

**Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2012

Jaroslav Uher

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta

**Představy dětí předškolního věku
o otázkách zdravého životního stylu**
**Perceptions of pre-school children
on the issues of healthy lifestyle**

Jaroslav Uher

Katedra tělesné výchovy
Vedoucí bakalářské práce: doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc.
Vychovatelství
Kombinované studium

2012



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

akademický rok 2011/2012

Jméno a příjmení studenta: **Jaroslav Uher**

Studijní program: **Vychovatelství**

Studijní obor: **Vychovatelství**

Název tématu práce v českém jazyce: **Představy dětí předškolního věku o otázkách zdravého životního stylu**

Název tématu práce v anglickém jazyce: **Perceptions of pre-school children on the issues of healthy lifestyle**

Pokyny pro vypracování:

Představy dětí předškolního věku o otázkách zdravého životního stylu

Název v anglickém jazyce: Perceptions of pre-school children on the issues of healthy lifestyle

Akademický rok vypsání: 2010/2011

Typ práce: bakalářská práce

Jazyk práce: čeština

Ústav: Katedra tělesné výchovy (41-KTV)

Vedoucí / školitel: doc.PhDr. Jiří Hrabinec, CSc.

Řešitel: Jaroslav Uher - přihlášen/a

Datum přihlášení: 21.03.2011

Vedoucí bakalářské práce: **doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc.**

Předpokládaný rozsah bakalářské práce: **40 stran**

Datum zadání práce: **17. 3. 2011**

Předběžný termín odevzdání práce: **15. 4. 2012**

V Praze dne:

.....
vedoucí katedry

Univerzita Karlova v Praze, PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra/ústav: *telesná výchova*

Zadání bakalářské práce

Jméno, příjmení: *Jaroslav Uher*

Datum narození: *11. 9. 1961*

Adresa: *Pavlišovská 2294, Praha 9, 19300*

obor studia: *vychovatelství* e-mail: *jar.u@seznam.cz*

Název práce v českém jazyce: *Představy dětí předškolního a mladšího školního věku o otázkách zdravého životního stylu*

Název práce v anglickém jazyce: *Perceptions of children preschool and younger school age on the issues of healthy lifestyle*

Podpis studenta: *[Signature]*

Vedoucí práce: *doc. PhDr. Jiří Hrabínek, CSc.*

Podpis vedoucího práce: *[Signature]*

Datum: *14. 9. 2011*

Podpis vedoucího katedry: *[Signature]*

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Představy dětí předškolního věku o otázkách zdravého životního stylu“ vypracoval pod vedením vedoucího bakalářské práce doc. PhDr. Jiřího Hrabince, CSc. samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Datum

.....

podpis

Poděkování

Děkuji vedoucímu bakalářské práce doc. PhDr. Jiřímu Hrabincovi, CSc. za jeho ochotu, čas, konzultace, připomínky a cenné rady, které mi v průběhu bakalářské práce poskytl. Dále bych chtěl poděkovat vedení MŠ Chodovická 1900, Praha 9 a učitelkám této školky ze třídy Pejsek, že mi umožnili pracovat s dětmi a provést výzkum k vypracování mé bakalářské práce.

.....
Podpis

Název:

Představy dětí předškolního věku o otázkách zdravého životního stylu

Autor:

Jaroslav Uher

Katedra:

Katedra tělesné výchovy

Vedoucí práce:

Doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc.

Abstrakt:

Předkládaná bakalářská práce se zabývá představami dětí předškolního věku o otázkách zdravého životního stylu. V teoretické části se zabývám vymezením pojmů týkajících se zdraví, životního stylu, pohybu, výživy, prostředí a vnitřní pohody. Dále následuje charakteristika dětí předškolního věku a výčet programů podporujících zdraví v České republice. V praktické části je popsán výzkum a metody, které byly při výzkumu použity. Samotný výzkum byl proveden v MŠ Chodovická v Praze 9. Účastníky výzkumu byly předškolní děti ve věku pět až sedm let. V první fázi jsem v předškolní třídě provedl pozorování dětí. Ve druhé fázi jsme s paní učitelkou udělali individuální rozhovory s dětmi a použili metodu „Nakresli, co si myslíš“. V závěru práce je výzkum vyhodnocen. Výsledky výzkumu a zjištěná data jsou zaznamenány v podobě tabulek a grafů.

Klíčová slova: zdraví, životní styl, pohyb, výživa, pohoda, představy

Title:

Perceptions of pre-school children on the issues of healthy lifestyle

Author:

Jaroslav Uher

Department:

Department of Physical Education

Supervisor:

Doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc.

Abstract:

Presented thesis, deals with the ideas of preschool children on issues of healthy lifestyles. In the theoretical part, I deal with the definition of terms relating to health, lifestyle, travel, nutrition, the environment and the internal well-being. This is followed by characteristics of preschool children and a list of programs supporting health in the Czech Republic. The practical part describes the research and methods that have been used in research. The research itself was carried out in the kindergarten Chodovická str., Prague 9. Research participants were pre-school children aged five to seven years. In the first stage I made the observation of children in the preschool class. In the second phase we have done together with the kindergarten teacher individual interviews with children and used a method "Draw what you think". Results of the research and detected data are recorded in tables and graphs.

Key words: health, lifestyle, exercise, nutrition, well-being, ideas

Obsah

1. Úvod.....	11
2. Problém a cíl práce.....	12
3.1 Vymezení pojmu zdraví.....	13
3.2 Životní styl.....	14
3.3 Zdravý životní styl.....	15
3.3.1 Pohyb.....	16
3.3.2 Výživa.....	17
3.3.3 Vnitřní pohoda (psychohygiena).....	19
3.3.4 Zdravé prostředí.....	20
3.4 Charakteristika dětí předškolního věku.....	21
3.5 Programy podporující zdraví v České republice.....	25
4. Hypotézy.....	28
5. Metody a postup práce.....	28
6. Výzkumná část.....	29
6.1 Zkoumaný soubor.....	29
6.2 Popis výzkumu.....	30
6.2.1 Pozorování činností a chování skupiny předškolních dětí.....	30
6.2.2 Rozhovor se skupinou předškolních dětí.....	31
6.2.3 Metoda „Nakresli, co si myslíš“.....	31
6.3 Výsledky výzkumu.....	32
6.3.1 Analýza výsledků u předškolních dětí.....	32
7. Diskuse.....	43
7.1 Ověření stanovených hypotéz.....	44
8. Závěry.....	44

9. Použitá literatura.....	47
10. Přílohy.....	49

1. Úvod

Proč se vůbec máme tímto tématem zabývat? Naše republika patří k zemím s velkým procentem nadváhy a obezity v populaci. Začíná to přitom zcela nevinně. Rodiče nemají čas, a tak jejich děti namísto zdravé svačiny dostanou peníze. Ve škole je bufet a v něm spousta lákadel, např. bagety s pořádnou porcí majonézy, sladkosti, chipsy, slazené nápoje. „Nějaké to kilo navíc, vždyť z toho vyroste“, velmi často omlouvá rodič svou ratolest.

Vedle toho se snižuje obratnost, a to už v předškolním věku. Hra na počítači, nadměrné sledování televize, sedavé zaměstnání, nedostatek času trávit s dětmi fyzickou aktivitu a následná nechuť sportovat, velkou měrou ovlivňují náš životní styl.

Velkým problémem dnešní doby je i tzv. „život ve spěchu“. Lidé jsou sužováni nemocemi a do popředí se dostává otázka zdravého životního stylu. Snaha mít naplánovanou každou minutu denního rozvrhu nám přináší nadměrný stres. Stres vede k celkové nepohodě, přetěžování organismu až následným onemocněním.

Důsledky špatného životního stylu se projeví v rovině individuální – nižší kvalitou života, tak i v rovině společenské – častější nemocnost a ekonomické v podobě vyšších výdajů na zdravotní péči.

Závěry z různých výzkumů hovoří jednoznačně. Nejúčinnější nástroj řešení je výchova ke zdraví a primární prevence.

„Nejúčinnější a nejlevnější prevencí je zdravá výchova dětí v rodině a ve škole.“

Předkládaná bakalářská práce se zabývá představami dětí předškolního věku o otázkách zdravého životního stylu. Představy, které děti předškolního věku o otázkách zdravého životního stylu mají, ale hlavně jejich chápání a realizaci těchto představ jsem se snažil zjistit pomocí rozhovoru a pozorování. Chci popsat zejména jejich představy o zdraví, zdravém životním stylu, nezdravém životním stylu, pohybu, sportu, výživě, škodlivých vlivech a životním stylu vůbec. Data výzkumu jsem získal šetřením v rámci bakalářské práce, a to v Mateřské škole Chodovická 1900, Praha 9.

Věková kategorie dětí byla takto zvolena proto, že v mateřské škole dochází k utváření představ, vývoji názorů dětí a začíná se utvářet hodnotový systém. Děti jsou v tomto procesu aktivním subjektem a přebírají jednotlivé hodnoty diferencovaně, a tak zpětně modifikují hodnotový systém společnosti“ (SAK, 2000). Děti se dostávají z bezprostředního vlivu rodičů, objevují své první vzory mimo okruh své rodiny, například paní učitelku, a zároveň na ně začíná působit vliv kamarádů a vrstevníků. Věci se již nedějí pouhým mechanickým kopírováním. Do života jim vstupuje jiný socializační činitel než rodina. Výrazným způsobem do života dětí zasahuje okolí. Jedná se zejména o vliv reklamy, a to jak v televizi, rozhlase, tak i různé obrazové poutače v časopisech a novinách. Sehrávají zde roli i různé známé osobnosti, a to pozitivně nebo negativně, které dětem doporučují různé sladkosti, které jsou zaručeně dobré a nutné pro jejich další vývoj a zdraví. Děti, a zvláště někteří rodiče, se těmito výživovými doporučeními opravdu řídí a považují je za správné.

Ve své bakalářské práci jsem si stanovil několik hypotéz, o kterých si myslím, že mají u dětí určitou platnost. Následující šetření mi tyto předpoklady buď potvrdí, nebo vyvrátí. V praktické části mé práce se snažím na základě zadaných rozhovorů porovnat jednotlivé názory a poukázat na vytváření, chápání a vývoj těchto názorů. Výše jmenované otázky a skutečnosti považuji v současné společnosti za velice důležité.

2. Problém a cíl práce

Cílem bakalářské práce je zmapovat představy dětí předškolního věku o otázkách zdravého životního stylu, a to, jak tyto představy ve skutečnosti realizují a dodržují. Zmapování proběhlo formou pozorování, rozhovorů a využitím metody „nakresli, co si myslíš“. Práce je určena především jako zpětná vazba pro učitele mateřských škol a případně i pro rodiče dětí.

Z této formulace cíle vyplývají tyto základní otázky:

1. Co si děti představují pod pojmem zdraví?
2. Znájí děti důvody proč se pohybovat a sportovat?
3. Co si představují děti pod pojmem zdravý životní styl?

4. Co si představují děti pod pojmem nezdravý životní styl?
5. Realizují děti své představy ve skutečnosti?

3. Teoretická část

3.1 Vymezení pojmu zdraví

Lidé již v dávných dobách kladli zdraví v hierarchii svých hodnot na přední místo. Bylo zárukou spokojeného života, ve kterém jedinec dosáhl svého uplatnění ve společnosti, života bez trápení z různých nemocí. Harmonická jednota ducha a těla, tzv. „Kalogathatia“ znamenala pro lidi v antice „žít dobře a moudře“. Zastavme se ještě u slova „šalom“, které má v hebrejštině několik významů – dožívání, vnitřní klid, uskutečnění svých předsevzetí, životního bezpečí – no prostě zdraví. Když se podíváme do etymologického slovníku, zjistíme, že slovo *zdraví* znamenalo původně *celek* (MACHEK, 1971). Není tomu tak jenom v češtině, ale i v dalších jazycích, například v řečtině, latině, angličtině i němčině. Z pohledu biologického znamená celek souhrn všech orgánů – celý organismus, z pohledu sociologického jedince a jeho rodinu, sociální či pracovní skupinu, které je členem. Jak se měnily názory na životní hodnoty v různých dobách vývoje společnosti, tak se měnily i názory na chápání zdraví. Vznikaly různé modely zdraví, například biomedicínský, který chápe zdraví jen jako nepřítomnost nemocí, až po holistický, kde zdraví je chápáno jako charakteristika života. Jako nejúplnější vychází model, který bere v úvahu individuální i sociální úroveň. Došlo také k velkému posunu chápání zdraví v samotné medicíně.

Světová zdravotnická organizace definovala zdraví jako „stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nejen nepřítomnost nemoci nebo tělesné vady“ (MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ A KOL., 2009, s. 12). Tato definice byla ve své době určitým krokem vpřed. Patří mezi nejčastěji uváděné, ale také hodně kritizované pro svůj nerealistický ideál zdraví. Dnes je chápáno zdraví jako dynamický jev, který se pohybuje jak k dobrému zdraví, tak k nemoci a má úzký vztah ke kvalitě života.

Definice zdraví J. Křivohlavého, našeho předního odborníka v oblasti psychologie zdraví zní: „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, 2003, s. 40).

Modely zdraví:

Biomedicínský model – definuje zdraví jako nepřítomnost nemocí, bolestí pro fyzické zdraví orientované chování (správná výživa, pohyb).

Psychosociální model – definuje zdraví jako psychickou a sociální kategorii, pohodu (jsem veselý, šťastný, s rodinou, kamarády, můžu chodit do školy).

Holistický model – je kombinací biomedicínského a psychosociálního modelu, multidimenzionální model, abstraktní pohled na zdraví, zdraví jako hodnota (nic mne nebolí a jsem veselý, sportuji, chodím ven s kamarády, do školy).

Se zdravím úzce souvisí nemoc. Co to vlastně je? Nežádoucí, leč přirozená součást lidského života, která nás provází od narození až po smrt. Znepříjemňuje nám život, často je příčinou smrti, přináší bolest a utrpení nejenom svému hostiteli, ale i jeho okolí v podobě strachu a úzkosti nejbližších. Přináší nám ale i schopnost zmobilizovat všechny naše síly k adaptaci a boji za kvalitnější život, nutí nás přehodnotit a změnit náš životní styl a více si vážit hodnotu zdraví. Vede nás k tomu, abychom více přemýšleli o různých faktorech, které působí na naše zdraví kladně či záporně.

3.2 Životní styl

Pojem životní styl vnímáme jako způsob, kterým lidé žijí. Jedná se o zábavu, cestování, práci, vzdělání, komunikaci a dodržování určitých hodnot. Životní styl je souhra dobrovolného chování a životních situací, která je založena na individuálním výběru z různých možností.

Ve Velkém sociologickém slovníku se uvádí, že životní styl v sobě zahrnuje životní zvyky a akceptované normy, které mají svůj výraz v interakci, hmotném nebo věcném prostředí, celkové stylizaci a prostorovém chování. Tento pojem zahrnuje i hodnoty a zájmy individua, skupiny či celé společnosti (KOL. AUT., 1996).

V Malém sociologickém slovníku se uvádí, že životní styl je funkční a estetická integrace společenského života (KOL. AUT., 1970).

J. Jandourek ve svém Sociologickém slovníku (*JANDOUREK, 2001*) popisuje životní styl jako soubor psaných a nepsaných norem a totožných vzorů, který v sobě zahrnuje také životní podmínky, na něž berou lidé ohled v chování a ve vzájemných vztazích.

Rozhodování o chování člověka není zcela svobodné. Je závislé na rodinných a společenských zvyklostech, ekonomické situaci a sociální pozici člověka. Životní styl ovlivňuje také věk, vzdělání, pohlaví, temperament, zaměstnání, postoje, hodnotová orientace a příslušnost k rase. Disponuje-li člověk dostatečnými znalostmi o tom, co jeho zdraví upevňuje a co mu naopak škodí, je schopen správně se rozhodnout (*MACHOVÁ, KUBÁTOVÁ A KOL., 2009*).

3.3 Zdravý životní styl

Naše zdraví ovlivňují různé faktory buď kladně, nebo záporně. Obecně jim říkáme determinanty zdraví, které z počátku byly vnímány jako determinanty nemocí. Lékaře od nepaměti zajímalo, proč někteří lidé jsou náchylní k nemocem a jiní ne, proč stejná příčina vyvolá u lidí nemoc s jiným průběhem. Na začátku se většinou snažili jenom zmírnit průběh či následek nemoci, dnes se snaží předcházet nemocem tím, že se zabývají faktory, které zdraví či nemoc ovlivňují.

Dnes existuje celá řada studií, ve kterých nalezneme různé seznamy vnitřních a vnějších faktorů ovlivňujících zdraví.

Například: Determinanty zdraví (*FIALA, 2004*) – dvě základní skupiny faktorů, určujících výsledný zdravotní stav každého člověka:

- A) Genetický základ – zděděné dispozice, odolnost či náchylnost k nemocem – faktory, které nemůžeme ovlivnit (věk, vrozené předpoklady, pohlaví, atd.)
- B) Vnější vlivy – životní styl, životní prostředí, zdravotnická péče, sociální a ekonomické faktory, plynoucí čas = lidský věk – tyto faktory jsou již částečně nebo plně ovlivnitelné.

Podle Holčíka (*HOLČÍK, 2004, s. 32*) dělíme determinanty zdraví na čtyři základní skupiny:

- zdravotnické služby – podílí se na zdraví asi 10%,

- genetické faktory – podílí se na zdraví asi 20%,
- způsob života – podílí se na zdraví asi 50%,
- životní prostředí – podílí se na zdraví asi 20%.

Podle tohoto dělení zjišťujeme, že zdraví je z 50% ovlivnitelné chováním lidí v určitém prostředí. Tady jsou patrné velké rezervy jak ve výchově celé populace, tak v působení na nejmladší generaci. V dokumentu „Zdraví 21“ se hovoří o přesunu péče o zdraví z klinik do rodin, škol a na pracoviště (MZ ČR, 2001).

Nejdůležitější je výchova k zdravému způsobu života jako primární prevence v boji proti nemocem. Aby měla co největší účinek, musí ji chápat již nejmenší děti. Níže popsané dělení faktorů ovlivňující zdravý životní styl na pohyb, výživu, pohodu a prostředí je dobře srozumitelné i pro nejmenší děti. Dobrým výchovným působením v rodině i ve škole získávají děti o jednotlivých skupinách faktorů, působících na každého člověka, mnoho poznatků, které pak následně využívají, ze začátku nevědomky, ke zkvalitnění svého mladého života.

3.3.1 Pohyb

První doménou ovlivňující naše zdraví je aktivní pohyb. Naše tělo je uspořádáno tak, aby se mohlo bez obtíží pohybovat. Z biologického hlediska je naše tělo v neustálém vnitřním pohybu, ač to vůbec nevnímáme, bez pohybu jednotlivých orgánových soustav by nemohlo vůbec fungovat. My se ovšem budeme věnovat pohybu vnějšímu, kterým můžeme ovlivnit náš životní styl. Pohyb je podle Dahlkeho „*nutná práce*“, *aby se všechny svalové partie navzájem doplňovaly a jejich harmonická součinnost byla normálním tělesným stavem* (DAHLKE, 2006, 181 s.). Pohyb je naší přirozeností, udržuje naši tělesnou a duševní rovnováhu, je nám vrozený. Naproti tomu sport je nad rámec těchto požadavků a rozhodujeme se pro něj dobrovolně.

Během staletí existence člověka došlo k velké změně v pohybových a pracovních aktivitách člověka. V minulosti musel člověk vynaložit při práci větší pohybovou aktivitu, než je tomu dnes. Těžkou fyzickou prací nám usnadnili mnohé vynálezy a nové stroje. V dnešní populaci převažuje sedavý způsob života, pasivní sledování televize a vysedávání u počítače. Ve velké míře se to projevuje hlavně u dětí. Nedostatek pohybu ve spojení s nezdravými stravovacími návyky mají za následek zvyšování počtu

obézních dětí, vedle toho se také snižuje jejich obratnost. Dosažení optimální úrovně tělesné zdatnosti dětí a mládeže je dnes považováno za nejdůležitější přínos tělesné výchovy. Tělesná zdatnost by měla být dostatečnou prevencí civilizačních chorob.

Zdravotně orientovaná zdatnost – v literatuře je označována pojmem „healthy-related fitness“. V dnešním pojetí je chápána jako zdatnost ovlivňující zdravotní stav a preventivně působící na problémy, které vznikají v důsledku hypokineze (SVATONĚ, TUPÝ 1997).

Hypokineze – ve Velkém lékařském slovníku se uvádí jako pohybová chudost, nedostatek volných a reflexních pohybů (KOL., HUGO, VOKURKA, 2008). Obecně se jedná o nedostatek pohybu, který přináší současný způsob života naší civilizace. Člověk se narodil pro pohyb, ale dnes trávíme většinu pracovní doby nebo školního vyučování vsedě či vestoje. Tím je výrazně omezena svalová práce, činnost dalších orgánů a systému (např. oběhový, dýchací metabolismus). Celkově musíme konstatovat, že nedostatek pohybové aktivity, zvláště při sedavém způsobu života, snižuje úroveň přizpůsobit se tělesné zátěži.

Velmi důležitá je také doba, kterou pohybu věnujeme. Předškolní dítě by se mělo pohybovým aktivitám věnovat asi 4 – 5 hodin denně. Pro děti školního věku je důležitý pohyb minimálně 2 – 3 hodiny za den. Pro rozvoj základů fyzické zdatnosti dítěte je významný věk 10 – 18 let.

3.3.2 Výživa

Druhou doménou, která nejvíc ovlivňuje náš život, je výživa. Patří mezi témata, o kterých se vede snad nejrozsáhlejší diskuse na celém světě. Názory na zdravou výživu ovlivňují různé faktory, např. rodinné – preferování určitých potravin, ekonomické – na jaké potraviny mám kapitál, geografické – nabídka potravin, typických pro dané prostředí. Tyto faktory v souhrnu ovlivňují stravovací návyky každého dítěte.

V dnešní době jsou definovány tři základní principy moderní zdravé výživy. Jsou to: rozmanitost, přiměřenost a prospěšnost.

Rozmanitost (bohatost) stravy nám říká, že každá potravina obsahuje specifické látky. Takže můžeme konstatovat, že neexistuje žádná univerzální potravina, která by nahradila všechny ostatní.

Přiměřenost spočívá ve vyváženosti bohaté stravy. Správná strava se vyznačuje bohatostí a přiměřeností. Pro danou neřest musíme vždy najít kompenzaci. Kompenzace může být v podobě jiné potraviny nebo pohybu. Jíme-li mnoho sladkostí, měli bychom je omezit, nebo se více pohybovat.

Prospěšnost poslední pravidlo nabádá k návratu přírodních produktů, které jsou našemu tělu přirozenější a fungují přírodní cestou na rozdíl od potravin umělých. Je vytvářen tlak na výrobce, aby snižovali množství aditiv, konzervantů a umělých barviv při výrobě potravin. Mezi doporučenou stravu dnes patří celozrnné pečivo místo rohlíků, jíst raději čerstvé ovoce než pít džusy a opéci si obyčejné brambory než konzumovat hranolky a chipsy. Zdravá výživa se dnes snaží využít trendu návratu k přírodě.

Jiná je situace v rozvojových zemích, kde je velká úmrtnost dětí z důvodu podvýživy a hladu. Oproti tomu ve vyspělých zemích je opačný problém, přejídání a nesprávné stravovací návyky vedou k nadváze a obezitě lidí a následným nemocem, jako je cukrovka, vysoký krevní tlak apod. Na druhé straně v důsledku propagace štíhlého ideálu krásy, strachu z nadváhy přibývají nemoci, které označujeme jako poruchy příjmu potravy. Tato propagace působí nejen na rodiče, ale skrze ně také na jejich děti, které od nich přebírají vzorce chování.

„Nežijeme proto, abychom jedli, jíme proto, abychom žili.“

K udržení zdraví je nezbytný pravidelný přísun vody. Obrat vody v organismu je důležitější než obrat všech ostatních látek. Naše tělo se daleko hůře vypořádává s nedostatkem tekutin než s nedostatkem potravy. Díky pravidelné výměně vody vyplavujeme z těla škodlivé látky. Nedostatek vody v těle se projevuje zahuštěním tělesných tekutin a mozek tuto skutečnost ohlašuje jako pocit žízně. Při výběru nápoje upřednostňujeme pitnou vodu, ovocné a zelené čaje, minerální vody, neředěné ovocné šťávy. Nevhodné jsou slazené limonády, káva a alkohol.

Velký důraz se dnes klade na pravidelný pitný režim. Jak často a jaké množství máme za den vypít, ovlivňuje řada faktorů, mezi nejdůležitější patří věk, pohlaví, klimatické podmínky, úroveň fyzické aktivity, tělesná hmotnost, individuální rozdíly.

I když rodiče i jejich děti mají velmi dobré znalosti o potravinách, vědí, co je zdravé a co nezdravé, proč je důležité jíst ovoce a zeleninu, jak nám škodí alkohol, kouření, neumí prosadit teoretické znalosti do svého praktického života.

3.3.3 Vnitřní pohoda (psychohygienu)

Třetí doménou, která má svůj důležitý význam pro naše zdraví je psychika. Lékaři nesčetněkrát prokázali nutnost psychické pohody pro rychlejší uzdravování – „*Věř, a víra tvá tě uzdraví*“ (BIBLE). Zdravá psychika rovná se pohoda.

Co všechno si můžeme představit pod pojmem „vnitřní pohoda“? Můžeme si pomoci zjednodušenou verzí Maslowovy pyramidy psychických potřeb. Tady je důležité, aby byly uspokojené jak nižší, tak vyšší potřeby. Uspokojování psychických potřeb je u každého člověka naprosto individuální záležitostí. Vychází z hierarchie hodnot, která je u každého jedince jiná. To, co je dobré pro mě, nemusí být dobré pro jiné.

Abychom byli v pohodě, musíme se také umět vypořádat se stresem, který je součástí našeho každodenního života. Stres je emocionální, mentální a fyziologická odpověď organismu na mimořádně silný podnět, reakce na specifickou situaci nebo událost. Celá stresogenní situace je nadlimitní zátěží a vede k vnitřnímu napětí a kritickému narušení rovnováhy organismu. Reakce na stres může být kladná či záporná.

Negativní distres – rozhodí naši tělesnou i duševní rovnováhu, pokud se s ním nevyrovnáme, může poškodit naše zdraví. Na druhé straně kladná odpověď – eustres, zlepšuje naši výkonnost.

Stále častěji se setkáváme s tím, že negativní stres ovlivňuje náš imunitní systém. Vyvolává nejen pocity deprese a úzkosti, ale prohlubuje také nervozitu, sníženou pozornost, rozrušenost, podrážděnost, roztěkanost a nízké sebevědomí.

Při boji se stresem je důležité umět pozitivně reagovat na změny a minimalizovat negativní reakce. K tomu nám napomáhá správné hospodaření s časem, střídání fyzické a psychické aktivity, obnovování energie dostatečnou relaxací, nepotlačování emocí, udržování dobrých mezilidských vztahů, dostatečný spánek atd. Naši duši obohatí návštěva kulturních akcí, kina, divadla, koncertů, muzikálu, různých výstav, ale také četba knih. To vše nás učí lépe poznat a pochopit sama sebe, ale i jiné lidi.

V dnešním zrychleném světě má své důležité místo relaxace. Relaxovat znamená snažit se odstranit napětí z našeho těla i duše, dosáhnout maximální uvolnění. Hlubokou relaxaci označujeme jako meditaci. Je to známý způsob, jak porozumět sobě samému i světu kolem nás. Již starověké kultury znaly různé techniky uklidnění, např. různá dechová cvičení, které využívá např. jóga.

Co znamená pro děti být v psychické pohodě? Jako první je to obyčejný pocit bezpečí, sounáležitosti se svými nejbližšími, vědění, že tady jsou ti, kteří mi vždy pomůžou, na které se můžu spolehnout, je mi s nimi dobře. Nejprve jsou to rodiče, sourozenci a další příbuzní, pak k nim začnou patřit i vzdálenější lidé, kterým říkáme přátelé či kamarádi. Za druhé je to uspokojovat své potřeby a hlavně zájmy, tzv. moct dělat to co chci.

Pro každého člověka je důležité mít své nejbližší a plnit si své sny, mít radost z každodenních maličkostí, cítit se dobře, nechat si pomáhat ale také pomáhat jiným.

3.3.4 Zdravé prostředí

Čtvrtou doménou, která působí na náš život je podnětné a bezpečné prostředí, ve kterém se pohybujeme. Podnětné bude, když objevíme jeho rozmanitost, krásu, velikost, když do něj vyrazíme a nebudeme se bát ho poznávat a objevovat, ale také žít s ním v bezpečné harmonii. Každý z nás se může podílet na ochraně okolního prostředí. Žít v souladu s přírodou neznamena vrátit se k životu na počátku lidstva. Znamená to respektovat a neničit přírodu, brát si z ní jenom to, co je nezbytně nutné, pomáhat např. při záchraně ohrožených druhů, třídění odpadu, neznečišťování vod. Musíme si uvědomit důsledky svého chování a jednání a začít napravovat některé své chyby, kterých se lidé dopustily při využívání různých zdrojů a produktů, které nám příroda nabízí. Naše děti opakují naše chování, a proto je učme příkladem. Není nutné je strašit,

stačí, když je budeme podporovat a učit spoluvytvářet svět, ve kterém žijeme. Objevujeme s nimi vůně a proměny světa, kterých jsme si přestali všimnout. Naučme je chovat se bezpečně vůči sobě samým, vůči okolí. Žít v harmonii s okolním světem znamená mít respekt s přírodními zákony.

Není dobré mít ze všeho, co nás může potkat, strach, je dobré respektovat nebezpečí a chovat se tak, abychom mu předešli.

3.4 Charakteristika dětí předškolního věku

Pokud chceme pochopit, jak člověk vidí a interpretuje okolní svět, musíme znát základní poznatky o jeho vývoji v různých věkových obdobích. K tomu nám pomáhá vývojová psychologie, která nás informuje o tom, jaké projevy jsou v určitém období běžné a standardní (*VÁGNEROVÁ, 2000*).

Můžeme vymezit tři hlavní oblasti psychického vývoje, které jsou ve vzájemné interakci:

1. Biosociální vývoj – zahrnuje tělesný vývoj a všechny jeho proměny, zabývá se také faktory, které jej ovlivňují, např. postoje k lidskému tělu.
2. Kognitivní vývoj - zahrnuje všechny psychické projevy, ovlivňující lidské poznání, tady jde hlavně o proměnu způsobu uvažování a faktory které to ovlivňují např. mediální vlivy, způsob vzdělávání.
3. Psychosociální vývoj – zahrnuje proměnu způsobu prožívání, mezilidských vztahů, osobnostních charakteristik. Je ovlivněn ve velké míře sociokulturními faktory, jako je rodina, sociální skupina, do které jedinec patří.

Mezi činitele psychického vývoje řadíme jak dědičnost, tak různé podněty prostředí. Svou genetickou výbavu získává každý jedinec v době početí a je spoluvytvářen prostředím, ve kterém žije. Významnou roli tady hraje rodina, která zprostředkovává dítěti sociokulturní zkušenost. Ukazuje určité způsoby řešení problému, způsob komunikace i vnímání širšího světa. Dědičnost se ve své konkrétní podobě projevuje zráním, jakožto stavem připravenosti k učení. Podmínkou smysluplného učení je

dostatečná podnětnost prostředí. Výsledek učení nemá trvalý charakter, může být ovlivněn novou zkušeností.

Dnes nám jsou známy různé vývojové teorie, které kladou důraz na učení (např. teorie L. Vygotského) či zrání. J. Piaget a E. Erikson popisují psychický vývoj jako sled kvalitativně odlišných etap, jiní považují psychický vývoj za plynulý a nepřetržitý proces.

J. Piaget se zabýval hlavně kognitivním vývojem v dětském věku, který rozdělil do několika základních etap:

- Fáze senzomotorické inteligence - od narození do 2 let
- Fáze symbolického a předpojmového myšlení – od 2 do 4 let
- Fáze názorného myšlení – od 4 do 7 let
- Fáze konkrétních logických operací – od 7 do 11 let
- Fáze formálních logických operací – od 11 až 12 let

E. Erikson ve své teorii psychického vývoje bere v úvahu sociálně-kulturní vlivy. Každé vývojové stadium popsal jako konflikt pozitivní a negativní tendence. Pokud by nedošlo k vyřešení tohoto konfliktu, duševní vývoj takového jedince by stagnoval.

Nejpřijatelnější je dnes kognitivní teorie R. Case, která sice akceptuje členění na určité vývojové fáze, připouští méně vyhraněné proměny, které se rozvíjejí různým tempem, mohou se také přesahovat.

Předškolní věk – v širším slova smyslu je to období od narození až do vstupu do školy. V užším slova smyslu je to označení dětí v mateřské škole, i když do školky nechodí všechny děti. Toto období trvá od 3 do 6 až 7 let. Konec tohoto období souvisí s nástupem do první třídy základní školy a je dán především sociálním zráním. Charakteristickým znakem této skupiny dětí je prosazení ve vrstevnické skupině, osvojení si běžných norem chování, dobrá úroveň komunikace mezi vrstevníky, začíná se také ohlašovat potřeba specificky lidské činnosti – práce. Pokrok v myšlení představuje přechod ze symbolické etapy k názorovému myšlení, které je ale ještě pořád prelogické a egocentrické, vychází ze situace a subjektivního dojmu, nerespektuje plně zákony logiky. Znaky tohoto myšlení můžeme shrnout do několika bodů: egocentrismus, fenomenismus, prezentismus, magičnost, absolutismus (všechno

polidšťuje, pomáhá si fantazií, dovoluje měnit fakta dle vlastního přání, všechno se dělá, přetrvává vazba na přítomnost, každé poznání považuje za definitivní atd.)

U předškolních dětí je typickým znakem jeho útržkovitost, nekoordinovanost a nepropojenost, chybí mu komplexní přístup.

Předškolní dítě své myšlení a vlastní názor projevuje v kresbě, ve hře či vyprávění. Kromě myšlení se tady projeví také jeho emoční prožívání. Vyrovnává se tady s realitou, ze začátku si ji částečně upravuje, nachází pro sebe přijatelné řešení.

Při chápání prostoru, času a počtu má tendenci přeceňovat velikost blízkých a podceňovat velikost vzdálených předmětů, má problémy ze začátku rozlišovat pravou a levou stranu. Velmi pomalu se u něj rozvíjí pojem času. Žije v přítomnosti, budoucnost je pro něj velmi vzdálená. Naopak, počet je pro něj důležitou informací o světě.

V tomto období dochází k velkému zdokonalení verbálního projevu dětí. Učí se nápodobou řeči dospělých lidí nebo starších dětí. Vyvíjí se také egocentrická řeč, např. když si dítě předřikává, co má nebo nemá dělat. Postupně se mění a stává se vnitřní řečí.

Rozvoj dětské identity v předškolním věku je velmi důležité. Dítě si uvědomuje svou jedinečnost a odlišnost od ostatních lidí, uvědomuje si vlastní tělo, ovládá ho. Odlišuje nápadné či subjektivně významné znaky, obtížně ještě vnímá podstatné a nepodstatné znaky vlastní bytosti. Sebehodnocení je závislé na názoru jiných osob, dívá se na sebe sama nekriticky, přejímá názor dospělých. Součástí jeho identity jsou lidé, k nimž má vztah, vlastnictví věcí, které mu patří, prostředí, v němž žije.

Klíčová je také gender role, s níž se dítě ztotožňuje pod tlakem sociokulturních vlivů.

Předškolní děti si uvědomují rozdíl obou pohlaví, učí se je nápodobou chování rodičů, postupnou diferenciací dětské hry.

Normy chování – pro předškolní věk je typická vazba na konkrétní situaci. Dítě si všímá, jak se lidé chovají a zobecní si, co je běžné a žádoucí. Získává informace, jak by se měli lidé chovat, jaké to má důsledky.

Rozvoj sociálních dovedností souvisí s uspokojením dětské potřeby jistoty a bezpečí. Ke konci tohoto období se naučí dítě alespoň částečně uvažovat z pohledu jiného

člověka a také chápat jeho potřeby. U starších dětí převažuje verbální agrese nad fyzickou, které podlehnou spíše mladší děti.

Význam rodiny pro psychický vývoj dítěte pořád pokračuje, hlavně v rovině emocionální. Představuje ideál, kterému se chce podobat a některé její projevy nekriticky opakuje v rámci nápodoby.

Vrstevnické vztahy a role jsou důležité z důvodu uvolnění vázanosti na rodinu a své nejbližší, lze to chápat jako signál určité zralosti – určitou vývojovou úroveň, kdy zvládne vztah bez podpory bezpečí.

Sourozenecké vztahy jsou ovlivněny věkem a vývojovou úrovní dětí, mívají ambivalentní vztah. Děti jsou zároveň spojenci i soupeři.

Dle předškolního dítěte je kamarád ten, kdo chce to, co já. Významným znakem pro výběr kamaráda je stejné pohlaví, zevnějšek dítěte, vlastnictví zajímavého předmětu, žádoucí chování. Děti ve skupině spolu soupeří i spolupracují. Role soupeře je jednodušší zejména pro sebevědomé a dominantní děti. Role spolupracovníka je daleko těžší, vyžaduje spoluúčast a mechanismy, jako je sebeovládání, sdílení, potlačení touhy po bezprostředním uspokojení vlastních potřeb.

Komunikace v předškolním věku začíná být diferencovanější, dítě rozlišuje, s kým mluví, s dospělými je to již zdvořilejší, s vrstevníky velmi přímé, nevěnuje pozornost sdělení druhého, nebere v úvahu jeho náhled na věc.

Důležitým mezníkem je nástup dítěte do školy. Kompetence, které potřebuje ke zvládnutí školních požadavků, můžeme rozdělit do dvou skupin:

- školní zralost,
- školní připravenost.

Školní zralost

Velmi zjednodušeně můžeme říct, že školní zralost je adaptace na školní režim – jedná se hlavně o dostatečnou zralost centrální nervové soustavy, která pro dítě znamená hlavně lepší koncentraci pozornosti (lepší soustředění a delší výdrž při práci), zvýšení emoční stability a odolnosti vůči zátěži. Velmi důležitá je celková úroveň motorického vývoje, nápadnější neobratnost dítě sociálně znevýhodňuje. Zrakové a sluchové vnímání

má dosahovat takové úrovně, která je potřebná pro učení čtení a psaní. Vnímání řeči je u většiny lidí zpracováváno v levé mozkové hemisféře, vnímání jednotlivých hlásek zabezpečuje pravá mozková hemisféra. Pro úspěšnost ve škole je potřebná koordinace obou hemisfér. Podmínkou bezproblémového zvládnutí role školáka je schopnost uvažovat na úrovni konkrétních logických operací, což znamená změnu prelogického myšlení. Velmi důležitá je změna emocionální regulace na vyšší formu, založenou na vůli a vědomí povinnosti. Dítě musí odložit své uspokojení a podřídit se příkazu a dělat to, co je nutné.

Školní připravenost

Školní připravenost znamená jednoduše souhrn předpokladů, které jsou nezbytné pro úspěšné zvládnutí školy a všech jejich požadavků. Tady často dochází ke konfrontaci rozdílného hodnotového systému rodiny a společnosti. Dítě musí dosáhnout určité socializační úrovně, různé role, komunikaci a také respektovat běžné normy chování. Dítě přejímá hodnoty a normy své rodiny.

Po nástupu do školy nastává velká změna v myšlení, děti začínají uvažovat logicky, začínají respektovat objektivní skutečnost. Pokrok v dětském poznávání není jen projevem zrání, významně ho ovlivňuje právě učení.

3.5 Programy podporující zdraví v České republice

- „**Zdraví 21**“ (pro 21. století) - Ministerstvo zdravotnictví ČR - dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR, vychází z celosvětového programu WHO, česká varianta byla vypracovaná mezioborovým týmem odborníků a přijatá vládou ČR v roce 2002. S ní pak vychází jednotlivé krajské varianty programu zaměřené konkrétně na obyvatelstvo a místní životní podmínky. Podrobně jsou v nich rozpracované cíle zaměřené na děti a mládež (*MZ ČR, 2001*).

- „**Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání**“ - vymezují závazné rámce pro jednotlivé etapy vzdělávání od 3 – 7 let. RVP vycházejí z takové strategie vzdělávání, která zdůrazňuje klíčové kompetence, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných dovedností v praktickém životě. RVP doplňuje rodinnou výchovu a pomáhá zajistit a 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 dítě žít ve společnosti ostatních a přibližovat mu normy a hodnoty touto společností uznávané (SMOLÍKOVÁ, 2004).

- **„5 klíčů WHO“** - k bezpečnému stravování - výukový program pro děti i ostatní zaměřený na ochranu před onemocněním z potravin. Základem strategie je pět jednoduchých rad při konzumaci potravin ([19[online], 2012).

- **„Ovoce do škol“** - základním cílem projektu „Ovoce do škol“ je přispět k trvalému zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny, vytvořit stravovací návyk ve výživě dětí, bojovat proti epidemii dětské obezity a zvrátit klesající spotřebu ovoce a zeleniny (20 [online], 2012).

- **„Mléko do škol“** - program „Mléko do škol“ podporuje děti v konzumaci mléčných výrobků a zdravém stravování. Působí také osvětově. Podporuje rozvoj správných stravovacích návyků, které vydrží po celý život (21[online], 2012).

- **„Národní akční plán prevence dětských úrazů“** - cílem Národního akčního plánu prevence dětských úrazů na léta 2007 - 2017 je maximální snížení dětské úmrtnosti v České republice v důsledku úrazů a zastavení nárůstu a snížení četnosti dětských úrazů, zejména úrazů závažných a s trvalými následky. Pro Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR to znamená podporovat efektivní formy dopravní výchovy, zkvalitnění výuky první pomoci, zvyšovat tělesnou obratnost dětí a mládeže prostřednictvím podpory sportovních aktivit, podporovat všechny aktivity a činnosti vedoucí k podpoře zdravého životního stylu atd. (22[online], 2012).

- **„S pohybem každý den“** - pro všechny (Státní zdravotní ústav) - cílem soutěže „S pohybem každý den“ je zvýšení a utvrzení návyků vedoucích ke zdravému životnímu stylu, motivace k uvědomělému zařazování prvků pohybové aktivity do denního režimu a vytvoření širokého povědomí a zájmu o možnosti přirozené cesty prevence nadváhy a obezity. Projekt respektuje doporučení pohybové aktivity pro zdraví, rovné příležitosti v přístupu k pohybové aktivitě, apeluje na zařazování

pohybové aktivity do denního režimu, aniž by bylo nutné nákladné vybavení (23[online], 2012).

- „**Medvídek Brumla**“ - program Městské policie pro děti v MŠ - základy bezpečného chování provedené formou kreslených příběhů – o chování v různých situacích – sám doma, setkání s cizími lidmi, psem, chování na ulici, v dopravním prostředku atd. Pro první stupeň základních škol strážníci pořádají přednášky o bezpečném chování, dopravní výchově a základech první pomoci, starším školákům jsou určeny interaktivní programy z oblasti právního vědomí, drog nebo šikany. Středoškoláky zase informují o rizicích práce v zahraničí (24[online], 2012).

- „**Hasík**“ - program hasičů pro děti v MŠ - tento preventivní program je určen pro děti v celé České republice. Jeho hlavním cílem je předat dětem důležité informace a návyky v oblasti prevence před požáry a mimořádnými událostmi (25 [online], 2012).

- „**Zdravá škola**“ (HAVLÍNOVÁ, 1998), „**Začít spolu**“, „**Montessori pedagogika**“ - programy vycházející z cílů podporujících návrat k přírodě, ke zdravému životnímu stylu, velký důraz kladou na ochranu přírody, využití prožitkové pedagogiky s důrazem na individuální potřeby jedince.

- „**Zdravá abeceda**“ - vzdělávací program pro zdravý životní styl v MŠ, který iniciovala a podporuje společnost Danone ČR ve spolupráci s AISIS, o. s., Nadačí Institut Danone a mnoha dalšími partnery, kteří věří, že zdraví dnešních dětí je důležité pro všechny, a proto pomáhají učitelům, rodinám a dětem hledat cestu ke zdraví (26 [online], 2012).

- „**EVVO**“ - program ekologické výchovy pro školy - cílem programů je zvednout děti z lavic a probudit v nich chuť aktivně zkoumat a ovlivňovat dění v okolním světě. Nabídka ekologických výukových programů je obvykle rozdělena podle věkových kategorií. S jednotlivými tématy se žáci seznamují díky moderním výukovým metodám, prakticky si vyzkoušejí práci ve skupině, vyhledávají a třídí informace, učí se kriticky myslet, samostatně vyhodnocovat výsledky své práce a řešit problémové situace. Metody práce i témata programů korespondují s RVP, k programu pedagog obdrží

vzdělávací materiál (pracovní listy) pro pokračování ve výuce, pedagog pozná třídu mimo lavice a získá inspiraci pro další práci (27[online], 2012).

- „**Lesní mateřské školy**“ - jsou založeny na myšlence „s dětmi venku za každého počasí bez zdí a plotů“. Děti i pedagogové čerpají nekonečnou inspiraci z přírody, která je každý den nová (28 [online], 2012).

- „**Normální je nekouřit**“ - pro 1. stupeň ZŠ, pro 2. stupeň ZŠ v přípravě. Prevence rizikového chování dětí se zvláštním zaměřením nejen na prevenci kouření, ale i na dostatek pohybové aktivity v denním režimu, udržování duševního zdraví a zásad racionální výživy, tj. podpora zdravého životního stylu obecně. Využívá metody her, omalováněk, básniček, říkanek, hraní rolí, vyprávění příběhů, učení prožitkem (29 [online], 2012).

Podobné programy jako v České republice existují také ve světě. Mnoho našich programů vychází již ze zkušeností získaných v jiných krajinách.

4. Hypotézy

- H1 80% dětí odpoví, že je nic nebolí a nejsou nemocné.
- H2 70% dětí odpoví, že sportují, aby byly zdravé.
- H3 80% dětí odpoví, že do zdravého životního stylu patří jíst zeleninu a ovoce.
- H4 90% dětí odpoví, že je špatné dýchat znečištěný vzduch.
- H5 50% dětí své představy realizuje ve skutečnosti.

5. Metody a postup práce

Pro své výzkumné šetření jsem použil tři kvantitativní metody v daném pořadí, přičemž metody č. 2 a č. 3 probíhaly současně (GAVORA, 2000).

1. První metodou je strukturované pozorování, kde si budu všímat předem stanovené činnosti a chování ve vybraných situacích. Své poznatky zaznamenám

do předem připraveného archu. Pozorování volím i z toho důvodu, abych se předem seznámil s dětmi. Má přítomnost ve třídě pak v další fázi výzkumu nebude rušivá a nepovede ke zkreslení chování jednotlivých dětí.

2. Druhou metodou je „polostrukturovaný interview“ (rozhovor). Tuto metodu jsem vybral z toho důvodu, že předškolní děti ještě neumí psát, a tak jim nemůžu nabídnout dotazník. Otázky v rozhovoru jsou připravené tak, aby děti jasně zaujaly určitý postoj k danému problému, je jim ale také ponechána určitá volnost k vyjasnění či doplnění daného problému. Předem připravené otázky mohou být doplňovány dalšími, které navazují a berou zřetel na vlastní zkušenost či poznatky dětí. Metoda polostrukturovaného rozhovoru bude zpracována jako kvantitativní výzkum. Rozhovor povede zkušená paní učitelka s každým dítětem individuálně. Rozhovor bude zapsán, aby byly zaznamenány všechny odpovědi a nedošlo k následné zkreslené interpretaci jednotlivých dětských reakcí.
3. Třetí využitá doplňující metoda „nakresli, co si myslíš“ bude sice kvantitativně zpracována, ale data budou vyhodnocena i kvalitativně, se zaměřením na lepší pochopení a vcítění se do představ jednotlivých dětí. Tady budou pracovat děti samostatně, bude jim dána i možnost slovně popsat co nakreslily. Slovní doplnění kresby se pečlivě zaznamená při individuálních rozhovorech s jednotlivými dětmi.

6. Výzkumná část

6.1 Zkoumaný soubor

Do výzkumného šetření jsem vybral děti předškolní třídy Mateřské školy Chodovická 1900, Praha 9 – Horní Počernice. Výběr byl účelový, sloužil pouze pro tento výzkum, zákonní zástupci dětí s výzkumem souhlasili.

Zkoumanou skupinu tvořily děti ve věku pět až sedm let. Pět z nich má odklad školní docházky a jejich představy jsou na hranici prelogického názorného myšlení, ale je tam již patrný posun ke konkrétnímu logickému myšlení. Poznatky těchto dětí jsou již

daleko konkrétnější a bohatší, umí je lépe rozřadit a více konkretizují důsledky svého jednání a chování.

Danou skupinu můžeme ještě rozdělit na skupinu chlapců a skupinu dívek. Toto dělení nás bude zajímat u metody kreslení, ke které mají blíže děvčata, chlapci zpravidla tuto činnost moc nepreferují.

Strukturu zkoumaného souboru pro větší přehlednost uvádím v následující tabulce:

Tabulka č. 1

Počet respondentů	5 – 6 let	6 – 7 let (OŠD)	Celkem
Chlapci	8	2	10
Dívky	9	3	12
Celkem	17	5	22

Zastoupení podle pohlaví bylo celkem vyvážené. Dělení na předškolní děti a děti s odkladem školní docházky bylo z důvodu nástupu přelomového období v chápání a utváření dětských představ.

6.2 Popis výzkumu

6.2.1 Pozorování činností a chování skupiny předškolních dětí

Předškolní děti již v tomto období ví, co se má dělat, jak se máme chovat, co je správné a nesprávné, ale ještě u nich nedošlo k zvnitřnění žádoucího chování. Často moralizují své okolí, ale sami své zásady nedodržují. Dochází takzvaně k situacím, kdy je rozpor mezi tím, co říkáme, a tím, jak konáme. Moje pozorování se zaměřilo na chování dětí dodržující zásady hygieny a každodenních činností vedoucích ke zdravému životnímu stylu:

- umývání rukou před jídlem, po jídle, po určitých činnostech (lepení, malování, modelování)

- umývání rukou po WC
- kolik dětí jí zeleninu a ovoce a jaké druhy
- jak udržují kolem sebe pořádek (úklid vypůjčené hračky)
- třídění odpadu (ve třídě nádoba na papír, plast, zbytky jídla)
- dodržování pitného režimu (pití mléka, kaka, čaje, atd.)
- přístup ke cvičení (dobrovolnost nebo donucení)
- schopnost přizpůsobení se ve hře s kamarády

6.2.2 Rozhovor se skupinou předškolních dětí

Děti odpovídaly na otázky samostatně a jejich odpovědi byly pečlivě zaznamenány. Rozhovor s jedním dítětem trval v průměru kolem 15 minut, paní učitelka dbala, aby nedošlo k nežádoucímu prodlužování rozhovoru a tím nedošlo k následnému nezájmu u dítěte či jeho únavě. U některých dětí musela paní učitelka více konkretizovat otázky typu žít v souladu s přírodou, nezdravé prostředí. Pouze jedno dítě odpovídalo na otázky většinou jednoslovně, u ostatních se naopak muselo hlídat, aby se nerozpovídaly až moc.

Otázky byly seřazené do čtyř celků. V každém celku byla hlavní otázka a podotázky, které doplňovaly či rozšiřovaly konkrétní dětskou představu.

6.2.3 Metoda „Nakresli, co si myslíš“

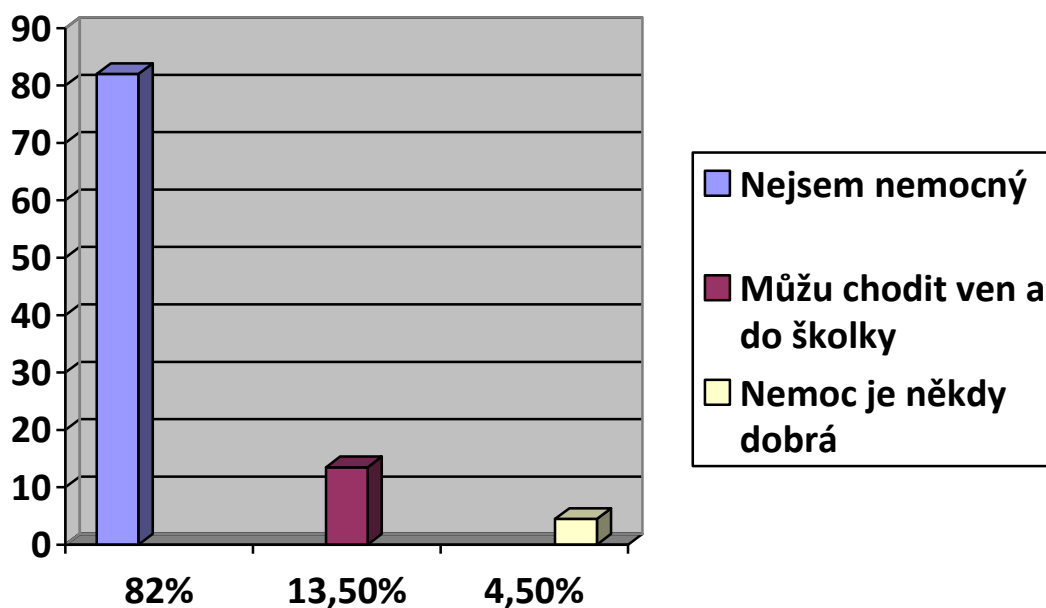
Děvčata sama od sebe většinou po rozhovoru měla potřebu svůj prožitek ještě zaznamenat kreslením. Tady se velmi dobře potvrdilo, že děti se lépe vyjadřují kresbou než řečí. Kreslení zaujalo i chlapce, ti pak s nadšením doplnili své výtvary o další poznatky, na které si nevzpomněli při rozhovoru. Do kresby nemusela paní učitelka žádné dítě přemlouvat, bylo vidět, že je téma zaujalo a oslovilo.

6.3 Výsledky výzkumu

6.3.1 Analýza výsledků u předškolních dětí

1. Velmi rychle a pomalu stejně reagovaly děti na otázku, **co si představují pod pojmem zdraví** (graf č. 1) – 18 dětí (82%) odpovědělo následovně - když nejsem nemocný, nic mě nebolí, nemusím jíst prášky a maminka mi nedává kapičky, nemám horečku a nebolí mě hlava atd. 3 děti (13,5%) odpověděly - můžu chodit ven a do školky. Zajímavá byla odpověď 1 dívky (4,5%), když konstatovala, že i nemoc je k něčemu dobrá – „nejsem ráda, když mi je špatně a něco mě bolí, ale když jsem nemocná, tak jsem doma s maminkou, ta nemusí do práce, čte mi pohádky, dává mi kapičky, hrajeme hry a je nám vlastně moc hezky“.

Graf č. 1 - Co si představují pod pojmem zdraví?



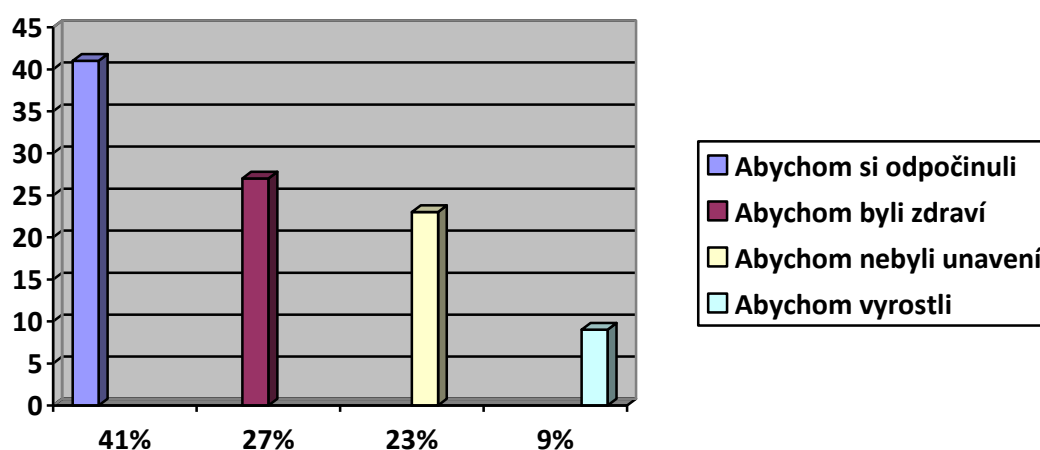
Doplňující otázky:

Proč spíme (Graf č. 1.1) – 9 (41%) dětí odpovědělo, abychom si odpočinuli, 6 (27%) – abychom byli zdraví, 5 (23%) – abychom nebyli unavení, 2 (9%) – abychom vyrostli.

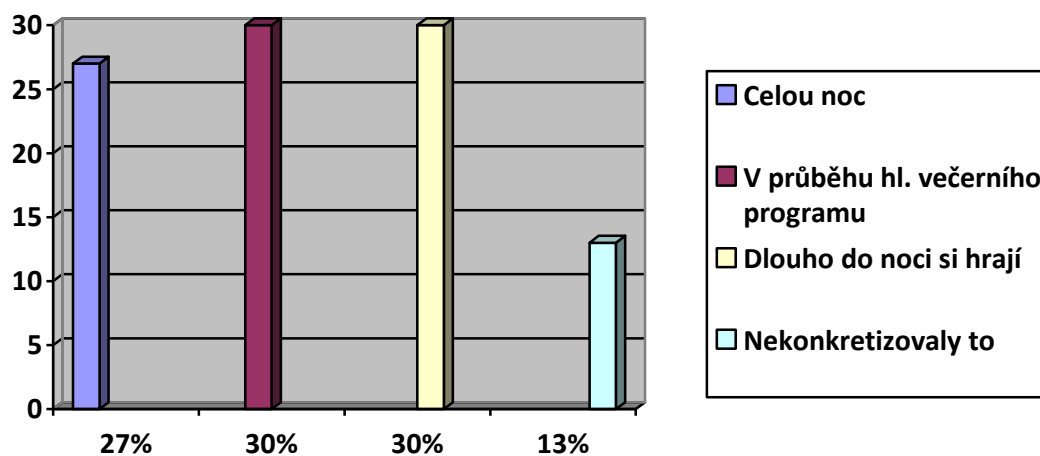
Na otázku **jak dlouho v noci spí** (Graf č. 1.2), odpovědělo 6 (27%) dětí – celou noc, 7 (30%) dětí chodí spát v průběhu hlavního večerního programu v televizi, 6 (27%) dětí se sice na televizi nedívá, ale dlouho do noci si hrají, 3 (13%) děti to nijak nekonkretizovaly.

Jak odpočíváš (Graf 1.3) – 12 (55%) dětí jen tak leží (dětí si spojují odpočinek s klidovým režimem vleže po obědě v MŠ), 6 (27%) dětí sedí u televize nebo počítače, 4 (18%) dětí si kreslí.

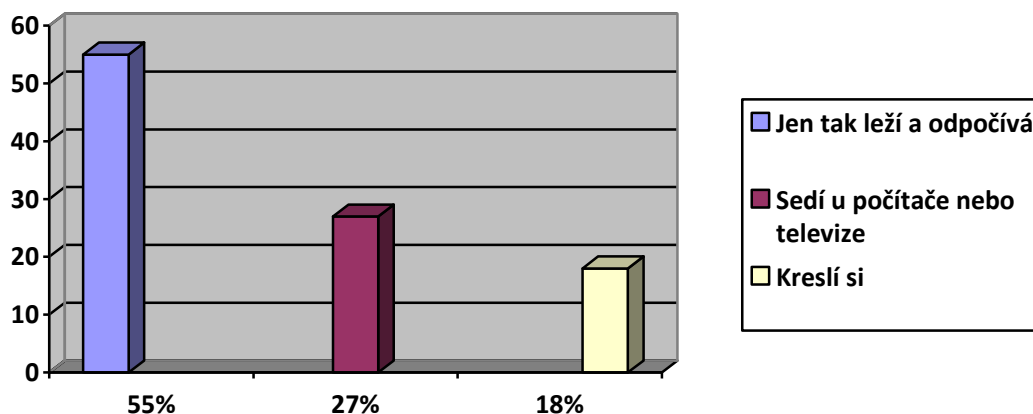
Graf č. 1.1 - Proč spíme?



Graf č. 1.2 - Jak dlouho v noci spí?

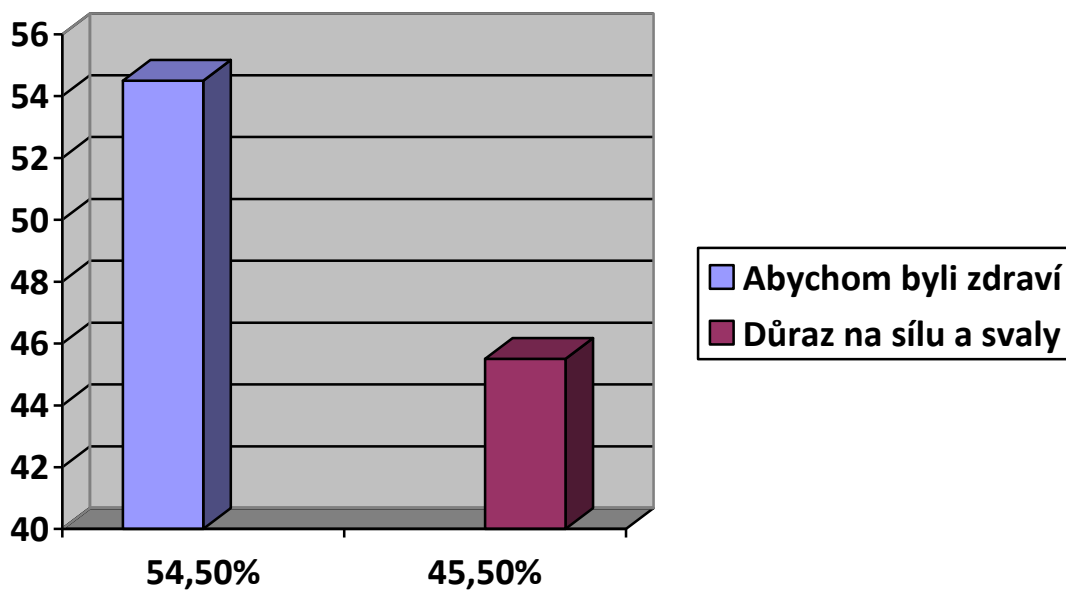


Graf č. 1.3 - Jak odpočíváš?



2. Znájí děti důvody proč se pohybovat a sportovat? 12 (54,5%) dětí odpovědělo, že sportujeme a pohybujeme se proto, abychom byli zdraví, 10 (45,5%) dětí dalo větší důraz na sílu a svaly. Několik dětí přidalo ještě jeden důvod, a to, abychom nebyli tlustí. Zajímalo mne také, zda nebudou spojovat sportování s nějakou sportovní osobností. To se u těchto dětí neprojevalo, i když některé sportovce samozřejmě znají.

Graf č. 2 - Znájí děti důvody proč se pohybovat a sportovat?

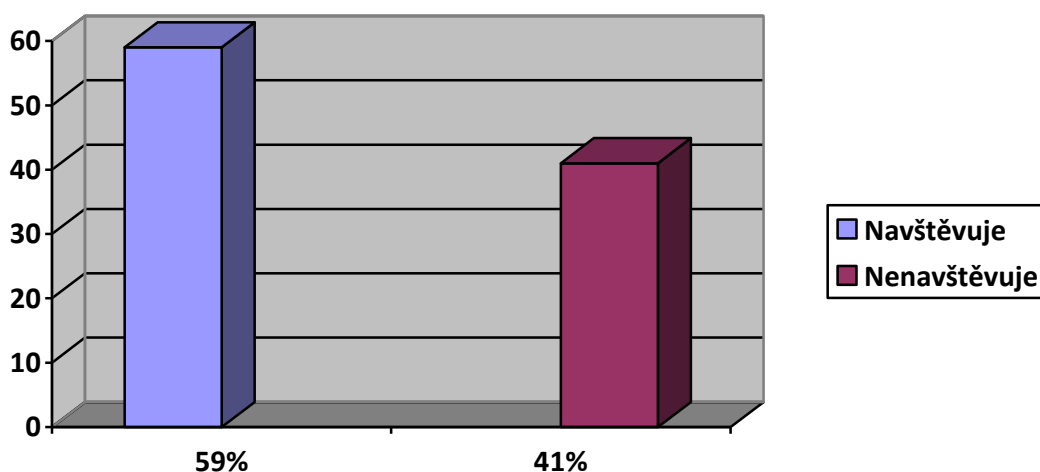


Doplňující otázky:

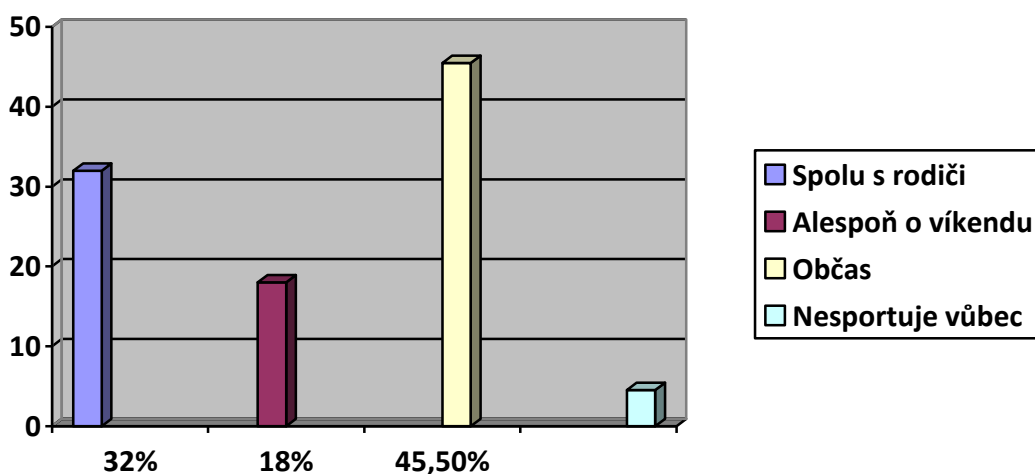
Sportovní kroužek (Graf č. 2.1) navštěvuje 13 (59%) dětí, nenavštěvuje 9 (41%) dětí.

Pravidelným sportovním aktivitám (Graf č. 2.2) se spolu s rodiči věnuje 7 (32%) dětí, alespoň o víkendu 4 (18%) děti, občas 10 (45,5%) dětí, 1 (4,5%) dívka nesportuje vůbec „sport se jí nelíbí, bolí ji pak nohy“. Zajímavá byla odpověď jednoho chlapce: „My jsme s maminkou často jezdili na kolech, teď už ale nemůžu sportovat, protože mamince kolo ukradli“.

Graf č. 2.1 – Sportovní kroužek



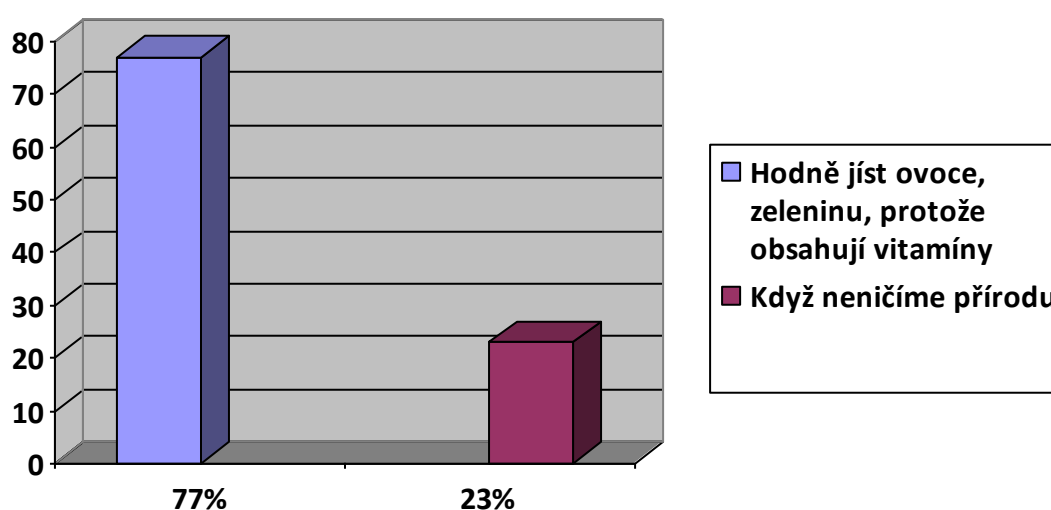
Graf č. 2.2 - Pravidelné sportovní aktivity



3. Tady se ukázalo, že zdraví spojují děti ve velké míře s jídlem. **Pojem zdravý životní styl** většina dětí spojuje se zvýšenou konzumací ovoce a zeleniny, s pitným režimem, ale také s životem, který je v souladu s přírodou, respektuje její zákonitosti a šetří ji.

17 (77%) dětí odpovědělo, že zdravý životní styl je, když hodně jíme ovoce a zeleninu, protože obsahují vitamíny. 5 (23%) dětí odpovědělo, když neničíme přírodu. Další důležité věci zdůraznily děti v následujících otázkách.

Graf č. 3 – Co je zdravý životní styl?

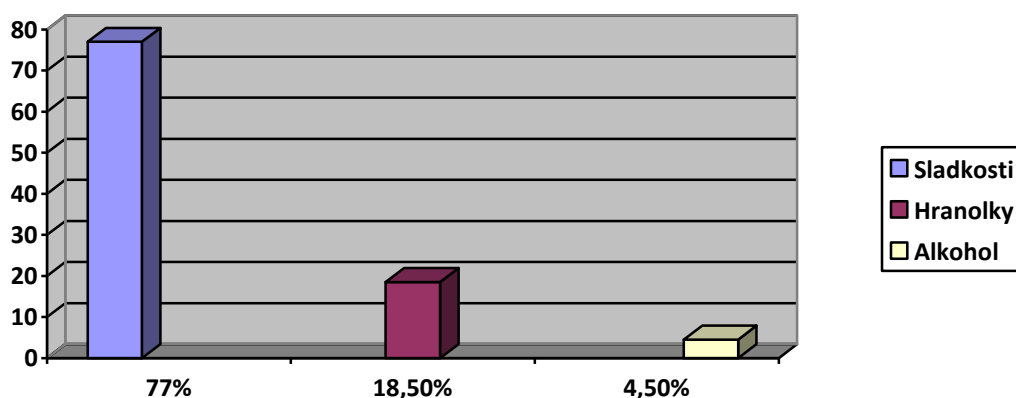


Doplňující otázky:

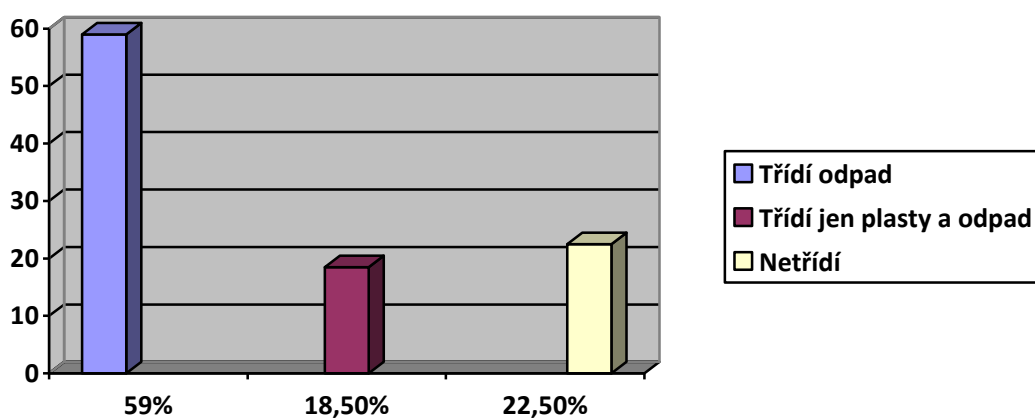
Na otázku **co nám škodí** (Graf č. 3.1), odpověděly děti následovně: 17 (77%) dětí – sladkosti, protože mají hodně cukru, kazí se nám po nich zuby a jsme pak tlustí, 4 (18,5%) dětí – hranolky pro velký obsah tuku a 1 (4,5%) dítě – alkohol. Uvědomují si také **důležitost ochrany přírody a podílí se na třídění odpadu** (Graf č. 3.2) – 13 (59%) dětí doma s rodiči třídí odpad, 4 (18,5%) dětí odpověděly, že třídí jenom plasty a papír a 5 (22,5%) dětí odpovědělo, že nic netřídí, dávají všechno do jednoho koše.

Na otázku **co znamená žít v souladu s přírodou** (Graf č. 3.3) – 13 (59%) dětí odpovědělo – chránit jí, neničit jí, 6 (27,5%) dětí to spojilo s udržováním čistoty a 3 (13,5%) dětí nevěděly jak odpovědět.

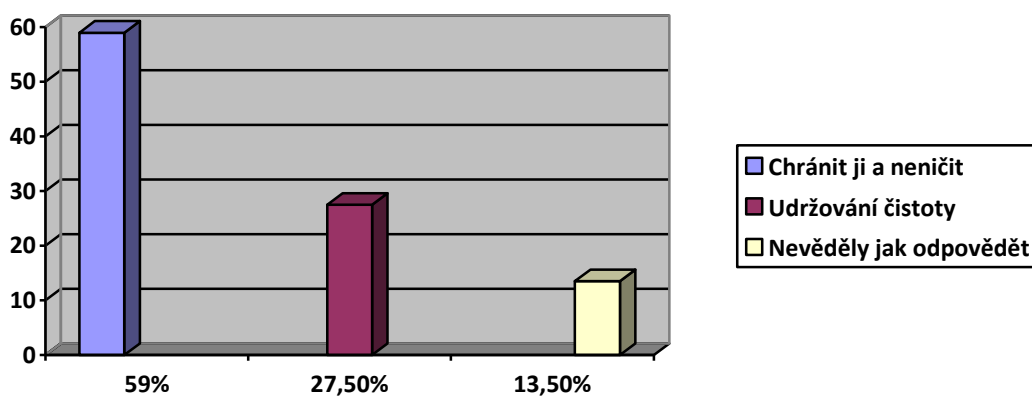
Graf č. 3.1 - Co nám škodí?



Graf č. 3.2 - Důležitost ochrany přírody a podílí se na třídění odpadu?



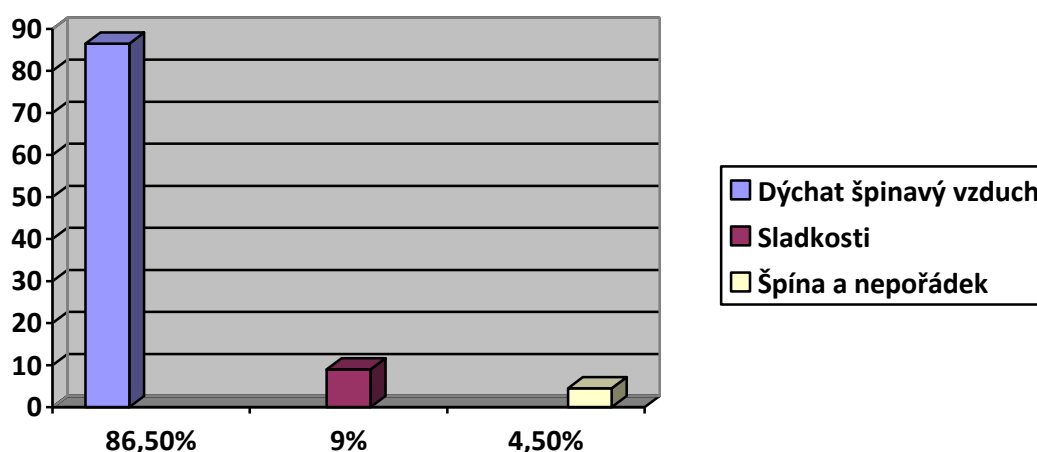
Graf č. 3.3 - Co znamená žít v souladu s přírodou?



4. Na otázku **co je nezdravý životní styl**, většina dětí odpovídala v souvislosti s čistým a špinavým vzduchem. 19 (86,5%) dětí odpovědělo, že to znamená dýchat špinavý

vzduch ve městě. Čistý vzduch je hlavně v lese, dobře se nám dýchá, a proto tam chodíme. Naopak ve městě je špinavý vzduch, který je z továrenských komínů a také je tam hodně aut a z nich výfukové plyny, špína a bacily. Ve vzduchu se pak hromadí prach, kouř, my to sice nevidíme, ale špatně se nám tam dýchá, kašleme a můžeme onemocnět. Děti spojují špinavý vzduch také s kouřením, které považují za velmi nezdravé. 2 (9%) děti uvedly, že nezdravý životní styl je jíst sladkosti a 1 (4,5%) dítě spojuje nezdravý životní styl se špínou a nepořádkem.

Graf č. 4 - Co je nezdravý životní styl?



Na doplňující otázky děti odpovídaly následovně:

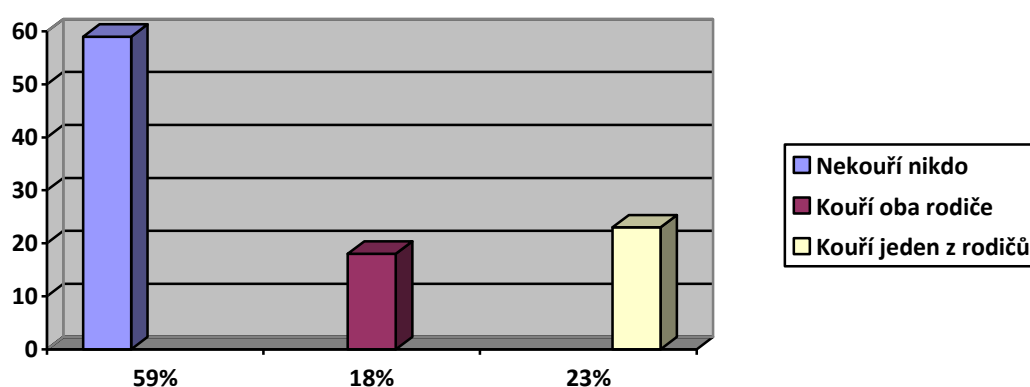
- **Kouří u vás někdo doma?** (Graf č. 4.1) – 13 (59%) dětí odpovědělo, že ne, což je docela pozitivní výsledek. U 4 (18%) dětí kouří oba rodiče, u 5 (23%) jeden z rodičů. Zhruba polovina dětí navíc uvedla, že kouření je škodlivé a oslabuje plíce. Několik dětí ještě zdůraznilo nežádoucí pach – „kouření smrdí“. Při kreslení většinou děti znázorňují tzv. „špinavý vzduch“ černou pastelkou a dávají mu podobu kouře. Čistý vzduch nekreslí, ten totiž nevidíme.

- **Ochutnal si někdy alkohol? Chutnal ti?** (Graf č. 4.2) – Je zarážející, kolik dětí má již zkušenost s alkoholem. 16 (72,5%) dětí ochutnalo alkohol a pouze 6 z nich řeklo, že jim nechutnal. 6 (27,5%) dětí ještě alkohol nepilo a jedna dívenka dokonce uvedla, že jí byl několikrát nabízen, ale ona si ho nikdy nevzala. Všechny děti jsou při oslavě zvyklé na tzv. „rychlé špunty“ – ovocný dětský nápoj, který v podstatě supluje alkohol

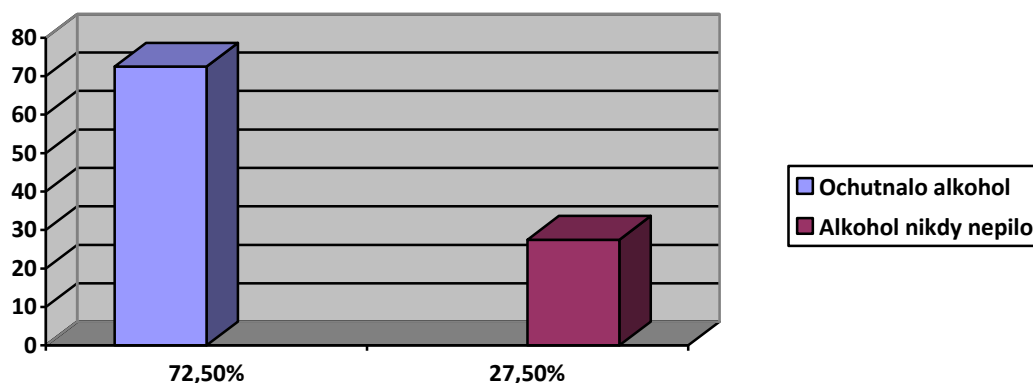
a umocňuje tak důležitost a význam celého rituálu. Z jedné strany dětem vysvětlujeme škodlivost alkoholu, z druhé strany jim od mala vštěpujeme tento rituál, který se záhy neobejde bez alkoholických nápojů. I návštěva restaurace či hospody je pro děti spojená hlavně s konzumací piva.

Jeden z chlapců nakreslil jako nezdravý životní styl tatínka s kamarády sedící v hospodě, kde popíjejí pivo a dýchají zakouřený vzduch.

Graf č. 4.1 - Kouří u vás někdo doma?



Graf č. 4.2 - Ochutnal si někdy alkohol? Chutnal ti?



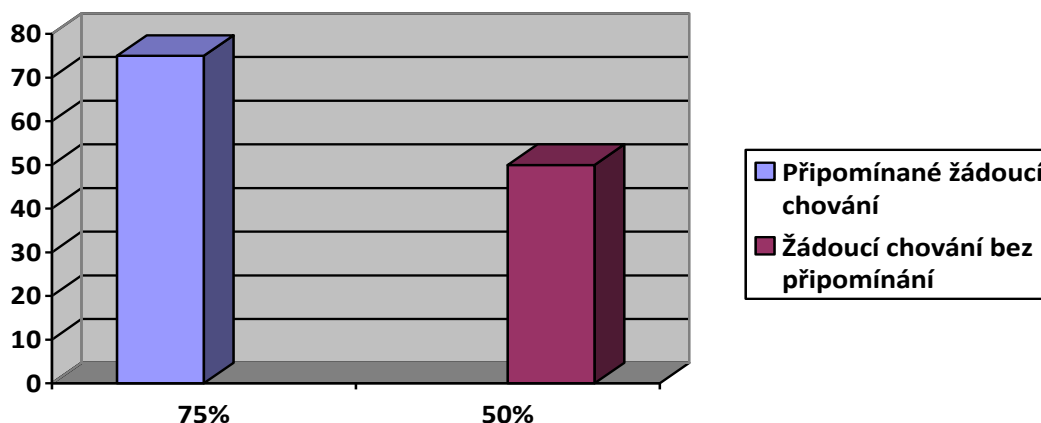
5. Zajímavé bylo pozorování vybraných činností a chování dětí v některých situacích. Tady má velký význam chování v každé rodině, které dítě věrně napodobuje. Ve výsledku pak vidíme velké rozdíly v tom, co si které dítě nese z rodiny. Velmi rychle zjišťujeme, které návyky či rituály jsou v rodině normální a samozřejmé. Zde mateřská škola pomáhá k zvnitřnění žádoucího chování dětí, které se častým

opakováním automatizuje. Pokud se některé činnosti provádějí pouze v MŠ, dítě na ně často zapomíná, automatizace je pak zdlouhavá a často tyto činnosti neprovádí ani v dospělosti, přestože jejich důležitost velmi dobře chápe.

- umývání rukou před jídlem, po jídle, po určitých činnostech (lepení, malování, modelování)
- umývání rukou po WC
- kolik dětí jí zeleninu a ovoce a jaké druhy
- jak udržují kolem sebe pořádek (úklid vypůjčené hračky)
- třídění odpadu (ve třídě nádoba na papír, plast, zbytky jídla)
- dodržování pitného režimu (pití mléka, kaka, čaje, atd.)
- přístup ke cvičení (dobrovolnost nebo donucení)
- schopnost přizpůsobení se ve hře s kamarády

Zajímavý je výsledek tohoto pozorování. Pokud se dětem neustále připomínalo žádoucí chování (Graf č. 5.1), každé dítě provedlo asi 75% sledovaných činností správně. Když jim ale paní učitelka nenapovídala (Graf č. 5.2), provedly děti jenom 50% činností správně. Neovlivnitelná je ovšem konzumace ovoce a zeleniny a pití mléka. Děti vědí co je zdravé, pokud jim to ale nechutná, pít nebo jíst to stejně nebudou. Z ovoce často děti odmítají pomeranče a hroznové víno, ze zeleniny papriku a mrkev. Nemají rády ovocný zakysaný nápoj, a i když vědí, že Coca-Cola není zdravá, neodmítnou, když jim je nabídnuta.

Graf č. 5 - pozorování vybraných činností a chování dětí v některých situacích



Nakresli, co si myslíš – co ovlivňuje naše zdraví

Jak již bylo uvedeno, děti měly potřebu zaznamenat svůj prožitek kreslením. Děti kreslením potvrdily své představy, které jsou patrné z rozhovorů a při popisování obrázků doplnily či dovysvětlily některé své odpovědi.

Výtvarné práce jsem rozdělil do dvou skupin a ty následně ještě do kategorií.

První skupinu (Graf č. 6.1) „**Co kladně ovlivňuje naše zdraví**“ tvoří následující kategorie:

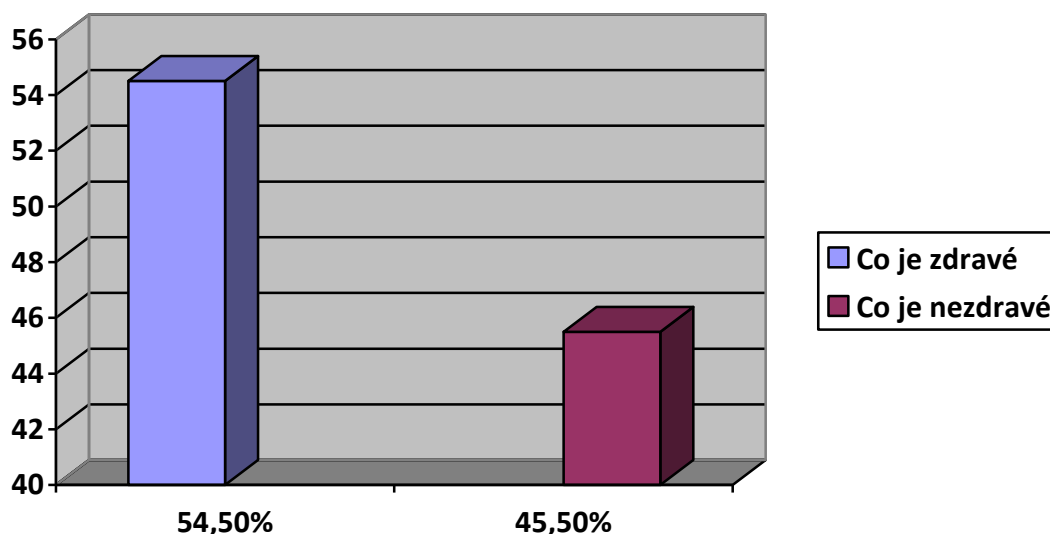
- sportování - 4 děti (33%)
- pohyb v přírodě – 3 děti (25%)
- ovoce a zelenina – 5 dětí (42%)

Druhou skupinu (Graf č. 6.2) „**Co záporně ovlivňuje naše zdraví**“ tvoří následující kategorie:

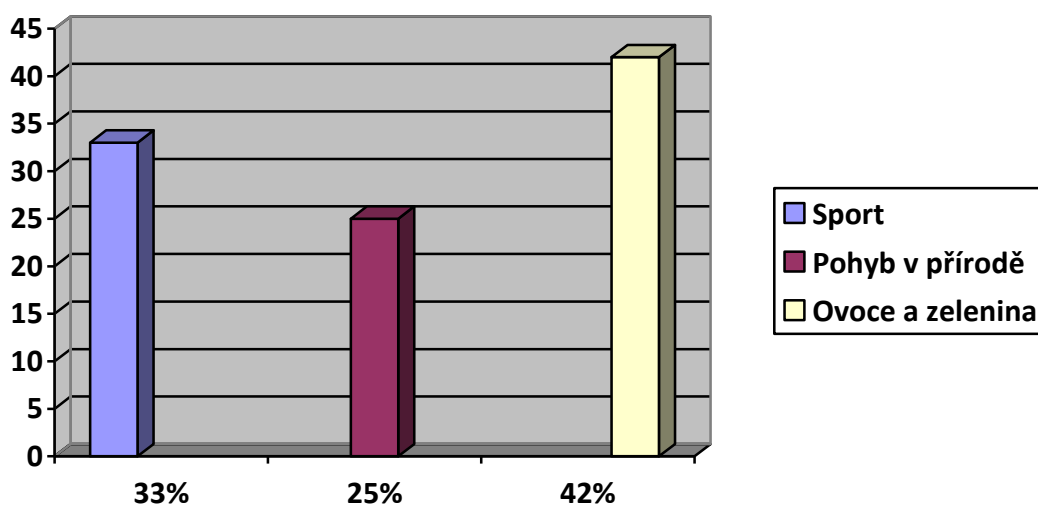
- nemoc – 2 děti (20%)
- špinavý vzduch – 5 dětí (50%)
- vysedávání u počítače, v hospodě – 3 děti (30%)

Na téma „co je zdravé“ (Graf č. 6) kreslilo 12 dětí (54,5%), na téma „co je nezdravé“ kreslilo 10 (45,5%) dětí.

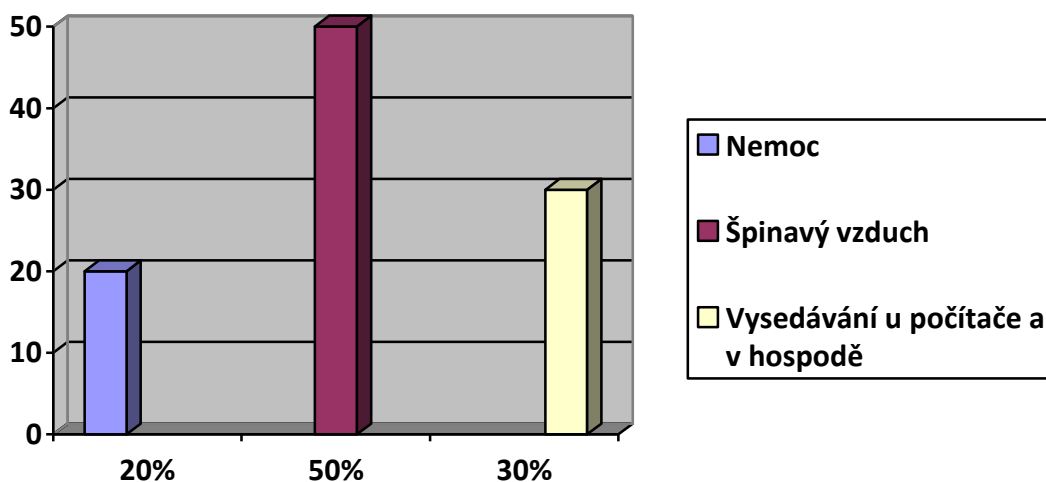
Graf č. 6 - Nakresli, co si myslíš – co ovlivňuje naše zdraví?



Graf č. 6.1 - Co kladně ovlivňuje naše zdraví?



Graf č. 6.2 - Co záporně ovlivňuje naše zdraví?



Příklady slovních doprovodů kreseb dětí:

- „V lese je čistý vzduch, proto tam s maminkou a bráškou pořád chodíme, kdyby byl špinavý, tak bych ho nakreslila černou pastelkou“.
- „Sportovci jsou zdraví, protože sportují, já sportuji jenom trochu, když moc běhám, tak mě bolí nohy“.

- „Mám ráda jablka, nejlepší jsou ze zahrádky od dědy a babičky, ještě tam máme mrkev, ale ta je tvrdá a pak mě bolí zuby“.
- „To jsem já a ležím v posteli, tady jsou černé bacily, ale když budu jíst ovoce a zeleninu tak se do mě dostanou vitamíny a přemůžou je“.
- „Ve městě chodí lidé také na procházku, ale čistý vzduch tam není, protože tam jezdí hodně aut“.
- „Když lidé pálí v kamnech něco, co tam nepatří, zašpiní vzduch, my ho pak vdechneme a bolí nás plíce a někdy ten vzduch dokonce smrdí“.
- „Auta dávají kouř, proto je u silnice velmi nezdravé“.
- „Bráška celý den hraje hry na počítači a to je špatné pro zdraví, maminka mu říkala, že bude mít nakřivo záda a ještě bude špatně vidět“.

7. Diskuse

Z šetření, které jsem provedl, jsem zjistil následující poznatky. Děti předškolního věku lépe umí hovořit o tom, co je nezdravé, co nás obtěžuje, než o tom, co to je zdravé. Pravděpodobně je to proto, že o nemocech se doma a také v okolí mimo rodinu hovoří častěji a především s ní mají osobní zkušenost. Zdraví ve svém věku považují za samozřejmost.

Pokud bych měl porovnat, který model chápání zdraví u dětí převažuje, musím říct, že je to samozřejmě model biomedicínský, i když v odpovědích najdeme i prvky psychosociálního a holistického modelu.

Rozdíly mezi chlapci a dívkami se vyskytly v kreslení. Dívky častěji kreslily zdravou výživu, která je prezentována jako velmi prospěšná pro zdravý životní styl, např. ovoce, zelenina a také pohyb v přírodě. Naproti tomu chlapci využívali své technické zájmy a kreslili více auta ve spojení s nezdravým prostředím, nebo pohyb ve spojení se sportem.

U některých odpovědí na otázky byl také větší rozdíl mezi tím, co řekli chlapci nebo dívky, vzhledem k malému počtu tázaných tomu nepřikládám větší význam.

Rozdíl mezi předškolními dětmi a dětmi s odkladem školní docházky se v tomto šetření neprokázal, poznatky celé skupiny byly vyvážené a nebyly patrné žádné velké odchylky.

7.1 Ověření stanovených hypotéz

Pro ověření stanovených hypotéz jsem využil přepočtení četnosti odpovědí na procenta. Vzhledem k malému počtu dětí, které se zúčastnily šetření, jsem pro ověření hypotéz určil odchylku v rozpětí 5 %, což vlastně znamená odpověď jednoho dítěte.

H1 80% dětí odpoví, že je nic nebolí a nejsou nemocné – dle mého výzkumu takto odpovědělo 82 % dětí, což znamená, že **hypotéza 1 byla přijata**.

H2 70% dětí odpoví, že sportují, aby byly zdravé – u této hypotézy daný předpoklad nevyšel, 54,5 % dětí preferovalo zmiňované zdraví, ale 45, 5 % dětí kladlo důraz na sílu a svaly. Tady musím konstatovat, že **hypotéza 2 nebyla přijata**.

H3 80% dětí odpoví, že do zdravého životního stylu patří jíst zeleninu a ovoce – tak jak jsem předpokládal, odpovědělo 77 % dětí, a tudíž vzhledem k dané odchylce můžu opět konstatovat, že **hypotéza 3 byla přijata**.

H4 90% dětí odpoví, že je špatné dýchat znečištěný vzduch – můj předpoklad potvrdilo 86,5 % dětí, což znamená, že **hypotéza 4 byla přijata**.

H5 50% dětí své představy realizuje ve skutečnosti – tady byl můj předpoklad úplně přesný, i když se děti pravidelně neupozorňují, realizace jejich představ je pouze poloviční, což znamená, že **hypotéza 5 byla přijata**.

8. Závěry

Pomocí tohoto šetření jsem zmapoval představy předškolních dětí o zdravém životním stylu. Z výzkumu vyplynulo, že děti předškolního věku se vyjadřují velmi dobře kreslením a kresba v kombinaci s rozhovorem je velmi dobrým prostředkem ke zjištění dětských představ i o takových poznatecích jako je zdravý životní styl. Děti předškolního

věku ještě nemají zvnitřnělé morální chování a je zde patrný rozpor mezi „má se konat a konám“.

Poznatky, ke kterým jsem dospěl na zkoumaném vzorku:

1. Děti předškolního věku mají již velmi dobré znalosti a informace o tom, co našemu zdraví prospívá a co je naopak škodlivé. Znají důležitost spánku, odpočinku, vědí, že cítit se dobře a mít kamarády posiluje jejich psychickou odolnost, a to všechno ovlivňuje jejich celkové zdraví. První hypotéza (80% dětí odpoví, že je nic nebolí a nejsou nemocné) byla přijata.
2. Předškolní děti chápou důležitost pohybu pro své zdraví, ale ještě nemají znalosti o tělesné zdatnosti, která jejich zdraví ovlivňuje. 54,5% dětí preferovalo zmíněné zdraví. Naproti tomu 45,5% dětí zužuje svoji představu na sílu a svaly. Druhá hypotéza (70% dětí odpoví, že sportují, aby byly zdravé) nebyla přijata.
3. Děti mají poměrně dobré znalosti zdravého životního stylu v oblasti potravin. Znají některé zdraví prospěšné potraviny, znají jejich obsah (bílkoviny, vitamíny, vlákniny atd.) ale také znají látky, které našemu tělu škodí (cukr, sůl, tuky atd.). 77% dětí odpovědělo, že do zdravého životního stylu patří jíst ovoce a zeleninu. Začínají mít již povědomí o ekologických otázkách jako je např. ochrana přírody, třídění odpadu atd. Třetí hypotéza (80% dětí odpoví, že do zdravého životního stylu patří jíst ovoce a zeleninu) byla přijata.
4. V oblasti nezdravého životního stylu daly děti jasně najevo své znalosti o ovzduší. Začínají rozdělovat kladný (čistý) a záporný (špinavý) vzduch, poukázaly také svou špatnou zkušenost s kouřením či alkoholem (Při rodinných oslavách je dětem automaticky nabízen alkohol, aby si ho vyzkoušely). Dětem není také jedno, v jakém prostředí žijí, preferují čistý vzduch v lese, vadí jim kouř z továrenských komínů, výfuky automobilů, špína, bacily a nepořádek. Čtvrtá hypotéza (90% dětí odpoví, že je špatné dýchat znečištěný vzduch) byla přijata.
5. Z pozorování chování dětí při vybraných činnostech vyplývá, že jsou schopny tyto činnosti samostatně vykonávat a své poznatky automaticky využívat. V případě, že jsou na žádoucí chování upozorňovány, úspěšnost se podstatně

zvyšuje. Pátá hypotéza (50% dětí realizuje své představy ve skutečnosti) byla rovněž přijata.

Zda tyto poznatky využijí ve svém dalším životě, závisí na jejich další výchově, na tom, jaké vzory je povedou. Výchova ke zdraví je důležitá jak ve škole, tak v rodině. Účinnost výchovně-vzdělávacích programů se snižuje, když teoretické poznatky získané ve školách se rozcházejí s praktickým konáním doma v rodinách. Děti zpočátku čerpají ze svého nejbližšího okolí (rodiny) a teprve pak ze širokého okolí (škola, sousedé atd). Přijímání informací je samozřejmě spojeno s určitým specifickým individuálním prožitkem. Dítě si na základě svého prožívání a hlavně pod vlivem své rodiny utváří poznatky o okolním světě.

Mé doporučení zní následovně. Je dobré a dokonce nutné, aby se dítě ve škole dovědělo nové informace odpovídající nejnovějším poznatkům vědy, aby bylo pozitivně ovlivněno. Tím se vytvoří i možnost pozitivního ovlivnění dalších členů rodiny. Pozitivní výchova již od předškolního vzdělávání může ovlivnit i chování větší části populace, než jen děti v různých typech škol. S péčí o zdraví je potřeba začít v raném dětství. Tady si děti nejlépe osvojí návyky, chování a dovednosti podporující zdraví na celý život a proto zapracování různých poznatků a informací podporující zdravý životní styl do školních vzdělávacích programů má své opodstatnění již v předškolním věku. Hrou a vlastním prožitkem třídí a ověřují zprostředkované informace a poznatky o životě.

Je dobré znát představy předškolních dětí na zdravý životní styl. Ještě lepší je tyto jejich představy pozitivně ovlivňovat a směřovat je ke změně chování v jejich rodinách.

A na závěr také doporučení pro nás dospělé. Snažme se být pro své děti a okolí lepšími vzory – idoly. Správný idol jim ukáže jak žít lepší a zdravější život.

9. Použitá literatura

1. DAHLKE, Rüdiger. Program pro zdraví: správné dýchání, pohyb, výživa a relaxace. Vyd. 1. Překlad Eva Špačková. V Praze: Ikar, 2006, 181 s. ISBN 80-249-0732-1.
2. FIALA, J. *Životní styl*. Přednáška na semináři Analýza a prevence hlavních zdravotních rizik. Brno: NIDV, 2004.
3. GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu: správné dýchání, pohyb, výživa a relaxace. Vyd. 1. Překlad Vladimír Jůva. Brno: Paido, 2000, 207 s. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-859-3179-6.
4. HAVLÍNOVÁ, M. Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola. Vyd. 1. Praha: Portál, 1998, 275 s. ISBN 80-717-8263-7.
5. HAVLÍNOVÁ, Miluše. Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: rozšířený a aktualizovaný modelový program (dokument a metodika). Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 220 s. ISBN 80-717-8383-8.
6. MZ ČR, Zdraví 21. Výklad základních pojmů. Úvod do evropské zdravotní strategie: zdraví pro všechny v 21. století. 1. vyd. Praha: Ministerstvo zdravotnictví, 2004, 160 s. ISBN 80-850-4733-0.
7. JANDOUREK, Jan. Sociologický slovník. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 285 s. ISBN 80-717-8535-0.
8. VOKURKA, Martin a Jan HUGO. Velký lékařský slovník. 8., aktualiz. vyd. Praha: Maxdorf, 2008, 1143 s. ISBN 978-807-3451-660.
9. Kol. aut. *Malý sociologický slovník*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Svoboda, 1970., 618 s.
10. Kol. aut. Velký sociologický slovník: II. svazek P-Z. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-718-4310-5.
11. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003, 279 s. ISBN 80-717-8774-4

12. MACHEK, Václav. Etymologický slovník jazyka českého. 3. vyd. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1997, 866 s. ISBN 80-710-6242-1.
13. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8 (BROŽ.).
14. MZ ČR, Zdraví 21: osnova programu Zdraví pro všechny v Evropském regionu Světové zdravotnické organizace. Praha: Světová zdravotnická organizace, 2001, 147 s. ISBN 80-850-4719-5.
15. SAK, Petr. Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů. Vyd. 1. Praha: Petrklíč, 2000, 291 s. ISBN 80-722-9042-8.
16. SVATONĚ, Vratislav a Jan TUPÝ. Program zdravotně orientované zdatnosti. Vyd. 1. Praha: NS Svoboda, 1997. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 10-15 letých žáků. ISBN 80-205-0541-5.
17. VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-717-8308-0.
18. SMOLÍKOVÁ, Kateřina. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2004, 48 s. ISBN 80-870-0000-5.

Internetové zdroje

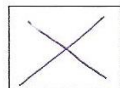
19. [online]. [cit. 2012-03-20]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/dokumenty/5-klicu-k-bezpecnemu-stravovani_5081_865_1.html
20. [online]. [cit. 2012-03-20]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/pro-novinare/ovoce-do-skol>
21. [online]. [cit. 2012-03-20]. Dostupné z: http://ec.europa.eu/agriculture/drinkitup/index_cs.htm
22. [online]. [cit. 2012-03-20]. Dostupné z: http://www.mzcr.cz/Odbornik/obsah/narodni-akcni-plan_1009_3.html
23. [online]. [cit. 2012-03-20]. Dostupné z: <http://www.spohybemkazdyden.cz/>

24. [online]. [cit. 2012-03-20]. Dostupné z:
<http://www.mppraha.cz/prevence/materske-skoly/>
25. [online]. [cit. 2012-03-20]. Dostupné z: <http://www.hasik.cz/>
26. [online]. [cit. 2012-03-20]. Dostupné z: <http://www.zdravaabeceda.cz/>
27. [online]. [cit. 2012-03-20]. Dostupné z:
<http://www.zkola.cz/zkedu/rodiceaverejnost/environmentalnivzdelavanivychova-aosvetacilievvo/default.aspx>
28. [online]. [cit. 2012-03-20]. Dostupné z: <http://www.lesnims.cz/>
29. [online]. [cit. 2012-03-20]. Dostupné z:
<http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti/doporucene-metodiky.html>

10. Přílohy

1. Rozhovor s chlapcem
2. Rozhovor s dívkou
3. Kresba – co je zdravé
4. Kresba – co je nezdravé
5. Pozorování – bez upozornění
6. Pozorování – s upozorněním
7. Prohlášení žadatele o nahlédnutí do závěrečné práce
8. Prohlášení žadatele – evidenční list

Otázky:



Chlapec



Dívka

1. Co si představíš, když se řekne zdraví?

Když nejsem nemocný, mě mě nebolí a můžu chodit ven a do školy.

- Proč spíme?

Abychom nebyli unavení a vyrostli jsme.

- Jak dlouho v noci spíš?

líplně celou noc.

- Co děláš, když odpočíváš?

Dívám se na televizi a ležím přitom na sedačce a obýváku.

- Máš kamarády?

Mám jich hodně, ale nejraději si hraju s Vojtěchem a Kubou.

- Cítíš se dobře ve svém pokoji?

Ja mám nový pokoj, bráček už se mnou nemí, tak mám pokoj celý pro sebe.

- Líbí se ti ve školce? Co by si tam změnil?

Třída je dobrá, ale na zahradě bych postavil velké hřiště na kopanou.

2. Proč se pohybuješ a sportuješ?

No abych měl velké svaly a sílu, pak všechny přepáru.

- Navštěvuješ nějaký sportovní kroužek?

Chodím do školáček a tam půlku cvičíme a běháme, také máme různé hry.

- Jak často sportuješ?

Na školáček chodím jednou týdně, ale s tatěm chodíme ještě bruslit a na kolo.

- Které sportovní aktivity zvládáš?

Umím bruslit, jezdit na kole, pojedeme také na kory a mamka mě přihlásí do byzarské stolicky.

- Jaký sport bys dělal nejraději a proč?

Chěl bych hrát fotbal, trénoval bych se mi Jago.

- Kde bys byl nejraději a s kým?

Nejraději bych byl s maminkou a tatínkem na horách u babičky.

3. Co si myslíš, že je zdravý životní styl?

To je když jíme samé zdravé potraviny, které mají vitamíny, hodně pijeme vodu a neublízujeme si.

- Které potraviny jsou zdravé a které nám škodí a proč?

V ovoci a zelenině jsou vitamíny a pak ještě mléko, z toho nám rostou kosti. Hranolky a olej jsou škodlivé.

- Kolikrát denně jíš?

Asi šestkrát.

- Navštěvuješ McDonald, KFC?

Někdy, když jedeme s rodiči do globusu tak tam jdeme na čaricku a dostaneme Happy meal.

- Chodíš do přírody a proč?

Jezdíme k babičce na chatu, je tam velký les a chodíme tam na houby.

- Třídíte doma odpad? Jak?

Mamka dává do igelithy zvlášť plastové lahve a papír, pak to vyhodíme do těch barevných popelnic.

- Co znamená žít v souladu s přírodou?

To je když tu přírodu neměníme.

4. Co si představíš, když se řekne nezdravý životní styl?

Když je ve městě hodně aut a pak se tam nedá dobře dýchat.

- Co je podle tebe čistý a špinavý vzduch?

Čistý vzduch je v lese, dobře se tam dýchá, špinavý vzduch je černý a smrdí a také je to vzduch z cigaret v hospodě.

- Co děláš, když si nemocný?

Jsem doma s maminkou, musím jíst banány, od paní doktorky a někdy se dívám na televizi.

- Kouří u vás někdo doma?

Ne, u nás nikdo nekouří.

- Ochutnal si někdy alkohol? Chutnal ti?

Možná hodněkrát jsem chutnal pivo. Tatka mi vždy trochu nalije do skleničky.

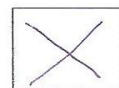
- Kupuješ si sladkosti?

Možná, láze se po nich spolu.

Otázky:



Chlapec



Dívka

1. Co si představíš, když se řekne zdraví?

To je vždy mi je dobře, nemám žádnou horečku a můžu chodit s Ajou na parkoviště hrát si.

- Proč spíme?

Abychom si odpočinuli.

- Jak dlouho v noci spíš?

Když se rodiče dívají, můžu na film v televizi, chvilku se také divím, ale pak usnu a spím až do rána.

- Co děláš, když odpočíváš?

Kreslím si v polojíle.

- Máš kamarády?

Mám. S Terkou si už pekrají, ale ráda chodí ven s Andruškou a Karolínkou. Pak ještě kamarádím s Realkou ze třídy Bronček.

- Cítíš se dobře ve svém pokoji?

ano, ale někdy si děláme s bráškou naskováky a já ho přebírám když se musí učít.

- Líbí se ti ve školce? Co by si tam změnil?

Je tady hezky, naše třída Pejsk je pěkná, jsem ráda, že máme hodně kniček.

2. Proč se pohybuješ a sportuješ?

Sportujeme proto, abychom byli zdraví, maminka také cvičí a říká, že musí plynout.

- Navštěvuješ nějaký sportovní kroužek?

Chodím na gymnastiku a už umím hvězdu a praxi. Uje to ještě moc rychle.

- Jak často sportuješ?

Na gymnastiku chodím dvakrát týdně a ani brno chodit ještě na tenis!

- Které sportovní aktivity zvládáš?

Nejraději chodím do bazénu s tatínkem plavat. Už umím box, judo. Tak ještě umím jezdit na kole a bruslích (koléčkových).

- Jaký sport bys dělal nejraději a proč?

Už jsem se na gymnastiku na kterou chodím, chtěla být cvičit jako trenérka Verka.

- Kde bys byl nejraději a s kým?

Doma s maminkou, pomáhám jí s vařením.

3. Co si myslíš, že je zdravý životní styl?

To je když umičeme přírodu, jíme zdravé věci a také když lidi nekouří.

- Které potraviny jsou zdravé a které nám škodí a proč?

Ovoce a zelenina má vitamíny, na pití je nejlepší čaj a mléko, to mi ale moc nechutná. Špatně jsou sladkosti, mají hodně cukru.

- Kolikrát denně jíš?

Hodněkrát.

- Navštěvuješ McDonald, KFC?

Už jsme tam druhý rok byli, maminka říká, že je to tam drake, maminky si můžeme učit doma.

- Chodíš do přírody a proč?

Jdeme do Veleva, tam bydlí děda a babička. Babička má na zahrádce bylinky a hodně bytček.

- Třídíte doma odpad? Jak?

Máme hodně koší, do jednoho dáme peasty, do druhého odpadky, slupky. Maminka dáva papír do krabice pro brašnu. Když mají ve škole sběr tak to tam tatínek odveze.

- Co znamená žít v souladu s přírodou?

To je když uděláme v přírodě pořádek.

4. Co si představíš, když se řekne nezdravý životní styl?

Hodně aut a z nich je pak smradlavý vzduch, lidí hodně kouření a všude je špinavě.

- Co je podle tebe čistý a špinavý vzduch?

V přírodě je čistý vzduch, tam vůbec nekašle. Ve městě je špinavý vzduch od aut a taky tam se komínů kouří špinavý vzduch.

- Co děláš, když si nemocný?

Ležím v posteli a poslouchám klavír, mám láhev, musím jíst prášky a také mě někdy bolí hlava.

- Kouří u vás někdo doma?

U nás mělo nekouřit. Když jdeme k tetě a louč, tak strýda kouří na balkoně. Teta mu říká, že pak ať nekašle a bude mít nemocné plíce.

- Ochutnal si někdy alkohol? Chutnal ti?

Tatka mi dal ochutnat pivo, ale moc mi nechtutalo. Frisco mi chutnalo víc.

- Kupuješ si sladkosti?

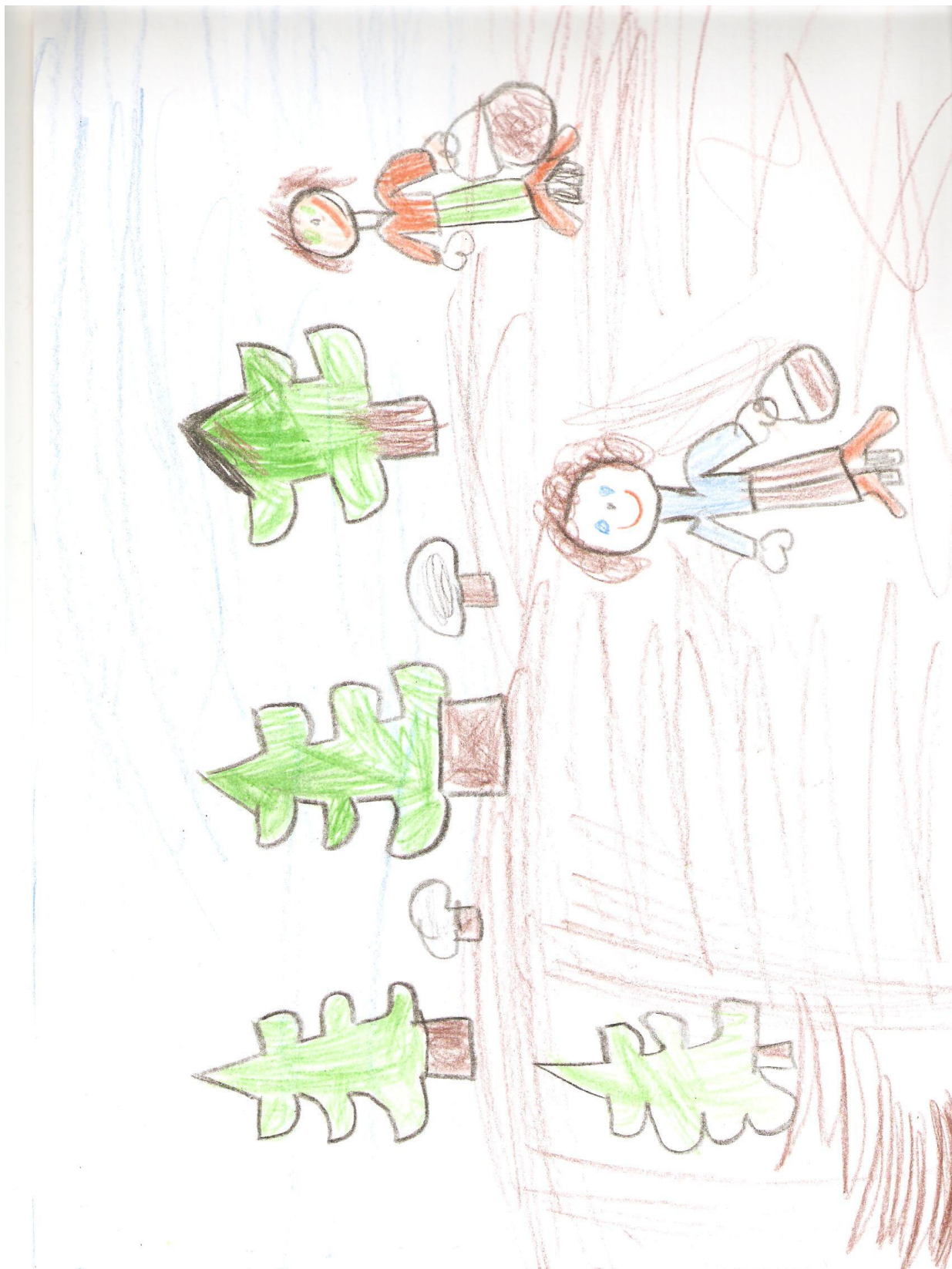
Mamka nakoupí více sušenek a dá je do skříňky v obýváku. Někdy si můžu vybrat co mi chutná, musím ale sníst celý oběd.

Příloha č. 3 – co je zdravé:

Jíme jablka, protože jsou zdravá.

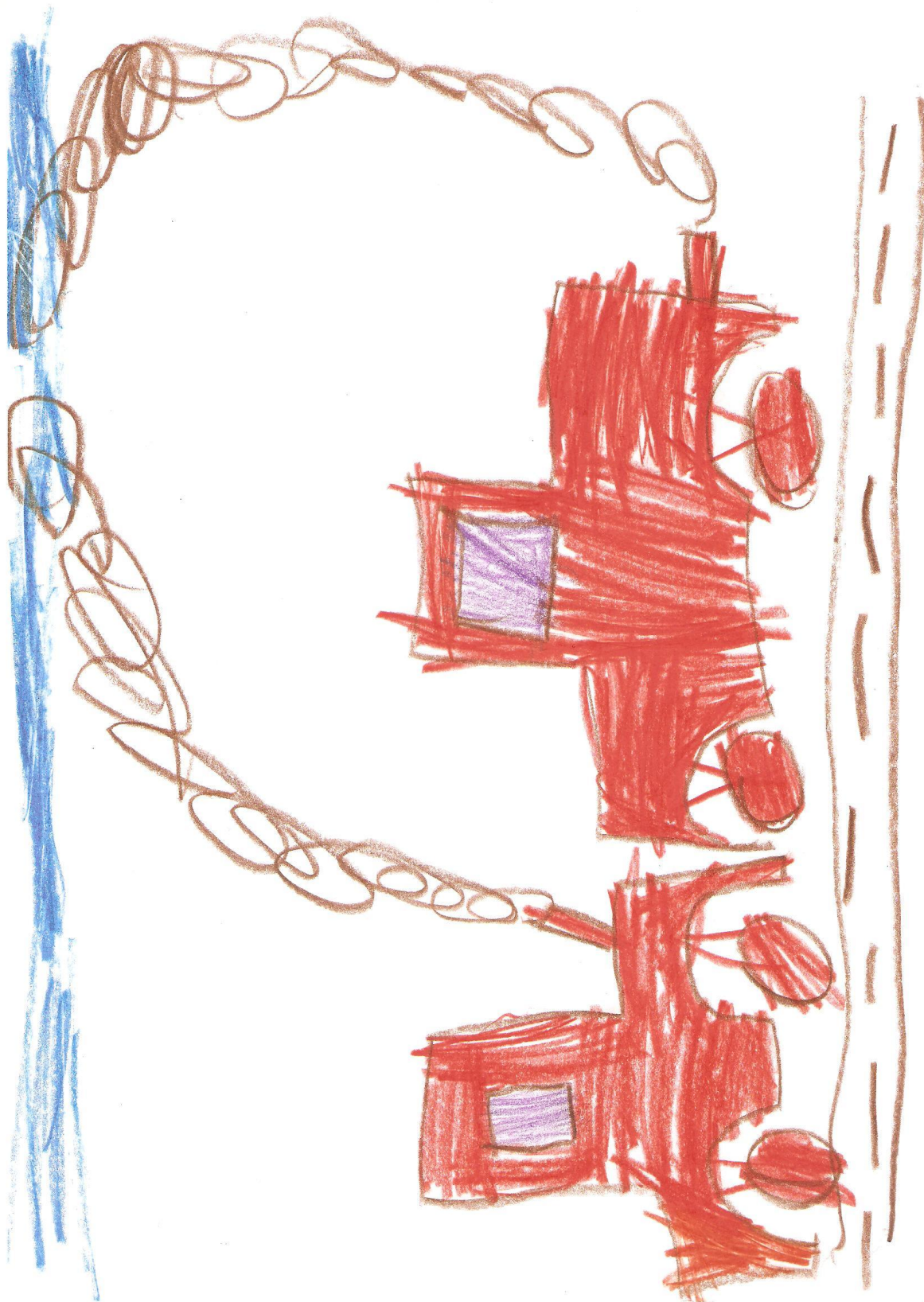


Procházíme se v lese. V lese je čistý vzduch a je tam zdravě.



Příloha č. 4 – co je nezdravé:

Kouř z aut a výfuku je nezdravý.



Jsem nemocná a maminka mi dává léky. Musím jíst hodně ovoce a zeleniny.



Příloha č. 5

Pozorování činností a chování skupiny předškolních dětí – bez upozornění:

- umývání rukou před jídlem, po jídle, po určitých činnostech (lepení, malování, modelování)

$$HHHHHHH = 12$$

- umývání rukou po WC

$$HHHHH = 10$$

- kolik dětí jí zeleninu a ovoce a jaké druhy

$$HHHHHH = 12$$

- jak udržují kolem sebe pořádek (úklid vypůjčené hračky)

$$HHHHH = 9$$

- třídění odpadu (ve třídě nádoba na papír, plast, zbytky jídla)

$$HHHHHHHHH = 13$$

- dodržování pitného režimu (pití mléka, kaka, čaje, atd.)

$$HHHHHHH = 11$$

- přístup ke cvičení (dobrovolnost nebo donucení)

$$HHHHHHH = 12$$

$$8 \times 12 = 146$$

- schopnost přizpůsobení se ve hře s kamarády

$$8 \times 11 = 87$$

$$HHHH = 8$$

Děti jím' na 50%

Příloha č. 6

Pozorování činností a chování skupiny předškolních dětí – s upozorněním:

- umývání rukou před jídlem, po jídle, po určitých činnostech (lepení, malování, modelování)

$$HHHHHHHH = 16$$

- umývání rukou po WC

$$HHHH \# \# \# \# \# = 18$$

- kolik dětí jí zeleninu a ovoce a jaké druhy

$$\# \# \# \# \# \# = 14$$

- jak udržují kolem sebe pořádek (úklid vypůjčené hračky)

$$\# \# \# \# \# \# \# \# = 17$$

- třídění odpadu (ve třídě nádoba na papír, plast, zbytky jídla)

$$HHHHHHHHHH = 18$$

- dodržování pitného režimu (pití mléka, kaka, čaje, atd.)

$$HHHHHHHHH \# = 17$$

- přístup ke cvičení (dobrovolnost nebo donucení)

$$\# \# \# \# \# \# \# \# \# = 17$$

- schopnost přizpůsobení se ve hře s kamarády

$$\# \# \# \# \# \# \# \# = 15$$

$$8 \times 22 = 176$$
$$\text{Součet} = 132$$

děti plní max 75%

Příloha č. 7

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta
M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce před její obhajobou

Závěrečná práce:

Druh práce	
Název práce	
Autor práce	

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu požít výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Jsem si vědom/a, že požít výpisy, opisy nebo rozmnoženiny dané práce lze pouze na své náklady a že úhrada nákladů za kopírování, resp. tisk jedné strany formátu A4 černobíle byla stanovena na 5 Kč.

V Praze dne

Jméno a příjmení žadatele	
Adresa trvalého bydliště	

podpis žadatele

Příloha č. 8

**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta
M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce
Evidenční list**

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				