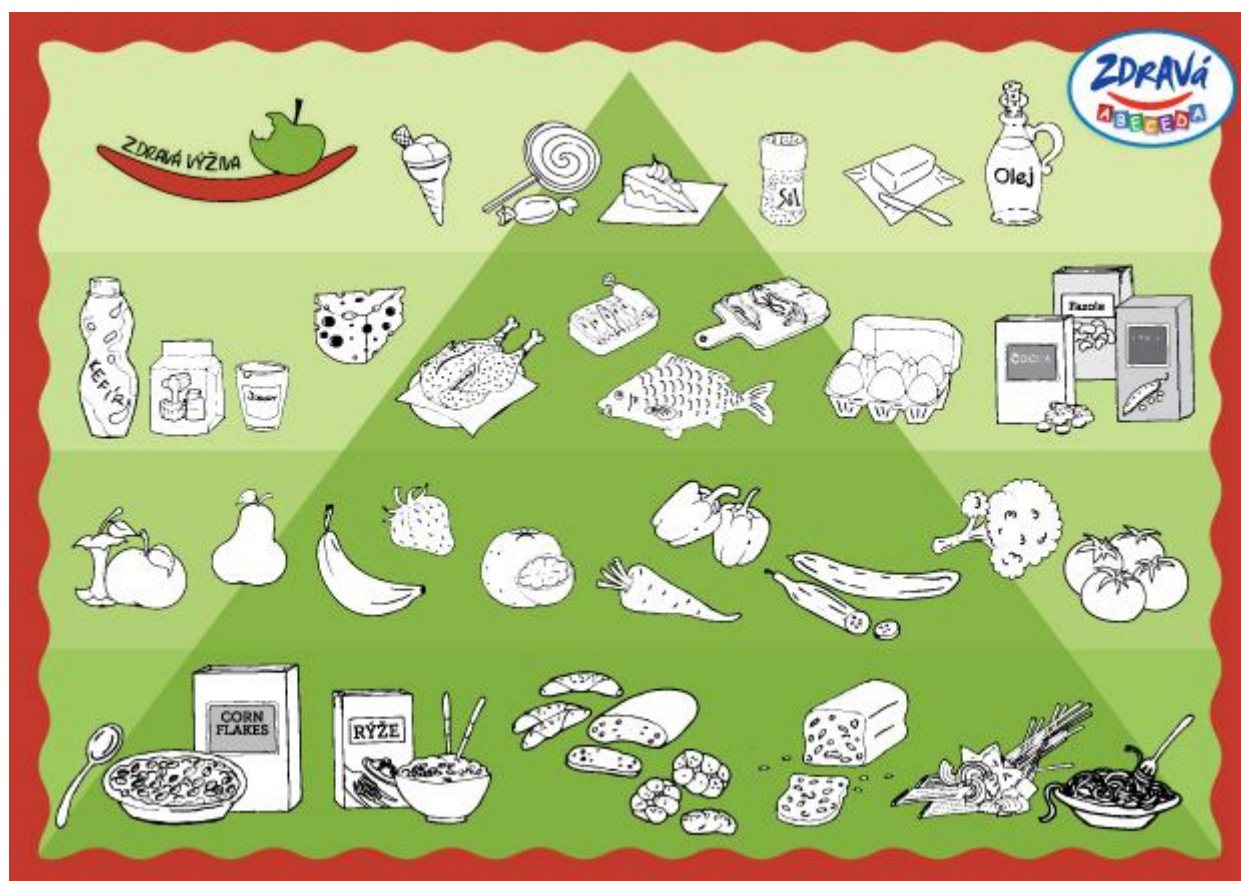


# Projekt Zdravá abeceda



# **Kompetence předškolních dětí podle Zdravé abecedy**

## ***Preambule***

Věříme, že cílem výchovy je dovedení dětí k samostatnosti a odpovědnosti.

Samostatnost podle Zdravé abecedy znamená, že děti dokáží obsloužit samy sebe (např. přípravou jednoduchých pokrmů, organizací míčové hry apod.).

Odpovědnost podle Zdravé abecedy znamená, že se děti dokáží rozhodnout podle zásad zdravého životního stylu a své rozhodnutí prosadit (s respektem k ostatním a okolí).

Nadměrně ochranný přístup (rodičů, MŠ i dalších institucí) často neumožňuje dětem, aby zkoušely, chybovaly a přijímaly rozhodnutí a jejich důsledky v reálných situacích. Pro učení však děti potřebují dostatek příležitostí.

## ***Poznámky ke struktuře kompetencí***

Kompetence

- vycházejí z Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání, který hovoří o zdravém životním stylu poměrně obecně
- slouží učitelům, vedení MŠ i rodičům pro dohodu na tím kde jsou a kam až chtějí nebo mohou v této oblasti dojít
- jsou řazeny taxonomicky, tzn. dosažení dalšího stupně je možné až poté, co dítě zvládne předchozí
- jsou postaveny tak, že na pokročilé úrovni je pro jejich dosažení zapotřebí podpora instituce školy nebo rodiny.

## ***Kompetence předškolních dětí podle domén zdravého životního stylu***

### **Zdravá výživa**

Dokáže vysvětlit rozdíl mezi surovinou a potravinou

Pojmenovává složení jídelníčku podle potravinové pyramidy

V závislosti na jídelníčku ve školce vhodně doplňuje osobní (rodinný) jídelníček a vybírá potraviny

Podílí se na plánování jídelníčku a přípravě jídla ve školce a/nebo rodině

### **Zdravý pohyb**

Rozumí tomu, proč má vykonávat pohybové aktivity s různým stupněm náročnosti

Vědomě vyhledává vhodné (adekvátně náročné a pestré) pohybové aktivity

S podporou dospělého dlouhodobě sleduje vývoj své tělesné zdatnosti

Podílí se na rozhodování o skladbě pohybových aktivit ve školce a s rodinou

### **Vnitřní pohoda**

Dokáže vyjádřit, jak se cítí

Dokáže požádat o podporu a pomoc, vyjádřit souhlas či nesouhlas

Vědomě si vybírá kamarády a situace, které prožívá s druhými, podílí se na tvorbě pravidel

Vyjadřuje tvůrčím způsobem svou originalitu, dává a přijímá zpětnou vazbu

### **Zdravé prostředí**

Dodržuje základní hygienické a bezpečnostní návyky

Dodržuje základní enviromentální zásady a přizpůsobuje své chování prostředí, ve kterém se nachází

Vyhledává podnětné prostředí a kontakt s přírodou, je si vědom/a důsledků svých činů v koloběhu života

Podílí se na tvorbě prostředí, formuluje estetická, etická a enviromentální pravidla a opatření

### ***Poznámky k používání této sady kompetencí***

Metodický tým Zdravé abecedy, sestavený ze zástupců odborníků na zdravý životní styl, učitelů, zástupců vedení mateřských škol a dalších odborníků, je připravený

- diskutovat o významu a obsahu kompetencí a aktualizovat jejich znění

- nabízet praktické návody a tipy pro dosahování těchto kompetencí prostřednictvím seminářů pro učitele, připravených tematických celků a dalších materiálů podporujících výuku.

## **Učitelé**

**Máte mimořádný vliv na život dětí, o které se staráte. V předškolním věku si zakládají důležité návyky, některé se časem vytratí, jiné budou provázet po celý život. Péče o vlastní zdraví patří k těm nejdůležitějším.**

Protože si vážíme vaší práce a víme, jak je náročná, připravili jsme pro vás řadu pomůcek, návodů na výukové aktivity a tipů pro události, které se dají využít pro podporu zdravých návyků dětí.

Nechali jsme se inspirovat dobrou praxí v programech Začít spolu, Montessori pedagogiky, Školek podporujících zdraví a zážitkovou pedagogikou, abychom osvědčené postupy využili pro moderní metodiku výchovy ke zdraví.

Společně s experty na zdravý životní styl z renomovaných českých pracovišť jsme sestavili jednoduchou metodiku, kterou se mohou řídit učitelé, rodiče a hlavně děti.

Vybrali jsme události, které běžně prožívají děti ve většině MŠ, vyhledali v nich příležitosti pro naplnění vzdělávacích cílů podle Rámcového programu pro předškolní vzdělávání, a popsali způsob, jakým se při jejich prožívání děti dostávají ke zdravým rozhodnutím.

Hlavní roli v našem projektu hrají učitelé. Tematické celky připravovaly vybrané mateřské školy a všechny byly ověřeny v dalších MŠ. Členové lektorského týmu mají všichni pedagogickou praxi. Plánujeme naše kurzy tak, aby byly dostupné všem učitelům, nehledě na místo konání či pedagogickou orientaci. Pracujeme se zpětnou vazbou - poctivě odpovídáme na všechny dotazy, které se týkají výchovy a vzdělávání stejně jako problematiky zdravého životního stylu.

### **Program Zdravá abeceda**

- systematicky podporuje návyky pro zdravý životní styl
- aktivizuje a informuje rodiče dětí v MŠ
- podporuje učitele různými formami (společenská hra, plakát, brožura pro rodiče) pomáhá dětem v orientaci a podporují dobrou volbu, si děti osvojí návyky pro zdravý životní styl

# Zdravý pohyb

## POHYB PRO ZDRAVÍ

Bez pohybu není život, kdo se nehýbe nežije... Pohyb pomáhá udržovat a zlepšovat zdraví člověka – to je všeobecně známá věc. Pokud chápeme zdraví v bio-psycho-sociální jednotě, tak ve všech těchto oblastech nalezneme pozitivní vliv pohybu. Pohyb a sport by se proto měly stát důležitou součástí života každého člověka **již od dětství**. Je k tomu celá řada důvodů:

- **Pohyb je základní biologickou potřebou dítěte – pokud není tato potřeba uspokojena, dítě „zlobí“.**
- **Pohyb a sport zlepšuje zdraví a tělesnou i psychickou zdatnost.**
- **Příspěvá k duševní i fyzické pohodě, zvyšuje sebevědomí a odolnost.**
- **Pomáhá navazovat kamarádství.**
- **Učí vyrovnat se s neúspěchem a prohrou.**
- **Je ideální prevencí nadváhy.**
- **Pomáhá od psychické únavy, napětí a stresu.**

Ale současný způsob života je převážně tělesně pasivní, mnoho času sedíme před počítačem, televizí, v autě, zároveň se kolem nás řítí spousta informací, žijeme často v napětí a stresu. Toto psychické zatížení mnohdy vyrovnáváme jídlem a dobrotami. Jsou to běžné znaky nezdravého způsobu života, kterému lehce podléháme. Bohužel se to odráží i na dětech od nejmladšího věku.

**Co tedy dělat?**

**Hýbat se každý den!**

**Ovlivnit kritické faktory: otylost, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol, zvládnout stres.**

**Jak?**

1. **Trénovat srdečně-cévní a dýchací soustavu!** K tomu pomáhá dlouhodobější, tedy vytrvalostní aktivita v intenzitě nejméně 130 srdečních tepů v délce nejméně 20 minut a déle, jak doporučuje Světová zdravotnická organizace (WHO). U dětí předškolního věku je taková aktivita přirozená. Při spontánních činnostech, pokud mají děti dostatek prostoru a vhodných pomůcek, se děti dokáží pohybovat až dvě hodiny s tepovou frekvencí nad 150 tepů, někdy vyšší, někdy nižší, ale stále dostatečně vysokou.
2. **Udržovat silné a pružné svaly!** Ty pak dokáží udržet naše tělo zpříma a provádět běžné i sportovní pohyby v potřebném rozsahu a po potřebnou dobu. Pokud svalstvo není dostatečně funkční, projeví se to v únavě, ochablosti, špatném držení těla, v bolestech v různých částech páteře, hlavy i jinde. Proti tomu je třeba od dětského věku svaly přiměřeně posilovat, samozřejmě ne s činkami, a také protahovat. Stačí, pokud děti polezou na zajímavé prolézačky, budou cvičit na balančních pomůčkách a záměrně protahovat některé svaly, které už i v předškolním věku bývají zkrácené. Však si zkuste dosáhnout v sedu ke špičkám natažených nohou! Zkrácené svaly zadní strany stehen a oblasti beder jsou kamenem úrazu téměř v každém věku.

## **Pravidelný pohyb předchází otylosti, celkové ochablosti, pomáhá zvládat stres, odbourává adrenalin, biochemicky podporuje dobrou náladu.**

Potřeba pohybu u dětí je přirozeně vysoká, asi 4 – 6 hodin denně. Bohužel současný život v rodinách přirozenost dětí ovlivňuje velmi výrazně a děti rychle přejímají pohodlný způsob života dospělých – s ochablými svaly, tukem v cévách, s otylostí... Dospělí totiž pohyb dětí většinou omezují a děti napomínají. Měření ukázalo že nejzdatnější jsou ty předškolní děti, které pravidelně chodí ven bez dozoru rodičů. Většinou dětí to je však nedostupné z celé řady objektivních příčin.

Přirozené možnosti pro pohyb tedy chybí, proto je na **rodičích, mateřských školách a dalších institucích**, aby dětem nabídli zábavný a také dostatečně intenzivní **pohybový program**, který by rozvíjel jejich tělesnou zdatnost i psychickou odolnost, zároveň poskytoval radost, zábavu a kamarádství. Jen tak se **zdravý pohyb stane součástí životního stylu**, něčím, bez čeho děti a budoucí dospělí nemohou být.

Péče o zdraví a dodržování zdravého způsobu života je totiž nutností i trendem budoucnosti!

**Projekt „Zdravá ABECEDA“ pomůže toho dosáhnout.**

## **Zdravá výživa**

V černobílém pohledu na svět má člověk jasno – vše je geneticky předurčené, se svým zdravím nic moc neudělám, prostě je to tak a tečka. Ale život je daleko zajímavější a kromě zděděné DNA získává postupem života člověk do vínku zvyklosti svého okolí. Rodina, blízcí a postupem času i ti vzdálení, ...ale dozajista mateřská školka a pak škola - vše má možnost ovlivnit život jednoho člověka. Geny vytvořily pouze tělo, život si tvoří každý sám.

A výživa je základní potřeba – správně či špatně naplněný žaludek ovlivní mnohé. Výživa totiž není jen zdrojem živin potřebných k růstu a správnému fungování těla. Výživa je praktickým prostředníkem teorií věd přírodních, filosofických, sociálních, lékařských... Vždyť tolik věcí, co v našem životě děláme, je spojeno s prostou konzumací stravy. Je velice podstatné, jaké má každý sociální prostředí, kdo všechno se podílí na jeho výchově – jaké pozná výživové zvyklosti. Dobrý recept potřebuje nejenom kvalitní ingredience, ale také postup a kuchaře!

Správný životní styl – tedy vyvážené propojení pohybové aktivity, výživy a vnitřní pohody - může mnohé vylepšit. Začít v dětství je nejvýhodnější, protože nevhodné zvyklosti se v dospělosti těžko odstraňují.

*Mgr. Veronika Březková  
odborná garantka Zdravé abecedy pro zdravou výživu*

# Vnitřní pohoda

## VNITŘNÍ POHODA - PSYCHOHYGIENA V PEDAGOGICKÉM PROCESU

Psychohygienu, nebo také duševní hygiena je takový soubor opatření, cílem kterého je **chránit duševní zdraví a zvyšovat odolnost člověka** – v tomto případě dítěte vůči škodlivým vlivům. Smyslem takových opatření je potom docílit vnitřní duševní vyváženosti dítěte, přiměřeného sebevědomí bez vnitřních konfliktů a psychických obtíží.

V pedagogickém procesu mateřské školy je nutné vycházet z několika základních předpokladů: prvním je vůbec **nutnost souhlasu rodičů s programem školy** a vzájemné vyjasnění si základních principů školního programu, cílů programu, forem práce s dětmi. Prostor pro vlastní komunikaci s rodiči se daří někdy do procesu ve škole obtížně zařadit a děti se tak mohou ocitnout ve dvou vzájemně si odporujících prostředích – dítě se tak může ocitnout ve vnitřním konfliktu mezi dvěma autoritami – autoritou mateřské školy/ v osobě paní učitelky/ a autoritou rodičů, kteří zpochybňují poznatky dítěte ze školy.

Rodiče by měli být seznámeni s programem školy ještě před tím, než je dítě do školy přijato a alespoň ústně vyslovit souhlas s vlastním programem, jeho klíčovou myšlenkou a cílem programu.

K upevnění vnitřní rovnováhy a optimálního duševního zdraví nepochybně přispívá i řád jako součást optimální životosprávy. **Střídání aktivních chvil s možností odpočinku** nastavené vývojovým potřebám dětí upevňuje a udržuje i jejich duševní kondici. Je známé rčení „čas k jídlu, čas k dílu“ a my můžeme ještě dodat – čas k odpočinku.

Někdy se vstřícnost k potřebám dětí zaměňuje s vycházením aktuálnímu chtění dítěte s představou, že dítě, kterému je nabídnut strukturovaný čas, je omezováno a deformováno. V rámci respektování potřeb dítěte je také potřeba opory a jistoty ve formě vedení.

**Dodržováním jakési struktury činností** – i těch pasivních/relaxace/ je dítěti umožněno vytvářet si důvěru ve svět kolem sebe, jistotu, že nejsou ve vzduchoprázdnu a tím je možné budovat i jejich sebedůvěru. K tomu by mělo sloužit vlastní zakomponování programu do vnitřní struktury školního života. Pravidelné zařazování programu a seznámení dětí s nabízenou aktivitou umožní také odbourat tenzi zejména úzkostných dětí v očekávání neznámého úkolu.

Při vlastní struktuře programu je nutné počítat i s **vývojovými faktory** u dětí – jejich schopnosti učení se, schopnosti udržet potřebnou koncentraci pozornosti na úkol.

Optimální formou je střídání aktivních forem učení – spolu s využitím činností a forem relaxace – je možné využít prvků dětské jógy, relaxace pro děti anebo i pohybové relaxace.

Koncem každé aktivity děti by měly mít možnost poskytnout **zpětnou vazbu** – tím se také upevňuje jejich sebejistota a sebepojetí v tom smyslu, že jsou respektovány.

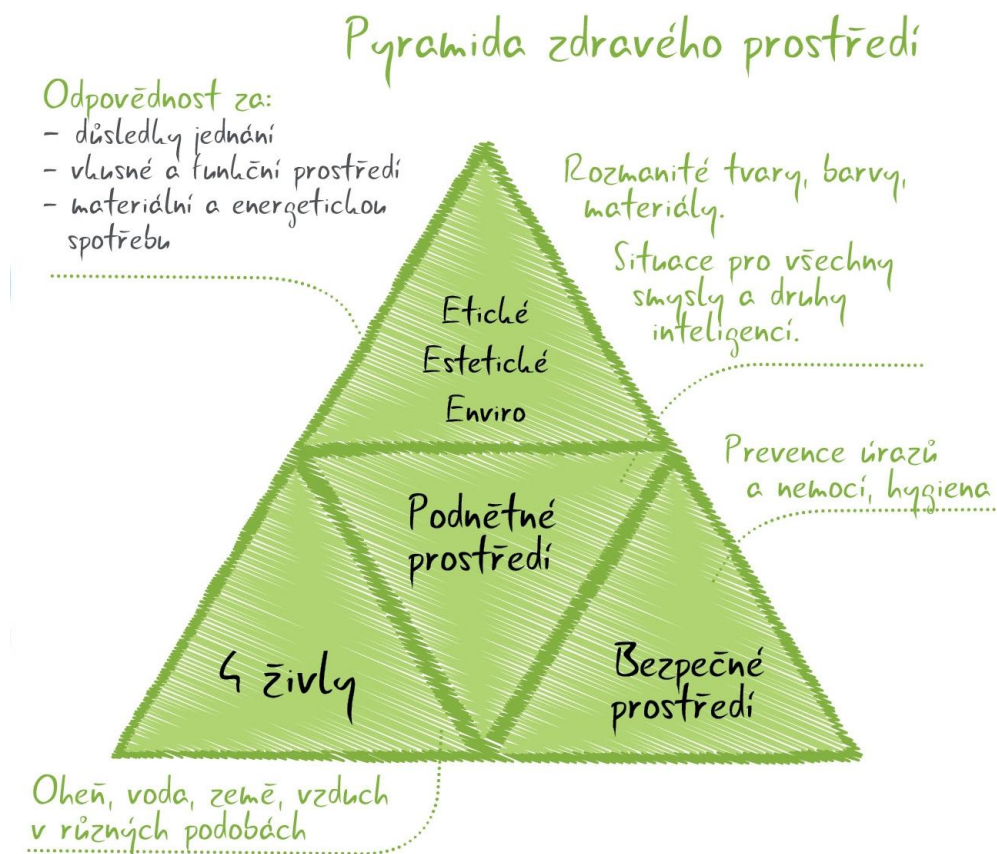
Celý program by měl být zarámován pravidly - mantinely, ve kterých se děti pohybují. Pro děti by mělo být jasná dohoda o tom co dělat když:

- Nás to moc nebaví
- Se pošťuchujeme
- Nechce se nám odejít od hraní
- apod.

Závěrem bych se chtěla dotknout i momentu psychohygieny pedagogů – protože jen stabilní a vyrovnaný pedagog může dětem poskytnout odpovídající podporu. K tomu slouží vzájemné sdílení na pracovišti a v případě možnosti i supervize jako odborná i lidská podpora zvenčí.

## Zdravé prostředí

Pro zdravý životní styl nestačí sledovat co jíme, jak se hýbeme nebo zda je nám uvnitř dobře. Potřebujeme si vybírat prostředí, ve kterém žijeme, a co více, ono prostředí musíme spoluvytvářet. Zdravé prostředí je protipólem tří "osobních rovin" zdraví, které v programu Zdravá abeceda podporujeme, a zároveň jejich sjednocujícím prvkem.





# Patero doporučení pro učitele

## Výživa

- Snažte se jíst společně s dětmi, často se zvládnou obsloužit samy
- Kuchařky ať jsou dobrým partnerem ve výchově ke zdravému stravování
- Umožňujte dětem určovat si velikost porcí a mluvíte o jejich výživových potřebách
- Objevujte s dětmi jídla, která můžete společně připravovat
- Myslete na vlastní pitný i stravovací režim

## Pohyb

- Buďte sami pohybově aktivní - zbavíte se napětí, únavy a rozpohybujete i děti
- Vyhledejte prostředí, ve kterém děti i vy protáhnete celé tělo
- Dítě musí trochu riskovat, aby se něco naučilo - "nechte je"
- Pomáhejte dětem jen v okamžiku, kdy to samy nezvládnou
- Ne každý může hrát v práci Na jelena... užijte si to :)

## Prostředí

- Bezpečí je důležité, vývoj dětí taky - hledejte rovnováhu mezi bezpečným a podnětným prostředím
- Vytvářejte s dětmi společně přírodu i člověku přívětivý prostor, ve školce i mimo
- Děti se od vás učí chovat v každém prostředí, kde jsou s vámi - učte je příkladem
- Svět je parádní, koukni na něj... objevujte s dětmi jeho velikost a rozmanitost, vyražte "ven"
- Využívejte možnosti dotýkat se země, vody, větru i ... slunce

## Vnitřní pohoda

- Ved'te děti k samostatnosti - jim to pomůže, vám odlehčí
- Nemusíte zvládnout všechno, nikdo není dokonalý
- Učení je náročné...najděte si někoho, komu se můžete svěřit
- Opisování je dovoleno - inspirujte se u Zdravé abecedy, na [www.RVP.cz](http://www.RVP.cz) i jinde
- Máte krásnou, náročnou a odpovědnou práci - buďte na sebe hrdí

## **Rodiče**

Děti se budou v problematice zdravého rozhodování dobře orientovat, když pocítí podporu v rodině i ve školce. Proto jsme vyvinuli program pro MŠ Zdravá abeceda

### **Co je Zdravá abeceda?**

Vzdělávací program pro zdravý životní styl v MŠ, který iniciovala a podporuje společnost Danone ČR ve spolupráci s AISIS, o. s., nadací Institut Danone a mnoha dalšími partnery, kteří věří, že zdraví dnešních dětí je důležité pro všechny, a proto pomáhají učitelům, rodinám a dětem hledat cestu ke zdraví.

### **Co je naší vizí? Dítě, které...**

- rozumí svým potřebám,
- je aktivní a odpovědné za sebe samo,
- rozhoduje se podle zásad zdravého životního stylu.

## **Jak vést děti ke zdravým návykům**

**Události**

**Prožitky**

**Porozumění**

**Rozhodování a návyky**

### **Co můžete sami jako rodiče udělat?**

- Zjistěte, zda se vaše MŠ účastní projektu Zdravá abeceda, a nabídněte spolupráci.
- Mluvte o životním stylu se svými blízkými, zejména dětmi.
- Nesnažte se dítě chránit a zachraňovat, pomáhejte mu, aby to zvládalo samo.

... přečtěte si další položky v menu nalevo a nebojte se nahlédnout i do dalších sekcí :)

## Standard třídy Zdravá abeceda

[Kompetence dětí](#) předpokládají ve svém třetím a čtvrtém bodu podporu instituce rodiny a školy. Zatímco [rodičům nabízíme patero tipů](#) pro každou doménu, učitelkám a ředitelkám může jako vodítko posloužit čerstvě vytvořený „standard třídy“. Jeho jednotlivé body vycházejí z realizovatelných možností a zároveň častých nedostatků, které jsme vyzorovali během dvou let práce ve školkách po celé ČR.

### Zdravý pohyb

“Každý den ven” aneb *Je podporován každodenní pobyt dětí mimo zdi budovy škol*

“Pobíhání povoleno“ aneb *Je zajištěn prostor pro spontánní pohybovou aktivitu uvnitř i venku*

“Hýbejte se, děti moje” aneb *Děti jsou pobízeny k intenzivnímu pohybu min. 2x v týdnu*

“Vidím, že sílím” aneb *Je podporováno sledování vývoje tělesné zdatnosti jednotlivých dětí*

### Zdravá výživa

“Pitná voda je tu doma” aneb *Základem pitného režimu jsou neslazené tekutiny*

“Sladké smím, ale nemusím“ aneb *Přednost mají neslazené výrobky s možností vlastního dochucení*

“Vím, kolik sním” aneb *Děti si určují velikost porcí*

“Jídelníček po malíček” aneb *Je zveřejněn školní jídelníček, aby mohl být vhodně doplňován v rodinách*

### Vnitřní pohoda

“Vím, co se stane, když...“ aneb *Pravidla jsou srozumitelná dětem, rodičům i učitelům*

“Každý jsme originál” aneb *Jsou respektovány předpoklady jednotlivých dětí*

“Nesrovnáváme se” aneb *Je oceňován individuální pokrok jednotlivých dětí*

“Zodpovědný sám sobě” aneb *Je podněcována možnost volby v rámci pravidel*

### Zdravé prostředí

“Učíme se z věcí, ne o věcech” aneb *Praktické činnosti se odehrávají v reálném prostředí*

“Vím, co smím” aneb *Zásady bezpečnosti jsou všem srozumitelné*

“Třídíme odpad očima” aneb *Je využíváno pravidlo ReReRe*

