní faktor. Životní styl souvisí s hodnotami a ideály, životními plány a je ovlivněn zvyklostmi a mravy dané společností.⁷

Diderot (1996) označuje životní styl jako převládající způsob života jednotlivců i sociálních skupin. Zahrnuje reprodukční charakteristiky, typ pracovních vztahů, způsob sociální interakce, trávení volného času apod. Životní styl je ovlivněn tradicemi, prostředím, ekonomickou a sociální vyspělostí společnosti apod.⁸

Pokud hovoříme o zdravém životním stylu, zdravém způsobu života, není možno se obejít bez definice samotného zdraví.

Zdraví v souladu s přijatou definicí WHO (Světová zdravotnická organizace) lze definovat jako „stav fyzické, psychické, sociální a estetické pohody“. (Marádová, 2000, s. 5). Tato definice je relativně široká a nejedná se jen o absenci nemoci nebo vady a přestože je to užitečná a přesná definice, dá se považovat za idealistickou a nerealistickou. Podle této definice WHO se dá klasifikovat 70–95 % lidí jako nemocných nebo postižených (vadou, nepohodou).⁹

V této definici byla poprvé zdůrazněna **celostní povaha zdraví**, proto byla ve své době důležitým krokem vpřed, jelikož když se podíváme na význam slova „zdraví“, zjistíme, že má úzký vztah k pojmu „celek“. Vzniklo z anglického slova health, a to vzniklo ze staroanglického slova hale, které má bezprostřední vztah ke slovu whole (celý, zdravý). (Křivohlavý, 2003)

V programu **Zdraví pro všechny v 21. století** definuje Světová zdravotnická organizace zdraví následovně: „Zdraví je výsledkem biologických daností jednotlivce a činnosti většiny resortů a částí společnosti, ale i obyvatelstva jako celku. Úlohu hraje rozhodnutí a chování jednotlivce i skupin či správních orgánů. To, jaké rozhodnutí lidé udělají a kterou z možností při rozhodování zvolí, je ovládané vnějšími faktory. Mezi ně patří fyzické prostředí, socioekonomická situace, životní podmínky, biologické a genetické vybavení i různé politické a kulturní charakteristiky. Samozřejmě do procesu výběru z alternativ při rozhodování vstupuje také subjektivní uvědomění si: že jsem v

⁷ Kraus, B., Poláčková, V. 2001, s.153-163

⁸ Diderot, 1996

⁹ Zdraví. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Zdrav%C3%AD>

*situaci rozhodování; že jsem schopný a ochotný se rozhodovat a že jedním z důležitých kritérií je přitom zdraví.*¹⁰

Podívejme se nyní i na některé z dalších definic, které mají obecnější platnost a které byly uvedeny v MZ ČR: Zdraví 21 (2004, s. 23): „*Zdraví je potenciál vlastností (schopností) člověka vyrovnat se s nároky (působením) vnitřního a zevního prostředí bez narušení životních funkcí.*“ (Bureš in Zdraví 21). Nebo, že zdraví je „*relativně optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody při zachování všech životních funkcí, společenských rolí a schopnosti organismu přizpůsobit se měnícím se podmínkám prostředí*“ (Žáček in Zdraví 21), tato definice má **tři základní složky**:

- a) tělesnou a psychosociální integritu navozující stav optimální pohody,
- b) nenarušenost životních funkcí a společenských rolí,
- c) adaptabilitu, tj. přizpůsobivost ve smyslu fyziologické a sociální homeostázy.“

„*Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.*“ (Křivohlavý, 2001, s. 40)

Kubíčková (1996, s. 23) definuje zdraví jako „*stav našeho vlastního bytí, je prožitkem našeho celkově uspokojivého života, dobrým pocitem na těle, duši i duchu, a je také ve vztazích ke světu kolem nás ...*“.

Čeledová a Čevela (2010) uvádí, že zdraví není samo o sobě cílem života, ale jednou z podmínek smysluplného života.

Svobodová (1998) zdůrazňuje, že **zdraví je třeba chápat celostně**, neoddělovat zdraví duševní, tělesné a sociální ani zdraví dětí a učitelů. Čím zdravější jsou všechny složky přírodního a sociálního prostředí, tím účinněji je podporována složka vnitřní – tělesné a psychické funkce člověka. Je zapotřebí chápat zdraví jako **celkový dobrý pocit pohody, vyrovnanosti a spokojenosti**, který může mít zásadní pozitivní vliv i na ty oblasti, kde již vznikla nerovnováha nebo dokonce onemocnění.

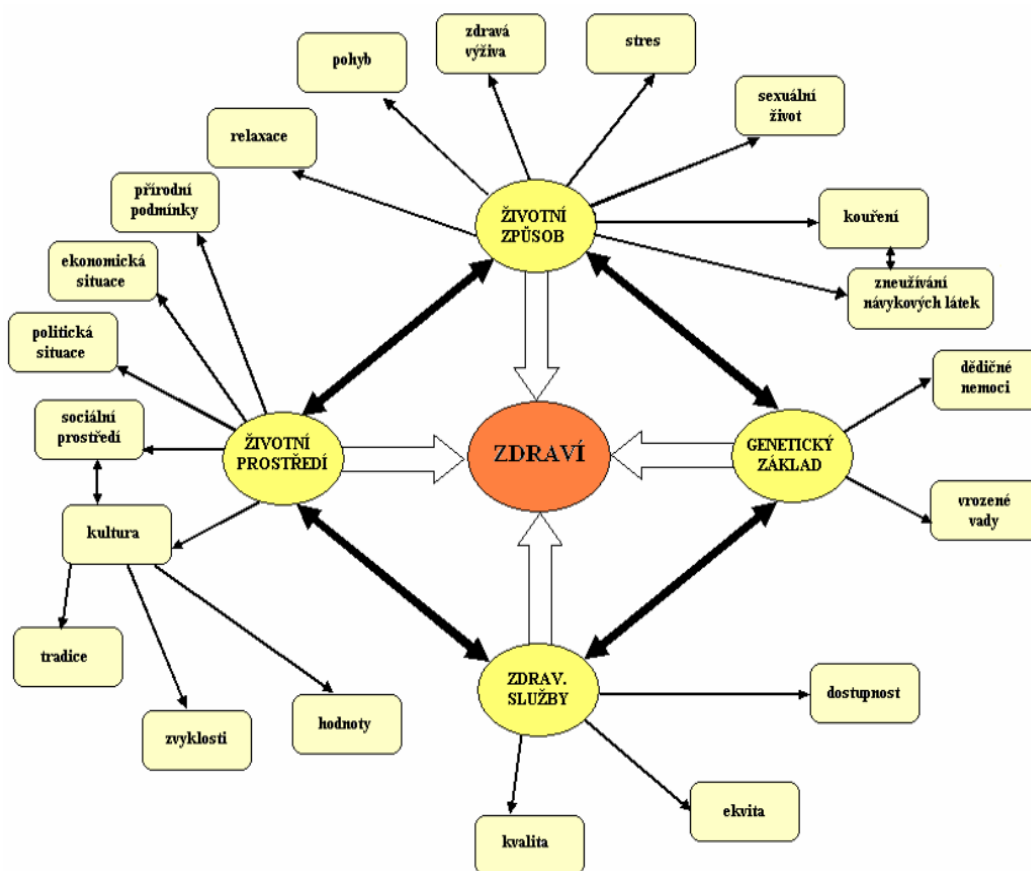
Existuje mnoho **faktorů ovlivňujících zdraví**. Mohu jimi být např. tyto (viz Čočková, 2008): fyzikální, chemické a biologické činitele, prach, hluk, fyzická

¹⁰ Hegyi, L., Takáčová, Z., Brukkerová, D.: Výchova k zdraví a podpora zdraví. Bratislava, Slovenská zdravotnícka univerzita, HERBA 2004. 149 s. ISBN 80-89171-20-6. Dostupné také z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/vliv-rodinneho-prostredi-na-zdravy-zivotni-styl-a-compliance-456626>

zátěž, zátěž teplem a chladem, psychická a zraková zátěž a další faktory s uvedeným vlivem.

Další představa o široké podmíněnosti zdraví je, že zdraví je ovlivňováno především **životním způsobem lidí** (50%), ale také genetickým základem každého člověka (20%), který je zakotven v minulých generacích a životním prostředím (20%), do kterého bychom mohli zahrnout i politickou, ekonomickou a sociální situaci lidí, která do značné míry předznamenává možnost skutečné volby občanů, např. v oblasti pitné vody, výživy, bydlení, vzdělání apod. Zatímco úloha tradičně pojímaného zdravotnictví je menší, než se původně soudilo (10%). (Zdraví 21, 2004, s. 32)

Další významnou okolností je **kultura**, která obsahuje tradice, zvyklosti, hodnoty, historickou zkušenost a řadu dalších faktorů, které ovlivňují zdraví lidí. V rámci životního způsobu lidí je to pak zejména kouření, způsob výživy a nedostatečný pohyb. Tyto aspekty může ovlivnit každý jedinec sám, na rozdíl



Obr. 1: Faktory ovlivňující zdraví (upraveno z: MZ ČR: Zdraví 21, 2004 dle Čočkové, 2008)

od genetických dispozic. (Čočková, 2008). Čeledová a Čevela (2010) podotýkají, že význam zdravotnických služeb a zdravotní péče není tak velkého významu, jak se všeobecně očekává. Autoři uvádí, že mezi **základní determinanty ovlivňující zdraví člověka patří na prvním místě životní styl** (až 60%), genetický základ (10-15%), dále socioekonomické/životní prostředí (20-25%) a zdravotní péče pouze 10-15%.

Autoři dále rozebírají jednotlivé determinanty, které dělí na **individuální faktory** (způsob života jedince, osobní chování) a **faktory prostředí**, z nichž zvláštní kategorii tvoří **sociální faktory** (sociální gradient, dětství, práce a stres, nezaměstnanost, sociální vyloučení, výživa, závislosti, sociální opora, doprava). Lze shrnout, že faktory ovlivňující zdraví lze členit do 4 základních skupin: **životní styl, genetická výbava jedince, zdravotní péče a životní prostředí**. (Čeledová, Čevela, 2010)

1.2 Zdravý způsob života a jeho základní charakteristika

Zdravý způsob života, v užším pojetí také zdravý životní styl patří mezi zásadní determinanty ovlivňující zdraví člověka. Obrázek na předchozí straně ukazuje jeho významné komponenty. Způsob života je jedním z faktorů, který lze ovlivnit, a proto má ve výchově a vzdělávání dětí velký význam. Genetickou výbavu člověka neovlivníme, nebo jen nepatrně, sociální zázemí a životní prostředí jen částečně, ale individuální způsob života člověka můžeme ovlivnit nejvíce. Jak zmiňuje Řehulka (2007), návyky, které jedinec získává a přijímá již v dětství a dospívání, jsou pro další vývoj velmi důležité, neboť ovlivňují vývoj zdraví v dalším životě. Většinou to souvisí i s úrovní vzdělání, která má velký vliv na všeobecný rozvoj osobnosti, a to i v oblasti postojů k vlastnímu zdraví a zdraví společnosti.

Podle Marádové (2000) zdravý způsob života zahrnuje: **vyrovnaný a pravidelný denní režim** (dodržování zásad zdravé životosprávy, dostatek spánku, pravidelné stravování), **dostatek pohybové aktivity** (sportování, aktivní formy využívání volného času), **dodržování zásad osobní hygieny** (péče o čistotu celého těla, oděvu a obuvi), **duševní pohodu**, snížení (omezení) přetěžování (dodržování zásad duševní hygieny), **co nejmenší styk se škodlivinami prostředí** (ochranu před působením znečištěného životního

prostředí), **ochranu před úrazy a nakažlivými nemocemi, dostatečnou a plnohodnotnou výživu, odpovědné chování v nejrůznějších životních situacích, odolnost vůči škodlivým vlivům a návykům** (kouření, alkohol nebo jiné drogy) a **pohodu v mezilidských vztazích.**

Zdravý životní styl, to není něco vágního, neurčitého. Životní styl je sice mnohorozměrný, zahrnuje velké množství prvků a v nejširším pohledu je to skutečně souhrn všeho, jak vlastně člověk žije – ale vzhledem k efektu na zdraví jsou některé body podstatné, jiné méně. Nejdůležitější je pouze několik hlavních bodů – oblastí:

1) Nekouření

2) Zdravá výživa (= přiměřená, pestrá a vyvážená)

3) Vysoká pohybová aktivita

4) Pouze limitovaná konzumace alkoholu

5) Dostatek spánku

6) Optimismus a dobrá nálada, radost ze života

7) Vyvarovat se působení škodlivých látek a obecně škodlivých a rizikových faktorů¹¹

Důsledky zdravého životního stylu jsou zejména tyto – je patrné, že se jedná o pozitivní prvky, které podporují zdraví člověka:

- Přiměřená hmotnost
- Normální krevní tlak
- Nízká hladina cholesterolu v krvi
- Dobrá tělesná kondice a výkonnost, nízká únavnost
- Svěží a zdravý vzhled
- Dobrá psychická pohoda
- Vysoká odolnost vůči nemocem, nízký výskyt nemocí

Životní styl je přitom pro zdraví jedince naprosto zásadní. Chronická neinfekční onemocnění, která jsou hlavní příčinou úmrtí na světě a jednoznačně souvisí s životním stylem, si celosvětově ročně vyžádají více než 9 milionů obětí pod hranicí 60 let věku. Ztráty, které tato onemocnění dále způsobují ve zdravotnických a sociálních systémech jednotlivých zemí, jsou

¹¹ Co je důležité: životní styl. In: *Med.muni.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: <http://www.med.muni.cz/centrumprevence/informace-pro-vas/zdravy-zpusob-zivota/11-co-je-dulezite-zivotni-styl.html>

enormní. Důsledky v podobě značného výskytu nadváhy a obezity, kardiovaskulárních onemocnění či diabetu mellitu 2. typu¹² můžeme vidět také v České republice. České přísloví „Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“ přitom přesně vystihuje postoj Světové zdravotnické organizace, že chování a životní styl v dospělosti jsou výsledkem vývoje během dětství a dospívání. Na děti a mládež je třeba v oblasti prevence zaměřit největší pozornost. (Kalman, 2011)

Čeledová a Čevela (2010) mezi základní prvky životního stylu řadí výživu, fyzickou aktivitu, práci, sexuální aktivitu, duševní pohodu, sociální vztahy, odolnost vůči stresu či různým závislostem.

Za **typické znaky životního stylu, které jsou vysoce individuální**, pak lze souhrnně považovat:

- a) kognitivní zhodnocení sebe sama a svého postavení ve světě** – osobní životní filozofie
- b) způsob prožívání** – kvalitou a intenzitou prožitku se lidé navzájem liší
- c) vztah k práci, odpočinku a pohybové aktivitě** – regenerace a relaxace
- d) zvládání sociálních interakcí** – dostatečná opěrná sociální síť
- e) ego úroveň** – kompetence při zvládání náročných životních situací¹³

Je tedy dosti zřejmé, jak důležitý individuální životní styl je. Na druhou stranu nesmíme zapomenout na to, co utváří nejvíce životní styl dítěte – a to je bezesporu rodina. Blíže se tomuto tématu budeme věnovat v části 1.4.

1.3 Evropský způsob života jako nepřítel zdravého způsobu života - konzumismus

Díky technickému pokroku v dopravě, stavebnictví, zemědělství, v úrovni bydlení, v rychlosti přenosu informací zvukem i obrazem a v počítačové technice se život člověka změnil. Stal se pohodlným. Tělesná práce a námaha

¹² Jde o typ cukrovky, je to onemocnění, které je podmíněno nerovnováhou mezi sekrecí a účinkem inzulínu v metabolismu glukózy. To znamená, že slinivka diabetiků 2. typu produkuje nadbytek inzulínu, avšak jejich tělo je na inzulín více či méně „rezistentní“ (relativní nedostatek). Léčí se perorálními antidiabetiky, což jsou ústy podávané léky, které zvyšují citlivost k inzulínu.

¹³ KRAUS, B, POLÁČKOVÁ, V.. *Člověk – prostředí – výchova. K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. s. 153 – 163. ISBN 80-7315-004-2. Dostupné také z: http://www.oazlin.cz/proj_06/lekce4/hyp14.htm

v zaměstnání i v domácnosti se výrazně snížila, přibyl **volný čas**. Výroba potravin a nejrůznějšího spotřebního zboží se rozrostla a **vlivem reklamy** láká k zakoupení a **spotřebě**. Vznikl tzv. **konzumní životní styl**, který se vyznačuje nadspotřebou různých věcí a často jejich plýtváním, nedbalostí o životní prostředí, nedostatkem pohybové činnosti, nadměrnou konzumací potravin (často nezdravých) a drog (alkohol, tabák, zneužívání léků a omamných látek), hlukem, chvatem, neklidem a zátěží z přemíry podnětů a informací. Tímto stylem života si většina lidí přivodí předčasné zdravotní problémy, nemoci či dokonce předčasná úmrtí. Lze říci, že v současné moderní vyspělé civilizaci, přes všechn pokrok v lékařství, narůstají onemocnění, která mají příčinu v nevhodném způsobu života. Příčinou bývá nevědomost, neznalost důsledků, ale často také nezáměr a nedbalost o vlastní zdraví. Nárůstem zdravotních problémů však narůstají ekonomické náklady na zdravotnictví. To platí pro všechny vyspělé státy Evropy, Českou republiku nevyjímaje. Na konci 20. století objevuje nezbytnost změny a spolupráce všech zemí světa na řešení důsledků konzumního životního stylu. Součástí tohoto řešení je výchova ke zdraví. (Krejčí, 2011)

Pojem konzumní společnosti je velmi častým a citovaným výrazem, objevujícím se v řadě médií - a to v různých souvislostech. Ne vždy však je jasné, jaký obsah se pod tímto doopravdy skrývá. Je konzum (čehokoliv) a jevy z toho plynoucí opravdu tak obecný pojem, že ho můžeme v generalizované podobě uplatňovat na úrovni seriózních analýz - anebo je třeba si upřesnit jeho význam a případně ho rozčlenit na řadu forem a podskupin pro jednotlivé části a struktury? Obecně můžeme konstatovat, že **konzumní chování vede k neodůvodnělé spotřebě nad rámec nutnosti uspokojit základní lidské potřeby**, jako jsou potraviny a výživové hodnoty nezbytně nutné pro biologicky optimální fungování lidského organismu, bezpečí domova a svého pracovního působiště, materiální zabezpečení pro svůj život a životní styl, kulturního a společenského vyžití¹⁴

¹⁴Konzumní společnost a životní styl. In: *Naucnastezka.cz* [online]. 2010 [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: <http://www.naucnastezka.cz/clanek.asp?id=172&clanek=Konzumn%ED%20spole%E8nost%20a%20%9Eivotn%ED%20styl>

Konzum, konzumerismus či konzumismus pak označují životní styl (či ideologii) těchto společností, který je „*charakteristický nadměrnou spotřebou materiálních produktů*“. (Kraus, J. a kol., 2007)

Důležité je zmínit, že v sociologickém diskursu je užívání pojmů konzum, konzumerismus, konzumní společnost, apod. svázáno s kritikou konzumního aspektu společností, čímž tyto pojmy získávají silný hodnotový náboj. „*Pojem ‚konzumní společnost‘ se poprvé objevuje v průběhu dvacátých let, v padesátých a šedesátých letech nabývá na popularitě a dodnes je oblíben, jak o tom svědčí častý výskyt v každodenní komunikaci i v odborné rozpravě*“ (Lipovetsky 2007, s. 27)

Diskutovány jsou limity konzumního způsobu života i jeho etický základ. S výraznou kritikou konzumerismu a konzumní společnosti se setkáváme od počátku 70. let v souvislosti s rostoucím znečištěním životního prostředí a vyčerpáním neobnovitelných přírodních zdrojů.

Vznikly **teorie nulového a omezeného růstu** a později **teorie kvality života**, které zdůrazňují nástup nových hodnotových systémů v postindustriální společnosti, snižování váhy hmotné spotřeby a růst úlohy služeb terciálního a kvartálního typu. S ostrou kritikou konzumerismu se lze setkat zejména ve zprávách Římského klubu a výrazně k ní přispěli autoři, jako E. J. Mishan, J. W. Forrester, B. Commoner či J. K. Galbraith. Datování zrodu konzumerismu je však diskutabilní. Někteří autoři vidí počátky konzumní kultury už v Anglii 18. století, jiní dokonce už v alžbětinské Anglii 16. století, či v době vzniku romantické etiky.¹⁵

Uveďme si jeden konkrétní příklad konzumního chování:



Organizace spojených národů uveřejnila ve "Zprávě o vývoji lidstva" některé údaje o výdajích souvisejících s reklamou zaměřenou na děti. Tak ve Spojených státech stoupla částka, kterou rodiče vydají na nákupy ovlivněné dětmi, od poloviny sedmdesátých let do roku 1997 z 20 na 188 milionů dolarů.

¹⁵ BERÁNKOVÁ, J. Seminární práce pro kurz "Pojmy v sociálních vědách" na téma konzum. In: *Sociologickévecery.fsv.cuni.cz* [online]. 2010 [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: <http://www.sociologickévecery.fsv.cuni.cz/prace/2010/Berankova.pdf>

V Evropské unii dosáhly výdaje na televizní reklamu zaměřenou na děti částky, jež se pohybuje mezi 620 a 930 miliony dolarů.¹⁶

*"Než dítě absolvuje ve škole první hodinu prvouky, nasaje 30.000 reklam. Čas, který teenageři stráví sledováním televizních reklam, je delší než celá doba jejich středoškolské docházky. Příliš nás to netěší, ale většinou to ignorujeme. Je to kulisa. Je to prostě tady, je to kus našeho světa. Naučili jsme se to přijímat tak dávno, že už o tom nepřemýšlíme."*¹⁷

Mezi nejčastější nedostatky v životním stylu patří chyby ve stravování a pitném režimu, malé množství pohybu a také mnoho stresu, ať již v práci nebo v osobním životě. Často náš životní styl poznamenává také **honba za penězi**, přibývá hodin strávených v práci kvůli většímu zisku. Z **jídla** se stává i **společenská záležitost** (nejen biologická), takže jíme při každé příležitosti. Pozitivní je, že v současné době máme **pestřejší stravu**. Dalším problémem je **nadměrný energetický příjem**, velké množství živočišných tuků, cholesterolu a cukrů. Rovněž **nepravidelnost v jídelníčku a denním režimu**, nekvalitní potraviny a další dílčí faktory mají za následek, že i přes vědecký pokrok se objevují nové a nové problémy, které život zkracují či zhoršují jeho kvalitu. (Fialová, Krch, 2012, s. 247)

Machová (2009) hovoří o **sedavém způsobu života**, kdy člověk sedí v pracovní době, do práce jezdí autem nebo jiným dopravním prostředkem, používá eskalátory či výtahy, po práci doma opět sedí, nejčastěji u počítače nebo televize. K tomu se přidávají **technické prostředky** (pračka, myčka, ovladače apod.), které člověku umožňují eliminovat pohyb na nejmenší možnou míru. Ještě závažnějším problémem je **zhoršování mezilidských vztahů**, kdy se životní styl orientuje na honbu za ziskem, mocí a penězi. Lidé pak nemají kvůli pracovnímu vytížení čas na svou rodinu a přátele. Autorka dále upozorňuje na paradox fylogenetického vývoje člověka, který pohyb potřeboval, aby obstál v životním prostředí a byl odkázán často na pomoc druhých. Nyní na jedné straně člověk dosahuje skvělých úspěchů ve vědě, jsme

¹⁶ Human Development Report 1998 Overview, UNDP. Dostupné v článku: Konzumní styl života a děti. In: *Profam.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: <http://www.profam.cz/?a=5&id=561>

¹⁷ : Konzumní styl života a děti. In: *Profam.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: <http://www.profam.cz/?a=5&id=561>

svědky velmi rychlého rozvoje nových technologií, ale to vše se odráží jak ve fyzickém stavu člověka, tak jeho psychice a sociálních vztazích.

Současný **převládající životní styl** se do značné míry **podílí na vzniku a vývoji chronických neinfekčních onemocnění**. Mezi tato onemocnění patří v první řadě onemocnění kardiovaskulární (srdečně cévní), nádorová a metabolická. Nejvýznamnější rizikové i ochranné faktory jsou u těchto onemocnění velmi podobné. Základem prevence, ale i léčby, kardiovaskulárních i nádorových onemocnění je omezení zdravotních rizik životního stylu, zejména v oblasti výživy, kuřáctví, tělesné aktivity. Nejdůležitější je ovlivnitelnost těchto faktorů a přitom značná síla jejich předpokládaného vlivu. **Vhodným uplatněním faktorů životního stylu by bylo možno zabránit až 80 % předčasných úmrtí na kardiovaskulární a nádorová onemocnění**. Rizikové faktory působí na zdraví společně, jsou mezi nimi významné vazby a vyžadují změnu v chování každého jednotlivce komplexně. Hladinu individuálního rizika lze zjistit. Analýza těchto rizik umožňuje doporučit optimální změny ve výživě. (Ondo, 2011)

Za **rizikové faktory zdravého životního stylu** můžeme považovat zejména následující:

a) alkohol - spotřeba alkoholu v ČR se pohybuje kolem 10 litrů 100% alkoholu a v 90. letech se zvyšovala. Podobně nepříznivě se zvyšovaly i ukazatele týkající se spotřeby alkoholu a výskytu opilosti u dětí a dospívajících a další relevantní ukazatele. Tento trend kontrastuje s vývojem v západoevropských zemích, ale i např. v Polsku, kde spotřeba alkoholu klesala, nebo se alespoň stabilizovala. Nadměrný konzum alkoholu má kromě sociálních důsledků vliv na riziko úrazů, na některé druhy zhoubného bujení a výskyt nervových a dalších nemocí. Spotřeba alkoholu na osobu by neměla přesáhnout 6 litrů za rok a u osob mladších 15 let by měla být nulová.

b) drogy - výskyt rizikového užívání návykových látek je v ČR zejména u dospívajících a mladých dospělých vysoký i v porovnání s okolními zeměmi a zeměmi západní Evropy. Celkem běžný je výskyt konzumace tzv. měkkých drog od marihuany a až k různým tanečním drogám, konzumovaných příležitostně na víkendových akcích. Závažnějším problémem je závislost na drogách tvrdých. Tato závislost má tak devastující účinky nejen na organismu, ale i n asociálním postavení konzumentů a vede mnohdy k fatálním následkům.

Značná je také spotřeba tlumivých léků (léky proti bolestem, hypnotika), jejichž neindikované užívání s sebou přináší škody ekonomické i zdravotní, včetně např. rizik v dopravě.

c) kouření - kouření cigaret způsobuje rozsáhlá poškození zdravotního stavu obyvatelstva, zejména zvýšení výskytu nemocí srdce a cév, nemocí dýchacího ústrojí, a je hlavní příčinou rakoviny plic a jiných zhoubných nádorů. Vysoká je prevalence kuřáků především v populaci dospívajících a mladých dospělých do 34 let (20 % patnáctiletých, z toho 22 % chlapců a 18 % dívek, kouří alespoň jednu cigaretu týdně), nízká úroveň ochrany nekuřáků před tabákovým kouřem v prostředí, zejména dětí předškolního a školního věku, vysoká prevalence fatálních i nefatálních následků kouření, vyšší úroveň úmrtnosti na nádory související s kouřením v porovnání s ostatními státy. Kouření je nejen vážné zdravotní riziko, ale také společensky nevhodné chování.

d) nedostatek pohybu - více než polovina české populace nesplňuje doporučovanou úroveň pohybové aktivity. Nedostatek středně intenzivní pohybové zátěže způsobuje časté vady držení těla, podílí se na vzniku mnoha chronických neinfekčních onemocnění (obezity, kardiovaskulárních nemocí, diabetu, osteoporózy aj.), které postihují značný počet lidí produktivního věku a jsou častou příčinou dlouhodobé pracovní neschopnosti.

e) nevhodná výživa - na neuspokojivém zdravotním stavu se významně podílela a dosud podílí nevhodná skladba výživy (nadměrný energetický přívod, převaha živočišných tuků, jednoduchých cukrů, soli, stále ještě nedostatečná konzumace vlákniny, zeleniny a ovoce), i když v posledních letech došlo ke změnám ve spotřebě potravin, které je možno pokládat za pozitivní. Současný stav výživy populace v ČR není, přes některá zlepšení, uspokojivý. Zatímco doporučené dávky potravin jsou v ČR prakticky dodrženy u cereálií, spotřeba zeleniny je pouze asi na 60 % doporučení, spotřeba ovoce asi na 65 % doporučení a mléka asi na 60 % doporučení. Spotřeba masa je asi o 20 % vyšší než je doporučená. Vhodné potraviny dokáží snížit riziko mnoha chorob.

e) nadváha a obezita - v ČR je obezitou postiženo asi 25 procent žen, 22 procent mužů a nadváha obecně představuje potíže pro více než 50 procent populace středního věku. Vzestup výskytu obezity byl zejména v poslední dekádě minulého století velmi výrazný, je prokázán ve většině ekonomicky

vyspělých zemí. Chronická onemocnění, u nichž je základní příčinou právě obezita, způsobila ve světě 60 % z 56, 5 miliónů hlášených úmrtí. (Ondo, 2011)

Skupina více než sta britských odborníků - pedagogů, psychologů, lékařů, autorů dětské literatury - zveřejnila v zářijovém čísle deníku The Daily Telegraph otevřený dopis, ve kterém varuje před nebezpečími, kterým jsou naše děti denně vystavovány. *"Zlověstný koktejl nezdravého jídla (junk food), marketingu, příliš soutěživého školství a elektronické zábavy (TV, počítače) otravuje dětství,"* Děti kvůli „vymoženostem“ moderní civilizace vlastně přicházejí o dětství. *„Děti pořád potřebují to, co lidi ke svému rozvoji potřebovali vždy. Tedy opravdové jídlo (jako protiklad junk food), opravdovou hru (namísto pasivní zábavy před obrazovkou) a vlastní zkušenosti se světem, kde žijí,“.* Dopis také upozorňuje na to, že současná doba je pro děti příliš rychlá, tlačí je k zrychlenému vývoji, děti přitom k harmonickému rozvoji potřebují čas.¹⁸

Konzum je sice strašákem, ale zároveň je pohodlný. Navíc hrozí, že pokud svoje dítě sice „uchráníme“ před konzumními vlivy, stejně s nimi jednou přijde do kontaktu a nebude na to připraveno. Děti musíme vést k tomu, aby se ve světě dokázaly zorientovat a využít ho ve svůj prospěch. Děti se učí podle modelů, které vidí, a ty pak napodobují. Takže jestliže vy jako rodič po příchodu domů zapnete televizi jako kulisu pro zbytek dne, dost dobře po dítěti nemůžete chtít, aby svůj čas dobrovolně a rádo trávil nad knihou.¹⁹

1.4 Zdravý životní styl u dětí

Děti jsou specifickou skupinou lidí, nejsou to „zmenšení“ dospělí, ale **osobnosti, které mají svá specifika**. Různé výzkumy ukazují, že životní styl našich dětí se za posledních pět let zhoršil. Téměř třetina školáků (31 %) nechodí do žádného kroužku, přitom v roce 2005 to byla pouhá desetina (10

¹⁸ BINAROVÁ, M. Ohrožuje současný životní styl naše děti?. In: *Ona.idnes.cz* [online]. 2007 [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: http://ona.idnes.cz/ohrozuje-soucasny-zivotni-styl-nase-deti-fgs-/vztahy-sex.aspx?c=A070108_093039_ona_vztahy_ves

¹⁹ tamtéž

%). Roste i počet těch, kteří tráví svůj volný čas u televize (43%), počítačových her nebo na internetu (30%).²⁰

Generace současných dětí je mimo jiné zatížena rychlým vývojem světa informatiky a sdělovacích prostředků. Vadné držení těla, zhoršení zraku, bolesti hlavy, únava, nechutenství či obezita se stále častěji projevují již u malých dětí a jsou také důsledkem špatného životního stylu. Vzhledem k tomu, že největší vliv na formování osobnosti dítěte a jeho návyků máme do jeho šesti let (čili přesně období, které zpravidla tráví v mateřské škole), má učitel v MŠ poměrně velký vliv na utváření celkového životního způsobu u dětí.

Lépe se stravovat a více se hýbat by se mělo stát heslem člověka 21. století! Co bychom mohli považovat za zdravý životní styl konkrétně u dětí? Dostatek pohybu, her, příležitostí a podnětů pro rozvíjení fantazie a dovedností a vyvážená životospráva. K tomu ještě velká porce lásky, péče a zájmu, ať už ze strany rodičů nebo pedagogů. Přesně z těchto ingrediencí by se měl život dětí skládat. Skutečnost však bývá mnohdy jiná. Jak známo, děti dnes často prosedí u obrazovek televize či počítačů daleko více času, než je zdrávo. K tomu si dopřávají porce chipsů, sušenek a sycených limonád. Když připočítáme i zoufalý nedostatek pohybu, problém je na světě. Jak by tedy měl vypadat ten správný životní styl dětí?

Pohyb a vyvážený jídelníček - to jsou dva základní pilíře zdravého životního stylu. Dostatek pohybu a vyvážená, pestrá strava by měly být v rovnováze. Je to nezbytný předpoklad pro zdraví dětí. Pohyb zajistí dostatečný výdej energie, a tím udržuje v normě tělesnou hmotnost, ale bylo dokázáno, že snižuje i nemocnost a má i pozitivní dopad na psychiku dítěte. Pohybová aktivita by přitom neměla být pouze o výkonu, jak se – bohužel mylně – někdy domnívají příliš ambiciózní rodiče, ale také o psychickém uspokojení a učení se spolupráci a fair play.²¹

České děti mají **nedostatek pohybových aktivit, nezdravě se stravují a v hojné míře holdují alkoholu a cigaretám.** Na špatný životní styl českých dětí

²⁰ Třetina českých dětí se ve volném čase nudí!. In: *Neniamtojedno.cz* [online]. 2010 [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: <http://www.neniamtojedno.cz/jak-dopadl-pruzkum/>

²¹ Zdravý životní styl dětí. In: *Neniamtojedno.cz* [online]. 2010 [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: <http://www.neniamtojedno.cz/zdravy-zivotni-styl-deti/>

poukazuje Mezinárodní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků, která je výsledkem výzkumné studie Světové zdravotnické organizace (WHO).²²

Zpráva uvádí, že tři čtvrtiny českých dětí (výzkumu se zúčastnily děti ve věku 11 – 15 let) nesplňují mezinárodní doporučení pro pohybovou aktivitu a nedosahují na doporučených 60 minut pohybové aktivity každý den v týdnu. Nadváhou nebo obezitou trpí přibližně pětina chlapců a desetina dívek. Zkušenosti s kouřením má více než polovina třináctiletých a tři čtvrtiny patnáctiletých. Mezi roky 2006 a 2010 vzrostl počet dětí, které byly opakovaně opilé, u 15letých chlapců na 46 procent, u děvčat na 40 procent. V patnácti letech snídá pouze 46 procent chlapců a 42 procent dívek. V mezinárodním srovnání české děti zaujímají přední příčky v užívání alkoholu, tabáku a marihuany.²³

Studie přinesla mimo jiné tato zjištění:

- * Životní spokojenost dívek s věkem klesá, u chlapců se nemění.
- * Ve skupině 13letých je počet chlapců s nadváhou a obezitou 3× vyšší než ve skupině dívek.
- * Tři čtvrtiny dětí nedosahují na minimálně 60 minut pohybové aktivity denně.
- * 7 z 10 dětí tráví více než dvě hodiny denně u počítače.
- * V 15 letech pravidelně snídá pouze 46 procent chlapců a 42 procent dívek.
- * Slazené limonády pije každý den čtvrtina chlapců.
- * Uspokojivá míra čištění zubů u chlapců s věkem klesá – nedostatečná je u každého třetího 11letého, v 15 letech již u dvou chlapců z pěti.
- * Polovina třináctiletých a tři čtvrtiny patnáctiletých mají zkušenost s tabákem, pravidelnými kuřáky je 18 procent patnáctiletých dětí, přičemž dívky kouří výrazně častěji než chlapci.
- * V mezinárodním srovnání naše třináctileté dívky v kouření zaujímají dokonce druhé místo hned za Grónskem.
- * V konzumaci alkoholu naši třináctiletí a patnáctiletí zaujímají příčku první.



²² Ministerstvo zdravotnictví bojuje za lepší životní styl českých dětí. In: *Ministerstvo zdravotnictví* [online]. 2012 [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/dokumenty/ministerstvo-zdravotnictvi-bojuje-za-lepsi-zivotni-styl-ceskych-deti-_6673_1.html

²³ Mezinárodní studie bohužel poukázala na špatný životní styl dětí a školáků. In: *Ministerstvo zdravotnictví* [online]. 2010 [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/dokumenty/mezinarodni-studie-bohuzel-poukazala-na-spatny-zivotni-styl-deti-a-skolaku-_6442_1.html

* Více než pětina chlapců a čtvrtina dívek v 9. třídách základních škol má zkušenost s pohlavním stykem.

* Čtvrtina dívek získala zkušenost s pohlavním stykem do 15 let. (Kalman a kol., 2011)²⁴

Byť se výzkum orientoval na starší děti, základy životního stylu jsou utvářeny již v raném věku dítěte. Navíc věkový rozdíl mezi 6 a 11 rokem není nijak závratný a dá se předpokládat, že děti jsou i v tomto období nějak vedeny, lze se domnívat, že tyto alarmující výsledky nevznikly „ze dne na den“. V závěru první kapitoly se dotkneme ještě dvou specifíků, faktorů, které mají v sobě velký potenciál ovlivnit životní způsoby dětí.

1.4.1 Televize a počítač – jejich vliv na životní styl dítěte

Dítě předškolního věku má nejvíce volného času v životě právě v tomto období. Na předškoláky zpravidla nejsou kladeny ještě tak vysoké nároky a splnění denních povinností není časově náročné. Otvírá se tak neuvěřitelně velký a bohatý prostor plný nepřeberného množství aktivit a her, které dítě může podniknout. Pro děti předškolního věku je přirozené naplnit volný čas hrou. Volí hru individuální i skupinovou, rádi se mazlí a pečují o své domácí mazlíčky, navštěvují zájmové kroužky, chodí na vycházky a sledují TV. Často se rádi zapojí spolu s rodiči do aktivit, které my dospělí považujeme spíše za povinnost, jako je práce na zahradě nebo v dílně. Dítě v tomto věku je přirozeně aktivní a rádo se zapojí do různých činností. (Tunková, 2012)

V průběhu dne dohlíží na využití a způsob trávení času většina dětí instituce mateřské školky, která by měla zajistit dětem správný a zdravý denní režim. Pobyt ve školce většinou není dětmi vnímán jako povinnost nebo práce, jako je to běžné u klasické školní výuky. Není proto nutné dělat ostrou hranici mezi časem stráveným ve školce a zbylým volným časem.

Pedagogické zhodnocování volného času se podle Pávkové a kol. (2002) rozvíjí jako specifická součást systému výchovy a vzdělávání. Probíhá zpravidla mimo vyučování ve volném čase a je institucionálně zajištěná. Pedagog ovlivňuje naplnění tohoto času nabídkou prostředí, hraček, pomůcek, ale i motivací nebo vlastní aktivitou v některé zájmové oblasti.

²⁴ Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků. Dostupná také z: http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/AKTUALITY_2012/HBSC_2010_narodni_zprava_o_zdravi_a_zivotnim_stylu_deti_a_skolaku_offline.pdf

Účelem cíleného ovlivňování volného času dětí by mělo být umožnění, zprostředkování a vedení dětí k jeho rozumnému naplnění. Snahou nejen institucí, ale i rodiny, by mělo být formování hodnotných zájmů dětí, uspokojení jejich potřeb a v neposlední řadě rozvíjení a podpora jejich dosavadních dovedností, znalostí a schopností. Každé dítě má právo dostat příležitost k účelnému naplňování svého volného času (Hájek, 2008). Co se týče vlivu učitele na formování zdravého způsobu života dětí, rozebereme jej podrobněji ve druhé kapitole.

Čas po odchodu z mateřské školy je právě prostorem pro možné působení na způsob využívání volného času dětí. Přestože by to mělo být v nejvyšším zájmu rodičů, jsou to bohužel často oni, kteří nedokážou nebo nezajistí dětem jeho smysluplné naplnění. (Hofbauer, 2004)

Výzkumy trávení volného času dětí mapuje např. Kolombová (2010) nebo Tunková (2012). V současné době stále větší procento dětí tráví volný čas před obrazovkou počítače (viz např. výzkum Kramlové, 2011) nebo televizní obrazovkou (viz Šed'ová, 2007, která vidí v televizním diváctví předškolních dětí výhradně rozhodnutí rodičů).

Televize jako médium velmi silně ovlivňuje životní styl dětí, a to nejen po stránce tělesné (nedostatek pohybu), ale také po stránce psychické a sociální.

Děti televize fascinuje, mohou s ní prožívat téměř okamžitě přesně to na, co mají právě chuť a je okamžitým vysvobozením z nudy. Navíc k tomu **nemusí vyvinout žádnou námahu**. Televize je nebezpečná, protože je velmi snadno dostupná. Není potřeba gramotnosti k tomu, abychom mohli dostat k názorným a působivým informacím. Televize se v současném světě bohužel často stává „nejvýznamnějším komunikačním partnerem“ dítěte a zaujímá postavení dalšího dospělého v domácnosti. Navíc **hraje významnou roli při budování sociální pozice dětí v kolektivu**. (Suchý, 2007)

Suchý (2007, s. 131) ve své studii uvádí, že 44% dětí od pěti do čtrnácti let sleduje denně televizi a celá čtvrtina z nich má k dispozici vlastní televizor. Průměrně zmiňované děti tráví před obrazovkou 3,75 hodin denně. Jedná se o údaje z roku 2003. Z toho vyplývá, že české děti většinou nadměrně konzumují televizi, přičemž zde udává míru pro nadměrné diváctví tři a více hodin denně. Oproti tomu Říčan (1995, s. 42) vidí jako optimální dobu pro sledování TV maximálně pět hodin týdně, deset hodin týdně ještě akceptuje u dospělého a to

pouze při dobrém výběru programů. O patnácti hodinách týdně již hovoří jako o době, která narušuje psychickou stránku člověka.

Šed'ová (2007) ze svého výzkumu zaměřeného na **socializaci dětského televizního diváctví v rodinách** dětí předškolního věku došla k závěrům, že dětské sledování televizní obrazovky se odehrává především v souvislosti s domácími rutinami a prokázala jasnou souvislost mezi sledováním televize dětí předškolního věku a potřebami dospělých buď získat čas pro své činnosti, nebo uspokojit svou vlastní potřebu sledování televize.

Pro věk tří až pěti let je typické, že se dítě snaží dobrat ke smyslu pozorovaných situací. Jejich pozornost však stále nedozrála a velmi snadno ji strhnou rychlé změny, dějové zvraty, výrazná hudba, což jsou typické znaky násilných scén na obrazovce. Děti prozatím nedokáží zpracovat děj jako celek a tak jim zůstává jen jakási „informační tříšť“ (Koukolík, Drtinová, 2001).

Tří až pětileté děti se také potřebují naučit orientovat ve světě a poznávat hranice mezi fikcí a realitou. Potřebují si vyzkoušet nejrůznější role a situace, to jim umožňuje fikce. Nicméně ta by neměla být nadřazena každodenní realitě. Rodiče si většinou neuvědomují, že **děti sledující stejný pořad jako oni, vidí na obrazovce „něco jiného“ a jinak ho i prožívají.** (Blažek, 1995)

Děti s pevným citovým zázemím, které jsou proti vlivům televize dobře vybaveny, mají mnohem větší šanci, že se nestanou závislými konzumenty televize. Naopak dětem dostatečně nevybaveným sociální imunitou a s nepříznivým rodinným zázemím se tyto šance výrazně snižují. (Blažek, 1995)

Je zřejmé, že **negativa vlivu nadměrného sledování televize** (a jiných vizuálních prostředků) je možno spatřovat jak v oblasti fyzického vývoje, tak psychosociálního (již jsme naznačili výše). Jde zejména o zanedbávání rozvoje sociálních dovedností, nápodoby násilí a oslabení schopnosti soucitu, empatie; deformace etického cítění a svědomí; narušení estetického cítění dětí; vytváření zkresleného a cohuzeného obrazu světa; nebezpečí virtuálního života; sledování sexuality ve formě nepřiměřené věku. (Machová, Kubátová a kol., 2009)

Co se týče **trávení času u počítače**, máme data z výzkumů (např. Kolářová, 2010; Dolinková, 2013), že děti předškolního věku hrají na počítači především hry a již kolem šestého roku (u chlapců) převažují hry s bojovou tematikou. Děti tráví na počítači i několik hodin denně, přičemž s věkem se doba strávená

na počítači zvyšuje (od cca 30 – 60 minut u 4-5ti letého dítěte k více než třem hodinám u dítěte prvního stupně).

O využití počítače předškolními dětmi píše např. Moravcová (2013), která upozorňuje na to, že vždy je třeba vycházet z podmínek daných prostředím, ve němž se dítě pohybuje. Jiné podmínky budou v prostředí rodinném, jiné v prostředí mateřské školy. Rozdílnost prostředí je dána především organizací života a uspořádáním prostoru. V instituci předškolního vzdělávání doporučuji umožnit dětem kontakt s počítačem od 4 - 4,5 roku, kdy jsou již relativně schopné samostatně ovládat některé programy a chápat určité souvislosti. Situaci je ale třeba posuzovat ve vztahu k individuálním schopnostem jednotlivců. To znamená neodpírat kontakt s počítačem mladšímu dítěti, které již zkušenosti s počítačem má a dožaduje se vyzkoušet nové programy a hry z nabídky školy.

Úvodní vysvětlení obsluhy počítače a programu je vždy záležitostí učitele, a proto i on se musí naučit počítač a programy správně obsluhovat, aby mohl potřebné instrukce sdělit i dětem. V této souvislosti je vhodné zmínit např. **výukový program Kidsmart²⁵**.

Doba strávená u počítače také relativně výrazně ovlivňuje tělesné zdraví dítěte. Velmi důležité je dodržování hygienických podmínek a požadavků na věkově přiměřenou ergonometrii. Základem je přiměřené technické vybavení, tedy funkční monitor, počítač a další počítačové vybavení. Monitor by měl být umístěn ve výši očí, ve vzdálenosti asi 50 cm. Výška horního okraje monitoru by měla korespondovat s výškou očí dítěte, nikdy ne výše (docházelo by k neúměrnému napětí šíjových a krčních svalů).

Obrazovka by měla být nastavena bokem k oknu tak, aby nedocházelo k přímému osvětlení a odleskům. V opačném případě je nutné vybavit okna žaluzií. Na monitoru je dále nutné nastavit přiměřenou velikost znaků, kontrast a jas ve vztahu k osvětlení místnosti. Doporučené osvětlení místnosti je 300-750 luxů.

Negativní záření monitoru dosahuje nejvyšší úrovně po stranách a nahoře. Ve vzdálenosti 50 cm od monitoru je intenzita nepatrná. Při shromáždění většího

²⁵ MORAVCOVÁ, D. Hodnocení počítačového programu Kidsmart. Metodický portál: Články [online]. 23. 11. 2004, [cit. 2013-03-07]. Dostupný z WWW: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/p/126/HODNOCENI-POCITACOVEHO-PROGRAMU-KIDSMART.html>>. ISSN 1802-4785.

počtu než doporučeného počtu (viz níže), mají děti tendenci stát v blízkosti monitoru. Zde je třeba děti usměrňovat. Pro snížení elektrostatického pole je vhodné vybavit místnost zvlhčovači a květinami. Při sezení před obrazovkou by měla chodidla spočívat na zemi, nohy mají v kolenním kloubu svírat pravý úhel. Stejně jako lokty, které jsou opřené o pracovní desku stolu. Důležitá je nastavitelná dětská židle a stůl s vysunovací deskou pro klávesnici, která zajistí odpovídající vzdálenost monitoru od očí.²⁶

Při stanovení přiměřeného časového prostoru je třeba vycházet z doporučeného času pro sledování televizních programů předškolními dětmi - asi 2 hodiny týdně, tzn. cca 20 minut denně (Říčan, Pithartová 1995).

V případě předškolních doporučuji čas stupňovat v závislosti na věku (viz stále platná Metodika práce v jeslích a mateřských školách):

děti 4,5 roku - 15 minut

děti 4,5-5 let - 20 minut

děti 5-6 let - 25 -30 minut.²⁷

Dítě může **při nesprávné výchově získat návykové chování ve vztahu k počítačům**. K tomuto chování vedou nejčastěji dvě příčiny (motivace) dětí počítačové hry a internet (u starších dětí). Svoboda (2003) uvádí možná ohrožení dětí (vybíráme ta, která mohou nastat i u předškolních dětí): zaostávání v sociálních dovednostech; rizika pro zdravý rozvoj pohybového systému; riziko poškození zraku; důsledky v poškozování mezilidských vztahů v důsledku nápodoby prvků násilí a riskování v mnoha počítačových hrách; virtuální svět a nebezpečí z toho plynoucí; snadný přístup k nevhodnému materiálu na internetu; zanedbávání přirozených, reálných vztahů.

1.4.2 Rodina jako zásadní faktor ovlivňující způsob života předškolního dítěte

Největší vliv v oblasti životního stylu má bezesporu rodina. Jak uvádí Kohoutek (2009) Rodina plní celou řadu funkcí, např. v rodině dochází k biologické obnově obyvatelstva, **rodina zajišťuje výživu** (je jednotkou společného konzumu, někdy ne zrovna zdravého), zajišťuje oblečení, bydlení,

²⁶ MORAVCOVÁ, D. Počítač a dítě předškolního věku (ve škole a rodině). In: *Materinkasrbska.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: <http://materinkasrbska.stranky1.cz/infoprorodice/>

²⁷ tamtéž

zdravotní a výchovnou péči o děti, působí jako usměrňovatel tzv. "emocionální bilance" svých členů, zajišťuje uspokojení potřeb manželů, pečuje o nemocné a staré příbuzné, poskytuje jim sociální oporu, rodina předává kulturní dědictví a komunikační tradice.

Rodina jako **základní mikroprostředí zprostředkovává dítěti v průběhu sociálního učení hodnotové vzory a vzorce chování**. Tato schémata a vzorce chování usnadňují dítěti sociální interakci a navazování pozitivních sociálních vztahů. Dítě pozoruje a napodobuje způsoby chování a jednání rodinných příslušníků, zejména pokud se s nimi identifikuje, ztotožní. Rodinné prostředí by mělo záměrně rozvíjet citovou sféru života dítěte a uspokojovat přiměřeně potřeby dítěte. Uspokojení primárních potřeb dítěte patří mezi základní úkoly rodiny. Vedle těchto úkolů však musí rodina plnit ještě úkoly vývojové a specifické.

V oblasti zdravého způsobu života dítě získává vzor v otázkách stravovacích návyků, pohybové aktivity, ale také infiltruje psychické rodinné prostředí.

Zdravotní návyky jsou prvkem zdravotní kultury; jednání, zaměřené na splnění zdravotních požadavků; vyznačují se vysokou mírou osvojení, automatickým projevem a zdánlivou nepřítomností vědomé kontroly. Návyky, týkající se ochrany a upevňování zdraví, odrážejí vědomosti a formují se pod vlivem výchovy ke zdraví. Největší význam má formování zdravotních návyků, které se týkají zdravého způsobu života (např. základních prvků osobní hygieny, racionální výživy apod.).

Pozitivní postoj k podpoře zdraví je projevem zdravotní kultury jednotlivce, skupiny i celé společnosti. Skutečný výkon činností, modifikovaných výchovou, návyky, různými vlivy prostředí, motivací, vlastním hodnocením zdraví a možnostmi, určují chování člověka jako zdraví podporující, anebo zdraví ohrožující. Z hlediska obvyklé podpory zdraví mají velký význam normy, které určují „normální“, „obvyklé“ chování v prostředí, ve kterém klient žije, především v rodině.

Motivace k podpoře zdraví se formuje v průběhu života člověka na základě výchovy, a to nejen organizovaného výukového procesu, ale především příkladem a kontrolou dodržování pravidel v rodině. Zdravotně-hygienické potřeby jsou motivované požadavky a potřeby jednotlivce, týkající se zdraví a

zdraví podporujícího chování a jsou primárně utvářené v první skupině - rodině, ve které se jednatel socializuje, zespolečenšťuje, přebírá všechny sociální normy, tedy i normy zdravotně-hygienické. Vědomosti, zručnosti a postoje soustředěné v rodině formují názory, motivy a hodnotové orientace jedince a tvoří základ zdraví podporujícího chování. Tyto poznatky jedinec nabývá postupně od nejútlejšího věku, lety se zpřesňují a doplňují.²⁸

Celkově lze shrnout, že **výchova ke zdravému životnímu stylu by měla být orientována na:**

- výchovu k úctě k životu a zdraví jako nejvyšší hodnoty
- výchovu k odpovědnosti za vlastní zdraví
- výchovu k získávání co největšího množství informací o zdravém životním stylu a jeho propagaci (dle Fialové a Krcha, 2012).

Zásadní je preventivní působení rodiny, které podporuje zdraví dítěte – a to v součinnosti s mateřskou školou.

Fialová (2012, s. 238n) uvádí některé **zásady, kterými by se rodiče (a ostatní vychovatelé dětí) měli řídit**, z nichž jsme několik vybrali: poskytovat informace o nežádoucích návycích a chování s podáním vysvětlení; zdůrazňovat fakt, že nikdo není dokonalý (zejména co se týče vzhledu vlastního těla); podporovat přednosti a brát s nadhledem i nedostatky; vést k toleranci druhých; předávat dítěti informace o zdravém způsobu života i s kladnými důsledky; poskytovat psychickou podporu dítěti; rozvíjet přátelství s dítětem; umožnit dítěti prožít úspěch; vést vědomě dítě k pohybové aktivitě.

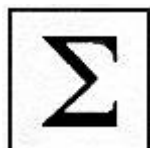
Jak uvádí Bašková a kol. (2009) význam posouzení rodiny by se neměl podceňovat. Zdravotní stav dítěte je totiž zásadně determinován právě rodinným prostředím. Je důležité, aby rodina dbala především na **primární prevenci** (tedy před vznikem zdravotních potíží). Sem patří zejména zdraví matky a novorozence, zdravá výživa, ochrana před infekčními chorobami a očkování, dentální hygiena, ochrana před úrazy a bezpečnost. (Bašková a kol., 2009).

Neoddiskutovatelnou úlohou rodiny je také **prevence proti kouření**, eliminace pasivního kouření dítětem, ochrana dítěte před alkoholem a drogami (s

²⁸ Vliv rodinného prostředí na zdravý životní styl a compliance. In: *Zdravi.e15.cz* [online]. 2010 [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/vliv-rodinneho-prostredi-na-zdravy-zivotni-styl-a-compliance-456626>

podáním smysluplného vysvětlení zákazu dítěti vzhledem k jeho věku). Podrobně o tom pojednává např. Machová, Kubátová a kol. (2009).

Shrnutí kapitoly



V první kapitole jsme se zabývali charakteristikou vybraných základních pojmů jako životní způsob, u kterého můžeme rozlišovat tři druhy komponent – strategické, biosociální a syntetické. Dále jsme charakterizovali životní styl a zdravý životní styl, jelikož životní styl až z 50% ovlivňuje zdraví člověka a je v silách člověka jej ovlivnit. Dalšími faktory ovlivňujícími zdraví je genetický základ člověka, životní prostředí a jen poměrně malé procento tvoří zdravotní péče. Zdravý způsob života má zejména tyto charakteristiky: nekouření, zdravá výživa, vysoká pohybová aktivita, pouze limitovaná konzumace alkoholu, dostatek spánku, optimismus a dobrá nálada, radost ze života, vyvarování se působení škodlivých látek a obecně škodlivých a rizikových faktorů. Mezi znaky životního stylu, které jsou vysoce individuální pak lze považovat také osobní životní filozofii, způsob a intenzitu prožívání, vztah k práci a odpočinku, zvládání sociálních interakcí a ego úrovně. Dále jsme poukázali na konzumní způsob života, který je charakteristický pro západní euro-americkou společnost. Konzumní chování vede k neodůvodnělé spotřebě nad rámec nutnosti uspokojit základní lidské potřeby, sedavému způsobu života, podílí na vzniku a vývoji chronických neinfekčních onemocnění. Za znaky konzumního způsobu života lze považovat nadměrné užívání alkoholu, drogy, kouření, nedostatek pohybu, nevhodná výživa, nadváha a obezita. V další části kapitoly jsme se zaměřili na zdravý životní styl u dětí, kde jsme situaci ilustrovali několika výzkumy. Za obecná doporučení, jak podporovat zdravý životní styl u dětí je lépe se stravovat a více se hýbat, tedy pohyb a vyvážený jídelníček. Zmínili jsme také nebezpečí moderní techniky, televize a počítače a jejich poměrně velký vliv (zejména negativní) na způsob života dětí. Ovšem největší vliv na dítě má bezesporu rodina, která předává dítěti hodnotové vzory a vzorce chování.

Kontrolní otázky a úkoly:

1. Definujte zdravý způsob života / zdravý životní styl. V čem se mohou lišit?
2. Jaké jsou důsledky zdravého způsobu života?
3. Popište několika způsoby, co to je zdraví.
4. Jaké hlavní komponenty obsahuje zdravý životní styl?
5. Vyjmenujte hlavní faktory ovlivňující zdraví.
6. Popište pozitivní a negativní vliv televize a počítače na děti.
7. Řekněte, jak (v čem) rodina může negativně a pozitivně působit na formující se zdravý způsob života dětí.



Úkoly textu

1. Veďte rozhovor s dětmi v mateřské škole na téma zdravého životního stylu (co to pro dítě znamená „být zdravý, žít zdravě“).
2. Zmapujte u svých dětí v MŠ, jaký je jejich domácí jídelníček.
3. Vypište alespoň 5 rizik, ohrožujících životní styl u dětí v MŠ a přemýšlejte nad tím, jak tato rizika eliminovat.



Otázky k zamyšlení:

1. Zamyslete se nad svým životním stylem – dá se charakterizovat jak konzumní? Proč? V čem?
2. Přemýšlejte nad kořeny konzumního způsobu života. V čem spočívají?
3. Zamyslete se nad situacemi, kdy se vaše psychické zdraví (a jeho nedostatek) promítl do fyzického zdraví (nemoci).



Korespondenční úkoly

1. Napište úvahu na téma „Konzumní způsob života“ v rozsahu 2 A4.
2. Vytvořte powerpointovou prezentaci na téma „Reklama a její vliv“ v rozsahu minimálně 10 snímků.
3. Sepište co/kdo ovlivňuje životní styl dítěte a rozříd'te dle důležitosti.





Citovaná a doporučená literatura

- BABÁKOVÁ, J. *Výchova ke zdravému životnímu stylu u dětí na 1. stupni ZŠ* [online]. Brno, 2009 [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/246602/pedf_b/Bakalarka_novy_19.4..pdf. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce MUDr. Petr Kachlík, Ph.D.
- BAŠKOVÁ, M. a kol. *Výchova k zdraví*. Martin: Osveta, 2009, 226 s. ISBN 978-80-8063-320-2.
- BERÁNKOVÁ, J. Seminární práce pro kurz "Pojmy v sociálních vědách" na téma konzum. In: *Sociologické vecery.fsv.cuni.cz* [online]. 2010 [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: <http://www.sociologickevecery.fsv.cuni.cz/prace/2010/Berankova.pdf>
- BLAŽEK, B. *Tváří v tvář obrazovce*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1995. ISBN 80-85850-11-7
- ČELEDVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.
- ČOČKOVÁ, M. *Zdravý životní styl dětí na 1. stupni ZŠ* [online]. 2008 [cit. 2013-06-13]. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Iva Žaloudíková. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/104774/pedf_m/.
- DIDEROT, D. *Všeobecná encyklopedie ve čtyřech svazcích IV*. Díl Ř/Ž. 1. vyd., Praha: OP, 1998. 717s.
- DOLINKOVÁ, Oxana. *Využití počítače dítětem předškolního věku* [online]. 2013 [cit. 2013-06-13]. *Bakalářská práce*. OSTRAVSKÁ UNIVERZITA V OSTRAVĚ, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Ondřej Šimik. Dostupné z: <http://theses.cz/id/qso5y6/>.
- DRAPELA, V. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-766-3.
- DUFFKOVÁ, J. *Životní způsob/styl a jeho variantnost. Aktuální problémy životního stylu. Sborník referátů a příspěvků ze semináře sekce sociologie integrálního zkoumání člověka a sekce sociologie kultury a volného času*. Praha: Masarykova česká 16 sociologická společnost při AV ČR- Univerzita Karlova v Praze, 2005. ISBN 9788073081317
- FIALOVÁ, L., KRCH, F.D. *Pojetí vlastního těla - zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha : Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2160-9.
- FILIPCOVÁ, B., FILIPEC, J. *Různoběžky života*. Praha: Svoboda, 1972.
- HÁJEK, B., HOFBAUER, B., & PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času : současné trendy*. Praha: Portál, 2008. ISBN 9788073674731.
- HEGYI, L., TAKÁČOVÁ, Z., BRUKKEROVÁ, D. *Výchova k zdraví a podpora zdraví*. Bratislava, Slovenská zdravotnícka univerzita, HERBA 2004. 149 s. ISBN 80-89171-20-6. Dostupné také z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/vliv-rodinného-prostředí-na-zdravý-zivotní-styl-a-compliance-456626>
- IVANOVÁ, K. *Životní styl jako sociální determinanta zdraví. Rigorózní práce*. Praha: FF- UK, 2006.
- HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- KALMAN, M. a kol. *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého, 2011 [cit. 2013-05-17]. ISBN 978-80-244-2985-4. Dostupné z: http://ftk.upol.cz/fileadmin/user_upload/AKTUALITY_2012/HBSC_2010_narodni_zprava_o_zdravi_a_zivotnim stylu_deti_a_skolaku_offline.pdf1.



- KOHOUTEK, R. Vliv rodiny na rozvoj osobnosti člověka. In: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/> [online]. 2009 [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0912/vliv-rodiny-na-rozvoj-osobnosti-cloveka>
- KOLÁŘOVÁ, Jaroslava. Počítač u dětí předškolního věku z pohledu jejich rodičů [online]. 2011 [cit. 2013-06-13]. *Diplomová práce*. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Klára Šedřová. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/329435/ff_m/.
- KOLOMBOVÁ, J. Možnosti a specifika trávení volného času dětí předškolního věku v Turnově [online]. 2010 [cit. 2013-03-07]. *Diplomová práce*. Univerzita Hradec Králové, UHK, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Leoš Šebela. Dostupné z: <http://theses.cz/id/ex2w77/>.
- KOUKOLÍK, F., DRTILOVÁ J. *Život s deprivanty I. Zlo na každý den*. Praha: Makropulos, 2001. ISBN 80-7262—088-6.
- KRAMLOVÁ, K. Používání počítačů u dětí předškolního věku: souvislosti s výchovným stylem a postojem rodičů [online]. 2011 [cit. 2013-06-13]. *Bakalářská práce*. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. Vedoucí práce David Šmahel. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/330198/fss_b/.
- KREJČÍ, M. Výchova ke zdraví a strategie výuky duševní hygieny ve škole. In: *Škola a zdraví 21* [online]. 2011 [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: <http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/36/36/texty/cze/krejci.pdf>
- KRAUS, J. a kol. *Nový akademický slovník cizích slov*. Praha: Academia. 2007. ISBN: 80-200-1415-2.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, s.r.o., 2001. ISBN 80-7178-551-2
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.
- KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního stylu*. Skriptum. Olomouc: FF - Univerzita Palackého, 2001.
- KUBÍČKOVÁ, M. *Vůle ke zdravému životu*, Praha: Onyx 1996. ISBN: 80-85228-37-8
- KUKAČKOVÁ, I. Zdravý způsob života. In: *Prirozenou-cestou.cz* [online]. 2012 [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: http://www.prirozenou-cestou.cz/Zdravy_zpusob_zivota.pdf
- KYNYCHOVÁ, H.; KRUNTORÁDOVÁ, P. *Tajemství životního stylu 2*. Praha: Protopolis, 2007. 199 s. ISBN 978-80-903818-3-9.
- LINHRT, J. a kol. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-311-3.
- LIPOVETSKY, Gilles. Paradoxní štěstí: Esej o hyperkonzumní společnosti. Praha: Prostor. 2007. ISBN 978-80-7260-184-4.
- MACHOVÁ, J. Životní styl. In MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8. s. 16 – 39.
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MARÁDOVÁ, E. *Rodinná výchova: Zdravý životní styl I*. 2. vyd., Praha: Fortuna, 2000. 978-ISBN 80-7168-712-2.
- MORAVCOVÁ, D. Počítač a dítě předškolního věku (ve škole a rodině). In: *Materinkasrbska.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: <http://materinkasrbska.stranky1.cz/infoprorodice/>
- MORAVCOVÁ, D. Hodnocení počítačového programu Kidsmart. Metodický portál: Články [online]. 23. 11. 2004, [cit. 2013-03-07]. Dostupný z WWW:



<<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/p/126/HODNOCENI-POCITACOVEHO-PROGRAMU-KIDSMART.html>>. ISSN 1802-4785.

MZ ČR: *Zdraví 21 – zdraví pro všechny v 21.století (zdraví do 21. století)*, Praha: MZ ČR, 2001. 147 s. ISBN 80-85047-19-5.

MZ ČR: *Zdraví 21 – zdraví pro všechny v 21.století (výklad základních pojmů)*. Praha: MZ ČR, 2004. 160 s. ISBN 80-85047-33-0.

MZ ČR: *Zdraví 21 – Zdravie a choroba očami dětí*. Brno. 2006. 2. konference. ONDO, M. Rizikové faktory zdravého životního stylu. In: *Coptel.coptkm.cz* [online]. 22.3.2011 [cit. 2013-05-17]. Dostupné z: <http://coptel.coptkm.cz/index.php?action=2&doc=18362&instance=2>

PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLÍČKOVÁ V., PAVLÍKOVÁ, A. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha : Portál.2002. ISBN: 80-7178-711

POLÁČKOVÁ, V. a kol. *Člověk – prostředí – výchova. K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. s. 153 – 163. ISBN 80-7315-004-2.

ŘEHULKA, E. a kol. *Škola a zdraví 21 (elektronický sborník z 2. konference 2006)*. Brno: MU, 2007. ISBN 80-7315-119-7.

ŘÍČAN, P. *Krotíme obrazovku*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-084-7.

SUCHÝ, A. *Mediální zlo. Mýty a realita*. Praha: Triton 2007. ISBN 978-80-7254-926-9.

SVOBODA, Z. Sociálně patologické jevy. In KOL. AUT. *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. Ústí nad Labem: PF UJEP, 2003. s. 78 - 130. ISBN 80-7044-458-4

SVOBODOVÁ, J. *Zdravá škola včera a dnes*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-53-2.

ŠEĐOVÁ, K. Děti a rodiče před televizí. Rodinná socializace dětského televizního diváctví. Brno: Paido, 2007. 158 s. ISBN 978-80-7315-149-2.

TUNKOVÁ, P. *Volnočasové aktivity pro děti předškolního věku v rámci kroužku Malých Kutilů* [online]. Brno, 2012 [cit. 2013-06-13]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/322223/fsps_b/BP_-_final.pdf. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Mgr. Lenka Přikrylová.

VALJENT, Z. Pokus o vymezení pojmu aktivní životní styl. *Česká kinantropologie*. Ústav tělesné výchovy a sportu, ČVUT. Praha : 2008, roč. 12, č. 2, s. 42-52. ISSN 1211-9261.

VEGROVÁ, L. Současná společnost a její orientace ke konzumnímu stylu života [online]. 2008 [cit. 2013-02-22]. *Diplomová práce*. Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Christovová Vlasta. Dostupné z: <<http://theses.cz/id/s9baus/>>.

2 Role mateřské školy a učitele ve výchově dítěte ke zdravému způsobu života

V této kapitole se dozvíte:

- jaké dokumenty jsou důležité pro kurikulum zdravé mateřské školy
- jaké znaky a zásady má zdravá mateřská škola
- jakou roli hraje učitel ve výchově dítěte ke zdravému způsobu života

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

- vysvětlit, v čem se liší mateřská škola podporující zdraví od běžné MŠ
- vysvětlit, v čem spočívá interakční pojetí zdraví v MŠ
- charakterizovat souvislosti mezi potřebami dětí a zdravým způsobem života
- objasnit roli učitele v mateřské škole v kontextu podpory zdravého způsobu života
- charakterizovat jednotlivé role učitele
- provádět vybrané diagnostické testy (držení těla, testy poznávacích schopností)

Klíčová slova kapitoly: zdravá mateřská škola, učitel, diagnostická kompetence, interakční pojetí zdraví, potřeba

Průvodce studiem

V této kapitole se zaměříme na roli mateřské školy na zdravý způsob života dětí. Tento účel explicitně plní mateřská škola podporující zdraví. Rozebereme její hlavní znaky. Můžete také reflektovat na základě textu váš školní vzdělávací program, zda se v něm nějaké prvky zdravé mateřské školy objevují. Ve druhé části kapitoly se pak budeme zabývat velmi důležitou rolí učitele. Postavení učitele v mateřské škole má ještě svá další specifika. Nejen, že zde je nejvýrazněji patrná feminizace školství (99,6% učitelek)²⁹, ale role učitele je ve větší míře podobná roli rodiče. Zvláště pak pro ty děti, které tráví v mateřské škole téměř celý den, se stává učitel(ka) významným životním vzorem. Nejinak



²⁹ Statistická ročenka školství 2004/2005

tomu bude i v otázce zdravého životního stylu. Postupně poukážeme na čtyři významné role učitele – a to jako vzor, diagnostika, managera výchovy (tvůrce třídního kurikula). Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 3-4 hodin/y, tak se s chutí a vědomím toho, že právě vy se můžete významně podílet na celkovém životním stylu dětí, se pusťte do studia.

O důležitosti mateřské školy a jejím významu pro osobnostní rozvoj dítěte již bylo napsáno mnoho. V této kapitole se podíváme na vybrané atributy zdravé (mateřské) školy jako instituce, kde dítě tráví často i více než polovinu svého dne. Zároveň upřeme pozornost na osobnost učitele, byť se v moderní pedagogice klade stále větší důraz na dítě a rozvoj jeho individualit, učitel je neméně důležitý, neboť je to on, kdo má největší vliv na to, co se děje v procesu výchovy a vzdělávání v mateřské škole. Jak to trefně před mnoha lety nazval již Komenský: „Učícímu se náleží práce, vyučujícímu její řízení“ (Komenský, 1946).

2.1 Zdravá mateřská škola

Když hovoříme o zdravé mateřské škole, máme na mysli tu školu, která **uplatňuje ve své činnosti program podpory zdraví**. Jeden z nejznámějších projektů na podporu zdraví ve škole je program **Škola podporující zdraví** (podrobněji o něm pojednáváme v kap. 4.3)

Jak uvádí Syslová (2010, s. 1-2), podpora zdraví se v nejrůznějších podobách objevovala však již v dokumentech předcházejících zákonu č.561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání a s tím spojeným **RVP PV** (podrobněji v kap. 4). K těmto dokumentům patří například **Bílá kniha**, ale také dlouhodobé záměry vzdělávání, jak České republiky, tak jednotlivých krajů. Ty považují výchovu ke zdravému životnímu stylu jako jeden z hlavních cílů kurikulární reformy a důležitý nástroj postupného a dlouhodobého ovlivňování procesu vzdělávání. Mezi další dokumenty můžeme řadit **Strategie prevence sociálně patologických jevů 2001–2004** a **Školní preventivní program pro MŠ, ZŠ a školská zařízení**, oba z roku 2001. Tyto dokumenty nabízí některé konkrétní cesty k tomu, aby školy začaly podporovat zdravý životní styl a vytvářet optimální podmínky pro

prevenci společensky nežádoucích jevů. Požadují, aby se školy staly bezpečným místem pro efektivní vzdělávání. Jádrem preventivní strategie vidí v komplexní změně, která zahrnuje vše, co se ve škole děje.

K jednomu z nejdůležitějších dokumentů patří vládní program **Zdraví 21 - Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR – Zdraví pro všechny v 21. století**, jenž je podrobně představen na stránkách ministerstva zdravotnictví³⁰ V tomto dokumentu se v cíli 13.4. hovoří o tom, aby do roku 2015 mělo alespoň 50% dětí možnost navštěvovat mateřské školy podporující zdraví.

Projekt „**Zdravá mateřská škola**“ vznikl již v roce 1994. V současné době je prezentován pod názvem **Podpora zdraví v mateřské škole**. Původní projekt se zabýval pouze podmínkami pro zdravý rozvoj dětí. Až kurikulum, které vzniklo v roce 2000 bylo rozšířeno o výčet kompetencí, které je třeba u dětí předškolního věku rozvíjet. **Kurikulum je členěno do tří zásadních oblastí - podmínky**, které se mají pro zdravý vývoj dětí a jejich vzdělávání v mateřské škole vytvářet, **obsah vzdělávání** postavený na rozvoji kompetencí a **evaluaci mateřské školy**. (Syslová, 2010, s. 2). Podrobněji budeme kurikulum rozebírat ve čtvrté kapitole, kde se zaměříme na jeho propojení s Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání.

„Není to žádná nadsázka, když prohlásíme, že podpora zdraví v mateřské škole se týká celé školy a jejího společenství, všech lidí a všeho, co se v ní děje. Nic co s mateřskou školou souvisí, není ve vztahu ke zdraví neutrální“ (Havlíková M. a kol. 1995, str. 9).

Je patrné že problematika zdraví je komplexního charakteru a jeho podpora nemůže být omezena pouze na jednu oblast (např. na zdravé stravování). V literatuře se objevuje pojem **interakční pojetí zdraví** (Havlíková, 2000). Toto pojetí zdůrazňuje především vztah zdraví člověka a jeho nejbližšího okolí, jako například rodiny, školy, různých pracovních a zájmových skupin. V těchto vztazích jde především o to, že lidé, kteří na nich participují, se osobně znají a setkávají. Je zřejmé, že pozice mateřské školy, vzhledem k času, který v ní dítě tráví, bude mít nemalý vliv (ať již pozitivní nebo

³⁰ MŠMT. Zdraví pro všechny v 21. století. In: MZCR.CZ [online]. 2002, 20.1.2008 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zdravi-pro-vsechny-v-stoleti_2461_1101_5.html

negativní), je velice důležitá.

Chce-li komunita (v našem případě mateřská škola) podporovat zdraví, musí dát interakcím, jež v ní probíhají, i interakcím s okolním prostředím žádoucí směr. Tento směr je vyjádřen jednak v obecných principech podpory zdraví, jednak v konkrétních zásadách, které se již projekt od projektu liší. Obecné principy, které jsou osou veškerých snah o podporu zdraví, jsou dva základní:

a) respekt k potřebám jednotlivce v celku společnosti světa

b) rozvíjení komunikace a spolupráce (Havlíková, 1998, s. 26)

Co se týče prvního principu, jedná se o nejdůležitější postoj, který škola podporující zdraví kultivuje jak u dětí, tak učitelů a rodičů. Je součástí obecnějšího postoje úcty k člověku, lidskému společenství i přírodě na naší planetě. Zatímco druhý princip je zaměřen na procesu osvojování stěžejních dovedností, díky nimž škola podporující zdraví dokáže uspokojovat potřeby jednotlivce v kontextu společnosti a světa. (Havlíková a kol., 2006, s. 39)

Klíčovými pojmy jsou tedy **potřeby** (od těch nejnižších, ale pro život zásadních – fyziologických, přes potřeby bezpečí, sounáležitosti, uznání až po potřeby seberealizace). **Školu snažící se naplnit potřeby dítěte od těch základních až po nejvyšší je možno nazývat školou podporující zdraví jedince v širším kontextu.** Podrobně o tom jak skrze zkušenosti (prostředek) naplňovat potřeby jednotlivce odkazujeme na text Havlíkové a kol. (2006, s. 43-49). Základní otázkou je jak mohu naplnit potřebu dítěte? Nezbytnou podmínkou je tyto potřeby znát.

Uspokojování potřeb se děje prostřednictvím komunikace, kterou je zde nutno chápat v širším významu a zahrnout všechny typy komunikace (verbální, neverbální a komunikaci činem). Abychom jako učitelé mohli rozpoznat potřeby dítěte (ať už se týkají např. fyziologické potřeby jídla, pohybu, spánku, nebo potřeby uznání), je nutná komunikace (a také umět číst způsoby, kterými komunikuje dítě).

2.2 Znaky zdravé mateřské školy

Projekt zdravé školy chápe školu nejen jako místo pro prvotní vzdělávání dítěte, ale i jako jedno z **prostředí pro podporu zdraví a šíření myšlenek zdravého životního stylu.** Svobodová (1998, s. 26) uvádí následující atributy

takové školy, která zdraví (v jeho širokém pojetí) podporuje.

- humánní pojetí dítěte, respektování jeho individuality
- dobré vzájemné vztahy mezi učiteli, učiteli a dětmi, školou a rodiči
- neohrožující, přátelská atmosféra školního života, nestresující, nesoutěživé a nekonkurenční prostředí
- výchova dětí k odpovědnosti, nezávislosti a tvořivosti
- podpora kladného sebehodnocení dětí
- výchova k vzájemné pomoci, péče o kvalitu mezilidských vztahů
- tolerance vůči etnickým a sociálním menšinám
- hodnocení individuálních pokroků ve školní práci
- uspokojování sociálně-psychologických potřeb (uznání, úspěšnost, místo ve skupině, vlastní tempo práce)
- uspokojování fyziologických potřeb dětí (pohyb, pitný režim)
- duševní a tělesná hygiena

Havlínová a kol. (2006) uvádí **tři základní pilíře podpory zdraví ve škole**.

Jde o:

- a) pohodu prostředí** – prostředí věcné, sociální a organizační. Pohodu lze charakterizovat jako stav spokojenosti;
- b) zdravé učení** – smysluplnost, možnost výběru a přiměřenost, spoluúčast a spolupráce, motivující ohodnocení;
- c) otevřené partnerství** – demokratické společenství, kulturní a vzdělávací středisko obce.

Stručně budeme charakterizovat (volně podle Havlínové a kol., 2006) jednotlivé složky, podrobnější pojednání naleznete v publikaci Program podpory zdraví ve škole (s. 81-204).

Co se týče **věcného prostředí**, jde zde zejména o hygienickou nezávadnost vybavení školy, podnětnost, estetičnost, dostupnost. V prostředí mateřské školy by se dítě mělo cítit příjemně, důležité jsou smyslně vyzdobené třídy, vhodné hračky apod. V otázce **sociálního prostředí** je zásadní sociální klima a v dlouhodobém časovém horizontu sociální atmosféra školy/třídy. Dítě by

mělo hlavně zakoušet úctu, mít důvěru k učiteli, prostor ke spolupráci s ostatními, prožívat empatii ze strany učitele. V otázce **organizačního prostředí** je zásadní především režim dne v MŠ (čas rozdělený na rituály – např. spojené s tvorbou hygienických návyků, čas pro hru, pravidelný stravovací režim, dostatek pohybových aktivit, aktivní odpočinek).

I když hlavní prvek (učení) druhého pilíře je náplní dne až na základní škole, je jasné, že dítě se učí již v MS (ostatně člověk se učí celý život, ať již jde o intencionální či neintencionální typ učení). **Hlavní zásady, které by měl učitel dodržovat** jsou: **smysluplnost** – dítě musí vědět, proč se učí zrovna toto; možnost výběru, **přiměřenost** – učitel bedlivě sleduje zájem dítěte o poznávání světa, reaguje na jeho otázky, dává na výběr více činností, nenutí; **spoluúčast a spolupráce** – zapojuje takové didakticky zacílené činnosti, které vytvářejí podmínky ke spolupráci a tuto spolupráci podporuje; **motivace** – motivuje dítě k činnosti, podporuje vnitřní motivaci dítěte, umí ji využít (dítě jako spolutvůrce kurikula). Důležité v této oblasti je proporcionalita složky rozumové citové i sociální.

Otevřené partnerství spočívá především v novém pojetí rolí všech participujících účastníků na výchovně-vzdělávacím procesu (učitelů, rodičů, dětí). Důležitými atributy jsou svoboda a odpovědnost, zachovávání pravidel a spolupráce. Zdravá MŠ je otevřená rodičům dětí, které mohou funkčně participovat na edukačním procesu, jímž dítě prochází.

Jako příklad uvádíme znaky **MŠ podporující zdraví v Opočně**³¹, která je od roku 2009 zapojena do sítě škol podporujících zdraví.

První pilíř – pohoda prostředí: učitelka podporující zdraví, věkově smíšené třídy, rytmický řád života a dne, tělesná pohoda a volný pohyb, zdravá výživa, spontánní hra, podnětné věcné prostředí, bezpečné sociální prostředí, participativní a týmové řízení.

Druhý pilíř - zdravé učení a formální kurikulum podpory zdraví v MŠ

Třetí pilíř – otevřené partnerství - partnerské vztahy s rodiči, spolupráce mateřské a základní školy, začlenění mateřské školy do života obce.

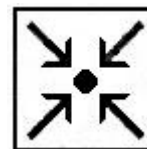
Kopřiva (1996, s.73nn) představuje **šestnáct zásad projektu zdravé mateřské školy**. Jde o celostní (holistické) pojetí zdraví, znalost a respektování potřeb a

³¹ Projekt zdravá mateřská škola. In: Opocno.cz [online]. 2009 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: http://www.opocno.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=1258&Itemid=659

individuálních zvláštností, spontánní hra, tělesná pohoda a volný pohyb, zdravá výživa, podpora sebedůvěry, důvěra a spolupráce, rytmický řád, pohoda věcného prostředí, úcta ke zdraví, prožitkové učení, společenství MŠ a rodiny, spoluúčast při řízení, zdravý způsob života učitele, MŠ je součástí obce, zdravý přechod do ZŠ.

2.3 Učitel podporující zdraví v mateřské škole

Na úvod jeden příběh ze života: Otec říká své čtyřleté dceři: „Janičko, zajdi na zahradu pro koště.“ Janička stojí ve dveřích a upřeně se na tatínka dívá. Ten jí proto svůj požadavek klidně zopakuje. Janička pořád stojí a čeká. Otec to nevydrží a mnohem rázněji na dceru spustí: „Jano, neslyšíš mě, běž na zahradu a dones to koště, musíš přece pomáhat! Na co čekáš?!“ „Na kouzelné slovíčko, tatínku. Vždycky jsi mě učil, že když něco chci, tak tě mám poprosit. Tak proč mě teď nepoprosíš?“



Osobnost učitele má ve vyučovací a výchovné práci hlavní úlohu. I ve výše zmíněných zásadách zdravé mateřské školy se lze setkat s „učitelkou podporující zdraví“. Jak tuto učitelku (učitele) chápat? Zjednodušeně lze říci, že takový **pedagog zná a podporuje všechny zásady zdravé mateřské školy**. Havlínová a kol. (2006) zdůrazňuje, že učitel(ka) nejvíce ze zaměstnanců MŠ ovlivňuje program podpory zdraví u dětí, jelikož je s nimi v každodenním a bezprostředním kontaktu. Učitel(ka) má nelehký úkol pomoci vytvářet zdravý životní styl ve světě, který se neustále mění. Musí si uvědomit dosah svého vlivu, stejně jako skutečnost, že její práce vyžaduje tvořivost a improvizaci, koncepčnost, týmovou práci. Měl(a) by mít také ujasněný žebříček hodnot, který není v ostrém kontrastu s hodnotami zdravého životního stylu. V následujícím textu se podrobněji zaměříme na osobnost učitele a pokusíme se jeho vliv na dítě ve zmíněné problematice konkretizovat.

2.2.1 Učitel jako vzor zdravého způsobu života

Předpokladem kladného vlivu na žáky je přirozená autorita učitele a působivost jeho osobnosti. Autorita učitele je přitom značně závislá na jeho společenské a odborné pověsti, na jeho charakterových a morálních vlastnostech a řídicích schopnostech. Pedagog imponuje žákům především

svým kladným a spravedlivým postojem k nim, a teprve pak svými znalostmi a pracovními schopnostmi, klidem a objektivností. Pro svého oblíbeného učitele žáci často vykazují zvýšené pracovní úsilí. Vliv učitele nenahradí ani učebnice, ani mravní poučování, ani soustava trestů a povzbuzování.

V úvodníku do druhé kapitoly jsme naznačili **feminizaci v mateřském školství**, kdy muž – učitel je na tomto stupni vzdělávání výjimkou. Tento fakt se odráží i v pojmenování pedagogických pracovníků/ic na jednotlivých stupních systému školství. Zatímco jsou všichni pedagogičtí pracovníci/ice od základních po vysoké školy označeni v oficiálních statistikách Ústavu pro informace ve vzdělávání maskulinem („učitelé“, „pedagogičtí pracovníci“), v rámci statistik týkajících se mateřských škol nejsou ve Statistické ročence školství, která je zpracována v tomto ústavu, vykazováni učitelé, ale „učitelky“, „vychovatelky“, „ředitelky“. To je dáno jednak skutečností, že na mateřských školách pečují o děti převážně ženy (avšak to samé platí i pro školy základní), ale především zřejmě proto, že je na tomto vzdělávacím stupni práce s dětmi spojována spíše s péčí a výchovou než výukou a předáváním vědomostí a znalostí. Role pečovatelky je přitom automaticky spojována s rolí matky, a tedy ženy. Nakonec i sám název „mateřské“ školy je odvozen od slova „matka“ a navozuje tak představu, že o předškolní děti pečují ženy.

Učitelka nahrazuje dítěti maminku v době její nepřítomnosti. Stává se **„maminkou na chvíli“**. Je (měla by být) empatická k potřebě bezpečí, lásky a úcty. Dokáže dítěti pomoci zejména v adaptaci na nové prostředí. Usnadňuje mu pobyt v mateřské škole pohlazením, pochováním, milým slovem či úsměvem. **Ochraňuje dítě** před neadekvátní mírou nebezpečí, sleduje příznaky případných onemocnění, podporuje hygienu, čistotu, péči o zdraví, zdravý životní styl. Učitelka **podporuje vztah dítěte k jeho vlastní rodině**, nezpochybňuje matku ani otce.

Role náhradní pečující matky je závislá na vlastnostech každé učitelky, jejím vztahu a lásce k dětem. Tato role se jeví jako nejdůležitější, neměla by být podceňována, ale nemůže být pouze na ni omezována. (Soutnerová, 2006)

Muži – učitelé v MŠ jsou stále ještě raritou, dle běžně uváděných příčin je to zejména nízké finanční ohodnocení této práce pro živitele rodiny. Přesto muž je náhradním otcem. V dnešní době stále častěji jediným „otcem“, mužským vzorem pro děti. (Novotný, 2012)

Osobní příklad učitele a kouzlo jeho osobnosti jsou nenahraditelné. Nelze však přitom podceňovat význam slovního působení učitele, které má často sugestivní dosah (Kohoutek, 2002).

Jak známo, jedná se o souhrn vlastností, které mají morální význam a které lze popsat pomocí těchto skupin vztahů: **vztah k sobě, vztah k druhým, vztah k práci, k hodnotám, volní vlastnosti.**

Vztah k sobě zahrnuje naše sebepoznání, které by mělo vyústit v objektivní sebehodnocení a zdravé sebevědomí. Vzhledem k tomu, že učitel bývá často vzorem, který je svými žáky (dětmi) napodobován, měl by mít ty kladné vlastnosti, které od žáků ve výchově vyžaduje. Je-li náročný na žáky, měl by být náročný také sám na sebe, neměl by se podceňovat, ale také příliš přeceňovat. Zdravá důvěra v sebe, ve své schopnosti, metody, postoje je základ úspěchu každého učitele. (Prunner a kol., 2003)

Jelikož se otázka zdravého způsobu života dotýká chování učitele v mnoha ohledech, **je nutné aby učitel sám plnil to, co po dětech požaduje**, ať se to již týká zdravého stravování, pohybu, psychické pohody nebo péči o životní prostředí. Pokud něco požaduje po dětech, a sám to nedělá, pak klesá jeho autorita a verbalizování nedosahuje požadovaného efektu.

Jak uvádí Míček (1984) duševní rovnováha (nebo nerovnováha) učitele je nakažlivá. Jinými slovy řečeno, jak se projevuje učitel, tak se bude projevovat ten, koho učí.

2.2.2 Učitel jako organizátor pedagogického procesu

Učitel je hlavním **zprostředkovatelem systematicky upravených a srovnaných poznatků z nejrůznějších oborů vědních ve škole** a zároveň vedle otce a matky třetím hlavním činitelem při výchování (Průcha, 2002).

Nenahraditelná úloha učitele ve výuce je především v tom, že bezprostředně organizuje pedagogický proces, což vyžaduje, aby nebyl jen vykonavatelem pokynů, směrnic a vědeckých doporučení, nýbrž aby se stal tvůrcem pedagogického procesu a jeho prostřednictvím duševního světa žáků (Danilov, Skatkin, in Maňák, 2003)

V moderní terminologii je někdy učitel nazýván **pedagogickým manažerem**, který plánuje, organizuje, vede a kontroluje (hodnotí). Je zřejmé, že nepůjde o pojetí manažera tak, jak jej známe z mnoha firem. Těm jde především o zisk,

avšak **učiteli by mělo jít především o dítě a rozvoj jeho osobnosti**. A to nejen v oblasti výchovy (zaměřeno na chování), ale také na vzdělávání (zejména poznávací potřeby).

Učitelka v MŠ také učí dítě poznávat svět kolem nás i sebe v tomto světě. Učí dítě jednat a žít, učit se, poznávat jeho možnosti v životních situacích. Učí jej **základům zdravého životního stylu** (např. které potraviny jsou zdravé a proč), přiměřenému pohybu (např. jednoduché cviky), vede jej k vědomostem souvisejících s citlivým přístupem k životnímu prostředí (např. jak nakládat s odpady). Navozuje přirozené i modelové situace, v nichž dítě poznává smysl toho, co se učí a objevuje. Učitelka také **podporuje chuť k učení a dítě přiměřeně motivuje**. Stimulace k učení je náročná v tom, že zkušenosti a úroveň znalostí je u dětí různá. Pokud jsou děti nevšímavé k důležitým prvkům života (jakým strava a pohyb bezesporu jsou) či mají dokonce odmítavý postoj k poznání, pak se zde musí projevit pedagogické schopnosti a dovednosti učitelky pomáhat dítěti k takovému poznání.

Učitelka tedy **plánuje témata související se zdravým životním stylem do celoročního kurikula**, připravuje a **vytváří** takové **didakticky zacílené činnosti**, které umožňují dětem seznámit se **se zdravou výživou, ochranou životního prostředí či poznávat, co je zdraví prospěšné**, a co nikoli, jaká jsou **nebezpečí pro zdraví člověka** (např. civilizační nemoci plynoucí z nezdravého způsobu života způsobeným nedostatkem pohybu a nevyváženou či přímo škodlivou stravou). Zásadní je to, aby připravované činnosti byly co nejvíce blízké reálnému životu dětí a dítě samotné při nich bylo aktivní.

Důležitá je také **znalost klíčových kurikulárních dokumentů** (především RVP PV- Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání), neboť ty vytvářejí rámec pro veškeré činnosti uskutečňované v mateřské škole. Problematiku zdravého způsobu života v RVP PV podrobněji rozebereme ve čtvrté kapitole.

Významnou dovedností učitelky při přípravě edukačního procesu i v průběhu jeho vedení je **tvořivost**. Tvořivá práce učitele spočívá v tom, že používá výchovně vzdělávací prostředky v nových situacích a že též vytváří nové prostředky. Tvořivý učitel tak pro potřeby praxe hledá oporu v teorii a naopak teoretické poznatky ve své výchově vzdělávací práci uplatňuje. Moderní didaktická technika ovlivňuje některé učitelovy role a funkce, některé se

zeslabují a naopak některé nově vznikají. Je možno počítat s tím, že učitelovy role v základě i nadále zůstávají zachovány. Není se třeba obávat, že by se snížil sociální status učitele ve věku didaktické technologie a že by se tak znehodnotila jeho celková pedagogická role. Změny funkcí se budou týkat buď jejich zeslabení, nebo jejich zesílení.

Maňák (2003) uvádí, jaké funkce se vlivem učitelovy tvořivosti zeslabí a které naopak nabudou na významu.

Oslabí se činnost učitele, která má těžiště v:

1. přenášení informací, přímé zprostředkování vědomostí žákům
2. opakování, prohlubování a kontrola žákovských vědomostí a dovedností
3. budou se redukovat nudné a rutinní práce spojené s vyučováním

Naopak **dojde k zesílení následujících činností** učitele:

1. plánování a příprava vyučovacího procesu
2. analýzy učiva a příprava učebního materiálu
3. individuální práce se žáky
4. diagnostikování žákovských výkonů a poradenská služba
5. operace s technickým zařízením a jeho servis

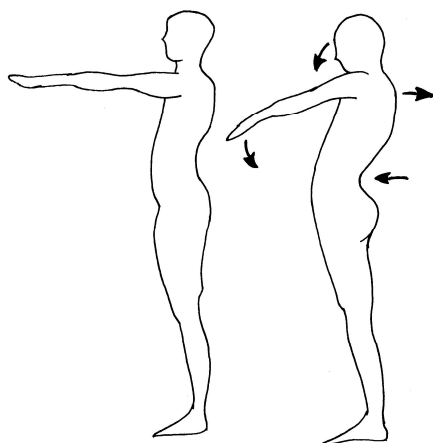
2.2.3 Učitel jako diagnostik zdravotního stavu dítěte

Již v úvodní kapitole jsme poukázali na to, že zdraví v moderním pojetí je chápáno komplexně, jako životní pohoda (spokojenost), jak po stránce fyzické, tak psychické. Z tohoto hlediska nabývá diagnostická kompetence učitele mnohem širší roli a neomezuje se na detekci nemocí fyzického charakteru. Učitelka v MŠ jistě nebude (a ani nemůže) suplovat lékaře ani psychologa, nicméně právě v součinnosti s nimi a s rodiči dítěte má možnost (pozitivně) ovlivňovat zdravotní stav dítěte.

Diagnostika fyzického stavu dítěte – fyzické zdraví a jeho diagnostika je především doménou lékaře, nicméně některé diagnostické metody může užít i poučený učitel. Jde zejména o vadné držení těla. Tato vada v dětství nemusí „tolik vadit“, ale plně se projeví v dospělosti, a proto je nutné na správné držení těla dbát již od dětství a ve spolupráci s lékařem a rodičem zajistit co nejlepší podmínky k nápravě.

Mezi nejvyužívanější testy využitelné mimo specializované laboratoře patří test držení těla podle Matthiase, který je vhodný už pro děti od 4 let. Dále je to

Adamsův test, hodnocení držení těla podle Kleina, Thomase a Mayera, test držení těla metodou Jaroše a Lomíčka, hodnocení postavy trojitým testem Bankroftové, posuzování správného držení těla Cramptonovými testy, testování svalových dysbalancí svalovým testem podle Jandy a podle Lewita.(Šeráková, 2006) Nyní charakterizujeme nejvhodnější testové metody (dle Švestková, 2008):



Obr. 2: Test na správné držení těla podle Matthiase (Kopecký³²)

Při **testu podle Matthiase** požádáme dítě, aby se postavilo do stoje vzpřímeného s předpaženými horními končetinami. Pozorujeme jej po dobu 30ti sekund. Sledujeme postavení v boční rovině. Dítě má správné držení těla, pokud se jeho stoj nemění. Vadné držení těla se projeví změnou vzpřímeného stoje. Zhroucené držení těla se projevuje neschopností dítěte vzpřímit tělo v předpažení.

Test držení těla podle Jaroše a Lomíčka - srovnáváme odchylky držení těla dítěte s ideálním vzorem držení těla při pohledu z boku, zezadu, zepředu v návykovém stoji. Sledujeme postavení uvedených částí těla od hlavy k dolním končetinám. Při pohledu z boku se soustředíme na postavení hlavy, tvar krční páteře, postavení ramen, tvar hrudníku, tvar hrudní páteře, postavení lopatek, tvar břicha, tvar bederní páteře, sklon pánve, celkový tvar páteře. Při pohledu zezadu hodnotíme symetrii postavení hlavy a krční páteře, výšku ramen, symetrii hrudníku, symetrii hrudní páteře, symetrii a výšku lopatek, symetrii trupu, symetrii bederní páteře, celkovou symetrii páteře a postavení kolen. Ve srovnání s ideální normou držení těla hodnotíme individuální kvalitu držení (tvaru) ve čtyř-bodové stupnici: 1(A) – výborné držení těla (téměř ideální

³² www.ftk.upol.cz/_katedry/apa/esf_3_1_1/download/zdr_tv.doc

norma); 2 (B) – velmi dobré držení těla (mírná odchylka od normy); 3 (C) – chabé držení těla (výrazná odchylka od normy); 4 (D) – vadné držení těla (výrazná odchylka od normy, která přetrvává i v aktivně vzpřímeném stoji). Výsledný typ a kvalitu držení posuzujeme odděleně pro předozadní i boční rovinu. Srovnáváme kvalitu držení těla v pohledu z boku a zezadu, vyhodnotíme, která rovina má horší kvalitu, a která část těla vykazuje výrazné odchylky od normy. V případě nejasností doplníme posouzení držení těla o zkoušku držení v aktivně vzpřímeném stoji nebo zkoušku Matthiase.



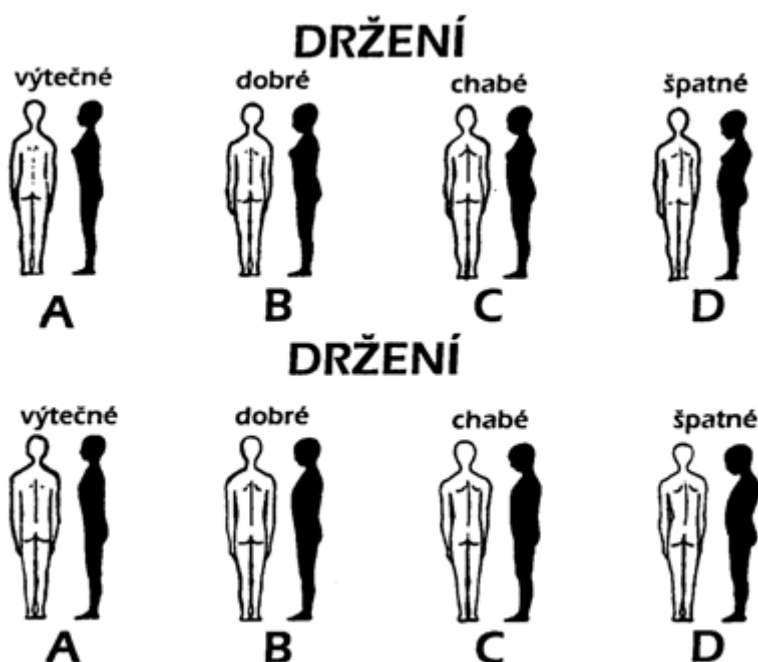
Obr. 3: Test na držení těla podle Jaroše a Lomíčka (Barna a kol.³³)

Hodnocení postavy podle Kleina, Thomase a Maiera - k dispozici jsou siluety postav chlapců a dívek, které jsou označeny písmeny A – D. Hodnocení jednotlivých postav na obrázku je pak následující: A – výborné držení těla (hlava vzpřímená, brada zatažena, hrudník vypjat, ploché břicho zataženo, křivka zad normální); B – dobré držení těla (hlava mírně sklopena dopředu, hrudník mírně vkleslý, břicho zataženo, není však ploché, zakřivení páteře zvýšeno); C – chabé držení těla (hlava nachýlena dopředu, hrudník plochý, břicho uvolněné, vysunuté více dopředu, záda ohnutá); D – špatné držení těla (hlava značně nakloněna dopředu, hrudník vpadlý, břicho zcela uvolněné, křivka zad zvýšena).

Vážení na dvou vahách (hodnocení držení těla v předozadním pohledu) - dítě stojí vzpřímeně s pohledem před sebe na dvou osobních vahách tak, že pravou a levou končetinu má umístěnu zvlášť na dvou vahách. Dítě by nemělo vidět naměřené hodnoty, aby se nesnažilo ovlivnit měřené výsledky. Přibližně po 20 sekundách odečteme hodnoty na obou vahách. Pokud je rozdíl mezi zatížením

³³ BARNA, J. a kol. Manuál k vyšetření pohybového aparátu dítěte v ordinaci praktického dětského lékaře. Praha, 2003. Dostupné z [www: hhttp://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/zdrav_stav/manual_sv.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/zdrav_stav/manual_sv.pdf)

pravé a levé končetiny menší než 10% z celkové hmotnosti dítěte, tak má dítě normální statiku, popřípadě kompenzuje skoliotickou odchylku.



Obr. 4 Hodnocení držení těla dle Kleina, Thomase a Mayera (Beránková a kol., 2012)³⁴

Pokud je rozdíl mezi zatížením pravé a levé končetiny větší než 10% z celkové hmotnosti dítěte, má dítě nesprávné, dekompenzované držení těla. (viz Kolisko, Fojtíková, 2003)

Kromě diagnostiky vadného držení těla by měl být **učitel všímavý k tělesným projevům dítěte** značícím somatické problémy, např. bledé dítě, dítě vykazující zvýšenou míru únavy, měl by brát vážně a prověřit situaci, kdy si dítě stěžuje na bolest (např. břicha). Dítě se somatickými problémy se většinou nezapojuje aktivněji do (zejména pohybových) činností, vykazuje slabost. Učitel by měl být proto pozorný a nepřecházet tyto příznaky bez prošetření (jako že dítě simuluje). Někdy také učitele mohou upozornit ostatní děti. Pokud se nějaké problémy objeví, kontaktovat rodiče, ve vážnějších případech zavolat neprodleně lékařskou pomoc.

Diagnostika sociálního klimatu – spolupráce mezi žáky a pozitivní sociální klima je jednou z oblastí zdravé mateřské školy. Zde by měl učitel být schopen užít některou z metod sociometrie, např. sociogram.

³⁴ BERÁNKOVÁ, L. a kol. Zdravotní tělesná výchova. Brno : Masarykova univerzita, 2012. Dostupný z [www: http://is.muni.cz/do/fsp/s/e-learning/ztv/pages/04-diagnostika-text.html](http://is.muni.cz/do/fsp/s/e-learning/ztv/pages/04-diagnostika-text.html)

Sociogram je grafické znázornění společenských (sociopreferenčních) vztahů v malých skupinách. Analýzou těchto skupinových vztahů se zabývá sociometrie (viz též sociometrický test). Výstupem sociometrických technik mohou být kromě sociogramu také sociometrické indexy. Podkladem pro tvorbu sociogramu může být řada kritérií: emocionální vztahy, sféry vlivu, komunikační vztahy aj. (Petrusek, Vodáková, 1996, s. 1016n)

Kromě toho je důležité, aby učitele **cíleně pozoroval** (diagnostikoval) **vztahy mezi dětmi**, všiml si dětí osamocených, dokázal pružně reagovat na konflikt a spravedlivě jej řešit (vyslechnout vždy obě dvě strany a až po té vynést rozsudek).

Zásadním znakem zdravé mateřské školy je naplňování potřeb dítěte. Jedním z hlavních úkolů školy (i té mateřské) je dítě „něco“ naučit. **Učením** se rozvíjí osobnost dítěte, dítě prožívá úspěch (nebo neúspěch) a s tím jsou naplňovány jeho **psychické potřeby** (zejména sebedůvěra, sebeúcta, seberealizace). Pokud je dítě neúspěšné, tyto potřeby nejsou naplněny a z toho plynoucí psychický stav se odráží (může odrazit) i do stavu fyzického a přinášet s sebou problémy somatického rázu. Z tohoto hlediska je nutné zaměření na **pedagogickou diagnostiku** (v kontextu našeho tématu – zdraví- jí budeme chápat jako diagnostiku toho, jak se dítě učí a s tím související naplňování psychických potřeb).

Zelinková (2007) píše, že pedagogická diagnostika je proces komplexní, který má za cíl poznávání, posuzování a hodnocení vzdělávacího procesu a jeho aktérů. Kromě úrovně vědomostí a dovedností zjišťuje i emocionální úroveň dítěte, úroveň psychických funkcí, které podmiňují osvojování vědomostí a dovedností. Tyto údaje jsou doplněny osobní a rodinnou anamnézou dítěte. Na základě rozboru získaných poznatků jsou vyvozovány závěry, které se stávají východiskem pro plánování dalších výchovných i vzdělávacích postupů.

Učitel má být vybaven mimo jiné i **kompetencí diagnostickou**, která mu umožňuje **rozeznávat potenciality dětí** a následně navrhopvat a realizovat adekvátní postupy a přístupy. Kompetence intervenční pak zahrnuje řešení situací výchovných. V rámci těchto kompetencí, by měl učitel umět použít prostředky pedagogické diagnostiky ve vyučování na základě individuálních předpokladů dětí, měl by být schopen identifikovat děti se specifickými

poruchami učení a chování, měl by také umět uzpůsobit výběr učiva a metody vyučování jejich možnostem (Vašutová 2004).

Cílem diagnostického procesu je **zjistit úroveň vývoje dítěte** a poznatky dát do souvislostí s dalšími skutečnostmi týkajícími se případného podezření, že je dítě rizikové z hlediska vzniku poruch učení. Na základě zjištěných skutečností vypracujeme pro dítě **individuální program**, který vede ke splnění dvou úkolů:

- a) posilovat silné stránky ve vývoji dítěte, které fungují jako motivace a pomáhají zajišťovat zdravý psychický vývoj dítěte
- b) rozvíjet oblast, ve které se deficity objevují

Musíme mít na paměti, že v předškolním věku je primární aktivitou hra a ta musí být také dominantní při reedukaci. (Zelinková 2008)

Pedagogickou diagnostikou se podrobně zabývá Bednářová, Šmardová (2007), kde naleznete podrobné pojednání o diagnostice dítěte předškolního věku.

Jen pro přehled zde najdete diagnostické testy na motoriku, grafomotoriku, kresbu, lateralitu, zrakové vnímání a paměť, vnímání prostoru a prostorové představy, vnímání času, diagnostiku řeči, sluchového vnímání a paměti, základní matematické představy. Diagnostika těchto jednotlivých oblastí a následná (případná) reedukace umožní dítěti zvětšit šanci na úspěch v průběhu předškolního (a později i školního) vzdělávání.

2.2.4 Učitel jako „odborník“ na zdravý životní styl

Tuto roli nechápeme jako vyškolený specialista s akademickým titulem např. v oblasti zdravé stravy, ale chceme poukázat na to, že je nutné (pakliže chce být učitel úspěšný ve svém působení na žáky) znát hlavní aspekty (složky) zdravého způsobu života. Měl by se orientovat zejména v následujících oblastech

a) výživa – zná složky výživy a jejich přínos (bílkoviny, tuky, cukry, minerální látky, voda, vitamíny); zná a uplatňuje zásady zdravého stravování dětí;

b) pohybová aktivita – uvědomuje si význam pohybu, organizuje program v MŠ tak, aby děti měly dostatek pohybové aktivity; uvědomuje si znaky správného držení těla;

c) prevence škodlivých vlivů na lidský organismus – zná a dokáže zorganizovat preventivní programy proti kouření, drogám, alkoholu; umí srozumitelně popsat důsledky užívání těchto látek na lidský organismus;

d) trávení volného času – podporuje aktivní trávení volného času (pohybové hry, práce na zahradě, konstrukční hry apod.); zná rizika televize, počítače a jiných médií a zároveň dokáže využít jejich pozitivní potenciál ve výuce;

e) psychický vývoj dětí – zná psychické zvláštnosti dítěte předškolního věku; podporuje jeho psychický rozvoj; vytváří podmínky pro naplňování potřeb dítěte, pro prožití úspěchu;

f) sociální oblast – uvědomuje si význam sociálního prostředí pro celkové zdraví dítěte; podporuje spolupráci mezi dětmi; dokáže řešit konflikty; spolupracuje s rodiči;

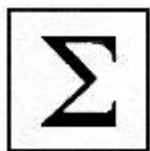
Roli učitele zde spatřujeme především jako poradce a „prvotní zdroj“ informací jak pro děti, tak pro rodiče.

V mateřských školách jsou zřizovány **konzultační hodiny pro rodiče**, v nichž se často učitelka dostává do **role poradce**. Typické pro poradce je profesionální chování – dodržuje mlčenlivost, respektuje účastníky pedagogických procesů jako partnery, je k nim chápající, dovede být moderátorem konfliktu, pomáhá rozpoznat problém nebo umí informovat o problému. Měla by umět rodičům poradit se stimulací rozvoje dítěte v oblasti, v níž dítě vykazuje např. výjimečné předpoklady či naopak je třeba mu speciálně pomoci. Je schopna poradit, na které instituce se obracet. Doporučuje **kontakt s logopedem, s pedagogicko-psychologickou poradnou, se zdravotnickým zařízením, se základní uměleckou školou**, protože pro odpovědné speciální rozvíjení či nápravu zjištěných nedostatků dětí není sama připravena. Učitelky, které vzbudily důvěru rodičů, jsou oceňovány za úspěšné vedení dětí. Probíhá-li na dobré úrovni spolupráce rodiny s učitelkou, bývají učitelky dotazovány na radu.³⁵

Učitelka na základě denního kontaktu s dítětem může dát rodiči cenné rady v oblasti stravování dětí, může jej informovat o sociálním prožívání dítěte ve skupině, jakož i o pohybových schopnostech dítěte a jejich rozvoji.

³⁵ Tomanová, D. Co se očekává od učitelky MŠ? Informatorium, 2000, č. 7, s. 7

Shrnutí kapitoly



Ve druhé kapitole jsme se zabývali institucí mateřské školy, resp. zdravé mateřské školy, či mateřské školy podporující zdraví, která aplikuje ve svém výchovně-vzdělávacím programu zdravý způsob života dětí, přičemž zdraví je pojímáno celostně. Za klíčové se považují zejména potřeby dítěte, jejichž správně naplňování podporuje zdravý životní styl dítěte. Mateřská škola podporující zdraví se vyznačuje těmito charakteristikami: humánním pojetí dítěte, respektování jeho individuality, dobrými vzájemnými vztahy mezi učiteli, učiteli a dětmi, školou a rodiči, neohrožující, přátelskou atmosférou školního života, nestresujícím, nesoutěživým a nekonkurenčním prostředím, výchovou dětí k odpovědnosti, nezávislosti a tvořivosti, podporuje kladné sebehodnocení dětí, vychovává k vzájemné pomoci, pečuje o kvalitu mezilidských vztahů, je tolerantní vůči etnickým a sociálním menšinám, uspokojuje sociálně-psychologické potřeby, jakož i potřeby fyziologické, dbá na duševní i tělesnou hygienu. Program zdravé školy se celkově zabývá věcným, sociálním a organizačním prostředím. Dále jsme se ve čtyřech charakteristikách zabývali osobností učitele podporujícího zdraví. Učitel by měl být zejména vzorem zdravého způsobu života, organizátorem pedagogického procesu s prvky programu zdravé mateřské školy. Měl by také (ve spolupráci s lékařem) umět provádět prvotní, jednoduchou diagnostiku zdravotního stavu dítěte, zejména diagnostikovat viditelné projevy vadného držení těla a být vnímavý k projevům dítěte značícím somatické problémy. Dále by měl umět diagnostikovat sociální klima třídy, zjistit úroveň psychických funkcí, které podmiňují osvojování vědomostí a dovedností. Tyto údaje pak doplnit osobní a rodinnou anamnézou dítěte. V neposlední řadě by měl učitel mít přiměřené odborné poznatky o zásadních komponentech ovlivňujících životní styl dítěte směrem ke zdravému způsobu života. Jedná se konkrétně o oblast výživy, pohybové aktivity, preventivního působení škodlivých vlivů na lidský organismus, trávení volného času dětí, jejich psychický vývoj a také sociální oblast. Roli učitele zde spatřujeme především jako poradce a „prvotní zdroj“ informací jak pro děti, tak pro rodiče.

Kontrolní otázky a úkoly:

1. Vyjmenujte, které dokumenty které podporují výuku ke zdravému způsobu života v MŠ (podporují výuku ke zdraví).
2. Na jaké základní tři oblasti se člení Program podpory zdraví v MŠ?
3. Vysvětlíte, co to je interakční pojetí zdraví.
4. Vyjmenujte a stručně charakterizujte dva obecné principy podpory zdraví.
5. Popište, jak (v čem) souvisí potřeby dítěte a program podpory zdraví v MŠ?
6. Definujte alespoň 5 znaků zdravé mateřské školy.
7. Vyjmenujte a popište tři základní pilíře podpory zdraví v mateřské škole.
8. Charakterizujte čtyři role učitele, které podporují zdravý způsob života u dětí.
9. Co všechno může učitel diagnostikovat?
10. V jakých oblastech týkajících se zdravého životního stylu by se učitel měl alespoň v základech orientovat? Případně zkuste blíže popsat.



Úkoly k textu

1. Proved'te s dětmi některý z fyzických diagnostických testů na držení těla.
2. Vyberte si dle doporučené publikace autorek Bednářové a Šmardové některé testy poznávacích schopností dítěte a proved'te je ve své třídě.
3. Zjistěte si kontakty na logopeda, pedagogicko-psychologickou poradnu, lékaře, psychologa ve vašem okolí.
4. Sepište veškeré prvky směřující k podpoře zdraví v MŠ, které vnímáte, že jsou aplikovány na vaši škole a doložte konkrétními příklady.



Otázky k zamyšlení:

1. Přemýšlejte nad sebou, jako učitelkou (učitelem) v mateřské školy – které z uvedených oblastí působení učitele k podpoře zdraví u dětí vám dělají největší problémy, kde naopak vnímáte své silné stránky?
2. Co je (může být) největšími překážkami k aplikování zásad zdravé mateřské školy ve vašem školském zařízení (i obecně)?



3. Jaké problémy mohou v kontextu formování zdravého způsobu života u dětí vzniknout při kontaktu s rodiči a jak je možno tyto problémy eliminovat a pokud již nastanou, tak řešit?



Korespondenční úkoly

1. Sepište vaší sebereflexi jako učitelky v MŠ s důrazem na aplikaci zásad zdravé mateřské školy.
2. Najděte si v odborné literatuře či internetu výsledky některých diagnostických testů, o kterých pojednávala druhá kapitola, některý z nich uskuetečněte ve vaší MŠ a výsledky písemně porovnejte.
3. Natočte cca 1 hodinový videozáznam z výuky na vaší škole a na základě jeho rozboru popište sociální klima třídy ve sledovaném časovém úseku. Pak písemně porovnejte s vaší představou o sociálním klimatu ve skupině vašich předškoláků

Citovaná a doporučená literatura

BEDNÁŘOVÁ, J. a ŠMARDOVÁ, V. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1829-0)

DOHNALOVÁ, B. Sociální dovednosti pedagoga v předškolním zařízení. *Bakalářská práce*. Zlín : UTB, Fakulta humanitních studií. Vedoucí práce Petr Sýkora.

Dostupné z: http://dspace.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/13994/dohnalov%C3%A1_2010_bp.pdf?sequence=1

FRÖHLICHOVÁ, Miroslava. Pedagogická diagnostika dětí předškolního věku jako výchozí bod pro rozvoj oslabených funkcí [online]. 2009 [cit. 2013-06-18]. *Diplomová práce*. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Dana Brožová. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/135661/pedf_m/.

HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Zdravá mateřská škola*. Praha : Portál, 1995. ISBN 80-7178-048-0.

HAVLÍNOVÁ, M. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-263-7.

HAVLÍNOVÁ, M. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: rozšířený a aktualizovaný program (dokument a metodika)*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-383-8.

HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 2, přeprac. a dopl. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-061-5.

KLENKOVÁ, J., KOLBÁBKOVÁ, E. *Diagnostika předškoláka*. Brno: MC, 2004. ISBN 80-239-00-82

KOHOUTEK, R. *Základy užité psychologie*. Brno : Akademické nakl. CERM, 2002. ISBN 80-2142-2033



KOLISKO, P., FOJTÍKOVÁ, M. *Prevence vadného držení těla na škole*. Vydání, Ostrava: Revírní bratrská pokladna, 2003. 35 s. ISBN 80-23911325

KOMENSKÝ, J. A. *Didaktika analytická*. Praha: Samcovo knihkupectví, 1946. 112 s.

KOPŘIVA, P. *Naše mateřská škola na cestě ke zdraví : knížka o tom, jak si udělat projekt zdravé mateřské školy : druhá část modelového projektu Zdravá mateřská škola : projekty podpory zdraví Ministerstva zdravotnictví ČR : národní program obnovy a rozvoje zdraví Vlády ČR*. Kroměříž : Spirála, 1996. ISBN 80-901873-2-3

KOŤÁTKOVÁ, S. Komunikace učitelky MŠ (1). *Informatorium školy mateřské*, 2002, č. 10. ISSN: 1210-7506. s. 10-11

KOŤÁTKOVÁ, S. Komunikace učitelky MŠ (2). *Informatorium školy mateřské*, 2003, č. 1. ISSN: 1210-7506. s. 8

KYRIACOU, CH. *Klíčové dovednosti učitele. Cesty k lepšímu vyučování*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-9658

LIBA, J. *Výchova k zdraví a škola*, Prešov: Prešovská univerzita, 2005. ISBN 9788080683368

MAŇÁK, J. *Nárys didaktiky*. Brno: MU, 2003. ISBN 80-2103-1239

MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha: SPN, 1984. 14-400-86

NOVOTNÝ, M. Učitel v mateřské škole. *Metodický portál: Články* [online]. 24. 05. 2012, [cit. 2013-02-05]. Dostupný z WWW: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/p/15605/UCITEL-V-MATERSKE-SKOLE.html>>. ISSN 1802-4785.

PETRUSEK, M., VODÁKOVÁ, A. *Velký sociologický slovník II*. Praha : Karolinum, 1996. ISBN 9788071843115

PRŮCHA, J. *Učitel. Současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7.

PRUNNER, P. a kol. *Vybrané kapitoly z pedagogické psychologie*. Plzeň : Západočeská univerzita v Plzni, 2003. ISBN 80-7082-979-6

SOUTNEROVÁ, V. Role učitelky MŠ. *Informatorium školy mateřské*. [online]. 2006, roč. 14, č. 3 [cit. 2013-06-18]. ISSN 1210-7506. Dostupné z: <http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=9036>

SVOBODOVÁ, J. *Zdravá škola včera a dnes*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-53-2.

SYSLOVÁ, Z. Podpora zdraví v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání. In ŘEHULKA, E. (ed.) *Výchova ke zdraví: mezinárodní zkušenosti*. Brno : Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5398-4. s. 87-93. Dostupné z: <http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/36/36/texty/cze/syslova.pdf>

ŠERÁKOVÁ, H. Aktuální poznatky k problematice vadného držení těla. *2.konference Škola a zdraví 21*. [online]. Brno, 2006[cit. 2013-06-18]. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference_2006/sbornik_2006/pdf/059.pdf

ŠVEC, V. *Cesty k učitelské profesi: utváření a rozvíjení pedagogických dovedností*. Brno: Paido, 2002, 306 s. ISBN 80-7315-035-2

ŠVESTKOVÁ, Martina. Hodnocení držení těla žáků mladšího školního věku na vybraných brněnských školách [online]. 2008 [cit. 2013-06-18]. *Diplomová*

práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Hana Šeráková. Dostupné z: <http://is.muni.cz/th/104482/pedf_m/>.

TOMANOVÁ, D. Co se očekává od učitelky MŠ? *Informatorium školy mateřské*, 2003, č. 7, ISSN1210-7506. s. 5-7.

VASUTOVÁ, J. Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu. Brno: Paido, 2004.

ISBN: 80-7315-082-4

ZAJÍČKOVÁ, M. Učitel jako vzor žáka [online]. 2012 [cit. 2013-01-31]. *Diplomová práce*. University of Ostrava, Pedagogical Faculty. Vedoucí práce Jan Svoboda. Dostupné z: <<http://theses.cz/id/jp1z2n/>>.

ZELINKOVÁ, O. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program: [nástroje pro prevenci, nápravu a integraci]*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-326-0.

ZELINKOVÁ, O. *Dyslexie v předškolním věku?* Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-321-5

PROSTOR PRO POZNÁMKY K 1. A 2. KAPITOLE:

3 Charakteristika vývoje dítěte předškolního věku – fyzický, sociální a psychický vývoj

V této kapitole se dozvíte:

- znaky normálního (zdravého) vývoje dítěte předškolního věku po stránce fyzické, psychické a sociální
- jaké jsou vybrané problémy týkající se fyzického zdraví u dětí předškolního věku (obezita, vadné držení těla)
- základní informace o psychickém vývoji dítěte předškolního věku

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

- popsat fyzický vývoj dítěte předškolního věku a charakterizovat některé problémy fyzického zdraví (obezita, vadné držení těla),
- objasnit specifika sociálního vývoje dítěte předškolního věku a jeho souvislosti se zdravím
- charakterizovat psychický vývoj dítěte předškolního věku a jeho zvláštnosti

Klíčová slova kapitoly: dítě, psychický vývoj, fyzický vývoj, sociální vývoj

Průvodce studiem

Ve třetí kapitole se blíže seznámíte s vybranými charakteristikami předškolního dítěte v souvislosti se zdravím. Postupně se společně podíváme na dítě z aspektu fyzického, psychického a sociálního. Pokud chce učitel dítě k něčemu vést a vychovávat, musí jej co nejlépe poznat. Uvedené informace budou možná pro někoho opakováním, ale jak jistě víte, opakování je matka moudrosti.

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 2-3 hodin/y, tak se pohodlně usadte a nenechte se nikým a ničím rušit. Zkuste si uvedené poznatky postupně srovnávat s vašimi konkrétními dětmi, které máte na starosti, ať již doma jako rodiče, nebo v mateřské škole jako učitelé.



Předškolní období začíná třetím rokem života dítěte a trvá přibližně do jeho šesti let. Konec této fáze není určen pouze fyzickým věkem, ale především sociálně, nástupem do školy. Ten s věkem dítěte sice souvisí, ale může být posunut o jeden až dva roky. Charakteristickým znakem předškolního období je postupné **uvolňování vázanosti na rodinu a rozvoj aktivity, která již není samoučelná**. K uvolnění této závislosti přispívá osvojování běžných norem chování, znalost obsahu rolí a přijatelná úroveň komunikace. Dětské **myšlení** je však stále ještě **prelogické a egocentrické**, vázané na subjektivní dojem a aktuální situaci. Překonání této bariéry je jedním z významných úkolů předškolního období a zároveň předpokladem k zahájení školní docházky (Vágnerová 2000).

Předškolní věk trvá od tří let po nástup dítěte do školy (tj. šest až sedm let). Celkově je toto období radostné pro dítě a pro rodiče a bývá označované za vůbec nejpříjemnější fázi lidského života.

Je zřejmé, že osobnost předškolního dítěte prochází relativně velkými změnami (ať již po stránce fyzické, tak psychické či sociální). Mimo to, dítě právě v tomto věku (do 6ti) let **utváří základy své osobnosti**, učí se vzorcům chování, které jsou hluboce zakořeněny. I co se týče zdravého způsobu života, právě v tomto období můžeme dítě mnoho naučit. Výsledky učitelova snažení se většinou objeví až z odstupem řady let, přesto, zejména co se týče úrovně tělesného rozvoje, dílčí výsledky lze pozorovat v mnohem kratší době.

Se zakládáním zásad zdravého životního stylu je ideální předškolní věk dítěte. „Nyní ve věku předškolním je právě čas, kdy se z pouhého lidského tvora stává tvorem civilizovaným a kulturním... Nyní je také nejvhodnější čas pustit se do zápasu i s náročnějšími úkoly, jako například naučit dítě omezovat se v jídle a nepřejídat se (zvláště tam, kde je rodový sklon k obezitě), omezovat sladkosti, dodržovat určitou životosprávu.“ (Matějček, 2003, s. 51-52)

Dítě v předškolním věku je **velmi aktivní fyzicky i psychicky**, těší se zájmu o okolní svět, a právě prostřednictvím hry ukájí svou touhu po poznání. Dochází k velkým změnám v biologickém i psychosociálním vývoji. (Mertin, 2010, s. 13)

Právě proto je toto období ideálním a žádoucím pro zasazení základů zdravého životního stylu. Dítě vstřebává a vnímá všechno kolem sebe, a vytváří si

návyky, které budou základem po celý zbytek jeho života. Zásadním opodstatněním této skutečnosti je rozdělení duševního vývoje podle Henriho Wallona, podle kterého představuje předškolní věk třetí stádium vývoje, a jedním z charakteristických jevů tohoto období je **napodobování**, v němž se stabilizuje reagování na základě **kopírování vzorů**. (Čačka, 1997, str. 20-21) Zdokonaluje se a roste kvalita pohybové koordinace, a to jak hrubé motoriky, tak jemné motoriky.

3.1 Fyzické zdraví dítěte a jeho tělesný vývoj

Zdraví úzce souvisí s tělesným vývojem dítěte a zdravý způsob života významným způsobem tento vývoj ovlivňuje. Nyní si stručně načtneme **typický a normální tělesný vývoj dítěte** v mateřské škole.

U předškolních dětí dále dochází ke **zdokonalování pohybové koordinace** a hbitosti. Děti si postupně osvojují náročnější pohyby, které vyžadují soustředěnost, pozornost, vysoký stupeň koordinace rozličných drobnějších pohybů jednotlivých svalů a svalových skupin. Vývoj pohybových schopností se vyznačuje určitou posloupností a propojeností – hrubé a jemné motoriky, motoriky mluvidel i motoriky očních pohybů. (Bednářová, Šmardová, 2006)

V oblasti hrubé motoriky dochází k rozvoji **pohyblivosti a přesnosti pohybů** a to ovlivňuje rychlost při běhání, skákání, prolézání. Dítě zvládá chůzi do schodů i ze schodů se střídáním nohou, umí kotrmelec, dokáže přejít kladinu, udrží rovnováhu při stožení na jedné noze. Při hrách s míčem je obratné, koulí, hází i chytá míč. Koncem předškolního období může dítě zvládnout základy některých sportů, začíná jezdit na kole, plavat, lyžovat, bruslit.

Rozvíjí se i jemná motorika, tedy pohyby vyžadující velmi jemnou svalovou koordinaci, především souhrn drobného svalstva prstů. S rozvojem jemné motoriky zvládá dítě i úkony sebeobsluhy a jednodušší pracovní činnosti (Čepičková, Wedlichová a kol. 2005).

Předškolní děti dokáží pracovat se stavebnicemi, mozaikami a zapojují se do rukodělných činností, které vyžadují pečlivost, přesnost i obratnost. Učí se používat některé nástroje (nůžky, příbor, kartáček na zuby) a dovedou pracovat s různými materiály (s plastelínou, s pískem, s papírem, s lepidlem).

Děti tohoto věku **přibývají na výšce a váze**, tím pádem se stávají schopnějšími intenzivnějšího tělesného pohybu. Nesmírně důležitý je **pravidelný režim**, to znamená pravidelný rytmus spánku a bdění, jídla, zábavy a odpočinku. „*Dítě se vytahuje, pokračuje osifikace kostí, i když kosti ještě nejsou dost tvrdé a pevné. Vyrůstá výkonnost vnitřních orgánů- srdce, plic. Nervová soustava se rozvíjí pomaleji, zdokonaluje se spíš její stavba a funkce, a pracovní schopnost nervových buněk.*“ (Kuric, Vašina, 1987, s. 168)

Pohybová výkonnost dětí v předškolním věku se ve většině motorických schopností paralelně rozvíjí s věkem. Rozdíly mezi děvčaty a chlapci jsou ve všeobecnosti zanedbatelné, chlapci konzistentně dominují oproti děvčatům v motorických činnostech, které jsou podmíněné výbušnou silou a rychlostí. Dívky se vyznačují větší flexibilitou dolní části zad během celého dětství, přičemž rozdíly se prohubují v období puberty (viz Malina, et al. 2004, Ružbarská, Turek, 2007, Suchomel, 2006)³⁶.

Tříleté dítě již umí běhat, skákat, jezdit na tříkolce, házet míčem, lézt na žebřík a poměrně rychle se u něho rozvíjí schopnost udržet rovnováhu. Dokáže postavit z kostek komín a začíná se zájmem čmárat po papíře.

U předškolních dětí dále dochází ke zdokonalování pohybové koordinace a hbitosti. Děti si postupně osvojují náročnější pohyby, které vyžadují soustředěnost, pozornost, vysoký stupeň koordinace rozličných drobnějších pohybů jednotlivých svalů a svalových skupin. Vývoj pohybových schopností se vyznačuje určitou posloupností a propojeností – hrubé a jemné motoriky, motoriky mluvidel i motoriky očních pohybů (Bednářová, Šmardová 2006).

Nyní stručně poukážeme na **některé zdravotní problémy** souvisejícími především s **fyzickým zdravím**, které se vyskytují již od raného dětského věku. Nejprve se zaměříme na **problematiku držení těla**, potom na **obezitu**.

Můžeme se setkat se správným a špatným držením těla. **Správné držení těla** (SDT) je takové, kde účinek gravitace je plně kompenzován vnitřními silami a kde nelze zjistit zřejmé známky oslabení či přímo funkčního selhání některé složky podpůrně pohybového systému. Držení těla je tím lepší, čím se více blíží ideálnímu držení těla (Matoušová, 1992). V ideálním stojí na sebe těžnice

³⁶ RUŽBARSKÁ, I. Analýza vzťahov kondičných koordinačných motorických schopností detí v predškolskom veku. In: Publik.sk [online]. 2012 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: http://www.pulib.sk/elpub2/FS/Majherova1/pdf_doc/04.pdf

hlavních segmentů těla navazují, takže součet sil, které narušují rovnováhu v jednotlivých kostních spojeních je minimální (Kopřivová, Kopřiva, 1997). Správné držení těla se projevuje vzpřímeným postojem, souměrným rozvojem svalstva, přirozeným zakřivením páteře v podobě krční a bederní lordózy, hrudní kyfózy a přiměřeným svalovým napětím (Hnízdl, Šavlík, Chválová, 2005). **Vadné držení těla** je ve skutečnosti vyjádřením toho, jak dítě zachází se svým životem, se sebou samým v různých životních situacích a obdobích. Nejčastějším typem vadného držení těla je chabé (pasivní) držení, charakterizované schoulenou postavou, svěšenou hlavou vtaženou mezi rameny, kulatými zády, ochablým svalovým aparátem (Hnízdl, Šavlík, Chválová, 2005). Za posturální vady jsou považována kyfotická držení těla (kulatá záda), bederní hyperlordózy (prohnutá záda), plochá záda a skoliózy (Kopřivová Kopřiva, 1997; Chudá, 1999).

Tato onemocnění zad jsou počítána k civilizačním chorobám. Podle Kolíska (2003) je kvalita zdraví ze dvou třetin závislá na způsobu života, takže oslabením podpůrně pohybového systému platíme daň za své pohodlí. Problémy se však neprojevují pouze u dospělé populace, ale stále častěji se vyskytují už u dětí předškolního věku. Za **rizikové období** se považuje období **růstu kostí**, které **není podloženo dostatečným rozvojem svalstva**. Kolísko (2003) uvádí, že výskyt těchto onemocnění (zad) je u předškoláků 20%, u dětí na konci prvního stupně již 60%. Novější výzkum Kratěnové (2006) uvádí dokonce 33% populace sedmiletých.

Za rizikové pro obtíže s držení těla jsou považovány posturální vzory, které jsou charakterizované poruchou statiky páteře a těla. Dochází tak k přetížení rizikových segmentů posturálního systému především při vertikální zátěži. V dětském věku je podpůrně **pohybový systém velmi citlivý na nepřiměřenou tělesnou zátěž a nedostatek pohybové aktivity**. Jako zdroj nepřiměřené zátěže je označována jednostranná zátěž ve škole (týká se dětí prvního stupně), nedostatek pohybové aktivity a předčasná jednostranná sportovní specializace v dětství. (Kolísko, 2003; Kolísko a Jandová, 2002)³⁷

³⁷ ŠERÁKOVÁ, H. Aktuální poznatky k problematice vadného držení těla. 2.konference Škola a zdraví 21. [online]. Brno, 2006[cit. 2013-06-18]. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/z21/2006/konference_2006/sbornik_2006/pdf/059.pdf

Dalším relativně rozšířeným jevem je dětská obezita a nadváha. Obezita neznamena nadměrnou hmotnost, ale **nadměrné nakupení tukové tkáně**. V dětském věku dochází pochopitelně k plynulým přírůstkům hmotnosti, ale nejsou způsobeny jen zmnožením tukové tkáně, ale i rozvojem kostry a svalové hmoty. Podíly těchto komponent se liší v jednotlivých věkových obdobích a i podle pohlaví. Obezita je také stále větším problémem u dětí. Odhady hovoří o tom, že v České republice má přes 15 % dětí nadváhu nebo jsou již obézní. Počet obézních dětí ve vyspělých zemích včetně ČR v posledních letech stoupá. Většina těchto dětí pak zůstává obézními i v dospělosti³⁸

U dětí v batolecím a předškolním věku se ve srovnání s předchozím obdobím snižuje chuť k jídlu. Tyto **děti si raději vybírají sladká jídla**, projevují se u nich různé rozmary při výběru potravy. Mezi nesprávné návyky ve výživě batolat a předškolních dětí ve vztahu k riziku obezity patří především **nevhodná skladba potravy** s nadměrným příjmem sladkostí a slazených nápojů.³⁹

Za **příčiny dětské obezity** lze považovat několik faktorů. Velkou roli sehrává samozřejmě **genetika, stravovací návyky, skladba jídelníčku a životní styl rodiny**. Mnohdy je patrný model, že rodiče, kteří mají s obezitou problém, mají též děti, které tímto trpí. Z výzkumu preventivního projektu Žij zdravě, který provedla agentura STEM/MARK mezi více než dvěma tisíci respondenty, vyplývá, že obézní rodiče mají třikrát častěji děti s nadváhou či obezitou. Kromě genetických dispozic je patrné též to, že **děti přejímají stravovací a také pohybové návyky od svých rodičů**.⁴⁰

V dnešní společnosti sehrává též nemalou úlohu skutečnost, že **děti tráví mnoho hodin u počítače či u televize** - na úkor dříve hojněji zastoupených venkovních aktivit. Také tomu přispívá **úbytek povinných sportovních aktivit** ve škole a zhoršení stravování školáků. Podle odborníků nelze spoléhat pouze na školní tělesnou výchovu. Jednak je její rozsah nedostatečný a jednak lze diskutovat o jejím skutečném vlivu. Vztah ke sportu je zde rozvíjen spíše u

³⁸ Dětská obezita. In: *Pharmanews.cz* [online]. 2003 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: http://www.pharmanews.cz/2004_06/obezita.htm

³⁹ tamtéž

⁴⁰ HOLÁ, M. Dětská obezita. In: *Zdravě.cz* [online]. 2009 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://obezita.zdrave.cz/detska-obezita/>

chlapců, děvčata příliš nemotivuje. Tím spíš je nutné pro ně hledat pohybové aktivity, které by je opravdu bavily.⁴¹

Obezita s sebou nese řadu **zdravotních problémů**, které se dostavují s přibývajícím věkem. Kosová (2013) shrnuje možné a potvrzené důsledky obezity:

a) **Pohybový aparát** - nadváha nebo obezita způsobují, že dětské tělo má nestabilní těžiště, je neobratné, pomaleji se pohybuje, narůstá riziko pádů a úrazů. Častěji se u těchto dětí vyskytuje nesprávné držení těla (viz výše), mohou je sužovat bolesti nosných kloubů, především kolen a kyčlí. Více se také potýkají s bolestmi zad způsobenými oslabeným svalovým korzetem. Ochabnutí svalů může vést až k vychýlení páteře (například k vyklenutí dopředu (lordóza), vyklenutí dozadu (kyfóza) či vyklenutí dozadu a současně vybočení do stran (kyfoskolióza).

b) **trávicí a zažívací potíže** - nadměrný příjem potravy zatěžuje mladý trávicí systém. Některé z dětí si často stěžují například na pálení žáhy nebo bolesti břicha při plynatosti a zácpě. Obézní děti se také mohou potýkat s jaterními a žlučnickovými komplikacemi, které souvisejí především s jejich nevhodnou stravou. „Konzumace velkého množství masných výrobků u nich zvyšuje hladinu kyseliny močové, jejíž soli se ukládají v kloubech a mohou později způsobit dnu⁴².

c) **srdeční choroby** - zvýšená hladina krevních tuků, především cholesterolu, způsobuje ucpávání cév v srdci, mozku nebo končetinách. Častěji se objevují také problémy s vysokým krevním tlakem. U dětí se rozvíjí tzv. metabolický syndrom, mnohdy i diabetes mellitus⁴³ a další nemoci, které dříve bývaly typické pro jejich rodiče a prarodiče.

d) **Problémy s pokožkou** - málo známou komplikací nadváhy a obezity bývají kožní potíže. Některé děti kvůli své hmotnosti častěji trpí ekzémy nebo různými vyrážkami, jež jsou způsobeny zvýšeným pocením a obtížným udržováním čistoty v kožních záhybech. Velké množství tuku v břišních partiích znesnadňuje dostatečnou péči o kůži na nohou a chodidlech. Při rychlém zvýšení váhy nemusí mladá pokožka dostatečně elasticky reagovat a v

⁴¹ tamtéž

⁴² Dna je běžný typ artritidy (zánět kloubů), ke kterému dochází, pokud se příliš velké množství kyseliny močové usazuje ve tkáních.

⁴³ cukrovka

hlubších vrstvách kůže mohou vznikat tzv. strie, se kterými se jinak setkávají především ženy během těhotenství.

e) **Spánek a dýchací potíže** - nadváha a obezita ovlivňují i kvalitu spánku. Ojedinele se malí pacienti musí vyrovnávat i s tzv. syndromem spánkové obstrukční apnoe, kdy dochází ke krátkým nepravidelným zástavám dechu. Tuk nahromaděný v oblasti krku může zamezit plynulému průchodu vzduchu do plic a způsobit tak ztížené dýchání až dušnost. Nahromaděný oxid uhličitý navíc bývá příčinou spavosti během dne.

f) **Hormonální změny** – projevuje se později. Především dívky mohou trpět tzv. hirsutismem, jež se projevuje například nadměrným ochlupením v obličeji. Nadváha i obezita bývají častou příčinou nepravidelného menstruačního cyklu nebo jeho vymizení. U chlapců zaznamenáváme tzv. gynekomastii, při které zduří prsní žlázy. U obou pohlaví pak může být vyšší váha příčinou dřívějšího nástupu puberty ve srovnání s jejich štíhlejšími vrstevníky. Jejich tělo nemusí díky metabolické zátěži správným způsobem tvořit inzulín a reagovat na něj.

g) **Psychické obtíže** - obezita a nadváha způsobují nejen zdravotní komplikace, ale nepříznivě také ovlivňují psychiku. Děti a mládež mohou kvůli své nadváze trpět nízkým sebevědomím a později se potýkat i s depresemi. Často se také stávají terčem šikany v kolektivu. Jejich špatný psychický stav bývá důvodem např. vyhýbání se sociálním aktivitám a stranění se kolektivu.

Řešení obezity u dětí je dlouhodobým procesem, na kterém musí spolupracovat hlavně rodiče, neboť jsou to právě oni, kteří jsou (mimo MŠ) zodpovědní za to, co malé dítě jí. Musí se jednat o postupnou změnu životního stylu. Mateřská škola se může (vzhledem k času, který v ní dítě tráví) poměrně významně podílet na této změně. Školní jídelna by měla vařit nutričně vyvážená a zdravá jídla (o tom jsme pojednáváme v kapitole o stravě). V zásadě jde o dva základní pilíře – dostatek pohybu a zdravá strava.

Co se týče stravy, **dítě by nemělo jíst žádné polotovary, ale základní potraviny**. Je třeba také omezovat jednoduché cukry a sacharidy (to jsou sladkosti, bílý cukr, sladké limonády). Dobré také není bílé pečivo, které by mělo být nahrazeno sacharidy s nízkým glykemickým indexem. Je třeba také aby mělo dítě dostatečný pitný režim. V otázce pohybu je nutné, aby mělo dítě více různých pohybových aktivit. Nemusí to být přímo sport. Ideální je **přirozený tělesný pohyb**. Ať už to je práce na zahrádce, pohyb venku či hraní

na dětském hřišti. Změny to nejsou jednoduché a je třeba změnit myšlení. Pokud se to však povede, je to důležitý vklad pro celkovou kvalitu života dítěte.⁴⁴

3.2 Sociální vývoj dítěte předškolního věku

Socializace předškolního dítěte probíhá především v rodině. Dítě si zde osvojuje základní normy chování a s nimi se postupně ztotožňuje. Rodiče slouží dítěti jako model různých rolí. Postupně se však uvolňuje vázanost na rodinu a dítě navazuje kontakt s vrstevníky. Ve vrstevnické skupině se dítě učí spolupracovat i soupeřit. (Vágnerová 2000)

Podobně Langmeier (2006) uvádí, že z hlediska sociálního vývoje dítěte **rodina** stále zůstává **nejdůležitějším prostředím**. Předškolák v tomto věku však již začíná projevovat výrazný zájem o společnost druhých lidí a dokáže s nimi spolupracovat. Mateřská škola umožňuje **rozvoj prosociálních vlastností**.

Matějček (2005, s. 166) popisuje prosociální vlastnosti takto: „*Je to souhra a spolupráce, soucit a soustrast, solidarita, ale také společná radost, legrace, zábava, společné dovádění a předvádění jedněch před druhými a ovšem a především city vzájemné sympatie, přízně, kamarádství a přátelství*“. Dále zdůrazňuje důležitost předškolního věku, kdy se dítě odpoutává od rodiny, a na vývojovou scénu vstupují Významnou roli hrají **nově vznikající interakce s vrstevníky** zprostředkované hlavně institucemi pro předškolní vzdělávání. Samotná instituce mateřské školy sehrává významnou roli při sociálním vývoji a působí na dítě specificky výchovně, ale i zprostředkovává již zmíněný kontakt s vrstevníky. Dítě je stále nejvíce závislé na rodičích a vztahy k druhým dětem jsou většinou nahodilé a přelétavé (Hoskovcová, 2006).

Bacus (2009) uvádí, že předškoláci dávají na rozdíl od předchozích období své **city najevo méně spontánně** a velmi často se soustředí sami na sebe. **Učí se ovládat emoce**, obavy a agresivní jednání. Bývají hovorné a mají velkou představivost, často si vymýšlí. Získávají čím dál **větší sebevědomí** a stávají se

⁴⁴ volně zpracováno dle článku: Jak řešit dětskou nadváhu či obezitu. In: *Rodicka.cz* [online]. 2012 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://www.rodicka.cz/jak-resit-detskou-nadvahu-ci-obezitu/>

samostatnějšími. Často se smějí a používají vulgární slova.

V tomto období lidského života dochází k poměrně výraznému rozvoji samotné **socializace** – začleňování se do společenské skupiny, osvojování si norem chování, rozvoj komunikace,...). Potřeba **seberealizace** bývá v tomto věku uspokojována takovou aktivitou, která je pozitivně hodnocena a dítě se jejím prostřednictvím může prosadit. Zde má význam názorů dospělých a jejich uznání, které dítěti slouží jako zpětná vazba. Úspěšnost posiluje dětskou sebeúctu a z ní vyplývající sebejistotu.⁴⁵

Teprve v předškolním věku začíná převažovat **hra společenská a kooperativní** nad hrou individuální. Děti si společně hrají, půjčují si hračky a přerozdělují si při hře role ve skupině (Hoskovcová, 2006). Osvojují si schopnost přimět děti na svou stranu nebo je vést, anebo se naopak podřídit někomu jinému. Mezi předškoláky **vzrůstá soupeřivost**, která je patrná při hře. Jsou citlivější vůči druhým a dokážou jim lépe porozumět. Dochází k větší diferenciaci a osvojování si mužské a ženské role. Vyvíjí se sociální kontrola a hodnotová orientace dítěte a rozvoj vlastního sebepojetí (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Významná úloha v socializačním procesu předškolního období dítěte tedy připadá hře. Kdybychom chtěli toto celé období jednotně označit, mohli bychom mluvit nejspíše o **období hry**, která se v předškolním období stává hlavní činností dítěte (Langmajer, Krejčířová 1998, s. 97).

Podobně Šulová (2003, s. 11) uvádí, že předškolní období je „*obdobím ... neutuchající aktivity tělesné i duševní, velkého zájmu o okolní jevy...doba, která je nazývá obdobím hry...*“ Pro dítě předškolního věku je hra nejdůležitější a nejčastější aktivitou, do které se dovede plně vžít. Na rozdíl od batolete je předškolák **více trpělivý**, nemusí mít vše okamžitě, dokáže se ochotněji střídat s ostatními při jedné činnosti. Starší předškolák se umí lépe ovládat, lze se na něj spolehnout, jeho sebevědomí a sebedůvěra roste. Rád měří a předvádí své schopnosti. Jak po stránce psychické, tak po stránce fyzické by dítě mělo být na konci předškolního období připraveno na vstup do školy.

⁴⁵ Význam předškolního období pro správný vývoj dítěte. In: *Psychoporadna.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://www.psychoporadna.cz/cz/clanky/predskolni-obdobi/72.html>

Tříleté dítě je většinou vstřícné, pozvolna se začíná přidávat k jednoduchým hrám a skupinovým činnostem, i když někdy ještě váhavě. Při hraní používá předměty symbolicky: dřevěná kostka může představovat auto, schod, jindy zvířátko. Brání si vlastní hračky, někdy je nechce půjčit ostatním dětem.

Čtyřleté dítě je společenské, přátelské, někdy se u něho nepředvídatelně střídají nálady. Trucuje, když je z něčeho vynecháno. Spolupracuje s ostatními, touží po časté chvále a povzbuzení ze strany dospělých. Rádo hraje hry, při kterých je třeba zapojovat fantazii. Uzavírá přátelství s dětmi. Pětileté dítě se rádo kamarádí. Obvykle je štědré a velkorysé. Rádo si hraje ve skupině dětí, má spoustu nápadů. Chová se ochranně vůči menším dětem. Potřebuje i nadále, aby ho dospělí povzbuzovali a dodávali mu pocit jistoty (Allen, Marotz, 2005).

V **šesti letech** začíná dítě rozlišovat mezi úkolem a hrou, dokáže samostatně plnit i náročnější úkoly. Začíná se rozvíjet smysl pro morálku, dítě dokáže odmítnout nežádoucí chování. Hra se stává náročnější na motorickou obratnost, vnímání i na myšlení, je nápaditější, složitější, postupem času zahrnuje stále více sociální vztahy a kooperaci. Dítě si rádo hraje ve skupině a hru iniciativně obohacuje svými nápady. Dokáže se zapojit do jednoduchých společenských her s pravidly. Předškolní věk je obdobím velkého rozmachu her. Děti se věnují hrám pohybovým, konstrukčním, napodobovacím, námětovým. Od paralelní hry postupně přecházejí ke hře kooperativní. Hrají si společně, mají rozdělené úlohy a je nezbytná jejich koordinace. **Vztahy mezi vrstevníky jsou však ještě krátkodobé a nestálé.** Začínají se rýsovat rozdíly v mužských a ženských rolích (Čáp, Mareš 2007).

3.3 Psychický vývoj dítěte předškolního věku

Podrobněji se budeme zabývat psychickým zdravím dítěte v kapitole sedmé, nyní chceme připomenout základní znaky psychického vývoje dítěte v předškolním věku. Dochází v něm totiž k poměrně zásadním změnám. Mezi **základní duševní změny** patří:

1. zvědavost – vede k diferenciovanějšímu vnímání
2. soustředění – ukazuje na kvalitu pozornosti
3. učení - rozvíjí schopnosti paměti

4. rozvoj myšlení

5. rozvoj řeči

Dochází ke **spojování vrozeného a získaného**! Poznávací procesy se vyvíjejí velmi intenzivně. Chování je odrazem výchovy v rodině. Mateřská škola má velký význam pro rozvoj osobnosti dítěte, ale těžiště spočívá na rodině. Výchovný přístup by měl respektovat individualitu dítěte a jeho schopnosti.

Období předškolního věku (3 – 6 let) je označováno jako **věk iniciativy**, jehož hlavní potřebou je **aktivita** a jejím důsledkem. Proto je základním úkolem tuto aktivitu rozvíjet a regulovat. Aktivita př. dítěte má již nějaký cíl, je méně roztržštěná a méně závislá na aktuální situaci než byla aktivita batolete. Volba činnosti je stále ovládaná emocemi, ale rozvíjejí se další mechanismy, které ji mohou ovlivňovat. Nazýváme je – **nové regulační kompetence: rozvoj poznávacích procesů** – patří sem vnímání, myšlení, řeč, představivost, fantazie.

Morální uvažování se vyvíjí v závislosti na celkovém vývoji dítěte a na jeho zkušenosti. Ta je dána individuálně, ale také sociokulturně. Dítě předškolního věku akceptuje takové formy chování, které mu prezentují jeho uznávané autority. O tom, jestli jsou dobré nebo špatné, neuvažuje. Dítě ještě nemá vlastní názor a automaticky považuje za správné to, co určí dospělí. K osvojení norem přispívá identifikace s autoritou, a tím i s jeho názory. Způsob osvojování norem závisí na úrovni poznávacích procesů. Předškolní děti **chápu lépe konkrétní normy**. Dodržování norem je motivováno systémem **odměn a trestů** (pozitivní a negativní hodnocení). Normy mají význam pro snadnější orientaci v prostředí, zejména sociálním. Umožňují dítěti vymezit si obsah žádoucího chování. Přijetí a zvnitřnění norem chování signalizují ke konci tohoto období pocity viny, když dítě nějaké pravidlo poruší. Tyto pocity viny jsou důležitým vývojovým mezníkem.

Přiměřený vývoj v osvojování norem chování a tomu odpovídající pocity viny je důležitý pro **rozvoj svědomí** . Je to velmi citlivá oblast lidské osobnosti, která může ovlivňovat další vývoj osobní identity. Zejména v oblasti sebehodnocení a sebeúcty.

Děti mají **potřebu řádu**, která se projevuje i v tlaku na dodržování pravidel a vyžadování trestu, jestliže jsou porušena. Charakter **svědomí se stabilizuje**. Příliš citlivé svědomí vede ke strachu, úzkosti a limituje iniciativu. Důsledkem

je pasivita, nejistota, neprůbojnost a nízké sebehodnocení. Přísná kázeň určuje hranice dětské aktivity velmi striktně a neponechává téměř žádnou volnost pro iniciativu dítěte.

Normy chování, které tvoří racionální základ autoregulačního systému, tj. rozlišování činů na žádoucí a nežádoucí, dobré a špatné, se dítě učí především ve své rodině. Je to zejména proto, že rodina má patřičnou emocionální váhu. Pochopení určitého pravidla lze jen těžko dosáhnout bez pomoci verbálního komentáře. Úroveň jeho porozumění bude odpovídat aktuální úrovni poznávacích procesů.⁴⁶

V oblasti **percepčně-kognitivního vývoje** dochází také k velkým změnám. „*Postupně předškolák přechází od smyslů vázaných na hmat ke smyslům vázaných na zrak či sluch*“ (Šulová, 2003, s. 12). Což je důležité např. pro proces analýzy a syntézy při čtení a psaní.

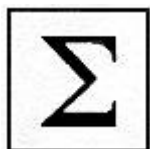
V období čtyř let inteligence dítěte dospívá podle Piageta (In Čáp, Mareš, 2001) na úroveň názorového - **intuitivního myšlení**. Myšlení se řídí názorným poznáním, tzn., že dítě při myšlení nevychází z logických operací, ale ze zrakového poznání. Jako příklad uvádí pokus s korálky, kdy určité množství korálků nasypeme do široké sklenice a stejné množství nasypeme do užší sklenice, před zraky dítěte. Přesto dítě bude tvrdit, že v užší sklenici je více korálků, protože je vyšší. Dítě totiž „...*soustřeďuje svoji pozornost vždy jen k jedné názorové dimenzi – výška či šířka...*“ (Langmeier, 2002). Myšlení je tedy „*předoperační*“, vázané na konkrétní činnost dítěte.

Mezi nedostatky dětského myšlení řadí Říčan (2004) ještě **egocentrismus**, kdy si dítě neuvědomuje, že ostatní lidé mají také své názory, *magičnost* se reprezentuje tím, že je dítě přesvědčeno o magické síle svých slov. Dalším nedostatkem je **antropomorfismus**, kdy polidšťuje neživé předměty. Představy dítěte jsou bohaté, barvité, může docházet k nepravým neúmyslným lžím, kdy dítě směšuje fantazii s realitou. Hovoříme o tzv. **konfabulaci**. K dětství patří pohádky, ze kterých se dítě může jednak poučit, ale i rozvíjet svou fantazii, myšlení, paměť a slovní zásobu, neboť rádo pohádky nejenom poslouchá, ale i vypráví, komentuje, popisuje obrázky. S přibývajícím věkem

⁴⁶ Význam předškolního období pro správný vývoj dítěte. In: *Psychopradna.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://www.psychopradna.cz/cz/clanky/predskolni-obdobi/72.html>

se zajímá i o dětské barevné encyklopedie. Představivost se projevuje také ve výtvarném projevu předškoláka a při hrách. (Čížková, 1999)

Shrnutí kapitoly



Ve třetí kapitole jsme nastínili vývojové charakteristiky dítěte v předškolním věku (3-6 let) a to z aspektu fyzického, sociálního a psychického. Charakteristickým znakem předškolního období je postupné uvolňování vázanosti na rodinu a rozvoj aktivity, která již není samoučelná.

Dítě v předškolním věku je velmi aktivní fyzicky i psychicky, těší se zájmu o okolní svět, a právě prostřednictvím hry ukájí svou touhu po poznání. U předškolních dětí dále dochází ke zdokonalování pohybové koordinace a hbitosti. V oblasti hrubé motoriky dochází k rozvoji pohyblivosti a přesnosti pohybů a to ovlivňuje rychlost při běhání, skákání, prolézání. Rozvíjí se i jemná motorika, tedy pohyby vyžadující velmi jemnou svalovou koordinaci, především souhrn drobného svalstva prstů. Poměrně často se již u předškoláků objevuje vadné držení těla, které je způsobeno nepřiměřenou zátěží. Dalším problémem je dětská obezita, kde roli sehrává samozřejmě genetika, stravovací návyky, skladba jídelníčku a životní styl rodiny. Za důsledky obezity je možno považovat problémy pohybového aparátu, trávicí a zažívací potíže, srdeční choroby, problémy s pokožkou a poruchy spánku, dýchací potíže, hormonální změny či psychické obtíže. Z hlediska sociálního vývoje dítěte rodina stále zůstává nejdůležitějším prostředím. Předškoláci dávají na rozdíl od předchozích období své city najevo méně spontánně a velmi často se soustředí sami na sebe. V předškolním věku začíná převažovat hra společenská a kooperativní nad hrou individuální. Co se týče psychického vývoje, mezi základní duševní změny patří, zvědavost, soustředění, učení, rozvoj myšlení a rozvoj řeči. Morální uvažování se vyvíjí v závislosti na celkovém vývoji dítěte a na jeho zkušenosti. Ta je dána individuálně, ale také sociokulturně. Dítě předškolního věku akceptuje takové formy chování, které mu prezentují jeho uznávané authority. Formuje se rovněž svědomí

dítěte, předškolák má potřebu řádu. Inteligence dítěte dospívá podle Piageta na úroveň názorového - intuitivního myšlení, typickým pro dítě je egocentrismus.

Kontrolní otázky a úkoly:

1. Charakterizujte tělesný vývoj u dítěte předškolního věku. Jaké zdravotní problémy se běžně v tomto věku vyskytují?
2. Popište psychické zvláštnosti dítěte předškolního věku.
3. Jak se dítě předškolního věku projevuje v sociální rovině? Jaká je míra jeho socializace? Popište na konkrétních příkladech z vaší pedagogické praxe.
4. Vyjmenujte nejčastější a nejvýznamnější příčiny vzniku obezity a vadného držení těla u dětí předškolního věku.



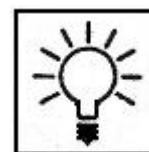
Úkoly k textu

1. Najděte nějakou hru rozvíjející sociální dovednosti dětí a zahrajte si ji s dětmi. Po jejím skončení udělejte evaluaci.
2. Proveďte s dětmi na morální usuzování (např. jim dávejte otázky a zjišťujte, zda budou lhát či nikoliv, zda si budou vymýšlet, fabulovat apod.) a pak porovnejte s typickým chováním v daném věku dítěte.



Otázky k zamyšlení:

1. Jak je možno eliminovat vznik obezity u dětí?
2. Jak pojmáte vy sami vaše tělo? Jak to přispívá k vašemu psychickému zdraví?
3. Pokuste se porovnat fyzické zdraví současných dětí a dětí z doby, kdy jste vy sami byli dětmi. V čem spatřujete největší rozdíly?



Korespondenční úkoly

1. Najděte na internetu výzkumy týkající se obezity u dětí (minimálně ze dvou časových období) a porovnejte je mezi sebou. Výsledek запиšte.
2. Napište referát na A4 na téma „rušivé vlivy zdravého vývoje dítěte“.



Citovaná a doporučená literatura



- ALLEN, K. E., MAROTZ, L. R. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let.* Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-055-0.
- BACUS, A. *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let.* 1. vyd. Praha: Portál, 2004, 176 s. ISBN 80-7178-862-7
- BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ, V. *Rozvoj grafomotoriky: jak rozvíjet kreslení a psaní.* Praha: Computer Press, 2006. ISBN 80-251-0977-1.
- BYTEŠNÍKOVÁ, I. *Rozvoj komunikačních kompetencí u dětí předškolního věku.* Brno: Masarykova univerzita, 2007, 200 s. ISBN 9788021044548.
- ČAČKA, O. *Psychologie dítěte.* 3. doplněné vyd. Tišnov: Sursum, 1997. ISBN 80-85799-03-0.
- ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele.* Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.
- ČEPIČKOVÁ, I., WEDLICHOVÁ, I. a kol. *Kapitoly z předškolní pedagogiky I.* Ústí nad Labem : Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem 2005. ISBN 80-70440685-4.
- ČÍŽKOVÁ, J. a kol. *Přehled vývojové psychologie.* Olomouc: UP, 1999. ISBN 80-7067-953-0.
- EINON, D. *Naše dítě.* Praha: Fragment, 2007, 204 s. ISBN 978-80-253-0534-8
- HNÍZDIL, J., ŠAVLÍK, J., CHVÁLOVÁ, O. *Vadné držení těla dětí.* Praha : TRITON, 2005. ISBN 80-7254-656-2
- HOSKOVCOVÁ, S. *Psychická odolnost předškolního dítěte.* Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1424-8.
- CHOVANOVÁ, E., MAJHEROVÁ, M. *Rozvoj koordinačních schopností dětí prostřednictvím vybraných pohybových hier a cvičení.* Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2010. ISBN 978-80-555-0191-8.
- CHUDÁ, B. *Skoliotické držanie tela u deti mladšieho školského veku. Zdravotne orientovaná telesná výchova na základní škole.* Brno : PdF MU, 1999. s. 151-156. ISBN 80-210-2246-9.
- KOLÍSKO, P. *Integrační přístupy v prevenci vadného držení těla a poruch páteře u dětí školního věku.* Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0750-7.
- KOLÍSKO, P., JANDOVÁ, D. *Integrační přístupy v hodnocení vlivu inadékvátní tělesné zátěže na změny tvaru a funkce páteře. Efekty pohybového zatížení v edukačním prostředí tělesné výchovy a sportu.* Olomouc : UP, 2002. ISBN 80-244-0528-8. s. 189 – 197.
- KOLLÁRIKOVÁ, Z., PUPALA, B. *Předškolní a primární pedagogika.* Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-585-7
- KOPŘIVA, J., KOPŘIVOVÁ, Z. *Vyrovňovací cvičení.* Brno : SPA, 1997.
- KOSOVÁ, B. *Dětská obezita – problém, který roste s.* In: *Vzp.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://www.vzp.cz/klienti/programy-prevence/zij-zdrave/detska-obezita-problem-ktery-roste-s-ditetem>
- KOŤÁTKOVÁ, S. *Dítě a mateřská škola.* Praha: Grada, 2008. ISBN 9788024715681.
- KOVÁŘOVÁ, Gabriela. *Rozvoj grafomotoriky u dětí předškolního věku* [online]. 2008 [cit. 2013-06-18]. *Bakalářská práce.* Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Ilona Bytešníková. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/200234/pdf_b/.

- KRATĚNOVÁ, J. Výskyt vadného držení těla u dětí školního věku v ČR, výsledky grantu IGA MZ ČR. Sborník z 1. mezinárodní konference Škola a zdraví 21. Brno : PdF MU, 2006. ISBN 80-7315-119-7.
- KURIC J., VAŠINA L. *Obecná a ontogenetická psychologie pro učitele*, Brno: Rektorát Univerzity J. E. Purkyně, 1987.s. 168
- LANGMEIER, J. a kol. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyziologie*. 2. vydání. Praha: H&H, 2002. ISBN 80-7319-016-8.
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2., aktual. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
- LANGMEIER, J., LANGMEIER, M., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyziologie*. Praha: H & H, 1998, ISBN 80-86022-37-4.
- LIEVEGOED, B.C.J. *Vývojové fáze dítěte*. 1. vydání. Praha: Baltazar, 1992. ISBN 80-900307-7-7.
- MALINA, R. M., BOUCHARD, C., BAR-OR, O. *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2004. 712 p. ISBN -13: 978-0-88011-882-8
- MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíc potřebují*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-853-8.
- MATĚJČEK, Z. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0870-1.
- MATOUŠOVÁ, M. *Zdravotní tělesná výchova*. Praha : Sport pro všechny, 1992.
- MERTIN, V. a kol. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-799-X.
- RUŽBARSKÁ, I., TUREK, M. *Koordinačné a kondičné schopnosti v motorike detí predškolského a mladšieho školského veku*. Prešov: Fakulta športu, Prešovská univerzita, 2007. ISBN 978-80-8068-670-3
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.
- SUCHOMEL, A. *Tělesně nezdatné děti školního věku*. Liberec: Technická univerzita, Pedagogická fakulta, 2006. ISBN 80-7372-140-6.
- ŠULOVÁ, L. Repetitorium vybraných poznatků vývojové psychologie. In MERTIN, V. a kol. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál, 2003 ISBN 80-7178-799-X.
- ŠVINGALOVÁ, D. *Kapitoly z vývojové psychologie pro učitelství mateřských škol*. 1. vydání. Liberec: Technická univerzita, 2003. ISBN 80-7083-697-0.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-317-2.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

PROSTOR PRO POZNÁMKY KE 3. KAPITOLE:

4 Výchova ke zdravému způsobu života v kurikulárních dokumentech

V této kapitole se dozvíte:

- jak důležité kurikulární dokumenty nahlíží na výchovu ke zdravému způsobu života
- jak je problematika výchovy ke zdravému způsobu života (zdraví, zdravému životnímu stylu) řešena v Národním programu rozvoje vzdělávání, v RVP PV
- základní informace o kurikulu podpory zdraví v mateřské škole
- jaké jsou základní souvislosti mezi RVP PV a kurikulem podporujícím zdraví

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

- vysvětlit pozici Národního programu rozvoje vzdělávání v kontextu výchovy ke zdraví v mateřské škole
- objasnit roli RVP PV v otázce výchovy ke zdraví (zejména z hlediska cílů, obsahu a podmínek)
- charakterizovat hlavní zásady kurikula podporujícího zdraví v mateřské škole (KPZMS)
- reflektovat provázanosti RVP PV a KPZMS

Klíčová slova kapitoly: Klíčová slova tvoří logickou součást každé kapitoly.

Průvodce studiem

V této kapitole se budete zaměřovat na kurikulární dokumenty pro předškolní vzdělávání a reflektovat je z hlediska prvků zdravého životního stylu. Text je poměrně náročný a může se jevit jako nezajímavý. To by však nemělo být důvodem k tomu, abyste jej jen „proletěli očima“, jelikož se jedná o zásadní informace, které je třeba, aby pedagog znal a uměl je implementovat do své pedagogické činnosti již proto, že jsou závazné a podléhají kontrole příslušných orgánů při inspekci. V neposlední řadě vám znalost obecných tezí



umožní připravit váš konkrétní výchovně-vzdělávací program, který bude v souladu s klíčovými školskými dokumenty..

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 4 hodiny, tak vám přeji hodně sil k poctivému studiu.

Výchova a vzdělávání je segment, který je řízen několika závaznými dokumenty, majícími závazný charakter. V této kapitole se zaměříme na zásadní kurikulární dokumenty pro předškolní vzdělávání, které hrají v kontextu výchovy ke zdravému způsobu života (ke zdraví) důležitou roli. Budeme se postupně zabývat Národním programem rozvoje vzdělávání, Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání (RVP PV), specifickým Kurikulem podporujícím zdraví v mateřské škole, který porovnáme s RVP PV a také představíme konkrétní vzdělávací programy – Škola podporující zdraví a projekt Zdravá abeceda. V závěru kapitoly si na konkrétním příkladu jedné mateřské školy ukážeme školní kurikulum podporující zdraví.

4.1 Národní program rozvoje vzdělávání

Od roku 1991 se Česká republika přidala ke globální strategii Světové zdravotnické organizace, která pod názvem „Zdraví 21“ deklarovala dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva tím, že dává k dispozici školám projekt „Zdravá škola“ nyní spíše znám pod názvem „Program Škola podporující zdraví“. Od roku 1993 byl program propojen také se „Zdravou mateřskou školou“.

Odborníci se snaží o podporu zdraví a výchovu ke zdravému způsobu života, v předškolním a školním období, kdy se upevňují návyky a postoje nejtrvaleji. Cílem programu je rozvíjet **životní kompetence každého žáka** tak, aby **úcta ke zdraví a schopnost chovat se odpovědně ke zdraví svému i zdraví jiných** osob patřily mezi jeho celoživotní priority. Cíle vychází z komplexní definice zdraví jako psychické, fyzické a sociální pohody (Havlíková, 1998).⁴⁷

⁴⁷ GRŮZOVÁ, L. Mateřské školy a přístup ke zdraví. In ŘEHULKA, E. (ed.) *Výchova ke zdravotní gramotnosti*. [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2011 [cit. 2013-06-18]. s. 65-

Obecným, ale základním kurikulárním dokumentem, který vytyčuje směřování (nejen) předškolního vzdělávání je Národní program rozvoje vzdělávání, tzv. Bílá kniha z roku 2002. Tento dokument formuje vládní strategii na počátku 21. století ve všech stupních vzdělávání. Vzhledem k jeho obecnému charakteru v něm nenajdeme konkrétní teze řešící problematiku zdraví, zdravého životního stylu.

Co se týče obecných cílů vzdělávání, oblasti zdravého životního stylu se dotýká zejména **rozvoj lidské individuality**, jehož předpokladem je péče o uchování jejího fyzického a psychického zdraví, zahrnuje kultivaci a podporu seberealizace každého jedince a maximální uplatnění jeho schopností.⁴⁸

Péče o zdraví je tak nedílnou součástí kultivace života lidského jedince, neboť **zdravý člověk má lepší předpoklady pro kvalitnější život**. Jednou z podmínek pro optimální rozvoj jedince a udržení jeho zdraví, je životní prostředí. Bílá kniha klade důraz na výchovu k **ochraně životního prostředí**, jelikož je považována za jednu z životně důležitých podmínek uchování kontinuity lidské společnosti a její kultury ve smyslu zajištění udržitelného rozvoje společnosti, kdy jde nejen o zprostředkování poznatků, ale i o vytvoření citlivého vztahu k přírodě a získání schopností i motivace, k aktivnímu utváření zdravého životního prostředí a odstraňování chudoby v celosvětovém měřítku.⁴⁹

Bílá kniha zdůrazňuje v kapitole o předškolním vzdělávání, že první roky života předurčují do značné míry rozvoj psychických a fyzických předpokladů i sociálních postojů dětí a mají klíčový význam pro utváření jejich osobnosti.⁵⁰

Dokument však deklaruje, že „vzhledem k současné nedostatečnosti styku dětí se zdravou přírodou, která dítěti poskytuje komplex informací nezbytných pro chápání fungujících vazeb a možnost být aktivní, vytvářet co nejvíce příležitostí k přímým stykům dítěte se zdravým přírodním prostředím“⁵¹

Národní program rozvoje vzdělávání také hovoří o víceúrovňovém kurikulu (systém více úrovní vzdělávacích programů), které na jedné straně umožňuje,

72. ISBN 978-80-210-5720-3. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/39/texty/cze/08_gruzova_CZE.pdf

⁴⁸ Národní program rozvoje vzdělávání, s. 14

⁴⁹ Národní program rozvoje vzdělávání, s. 14

⁵⁰ Národní program rozvoje vzdělávání, s. 45

⁵¹ Národní program rozvoje vzdělávání, s. 46

aby se o konkrétní podobě vzdělávání rozhodovalo tam, kde se reálně uskutečňuje, a tak vzdělávání reagovalo na potřeby vzdělávajících se žáků a studentů a vytvářelo školskou kulturu těsně spjatou s životem místního společenství, na druhé straně vymezuje nezbytné společné jádro, které vyjadřuje konsensuální názor společnosti a zaručuje vzájemné dorozumění.⁵² Dokument Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání z hlediska výchovy ke zdravému způsobu života podrobněji analyzujeme v následujícím textu.

4.2 Problematika zdraví v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání

Zatímco Bílá kniha formuluje požadavky na vzdělávání, které jsou platné v počátečním vzdělávání jako celku, Rámcové vzdělávací programy vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy (pro předškolní, základní, a střední vzdělávání). Problematika zdraví, resp. zdravého způsobu života se vyskytuje také v národním kurikulu pro mateřské školy.

RVP PV stanovuje elementární vzdělávací základ, na který může navazovat základní vzdělávání, a jako takový představuje zásadní východisko pro tvorbu školních vzdělávacích programů i jejich uskutečňování. RVP PV určuje společný rámec, který je třeba zachovávat. Je otevřený pro školu, učitele i pro děti a vytváří tak podmínky k tomu, aby každá škola, resp. pedagogický sbor, jakákoli odborná pracovní skupina, profesní sdružení či každý jednotlivý pedagog mohli - za předpokladu zachování společných pravidel - vytvářet a realizovat svůj vlastní školní vzdělávací program.⁵³

Předškolní vzdělávání má usnadňovat dítěti jeho další životní i vzdělávací cestu. Jeho úkolem je proto rozvíjet osobnost dítěte, **podporovat jeho tělesný rozvoj a zdraví, jeho osobní spokojenost a pohodu**, napomáhat mu v chápání okolního světa a motivovat je k dalšímu poznávání a učení, stejně tak i učit.

⁵² Národní program rozvoje vzdělávání, s. 37

⁵³ RVP PV, s. 5-6

Z hlavních principů⁵⁴ RVP PV vybíráme čtyři, které svým charakterem mohou podporovat výchovu ke zdravému způsobu života a vytvářet pro ni vhodné podmínky. Je tedy důležité, aby RVP PV:

a) akceptoval přirozená vývojová specifika dětí předškolního věku a důsledně je promítal do obsahu, forem a metod jejich vzdělávání – zde se jedná především o fyzické a psychické zvláštnosti dítěte předškolního věku. Činnosti v mateřské škole musejí být uzpůsobeny těmto specifikům, dítě nesmí být přetěžováno, musí mít dostatek odpočinku apod.;

b) umožňoval rozvoj a vzdělávání každého jednotlivého dítěte v rozsahu jeho individuálních možností a potřeb – každý člověk je originál, každý má jiný zdravotní stav a toto je třeba brát v úvahu. Individuální zdravotní stav by neměl být limitem (toto už nemůžeš, segregace např. v rámci tělovýchovných aktivit), ale východiskem pro stanovení osobních cílů jednotlivců, ke kterým mohou směřovat;

c) definoval kvalitu předškolního vzdělávání z hlediska cílů vzdělávání, podmínek, obsahu i výsledků, které má přinášet – zde je prostor pro vědomé a důsledné zapracování cílů týkajících se zdravého způsobu života do vzdělávání, vytváření zdraví podporujících podmínek pro výchovu a vzdělávání, pro začlenění obsahů (zdravá výživa, pohyb, psychické zdraví, zdravé životní prostředí) do řízených činností);

d) umožňoval mateřským školám využívat různých forem i metod vzdělávání a přizpůsobovat vzdělávání konkrétním regionálním i místním podmínkám, možnostem a potřebám – každá škola žije a rozvíjí se v určitém kontextu, který je regionálně podmíněn. Např. mateřská škola žijící v kraji, kde jsou problémy se znečištěným ovzduším bude klást důraz na něco jiného než škola, jejíž děti mají problém s obezitou. Zde je nutno mapovat regionální zvláštnosti a diagnostikovat „své“ děti, na základě čehož je možné vytvářet specifický Školní vzdělávací program.

Jako **hlavní úkoly** předškolního vzdělávání definuje RVP PV

- má smysluplně **obohacovat denní program dítěte** – vyvážený denní program je důležitý pro zdraví jedince, činnosti by měly být vyváženy a

⁵⁴ RVP PV, s. 6

zahrnovat jak fyzické, tak psychické aktivity, ale rovněž by měl být prostor pro relaxaci a odpočinek

- rozvíjet osobnost dítěte, **podporovat jeho tělesný rozvoj a zdraví**, jeho osobní spokojenost a pohodu – tento úkol je formulován zcela explicitně
- maximálně **podporovány individuální rozvojové možnosti dětí**, brát v úvahu psychologická a didaktická specifika vzdělávání dětí této věkové skupiny a promítala tyto zřetele náležitě do svých forem a metod vzdělávání
- úkol diagnostický – **diagnostikovat (ve spolupráci s rodiči a lékařem) zdravotní stav dítěte** a podnikat preventivní kroky k jeho udržení či zlepšení.

RVP PV pracuje se **čtyřmi cílovými kategoriemi**: stanovuje cíle v podobě záměrů a cíle v podobě výstupů, a to nejprve v úrovni obecné a následně pak v úrovni oblastní. Konkrétně se jedná o rámcové cíle, klíčové kompetence, dílčí cíle a dílčí výstupy⁵⁵

Rámcové cíle mají *rozvíjet každé dítě po stránce fyzické, psychické i sociální a vést je tak, aby na konci svého předškolního období bylo jedinečnou a relativně samostatnou osobností, schopnou (kompetentní, způsobilou) zvládat, pokud možno aktivně a s osobním uspokojením, takové nároky života, které jsou na ně běžně kladeny (zejména v prostředí jemu blízkém, tj. v prostředí rodiny a školy), a zároveň i ty, které ho v budoucnu nevyhnutelně očekávají.*⁵⁶

Zaměříme se na **klíčové kompetence** vztahující se ke zdravému způsobu života. Konkrétně formulovaných pro tuto oblast nenajdeme mnoho, neboť kompetence jsou svým charakterem průřezové (např. kompetence k učení: soustředěně pozoruje, zkoumá, objevuje, všímá si souvislostí, experimentuje), nicméně **specifická kompetence** je v oblasti kompetencí činnostních a občanských: „*dbá na osobní zdraví a bezpečí svoje i druhých, chová se odpovědně s ohledem na zdravé a bezpečné okolní prostředí (přírodní i společenské)*“. Částečně lze také uvést kompetenci sociální a personální: *uvědomuje si, že za sebe i své jednání odpovídá a nese důsledky*. Zde můžeme dítě vést k uvědomění si následků stravování nedostatku pohybu apod.

⁵⁵ RVP PV, s. 9-10

⁵⁶ RVP PV, s. 11

Konkrétněji jsou **cíle** uvedeny v jednotlivých **vzdělávacích oblastech**. Problematika zdravého způsobu života především ve vzdělávací oblasti **Dítě a jeho tělo**. Zde je hlavním záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, **podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu**, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je k **zdravým životním návykům a postojům**.

- rozvoj fyzické i psychické zdatnosti
- osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě
- osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí
- vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu

Tyto cíle jsou rozvíjeny zejména v následujících **činnostech** (vzdělávací nabídka): lokomoční pohybové činnosti (chůze, běh, skoky a poskoky, lezení), nelokomoční pohybové činnosti (změny poloh a pohybů těla na místě) a jiné činnosti (základní gymnastika, turistika, sezónní činnosti, míčové hry apod.); zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační cvičení); příležitosti a činnosti směřující k ochraně zdraví, osobního bezpečí a vytváření zdravých životních návyků; činnosti relaxační a odpočinkové, zajišťující zdravou atmosféru a pohodu prostředí; příležitosti a činnosti směřující k prevenci úrazů (hrozících při hrách, pohybových činnostech a dopravních situacích, při setkávání s cizími lidmi), k prevenci nemoci, nezdravých návyků a závislosti⁵⁷

Na základě těchto činností dítě směřuje k získání **očekávaných výstupů**. Těch, které souvisejí se zdravím, je relativně mnoho (ve vzdělávací oblasti Dítě a jeho tělo de facto téměř všechny). Vybíráme ty, které bezprostředně a hlavně souvisejí se zdravím, ať již fyzickým, či psychickým.

- **zachovávat správné držení těla**

⁵⁷ RVP PV, s. 16-17

- zvládnout sebeobsluhu, **uplatňovat základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní návyky** (starat se o osobní hygienu, přijímat stravu a tekutinu, umět stolovat, postarat se o sebe a své osobní věci, oblékat se, svlékat, obouvat apod.)
- pojmenovat části těla, některé orgány (včetně pohlavních), znát jejich funkce, mít povědomí o těle a jeho vývoji, (o narození, růstu těla a jeho proměnách), **znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím**, s pohybem a sportem
- **rozlišovat, co prospívá zdraví a co mu škodí**; chovat se tak, aby v situacích pro dítě běžných a jemu známých neohrožovalo zdraví, bezpečí a pohodu svou ani druhých
- **mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, o významu aktivního pohybu a zdravé výživy**
- **mít povědomí o některých způsobech ochrany osobního zdraví a bezpečí** a o tom, kde v případě potřeby hledat pomoc (kam se obrátit, koho přivolat, jakým způsobem apod.)

RVP PV rovněž zmiňuje **rizika**, která je nutno mít na paměti a snažit se jim předcházet nebo je eliminovat. **Je třeba, aby si pedagog dal pozor zejména na:** denní režim nevyhovující fyziologickým dětským potřebám a zásadám zdravého životního stylu; nedostatečný respekt k individuálním potřebám dětí (k potřebě pohybu, spánku, odpočinku, látkové výměny, osobního tempa a tepelné pohody, k potřebě soukromí, apod.); nerespektování rozdílných tělesných a smyslových předpokladů a pohybových možností jednotlivých dětí; neznalost zdravotního stavu a zdravotních problémů dítěte; omezování spontánních pohybových aktivit, nepravidelná, málo rozmanitá či jednostranná nabídka pohybových činností; absence či nedostatek řízených pohybových aktivit vedoucích k osvojení nových pohybových dovedností dlouhodobé statické zatěžování bez pohybu, uplatňování nevhodných cviků a činností, nevhodné oblečení při pohybových činnostech; nedostatek či zkreslení elementárních informací o lidském těle, o jeho růstu a vývoji, o funkcích některých částí a orgánů, o zdraví i možnostech jeho ohrožení, způsobech ochrany zdraví a bezpečí; nevhodné vzory chování dospělých v prostředí mateřské školy; nedostatečně připravené prostředí, nedostatečné vybavení

náčiním, nářadím, popř. nedostatečné využívání vybavení a dalších možností apod.

Nyní analyzujeme cíle v jednotlivých vzdělávacích oblastech:

Na **fyzickou složku** zdravého životního stylu je zaměřena především oblast **Dítě a jeho tělo**, kde jsou deklarovány tyto cíle:

- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé i jemné motoriky
- rozvoj a užívání všech smyslů
- rozvoj fyzické i psychické zdatnosti
- osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví, o pohybových činnostech a jejich kvalitě
- osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí
- vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu

Co se týče **duševní složky zdravého životního stylu**, tak ta je částečně zastoupena v oblasti **Dítě a jeho psychika**, odkud opět vybíráme ty cíle, které blíže souvisejí s psychickým zdravím. Konkrétně se budeme pohybovat v oblasti **Sebepojetí, city, vůle**. Z dílčích cílů vybíráme: poznávání sebe sama, rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, sebedůvěry, osobní spokojenosti); rozvoj a kultivace mravního i estetického vnímání, cítění a prožívání. Má se tak dít zejména příležitosti a hry pro rozvoj vůle, vytrvalosti a sebeovládání; sledování pohádek a příběhů obohacujících citový život dítěte; cvičení v projevování citů (zvláště kladných), v sebekontrolě a v sebeovládání (zvláště emocí záporných, např. hněvu, zlosti, úzkosti apod.); hry na téma rodiny, přátelství apod.; výlety do okolí (do přírody, návštěvy dětských kulturních akcí apod.); činnosti zaměřené k poznávání různých lidských vlastností; záměrné pozorování, čím se lidé mezi sebou liší (fyzické i psychické vlastnosti, dovednosti, schopnosti, city, vlastnosti dané pohlavními rozdíly, věkem, zeměpisným místem narození, jazykem) a v čem jsou si podobní.

Také v oblasti **Člověk a ten druhý** lze najít jisté souvislosti se zdravým životním stylem (týkající se zejména psychického zdraví projevujícího se v kontaktu s druhými lidmi, neboť člověk je tvor společenský). Výchovně-

vzdělávací činnost by měla směřovat k tomu, aby dítě docílilo zejména těchto **očekávaných výstupů**:

- respektovat potřeby jiného dítěte, dělit se s ním o hračky, pomůcky, pamlsky, rozdělit si úkol s jiným dítětem apod.
- vnímat, co si druhý přeje či potřebuje, vycházet mu vstříc (chovat se citlivě a ohleduplně k slabšímu či postiženému dítěti, mít ohled na druhého a soucítit s ním, nabídnout mu pomoc apod.)
- bránit se projevům násilí jiného dítěte, ubližování, ponižování apod.
- chovat se obezřetně při setkání s neznámými dětmi, staršími i dospělými jedinci, v případě potřeby požádat druhého o pomoc (pro sebe i pro jiné dítě)⁵⁸

Konečně v oblasti vztahu k životnímu prostředí (**Dítě a svět**) můžeme nacházet **souvislosti zdraví a životního prostředí**, když hlavním záměrem je mj. vytvořit elementární základy pro otevřený a odpovědný postoj dítěte (člověka) k životnímu prostředí. Dítě by mělo být vedeno k pochopení, že **změny způsobené lidskou činností mohou prostředí chránit a zlepšovat, ale také poškozovat a ničit**; k osvojení si poznatků a dovedností potřebných k vykonávání jednoduchých činností v péči o okolí při **spoluvytváření zdravého a bezpečného prostředí** a k **ochraně dítěte** před jeho nebezpečnými vlivy. Tyto cíle by měly být naplňovány především praktickými činnostmi, na jejichž základě se dítě seznamuje s různými přírodními i umělými látkami a materiály ve svém okolí a jejichž prostřednictvím získává zkušenosti s jejich vlastnostmi (praktické pokusy, zkoumání, manipulace s různými materiály a surovinami), dále pozorováním životních podmínek a stavu životního prostředí, poznávání ekosystémů (les, louka, rybník apod.), ekohrami a smysluplnými činnostmi přispívající k péči o životní prostředí a okolní krajinu (např. pracovní činnosti, pěstitelské a chovatelské činnosti, činnosti zaměřené k péči o školní prostředí, školní zahradu a blízké okolí).⁵⁹

Otázka zdravého způsobu života je zakotvena v **podmínkách mateřské školy, zejména v oblasti životosprávy**, která se dotýká jednotlivých aspektů zdravého životního stylu.

⁵⁸ RVP PV, s. 25

⁵⁹ RVP PV, s. 29-30

RVP PV hovoří o tom, že životospráva dětí v mateřské škole je plně vyhovující, jestliže:

a) je dětem poskytována **plnohodnotná a vyvážená strava** (dle předpisu). Je zachována vhodná skladba jídelníčku, dodržována zdravá technologie přípravy pokrmů a nápojů, děti mají stále k dispozici ve třídě dostatek tekutin a mezi jednotlivými podávanými pokrmy jsou dodržovány vhodné intervaly. Je nepřípustné násilně nutit děti do jídla.

b) je zajištěn **pravidelný denní rytmus a řád**, který je však současně natolik flexibilní, aby umožňoval organizaci činností v průběhu dne přizpůsobit potřebám a aktuální situaci

c) je zajištěn **pravidelný pohyb** - děti jsou každodenně a dostatečně dlouho venku, program činností je přizpůsobován okamžité kvalitě ovzduší. Děti mají dostatek volného pohybu nejen na zahradě, ale i v interiéru mateřské školy.

d) **odpočinek** - v denním programu je respektována individuální potřeba aktivity, spánku a odpočinku jednotlivých dětí (např. dětem s nižší potřebou spánku je nabízen jiný klidný program namísto odpočinku na lůžku apod.). Donucovat děti ke spánku na lůžku je nepřípustné.

e) **vzor pedagoga** - pedagogové se sami chovají podle zásad zdravého životního stylu a poskytují tak dětem přirozený vzor.

Důraz je také kladen na **psychickou stránku** (psychosociální podmínky). Zde jde především o to aby:

a) se dítě cítilo v prostředí mateřské školy dobře, spokojeně, jistě a bezpečně.

b) pedagogové respektovali potřeby dětí a reagovali na ně

c) děti nebyly neúměrně zatěžovány, či neurotizovány spěchem a chvatem.

d) všechny děti mají rovnocenné postavení a žádné z nich není zvýhodňováno ani znevýhodňováno. Jakékoliv projevy nerovností, podceňování a zesměšňování dětí jsou

e) děti prožívali osobní svobodu a volnost, ale také se řídily daným řádem

f) pedagogický styl, resp. způsob, jakým jsou děti vedeny, byl podporující, sympatizující, projevuje se přímou, vstřícnou, empatickou a naslouchající komunikací pedagoga s dětmi.

g) se ve vztazích mezi dospělými i mezi dětmi se projevovала vzájemná důvěra, tolerance, ohleduplnost a zdvořilost, solidarita, vzájemná pomoc a podpora.⁶⁰

4.3 Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole

Touto problematikou se obšírně zabývá zejména Havlíková a kol., která spolu s dalšími autory vydala souhrnnou publikaci se stejnojmenným názvem (2006). V této podkapitole shrneme jen nejdůležitější teze, zájemce odkazujeme na původní text.

Filozofie programu spočívá především v **celostním (holistickém) pojetí zdraví** a stěžejním cílem je, aby se děti naučily postojům, které spočívají v **úctě ke zdraví a praktickým dovednostem chránícím zdraví**. Zdraví je chápáno jako subjektivní pocit osobní pohody⁶¹, kterému nejvíce obecně škodí stres. Proto v MŠ má jít o eliminaci stresu a podporu pohody. Důležitými principy jsou respekt k přirozeným lidským potřebám jednotlivce v celku společnosti a světa a rozvíjení komunikace a spolupráce. (Havlíková a kol., 2006, s. 26)

Již výše (kap. 2) jsme uvedli výčet 12 zásad podpory zdraví v MŠ. Nyní stručně nastíníme aplikaci kurikula podpory zdraví v jednotlivých oblastech RVP PV.

V oblasti **biologické** KPZMŠ (Kurikulum podpory zdraví v MŠ) jde hlavně o to, aby se dítě identifikovalo se svým tělem, umělo pečovat o biologické potřeby v kontextu kultury, ve které žije, mělo aktivní pohyb, konzumovalo zdravou stravu a neohrožovalo život zbytečným a nebezpečným riskováním.

V oblasti **psychologické** se snažíme o podporu přirozené dětské zvědavosti, rozvoj poznávacích dovedností (vnímání, senzomotorika, pozornost, paměť, představivost, tvořivost, fantazie), dále o rozvoj emocionality dítěte (nepotlačovat emoce), podporovat pozitivní emoce, regulovat negativní emoce. A konečně sebepojetí dítěte – vést dítě k tomu, aby se nepodceňovalo, ale také nepřeceňovalo. Spíše poukázat na jeho jedinečnost.

⁶⁰ RVP PV, s. 33-34

⁶¹ Pohodu lze vnímat jako pocit souladu, harmonie, pozitivního naladění, bezpečí (Havlíková a kol., 2006, s. 21)

V oblasti **interpersonální** se KPMŠ věnuje respektu a toleranci druhých, komunikačním dovednostem a spolupráci.

Co se týče oblasti **sociálně-kulturní**, tak zde připravujeme dítě na budoucí sociální role (rodiče, pracovníka, občana ...), dodržování lidských práv, uznání zdraví jako společensky vysoce ceněné hodnoty. Dítě se učí sociálním rolí v rodině, v MŠ i svém nejbližším okolí.

V poslední – environmentální oblasti je hlavním úkolem přispět k tomu, aby dítě pochopilo důležitost prostředí pro své zdraví, zhodnotit jeho rizika, vedeme jej k převzetí zodpovědnosti za důsledky svého jednání k prostředí, ve kterém žije. (Havlíková a kol., 2006, s. 96-99)

Zásadně důležitá je v kurikulu podporujícím zdraví **činnost dětí**, která má vycházet z jejich potřeb, konkrétních podmínek a možností prostředí. (Havlíková a kol., 2006, s. 101)

Podrobné rámcové kurikulum nalezne čtenář v již uvedené publikaci na s. 106 – 166. Uvedené kurikulum je žádoucí posléze rozpracovat do kurikula školního.

4.4 Reflexe provázanosti Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání a kurikula podporujícího zdraví v mateřské škole

Kurikulum podpory zdraví v MŠ (KPZMŠ) je dokument, který precizněji rozebírá problematiku než RVP PV, což je pochopitelné. V této podkapitole za pomoci textu Syslové (2010) stručně naznačíme provázanost obou kurikulárních dokumentů a to z hlediska podmínek, obsahu a evaluace.

V tabulce na následující straně jsou uvedeny podmínky jak RVP PV, tak KPZMŠ.

RVP PV	KPZMŠ
Věcné podmínky	Učitelka podporující zdraví
Životospráva	Věkově smíšené třídy
Psychosociální podmínky	Rytmický řád života a dne
Organizace	Tělesná pohoda a volný pohyb
Řízení mateřské školy	Zdravá výživa
Personální a pedagogické zajištění	Spontánní hra
Spoluúčast rodičů	Podnětné věcné prostředí
	Bezpečné sociální prostředí
	Participativní a týmové řízení
	Partnerské vztahy s rodiči
	Spolupráce mateřské školy se základní školou
	Začlenění mateřské školy do života obce

Obr. 5: Porovnání podmínek RVP PV a KPZMŠ (Syslová, 2010)

Z tabulky vyplývá, že KPZMŠ naplňuje požadavky RVP PV, ale kromě doporučených podmínek je rozšiřuje o další. Tělesnou pohodu a volný pohyb považuje za nepostradatelnou pro zdravý vývoj a celkovou tělesnou a duševní pohodu. Pro spontánní hru je potřeba vytvářet zcela cíleně prostor, čas a prostředky, neboť vychází z přirozených potřeb a zájmů dítěte a bez její realizace by byl vývoj dítěte brzděn. RVP PV prezentuje výše uvedených sedm podmínek pouze jako „další“, lze tedy vyvodit, že RVP PV nepovažuje vytváření podmínek za nezbytně nutné a úzce provázané s rozvojem kompetencí jako KPZMŠ.

Podobně, co se týče **obsahu**, zde v úrovni kompetencí je KPZS konkrétnější: Rozumí holistickému pojetí zdraví, pojmům podpory zdraví a prevence nemocí; uvědomuje si, že zdraví je prioritní hodnotou; dovede řešit problémy a řeší je; má vyvinutou odpovědnost za vlastní chování a způsob života; posiluje duševní odolnost; ovládá dovednosti komunikace a spolupráce; aktivně se podílí na tvorbě podmínek a prostředí pro zdraví všech.

Kompetence RVP PV zaměřená čistě k podpoře zdraví je v podstatě jen jedna: „dbá na osobní zdraví a bezpečí svoje i druhých, chová se odpovědně s ohledem na zdravé a bezpečné okolní prostředí (přírodní i společenské)“

Dále jsou oblasti vzdělávání členěny stejně - biologická, psychická, interpersonální, socio-kulturní a environmentální. Rozdíl je pouze v tom, že RVP PV má dílčí cíle uvedené v jednotlivých oblastech bez provázání s

rozvojem kompetencí. KPZMŠ má dílčí **cíle jednotlivých oblastí uvedené v tabulkách přímo s kompetencemi**, které rozvíjí a příslušnými ukazateli, které pomáhají hodnotit, zda k rozvoji kompetence došlo a na základě čeho tak může učitelka usuzovat.

RVP PV charakterizuje **autoevaluaci** jako „proces průběžného vyhodnocování vzdělávacích činností, situací i podmínek vzdělávání, realizovaný uvnitř mateřské školy, který se odehrává v několika na sebe navazujících a neustále se opakujících fázích. Poznatky získané tímto průběžným vyhodnocováním poskytují pedagogům zpětnou vazbu o kvalitě vlastní práce a pedagogové by jich měli cíleně využívat k optimalizaci a zlepšování vzdělávacího procesu i podmínek, za nichž vzdělávání probíhá. Nejedná se o jednorázové a náhodné zhodnocení určitého jevu na základě subjektivního dojmu pedagoga, ale o proces, který je realizován systematicky, podle předem připraveného plánu.“

KPZMŠ **rozlišuje vnitřní a vnější evaluaci**. Výsledek obou je pak evaluace jako komplexní hodnocení činnosti celé mateřské školy. Uvádí, že autoevaluaci (vnitřní, interní evaluaci) si škola provádí sama, bez cizí účasti. Je významnou a nezastupitelnou součástí práce školy.

Aby byla evaluace smysluplná, musí probíhat pravidelně a systematicky, správným metodickým postupem, v předem vymezených oblastech, pro které si MŠ stanovila indikátory (kritéria, ukazatele nebo také hlediska kvality). Důležité také je, aby k ní všichni zúčastnění přistupovali s vědomím, že dává podklady pro rozhodování a plánování dalšího rozvoje školy.

Z hlediska autoevaluace vidíme shodu obou dokumentů. Vnímají ji jako proces vedoucí ke zkvalitňování předškolního vzdělávání. Rozdíl je jen v tom, že pro školy v síti Škol podporujících zdraví jsou vytvářeny nástroje pro hodnocení podmínek a pro hodnocení výsledků vzdělávání.

Lze říci, že RVP PV je koncipován obdobně jako KPZMŠ. Kurikulum je však pojato jako program pro cílené vytváření podmínek jako základu pro rozvoj kompetencí týkajících se rozvoje zdravých životních návyků a postojů vedoucích ke kvalitním životním návykům. RVP PV je spíše strategickým dokumentem vedoucím k systémovým změnám a není tak úzce svázán se systematickým rozvojem zdravých životních návyků. (Syslová, 2010, s. 89-91) Je tak možno uzavřít s tím, že **KPZMŠ je konkretizací RVP PV v oblasti**

výchovy ke zdraví. V následujícím textu rozebereme některé konkrétní programy naplňující poslání KPZMŠ.

4.5 Program „Škola podporující zdraví“

Kromě závazných kurikulárních dokumentů můžeme pro zdravý způsob života ve školách použít i jiné programy, které se na danou problematiku přímo specializují.

Program Škola podporující zdraví⁶² (dále ŠPZ) pomáhá školám (MŠ, ZŠ a SŠ), aby si týmovou spoluprací stanovily dlouhodobou a vyváženou koncepci, strategii a metody řízení své kvalitativní proměny v dílnu zdravého způsobu života a vzdělávání. Cílem proměny je trvale umožňovat optimální vývoj a rozvoj každého jednotlivce, žáka a učitele v součinnosti s rodiči a obcí, po stránce tělesné, duševní, sociální a duchovní.

Program ŠPZ byl prvním programem v ČR, který po roce 1989 přinesl ucelený pohled na postupnou změnu pojetí existující školy, vzdělávání a pedagogiky z hlediska očekávaných perspektiv a trendů společensko – politického vývoje, mezi něž patří strategie podpory zdraví obyvatelstva. Je proto koncipován jako dlouhodobý program pro každou školu v hlavním proudu vzdělávání, která se chce v souladu s nimi rozvíjet. Tímto svým zaměřením program podpory zdraví ve škole od svého začátku aktivně přispívá k procesu zkvalitňování českého školství jako celku.

Záměrem programu ŠPZ je **pomáhat podporovat zdraví** (v jeho holistickém pojetí) v podmínkách školy a přispět k její účasti na vlastní proměně a rozvoji. V praxi školy to znamená, že všechno, co se ve škole děje záměrně (vyučované kurikulum, školou organizované činnosti) a zároveň všechno, co se v ní děje živelně (skryté kurikulum, kultura či ethos školy), se pedagogové učí promýšlet a ovlivňovat s ohledem na možné důsledky pozitivní (protektivní, podporující zdraví), ale i důsledky negativní (rizikové, ohrožující zdraví). Veškeré dění ve škole a jeho důsledky působí na zdraví všech účastníků – žáků, zaměstnanců, rodičů, spoluobčanů v obci.

⁶² Škola podporující zdraví. *Program-spz.cz* [online]. 2010-2013 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://www.program-spz.cz/>

Klíčové životní kompetence, kterými se člověk podporující zdraví vyznačuje:

a) Rozumí holistickému pojetí zdraví, pojmům podpory zdraví a prevence nemocí. Rozumí pojetí zdraví / nemoci jako výsledku vzájemně se ovlivňujících složek lidské bytosti (biologické, psychické, interpersonální, sociálně kulturní a environmentální) a interakce jedince s prostředím. Rozumí pojmům, které se vztahují k podpoře zdraví a prevenci nemocí, a dovede získat potřebné informace o zdraví, zdraví podporujících metodách, výrobcích a službách.

b) Uvědomuje si, že zdraví je prioritní hodnotou. Reflektuje svůj systém hodnot a přesvědčení a dává je do souvislosti se zdravím svým a druhých lidí, společnosti a přírody. Dovede kriticky posuzovat vliv událostí, nabídek médií a dalších vnějších faktorů ke zdraví.

c) Dovede řešit problémy a řeší je. Rozhoduje se mezi alternativami, volí způsob řešení, organizuje a plánuje svůj život, je připraven na změnu, počítá s osobním rozvojem a celoživotním vzděláváním.

d) Má vyvinutou odpovědnost za vlastní chování a způsob života. Dovede se chovat způsoby, kterými zlepšuje zdraví a snižuje rizika. Realisticky reflektuje svoje osobní možnosti a omezení, snaží se dosahovat optimální míry podpory zdraví v rámci svých osobních limitů.

e) Posiluje duševní odolnost. Ovládá zásady a techniky duševní hygieny, umí si poradit se stresem, posiluje duševní odolnost vůči nepříznivým událostem, negativním vlivům a škodlivým závislostem.

f) Ovládá dovednosti komunikace a spolupráce. Používá je v rodině, na pracovišti, v komunitě a ve veřejnosti k vytváření pohody a k šíření myšlenek podpory zdraví.

g) Spolupodílí se aktivně na tvorbě podmínek a prostředí pro zdraví všech. Svými prostředky a silami se aktivně spolupodílí na tvorbě podmínek a prostředí pro zdraví svoje, rodiny, komunity, společnosti, lidstva, přírody, planety.

Zásady mateřské školy podporující zdraví: učitelka podporující zdraví, věkově smíšené třídy, rytmický řád života a dne, tělesná pohoda a volný pohyb, zdravá výživa, spontánní hra, podnětné věcné prostředí, bezpečné sociální prostředí, participativní a týmové řízení, partnerské vztahy s rodiči,

spolupráce mateřské školy se základní školou, začlenění mateřské školy do života obce.

4.6 Projekt zdravá abeceda

Projekt zdravá abeceda⁶³ je nový vzdělávací program podporující zdravý životní styl zaměřený na děti předškolního věku. Cílem programu je **podpořit prostřednictvím série tematických celků správné návyky pro zdravý životní styl dětí a následně i jejich rodičů**. S metodikou jsou seznamováni pedagogové mateřských škol prostřednictvím seminářů organizovaných v metodických centrech programu.

Specifikum programu spočívá v tom, že jsou do něho **systematicky zapojováni rodiče dětí**, aby bylo možné dosáhnout skutečné změny v jejich návycích. Trojjedinnost oblastí zdravého životního stylu (**pohyb, výživa, vnitřní pohoda**) je držena v každém tematickém celku, jde o odborně komplexní program. Program je postaven na detailním scénáři celého týdne i jednotlivých činností a je podpořen řadou atraktivních výukových pomůcek. Největší devizou je však výběr témat programu. Je **postaven na situacích, které děti žijí, na prožitcích**, které jim umožňují rozhodnout se, jak svůj život vést k vyšší kvalitě a zdraví.

Program je vytvářen ve spolupráci s předními odborníky na zdravou výživu, pohybové aktivity a psychohygienu z Ústavu preventivního lékařství a Dětské kliniky v Brně, Pedagogicko-psychologické poradny pro Prahu 1,2 a 4, PedF UK Praha a dalších. Praktikové - pedagogové a ředitelé MŠ působí jako metodici, lektoři a garanti vhodnosti zařazení témat projektu do kurikula mateřských škol.

Celý projekt je podporovaný společností Danone a realizuje jej občanské sdružení AISIS. Zaměření programu na děti v mateřské škole je cílené, jelikož si děti právě v tomto věku osvojují návyky, které je provází po celý život. Pokud již nyní získají motivaci pro péči o své zdraví a pozitivní postoj k pohybovým aktivitám, promyšlené stravě a budou usilovat o vnitřní pohodu,

⁶³ Zdravá abeceda. *Zdravaabeceda.cz* [online]. 2009-2013 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://www.zdravaabeceda.cz/>

bude mít program dlouhodobý a hluboký preventivní dopad. Prostřednictvím dětí lze také posilovat zdraví prospěšné návyky celé jejich rodiny.⁶⁴

Celý program je rozdělen na 4 hlavní části – zdravý pohyb, zdravá výživa, vnitřní pohoda a zdravé prostředí.

Projekt zdravá abeceda naplňuje požadavky na zdravou mateřskou školu (jak jsme o nich pojednali v kap. 2). Jedná se zejména o myšlenku zasáhnout všechny subjekty – děti, učitele a rodiče a každou tuto skupinu specificky podporovat: Následující informace jsou čerpány a upraveny přímo z internetové stránky projektu zdravé abecedy.⁶⁵

1) Zaměření na děti - osvojí si zdravé návyky, když tématu zdraví věnují pozornost; ví, podle čeho se mají rozhodovat; dostávají podporu a zpětnou vazbu od rodičů, učitelky a ostatních dětí

2) Role učitele - je důležité, aby učitelky v mateřské škole zejména: zařadily do ročního plánu témata, která akcentují tematiku zdraví; využívaly pyramidy zdravého životního stylu pro vysvětlování, plánování a reflexi; vytvářely situace, ve kterých se mohou děti samostatně rozhodovat podle zásad zdravého životního stylu a také dávat a přijímat zpětnou vazbu na tato rozhodnutí

3) Místo rodičů – podstatné je, aby rodiče dětí: věděli, co se ve školce děje a jak mohou sami učitelku a děti podpořit; plánovali s dětmi, prováděli a vzpomínali na rodinné události pomocí pyramid a zásad zdravého životního stylu; postupně předávali odpovědnost za rozhodování a dodržování návyků samotným dětem.

Na základě toho jsou v projektu připraveny aktivity, kterými obohatí prožívání „běžných“ událostí v mateřské škole; pomůcky, které vysvětlují zásady zdravého životního stylu; program, který aktivizuje jejich učitele a rodiče pro společnou cestu za zdravím pro mateřské školy. Program má **10 tematických celků** – týdenních projektů, které díky důslednému využití běžných událostí v mateřské škole přirozeně vedou děti k porozumění zásad zdravého životního stylu. Dále obsahuje **sadu plakátů** (které lze umístit do jídelny, do šaten apod., aby kolem nich mohla proudit neustálá diskuse) a pomůcek k tematickým celkům a také scénáře tematických celků, semináře a emailovou poradnu pro

⁶⁴ KRÍSTEK, N. Zdravá abeceda. In: Aisis.cz [online]. 2012 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://www.aisis.cz/aktualni-projekty/8-zdrava-abeceda.html>

⁶⁵ ABC zdravé abecedy. In: Zdravabeceda.cz [online]. 2009-2013 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://www.zdravaabeceda.cz/metodika-programu.html>

mateřské školy, které chtějí konzultovat případné změny týkající se pohybu, výživy, vnitřní pohody a prostředí, ve kterém probíhá výuka.

Nezapomíná se ani na **rodiče jako partnery školy**. Pro ně jsou připraveny kartičky k tematickým celkům a další informace na webu www-z-a.cz/rodice, booklet obsahující doporučení rodičům a vysvětlení pyramid zdravého životního stylu a konečně emailovou poradnu pro rodiče, kteří chtějí konzultovat svá rozhodnutí s odborníkem.⁶⁶

Pro podrobnější seznámení s projektem využijte jeho internetové stránky na adrese www.zdravaabeceda.cz.

4.7 Příklad projektu školy podporující zdraví

V procesu učení má nezastupitelné místo příklad. Na závěr čtvrté kapitoly proto chceme připojit jeden konkrétní příklad kurikula MŠ, která zdraví podporuje. Jedná se o MŠ Laudova.⁶⁷

Zásady projektu jsou členěny do osmi oblastí korespondujících s filozofií zdravé mateřské školy: 1. Podpora zdraví, 2. Uspokojování potřeb dítěte, 3. Hlavní činnost – hra, prožitkové učení, 4. Výchova a vzdělávání s respektem k věku, k individuálním a speciálním potřebám dětí, 5. Zdravá výživa, 6. Sociální klima, 7. Spolupráce s rodinou a 8. Prostředí.

ad 1) Podpora zdraví

Preventivní opatření z hlediska přístupu k dětem – tato škola se mj. věnuje i zdravotně oslabeným dětem: Respektování vyjádření a doporučení lékaře, úzká spolupráce s rodiči, informovanost učitelek o alergiích, poučení učitelek o první pomoci dítěti při alergické reakci, zdravotní sestra, zdravotní preventista na MŠ.

Preventivní opatření z hlediska prostředí: pravidelné větrání, odstranění závěsů a omezení záclon ve třídách, třídy vybaveny žaluziemi, minimum koberců, které budou udržovány kvalitními vysavači pro alergiky, podlahy

⁶⁶ ABC zdravé abecedy. In: *Zdravabeceda.cz* [online]. 2009-2013 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://www.zdravaabeceda.cz/metodika-programu.html>

⁶⁷ LUCOVÁ, A. Projekt na podporu zdraví dětí v naší mateřské škole. In: *Mslaudova.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://www.mslaudova.cz/files/Zdrav%C3%AD%20d%C4%9Bt%C3%AD%20v%20na%C5%A1%C3%AD%20M%C5%A0.pdf>

vyžadují pečlivý úklid, bezprašnost prostředí - pečlivé stírání prachu, desinfekce prostředí germicidními lampami, ionizátory; teploměry a vlhkoměry na všech třídách, pokojové rostliny ve třídách, které nevyžadují časté zalévání (kvůli riziku tlení listů plísně), zvlhčovače vzduchu v topném období, na každé škole 1 třída vybavena antialergenními soupravami /polštářek a přikrývka/, pravidelné a důkladné větrání peřinek po spaní, ukládání peřinek do zvláštních větratelných polic, omezení plyšových hraček, v případě výskytu jakéhokoliv infekčního onemocnění jsou ihned prováděna hygienická opatření v celém prostoru MŠ, v období smogu se ihned zvyšuje přísun vitamínů a provádí aromaterapie, pravidelné omývání hraček, dostatečný počet lékárníček s vybavením dle předpisů.

Preventivní opatření z hlediska aktivit s dětmi - pravidelná cvičení, relaxace, rehabilitační cvičení se zdravotní sestrou, inhalace, aromaterapie, otužování vzduchem – pravidelný a dostatečně dlouhý pobyt venku, saunování, jóga pro děti, školy v přírodě, zdravé pískání – výuka hry na flétnu, předplavecký výcvik – během jarních měsíců, snoezelen - relaxační pokoj

Speciální programy pro děti se zdravotním postižením - prevence specifických poruch učení, prevence poruch chování, metoda Dobrého startu, reedukace grafomotoriky, logopedická prevence, logopedická reedukace, strukturovaná výuka dětí s artismem, alternativní a augmentativní komunikace, Videotrénink pozitivních interakcí, speciální program pro děti s ADHD,ADD, LMD, canisterapie, hipoterapie, individuální vzdělávací plány pro každé dítě se speciálními vzdělávacími potřebami

Program protidrogové prevence a program dopravní prevence.

ad 2) Uspokojování potřeb dítěte

Dle Maslowovy pyramidy potřeb – důsledně ji mateřská škola dodržuje.

ad 3) Hlavní činnost hra a prožitkové učení

Pro dítě předškolního věku je nejpřirozenější činností **hra**. Hra pomáhá dítěti se osamostatnit, vede jej k zapojení do kolektivu, formuje jeho postoje a posiluje důstojnost. Hra prolíná celým dnem dítěte. Hra je nejenom zábava, ale hrou se děti učí, relaxují, ověřují si znalosti, získávají vědomosti, komunikují, řeší nejrůznější úkoly, problémy, dostávají se do kontaktu s dalšími dětmi,

dospělým apod. V MŠ využíváme **hry individuální i skupinové**. Hra může mít svůj námět, který si děti volí a prostřednictvím něhož se dostávají do dalších světů dospělých, pohádek a získávají tak další zkušenosti. **Symbolická** hra pomáhá dítěti chovat se dle svých představ, odstraňuje komunikační bariéry. Hry **manipulativní**, pohybové aktivují dítě k pohybu a rozvíjí jejich koordinaci a zkušenost tělesnou. Dále využíváme hry **konstruktivní, didaktické či hry s pravidly**. Zvláštním druhem činnosti je dětská kresba, v níž dítě vyjadřuje myšlenky, city a přání. Nejvíce si dítě zapamatuje a osvojí prožitkem. Při prožitkovém učení vedeme dítě velmi nenásilnou formou k aktivitě duševní, zapojení všech smyslů, uvolnění a aktivizaci celé své osobnosti. Velkým přínosem se stává metoda tvořivé dramatiky. Hry **hudebně pohybové** rozvíjejí cit, smysl pro rytmus, hudbu a jsou u dětí velmi oblíbené.

ad 4) Výchova a vzdělávání s respektem k věku, k individuálním a speciálním potřebám dětí

Edukace je uskutečňována **ve všech činnostech a situacích dne**. Všechny činnosti jsou vyvážené v poměru spontánních a řízených aktivit. V třídě je preferována individuální práce s dítětem. Formou záměrného **i spontánního učení** jsou naplňovány konkrétní vzdělávací cíle, při čemž toto učení je zakládáno na aktivní účasti dítěte. Preferováno je prožitkové učení se zapojením všech smyslů. S dětmi které mají problémy, probíhá vzdělávání dle individuálního vzdělávacího plánu, a to speciálními pedagogy. Poskytovány jsou **speciálně pedagogické činnosti, reedukace**. Práce s dětmi probíhá individuálně, dle potřeb i frontálně. **Komunitní kruh** je využíván ke sdělování dojmů, pocitů, přání pro celou skupinku dětí, k rozboru konfliktů či problémového chování. Při všech činnostech jsou respektovány individuální zvláštnosti, potřeby, momentální indispozice, psychický stav dítěte. K dětem je přistupováno s empatií, citlivě, bez nadřazenosti a se snahou vžít se do pocitů dítěte. Důležitá je důslednost a **jednotnost ve výchovném působení MŠ a rodiny**. Práce s heterogenní skupinou s respektem vývojových zvláštností dětí

ad 5) Zdravá výživa

Životospráva dětí je dána režimem dne každé třídy dle věku a potřeb dětí, doba mezi jídly nepřesahuje 3 hodiny. Stravování se řídí zásadami zdravé a

vyvážené výživy se sníženým obsahem cukru a živočišných tuků, ale se zvýšeným množstvím ovoce a zeleniny. V případě smogu ještě zvýšení o vitamínové nápoje nebo ovoce. **Pitný režim** je denně zajišťován od 7 - 17 hodin ve všech třídách. Ve třídách jsou dětem k dispozici konve s čajem, džusem, vodou. V některých třídách zkusíme dát dětem volně k dispozici i konve s mlékem. Vzhledem tomu, že děti s autismem mají velké problémy s přijímáním potravy a jejich nároky jsou specifické, rodiče těchto dětí mají možnost přinést do MŠ balené trvanlivé potraviny s vyznačenou dobou použitelnosti pro případ, že jejich dítě zrovna konkrétní nabízené jídlo nejí. Vše je **zajištěno v souladu s hygienickými předpisy**. V případě alergií na určité potraviny jsou kuchařky i učitelky poučeny v tomto směru a dítě dostane jiný vhodný druh potravy /ovoce/. Na některých třídách zkusíme samoobsluhu při svačinách, kdy dítě má možnost si namazat pečivo a zvolit si oblohu, samozřejmě za dohledu a podpory učitelky. Je na učitelce, jak toto zvládne a podchytí správně organizaci. Při kladném osvědčení bude možné tuto variantu svačin zavést na všech třídách.

ad 6) Sociální klima

Příprava dětí pro život by měla být již započata v nejútlejším věku, do kterého spadá právě předškolní věk a pobyt v MŠ. Zkušenost dítěte ze života v sociální skupině dává dítěti předpoklad být úspěšný v dalším životě a komunikaci s okolím. Prioritou v této oblasti je právě tato zkušenost, kdy se dítě učí přizpůsobovat, komunikovat, spolupracovat, nachází své já, autonomii ve skupině, sebeuvědomění, sebepojetí a sebevědomí. To vše bychom měli ve mateřské škole dětem poskytnout, samozřejmě s respektem na jejich individuální potřeby. Pro tuto oblast edukace je velmi důležitý kontakt dětí s dětmi s postižením v rámci integrace směřující k inkluzi. V rámci multikulturní výchovy poskytovat kontakt a spolupráci s národnostními menšinami s odlišnými kulturními zvyklostmi. Tímto vedeme děti k **chápání a respektování jiných kultur**, vytváříme postoje vůči imigrantům a příslušníkům jiných národů a ras. Velmi důležitá je pro děti celková atmosféra třídy - **příjemné, radostné prostředí, klid, pohoda**. V tomto směru je velmi důležitým aspektem vztah obou učitelek ve třídě, spolupráce a vztahy s rodiči a v poslední řadě přístup provozních zaměstnanců k dětem.

ad 7) Spolupráce s rodinou

Nedílnou součástí práce je každodenní spolupráce s rodiči dětí. Rodič hraje nezastupitelnou roli v životě dítěte a působení mateřské školy se stává vhodným a potřebným doplňkem výchovy v rodině. Zvláště pak je důležitá speciální péče mateřské školy pro děti s postižením, nerovnoměrným vývojem či jakýmkoliv znevýhodněním. Pokud mají děti udělat nějaký pokrok a jejich psychomotorický vývoj se do určité míry vyrovnal, je nezbytná úzká **spolupráce s rodinou ve všech oblastech**. Spolupráci s rodiči máme propracovanou ve všech třídách dle potřeb konkrétní skupiny. Obecně jde o tyto **následující činnosti**: odborné konzultace s učitelkami, speciálním pedagogem, psychologkou, účast rodičů na akcích školy, rodiče mají kdykoliv možnost vstupovat do třídy, akce na jednotlivých třídách ve spolupráci s rodiči – aranžování, výzdoba, rozloučení s předškoláky apod., ukázky práce s dětmi u předškoláků, domácí úkoly pro předškoláky, nabídka literatury a časopisů, denní kontakt, informační nástěnky pro rodiče v šatnách tříd, podpora pedagogické práce ze strany rodičů – sponzorství, besídky a oslavy, zahradní slavnost, nabídka videotréninku interakcí, dny otevřených dveří.

ad 8) Prostředí

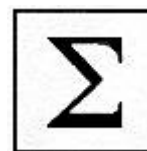
Děti mají po celý den k využití všechny prostory třídy pro hry a pohybové využití. Mohou si vzít kdykoliv tělovýchovné náradí i náčiní. Denně probíhá ranní cvičení s různým zaměřením. Odpolední odpočinek začíná poslechem pohádky na lehátku, děti si berou na lehátko svoje hračky a po cca 45 minutách odpočinku si ty, které neusnou, odcházejí hrát do třídy, herny nebo pracují samostatně, či se věnují zájmovým aktivitám v kroužcích. Při všech aktivitách jsou respektovány individuální potřeby dětí - potřeba odpočinku, pití, spánku, pohybu aj. Děti mají během dne **dostatek volnosti** a zároveň jsou vedeny k respektování základních pravidel ve skupině. Dvě třídy v přízemí jsou bezbariérové, u každé třídy je terasa, kterou v létě používáme pro ranní hry dětí. Zahrady škol jsou dostatečně velké a mají členitý terén, který lze využívat celoročně - od sprchování v mlhovišti a her s vodou ve vodních korytech, až po zimní bobování. Zahrady jsou nově vybaveny dřevěnými průlezkami a náradím pro sportovní aktivity. Pobyt dětí je přizpůsobován ročnímu období - letní a

zimní režim, se snahou o **maximální využití pobytu venku** cca 2 hodiny, v létě celé dopoledne a odpoledne ihned po svačině.

Shrnutí kapitoly

Ve čtvrté kapitole jsme se zaměřili na kurikulární dokumenty, které dávají rámec výchově ke zdraví, ke zdravému způsobu života. Nejprve jsme analyzovali nejobecnější dokument, Národní program rozvoje vzdělávání (tzv. Bílou knihu), kde je poukázáno na rozvoj lidské individuality a kde jednou z podmínek pro optimální rozvoj jedince a udržení jeho zdraví, je životní prostředí. Bílá kniha klade důraz na výchovu k ochraně životního. Cílem je rozvíjet životní kompetence každého žáka tak, aby úcta ke zdraví a schopnost chovat se odpovědně ke zdraví svému i zdraví jiných osob patřily mezi jeho celoživotní priority. Rozvoj lidské individuality, jehož předpokladem je péče o uchování jejího fyzického a psychického zdraví, zahrnuje kultivaci a podporu seberealizace každého jedince a maximální uplatnění jeho schopností.

Již konkrétnější, ale stále poměrně obecný je Rámcový program pro předškolní vzdělávání, kde jedním z hlavních úkolů tohoto typu vzdělávání je rozvíjet osobnost dítěte, podporovat jeho tělesný rozvoj a zdraví, jeho osobní spokojenost a pohodu. Problematika zdravého způsobu života se vyskytuje především ve vzdělávací oblasti Dítě a jeho tělo. Zde je hlavním záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je k zdravým životním návykům a postojům. Dále vede pedagog děti k tomu, aby zachovávaly správné držení těla, zvládaly sebeobsluhu a základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní návyky, uměly pojmenovat části těla a znát jejich funkce, mít povědomí o těle a jeho vývoji. Také by měly děti umět rozlišovat, co prospívá zdraví a co mu škodí, chovat se tak, aby v situacích pro dítě běžných a jemu známých neohrožovalo zdraví, bezpečí a pohodu svou ani druhých a mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, o významu aktivního pohybu a zdravé výživy, jakož i o některých způsobech ochrany



osobního zdraví. RVP PV také definuje, co to znamená plně vyhovující životospráva dětí v mateřské škole je plně vyhovující (plnohodnotná a vyvážená strava, pravidelný denní rytmus, pravidelný pohyb a odpočinek).

Ještě konkrétněji se problematikou zdraví zabývá kurikulum podpory zdraví v mateřské škole (KPZMS). Filozofie programu spočívá především v celostním (holistickém) pojetí zdraví a stěžejním cílem je, aby se děti naučily postojům, které spočívají v úctě ke zdraví a praktickým dovednostem chránícím zdraví. Program postupně řeší výchovu ke zdraví v oblasti biologické, psychologické, sociálně-kulturní a environmentální. Pokud reflektujeme RVP PV a KPZMS v oblasti zdraví, pak kurikulum podpory zdraví dále upřesňuje obecnější teze Rámcového vzdělávacího programu předškolního vzdělávání.

Podobně tomu je i u programu „Škola podporující zdraví“ (ŠPZ), který pomáhá nejen školám mateřským, aby si týmovou spoluprací stanovily dlouhodobou a vyváženou koncepci, strategii a metody řízení své kvalitativní proměny v dílnu zdravého způsobu života a vzdělávání. Záměrem programu ŠPZ je pomáhat podporovat zdraví (v jeho holistickém pojetí) v podmínkách školy a přispět k její účasti na vlastní proměně a rozvoji. Mezi klíčové kompetence člověka podporujícího zdraví ke kterým program napomáhá patří to, že: rozumí holistickému pojetí zdraví, pojmům podpory zdraví a prevence nemocí, uvědomuje si, že zdraví je prioritní hodnotou, dovede řešit problémy a řeší je, má vyvinutou odpovědnost za vlastní chování a způsob života, posiluje duševní odolnost, ovládá dovednosti komunikace a spolupráce, spolupodílí se aktivně na tvorbě podmínek a prostředí pro zdraví všech.

Zcela konkrétním projektem je „Zdravá abeceda“, který je rozdělen na 4 hlavní části – zdravý pohyb, zdravá výživa, vnitřní pohoda a zdravé prostředí. Jeho základní filozofií je zaměření jak na děti, tak učitele a rodiče, bez jejichž vzájemné spolupráce by aplikace projektu do praktického života dítěte nebyla možná. Závěr kapitoly patří ukázce programu mateřské školy, který podporuje zdraví.

Kontrolní otázky a úkoly:

1. Charakterizujte prvky výchovy ke zdraví v kurikulu Národního programu rozvoje vdávání.
2. Popište RVP PV a jeho hlavní principy a úkoly v oblasti výchovy ke zdravému způsobu života.
3. Jaké kompetence se blíže váží k naplňování cílů výchovy ke zdraví?
4. Ve kterých činnostech lze rozvíjet kompetence související s výchovou ke zdraví?
5. Popište některé očekávané výstupy v jednotlivých vzdělávacích oblastech RVP PV
6. Uveďte, které podmínky musí MŠ splňovat, aby podporovala správnou životosprávu dětí.
7. V čem spočívá hlavní filozofie kurikula podporujícího zdraví v MŠ?
8. Stručně charakterizujte kurikulum podpory zdraví v MŠ v jeho jednotlivých oblastech. Které oblasti to jsou?
9. Popište hlavní rozdíly RVP ZV a KPZMŠ.
10. Vyjmenujte klíčové kompetence v programu Školy podporující zdraví.
11. Jaké jsou 4 hlavní oblasti projektu Zdravá abeceda? Co je hlavním záměrem tohoto projektu? Popište roli dětí, učitele a rodičů v projektu.



Úkoly k textu

1. Najděte si na internetu více informací o projektu Zdravá abeceda a napište svůj vlastní názor na tento projekt. Představují jakoukoliv i dílčí práci, kterou jsou studující zavázáni udělat.
2. Projděte si svůj vlastní školní vzdělávací program a porovnejte s cíly, činnostmi uvedenými v RVP ZV, resp. KPZMŠ z hlediska výchovy ke zdraví. Výsledky porovnání si zaznamenejte.
3. Zkuste na internetu najít ještě další školní vzdělávací program podpory zdraví, analyzujte jej a porovnejte s obecným kurikulem školy podporující zdraví z hlediska cílů, obsahu a činností. Popište míru operacionalizace jednotlivých kategorií v nalezených ŠVP.





Otázky k zamyšlení:

1. V čem jsou z hlediska výchovy ke zdraví uvedené kurikulární dokumenty přínosné? V čem naopak mohou být jejich úskalí?
2. Jak musí učitel s obecnými kurikulárními dokumenty dále pracovat, aby v nich obsažené teze uvedl do pedagogické praxe?
3. Co je pro vás nejtěžší, když (pokud) jste zpracovávali ŠVP?
4. Jak byste osobně zhodnotili projekt Zdravá abeceda?



Korespondenční úkoly

1. Na základě cílů uvedených v RVP ZV týkajících se oblasti zdraví zpracujte 5 činností pro děti, kterými byste napomohli splnění těchto cílů.
2. Vymyslete a napište projektový den, který by respektoval filozofii kurikula mateřské škol podporující zdraví.
3. Napište krátké (cca 2 A4) pojednání o tom, jak aplikujete prvky výchovy ke zdraví ve vaší MŠ. Jako osnovu použijte některý z uvedených kurikulárních dokumentů (např. se vyjádřete k cílům, činnostem, podmínkám apod.)
4. Proveďte anketu s rodiči o tom, jak oni vnímají vaši MŠ jako instituci podporující zdraví dítěte. Výsledky ankety shrňte písemně na 1 A4.



Citovaná a doporučená literatura

GRŮZOVÁ, L. Mateřské školy a přístup ke zdraví. In ŘEHULKA, E. (ed.) *Výchova ke zdravotní gramotnosti*. [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2011 [cit. 2013-06-18]. s. 65-72. ISBN 978-80-210-5720-3. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/39/texty/cze/08_gruzova_CZE.pdf

HAVLÍNOVÁ, M. *Zdravá mateřská škola*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-164-9.

HAVLÍNOVÁ, M. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-263-7.

HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 2, přeprac. a dopl. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-061-5.

KŘÍSTEK, N. Zdravá abeceda. In: *Aisis.cz* [online]. 2012 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://www.aisis.cz/aktualni-projekty/8-zdrava-abeceda.html>

LUCOVÁ, A. *Projekt na podporu zdraví dětí v naší mateřské škole*. In: *Mslaudova.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://www.mslaudova.cz/files/Zdrav%C3%AD%20d%C4%9Bt%C3%AD%20v%20na%C5%A1%C3%AD%20M%C5%A0.pdf>

Národní program rozvoje vzdělávání v České republice: bílá kniha. Praha: Tauris, 2001, 98 s. ISBN 80-211-0372-8.

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Praha : Výzkumný ústav pedagogický, 2004. ISBN 80-87000-00-5. Dostupný také z: <http://nuv.cz/file/130>

Škola podporující zdraví. Program-spz.cz [online]. 2010-2013 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://www.program-spz.cz/>

Zdravá abeceda. Zdravaabeceda.cz [online]. 2009-2013 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://www.zdravaabeceda.cz/>

Zdraví 21 - Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR – Zdraví pro všechny v 21. století (Projednán vládou České republiky dne 30. října 2002 – usnesení vlády č. 1046). [cit. 2009-08-06] Dostupné na WWW <<http://www.msmt.cz/vzdelavani/vychova-ke-zdravi>>.

PROSTOR PRO POZNÁMKY KE 4. KAPITOLE:

5 Zdravá výživa jako prvek zdravého způsobu života

V této kapitole se dozvíte:

- jaké je složení potravy z hlediska živin
- jakou funkci mají bílkoviny, sacharidy, tuky pro lidský organismus
- ve kterých potravinách (skupinách potravin) se převážně vyskytují bílkoviny, tuky, sacharidy
- co to je potravinová pyramida
- jaké jsou hlavní zásady zdravého stravování u dětí
- základní informace o správném pitném režimu
- jak je legislativně uchopena problematika stravování v mateřské škole

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

- vysvětlit roli bílkovin, sacharidů, tuků pro lidský organismus,
- uvést příklady potravin s vysokým obsahem tuků, sacharidů i bílkovin,
- objasnit roli vitamínů pro lidské tělo,
- popsat potravinovou pyramidu,
- vyjmenovat základní vitamíny a důsledky jejich nedostatku,
- popsat zásady zdravého stravování dětí v předškolním věku,
- charakterizovat spotřební koš,
- popsat legislativní rovinu školního stravování,
- sestavit si zdravý jídelníček,
- popsat některá nebezpečí pro zdraví lidského organismu při nesprávném stravování

Klíčová slova kapitoly: výživa, bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny, potravinová pyramida, jídelníček, potravinová skupina, spotřební koš, pitný režim

Průvodce studiem

Jíme, abychom žili, nežijeme, abychom jedli. Dostali jste se do kapitoly, kterou si téměř doslova „vychutnáte“, protože se budete zabývat stravou. Seznámíte se s jednotlivými složkami potravy, připomenete si složení potravinové pyramidy a její souvislosti se zdravou výživou. Potom se zaměříte na zásady zdravé výživy dětí a pitný režim, který je nedílnou součástí zdravého životního stylu. Na závěr kapitoly se podíváte na problematiku stravování v mateřské škole. .

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 5 hodin, ale věříme, že vás to bude bavit. Za odměnu si pak můžete něco dobrého a zdravého uvařit.



Výživa je soubor biochemických procesů, kterými organismy přijímají organické a anorganické látky nezbytné pro svůj život z vnějšího prostředí. V širším slova smyslu se jako výživa označuje nauka o některých stránkách látkové výměny, zejména o příjmu živin, jejich účelu, přeměnách a využití.⁶⁸

Šlaisová (2013) charakterizuje výživu je souhrn složitých a nepřetržitých procesů přijímání látek k zajištění energetického výdeje, potřebné při tvorbě a obnově tkání a zajištění a regulaci fyziologických funkcí organismu. **Výživa je základní podmínkou života.** Nesprávná výživa je velmi často příčinou nemocí. Člověk při výběru stravy, jejího množství, složení, ale i podmínek jejího přijímání musí využít svých rozumových schopností. Nemůže jíst bez výběru to, co má právě k dispozici, neboť takový způsob stravování je nesprávný a má nepříznivé následky. Člověk musí **vědomě svůj způsob stravování usměrňovat.** Má využít všech současných poznatků a stravovat se **racionálně.** Výživa obsahuje optimální množství a poměr základních živin, minerálních látek i vitamínů ve stravovacím procesu a odpovídá současným vědeckým poznatkům.⁶⁹

Základní složkou výživy je potravina. Potravina je výrobek nebo látka určená pro výživu lidí a konzumovaná ústy v nezměněném nebo upraveném stavu.

⁶⁸ Výživa. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/V%C3%BD%C5%BEiva>

⁶⁹ HADRÁVA, V. a J. ŠLAISOVÁ. Výuka předmětu potravin a výživa užitím ICT. In: [Vladahadrava.xf.cz](http://vladahadrava.xf.cz) [online]. 2013 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://vladahadrava.xf.cz/>

Potraviny se dělí na **poživatiny a pochutiny**. Potraviny mohou být rostlinného, živočišného nebo jiného původu. Zvláštní kategorie tvoří nealkoholické a alkoholické nápoje, potraviny pro zvláštní výživu, doplňky stravy a potraviny nového typu⁷⁰

Slovník vaření definuje potravinu jako látky - výrobky, suroviny - určené ke spotřebě člověka. Jsou buď v upraveném nebo neupraveném stavu. Jedná se o jídlo a nápoje. Za potravinu se považují přídavné látky, pomocné látky a aroma, které můžeme koupit. Za potraviny se nepovažují psychotropní nebo omamné látky a léčiva.⁷¹

5.1 Složení potravin

Není potravina jako potravina. Nejdůležitější složkou potravin jsou **živiny**. K živinám patří **bílkoviny, tuky a sacharidy**. Z nich získává lidský organismus potřebné látky a energii (pro duševní a fyzickou činnost, pro udržení tělesné teploty a pro zajištění všech dějů, které v organismu probíhají).⁷²

Bílkoviny, sacharidy a tuky také dělíme dle energetické hodnoty. V následujícím textu se na jednotlivé složky podíváme podrobněji.

5.1.1 Bílkoviny

Bílkoviny tvoří základní stavební „kámen“ lidského organismu. Díky bílkovinám **rosteme**, jsou z nich složeny svaly a nejen ony, jak si ukážeme. Bílkoviny čili proteiny jsou polypeptidické řetězce. Tak jako většina látek, i bílkoviny se skládají z určitých stavebních kamenů. V tomto případě se jedná o **aminokyseliny**, které se spojují do různě (a většinou značně) dlouhých molekul, čítajících až několik desítek tisíc aminokyselin. Bílkoviny jsou pro život nepostradatelné. Jsou totiž **základním stavebním kamenem** prakticky všeho, co se v těle vyskytuje. Od enzymů přes mezibuněčnou tekutinu až po opěrný a pohybový systém (tedy především svaly - ty jsou v podstatě prakticky

⁷⁰ Potravina. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Potravina>

⁷¹ Potraviny. In: *Slovník vaření.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://slovník.vareni.cz/potraviny/>

⁷² Referát o zdravé výživě. In: *Ona.idnes.cz* [online]. 2005 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: http://ona.idnes.cz/referat-o-zdrave-vyzive-0sh-zdravi.aspx?c=A050206_171917_zdravi_rady_pol

samá bílkovina). Bílkoviny se **neukládají do zásoby**, proto je potřeba je pravidelně dodávat tělu ve stravě.⁷³

Podle počtu aminokyselin, které jsou v molekule takto navázány, rozlišujeme:

- oligopeptidy (obsahují 2–10 aminokyselin)
- polypeptidy (obsahují 11–100 aminokyselin, podle některých 11–50 aminokyselin)
- vlastní bílkoviny - proteiny (více než 100 aminokyselin, podle některých více než 50 aminokyselin).⁷⁴

Bílkoviny jsou pro výživu člověka naprosto nutné a nenahraditelné. Bez nich by nebyla možná stavba a obnova tkání ani tvorba bílkovin s určitou funkcí v organismu (enzymy nebo bílkoviny krevní plasmy, nukleové kyseliny a další). V případě, kdy organismus nemá jinou možnost, využije bílkoviny i na pokrytí potřeb energie. Bílkoviny **se musí rozštěpit** v několika fázích až **na nejmenší stavební prvky**, kterými jsou aminokyseliny. Teprve potom jsou využitelné. Skladba a množství aminokyselin, které si tělo nedokáže samo vytvořit (esenciální aminokyseliny) jsou kritériem, podle něhož se posuzuje kvalita bílkovinných zdrojů. V dřívějších letech byla z tohoto důvodu nepřiměřeně vyzdvižována hodnota živočišných bílkovin, dnes již je situace trochu jinde. Rostlinné bílkoviny lze totiž mezi sebou kombinovat tak, že výsledkem je kompletní spektrum nepostradatelných aminokyselin. Optimální situace nastává tehdy, když **člověk kombinuje ve stravě jak rostlinné, tak živočišné zdroje bílkovin**.⁷⁵

Rostlinné a živočišné bílkoviny

Jak jsme již naznačili, přijímat bílkoviny tedy můžeme ze dvou základních zdrojů, a to buď z rostlinných nebo živočišných. Každá skupina má svá pro a proti. Ideální je kombinovat rostlinné i živočišné zdroje pro přísun komplexního spektra aminokyselin. Každá potrava má jiný poměr aminokyselin a tak jejich střídáním lze zabezpečit optimální složení potravy.⁷⁶

⁷³ BÍLKOVINY - proteiny - co je to?. In: *Bílkoviny.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://www.bilkoviny.cz/>

⁷⁴ Bílkovina. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/B%C3%ADlkovina>

⁷⁵ Bílkoviny a jejich základní rozdělení. In: *Zivotni-energie.cz* [online]. 2007 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://zivotni-energie.cz/bilkoviny-a-jejich-zakladni-rozdeleni.html>

⁷⁶ tamtéž

Živočišné bílkoviny - jejich výhodou je vyšší podíl esenciálních aminokyselin (jsou označovány jako plnohodnotné), nevýhodou je, že s sebou přináší často i **velké množství tuku a cholesterolu**. Proto je třeba klást důraz na přísun jen **nízkotučných zdrojů** – např. libové maso, drůbež bez kůže, ryby, králík, šunka, zvěřina, vejce, bílky, nízkotučné sýry, netučný tvaroh.

Naproti tomu **bílkoviny rostlinné** jsou většinou nízkotučné, obsahují zároveň **vlákninu**, řadu ochranných látek rostlinného původu. Jejich nevýhodou je to, že kromě sóji a sójových výrobků **nemají všechny nepostradatelné aminokyseliny** (jsou nazývány jako neplnohodnotné). Bohatým zdrojem jsou např. luštěniny, sójové boby a sójové výrobky (kostky, drť, plátky, boby, tofu).⁷⁷

Na následující straně uvádíme tabulku s příklady potravin, které obsahují bílkoviny.

Funkce bílkovin v lidském těle je nezastupitelná:

- výživa a růst svalů, šlach, kůže, kostí
- zkrácení doby regenerace
- podporu novotvorby svalové hmoty
- ochranu svalové hmoty před poškozením namáhavým fyzickým výkonem
- ochranu svalové hmoty před devastací v průběhu snižování nadváhy
- spalování tuků a redukci nadváhy⁷⁸ (po konzumaci bílkovin výrazně stoupá klidový energetický výdej – „nastartují metabolismus“ – tělo má vyšší spotřebu energie v klidu a proto dostatečné množství bílkovin v redukčním jídelníčku zabraňuje snižování klidového energetického výdeje)
- jsou naprosto nezbytné pro lidský organismus (podílí se na výstavbě a opravách tělesných tkání, na funkci enzymů, hormonů, regulačních látek, imunitě...)
- bílkoviny po svém rozložení poskytují 4 kcal (17 kJ) z 1 gramu. Neměli by však sloužit jako primárním zdroj energie – tím jsou sacharidy a tuky. V krizových situacích (mimo jiné při hubnutí) však velice často

⁷⁷ CHADIM, V. Bílkoviny při hubnutí. In: *Nutrivia.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-06-19]. Dostupné z: <http://www.nutrivia.cz/bilkoviny-pri-hubnuti.php>

⁷⁸ BÍLKOVINY - proteiny - co je to?. In: *Bilkoviny.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-06-19]. Dostupné z: <http://www.bilkoviny.cz/>

poskytují bílkoviny při svém rozpadu nezbytné kalorie nutné pro chod těla

- mají dlouhodobý sytící efekt – není po nich brzo hlad, zpomalují rychlost vstřebávání sacharidů⁷⁹

Rostlinné zdroje:	Bílkoviny (g/100g)	Tuky (g/100g)
sojové maso	45	2
čočka	26,9	0,9
seitan	25	0,8
hrách	23,7	1,4
fazole	23,5	1,6
Robi	20	0
tofu	16	3
hrášek	6,5	0,5
brokolice	4,4	0,9
Živočišné zdroje :	Bílkoviny (g/100g)	Tuky (g/100g)
krůtí prsa	24,1	1
zvěřina průměr	24	1,5
tuňák ve vlastní šťávě	24	0,6
kuřecí prsa	23,3	0,9
telecí kýta	20,8	6
losos	19	14
makrela	18,8	12
platýs	17	1,9
kreveť	16,5	0,8
filé z tresky	16,2	0,6
kapr	16	6,1
hovězí zadní	15	10
vepřové libové	14	13
vaječný bílek	11,1	0,2
Mléčné výrobky:	Bílkoviny (g/100g)	Tuky (g/100g)
Eidam 20% t.v.s.	30	10
olomoucké tvarůžky	29,7	0,8
tvaroh na strouhání	28,6	0,9
Eidam 30% t.v.s.	24	16
tvaroh bez tuku	18	0,8
tavený sýr light průměr	16,5	7
sýr cottage	13	5
sýr Balkán	11,5	20
tavený sýr	9	24
bílý jogurt polotučný	5	3,5
mléko plnotučné	3	3,5
mléko 0,5% tuku	3	0,5

Obr. 6: Tabulka vybraných potravin obsahujících bílkoviny⁸⁰

Velmi důležitá je také **biologická hodnota bílkovin**.⁸¹ Čím kvalitnější bílkoviny konzumujete, tím méně jich budete potřebovat. Platí, že **živočišné patří k těm hodnotnějším**. Vaječné bílky, hovězí maso, ryby nebo mléčná syrovátka patří mezi nejhodnotnější druhy proteinů. Biologická hodnota proteinů je dána složením, které je nejvíce podobné složení bílkoviny lidské a jako taková je tedy nejpříjemnější pro syntézu vlastní bílkoviny z přijatého

⁷⁹ CHADIM, V. Význam bílkovin. In: *Nutrivia.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-06-19]. Dostupné z: <http://www.nutrivia.cz/vyznam-bilkovin.php>

⁸⁰ HANYŠOVÁ, N. Přehledná tabulka zdrojů bílkovin. In: *Stob.cz* [online]. 2009 [cit. 2013-06-19]. Dostupné z: <http://www.stob.cz/vyziva-zakladni-ziviny/prehledna-tabulka-zdroju-bilkovin>

⁸¹ Biologická hodnota potravin je dána jejím složením a využitím v organismu. Udává nám množství biologicky důležitých složek v potravinách, a to vitamínů, bílkovin a minerálních látek.

zdroje. Pro výši biologické hodnoty proteinu je nutný nejen optimální poměr esenciálních, ale i co nejideálnější profil neesenciálních aminokyselin.

Na druhou stranu novější studie uvádějí, že živočišné bílkoviny obsažené především v maso s sebou **přinášejí určitá rizika**. Maso je hlavním zdrojem nasycených tuků ve stravě a zároveň je vysoce koncentrovanou formou bílkovin. Nachází se vysoko v potravinovém řetězci, a proto **akumuluje toxiny z okolního prostředí**. Pokud daný živočich není chován organicky, je jeho maso také plné přídavných toxinů: zbytků hormonů podporujících růst, antibiotik a dalších chemikálií užívaných v komerční živočišné výrobě. **Bílé maso není o nic lepší než červené**, kromě toho, že telecí má míň tuku než hovězí a tuk z vepřového (sádlo) se zdá pro lidský kardiovaskulární systém míň nebezpečný než tuk z hovězího. Pokud není maso opravdu dobře uvařeno, může přenášet patogenní viry a bakterie na lidi, kteří je jedí. Co se týče drůbežího masa, má nad červeným masem jednu hlavní výhodu: drůbeží tuk je mimo svalovou tkáň a lze jej odstranit s kůží. Jinak představuje drůbež stejné toxické nebezpečí jako maso krav, ovcí a prasat a může obsahovat dokonce víc přídavných hormonů. Drůbež je často nakažena nebezpečnými bakteriemi, zvláště salmonelou. Pokud není velmi dobře uvařena, mohou z ní lidé, kteří ji jedí, onemocnět.⁸²

5.1.2 Sacharidy

Sacharidy neboli cukry (starším názvem uhlovodany nebo karbohydráty) jsou nízko- i vysokomolekulární látky vyskytující se v každém organismu a plnící především **funkce nutritivní** (tedy vyživovací). Fungují především jako palivo a jsou tedy **zdrojem energie**. A to velice **rychlým zdrojem**, ovšem s nesrovnatelně nižší energetickou hodnotou než např. tuky. Další jejich nevýhodou je, že se dají poměrně **špatně skladovat** (jediná zásobní látka je polysacharid **glykogen** – hlavně ve svalech a játrech). Právě protože jsou jejich rezervy tak malé a rychle se spotřebují, je třeba je při fyzických výkonech dodávat.⁸³

⁸² Zdroje bílkovin. In: *Zdrava-vyziva.doktorka.cz* [online]. 2000 [cit. 2013-06-19]. Dostupné z: <http://zdrava-vyziva.doktorka.cz/zdroje-bilkovin/>

⁸³ TRAMPOTA, J. Sacharidy – proč je užívat. In: *Sacharidy.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-06-19]. Dostupné z: <http://www.sacharidy.cz/>

Sacharidy dělíme na monosacharidy, disacharidy a polysacharidy, nyní si každou skupinu blíže charakterizujeme.

Monosacharidy - nejjednodušší cukry, které jsou **rychlým zdrojem energie**.

Nejdůležitější pro lidský organismus je **glukóza**⁸⁴. Zajišťuje energii nejen pro svaly, ale je také jediným možným zdrojem pro mozek. Glukóza se vytváří téměř ze všech sacharidů, které přijmeme ze stravy. Je-li glukózy nebo glykogenu v těle mnoho a není-li tento zdroj energie využit, je velká pravděpodobnost, že se uloží do tukových zásob, nejčastěji jako podkožní tuk. Dalším významným monosacharidem, který přijímáme ve stravě, je **fruktóza** neboli **ovocný cukr**. Je znám tím, že patří mezi nejsladší. Při konzumaci ovoce se jedná o poměrně bezpečný sacharid, který díky přítomné vláknině výrazně nerozkolísá hladinu krevního cukru. Změna nastává, pokud je do potravin přidáván **fruktózový sirup**. Nalezneme ho hlavně ve slazených nápojích a nejrůznějších průmyslově zpracovaných potravinách. Zatímco konzumace ovoce je bezpochyby zdraví prospěšné, o prospěšnosti příjmu fruktózového sirupu v jakékoliv podobě se vedou spory. Problém sporu tkví v tom, že někteří odborníci na výživu varují před zvyšováním nadváhy právě v souvislosti s fruktózovým sirupem. Známe také fakt, že v případě tohoto zdroje není zcela funkční mechanismus pocitu hladu čili se lze jednoduše přejídat aniž byste cítili sytost. Problém lze vyřešit celkem elegantně. Pít neslazené nápoje, což je pouze otázka zvyku a minimalizovat příjem nejrůznějších sušenek, energetických tyčinek, číst podrobně etikety a vybírat si hodnotné zdroje potravin.

Disacharidy - jsou to cukry složené ze dvou molekul. Jeden z nejznámějších a bohužel i nejpoužívanějších disacharidů je **sacharóza** neboli řepný cukr. Po rozštěpení sacharózy vzniká glukóza a fruktóza. Jedná o zdroj s vysokým glykemickým indexem⁸⁵ a tudíž má tendenci **výrazně zvýšit hladinu krevního cukru**. Pokud není energie spotřebována, je opět uložena do tukových podkožních zásob. Doporučení je opět co nejvíce se sacharóze vyhýbat.

Laktóza je znám jako mléčný cukr. Příjem laktózy stravou však může způsobovat problémy. Mnoho lidí trpí laktózovou nesnášenlivostí a tak

⁸⁴ běžné řeči označovaná jako hroznový cukr nebo krevní cukr

⁸⁵ veličina udávající rychlost využití glukózy tělem z určité potraviny (čím je menší, tím je potravina, resp. glukóza lépe využitelná)

nemohou konzumovat mléčné produkty. To může být nevýhoda, ale ani ne tak kvůli mléčnému cukru, jako spíše z důvodu nemožnosti využít mléčné produkty jako kvalitní zdroj bílkovin. Lze to částečně eliminovat volbou zakysaných mléčných výrobků, vyhledáváním produktů se sníženou hladinou laktózy nebo příjmem enzymu laktáza, který pomáhá vstřebávat mléčný cukr.

Maltóza je sladový cukr. Skládá se ze dvou molekul glukózy. Může vzniknout při štěpení škrobu. Nalézt ho lze např. v obilninách.

Polysacharidy - komplexní sacharidy, které by měly být **hlavní složkou lidské stravy**. Jejich výhodou je **postupné uvolňování energie** v organismu a tím zabezpečí **vyváženou hladinu glukózy v krvi**. Většinou je nalezneme v potravinách rostlinného původu. Škroby jsou tedy nejvýhodnějším energetickým zdrojem a navíc jsou doprovázeny nezbytnou **vlákninou** důležitou pro zdraví a správný chod trávicího systému.⁸⁶

Chceme ještě upozornit na **rozdíl mezi pojmy „cukr“ a „sacharid“**, protože i když se v širším významu jedná o sacharidy, co se týče jejich přínosu pro lidský organismus a zdraví, je mezi nimi velký rozdíl.

Pokud sledujete obaly potravin, všimli jste si údajů typu: 100 gramů výrobku obsahuje 30 gramů sacharidů, z toho 8 gramů cukru. Rozdíl mezi tzv. pomalými a rychlými cukry je přitom značný. **Nelze ztotožňovat pojem cukry s pojmem sacharidy**. Cukry jsou totiž jen podmnožinou (součástí) daleko širšího pojmu sacharidy, do kterého patří navíc ještě celá řada dalších látek.

Pod pojmem cukry se skrývají nejjednodušší sacharidy, konkrétně monosacharidy a disacharidy. Vzhledem k tomu, že jde o jednoduché cukry, nemusejí se v těle dále rozkládat, a pro organismus představují **pohotovou okamžitou dávku energie**. Potraviny s vyšším obsahem cukrů jsou tedy vhodné ke konzumaci v případě, že potřebujeme například při nějakém náročnějším fyzickém výkonu rychle doplnit energii a okamžitě zvýšit hladinu cukru v krvi. Nápis „obsah sacharidů“ na obalech potravin nám signalizuje **souhrnný obsah nejen jednoduchých cukrů, ale i složitých polysacharidů**. Také ty jsou pro člověka zdrojem energie, protože jde ale o složitější a delší řetězce molekul, musí je tělo před jejich využitím rozložit. K uvolnění energie

⁸⁶ Sacharidy - druhy a význam. In: *Fitvit.cz* [online]. 2009-2013 [cit. 2013-06-19]. Dostupné z: <http://www.fitvit.cz/clanek/sacharidy-druhy-a-vyznam>

z polysacharidů tedy dochází obecně podstatně pomaleji, a v některých případech dokonce nejsme v našem trávicím systému tyto opravdu složité molekuly zpracovat vůbec (například vlákninu).⁸⁷

Uvedeme si jeden příklad:

Co říká etiketa: obsah sacharidů a cukru

Co znamená např. údaj na obalu: 100 g výrobku obsahuje 60 g sacharidů, z toho 20 g cukru:

- **obsah sacharidů** – uvádí obecně všechny sacharidy, signalizuje obsah složitých sacharidů
 - složité sacharidy – např. vláknina, škrob, celulóza
 - jsou zdrojem postupně uvolňované energie, při běžném režimu jsou nutričně vhodnější
 - vláknina podporuje trávení
- **obsah cukru** – uvádí podíl jednoduchých sacharidů
 - cukr – např. glukóza, fruktóza, sacharóza
 - vhodný pro rychlé doplnění energie

Obr. 7: Etiketa na potravinách⁸⁸

Existují **tři základní druhy potravin** s vysokým obsahem sacharidů. Do první skupiny patří **přílohy** (některé jsou blíže popsány níže), **obiloviny** (viz níže), **ovoce a zelenina** jako těstoviny, brambory, rýže, pečivo, ovesné vločky, müsli, corn flakes a všechny možné nesquik / cini minis apod.. Druhá skupina je tvořena **sladkými jidly** jako jsou bonbony, čokoláda mléčné dezerty, pudinky, zákusky, sladké nápoje. **Nejde o stejné sacharidy** jako u příloh a obilovin. Ve sladkých potravinách jsou obsaženy především rychlé sacharidy – to znamená rychle se tráví a přecházejí do krve. Proto by se měly používat především pro rychlé doplnění energie – například **po sportu nebo při vyčerpání**. Konzumovat je při jiných příležitostech může vést ke vzniku nového podkožního tuku. Naopak potraviny v první skupině se tráví **pomalů** – proto z nich máte delší pocit sytosti, než u sladkých potravin. Existuje i třetí skupina sacharidů, a to potraviny, o kterých se moc nedočtete jako „zdroje sacharidů“, ale jsou ve skutečnosti z velké části sacharidové, tzv. **skryté sacharidy**. Jde

⁸⁷ HAVEL, P. Nápis na potravinách: Cukry a sacharidy nejsou totéž. In: *Vitalia.cz* [online]. 2012 [cit. 2013-06-19]. Dostupné z: <http://www.vitalia.cz/clanky/napisy-na-potravinach-cukry-a-sacharidy-nejsou-totez/>

⁸⁸ tamtéž

např. o potraviny jako kečup, omáčky, oříšky a luštěniny, mléko a mléčné výrobky⁸⁹

Nyní se blíže podíváme na **vybrané sacharidové potraviny**, ty s obsahem „**zdravých**“ **sacharidů**. Asi nejzákladnější, se kterými se setkáváme v podstatě denně jsou **rýže, těstoviny a brambory**.

Rýže – patří mezi obiloviny, 100 gramů bílé rýže obsahuje asi 6,5 gramů bílkovin, 79 gramů sacharidů a pouze půl gramu tuků. Rýže je dále bohatým zdrojem vitamínu B1, B6, niacinu, fosforu, železa, hořčíku, draslíku a vlákniny. Velmi příjemná je i cena.

Těstoviny jsou chutné, levné a především jsou kvalitním zdrojem sacharidů. Ve 100 g bezvaječných těstovin je 10 g bílkovin 75 g sacharidů a 1,2 g tuků. Jde o nevařené těstoviny. Ve sto gramech vařených těstovin (natáhnou vodu) je bílkovin, sacharidů a tuků asi jedna polovina. Existuje asi 600 druhů těstovin - barevné těstoviny, které mohou být obarveny přírodními barvivy, nebo některými druhy koření, vaječné, bezvaječné (ty byste měli preferovat), těstoviny s přísadami mléka, sóji, luštěnin.

Brambory - 100 g brambor obsahuje 2 gramy bílkovin 18 g sacharidů a pouze 0,1 g tuku. Brambory jsou také bohaté na vitamín C, ve sto gramech je ho okolo 14 mg, ale pozor, většina je ho nashromážděna ve vrstvě těsně pod slupkou, takže pokud vaříte brambory oloupané, většinu vitamínu C ztratíte. Dále pak obsahují vlákninu (2 g/100 g brambor), hořčík, draslík.⁹⁰

Kromě uvedených tří druhů potravin, sacharidy obsahují také **obiloviny** (zdravé sacharidy především tmavé pečivo) a ovoce se zeleninou.

Obiloviny jsou semena jednoletých ušlechtilých travin. Obiloviny se pěstují na celém světě. Obsahují vodu, škrob, vlákninu, bílkoviny (ve formě lepku), tuk, minerální látky (P, Ca, Mg, Si, K, Na, Fe atd.), vitamíny skupiny B a E.

Pšenice - je nejdůležitější u nás pěstovaná obilovina, obsahuje neplnohodnotné bílkoviny ve formě lepku. Zpracovává se na krupici (hrubou, jemnou, dehydrovanou), dále na mouku hrubou, polohrubou, hladkou a 00 extra a pšeničný slad.

⁸⁹ Sacharidy. In: *Dave23.blgz.cz* [online]. 2011 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://dave23.blgz.cz/2011/07/Sacharidy.html>

⁹⁰ Sacharidy v potravinách. In: *Ikulturistika.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: http://www.ikulturistika.cz/clanek_36.html

Žito - je důležitou surovinu při výrobě chlebové mouky, dále se zpracovává na káfoviny, pálenky.

Ječmen - u nás se pěstuje sladovnický (na výrobu sladu) a průmyslový ječmen na výrobu krup, krupek, ječné mouky, pálenky.

Oves - se zpracovává na ovesné vločky, ovesnou rýži. Obsahuje až 7 % tuku.

Pohanka - patří do rdesnovitých rostlin, má velmi dobrou výživnou hodnotu. Používá se jako příloha, mele se na mouku a krupici. Používá se na přípravu kaší.

Proso - odstraněním nestrávitelných plev se získávají žluté jáhly. Jáhly obsahují více tuku, používají se jako zavářka do polévek, na kaši, moučníky.

Kukuřice - má obilky různého tvaru, velikosti a zabarvení. Nejznámější odrůdou je koňský zub (podle charakteristického tvaru). Používá se na škrob, mouku, krupici, kukuřičné vločky cornflakes, pukaná kukuřice popcorn.⁹¹

Sacharidy mají v organismech **důležité funkce**:

- zdroj a krátkodobá zásoba energie (glukóza, fruktóza)
- zásobní látky (škrob, glykogen, inulin)
- stavební materiál (celulóza, chitin)
- složka některých složitějších látek (nukleových kyselin, hormonů, koenzymů)⁹²

Sacharidy neboli „cukry“ jsou **základním zdrojem energie pro činnost všech tělesných buněk a tkání lidského těla**. Jsou také nejrozšířenějšími přírodními látkami a v našem těle zastávají i tyto specifické funkce:

a) energie pro mozek a svaly - sacharidy jsou nezbytné pro zajišťování tělesných funkcí. Mozek je závislý na konstantní dodávce glukosy z krve. Mozek dospělé osoby spotřebuje přibližně 140 g glukosy denně, což představuje asi polovinu veškerých sacharidů v denní potravě. Sacharidy jsou nejdůležitější a nejpohotovější zdroj energie, který tvoří víc než polovinu energetické hodnoty naší potravy.

b) potraviny se sacharidy obsahují většinou i vitamíny - zejména vitamin C, vitamíny skupiny B a β – karoten.

⁹¹ ŠLAISOVÁ, J. Obiloviny a mlýnské výrobky. In: *Výuka předmětu potraviny a výživa užitím ICT* [online]. 2013 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://vladahadrava.xf.cz/obiloviny.html>

⁹² Sacharidy. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sacharidy>

c) **pozitivně ovlivňují činnost střev** – jsou to tzv. nestravitelné sacharidy (vláknina), pomáhají také předcházet některým metabolickým poruchám.⁹³ Doporučení pro konzumaci sacharidů uvádí např. Cukrová (2013). Sacharidy jsou z hlediska zdravé výživy **nepostradatelnou součástí dětské výživy a jejich příjem by se dětem neměl zásadně omezovat**. Je ale velmi důležité zaměřit se na jejich **správný výběr**. Mezi **nejvhodnější zdroje sacharidů** patří obiloviny, celozrnné pečivo, celozrnná rýže, celozrnné těstoviny, zelenina, luštěniny a také ovoce (ovoce je zdrojem fruktózy a v menší míře také vlákniny). V jídelníčku dětí by se měly **co nejméně objevovat sladké tučné moučníky, zákusky, sladké limonády** apod. Ty jsou zdrojem velkého množství jednoduchých cukrů a energie, kterou děti přijímají bez dalších nutričně hodnotných látek. Právě s vyšším příjmem energie dochází ke zvyšování tělesné hmotnosti, ale také např. ke vzniku zubního kazu.

Sacharidy by měly i v případě dětí s nadváhou nebo obezitou tvořit **50-55 % celkového denního energetického příjmu**. Při sestavování jídelníčku je důležité zaměřit se na ty potraviny, které obsahují ve větší míře **složené sacharidy** (škrob, vláknina apod.) – jsou obsaženy v ovoci, zelenině, celozrnném pečivu, cereáliích, celozrnné rýži, bramborách apod. – a naopak omezit podávání sladkostí, sladkého pečiva a slazených limonád (včetně limonád s náhradními sladidly).

Při sestavování jídelního lístku dětí s vyšší hmotností je také vhodné řídit výběr potravin podle jejich **glykemického indexu (GI)**. Je třeba upřednostňovat potraviny s nižším a středním GI a naučit se je vhodně kombinovat s potravinami ostatními (bílkovinami a tuky).⁹⁴

5.1.3 Tuky

Poslední energetickou složkou potravy jsou tuky, neboli cizím slovem lipidy. Tuky většinou vnímáme negativně a spojujeme si je s nezdravou výživou, ale je nutné si uvědomit, že i ony **jsou potřeba**. Lidský organismus bez tuků

⁹³ CUKROVÁ, M. Význam sacharidů ve výživě člověka. In: *Jídelny: Informační portál hromadného stravování* [online]. 2002-2013 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1209>

⁹⁴ CUKROVÁ, M. Význam sacharidů ve výživě člověka. In: *Jídelny: Informační portál hromadného stravování* [online]. 2002-2013 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1209>

fungovat nemůže. Odborně tuky chápeme jsou estery vyšších karboxylových (tzv. mastných) kyselin s trojmocným alkoholem glycerolem. Řadí se mezi jednoduché lipidy.⁹⁵

Většina z nás v potravě přijímá **příliš mnoho tuku**. Jejich vysoký příjem však spolupůsobí při vzniku mnoha onemocnění (zejména srdečně-cévních) a proto je zapotřebí jejich množství ve stravě sledovat.⁹⁶

Tuky můžeme dělit na **nasycené a nenasycené**. **Nasycené tuky** jsou využitelné jako zdroje energie a jako zdroj vitamínů rozpustných v tucích. Tyto tuky, které jsou ve velké míře obsaženy v masu, sýru, vejcích, mléku a palmovém oleji, mohou zvyšovat hladinu LDL cholesterolu, přispívajícího ke kardiovaskulárním onemocněním. Tuky s obsahem **nenasycených** mastných kyselin se nacházejí především ve lněném oleji, rybím tuku, tykvoových semenech, vlašských ořechách, avokádu, sojových bobech, olivovém oleji, slunečnicovém, pupalkovém, brtnákovém a v dalších rostlinných olejích.

Tyto tuky jsou nutné **pro výstavbu buněčných membrán, pro mozek, oči, vnitřní ucho, hormonální a pohlavní orgány**.⁹⁷

Frej (2013) popisuje škodlivé tuky a zdravé tuky. Ke **škodlivým tukům** řadíme **umělé trans-tuky** neboli **ztužené či částečně ztužené tuky** v margarínech, pomazánkách, smažených jídlech, průmyslově vyráběných potravinách, pečivu, sladkostech či sušenkách. Tyto částečně ztužené a zcela ztužené tuky jsou nejškodlivějším druhem tuků.

Nasycené tuky přítomné v **živočišných potravinách** (maso, máslo), palmovém či kokosovém oleji jsou sice **škodlivé, ale v omezeném množství jsou přijatelnou náhradou trans-tuků** (margarínů). Dále jsou **omega-6 mastné kyseliny**, které jsou obsaženy v běžně používaných olejích – podzemnicovém, kukuřičném, řepkovém, slunečnicovém. Tyto kyseliny se ve větší míře **rovněž nedoporučují**, neboť zvyšují krevní srážlivost, vyvolávají alergie, artrózu, astma, bolesti hlavy, mozkovou mrtvici, některé nádory, nepravidelnou srdeční akci, osteoporózu a záněty.

⁹⁵ MURRAY, R. K., et al.. Harperova biochemie. Praha : H & H, 2002.ISBN 80-7319-013-3.

⁹⁶ Tuky. In: *Zdravý kořínek* [online]. 2009 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.zdravykorinek.cz/poradna/tuky/>

⁹⁷ Dobré a špatné tuky. In: *Zdravá výživa: doktorka* [online]. 2000 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://zdrava-vyziva.doktorka.cz/dobre-spatne-tuky/>

Ke **zdravým tukům**, kterých máme ve stravě nedostatek, **řadíme omega-3 a omega-9 mastné kyseliny**. Omega tuky regulují veškeré biologické funkce, činnost srdce a cév, imunitní i nervový systém a činnost pohlavních orgánů.

Zdravé tuky omega-3 prokazatelně snižují riziko onemocnění srdce, aterosklerózy, arytmií a mozkových mrtvic. Dále snižují vysoký krevní tlak, riziko vzniku deprese a demence, mají protizánětlivý účinek a chrání před některými druhy nádorů. Omega-9 mastné kyseliny mají antibakteriální a protiplísňové účinky, pozitivně ovlivňují krevní tlak, cukrovku, nervový systém, chrání před osteoporózou, rakovinou, revmatoidní artritidou a srdečně – cévními nemocemi. Nejbohatším zdrojem jsou **oleje** (nejlépe panenské) – olivový, sezamový, mandlový, dále ořechy kešu, pistácie, arašídy a avokádo.⁹⁸

Tuky můžeme rozdělit také dle jejich původu na **rostlinné a živočišné**. **Rostlinné tuky** se získávají lisováním nebo vyluhováním semen a plodů olejnatých rostlin. Získaný surový produkt se dále rafinuje. K nejvýznamnějším rostlinným tukům patří zejména olej olivový, podzemnicový, řepkový, sójový, slunečnicový, konopný, lněný a ricínový, kokosový tuk.

Živočišné tuky se připravují škvařením, lisováním nebo vytavováním živočišných tkání bohatých na tuky. Řadí se k nim především vepřové sádlo, hovězí lůj, rybí tuk a kostní tuk.⁹⁹

I tuky, přestože by měly tvořit nejmenší procento energetického příjmu, mají svou nezastupitelnou **funkci** v organismu. Tuky **chrání organismy před ztrátou tělesné teploty**, jsou **ochranou pro vnitřní orgány**, a především jsou důležitou složkou potravy. Při trávení je tuk rozkládán na glycerol a příslušné karboxylové kyseliny. Tyto látky organismus využívá buď jako zdroj energie, nebo z nich vytváří svůj vlastní tuk jako zásobní látku.¹⁰⁰

Jsou **zásobárnou energie**. **Rozpouštějí se v něm některé vitamíny** (A, E, D). Spolupůsobí při tvorbě buněčných membrán a jsou důležité při vzniku tak důležitých látek jako např. testosteron nebo prostaglandiny. Ačkoliv se to zdá na první pohled neuvěřitelné, některé tuky, a to zvláště ze skupiny tzv. zdravých, některé **tuky mohou pomoci při odbourávání tuku**. Zde můžeme

⁹⁸ GRYGÁRKOVÁ, S. Není tuk jako tuk. In: *Relaxuj* [online]. 2006 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.relaxuj.cz/artp.jsp?doc=0269D6A063FE0FC8C125721F00514BD1>

⁹⁹ Tuky. In: *Xantia: hyperlink* [online]. 2005 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://xantina.hyperlink.cz/organika/prirodni/tuky.html>

¹⁰⁰ tamtéž

uvažovat především o omega-3 nenasycených mastných kyselinách a konjugované kyselině linolové čili CLA.¹⁰¹

5.2 Pyramida výživy

Pro **hodnocení kvalitní výživy** se dnes běžně používá tzv. potravinová pyramida, nebo pyramida výživy. Tou je možno chápat dle Fořta (2008) přehledné grafické schéma, které vysvětluje, jakým způsobem by měly být konzumovány různé potraviny určitého druhu. Potraviny jsou řazeny do jednotlivých pater, ke kterým je vždy přiřazené doporučení v kolika denních porcích se mají konzumovat.

Lze rozlišit v zásadě **dva typy potravinových pyramid**¹⁰², tzv. **starou a novou**. Důvodem změn je to, že stará pyramida nebere v potaz glykemický index potravin, nutnost konzumace polynenasycených mastných kyselin a snížení konzumace alkoholu. Základna nové výživové pyramidy je v podstatě stejná, větší důraz je kladen na příjem celozrnných obilovin, navíc sem přibýly kvalitní rostlinné oleje¹⁰³. Za velmi prospěšnou je považována zelenina i ovoce, jež by měly být častou součástí jídelníčku (4-6 porcí denně). Vyšší patro je vyhrazené pro ořšky, dále ryby, drůbež, bíle maso a vejce (0-2 porce denně). Nyní si charakterizujeme jednotlivá patra pyramidy. Mléko a mléčné výrobky je třeba používat v rozumném množství a nikoliv nadbytečně. Vrchol pyramidy pak tvoří červené tučnější druhy masa, uzeniny, hamburgery, slazené nápoje, sladkosti, ale také bílá rýže a těstoviny. Úplný vrchol tvoří alkohol.

Následující popis se vztahuje ke **starší verzi pyramidy**, která i přes výše uvedené odlišnosti má podobný charakter.

První patro pyramidy (základna) - obiloviny, rýže, těstoviny, pečivo

Základem stravy by měly být produkty vyrobeny z **obilnin** – patří sem pečivo, těstoviny, rýže, ovesné vločky, cornflakes, pohanka, knedlíky, kukuřičné výrobky. Tato potravinová skupina je **bohatá na minerální látky, polysacharidy** (složené cukry – hlavně škrob - velmi důležitý zdroj energie),

¹⁰¹ Tuky - jejich rozdělení a význam. In: Fitvit [online]. 2009-2013 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.fitvit.cz/clanek/tuky-rozdeleni-a-vyznam>

¹⁰² PÁNKOVÁ, R. *Problematika stravovacích návyků a obezity u dětí předškolního věku*. Ústí nad Labem : Institut postgraduálního vzdělávání ve zdravotnictví, 2007. Dostupné z: www.apra.ipvz.cz/download.asp?docid=257. s. 11

¹⁰³ tamtéž, s. 11-12

vitamíny a vlákninu. Méně významnou složkou obilnin jsou bílkoviny, jedna bílkovina však stojí za zmínku. A tou je lepek. Existují lidé trpící nesnášenlivostí lepku a tudíž musí ze stravy vyloučit potraviny, které lepek obsahují (pšenice, ječmen, oves, žito). Obsah jednotlivých živin v mouce záleží na stupni vymletí obilného zrna. Čím výše vymleté, tím více zůstává obalových vrstev a vzniká tak celozrnná mouka, která je zdraví jednoznačně prospěšnější než mouka bílá.

Celozrnné výrobky obsahují více obalových vrstev zrna, více bílkovin, tuku, vitaminů, minerálních látek a vlákniny. **Bílé mouky** jsou energeticky bohaté, ale chudé na vitaminy a minerální látky. V poslední době se na trhu objevují i méně známé obiloviny jako je proso, pšenice špalda, pšenice dvou – a jednozrnka, pohanka, amarant aj. Tyto obiloviny mají jisté přednosti, např. pohanka obsahuje látku rutin, které působí antiskleroticky, navíc tyto obilniny neobsahují lepek a jsou tudíž vhodné pro bezlepkovou dietu. Pro zdravou výživu doporučované cereální tyčinky a směsi musíme konzumovat uvážene, protože obsah energie a tuku bývá dosti vysoký (hlavně u výrobků s polevami a přídavkem ořechů). Denně bychom měli sníst 3-6 porcí obilovin.

Druhé patro pyramidy - ovoce a zelenina

Ovocem nazýváme **jedlé plody a semena stromů, keřů a bylin**. Můžeme je konzumovat buď v syrovém stavu (jako jedinou potravinu spolu se zeleninou), nebo zpracované. Marmeládu a jinak na sladko upravené ovoce však již neřadíme do tohoto patra pyramidy. Hlavní složkou ovoce je **voda**. Ovoce je výborným **zdrojem sacharidů**. Obsah bílkovin a tuků je zanedbatelný. Tuk je obsažen ve velké míře pouze ve skořápkovém ovoci. Ovoce je kvalitním **zdrojem vitamínu C** a některé ovoce obsahuje i vitaminy **skupiny B** a karotenoidy. Skořápkové ovoce je bohaté na **vitamin E**. Nesmíme zapomínat na minerální látky a jiné ochranné látky zejména pak tzv. **antioxidanty**, které chrání tělo před účinkem volných radikálů. Ovoce je bohaté i na další látku, a to **vlákninu**, zejména na její jeden druh, který nazýváme pektin (podílí se na snižování hladiny cholesterolu v krvi). Ovoce je velmi aromatické a chutné, což je způsobeno těkavými silicemi, cukry a organickými kyselinami. Jakýmkoli zpracováním se výživová hodnota ovoce snižuje. Denně bychom měli sníst 2-4 porce čerstvého ovoce.

Zeleninou jsou **jedlé části, zejména kořeny, bulvy, listy, nat', květenství a plody jednoletých nebo víceletých rostlin**. Hlavní složkou zeleniny je rovněž **voda**. Obsah bílkovin a tuku je stejně jako u ovoce zanedbatelný. Některé druhy obsahují větší množství škrobu. Zelenina je dobrým **zdrojem vlákniny**. Důležitou složkou jsou těkavé i netěkavé aromatické látky, které podmiňují typickou chuť a vůni zeleniny, a řada látek, které působí preventivně proti některým onemocněním, například nádorovým či kardiovaskulárním. Vedle pozitivně působících látek může zelenina obsahovat i látky zdraví škodlivé – dusičnany u hnojené zeleniny, plísně a hnilobu...

Do skupiny zeleniny řadíme i **brambory**. Jsou dobrým zdrojem vitamínu C, jen je musíme šetrně připravovat (nejlépe v páře a ve slupce). Vařením bez slupky a ve studené vodě totiž výrazně snižujeme obsah vitamínu C.

Třetí patro pyramidy - mléko, mléčné výrobky, maso nebo masné výrobky, luštěniny, vejce, ryby

Mléko a mléčné výrobky mají, stejně jako ostatní potraviny živočišného původu, **vysokou výživovou hodnotu**. Mléko je zdrojem velmi kvalitních bílkovin. **Tuky** v mléčných výrobcích jsou nasycené, tzn. že se zde nachází i **cholesterol**. Ze sacharidů obsahuje mléko téměř výlučně laktózu. Někteří lidé mohou trpět nesnášenlivostí laktózy, tzn. že ji ve střevech neumí trávit a mléko jim tak působí nadýmání a průjemy. Nejedná se však v žádném případě o alergii. Lidé trpící touto nesnášenlivostí ve většině případů dobře snášejí kysané mléčné výrobky, kde laktózu naštěpily a natrávily bakterie mléčného kvašení.

Mléko je zdrojem **vitaminu A, D**, vitaminů skupiny B a minerálních látek, zejména pak **vápníku**. Konzumace mléka mléčných výrobků je důležitá zejména kvůli této minerální látce. Hraje nezbytně důležitou roli při stavbě kostí a zubů, při srážení krve i činnosti svalstva. Jeho nedostatečným příjmem vzniká onemocnění – osteoporóza. Vápníku je více ve tvrdých sýrech než v mléce, jogurtech a tvarohu. Denně bychom měli sníst 2-3 porce mléka mléčných výrobků.

Maso a masné výrobky. Význam masa ve výživě je značný, i **když nadměrný příjem nelze ze zdravotního hlediska doporučit**. Maso je důležitá potravina zejména pro děti, především pro obsah plnohodnotných **bílkovin**. V mase je rovněž obsažen tuk, jehož množství značně kolísá. Maso je bohaté na

minerální látky, zejména **železo** a **zinek**. V mase najdeme i vitaminy skupiny B a dále vitamin A a D. V mase, jako ve všech živočišných potravinách, je přítomen **cholesterol**. Jeho množství záleží na množství tuku v mase.

Masné výrobky (tepelně opracované, tepelně neopracované, trvanlivé – uzené, vařené, fermentované, polotovary, konzervy) **nejdou z výživového hlediska příliš vhodné**, protože obsahují vysoké množství **solí, tuku a u uzených výrobků i karcinogenů** vzniklých právě při procesu uzení.

Ryby a ostatní vodní živočichové a výrobky z nich - rybí maso je z výživového hlediska velmi cenné. Vedle **plnohodnotných bílkovin** je i zdrojem minerálních látek **fosforu, jódu a vitaminů D a A** (vnitřnosti ryb). Vysokou biologickou hodnotu má rybí tuk, protože obsahuje mnoho nenasycených mastných kyselin, které hrají důležitou roli v prevenci srdečně cévních onemocnění. Ryba v jakékoli podobě by se měla objevit na jídelníčku optimálně 2x týdně.

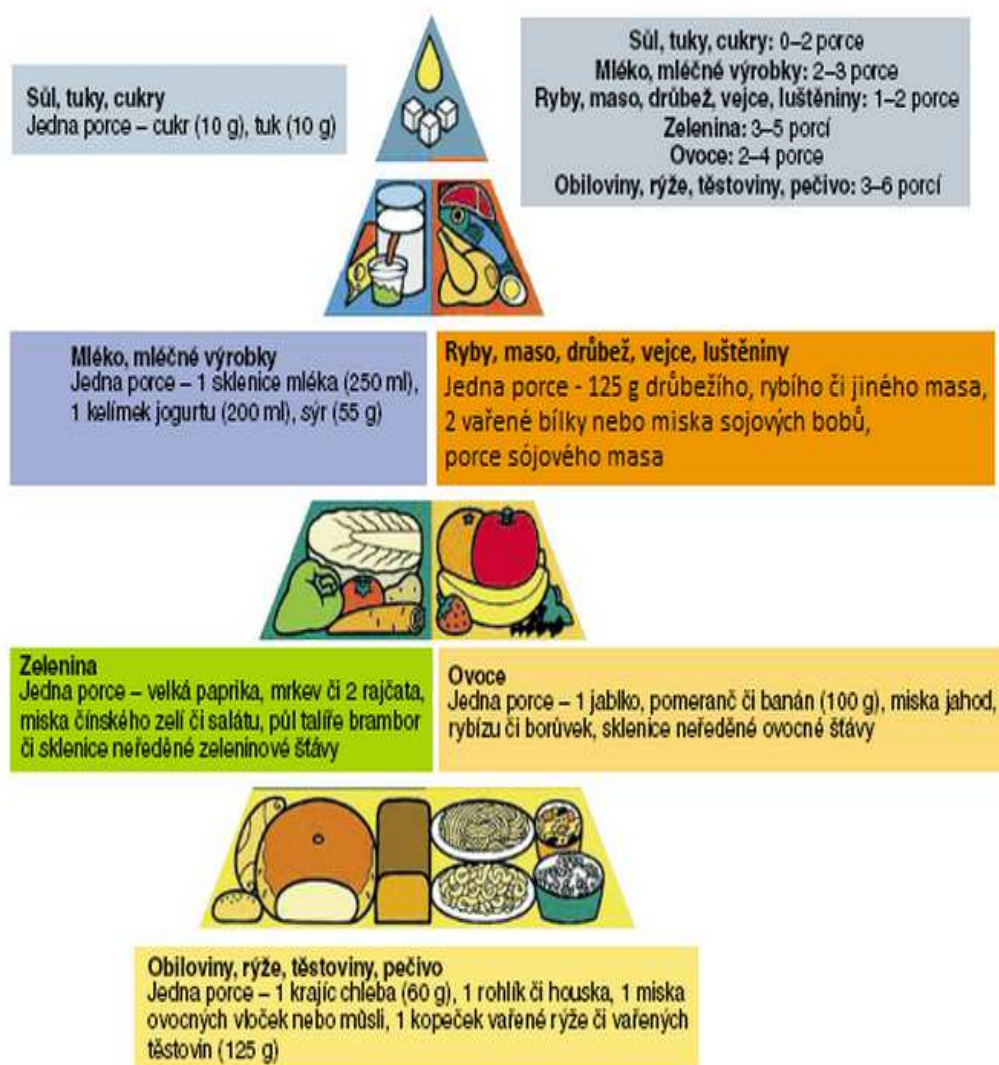
Vejce a výrobky z nich - vejce jsou velice výživná. **Bílek** je v podstatě čistá a plnohodnotná bílkovina (obsahuje všechny nepostradatelné aminokyseliny ve vhodném množství a poměru). Žloutek je bohatý na tuky a to obzvláště tzv. fosfolipidy. Ve vejcích najdeme vitaminy A, D, E, K, skupinu B, karoteny) a minerální látky, z nichž je velmi dobře využitelné železo. Ne příliš příznivý je ve vejcích obsah cholesterolu. Vejce by ve stravě chybět nemělo. Doporučená spotřeba vajec se pohybuje okolo 4 - 6 vajec na osobu a týden.

Čtvrté patro - sladkosti, tuky, sůl

Sladkosti – jsou zdrojem jednoduchých cukrů a také tuků a tudíž tělu slouží jak tzv. prázdné energie. Nepřináší totiž žádné jiné prospěšné látky, pouze onu zmíněnou energii. Jednoduché cukry jsou rovněž **potravou pro bakterie dutiny ústní**, které jsou zodpovědné za tvorbu zubního kazu. Sladkosti z našeho života nelze zcela vyloučit, nicméně je třeba jejich konzumaci radikálně snížit.

Sůl – dodává pokrmům chuť a díky jodizaci soli je v ní obsažen tolik potřebný **jód**. Denní příjem by neměl přesáhnout 5g a musíme počítat s tím, že sůl je již obsažena v řadě potravin, které kupujeme hotové – pečivo, sýr, masné výrobky. Zcela nevhodné potraviny pro dětský organismus jsou chipsy, křupky, pražené solené oříšky.

Tuky – jsou velmi důležitou složkou potravy, **rozpuští se v nich vitaminy** rozpustné v tucích A, D, E, K, z cholesterolu se tvoří žlučové kyseliny, vitamin D a pohlavní hormony. Navíc tuk chrání orgány před nárazy a podílí se na regulaci teploty. Jsou zdrojem nepostradatelných mastných kyselin, ze kterých si tělo tvoří jiné nezbytné látky. Zlepšují chuť potravin. Také je důležité rozeznávat tuky na **rostlinné** (tekuté při pokojové teplotě, kromě margarínů) a **živočišné**, které jsou při pokojové teplotě tuhé a navíc jsou doprovázeny velkým množstvím cholesterolu. I tuky na pečivo je vhodné střídat. Pro děti není vhodné za stravy zcela vyloučit obyčejné máslo.¹⁰⁴



Obr. 8: Ukázka potravinové pyramidy¹⁰⁵

¹⁰⁴ POTRAVINÁŘSKÁ KOMORA ČESKÉ REPUBLIKY. Potravinová pyramida. In: *Zdravý životní styl* [online]. 2012 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/potravinova-pyramida>

¹⁰⁵ tamtéž

5.3 Zásady zdravého stravování dětí

Výživa současné západní společnosti je na velmi **špatné úrovni v kvalitě i kvantitě konzumovaných potravin**. Společnost se přejídá nezdravými pokrmy, tloustne a je stále více promořena civilizačními chorobami. Jenže se zdravou výživou se to také nesmí přehánět, každý extrém škodí, zvláště u dětí. Světová zdravotnická organizace proto varovala rodiče, že **strava příliš bohatá na vlákninu a příliš chudá na tuky může škodit stejně jako právě přetučnělá a nezdravá jídla**. Nedodává totiž dětem potřebné vitaminy. Nejvíce ohroženy jsou přitom v tomto ohledu děti mladší pěti let. Vláknina je sice pro zdravé trávení nezbytná, neboť udržuje v dobré kondici střeva a jejich sliznici, jenže při velké konzumaci vlákniny dochází k vyplavování vitaminů či minerálů z těla. Potraviny příliš chudé na tuky zase neobsahují dostatek v tukách rozpustných vitaminů, které jsou pro zdravý vývoj dítěte nezbytné.¹⁰⁶ Zásady zdravého stravování (nejen) dětí bychom mohli shrnout do následujících bodů:

1. **Pestrá a rozmanitá strava**, bohatá na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. **Nepřejídat se, ale ani hladovět** – jíst pravidelně 5-6x denně; velikost porce přizpůsobit růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě dítěte.
3. **Pravidelně dodávat kvalitní zdroje bílkovin** (drůbeží a rybí maso, luštěniny, cereálie).
4. **Několikrát denně dávat mléčné výrobky**, přednostně polotučné.
5. **Upřednostňujte kvalitní rostlinné tuky** a oleje před živočišnými tuky.
6. **Učit děti střídmosti v konzumaci cukru**, sladkostí a slazených nápojů. Sacharidy by děti měly přijímat hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny.
7. **Nedoslovat již hotové pokrmy** - sůl a solené potraviny dětem nabízejte jen výjimečně.

¹⁰⁶ LIŠKOVÁ, M. Zdravá výživa dětí pro prevenci KVO. In: *Fórum zdravé výživy* [online]. 2013 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pro-media/tiskove-materialy/starsi-tiskove-materialy/zdrava-vyziva-deti-pro-prevenci-kvo/175-zdrava-vyziva-deti-pro-prevenci-kvo.aspx>

Dětská strava je někdy věda: Kolik mají jíst vlákniny a kolik tuků?. In: *Bety: magazín nejen pro dámy* [online]. 2009-2013 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.bety.cz/deti-a-rodina/clanky/1311/Detska-strava-je-nekdy-veda-Kolik-maji-jist-vlakniny-a-kolik-tuku>

8. Naučit správnému pitnému režimu, měly by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litry tekutin denně.

9. Být dětem sám příkladem zdravého způsobu života a aktivně se zajímat o to, co jedí mimo domov.

10. Pravidelně konzultujte zdravotní stav dítěte (hladinu cholesterolu, krevních tuků, krevního tlaku, nadváhu aj.) s jeho praktickým lékařem.¹⁰⁷

Z hlediska výživy se u dětí objevuje snížená nebo zvýšená chuť k jídlu, kdy jeden den sní dítě velké množství jídla a druhý den je tomu úplně naopak. Nejdůležitější je podávat dětem rozmanitá jídla v menších porcích několikrát denně, neboť mají nízkou kapacitu žaludku. **Platí pravidlo, aby děti dostávaly najíst vždy, když mají hlad.** V tomto věku by dítě mělo jíst **5x denně**, kdy svačiny tvoří stejně důležitou součást výživy jako hlavní jídla¹⁰⁸. Podle Stratila¹⁰⁹ by se děti ve věku nad tři roky měly optimálně stravovat podobně jako se stravují dospělí. Pro výběr jídla během dne a jeho množství se nejlépe hodí **aplikace výživové pyramidy**. Tedy za nejdůležitější potraviny lze považovat **obiloviny, především celozrnné, zeleninu, ovoce, luštěniny, mléčné výrobky, netučné maso, rostlinné oleje** (především za studena lisované, např. olivový), semínka a jiné oříšky. **Ovoce a zeleninu by děti měly jíst především v syrovém stavu**, neboť vařením se jejich biologická hodnota snižuje. Po uvaření je vhodné potraviny sníst co nejdříve. Při jídle je důležité vést dítě předškolního věku k samostatnosti. Na dítě se nesmí naléhat. Řekne-li ne, tak bychom jej **neměli k jídlu nutit**, neboť je potřeba, aby se dítě naučilo **vnímat pocit sytosti**. U jídla by se mělo sedět a ne běhat kolem stolu. Při stravování by se mělo **dítě soustředit jen na jídlo** a nemělo by se při něm dívat na televizi nebo číst pohádky. Pokud odmítne jídlo, neměli bychom mu nabízet náhradní, neboť by nás mohlo zkoušet, jestli nás nemůže přes jídlo ovládat.¹¹⁰

Zvláštnosti výživy dětí je jejich **zvýšená potřeba vody**, neboť mají vyšší obsah vody ve tkáních a jsou na ztrátu vody citlivější. Děti předškolního věku

¹⁰⁷ Desatero výživy dětí. In: *Výživa dětí* [online]. 2013 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/desatero-vyzivy-deti/>

¹⁰⁸ NEVORAL, J. *Výživa v dětském věku*. Jinočany : Nakladatelství H&H Vyšehradská, s.r.o., 2003. ISBN 80-86-022-93-5

¹⁰⁹ STRATIL, P. *A B C zdravé výživy - Díl 1 a 2*. Brno: Stratil, 1993. ISBN 80-900029-8-6.

¹¹⁰ ILLKOVÁ, O., NEČASOVÁ, L. a VAŠÍČKOVÁ, Z. *Zdravá výživa malých dětí*. Praha : Portál, 2005. ISBN 80-7367-030-5

potřebují kolem 100ml tekutin na 1kg tělesné hmotnosti. Také je ovšem důležitý **druh nápoje**, nejen jeho množství. V případě nadměrného příjmu tekutin může hrozit riziko zvýšeného vylučování minerálních látek.¹¹¹

Důležitou roli pro zdravou výživu dětí mají především ženy (matky), neboť jsou to většinou ony, kdo ovlivňují skladbu stravy celé rodiny a **vytvářejí** tak **stravovací zvyklosti** (ať již pozitivní, nebo negativní). Dětská strava by **neměla obsahovat uzeniny či smažené a tučné potraviny** (výrazná chuť, děti pak odmítají jiná jídla). Sůl a dráždivé koření používat jen uvažlivě. Asi **největším nebezpečím jsou sladkosti**, u dětí velmi oblíbené, které navíc pojídají mezi hlavními jídly. Tím se do těla dostává nadbytečný cukr, jehož příčinou je např. vznik zubního kazu nebo obezita. Velkým **prohřeškem je vynechání snídaně** (často z časových důvodů). U dítěte předškolního věku, které se stravuje ve školní jídelně je vhodné doplnit, některé potraviny, které školní jídelna nemůže zajistit v dostatečném množství (zejména ovoce a zelenina, polotučné mléko, nízkotučné mléčné výrobky a dostatek tekutin). (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 38)

Zásadou zdravého stravování je také péče o to, aby byly dítěti dodány důležité **vitamíny a minerály potřebné pro jejich růst**. Pro správný vývoj dětí je důležité především železo, fosfor, vápník a vitaminy. Je nutno si uvědomit, že příjem minerálních látek i vitaminů je závislý **pouze na příjmu potravou**, lidský organismus není schopen si sám vitaminy vytvořit. Vitaminy se dělí na rozpustné v tucích a rozpustné ve vodě. Mezi nejdůležitější vitaminy rozpustné ve vodě patří vitaminy skupiny B a vitamin C. Proto důležité místo ve výživě zaujímá čerstvá zelenina a ovoce.

Zelenina plní především funkci ochrannou. Dostatek zeleniny ve stravě zabraňuje hypovitaminózám¹¹² a avitaminózám¹¹³, zejména díky vitaminům A a C, svým obsahem železa a draslíku zabraňuje nedostatku minerálních látek, díky nízkému energetickému obsahu **působí proti obezitě**, zabraňuje **poruchám zažívacího traktu** a kazivosti zubů, obsahuje vlákninu pektin, je důležitým faktorem proti řadě chorob, díky obsahu kyseliny askorbové **zvyšuje imunitu**. Co se týče **domácí zeleniny**, kromě běžně využívané cibule, česneku,

¹¹¹ STRATIL, P. *A B C zdravé výživy - Díl 1 a 2*. Brno: Stratil, 1993. ISBN 80-900029-8-6.

¹¹² chorobný stav způsobený částečným nedostatkem určitého vitamínu

¹¹³ chorobný stav vyvolaný naprostým nedostatkem určitého vitamínu

mrkve, petržele a celeru lze doporučit širší využití hlávkového a pekingského zelí, kedluben, ředkve, tykve apod. Málo se také využívá dopěstování zelených natí, jako je petržel, celer a pažitka, které jsou bohatým zdrojem vitamínu C a slouží i jako chuťová látka, tedy koření.

Větší je výběr čerstvé zeleniny z dovozu (rajčata, papriky, okurky, hlávkový salát), je bohužel méně cenově dostupná.

Propagace syrové zeleniny v poslední době vedla k poklesu zájmu o **zeleninu konzervovanou, která z velké části kryje především zimní spotřebu.**

Zeleninu doporučujeme jak v syrovém stavu tak dušenou nebo sterilovanou.

Zeleninu nebo ovoce je nutno zařazovat do jídelníčku denně.

Nedostatek vápníku v dětském věku podporuje vznik osteoporózy a paradentózy v pozdějším věku. **Nedostatek železa** se projevuje nezdravě bledou pokožkou, bolestmi hlavy, mdlobnými stavy, bolavými ústními koutky, změnou vlasů a nehtů. Při **nedostatku hořčíku** se objevuje ranní únava, nespavost, bušení srdce, křeče a u dětí především porucha vnímání.

Nedostatek sodíku způsobuje pocit únavy a snižuje schopnost myšlení. Důležitou úlohu ve výživě dětí hraje **zinek** - při jeho nedostatku dochází k poruchám růstu a vývoje organismu. Samozřejmě i další stopové prvky, jako jsou jód, draslík, fluór, selen, fosfor a molybden by ve výživě dětí neměly chybět. (Šímová, 2000)¹¹⁴

V následující tabulce si shrneme nejvýznamnější vitamíny a jejich zdroje s spolu s přínosem pro lidský organismus a také upozorníme na to, jak se negativně může projevit jejich nedostatek.

Název	přínos	nedostatek	výskyt
A retinol betakaroten	zabraňuje stárnutí kůže, zlepšuje zrak i hojení ran a podporuje růst pevných kostí, vlasů, kůže a dásní. Beta-karoten je naopak bezpečný i pro děti	Jeho nedostatek se může projevit úpornou bolestí hlavy a sníženou odolností dýchacích cest. Retinol je jedovatý a těhotné ženy by se mu měly vyhnout obloukem (např. játra, vejce, rybí tuk).	barevné ovoce a zelenina
B	fungování metabolismu, paměti, proti bolestivé menstruaci, cholesterolu a nervozitě.	únavu, depresi, podrážděnost, ekzémy, průjem, zvracení a třesem	kvasnice, maso, sýry, celozrnné obiloviny, luštěniny a ořechy
C	antioxidační účinky, zvyšuje odolnost organismu a pomáhá při mužské neplodnosti.	krvácení dásní, špatné hojivosti, podrážděnosti a bolesti kloubů.	šípčích, černém rybízu, brokolici a citrusových plodech.

¹¹⁴ ŠÍMOVÁ, D. Minerální látky a vitamíny ve výživě dětí. In: Rodina: každodenník o dětech a rodičích [online]. 2000 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.rodina.cz/clanek1159.htm>

D	proti rakovině a lupence, podporuje silné zuby a kosti a také imunitní systém.	měknutí kostí, svalová ochablost a křeče, osteoporóza.	losos, tuňák, játra, mléko, houby, avokádo, žlutek.
E	tvorba energie a udržování vašeho celkového zdraví.	zvýšenou únavou, nervovou dráždivostí, ochablou pokožkou	obilných klíčcích, brokolici, celých zrnech, vejcích a listové zelenině.
F - fluor	napomáhá v prevenci srdečních chorob a předchází ukládání vápníku v orgánech	osteoporózy a zubního kazu	pitná voda, kuchyňská sůl, mořští živočichové a čaj
G - germanium	léčení nádorů, tlumí bolest a má také antibakteriální a protinádorové účinky		česnek, kostival lékařský a kořen ženšen
H	podporuje zdravou kůži, vlasy a nehty.	masťná nebo suchá kůže, duševní únava a bolest svalů	pomeranče, játra, rajčata, sója, ovesné vločky, ořechy a luštěniny
CH - chrom	podílí na zpracování sacharidů, je nutný k syntéze cholesterolu, tuků a proteinů, udržuje správnou hladinu cukru v krvi		melasa, přírodní hnědý cukr, červená řepa, lesní plodiny, kvasnice a pivo
J - jod	chrání před toxickými účinky radioaktivních materiálů a působí také jako přirozené antiseptikum	nedostatek se projeví sníženou činností štítné žlázy, suchou kůží, apatií, nesnášenlivostí chladu, nadváhou a zvětšením štítné žlázy	mořské řasy, zelí, kapusta, brukev a obohacené kuchyňské soli
K - křemík	pomáhá zabránit ztrátě vlasů a osteoporóze		brambory a kořenová zelenina
L - listová kyselina.	metabolismus aminokyselin, pro správnou krevotvorbu, nervový systém a trávicí trakt, zabraňuje také vzniku deformit u plodu v těhotenství	slabost, extrémní únavu, spavost, podrážděnost a možným rozštěpem páteře.	doplňek stravy
Kyselina listová	pro zdravé kosti, chrupavky, šlachy a kůži	křehké kosti, podrážděnost a ztráta vnímání chuti	játra, krabi, ořechy, ovoce, ústřice, ledviny a luštěniny
P - panthenol	působí pozitivně na nervový systém, kůži, tvorbu leukocytů, játra a nadledvinky		maso a vnitřnosti, celozrnné pečivo a luštěniny
R- rutin	působí na odolnost cév, chrání kyselinu askorbovou před odbouráváním a zvyšuje její vstřebávání ve střevě		v rostlinách, nejvíce však v pohance
S - selen	proti srdečním a oběhovým chorobám, odbourává alkohol a léky, zvyšuje potenci a pohlavní pud.		brokolice, tuňák, cibule a celozrnný chléb
V - vápník		slabé kosti a zuby, křeče v nohou	listová zelenina, losos a tofu

Obr. č. 9: Přínos vitamínů pro zdraví a nebezpečí při jejich nedostatku¹¹⁵

¹¹⁵ Zdravá abeceda. Vitaminy a minerály jsou bojovníci. In: *Jen pro ženy: zdraví* [online]. 2012 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.jenprozeny.cz/zdravi/32944-zdrava-abeceda-vitaminy-mineraly-jsou-bojovnici?page=0,0>

5.4 Pitný režim

Lidské tělo obsahuje téměř tři čtvrtiny vody, proto otázka pitného režimu je zásadní a nesmíme ji podcenit. Na úvod si ukažme některá data související s obsahem vody v lidském těle:

- člověk vážící 72 kg obsahuje přibližně 50 litrů vody
- během roku vypijeme více než 1 000 litrů vody
- přes ledviny protéká během dne kolem 180 litrů vody
- krev obsahuje 83 % vody
- kosti obsahují 22 % vody
- svaly obsahují 76 % vody
- mozek obsahuje 75 % vody¹¹⁶

Z uvedených čísel je zřejmé, jak důležitá asi bude voda pro lidský organismus. Člověk **denně v průměru vyloučí asi 2,5 litru vody** močí, stolicí, dýcháním i kůží. Organismus však musí mít vyrovnanou vodní bilanci a tak, aby tyto ztráty uhradil, musí vodu přijímat. Asi třetina litru „nové“ vody se denně vytvoří v těle metabolickou činností, vody vázané v potravě přijmeme asi 900 ml. To znamená, že zbytek (asi 1,5 litru) musíme do těla dodat přímo ve formě tekutin. Každý den, po celý život. Za 70 let to představuje 40 tisíc litrů vody (tekutin). Kvalita těchto tekutin a jejich průběžný příjem ve správném množství jsou důležitým předpokladem zachování zdraví, duševní pohody i pracovní výkonnosti. (Kožíšek, 2005)

Základem pitného režimu je samozřejmě voda, která plní v našem těle hned několik **důležitých rolí**, a proto je důležité dbát na dostatek tekutin:

- **je součástí buněk** – všechny buňky v těle, ať v kůži, ve žlázách, svalech, v mozku či kdekoli jinde, mohou plnit svou funkci pouze s dostatkem vody
- **je základním prvkem** chemických, biologických a mechanických funkcí v organismu
- **je nositelem výživných látek**, endogenních složek a látek z trávicího ústrojí
- **je reaktorem při chemických reakcích**, jež se týkají nebo potřebují vodu; tyto chemické reakce se odehrávají v každé z našich buněk

¹¹⁶ Pitný režim. In: *Celostní medicína* [online]. 2009 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.celostnimedicina.cz/pitny-rezim.htm>

- **je chladícím systémem těla** a má za úkol vyrovnávat teplotu těla, povětšinou za pomoci pocení
- **rozpouští se v ní řada pro život nezbytných látek**, čímž umožňuje vstřebávání živin, iontů i ve vodě rozpustných vitaminů
- **umožňuje vylučování zplodin látkové výměny** a škodlivých látek tvorbou moče v ledvinách
- **je základní složkou cirkulujících tekutin**: krve a lymfy¹¹⁷

Naopak **nedostatek vody v organismu** (tzv. dehydratace) způsobuje problémy akutní i chronické povahy. **Akutními příznaky** mírné dehydratace jsou bolesti hlavy, únava a malátnost, pokles fyzické a duševní výkonnosti včetně poklesu koncentrace. Ztráta tekutin na úrovni 2 % tělesné hmotnosti představuje ztrátu až 20 % výkonu. Při 5 % dehydrataci již hrozí přehřátí, oběhové selhání a šok. Mírný, ale **dlouhodobý nedostatek tekutin**, který v denním shonu mnohdy ani neregistrujeme, pak může mít za následek i vážné zdravotní poruchy. Vedle opakované bolesti hlavy nebo zácpy může docházet k poruchám funkce ledvin a vzniku ledvinových a močových kamenů. Dehydratací se také zvyšuje riziko vzniku infekce močových cest, zánětu slepého střeva, některých druhů rakoviny (např. rekta a močového měchýře) i kardiovaskulárních chorob. (Kožíšek, 2005)

Často diskutovanou otázkou je **množství tekutin**, kolik by měl člověk vypít za den. Je třeba říci, že neexistuje žádná paušální hodnota, kterou by měl člověk dodržet, neboť **pitný režim je vysoce individuální záležitostí**. Jak uvádí Kožíšek (2005) každý člověk má svou optimální potřebu volných tekutin, která se navíc v čase mění. Tato potřeba se může pohybovat **od méně než jednoho litru za den** (u člověka se sedavým zaměstnáním, který konzumuje převážně zeleninová, obilninová a luštěninová jídla s nízkým obsahem soli) až po **několik litrů za den** (u člověka, který konzumuje příliš slanou i sladkou stravu s malým obsahem tekutin a vysokým obsahem energie a fyzicky intenzivně pracuje, sportuje nebo se pohybuje v horkém prostředí). U druhé kategorie pak může denní potřeba přesáhnout třeba i pět litrů.

¹¹⁷ Pitný režim. In: *Celostní medicína* [online]. 2009 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.celostnimedicina.cz/pitny-rezim.htm>

Někdy se setkáváme i se vzorcem pro výpočet množství tekutiny, které bychom měli vypít. Při běžné teplotě, to je do nějakých 18 stupňů, bychom měli vypít **0,5 litru** (maximálně ale 0,7 litru) **na každých 15 kg** naší hmotnosti.¹¹⁸

Lze také použít jednoduché **pozorování vlastního chování**: pokud jen zřídka pocítujete žízeň a barva vaší moči je bezbarvá nebo jen slabě žlutá, váš příjem tekutin je pravděpodobně dostačující.¹¹⁹

Při hledání individuální potřeby tekutin se můžeme opřít o několik základních příznaků. **Příznakem nedostatku tekutin** je vedle pocitu žízně také sucho v ústech, oschlé rty a jazyk, malé množství tmavě žluté moči, tendence k zácpě, škytavka při jídle, tlak v okolí žaludku nebo suchá pokožka. Naopak **příznaky nadbytku tekutin jsou**: časté močení (zvláště v noci), klidové pocení v normálních teplotních podmínkách, vlhké ruce či nohy, bolestivost bodu vzadu uprostřed lýtky (při stisku prstem). **Vyšší riziko dehydratace je u malých dětí**, které mají malý objem celkové tělesné vody (CTV) a běžné denní ztráty představují jeho značný podíl, a u starých lidí, u nichž se objem CTV rovněž snižuje, zhoršuje se schopnost ledvin vstřebávat vodu a pocit žízně bývá oslaben. I když nedostatek tekutin se pojí s více riziky, je nutné říci, že ani jejich stálý **nadbytek** – tedy **pítí výrazně vyššího množství** tekutin než tělo potřebuje – **není pro organismus zdravý**. Dochází tím k přetěžování ledvin a srdce, což může postupně vést k oslabování až selhávání jejich funkcí. (Kožíšek, 2005)

Dětský organismus je tvořen více jak z ⅔ celkové tělesné hmotnosti vodou. Rostoucí dětský organismus má vyšší nároky na spotřebu vody než organismus dospělého člověka. Děti mají ve srovnání s dospělými relativně větší tělesný povrch a větší plochu dýchacích cest, čímž dochází hlavně k vyššímu úbytku tekutin v důsledku odpařování, a proto mají sklon k rychlému odvodnění.

Množství tekutin doporučené dětem je závislé na věku dítěte, v úvahu se ale musí brát také jeho hmotnost.

¹¹⁸ ŠKORPIL, M. Pitný režim - díl 1. - kolik bychom toho měli za den vpít. In: *Běžecká škola* [online]. 2010 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-127-pitny-rezim-ndash-dil-1-ndash-kolik-bychom-toho-meli-za-den-vypit.html>

¹¹⁹ ZIMOLA, P. Kolik vody je potřeba vypít za den?. In: *Zdravě* [online]. 2009 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://voda-a-hydratace.zdrave.cz/kolik-vody-je-za-den-potreba-vypit/>

Pitný režim dětí by měl být hrazen hlavně neperlivou stolní vodou, ovocnými džusy nebo šťávami ředěnými vodou, ovocnými, zelenými nebo bylinnými čaji, slabým černým čajem nebo mléčnými nápoji.

5.5 Stravování v mateřské škole

Na stravování v mateřské škole dohlíží hlavně pracovníci školní jídelny, nicméně i učitel (a hlavně ředitel jako zodpovědná osoba za chod MŠ) by měl mít základní přehled o pravidlech školního stravování.

Stravování v mateřských školách se řídí **vyhláškou o školním stravování** (č. 107/2005 Sb), ve které je uveden **spotřební koš** - tedy množství jednotlivých potravin, které musí dítě během měsíční docházky dostat. Uzeniny a uzené maso do jídelníčku dětí v MŠ nepatří, není vhodné zejména pro vysoký obsah soli.¹²⁰

Spotřební koš (SK) jsou určené dávky 10 skupin (maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky volné, cukry volné, ovoce, zelenina, brambory, luštěniny) jednotlivých druhů potravin, které by měl každý strážník vzhledem ke svému věku konzumovat. (Šulcová, 2007)

Následující tabulka ukazuje na složení potravin v jídelníčku mateřské školy:

Věková skupina strážníků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strážníka a den									
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
celodenní stravování										
3-6 r.	114	20	450	60	25	40	190	180	150	15

Obr. 10: Druh a množství vybraných potravin v gramech na osobu a den¹²¹

Dne 1.1.2012 vstoupila v platnost novela vyhlášky o školním stravování č. 107/2005 Sb. Nově vyhláška definuje pojem **oběd**. Ten musí zahrnovat nejen hlavní jídlo, ale také polévku nebo předkrm, nápoj, příp. doplněk. MŠMT chce

¹²⁰ SLAVÍKOVÁ, M. Jaké jsou normy pro stravování v MŠ?. In: *Společnost pro výživu* [online]. 2012 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/poradna/jake-jsou-normy-pro-stravovani-v-ms.html>

¹²¹ MŠMT. Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování. In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2005 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlasaka-c-107-2005-sb-1>

tímto krokem vystoupit proti praktikám některých společností, které za obvyklou cenu oběda prodávají pouze hlavní jídlo a polévka nebo dezert je za příplatek. Změny zaznamenal také spotřební koš. Spotřeba jednotlivých skupin potravin má většinou toleranci plnění $\pm 25\%$. Výjimka je u tuků a cukrů, kde stanovenou horní hranici nelze překročit. Ve skupinách zelenina, ovoce a luštěniny lze spotřebu zvýšit nad horní hranici tolerance.¹²²

O nutnosti správného stravování, ke kterému může pomoci i stravování ve školském zařízení hovoří i alarmující zpráva Světové zdravotnické organizace (Suchánek, 2012)

Je zřejmé, že **spotřební koš nám neřekne o kvalitě jídla vše**. Poznáme, jestli plníme maso, ale nepoznáme, jestli bylo kvalitní libové nebo samý bůček, do masa se schovají i nekvalitní uzeniny. U ryb poznáme plnění, ale nepoznáme technologickou úpravu. U mléčných výrobků poznáme množství, nepoznáme, z čeho se skládá. U tuků ohlídáme množství, ale SK koš nám nic neřekne o kvalitě používaných tuků. U cukru se neobjeví umělé sladidlo, pokud jím cukr nahrazujeme, neprojeví se většinou ani instantní nápoje, pokud je nepřepočítáme do cukru, spotřebu nám zkreslí i pitný režim. Ovoce a zelenina: poznáme plnění, nepoznáme, jestli bylo syrové nebo vařené. Brambory jsou většinou počítány i se slupkou. Luštěniny, posoudíme množství, ale nepoznáme druh ani úpravu. Kromě spotřeby cukru nepoznáme kvalitu pitného režimu.¹²³

Sledování spotřebního koše vyplývá z Vyhlášky č. 107/2005 Sb. o školním stravování, z přílohy č. 1 a jde zejména o plnění jednotlivých potravin na jeden den a jednoho žáka. Sumář spotřeby se provádí jednou za měsíc, ve většině školních jídelen je k dispozici program, který vypočítává SK přímo z výdejek. Spotřební koš se odevzdává ke kontrole zřizovateli, kontroluje jej také hygienická služba a Česká školní inspekce.

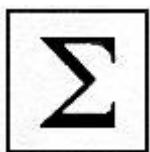
Hlavní činností školního stravování je především **výchova ke zdravému životnímu stylu**. Musíme děti naučit, co je zdravé jíst, aby se tak stravovaly v dalších letech a bránily se tak civilizačním chorobám. Jen s důsledným dodržováním SK a zásad zdravé výživy může mateřská škola v otázce

¹²² Změny ve vyhlášce o školním stravování. In: *Jídelny: informační portál hromadného stravování* [online]. 2012 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1194>

¹²³ STROSSEROVÁ, A. Spotřební koš dnes, výhody, problémy a nedostatky současné vyhlášky. In: *Jídelny: informační portál hromadného stravování* [online]. 2009 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=875>

stravování obhájit svou existenci a zůstat příkladným protipólem všech **fast foodu, které se snaží nahradit funkci školního stravování.** Je důležité vařit zdravě, chutně a moderně, aby si mateřská škola udržela léty vybudovanou pozici i ve stále se ztěžujících podmínkách.

Shrnutí kapitoly



V této kapitole jsme se zaměřili na problematiku stravování, neboť strava je jedním z klíčových komponentů našeho životního stylu a výrazně jej ovlivňuje. Jistě si vzpomínáte i na pořad, který běžel v televizi „Jste to, co jíte.“ V naší společnosti, kde máme jídla přbytek a je dostupné, existuje velké nebezpečí, že jej budeme jíst neuváženě a tím dojde k vážnému poškození zdraví. Je proto nutné něco o potravinách vědět. Strava obsahuje živiny, které jsou zásadní pro náš organismus. Těmi základními jsou bílkoviny, sacharidy a tuky. U bílkovin, které jsou základním stavebním kamenem lidského těla rozlišujeme rostlinné a živočišné, nichž každé mají své výhody a nevýhody a doporučuje se jejich kombinace. Podobně i sacharidy lze dělit na několik skupin, mezi ty hlavní patří monosacharidy, disacharidy a polysacharidy. Jednotlivé druhy se rozdělují podle rychlosti energie, kterou do těla dodávají a také dle toho, jak působí na hladinu cukru v krvi. Tuky můžeme dělit na nasycené využitelné jako zdroje energie a jako zdroj vitamínů rozpustných v tucích a nenasycené. Tuky chrání organismy před ztrátou tělesné teploty, jsou ochranou pro vnitřní orgány, zásobárnou energie. Rozpouštějí se v něm některé vitamíny. Není možné tuky ze stravy zcela vyřadit, i ony jsou pro nás důležité.

Pro aplikaci zdravé výživy se používá pyramida výživy, která nám určuje, které potraviny v jakém množství konzumovat. Rozlišujeme v zásadě dva typy potravinových pyramid, tzv. starou a novou. Důvodem změn je to, že stará pyramida nebere v potaz glykemický index. Čím nižší patro, tím více by měl člověk přijímat potraviny v daném patře uvedené. Základem stravy by měly být produkty vyrobeny z obilnin, druhé patro pyramidy - ovoce a zelenina, v menší míře pak mléko,

mléčné výrobky, maso nebo masné výrobky, luštěniny, vejce, ryby (třetí patro). Jen omezeně a s rozmyslem by pak člověk měl jíst potraviny uvedené na vrcholu pyramidy, tzn. sladkosti, tuky, sůl. Dětská strava by se neměla nijak výrazně lišit od stravy dospělých, samozřejmě je třeba upravit příslušné poměry. Mezi hlavní zásady zdravého stravování dětí lze považovat následující: pestrou a rozmanitou stravu, bohatou na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež; nepřejídat se, ale ani hladovět – jíst pravidelně 5-6x denně; velikost porce přizpůsobit růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě dítěte; pravidelně dodávat kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny, cereálie); několikrát denně dávat mléčné výrobky, přednostně polotučné; upřednostňovat kvalitní rostlinné tuky a oleje před živočišnými tuky; učit děti střídmosti v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů, sacharidy by děti měly přijímat hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny; nedosolovat již hotové pokrmy; sůl a solené potraviny dětem nabízejte jen výjimečně; naučit správnému pitnému režimu, měly by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litry tekutin denně; být dětem sám příkladem zdravého způsobu života a aktivně se zajímat o to, co jedí mimo domov a konečně pravidelně konzultujte zdravotní stav dítěte (hladinu cholesterolu, krevních tuků, krevního tlaku, nadváhu aj.) s jeho praktickým lékařem. Důležité je nezapomínat na vitamíny a minerály.

Poukázali jsme také na důležitost pitného režimu, kdy dítě by mělo vypít cca 100ml na 1kg hmotnosti, přitom však vždy dbát na individuální přístup. Pitný režim dětí by měl být hrazen hlavně neperlivou stolní vodou, ovocnými džusy nebo šťávami ředěnými vodou, ovocnými, zelenými nebo bylinnými čaji, slabým černým čajem nebo mléčnými nápoji. Co se týče stravování v mateřské škole, dohlíží na něj hlavně pracovníci školní jídelny. Stravování v mateřských školách se řídí vyhláškou o školním stravování (č. 107/2005 Sb), ve které je uveden spotřební koš - tedy množství jednotlivých druhů otravin na dítě a den. Mateřská škola by měla i v době fast foodů nabízet dětem zdravou a vyváženou stravu.



Kontrolní otázky a úkoly:

1. Jaké tři základní složky se vyskytují v potravě a přijímáme je v podobě živin?
2. Jak lze dělit bílkoviny? K čemu jsou bílkoviny dobré?
3. Uveďte příklady potravin obsahujících větší množství bílkovin.
4. Co to jsou sacharidy a podle čeho je dělíme? Stručně popište každou skupinu sacharidů.
5. Jaké potraviny jsou bohaté na sacharidy? Tyto potraviny poté rozdělte na zdravé a nezdravé.
6. Co to je glykogen a jaká je jeho funkce?
7. Jaké funkce v lidském těle mají sacharidy?
8. Proč je důležité nezapomínat na tuky v našem jídelníčku?
9. Jak dělíme tuky? Vysvětlete také, co to znamená, když se řekne „zdravé a škodlivé“ tuky.
10. Vyjmenujte několik zásad zdravého stravování dětí.
11. Proč je důležitý pitný režim?
12. Kolik tekutin by měl člověk/dítě vypít? Existuje na to nějaká vzorec? Co rozhoduje o množství přijatých tekutin za den?
13. Jak je legislativně ukotveno stravování v MŠ?
14. Co to je spotřební koš? Blíže jej popište.

Úkoly k textu



1. Dopřejte si pauzu a dejte si nějaké zdravé jídlo. Zjistěte si o vámi vybrané zdravé potravině, jaké jsou její pozitivní účinky pro lidské zdraví.
2. Vytvořte si s dětmi v MŠ velký plakát s pyramidou výživy.
3. Projděte si jednotlivé potraviny, které máte doma a prostudujte si jejich složení. Potom je rozdělte do skupin potravin obsahujících především bílkoviny, sacharidy a tuky.
4. Porovnejte ceny jednotlivých potravin – pro objektivní porovnání počítejte s množstvím 1kg dané potraviny. Ceny zjistěte buď přímo v obchodě, nebo v letáku. Potraviny zvolte tak, aby z každé skupiny (bílkoviny, sacharidy, tuky) byly minimálně tři.

Otázky k zamyšlení:

1. Jaký je váš názor na vegetariánskou stravu? Myslíte si, že je méně hodnotná, než strava obsahující i živočišnou složku?
2. Jak byste na děti působili, aby omezovali sladkosti a sladké nápoje?
3. Jak byste zhodnotili školní automaty na jídlo? Proč jsou nevhodné?
4. Proč děti mají tak rády právě ony „nezdravé“ potraviny a dávají přednost fast foodům před domácí stravou? Kdo nebo co je největším původcem tohoto problému?
5. Jak se zachováte, když dítě křičí v obchodě a chce koupit nějakou sladkost? Svou odpověď zdůvodněte.
6. Jak se podle vás musí zachovat MŠ, konkrétně školní jídelna, aby si zachovala „konkurenceschopnost“ v době fast foodů?
7. Proč je běžně vnímána zdravá strava jako „nechutnající“ a nezdravá strava lidem obvykle chutná?



Korespondenční úkoly

1. Veďte si po jeden týden svůj jídelníček (využít můžete např. internetový odkaz www.kaloricketabulky.cz), spočítejte si svůj kalorický příjem a výdej, porovnejte s tím, že bílkoviny by měly tvořit 25-30%, sacharidy 55-60%, tuky 10-15%. Závěry zapište.
2. Připravte jídelníček na jeden týden (5 jídel denně) pro děti, který by respektoval zásady zdravé výživy.
3. Napište úvahu nad rozšířením fast foodů v naší společnosti, přemýšlejte o jejich vlivu na životní styl člověka, zaměřte se na děti a fast food.
4. Udělejte si seznam několika internetových odkazů (www stránek) pojednávajících o zdravé stravě a připište ke každému stručnou charakteristiku. Minimálně 10 odkazů.



Citovaná a doporučená literatura



- CUKROVÁ, M. Význam sacharidů ve výživě člověka. In: *Jídelny: Informační portál hromadného stravování* [online]. 2002-2013 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1209>
- MURRAY, R. K., et al.. Harperova biochemie. Praha : H & H, 2002. ISBN 80-7319-013-3.
- Desatero výživy dětí. In: *Výživa dětí* [online]. 2013 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/desatero-vyzivy-deti/>
- FIALOVÁ, J. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí: implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice*. Brno: Barrister & Principal, 2012. ISBN 978-80-87474-55-6.
- FOŘT, P. *Moderní výživa pro děti*. 2., přepracované a aktualizované vyd. Praha: Metramedia, 2000. ISBN 80-238-5498-4.
- FOŘT, P. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1057-9.
- FRAŇKOVÁ, S., *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio, 2000. ISBN 80-8600-932-7
- GRYGÁRKOVÁ, S. Není tuk jako tuk. In: *Relaxuj* [online]. 2006 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.relaxuj.cz/artp.jsp?doc=0269D6A063FE0FC8C125721F00514BD1>
- HADRAVA, V. a J. ŠLAISOVÁ. Výuka předmětu potravin a výživa užitím ICT. In: *Vladahadrava.xf.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://vladahadrava.xf.cz/>
- HANYŠOVÁ, N. Přehledná tabulka zdrojů bílkovin. In: *Stob.cz* [online]. 2009 [cit. 2013-06-19]. Dostupné z: <http://www.stob.cz/vyziva-zakladni-ziviny/prehledna-tabulka-zdroju-bilkovin>
- HAVEL, P. Nápis na potravinách: Cukry a sacharidy nejsou totéž. In: *Vitalia.cz* [online]. 2012 [cit. 2013-06-19]. Dostupné z: <http://www.vitalia.cz/clanky/napisy-na-potravinach-cukry-a-sacharidy-nejsou-totez/>
- HELD, L. *Teória a prax výchovy k zdravej výžive v školách*. Trnava: Trnavská univerzita, 2006. 769 s. ISBN 80-224-0920-0.
- CHADIM, V. Význam bílkovin. In: *Nutrivia.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-06-19]. Dostupné z: <http://www.nutrivia.cz/vyznam-bilkovin.php>
- ILLKOVÁ, O., NEČASOVÁ, L. a VAŠÍČKOVÁ, Z. *Zdravá výživa malých dětí*. Praha : Portál, 2005. ISBN 80-7367-030-5
- KEJVALOVÁ, L. *Výživa dětí od A do Z*. Praha: Vyšehrad, 2005. ISBN 80-7021-773-1
- KOŽÍŠEK, F. *Pitný režim*. Praha : Státní zdravotní ústav, 2005. Dostupné z: <http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/voda/pdf/pitnyrez.pdf>
- KUBÍČEK, D. Výživa dětí v předškolním věku ve školním zařízení [online]. 2008 [cit. 2013-06-20]. *Bakalářská práce*. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Iva Hrnčířková. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/156160/fsps_b/
- KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. Praha: Grada Publishing, 2004. 136 s. ISBN 80-247-0736-5.
- LIŠKOVÁ, M. Zdravá výživa dětí pro prevenci KVO. In: *Fórum zdravé výživy* [online]. 2013 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pro->

ŠULCOVÁ, E. *Receptury pokrmů pro školní stravování 2. díl*. 3. vyd. Praha: Výživaservis s r.o., 2007. ISBN 978-80-239-8911-3.

ŠULCOVÁ, E. *Receptury pokrmů pro školní stravování 3. díl*. 3. vyd. Praha: Výživaservis s r.o., 2007. ISBN 978-80-239-8912-0.

TRAMPOTA, J. Sacharidy – proč je užívat. In: *Sacharidy.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-06-19]. Dostupné z: <http://www.sacharidy.cz/>

Výživa. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2013-06-18]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/V%C3%BD%C5%BEiva>

Zdravá abeceda. Vitaminy a minerály jsou bojovníci. In: *Jen pro ženy: zdraví* [online]. 2012 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.jenprozeny.cz/zdravi/32944-zdrava-abeceda-vitaminy-mineraly-jsou-bojovnici?page=0,0>

ZIMOLA, P. Kolik vody je potřeba vypít za den?. In: *Zdravě* [online]. 2009 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://voda-a-hydratace.zdrave.cz/kolik-vody-je-za-den-potreba-vypit/>

Změny ve vyhlášce o školním stravování. In: *Jídelny: informační portál hromadného stravování* [online]. 2012 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1194>

PROSTOR PRO POZNÁMKY K 5. KAPITOLE:

6 Pohyb a jeho vliv na zdraví

V této kapitole se dozvíte:

- co je to pohyb a jaké máme jeho druhy
- co to je tělesná zdatnost a jak ji rozvíjíme
- jak může sebepojetí vlastního těla působit na celkové zdraví
- jaké jsou specifické pohybové potřeby dítěte předškolního věku)
- že tělesná pohoda je jedním z pilířů MŠ podporující zdraví

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

- vysvětlit význam pohybu pro lidské zdraví,
- objasnit význam pohybu pro dítě z hlediska fyzického, sociálního, psychického, morálního,
- charakterizovat důvody k pohybu předškolních dětí,
- provádět s dětmi některá relaxační, kompenzační a posilovací cvičení
- zahrát s dětmi pohybovou hru
- charakterizovat podmínky pro aplikaci zásad tělesné pohody v MŠ
- najít ti pohybové hry, jakož i náměty na tělesná cvičení na internetu

Klíčová slova kapitoly: pohyb, tělesná zdatnost, složky pohybu, tělesná pohoda, pohybová hra, posilovací cviky

Průvodce studiem

V této kapitole se zaměříme na další aspekt zdravého způsobu života – pohyb. Při učení většinou sedíte, ale zkuste se po každé půlhodině zvednout a krátce si zacvičit, protáhnout se. Uvidíte, že se vám bude pracovat mnohem lépe. Člověk je stvořen k pohybu, vše kolem nás je dynamické, a proto bychom měli dbát na to, ať nezapomeneme na pohyb. Podíváme se stručně na podstatu pohybu, zaměříme se na význam a přínos pohybu pro lidské zdraví a analyzujeme tělesnou pohodu jako jeden z aspektů zdravé mateřské školy. Součástí kapitoly



budou také některé tělesné cviky, které můžete využít i při cvičení s dětmi v mateřské škole.

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 3 hodin/y, tak se pohodlně usad'te a nenechte se nikým a ničím rušit. A když budete cítit únavu, klidně si zacvičte 😊.

Se špatným stravováním souvisí další problém: děti se málo hýbou. Podle celorepublikových statistik je **třetina žáků základních škol osvobozena od hodin tělocviku**. Právě špatné stravování nepřispívá jejich fyzické kondici. Děti se pak často, třeba i z obavy, aby si před spolužáky v tělocviku „netrhly ostudu“, snaží z hodin omlouvat. (Leinert, 2013)

Pro zdravou mateřskou školu je jedním ze znaků **tělesná pohoda**, k jejímuž utváření významně přispívá dostatek volného pohybu. (Havlínová a kol., 1995, s. 43).

6.1 Pohyb a tělesná pohoda

Fyziologický pohyb je jednou ze základních a nejnápadnějších schopností živočichů, je využíván ke změnám polohy a pro lokomoci – pohyb z místa (Encyklopedie Diderot in Pavličíková, 2010). U člověka je to změna stavu organismu, tedy změna polohy těla, pohybového aparátu, ale také změna stavu těla vůči okolnímu prostředí. Pohyb proto můžeme u člověka považovat za jeden z nejpřirozenějších projevů života.

Pohyb je jednorázovou činností, která je nutná ke **změně polohy těla nebo přemístění těla v prostoru**. Naproti tomu pohybová aktivita v sobě nese prvek opakovatelnosti, trvalosti a můžeme ji považovat za dlouhodobější proces než jakým je pohyb. Frömel a kol. (1999) charakterizuje pohybovou aktivitu jako komplex lidského chování, který zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka a je uskutečňován **zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie**. O pohybových aktivitách můžeme tedy mluvit pouze v souvislosti s člověkem a jeho činností. Mohou sloužit nejen jako projev přirozenosti, ale zároveň jako **prostředek k relaxaci, zvyšování tělesné kondice, trávení volného času nebo jsou formou životní stylu**.

Pohyb je jedním ze **základních projevů existence života** a pohybový aparát člověka představuje rozsáhlý funkční celek. (Čeledová, Čevela, 2010)

Zemánková (2007) charakterizuje pohyb jako **základní princip přírody živé i neživé, pozemské i vesmírné**. Jednotkou (lidského) pohybu je stah vláken motorické jednotky, kterou řídí jedna nervová buňka. Lze jej vyvolat elektrickým drážděním, ale nemá praktický význam. Svalová vlákna tvoří svaly, které již mohou pohyb provést. Přesto pohyb jednoho svalu má tak omezené možnosti, že se musí sdružovat více svalů, aby vznikl účelný pohyb. Toto sdružování je podporováno vznikem tzv. svalových řetězců. Propojením pohybu několika svalů v časovém sledu (timing) se vytváří pohybové vzorce, které se jedinec učí a jejichž paměťovou stopu si ukládá v mozku. Svalové řetězce představují funkční celky v osovém svalstvu kolem páteře, ale i všude jinde, např. mezi paží a hrudníkem, palcem a prsty. Tyto celky na sebe vzájemně působí, vytváří se svalová činnost, která se označuje jako hybnost.

Podle účelu se hybnost dělí na následující skupiny:

- a) hybnost **k udržení polohy těla vůči gravitaci**, jejíž osou je páteř
 - b) hybnost **pro změnu polohy** – přemísťování, lokomoce (především jde o chůzi, hlavní úkol pro nohy a pánev)
 - c) hybnost **obratnou**, která představuje práci rukou, jako je krájení, psaní apod.
 - d) hybnost **výrazovou, sdělovací, komunikační** – gesta, mimika, řeč.
- (Zemánková, 2007)

Pohyb významně podporuje **tělesnou zdatnost**, kterou lze definovat jako „soubor vlastností, které lidé mají, nebo o ně usilují a které se vztahují na schopnost vykonávat tělesnou aktivitu. Definováno bylo několik druhů tělesné zdatnosti, které souvisejí se zdravím. Jedná se o kardiorepirační vytrvalost, svalovou vytrvalost, svalovou sílu, stavbu těla a flexibilitu.“ (Bašková a kol., s. 209).

Jak uvádí Čeledová a Čevela (2010, s. 62n) nejdůležitější pro zdraví je **složka vytrvalostní**, kterou lze posilovat zejména činnostmi lokomočního charakteru (chůze). Obecně lze tělesnou zdatnost organismu rozvíjet dvěma způsoby – jako **sportovně orientovanou zdatnost, nebo jako zdravotně orientovanou zdatnost**. Vzhledem k tématu učebního textu je pro nás důležitá druhý způsob, ve kterém jde především o rovnoměrný rozvoj všech složek tělesné zdatnosti.

Dnes se žel setkáváme s hypokinezí (nedostatek pohybu) u obyvatelstva, která se stává jedním z charakteristických znaků životního stylu. Kubátová (in Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 44) uvádí, že jenom 11% ekonomicky činného obyvatelstva v ČR vykonává zaměstnání spjaté s fyzicky náročnou prací. Aktivní pohyb je také nesmírně důležitý z hlediska **prevence chronických neinfekčních chorob** (např. kardiovaskulární, nádorová onemocnění, cukrovka, obezita, osteoporóza, onemocnění dutiny ústní a zubů, alergické choroby).

Vytrvalostní složku tak lze (dle Machové, Kubátové a kol., 2009) posilovat chůzí, během, cyklistikou, plaváním, chozením po schodech, aerobikem. Nutné je však **cvičení provádět s dostatečnou (ale ne přehnanou) intenzitou** a po určitý minimální čas. Běžně se uvádí orientační výpočet tepové frekvence: $200 - \text{věk} \times 0,5 - 0,7$.

Pro 30ti letého člověka bude tepová frekvence při níž trénuje vytrvalost (a také spaluje tuk) vypočítána následovně: $220 - 30 = 190 \times 0,6 = 114$, $190 \times 0,7 = 133$ tepů/min.

Být (tělesně) zdatný je možno charakterizovat následovně:

- udržet si přiměřenou tělesnou hmotnost (BMI)¹²⁴
- mít zdravé a výkonné srdce a plíce
- mít přiměřeně silné svalstvo
- udržet si pohyblivost kloubů, šlach a vazů
- udržet si duševní pohodu (zvládat stres) (Machová, Kubátová a kol. 2009)

Pohybové aktivity hrají v životě člověka důležitou roli. Jsou dynamickým projevem života, vyjádřením sebe sama, prostředkem komunikace a interakce s druhými lidmi i prostředím, ve kterém se pohybujeme. Mají nezastupitelný **význam pro zdraví člověka, celkovou duševní pohodu, zvládání zátěžových situací a prevenci civilizačních onemocnění**. Stručně naznačíme přínos (význam) pohybové aktivity ve dvou aspektech – **psychickém a zdravotním**.

Psychický aspekt - význam pohybu pro člověka je (jak již jsme naznačili) velmi podstatný a přímo ovlivňuje nejen fyzické, ale i psychické zdraví. Jak

¹²⁴ BMI = body mass index. je číslo používané jako indikátor podváhy, normální tělesné hmotnosti, nadváhy a obezity, umožňující statistické porovnávání tělesné hmotnosti lidí s různou výškou. Index se spočítá vydělením hmotnosti daného člověka druhou mocninou jeho výšky. Např. při výšce 180cm a hmotností 80kg: $80/1,8^2$

uvádí Fialová a Krch (2012), pohyb jako prostředek ovlivňuje nejen fyzické zdraví, ale také zlepšuje duševní vyrovnanost. Podle Stejskala (2004) pravidelné dynamické cvičení zlepšuje mozkové funkce, snižuje anxieta¹²⁵ a depresi, zvyšuje sebeúctu a optimalizuje mozkovou situaci. Podobně Fox (1999 in Hošek a kol.) uvádí, že cvičení má pozitivní vliv na sebeúctu.

Pro celkové psychické zdraví má také vliv **tělesné sebepojetí**. V současné době, někdy také zvané **kult těla**, se tělo stalo spíše designérským produktem a objektem, člověk je velmi silně ovlivňován okolím, zejména médií. Subjektivní vnímání svého vlastního těla ovlivňuje rodina, autority (tou je v dětském věku i učitel), vrstevníci, ale také znalosti. Za druhy vlivu, které ovlivňují sebepojetí vlastního těla patří příklady, vzory, mediální obrazy, které však prezentují ideál, informativní tiskoviny, společenské tlaky (podmínka úspěchu je dobře vypadat), skutečné chování lidí okolo nás (kouření, stravovací a pohybové návyky...), výukové programy. (Fialová, Krch, 2012). Jelikož se tělesné zdraví ve svém důsledku pojí i se vzhledem a ten hraje významnou roli při sebepojetí, je tělesný pohyb přínosný také pro psychické zdraví.

Zdravotní aspekt pohybových aktivit se ukazuje jako jeden z nejzásadnějších. Hodaň (1999) uvádí důležitost a **vzájemnou provázanost vztahu životní styl – pohyb – zdraví**. Podle něj je logičnost tohoto vztahu potvrzena četnými výzkumy, jejichž výsledkem je pro nás zásadní zjištění, že úroveň zdraví je ze **60 % závislá na úrovni životního stylu a úroveň životního stylu je ovlivněna úrovní přítomného pohybu**.

V této souvislosti zmiňujeme **příkladů pozitivního vlivu pohybových aktivit na zdravotní stav každého člověka**:

- Prevence civilizačních onemocnění – kardiovaskulárních onemocnění, obezity, diabetu mellitus, hypertenze, nádorových onemocnění;
- Prevence duševních onemocnění spojených se současným životním stylem – deprese;
- Zvýšení celkové tělesné zdatnosti – pružnosti a pevnosti svalů, ohebnosti kloubů;

¹²⁵ anxieta – úzkost. Nepříjemný psychický stav, zahrnující např. pocit ohrožení, nespavost a zvýšenou vigilitu, poruchy libida, koncentrace a často doprovázený vegetativními tělesnými příznaky, jako jsou např. hyperventilace, zkrácení dechu, parestezie, pocení, tachykardie, průjem, častější močení, rudnutí či blednutí apod. (Velký lékařský slovník on-line, dostupné na <http://lekarske.slovníky.cz/pojem/anxieta>)

- Zvýšení fyzické kondice a kvality života (Pavličíková, 2010)

6.2 Předškolní dítě a pohyb

O specifikách dětského pohybu, který souvisí s jeho psychomotorickým vývojem jsme pojednali stručně již v kapitole třetí. Nyní se podíváme na toto téma trochu podrobněji.

Kohoutek (2006) uvádí, že v dětském věku má velký význam také **potřeba pohybu**, činnosti a změny, zejména u dětí se živým temperamentem. Není to sice v pravém slova smyslu potřeba čistě psychická, řadíme ji spíše mezi potřeby **biologické**, ale má velký psychosociální dosah - zejména u dětí se živým temperamentem a u dětí instabilních. Je třeba především vědět, že **kladení zábran přirozené potřebě pohybu vede k vytváření nežádoucího vnitřního napětí** a k fixaci dítěte na neuspokojenou potřebu a negativní citovou odezvu, která se často přenáší i na vztah k dospělému. Potřeba pohybu a činnosti je často frustrována u dětí z velkoměst, pokud není adekvátně pamatováno na vytvoření podmínek pro volný pohyb, hry a sport.

Ani **organizované hry dětskou potřebu pohybu zcela neuspokojí**. Zvlášť chlapci mají potřebu uvolnit se, vyžít se ve volných hrách, které si sami navrhnou, a také spontánním dováděním a komunikací s ostatními dětmi.¹²⁶

Předškolní děti stráví pohybem většinu času, kdy jsou vzhůru, protože jsou velmi dynamické a aktivní. Činnosti, při kterých se jen sedí, nebo které vyžadují dlouhodobé soustředění a pozornost, je baví jen krátce. Děti rády rozvíjejí svou celkovou obratnost, je snadné je nadchnout pro jakýkoliv sport: v tomto věku je tedy klíčové správně nastavit jejich vztah k pohybu. Pokud si pohyb zafixují jako něco příjemného, zábavného a přinášející uspokojení, zvyšuje to šance, že u sportu zůstanou až do dospělosti.¹²⁷

Dětství je ideální období pro zapojení dítěte do **zájmově zaměřené pohybové činnosti** - výrazně se rozvíjí pohybová aktivita, dítě se osamostatňuje, učí se spolupracovat, hledá si kamarády.

¹²⁶ KOHOUTEK, R. Vliv rodiny na rozvoj osobnosti člověka. In: *Rudolfkohoutek.blog* [online]. 2009 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0912/vliv-rodiny-na-rozvoj-osobnosti-cloveka>

¹²⁷ Zdravý pohyb: Jak si při sportu neublížit. In: *Nadace ČEZ* [online]. 2013 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.nadacecz.cz/cs/projekty/oranzova-hriste/zdravy-pohyb.html>

Zde jsou některé důležité prvky v souvislosti s pohybem u předškolních dětí:

a) důraz na všestranný pohybový rozvoj - pro děti v tomto věku je všestranné zaměření aktivit velice důležité, přetěžování některých svalových skupin a zanedbání jiných může poškodit tělesný vývoj;

b) gymnastická průprava - je základ pro jakékoliv další sporty, zejména zaměření na celkovou ohebnost (flexibilitu) dětského organismu, nejedná se o sportovní gymnastiku, která dětem z vývojového hlediska škodí!;

c) hravá forma – souvisí s věkovou zvláštností dítěte, umožňuje pracovat dobře s dětskou pozorností, hra je pro dítě také motivační;

d) cviky pro správné držení těla – utváření návku správného držení těla, podpora správného vývoje páteře

e) utváření kladného vztahu ke sportu/pohybu – utváření postojů v dětském věku má pozitivní dopady i v dospělosti (jistě známe přísloví, co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš), je důležité děti k pohybové aktivitě nadchnout¹²⁸

Pro zdraví dítěte je velmi důležitá **rovnováha mezi výživou tedy energetickým příjmem a pohybovou nebo sportovní aktivitou**, tedy energetickým výdejem. Nadbytek energie a nedostatek pohybu vede k nadváze a poté k obezitě. A právě pohybová aktivita se u dnešních školáků výrazně snižuje. Téměř 25 % dětí necvičí, a to dokonce s vědomím rodičů. Děti také tráví mnohem méně času venku s kamarády než doma u počítače nebo u televize.¹²⁹

Je známo z dlouhodobých klinických studií, že **pravidelný sport u dětí snižuje nemocnost, udržuje tělesnou hmotnost v normě a má pozitivní dopad na psychiku dítěte**. Jasnou souvislost mezi frekvencí pohybové aktivity a normální tělesnou hmotností potvrdila i studie „Životní styl a obezita 2005“. Projekt bohužel potvrdil, že **české děti nemají dostatek pohybové aktivity**, což platí pro mladší děti (6 - 12 let) i pro dospívající (13 - 17 let). Pro obě věkové kategorie dětí odborníci v rámci prevence civilizačních chorob

¹²⁸ Předškoláci. In: *Pohyb dětem* [online]. 2008-2012 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://pohyb-detem.cz/cviceni-pro-deti-predskolaci>

¹²⁹ Pohyb v dětském věku. In: *Abeceda zdraví: Rodina a děti* [online]. 2005-2013 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://rodina-deti.abecedazdravi.cz/pohyb-v-detskem-veku>

doporučují minimální délku náročnější fyzické aktivity v rozsahu 1 hodiny denně, za týden se tedy jedná celkem o minimálně 7 hodin.¹³⁰

Pohyb a sport by se proto měly stát důležitou součástí života každého člověka již od dětství. Je k tomu celá řada **důvodů**:

- Pohyb je základní biologickou potřebou dítěte – pokud není tato potřeba uspokojena, dítě „zlobí“
- Pohyb a sport zlepšuje zdraví a tělesnou i psychickou zdatnost.
- Přispívá k duševní i fyzické pohodě, zvyšuje sebevědomí a odolnost.
- Pomáhá navazovat kamarádství.
- Učí vyrovnat se s neúspěchem a prohrou.
- Je ideální prevencí nadváhy.
- Pomáhá od psychické únavy, napětí a stresu.

Ale **současný způsob života je převážně tělesně pasivní**, mnoho času sedíme před počítačem, televizí, v autě, zároveň se kolem nás řítí spousta informací, žijeme často v napětí a stresu. Toto psychické zatížení mnohdy vyrovnáváme jídlem a dobrotami. Jsou to běžné znaky nezdravého způsobu života, kterému lehce podléháme. Bohužel se to odráží i na dětech od nejmladšího věku.¹³¹

Význam pohybu je všeobecně známý, je možno jej shrnout také takto ¹³²

a) **pohyb pro fyzické zdraví** (pohyb pro zdravé děti) - děti potřebují pravidelný pohyb, aby se zdravě fyzicky vyvíjely. Pohybové aktivity jsou základem pro tvorbu silných kostí, svalové hmoty a zdravého srdce. Odborníci již také několik let varují před **alarmujícím nárůstem dětské obezity** způsobené nedostatkem pohybu. Podle lékařů a dietologů je dětská obezita spojená s celou řadou rizik nejen během dětství ale i později: děti s chronickou nadváhou velice brzy trpí závažnými chorobami jako je např. cukrovka či poruchy jater, v dospělosti pak i srdečními neduhy, vysokým tlakem, bolestivými klouby a mrtvicemi. Děti, které si často hrají venku na čerstvém vzduchu, jsou méně nemocné než ty, které tráví většinu času zavřené doma.

¹³⁰ Pohyb v dětském věku. In: *Abeceda zdraví: Rodina a děti* [online]. 2005-2013 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://rodina-deti.abecedazdravi.cz/pohyb-v-detskem-veku>

¹³¹ Zdravý pohyb: Pohyb pro zdraví. In: *Zdravá abeceda* [online]. 2013 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.zdravaabeceda.cz/zdravy-pohyb.html>

¹³² Zdravý pohyb: Jak si při sportu neublížit. In: *Nadace ČEZ* [online]. 2013 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.nadacecez.cz/cs/projekty/oranzova-hriste/zdravy-pohyb.html>

b) pohyb pro psychické zdraví (pohyb pro chytré děti) - není náhodou, že u kojenců a batolat se pozorně sleduje „psychomotorický“ vývoj – **pohyb a duševní zrání spolu totiž úzce souvisejí**. Mnozí odborníci dokonce tvrdí, že děti, které jsou v pohybu příliš omezovány, se vyvíjejí psychicky pomaleji než jejich vrstevníci. Zvládnout koordinovaný pohyb se dětský mozek učí několik let - až děti ve věku kolem 3 let se pohybují zcela jistě. Pohyb přitom pro dítě znamená neustále se rozšiřující obzory, nová místa k objevování, nové zkušenosti, nové předměty – dodává tedy další a další simulanty pro dětský mozek. Platí při tom, že stimulace během dětství jsou základem pro pozdější inteligenci a zvědavost. Děti, které si často hrají venku, mají větší představivost a jsou schopné se lépe a déle soustředit.

c) sociální přínos pohybu (pohyb pro šťastné děti) – při např. ježdění na kole, koloběžce, dále pak hraní si na hřištích s různými herními prvky (prolézačky apod.), kdy si může hrát dítě i samo, jsou tu **pohybové hry, jež si téměř vždy žádají skupinu dětí**. Hraní si s kamarády – na rozdíl od počítačových her – hraní vedle sebe / proti sobě, virtuální realita – zejména pohybové hry (honičky, hry na schovávanou apod.) utváří a podporují sociální kontakt. Dítě se při nich učí **sociálním dovednostem** (např. respektovat jeden druhého, podřízení se pravidlům, vzájemné komunikaci aj.). V jednom mezinárodním průzkumu se ptali dětí, jak a s kým si nejraději hrají. Drtivá většina dětí odpověděla, že si nejraději hrají venku na honěnou nebo na schovávanou se svými kamarády. Děti milují pohyb, obzvláště na čerstvém vzduchu, a chtějí se při hrách setkávat se svými vrstevníky. Již děti předškolního věku mezi sebou rády soutěží, kdo rychleji doběhne, kdo dál doskočí, kdo výš vyhodí míč. Týmové hry a sporty navíc děti učí spolupracovat, vnímat pocity druhých, vyhrávat i vyrovnávat se s prohrami. Tyto děti pak mnohem lépe navazují kontakty s vrstevníky a mají více kamarádů.

d) morální a hodnotový přínos (pohyb pro hodné děti) - každý známe to okřídlené úsloví „kdo si hraje, nezlobí.“ Pokud pohybové aktivity přizpůsobíme věku a možnostem dítěte, dokážeme ho skvěle zabavit. Navíc v něm vypěstujeme již v raném věku důležité hodnoty jako je **trpělivost, sebezdokonalování, smysl pro fair play, týmovou spolupráci** apod. Děti, které mají sportovní koníčky, jsou méně náchylné ke svodům typu kouření, alkohol či drogy během puberty. Již malé děti, které tráví hodně času pohybem

venku, mají také lepší představu o reálném světě a kladněji se staví k živé i neživé přírodě.

Jak uvádí zpráva MŠMT (2002) stimulační **význam tělesných aktivit v raném věku** je všeobecně znám, a to i z hlediska vlivu na mentální rozvoj dítěte. Ohromný **socializační význam** v předškolním věku má dětská hra, která je školou sociální interakce. Formativní význam má i spontánní tělesná aktivita typu dovádění a skotačení, na kterou se mnohdy dospělí dívají jako na zbytečné „blbnutí“. Základním prvkem ochrany před společensky nežádoucími jevy je **výchova ke zdravému způsobu života od nejútlejšího věku**. Myšleno v pojetí holistickém to znamená ve složce tělesné, duševní a sociální, kdy tyto složky jsou navzájem propojeny a tvoří spolu harmonickou jednotu.

V předškolním věku mezi **kompetence podpory zdraví a zdravého životního stylu, které jsou zároveň prevencí společensky nepřijatelných jevů, patří:**

- sebedůvěra, samostatnost a sebejistota
- podpora zkušeností, které poskytují potěšení a touhu účastnit se pohybových aktivit
- schopnost přizpůsobení se životu v sociální komunitě, vnímavý a otevřený vztah k okolnímu světu, schopnost přiměřeně kriticky myslet a rozhodovat se
- seberozvíjení
- motivace k aktivnímu poznávání a prožitkům
- rozvoj tvořivosti a estetického cítění

K vytvoření a upevnění uvedených kompetencí zdravého životního stylu u dětí slouží zejména **pohybové aktivity, hry a hraní**. Optimální se jeví **spontánní dětské pohybové aktivity bez viditelných zásahů dospělých a pedagogů**, kdy dětem je poskytována možnost volby samostatné činnosti i její obtížnosti. Dítě ví, že si samo může vybrat a vyzkoušet své síly. Je nutné, aby motivace k činnosti vycházela z dítěte a byl respektován jeho zájem, aby pohybová činnost vycházela z vnitřní motivace, z potřeby pohybu, z potřeby zjistit, co umím. V nesoutěživém prostředí, bez potřeby předhlonit kamaráda je tělesný rozvoj prováděný vědomím odpovědnosti za své zdraví. Dítě je motivované a vzniká posléze i **trvalá potřeba** pocitu libosti z naplnění potřeby **pohybu**.

Klíčovou kompetencí zdravého životního stylu, kterou pěstují pohybové aktivity je **sebedůvěra**. Přiměřené vědomí vlastní důvěry v sebe je silným ochranným mechanismem. Součástí zdravého životního stylu je i **zdravé**

sebevědomí. Vlastní sebevědomí spojené s úctou k druhému patří k základní životní kompetenci(postoji). Realizaci spontánních pohybových aktivit v mateřských školách napomůže skromnější vzhled školních zahrad, bez okrasných trávníků a záhonů, ale s dostatečným vybavením umožňujícím odstupňovanou škálu pohybových aktivit. A samozřejmě spolupráce s rodiči, kteří chápou a akceptují tuto formu pohybu.

6.3 Tělesná pohoda jako jeden pilíř zdravé mateřské školy

„Mateřská škola podporující zdraví ochraňuje a posiluje organismus dítěte především tím, že mu nabízí dostatek volného pohybu, který je pro zdravý vývoj dítěte nepostradatelný. Volný pohyb působí příznivě na celkovou tělesnou (a duševní) pohodu.“ (Havlíková a kol., 2006, s. 52)

Každému je obecně známo, že zdraví se vždy spojovalo a spojuje s pohybem. Proto **pohyb tvoří jeden z pilířů zdravé mateřské školy**, nověji je také nosným prvkem v kurikulu mateřské školy podporující zdraví.

Kopřiva (1996, s. 79) uvádí některé důležité činnosti, které by neměly v MŠ podporující zdraví chybět. Jde o činnosti týkající se sebeobsluhy, prohlubování hygienických, kulturních a pracovních návyků, otužování, dostatek spontánního pohybu, rozvíjení hrubé a jemné motoriky a grafomotoriky, rozvíjení rozlišovacích schopností, zdravotní cvičení, dechová a relaxační cvičení, péče o celkový zdravotní stav (chrup, kontrola zraku a sluchu, spolupráce s lékaři).

Jak uvádí Havlíková a kol. (2006, s. 52nn), přiměřená pohybová aktivita působí preventivně proti stresu a vzniku civilizačních chorob. Vhodně volená pohybová činnost rozvíjí volní vlastnosti dítěte (např. kontrolu, sebeovládání, sebedůvěru, odvalu), pomáhá také cvičit pozornost a soustředěnost a rozvíjet sociální inteligenci dítěte. Tyto pohybové aktivity musí být všestranně zaměřené a mají být vykonávány v neohrožujícím prostředí. Autorka definuje následující **podmínky pro aplikaci tělesné pohody a volného pohybu v MŠ**:

- dostatek prostoru k pohybu uvnitř i venku, vhodné vybavení nářadím, náčiním, pomůckami
- střídání činnosti (pohybu) a odpočinku

- vyváženou stavu a dostatečný pitný režim
- respektování biorytmu dítěte
- vytváření pozitivního sociálního prostředí
- ponechat volné hře dětí dostatečný prostor.

Jako **činnosti vhodné pro pohybovou aktivitu dětí v MŠ lze považovat:**

- sebeobslužné činnosti (při oblékání, stolování apod.)
- otužování (dítě musí být zdravé, otužujeme postupně, lze vodou i vzduchem)
- spontánní pohyb
- kompenzační cvičení (zdravotní, dechová, relaxační)
- rozvoj a upevňování hygienických, kulturních a pracovních návyků
- rozvoj jemné i hrubé motoriky
- cvičení rozlišovacích schopností všech smyslů
- volná hra (Havlíková a kol., 1995, s. 44)

Je také nutno pamatovat na **vyhovující hygienické podmínky** (vhodné stavebně-technické řešení, vhodný nábytek, vyloučení alergizujících rostlin a zvířat, dostatečné větrání, přiměřené oblečení při pohybové aktivitě, ochlazení před UV zářením venku. Při respektování těchto zásad může učitel **pozitivně působit na vztah dítěte k pohybové aktivitě**, dítě rozvíjí své psychomotorické schopnosti, osvojuje si správné držení těla, seznamuje se s různými sportovními činnostmi. Naopak je nutné se **vyvarovat předčasně specializaci dětí, nepřetěžovat** je dlouhou nebo namáhavou fyzickou aktivitou, dbát na dostatečný pitný režim, mít se na pozoru před pohybem v nevhodném prostředí (prašné, na přímém a ostrém slunci aj.). **Zbytečně neomezovat volný pohyb dětí** (pokud není nebezpečný), pokud to bezpečí dovoluje, nechme děti ložit po stromech, pohybovat se ve vodě, překonávat lesní překážky. Určitě také **nesmíme jako učitelé zesměšňovat ty děti, které se konkrétní aktivity bojí**, nebo trestat děti vyloučením z pohybových aktivit. (Havlíková a kol., 2006)

6.4 Pohybová aktivita dětí v mateřské škole

Otázka pohybu je v národním kurikulu platném pro všechny MŠ podpořena zejména ve vzdělávací oblasti Dítě a jeho tělo, kde záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti biologické je „stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je k zdravým životním návykům a postojům“. (RVP PV, s. 16)

Pro MŠ pracující dle kurikula podpory zdraví je zpracován komplexní program, kde je rovněž na pohybovou aktivitu zacíleno (viz 6.3). Nyní se chceme podívat již konkrétněji na pohybovou aktivitu v mateřské škole a připojíme i několik praktických cvičení.

Obecně lze říci, že vhodnou pohybovou aktivitou jsou zejména **dynamické hry** (honěná, schovávaná), ale také **soutěže** (běh, skok, kotrmelce, hod míčem), později **složitější aktivity** (jízda na kole a na bruslích, plavání, lyžování, šplh). Aktivit je celá řada a třeba na internetu lze najít spousty inspirace. Navštivte např. stránku **výchovy ke zdraví** – www.vychovakezdravi.cz¹³³, sekci články/pohyb/edukační materiály. Zde najdete mj. cvičení proti bolesti zad, plochým nohám, cviky na správné držení těla a lze také stáhnout elektronickou publikaci „Jak zlepšit zdraví dítěte pohybem“.

Rozvoj pohybových (pschomotorických) schopností je možné během celého dne, viz např. Borová, Trpíšovská (1998)

a) Ranní cvičení – obsahuje motivované rozvíjení přirozených pohybů, varianty lezení, chůze, běhu a skoků. Cvičení a hry, které stimulují správné držení těla, obsahují dechová cvičení, cvičení koordinace, cvičení manipulační a nelokomoční pohyby.

b) Pohybové chvíle – obsahují pohyby nebo soubor jednoduchých pohybů, zpravidla ve spojení se zvuky, dětskými říkankami, básničkami, písni nebo hudebním doprovodem.

¹³³ *Výchova ke zdraví* [online]. 2009 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/pohyb/edukacni-materialy.html>

c) Tématicky zaměřená pohybová hra – je součástí tématického bloku, který obsahuje různorodé činnosti (nejen pohybově zaměřené) spojené s určitým námětem.

d) Hudebně pohybové aktivity – jsou pohybové činnosti, které rozvíjejí pohybové dovednosti dítěte s využitím rytmizace slov, písní, hudby a tanečních her (Borová, B., Trpíšovská, D., 1998).

6.4.1 Cviky podporující rozvoj tělesné zdatnosti

Dítě v předškolním věku rozvíjí svou tělesnou zdatnost primárně prostřednictvím **pohybových her**, ale také cíleným cvičením jednotlivých částí těla. Uhlířová (2006) například uvádí následující cviky (viz níže). Jsou to cviky pro zvýšení ohebnosti páteře, šíje, uvolňující klouby ramenní a kyčelní. Cviky posilují svaly mezilopatkové, stehenní, prsní a svaly chodidla. Po delším a namáhavějším cvičení zařazují cviky relaxační, pro uvolnění všech svalů a celého těla.

Posílení svalů mezilopatkových, prsních a šijových.

1. cvik - Základní postavení - nejlépe sed skřížmo skrčný, ruce skrčit připažené, ruce na ramena (křídla), vzpažit a zpět. Paže stranou u těla, hodně dozadu nezvedat ramena, vytáhnout trup vzhůru.
2. cvik – Základní postavení - stoj vzpřímený, nohy mírně od sebe.
3. Ruce upažené předloktí svisle vzhůru (svícen), mírně předklonit a zpět. Paže - ramena do šířky, nezvedat ramena, trup vytáhnout z pasu, lokty vzad.
3. cvik - Základní postavení – klek, bočné kruhy pažemi vpřed a vzad. V pomalém tempu, důraz na protažení zad, nezvedat ramena.

Posílení plosky nohy

1. cvik – Chůze ve výponu (Baletka), pro protažení i zpevnění celého těla, výrazně podporující správné držení těla, zohebnuje chodidlo a posiluje klenbu nohy. Výpon by měl být co nejvyšší.
2. cvik – Chůze po vnějších stranách chodidel (Opička) s prsty a celým chodidlem staženým. Nácvik stažení chodidla je možné provádět předem v sedu, např. na lavičce.

3. cvik – Sbírání kuliček mezi prsty nohou, v podporu sedmo, případně na lavičce nebo ve stoji. Krčením prstů se současným stažením celého chodidla se sbírají kuličky ze země a uklízí se do krabičky. Např. 10 kuliček pravou nohou, 10 levou, nebo rozlišení podle barev apod.

Posílení stehenních svalů

1. cvik – Stoj, dřep, snažíme se o správné držení těla, o rovnováhu, obměny:
v pomalém a rychlém tempu, do výponu, s předmětem na hlavě, s výskokem, s písničkou (Holka modrooká).
2. cvik – Poskoky snožmo po špičkách, s využitím různých poloh paží. Pružné poskoky, lehce na celých chodidlech (Vrabci), obměny: vpřed, vzad, stranou, s otáčením.
3. cvik – Chůze v podřepu, snažit se držet vzpřímený trup „Kačenky“ - ruce
v bok mají křídla. „Trpaslíci“- ruce do stříšky mají čepice. Střídat s uvolněním a protřepáním nohou.

Zvyšování pohyblivosti páteře, protahování zádových svalů a svalů zadní strany nohou.

1. cvik – Vzpor dřepmo, vzpor stojmo „malý kopeček – velký kopec“, ve vzporu dřepmo může být hlava předkloněná, celé tělo sbaleno do uzlíčku, což je průprava pro kolébku a kotoul. Přejít do vzporu stojmo můžeme cvičit pomaleji s postupným protahováním zad a nohou, hlava zůstává předkloněná. Děti nedokáží nohy zcela propnout, proto mohou ruce oddálit a chytit se za lýtky, postupně předklon prohlubujeme.
2. cvik – Vzpor klečmo – hrudní předklon a hrudní záklon (Kočka). Při předklonu velké vyhrbení, brada na hrudník, postupně zvětšujeme rozsah vyhrbení po celé páteři a připojujeme zatažení bříška a stažení zadečku. Prohnutí směřujeme do hrudníku páteře, hlavu vytáhnout z ramen.
3. Sed roznožmo, upažit, dlaně vzhůru, hmit – předklon, přepažit hmit. Poloha v sedu zamezuje prohýbání v bedrech, v upažení nezvedat

ramena, trup držíme vzpřímeně, paže a ramena do šíře, předklon, vytáhnout vpřed.

Uvolnění kyčelního kloubu

1. cvik – Stoj, skrčit nohu, přednožit, střídavě pravou a levou - “vytahujeme nohy z vody ze sněhu“. Trup je vzpřímen, hlava v prodloužení těla. Obměny : uchopit koleno a přitáhnout k hrudníku i s krátkou výdrží.
2. cvik – Leh, skrčit střídavě pravou a levou nohu. Koleno až k hrudníku, druhá noha zůstává na zemi, pomáháme si přitažením kolena pažemi i s výdrží.
3. Stoj přednožit, tlesk pod kolenem. Zpočátku krčit nohu, později s nohou napnutou. Trup držíme vzpřímeně.

Relaxační cviky

1. cvik – Uvolnění celého těla v lehu na zádech, ruce vzpažit (Čokoládová panenka), v chladu ztuhla - napnutí celého těla, v teple se roztéká – uvolnit celé tělo.
2. cvik – Uvolňování končetin třepáním v lehu přednožmo předpažit. “Brouček se převrátil na záda a vytřepává nohy“. Nekopat, ale vytřepávat, rozdělit vytřepávání nohou a rukou. Nesleduje uvolněný leh.
3. cvik – Sed zkřížmo skrčný, vzpažit pravou ruku, vytáhnout vzhůru, povolení paží volně spustit do klína, vyměnit ruce nakonec obě ruce najednou.

6.4.2 Ukázky pohybových her vhodných pro předškoláky

Jak jsme již naznačili výše, význam hry pro dítě je neoddiskutovatelný. Proto na závěr kapitoly přinášíme přehled několika her. Řadu her lze také najít na internetu, např. na stránkách www.hranostaj.cz, <http://www.terescinotvoreni.wz.cz/pohybove-hry.htm>, <http://clanky.rvp.cz/clanek/o/p/9969/HRV-V-MATERSKE-SKOLE.html/>. Jistě sami najdete řadu dalších tipů. Nyní již několik ukázek pohybových her.

Zrcadlo

Cíl: vnímání tělesného schématu, cíleně ovládat pohyby lidského těla. Rovnováha, stabilita (stoj na jedné noze).

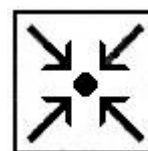
Věk dětí: od 4 let

Počet dětí: 2 a více

Pomůcky: žádné

Motivace: zrcadlo umí ukázat všechno, co před ním předvedeme, rozbilo se a my musíme zrcadlo nahradit.

Postup: Dvojíce se postaví proti sobě. Jeden ukazuje pohyb, druhý pohyb opakuje. Postupně se střídají všechny děti, jedni v roli zrcadla, druzí v předvádění.



Molekuly

Cíl: Zvýšené soustředění na hru, zvýšená pozornost, zapamatování daných cviků. Pohybová obratnost, procvičení všech svalových skupin, pohybová kreativita, orientace v prostoru.

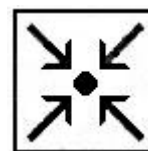
Věk dětí: od 4 let

Počet dětí: 5 a více

Pomůcky: žádné

Motivace: molekula je malá částice, okem nevidíme a velmi rychle se pohybují, budeš taková rychlá molekula?

Postup: Děti běhají dokud nezavolám název kroku a číslo (Kočka tři , mravenec tři apod.) Rychle vytvoří skupinu po třech a začnou provádět daný krok. Kdo není ve skupince, má trestný bod.



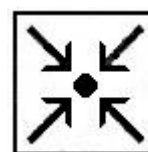
Chytrý had

Cíl: Zvýšené soustředění na hru, zvýšená pozornost, zapamatování daných cviků. Opakování nenásilnou formou. Pohybová obratnost, procvičení všech svalových skupin, pohybová kreativita.

Věk dětí: od 4 let

Počet dětí: 5 a více

Pomůcky: žádné



Postup: Utvoříme hada, chodíme nebo běháme po prostoru, pokud hlava nezavolá název cviku nebo kroku (Motýl, jedna, dva tři). Všichni musí provádět cvik, který řekla hlava.

Lávka

Cíl: Pohybová zdatnost, pohotovost, mrštnost. Procvičení všech způsobů pohybu na lavičce či lávce. Cit pro rovnováhu a stabilitu.překonání strachu z neznámých poloh a pozic (např. stoj na jedné noze uprostřed lávky).

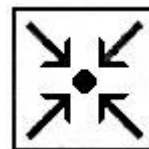
Věk dětí: od 4 let

Počet dětí: 5 a více

Pomůcky: žádné

Motivace: nedaleko teče řeka. Nelze jí přeskočit ani překročit, a tak tu lidé postavili jednoduchou lávku. Po ní lze přecházet na druhou stranu bez namočení bot.

Postup: V prostoru leží lavička. Děti vytvoří zástup a jeden po druhém překonává lávku. Nejdříve chůzí, postupně volím další postupy překonávání – chůze ve dřepu, lezení ve vzporu klečmo (po čtyřech), lezení po kolenou, plazení po zádech i po břichu. Děti samy mohou vymýšlet různé způsoby překonávání lávky. Obměny: přes lávku přecházejí zvířátka (medvěd, žába..).

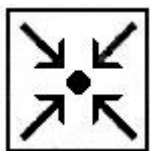


Říkaný ke cvičení

Kočka

Já jsem malá kočička, co má vousy od mlíčka. – *step touch (vousy)*

Když vystrčím drápky, drž se radši zpátky. – *double step touch (ruce – drápky)*



Mraveneček

Cupy, dupy mraveneček, vylezl si na kopeček. - *tap - tap – pravá noha, levá noha*

Je to silák panečku, nese pecku k domečku. - *tap – tap do boku.*

Slůně

Slůně jsem já veselý, dupat umím přeskvěle. – *V step pravou nohou*

Chobot plný vody mám, každého s ním postříkám. – *V step pravou nohou, rukama utvoříme chobot.*

Bleška

Bleška skáče po písku, - *poskok tleskáme*

hledá kdo je nablízku. – *side to side, díváme se do dálky + ruce*

Alík leží na břiše, - *knee u out*

hned má blechu v kožiše. – *knee up out, škrábeme se*

Je to blecha sportovec, - *běh na místě se zakopáváním, ruce ohýbáme střídavě nahoru dolů*

nechytíš jí jasná věc. – *skáčeme a chytáme blešku*

Musíš, pejsku Alíku, - *knee u pout*

umýt kožich v rybníku. – *step touch, umýváme se.*

Další pohybové hry jsme pro ukázkou převzali od Novotného (2012):

„Na sledě“

Cíl: rozvoj pohybových dovedností

Věk dětí: od 4 let

Počet dětí: od 8 dětí

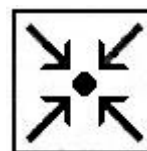
Pomůcky: provaz na vytyčení prostoru

Motivace: Národy, které žijí v přímořských státech, se mimo jiné živí i rybolovem. Vyzkoušíme si, jaké to je chytat sledě v moři?

Popis hry – říkanka:

V Antarktidě na ledě, narazil jsem na sledě. Vzal to na mě oklikou, spletl si mě se štikou.

Na hrací ploše vytvoříme veliký kruh pomocí lana nebo dlouhého provazu, který bude představovat moře. Určíme jedno nebo dvě děti (podle počtu dětí), které budou představovat rybáře, a ostatní děti půjdou do vytyčeného prostoru a budou představovat sledě. Rybáři jdou v rytmu říkanky směrem ke kruhu (moři). Sledí skáčkou z dřepu ven a dovnitř kruhu i v jeho okolí. Po skončení říkanky skočí sledí do moře, rybář (rybáři) se rozeběhne a snaží se chytit sledě, kteří zůstali kolem moře. Chycení sledí se pak postaví stranou a po dobu zbytku hry vytleskávají rytmus říkanky.



„Na sněhové vločky“

Cíl: rozvoj pohybových dovedností

Věk dětí: od 4 let

Počet dětí: od 8 dětí

Pomůcky: papírové vločky o průměru cca 20 cm, CD s libovolnou hudbou

Motivace: Když v zimě sněhová vločka dopadne na zem a není dostatečná zima, pak za chvíli roztaje. My si zahrajeme hezkou hru, kdy nám budou vločky postupně roztávat. Hru můžeme motivovat podle ročního období, ve kterém ji chceme hrát (podzim „Na obláčky“, jaro „Na květiny“ apod.).

Popis hry: Před začátkem hry si s dětmi povíme motivační říkanku.

Zamrzly rybníky, napadl sníh, na kopci za domem je slyšet smích. To děti sáňkují, spolu si hrají, jiskřičky radosti v očíčkách mají.

Paní učitelky rozmístí po herním prostoru papírové vločky (vloček musí být vždy o jednu méně nežli je dětí). Děti se pohybují na hudbu po prostoru kolem vloček (ne přes ně). Když paní učitelka vypne hudbu, každé dítě se snaží stoupnout si na jednu vločku. Dítě, na které vločka nezbude, vypadává ze hry. V dalším kole jednu vločku z hracího prostoru odebereme a hra pokračuje stejným způsobem. Hra končí v momentě, kdy jsou ve hře už jen poslední dvě děti.



„Ptačí zobání“

Cíl: rozvoj pohybových dovedností

Věk dětí: od 4 let

Počet dětí: dvě družstva o stejném počtu dětí

Pomůcky: korálky dvou barev, mističky

Motivace: Když přichází chladné počasí a ptáčkům začíná být zima, tak odlétají na jih, kde si spolu hezky hrají. My si také jednu „ptačí“ hru zahrajeme.

Popis hry: Motivační říkanka „Ptačí dovádění“

Příroda chystá se k zimnímu spánku, tak jako princezna v šípkovém zámku.

Ptáčky, ty nebaví v zimě jen spát, a proto odletí na jih si hrát.

Paní učitelka vymezí dvě stejně dlouhé dráhy (pro dvě družstva dětí). Na konci dráhy bude vymezené území, do kterého paní učitelka vysype barevné korálky (každé družstvo jinou barvu). Na startovní čáru pak každému družstvu položí

mističku, kam budou děti nasbírané korálky dávat. Úkolem obou družstev je v určeném časovém limitu po jednom korálku přenášet do misky (na povel paní učitelky vyběhne z každého družstva jedno dítě, které doběhne na konec dráhy, kde sebere jeden korálek a odnese jej na startovní čáru; pak vybíhá druhé dítě v pořadí). Hra končí uplynutím časového limitu. Na konci hry se pak korálky spočítají.

„Chodníčky“

Cíl: rozvoj pohybových dovedností

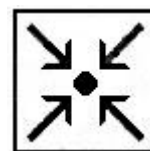
Věk dětí: od 4 let

Počet dětí: dvě družstva o stejném počtu dětí

Pomůcky: koberečky nebo papíry, mety

Motivace: Všude kolem nás je mokro. Abychom si nenamočili nohy, musíme si vytvořit cestičku, po které přejdeme suchou nahou.

Popis hry: V okolí naší školky máme velikou spoustu chodníků, po kterých se chceme dostat za svými kamarády. Děti se rozdělí do družstev o stejném počtu. Vybíhá první z družstva, jehož úkolem je – pomocí kladení papírů (lepší a bezpečnější však budou koberečky) před sebe – překonat celý úsek dráhy. Technika kladení je libovolná. Podmínkou je, aby se jedna nebo obě nohy závodníka celým chodidlem dotýkaly papíru. Konec trati je vyznačen metou, které se závodník dotkne, sebere papíry a běží zpět ke svému družstvu. Vybíhá další a postupuje stejným způsobem.



„Veverky houbačky“

Cíl: rozvoj pohybových dovedností

Věk dětí: od 4 let

Počet dětí: od 8 dětí

Pomůcky: nejsou

Motivace: Veverky si na zimu shánějí zásoby, ale kromě oříšků a šišek mají rády také houby. Nasbíráme si také nějaké houby jako veverky?

Popis hry - motivační říkanka: Zásoby na zimu

Veverka si na zimu, kvapem shání svačinu. Dostala tip od lišky, ať natrhá oříšky.

Děti se rozeběhnou po herně (hřišti, lese) a udělají dřep – stanou se houbami. Jedno dítě je veverkou, chodí mezi nimi a sbírá je, to znamená, že dítě, kterému

položí veverka ruku na hlavu, jde za ním. Tak se vytvoří zástup sesbíraných hub. Houbař vyvede houby z lesa ven, tam se obrátí a zvolá: „Houby, hup, usmažím vás!“ Houby utíkají zpět na svá původní místa a opět přejdou do dřepu a veverka se je snaží chytit. Kterou houbu chytí, ta vypadává ze hry. Hra se opakuje několikrát, aby se děti v roli veverky vystřídaly. Veverka musí zavést děti do vzdálenosti nejméně 10 m od jejich míst. Klademe důraz na orientaci, děti si mohou svá místa označit – stuhou, kroužkem, křídou, venku kamínkem.

„Vlaštovčí závody“

Cíl: rozvoj pohybových dovedností

Věk dětí: od 4 let

Počet dětí: dvě družstva po 10 dětech

Pomůcky: mety, lavičky, skleničky, brčka

Motivace: Vlaštovičky musí proletět hustým lesem a na konci je čeká sladká odměna.

Popis hry: motivační říkanka. Vlaštovičky

Ptáčci v černém kabátě, setkali se na drátě. Jen tak si tam klábosí, že kabáty unosí.

Postavíme si slalomovou dráhu, na jejíž konec umístíme lavičku. Na lavičku dáme do řady vedle sebe malé skleničky se šťávou nebo studeným čajem (stačí 0,5 dcl). Dvě družstva se stejným počtem dětí (vlaštovek) se postaví na startovní čáru a každý dostane své brčko. Na povel paní učitelky vybíhají první děti z každého družstva, proběhnou slalomovou dráhu a pomocí brčka (vlaštovčího zobáčku) vypijí šťávu nebo studený čaj ze skleničky. Potom se stejnou cestou vracejí zpět a vybíhá další dítě. Hra končí, když se všechny děti vystřídají.

„Pozor, drak“

Cíl: rozvoj pohybových dovedností

Věk dětí: od 4 let

Počet dětí: dvě družstva po 10 dětech

Pomůcky: stužky z krepového papíru

Motivace: Přiletí k nám velký drak. Umíme se před ním schovat?

Popis hry: motivační říkanka. Papírový dráček

*Z papíru ho vyrobíme, barvičkami nabarvíme. Až nebude žádný mráček,
proletí se ten náš dráček.*

Určíme jedno dítě, které bude představovat draka. Ostatní děti budou malé myšky, které budou mít na ruce přivázanou stužku z krepového papíru. Myšky se pohybují po prostoru a na slova „Pozor, drak” si začnou chránit své stužky (ne však rukou). Drak se snaží myškám stužku strhnout, komu ji strhne, ten vypadává ze hry.

„Život v lese“

Cíl: rozvoj pohybových dovedností

Věk dětí: od 4 let

Počet dětí: dvojice

Pomůcky: nejsou

Motivace: Zvířátka to v lese nemají vždy jednoduché a o potravu musí někdy trochu soupeřit. Zahrajeme si na takové zvířecí soupeření?

Popis hry: motivační říkanka. Život v lese

Zvířátka v přírodě, jó, ta se mají, zajíčci s myškami pěkně si hrají.

Bobr, ten staví si na řece hráz, medvěd spí v brlohu, než přijde mráz.

Veverky, ty zase sbírají plody, až zima přiletí, budou mít hody.

Dvě děti představující například veverky nebo bobry poskakují na jedné noze a druhou mají volně pokrčenou. Paže mají sepnuty za zády. Obě veverky se snaží jedna druhou vychýlit z rovnováhy údery rameny nebo hrudníkem. Při této hře je nutné stanovit jasná pravidla a dbát na bezpečnost dětí.

„Vánoční stromečky“

Cíl: rozvoj pohybových dovedností

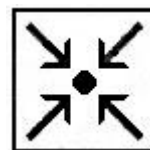
Věk dětí: od 4 let

Počet dětí: dvě družstva po 8-10 dětech

Pomůcky: papírová čísla 1–5

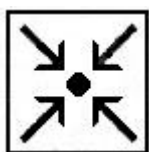
Motivace: Těsně před vánocemi zbylo na tržnici posledních pět vánočních stromků. Děti, musíme si pospíšet, aby nám je někdo jiný nekoupil před nosem.

Popis hry: motivační říkanka. Štědrý večer



Vánoční jedlička v pokoji voní, veselé myšlenky hlavou se honí. Až slabě uslyším zacinkat zvoneček, půjdu si rozbalit nejeden dáreček.

V přírodě označí paní učitelka pět stromů kartičkami s čísly 1–5 (pokud možno ne za sebou, ale na přeskáčku). Děti vytvoří dvě družstva. První družstvo začne tak, že vybíhá první dítě a musí se postupně dotknout všech stromků podle čísel vzestupně od 1 do 5. Když tak učiní, dobíhá zpět do cíle a tlesknutím ruky s kamarádem dává povel druhému dítěti. Hra pokračuje do té doby, dokud se nevystřídají všechny děti v družstvu. Pak soutěží druhé družstvo stejným způsobem. Oběma družstvům se měří čas. Vyhrává to, které doběhne do cíle rychleji.



„Zimní sportovci“

Cíl: rozvoj pohybových dovedností

Věk dětí: od 4 let

Počet dětí: dvě družstva po 8-10 dětech

Pomůcky: lana nebo švihadla

Motivace: určitě známe spoustu sportovních odvětví, která se dají dělat v létě.

Ale v zimě můžeme také sportovat. Zkusíme si to?

Popis hry: Motivační říkanka.

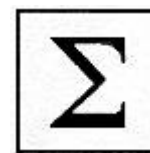
*Lyžař umí sjíždět svahy, hokejista hokej hrát. Sáňkař, ten má zmrzlé dráhy,
a já umím z ledu hrad.*

Děti rozdělíme do dvou stejně početných družstev. Mezi stromy natáhneme provazy – některé v takové výšce, aby se daly podlézt, jiné ve výšce, aby se daly přeskočit (osvědčily se mi tři překážky na podlezení a tři na přeskočení). Dráhu ještě můžeme ztížit tím, že dětem do cesty uděláme ještě překážky ze sněhu. Nejprve soutěží první družstvo, jehož úkolem je v co nejkratší době zdolat zimní překážkovou dráhu (vybíhá první a až doběhne zpět ke družstvu, tak vybíhá druhé). Vítězí to družstvo, které zdolá překážkovou dráhu v kratším časovém úseku.

Shrnutí kapitoly

Zdravý životní styl by nebyl myslitelný bez pohybu. Přesto, že to všichni víme, v naší společnosti je obecně nedostatek pohybu. V šesté kapitole jsme se zabývali právě pozitivními důsledky pohybu pro lidské zdraví a zaměřili jsme se na pohyb u dětí. Pohyb významně podporuje tělesnou zdatnost, kterou lze definovat jako „soubor vlastností, které lidé mají, nebo o ně usilují a které se vztahují na schopnost vykonávat tělesnou aktivitu. Můžeme se setkat se dvěma pojetími tělesné zdatnosti - sportovně orientovanou zdatností a zdravotně orientovanou zdatností. Pohyb v souvislosti se zdravím je důležitý zejména z hlediska prevence chronických neinfekčních chorob, pro celkovou duševní pohodu, zvládání zátěžových situací a prevenci civilizačních onemocnění (kardiovaskulárních onemocnění, obezity, diabetu mellitus, hypertenze, nádorových onemocnění). Má také vliv na tělesné sebepojetí. Pohyb působí preventivně i proti duševním onemocněním, spojených se současným životním stylem (např. deprese). Má také vliv v oblasti fyziologické na zvýšení celkové tělesné zdatnosti, fyzické kondice.

Předškolní dítě tráví pohybem většinu času, přesto, jak naznačují některé výzkumy, se tento čas stále zkracuje. U dětí bychom měli klást důraz na všestranný pohybový rozvoj, provádět u nich gymnastickou průpravu, upřednostňovat hravou formu (pohybové hry), zařazovat cviky pro správné držení těla. Pohyb u dětí lze považovat za základní biologickou potřebu, ale pomáhá také navazovat kamarádství (sociální hra), zvyšuje sebevědomí a odolnost, stejně jako se dítě učí vyrovnat se s neúspěchem a prohrou. Mimoto je ideální prevencí nadváhy a pomáhá od psychické únavy, napětí a stresu. Tělesná pohoda tvoří také jeden pilíř zdravé mateřské školy, který se v praxi vyznačuje zejména dostatkem prostoru k pohybu uvnitř i venku, vhodným vybavení nářadím, náčiním, pomůckami; střídáním činnosti (pohybu) a odpočinku; respektováním biorytmu dítěte; vytvářením pozitivního sociálního prostředí; ponecháním dostatečného prostoru volné hře dětí. Prakticky lze pohyb do činností dětí v MŠ aplikovat skrze ranní cvičení, pohybové chvíle, tematicky zaměřené pohybové hry nebo hudebně pohybové aktivity. Na závěr kapitoly jste se



seznámili s příklady cviků podporující rozvoj tělesné zdatnosti (tzn. posílení svalů mezipatkových, prsních a šíjových, posílení plosky nohy, stehenních svalů, zvyšování pohyblivosti páteře, protahování zádových svalů a svalů zadní strany nohou, uvolnění kyčelního kloubu a relaxační cviky) a ukázali jsme si některé náměty na pohybové hry vhodné pro děti předškolního věku.

Kontrolní otázky a úkoly:



1. Co to je pohyb, jak byste jej charakterizovali?
2. Popište typické znaky pro tělesnou zdatnost.
3. Uveďte, v čem spočívá význam pohybu pro lidské zdraví.
4. Jak by se dala charakterizovat potřeba pohybu u dětí?
5. Vyjmenujte některé důvody k pohybu pro děti v předškolním věku.
6. Popište vliv pohybu na zdraví dítěte po stránce fyzické, psychické, sociální, morální.
7. Jmenujte příklady pohybových her vhodných pro předškoláky.
8. Uveďte příklady cviků podporujících tělesnou zdatnost u dětí.
9. Definujte podmínky pro aplikaci tělesné pohody v kurikulu zdravé mateřské školy.

Úkoly k textu



1. Běžte si zacvičit, zaběhat, projet se na kole či jinak zaspportovat, nebo jen tak projít. Této aktivitě věnujte min. 45 minut.
2. Projděte si v textu zmíněné internetové stránky a pokuste se najít ještě další. Utvořte si seznam těchto odkazů.
3. Zapátrejte ve výzkumech mapujících pohybovou aktivitu dětí a porovnejte jejich výsledky v čase. Výsledek si zaznamenejte.
4. Připravte pro děti „Den plný pohybu“ – miniprojekt.

Otázky k zamyšlení:

1. Proč se člověk obecně příliš nepohybuje, přestože je všeobecně známo, že pohyb pozitivně působí na fyzické i psychické zdraví?
2. Jak ve vaší mateřské škole aplikujete (uplatňujete) pohybové činnosti? Korespondují s požadavky kurikula zdravé mateřské školy? V čem? Kde máte naopak rezervy?
3. Jaký vliv má sebepojetí vlastního těla u vás na vztah k pohybu?
4. Jak byste motivovali dítě, které se nechce hýbat, aby si zahrálo pohybovou hru a k pohybové činnosti vůbec?



Korespondenční úkoly

1. Sepište 5 pohybových her, které byste si mohli zahrát s dětmi v mateřské škole.
2. Vytvořte nástěnku pro vaši třídu, která by se věnovala pohybu a jejímž hlavním cílem by bylo motivovat děti k pohybu.
3. Napište 2 smyšlené příběhy dvou lidí, z nichž jeden se pohybu ve svém životě pravidelně věnuje a druhý ne. Zaměřte se na hlavní faktory, které působily pro/proti rozhodnutí těchto lidí se pohybu (ne)věnovat.
4. Veďte s dětmi rozhovor o tom, jaké pohybové aktivity dělají, jak často a výsledky potom zpracujte do krátké zprávy.



Citovaná a doporučená literatura

BAŠKOVÁ, M. a kol. *Výchova k zdraví*. Martin: Osveta, 2009, 226 s. ISBN 978-80-8063-320-2.

BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-108-1.

ČELEDOVÁ, L., ČVELA, R. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.

FIALOVÁ, L., KRCH, F.D. *Pojetí vlastního těla - zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2160-9.

FRÖMEL, K. a kol. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. ISBN 80-7067-945-X.



HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Zdravá mateřská škola*. Praha : Portál, 1995. ISBN 80-7178-048-0.

HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 2, přeprac. a dopl. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-061-5.

HODAŇ, B. Fyzická, psychická a sociální dimenze vztahu životní styl–pohyb–zdraví.

In *Pohyb a zdraví. Sborník z mezinárodní konference organizované Fakultou tě-*

lesné kultury UP v Olomouci. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999.

s. 39-42. ISBN 80-244-0004-9

KOHOUTEK, R. *Psychologie duševního vývoje*. Brno, 2006. Dostupné z: socped.xf.cz/download/psychologie-dusevniho-vyvoje-prof.kohoutek.doc

KOHOUTEK, R. Vliv rodiny na rozvoj osobnosti člověka. In: *Rudolfkohoutek.blog* [online]. 2009 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0912/vliv-rodiny-na-rozvoj-osobnosti-cloveka>

KOPŘIVA, P. *Naše mateřská škola na cestě ke zdraví : knížka o tom, jak si udělat projekt zdravé mateřské školy : druhá část modelového projektu Zdravá mateřská škola : projekty podpory zdraví Ministerstva zdravotnictví ČR : národní program obnovy a rozvoje zdraví Vlády ČR*. Kroměříž : Spirála, 1996. ISBN 80-901873-2-3

KUBÁLKOVÁ, L. *Cvičíme pro zdraví a pohodu, aneb, Jsme fit*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-757-5.

LEINERT, O. Děti se nehýbou a chodí do fast foodů, radní to chce změnit. In: *Iregiony: impuls* [online]. 2013 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://regiony.impuls.cz/praha/deti-se-nehybou-a-chodi-do-fast-foodu-radni-to-chce-zmenit-20130117-ifvz-wenh.html>

MŠMT. Volný čas a prevence u dětí a mládeže. Praha : MŠMT, 2002. Dostupné z www.msmt.cz/uploads/soubory/prevence/olnycas.pdf

NOVOTNÝ, M. Pohybové hry: Fouká, sněží. *Metodický portál: Články* [online]. 15. 02. 2012, [cit. 2013-03-11]. Dostupný z WWW: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/15217/POHYBOVE-HRY-FOUKA-SNEZI.html>. ISSN 1802-4785.

PAVELKA, R. *69 nejlepších her pro děti venku: jak zdravě zaplnit dětem volný čas? : pohyb pro zdraví a zábavu*. Brno: MC, 1998.

PAVLIČÍKOVÁ, D. Pohybové aktivity dětí předškolního věku a program „Děti v pohybu“. Zlín : UTB, 2010. *Bakalářská práce*. Dostupné z: http://dspace.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/12366/pavli%C4%8D%C3%ADkov%C3%A1_2010_bp.pdf?sequence=1

Pohyb v dětském věku. In: *Abeceda zdraví: Rodina a děti* [online]. 2005-2013 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://rodina-deti.abecedazdravi.cz/pohyb-v-detskem-veku>

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Praha : Výzkumný ústav pedagogický, 2004. ISBN 80-87000-00-5. Dostupný také z: <http://nuv.cz/file/130>

STEJSKAL, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav : Presstempus, 2004. ISBN 80-903-35-02-0.

UHLÍŘOVÁ, D. Rozvoj hrubé motoriky u dětí od narození do období předškolního věku [online]. 2006 [cit. 2013-03-11]. *Bakalářská práce*.

Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Ilona Bytešníková. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/131158/pedf_b/.
Hodnotové orientace dětí <http://userfiles.nidm.cz/file/KPZ/KA1-vyzkumy/hodnotove-orientace-deti-ve-veku-6-15-let.pdf>
ZEMÁNKOVÁ, M. *Pohyb nad zlato*. Ostrava : Ostravská univerzita, 2007.
Dostupné z: <http://zsf.osu.cz/kre/dokumenty/pohyb.pdf>

PROSTOR PRO POZNÁMKY K 6. KAPITOLE:

7 Psychická pohoda jako součást zdravého životního stylu

V této kapitole se dozvíte:

- jak psychické zdraví souvisí se zdravím fyzickým
- co to je psychické (duševní) zdraví
- jak se výzkumy dívají na vztah víry (duchovní složka člověka) a zdraví
- co to je duševní hygiena v užším i širším smyslu
- jak pozitivně působí na psychické zdraví dítěte v norské MŠ
- jaké jsou hlavní zásady psychické pohody ve škole podporující zdraví
- jakými hlavními příznaky v oblasti psychického zdraví se vyznačuje projekt Zdravá abeceda

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

- vysvětlit pojem psychické zdraví,
- objasnit vztahy psychického a fyzického zdraví,
- vysvětlit, co to je duševní hygiena a jaké její typy máme
- charakterizovat tři podoblasti kurikula podporujícího zdraví v MŠ v oblasti psychické pohody
- uvést příklady vhodných podmínek pro podporu psychického zdraví dítěte
- provádět s dětmi relaxační cvičení
- popsat vztah víry a zdraví
- poukázat na nebezpečí dnešní doby v otázce psychického zdraví

Klíčová slova kapitoly: psychické (duševní) zdraví, psychická pohoda, víra, deprese, stres, relaxační cvičení



Průvodce studiem

Zdraví je nutno chápat celostně, to již víte. V této kapitole se zaměříte na psychickou (duševní) stránku lidského zdraví. Dotkneme se také částečně duchovní složky člověka a jejího vlivu na zdraví. Propojení fyzického a psychického zdraví je zřejmé. Ostatně sami nejlépe víte, jak se cítíte, když vás např. bolí zuby. Nebo jak se projevuje stres před zkouškou. Přejeme vám, abyste při studiu této kapitoly nepropadali depresi, ale v klidu a pohodě jste se seznámili s textem, o kterém byste mohli dále přemýšlet. V závěru kapitoly se také dozvíte, jak je možno duševní zdraví u dětí podporovat. Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 3 hodiny, tak si dopřejte pohodlí, nejlépe někde venku v přírodě a pusťte se s chutí do studia, jistě vám to půjde. Když budete cítit únavu, klidně studium přerušte a chvílku si relaxujte.

Již v předchozích kapitolách jsme několikrát poukázali na souvislost zdraví člověka a jeho psychiky. Člověk je **bytostí bio-psycho-sociální** a psychika člověka je v tomto ohledu jeho neoddělitelnou součástí. Připomeňme si v té souvislosti jednu z mnoha definic zdraví, která je odlišná od často uváděné definice zdraví WHO. „Zdraví je dynamický stav osobní pohody charakterizovaný tělesným, **duševním** a sociálním potenciálem, který uspokojuje požadavky života odpovídající osobní a kulturní zodpovědnosti a zodpovědnosti vzhledem k věku. Pokud potenciál nedostatečně uspokojuje tyto požadavky, výsledným stavem je nemoc.“ (Birchner 2005, s. 336)

Duševní potenciál každého člověka je jedinečný, proto každý na své okolí reagujeme jinak

7.1 Psychická stránka zdraví – duševní (a duchovní) zdraví

Pojetí duševního zdraví jsou podmíněna dobou, kulturou, čili kritéria zde nejsou jen medicínská, ale i mravní, kulturní, sociální a náboženská (i proto se v textu chceme dotknout duchovní roviny člověka). Samotná definice duševního zdraví je obtížná. Např. Engelsmann (1968) jej definuje jako „stav, kdy duševní pochody probíhají optimálním způsobem, člověk je schopen

správně vnímat skutečnost, reagovat pohotově a přiměřeně na podněty, řešit běžné i nenadálé úkoly a přitom mít převážně pocit spokojenosti a radosti z činnosti.“

Jak uvádí Vašina (2009, s. 14), psychicky zdravý jedinec má realistický pohled na svět i na sebe samého.

Duševní zdraví a duševní rovnováha tvoří tzv. **duševní hygienu**. „*Duševní hygiena je systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení či znovuzískání duševního zdraví a duševní rovnováhy.*“ (Míček in Jiřincová, 1996, s. 3). „*Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.*“ (Míček, 1984, s. 9)

Křivohlavý (2009, s. 143n) rozlišuje **duševní hygienu v užším a širším slova smyslu**. V užším pojetí je to boj proti výskytu duševních nemocí (např. proti neurózám, psychózám), v širším pojetí jde o péči umožňující optimální fungování duševní činnosti (přirozeně a realisticky odrážet realitu, přiměřeně reagovat na podstatné podněty, stále se duševně zdokonalovat). V prvním případě jde spíše o **léčení následků**, ve druhém o **preventivní působení**. Duševní zdraví je podle Doležala (1964, s. 29) „*takový stav organismu, kdy struktury a funkce jednotlivých orgánů ani regulace jejich celkové souhry nejsou porušeny. Při duševním zdraví by pak šlo speciálně o struktury a funkce umožňující duševní život.*“ **Do celkového zdravotního stavu se promítají** vrozené či zděděné nemoci nebo jiná poškození, získané nemoci, různá virová onemocnění, psychosomatické potíže a dále celková psychická pohoda, schopnost vyrovnávat se i s náročnějšími situacemi, psychická vyzrálost, schopnost vyrovnat se se strachem i stresem a hlavně zdravé sebepojetí, sebeláska, touha po seberealizaci a naplnění.

Psychické zdraví samozřejmě zásadně určuje prostředí a lidé, mezi nimiž člověk vyrůstá. Pro psychickou rovnováhu by měl člověk dokázat sladit svoje schopnosti se svými ambicemi, nechtít nemožné a pak se sebetrýznit prohrou. Pozitivní myšlení a určení si vlastního žebříčku hodnot udává životu určitý řád a určující priority. Nejdůležitější je pohled na sebe samého - **sebe-pojetí a sebehodnocení**. To ovlivňuje i pohled na okolní svět, který povětšinou hodnotíme skrze sebe, vlastní pocity a zkušenosti. Celková psychická

rovnováha a spokojenost je tím nejlepším receptem pro spokojený život. Člověk má sílu snášet mnoho situací s nadhledem.¹³⁴

Lacinová a kol. (1998) hovoří o **pohodě ducha**, který vzniká z pocitu spokojenosti se sebou samým, z pocitu bezpečí a lásky (zde můžeme vidět úzkou spojitost s naplňováním lidských potřeb dle teorie Maslowa).

V **západní, konzumně orientované společnosti**, vyzdvihující materiální hodnoty, byla (je) **otázka duševního a zejména duchovního zdraví potlačována do pozadí**, i z důvodu toho, že se jedná o oblast, která je vědecky de facto neměřitelná. Přesto tato oblast „vnitřního“ člověka je zásadní. Jak píše Křivohlavý (2009, s. 154) *„duševní hygiena nás staví před úkoly, jejichž zvládnutí vyžaduje zabývat se nejen psychologickými stránkami daných problémů, ale přistupovat k těmto otázkám z pozice širšího pojetí člověka, včetně otázek lidské existence, kvality života a duchovního směřování k transcendentním cílům (tedy otázka víry)“*.

V závěru 20. století již můžeme narazit na řadu vědeckých výzkumů, mapujících **vztah víry v životě člověka a jeho zdraví**. Např. Koenig (1999) zjistil, že lidé, kteří častěji četli bibli, modlili se, účastnili se bohoslužeb dosahovali vyššího skóre v oblasti životní spokojenosti. Podobně Ellison (1991) uvádí, že lidé, kteří mají tzv. intrinsickou¹³⁵ víru, hodnotili kvalitu svého života výše (lépe), než ti, kteří tuto víru nevykazovali. Navíc je nutno podotknout úzké spojení víry se zdravým životním stylem, protože je obecně známo, že aktivní věřící člověk se zpravidla neopíjí, nebere drogy, nekouří, nevede promiskuitní sexuální život, žije s jedním partnerem apod. Např. výzkumy Desmonda a Medduxe (1981) poukazují na to, že lidé drogově závislí se této závislosti zbavili až 8x častěji a trvaleji, pokud odvykací program byl veden křesťanskou církví. Také byly zkoumány vztahy víry a stresu, souhrnně např. Pargament, 1997, kdy se víra jeví jako opora, zejména ve složitých životních situacích (např. smrt dítěte, partnera). (in Křivohlavý, 2009)

¹³⁴ ŽVÁČKOVÁ, H. Vliv rodiny na duševní zdraví žáka [online]. 2008 [cit. 2013-06-20]. *Bakalářská práce*. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Rudolf Kohoutek. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/184206/pedf_b/

¹³⁵ Rozlišujeme dva druhy víry (dle prof. Allporta, viz např. Stríženec, 1996). Prvním je extrinsická – projevuje se navenek (člověk ji praktikuje na nátlak okolí, ze zvyku nebo určité zjištěnosti) a intrinsická – bytostné přesvědčení vycházející z nitra člověka, podle něhož člověk žije. Někdy také v křesťanském kontextu je takový člověk nazýván praktikujícím křesťanem.

V neposlední řadě **souvisí víra** (zejména křesťanská) s **chápaním sebe sama** – sebeúctou a sebevědomím. Nedley (2007) uvádí, že lidé, kteří sebe sama vnímají jako milovanou osobu Bohem Stvořitelem, nejsou tak ovlivnitelní míněním druhých o sobě, znají svoji vysokou hodnotu – ne proto, že něco udělali, ale zkrátka proto, že jsou, že si lásku Stvořitele nemusí ničím zasloužit. To přispívá k jejich životní filozofii, že nemusí před druhými neustále dokazovat, jako jsou dobří, hnát se za pracovními úspěchy, aby je mohli druzí ocenit, protože již svou vysokou cenu znají, což přispívá k jejich vyrovnanému životu. Podrobně doporučujeme na toto téma prostudovat jedenáctou kapitolu (smysluplnost života, důvěra a víra) publikace Psychologie zdraví od Křivohlavého (2009).

7.2 Duševní pohoda jako jeden z pilířů mateřské školy podporující zdraví

Lidský organismus je dokonale propojen v jeho jednotlivých oblastech (člověk je bytost bio-psycho-sociální). Nejinak tomu je i u dítěte. Učitel již v mateřské škole musí mít toto na paměti.

Krejčí (2010) uvádí na základě závěrů z odborného grémia evropské konference s názvem „Together for Mental Health and Wellbeing“, které se konalo v roce 2000 v Bruselu, nezbytnost a význam rozvoje mentálního zdraví a kvality obyvatel v celé evropské unii. **Mentální zdraví** bylo prohlášeno **základním lidským právem**. Byl zdůrazněn vysoký vliv stavu pohody na kvalitu lidského života na lidské zdraví. Mentální zdraví zvyšuje schopnost učení, práce a rozkvětu společnosti. Úroveň mentálního zdraví a stavu pohody v populaci je tudíž klíčová pro úspěšný rozvoj EU, vzdělanost, společenskou i ekonomickou stránku. Nicméně mentální poruchy a nemoci jsou v EU na vzestupu. V dnešní době téměř 50 miliónů obyvatel (cca 11 % populace) již trpělo nějakou mentální poruchou, s různými symptomy projevu u mužů a žen. Deprese jsou šířícím se jevem v mnoha státech EU. Jak dále vyplynulo jako prioritní byla prohlášena problematika řešení depresivních poruch a prevence sebevražedného jednání. Jako další priorita byla prohlášena péče o mentální zdraví mládeže ve vztahu k edukaci v oblasti podpory zdraví. Více než 50 % mentálních poruch se vyskytuje v období pubescence a adolescence.

Mentálními poruchami zdraví trpí 10 % až 20 % mladých lidí v EU. Je nezbytné začít s edukací a tréninkem mentálně hygienických technik ve školním vyučování, a to již od předškolních zařízení.

Např. mezinárodní výzkum (Wada, Krejčí a kol., 2009) malých dětí ve věku 3 - 6 let hovoří o tom, že české děti byly více depresivnější než japonské děti, které vykazovaly vyšší míru podrážděnosti a projevů vzteku. Intervenční programy pro podporu zdravého životního stylu a spánku v zájmu rozvoje mentálního zdraví jsou velmi důležité a užitečné a měly by být součástí školního vzdělávání.

Jak je vidět z výše uvedeného výzkumu, **depresi nemůžeme podceňovat ani u malých dětí**. Nedley (2007, s. 29) uvádí příznaky deprese: hluboký smutek nebo prázdnota, apatie (lhostejnost), rozrušenost, neklid, poruchy spánku, poruchy příjmu potravy a změny hmotnosti, ztráta schopnosti se soustředit, pocity přílišného sebeobviňování či zbytečnosti, stálá únava. Některé výzkumy (viz Nedley, 2007) ukazují na souvislost deprese matky a jejím dítětem, které má větší předpoklady výskytu deprese v životě, avšak současně se ukazuje, pokud matka sama dítě podporuje, dává mu příležitost k rozvoji, významně u něj snižuje výskyt deprese. Autor dále uvádí, že **jeden z mnoha faktorů zapříčiňujících deprese je mj. životní styl** (způsob života). Tento faktor (na rozdíl od mnoha jiných – sociální, genetické, pohlavní apod.) lze poměrně dobře ovlivňovat.

Dobrý duševní stav (pocit pohody) je předpokladem pro dobrý stav tělesný a naopak. (Vondráček, 1992, s. 23). Psychická pohoda má význam z hlediska prevence psychogenních stresů, které jak je známo, nejsou záležitostí pouze dospělých jedinců, ale týká se i dětí. **Stres u (školních) dětí** je často spjatý se školní docházkou a s rozvolňováním rodinných svazků. **Prevence přetěžování** je tedy záležitostí jak školy, úpravou prostředí a vytvářením atmosféry klidu, optimismu a radosti, tak rodiny, která by měla dítěti zajistit nejen dostatečný spánek, aktivní odpočinek a vhodnou výživu, ale hlavně pocit jistoty a bezpečí. Důležitou roli ve zmíněné prevenci hraje duševní hygiena, která je zaměřená na sebevýchovu, zrání osobnosti, duševní klid, věnuje se ale i otázkám sociální interakce.

Mohli bychom říci, že děti nemají tolik psychických problémů, jako dospělí? Můžeme říci, že netrpí tolik depresemi či stresem? Ano, i ne. Domníváme se,

že jde zde o rozdíl kvantitativní a kvalitativní. Když máte nějaké vážné problémy v životě, které s sebou nesou deprese a stres, tak vzpomínáte na dětství, jaká to byla doba! Na druhou stranu z psychologie víme, že pokud má dítě vážné psychické problémy v dětství, poznamená jej to na celý život a někdy se s tím do smrti člověk nedokáže vyrovnat.

V oblasti psychického zdraví jde především o **uspokojování individuálních potřeb** – pozitivní emoce, důraz na osobní pokroky a rozvoj předpokladů, podpora sebedůvěry, odolnosti, integrity osobnosti. Je jasné, že to není jednoduché, naopak mnohem obtížnější než naučit dítě např. zavázat si tkaničku.

Mateřská škola je hierarchicky uspořádaná masová instituce, jejímž úkolem je především vzdělávání (a výchova) a jíž si projde téměř celá populace. Děti jsou v závislé pozici na dospělých / instituci a hrozí zde tzv. **riziko institucionálního stresu** nebo naopak je zde možnost stát se komunitou dětí a dospělých, která je místem pohody a podpory duševního zdraví. (Havlíková, 2005)

Jako **příklad mateřské školy, která podporuje duševní zdraví dětí** se můžeme podívat do Norska. Zde popisuje Lacinová a kol. (1998) MŠ jako takovou, kde je slyšet mnohem více smíchu a hovorů dětí, méně poučných výkladů, příkazů a zákazů. Volnost dětí vychází z toho, že všichni respektují řád dne, který poskytuje dětem bezpečí a prostor pro samostatné rozhodování. Pedagog spíše motivuje, než direktivně vede. Beze spěchu a stresujících momentů provází dítě na jeho cestě za objevováním a pochopením řádu světa. Je zde atmosféra radosti, aktivity, pohody, klidu a přitom kreativity, vzájemné tolerance a úcty. Absentuje spěch rodičů, hlídání hodin učitkami, napětí, lze vnímat pochopení, souhlasné vyjádření, podporu, povzbuzení, pocit sounáležitosti. Takové **přátelské prostředí podporuje duševní zdraví dítěte**.

V kurikulu podpory zdraví v MŠ je **hlavním úkolem v psychologické oblasti** podporovat spontánní zvědavost dítěte, rozvíjet poznávací dovednosti a city, podporovat prožívání dítěte a učit ho sebeovládání, jakož i podporovat sebedůvěru a učit jej sebepoznání a sebehodnocení. (Havlíková a kol., 2006)

V **klíčových zásadách** mateřské školy podporující zdraví je možné duševní zdraví kultivovat **podporou sebedůvěry** (dle Kopřiva, 1996). Jde např. o to dát dítěti najevo bezpodmínečnou lásku, umět naslouchat jeho problémům,

omezovat privilegia jednotlivců, ocenit výsledky dítěte, pomáhat dítěti vyjadřovat city, povzbuzovat k empatii, udržovat rovnováhu mezi poskytováním pomoci a povzbuzováním k samostatnosti, podporovat dítě ve stresových situacích aj.

Havlíková a kol. (2006) definuje v psychologické oblasti kurikula podporující zdraví **tři podoblasti**, na které by se měl učitel zaměřit a tak pečovat o zdravý duševní vývoj dítěte.

a) poznávání – zde jde především o vytvoření podmínek pro poznávání (hra, pohyb, estetické činnosti)

b) prožívání – nepotlačovat emoce, ale pracovat s nimi, dát příležitost dětem emoce projevit a pak je společně reflektovat

c) sebepojetí – dítě nepřeceňovat, ani nepodceňovat, vést jej k uvědomění si sebe sama, vlastního já, vlastní jedinečnosti.

Určitý rámec pro vnitřní pohodu dítěte (tzn. oblast psychohygieny) poskytuje také již dříve zmíněný **projekt Zdravá abeceda**. Následující text obsahuje hlavní principy, které by měla MŠ respektovat, pakliže chce rozvíjet zdraví dítěte i v této oblasti. Smyslem pedagogova působení je pak docílit vnitřní duševní vyváženosti dítěte, přiměřeného sebevědomí bez vnitřních konfliktů a psychických obtíží.

V pedagogickém procesu mateřské školy je nutné vycházet z několika základních předpokladů:

a) nutnost souhlasu rodičů s programem školy a vzájemné vyjasnění si základních principů školního programu, cílů programu, forem práce s dětmi – pro dítě je nevhodné být ve vnitřním konfliktu se dvěma autoritami (rodič X mateřská škola, učitel). Rodiče by v této souvislosti měli souhlasit s filozofií mateřské školy, kde dítě umísťují.

b) řád a optimální životospráva – vše má svůj čas, lidské tělo funguje v určitých cyklech (biorytmech), které bychom neměli zcela opomenout, neboť provázanost biologické složky člověka s tou psychickou, je velmi úzká. Pro dobrý vnitřní rozvoj dítěte nesmíme zapomenout na dostatek odpočinku.

c) vstřícný přístup k potřebám dětí – kromě pevně organizovaných aktivit učitelem je důležitý i respektování potřeb dítěte ke hře a k poznávání světa (volná hra dětí), na druhé straně je nasnadě povzbuzovat zejména ostýchavé

děti k zapojování se do organizovaných aktivit. Nesmíme také zapomenout na reflexi aktivit, která také může přispět k budování zdravého sebepojetí u dětí.

d) brát ohled na individuální vývoj dětí – pedagog musí počítat s tím, že děti v jeho třídě jsou různé, jejich vývoj není „podle kopíráku“ a to, co může jednoho povzbudit, může druhého odradit. Proto je nutné, aby učitel byl v kontaktu s rodiči, pozorně sledoval jednotlivé děti a projevy jejich chování mezi sebou navzájem, aby jeho reakce byla přiměřená a správná.

Jelikož jen stabilní a vyrovnaný pedagog může dětem poskytnout odpovídající podporu, je nutné dbát i na **psychohygienu samotného pedagoga**. K tomu slouží vzájemné sdílení na pracovišti a v případě možnosti i supervize jako odborná i lidská podpora zvenčí.¹³⁶

7.3 Kultivace duševního (a duchovního) zdraví v pedagogické praxi

Lidský organismus je dokonale propojen v jeho jednotlivých oblastech (člověk je bytost bio-psycho-sociální). Nejinak tomu je i u dítěte. Učitel již v mateřské škole musí mít toto na paměti. Tak jako s dětmi cvičíme tělo, je třeba „cvičit“ i duši.

Co dělat s dětmi v MŠ, abychom podporovali jejich duševní (a duchovní) zdraví? Obecně lze říci podporovat zdravý životní styl (tedy dbát na správnou stravu i dostatek pohybu), nyní se podíváme na některé další prvky, které mají vztah zejména k duševní (a duchovní) oblasti lidského života.

1. Individuální přístup k dítěti (respektování dítěte jako osobnosti) – toto je dobře známé pravidlo, nicméně v této souvislosti chceme upozornit zejména na respektování víry dítěte, jelikož doba minulého režimu toto právo na náboženskou svobodu potlačovala a jisté „podceňování“ lidí duchovně založených přetrvává dodnes. Dítě je (více lze vzhledem k psychickému vývoji pozorovat až na ZŠ) spíše vylučováno z kolektivu, ostatní se mu smejí, že věří (v Boha). Jak ale naznačují naše osobní zkušenosti, po určité době, kdy druhí vidí, že dotyčný myslí svou víru vážně a nedělá některé věci (např. nekouří,

¹³⁶ Vnitřní pohoda: Vnitřní pohoda - psychohygienu v pedagogickém procesu. In: *Zdravá abeceda* [online]. 2009-2013 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.zdravaabeceda.cz/vnitri-pohoda.html>

nepije alkohol, nebere drogy, poctivěji se učí, nemá tolik zranění v oblasti vztahů, sexuálně abstinuje), již posměch opadá a projevuje se zájem o tento životní styl. Dítě (jistě ovlivněno svým rodinným prostředím) v předškolním věku projevuje své návyky z domova, může hovořit s druhými dětmi o své víře. Učitel by v této souvislosti neměl dítěti říkat, že to jsou „hlouposti“, ale respektovat dětskou osobnost.

2. Aktivní zapojení dítěte do kolektivu – zapojení do kolektivu napomáhá proti izolovanosti dítěte a podporuje jeho sebevědomí, děti mohou společně pracovat na nějakém úkolu, navzájem se učit pomoci.

3. Činnosti venku (léčba světlem) – jistě jste zažili ten pocit, kdy po pobytu venku jste se cítili lépe, i po sportovní aktivitě, kdy jste sice byli unaveni, ale tak nějak příjemně. Dostatek pohybu na čerstvém vzduchu pozitivně ovlivňuje duševní zdraví člověka, dopřejte dětem minimálně 1 hodinu denně pobytu venku. Například v Norsku tráví děti v MŠ venku de facto celý den bez ohledu na počasí. Jejich heslem je: Neexistuje špatné počasí, jen špatné oblečení¹³⁷.

4. Péče o (domácí) zvířata – zaměření na druhého je také dobrým lékem, jak odpoutat pozornost od vlastních problémů. Může k tomu pomoci i péče o zvíře, či rostlinu. Potřeba být užitečný je velmi důležitá. Lze k tomu využít kout ve třídě, kde umístíme např. akvárium nebo terárium. Samozřejmě chováme taková zvířata, která nejsou nebezpečná.

5. Dodržování denního rytmu – s tímto většinou v MŠ nejsou problémy, řád prospívá duševnímu zdraví dítěte, jelikož odpovídá přirozeným biorytmům dítěte (střídání aktivity a odpočinku), je také třeba dbát na pravidelný spánek.

6. Muzikoterapie – zde zejména klasická hudba. U poslechu hudby myslet na něco hezkého. Dnes již není problém pustit nahrávky i z internetu, kde jich je dostatek. Pokud máme v mateřské škole hudební nástroje, nechme je dětmi osahat, zejména pokud jde o Orffovy nástroje.

7. Dechová cvičení – člověk velmi často dýchá tzv. povrchním dýcháním (krátké nádechy a výdechy), ale pro zdravý člověka (i psychické, neboť většina kyslíku jde právě na činnost mozku), protože zvyšuje hladinu kyslíku v krvi.

¹³⁷ KUPKOVÁ, A. Zkušenost z Norska: Neexistuje špatné počasí, jen špatné oblečení. In: *Studentpoint* [online]. 2011 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.studentpoint.cz/236-stars-clanky/2793-zkusenost-z-norska-neexistuje-spatne-pocasi-jen-spatne-obleceni/#.Ua7s0kD0GkE>

Stačí zhluboka dýchat jen hodinu denně, avšak důsledky se projeví v celkovém zlepšení zdraví, dochází také k zklidnění mysli. (Nedley, 2007)

Nejprve musíme naučit dítě nadechovat. Cvičení se provádí vsedě, pak vleže a nakonec vestoje. Nádech kontrolujeme položenou rukou na místech, kde je bránice (děti hledají místo, které se jim na těle nafoukne, vleže je možné položit na břicho lehký předmět – polštářek, plyšák,...). Cvičení provádíme ve vyvětrané, čisté a bezprašné místnosti. V místnosti musí být vhodná podložka na cvičení vleže. Při nácviku nádechu vedeme dítě ke správnému držení těla vleže, vsedě i ve stoje. Při nácviku výdechu učíme ovládat výdechový proud v kombinaci s hlasovým cvičením (různé zvuky – vlak houká hůůů, kráva dělá būůů,...)

Dechová cvičení provádíme v kombinaci s pohybem celého těla, částí těla nebo v uklidněném postoji v klidu. Nádech – vdechnout nosem bez zvedání ramen (přivoníme ke květině, k parfému,...). Výdech – co nejpomalejší výdech, prodlužovat výdechovou fázi. Jako příklad lze uvést např. následující: vlak houká – hůůů; sova houká – húúú; husa syčí – ssss; koza mečí - mééé...

Dále lze s dětmi trénovat **usměrňování vydechovaného proudu**. Např. hra na kopanou – foukáme do malých míčků z papíru, nebo foukáme do peříčka, do vaty, na zmrzlé ruce, sfoukneme svíčku apod.¹³⁸

Lze také foukat do bublifuku – kdo vyfoukne největší bublinu, kdo nejpomaleji, aby nepraskla? Můžeme s dětmi zahrát hru na větříček, který bude foukat do peříček. Na okraj stolu dejte dvě peříčka – jedno pro vás a jedno pro dítě. Kdo dřív přefouká svoje peříčko až na druhou stranu stolu? Také je možné použít foukání při výtvarných činnostech, při kreslení. Na tvrdý papír nalijeme trochu barvy (ideální je používat vodové barvy), vezmeme brčko a rozfoukáváme barvu do různých tvarů. Můžeme míchat barvy, dělat různobarevné obrazce a po uschnutí dokreslit pastelkami tvary. Kromě vodových barev se mohou použít i moderní foukací fixy.¹³⁹

¹³⁸ Dechová cvičení. In *MŠ Rousínov*. [online]. 2013 [cit. 2013-05-20]. Dostupné z www.ms.rousinov.cz/soubory/Dechova_cviceni_skolka.ppt

¹³⁹ RENTOVÁ, M. Dechová cvičení. In: *Školy a školky* [online]. 2013 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.skolyaskolky.com/templates/skolky/MS-Karla-Dvoracka/logopedie.html>

8. Relaxační cvičení - při **relaxačních cvičeních** se dítě může uvolnit jak po tělesné, tak po psychické stránce. Následující příklady relaxačních cvičení (her) uvádíme dle článku Novotného (2011), kde lze také najít další náměty.

ZMRZLÉ RUCE

Cíl: uvědomit si své pocity

Věk dětí: 6+

Počet dětí: sudý

Pomůcky: pleťové mléko

Motivace: *V době ledové před mnoha lety bylo na zemi po celý rok chladno. Lidé tak potřebovali zahřát a kromě ohně mohli používat také mnutí rukou.*

Pravidla hry

Děti se rozdělí do dvojic (vhodné utvořit dvojice spíše s někým, koho méně znají nebo koho by chtěly lépe poznat). Posadí se naproti sobě a představí si, že jeden z dvojice byl dlouho venku za mrazivého počasí a má prochladlé ruce. Druhý z dvojice mu ruce zahřeje tak, že mu opatrně vetře do rukou pleťové mléko nebo krém. Po chvíli si děti ve dvojici vymění role. Na závěr si s dětmi povídáme o tom, jaké měl kdo pocity a co mu bylo příjemnější, nebo naopak, zda mu tato činnost byla nepříjemná, zdali se ruce „prohřály“, jestli byl pozorný, opatrný, trpělivý apod. Už o vás někdo takhle pečoval a kdy?

PŘÁTELSKÉ RUCE

Cíl: vnímat pocity a umět je vyjádřit

Věk dětí: 5+

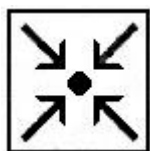
Počet dětí: 5–10

Pomůcky: koš s předměty s různým povrchem

Motivace: *Ne všechny děti mají to štěstí, aby viděly. Nevidomé děti místo zraku používají jiné smysly jako sluch a hmat. Pojd'me si teď vyzkoušet, jak nevidomé děti využívají svůj hmat.*

Pravidla hry

Děti se posadí po obvodu kruhu. Jedno dítě sedí uprostřed se zavázanýma očima. Ostatní děti si vyberou nějaký předmět z košíku plného předmětů z různých materiálů (houbička na mytí, hebká látka, kožešina, hladká dřevěná kostka, hedvábný papír), který si učitelka předem připraví. Postupně děti



pohladí ruce dítěte uprostřed kruhu svojí vybranou věcí. Dobrovolník zhodnotí svůj vjem a zkusí uhodnout druh materiálu a povrchu (to je příjemně měkké, je to asi kožešina, to je tvrdé a studené, je to asi dřevo apod.). Děti se mohou dítěte uprostřed kruhu dotýkat i rukama tak, že každý se snaží o odlišný způsob dotyku. Dítě uprostřed hádá právě vyjádřený pocit hladícího dítěte (lehké poplácání, něco ode mě chce, pohlazení, má mě rád, šimrání, chce si hrát, kamarádské poplácání, jsem jeho kamarád apod.). Na závěr zhodnotíme, které doteky nebyly dítěti v kruhu příjemné, a naopak, které mu vadily. Zároveň se každý naučí odmítat nahlas doteky, které mu nejsou příjemné.

NA MEDVĚDA

Cíl: navodit u dětí stav uvolnění celkovým znehybněním těla.

Věk dětí: 5+

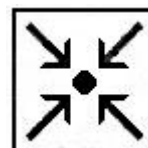
Počet dětí: neomezen

Pomůcky: žádné

Motivace: *Některá zvířata můžeme v zimní přírodě vidět v lese a jiné uvidíme až na jaře, kdy vysvitne sluníčko a oteplí se. Mezi taková zvířata, která v zimě spí, patří i medvěd. My si teď zahrajeme hru na medvěda.*

Pravidla hry

„Děti, víte, co dělá medvěd v zimě? Spí zimním spánkem.“ Děti si lehnou na zem, napodobí medvěda při zimním spánku a budou spát. Paní učitelka určí jedno dítě, které bude představovat vlka a bude chodit po lese mezi spícími medvědy. Pokud vlk uvidí medvěda, který se vůbec nehýbá, tak se dotkne zlehka špičky jeho nohy. Medvěd se pomalu probudí (vlk zaujme jeho místo) a vstane, hledá dalšího medvěda, který se nehýbe, dotkne se špičky jeho nohy a opět si vymění s medvědem místo. Takto hra pokračuje až do doby, kdy se probudí poslední medvěd. Na závěr paní učitelka řekne: „Všichni medvědi se probudili ze zimního spánku.“ Všechny děti se pomalu začnou probouzet.



NA VLNY

Cíl: navodit u dětí příjemný stav houpavými pohyby.

Věk dětí: 5+

Počet dětí: neomezen

Pomůcky: žádné

Motivace: *V létě, když jsme na koupališti nebo třeba u moře, určitě je nám příjemné, jak s námi vlny pohupují. Zahrajeme si hru na takové vlny.*

Pravidla hry:

Při této hře je důležitý dostatečný prostor, aby do sebe děti nenarážely. Děti si sednou na zem s nataženými nohama a budou se kolébat ze strany na stranu. Nohy, tělo a ruce sledují pohyb a naklánějí se stejným směrem. Dětem nejprve názorně vlny předvede paní učitelka. Poté paní učitelka bude dětem klidným hlasem říkat: „*Hladina se lehce vzdouvá, jsou na ní malé vlnky.*“ (Děti se pomalu kolébají) „*Zvedl se vítr a na vodě se objevují středně velké vlny.*“ (Kolébají se více) „*Začala bouře, vítr je silný, vlny jsou velmi vysoké.*“ (Děti se kolébají co nejvíce do stran) „*Bouře se pomalu uklidňuje, až se konečně úplně vytratila. Vysvitlo sluníčko.*“ (Mírně se kolébají) „*Voda je najednou úplně klidná, nejsou žádné vlnky.*“ (Děti se přestanou hýbat) „*Můžete si lehnout a vyhřívat se na sluníčku, nechte se pomalu unášet po hladině.*“

RELAXAČNÍ TECHNIKY

Sevření – uvolnění

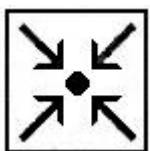
Tato technika spočívá jednoduše v tom, že na několik vteřin sevřeme sval nebo častěji svalovou skupinu a pak sevření postupně uvolňujeme. Maximální sevření nám umožní plně procítit následné uvolnění příslušné svalové skupiny.

Kývání

Technika kývání napodobuje pohyb kyvadla nebo houpačky. Jedná se o provádění opakovaného pohybu dopředu – dozadu nebo vpravo – vlevo. Uvolňovaná část těla (například paže, noha, hlava, horní polovina těla) musí být uvolněná, ochablá a klátivá.

Protažení – uvolnění

Při této technice postupně protahujeme některou část těla. Snažíme se ji přitom natáhnout co možná nejdále. V této pozici setrváme několik vteřin a potom příslušnou část těla pomalu uvolňujeme. Je důležité uvolňovat se pomalu, postupně, klouzavým pohybem, nikoliv náraz. Potom zmíněnou částí těla jemně pohupujeme.



Ochabnutí

Zde se využívá působení tíže na naše tělo. Nejprve určitou část těla zvedneme a pak ji necháme volně, klouzavým pohybem (bez nárazu) spadnout. Poté

necháme tuto část těla několik vteřin odpočinout. Celý pohyb dvakrát až třikrát zopakujeme.

Protřepání

Opakovaně, více či méně silně protřepáváme část nebo části těla.

Znehybnění

Tato technika spočívá v zaujetí polohy, v níž přestaneme vykonávat jakékoliv pohyby.

RELAXAČNÍ „RYCHLOVKY“

Cíl: relaxace

Věk dětí: 4+

Počet dětí: neomezen

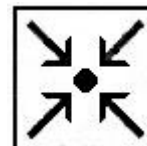
Pomůcky: žádné

Pravidla hry

Těchto několik jednoduchých relaxačních technik snadno zvládnou i děti předškolního věku. Stačí jen, když se naučí na chvilinku se zastavit a koncentrovat se pouze na sebe.

Technika č. 1

K celkovému uvolnění pomůže postupné napínání a uvolňování svalů doplněné hlubokým pomalým dýcháním. Děti se zhluboka nadechnou a zatnou co nejvíce pěsti, hýždě, zkrátka všechny svaly. Pak pomalu vydechují a napětí povolují. Několikrát to celé zopakujte.



Technika č. 2

Děti si představí, že před chvílí vstaly. Opravdu dlouze zívnu a zároveň protáhnou tělo jako po ránu. Odstraní tak rychle strnulost a blokády, které mohou vzniknout při sedavém zaměstnání.

Technika č. 3

Děti si vyberou nějaké slovo (nejlépe takové, které nemá žádný význam) nebo nějaký příjemný obraz. Zavřou na chvíli oči, zkusí se uvolnit a pomalu dýchat. Přitom se snaží soustředit jen na dané slovo či obraz. Všechny ostatní myšlenky nechají na chvíli mimo svoji pozornost a tu věnují jen té jedné dané věci. Kdykoliv si pak ono slovo (obraz) vybaví, pomůže jim se zklidnit.

Technika č. 4

Podobná technika, která dětem pomůže zlepšit koncentraci a srovnat „rozutíkané“ myšlenky a problémy. Děti si sednou nebo lehnou (podle možnosti), zavřou oči a představí si skříňku s otevřenými šuplíky. V každém je schovaný nějaký jejich problém, starost, nejistota. Zásuvky postupně zavírají a s nimi i své starosti. Jakmile jeden zavřou, přestanou nad daným problémem přemýšlet.

Technika č. 5

Na tuto techniku potřebujete trochu místa a soukromí – na tvrdé zemi či polštářku začnou děti naboso přešlapovat. Kromě nohou je celé jejich tělo uvolněné, jakoby hadrové. Při relaxaci prochází vědomě své tělo v tomto pořadí (sestaveno pro praváky, leváci musí strany změnit):

1. **Pravá noha:** palec – druhý prst – třetí prst – čtvrtý prst malíček – chodidlo – pata – nárt – kotník – lýtko – koleno – stehno – kyčelní kloub – celá pravá noha.
2. **Levá noha:** stejně jako pravá.
3. **Obe nohy** současně.
4. **Trup:** podbřišek – břicho – pas – prsa – kříž – záda – celý trup.
5. **Krk.**
6. **Hlava:** dolní čelist – brada – horní čelist – rty – pravá tvář levá tvář – jazyk – nos – pravé oko – levé oko – oční víčka, obočí – celo – vrch hlavy – zadní část hlavy – pravé ucho – levé ucho – celá hlava.
7. **Pravá paže:** palec – ukazovák – prostředník – prsteník malíček – dlaň – zápěstí – předloktí – loket – nadloktí rameno – plec – podpaží – lopatka – celá paže.
8. **Levá paže:** stejně jako pravá.
9. **Obe paže** současně.
10. **Hlava:** šíje – pravé ucho – levé ucho – žvýkácí svaly čelisti – jazyk – rty – tváře – nos – oči – oční víčka – obočí celo – lebka – celá hlava.
11. **Celé tělo** (vícekrát opakujte).



LEDŇÁČEK

Cíl: uvolnění všech smyslů

Věk dětí: 4+

Počet dětí: neomezen

Pomůcky: žádné

Motivace: *Představte si, děti, že jsme ve škole v přírodě na horách a užíváme si krásnou přírodu a čistý vzduch.*

Pravidla hry

Děti si lehnou na záda, zavřou oči a představují si, že jsou ptáček ledňáček, který má hnízdo nedaleko horského potoka. Toto hnízdo je hluboko v horách a lesích, takže lidé nikdy neruší tento kout přírody. Dýchají čistý vzduch a loví rybky v křišťálově čisté vodě. Pijí průzračně křišťálovou vodu. Odpočívají u vody nebo v parku, kde si hrají se sněhem. Po delším hraní se vrací domů, kde ulehá do svého hnízda.

LOŽKA NA HLADINĚ

Cíl: uvolnění, procítění

Věk dětí: 4+

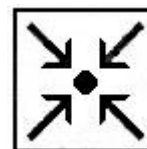
Počet dětí: neomezen

Pomůcky: žádné

Motivace: *Určitě jste někdy už jeli na malé loďce po nějakém rybníku. Ted' si můžeme ten pocit připomenout.*

Pravidla hry

Děti si lehnou na záda, zavřou oči a představují si, že po horkém dni nastává chladivý podvečer. Děti leží v loďce, která si tiše plave po vodě. Voda šplouchá na jejich loďku, ony se plaví a poslouchají tóny vody. Kolem je zanedbaný a trochu záhadný zámecký park, smuteční vrby sklánějí své větve do jezírka, kde plave jejich loďka. Kolem je ticho, park vypadá úplně opuštěný, děti leží na zádech a sledují oblohu, po které létají ptáci a divoké kachny.



HRA NA ŠTĚNĚ

Cíl: dechová koordinace, uvolnění

Věk dětí: 4+

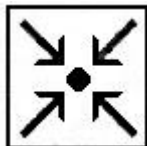
Počet dětí: neomezen

Pomůcky: žádné

Motivace: Máte doma pejska? Zahrajeme si na štěňátko.

Pravidla hry

„Ted“ zavřeme oči a budeme si hrát na malá štěňátko. Takové štěňátko si pěkně celý den hraje, a pak je velmi unavené. Přitulí se k mámě do pelíšku, zavře oči a zhluboka dýchá. Krásně pohodlně si lehne, všechny tlapky má moc uběhané a těžké. U maminky je mu teploučko a příjemně. Cítí její teplý a hebký kožíšek a krásně se mu odpočívá. Má zavřené oči, zdají se mu krásné psí sny a poslouchá, jak mamince bije srdíčko. V takovém štěněcím pelíšku je moc útulno a mile. Štěňátko spí, je mu teploučko a tlapky mu leží celé uběhané. A když si krásně odpočine, vyskočí a je odpočaté a svěží. To se to krásně odpočívalo.“



PROBUZENÍ NA PLÁŽI

Cíl: relaxace, odpočinek

Věk dětí: 4+

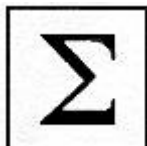
Počet dětí: neomezen

Pomůcky: žádné

Pravidla hry

Tuto hru si můžeme zahrát v přírodě na trávě nebo třeba ve školce na koberci. Děti si lehnou na záda a mají zavřené oči. Pomalu se probouzejí. Vychází sluníčko, písek vlhký od moře studí. Děti otevírají oči a probouzí se. Kolem dokola nikde nikdo, jen raci loví ve vlnách a létají ve vzduchu, jejich křik a šplouchání vln jsou jediné zvuky, které je možné slyšet. Děti si protírají si oči a rozhlíží se. Po ránu je chladno, i když je celé dny vedro. Písek je vlhký a chladí. Za chvíli vyjde slunce. Je krásné ráno a vy jste s racky samy na pláži.

Shrnutí kapitoly



Sedmá kapitola byla zaměřena na psychickou stránku zdraví. Pokud zdraví chápeme holisticky, pak není možné oddělovat jeho fyzickou a psychickou stránku, protože se skutečně bezprostředně ovlivňují. Důležitá v otázce prevence psychického zdraví je duševní hygiena, kterou lze chápat v užším a širším pojetí. V užším pojetí je to boj proti výskytu duševních (léčení následků), v širším pojetí jde o péči umožňující optimální fungování duševní činnosti (preventivní působení).

Na psychické zdraví má poměrně zásadní vliv prostředí a lidé, mezi nimiž člověk vyrůstá. V západní, konzumně orientované společnosti, vyzdvihující materiální hodnoty, je (byla) otázka duševního a zejména duchovního zdraví byla potlačována do pozadí. Duševní pohoda je také jedním z pilířů MŠ podporující zdraví. Dobrý duševní stav (pocit pohody) je předpokladem pro dobrý stav tělesný a naopak. V kurikulu podpory zdraví v MŠ je hlavním úkolem v psychologické oblasti podporovat spontánní zvědavost dítěte, rozvíjet poznávací dovednosti a city, podporovat prožívání dítěte a učit ho sebeovládání, jakož i podporovat sebedůvěru a učit jej sebepoznání a sebehodnocení.. V otázce podpory psychického zdraví existují v kurikulu podporující zdraví v MŠ definovány tři podoblasti, na které by se měl učitel zaměřit a tak pečovat o zdravý duševní vývoj dítěte. Jsou jimi poznávání, prožívání a sebepojetí. V projektu Zdravá abeceda je v oblasti duševního zdraví důležitý nutnost souhlasu rodičů s programem školy, řád a optimální životospráva, vstřícný přístup k potřebám dětí a brání ohledu na individuální vývoj dětí. Na závěr kapitoly jsme poukázali na možnosti kultivace duševního (a duchovního) zdraví v pedagogické praxi, kde by pedagog měl dbát zejména na následující: individuální přístup k dítěti, aktivní zapojení dítěte do kolektivu, činnosti venku (léčba světlem), péče o (domácí) zvířata, dodržování denního rytmu, muzikoterapie, dechová cvičení a relaxační cvičení, jejichž ukázkou jsme také uvedli.

Kontrolní otázky a úkoly:

1. Definujte, v čem spočívá psychické, duševní zdraví.
2. Jaká pojetí duševního zdraví existují?
3. Popište vztah víry a zdraví.
4. Jak působí životní styl na depresi a stres?
5. Popište, jak by mohla vypadat MŠ podporující psychické zdraví u dětí (inspirujte se příkladem z Norska)
6. Definujte tři podoblasti kurikula podpory zdraví v MŠ.
7. Popište hlavní principy v oblasti působení na duševní zdraví v projektu Zdravá abeceda.



8. Jaké prvky (obecně) by měl ve výuce aplikovat pedagog pokud chce u dětí podporovat psychické zdraví.

Úkoly k textu



1. Prostudujte si doporučenou kapitolu z publikace prof. Krivohlavého a písemně ji reflektujte.
2. Veďte s dětmi ve vaší MŠ rozhovor o tom, jak se cítí v MŠ, co jim chybí, nebo naopak z čeho mají radost. Výsledky si písemně zaznamenejte.
3. Proveďte s dětmi některá z uvedených relaxačních cvičení a pak s nimi proveďte evaluaci této činnosti.

Otázky k zamyšlení:



1. Mají děti Správnou odpověď musí vytvořit studující sám, na základě porozumění a aplikace osvojeného učiva.
2. Co vás osobně nejvíce stresuje a uvádí do deprese? Proč si to myslíte?
3. Jak byste přistoupili k dítěti, které by jevílo známky depresivního chování?
4. Myslíte si, že člověk aktivně praktikující víru může na tom být v otázce psychického zdraví na tom lépe, než člověk bez víry? Proč? Rozhoduje dle vás také konkrétní víra?

Korespondenční úkoly



1. Sepište všechny stresory, které na vás působí v práci. Potom napište, co proti nim děláte. Snažíte se je eliminovat?
2. Pokuste se na základě analýzy kurikula podporujícího zdraví sepsat konkrétní opatření pro vaši třídu, která by dovolovala pozitivně působit na psychické zdraví.
3. Napište krátkou úvahu o psychickém zdraví dnešní české společnosti – jaké problémy vnímáte a v čem. Jak to působí na malé děti?

Citovaná a doporučená literatura

- BIRCHNER, J. „Towards a dynamic definition of health and disease“. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 2005, roč. 8, č. 3, str. 335-341. Dostupné z: <http://search.proquest.com>
- ČAČKA, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, 2009. ISBN 80-7239-060-0.
- DESMOND, D.PD, MADDUX, J.F. Religious programs and career of chronic heroin users. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 8, No. 1, 71-83. ISSN 1097-9891.
- DOLEŽAL, J. *Hygienu duševního života*. Praha: Orbis, 1964.
- ELLIOT, M. *Jak ochránit své dítě*. Praha: Portál, 1995. ISBN: 80-7178-034-0
- ELLISON, CH. G., Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behaviour*, 32, 89nn. ISSN 0022-1465
- ENGELSMANN, F. *Duševní hygiena*. Praha, 1968.
- HAVLÍNOVÁ, M. Podpora zdravého duševního vývoje dětí v prostředí české školy. *Powerpointová prezentace*. 2005. Dostupné z: www.szu.cz/uploads/documents/czzp/psycho/.../dusevni_zdravi.ppt
- HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 2, přeprac. a dopl. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-061-5.
- HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Praha : Karolinum, 2003. ISBN 80-7184-889-1
- JÍŘINCOVÁ, B., a kol. *Vybrané kapitoly z psychologie zdraví*. Plzeň : ZČU Plzeň, 1996. ISBN 80-7082-308-9
- KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN: 80-200-1307-5
- KOENIG, H.G. *The Healing Power of Faith*. New York : Simon and Schuster, 1999. ISBN 9780684852966.
- KOPŘIVA, P. *Naše mateřská škola na cestě ke zdraví : knížka o tom, jak si udělat projekt zdravé mateřské školy : druhá část modelového projektu Zdravá mateřská škola : projekty podpory zdraví Ministerstva zdravotnictví ČR : národní program obnovy a rozvoje zdraví Vlády ČR*. Kroměříž : Spirála, 1996. ISBN 80-901873-2-3
- KREJČÍ, M. Výchova ke zdraví a strategie výuky duševní hygieny ve škole. In ŘEHULKA, E. (ed.). *Výchova ke zdraví: mezinárodní zkušenosti*. Brno : Masarykova univerzita, 2010. s. 59 – 75. ISBN 978-80-210-5398-4.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- LACINOVÁ, I. a kol. *Co dělají mateřské školy v Norsku pro zdravý vývoj dětí aneb nikdo není malý*. Kroměříž : Spirála, 1996. ISBN 80-901873-3-1.
- MATĚJČEK, Z. *Dítě a rodina*. Praha : SPN, 1992. ISBN 80-04-25236-2.
- MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha : SPN, 1984
- MORSCHITZKY, H. *Když duše mluví řečí těla*. Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-218-8
- NEDLEY, N. *Život bez deprese*. Praha: Advent-Orion, 2007. ISBN 978-80-7172-023-2.





- NOVOTNÝ, Michael. Relaxační hry. *Metodický portál: Články* [online]. 08. 11. 2011, [cit. 2013-06-20]. Dostupný z WWW: <<http://clanky.rvp.cz/clanek/c/p/13945/RELAXACNI-HRY.html>>. ISSN 1802-4785.
- PARGAMENT, K. I. *The psychology of religion and coping*. New York, Guilford Press, 1997. ISBN 978-1572302143.
- PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6.
- RETOVÁ, M. Dechová cvičení. In: *Školy a školky* [online]. 2013 [cit. 2013-06-20]. Dostupné z: <http://www.skolyaskolky.com/templates/skolky/MS-Karla-Dvoracka/logopedie.html>
- ŘEHULKA, E. *Psychohygienické otázky pedagogické psychologie*. Praha : SPN, 1988.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha : Portál, 2004. ISBN: 80-7367-124-7.
- VAŠINA, B. *Základy psychologie zdraví*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2009. ISBN 978-80-7368-757-1.
- VELTRUBSKÁ, I., CHAMOUTKOVÁ, K. *Duševní zdraví*. Praha : PEF ČZU Praha, 1998. ISBN 80-213-0456-1
- VONDRÁČEK, M. a kol. *Kapitoly ze zdravotní výchovy*. Praha : Fortuna, 1992. ISBN 80-85298-85-6.
- WADA, K., KREJČÍ, M., OHIRA, Y., NAKADE, M., TAKEUCHI, H. HARADA, T. (2009) Comparative study on circadian typology and sleep habits of Japanese and Czech infants. *Sleep and Biological Rhythms*, 7(3), 218-221. Dostupné z: http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style
- ŽVÁČKOVÁ, H. Vliv rodiny na duševní zdraví žáka [online]. 2008 [cit. 2013-06-20]. *Bakalářská práce*. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Rudolf Kohoutek. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/184206/pedf_b/.

PROSTOR PRO POZNÁMKY K 7. KAPITOLE:

8 Zdravé životní prostředí – kontext zdravého způsobu života

V této kapitole se dozvíte:

- jak souvisí životní prostředí člověka s jeho zdravím
- co je to environmentální zdraví a jaké vlivy na něj působí
- co to jsou environmentální megatrendy
- co to znamená pohoda prostředí a jaké jsou její druhy
- jaké byly vybrané významné konference týkající se životního prostředí
- o čem je podpora zdraví v environmentální oblasti v kurikulu školy podporující zdraví
- o některých výzkumech mapujících vztah dětí k přírodě
- jaké aktivity lze provádět s dětmi, abychom u nich budovali zdravý vztah k životnímu prostředí

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

- vysvětlit, co to je životní prostředí a jak ovlivňuje zdraví člověka,
- objasnit faktory ovlivňující zdraví člověka v kontextu životního prostředí,
- charakterizovat vztah současných dětí k přírodě
- popsat oblast podpory zdraví v environmentální oblasti v kurikulu školy podporující zdraví
- vysvětlit pojem trvale udržitelný rozvoj a jeho základní principy
- popsat, čím se vyznačuje zdravé a bezpečné prostředí v MŠ
- připravit pro děti aktivity, které by podporovaly jejich pozitivní vztah k životnímu prostředí

Klíčová slova kapitoly: životní prostředí, environmentální zdraví, environmentální megatrendy, výzkumy o dětech a jejich vztahu k přírodě, konference o životním prostředí, pohoda prostředí, programy na ochranu

životního prostředí, trvale udržitelný rozvoj, zdravé a bezpečné životní prostředí



Průvodce studiem

Je před vámi poslední kapitola! Gratulujeme k vašemu úsilí. Zbývá nám poslední složka, která ovlivňuje náš životní styl a tím pádem i zdraví. V poslední kapitole se stručně podíváme na životní prostředí jako kontext zdravého způsobu života. Jistě jste zažili situaci, když jste se ocitli uprostřed přírody, nikdo nikde kolem vás, jen příroda, lesy, louky, slyšeli jste zpívat ptáky – zkrátka jste se cítili dobře. Nebo opačně, jeli jste MHD, díky pootevřenému okénku jste cítili zápach z továren, až jste se z toho rozkšlali. Člověk je bytost, jehož místo je v přírodě a pokud je od ní odtržen na delší dobu, jakoby ztrácel kus sebe. Přírodu, resp. naše životní prostředí musíme chránit, neboť se dá říci, že je to jakýsi lakmusový papírek našeho (lidského) vlastního zdraví. Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 2 hodiny a doporučujeme vám jít studovat přímo do přírody, kde budete mít jednak klid a také to bude vhodné pro vaše celkové zdraví, nehledě na to že některé teoretické teze si budete (možná) moci ověřit přímo v praxi.

Člověk žije na jedinečné, „modré“ planetě, která svými vlastnostmi představuje ojedinělý bod v nekonečně dlouhém vesmíru. Ale svým chováním jako by si toho nevážil a neuvědomoval si, že si „podřezává strom, na kterém sám sedí.“ Znečišťujeme ovzduší, vyčerpáváme přírodní zdroje a zatěžujeme ekosystém tak, že to překračuje únosnou míru. Dnes na zemi žije přes 7 miliard lidí, v okamžiku pádu Berlínské zdi roku 1989 to bylo 5 247 338 563, při vzniku samostatného Československa 28. Října roku 1918 na zemi žilo 1 841 098 041 lidských bytostí. V průběhu 20. století přibýlo přes 5 miliard lidí. Otázkou je: kolik nás Země uživí? A za jakou cenu? Během několika posledních desetiletí mnozí vědci varují, že lidský tlak na přírodní zdroje překračuje nosnou kapacitu planety. Něco se musí změnit. A spíš dříve než později.¹⁴⁰

¹⁴⁰ DĚDINOVÁ, T. Jak velká by musela být Země, kdyby všichni žili jako já?: Změřte si svou ekologickou stopu!. In: *Vzdělání* [online]. 2012 [cit. 2013-06-21]. Dostupné z: <http://clanky.vzdelani.cz/jak-velka-by-musela-byt-zeme-kdyby-vsichni-zili-jako-ja-zmerte-si-svou-ekologickou-stopu-a4868>

8.1 Životní prostředí jako nezbytný předpoklad pro život a jeho charakteristika

Nejprve si definujeme životní prostředí. Existuje řada definic, my si představíme tři. Tou první je definice dynamická od norského profesora Wika, přijatá na konferenci UNESCO v Paříži v roce 1967 „*životní prostředí je ta část světa, se kterou je živý organismus ve stálé interakci, to znamená, kterou používá, mění a které se musí přizpůsobovat*“. Na konferenci v Tbilisi v roce 1979 byla přijata definice hovořící, že „*životní prostředí je systém složený z přírodních, umělých a sociálních složek materiálního světa, jež jsou, anebo mohou být s uvažovaným organismem ve stálé interakci*“. Legislativní definice uvedená v našem zákoně č. 17/1992 Sb., o životním prostředí charakterizuje životní prostředí jako „*vše, co vytváří přirozené podmínky existence organismů včetně člověka a je předpokladem jejich dalšího vývoje. Jeho složkami jsou zejména: ovzduší, voda, horniny, půda, organismy, ekosystémy a energie*“.¹⁴¹

Zpráva o životním prostředí uvádí následující environmentální megatrendy (Cenia, 2011)

1. **Znečištění životního prostředí celosvětově narůstá.** Zvyšuje se objem znečišťujících látek i jejich rozmanitost. Špičku ledovce tvoří tuhé znečišťující látky, oxidy síry a dusíku, přízemní ozon, skleníkové plyny, kterým se v současnosti dostává značné pozornosti. Patu tohoto ledovce představují látky, jako jsou endokrinní disruptory¹⁴², perzistentní organické látky¹⁴³ či nanočástice, o jejichž samostatném či kombinovaném působení v prostředí víme jen velmi málo.

2. **Snížování odolnosti ekosystémů a ubývání ekosystémových služeb.** Zásobovací, kulturní, regulační, podpůrné a další služby představují kvantifikovatelný přírodní kapitál vytěžovaný pro udržení lidstva. Nacházení rovnováhy mezi čerpáním ekosystémových služeb společností a jejich udržitelností pro další generace je leitmotivem ochrany životního prostředí.

¹⁴¹ Životní prostředí. In: *Enviweb* [online]. 2012 [cit. 2013-06-21]. Dostupné z: <http://www.enviweb.cz/eslovník/269>

¹⁴² hormony v endokrinním systému a narušují fyziologické funkce endogenních hormonů

¹⁴³ jsou látky dlouhodobě setrvávající v prostředí, jako jsou např. různé dioxiny, většinou vznikají činností člověka, např. při výrobě různých pesticidů, plastů a dalších chemických produktů.

3. **Vývoj klimatu ovlivňuje dostupnost ekosystémových služeb** včetně zásobování vodou, podmínky pro podnikání především v zemědělství či okyselování oceánů. Možné dopady tohoto vývoje jsou intenzivně zkoumány.

4. **Zvyšující se riziko pandemií a šíření nepůvodních nemocí a škůdců** je dáno jak globálním pohybem zboží a služeb, tak vývojem klimatu i sníženou odolností ekosystémů. Nové nemoci lidí, zvířat i rostlin se bleskově dokážou rozšířit po celém světě. Strach z pandemií má zásadní dopad na globální trhy.

5. **Environmentální dluhy představují kumulaci nezapočítaných zátěží životního prostředí do cen v reálné ekonomice.** Nereálné finanční vyjádření hodnoty reálné ekonomiky vedlo k finanční krizi. Výsledkem byla krize důvěry v reálnou ekonomiku vedoucí ke krizi vládnutí, kdy ekonomiky projevovaly sníženou důvěru k regulaci. Charakteristickým dopadem této krize je destrukce hodnoty ekonomického i přírodního kapitálu a investic a narůstající nebezpečí inflace hodnot.

Jak uvádí Kubátová (2009, s. 256nn) člověk je s životním prostředím velmi úzce spjat, vždyť potřebuje každý den asi 15-20m³ vzduchu, potravu o hmotnosti přibližně 0,7% své hmotnosti a samozřejmě vodu (až 4% své hmotnosti). Jedná se tedy o ty nejzákladnější potřeby (fyziologické). Až po jejich naplnění je možno uspokojovat potřeby vyššího charakteru. Autorka dále uvádí, že ze zdravotního hlediska lze **životní prostředí chápat jako souhrn nejen biologických, fyzikálních a chemických faktorů, ale i faktorů sociálních, které ovlivňují jeho zdraví.** Vyčlenit tak můžeme tyto faktory:

a) **biologické** – velikost populace, infekce, paraziti aj.

b) **fyzikální** – teplota, tlak, hluk, vibrace, radiace aj.

c) **chemické** – živiny, kyslík, toxické látky, voda

d) **sociální** – socializace, vztahy s lidmi, životní spokojenost, životní úroveň aj.

8.2 Životní prostředí a zdraví – spojené nádoby

Životní prostředí působí na člověka všemi svými složkami. Jsou to složky přírodní, umělé a sociální. **Přírodní složkou** rozumíme složku abiotickou (atmosféra, hydrosféra, litosféra, pedosféra) a biotickou (živé organismy – rostliny, živočichové a houby a vztahy mezi nimi). **Umělá složka** je tvořena

specifickou výrobní a nevýrobní činností člověka. Je to vše, co vytvořil člověk (v materiální rovině). Konečně sociální složka v sobě obsahuje mezilidské vztahy, sociální kulturu. (Kubátová, 2009)

Čisté životní prostředí je základem lidského zdraví a dobrých životních podmínek. Vzájemné působení životního prostředí a zdraví člověka je však nanejvýš složité a jen obtížně posuzovatelné. Proto je velmi užitečné používat zásadu předběžné opatrnosti. Nejznámější jsou dopady na lidské zdraví, které souvisejí se **znečištěním vnějšího ovzduší, nekvalitní vodou a nedostatečnou hygienou**. Méně už se ví o zdravotních důsledcích nebezpečných chemických látek. Novým ekologickým problémem s dopadem na lidské zdraví se stává **hluk**. Vliv na lidský organismus může mít také změna klimatu, **ubývání stratosférického ozonu, ztráta biologické rozmanitosti a znehodnocování půdy**.¹⁴⁴

Ekologická témata se spojovala se zdravím od doby, kdy začaly vážné snahy o ochranu životního prostředí, například na první velké mezinárodní konferenci o životním prostředí ve Stockholmu v roce 1972. Na 30. valném shromáždění se Světová zdravotnická organizace v roce 1977 věnovala také vlivům prostředí na zdraví člověka a koncipovala globální program **Zdraví pro všechny do roku 2000**. Na globální úrovni se vzájemně souvisejících otázkami životního prostředí a zdraví zabývá řada mezinárodních konferencí a smluv. **Montrealským protokolem v roce 1987** začal proces přijímání globálních dohod na ochranu ozónové vrstvy, jejíž oslabování uspíšilo ztrátu zdraví či života u mnoha lidí. Zdraví se týká Basilejská úmluva o kontrole pohybu nebezpečných odpadů přes hranice států z roku 1989. Ke kořenům problémů se snaží jít **Bahijská deklarace o chemické bezpečnosti**, která si dává za cíl odstranění nebo omezení nepříznivých dopadů chemických látek na lidské zdraví a životní prostředí během celého jejich životního cyklu a uznává nutnost poskytování technické a finanční pomoci méně rozvinutým zemím.

Kartagenský protokol o biologické bezpečnosti z roku 2000 usiluje o zajištění bezpečnějšího využívání geneticky modifikovaných organismů. **Stockholmská úmluva z května 2001** o organických znečišťujících látkách

¹⁴⁴ Životní prostředí a zdraví. In: *Evropská agentura pro životní prostředí* [online]. 2012 [cit. 2013-06-21]. Dostupné z: <http://www.eea.europa.eu/cs/themes/human/intro>

zavádí mezinárodní pravidla pro omezení výroby, použití a vývoz dvanácti nebezpečných chemikálií, jako jsou DDT či polychlorované bifenyly¹⁴⁵. Tyto látky zůstávají v prostředí velmi dlouhou dobu, hromadí se v tukových tkáních lidí a živočichů a šíří se i do nejvzdálenějších končin Země. Představují zvlášť velké zdravotní riziko pro Eskymáky a další lidi, kteří se živí převážně lovem zvěře a ryb. Životního prostředí a zdraví se týkaly také **konference OSN o lidských sídlech, o populaci a rozvoji, o sociálním rozvoji**. Světová konference o ženách v Pekingu v červnu 2000 potvrdila právo žen mít kontrolu nad všemi aspekty svého zdraví, zvláště nad svou plodností.¹⁴⁶

Kvalita životního prostředí je jedním z řady faktorů, které ovlivňují zdravotní stav obyvatelstva. V České republice je od roku 1994 provozován **Systém monitorování zdravotního stavu obyvatelstva ve vztahu k životnímu prostředí**, který se zabývá mj. dopady stavu životního prostředí na zdravotní stav obyvatel. Výsledky získávané v monitorovaných lokalitách za jednotlivá roční období jsou základním kamenem při vytváření časových řad o znečištění složek životního prostředí, výši přívodu cizorodých látek a o zdravotním stavu obyvatel České republiky. Postupné hodnocení takto vznikajících řad umožňuje odpovědně posuzovat trendy a závislosti trvalého či sezónního charakteru, ze kterých mohou vznikat případná doporučení a návrhy na opatření pro rozhodovací sféru v oblasti zdraví a životního prostředí.¹⁴⁷

Můžeme se setkat s pojmem **environmentální zdraví**, což je odvětví veřejného zdraví, které je ovlivněno všemi aspekty přirozeného a postaveného prostředí, které může projevit se na lidského zdraví.

Environmentální zdraví se týká celého člověka a prostředí jak přírodního, tak umělého. Má na něj **vliv** zejména¹⁴⁸:

a) kvalita vzduchu (jak venku, tak uvnitř budov), patří sem i vliv kouře z tabákových výrobků

¹⁴⁵ látky chemicky stálé, tepelně odolné, přilnavé a nehořlavé a tím nebezpečné pro přírodu

¹⁴⁶ KOLÁŘOVÁ, H. Hledání cest je zdraví v globalizovaném světě. <http://www.czp.cuni.cz/enviwikidata/hk/Zdravi.pdf>

¹⁴⁷ Státní zdravotní ústav. Co je Systém monitorování zdraví ve vztahu k životnímu prostředí? Praha : SZÚ. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/szu/aktual/tiskova_zprava/monitorovani_vyzkum_vztah_u_zivotniho_prostredi_a_zdravi.pdf

¹⁴⁸ Environmentální zdraví. In: *Wikipedia.infostar.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-06-21]. Dostupné z: http://wikipedia.infostar.cz/e/en/environmental_health.html

- b) úprava vlastního těla - tetování, děrování těla, kosmetika, zde obrovský vliv reklamy
- c) změna klimatu a jeho účinky na zdraví,
- d) vliv průmyslu na zemědělské plodiny, resp. na potraviny
- e) logistika zejména nebezpečných nákladů, odpadů
- f) kvalita ubytování
- g) zpracování a likvidace odpadů, manipulace s toxickými látkami
- h) lékařská péče
- i) kvalita vody (pitná voda)

Jestli chceme rozumět vztahu člověka k přírodě, musíme podle Krajhanzla (in Strejčková, 2005) rozlišovat alespoň pět charakteristik člověka:

- **Osobní obraz přírody** – to znamená, co se nám vybaví pod pojmem příroda. Záleží na tom, co člověk považuje ještě za přírodu a co už ne. Každý má obraz přírody jiný.

- **Potřeba kontaktu s přírodou** – rozlišujeme, jak často chodí lidé rádi do přírody a v jak blízkém a bezprostředním kontaktu s ní chtějí být, zda se potřebují „dotýkat přírody“.

- **Postoj a vztahování k přírodě** – jde o to, jak k přírodě člověk přistupuje, zda ji chce jenom ovládat, krotit a bojovat s ní jako s nepřítelem, anebo je pro něj přítelem, přírodu má rád, chce jí pomáhat, respektuje ji, ctí a stará se o ni.

- **Schopnosti pro pobývání v přírodním prostředí a zacházení s přírodními prvky** – tím myslíme, jak je člověk v přírodě „schopný“, tzn. jak se v ní umí pohybovat a zvládat neobvyklé situace, jak se zvládá o sebe postarat při delším pobytu v přírodě a zda se umí postarat i o rostliny, živočichy, půdu apod. Tyto schopnosti dělíme na schopnosti tělesné (jak se umí naše tělo vyrovnat například s chladem, vlhkem, nepohodlím) a dovednosti (vše, co se můžeme nějak naučit). Pokud se v různém přírodním prostředí nebudeme cítit dost schopní, budeme nejistí a nebudeme se zde cítit dobře (jinak se bude člověk cítit v lese, který zná a jinak v tropickém pralese, kde se ztratil a není na podmínky v tomto prostředí zvyklý). Příroda se potom pro takového člověka může stát znakem nepohodlí, nebezpečí a odporu.

- **Ekologické vědomí** - zahrnuje znalost informací o šetrném a ohleduplném chování k přírodě, o ochraně přírody a proč to všechno máme dělat. Ekologické vědomí je soubor vlastností, ve kterých je důležité uvědomovat si vážnost

ekologické situace místní i celosvětové. Dále zde hrají roli osobní morální představy, jak se máme chovat k přírodě a morální pravidla našeho okolí, která musíme dodržovat. Také je důležité, abychom si uvědomovali důsledky vlastních činů pro přírodu (např. víme, co se stane, když netřídíme odpadky). Víme, jaké mají následky pro přírodu, jaká představují rizika a zátěž. Ekologické vědomí vzniká také z přijetí osobní odpovědnosti za své činy. Takový člověk si uvědomuje, že přírodě ublížil a zvažuje své činy, to většinou vede k ohleduplnějšímu a šetrnějšímu chování k přírodě.

V souvislosti se zdravím Kubátová (2009, s. 258) klade důraz na **pohodu prostředí**, kterou můžeme chápat jako prostředí, ve kterém se člověk cítí dobře, necítí se ohrožen, stresován, nemocen. Autorka se zmiňuje o **akustické pohodě**, tj. míra hluku. Hluk je každý zvuk, který působí rušivě. Jeho zdrojem je zejména průmysl, doprava, ale také technické prostředky v domácnostech. Dlouhodobé vystavení hluku nejen že působí negativně na psychiku člověka, ale může mu ublížit také fyzicky. **Tepelná pohoda** je dána nejen teplotou, ale i vlhkostí vzduchu, prouděním vzduchu. Optimální teplota by se měla v místnosti pohybovat okolo 20°C (plus minus 2 stupně), zatímco relativní vlhkost vzduchu okolo 40%. Také nesmíme opomenout **čichovou pohodu**. I když čich si poměrně rychle zvykne, měli bychom i v mateřské škole dbát na to, aby veškerý nepříjemný zápach byl eliminován. To je otázka především hygieny. Co se týče **zrakové pohody**, pak je nutné dbát na správné osvětlení.

Hygienické požadavky na mateřské školy jsou dány speciální vyhláškou vyhláška 410/2005 Sb. o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých¹⁴⁹

Kromě pohody přímo působící na naše smysly, je neméně důležitá pohoda psychická a sociální. **Psychická pohoda** je dána mírou psychické zátěže – zde bychom především dítě neměli přetěžovat nezvládnutelnými úkoly, ale nabízet mu takové činnosti, které budou pro něj zajímavé a přiměřené jeho psychickým možnostem. U **sociální pohody** jsou zásadní mezilidské vztahy. Cítí dítě, že ho učitel má rád? Chovám se jako učitel k dětem spravedlivě? Jsem k nim

¹⁴⁹ Vyhláška č. 410/2005 Sb. o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých. Dostupná z: <http://www.tzb-info.cz/pravni-predpisy/vyhlaska-c-410-2005-sb-o-hygienickych-pozadavcich-na-prostory-a-provoz-zarizeni-a-provozoven-pro-vychovu-a-vzdelavani-deti-a-mladistvych>

pozorný? Učitel by také měl být všímavý co se týče vztahů mezi dětmi a být připraven zasáhnout a vyřešit případný konflikt. Nesmíme také opomenout věnovat pozornost vztahu rodič – učitel, který také ovlivňuje mínění dítěte na jeho (největší) autority.

Lidské zdraví má úzkou souvislost s kvalitou životního prostředí, jehož degradace člověkem se podílí na zvýšeném počtu chronických onemocnění a vzrůstajícím počtu alergií. (Kubátová, 2009, s. 258)

Jde především o znečišťování ovzduší, vod, půdy a také potravin. Nepříznivé vlivy na přírodní prostředí mohou být potlačovány či eliminovány. Existují určité **programy na ochranu životního prostředí a podporující zdraví člověka**. Jedním z významnějších, vládních programů je program Zdraví 21 – **Zdraví pro všechny v 21. století**.¹⁵⁰ V kontextu kapitoly zde chceme upozornit na jeden z pěti principů programu a to **trvalou udržitelnost**, která spočívá v tom, že uspokojování potřeb v přítomnosti by nemělo ohrozit možnost budoucích generací uspokojit své vlastní potřeby (Kopecký a kol., 2012, s. 37).

Jedním z hlavních cílů programu, týkajícího se životního prostředí je **zdravé a bezpečné životní prostředí**, který by měl být naplněn snižováním průmyslových emisí, opouštěním neefektivních a riskantních zdrojů energie, investicí do čistších výrobních procesů, které by zabránily vzniku škodlivých odpadů. Podobně i obchodní a zemědělská politika by měla pokračovat v podpoře zdravého prostředí (Čeledová, Čevela, 2010, s. 94).

Myšlenku (trvale) **udržitelného rozvoje** podtrhuje i citát Exupéryho: „*Nedědíme Zemi po našich předcích, nýbrž si ji vypůjčujeme od našich dětí.*”

Jinak řečeno, nesmíme myslet jen na sebe a jednat tak, že přírodní prostředí bude natolik poškozeno, že bude znemožněn důstojný život našich potomků.

Principy udržitelného rozvoje lze shrnout např. takto:

- 1. propojení základních oblastí života** - ekonomické, sociální a životního prostředí; řešení zohledňující pouze jednu nebo dvě z nich není dlouhodobě efektivní
- 2. dlouhodobá perspektiva** - každé rozhodnutí je třeba zvažovat z hlediska dlouhodobých dopadů, je třeba strategicky plánovat

¹⁵⁰ podrobně viz projekt Zdraví pro všechny v 21. století. Dokument je dostupný z: http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zdravi-pro-vsechny-v-stoleti_2461_1101_5.html

3. kapacita životního prostředí je omezená - nejenom jako zdroje surovin, látek a funkcí potřebných k životu, ale také jako prostoru pro odpady a znečištění všeho druhu

4. předběžná opatrnost - důsledky některých našich činností nejsou vždy známé, neboť naše poznání zákonitostí fungujících v životním prostředí je stále ještě na nízkém stupni, a proto je na místě být opatrní

5. prevence - je mnohem efektivnější než následné řešení dopadů; na řešení problémů, které již vzniknou, musí být vynakládáno mnohem větší množství zdrojů (časových, finančních i lidských)

6. kvalita života - má rozměr nejen materiální, ale také společenský, etický, estetický, duchovní, kulturní a další, lidé mají přirozené právo na kvalitní život

7. sociální spravedlnost - příležitostí i zodpovědnosti by měly být děleny mezi země, regiony i mezi rozdílné sociální skupiny. Chudoba je ohrožující faktor udržitelného rozvoje; proto je až do jejího odstranění naše odpovědnost společná, ale diferencovaná. Sociálnímu pilíři udržitelného rozvoje se přikládá stále větší význam a udržitelný rozvoj je čím dál častěji chápán jako Trvalé zlepšování sociálních podmínek v rámci ekologické únosnosti Země. Ekonomika v tomto výkladu hraje roli nástroje k dosažení zlepšení sociálních podmínek.

8. zohlednění vztahu lokální - globální - činnosti na místní úrovni ovlivňují problémy na globální úrovni - vytvářejí je nebo je mohou pomoci řešit (a naopak)

9. vnitrogenerační a mezigenerační odpovědnost (či rovnosti práv), tj. zabezpečení národnostní, rasové i jiné rovnosti, respektování práv všech současných i budoucích generací na zdravé životní prostředí a sociální spravedlnost; mluvíme o morální povinnosti k budoucím generacím - zajišťujeme jim možnost života ve zdravém prostředí? Nebudou muset spíše řešit problémy, které dnes my vytváříme a nad kterými přivíráme oči?

10. demokratické procesy - zapojením veřejnosti již od počáteční fáze plánování vytváříme nejen objektivnější plány, ale také obecnou podporu pro jejich realizaci.¹⁵¹

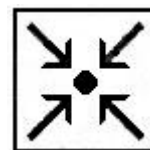
¹⁵¹ Udržitelný rozvoj: Základní principy udržitelného rozvoje. In: *Resort životního prostředí: Česká informační agentura životního prostředí* [online]. 2013 [cit. 2013-06-21]. Dostupné z: [http://www.cenia.cz/web/www/web-pub2.nsf/\\$pid/MZPMSFHV0HSB](http://www.cenia.cz/web/www/web-pub2.nsf/$pid/MZPMSFHV0HSB)

Zásadní je uvědomit si **úzkou závislost lidského zdraví na stavu životního prostředí** a **změnit komerční myšlení**, kterému jde především o zisk, které je sobecké vůči lidem i přírodě, a **být pokorný před přírodou**, jejíž je člověk součástí, která mu umožňuje za optimálních podmínek velmi kvalitní život, jak po stránce fyzické, tak psychické. Hodnoty jako úcta k přírodě a životu, respektování práva na život bychom měli dítěti vštěpovat neustále. Dítě je pro přírodu otevřené, rodí se sice do světa moderních technologií, ale to, na čem je skutečně závislé, to nevymyslel člověk! Má v sobě jakousi nezdolnou touhu objevovat svět kolem sebe a pokud je správně vedeno (v rodině i v mateřské škole), pak existuje poměrně velká šance, že si bude přírody vážit, chránit ji a tím vytvářet dobré podmínky pro své zdraví.

8.3 Předškolní děti a příroda

Dovolte tuto část otevřít jedním příkladem.¹⁵² *Jeden prázdninový den jsme se s našimi dětmi vypravili na výlet na jeden nejmenovaný hrad. Cestou na hrad jsme narazili na skupinku 7 buků, které měly na zemi nádherně rozvětvený, mohutný kořenový systém. Děti hned napadlo, že toto místo prozkoumají. Lezli po kořenech, hráli si na horolezce, vyhledávali si v kořenech sedátka. My jsme je jen z dálky pozorovali a nestačili se divit, co všechno dokázali vymyslet. A zatímco jsme si všichni užívali této nádherné chvíle, procházeli kolem nás další rodiče a prarodiče s dětmi. Když si jejich děti všimly, co vyvádějí naše děti, okamžitě se chtěly přidat. Představa lezení po kořenech byla pro ně velmi lákavá. Ovšem pro jejich dospělý doprovod už tolik lákavá nebyla. A tak jsme jen slyšeli, jak dospělí dětem vysvětlují, že tam lézt nemohou, protože Protože by spadly, protože by se umazaly, protože by si roztrhaly kraťasy, protože nemají čas, atd. Těch protože dospělý člověk dokáže vymyslet opravdu hodně.*

Jak uvádí např. Hudková (2007)¹⁵³, kontakt s přírodou v raném věku **rozvíjí u dětí fantazii a tvořivost**, neboť příroda nabízí nepřeborné množství



¹⁵² ČECHUROVÁ, P. Děti a příroda. In: *Envic.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-06-21]. Dostupné z: <http://www.envic.cz/deti-a-priroda.htm>

¹⁵³ HUDKOVÁ, E. Vztah dětí k přírodě [online]. 2007 [cit. 2013-06-21]. *Diplomová práce*. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Hana Horká. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/79602/pedf_m/

neopakovatelných zážitků a zkušeností. Je místem, kde lze provádět spoustu činností. K tomu, aby dítě mohlo kreslit, počítat, cvičit, nepotřebuje žádné pomůcky, nářadí ani vybavení bytu či mateřské školy. V přírodě se pod vedením dospělého naučí **obratnosti i jemné motorice** a začne poznávat život kolem sebe. **Získávání informací** zprostředkovaně (tj. z knih, časopisů, televize atd.) nemůže nahradit vnímání přírody všemi smysly. Každé zdravé dítě se vyznačuje zvědavostí, zkoumá v podstatě vše, co se mu dostane do rukou. Jeho životní prostor nesmí být však omezen zdmi bytu, v němž převážnou část dne hraje televizor. Děti, které tráví dostatek času v lese, na louce, u rybníka atd., začnou brzy chápat souvislosti a vztahy mezi lidmi a přírodou, později také děje, které v přírodě probíhají. I menší děti si brzy zapamatují, jak se vhodně obléknout na vycházku nebo venkovní hru v závislosti na počasí a ročním období. K místu, kde něco příjemného prožijí, si vytvoří láskyplný vztah a osud tohoto místa jim nikdy nebude lhostejný.

Nachtmanová (2006)¹⁵⁴ ve svém článku shrnuje **některá výzkumná zjištění týkající se vztahu dětí a přírody**. Výzkumy se týkaly školních dětí, ale domníváme se, že principiálně lze výsledky vztáhnout i na děti mladší. Například socioložka Helena Vostradovská a biologka Hana Klonfarová zjistily, že kromě problému nadváhy a snížené imunity vyplývají z omezeného pobytu v přírodě i další důsledky. Zejména městské děti prý mají špatný odhad vzdálenosti a špatnou orientaci v terénu, nedokážou odhadnout počasí a špatně se proto obléknou, nedovedou si věci v přírodě dát do souvislostí (např. že borová šiška bude pod borovicí). Varovné je, že **dětem chybí odpovědnost za přírodu, naopak jsou k ní spíš lhostejné**. Takoví ekologičtí deprivanti mohou v budoucnu napáchat spoustu „zločinů“ na přírodě, pokud budou mít v rukou moc. Na druhou stranu, je třeba si uvědomit, že naše romantická představa, že člověk byl v minulosti s přírodou úzce spjatý se ve světle historických nálezů ukazuje jako mylná.

Sociální psycholog Jan Krajhanzl zase prováděl výzkum emočních reakcí na přírodu mezi školáky z Prahy a Hradce Králové. Ukázalo se, že ve strachu z přírody se vůbec neliší děti z rodinných domků se zahradou a děti z paneláků. Může to souviset se **změnou funkcí zahrad** - slouží jen pro bazény nebo letní

¹⁵⁴ NACHTMANOVÁ, I. Vědci: děti se vzdalují přírodě. In: *Rodina.cz* [online]. 2006 [cit. 2013-06-21]. Dostupné z: <http://www.rodina.cz/clanek4986.htm>

posezení, grilování masa atd., nebývá na nich kromě anglického trávníku a pár keřů či skalniček vůbec nic. Děti se tak nesetkají s přírodním koloběhem prostřednictvím pěstování zeleniny či chovu drobných hospodářských zvířat.

Ukázalo se také, že **strach z přírody je spíš než pudový založený na předsudcích**. Čím starší děti na dotazník odpovídaly, tím více se přírody bály. Dle Krajhanzla to může být způsobeno tím, že **děti jsou ovlivňování děti médií**, třeba filmy, v nichž jsou zvířata zobrazována v negativním světle, jako jsou hororové filmy o pavoucích a podobně. Socioložka Květa Jechová, jež zkoumala chování starších školáků v hlavním městě ve volném čase před 30 lety a nyní, vidí problém v tom, že **chybí místa, kde by děti mohly trávit svůj volný čas, aby neseseděly doma u počítače**. Školní hřiště jsou odpoledne a o víkendech zavřená, školy nemají peníze na jejich hlídače. Prostor ke hrám je minimální. Dvě třetiny dětí mají možnost jezdit s rodiči na chatu, ale ve srovnání se stavem před 30 lety výrazně ubylo dětem příbuzných na venkově. Proto nemají možnost vidět skutečný venkovský život, poznat zblízka zemědělství. Většina dětí prý ani nepovažuje život na venkově za kvalitní, spíše je nudí. Pod pojmem pobyt v přírodě si představují nějaké aktivity, třeba návštěvu ZOO, výlet na kole nebo na bruslích, nikoliv obyčejnou procházku.

8.4 Podpora zdraví v environmentální oblasti

Připomeňme si, že hlavním úkolem je přispět k tomu, aby dítě předškolního věku pochopilo, že prostředím je všechno kolem nás, tedy lidé, společnost, příroda, aby bylo schopno se orientovat v jevech a dějích, které jej obklopují, dovedlo jej zhodnotit, převzalo postupně zodpovědnost za své vlastní jednání a **snažilo se své životní prostředí chránit**, podílelo se na péči o životní prostředí. (Havlíková a kol., 2006, s. 99)

Na co bychom se měli zaměřit v environmentální oblasti? Podle Horké a Santlerové (1995, s. 5) sem patří (komentář doplňujeme).

1. **osvojování etických principů jednání a chování** (netrápit, neničit, neubližovat, uznat právo organismů na život, neznečišťovat prostředí, nehnat se za materiálním bohatstvím, odmítat chamtivost, sobectví, lakotu, utilitaristický postoj, nesnášenlivost, vandalismus, lhostejnost) – sdělovací prostředky jsou plné násilí, počítačové hry učí děti zabíjet. Tyto zážitky

z virtuálního světa se u dětí velmi snadno mohou přenášet do světa reálného. Je nutné dětem vštěpovat (a svým chováním podporovat), že každý organismus má právo na život, i ty, co se nám nelíbí, nebrat si s přírody více, než potřebujeme (bezduvodné trhání rostlin apod.). Děti svou přirozeností (pokud již nejsou „zajaty“ virtuální realitou projevují zájem a lásku o přírodu. Jako učitelé jsme povinni toto podporovat. V opačném případě s dítětem vést rozhovor (proč jsi to udělal?, co ti to zvířátko udělalo? jak by ses cítil ty, kdyby ti někdo takto ubližoval? apod.).

2. pochopení estetické hodnoty přírody na základě schopnosti vnímat, prožívat, hodnotit krásu přírody jako celku (barvy, tvary, vůně, zvuky, její harmonie, pohoda), zachovávat čistotu, pořádek, prosazovat vkusnost, účelnost, tvořivost při zlepšování životního prostředí – příroda je krásná, zcela jistě blahodárně působí na našeho vnitřního člověka (jen si představte, že ležíte na rozkvetlé louce, nebo stojíte na vrcholku hory, díváte se na modré nebe, vnímáte vůni květin) - je to nádhera. Lze využít všech smyslů k poznávání této rozmanitosti a krásy. Kromě zraku, kde to je jasné (obdiv barev, tvarů, velikostí) také hmat u činnosti dotekových (zkoumáme poslepu), chuť ochutnáváním plodů, eventuálně rostlin, čich při zkoumání vůně květin, lesa, půdy, sluch při poslouchání šumění větrů v koruně stromu, tekoucí vody, zpěvu ptáků, praskání větviček pod nohama a jistě si sami doplníte řadu dalších podnětů pro naše smysly.

3. vedení k úctě k přírodě, k empatické vnímavosti, citlivosti, jemnosti, vkusu, taktu, umírněnosti jako ke kulturní nezbytnosti

4. využití citového zaujetí pro vše živé, péče o vše živé a neživé – děti dokážou žasnout, obdivovat, cítit se zvířaty a toto je třeba podporovat, využít nadšení dětí, které mají při objevování světa kolem nás. Není to náročné, jen dejte dítěti do ruky lupu a uvidíte, na jak dlouho jej zabavíte.

5. pochopení, že každá složka životního prostředí má svou funkci a hodnotu – učíme děti tomu, že v přírodě není nic zbytečného, vše je nějak důležité, pokud víme jak a máme možnost to dítěti ukázat, využijme toho, pokud nevíme, neznamená to, že je to neužitečné. Zde je velmi důležité, aby učitel (jako autorita) nevynášel nesprávné soudy (např. to je škůdce a je třeba ho úplně vyhubit).

6. **prosazování šetrnosti a hospodárnosti** – zde je zřejmé, že příroda je omezená, nedostatek např. vody přímo ohrožuje nejen lidské zdraví, ale i vody. V západním světě si díky poměrně vysoké úrovni tuto závislost příliš neuvědomuje (vždyť obchody jsou pořád plné), ale v globálním měřítku je prosazení šetrnosti a hospodárnosti nutností.

Havlínová a kol. (2006, s. 165 -166) uvádí řadu aktivit pro jednotlivé oblasti.

a) oblast souvislostí – hra s glóbusem, manipulace s přírodninami, pozorování, experimenty, návštěva planetária, hvězdárny, pěstitelské a chovatelské činnosti, sběr a třídění přírodnin (herbář, sbírky přírodnin), třídění odpadu, prohlížení encyklopedií

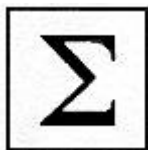
b) oblast vývoje a změny – experimenty jevů probíhajících v čase (stíny, rozvoj pupenu, tok potoka...), otázky a odpovědi (diskuze: Proč je nebe modré?), třídění rostlin a živočichů dle ročních období, vytváření kalendářů, svátky v roce, práce s literárními texty aj.

c) oblast rozmanitosti – hry, diskuzní kruh, návštěva ekocenter, stanic mladých přírodovědců, poznávání různých ekosystémů, pozorování vlivů člověka na přírodu (smog, vypouštění nebezpečných látek do vod), vyprávění zážitků z prázdninových cest, výlet do ZOO, na farmu, záměrné pozorování na vycházkách

d) oblast ovlivňování člověkem – společné zvažování problému, péče o školní zahradu, okolí domova, diskuze ve skupině, dramatická hra, práce s obrázky či literárními texty, pozorování lidské činnosti v přírodě (i pozitivní vlivy).

Příroda je nejpřirozenější prostředí pro život člověka. Když se podíváme na jednotlivé stupně vzdělávání od mateřské školy až po vysokou, lze sledovat úbytek času, který děti a mladí lidé tráví venku. **Mateřská škola je místem, kde děti chodí ven relativně často a tak je na učiteli, aby tuto příležitost maximálně využil.** Nejen pro hry a sportování, ale i k cílenému pozorování přírody, květů, stromů, zvířat, lesů, luk, rybníků... Kromě zdravého působení na pohybový aparát dítěte, pozitivně působí na celkový fyzický rozvoj organismu, správnou funkci jednotlivých orgánů, podporuje psychickou pohodu a zároveň rozvíjí u dětí obdiv k přírodě, úctu k živým organismům a uvědomění si toho, že člověk je na přírodě zcela závislý.

Shrnutí kapitoly



Životní prostředí také významně ovlivňuje celkové zdraví člověka. O tom nemusíme pochybovat. O to důležitější je na prostředí, kde žijeme dbát a učit to také děti, které jsou od narození přírodě a jejímu poznávání otevřené, jen se vzrůstajícím věkem a uzavírání dětí do umělého prostředí se tato tendence velmi oslabuje. Výsledkem je pak smutný pohled na ztěžující si dítě, že nemá kam zapojit nabíječku mobilu či marně hledá internetový signál na výletě.

V souvislosti s životním prostředím člověka lze vnímat následující environmentální megatrendy: znečištění životního prostředí celosvětově narůstá, snižování odolnosti ekosystémů a ubývání ekosystémových služeb, vývoj klimatu ovlivňuje dostupnost ekosystémových služeb, zvyšující se riziko pandemií a šíření nepůvodních nemocí a škůdců, environmentální dluhy představují kumulaci nezapočítaných zátěží životního prostředí do cen v reálné ekonomice. Životní prostředí chápat jako souhrn nejen biologických, fyzikálních a chemických faktorů, ale i faktorů sociálních, které ovlivňují jeho zdraví. Vyčlenit pak můžeme konkrétně faktory biologické, fyzikální, chemické či sociální. Životní prostředí a zdraví jsou spojené nádoby, protože čisté životní prostředí je základem lidského zdraví a dobrých životních podmínek. Kvalita životního prostředí je jedním z řady faktorů, které ovlivňují zdravotní stav obyvatelstva. Lze se setkat s pojmem environmentální zdraví, což je odvětví veřejného zdraví, které je ovlivněno všemi aspekty přirozeného a postaveného prostředí, které může projevit se na lidského zdraví. Má na něj vliv zejména kvalita vzduchu, úprava vlastního těla, změna klimatu a jeho účinky na zdraví, vliv průmyslu na zemědělské plodiny, logistika zejména nebezpečných nákladů, odpadů, kvalita ubytování, zpracování a likvidace odpadů, manipulace s toxickými látkami, lékařská péče, kvalita vody.

Pozitivní vliv na zdraví je charakterizován tzv. pohodou prostředí, kterou můžeme chápat jako prostředí, ve kterém se člověk cítí dobře, necítí se ohrožen, stresován, nemocen. Můžeme rozlišovat akustickou pohodu, tepelnou pohodu, čichovou pohodu a zrakovou pohodu. Ke zdravému prostředí v MŠ přispívá dodržování hygienických požadavků na mateřské

školy, jež jsou dány speciální vyhláškou č. 410/2005 Sb. Kromě pohody přímo působící na naše smysly, je neméně důležitá pohoda psychická a sociální. Psychická pohoda je dána mírou psychické zátěže, u sociální pohody jsou zásadní mezilidské vztahy. Na podporu zdravého životního prostředí existuje řada programů, jedním z významnějších, vládních programů, je program Zdraví 21 – Zdraví pro všechny v 21. století. Zejména se jedná o jeho princip udržitelného rozvoje. Co se týče předškolních dětí a jejich vztahu k přírodě, tak je podstatně ovlivněn prostředím, v němž děti žijí, zejména kulturou. Z řady výzkumů mapujících vztah dětí a přírody je patrné, že kontakt s přírodou v raném věku rozvíjí u dětí fantazii a tvořivost, podporuje fyzickou i psychickou zdatnost. Je však také zřejmé odcizování dětí přírodě, strach z přírody, který plyne z nedostatku příležitostí v přírodě. Mění se také význam zahrad, které už i na vesnici tvoří spíše umělé, než přírodní prostředí. Podporu zdraví lze v kurikulu zdravé mateřské školy najít i v environmentální oblasti, kde jde zejména o osvojování etických principů jednání a chování, pochopení estetické hodnoty přírody na základě schopnosti vnímat, prožívat, hodnotit krásu přírody jako celku, vedení k úctě k přírodě, k empatické vnímavosti, citlivosti, jemnosti, vkusu, taktu, umírněnosti jako ke kulturní nezbytnosti, využití citového zaujetí pro vše živé, pochopení, že každá složka životního prostředí má svou funkci a hodnotu, prosazování šetrnosti a hospodárnosti“ vádí řadu aktivit pro jednotlivé oblasti. Na závěr kapitoly jsme připomněli některé činnosti vhodné pro rozvoj pozitivního vztahu dítěte k životnímu prostředí v hlavních oblastech, tj. oblast souvislostí, oblast vývoje a změny, oblast rozmanitosti a konečně oblast ovlivňování člověkem.

Kontrolní otázky a úkoly:

1. Co to je životní prostředí?
2. Co lze chápat jako tzv. environmentální megatrendy? Uveďte příklady.
3. Definujte jednotlivé složky životního prostředí.
4. Popište faktory ovlivňující zdraví, které souvisejí s životním prostředím.
5. Znáte některé významné konference o stavu životního prostředí? Uveďte příklady.



6. Co to je environmentální zdraví? Jaké vlivy na něj působí?
7. Řekněte 5 charakteristik člověka, které nám lépe pomáhají porozumět vztahu člověka a přírody.
8. Popište pohodu prostředí a její souvislost se zdravím.
9. Jaké jsou principy trvale udržitelného rozvoje a proč jsou důležité pro zdraví?
10. Jak byste obecně charakterizovali vztah současných dětí k přírodě?
11. Co vypovídají výzkumy mapující vztah dětí a přírodního prostředí?
12. Čím (jak) lze podporovat zdraví v environmentální oblasti v MŠ?
13. Uveďte některé aktivity vhodné pro budování pozitivního vztahu dětí k přírodě v rámci kurikula podpory zdraví.

Úkoly k textu



1. Vezměte děti na vycházku do přírody, pokud možno na neznámé místo a pozorujte jejich chování k přírodě. Jak se děti projevují?
2. Přineste dětem kázat drobné živočichy (např. hmyz, pavouka) a pozorujte, jak budou děti reagovat. Bylo pro vás něco překvapením? Reakce dětí si poznamenejte.
3. Najděte si některý z uvedených vládních či nevládních programů věnující se problematice životního prostředí a podrobněji si jej prostudujte. Zapište si zajímavé teze, které vás oslovily.
4. Zmapujte a zapište, které prvky trvale udržitelného rozvoje můžete pozorovat ve vaší obci nebo v okolí vaší MŠ.

Otázky k zamyšlení:



1. Proč si myslíte, že člověk ničí životní prostředí, když ví, že mu to škodí?
2. Jak je možné děti vyrůstajícím na počítačích motivovat k poznávání přírody?
3. Proč mezinárodní úmluvy, konference, protokoly nepomáhají zásadně řešit neuspokojivý stav životního prostředí? Co může být za touto skutečností?
4. Jak často vy sami chodíte do přírody a jak na vás pobyt v přírodě působí?

5. Co může být překážkou pro chození na vycházky v MŠ? Jde tyto překážky nějak eliminovat?

Korespondenční úkoly

1. Napište úvahu o vašem vztahu k přírodě. Doložte svá tvrzení konkrétními příklady.
2. Písemně připravte pro děti v MŠ vycházku, jejímž tématem by bylo zdraví a příroda (zaměřte se hlavně na aktivity přírodě).
3. Napište desatero, které by vyjadřovalo to, že chápete významný vliv životního prostředí na vaše zdraví.
4. Nafoťte a popište, jakým způsobem člověk (ať již negativně či pozitivně) působí na okolí vaší MŠ či obce, kde žijete. Fotografie okomentujte.



Citovaná a doporučená literatura

- BARWINEK, H. et al. *Metodika seznamování dětí s přírodou..* Praha : SPN, 1980.
- BUREŠ, J. et al. *Ekologická výchova v mateřských školách.* Pardubice : TASK klub - Ekocentrum PALETA, 1996.
- CENIA. Zpráva o životním prostředí České republiky. Praha : MŽP, 2011. ISBN 978-80-85087-14-7. Dostupné z: [http://www.mzp.cz/C1257458002F0DC7/cz/zprava_o_zivotnim_prostredi_2011/\\$FILE/OEDN-zprava_o_zivotnim_prostredi_2011-20130329.pdf](http://www.mzp.cz/C1257458002F0DC7/cz/zprava_o_zivotnim_prostredi_2011/$FILE/OEDN-zprava_o_zivotnim_prostredi_2011-20130329.pdf)
- ČELEDVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly.* Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.
- HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika).* 2. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-061-5.
- HEDERER, J. *Životní prostředí a výchova.* Praha : Portál, 1994. ISBN 80-85282-88-7.
- HUDKOVÁ, E. Vztah dětí k přírodě [online]. 2007 [cit. 2013-06-21]. *Diplomová práce.* Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Hana Horká. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/79602/pedf_m/
- HORKÁ, H., SANTLEROVÁ, K. *Motýlek: Ekologická čítanka (Malá příručka pro učitele).* Brno, 1995.
- JENÍČEK, V., FOLTÝN, J. *Životní prostředí a trvale udržitelný rozvoj v soustavě globálních problémů.* 1. vyd. Praha: Vysoká škola ekonomická, 1996. ISBN 80-853-6894-3.
- KENNEDY, P. *Svět v 21. století.* Praha: Lidové noviny, 1996. 441 s. ISBN 80-7106-114-X.
- KOHÁK, E. *Zelená svatozář.* 1. vyd. Praha: Slon, 1998. 203 s. ISBN 80-85850-63-X.



- MEADOWS, D. H., MEADOWS, D. L., RANDERS, J. *Překročení mezí*. Praha: Argo, 1995. ISBN 80-85794-83-7.
- KORVASOVÁ, H., MÁCHAL, A. *Hrajeme si na přírodu: Soubor her s ekologickou tematikou*. 2. vyd. Praha : Institut dětí a mládeže, 1991. ISBN 80-85105-33-0.
- KUBÁTOVÁ, D. Životní prostředí. In MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8. s. 256-261
- MOLDAN, B. *Životní prostředí – globální perspektiva*. Praha: Karolinum, 1995. 111 s. ISBN 80-7066-938-1.
- MOLDAN, B. *Indikátory trvale udržitelného rozvoje*. 1. vyd. Ostrava: Vysoká škola báňská, 1996. 197 s. ISBN 80-7078-380-X.
- MOLDAN, B. *(Ne)udržitelný rozvoj – ekologie hrozba i naděje*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 141 s. ISBN 80-246-0769-7.
- MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ. Zdraví pro všechny v 21. století. In: *Ministerstvo zdravotnictví ČR* [online]. 2002 [cit. 2013-06-21]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/Verejne/dokumenty/zdravi-pro-vsechny-v-stoleti_2461_1101_5.html
- MZ a MŠMT. Vyhláška č. 410/2005 Sb. o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých. In: *TZB-info: právní předpisy* [online]. 2005 [cit. 2013-06-21]. Dostupné z: <http://www.tzb-info.cz/pravni-predpisy/vyhlaska-c-410-2005-sb-o-hygienickych-pozadavcich-na-prostory-a-provoz-zarizeni-a-provozoven-pro-vychovu-a-vzdelavani-deti-a-mladistvych>
- NACHTMANNOVÁ, I. Vědci: Děti se vzdalují přírodě. In *Rodina*. [online]. 2006-04-20 [cit. 2008-08-18]. Dostupné z: <http://www.rodina.cz/clanek4986.htm>
- NÁTR, L. *Rozvoj trvale neudržitelný*. Praha: Karolinum, 2005. 102 s. ISBN 80-246-0987-8.
- NOVÁČEK, P., HUBA M., MEDERLY, P. *Ohrožená planeta na prahu 21. století*. 2. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1998. 217s. ISBN 80-7067-859-3.
- PIKE, G. et. SELBY, D. *Globální výchova*. Praha : Grada, 1994. ISBN 80-85623-98-6.
- STREJČKOVÁ, E., et al. *Děti, aby byly a žily*. Praha : Ministerstvo životního prostředí, 2005. ISBN 8072123823.

PROSTOR PRO POZNÁMKY K 8. KAPITOLE:

OSTRAVSKÁ UNIVERZITA - PEDAGOGICKÁ FAKULTA

**Název: VÝCHOVA PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE KE ZDRAVÉMU
ZPŮSOBU ŽIVOTA**

Autor: Mgr. Ondřej Šimik, PhD.

**Recenzovali: doc. PaedDr. Ladislav Podroužek, PhD., PhDr. Vlasta
Hrdličková, PhD.**

Vydavatel: Ostravská univerzita – Pedagogická fakulta

Počet stran: 220

Náklad: 100ks

ISBN: 978-80-7464-402-3