

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra primární pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Výchova ke zdravému životnímu stylu jako součást života dítěte předškolního věku

Healthy lifestyle education as a part of pre-school children's life

Veronika Morávková

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Irena Hanyš Holemá, Ph.D.

Studijní program: Specializace v pedagogice (B7507)

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy B MS (7531R001)

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Výchova ke zdravému životnímu stylu jako součást života dítěte předškolního věku potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 15. 4. 2022

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí své bakalářské práce Mgr. et. Mgr. Ireně Hanyš Holemé, Ph.D. za cenné rady, vstřícnou a trpělivou spolupráci, pozitivní přístup a čas, který mi věnovala. Dále děkuji všem účastníkům výzkumu, bez nichž by výzkum nemohl být uskutečněn.

Největší díky patří mé rodině a přátelům, kteří mě podporovali po celou dobu mého studia.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá výchovou ke zdravému životnímu stylu u dětí předškolního věku. V teoretické části je definován pojem zdraví a jsou zde shrnuty faktory, které ho mohou ohrožovat. Dále jsou zde popsány obecné poznatky o zdravém životním stylu a jeho zásadách specifických pro období předškolního věku, které je v práci také stručně zmíněno. Pozornost je věnována i vlivu rodinného prostředí, prostředí mateřské školy a jejich vzájemné spolupráci na dítě jako takové a programům, které se mohou stát nástrojem podpory zdraví v mateřských školách. Cílem praktické části bylo prostřednictvím dotazníkového šetření a polostrukturovaných rozhovorů zjistit, jaký je přístup rodičů a učitelů ke zdravému životnímu stylu a zda k němu děti vedou. Z výsledků vyplynulo, že jak rodiče, tak i učitelé mateřských škol vedou děti ke zdravému životnímu stylu a sami se ve většině případů snaží žít aktivním a zdravým způsobem života.

KLÍČOVÁ SLOVA

Zdravý životní styl, výchova ke zdraví, rodiče a mateřská škola, učitelka v mateřské škole, duševní pohoda, pohyb, vyvážená strava

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with education of a healthy lifestyle in preschool children. In the theoretical part, the concept of health is defined and the factors that could threaten it are summarized. Furthermore, general knowledge about a healthy lifestyle and its principles specific to the preschool period are briefly mentioned in the thesis as well. Attention is also given to the influence of the family environment, the kindergarten environment, their interaction with the child and to projects that can become a tool for health promotion in kindergartens. The aim of the practical part was to find out what parents' and teachers' attitudes towards healthy lifestyles are and whether they lead children to them. This was done through a questionnaire survey and semi-structured interviews. The results showed that both parents and kindergarten teachers lead children to a healthy lifestyle and in most cases try to live an active and healthy lifestyle themselves.

KEYWORDS

Healthy lifestyle, health education, parents and kindergarten, kindergarten teacher, mental health, movement, balanced diet

Obsah

Úvod.....	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1 Zdraví	9
1.1 Prevence a podpora zdraví	10
1.2 Faktory ovlivňující zdraví	10
2 Dítě předškolního věku – charakteristika vývojového období.....	13
3 Zdravý životní styl.....	14
3.1 Výživa	14
3.2 Pohybová aktivita	17
3.3 Duševní pohoda.....	19
4 Výchova ke zdraví.....	22
4.1 Rodina a její vliv na utváření zdravého životního stylu.....	22
4.2 Mateřská škola a její vliv na utváření zdravého životního stylu	23
4.3 Spolupráce mateřské školy s rodinou	24
5 Projekty podporující zdraví	26
PRAKTICKÁ ČÁST.....	28
6 Popis výzkumného šetření.....	28
6.1 Úvod do problematiky	28
6.2 Stanovení cíle a výzkumných otázek	28
7 Výzkumné metody a sběr dat	29
7.1 Charakteristika výzkumného souboru	30
8 Výsledky výzkumů a jejich interpretace	31
8.1 Dotazníkové šetření	31
8.2 Rozhovory	47
9 Vyhodnocení výzkumných otázek	50
10 Diskuze.....	52

Závěr.....	54
11 Seznam odborné literatury a použitých zdrojů.....	56
11.1 Odborná literatura.....	56
11.2 Internetové zdroje.....	58
Seznam příloh.....	59

Úvod

„Výchova ke zdravému životnímu stylu jako součást života dítěte předškolního věku“, bylo vybráno jakožto téma bakalářské práce na základě toho, že se autorka bakalářské práce domnívá, že zdraví by se mělo v žebříčku našich životních hodnot pohybovat na prvních příčkách, avšak v praxi tomu ne vždy tak je. V dnešní uspěchané době občas zapomínáme, jak křehké zdraví může být a jak zásadní roli v našich životech hraje. Způsob, jakým náš život žijeme, naše zdraví určitým způsobem ovlivňuje a jeho osud tak držíme z velké části ve vlastních rukou. To už však neplatí u dětí předškolního věku, ty jsou totiž zcela závislé na dospělých, v tomto případě rodičích, případně učitelkách mateřských škol, ke kterým vzhlíží a přejímají jejich vzorce chování. Proto je dle mého názoru důležité, aby v rodině, i v mateřské škole bylo ke zdravému životnímu stylu přistupováno pozitivně a u dětí tak byly vytvářeny návyky ke zdravému způsobu života již od raného věku. Tyto návyky si s sebou totiž často neseme až do dospělosti a ovlivňují právě to, jak budeme my sami k našemu životu přistupovat.

Cílem bakalářské práce je tedy přiblížit tuto problematiku, zmapovat její současnou situaci a dozvědět se detailnější informace z praxe, které by mi jako budoucí učitelce mateřské školy mohly pomoci vytvořit si ucelenější přehled o tom, jak k tomuto tématu přistupují rodiče, jak se liší zkušenosti a postoje učitelek z různých mateřských škol a zda tato dvě, pro dítě velmi zásadní prostředí, fungují v rámci možností v souladu a harmonii.

Cílem teoretické části bylo přiblížit pojem zdravý životní styl a vymezit témata, která s ním úzce souvisí. Konkrétněji tedy definovat pojem zdraví a popsat faktory, které ho mohou negativně ovlivnit, nastínit charakteristiku dítěte předškolního věku a zmínit zásady zdravého životního stylu, které jsou pro toto období specifické. Analyzovat vliv rodiny, mateřské školy a jejich spolupráce na vytváření vztahu dítěte ke zdravému životnímu stylu. A nakonec stručně popsat programy zaměřené na podporu zdravého životního stylu v mateřské škole.

Cílem praktické části bylo dozvědět se více o tom, zda případně jak rodiče, tak učitelky mateřských škol vedou děti ke zdravému životnímu stylu. Zkoumaným vzorkem se proto stali rodiče, se kterými probíhal výzkum pomocí dotazníkového šetření, a učitelky mateřských škol, kterými byly poskytnuty odpovědi na toto téma skrze polostrukturované rozhovory.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Zdraví

Definice tohoto pojmu se v průběhu historie měnila. Byla doplňována a konkretizována, avšak postupem času dostala poměrně jednotný charakter. Na pojem zdraví můžeme nahlížet hned z několika úhlů pohledu, ale měli bychom mít na paměti, že tyto různé náhledy na tento pojem spolu úzce souvisí, a proto by neměly být jeden od druhého izolovány. Zdraví neřadíme jen do kategorie medicínské, ale také humánní. Z toho vyplývá, že významnou roli zde hraje nejen fyzický stav jedince, ale také duševní a sociální pohoda. (Čeledová, Čevela, 2010)

„Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nikoliv pouze stav nepřítomnosti nemoci nebo vady.“ (WHO, 2020)

Mělo by se jednat o jednu z nejvýznamnějších životních hodnot pro každého jedince, proto považujeme za stěžejní věnovat pozornost všem jeho složkám. Má jak hodnotu individuální – každý jedinec nese odpovědnost za své vlastní zdraví, tak i společenskou – jedinec svým jednáním ovlivňuje širší lidské společenství, jelikož je jeho součástí. Samo o sobě by zdraví nemělo představovat cíl života, měli bychom na něho nahlížet spíše jako na podmínku, která nám umožňuje realizaci našich životních přání a plánů. (Máchová, 2009)

Pokud se zaměříme na zdraví ve vztahu k dítěti, opět se setkáváme s důležitostí komplexního přístupu. Hřivnová (2013) uvádí, že v tomto případě můžeme zdraví rozdělit do 4 pilířů, jenž mají stejnou váhu a ovlivňují nejen sebe navzájem, ale hlavně již zmiňované zdraví jako takové. Pokud dojde k poškození jednoho z nich, jsou v ohrožení i pilíře ostatní, proto se snažíme dostatečně a rovnocenně podporovat všechny níže zmíněné pilíře zároveň, a to jak u dospělého jedince, tak i u dítěte.

Jednotlivé pilíře rozděluje a definuje takto:

- **fyzické zdraví** - tělesné (anatomické a funkční parametry organismu),
- **psychické zdraví** - duševní (prožitky, emoce, postoje, chování aj.),
- **sociální zdraví** - společenské (vztahy v rodině, ve škole, na pracovišti, životní role, sociální jistoty, kulturní zvyky aj.),
- **spirituální zdraví** - duchovní (víra, náboženství, sekty aj.).

1.1 Prevence a podpora zdraví

Velký vliv na podporu vztahu ke zdraví mají tedy jak jednotliví občané, tak celá společnost. Čeledová a Čevela (2010) dále uvádí, že u jednotlivců záleží na tom, jakým způsobem pečují o své zdraví, kam směřují svůj životní styl a zda se aktivně podílí na péči o životní prostředí. Společnost by se měla snažit podporovat ekonomické a sociální podmínky, jež mají podíl na tvorbě zdravého prostředí a usnadňují jednotlivcům samotnou realizaci zdravého životního stylu.

Pokud tedy společnost jednotlivci poskytne optimální podmínky pro realizaci a dodržování zásad zdravé životosprávy, lze tak podle vědeckých poznatků předcházet nemocem, jež mohou být způsobeny hned několika faktory. Pokud chceme těmto nemocem předejít, důraz by měl být kladen na osobní hygienu, ochranu před úrazy a infekčními chorobami, pravidelný denní režim ve stravování a spánku nebo také psychickou pohodu v mezilidských vztazích. Rozhodně bychom neměli spoléhat jen na zdravotní péči, která řeší až důsledek přístupu k našemu zdraví, ale naopak se snažit pomocí preventivních opatření pozitivně ovlivnit náš životní styl. (Hamplová, 2019)

I přesto, že prevence úzce navazuje na podporu zdraví, je poukazováno na rozdíl mezi těmito dvěma oblastmi podle Máchové (2009, s. 14) tak, že: *„Na rozdíl od prevence je podpora zdraví koncipována nikoli jako aktivita proti nemocem, ale jako aktivita pro zdraví. Je zaměřena proti obecným příčinám nemocí.“*

A zároveň také dělí prevenci na tři úrovně dle času, tedy na:

- **Primární prevenci** - Má posilovat a ochraňovat zdraví a zároveň pomoci vyvarovat se faktorům, které by ho mohly ohrozit. Nemoc ještě nevznikla, cílem je zabránit jejímu vzniku.
- **Sekundární prevenci** - Snaží se zabránit komplikacím při již vzniklém onemocnění a předejít jeho nepříznivým následkům.
- **Terciární prevenci** - Cílem je omezení následků vzniklého onemocnění na minimum.

(Máchová, 2009)

1.2 Faktory ovlivňující zdraví

Jak vyplývá z výše zmíněného, zdraví je ovlivněno několika faktory, kterými ho můžeme podpořit, ale i ohrozit. Tyto faktory se nazývají determinanty zdraví a dělíme je na vnitřní a zevní. Vnitřní faktory považujeme za vrozenou neboli dědičnou výbavu každého jedince.

Mohou být značně ovlivněny determinanty zevními, mezi které řadíme například kvalitu životního a pracovního prostředí, kvalitu zdravotnických služeb nebo životní styl, jež má na zdraví největší vliv. (Máchová, 2009)

Čeledová a Čevela (2010) se zmiňují také o velkém vlivu socioekonomických a environmentálních podmínek, které se mění s dobou a individuální situací každého jedince. Socioekonomické podmínky související s nezaměstnaností, stresem, sociálním vyloučením nebo získáním špatných životních návyků v dětství, mohou vést k zdravotním problémům a jsou součástí rizikového chování.

Včasným podáváním informací a vytvářením správných postojů ke zdraví můžeme však rizikovému chování předcházet. Vzhledem k tomu, že s tímto chováním může souviset vyšší pravděpodobnost vzniku a rozvoje patologických jevů, měli bychom se snažit, aby již v předškolním věku docházelo, k dříve zmíněné primární prevenci proti faktorům negativně ovlivňujícím zdraví, k nimž patří:

- kouření
- konzumace alkoholu
- drogy

(Hřivnová, 2013)

Kouření

Velmi častou příčinnou předčasných onemocnění a úmrtí je právě kouření. Řadíme ho mezi nejrizikovější faktory životního stylu a je také považováno za silně návykové. Nikotin, jenž je jednou z látek obsahu tabáku, po pravidelném užívání vyvolává závislost a při případné abstinenci způsobuje například nervozitu, deprese nebo neschopnost se soustředit. Kouření lze pokládat za faktor ohrožující nejen zdraví kouřícího jedince, ale také jeho okolí. Děti by měly být vystavovány cigaretovému kouři co nejméně nebo v nejlepším případě vůbec. (Hamplová, 2019)

Důležitou roli související s tímto faktorem hraje působení výchovného vzoru. Výchovné působení u dětí předškolního věku je zaměřeno na estetické vnímání, proto jako nástroj prevence můžeme použít seznámení dětí s důsledky kouření (žluté zuby, prsty, nepříjemný zápach z úst). Správně formulujeme důvody, proč se kouření vyhnout ať už v jeho aktivní, tak i pasivní formě. (Hřivnová, 2013)

Alkohol

Alkohol se stejně jako kouření řadí mezi návykové látky a je používán jako nástroj k odreagování. Jeho odbourávání je velkou zátěží pro játra a nervovou soustavu. Při jeho konzumaci může docházet k ztrátě zábran, snížení koordinace pohybu, zpomalování reflexních reakcí a v nejhorších případech ke ztrátě vědomí až k smrti. Vše závisí na konzumovaném množství. Pro organismus dítěte je alkohol velmi nebezpečný. (Máchová, 2009)

Děti se s konzumací alkoholu setkávají v každodenním životě. V médiích, obchodech nebo dokonce i doma. Z tohoto důvodu je důležité, aby jim bylo adekvátní formou vysvětleno, že i když se alkohol legálně vyrábí a prodává, není vhodný pro děti a mladistvé. Jeho konzumace může mít krátkodobé, ale i dlouhodobé účinky, proto je vhodná pouze pro dospělé jedince, a to v přiměřeném množství. (Hřivnová, 2013)

Drogy

V odborné terminologii označované jako omamné a psychotropní látky. Tyto látky ovlivňují jak psychický, tak i fyzický stav člověka, mění jeho prožívání reality a mají závislostní potenciál. Abychom snížili riziko drogové závislosti dětem se snažíme poskytnout správný poměr kontroly a volnosti, dostatečné rodinné zázemí, pocit bezpečí a dohlédnout na dodržování pravidel, tradic i rodinných rituálů. (Máchová, 2009)

Mezi další faktory ohrožující zdraví řadíme stres, gambling, rizikové sexuální chování, úrazy, šikanu nebo nadměrnou psychickou zátěž. (Hamplová, 2019)

2 Dítě předškolního věku – charakteristika vývojového období

Předškolní věk je obdobím, kdy se dítě začíná osamostatňovat. Vstupuje postupně do společnosti a přizpůsobuje se jejím kulturním nárokům. Je velmi zvědavé a samo si vybírá podněty, které ho zajímají. Nejedná se jen o přechodnou fázi, kde dochází k přípravě na vstup do školy. Tato fáze je naopak velmi důležitá pro celý život dítěte a měl by na ni být kladen velký důraz. Dítě se vyvíjí po všech stránkách – tělesné, pohybové, intelektové, citové, ale i společenské. (Matějček, 2005)

V tomto období se setkáváme zejména s rozvojem jemné motoriky, sebeobsluhy a schopnosti provádět drobné pracovní činnosti. Hlavní činností je v tomto věku hra, která je důležitá i v procesu osvojování si sociálních rolí, rozvoji kreativity, fantazie a dalších dovedností. Dítě se skrze socializaci rozvíjí i v souvislosti se sebepojetím a je tak podpořen jeho emocionální vývoj. S intelektem a získáváním znalostí se zlepšuje i řeč, a to zejména nápodobou dospělých jedinců. K nápodobě dochází i v chování, kdy dítě opakuje to, co vyzorovalo ve společnosti, která ho obklopuje. (Wedlichová, 2010) Je přizpůsobivé a dochází tak nejen k získávání si různých návyků, ale i akceptování případných zvláštností, které se mohou naskytnout u ostatních dětí. (Matějček, 2005)

Aby však dítě předškolního věku bylo schopno využít své dispozice a dosavadní zkušenosti pro další rozvoj a vzdělání, je nutné poskytnout mu takové podmínky, jenž mu to umožní. Jako základní předpoklad považujeme zabezpečení všech jeho potřeb, spokojenost a péči o zdraví. (Kotátková, 2008) V předchozí kapitole bylo vymezeno, že pečovat o zdraví je možno i pomocí našeho způsobu života. Jelikož je tedy způsob života jedním z faktorů, které zdraví ovlivňuje, je mu věnována následující kapitola zaměřující se na představení jednotlivých složek zdravého životního stylu a specifické doporučení pro děti předškolního věku.

3 Zdravý životní styl

„Zdravý způsob života zahrnuje pravidelný denní režim s dodržováním zásad zdravé životosprávy, tedy s dostatkem odpočinku a spánku, zdravým a pravidelným stravováním, dostatkem pohybové aktivity, dodržováním zásad osobní hygieny, ochranou před infekčními chorobami, úrazy, absencí užívání návykových látek a psychickou pohodou zejména v mezilidských vztazích.“ (Hamplová, 2019, s. 16)

Každý jedinec má na výběr hned z několika možností. Z těchto možností si může svobodně vybrat, jak se bude chovat a přistupovat ke svému zdraví. Tato volba určuje, jestli jeho životní styl bude ovlivňován pozitivně, a to výběrem zdravých alternativ, nebo naopak negativně výběrem alternativ, které zdraví spíše škodí. Důležitou roli zde hraje formování postojů a důraz na skutečnost, že za své zdraví si neseme odpovědnost každý sám. (Čeledová, Čevela, 2010)

Na návyky a postoje souvisejícími se zdravým životním stylem je důležité klást důraz již v předškolním a školním věku, kdy se nejsnáze, ale silně zakotvují do životního stylu dítěte. Dítě by si je mělo vytvářet přirozeně skrz jeho zkušenost a to tak, že bude obklopeno zdravými životními podmínkami a správnými příklady zdravého chování. (Hamplová, 2019)

Pokud se tedy jedná o životní styl dítěte odvíjí se zejména od přístupu jeho rodiny, pedagogů nebo i blízkého okruhu přátel, kteří mají na dítě značný vliv. Pokud jsou dodržovány a podporovány správné návyky a zásady, mohou naše zdraví pozitivně ovlivnit podle Hřivnové (2013) například faktory, jako:

- výživa
- pohybová aktivita
- pravidelný denní režim
- duševní pohoda

3.1 Výživa

Lidský organismus potřebuje pro fungování dostatečnou energii, kterou získává potravou. Potrava by měla být vyvážená jak z hlediska kvalitativního, tak i kvantitativního. Kvalitativní hledisko souvisí s vyvážeností a rozmanitostí naší stravy. Důležité je, aby naše tělo dostalo dostatek živin, minerálů, vitamínů a byl dodržován pitný režim. Pokud na výživu nahlížíme z kvantitativního hlediska, klademe důraz na energetický příjem, který se odvíjí

od toho, jaký má jedinec energetický výdej. Pokud příjem energie přesahuje výdej, hrozí nadbytečné ukládání tuků a následně i nadváha nebo obezita. Při nedodržování zásad zdravého stravování zvyšujeme riziko oslabení imunitního systému, nedostatku živin potřebných pro náš organismus nebo vzniku kardiovaskulárních nebo nádorových onemocnění. Správná vyvážená strava a zdravotní stav spolu tedy úzce souvisí. (Máchová, 2009)

V současnosti se populace setkává s nepřehledným množstvím informací, které často vyvolávají mylné představy o tom, jak by zdravá výživa měla správně vypadat. Pestrá nabídka potravin na trhu nám poskytuje příležitost využít možnost volby, kterou můžeme ovlivnit naše stravovací návyky. Existuje několik skupin potravin, kterým je lepší se vyhnout (sladkosti, uzeniny atd.), ale ve výsledku nelze zcela objektivně rozdělit potraviny na zdravé a nezdravé. Důležitou roli zde hraje to, jak často danou potravinu konzumujeme a v jakém množství. (Kunová, 2011)



Obrázek č.1 Pyramida zdravé výživy (Čeledová, Čevela, 2010, s. 56)

Doporučení, jak se správně stravovat nám přináší pyramida zdravé výživy (viz. obrázek č. 1). Potraviny, které se nachází ve spodní části pyramidy by se v našem jídelníčku měly objevovat nejčastěji, naopak potraviny v horní části jen zřídka. Dále je doporučeno jíst spíše častěji a v menších porcích, nejlépe v příjemném prostředí, kde je na jídlo dostatek času a preferovat vitamíny a bílkoviny před sacharidy. S potravou se do těla dostává 6 základních složek potravy, které zajišťují správnou výkonnost tělesných funkcí. Jedná se o cukry, bílkoviny, tuky, vitamíny, minerály a vodu. Naším úkolem je udržovat tyto složky v rovnováze. (Čeledová, Čevela, 2010)

Zásady stravování dětí

U dítěte předškolního věku, bychom měli brát na vědomí, že dítě se v tomto věku neustále mění. Mění se mu postava, jeho pohyb je koordinovanější a začíná být schopno věnovat se fyzicky náročnějším aktivitám. Důležitý je tedy v tomto případě dostatek vápníku podporující růst kostí, které jsou při fyzických aktivitách zatěžovány. Pro optimální fungování a komplexní vývoj celého organismu by však dítě mělo přijímat vyrovnané množství všech základních složek potravy. (Kejvalová, 2010) Pokud se tak děje, stravu dítěte považujeme za plnohodnotnou a pestrou. U dětí se ještě více než u dospělých jedinců snažíme na minimální množství omezit příjem sladkostí nebo i tučných, uzených a smažených pokrmů, které dětem sice chutnají, ale rozhodně neprospívají. (Máchová, 2009)

Kromě složení jídelníčku dbáme na pravidelnost stravování. Denně se doporučuje zkonsumovat 5-6 porcí menší velikosti v rozmezí zhruba 3 hodiny. V případě, že dítě nepřijímá potravu pravidelně, tělo si získanou energii začne ukládat do zásoby, na základě čehož může dítě, ale i dospělý, začít tloustnout. (Kejvalová, 2010)

Ve vytváření, ale i následném formování zdravých stravovacích návyků hraje velkou roli rodina dítěte, kde se z velké části na tvorbě jídelníčku podílí hlavně ženy. Rodina by se měla snažit, aby byly stravovací návyky od samotných počátků správné a dítě se tak později vyhnulo různým zdravotním komplikacím. Rodina by také měla dbát na to, aby dítě přišlo nejlépe každodenně do kontaktu s ovocem a zeleninou nebo mléčnými výrobky. V souvislosti s pravidelným stravovacím režimem by se rozhodně nemělo zapomínat také na pitný režim, snídaneň nebo i svačiny. (Máchová, 2009)

Snídaneň

U dětí bývá snídaneň problematickou částí stravovacího režimu, často jsou před odchodem do mateřské školy nervózní nebo vstávají na poslední chvíli a na snídani pak není dostatek času. Pokud se dítě nenasnídá, je pro něj z důvodu nedostatku energie náročnější se soustředit. (Máchová, 2009) Snídani tedy považujeme za velmi podstatnou část začátku dne, kdy dítě doplňuje energii, kterou v průběhu noci ztratilo skrz fungování bazálního metabolismu. Rodiče by však rozhodně neměli své děti do snídaneň nutit, spíše se jen snažit poukazovat na její důležitost a co nejvíce přirozeně ji začleňovat do stravovacích návyků dítěte. (Kejvalová, 2010)

Pitný režim

Pitný režim je nepostradatelnou součástí výživy a života každého jedince. Množství tekutin, které lidské tělo potřebuje každý den přijmout, se odvíjí například od tělesné hmotnosti jedince, věku, teplotě prostředí, ve kterém se pohybuje, nebo množství a náročnosti jeho fyzické aktivity. I když je potřeba příjmu tekutin ovlivněna výše zmíněnými faktory, za doporučené množství se u dospělého jedince považuje 2-3 litry denně. Nedostatek tekutin se může projevit ospalostí, bolestí hlavy, kruhy pod očima, méně častým močením nebo zvýšenou tělesnou teplotou. Snažíme se tedy o pečlivé dodržování nejen za teplého počasí, ale i v zimě. Nápojům, jako je káva, alkohol nebo silné čaje, bychom se měli vyhnout, ale pitný režim se nemusíme bát doplnit zeleninovými či ovocnými šťávami nebo bylinkovým čajem. (Čeledová, Čevela, 2010)

Dítě ve věku od 3-6 let potřebuje během dne přijmout zhruba 1500-2000 ml tekutin. V tomto věku je dítěti pití ve většině případů potřeba nabízet. Vyhýbáme se slazeným nápojům a snažíme se dítěti prioritně nabídnout čistou vodu nebo následně neslazené bylinkové a ovocné čaje. Při podávání ovocných džusů ředíme obsah sklenice případně láhve 1:1 s pramenitou nebo minerální vodou. Minerální vody však mohou zbytečně zatěžovat dětský organismus kvůli většímu množství soli, proto podáváme spíše jednou za čas. (Gregora, 2014)

Hygiena

V předškolním věku dochází k osvojování základních hygienických návyků. Dítě si tyto návyky fixuje a později se s nimi setkává v každodenním životě. Jedná se například o čištění zubů (lékaři však zdůrazňují důležitost správného postupu a důkladnosti), mytí rukou, koupaní se před spaním nebo oplachování ovoce. Pokud je dítě s těmito návyky seznámeno již v předškolním věku, je velká pravděpodobnost, že je v dospělosti bude pokládat za samozřejmost bez toho, aniž by k jejich dodržování bylo nuceno či pobízeno. Stěžejní součástí hygieny, na kterou by se rozhodně nemělo zapomínat, je také obstarat se sám na toaletě a automaticky si po ní umýt ruce. (Matějček, 2005)

3.2 Pohybová aktivita

Jedním ze základních projevů života je právě pohyb. Umožňuje nám ho pohybový aparát, který podporuje aktivní činnost lidského těla. Skládá se ze tří podsystémů, kde za nejdůležitější pro zdraví pokládáme systém vytrvalostní, ten můžeme posilovat například

lokomočními činnostmi. S pohybem souvisí i fyzická zdatnost, jejíž úroveň je důležitá pro výkonný systém a zdraví jako takové. Pravidelným pohybem je možno fyzickou zdatnost zlepšovat, a tím podpořit i ostatní složky pohybového aparátu. (Čeledová, Čevela, 2010)

Máchová (2009) nahlíží na pohyb nejen jako na prostředek ovlivňující fyzické zdraví, ale také výrazový prostředek, díky kterému jedinec může komunikovat a socializovat se. Pohybová aktivita je spojena s účinky i v jiných oblastech a to psychoregulační, psychoregenerační a psychorelaxační. Zaměření na tyto oblasti nám může být nápomocné při zvládání stresu a negativních emocí, ale působí pozitivně také na celkový duševní stav jedince.

Pro dítě předškolního věku by měl být pohyb, stejně jako pro dospělého člověka přirozenou součástí každodenního života. Vyšší úroveň fyzické zdatnosti má příznivý vliv na kardiovaskulární systém, nižší krevní tlak nebo celkově nižší hladinu cholesterolu v krvi. Pohybovou aktivitu proto i pokládáme za opatření proti obezitě, jelikož krátkodobě vede ke snížení chuti k jídlu a pomáhá tělo udržovat v kondici. Všeobecná doporučení pro zvýšení úrovně pohybové aktivity u dětí Hřivnová shrnula do 7 oblastí. Klade zde důraz například na to, aby rodiče byli dětem pozitivním příkladem, aby stanovovali pevný režim pro sedavé činnosti, pomáhali jim při volbě vhodných pohybových aktivit, podporovali jejich účast ve sportovních hrách, zdůrazňovali jejich pozitivní vliv na naše zdraví a na pozici odměn místo jídla postavili právě samotný pohyb. (Hřivnová, 2013)

V současnosti se bohužel častěji setkáváme s tzv. sedavým způsobem života, který zhoršuje přizpůsobivost a vyrovnání se s tělesnou zátěží. Měli bychom se tedy snažit dbát na pravidelnost pohybu, abychom tak podpořili naše zdraví a pohyb byl přirozenou a nedílnou součástí našeho životního stylu. (Čeledová, Čevela, 2010)

Volba pohybových aktivit pro dítě od 3 do 6 let

Děti se snažíme zaujmout, proto volíme co nejvíce atraktivní pohybové aktivity. Je doporučeno pravidelně střídat aktivity dynamicky silové, rychlostní a obratnostní, aby byl rozvoj u dětí všestranný. (Pastucha a kol., 2011) Aktivitami procvičujeme svalové skupiny a soustředíme se na rozvoj rychlostních, obratnostních a vytrvalostních schopností. Mezi doporučené činnosti řadíme házení, kotoul vpřed, chůze, běh a další. (Hřivnová, 2013)

Dítě ve věku 3 let je schopno zvládat úchop i odhod míče. Jeho chůze je poněkud koordinovanější a plynulejší. Ve 4 letech zvládá chůzi po špičkách, ale mohou se objevovat

problémy s rovnováhou. O rok později již s rovnováhou nebývají problémy, což znamená, že můžeme začít s nácvikem gymnastických cviků, ale vyhneme se kotrmelcům. (Pastucha a kol. 2011)

Správné držení těla

„Držením těla se rozumí především vzpřímený stoj na dolních končetinách doprovázený nepřetržitým vyrovnáváním těžiště a udržováním rovnováhy.“ (Máchová, 2009, s. 48)

Na význam správného držení těla můžeme nahlížet hned z několika hledisek. Napomáhá nejen k vývoji svalstva a motoriky, ale také optimální funkci orgánů, duševní pohodě a estetickému vzhledu. Správné držení těla můžeme podpořit dohledem na dodržování zásad, které s touto tematikou souvisí. V dětství, kdy se lidské tělo teprve vyvíjí, by se rodiče měli snažit být co nejvíce důkladní a pravidelně kontrolovat správnost pohybů, se kterými dítě přichází do kontaktu. Zachování správného držení těla je také součástí Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání, kde tento požadavek najdeme ve vzdělávací oblasti „Člověk a tělo“. (Máchová, 2009)

3.3 Duševní pohoda

Duševní hygiena pracuje s psychickým stavem jedince a slouží jako nástroj k dosažení a udržení optimálního stavu jeho celkového duševního zdraví. Pokud chceme tohoto stavu dosáhnout je důležité dodržovat rady a pravidla, které do systému duševní hygieny spadají. Tyto rady a pravidla poukazují na to, jak pracovat s okolními vlivy, jež mohou být často škodlivé. Učí nás, jak jednat s lidmi, řešit konfliktní a stresové situace, zvládat emocionální napětí nebo psychickou zátěž. (Čeledová, Čevela, 2010)

U dítěte předškolního věku souvisí duševní zdraví s tím, jakými lidmi je obklopeno, jak se cítí, jaká je osobnost nebo v jakém stavu je jeho organismus. Pokud se dítě cítí v pohodě, má tento fakt vliv i na interakci jeho organismu s psychikou. To se odráží na funkčnosti například u vyrovnávání se s každodenními situacemi nebo i přijímání nových informací. (Havlínová a kol., 2008)

Pro udržení duševní pohody je potřeba dbát i na péči o sebevědomí jedince, v našem případě dítěte předškolního věku. Je nutné, aby mateřská škola i rodina respektovala jeho individuální charakteristiky a nekladla na dítě nepřiměřené nároky, které by mohly zapříčinit vznik stresových situací. (Bednářová, 2007)

Stres

„Stres je dynamický, psychosomatický proces, jehož součástí je emoční prožívání situace, která převyšuje adaptační schopnosti jednotlivce, takže ten ji nezvládá.“ (Havlíková a kol., 2008, s. 22) Pro dítě předškolního věku je stres nebezpečnou záležitostí a má na něj negativní vliv. V tomto období jsou děti velmi citlivé a převládají u nich emoce nad intelektem. Vyhýbáme se proto razantnějším změnám, které by u dětí mohly probudit negativní emoce a způsobit tak stres. Pokud se dítě potýká se stresem dochází k duševnímu oslabení, které má vliv i na fyzický stav jedince a následnou častější únavu nebo jiné fyziologické projevy. Abychom podpořili odolnost dítěte proti stresu poskytujeme mu takové podmínky, díky kterým se bude cítit v pohodě a bezpečí. Podporujeme jeho sebedůvěru, pozitivní naladění a sebeakceptaci. (Havlíková a kol., 2008)

Rituály

Podle Lazzari (2013) jsou rituály velmi podstatnou a smysluplnou částí života dítěte. Jedná se o opakování stejného procesu, ve kterém postupně přibývají nové detaily, jež přispívají k obohacení aktivit. Často se opakující každodenní činnosti (při spánku, jídle, hygieně, ale úklidu hraček) jsou pro dítě velice důležité, jelikož díky nim nabývají pocitu jistoty a bezpečí. Poté, co si děti tyto rituály zautomatizují, je pro ně snazší orientovat se v prostoru a čase a rozvíjí se tak i jejich paměť. Dochází také k vzniku optimálních podmínek pro duševní klid, který dětem poskytuje dostatek prostoru na kreativní a soustředěný přístup k ostatním činnostem.

V průběhu předškolního věku se postoje dětí k rituálům mění a čím jsou starší tím jejich potřeba pravidelnosti klesá. Rozvíjí se u nich totiž schopnost přepínat pozornost dle potřeby a být tak více flexibilní k nově vzniklým situacím. Je však důležité být v rituálech flexibilní, jelikož při jejich nesprávném pojetí mohou vést také k problémům s chováním. Pokud dítě na rituálech příliš lpí a není schopné přijmout jakoukoliv změnu, může tak dojít ke vzniku stresových situací, které s sebou nesou neblahé účinky na duševní pohodu dítěte. (Tregay, Golmore, Charman, 2009).

V životě dítěte se snažíme dbát na dodržování rituálů a co nejmenší změny spánkových podmínek, na které je dítě zvyklé. K rituálům zařazujeme čtení pohádek, usínání s oblíbenou hračkou nebo sled aktivit, které každodenně probíhají ve stejném pořadí – večere, koupel a uložení do postele. (Borzová, 2009)

Spánek

Spánek je velmi důležitou součástí našeho života. V režimu celého dne můžeme díky této etapě načerpat novou energii a odpočinout si. V jejím průběhu se střídá REM fáze a NREM fáze. V REM fázi dochází k posilování paměti, třídění zkušeností z předchozího dne a snovému stavu. V NREM fázi dochází k největší regeneraci celého těla, obnovení energetických zásob a zklidnění celého organismu. (Borzová, 2009)

Spánek u dítěte předškolního věku (3. - 6. rok)

V tomto věku je o něco náročnější uložit dítě ke spánku, jelikož se často můžeme setkat s odmítavým chováním. Předejít tomuto chování je možno pozitivní motivací a pravidelností ve spánkovém režimu. Doporučená doba spánku pro dítě v tomto věku je 9–10 hodin, ale určení optimální doby je individuální záležitostí. Důležité je, aby dítě bylo vyspalé, cítilo se dobře a bylo schopno každodenně fungovat. U dítěte se mohou objevit problémy jako noční můry, časté noční buzení, problémy s dechem nebo noční úzkosti. Pokud se však tyto problémy u dítěte neprojevují pravidelně, není nutné vyhledávat odbornou pomoc. (Štěrbová, 2015)

Spaní má pro dítě zásadní význam a má vliv na mozek i celé tělo. Při nedostatku spánku může dojít k nevyváženosti denního režimu a následně tedy k možným problémům souvisejícím s tělesnými i nervovými procesy. Pravidelný spánkový režim může být narušován například vzdorem při usínání, pracovní dobou rodičů, chaotickým nebo rušným prostředím, nedostatkem času na uklidnění nebo náročným rozvrhem volného času. (Siegel, Bryson, 2018)

Relaxace

Relaxace je jedna z technik, kterou můžeme dosáhnout uvolnění fyzického napětí a podpořit tak naše duševní zdraví. Příznivě působí na náš imunitní systém a pomáhá v boji proti bolesti nebo úzkosti. (Zitková, 2021) Kvalitní odpočinek by měl být součástí životního stylu každého jedince, je proto důležité najít balanc v rozdělení práce a odpočinku, přihlížet na naše duševní a fyzické zatížení a dopřát si odpočinek hned při prvních známkách únavy. (Čeledová, Čevela, 2010)

4 Výchova ke zdraví

Výchova ke zdraví je vzdělávací obor, který čerpá poznatky z různých vědních oborů – sociálních, pedagogických, psychologických nebo lékařských. Tyto poznatky pak aplikuje při činnostech, které mají za úkol poskytnout jedincům a společnosti dostatek informací o možnostech a způsobech, jak pečovat o své zdraví. (Čeledová, Čevela, 2010)

Nejedná se tedy jen o kladení důrazu na samotný zdravý životní styl, ale jak zmiňuje Kopecký (2012, s. 18) také o: *„Formování pozitivního vztahu k vlastnímu zdraví, utváření pozitivních mezilidských vztahů, utváření odpovědného chování a osvojení sociálních dovedností chování.“*

Při čemž je důležité klást důraz i na několik zásad. Například na soustavnou, a komplexní činnost, osobní zainteresovanost každého jedince, sledování a následné vyhodnocení jeho problému, podloženost informací novými poznatky nebo respektování životního prostředí jedince. Tyto zásady celému procesu přidávají na jeho efektivitě, proto k nim přihlížíme nejen při výchově ke zdraví v rodině a určité skupině nebo komunitě lidí, ale také v celé lidské populaci. (Kopecký, 2012)

4.1 Rodina a její vliv na utváření zdravého životního stylu

„Rodina významně ovlivňuje již od narození stravování a kvalitu výživy dítěte, druh a frekvenci pohybové aktivity, způsob trávení volného času dítěte a další faktory, které výrazně určují budoucí životní styl jedince.“ (Hamplová, 2020, s.18)

Působení rodiny hraje roli ve všech oblastech života dítěte, a to i ve vztahu ke zdravému životnímu stylu. Rodiče jsou pro dítě velkým vzorem. Dítě pozoruje jejich chování a snaží se ho napodobovat, čímž od rodičů přejímá vzorce chování a návyky, které později promítá i do svého způsobu života. (Šimik, 2013)

To, jaký životní styl a charakter by měla mít rodina, aby její působení bylo pozitivního charakteru a zároveň akceptováno dítětem, shrnul Pelikán (1995) do několika bodů, ze kterých vyplývá, že rodiče by měli respektovat individualitu dítěte, přijímat jeho názor a začleňovat ho do chodu rodiny. Rodina jako taková vede dítě k samostatnosti, podporuje ho v utváření životních hodnot, vytváří atmosféru, kde jsou jasně a přiměřeně určená pravidla, dítě zde cítí pocit bezpečí, pochopení a svobody.

Střelec (2009) uvádí, že jedinec se v průběhu vývoje setkává s několika rodinnými vlivy, které dále dělí do 3 okruhů a to na:

- **Demograficko-psychologický** (rodina na dítě přirozeně působí její strukturou a vnitřní stabilitou)
- **Materiálně-ekonomický** (dítě je ovlivněno zařazením rodiny do společnosti, zaměstnaností rodičů, technikou a celkovým materiální zabezpečením)
- **Kulturně-pedagogický** (vliv vzdělanosti rodičů, jejich hodnot, výchovného působení – důležitost sjednocení názorů ze stran obou rodičů, vztahu škola – rodina na dítě)

Pokud spolu rodiče sdílí stejný názor na způsob života, který vedou a povedou k němu i své děti, je to dobrý základ pro úspěšnou rodinnou výchovu. Rodiče zodpovídají za výchovu dítěte v rodině, ale i v jiném prostředí, jelikož jsou na počátku života dítěte nejzásadnějšími vychovateli. Ostatní výchovné působení spíše doplňuje to, co dítě již naučili rodiče. (Střelec, 2009)

4.2 Mateřská škola a její vliv na utváření zdravého životního stylu

Mateřskou školu navštěvují děti předškolního věku, které by měly být vývojově zralé. Důležitou součástí návštěvy mateřské školy je kontakt dětí s jejich vrstevníky. Dítě zde kromě toho také získává a posiluje poznatky, které si v optimálním případě přináší již z rodinného prostředí. Po vstupu do mateřské školy však nastupuje na scénu také osoba paní učitelky, která svým výchovným působením také významným způsobem ovlivňuje vývoj dítěte a měla by se snažit navázat na znalosti a zkušenosti, které dítě již získalo v rodině. Paní učitelka je pro děti významným vzorem a měla by jim jít stejně jako rodiče správným příkladem. Na děti působí nejen to, co říká, ale i to, jak se chová a jak reaguje na situace, které v průběhu dne vznikají. Její autorita je ve většině případů dětmi přijímána, respektována a je silným nástrojem výchovného působení. S její pomocí dětem dává najevo svůj postoj a poukazuje tak na to, co považuje za správné, a co naopak ne. (Matějček, 2005)

Šimik (2013) zmiňuje několik aspektů zdravého životního stylu, ve kterých by se učitelka mateřské školy měla orientovat, aby její výchovné působení bylo adekvátní a úspěšné. Měla by znát zásady zdravého stravování, uvědomovat si důležitost pohybu a správného držení těla, být schopna vysvětlit dětem neblahý účinek faktorů ohrožujících zdraví (kouření, alkohol, drogy), podporovat u dětí aktivní trávení volného času a pracovat s riziky, která

přináší dnešní doba (médiá, počítače). Orientovat se v charakteristice dítěte předškolního věku, usilovat o komplexní naplnění jeho potřeb, podporovat dobré vztahy dítěte s jeho vrstevníky, rodinou a uvědomovat si celkový význam vhodného sociálního prostředí.

Učitelka v mateřské škole by dále měla využít každou příležitost, kdy děti mohou strávit čas venku a měla by se snažit podporovat je v objevování a pozorování přírody. Příroda je pro děti v tomto věku nejpřirozenějším prostředím, se kterým však během času tráveného s rodinou přichází do kontaktu čím dál tím méně. Ve výsledku jakékoliv prostředí, které pozitivně působí na zdraví dítěte, by mělo být rozmanité po všech směrech a podnětné v takové míře, aby u dětí dostatečně podporovalo rozvoj smyslů a cítily se v něm bezpečně. (Šimik, 2013)

Dítě by mělo chápat, že ne jenom ono samo, ale všechno okolo nás je součástí onoho prostředí, ve kterém žijeme. Postupem času dítě přebírá zodpovědnost za své chování a uvědomuje si, jak důležité je o životní prostředí pečovat a chránit ho. To vše je hlavním úkolem environmentální oblasti („Dítě a svět“), která spadá do RVP PV. (Havlíková, Vencálková a kol., 2008)

V rámcovém vzdělávacím programu dále nacházíme další 4 oblasti obsahující dílčí vzdělávací cíle, vzdělávací nabídku, nebo očekávané výstupy. Nejvíce se však tématu výchovy ke zdraví a jeho podpoře věnuje oblast „Dítě a jeho tělo“. Zde je kladen důraz hlavně na fyzickou složku zdravého životního stylu. Součástí vzdělávací nabídky jsou zdravotní činnosti nebo činnosti zaměřené k tomu, aby dítě poznalo své tělo a získalo poznatky, které mu budou sloužit k podpoře ochrany jeho vlastního zdraví. Řadíme zde také činnosti seznamující děti s chováním, díky kterému mohou v budoucnu předcházet kontaktu s rizikovými faktory nebo vzniku úrazů a nemocí. (MŠMT, 2021)

Nezapomínáme na oblast interkulturní a psychologickou, které mají také vliv na utváření správného postoje ke zdravému životnímu stylu. Další informace směřující k podpoře zdraví a zdravého životního stylu dítěte můžeme najít také v podmínkách předškolního vzdělávání (životospráva a psychosociální podmínky). (MŠMT, 2021)

4.3 Spolupráce mateřské školy s rodinou

Pro fungování spolupráce mezi mateřskou školou a rodinou je třeba, aby rodina komunikovala a zajímala se o to, co se v mateřské škole děje. Rodiče by se měli sami snažit poznat prostředí a atmosféru, ve které se jejich dítě během pobytu v mateřské škole nachází.

Pomůže jim to stát se součástí komunity a dítě tak získává pocit sounáležitosti a jistoty. Rodiče mají možnost docházet na třídní schůzky, individuální konzultace s učitelkami, besídky a jiné akce, které mateřská škola organizuje. Kromě toho má rodič umožněno trávit s dítětem čas ve třídě během jeho adaptace na školní prostředí. Rodiče však často nejsou dobře seznámeni s prostředím mateřské školy a nemají v něj tedy ani potřebnou důvěru. To způsobuje ne příliš velký zájem o účast na těchto akcích a vznik nekomfortních situací. Úkolem obou stran je tedy dlouhodobá práce na kvalitě společných vztahů a snaha o vznik vzájemné důvěry. Při úspěšné spolupráci je dítě pozitivně motivováno a cítí se v prostředí mateřské školy dobře po všech stránkách. (Koťátková, 2008)

Mateřská škola by měla posilovat výchovné působení rodiny a být aktivním iniciátorem celkové spolupráce. Měla by s rodiči komunikovat o tom, na čem u dítěte plánuje pracovat, aby rodina tento plán mohla svým výchovným působením podpořit v rodinném prostředí a nedocházelo k výrazným rozdílům. To samé však platí i pro rodinu dítěte. (Bělinová, Jírová, Keřková, 1984)

Pokud rodina není plně funkční, má mateřská škola pro dítě velmi významnou roli. V tomto případě je potřeba, aby dítěti bylo v mateřské škole poskytnuto bezpečné prostředí, kde si odpočine od nepřiměřené zátěže, se kterou se doma setkává. Je-li dítě z rodiny, kde jsou nezvyklé výchovné postupy a postoje rodičů odlišné od okolní společnosti, slouží mateřská škola jako místo, kde se dítě setkává s kulturními zvyklostmi a normami, které jsou ve společnosti častější. Jedná-li se o dítě, jenž je v rodině zanedbáváno, mateřská škola by se měla snažit co nejvíce oslabovat výchovné působení rodiny, případně rodiče inspirovat k jeho nápravě. (Matějček, 2005)

5 Projekty podporující zdraví

Rodiče ale i mateřská škola má k dispozici několik projektů, jenž mohou využít jako nástroj k získání informací, popřípadě rozšíření si znalostí o zdravém životním stylu. Pomocí těchto projektů mohou rodiče, ale i pedagogové podpořit vytváření vztahu ke zdraví u dětí, ale i u nich samotných.

Mateřská škola podporující zdraví

S projektem „Zdravá mateřská škola“ se v dnešní době setkáváme čím dál častěji. Tento projekt vznikl v 80. letech 20. století z iniciativy WHO jako snaha pozitivně ovlivnit životní styl populace pomocí výchovného působení nebo vzdělání. (Kořátková, 2008)

Podle tohoto projektu momentálně v ČR funguje několik škol středních, přibližně sto škol základních a o něco více škol mateřských. Tyto instituce řadíme do tzv. Národní sítě škol podporujících zdraví. Hlavním cílem programu podporující zdraví je vést dítě k tomu, aby odpovědný přístup k jeho zdraví, ale i zdraví druhých bylo po celý život jeho prioritou. Program dále usiluje o ochranu a posílení zdraví, zejména pozitivním a komplexním působením na bio-psycho-sociálními faktory, které na sebe vzájemně působí. Figuruje zde tedy holistické pojetí zdraví, které najdeme i v pojetí zdraví WHO. S faktory se navíc pracuje s ohledem na individuální potřeby jedince, pomocí otevřené komunikace a spolupráce. (Hamplová, 2019)

V České republice se o vznik Kurikula podpory zdraví v mateřské škole společně s týmem odborníků postaraly Vencálková a Havlínová. Kurikulum je modelový vzdělávací program, který může sloužit učitelům jako metodická příručka ke stavbě školního nebo třídního kurikula. Dále zahrnuje filozofii, principy a zásady podpory zdraví, rozpracované oblasti vzdělávání, kompetence a dílčí cíle v přehledných tabulkách. (Havlínová a kol., 2008)

Zdravá pětka

Jedná se o projekt realizovaný nejen v mateřských školách, ale také na školách základních. Již od roku 2004 se lektoři interaktivní a zábavnou formou snaží pracovat s dětmi, aby jim tak přiblížili zejména zásady zdravého stravování. Do programu se může bezplatně přihlásit jakákoliv instituce pracující s dětmi. Pokud program probíhá v mateřské škole, vyučovací hodina trvá zhruba 60 minut, vede ho odborně vyškolený lektor a je doporučován dětem od 4 let. Cílem je děti motivovat k přirozenému přijetí zásad zdravého stravování a jejich zařazení do každodenního života. (Nadační fond Albert, 2022)

Projekt „Cepík“

Program pro podporu zdravého životního stylu, který je realizován od roku 2012 neziskovou organizací s názvem Centrum pro podporu zdraví. Je určen dětem předškolního věku a přibližuje tematiku zdravého životního stylu opět se zaměřením na zdravou výživu. Informace jsou dětem předávány zábavnou formou, a to pomocí divadelních představení na téma jídlo, pití a pohyb. Cepík – loutka chlapce předškolního věku, provádí děti světem zdravého životního stylu a poukazuje na důležitost zdravých návyků a postojů s ním spojených. Pro rodiče je k dispozici výživová poradna, která probíhá formou diskuse na webových stránkách. Pedagogickým pracovníkům jsou nabízeny odborné semináře a pracovníkům školních jídelen praktická školení v oblasti zdravé výživy. (Centrum podpory zdraví, 2020)

Projekt „Zdravá abeceda“

Zdravá abeceda je program, který vznikl v roce 2008. V dalších letech se začal rozšiřovat pomocí akreditovaných seminářů pro učitele a ředitele mateřských škol. Řídí se podle zpracovaných metodik, kde hlavním cílem je podpořit správné návyky a postoje ke zdravému životnímu stylu nejen u dětí předškolního věku, ale také u jejich rodičů. Dalším tématem, na který se program zaměřuje, je prevence obezity. Program se nezaměřuje jen na zdravou výživu, ale klade důraz na všechny složky zdravého životního stylu. (Aisis o. s., 2016)

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Popis výzkumného šetření

6.1 Úvod do problematiky

V současné době je zdravý životní styl velmi řešeným tématem a dostává se více do povědomí široké veřejnosti. S dobou však přichází také růst okolních vlivů, které ne vždy mají pozitivní vliv na zdravý životní styl nejen dospělých jedinců, ale i dětí. Výzkum byl uskutečněn proto, aby byl zjištěn aktuální stav této problematiky. Teoretická část mé bakalářské práce obsahuje základní přehled teoretických poznatků, které souvisí s tématem zdravého životního stylu u dětí předškolního věku. Praktická část je zaměřena na představení cílů a metod, které byly pro sběr dat využity. Součástí je také vyhodnocení výsledků, které byly získány pomocí dotazníků pro rodiče a polostrukturovaných rozhovorů s učiteli mateřských škol. Závěrem je uvedeno celkové shrnutí zjištěných výsledků mého výzkumu.

6.2 Stanovení cíle a výzkumných otázek

Hlavním cílem výzkumu je zjistit, zda rodiče a učitelé mateřských škol podporují u dětí předškolního věku vztah ke zdravému životnímu stylu.

Výzkumné otázky práce:

- **Otázka č. 1** - Jaký mají rodiče vztah ke zdravému životnímu stylu?
- **Otázka č. 2** - Na jaké zásady zdravé životosprávy rodiče dbají u dětí předškolního věku?
- **Otázka č. 3** - Jakým způsobem podporují učitelky mateřských škol vztah dětí ke zdravému životnímu stylu?
- **Otázka č. 4** - Uvědomují si rodiče a učitelky mateřských škol důležitost jejich spolupráce a vzájemného respektu při vedení dítěte ke zdravému způsobu života?

7 Výzkumné metody a sběr dat

Při tomto výzkumu byly uplatňovány kvalitativní i kvantitativní metody výzkumu. Pro získání informací od rodičů dětí byla využita kvantitativní metoda dotazníkového šetření, která však byla doplněna i metodou kvalitativní, kvůli analýze obsahu odpovědí na otevřené otázky, jež byly také součástí dotazníku. Následně jako doplňující, nikoliv však méně podstatná, byla zvolena metoda polostrukturovaného rozhovoru s učiteli mateřských škol.

Dotazníkové šetření

Dotazníky pro tento výzkum byly adresovány rodičům dětí předškolního věku, se kterými by však nebylo reálné se setkat osobně v takovém množství, které je potřebné pro získání objektivních výsledků. Z tohoto důvodu byly pro dotazníkové šetření uplatněny funkce webové stránky Survio, kde došlo k sestavení online dotazníku, který byl následně přístupný rodičům po otevření zaslání odkazu.

Dotazník se skládal z 9 polouzavřených, 5 uzavřených a 2 otevřených otázek, které byly rozděleny do 5 oblastí souvisejících se zdravým životním stylem. Jednalo se o otázky týkající se obecných informací o rodičích, konkrétních informací o stravě, duševní pohodě, trávení volného času dítěte, a nakonec fungování spolupráce mateřské školy s rodinou. Do dotazníku bylo zahrnuto větší množství polouzavřených otázek, aby rodiče měli případně možnost doplnit jejich odpovědi a bylo snazší získat více specifické informace, které například nebyly obsaženy v předem připravených odpovědích.

Dotazník byl pro upřímnost a autentičnost výsledků anonymní, jelikož by rodičům mohlo být zodpovězení některých otázek nepříjemné. Součástí dotazníku bylo jeho stručné představení respondentům, kde byli osloveni a následně obeznámeni s jeho cíli. Na závěr jim bylo také poděkováno za vyplnění.

Individuální polostrukturovaný rozhovor

Pro zjištění doplňujících informací k datům shromážděným pomocí dotazníků byla využita metoda polostrukturovaného rozhovoru s učitelkami mateřských škol. Bylo připraveno 5 hlavních otázek, které byly autorkou doplňovány v průběhu rozhovoru.

Celkem bylo provedeno 8 rozhovorů, z čehož 3 proběhly online pomocí platformy ZOOM a zbylých 5 rozhovorů proběhlo formou osobního setkání. Respondentky byly nejdříve osloveny pomocí sociálních sítí, telefonních hovorů nebo emailových zpráv, kde jim byl

výzkum stručně představen. Na začátku každého rozhovoru byla dotyčná respondentka dotázána, zda souhlasí s uvedením jména a také obeznámena s průběhem a obsahem rozhovoru. Rozhovory probíhaly buď to v prostředí mateřské školy nebo u respondentek doma. Pro vyvolání bezpečné a příjemné atmosféry byly rozhovory nahrávány na mobilní zařízení a později z nahrávek přepisovány do psané formy. V průběhu rozhovorů tedy nedocházelo k přerušování, respondentky nebyly nervózní a autorka měla možnost důkladně zapsat jejich odpovědi.

7.1 Charakteristika výzkumného souboru

Zdrojem dat pro dotazníkové šetření se stali rodiče dětí předškolního věku. Dotazníky byly především z oblasti Prahy a Zlínského kraje. Bylo osloveno 179 respondentů, z čehož dotazník ve výsledku vyplnilo respondentů 60, přesněji tedy 33,5 % z celkového počtu oslovených. Do vyhodnocovací fáze se dostalo jen 56 dotazníků, jelikož zbylou část autorka považuje za neadekvátní pro tento výzkum.

Pro druhou část výzkumného šetření, tedy rozhovory, bylo osloveno celkem 8 respondentek. Autorka se snažila o rozmanitost jejich výběru, a proto byly osloveny učitelky mateřských škol s různou délkou praxe a jiným místem náplně práce. Mezi respondentkami jsou tedy nejen učitelky z klasických mateřských škol, ale také z lesní MŠ, Montessori MŠ a MŠ s programem podporující zdraví. V 6 z 8 případů se jednalo o učitelky z centra Prahy, avšak podařilo se získat také dva rozhovory s učitelkami ze Zlínského kraje, konkrétně z města Rožnov pod Radhoštěm, ze kterého autorka pochází.

8 Výsledky výzkumů a jejich interpretace

8.1 Dotazníkové šetření

Závěry dotazníků se vztahují na konkrétní vzorek respondentů a nelze z nich tedy vyvozovat obecně platné závěry. Výsledky výzkumu byly dále zpracovány pomocí sloupcových grafů pro snadnější přehlednost.

První oblast – Obecné otázky

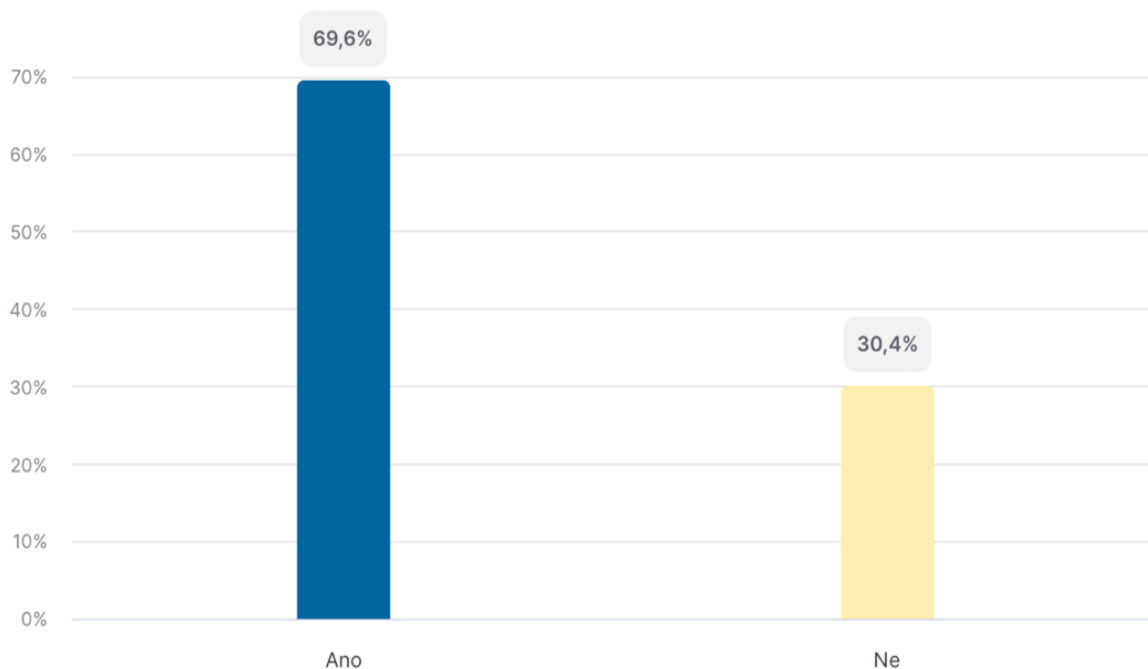
Otázka č. 1 – Co si představujete pod pojmem „Zdravý životní styl“?

Tato otázka spadá pod první oblast dotazníku, kde bylo cílem zjistit obecné informace o rodičích a jejich přístupu ke zdravému životnímu stylu. Byla vyhodnocena kvalitativní analýzou pro pestrost a subjektivnost názorů všech respondentů.

Z odpovědí vyplývá, že většina respondentů si pod tímto pojmem představuje hlavně pohyb a vyváženou stravu. Duševní pohoda, která byla v odpovědích zmiňována o něco méně než předchozí dvě složky zdravého životního stylu, byla respondenty interpretována jako optimální vztahy s okolím, duševní rovnováha jedince, radost ze života nebo láska k sobě samému. Mezi méně zmiňované řadíme například pravidelnost režimu, vyhýbání se faktorům ohrožujícím zdraví (alkohol, kouření) nebo zdravé prostředí, ve kterém trávíme svůj čas. Z toho lze vyvodit, že rodiče mají o zdravém životním stylu povědomí, ale ne všichni na něj nahlíží zcela komplexně. Duševní pohoda, která má ve vytváření zdravých životních návyků podstatné místo, je totiž ve srovnání s pohybem a stravou lehce opomíjena. (viz wordcloud č. 1 - příloha č. 2)

Otázka č. 2 - Považujete Váš způsob života za zdravý?

Graf č. 1: dravý způsob života

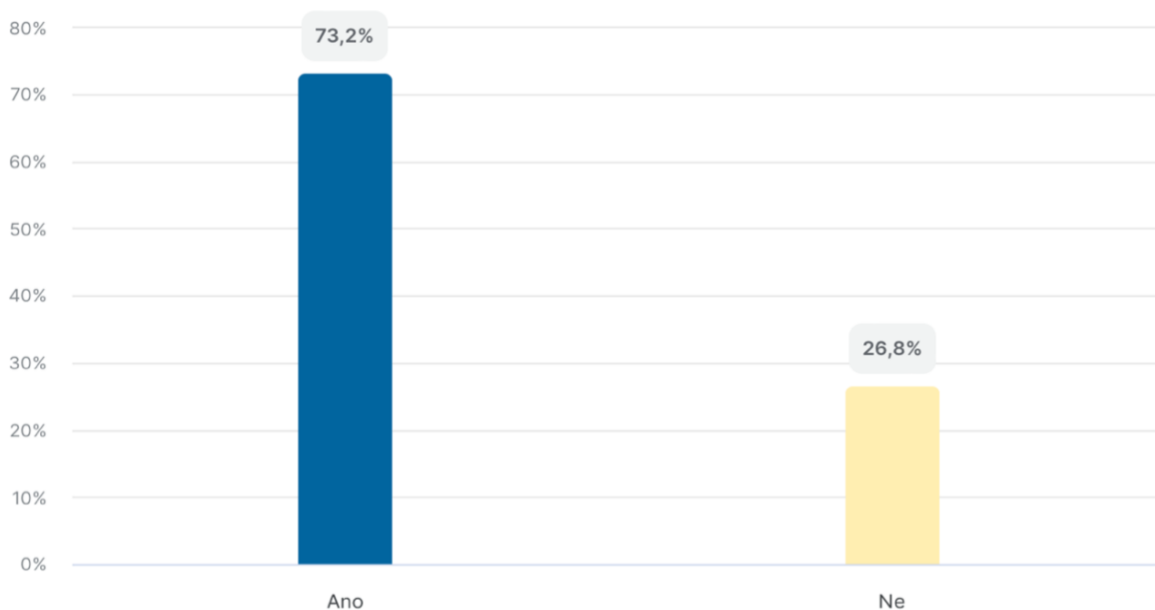


Zdroj: Vlastní

V otázce č. 2 bylo cílem zjistit, zda respondenti považují svůj životní styl za zdravý. **Většina respondentů**, celkem 69,6 %, **považuje svůj způsob života za zdravý**. Nicméně u více než čtvrtiny respondentů (30,4 %) tomu tak není. Faktem je, že i respondenti, jenž svůj způsob života nepovažují za zdravý, uváděli, že se o ZŽS zajímají, což vypovídá o snaze pracovat na změně k lepšímu.

Otázka č. 3 – Zajímáte se Vy sami o ZŽS? Pokud ano, jak?

Graf č. 2: Zájem rodičů o zdravý životní styl



Zdroj: Vlastní

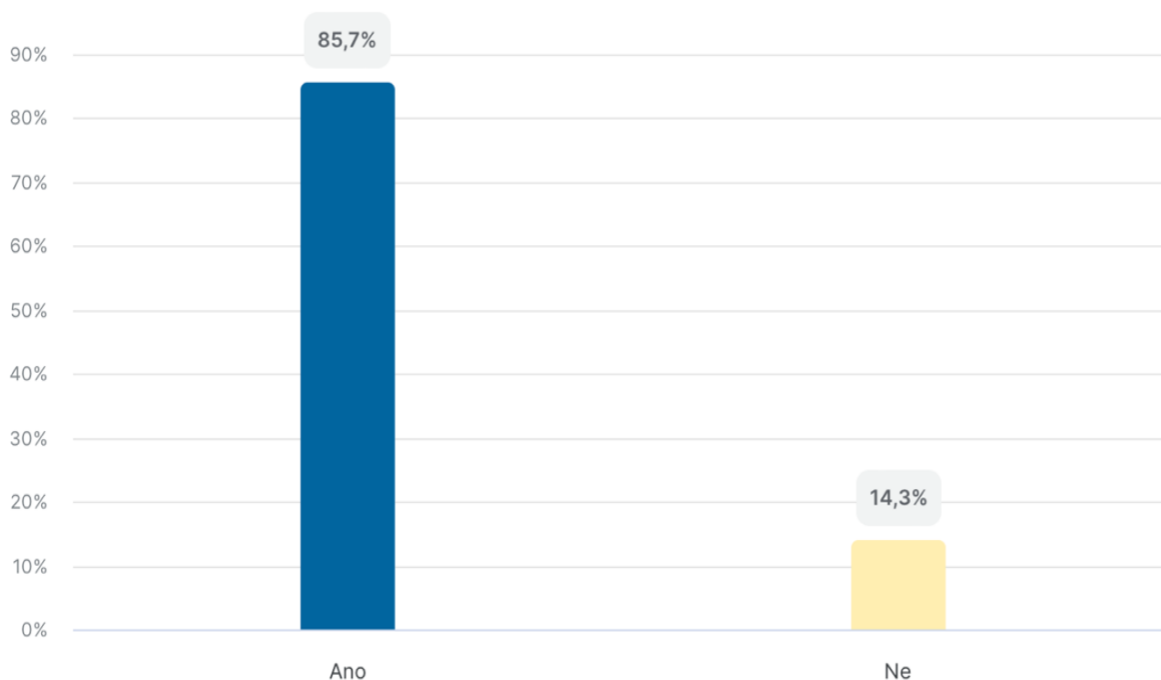
Třetí otázka zjišťuje zájem respondentů o zdravý životní styl. Z grafu je patrné, že se menší část respondentů (26,8 %) o zdravý životní styl nijak nezajímá, avšak větší část (73,2 %) zájem projevuje. Respondenti, kteří zvolili odpověď “ano“ byli požádáni o konkrétní uvedení příkladů toho, jakým způsobem se o ZŽS zajímají. V odpovědích se objevilo například vyhledávání zdravých receptů, zjišťování informací na internetu, komunikace a sdílení zkušeností s přáteli, pěstování domácího ovoce a zeleniny, třídění odpadu, zkoušení zdravých a kvalitních potravin nebo péče o duševní stránku – četba knih, poslouchání podcastů, seberozvoj. **Rodiče se tedy zajímají o ZŽS** a z vlastní iniciativy se snaží získávat co nejvíce informací užitečných pro přehled o tomto tématu.

Otázka č. 4 – Jak mohou rodiče negativně ovlivnit ZŽS dítěte? Čemu by se měli snažit vyhnout, uveďte prosím příklady.

V této otázce se respondenti měli zamyslet nad tím, co má podle nich negativní vliv na způsob života dítěte a byli požádáni o uvedení konkrétních případů. Nejvíce respondenti, poukazovali na vyhýbání se nesprávným a nevyváženým stravovacím návykům. Zejména tedy na nadměrné množství konzumace sladkostí, fast foodů nebo smažených a mastných jídel. Jako druhé nejčastější negativní vlivy byly zmiňovány faktory ohrožující zdraví (alkohol, stres, kouření atd.) společně s pasivním trávením volného času (počítač, televize, tablet, mobilní zařízení atd.). Dále se v odpovědích nejčastěji objevoval negativní vliv nedostatku pohybu, špatného vzoru ze strany rodičů (negativní poznámky k zdravé životosprávě nebo nedodržování jejích zásad), nezájem o dítě nebo nepravidelnost a nerovnováha v jednotlivých složkách ZŽS. V návaznosti na to bylo uvedeno také přecházení z extrému do extrému (nadměrné dodržování, nucení ke ZŽS nebo naopak absence jakéhokoliv podněcování vztahu k němu). Z odpovědí tedy vyplývá, že si respondenti uvědomují, čemu je dobré se vyhnout, aby u dětí mohli podporovat zdravý způsob života. (viz wordcloud č. 2 - příloha č. 2)

Otázka č. 5 - Vedete své dítě ke ZŽS? Pokud ano, uveďte prosím, jakým způsobem.

Graf č. 3: Vedení dítěte ke ZŽS

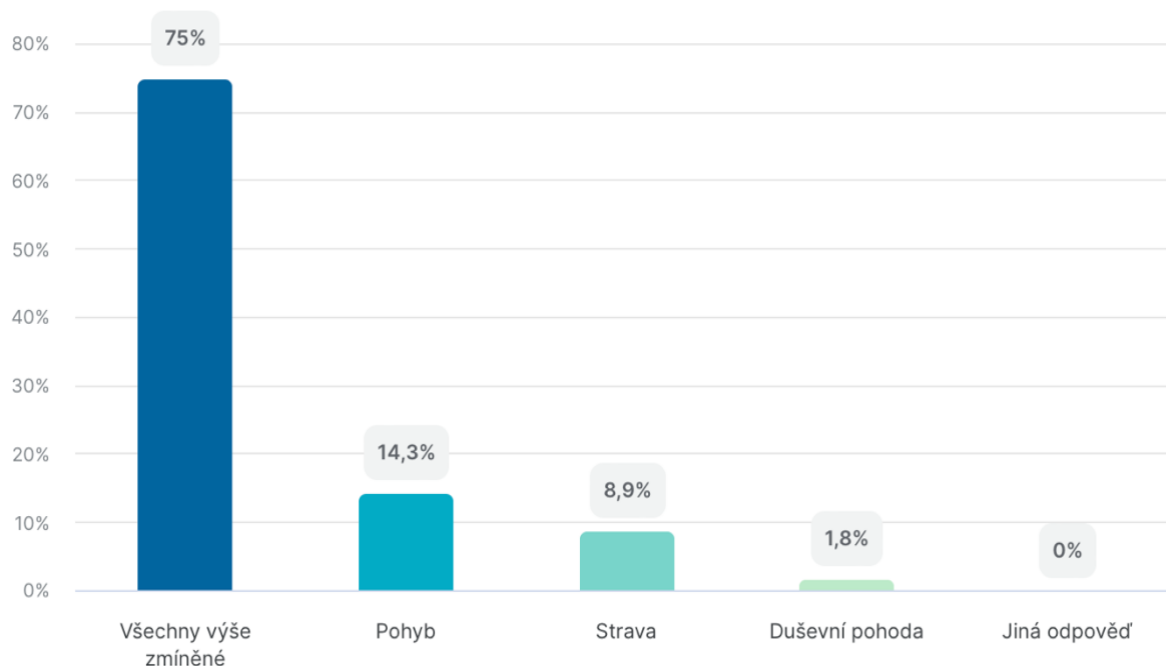


Zdroj: Vlastní

V otázce č. 5 je zjišťováno, zda rodiče vedou své děti ke zdravému životnímu stylu. Pokud jejich odpověď byla kladná, byli opět požádáni o uvedení konkrétních příkladů. Z výsledků vyplývá, že **téměř všichni respondenti své děti vedou ke zdravému způsobu života**. Z celkového počtu tedy jen 8 respondentů 14,3 % odpovědělo záporně, zatímco 85,7 % kladně. V případě kladných odpovědí respondenti následně zmiňovali, že s dětmi sportují, vaří jim zdravé pokrmy, tvoří dětem pravidelný denní režim, motivují je k návštěvě zájmových kroužků, povídají si o tom, co je zdravé a co ne, a celkově jdou dětem příkladem v souvislosti se všemi složkami ZŽS tak jak je to v jejich možnostech. V porovnání s výsledky předchozích otázek však bylo zjištěno, že ke zdravému životnímu stylu vedou děti i rodiče, kteří se sami o ZŽS nezajímají nebo svůj způsob života nepovažují za zdravý.

Otázka č. 6 - Jaká složka zdravého životního stylu je podle Vás nejdůležitější?

Graf č. 4: Důležitost složek ZŽS



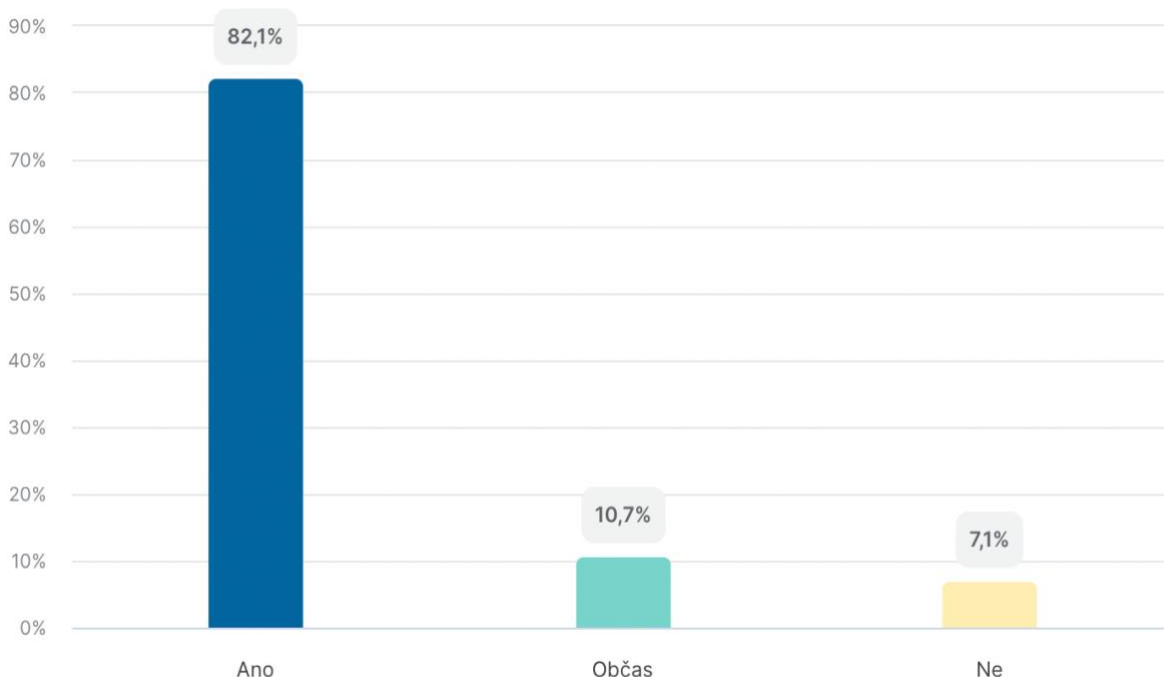
Zdroj: Vlastní

V otázce č. 6 - poslední otázkou první oblasti se autorka zaměřila na zjištění toho, jakou složku ZŽS rodiče považují za nejdůležitější. Většina respondentů 75 % zvolila možnost, zahrnující všechny složky, které byly respondentům nabízeny i jednotlivě. Respondenti tedy volili složky, které byly v nabídce nezávisle na složkách ostatních jen velmi málo. Pohyb jako nejdůležitější označilo celkem 14,3 %, respondentů, stravu 8,9 % a duševní pohodu pouze 1,8 %. Celkové výsledky ale ukazují, že si **respondenti** uvědomují důležitost všech výše zmíněných složek najednou (pohyb, strava, duševní pohoda) a **přemýšlejí nad zdravím komplexně**.

Druhá oblast – Strava a pitný režim

Otázka č. 7 – Snídá Vaše dítě každé ráno?

Graf č. 5: Snídaně

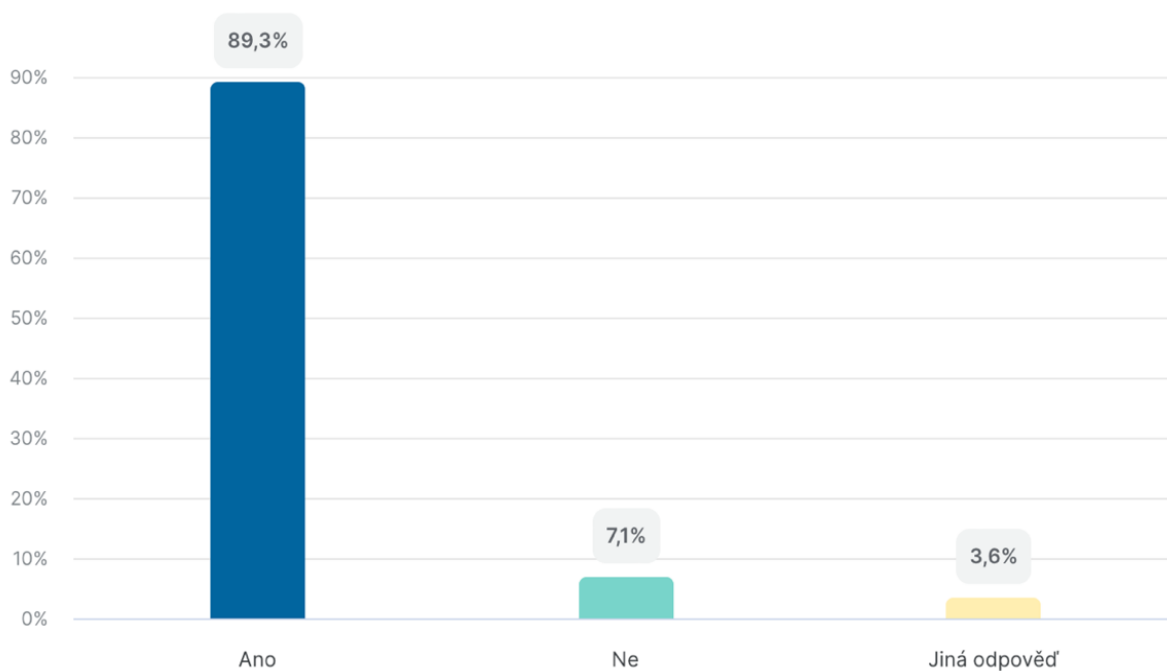


Zdroj: Vlastní

Otázka č. 7 je již součástí druhé oblasti, která souvisí se stravovacími návyky a pitným režimem dětí respondentů. Cílem bylo zjistit, zda respondenti dbají u dětí na podávání a konzumaci snídaně. Z celkového počtu 56, vybralo možnost, že jejich dítě každé ráno snídá 46 respondentů, což je zhruba 82,1 %. Zbýlá část respondentů uvedla, že jejich dítě ráno snídá jen občas nebo dokonce vůbec. Je evidentní, že převažuje počet rodin, kde **snídaně z jídelníčku není vynechána**. Rodiče si tedy zřejmě uvědomují její důležitost a význam jako každodenní součásti.

Otázka č. 8 - Je ovoce a zelenina součástí každého dne Vašeho dítěte?

Graf č. 6: Ovoce a zelenina

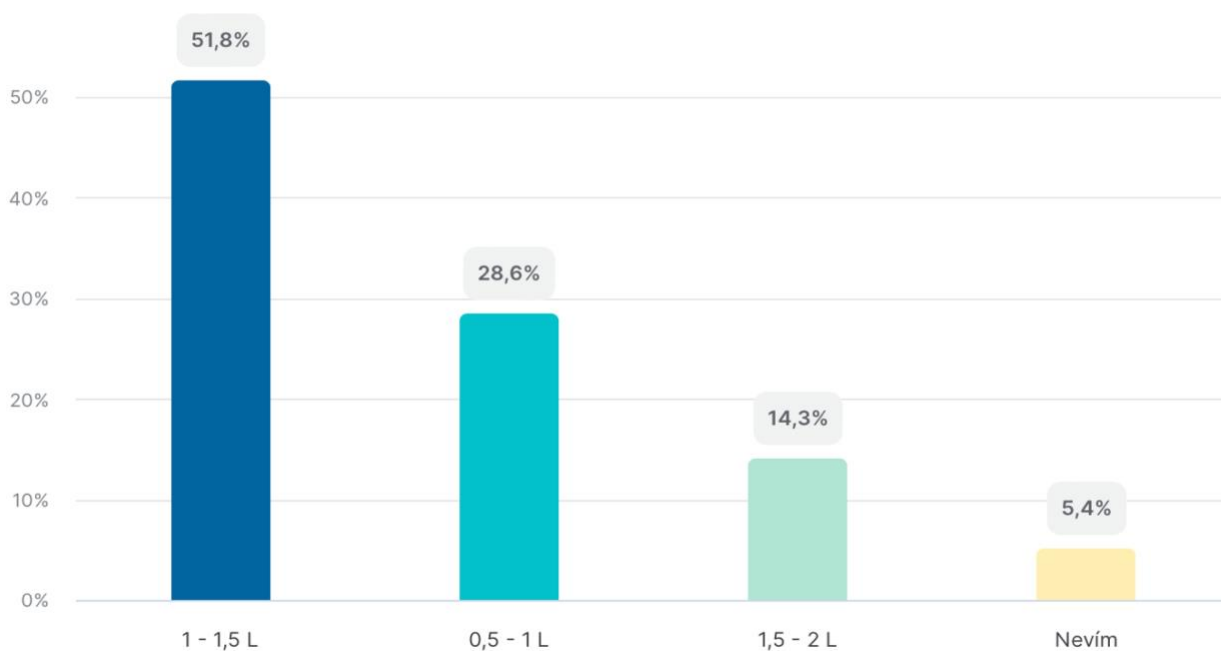


Zdroj: Vlastní

V otázce č. 8 je cílem zjistit, zda děti respondentů přichází do kontaktu s ovocem a zeleninou každý den. Z výzkumu vyplynulo, že u dětí celkem 50 respondentů, což odpovídá zhruba 89,3 %, je zelenina a ovoce součástí každého jejich dne. Dále celkem 3,6 % respondentů zvolilo možnost jiné odpovědi, kde buď uvedli, že jejich dítě sice přijímá ovoce a zeleninu denně, avšak v minimálním množství, nebo že ovoce děti přijímají bez problémů, zatímco zeleninu jen ve vařené formě. Zbylá část, tedy 7,1 % respondentů, odpovědělo, že jejich dítě ovoce a zeleninu denně vůbec nedostává. **Velká část rodičů tedy utváří návyky k zařazování ovoce a zeleniny do jídelníčku každého dne.**

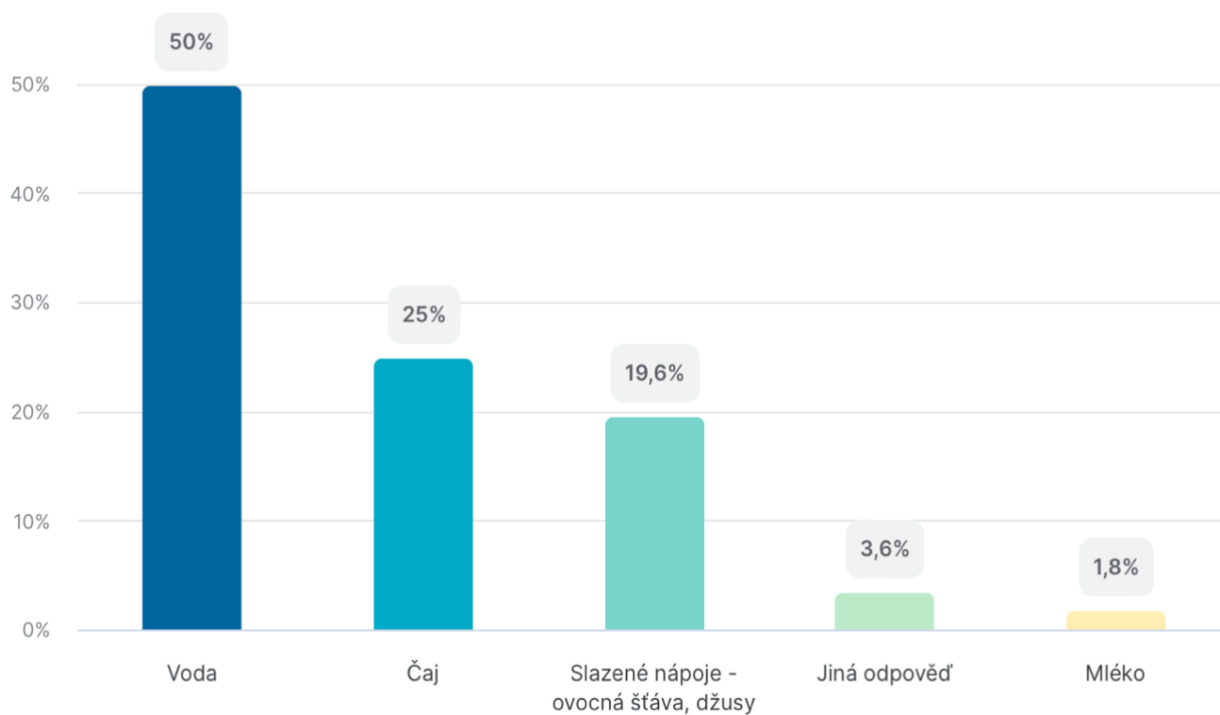
Otázka č. 9 - Kolik litrů tekutin Vaše dítě přibližně přijme během dne?

Graf č. 7: Pitný režim – množství tekutin



Otázka č. 10 - Jaké nápoje pije nejčastěji?

Graf č. 8: Pitný režim II.- složení pitného režimu



Zdroj: Vlastní

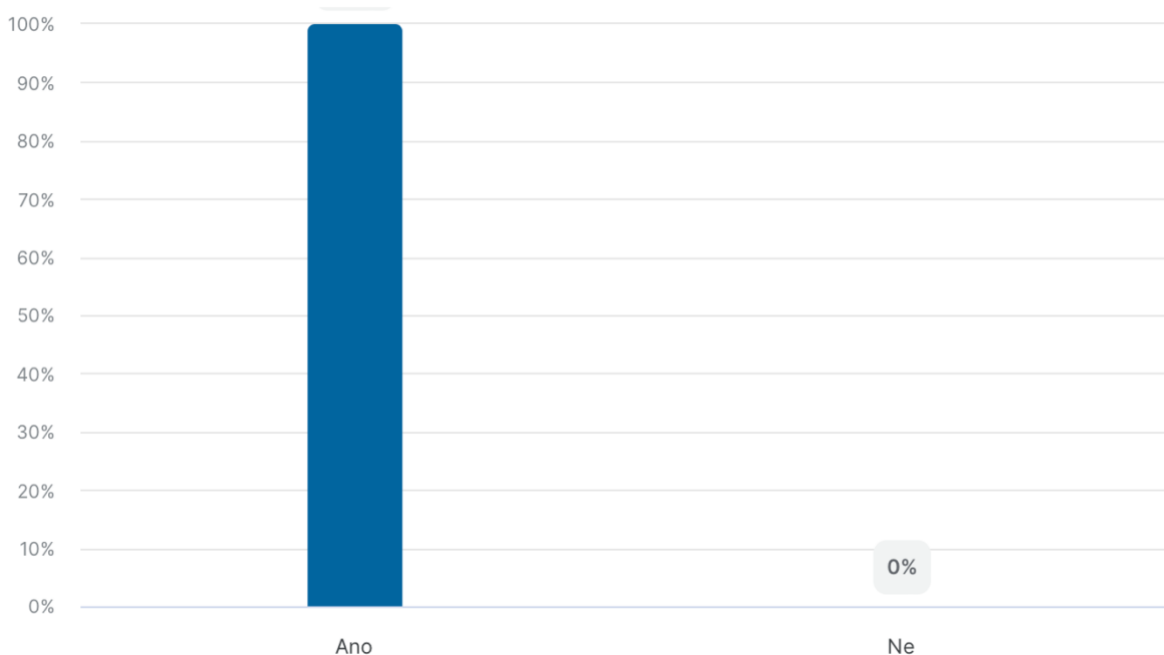
Otázka č. 9 a 10 spolu úzce souvisí, jelikož se obě týkají pitného režimu. V první z těchto otázek se klade důraz na množství tekutin, které dítě přijme během dne a v druhé na samotný obsah, to znamená na to, jaké tekutiny dítě přijme. Cílem bylo zjistit, zda rodiče dbají na dodržování pitného režimu v průběhu dne a jaké tekutiny jsou dětmi konzumovány nejčastěji.

Pro **množství tekutin** během dne největší část respondentů (51,8 %) uvedla, že jejich dítě přijme přibližně 1 – 1,5 l, což je o něco méně, než je doporučováno. Dalších (28,6 %) rodičů dokonce uvedlo, že jejich dítě přijme jen 0,5 – 1 l. Z výzkumu tedy plyne, že pouhých 14,3 % rodičů dohlíží na to, aby jejich děti přijímaly dostatečné množství tekutin. Zbylá část (5,4 %) respondentů se vyjádřila tak, že o pitném režimu jejich dětí nemají přehled.

V případě **složení pitného režimu** polovina (50 %) respondentů zvolila “Vodu“ jako nejčastěji konzumovaný nápoj. Další část (25 %) respondentů u svých dětí dává přednost čaji, 19,6 % slazeným nápojům jako je džus, ovocná šťáva a další a 1,8 % mléku. Do jiných odpovědí, které tvořily celkem 3,6 % z celkového počtu, respondenti uvedli, že děti přijímají tekutiny jako kombinaci všech zmíněných nápojů.

Otázka č. 11 - Snažíte se doma dodržovat zásady zdravého stravování? (Zařazení ryb, mléčných výrobků, ovoce a zeleniny apod.)

Graf č. 9: Zásady zdravého stravování



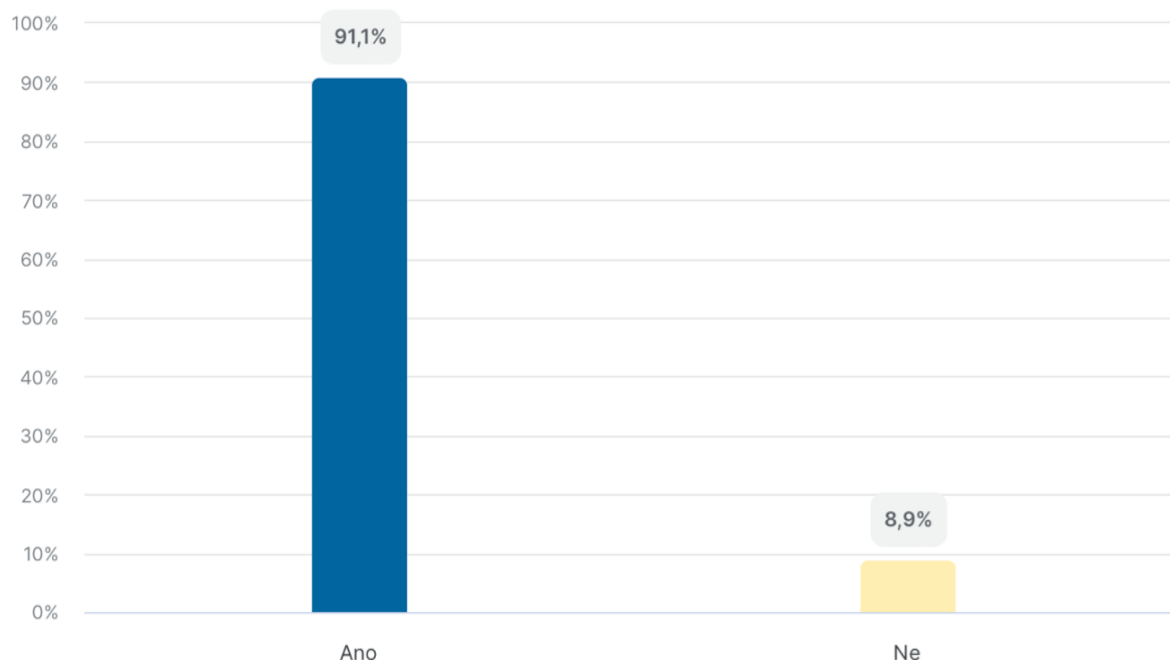
Zdroj: Vlastní

Otázka č. 11 je zaměřena na dodržování zásad zdravého stravování a klade si za cíl získat přehled o tom, zda rodiče dětem poskytují zdravou, pestrou a vyváženou stravu, kterou podporují jak zdraví dítěte, tak i jeho návyky vedoucí ke ZŽS. Výsledky ukázaly, že **všichni rodiče usilují o dodržování zásad zdravého stravování**. Tyto výsledky tedy potvrzují zjištění z předchozí části dotazníku, kde se autorka rodičů dotazovala, jakým způsobem vedou své děti ke zdravému životnímu stylu. Mezi odpověďmi se objevovalo, že rodiče mají zájem dětem vařit s ohledem na zásady zdravého stravování a povídají si s nimi o tom, co je zdravé a co ne. Tyto informace vypovídají o tom, že mají snahu nejen poskytovat dětem vyváženou a pestrou stravu, ale také k ní u dětí vytvářet pozitivní vztah.

Třetí oblast – Duševní pohoda

Otázka č. 12 – Dodržujete doma společně s dětmi nějaké rituály? Pokud ano, jaké?

Graf č. 10: Rituály



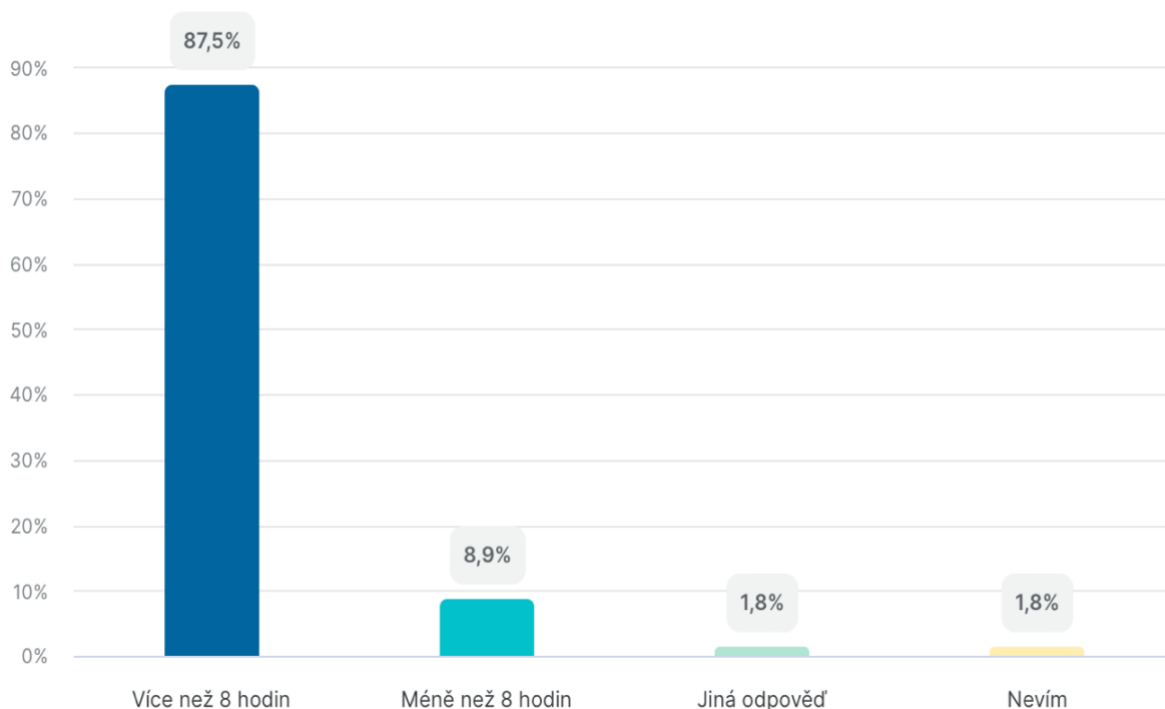
Zdroj: Vlastní

Otázka č. 12 se zabývá tím, zda rodiče s dětmi tráví pravidelně čas a vytvářejí si s nimi rituály, které dětem pomáhají vytvořit si pocit jistoty a bezpečí, čímž je následně podpořena i jejich psychická pohoda. Otázka tak společně s otázkou následující spadá do čtvrté oblasti, která se týká duševní pohody. Částečně zde však spadají i otázky č. 15 a 16, jelikož komunikace mezi mateřskou školou a rodinou dítěte je pro psychiku dítěte také zásadní. V této otázce se však autorka zaměřuje na podporu duševní pohody v samotné rodině dítěte.

Přesně 91,1 % respondentů **s dětmi dodržuje rituály**, zatímco jen u 8,9 % rodičů tomu tak není. Mezi rituály, které rodiče zmiňovali se objevovalo například každovečerní společné čtení před spaním, společné snídaně, obědy, večeře nebo také rodinné oslavy a výlety. Z výsledku je tedy evidentní, že je pro rodiče důležité trávit s dětmi čas a také pro ně vytvářet prostředí, ve kterém se budou cítit dobře a bezpečně. Je patrné, že si uvědomují, jak prospěšné pro dítě je, když ví, co ho čeká. Rodiče tímto tedy vedou děti k určité pravidelnosti v každodenním životě a vytváří u nich pocit jistoty, který vede k duševní pohodě, jenž je, jak autorka již zmiňuje v teoretické části této bakalářské práce, stejně důležitá jako ostatní složky zdravého životního stylu.

Otázka č. 13 - Jak dlouho vaše dítě přes noc spí?

Graf č. 11: Spánek



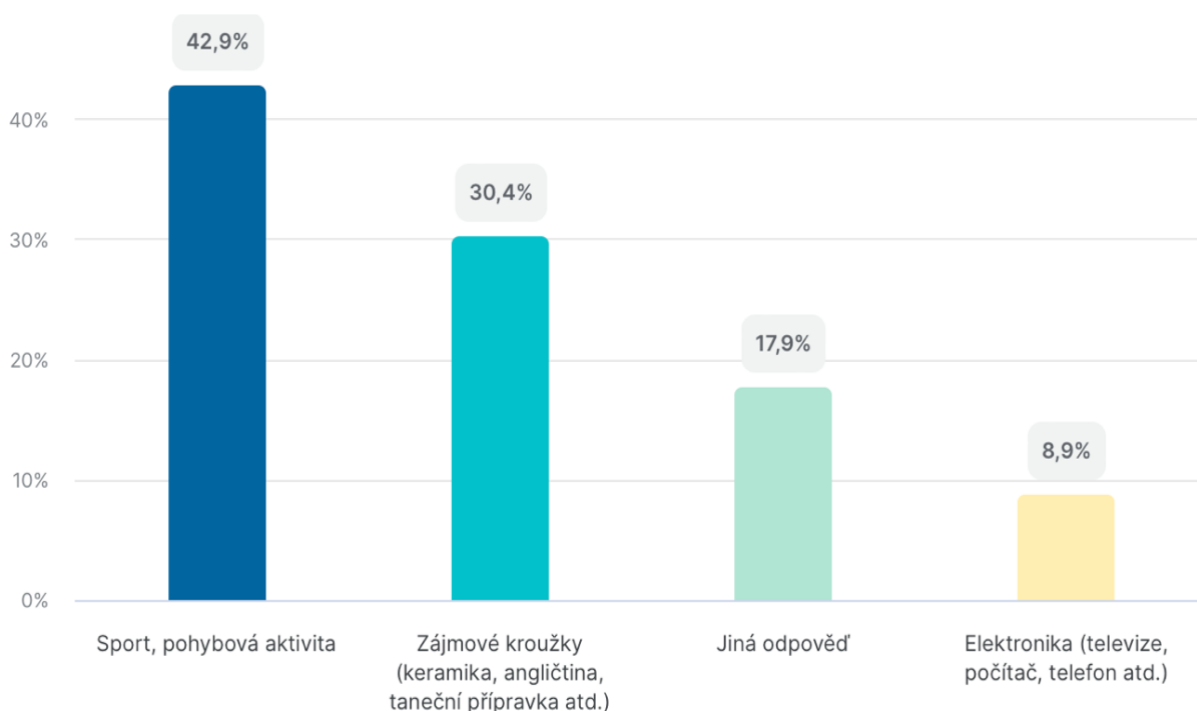
Zdroj: Vlastní

V otázce č. 13 jsou rodiče dotazováni na spánkový režim. Cílem je tedy zjistit, zda jejich děti mají dostatek spánku, jelikož se kvalita a doba spánku následně projevuje nejen na psychické stránce zdraví, ale i na té fyzické. Výsledky ukázaly, že u 87,5 % rodičů, **děti tráví spánkem více než 8 hodin**, což je považováno za optimální. Dalších 8,9 % nesplňuje doporučenou dobu spánku, 1,8 % respondentů uvádí, že doba je proměnlivá a 1,8 % respondentů nemají přehled o tom, jak dlouho jejich dítě spí. Většina rodičů tedy dohlíží na dodržování spánkového režimu a má přehled o tom, kolik času jejich dítě denně spí během noci.

Čtvrtá oblast – Volný čas a pohyb

Otázka č. 14 - Jak tráví Vaše dítě svůj volný čas?

Graf č. 12: Trávení volného času



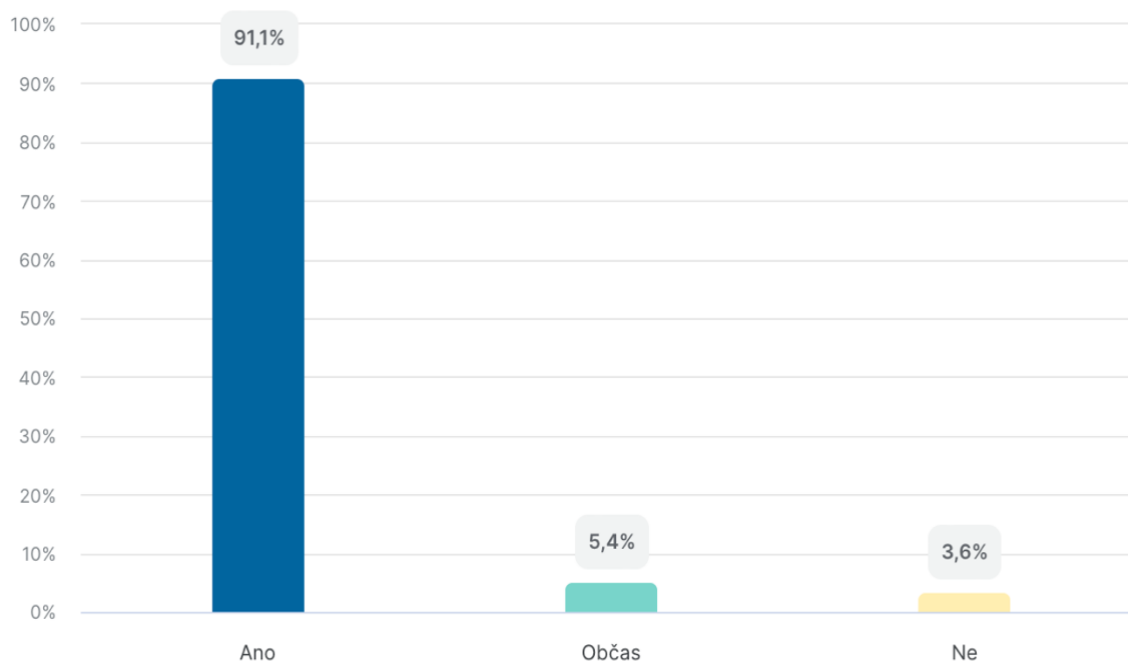
Zdroj: Vlastní

Podstatou **otázky č. 14** je zjistit, zda děti tráví volný čas mimo mateřskou školu spíše pasivně nebo aktivně. Výsledky ukazují, že 42,9 % dětí využívá volný čas ke sportovním nebo pohybovým aktivitám a 30,4 % dětí ve volném čase navštěvuje zájmové kroužky. Z toho vyplývá, že zhruba 73,3 % dětí je **vedeno k čistě aktivnímu trávení volného času**. Z celkového počtu však 8,9 % respondentů naopak uvádí, že jejich děti tráví čas převážně využíváním elektroniky. Zbylých 17,9 % respondentů v odpovědích zmiňuje, že u dětí funguje kombinace zmíněných možností, kdy v některých případech děti mohou elektroniku využívat jen po omezený čas a není to jediná náplň jejich dne. Někteří respondenti také za volnočasové aktivity považují spíše třeba volnou hru nebo kreslení, což lze stejně tak považovat za náplň volného času.

Pátá oblast – Spolupráce rodiny a mateřské školy

Otázka č. 15 - Zajímáte se o to, co se v mateřské škole děje? (webové stránky, třídní schůzky, besídky, individuální konzultace s učitelem atd.)

Graf č. 13: Zájem rodičů o dění v MŠ



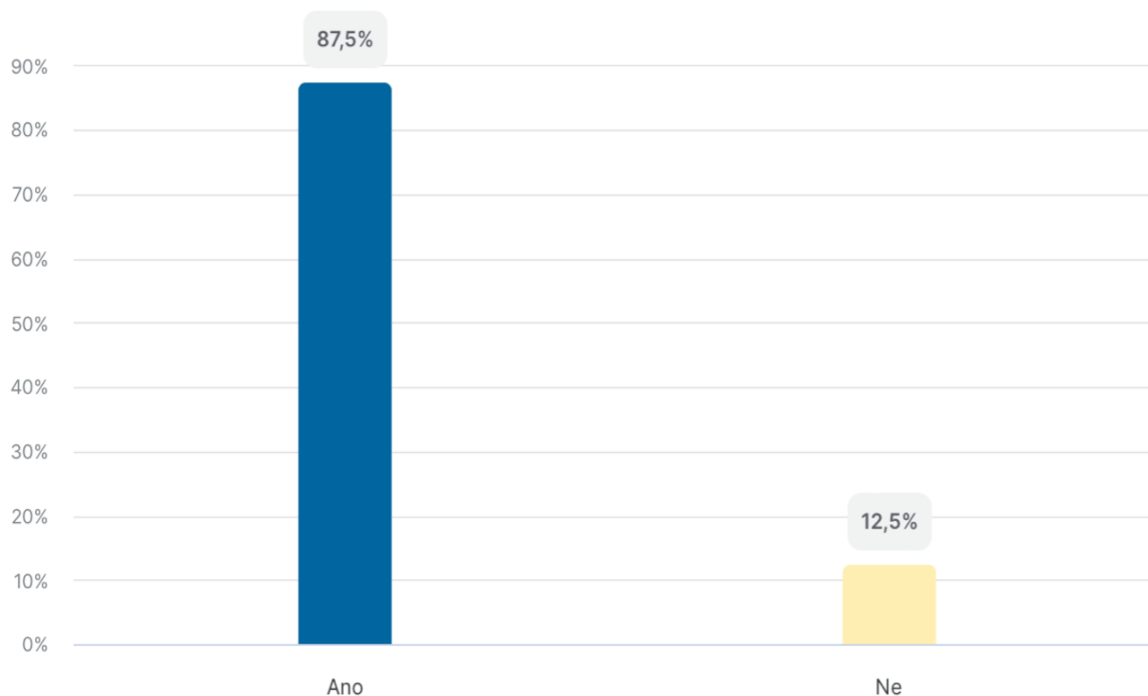
Zdroj: Vlastní

Poslední dvě otázky dotazníku jsou součástí 5. oblasti, která je zaměřena na spolupráci mateřské školy a rodiny. **Otázka č. 15** zjišťuje, zda rodiče projevují zájem o to, co se děje v mateřské škole, jestli znají její prostředí, dochází na akce pro ně organizované a podporují tak u dětí pocit jistoty a sounáležitosti.

Z výsledků je patrné, že **zájem rodičů o dění v mateřské škole** je vysoký, jelikož 91,1 % respondentů uvádí, že se o dění v mateřské škole zajímají, 5,4 % respondentů zvolilo možnost občas a zbylá část (3,6 %) uvedla, že se o dění v MŠ vůbec nezajímají.

Otázka č. 16 - Myslíte si, že Vaše mateřská škola podniká dostatek kroků proto, aby děti vedla ke zdravému životnímu stylu? Pokud ne, co by podle Vás mohla dělat jinak?

Graf č. 14: Názor rodičů na podporu ZŽS v MŠ



Zdroj: Vlastní

V **otázce č. 16** bylo cílem zjistit, zda podle rodičů mateřská škola podporuje u dětí ZŽS a podniká dostatek kroků, aby k němu děti vedla.

Výsledky vyplývající z této otázky ukazují, že **názor rodičů na podporu ZŽS v mateřské škole** je z 87,5 % pozitivní, jelikož tito respondenti zvolili možnost “ANO“ a nemají tedy nic, co by mateřské škole vytkli. Dalších 12,5 % respondentů si nemyslí, že jejich mateřská škola podniká dostatek kroků pro podporu ZŽS u jejich dítěte. Respondenti v tomto případě nejvíce uváděli, že by ocenili, kdyby dětem byla podávána zdravější strava a trávili více času na čerstvém vzduchu. Objevily se ale také odpovědi, kde rodiče uvádí, že by mateřská škola mohla vytvářet pohodovější atmosféru, více se zaměřit na respekt k životnímu prostředí nebo iniciovat větší množství aktivit pro relaxaci a duševní pohodu.

8.2 Rozhovory

Respondentům byly v průběhu rozhovoru pokládány předem připravené otázky (viz. níže), které byly doplněny otázkami k tématu tak, aby byl respondent lépe nasměrován a rozhovor probíhal přirozeně a plynule. Ve výsledcích jsou zakomponovány nejčastěji se objevované odpovědi a také některé konkrétní odpovědi, které byly specifické pro jednotlivé respondenty a autorka je považovala za stěžejní část tohoto výzkumu. Rozhovor obsahoval 5 otázek, jejichž cílem bylo zjistit přístup učitelek ke zdravému životnímu stylu, přiblížit jejich způsob vedení dětí k němu, ale také to, jaké jsou zkušenosti a názory získané během jejich praxe v mateřské škole.

Přepis rozhovorů je k nalezení v seznamu příloh, kde jsou vypsány jednotlivé otázky a uvedeny jména respondentek společně s místem výkonu práce, popřípadě programem mateřské školy.

Z rozhovorů s respondenty lze tedy vyvodit tyto závěry:

1. Co si představujete pod pojmem „zdravý životní styl“?

Všechny z dotazovaných respondentek odpověděly, že zdraví vnímají velmi komplexně. Při rozhovoru zmiňovaly, že všechny složky spolu velmi úzce souvisí, přičemž kladly stejný důraz na pohyb, vyváženou stravu, dostatek spánku, odpočinku, bezproblémovost mezilidských vztahů, ale i duševní pohodu. Respondentky si tedy pod tímto pojmem představují aktivní život se snahou o udržování se v psychické, ale i fyzické pohodě.

2. Jak vedete děti ke zdravému životnímu stylu během času stráveného v MŠ?

V této otázce bylo zjištěno mnoho různorodých odpovědí. Respondentky se však shodovaly na tom, že je dětem v mateřské škole poskytována vyvážená strava a čerstvé potraviny, aby tak byly podpořeny jejich návyky ke zdravému stravování. Často bylo zmiňováno také trávení času na čerstvém vzduchu a celková podpora pohybu. Většina respondentek také uvedla, že děti s tématem ZŽS přicházejí do kontaktu nejen při integrovaných blocích, vycházejících ze ŠVP a RVP, ale také průběžně během času stráveného v MŠ. Respondentky si s dětmi na toto téma často povídají a zdůrazňují zásady s ním související, tím také podporují vytváření zdravých životních návyků. Ve spojitosti s ostatními otázkami lze usoudit, že pro respondenty je důležité také to, aby děti rozuměly tomu, proč je důležité zásady ZŽS dodržovat a jaké benefity nám to může přinést. Jedna z respondentek také uvedla, že děti nechávají vše si vyzkoušet a podněcují je k tomu, aby si poradily samy a

získaly tak zdravé sebevědomí. Dále například respondentka z MŠ podporující zdravý jediný uvedla, že nezapomínají na životní prostředí a dětem přizpůsobují i podmínky vzdělávání (vybavení zahrady, materiální vybavení třídy atd.). Ne úplně typicky jsou k vytváření vztahu ke ZŽS vedeny děti v EKO mateřské škole, kde si mají možnost vypěstovat vlastní bylinky, ovoce a zeleninu, které si pak mohou odnést domů. V lesní MŠ je vzhledem k velké fyzické zátěži, která vzniká při celodenním pobytu venku, zase kladen důraz na odpočinek.

Z výsledků lze tedy usoudit, že složky, které respondentky uváděly v odpovědích na první otázku, jsou podporovány všemi respondentkami. Rozdíl však sledujeme ve způsobech, které respondentky využívají.

3. Co považujete za stěžejní při vytváření zdravých životních návyků u dítěte předškolního věku?

V této otázce se odpovědi respondentek velmi shodovaly. Za stěžejní považují jít dětem vzorem. Tento úkol však podle nich náleží nejen učitelkám v mateřské škole, ale hlavně rodičům dítěte, se kterými dítě navazuje kontakt jako první. Podle respondentek by návyky, se kterými dítě přichází již z rodiny, měly být v mateřské škole respektovány a učitelky by se měly snažit tyto návyky podporovat a nejednat v rozporu s nimi. To stejné platí ale i pro rodiče, kteří by se měli v rámci jejich možností přizpůsobit pravidlům platícím v mateřské škole. Některé z respondentek uvádí, že pokud rodiče nebo učitelka nesouzní s druhou stranou v určitých názorech a dávají to dítěti jasně najevo, může to u něj způsobit zmatek a nejistotu. Dále se v odpovědích objevuje důraz na to, aby děti ke zdravému životnímu stylu nebyly nuceny, ale spíše podněcovány, nebo také to, že pokud po dětech něco vyžadujeme, měli bychom to sami žít, což souvisí s již zmiňovaným „jít dětem vzorem“. Jedna z respondentek také uvedla, aby děti přicházely co nejméně do kontaktu s faktory ohrožujícími zdraví. Výsledky tedy ukazují, že si respondentky uvědomují důležitost jejich role v podpoře zdravého životního stylu. Za podstatnou součást považují komunikaci s rodinou dítěte, jít dítěti příkladem a respektovat jeho možnosti a potenciál.

4. Které složky zdravého životního stylu jsou v mateřské škole nejvíce podporovány a které naopak ne?

Vzhledem k tomu, že každá z respondentek je učitelkou v jiné mateřské škole, odpovědi se částečně liší. Některé z respondentek uvedly, že podporují složky ZŽS rovnoměrně a harmonicky. Vícekrát se objevilo ale i to, že by zdůraznily kvalitu jídelníčků, a tedy dobrou

úroveň stravování. Ve většině případů mají děti velkou nabídku zájmových kroužků a jsou tedy podporovány k aktivnímu trávení času v mateřské škole, ale i mimo ni. V mateřských školách, které se nachází v centru Prahy, bylo však často upozorňováno na nedostatek pobytu ve volné přírodě a celkově nedostatečný prostor k pobytu venku. To však bylo naopak vyzdvihnuto v mateřských školách mimopražských, kde je podle respondentek pohyb velmi podporován vzhledem ke skvělým podmínkám a dostatku prostoru. Problém v mateřských školách, které sídlí na vesnici, je však ve stravování. Podmínky zde nejsou úplně vyhovující a respondentky zde shledávají určité nedostatky.

Navzdory odlišným odpovědím je však z výsledků patrné, že respondentky jsou si vědomy nedostatků a pokud je to v jejich možnostech, snaží se s nimi pracovat. Obecně lze však říci, že respondentky pracují se složkami ZŽS a vynakládají maximální úsilí pro vytváření pozitivního vztahu k němu.

5. Jakými zásadami zdravého životního stylu se řídíte ve svém osobním životě Vy?

Z odpovědí vyplývá, že všechny respondentky považují svůj způsob života v rámci možností za zdravý a žijí aktivním životem. I když se jim ne vždy daří dodržovat zásady ZŽS, vyvíjí maximální úsilí pro udržování svého zdraví v normě. Věnují se různým sportům, dle možností přijímají vyváženou stravu, dbají na pravidelnost režimu a nezapomínají ani na psychickou stránku. Lze tedy říci, že respondentky nejdou špatným příkladem dětem, se kterými přichází v mateřské škole do kontaktu, naopak si uvědomují důležitost jejich osoby, která je podle nich pro děti velkým vzorem, stejně jako rodiče.

9 Vyhodnocení výzkumných otázek

Pomocí dotazníkového šetření a polostrukturovaných rozhovorů bylo zjištěno dostatek informací k vyhodnocení výzkumných otázek (viz. níže). U čtvrté výzkumné otázky bylo využito odpovědí získaných jak z dotazníku, tak i z rozhovorů, jelikož se získaná data vzájemně prolínala a doplňovala.

- **První výzkumná otázka: Jaký mají rodiče vztah ke zdravému životnímu stylu?**

Odpovědi na tuto výzkumnou otázku byly obsaženy především v první oblasti dotazníku, který byl adresován rodičům a kladl si za cíl zjistit obecné informace o jejich životosprávě a přístupu k zdravému životnímu stylu. Ze získaných odpovědí lze obecně konstatovat, že převládá pozitivní vztah rodičů ke ZŽS. I když se objevují rodiče, kteří neprojevují zájem získávat nové informace a nepovažují svůj způsob života za zdravý, větší část rodičů tíhne ke zdravému způsobu života. Rodiče si také uvědomují, jak důležité je komplexně podporovat všechny složky ZŽS, což je velkou výhodou jak pro ně, tak pro jejich děti. Respondenti mají jasno v tom, co si pod pojmem zdravý životní styl představit a znají základní informace. I když si tedy někteří z nich ke ZŽS doposud nenašli cestu, mají základní předpoklady pro to, aby se tomu tak někdy stalo. Je jen potřeba jejich získané znalosti převést do praxe nebo poupravit návyky, které pro jejich zdraví nejsou prospěšné.

- **Druhá výzkumná otázka: Na jaké zásady zdravé životosprávy rodiče dbají u dětí předškolního věku?**

Rodiče si uvědomují, že na dítě mohou mít nejen pozitivní, ale i negativní vliv, z čehož vyplývá, že spatřují důležitost jejich osobnosti jako vzor pro jejich dítě. Přesně tak, jak jsou si rodiče vědomi komplexnosti složek zdravého životního stylu v teorii, vyvíjí značnou snahu, aby ani jedna z těchto složek nebyla opomíjena v praxi. Rodiče u dětí tedy vytváří pozitivní vztah k přirozenému pohybu a jiným pohybovým aktivitám. Vedou děti k aktivnímu trávení volného času a dodržování pravidelného režimu dne. Děti dodržují pravidelný spánkový režim a rodiče s nimi pravidelně tráví čas, čímž vznikají i rituály, které dětem dodávají pocit bezpečí a jistoty, a tím je následně podporována duševní pohoda. Dětem je podávána vyvážená strava, kde nechybí ovoce, zelenina, mléčné výrobky, ryby a další zdraví prospěšné potraviny. Slabším článkem je podle zjištěných výsledků pitný režim, který není dodržován úplně ideálně. Je však nutné přihlížet k tomu, že nedokážeme říct, zda

byl dotazník vyplněn více rodiči 3 letých dětí nebo 6 letých dětí. Doporučené množství, podle kterého byly výsledky vyhodnoceny, je v tomto případě tedy spíše jen orientační.

- **Třetí výzkumná otázka: Jakým způsobem podporují učitelky mateřských škol vztah dětí ke zdravému životnímu stylu?**

Způsoby se od sebe z části liší vzhledem k tomu, že k podpoře ZŽS mají v každé mateřské škole jiné podmínky. Na jednotlivé složky je pohlíženo komplexně, stejně jako je tomu i u rodičů, ale podmínky v některých případech umožňují podporu jednotlivých složek více než složek jiných. I když však mateřské školy nemají například ideální podmínky pro trávení času na čerstvém vzduchu (nedostatek prostoru, absence volné přírody, zahrady), podporují učitelky u dětí přirozený pohyb a do každého dne zapojují aktivity, kterými ho iniciují. Z čehož vyplývá, že učitelky se ne vždy zcela optimální podmínky, díky kterým děti mohou být o pohyb ochuzeny, snaží kompenzovat jinými aktivitami. S dětmi si mimo témata určená ŠVP a RVP často povídají o zdraví a způsobu života, který ho podporuje. Několikrát bylo v rozhovorech také uvedeno, že pro vytvoření zdravého a pozitivního vztahu k jídlu nejsou děti nuceny konzumovat potraviny a pokrmy, které jsou jim nepříjemné. Samy učitelky také dělají maximum pro to, aby vedly zdravý způsob života po všech stránkách a šly tak dětem příkladem.

- **Čtvrtá výzkumná otázka: Uvědomují si rodiče a učitelky mateřských škol důležitost jejich spolupráce a vzájemného respektu při vedení dítěte ke zdravému způsobu života?**

Ukazuje se, že rodiče projevují zájem o to, co se v mateřské škole děje, a vyjádřením spokojenosti s tím, že mateřská škola podniká dostatek kroků pro podporu vztahu ke ZŽS, projevují respekt k pravidlům a fungování mateřské školy, tedy i k práci učitelek. Podobně tomu je i ze strany učitelek, kdy je patrné, že učitelky staví rodiče a rodinu dítěte na první místo a snaží se v mateřské škole navazovat na způsob výchovy, kterým je dítě vychováno v domácím prostředí. Učitelky tedy nejdou proti návykům, které si dítě přináší z domova, naopak komunikují s rodinou dítěte a zjišťují, z jakých podmínek dítě přichází, aby s ním podle toho následně mohly pracovat. Obě prostředí tedy neberou jejich vzájemnou spolupráci, a komunikaci na lehkou váhu a vzájemně si tak v rámci možností vychází vstříc, aby vytvořila klidnou a harmonickou atmosféru pro duševní pohodu dítěte.

10 Diskuze

Z výsledků dotazníkového šetření lze vyvodit, že rodiče mají jasnou představu o tom, co zdravý životní styl znamená. Některé odpovědi zahrnovaly komplexní popis tohoto pojmu, jenž obsahoval i duševní pohodu, avšak mnozí z nich zmínili jen pohyb a vyváženou stravu. Na výsledek, který ukazuje, že většina rodičů, přesně tedy 69,6 %, považuje svůj způsob života za zdravý je tedy autorkou nahlíženo velmi pozitivně, avšak uvědomuje si jeho patrnou neobjektivnost vzhledem k ne vždy zcela úplným a správným představám o pojmu „Zdravý životní styl“. Také nelze očekávat, že rodiče, jenž mají optimální představu o tom, jakých zásad se držet, aby mohli svůj způsob života považovat za zdravý, tyto zásady v praxi dokonale dodržují. Někdy si také náš způsob života idealizujeme, abychom si nemuseli přiznávat, že není takový, jaký bychom ho chtěli, což je lidské, ale je třeba si tento fakt uvědomit ve směru k výsledkům, které tím mohou být lehce zkresleny. Aby výsledky byly více objektivní, bylo by nutné respondentům poskytnout dotazník, který by byl zaměřen na dodržování konkrétních zásad ZŽS samotnými respondenty. Otázka je v tomto případě tedy spíše orientační a slouží k získání základního přehledu o rodičích dětí předškolního věku, na které je dotazník pomocí otázek konkrétnějšího charakteru následně zaměřen.

Námětem k diskusi by mohlo být také samotné vedení dětí jejich rodiči ke ZŽS. Bylo zjištěno, že téměř všichni rodiče se snaží vést své děti ke zdravému životnímu stylu, avšak mezi těmito rodiči se objevili i tací, kteří se o ZŽS nijak nezajímají. Z tohoto důvodu se autorka domnívá že jejich snaha by mohla být vzhledem k nezájmu a možnému nedostatku informací kontraproduktivní. Na druhou stranu nelze říci, že zájem je vypovídající hodnotou o plnohodnotném dodržování všech zásad ZŽS a správném vedení dětí k němu. Mnozí odborníci zmiňují všeobecná doporučení, kterými můžeme podpořit naši cestu nebo případné udržování zdravého životního stylu, avšak upozorňují i na to, že tato doporučení jsou velmi individuální a je důležité, aby jedinec bral pro jejich naplňování v potaz jeho individuální předpoklady.

Za pozitivní lze považovat i výsledky týkající se stravování dětí. Lze tedy říci, že rodiče se u dětí snaží vytvářet návyky ke zdravému stravování. Děti mají k dispozici ovoce a zeleninu, mléčné výrobky a není jim odpírána ani konzumace ryb. Pokud by byl dotazník zaměřen jen na stravování dětí jako takové, bylo by možno pokusit se zjistit konkrétnější informace o obsahu jídelníčku. Například, které potraviny jídelníček obsahuje, a které naopak ne, popřípadě, v jakém poměru jsou v něm obsaženy.

Co se týče pitného režimu, lze výsledky považovat za ne zcela optimální vzhledem k poznatkům získaným během zpracovávání teoretické části práce. Bylo očekáváno, že děti během dne přijmou v rozmezí 1,5 – 2 l tekutin, avšak výsledky z větší části neodpovídají doporučenému množství tekutin, které by dítě během dne mělo přijmout. I když lze výsledek, který zvolilo nejvíce rodičů, vyhodnotit v rámci možností jako dostačující, ve spojitosti s druhou nejčastěji se objevovanou odpovědí je dodržování pitného režimu zjevně částečně problematické. Autorka se domnívá, že by výsledky byly lépe uchopitelné a odpovídající doporučením, kdyby pracovala s věkem dětí. Jejím cílem ale bylo opět získat spíše orientační přehled o tom, jestli rodiče berou důležitost pitného režimu na vědomí. Příjemným zjištěním však byly výsledky související s obsahem pitného režimu a pravidelností režimu spánkového. Zde jsou dle získaných odpovědí rodičů dodržována doporučení odborníků, která byla opět zmíněna v teoretické části práce. Předpoklad autorky byl však vyvrácen v souvislosti s trávením volného času dětí, kdy očekávala, že odpovědi budou velmi vyvážené, ale převládlo aktivní trávení volného času nad časem stráveným s elektronikou. Tyto výsledky tedy opět potvrzují fakt, že děti jsou rodiči vedeny ke zdravému způsobu života, ať už skrz zdravé stravování, tak samotný pohyb.

Ve vztahu k učitelkám mateřských škol by mohlo být zajímavé zaměřit se více na využívání rámcového vzdělávacího programu, které se autorka v této práci rozhodla záměrně vynechat, jelikož chtěla zjistit prioritně subjektivní názory respondentek, které nebudou rámcovým vzdělávacím programem nijak ohraničeny. Jednalo se převážně o zkušenosti učitelek z praxe, u nichž by šlo zapracovat na jejich vylepšení nebo se jimi naopak inspirovat.

Z výsledků získaných během mého výzkumu byly rodiči, ale především učitelkami zmiňovány faktory, kterým byla v teoretické části věnována pozornost jen okrajově a zasloužily by si pozornost a rozbor. Jedná se v tomto případě o vliv životního prostředí, jenž má také značný vliv na zdraví dítěte nebo dodržování hygienických návyků, kterých je velké množství. Autorka ze získané praxe usuzuje, že děti s nimi nejsou vždy dostatečně seznámeny, což je může stavět do nekomfortních situací v dětském kolektivu a následně také narušovat jejich duševní pohodu. Okrajově byly zmíněny také projekty podporující zdraví, jež do výzkumu nebyly dále zařazovány, jelikož jsou z pohledu autorky vnímány spíše jako nástavba, ke které se každá mateřská škola staví jinak. I když by bylo zajímavé zjistit názory učitelek na tyto programy a jejich využívanost v mateřských školách, jedná se o obsáhlé téma, kterému by bylo vhodné věnovat se samostatně.

Závěr

Výchova ke zdravému životnímu stylu je aktuálním tématem závislým na mnoha faktorech, jež se mění s dobou. Jedná se však o klíčové téma, které si zaslouží dostatek pozornosti obzvláště ve vztahu k dětem. Cílem bakalářské práce bylo poskytnout základní přehled o složkách zdravého životního stylu a faktorech, které mohou negativně ovlivnit nejen zdraví dospělých, ale i dětí. Dále popsát roli rodiny a mateřské školy ve vztahu k podpoře zdraví a následně zmapovat aktuální problematiku související s vedením dětí ke zdravému způsobu života právě ze strany rodiny a učitelky mateřské školy.

Teoretická část je úvodem do dané problematiky. Významnou kapitolou zde byly poznatky o zásadách zdravého životního stylu u dětí předškolního věku, které byly velmi přínosné pro tvorbu a vyhodnocování praktické části. Na základě informací o vlivu rodiny a mateřské školy na vytváření vztahu dítěte ke zdravému způsobu života bylo možné sledovat, zda si rodina a mateřská škola uvědomuje důležitost své role a zda si svými přístupy vycházejí vzájemně vstřícně.

Výzkumné šetření bylo rozděleno na dvě části, jež první byla zaměřena na rodiče a druhá na učitelky mateřských škol. V první části praktické práce bylo cílem zjistit, zda rodiče vedou děti ke zdravému životnímu stylu, což bylo zkoumáno pomocí dotazníkového šetření, kde byly rodičům nejdříve kladeny otázky na jejich přístup ke ZŽS a následně se zde objevily také otázky zaměřené převážně na dodržování jeho zásad samotnými dětmi, aby bylo zjištěno, zda rodiče vytváří návyky ke zdravému způsobu života již v předškolním věku. V druhé části byly provedeny polostrukturované rozhovory s učitelkami mateřských škol, kde se podařilo zjistit, zda podporují návyky, které si dítě přináší již z domova.

Z výsledků výzkumného šetření vyplývá, že rodiče se sami snaží vést zdravý způsob života a jít tak příkladem svým dětem. Uvědomují si důležitost formování návyků k pohybu, vyvážené stravě, pravidelnému pitnému i spánkovému režimu a duševní pohodě již od předškolního věku. U dětí vytváří povědomí o základních zásadách, jež s ním souvisí, dbají na jejich dodržování a vedou je tak ke ZŽS. Učitelky taktéž podporují v mateřských školách jednotlivé složky ZŽS a jsou si vědomy důležitosti vlivu jejich osoby, stejně tak jako vzájemného respektu a spolupráce mezi rodinou a mateřskou školou.

V souvislosti s tímto tématem je několik podnětů, na které by bylo možno se více zaměřit, jelikož jednotlivé složky zdravého životního stylu jsou velmi obsáhlé. Cílem práce však bylo

podívat se na tuto problematiku z širšího úhlu pohledu a zjistit obecná fakta, která vypovídají o přístupu jak rodičů, tak i učitelů mateřských škol, jenž je v období předškolního věku pro dítě tak zásadním.

Z výzkumu je také patrné, že nejvíce podporovanými složkami je vyvážená strava a pohyb, avšak na duševní stránku už takový důraz kladen není. Dá se však předpokládat, že vzhledem k stále větší aktuálnosti tohoto tématu, bude postupem času zapracováno na všech nedostatcích, které se v průběhu výzkumného šetření objevily, a dětem budou poskytnuty ještě komplexnější podmínky pro podporu zdravého životního stylu, než tomu bylo doposud.

11 Seznam odborné literatury a použitých zdrojů

11.1 Odborná literatura

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Brno: Computer Press, 2007. Dětská naučná edice. ISBN 978-80-251-1829-0.

BĚLINOVÁ, Ludmila, Miloslava JÍROVÁ a Anna KEŘKOVÁ. *Mateřská škola spolupracuje s rodinou: pomocná kniha pro stř. pedagog. školy*. 2. vyd. Praha: SPN, 1984. Učebnice pro střední školy (Státní pedagogické nakladatelství).

BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2978-7.

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

GREGORA, Martin. *Kuchařka pro rodiče malých dětí*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-9418-1.

HAMPLOVÁ, Lidmila. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro zdravotnické obory*. Praha: Grada Publishing, 2019. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0568-7.

HAMPLOVÁ, Lidmila. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada Publishing, 2020. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5562-5.

HAVLOVÁ, Jana, HAVLÍNOVÁ, Miluše a Eliška VENCÁLKOVÁ, ed. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-487-8.

HORKÁ, Hana a Zora SYSLOVÁ. *Studie k předškolní pedagogice*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5467-7.

HŘIVNOVÁ, Michaela. *Lexikon dobré praxe: výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské školce*. Brno: Anabell, c2013. ISBN 978-80-905436-1-4.

KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z 2*. V Praze: Vyšehrad, 2010. ISBN 978-80-7021-993-5.

KOPECKÝ, Miroslav. *Úvod do výchovy ke zdraví a zdravému životnímu stylu*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2012. Studijní opora. ISBN 978-80-244-3369-1.

- KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada, 2008. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1568-1.
- KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011. Zdraví & životní styl. ISBN 9788024734330.
- LAZZARI, Simona. *Vývoj dítěte v 1.-3. roce*. Praha: Grada, 2013. ISBN 9788024737348.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.
- PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.
- PELIKÁN, Jiří. *Výchova jako teoretický problém*. Ostrava: Amosium Servis, 1995. Dědictví Komenského (Amosium servis). ISBN 80-85498-27-8.
- SIEGEL, Daniel J. a Tina Payne BRYSON. *Rozvíjejte u dětí odvahu, zvědavost a odolnost*. Přeložil Jakub GONER. V Brně: CPress, 2018. ISBN 978-80-264-2240-2.
- STŘELEČEK, Stanislav. Rodina jako edukační prostředí. In Průcha, J. (ed.) *Pedagogická encyklopedie*. 1.vyd. Praha: Portál, 2009. s. 487-492.
- ŠIMIK, Ondřej. *Výchova předškolního dítěte ke zdravému způsobu života*. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, 2013. ISBN 978-80-7464-402-3.
- WEDLICHOVÁ, Iva. *Vývojová psychologie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. ISBN 978-80-7414-320-5.

11.2 Internetové zdroje

1. CEPIK.CZ. Projekt Cepík. *Projekt Cepík* [online]. Ústí nad Labem: Centrum podpory zdraví, z.ú., 2020 [cit. 2022-03-16]. Dostupné z: <https://www.cepik.cz/projekt-cepik/>
2. MSMT.CZ. *Rámcový vzdělávací program pro obor vzdělání 72–41–M/01 Informační služby* [online]. Praha: MŠMT, 2021 [cit. 2022-03-15]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/56051/>
3. ŠTĚRBOVÁ, Katalin. Abnormální události v noci u dětí. *Pediatric v praxi* [online]. 2015, 16(3), 156-159 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2015/03/05.pdf>
4. TREGAY, Jenifer, Jane GILMOUR a Tony CHARMAN. Childhood rituals and executive functions. *British Journal of Developmental Psychology* [online]. 2009(27), 283-296 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10004442/1/Charman2009Childhoodrituals283.pdf>
5. WHO.INT. *Basic documents: forty-ninth edition* [online]. Geneva: World Health Organization, 2020 [cit. 2022-02-25]. ISBN 978-92-4-000051-3. Dostupné z: https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf
6. ZDRAVAABECEDA.CZ. O programu. *Zdravá abeceda* [online]. Kladno: Aisis o. s., 2016 [cit. 2022-03-16]. Dostupné z: <http://www.zdrava-abeceda.cz/home/o-programu>
7. ZDRAVAPETKA.CZ. O projektu. *Zdravá pětka – Unikátní celorepublikový vzdělávací program* [online]. Praha: Nadační fond Albert, 2022 [cit. 2022-03-16]. Dostupné z: <https://www.zdrava5.cz/o-projektu>
8. ZITKOVÁ, Helena. Jak udržovat duševní zdraví své i našich dětí v době plné změn. *Metodický portál: Články* [online]. 21. 07. 2021, [cit. 2022-03-10]. Dostupný z WWW: <https://clanky.rvp.cz/clanek/22866/JAK-UDRZOVAT-DUSEVNI-ZDRAVI-SVE-I-NASICH-DETI-V-DOBE-PLNE-ZMEN.html>. ISSN 1802-4785.

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Otázky dotazníkového šetření

První oblast – Obecné otázky

1. Co si představujete pod pojmem „Zdravý životní styl“?
2. Považujete Váš způsob života za zdravý?
3. Zajímáte se Vy sami o ZŽS? Pokud ano, jak?
4. Jak mohou rodiče negativně ovlivnit ZŽS dítěte? Čemu by se měli snažit vyhnout, uveďte prosím příklady.
5. Vedete své dítě ke ZŽS? Pokud ano, uveďte prosím, jakým způsobem.
6. Jaká složka zdravého životního stylu je podle Vás nejdůležitější?

Druhá oblast – Strava a pitný režim

7. Snídá Vaše dítě každé ráno?
8. Je ovoce a zelenina součástí každého dne Vašeho dítěte?
9. Kolik litrů tekutin Vaše dítě přibližně přijme během dne?
10. Jaké nápoje pije nejčastěji?
11. Snažíte se doma dodržovat zásady zdravého stravování? (Zařazení ryb, mléčných výrobků, ovoce a zeleniny apod.)

Třetí oblast – Duševní pohoda

12. Dodržujete doma společně s dětmi nějaké rituály? Pokud ano, jaké?
13. Jak dlouho Vaše dítě přes noc spí?

Čtvrtá oblast – Volný čas a pohyb

14. Jak tráví Vaše dítě svůj volný čas?

Pátá oblast – Spolupráce rodiny a mateřské školy

15. Zajímáte se o to, co se v mateřské škole děje? (webové stránky, třídní schůzky, besídky, individuální konzultace s učitelem atd.)
16. Myslíte si, že Vaše mateřská škola podniká dostatek kroků proto, aby děti vedla ke zdravému životnímu stylu? Pokud ne, co by podle Vás mohla dělat jinak?

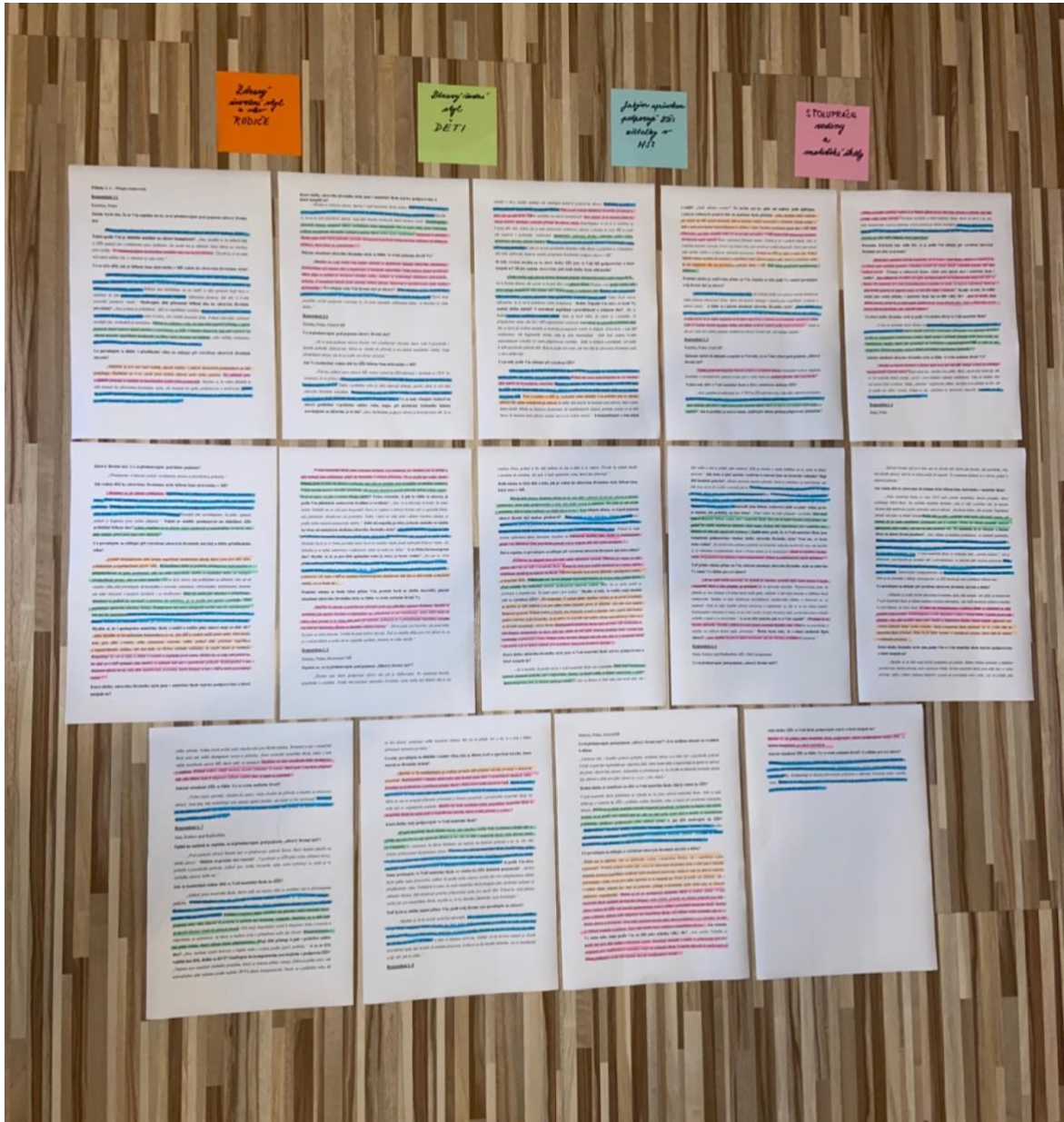
Příloha č. 3 – Seznam grafů

- Graf č. 1: Zdravý způsob života
- Graf č. 2: Zájem rodičů o zdravý životní styl
- Graf č. 3: Vedení dítěte ke ZŽS
- Graf č. 4: Důležitost složek ZŽS
- Graf č. 5: Snídaně
- Graf č. 6: Ovoce a zelenina
- Graf č. 7: Pitný režim – množství tekutin
- Graf č. 8: Pitný režim II.- složení pitného režimu
- Graf č. 9: Zásady zdravého stravování
- Graf č. 10: Rituály
- Graf č. 11: Spánek
- Graf č. 12: Trávení volného času
- Graf č. 13: Zájem rodičů o dění v MŠ
- Graf č. 14: Názor rodičů na podporu ZŽS v MŠ

Příloha č. 4 – Seznam otázek k rozhovoru

- **Otázka č. 1** – Co si představujete pod pojmem „zdravý životní styl“?
- **Otázka č. 2** - Jak vedete děti ke zdravému životnímu stylu během času stráveného v MŠ?
- **Otázka č. 3** - Co považujete za stěžejní při vytváření zdravých životních návyků u dítěte předškolního věku?
- **Otázka č. 4** - Které složky zdravého životního stylu jsou v mateřské škole nejvíce podporovány a které naopak ne?
- **Otázka č. 5** - Jakými zásadami zdravého životního stylu se řídíte ve svém osobním životě Vy?

Příloha č. 5 – Proces zpracovávání rozhovorů



Příloha č. 5 – Přepis rozhovorů

Respondent č.1

Kateřina, Praha

Začala bych tím, že se Vás zeptám na to, co si představujete pod pojmem zdravý životní styl.

*„Pod pojmem zdravý životní styl si představuji péči o zdraví tak jak to definuje WHO.“ **Takže podle Vás je důležité nahlížet na zdraví komplexně?** „Ano, myslím si, že někteří lidé si ZŽS spojují jen s některými jeho složkami, ale podle mě je důležité klást důraz na všechny jeho složky. To znamená nejen na fyzickou stránku, ale i na tu psychickou. Člověk by si na sebe měl umět udělat čas a věnovat se sám sobě.“*

Co se týče dětí, jak je během času stráveného v MŠ vedete ke zdravému životnímu stylu?

*„Snažíme se s kolegyní pravidelně zařazovat ranní cvičení, aby děti byly každodenně v pohybu. Trávíme čas na čerstvém vzduchu a pokud jsme ve třídě, pravidelně větráme a udržujeme optimální teplotu. Během dne dohlížíme na to, jestli si děti správně myjí ruce a snažíme se jim připomínat základní pravidla hygieny zábavnou formou, tak aby si k nim vytvořily pozitivní vztah.“ **Motivujete děti přirozeně během dne ke zdravým životním návykům?** „Ano pokud je příležitost, děti se například snažíme motivovat k zařazování ovoce a zeleniny do jejich jídelníčků nebo k tomu, aby snědli dostatek jídla. Pokud však jídlo vyloženě nechťejí jíst, rozhodně je nenutíme. Občas se setkáme s tím, že nám děti vypráví příběhy z jejich domovů, které nejsou úplně ideální v souvislosti se ZŽS. V těchto situacích, kdy dítě vypráví, že víkend strávilo například koukáním na filmy nebo hraním na telefonu, jeho zážitky nehaníme, ale pokoušíme se mu ukázat, že by svůj čas mohlo trávit i jinak.“*

Co považujete u dítěte v předškolní věku za stěžejní při vytváření zdravých životních návyků?

„Důležité je pro mě znát rodiče, abych věděla, v jakých domácích podmínkách se dítě pohybuje. Zajímám se o to, jestli jsou rodiče aktivní nebo spíše pasivní. Na základě toho s dítětem pracuji a snažím se maximálně využít jeho potenciálu. Myslím si, že velmi důležité je dítě nenutit ke zdravému životnímu stylu, ale naopak ho spíše podněcovat a motivovat.“

Dítěti by se mělo vysvětlovat proč je ZŽS tak důležitý, aby pak bylo schopné si odůvodnit věci, které po něm chceme a taky za nimi vidělo nějaký smysl.“

Které složky zdravého životního stylu jsou v mateřské škole nejvíce podporovány a které naopak ne?

„Hodně si všímám stravy, kterou v naší mateřské škole máme. Děti každý den dostávají ovoce a zeleninu a celkově si trůfám říct, že jídelníčky jsou vždy složeny velmi kvalitně. Myslím si, že co se týče fyzických aktivit, mají děti mnoho možností, které mohou využít. Navštěvujeme plavecký bazén, tenisové lekce, pořádáme letní olympijské hry a naše třídy jsou vybaveny velkým množstvím tělesného nářadí a náčiní, které velmi často využíváme. Vzhledem k umístění školky nám však chybí příroda, protože čas určený k pobytu venku trávíme většinou na dětských hřištích, které jsou ve vnitrobloku.“

Jakými zásadami zdravého životního stylu se řídíte ve svém osobním životě Vy?

„Snažím se svůj volný čas trávit aktivně a dodržovat zásady zdravého stravování. Poslouchám své vlastní tělo a dopřávám si dostatek odpočinku. Také jednou týdně navštěvuji lekce jógy a pokud je možnost chodím pěšky, jelikož si uvědomuji důležitost přirozeného pohybu. V minulých letech jsem chodila běhat, plavat, tancovat a navštěvovala jsem hodiny gymnastiky.“ **Považujete tedy Váš životní styl za zdravý?** *„Ano, trůfám si říct, že jsem dost aktivní a o své zdraví se zajímám tak, jak je to momentálně v mých možnostech. Navíc mou psychiku určitě pozitivně ovlivňuje to, že jsem neustále obklopena lidmi, se kterými se cítím dobře.“*

Respondent č.2

Zdeňka, Praha, Zdravá MŠ

Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl?

„Já si pod pojmem zdravý životní styl představuji chování, které vede k psychické i fyzické pohodě. Zdravě jíst, hýbat se, chodit do přírody a mít dobré mezilidské vztahy. Také předcházet stresu, ale to je podle mě občas náročné.“

Jak Vy konkrétně vedete děti ke ZŽS během času stráveného v MŠ?

„Tak my, jelikož jsme zdravá MŠ, máme vedení ke ZŽS zahrnuté v kurikulu a v ŠVP. To znamená, že se přímo a cíleně snažíme zabývat vzdělávacími cíli, které směřují ke kompetencím podporujícím zdraví. Takže v průběhu roku se vždy objevují témata, jejichž cílem je učit děti zdravým životním návykům. Nezapomínáme ani na dobré vztahy

s vrstevníky, pitný režim, odpočinek a další důležité složky zdravého životního stylu. “ Vy se tedy věnujete výchově ke zdraví průběžně v průběhu celého roku, nejen při probírání týdenního tématu souvisejícím se zdravím, je to tak? „Ano, kurikulum podpory zdraví je koncipováno tak, že se vlastně o něco častěji opakují cíle směřující právě k výchově ke zdraví. Zajímáme se také o zdraví přírody a prostředí, ve kterém žijeme. Děti se učí vnímat důležitost životního prostředí a jeho vliv na náš život. Takže nahlížíte na zdraví komplexně? Ano, určitě. Je to vlastně jedna ze zásad našeho kurikula, celostní přístup ke zdraví všech. Zaměřujeme se na to a snažíme se k tomu děti vést. Jedna věc je tedy plánované vzdělávací aktivity a druhá, že naše MŠ se snaží tak nastavit i podmínky vzdělávání (materiální vybavení školky, zahrada, pitný režim, stravovací návyky, zdravé vztahy). Co se týče stravovacích návyků, dbáme i na přísnější režim při tvorbě jídelniček. Celkově na tyto podmínky klademe velký důraz a průběžně je evaluujeme, aby stále splňovaly kritéria našeho programu Kurikulum podpory zdraví v MŠ. “

Já tedy rovnou navážu na to, které složky ZŽS jsou ve Vaší MŠ podporovány a které naopak ne? Již jste zmínila stravování, jaké další složky byste zdůraznila?

*„Takže určitě tedy zdravá strava, dostatek pohybu, dostatečný pobyt venku mimo školku, na to hodně dbáme, ale určitě se hodně dbá i na zdravé klima. Řadíme sem hezké vztahy dětí mezi sebou, dospělých vůči dětem, ale i dobré vztahy s rodinami dětí. Řešíme, ale i detailnější věci související s tímto tématem (eko prostředky k úklidu, praní atd.) Takže bych znova zdůraznila, že je na to pohlíženo velmi komplexně.“ **Dobře. Napadá Vás něco, co byste Vy osobně chtěla změnit? V souvislosti například s pravidelností a režimem dne?** „My se hodně snažíme vycházet z potřeb dítěte, takže já bych řekla, že režim je v pořádku. Je přizpůsoben tomu, aby šel v MŠ organizačně zvládnout a co nejvíc se vyhovělo potřebám dětí. Ale co bych já osobně změnila je možnost postupných svačín ve třídách. Dříve byly v naší MŠ realizovány, ale hygienické normy nám je dále neumožňují. Děti byly vedeny k větší samostatnosti a mohly si i samy připravovat svačinky. Jedly ve třídách a postupně, což vedlo k větší psychické pohodě dětí. Byla to podle mě cesta, jak vést děti ke zdravému životnímu stylu o něco efektivněji.“*

Co je tedy podle Vás stěžejní při vytváření ZŽN?

„Já si myslím, že stěžejní je dobrý vzor. Samozřejmě, že návyky se vytvářejí pravidelným opakováním, ale dobrý vzor je strašně důležitý. Pokud my sami nedodržíme to, co chceme děti naučit, je to prakticky nemožné. Vlastně si myslím, že proto, aby učitelka

*mohla děti vést ke ZŽS, tak by sama měla být zdravá, aktivní a celkově by se měla snažit řídit se co nejvíce zásadami ZŽS. Vzor v rodině i v MŠ, je rozhodně velmi důležitý a je potřeba aby to všichni aktivně žili, nejen vyžadovali po dětech. Je těžké děti naučit, že kouření není zdravé, když rodiče doma kouří. Občas se dokonce dostáváme do nepříjemných situací, protože potom co se dítě dozví, že kouření není zdravé, začíná mít o své rodiče strach. “ **A komunikujete o tom nějak s rodiči? „Jestli děláme osvětu?“ Ne osvětu ani ne, spíše mě zajímá, jestli zjišťujete, z jakých rodinných poměrů dítě do mateřské školy přichází. „Ano, dáváme všem rodičům při vstupu do MŠ vyplnit dotazník, kde se nachází otázky související s životním stylem rodiny a také s nimi pravidelně komunikujeme a sdílíme s nimi všechno prožívání jejich dětí v MŠ. Vidí plánování, ale také výsledky toho, co se za celý rok událo. V MŠ jsou určité stanovené hranice, od kterých nejde upustit. Jsou vymezené školním řádem. Pokud je to v našich silách, vždy se rodičům snažíme vyhovět. Proto i na konci roku opět dostávají rodiče dotazník, který nám slouží jako zpětná vazba a se kterou následně pracujeme. Pohled na ZŽS se však u rodin liší. Pokud nějaká rodina zachází do extrému a například nikdy dětem nedává cukr, maso a podobně, může to mít negativní vliv na psychickou pohodu dítěte v MŠ. Dítě může pociťovat nepříjemnou odlišnost. “***

Poslední otázka je směřována přímo na Vás. Zeptám se tedy jestli Vy osobně považujete svůj životní styl za zdravý?

*„Já si myslím, že víceméně dodržuji ZŽS, ale bohužel kvůli své nemoci musím dodržovat velmi přísnou stravovací dietu, která mě značně omezuje v dodržování například vyvážené a zdravé stravy. “ **A řídíte se i jinými zásadami zdravého životního stylu? „Ano, snažím se sportovat, nastavovat dobře mezilidské vztahy a žít tak, že když něco cítím, tak to tak i dělám. A řekla bych, že ze všeho nejméně se mi daří odpočívat a dodržovat pravidelný spánkový režim. Také se snažím myslet na pitný režim, ale někdy se mi to nedaří podle mých představ. Jinak se ale já i celá má rodina snažíme dodržovat zdravý životní styl, jak nejlépe umíme. “***

Respondent č. 3

Kateřina, Praha, Lesní MŠ

Začneme úplně od základů a zeptám se Vás tedy, co se Vám vybaví pod pojmem „Zdravý životní styl“.

„Úplně první mě napadne hlavně pohyb a vyvážená strava. Následně bych to doplnila kvalitním a dostatečným spánkem a také péči o sebe nejen po stránce fyzické, ale i psychické.“

Vedete tedy děti ve Vaší mateřské škole k dříve zmíněným složkám ZŽS?

„Ano, snažíme se zahrnout vše. V ŠVP je ZŽS zahrnut a my s tím dále aktivně pracujeme. S dětmi trávíme co nejvíce času na čerstvém vzduchu během celého dne, a to za každého počasí. Jsou výjimky, kdy jsme v teple jurty kvůli menším dětem, které se teprve učí snášet nižší venkovní teploty.“ **Jak to probíhá se stravováním, zajišťujete dětem předem připravený jídelníček?** „Jednu svačinku zajišťují rodiče a je kladen důraz na to, aby byla zdravá a výživná, aby děti zvládly velký výdej energie. Druhou svačinku a oběd zajišťuje firma, která se stará o to, aby vždy obsahovala ovoce a zeleninu a byla pestrá po všech stránkách. Děti mají také po poledni vždy prostor pro odpočinek, který je pro nás vzhledem k velké fyzické zátěži velmi důležitý a snažíme se, aby i děti chápaly, proč tomu tak je.“

Rozumím. Kdybyste tedy měla říct, co je podle Vás stěžejní při vytváření zdravých životních návyků, co to bude?

„Rozhodně vytváření návyku k pohybu, na to u nás v lesní školce dbáme a vlastně je to u tohoto typu zařízení potřeba. Chodíme hodně na výlety téměř v každém počasí, což děti celkově zocelí.“ **Účastní se některých těchto výletů nebo jiných akcí v mateřské škole i rodiče?** „Ano, některých. S rodiči, ale spíše spolupracujeme na každodenním fungování dětí ve školce. To znamená, že s nimi komunikujeme a snažíme se zjistit, co nejvíce informací, které by nám mohly pomoci jít naproti tomu, co má dítě zažito z domova.“ **Myslíte si tedy, že rodiče stejně jako osoba učitelky v mateřské škole má na dítě velký vliv?** „Ano, to určitě. Jsou dětem vzorem, proto by se měli snažit dodržovat to, co po dětech sami chtějí a dbát tedy na své zdraví jak po psychické, tak i fyzické stránce.“

Na které složky životního stylu je podle Vás kladen důraz ve Vaší mateřské škole?

„U nás ve mateřské škole dbáme na harmonické, bezpečné a podnětné prostředí, a tak to máme zanesené i v ŠVP. Děti se denně setkávají s přírodou, přirozeně v ní objevují nástrahy a učí se rozeznávat a pracovat s riziky, které pobyt v přírodě přináší. Děti jsou zvyklé na každodenní rituály, které jim pomáhají se orientovat v harmonogramu dne a cítit se tak bezpečně. Dbáme na pitný režim a dětem pravidelně doplňujeme termosky.“

Jakými zásadami zdravého životního stylu se řídíte ve svém osobním životě Vy?

„Snažím se hlavně kvalitně a dlouze spát, to je pro mě alfa omega a dost to ovlivňuje mé psychické i fyzické zdraví. Když mám čas, chodím více pěšky. Místo abych jela tramvají, tak se 3-4 zastávky klidně projdu, což mi i dost změnilo vnímání vzdáleností. Taky se snažím, aby má strava byla vyvážená. Někdy „zhřeším“ nezdravým jídlem, ale když je to jednou za čas, tak to podle mě vůbec nevadí. Pokud to jde, vyhýbám se stresovým situacím a snažím se žít v psychické pohodě, jak nejvíce můžu.“

Respondent č. 4

Hana, Praha

Zdravý životní styl. Co si představujete pod tímto pojmem?

„Představím si hlavně pohyb, vyváženou stravu a psychickou pohodu.“

Jak vedete děti ke zdravému životnímu stylu během času stráveného v MŠ?

*„Snažíme se jít dětem příkladem. Vyprávíme si s dětmi o zdraví a zdravém životním stylu. Děti mají možnost ochutnat zdravé potraviny a celkově se snažíme jim vše názorně ukazovat. Děti necháme, aby si samy všechno vyzkoušely, podporujeme je v přirozeném pohybu, aby zjistili, co dokážou a měli zdravé sebevědomí. Neustále jim vysvětlujeme, že jídlo, spánek, pohyb a hygiena jsou velmi důležité.“ **Takže se snažíte poukazovat na důležitost ZZS průběžně během dne?** „Ano, snažíme se to dětem často opakovat a soustředíme se na to, aby děti věděly, proč jsou tyto věci důležité.“*

Co považujete za stěžejní při vytváření zdravých životních návyků u dítěte předškolního věku?

„Určitě nevystavovat děti stresu například zadáváním úkolů, které jsou pro děti těžko zvladatelné a nepřiměřené jejich věku. Ke každému dítěti je potřeba přistupovat individuálně a přizpůsobovat se jeho potřebám, aby se cítilo psychicky dobře a následně mělo, co nejlepší předpoklady proto, aby se něco naučilo. Co se týče stravy tak pokládám za důležité, aby už od raného věku dítě přicházelo do kontaktu s ovocem, zeleninou, obilovinami, luštěninami, masem, ale také občasně v malých dávkách i se sladkostmi. Dítě by mělo jíst všechno v přiměřeném množství a pokud se nechodí z extrému do extrému, je to podle mě úplně v pořádku. Dítě potřebuje opravdu všechny živiny. Pokud není na něco alergické určitě mu nic nezakazujeme, ale ani ho nenutíme. Ještě určitě zmíním to, že by děti měly mít, co nejvíce přirozeného pohybu. Sokol, běhání po zahradě, lezení po stromech, prolézačky a čas

strávený v přírodě obecně. “ **Myslíte si, že i spolupráce mateřské školy s rodiči a rodiče jako takoví mají na dítě vliv?** „Ano, myslím si, že základem komunikace je to, aby MŠ a rodiče nešli proti sobě. Obě strany jsou pro dítě v tomto věku výrazným vzorem, takže pokud dítě přichází například z vegetariánské rodiny, tak mu tady ve školce nebudu vykládat, že nejíst maso je nesmysl. Respektuji to, co se děje u dítěte v rodině a nepůjdu proti tomu. Mohlo by se taky stát právě to, že dítě se v MŠ nebude cítit dobře, a nebude tak ani v psychické pohodě. Každopádně i tak klademe důraz na to, aby dítě dodržovalo pravidla, která fungují u nás v MŠ a mělo pravidelný režim. “

Které složky zdravého životního stylu jsou v mateřské škole nejvíce podporovány a které naopak ne?

„V naší mateřské škole jsme omezeni městem, což znamená, že chodíme jen na hřiště a děti nemají moc příležitost přijít do kontaktu s volnou přírodou. To je podle mě velká chyba. Všimla jsem si toho na školce v přírodě, kde děti ze začátku moc nevěděly, co můžou, nemůžou a byly trochu nesvé z nového prostředí, ale po pár dnech si začaly přírodu užívat a bylo zřejmé, že je to něco, co jim v centru Prahy chybí. “ **Tomu rozumím. A jak to vidíte se stravou, je podle Vás jídelníček sestavován kvalitně a vyváženě?** „Ano, to si dovoluji si tvrdit, že velmi dobře. Dohlíží na to náš pan hospodář, který se zajímá o zdravý životní styl a opravdu hlídá, aby jídelníček obsahoval vše potřebné. Takže i když ne vždy nám i dětem všechno chutná, je podle mého názoru sestavován dobře. “ **Ještě mě napadá, je něco, co byste změnila ve vztahu ke všem už zmíněným složkám zdravého životního stylu?** „Co bych změnila? Určitě to, aby předškoláci nemuseli chodit po obědě spát. Málokdo z předškoláků spí, naopak se spíše nudí. Nechala bych je si třeba povídat nebo bych se snažila nějak jinak nahradit klidový režim, ale bohužel je to takto zakotveno v zákonech, takže se nedá nic dělat. “ **A co třeba harmonogram dne? Myslíte si, že je pro děti optimální nebo je něco, co byste vytkla?** „Asi ani ne. Děti podle mého potřebují hranice a rituály, aby věděly do budoucna, co je čeká. Je to pro ně jistota, a navíc dobrý základ pro základní školu. Skladbu dne nezměníme, protože s tou už přichází z domova, ale tady v MŠ se snažíme harmonogram dodržovat, tak aby si děti zvykly a dopředu věděly, co se bude dít. “

Poslední otázka se bude týkat přímo Vás, protože bych se chtěla dozvědět, jakými zásadami zdravého životního stylu se řídíte ve svém osobním životě Vy.

„Snažím se chodit a pohybovat, protože jsem po několika operacích kolenou. Snažím se vyváženě jíst úplně všechno a nepřejídat se. Absolutně si nic nezakazuji, takže když mám

na něco chuť prostě si to dám. Jak jsem již zmínila, pokud je to v přiměřeném množství, nevidím na tom nic špatného. Řídím se heslem „všeho s mírou“. Dříve jsem sice kouřila, ale jsem ráda, že jsem se toho zbavila. Určitě to není dobrý zlovyk. Teď se snažím dělat pro své zdraví to, co je v mých silách a zatím mi to nejspíše vychází, protože se cítím skvěle.“

Respondent č. 5

Simona, Praha, Montessori MŠ

Zeptám se, co si představujete pod pojmem „Zdravý životní styl“?

„Životní styl, který podporuje zdraví tak jak je definované. To znamená fyzické, psychické a sociální. Podle mě součástí zdravého životního stylu může být klidně dát si na svačtinu Oreo, pokud si ho dáš jednou za čas a dělá ti to radost. Člověk by neměl chodit z extrému do extrému, ale spíš si najít optimální cestu, která mu vyhovuje.“

Další otázka se týká dětí a toho, jak je vedete ke zdravému životnímu stylu během času, který tráví v MŠ.

„Co se týče stravy, klademe důraz na to, aby děti v jídelně dostávaly zdravé a čerstvé potraviny. Jsou tedy podporovány v tom, aby jedly ovoce a zeleninu. Do jídla je ale určitě nenutíme, děti si samy vybírají, co chtějí jíst a co ne.“ **Vysvětlujete dětem, co si pod pojmem zdravý životní styl mohou představit?** *„Ano, určitě o tom mluvíme. Dětem vysvětlujeme například to, proč je potřeba se hýbat, ale i odpočívat. Na toto téma přichází řeč nejen během integrovaných bloků zaměřených na zdraví, ale i průběžně v průběhu dne. Pokud se však zrovna zabýváme tímto tématem, snažíme se zahrnovat všechny jeho složky a poukazujeme proto i na důležitou část, psychické pohody což je respekt dětí vůči sobě navzájem.“*

Dál se zeptám, co považujete za stěžejní při vytváření zdravých životních návyků u dítěte?

„Určitě to, že dospělí jsou pro dítě velmi důležitým vzorem. Důležité je, nejen co vidí doma, ale i to, co vidí v mateřské škole. Pokud by byla pro rodiče možnost se v tomto směru vzdělávat, určitě by to nebylo na škodu. Dál mě napadá, že je určitě důležitá i spolupráce rodiny a mateřské školy. Pokud dítě cítí, že vše funguje a probíhá hladce, je to pro něho jedině dobře. Paní učitelky by rozhodně neměly podkopávat autoritu rodičů. Měly by se spíše snažit je pochopit a respektovat. To samé platí i pro rodiče.“ **Myslíte si tedy, že rodiče mají**

zásadní roli ve vytváření ZŽN? „*To rozhodně. V rodině dítěte všechno začíná, je to první prostředí, se kterým se dítě setkává a je pro něho velmi zásadní, proto je důležité, aby zde vzor rodičů fungoval správně. Pokud rodiče jí každý den hranolky a sedí u televize, tak i jejich děti budou sedět u televize a jíst hranolky. Je to něco, co si podle mě rodiče občas neuvědomují nebo se o to až tolik nezajímají, což je škoda. Každopádně mateřská škola není od toho, aby hodnotila to, jak funguje domácnost, ve které dítě žije. Měla by mít spíše stručný přehled, brát v potaz tyto podmínky a pracovat s nimi. Pokud tohle všechno funguje tak jak má, dítě se v mateřské škole cítí dobře a je to dobrý základ, pro vytváření zdravých životních návyků.*“

Které složky zdravého životního stylu jsou ve Vaší mateřské škole nejvíce podporovány a které naopak ne?

„*Já si myslím, že podle mě je v naší mateřské škole vše v pořádku. Děti mají vyváženou stravu, dostatek pohybu, ale i odpočinku. Jediné, co bych vytkla a klidně vynechala z našeho harmonogramu dne je čištění zubů po obědě. U nás ve školce si čistí zuby jak malé děti, tak i děti velké a mě to přijde jako nesmysl. Děti je mnoho a nejde dohlížet na to, jestli to dělají správně.*“ **Jak často a jaký prostor využíváte k trávení času na čerstvém vzduchu? Mají děti dostatek pohybu?** „*Máme opravdu malou zahradu, která je umístěna ve vnitrobloku, ale děti jsou na to již zvyklé a nevadí jim to. Chodíme ven pravidelně každý den a snažíme se vejít do časů, které nám jsou určeny harmonogramem dne. Pokud pohyb pro dítě není dostatečný, mohou rodiče dítěte využít nabídku zájmových kroužku a přihlásit dítě například do Sokola, bruslení a mnoho dalších.*“ **Nenarazili jsme během rozhovoru ještě na pitný režim, proto se zeptám, jak pohlížíte na toto téma?** „*Pitný režim mi také připadá v pořádku. Děti mají vodu k dispozici během celého dne v mateřské škole. Sice jim to často musíme připomínat, ale pokud by chtěly mohou se kdykoliv dojit napít. Pokud děti zapomínají pít v průběhu dne, hlídáme ať děti pijí aspoň při svačince.*“ **Takže máte pocit, že ve Vaší mateřské škole jsou komplexně podporovány všechny složky zdravého životního stylu? Není nic, co byste tomu vytkla?** „*Za mě by toho pobytu a pohybu na čerstvém vzduchu mohlo být více, ale myslím si, že vzhledem k podmínkám, které v Praze máme je to dostačující. Jinak se snažíme všechny složky propojovat a na žádnou z nich nezapomínat, jelikož si uvědomujeme jejich důležitost.*“

Ted' přijde otázka přímo na Vás. Jakými zásadami zdravého životního stylu se zabýváte Vy sama? Co děláte pro své zdraví?

„Já na sobě určitě pozoruji, že spánek je všechno, protože když mám strávit 8 hodin v mateřské škole a den předtím se nevyspím, je to opravdu náročné. Vypozorovala jsem, že jakmile se více stresuji a k tomu navíc málo spím, oslabím si tak svou imunitu a většinou hned onemocním. Snažím se tedy dodržovat pravidelnost spánkového režimu a stresovat se, co nejméně. Dále se také snažím zdravě stravovat a nepřejídat se, ale to se mi občas nedaří. Každopádně vzhledem k tomu, že na sebe nechci vyvíjet zbytečný tlak, nechávám tomu volnější průběh a nijak si to nevyčítám.“ **A co se týče pohybu, jak to u Vás vypadá?** „Považuji se za docela aktivního člověka, jelikož je u mě pohyb součástí každého dne. Chodím na procházky a snažím se celkově hýbat spíše přirozeně.“ **Řekla byste tedy, že v rámci možností žijete zdravě?** „Ano, snažím se pro to dělat maximum, ale na všechno pohlížím s rozumem.“

Respondent č. 6

Hana, Rožnov pod Radhoštěm, MŠ s EKO programem

Co si představujete pod pojmem „zdravý životní styl“?

„Zdravý životní styl je o tom, aby se člověk cítil dobře jak fyzicky, tak psychicky. Aby byl člověk zdravý, měl by se tomu snažit jít naproti. To znamená zajímat se o stravu, pohyb a duševní pohodu.“

Jak vedete děti ke zdravému životnímu stylu během času stráveného v mateřské škole?

„Naše mateřská škola se roku 2012 stala pilotní mateřskou školou projektu, který zastřešuje EKO školy. Na začátku každého školního roku si vždy vytyčíme cíle, ke kterým chceme děti směřovat a poté vybíráme takové aktivity, abychom těchto cílů dosáhli. Například minulý rok jsme se drželi tématu Voda, kde se děti v průběhu roku učily, jak šetřit vodou, jak poznat, že je voda znečištěná, popřípadě jak ji vyčistit. Navíc do těchto projektů aktivně zapojujeme také rodiče, což má na děti pozitivní vliv. **To znamená, že se věnujete a kladete důraz na zdravé životní prostředí?** „Ano, dětem se snažíme poskytnout, co nejlepší podmínky. Máme například EKO zahrádku, o kterou se děti společně s námi starají a na konec si mohou vypěstované potraviny sníst nebo odnést domů. Děti to moc baví a vytváří si tak přirozeně vztah ke zdravému životnímu stylu. V naší mateřské škole se vyskytuje také „zelená učebna“, což je přístřešek, pod kterým se nachází stůl s přírodninami, se kterými děti mohou pracovat. Děti tráví čas venku i pokud je nepříznivé počasí, jelikož pobyt na čerstvém vzduchu pokládáme za velmi důležitý. Samozřejmě nezapomínáme na dodržování

témat, které jsou stanovené RVP. Děti se do kontaktu s tématy souvisejícími se ZŽS dostávají také průběžně během dne.“

Co považujete za stěžejní při vytváření zdravých životních návyků u dítěte?

„Důležité je podle mě ke zdravému životnímu stylu děti nenutit, ale spíše je motivovat. V naší mateřské škole se dětem snažíme nabízet alternativy, aby měli možnost výběru a necítily se pod tlakem, že něco musí. O všem ale komunikujeme s rodinou dítěte a vzájemně se vždy snažíme vyjít si vstříc. Uvědomujeme si totiž důležitost rodiny v životě dítěte, a proto je pro nás důležité, aby dítě necítilo mezi jeho rodiči a mateřskou školou žádné napětí. Zásadní roli v tomto případě hraje osoba učitelky, která v mateřské škole navazuje na to, s čím dítě do mateřské školy přichází. Měla by jít dítěti vzorem a respektovat návyky, které dítě již získalo v rodinném prostředí.“

Které složky životního stylu jsou podle Vás ve Vaší mateřské škole nejvíce podporovány a které naopak ne?

„Myslím si, že děti mají skvělé podmínky pro pohyb. Máme velkou zahradu a můžeme navštěvovat okolní přírodu nebo sportovní hřiště. Kolem mateřské školy jsou také lesy a volná příroda, takže s dětmi můžeme kdykoliv vyrazit na procházku nebo výlet, což mi přijde jako velká výhoda. Vytkla bych určitě naše zásobování pro školní jídelnu. Bohužel u nás v mateřské škole není tak velká dostupnost ovoce a zeleniny. Jsme vesnická mateřská škola, takže v tom vidím nevýhodu oproti MŠ, které sídlí ve městech. Snažíme se tuto nevýhodu řešit spoluprací s rodinou. Pokud rodiče chtějí mohou donést zeleninu či ovoce, které pak v kuchyni připraví tak, aby dětem byla k dispozici během celého dne, a nejen u svačinek.“

Jakými zásadami ZŽS se řídíte Vy ve svém osobním životě?

„Velmi často sportuji, chodím do sauny, ráda chodím do přírody a snažím se stravovat zdravě. Jsou dny, kdy nedodržuji tyto zásady úplně ideálně, ale nijak se tím nestresuji. Považuji se za takový průměr, na zdravý životní styl se snažím myslet, ale pokud se těmito zásadami občas neřídím, netrápím se tím.“

Respondent č. 7

Jana, Rožnov pod Radhoštěm

Úplně na začátek se zeptám, co si představujete pod pojmem „zdravý životní styl“?

„Pod pojmem zdravý životní styl si představuji způsob života, který kladně působí na lidské zdraví.“ **Můžete to prosím více rozvést?** „V podstatě se ZŽS týká všeho ohledně stravy, pohybu a psychické pohody, jelikož tyto složky životního stylu velmi ovlivňují to, jestli je ve výsledku zdravý nebo ne.“

Jak vy konkrétně vedete děti ve Vaší mateřské škole ke ZŽS?

„Jelikož jsme mateřská škola, která sídlí na vesnici děti se snažíme vést k přirozenému pohybu. Hodně chodíme ven do přírody a máme velkou zahradu se sportovním hřištěm. K dispozici máme také vnitřní prostory tělocvičny, které využíváme denně aspoň na několik minut, aby se děti proběhly. S dětmi i cvičíme jógu, jezdíme na plavání nebo lyžařské kurzy. Vedeme tedy děti hlavně k pohybu a pobytu na čerstvém vzduchu. Snažíme se u dětí také podpořit kladný vztah ke zdravé stravě. Děti mají dopoledne volně k dispozici mísu s ovocem a odpoledne se zeleninou, ze které si mohou brát v přiměřené míře dle libosti. Nezapomínáme i na pitný režim, který dětem často připomínáme. **Mají děti přístup k pití v průběhu celého dne?** „Ano, mohou využít konvice s čajem nebo s vodou podle jejich potřeby.“ **A co se týče vzdělávání dětí, držíte se RVP? Směřujete ke kompetencím souvisejícím s podporou ZŽS?** „Nejsme sice součástí žádného projektu, který se tomuto přímo věnuje (Zdravá pětka atd.), ale samozřejmě děti vedeme podle našeho ŠVP k těmto kompetencím. Navíc se v průběhu roku, dá se říct denně, naskytuje velké množství situací, kdy na to přijde řeč a my si o tom s dětmi přirozeně začneme povídat.“

Co tedy považujete za důležité v tomto věku, kdy se dětem tvoří a upevňují návyky, které souvisí se životním stylem?

„Myslím si, že nejdůležitější je rodina, protože dítě přejímá návyky prvotně v domácím prostředí. Každopádně v dnešní době tráví děti hodně času také v mateřských školách, takže považuji za podstatnou i osobnost učitele, který s dětmi tráví velké množství času. Navíc je podle mě stěžejní to, aby samo dítě mělo motivaci a nebylo nuceno k něčemu, co mu není příjemné. Mělo by mu to naopak připadat přirozené a domácí prostředí s prostředím mateřské školy, by měly být ve vzájemném souladu. Rodiče by měli vycházet vstříc pravidlům mateřské školy a mateřská škola by měla znát a respektovat návyky, které si dítě přináší z rodiny.“

Které složky tedy podporujete ve Vaší mateřské škole?

„V naší mateřské škole dbáme na to, aby všechny složky byly vyvážené a každé dítě si přišlo na své. Na co ale opravdu dbáme je to, aby se dítě v mateřské škole cítilo hlavně dobře a v bezpečí. To znamená, že důraz klademe asi nejvíce na duševní pohodu a na to, aby dítě nebylo vystavované zbytečnému stresu. Chceme, aby děti do mateřské školy chodily rády, takže se jim nesnažíme nic vnucovat a pokud to jde vždy vyjít vstříc. Například pokud děti po obědě nechtějí spát, nenutíme je k tomu. K dispozici mají knížky nebo i hračky.“ **Je podle Vás něco, čemu nevěnujete ve Vaší mateřské škole ve vztahu ke ZŽS dostatek pozornosti?** *„Možná bych vytkla naše stravování, jelikož by podle mého názoru mohlo být více přizpůsobeno dětem předškolního věku. Vzhledem k tomu, že naše mateřská škola funguje jako společné zařízení se základní školou, děti dostávají pokrmy připravené spíše pro starší děti. Pokud by však jídelna vařila jen pro mateřskou školu, myslím si, že by skladba jídelníčku byla kvalitnější.“*

Ted' bych se chtěla zeptat přímo Vás, jestli svůj životní styl považujete za zdravý?

„Myslím si, že by určitě mohl být zdravější, ale v rámci možností je podle mě v pořádku. Hraji tenis, volejbal, často chodím na túry nebo delší procházky a snažím se svůj volný čas trávit aktivně. Co se týče stravy, není nic, co bych nejedla. Myslím si, že jím vyváženě, ale stane se, že čas od času „zhřeším“ a dám si nějakou dobrotu. Jediné, co se mi moc nedaří je chodit pravidelně spát, ale na tom se snažím pracovat. Celkově se do ničeho nenutím, nic si nezakazuji a žiji tak, jak to cítím.“

Respondent č. 8

Barbora, Praha, Zdravá MŠ

Co si představujete pod pojmem „zdravý životní styl“? Je to myšleno obecně, ne ve směru k dětem.

„Udržovat tělo v kondici pomocí pohybu, vyvážené stravy a u toho být v psychické pohodě. Určitě si pod tím nepředstavuji odpírání jídel, které mám ráda a nepovažuji je úplně za zdravé, jen proto, abych žila zdravě. Jednoduše si představuji to, že člověk se zdravým životním stylem žije aktivně a dělá pro jeho zdraví to, co je v jeho silách.“

Druhá otázka je zaměřená na děti ve Vaší mateřské škole. Jak je vedete ke ZŽS?

V naší mateřské škole pokládám za výhodu to, že jsme zdravá mateřská škola. Děti se tedy setkávají s vedením ke ZŽS v průběhu celého školního roku, a nejen při probírání týdenního

tématu. Dětem se ve třídě snažíme vytvořit bezpečné prostředí, ve kterém se budou cítit dobře, protože to je podle nás základ pro to, aby se dítě učilo nové věci a mohlo se seznamovat s ostatními složkami podporující jeho zdravý vývoj. **A jak děti motivujete ke ZŽS?** „Podporujeme všechny složky zdravého životního stylu. Trávíme mnoho času venku, zdůrazňujeme podstatné věci související s vyváženou stravou, pitným režimem a dětem vysvětlujeme, jak důležité je, aby se vzájemně respektovaly a byly na sebe hodné.“

Co považujete za stěžejní u vytváření zdravých životních návyků u dítěte?

„Podle mě je důležité, aby se sjednotila rodina s mateřskou školou, ale i například rodiče s prarodiči. Protože pokud rodiče dítě vedou ke zdravému životnímu stylu a dítě pak u babičky neustále dostává například sladkosti nebo nezdravé potraviny, může se stát, že dítě se nakonec neorientuje v tom, co je pro něho správné a co naopak ne. Proto je podle mě důležité, aby i v rodině dítěte obecně byl buď to jednotný přístup k životnímu stylu nebo aby se členové vzájemně respektovaly. Stejně je to se spoluprací mateřské školy a rodiny dítěte. V naší mateřské škole naštěstí spolupráce funguje velmi dobře, protože ve většině případů jsou děti i doma vedeny ke ZŽS, což značně zjednodušuje práci s dětmi v prostředí mateřské školy. Rodiče jsou s dítětem během celé adaptace na mateřskou školu, což dětem velmi pomáhá cítit se ve školce dobře a přirozeně. Jsou také součástí mnoho akcí, které pořádáme a je očividné, že děti si všímají souladu a jednoty, který tak vzniká mezi rodinou a mateřskou školou.“ **Jak vnímáte Vy sama sebe, máte podle Vás na dítě jako učitelka velký vliv?** „Ano, určitě. Učitelka je podle mě pro dítě jeden z hlavních vzorů. Navazuje kontakt s rodiči a připravuje pro dítě podmínky pro vzdělávání a následný vstup na základní školu. Z těchto důvodů by měla nejen jít dětem příkladem a ale být vlastně docela multifunkční člověk.“

Jaké složky ZŽS ve Vaší škole podporujete nejvíc a které naopak ne?

Myslím si, že jelikož jsme mateřská škola podporující zdraví podporujeme složky ZŽS, co nejvíce komplexně, po všech stránkách.

Jakými zásadami ZŽS se řídíte Vy ve svém osobním životě? Co děláte pro své zdraví?

„Snažím se zdravě stravovat, i když někdy si dopřeji třeba čokoládu nebo fast food. Dříve jsem cvičila, ale momentálně je pro mě náročnější zkombinovat to s prací, proto aspoň co nejvíce chodím pěšky. Kompenzuji to hlavně přirozeným pohybem a aktivním trávením mého volného času. Myslím si, že díky práci mám i více pravidelný můj spánkový režim, což mému zdraví a psychické pohodě velmi prospívá.“