

Návrh projektu primární prevence pro mateřskou školu

Aneta Dosoudilová

Bakalářská práce
2017



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Aneta Dosoudilová**

Osobní číslo: **H14666**

Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**

Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Návrh projektu primární prevence pro mateřskou školu**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti strategií primární prevence.

Příprava projektu primární prevence pro mateřskou školu.

Realizace a ověření projektu.

Zpracování závěrů a jejich interpretace.

Prezentace výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

- SVOBODA, Jan. Agrese a agresivita v předškolním a mladším školním věku. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0603-3.
- ADLER, Alfred. Psychologie dětí: Děti s výchovnými problémy. Praha: Práh, 1994. Individuální psychologie. ISBN 80-85809-22-2.
- VITÁSKOVÁ, Kateřina. Dítě s poruchou chování a emocí. Ostrava. Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2009. ISBN 978-80-7368-764-9.
- BÁRTÍK, Pavel a Michal MIOVSKÝ (ed.). Primární prevence rizikového chování ve školství: [monografie]. Praha: Sdružení SCAN, c2010. ISBN 978-80-87258-47-7.
- ANTIER, Edwige. Agresivita dětí. Vyd. 2. Překlad Kristýna Křížová. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-881-4.
- POTTER-EFRON, Ronald T. Healing the angry brain: how understanding the way your brain works can help you control anger & aggression. Oakland, CA: New Harbinger Publications, c2012. ISBN 978-1-60882-135-8.

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Roman Božik
Ústav školní pedagogiky


Datum zadání bakalářské práce: 6. prosince 2016

Termín odevzdání bakalářské práce: 26. dubna 2017

Ve Zlíně dne 6. prosince 2016


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka




doc. PaedDr. Adriana Wiegerová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 14. 12. 2016

.....
.....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá tématem primární prevence v mateřské škole. Teoretická část vymezuje pojmy primární prevence a zaměřuje se na zdravý vývoj dítěte v předškolním věku. Práce mluví o důležitosti včasné primární prevence u dětí předškolního věku a podpoře rozvoje dětí tím správným směrem. Hlavním cílem je navrhnout projekt primární prevence pro mateřskou školu. Tento projekt byl realizován a aplikován v mateřské škole. Projekt byl po ukončení evaluován.

Klíčová slova: primární prevence, zdraví, podpora zdraví

ABSTRACT

Bachelor thesis deals with the subject of primary prevention in preschool. The theoretical part defines the concepts of primary prevention and focuses on the healthy development of children in the preschool age. The work discusses the importance of early primary prevention in children of preschool age and promotes the development of children in the right direction. The main objective is to propose a project of primary prevention for the preschool. This project was implemented and applied in preschool. The project was evaluated after.

Keywords: primary prevention, health, health promotion

Děkuji panu PhDr. Romanu Božíkovi za odborné vedení bakalářské práce, připomínky a rady. Děkuji také své rodině a přátelům za jejich podporu a trpělivost po celou dobu mého studia.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Obsah

1	Prevence, vymezení pojmu	12
1.1	Typy prevence	12
1.2	Historie	13
1.3	Jak by měla probíhat prevence	14
1.4	Účastníci prevence	18
1.5	Preventivní programy	19
2	Životní styl, zdraví dnes	20
2.1	Důvěra dítěte	21
2.2	Získání důvěry dítěte	22
2.3	Sebevědomí	24
2.4	Správné rozvíjení sebeúcty	25
2.5	„Life skills“	26
2.5.1	Osobnostní dovednosti	26
2.5.2	Myšlenkové dovednosti, dovednosti k řešení problémů	27
3	Obsahové a výkonové standarty zdraví člověka	28
4	Typ aplikace	31
4.1	Zdůvodnění potřeby projektu	31
4.2	Cíle projektu	31
4.3	Cílové kompetence	32
4.4	Časové parametry	32
4.5	Vzdělávací obsah	33
4.6	Místo pro realizaci projektu	33
4.7	Průběh programu	33
4.7.1	Problémy před a při realizaci projektu	34
4.7.2	Pomůcky	34
4.7.3	Prostředí pro realizaci projektu	35
4.7.4	Subjekty programu	35
4.8	Realizace projektu primární prevence	36
5	Vyhodnocení projektu primární prevence v mateřské škole	38
5.1	Evaluace projektu	38
5.1.1	Hodnocení projektu dětmi a učitelkou	38
5.1.2	Hodnocení dnů projektu dětmi	39
5.1.3	Hodnocení projektu učitelkou	40
5.1.4	Hodnocení – zúčastněné pozorování	42
5.1.5	Hodnocení – deník	43
5.1.6	Celkové hodnocení projektu	44
5.1.7	Doporučení pro praxi v MŠ	45
	Závěr	45
	Seznam použité literatury	47
	Seznam použitých zkratk a symbolů	49
	Seznam tabulek	50
	Seznam příloh	51
	Příloha P1	52
	Příloha P2	65

ÚVOD

Bakalářská práce v první části vymezuje základní pojmy a uvádí některé programy primární prevence pro děti předškolního věku. V další části se bakalářská práce zaměřuje na životní styl a zdraví člověka. Dále také popisuje, jaké jsou obsahové a výkonové standardy zdraví člověka pro děti předškolního věku dle Mezinárodní instituce klasifikace vzdělávání (ISCED). Cílem této bakalářské práce bylo navrhnout projekt primární prevence pro mateřskou školu. Tento projekt byl realizován v mateřské škole. Realizace projektu probíhala v měsíci březnu roku 2017. Projekt jsem aplikovala v mateřské škole, ve které zároveň působím jako učitelka. Po realizaci a ukončení projektu jsem evaluovala projekt na základě zúčastněného pozorování. Evaluace tohoto projektu se účastnily také učitelky dané mateřské školy, se kterými jsem o projektu diskutovala. Pomáhaly mi s jeho organizací. Do hodnocení projektu byly zapojeny i subjekty projektu, tedy děti.

Předškolní věk je vhodný pro učení se a přejímání dobrých a zdravých návyků, které si potom dítě ponese s sebou celý život. Včasná primární prevence může děti ochránit a vybavit postojí, které vedou ke kvalitnímu a hodnotnému životu. V dnešní společnosti se potýkáme s problémy v chování dětí a dospívajících. Je nutné těmto problémům začít čelit, co nejdříve a snažit se dětem pomoci posilovat jejich osobnost, sebedůvěru a pocit sounáležitosti. Potom jsou schopny říkat druhým ne a nedostat se do situací, které jsou nebezpečné a škodlivé.

Vytvořený projekt primární prevence se zaměřuje na děti ve věku od 5 do 7 let. S přihlédnutím k věku dětí jsem si mohla dovolit volit aktivity a hry poněkud složitější, protože se projektu neúčastnily děti mladší pět let. Snažila jsem se dětem ukázat, že to, co je zdravé nemusí souviset jen se zdravou stravou a cvičením. V tomto projektu jsem děti podporovala v tom, aby se snažily poznávat samy sebe a spolupracovaly s ostatními.

Věřím, že aktivity a hry, které projekt obsahuje, budou využitelné pro další praxi v mateřských školách. To, že dětem schází základní životní dovednosti a zručnosti, je problémem dnešní doby, která je celá zautomatizovaná a přeplněná technickými vymoženostmi, které usnadňují lidem život. Toto se však zrcadlí i v tom, že děti nezískávají dovednosti, které měly děti dříve. Mají život jednodušší v mnoha ohledech a přitom složitější. Složitější vybrat si, kam patřím, kam chci jít, co chci dělat, jaký člověk ze mě bude. Podpora a rozvíjení životních dovedností a zdravých návyků je tedy více než žádoucí.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 PREVENCE, VYMEZENÍ POJMU

Nejdříve bychom vymezili slovo prevence, které má původ v latině a znamená prvotní včasnou ochranu. O prevenci můžeme mluvit v obecném měřítku, což zahrnuje předpoklad zdravého fungování společnosti jako celku. Pro nejlepší vysvětlení, bychom použili slova Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, kde se píše: *"Primární prevenci v nejširším pojetí lze nazvat všechny aktivity a činy, které mají za cíl změnit názory, postoje a chování lidí tak, aby u nich nedošlo ke vzniku daného nežádoucího jevu (vzniku závislosti na návykových látkách, kriminální chování, rasismu, atd.).* V pedagogickém slovníku najdeme definici prevence jako jakýsi souhlas zaměřených činností, které mají předcházet výskytu nežádoucích jevů ve společnosti.

V psychologii se o prevenci mluví v obdobném slova smyslu. Avšak cílem psychologie by mělo být zamezit vzniku nežádoucím jevům, incidentům, nehodám, úrazům a nemocem. Rozlišuje prevenci na primární, sekundární a terciální a sociální.

Také bychom rádi uvedli, že prevence se nejvíce pojí s medicínským oborem. Prevenci definujeme z medicínského hlediska, jako předcházení nějaké nemoci. WHO (World Health Organization = Světová zdravotnická organizace) mluví o prevenci jako o opatřeních, které mají snížit riziko škodlivosti návykových látek ve společnosti a pokusit se zamezit šíření závislosti.

Prevence jako taková se zabývá podporováním dobrých stravovacích návyků, předcházení špatným pohybovým návykům a nevhodným návykům. Do prevence zahrnujeme též ochranu při jakéhokoliv manipulaci a s předměty při sportu, v domácnosti, ve škole a pohybu v dopravě. Do prevence se zahrnuje též prevence vzniku kriminálních jevů ve společnosti. Intenzivní prevence v této oblasti by měla probíhat v období počátku puberty. Prevence kriminálních jevů se neprovádí v předškolním věku.

1.1 Typy prevence

Je nezbytné, aby mezi sebou spolupracovaly tyto resorty: školství, zdravotnictví a ministerstvo vnitra. Když tyto resorty dobře spolupracují a jejich činnosti se prolínají, tak by všeobecná prevence byla vedena správnou cestou. Lépe by se tak eliminoval výskyt škodlivých jevů ve společnosti. Když se přesuneme od všeobecné prevence a rozdělíme ji do kategorií dle cílových skupin, tak hovoříme o primární, sekundární a terciální.

Primární prevence – neboli všeobecná, se nezaměřuje na specifický typ lidí a měla by přinést prospěch a poučení pro všechny účastníky. Tato prevence by se měla zaměřovat na mladé lidi. Především na ně výchovně působit tak, aby nezačali kouřit, pít alkohol, brát drogy nebo se nezapojili do kriminálních činů. Nelze realizovat tuto prevenci bez účasti rodičů a školy. Spolupráce rodiny a školy musí být navzájem propojena. Rodina i škola by měla zaujímat stejná stanoviska a pravidla v tom, co je dobré a co je špatné.

Sekundární prevence – tato prevence se již zaměřuje na specifickou skupinu lidí (děti). Mohou to být například děti, jejichž rodiče jsou závislí na alkoholu, cigaretách nebo dokonce drogách. V tomto případě, děti ví, co tyto látky mohou způsobovat a našim cílem je poukázat na nebezpečnost užívání těchto látek a vypěstovat v nich lepší návyky, než má jejich rodina. Sekundární prevence se týká i dětí (osob), které se s nějakou návykovou látkou nejen setkaly, ale ji i užívaly. U těchto osob usilujeme o přerušení dalšího setrvávání v užívání návykových látek.

Terciální prevence – třetí stupeň prevence má za úkol předejít poškozování zdraví u osob, kteří jsou účastníky sociálně-patologických jevů, uživateli návykových látek nebo kriminálníci. Prevenci tohoto typu provádějí odborníci, protože v tomto stádiu je již ohroženo lidské zdraví a budoucnost těchto jedinců.

Prevence se také dále dělí na prevenci **specifickou** a **nespecifickou**.

Specifická prevence se orientuje na konkrétní problémy. Může to být prevence zaměřená na závislost na alkoholu, na herních automatech, na drogách. Nemá se jednat o nějaký druh zastrašování osob, v našem případě dětí. Jde o to, aby si děti vytvořily ucelený názor na vlastnosti a dopady různých činností na jejich tělesné i duševní zdraví. Díky těmto informacím přijmou postoj k tomuto problému či jevu. Děti jsou po procesu uvědomění si a zvnitřnění svých postojů schopny sdílet svůj názor a své postoje s ostatními.

Naopak **nespecifická** prevence se nesoustřeďuje na určitý jev, který poškozuje zdraví člověka. Nespecifická prevence zahrnuje všechny aktivity a techniky, které rozvíjí a formují osobnost člověka pozitivním směrem. Jedná se o rozvíjení zájmů dětí – volnočasové a sportovní aktivity, podpora sebevědomí, rozvíjení sebeúcty, učení se komunikace a umět se chovat v různých sociálních rolích, naučit se předcházet problémům a řešit je včas.

1.2 Historie

Jasným mezníkem byl pro primární prevenci rok 1989. Před tímto rokem

neexistovala v České republice téměř žádná prevence. Touto problematikou se zabývalo pouze zdravotnictví. Co se týče prevence návykových látek, tak tato kompetence byla pod záštitou vlády a mluvilo se pouze o tabáku a alkoholu. V minulosti ani tak nešlo o to dětem přiblížit zdravý životní styl a zdravý vývoj jedince, ale děti byly spíše zastrášovány a vše bylo organizováno formou přednášky, nikoli hrou. Musíme zmínit, že tato prevence v minulosti probíhala většinou u starších dětí, tedy malé děti ani nebyly zahrnuty do plánu primární prevence v oblasti zdraví člověka.

Až po již zmíněném roku 1989 se řada odborníků začala zajímat o mezinárodní programy a ty daly počátky k realizaci programů v České republice. Postupem času se zvyšovala znalost a informovanost učitelů v dané problematice. Bylo nutné zajistit kvalitní prevenci v rodině i ve školních zařízeních.

Dnes už jsou tyto programy povinné a probíhají na všech základních školách. Dokonce mateřské školy mají programy, které podporují zdraví a soustředí se na primární prevenci v oblasti zdraví člověka a zdravý vývoj jedince.

1.3 Jak by měla probíhat prevence

Obecně se o prevenci rizikového chování ve společnosti zmiňuje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Tedy všechny preventivní programy na školách by se měly vázat k těmto znakům:

- Komplexnost a kombinace mnohočetných strategií
- Kontinuita působení a systematičnost plánování
- Cílenost a adekvátnost informací i forem působení
- Včasný začátek preventivních aktivit, ideálně již v předškolním věku
- Pozitivní orientace primární prevence a demonstrace konkrétních alternativ
- Využití „KAB“ modelu
- Využití „peer“ prvku, důraz na interakci a aktivní zapojení
- Denormalizace

- Podpora protektivních faktorů ve společnosti
- Nepoužívání neúčinných prostředků

(MŠMT, 2005)

V prevenci je nutno obsáhnout veškeré faktory, které přímo či nepřímo ovlivňují zdraví člověka, ať už v pozitivním či negativním slova smyslu. Cílem je minimalizovat vliv rizikových faktorů a věnovat se podpoře a zesílení vlivů ochranných. V této práci nám půjde především o to, abychom sestavili projekt tak, aby měl smysl pro děti a rozvíjel je ve vnímání svého fyzického i duševního zdraví, jako nejvyšší hodnoty.

Různí autoři nahlíží na problémy včasné prevence podobně. Doktor Nešpor zmiňuje v jednom ze svých článků, že k rizikovým faktorům u dětí patří agresivita dítěte, nepřipravenost na období povinné školní docházky a nevladatelnost jeho emocí. Také se uvádí, že včasná prevence má pozitivní vliv na budoucí život dítěte, který přetrvává dlouhodobě. Včasná prevence má pozitivní vliv na zdraví dítěte. Nelze z této prevence vyloučit blízké okolí dítěte. Probíhá zde totiž interakce s rodinou, která je v otázce prevence a ochrany zdraví dítěte neodlučitelnou součástí.

Existují preventivní programy, které vytváří školy. Důležité je přemýšlet o programech tak, aby se později prokázaly pozitivní změny v chování skupiny dětí, pro kterou byl program určen. Prevence je důležitá a hlavní je neustále reagovat na nové podněty a problémy, které se ve společnosti objeví. Aktivita a operativnost při vytváření projektů a programů o podpoře zdraví u dětí je závislá od toho, jak je daná škola v této oblasti inovativní a zainteresovaná. Samozřejmě **programy pro předškolní děti** musí být přitažlivé, motivující, pro děti snadno pochopitelné a přizpůsobené jejich věkové skupině.

Roberttson mluví o prevenci návykových látek v raném dětství. Říká, že u dětí do věku osmi let je možné vybudovat silnou osobní kontrolu nad svým chováním a posílit sebevědomí dětí díky preventivním programům. Vytvořil soubor zásad, které jsou vodítkem ke zdravé podpoře dítěte.

Zásady dle Roberttsona:

1. zásada

Včasný zásah v raném dětství ovlivní dítě v nalezení pozitivního přístupu a správného směru v životě.

2. zásada

Včasný zásah může zvýšit účinnost protektivních faktorů a redukovat ty špatné.

3. zásada

Včasný zásah může mít dlouhodobý efekt.

4. zásada

Včasný zásah může mít dopad na širokou škálu chování, dokonce i na chování, na které se nezaměřuje v intervenci.

5. zásada

Včasný zásah má pozitivní vliv na biologické funkce dítěte.

6. zásada

Včasná prevence by se měla soustředit na proximální prostředí dítěte.

7. zásada

Pozitivní ovlivňování dětského chování může ovlivnit pozitivní chování u pečujících dospělých a jiných dětí vyskytujících se v blízkém okolí dítěte.

add1:

Je diskutabilní, jak nastavit to, co je správný směr a co je pro dítě do budoucna nejlepší. Každý jednotlivý člověk má jiné plány a sny, které do značené míry ovlivňují jeho chování a jednání ve společnosti. Avšak základní morální stanoviska jsou pro všechny stejné. Tedy na zdravých základech můžeme vybudovat zdravého a sebevědomého člověka.

add2:

Protektivní faktory chápeme jako něco, co dítě potřebuje, aby nemělo čas a možnost vyhledávat a získávat špatné návyky. Pokud má blízké okolí na dítě negativní vliv v jakékoli oblasti, tak v těchto případech je potřeba co nejdříve zakročit a vyvarovat se dalších nepříznivým dopadům na chování dítěte. Děti by bez zakročení mohly škodlivé jevy chápat jako přirozené a ničím neohrožující.

add3:

V předškolním věku si dítě fixuje většinu návyků, projevů chování a charakter. V budoucnu je samozřejmě složitější působit na dítě "zkažené" než pokračovat v hlubší prevenci s dítětem s dobrými základy a zdravým přístupem k životu.

add4:

Na chování dětí se soustřeďuje pozornost právě v předškolním období, kdy pokládáme základ jeho budoucího chování na základní škole, střední škole, v zaměstnání a v životě jako takovém. Pokud se nám podaří nenásilnou a skrytou formou působit na celou osobnost dítěte, tak je možné ovlivnit i chování, na které přímo nezaměřujeme naši pozornost.

Například, když budeme hovořit o kouření - co to znamená, proč lidé kouří, proč to škodí zdraví - tak si dítě začne uvědomovat další škodlivé látky, které v něm vyvolají nějaké postoje. Tímto působíme na intelektovou stránku dítěte. Působíme zároveň i na jeho psychickou stránku a do jisté míry prohlubujeme znalosti v oblasti fyziologie člověka.

add5:

Biologické funkce dítě jsou velmi důležité. I dospělí lidé, pokud strádá jejich biologická stránka, tak to neblahým způsobem ovlivňuje psychickou i fyzickou oblast člověka. Ne jinak je tomu u dětí předškolních.

Můžeme pozorovat dítě biologicky uspokojené a dítě, kterému není dobře, cítí se malátné nebo u něj začíná propukávat nějaká nemoc. Srovnání těchto dětí v běžných denních činnostech je evidentní a rozdílnosti pozorujeme okamžitě. Dítě biologicky uspokojené je veselé a spokojené a vypořádává se se všedními problémy jeho věku. Naopak dítě, které není po biologické stránce v pořádku, tak toto dítě bude nervózní, může být agresivní, je bez nálady, snaží se schovávat v ústraní a nevyhledává kontakt s ostatními dětmi, občas vyhledává pouze učitelku, aby se cítilo bezpečně, žádá učitelku o pomoc. Proto dbáme a všímáme si, jak se dítě chová, jestli je v pořádku, zda nemá nějaké bolesti nebo problémy. Jednoduše se zajímáme, jak se dítě cítí a ptáme se na jeho pocity.

add6:

Proč se soustředit na blízké okolí dítěte, je pochopitelné. Dítě vyrůstá v rodině a v předškolním věku v ní dítě tráví většinu svého času. Je tedy důležité se zaměřovat i na jeho sourozence a rodiče, kteří mohou pomoci pozitivně ovlivňovat chování a chápání dítěte. Dítě se může realizovat v rodině tím, že bude vyprávět o důležitosti zdravé stravy, veselého chování, hraní her. Dítě potřebuje ke svému vývoji aktivní komunikaci, lásku v rodině, podporu ze strany rodičů a zájmu rodiny o dítě. Dítě bude používat jiná slova, ale dospělí budou vnímat, co dítě říká a přemýšlet o tom. Budou přemýšlet, zda dítě vedou v rodině ke stejným hodnotám, které se učí ve škole a mohou toto chování přebírat a ztotožňovat se s ním.

Není vůbec ostudou, kdy přijde rodič, který si neví rady, jaké hry, knihy, aktivity či formy zábavy pro dítě volit. Nemusí se bát přijít požádat o radu učitelku dítěte. Učitelé jsou vzdělání a měly by vědět, jaké činnosti pro děti volit a kde je možné tyto informace hledat. Vždy platí pravidlo: je lepší se dvakrát zeptat, než to desetkrát udělat špatně a narušit tak vývoj dítěte. Rodič, který má upřímný zájem o zdravý vývoj dítěte, nebude problémové situace podceňovat a bude se je snažit řešit a najít ze situace dobré východisko.

add7:

Jak už jsme zmínili v bodě šest, tak to platí i v bodě sedm. Dospělí si mohou uvědomit důležitost jejich vzoru pro dítě a přizpůsobit své chování tomu, co je pro jejich dítě to nejlepší.

Jako shrnutí toho, o čem jsme tady teď mluvily, bychom použili slova pana doktora Nešpora.

"I když rodiče zůstávají nejdůležitějšími osobami, začíná většina předškolních dětí pronikat do širšího světa mimo rodinu (školka, sousedé, vrstevníci). K tomuto věku patří nekonečné vyptávání se. Dítě zkoumá okolí, hrou se učí zjišťovat, co je skutečné a co ne. Jeho chování se dostává v příznivém případě do souladu s autoritou rodičů a získává cíl a smysl.

Již v tomto věku je důležité začít dítěti vštěpovat, že zdraví je důležitá hodnota a že zdraví je správné chránit a podporovat. Proto je třeba se některým věcem vyhnout (sirky, ostré předměty, alkoholické nápoje, tabletky). Dítě má vědět, že okolní svět skrývá jistá nebezpečí, a má se v mezích svých možností učit se jim bránit - už nemá spoléhat pouze na všemocnou ochranu rodičů."

1.4 Účastníci prevence

Není příliš složité popsat, kdo se na prevenci podílí, jelikož společnost jako taková, utváří své morální hodnoty a životní styly. Primární prevencí se intenzivně zabývají školské a sociální instituce. Jsou to tyto instituce: škola, pedagogicko-psychologická poradna, domy dětí a mládeže, středisko výchovné péče, Orgán sociálně právní ochrany dítěte (OSPOD). Instituce OSPOD má za úkol chránit nezletilé děti, tedy do osmnácti let věku, sdělovací prostředky, lékaři, okresní hygienické stanice, státní zdravotní ústav, nadace, sportovní a zájmové organizace.

Nejdůležitějším orgánem, který má v oblasti prevence řadu úkolů a povinností, je Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT). Jejich úkolem je vytvářet dokumenty v dané oblasti. Musí podporovat jednotlivé subjekty a projekty podporující prevenci. MŠMT má také za úkol vytvářet finanční a personální podporu pro preventivní programy, aktivity. Mělo by dále spolupracovat s krajskými školskými koordinátory prevence, metodiky prevence, pracovníky PPP a středisek výchovné péče.

Mluvíme-li o prevenci školní, tak ta je vypracována v souladu s Národním programem rozvoje vzdělávání, tj. Bílou knihou. Školní prevence také navazuje na různé vyhlášky a usnesení vlády. V neposlední řadě nesmíme opomenout zmínit ukotvení prevence a zdraví

všeobecně v dokumentu WHO Evropské zdraví dokument 21.

1.5 Preventivní programy

Preventivní programy můžeme dělit na ty, které jsou zaměřené na rozvoj životních dovedností (programy zaměřené na rozhodovací schopnosti, na zvládnutí stresových situací, úzkosti, na nácvik sociálních dovedností), a na programy, které se zaměřují na intrapersonální rozvoj (programy zaměřující se na budování pozitivního sebehodnocení, uvědomování si životních hodnot, stanovování cílů a norem, programy informativní, pro rodiče a vrstevnické).

Ve školním prostředí se realizují oba typy programů. Existuje celá řada odborných knih, metodik a časopisů, které se primární prevencí rizikového chování ve školství zabývají. Zmínili bychom tyto: *Jak ve škole vytvořit zdravější prostředí: Příručka o efektivní školní drogové prevenci*, *Handbook of Primary Prevention*, *Metodika prevence ve školním prostředí*, *Alkohol, drogy a vaše děti*, *Prevence sociálně patologických jevů ve škole*, Časopisy: *Adiktologie*, *Rodina a škola*.

2 ŽIVOTNÍ STYL, ZDRAVÍ DNES

V poslední době, můžeme hovořit o tzv. druhé revoluci v oblasti veřejného zdravotnictví, které klade důležitý a nepřehlédnutelný význam na oblast zdravý životní styl a oblast zdravých životních podmínek. Na vše, co obklopuje a zaštiťuje téma zdraví, zdravý životní styl, zdravé prostředí, zdravé životní návyky, zdravá výživa, zdravé a sebevědomé dítě, získávání dobrých životních návyků, zdravý pohyb, se vytváří programy, projekty a teorie, které vedou k podpoře a realizaci prevence ve školních, mimoškolních nebo dobrovolnických zařízeních. Všichni si uvědomujeme, že je nezbytné, aby jakákoliv prevence začala od nejnižšího možného věku s ohledem na dosavadní vývoj dítěte nebo skupinu dětí. Velkou váhu v ovlivňování dětí v tomto směru prevence mají rodiče, prostředí, ve kterém dítě vyrůstá a celkový životní styl a smýšlení rodiny. Škola a jiné instituce mají za úkol vysvětlit a obohatit děti o nové poznatky v této oblasti a nasměrovat jejich životy a postoje ke zdravému životnímu stylu, který povede ke spokojenému životu dítěte.

Na životní styl můžeme s určitého hlediska pohlížet jako na determinant zdraví. Můžeme jej popsat i jako dobrovolné chování či výběr chování, které volíme na základě svých možností, zkušeností, morálních a sociálních hodnot člověka. Neméně velký vliv má při tomto rozhodování ekonomický status, v případě dětí ekonomická situace rodičů a také jeho vlastní sociální pozice, kterou si dítě teprve vytváří a formuje. U malých dětí je proto důležité postupovat s vytvářením a objasňováním pojmů, které vedou ke zdravému životnímu stylu a dobrým životním zručnostem. Je dobré znát anamnézu rodin a prostředí, ve kterém se děti pohybují a jsou vychovávány (nevychovávány). Myslíme tím, že je dobré být informován, je-li jakkoliv narušena funkce rodiny či v rodině nastaly problémy spojené právě s nezdravým životním stylem.

Cílem naší společnosti, ve které vychováváme a vzděláváme děti, je důležitá ochota lidí přizpůsobit svůj život tak, abychom podporovali zdraví. Můžeme zajistit kvalitní vývoj, který se zakládá na ochraně a podpoře zdraví budoucích generací. Na podporu zdraví volně navazuje prevence. Dítě v předškolním věku si vytváří postoje a upevňuje své osobnostní rysy, které jsou relativně stálé a budou mít tak dopad na chápání a osvojování si zdravých návyků, upevňování povědomí o sobě samém a tím budování odmítavých postojů ke škodlivým jevům, které ovlivňují zdraví člověka. Bavíme se tady o aktivitách, které posilují zdraví. Primární prevence má také za úkol eliminovat faktory, které by mohly negativně ovlivňovat naše zdraví. U dětí předškolního věku nemůžeme mluvit přímo o odstraňování škodlivých návyků konzumace alkoholu, kouření, užívání drog, kriminální

činnosti, vandalismu nebo šikany, ale mluvíme o tom, jak dětem předat a vysvětlit dopady výše zmíněných jevů na jejich zdraví a zdraví jejich rodiny a přátel.

2.1 *Důvěra dítěte*

Psychologové označují, že důvěra patří mezi jednu z nejzákladnějších potřeb člověka. Každý člověk má potřebu sdílet svůj život s dalšími osobami, což znamená, že si potřebuje být jistý tím, co dělá, jak se chová, jak jej vnímají ostatní a jaké postavení zaujímá v určitém okruhu přátel, rodině či skupině, která má podobný zájem (např.: sportovní klub, umělecká škola, taneční skupina). Důvěru je potřeba si získat. Tento proces se utváří již od narození dítěte. V tomto procesu hraje důležitou roli rodič, protože skrze něj získává dítě důvěru v okolní svět a utváří se u něj vědomí, které se později projevuje při tom, jaké postoje zaujímá k ostatním lidem a jak s nimi komunikuje.

U dítěte tak můžeme vypěstovat silnou nedůvěru k okolnímu světu, když nebudeme k dítěti přistupovat s empatií a poslouchat, kdy se dítě cítí komfortně či naopak se cítí ohrožené nebo nesouhlasí se situací, ve které se nachází. Důležité proto je, být schopen vyjádřit svůj názor a postoj a ideálně dostat tuto schopnost na úroveň rovnováhy, která tak vytvoří mezi dítětem a rodičem ideální podmínky pro rozvoj a podporu důvěry. Na co bychom měli dbát, nejen jako rodiče, ale i učitelé, je feedback, neboli zpětná vazba, což je ten nejjednodušší způsob, jak okamžitě získat od dítěte popis dané situace. Ať už bude reakce či doba trvání jeho popisu různá, tak setrváme a reagujeme na pronesená slova. Samozřejmě přihlížíme na věk dítěte, povahu a emoční stav dítěte. *(Nešpor, 2001)*

Jakýmsi mezníkem v životě dítěte se stává období, kdy dítě přechází z totální závislosti na dospělém člověku na status člověka autonomního, který vnímá svoji osobu a učí se tomu, jak se chovat a jakým způsobem projevat emoce. Čím více milující a bezpečné prostředí rodina vytvoří, tím více se dítě předurčuje k tomu, aby bylo schopno tyto pocity přenést právě do důležitého předškolního období. Jak jsme již popsali výše, tak novorozenec a batole získávají postupně důvěru či nedůvěru v okolní svět a s touto výbavou poté přichází období vzdoru, jak jej psychologové nazývají. V tomto období děti silně projevují vlastní vůli a chtějí vše provádět samy. Často se s nadsázkou říká, že nejfrekventovanější slova jsou: "já", "já sám", "já, já, já", "já to chci". Avšak děti stále nevědí, že mají zodpovědnost za své chování a jednání a musí se učit rozlišit, co je dovoleno a co je zakázáno. Chápat hranice, které vymezují to, co je ještě přípustné a co už je nevhodné. Úkolem rodičů je si v rodině nastavit pravidla, která budou dodržovat všichni

členové, a které budou jasně a srozumitelně formulované a nebude možné tyto hranice překračovat. Nejlepší kombinací ve výchově je, když rodič dítě dokáže částečně omezit, ale zároveň mu dává určitou svobodu, je s dítětem spokojený, často jej povzbuzuje a dává prostor pro jeho seberealizaci, která je pro dítě přirozená a nezbytná.

2.2 Získání důvěry dítěte

V dnešním světě je důvěra velmi oslabená. Tlak konzumního světa na děti i dospělé je čím dál tím větší a ideální rodinná situace se vyskytuje zřídka. Rodina se málo soustředí na skutečné potřeby, které dítě potřebuje. Je to logické a přirozené. Potvrzuje se tím fakt, že pozice rodiny a její úloha ve společnosti ztrácí na svém významu. Dříve rodina zaujímala důležitou roli při fungování státu a stát ji i podporoval. Dnes se stát snaží o návrat k tradičním hodnotám, jako je rodina, ale jeho snažení je složitější.

Mladí lidé rodinný život příliš nevyhledávají a mnohem častěji vidáme rodiče, kteří nejsou manželé a netvoří tak papírově rodinu, která by pro dítě představovala jistoty a emoční stabilitu. Tedy, o důvěru je potřeba pečovat a snažit se vytvořit takový domov a podpůrné prostředí, které bude známkou stabilní rodiny a lásky k dítěti. Důvěru mohou získat pomocí kroků, které podpoří vytváření důvěry. Kroky jsou to jednoduché a srozumitelné, což je pro dítě nejdůležitější. Dle našeho názoru by k vytváření zdravé sebedůvěry měly vést tyto kroky:

1. Jakmile dítě začne o něčem vyprávět, zkusíme ukončit naši činnost a poslouchat soustředěně dítě.
2. Soustředíme se a snažíme se číst „mezi řádky“. Vnímejme mimiku, gesta, tón hlasu dítěte, protože díky těmto projevům můžeme často pochopit více, než si zpočátku myslíme. Je možné zachytit smutek, vztek, spokojenost, rozmrzelost nebo strach dítěte.
3. Snažíme se dítě povzbuzovat ke komunikaci s námi. Je důležité projevovat účast a zájem o jeho vyprávění. Při nesouhlasu se snažíme citlivě, avšak upřímně sdělit dítěti náš názor.
4. Není špatnou věcí se ubezpečit u dítěte po jeho dovyprávění, zda jsme správně pochopili, co tím dítě myslelo a pokusíme se o převyprávění toho, co nám bylo sděleno.
5. Kontrolujeme si náš tón hlasu, protože mentorským tónem hlasu dítě akorát odradíme.

Známa americká terapeutka paní Satirová radí, abychom se každý večer dítěte zeptali, jestli jej potkalo toho dne nějaké nebezpečí.

I my bychom měli říkat dětem „promiň“ za naše chyby a „nevím“, když si nejsme jistí. Nelžeme, protože to by naší vzájemnou důvěru mezi rodičem a dítětem oslabilo.

Na vzájemné důvěře a porozumění v rodině se dají stavět základy, které podporují zdravý vývoj dítěte. Je zájmem každého dobrého rodiče dbát na zdravý vývoj dítěte a podporovat komunikaci, vyjadřování a seberealizaci dětí v rodině.

V raném dětství posilujeme spoluúčast dítěte při běžných činnostech v domácnosti. Tyto činnosti přizpůsobujeme věku, takže předškolní dítě můžeme požádat o pomoc při vaření či úklidu (loupání ovoce, mazání chleba, míchání omáčky, úklidu svých hraček, vložení nádobí do myčky na nádobí, zamést po sobě neočekávané rozsypaní jídla, předmětů). V rodině by se mělo pěstovat kvalitní a plnohodnotné využití společně tráveného volného času. Můžeme volit různé alternativy a výběr aktivit je velmi pestrý. Od obyčejné procházky do lesa či přírody po adrenalinový zážitek v lanovém centru či letu balónem. Rodiče by měli být v tomto ohledu aktivní a kreativní.

Když si to všechno shrneme, tak je zásadní klást si správné otázky, jak děti uchránit před škodlivými vlivy z okolí. Přemýšlet nad volbou správných slov a sdělovat informace srozumitelně. U předškolních dětí je složitější odhadnout správnou míru a vhodnost sdílení informací, které jsou pro jejich věk nezbytně nutné. Avšak dnešní děti ve věku tří až sedmi let jsou mnohdy velmi zdatné, co se nových technologií týče, tak nás mohou překvapit nejrůznějšími otázkami, jelikož je snadné si na internetu přehrát jakékoliv video či sledovat obrázky, jež nemusí být pro malé děti příliš vhodné. Více jsou tímto jevem ohroženy děti, které mají starší sourozence, protože ti jim mohou nevhodné věci záměrně či nezáměrně ukazovat, popisovat a ovlivňovat jejich smýšlení negativně. Setkáváme se však i se staršími sourozenci, kteří ovlivňují mladší sourozence v pozitivním slova smyslu. Vysvětlují jim, že existují takové škodlivé látky, jako jsou například drogy a popisují jim svými slovy, co to je droga a jak funguje. Na druhou stranu, ať už pozitivně či negativně na ně působí okolí, tak si předškolní děti utváří povědomí o škodlivých jevech na základě rodičů a osob působících na jejich výchovu a vzdělávání, což jsou také učitelky v mateřských školách. Dobrý příklad v rodičích a správný přístup učitelky k tomuto tématu je neopomenutelným. Děti tento postoj přebírají a berou za vlastní, ať už jim sourozenci či starší kamarádi ukazují, co chtějí. Neboli, dobrý základ v rodině a milující prostředí je správná živná půda pro budoucí zdravý a plnohodnotný život dítěte.

2.3 Sebevědomí

Zdravé sebevědomí činí člověka silnějším a odolnějším vůči vlivům z okolí, které pro něj mohou být škodlivé. Posilovat u dětí zdravé sebevědomí umožní dítěti odmítat návyky, které jsou evidentně špatné a ničím by mu neprospěly. Rodiče i učitelé by měli posilovat sebevědomí dětí. Jsou běžné úkony, které provádíme nebo bychom mohli provádět denně, a ani si neuvědomíme, že tím může získávat na síle dětské sebevědomí.

Chválení i v případě nějaké prohry, neúspěchu. Najdeme věc, která je na celé zdánlivě špatné situaci dobrá a vyzdvihneme ji (např.: prohráli jste zápas v hokeji, řekneme: byl jsi moc šikovný, snažil ses pomoci týmu, rychle jsi bruslil a dokonce si přihrál kamarádovi, aby mohli dát branku, to, že se to nepodařilo, vůbec nevadí.)

V dnešní době klademe na dítě mnohdy až nerozumné cíle. Jednou z často opomíjených věcí je projevit lásku k dítěti a používat slova „mám tě ráda“ hlasitě a s úsměvem, bez přetvářky. Nesnažíme se také v dětech probouzet iluze o tom, že je nejlepší a všichni ostatní jsou pod ním a existuje jen on sám. Platí zásada: respektuj druhé a budeš respektován.

Jak jsme již zmínili, tak sebevědomí je něco, čím člověk projevuje jistotu, kterou zaujímá vůči svému okolí. Můžeme do sebevědomí zahrnout inteligenci, vizáž, úspěch a naše postavení ve společnosti. S tímto pojmem úzce souvisí pojem sebeúcta. Což jsou dvě naprosto odlišné věci a je potřeba se v nich správně zorientovat. Všechno dohromady potom dává základy pro přirozený a zdravý vývoj jedince, o kterém tady mluvíme.

Pojďme si ujasnit, co je to sebeúcta. Sebeúcta je pocit, kdy vnímám vlastní já, jako nezávislou, svébytnou a šťastnou osobu. Sebeúcta je spíše introvertní pocit, který projevujeme pouze sami sobě. Nelze však oddělit společný vliv sebevědomí a sebeúcty na naše chování. Naše sebevědomí porovnáváme se sebevědomím druhých. Kdežto sebeúcta se nedá porovnávat. Sebeúctu hledá každý člověk sám v sobě. A proto na hledání tohoto pocitu klademe důraz již od raného dětství.

U dětí je potřeba sebeúctu podporovat, stejně tak jako zdravé sebevědomí. Sebeúcta dětí je podporována pozitivními zkušenostmi. Tyto zkušenosti získávají především ve dvou oblastech:

- a) prožívají bezpečné a láskyplné vztahy
- b) dostávají příležitosti k úspěšnému zvládnutí úkolů, které jsou pro ně důležité (Kopřiva, 2007).

Nikdy není příliš brzy začít s budováním sebeúcty u malého dítěte. Je dobré začít již v prenatálního stádia. Jednoduše, dítě získává pocit, že je na tomto světě chtěné a není tady zbytečné.

Co však naopak brzdí rozvoj a nepodporuje upevňování vlastní sebeúcty, je odmítat dítě, nemít jej rád a nezajímat se o dítě, když nenaplnuje naše nároky. Což samo o sobě zní dost hloupě. Stanovovat určité podmínky, které budou pro dítě směřovat a hodnotné, jen za ně bude pochváleno a milováno. Na těchto hodnotách rozhodně sebeúcta nestojí. Dítě má pocit, že není dost dobré a pochybuje o svých hodnotách. Rodiče se mohou stát až manipulátory dítěte. Falešně dítě ubezpečují, že jim udělalo konečně radost, že ho mají moc rádi, za to co dělá. I když vše je jen hra rodičů, kteří si vytyčili svůj cíl a svoji formu pochvaly. Podobný pojem, který s tímto typem chování souvisí, je tzn. srovnávací sebepojetí. Ano, srovnávat děti můžeme s druhými. Pokud se jedná o nějaký typ soutěže, ale hodnotit děti v rodině, ve škole na základě porovnávání s druhými, může vyústit v past, do které se člověk lapí na celý život. Jedná se jakousi snahu překonat vybraného vítěze, toho nejlepšího z nás. Ale nelze přece stanovit nejlepšího člověka a snažit se přivést děti na myšlenku, aby se tomu člověku alespoň přiblížily. Ztrácí tak svoji vlastní identitu. Stresují se kvůli naprosto vymyšlené dokonalosti. S vírou se budou přibližovat úspěchům daného člověka a vytvářet chuť dítěte po ocenění a lásce.

2.4 Správné rozvíjení sebeúcty

Základní pravidlo, které by mělo být krédem pro každého dospělého člověka: Respektovat a oceňovat druhé dokáže lépe ten, kdo si je vědom své vlastní hodnoty (*Kopřiva, 2007*). Nejefektivnějším způsobem, jak rozvíjet respektující postoj, je dobrá komunikace. Jako příkladem bychom uvedli několik slov, které přispívají v podpoře dobré komunikace. Slova jako: vidím, cítím že, slyším, vnímám to.

Když se nám podaří v dítěti vybudovat jakýsi imunitní systém, tak je pak schopno obhajovat si své názory, vytváří si pozitivní vztahy k ostatním a dokáže jít do sporu s dospělými, protože ví, že může obhajovat svůj postoj a ovlivňovat to, co se ho bezvýhradně týká.

Sebeúcta může být jedním z důležitých faktorů, které ovlivní dítě ke zdravému postoji vůči sociálně patologickým jevům. Je pravdou, že děti, které cítí opovržení, odmítání a necítí lásku od dospělých, často padají do únikového východu. Kouření,

alkohol, drogy a jiné sociálně patologické projevy. Jak je zřejmé, tak prevence předškolních dětí může mít velký vliv na budoucí život dítěte. Učitelé by měli chovat respekt a úctu ke každému dítěti či žákovi. Naučit je správně komunikovat a rozvíjet sociální vztahy, zajímat se o děti nejen po stránce vzdělávací. I učitel, stejně jako rodič, má vliv na dítě a chyby při posilování sebeúcty mohou být velmi škodlivé a mít nežádoucí dopady na dítě.

2.5 „Life skills“

Tento pojem může volně přeložit do českého jazyka jako „**životní dovednosti**“. Jde o soubor kompetencí, které by si dítě mělo osvojovat již v předškolním věku. Jak jsme již uvedli, tak dítě se formuje jako osobnost skrze všechny vlivy, které na něj působí. Úspěchem pak může být dítě, které má zdravé sebevědomí, chová k sobě úctu a komunikuje s ostatními lidmi v sociálních interakcích, dokáže se chovat asertivně a ví, že každý lidský život má neocenitelnou hodnotu a je potřeba jej chránit. Mezi základní dovednosti, které bychom měli u dětí rozvíjet, tedy řadíme:

- mluvit o pocitech, pomáhat dětem vyjadřovat své pocity a emoce přijatelnou formou
- podporovat je v přemýšlení, nabádat je k tomu, aby přemýšlely, jak se cítí druzí
- podporovat je v učení, získávat zkušenosti, které později sdílí
- dáváme jim dostatečný prostor a podporujeme, chceme totiž, aby při řešení problémů s ostatními došli ke konkrétnímu řešení pozitivní cestou

2.5.1 Osobnostní dovednosti

- nabízet možnosti, kdy budou moci dělat věci pro sebe a ostatní z vlastní vůle
- chválit je za jejich úsilí, i když výsledky nemusí být úspěšné
- přijímat jejich zájem o nové věci a pomáhat jim, když potřebují, nezastavovat děti dělat nové věci tím, že řekneme – Jsi moc malý/á – nezvládneš to.
- nechávat jim prostor pro provádění denních rutinních záležitostí
- netrestat je a neuvádět je pod tlak
- rozvrhnout jim složitější úkony na malé kroky, které povedou k lepšímu demonstrování a vysvětlování konkrétních úkolů

2.5.2 Myšlenkové dovednosti, dovednosti k řešení problémů

- rozšiřovat jejich obzory a vysvětlovat skutečnosti, které neznají
- dávat jim otevřené informace, které mohou používat v různých souvislostech
- ptát se a dávat otevřené otázky, podporovat předpovědi a hypotézy, nechat je vyjadřovat myšlenky a názory, ze kterých vyvozují závěry
- podporovat je v nových výzvách
- podporovat riskování, které není životu nebezpečné
- nechat je zkoušet věci dělat znova a znova, dát prostor porozumění a získání zkušeností v dané situaci

(Putting Children First, the magazine of the National Childcare Accreditation Council (NCAN), issue 32, 3-5 strana, 2009)

3 OBSAHOVÉ A VÝKONOVÉ STANDARTY ZDRAVÍ ČLOVĚKA

Mezinárodní instituce klasifikace vzdělávání (ISCED), ve které znamená označení ISCED 0 stupeň preprimárního vzdělávání. Definuje kritéria, která musí tato zařízení, spadající do této kategorie, splňovat. Tato klasifikace zahrnuje obsahové a výkonové standarty, které jsou propojeny s tématem zdraví a primární prevence. Standarty týkající se zdraví člověka se opírají o základní témata. Jako první můžeme zmínit základní téma **zdraví člověka a jeho postoje ke zdraví**. K čemuž by odpovídaly výkonové standarty jako je: rozlišit choroby a popsat stav člověka, mít zkušenosti s nemocí a dokázat o ní vyprávět. Dalším obsahovým standardem je samotná **ochrana lidského zdraví**, kdy by dítě mělo dbát a pečovat o svoji zdravou fyzickou i duševní kondici, zaujímat pozitivní postoje ke zdraví člověka. Dále by se mělo naučit dodržovat zásady ochrany zdraví svého i ostatních. Na ochranu zdraví volně navazuje obsahový standart **řešení krizových situací, které ohrožují lidské zdraví**. Děti by měly vědět, jak přivolat pomoc nějaké dospělé osoby. Dospělou osobu by měly přivolat v případě, že se někde vyskytla situace, která ohrožuje jejich zdraví nebo zdraví někoho druhého. Mělo by vědět, jaká situace je nebezpečná a dokázat reagovat a pohotově tuto situaci řešit. Vždy se snažíme, abychom našim jednáním neohrozili náš život a život ostatních. Snažíme se volit to nejlepší možné řešení. A poslední obsahový standart je **ochrana proti drogám**. Toto téma může být složitější pro realizaci v mateřské škole, protože obsahuje již v základním popisu pro děti neznámé slovo „droga“. Děti si musí uvědomit, že jakýkoliv, byť sebemenší kontakt s cizí osobou může mít velmi vážné následky na jejich neuváživé chování. Tyto situace mohou vyústit až do velmi stresujících a psychicky i fyzicky nekomfortních situací. Měli bychom děti v mateřské škole učit důrazně odmítat veškeré návrhy od cizí osoby (sladkosti, výlet, hračky). Klademe také důraz na fakt, že takové přijetí a následování neznámého člověka je nebezpečné pro jeho zdraví. V takové situaci dítě nemůže vědět, jaké úmysly s ním dospělý člověk má.

Nejlepší možností by bylo, kdyby se s těmito incidenty děti nesetkaly vůbec. Bohužel dnešní doba je jakousi živnou půdou právě pro tento druh situací. Rodiče nemají a nevěnují dítěte potřebný čas, který dítě vyžaduje a potřebuje. Tyto, jak občas nazýváme, „dětí ulice“, inklinují více k problematickému chování v budoucnu. Dalším obsahovým standardem jsou **možnosti poškození zdraví**. Kromě návykových látek, by měly děti vědět, co všechno i předmět denní potřeby (jehla, nůž), může poškodit jejich zdraví. V poslední době se dost často klade důraz na ochranu dětí před nežádoucím požitím

chemikálií, čistících prostředků. A v neposlední řadě, také mezinárodní klasifikace vzdělávání zařadila **znalost zdravých potravin** do obsahových standardů. Zdravá, pestrá a prospěšná výživa je jedním z klíčů zdravého a dobrého vývoje dítěte. Děti se učí poznávat a rozlišovat potraviny. Dokáží je roztrdit na zdravé a nezdravé. Také jsou schopny vybrat ty potraviny, které zdraví podporují, i když nemusí být zrovna příliš chutné, ale děti jsou si vědomy toho, že potom budou zdraví a silní. Každý rodič a učitel by měli ze zdravé stavy udělat i zábavnou věc a ne strašáka. Samy později zjistí, že dobře chutná i dobře vypadá. Mělo by se předcházet tomu, abychom odměňovali děti za konzumaci zdravého jídla sladkostmi či jinými neprospěšnými potravinami.

Mimo již zmíněné obsahové a výkonové standardy dle ISCED, patří ke kompetencím předškolního dítěte následující:

- sebedůvěra, samostatnost a sebejistota
- podpora zkušeností, které poskytují potěšení a touhu účastnit se pohybových aktivit
- schopnost přizpůsobení se životu v sociální komunitě, vnímavý a otevřený vztah k okolnímu světu, schopnost přiměřeně kriticky myslet a rozhodovat se
- seberozvíjení
- motivace k aktivnímu poznávání a prožitkům
- rozvoj tvořivosti a estetického cítění
- systematický rozvoj dovedností, které vedou k osvojení zdravého životního stylu, zdravotní prevence

(Školní preventivní program pro MŠ a ZŠ, 2001)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 TYP APLIKACE

V praktické části se budeme věnovat popisu realizace konkrétního projektu primární prevence pro mateřskou školu. Tento projekt byl realizován v mateřské škole podporující zdraví. Jelikož pracuji v této mateřské škole, tak jsem chtěla rozšířit nabídku aktivit pro starší děti, jelikož se mi zdá, že nabídka není dostatečná a děti příliš nerozvíjí v oblasti primární prevence. Chtěla jsem ukázat i jiné možnosti podpory zdraví u dětí mimo rámec školního vzdělávacího programu. Považuji za důležité poukazovat právě na oblast zdraví člověka a podporu dětí ve zdravém životním stylu a získávání dobrých životních návyků.

4.1 *Zdůvodnění potřeby projektu*

Soubor her a aktivit, které jsou součástí tohoto projektu, by měly sloužit k praktickému využití v mateřských školách. Tento projekt je sestaven tak, aby obsahoval aktuální problémy v oblasti zdraví člověka a reagoval na problémy, se kterými se dnešní děti potýkají nejvíce. Především můžeme mluvit o praktických a životních dovednostech. Jak jsem v mateřské škole vyzorovala, tak děti si často neví rady a brání se pláčem nebo jiným emočním projevem. Tento projekt má děti více posílit a vybavit do života těmi správnými dovednostmi a vědomostmi.

Měli bychom u dětí dbát na to, aby si vytvořily pozitivní vztah ke zdravé výživě a neodmítaly zdravou stravu. Děti by se měly učit, jak se chovat k ostatním lidem a respektovat sám sebe, ale i ostatní. Děti musí mít v rodičích vzor. Tento vzor by měl být stabilní a správný. I učitelka musí být pro děti dobrým vzorem, který zaujímá jasná stanoviska a dává jim pocit jistoty. V mateřské škole bychom měli doplňovat rodiče a podporovat děti ve zdravém a správném vývoji.

4.2 *Cíle projektu*

Hlavním cílem bylo sestavit aktivity projektu tak, aby odpovídaly věkové skupině dětí od 5 do 7 let. Mým cílem bylo volit aktivity tak, aby reflektovaly to, o čem jsem psala v této bakalářské práci. Dbát na propojenost a souvislost s oblastmi, které jsou v práci zmíněny. Podporovat sebeúctu, sebedůvěru a sebevědomí dítěte a také pěstovat v dětech pozitivní postoj ke zdravé výživě a zdravému přístupu k životu. Zastávám toho názoru, že i malá iniciativa může u dětí vzbudit zájem o dané téma a je možné s ním dále pracovat. Teda ať

už je podpora jakákoliv, je důležité, že existuje a posouvá dítě dál. Chtěla bych, aby děti měly z aktivit radost a uvědomili si, že zdraví je jen jedno a je potřeba o něj pečovat.

4.3 Cílové kompetence

Kognitivní

Dítě si zapamatuje, jaké potraviny jsou zdravé a co zdraví prospívá, jaké situace jsou pro ně nebezpečné a jak jim mohou předcházet. Dítě se naučí pravidla některých her.

Psychomotorické

Dítě rozvine jemnou motoriku prací s kuchyňskými nástroji, bude rozvíjet svoji fyzickou zdatnost a odolnost při hrách a zvládne vyjádřit pohybem své pocity.

Afektivní

Dítě bude rozvíjet kladný vztah ke zdravému životu, zdravé výživě a mít radost z pohybu.

Sociální

Dítě bude rozvíjet spolupráci s ostatními dětmi, vyslechne jejich názor a naučí se respektovat individualitu ostatních.

4.4 Časové parametry

Říjen – Listopad – výběr aktivit vhodných pro tento projekt

Po vlastním pozorování a znalosti specifik dané skupiny dětí, jsem začala vybírat aktivity, které by je dokázaly zaujmout a byly pro ně přínosem. Také jsem dbala na to, aby byly tyto aktivity více neobvyklé a pro děti nové. Při výběru aktivit jsem se z literatury inspirovala a vybrala okolo dvaceti aktivit, které by byly vhodné a líbily se mi. Následně jsem sestavila projekt, který obsahuje sedm konkrétních témat, ke kterým se vážou vybrané aktivity a hry.

Březen – realizace projektu v mateřské škole

Projekt byl realizován v mateřské škole, ve které pracuji. Proto pro mě bylo jednodušší zorganizovat si časový harmonogram a domlouvat se kolegyněmi, jak tento projekt usku-

tečnit. Bylo potřeba určit si termín, který bude všem vyhovovat, jelikož jsem pracovala s dětmi ze tří tříd ve věku 5 – 7 let. Nechtěla jsem zasahovat do chodu jednotlivých tříd, takže jsem docházela do mateřské školy pět dní v dopoledních hodinách a dva dny v odpoledních hodinách, kdy jsem nemusela být přítomna ve své třídě. Nakonec se nám tedy podařilo zrealizovat celý projekt a v době realizace nedošlo k žádné vážné komplikaci, která by tento projekt narušila.

Duben – evaluace projektu

Evaluaci jsem si vedla do záznamového archu (Příloha P2). V evaluaci jsem použila jako nástroj zúčastněné pozorování, hodnocení dětí, učitelek a deník. V deníku jsem měla poznámky, které mi daly možnost připomenout si některé situace, které byly pro celkové hodnocení důležité. Průběžně jsem si vedla všechny záznamy a na konci projektu jsem je všechny vyhodnocovala.

4.5 Vzdělávací obsah

Vzdělávací obsah tvoří hry a aktivity, které jsou detailně popsány v příloze 1 (Příloha P1). Jsou to aktivity tradiční i méně obvyklé v běžné mateřské škole. Zaměřují se především na zdravou výživu, ochranu zdraví a sebevědomí a sebepojetí dítěte. Snahou této vzdělávací nabídky je, aby děti pochopily, proč je zdraví důležité a je důležité jej chránit a podporovat. A v neposlední řadě podporovat zdravý vývoj dětí. Podpora dětí ve zdravém vývoji v tomto programu se opírá především o získávání zdravého sebevědomí a sebeúcty, aby byly schopny čelit problémům v budoucnu.

4.6 Místo pro realizaci projektu

Projekt her a aktivit byla realizován v jednom předškolním zařízení. Věkové skupiny v této škole jsou heteronomní, ale tento projekt byl cílený pro děti ve věku 5 – 7 let.

4.7 Průběh programu

Projekt byl realizován v dopoledních i odpoledních hodinách v dané mateřské škole. Jelikož se jedná o školu, kde já pracuji, bylo snadné domluvit se na organizaci. Tento projekt jsem aplikovala já. Nedošlo k narušení organizace běžného režimu dětí ve třídách. Realizace probíhala ve třídě, která je běžně určená pouze pro speciální odpolední aktivity dětí jako

je hra na flétnu, keramika, výtvarné odpoledne, dílny apod. Dále jsem také využila rozlehlé zahrady a obchodu s potravinami, který se nachází v nedaleké blízkosti od mateřské školy.

V měsíci únoru jsem si v mateřské škole shromažďovala veškeré pomůcky a hledala jsem potřebné pomůcky pro hry a aktivity. Seznámila jsem svoje kolegyně s projektem. Než jsem s projektem začala, tak jsem zkoušela různé obměny aktivit překládat dětem během běžného režimu v mateřské škole, abych si ověřila, zda je aktivita příliš složitá nebo jednoduchá.

4.7.1 Problémy před a při realizaci projektu

Chtěla jsem dostat souhlas rodičů pro sdílení fotografií dětí v mé bakalářské práci, ale bohužel někteří rodiče nesouhlasili. Myslím, že důvodem nesouhlasu byl volný přístup k bakalářským pracím na internetu a následné zneužití fotografií. Souhlas s poskytnutím fotografií jsem nedostala ani od paní ředitelky, která si nepřála, aby fotografie školy byly volně přístupné na internetu.

4.7.2 Pomůcky

Před realizací jsem si musela sepsat, jaké pomůcky budu potřebovat. Mateřská škola měla většinu pomůcek, které jsem potřebovala, takže nebylo potřeba nakupovat nákladné pomůcky. Když pomůcka chyběla, tak jsem se snažila nahradit ji z jiných zdrojů.

Soupis pomůcek:

- výkresy
- pastelky, voskovky, fixy, zvýrazňovače, tužky, nůžky, lepidla, vodové barvy, prstové barvy
- časopisy, reklamní letáky
- demonstrační obrázky – zdraví, úrazy, nebezpečné situace
- kuchyňské nástroje (příborové nože, nůž, prkénka na krájení, mísa, lžice, misky)
- čerstvé potraviny

- pexeso se zvířaty
- šátek, lano

Když bylo potřeba nějakou pomůcku doplnit nebo obměnit, tak jsme s dětmi improvizovali na místě a snažili se najít vhodnou alternativu.

4.7.3 Prostředí pro realizaci projektu

Předškolním zařízením je mateřská škola zapojená do programu podpory zdraví. Podpora zdraví zde probíhá v plném rozsahu. Jak jsem uvedla v popisu typu aplikace, tak se jedná o rozšíření nabídky aktivit a her zaměřených na zdraví člověka pro starší děti.

Zřizovatelem této mateřské školy je město. Mateřská škola se nachází ve velkém městě. MŠ má k dispozici tři třídy a k nim přilehlé herny. U každé třídy jsou dvě menší místnosti na ukládání tělovýchovných a výtvarných pomůcek. Mateřská škola má také členitou a na městské poměry rozlehlou zahradu v klidném prostředí. Třídy jsou zde heteronomní a počet dětí je od 26 – 27 na jednu třídu. Mateřská škola je vzdálená asi 7 minut jízdy v dopravním prostředku do úplného centra města a děti tak mohou navštěvovat divadlo, kino, různá sportoviště apod.

4.7.4 Subjekty programu

Subjekty projektu byly děti předškolního věku ve věku od 5 do 7 let. Do tabulky jsem zapsala počet dětí, které spadají do této věkové kategorie a byly přítomny první den realizace projektu.

Tabulka č. 1 – Subjekty projektu

VĚK DĚTÍ	POČET DĚTÍ (1. den)
5 LET	9
6 LET	8

7 LET	5
	CELKEM: 22

Počet dětí se v průběhu dní měnil v souvislosti nepřítomnosti dětí v mateřské škole nebo přítomnosti dětí, které nebyly přítomny první den realizace projektu. Dle tabulky můžeme vidět, že počet dětí ve věku sedmi let je v poměru k celkovému počtu dětí ve skupině docela vysoký. V mateřské škole je celkově pět dětí s odkladem školní docházky, které v době realizace projektu již měly sedm let.

4.8 Realizace projektu primární prevence

Časový rozsah: sedmidenní projekt, dopolední i odpolední hodiny

Charakteristika skupiny: děti ve věku 5-7 let

Počet dětí: 22 (k prvnímu dni realizace projektu)

Organizace: v mateřské škole (zahrada MŠ, třída MŠ)

Tabulka č. 2 – Organizační formy a metody využité v projektu

	Téma	Organizační forma	Metody
	Název aktivity		
1. den	ZDRAVÁ VÝŽIVA Nemocné království	Komunitní kruh	Vyprávění, rozhovor, výtvarná činnost, práce s obrazem
2. den	ZDRAVÁ VÝŽIVA Vím, co je zdravé	Individuální vyučování	Diskuze, práce s časopisem, výtvarná činnost
3. den	ZDRAVÁ VÝŽIVA Vím, co jím	Kooperativní vyučování	Výcházka, prožitkové učení, pracovní činnost

4. den	OCHRANA ZDRAVÍ Neznámí lidé. Ztratil jsem se.	Komunitní kruh	Rozhovor, demonstrace, prožitkové učení, pozorování
5. den	OCHRANA ZDRAVÍ Co se stane, když...	Komunitní kruh	Práce s obrazovým materiálem, diskuze, dramatizace
6. den	SEBEPOJETÍ, SEBEVĚDOMÍ Pojď se hýbat	Komunitní kruh	Hra, demonstrace, prožitkové učení
7. den	SEBEPOJETÍ, SEBEVĚDOMÍ Autoportrét	Individuální vyučování	Rozhovor, práce s obrazovým materiálem, výtvarná činnosti, diskuze

Bylo pro mě velmi dobré realizovat tento projekt přímo v mateřské škole, ve které pracuji. Zním strukturu a organizaci školy, což mi ulehčilo moji práci. Je důležité, že mám možnost se setkávat, se všemi dětmi zúčastněných na tomto projektu, denně. Jelikož v naší mateřské škole všechny učitelky podporují zdraví a postupují dle programu školy podporující zdraví, tak jsou děti zvyklé na aktivity tohoto typu a berou zdraví jakou součást svého života. O zdraví dokáží vést diskusi a rozhovor a nebojí se svých učitelek ptát na otázky a diskutovat o nich.

5 VYHODNOCENÍ PROJEKTU PRIMÁRNÍ PREVENCE V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Projekt primární prevence byl evaluován pomocí těchto nástrojů:

- deník
- zúčastněné pozorování
- hodnocení učitelky
- hodnocení dětmi

5.1 *Evaluace projektu*

Evaluace tohoto projektu jsem prováděla na základě realizace tohoto projektu v jedné mateřské škole, takže jsem ověřila, jestli tento projekt může děti zaujmout. Nejdůležitější pro mě byla zpětná vazba, kterou jsem dostala od dětí. Mohla jsem tak zjistit, které aktivity a hry se jim nejvíce líbily. Dále je evaluace projektu nutná, abych zjistila, zda jsme naplnili předem stanovené cíle.

5.1.1 **Hodnocení projektu dětmi a učitelkou**

Hodnocení učitelkou mi provedla vždy některá z mých kolegyní nebo paní ředitelka, které se v danou chvíli mohly projektu účastnit. Bohužel se mi nepodařilo zajistit, aby mi hodnocení projektu provedly alespoň dvě učitelky a mohly se účastnit projektu každý den. Nebylo to možné z důvodu zajištění běžného režimu v mateřské škole. Krátké hodnocení učitelky jsem si zapsala do záznamového archu. Poznámky jsem také měla ve svém deníku.

Kromě hodnocení učitelkou, jsem hledala možnost, jak získat hodnocení přímo od dětí. Připravila jsem si kartičky s obrázky smajlíků. Volila jsem jednoduchou formu, která odpovídá jejich věku. Pro hodnocení jsem volila tyto smajlíky:

:) :| :(

První smajlík znamená, že bylo dítě s dopoledním či odpoledním programem spokojeno, druhý smajlík znamená, že dítě neví, nedokáže popsat svůj pocit, líbila se mu aktivita i nelíbila. Poslední smajlík znamená, že dané dopoledne či odpoledne se mu nelíbilo. Po ukončení dopoledního či odpoledního programu jsem dětem dala vždy tři kartičky s těmito smajlíky a měly za úkol vhodit jeden z obrázků do připravené krabice. Následně jsem si sečetla, kolik kterých smajlíků bylo a počet jsem si zapsala. Každé z dětí hlasovalo za sebe, takže by nemělo dojít k ovlivnění dětí navzájem.

5.1.2 Hodnocení dnů projektu dětmi

Měla jsem shromážděno hodnocení dětí jednotlivých dnů. Následně jsem při vyhodnocování nahradila obrázky smajlíků čísly:

- **líbil** se mi program dne – **3 body**
- **nevím**, líbil i nelíbil se mi program dne – **2 body**
- **nelíbil** se mi program dne – **1 bod**

Tabulka č. 3 – Hodnocení projektu dětmi

	POČET DĚTÍ	LÍBÍ	NEVÍM	NELÍBÍ	PRŮMĚRNÉ HODNOCENÍ DNE
1. den	22	36 bodů	20	0	2,5
2. den	22	33	18	2	2,4
3. den	12	30	4	0	2,8
4. den	20	36	14	1	2,6
5. den	20	27	18	2	2,4

6. den	18	48	4	0	2,9
7. den	13	30	2	2	2,6
SPOKOJENOST S PROJEKTEM (PRŮMĚR): 2,6					

U každého dne jsem vypočítala průměrné hodnocení, které vycházelo z výsledků hodnocení dětmi. Průměrné hodnoty, které jsou uvedeny v tabulce v šestém sloupci, jsou zaokrouhleny na jedno desetinné místo. Jak můžeme vidět v tabulce, tak se většina dětí vždy shodla, že se jim dopolední či odpolední program líbil. Můžeme si všimnout, že nejvíce oblíbeným dnem byl den šestý. Nejméně bodově hodnocený byl dle průměru druhý a pátý den. Objevují se zde také nulové hodnoty u prvního, třetího a šestého dne. To by mohlo být ukazatelem, že tyto dny byly činnosti pro děti přitažlivé a nikdo z dětí nedospěl k názoru, že by se mu den nelíbil.

Když budeme mluvit o průměrném hodnocení, tak nejvyšší hodnoty dosáhl šestý den. Naopak nejnižší druhý a zároveň pátý den. Hodnoty průměru se pohybovaly od 2,4 do 2,9. Hodnocením dětí se prokázalo, že děti mají zájem o účast při různých aktivitách a hrách. Hodnoty, které nám ukázala tabulka, byly nadprůměrné. Celkově bychom tedy mohly zhodnotit, že spokojenost dětí s projektem byla 2,6 bodů.

5.1.3 Hodnocení projektu učitelkou

V této kapitole jde o ústní hodnocení učitelky, které bude přímo citovat. Toto hodnocení jsem získala na základě přítomnosti některé z mých kolegyní při dopoledním či odpoledním programu projektu. Byly velmi ochotné a vstřícné mi poskytnou zpětnou vazbu. Celkově bych hodnotila spokojenost s projektem kladně.

Tabulka č. 4 – Hodnocení učitelkou

	Slovní hodnocení učitelky
1. den	<i>„Pěkný pohádkový příběh, který děti zaujal. Bylo vidět, že vnímají, co je jim předčítáno. Velmi mě zaujal nápad vytvořit s dětmi jakoby potravinové pyramidy.“</i>
2. den	<i>„Líbilo se mi, že děti si zkoušely práci ve skupině. Bylo dobře, že tam byly jen starší děti, takže práce byla efektivní.“</i>
3. den	<i>„Když jsem viděla, že budou děti něco „vařit“, tak jsem předpokládala úspěch. Aktivita je méně častá a u dětí velmi oblíbená. Bohužel v běžném režimu MŠ je pro tuto aktivitu málo času.“</i>
4. den	<i>„Inspirativní. Dobrý nápad, jak pracovat s tímto tématem.“</i>
5. den	<i>„Aktivita popisu, co vidíte na obrázku nebo popiš, je pro děti méně oblíbená, ale na druhou stranu rozvíjí jejich slovní dovednosti. Možná bych volila jinou formu aktivity na toto téma.. Příliš mne to nezaujalo.“</i>
6. den	<i>„Pohybové hry mám i já velmi ráda a děti vždy zaujmou. Pro ně je pohyb přirozený. A když mají dobrou motivaci a cíl, tak jsou o to více zapálení. Mně se líbila hra „Ostrov“, kterou jsem vůbec neznala.“</i>

7. den

„Nemohla jsem si nevšimnout, že některé děti byly v rozpacích, co vlastně mají dělat. Ale nakonec se jim to líbilo. Myslím si, že ta aktivita pro ně byla spíše méně obvyklá než úplně nová. Malují třeba svého kamaráda nebo rodiče, ale sebe ne. Je dobré, že se v dětech rozvíjí sebepojetí a zdravé sebevědomí. V souvislosti s primární prevencí je to velmi důležitá věc.“

5.1.4 Hodnocení – zúčastněné pozorování

Při pozorování jsem já osobně byla součástí každé aktivity a hry. Co nejvíce jsem se snažila zaujímat pozici pozorovatele, který je dětem na blízku, kdyby potřebovaly poradit nebo pomoci. Když byl dětí vyšší počet, tak bylo pro mě obtížnější vnímat děti jako jednotlivce a zároveň pozorovat, jak pracuje celá skupina.

Vytvořila jsem si pozorovací arch, do kterého jsem si dělala poznámky při zúčastněném pozorování. Tabulka je součástí příloh (příloha P2). V pozorovacím archu mám tabulku rozdělenou do těchto kategorií: zájem dětí, pochopení aktivity/hry, participace dětí, naplnění cílů.

Tento arch jsem měla předkreslený a do počítačové úpravy jsem jej předělala až při samotném zpracovávání evaluace. Zaznamenávala jsem do něj údaje v průběhu každého dne. Jelikož jsem měla připravený pozorovací arch se čtyřmi kategoriemi, tak se jednalo o strukturované pozorování. Zúčastněné pozorování probíhalo v dopoledních hodinách (5x) a v odpoledních hodinách (2x). Časová dotace pro jednotlivé dny jsou uvedené v příloze P1. Délka jednotlivých lekcí se různila podle zájmu a složitosti aktivity. Obecně mohu říct, že také záleželo na počtu dětí, jejich aktuální náladě a velký vliv měl také zájem dětí o danou aktivitu.

Celkově se v projektu objevilo 16 aktivit a her, které byly seřazeny tak, aby na sebe logicky a věcně navazovaly.

5.1.5 Hodnocení – deník

Deník jsou moje osobní zápisky z realizovaných dnů projektu, kde jsem aplikovala jednotlivé aktivity a hry. Deník jsem si vedla průběžně. Většinou jsem si po ukončení dopoledního či odpoledního programu zapsala svoje poznámky, abych nezapomněla, jak se ten den děti chovaly, jakou měly náladu, co narušilo program apod. Z deníku jsem si potom stanovila oblasti, které se z něj daly vyčíst a zhodnotit.

Kategorie pro hodnocení:

1. Přípravenost

V mých zápisech se objevovaly poznámky o tom, jak jsem se na jednotlivé dny připravovala. Měla jsem aktivitu nebo hry pro daný den vždy připraveny. Většinou jsem měla pomůcky připraveny již předešlý den a měla jsem promyšlený plán a průběh každého dopoledne nebo odpoledne.

V mém deníku se vyskytly poznámky o tom, že mi průběh aktivit nebo her občas narušovaly neúčastnění lidí a odváděly pozornost dětí. Mohla jsem si domluvit realizaci tohoto projektu v jiné místnosti. Myslím si, že problémem byla právě místnost, kde byl projekt převážně realizován. Místnost má prosklenou zeď s dveřmi do hlavní haly mateřské školy. Ale bohužel to byla jediná místnost, která byla vhodná pro realizaci z důvodů praktických i organizačních.

Často jsem našla ve svých poznámkách zmínku o tom, že jsem mohla připravit lepší demonstrační obrázky. Obrázky byly použitelné a dostatečně podpořily výchovně vzdělávací činnosti, ale mohla jsem vyhledat více neobvyklé a diskutabilní demonstrační obrázky.

2. Zájem dětí

V této oblasti jsem zaznamenala nejvíce změn. Hned jsem rozpoznala, zda bude daný den pro děti zajímavým či naopak. Děti se občas chovaly otráveně a někteří z nich se nechtěly účastnit. Šlo ale asi jen o pocit, že nevědí, co je čeká a o jakou aktivitu se jedná. První až třetí den se mi zdálo, že děti byly celkem spokojené a reagovaly pozitivně. Čtvrtý den se jejich nálada změnila, ale myslím si, že to bylo dáno i tím, že mluvíme o stejném tématu. Šestý den jsme hrály hry. Po realizaci tohoto dne se mi ještě dlouho po ukončení projektu stávalo, že děti si náhodně vzpomněly na nějakou hru a chtěly ji hrát neustále ve třídě, vy-

světlovaly pravidla a dokonce zapojovaly mladší děti. Myslím, že nejúspěšnější, co se udržení zájmu týče, byly pro děti právě pohybové hry.

3. Chování a nálada dětí

Děti, které se zúčastnily tohoto projektu, jsem dobře znala, protože jsou to děti ze stejné mateřské školy, ve které jako učitelka působím. Přibližně devět dětí bylo každý den přítomno z mé třídy. Tedy byly zvyklé na můj hlas, na mé jednání a chování. Reagovaly na mě přirozeně a neměla jsem příliš velké potíže s jejich chováním. Vyskytly se jen běžné problémy, které řeším s dětmi ve své třídě denně. Děti s ostatních dvou tříd se chovaly jinak. Ale neměla jsem jim to za zlé. Potřebovaly si zvyknout na jinou učitelku a jiný systém práce. Musím říct, že skupina chlapců z jedné třídy mě dokázala občas až překvapit, jak nesoustředění a nerespektující autoritu dokáží být. Zjistili však, že neustoupím a pravidla, která všichni dodržujeme, musí dodržovat i oni sami. Podařilo se nám najít společnou cestu a usměrnit jejich nevhodné projevy.

Nálada dětí se odvíjela u každého dítěte na aktuálním rozpoložení. Dítě se mohlo cítit ospalé, unavené nebo jej něco trápilo, takže se to samozřejmě promítalo do jeho soustředěnosti a práce. Celkově bych zhodnotila náladu všech dnů jako optimistickou. Nikdo neplakal a nevztekal se. Jak jsem již napsala, vyskytly se jen drobné výkyvy nálad dětí v souvislosti s jejich aktuálním rozpoložením.

4. Zpětná vazba

Bylo složitější přimět děti, aby byly schopny zhodnotit průběh dne. Nejsou zvyklí na to, že by sebe nebo ostatní hodnotily tímto způsobem, takže první dva dny bylo hodnocení spíše subjektivní. Myslím, že po přijetí tohoto systému hodnocení dětmi, byly schopni hodnotit odpovědně a objektivně jednotlivé dny. Velkou výhodou bylo, že projekt byl určen pro děti ve věku od 5 do 7 let. Takže tyto děti už byly schopny hodnotit objektivně. Jsem přesvědčená, že mladší děti by tohoto schopny nebyly.

5.1.6 Celkové hodnocení projektu

V celkovém hodnocení jsem vycházela z hodnocení dětí, učitelek, pozorování a deníku. Myslím, že projekt byl vhodně sestaven pro děti předškolního věku, konkrétně pro věkovou skupinu od 5 do 7 let. Také považuji za výhodu to, že jsem měla možnost s většinou

děti v minulosti pracovat a znám školní vzdělávací program této mateřské školy. Věděla jsem, na které aktivity se neklade příliš velký důraz nebo jsou aplikovány tak, aby vyhovovaly smíšeným třídám. Soustředila jsem tedy aktivity na starší děti předškolního věku, abych podpořila jejich vývoj a rozšířila jejich rozhled. Jelikož z vlastní zkušenosti vím, že starší děti jsou velkým přínosem pro své mladší kamarády, tak jsem chtěla tento projekt cílit na nejstarší děti v mateřské škole. Připadá mi, že při vysokém počtu dětí ve třídách, se učitelka nemůže stoprocentně věnovat každý den všem dětem. Avšak děti, které se připravují na nástup do základní školy, potřebují stimulovat a rozvíjet každý den. Tímto projektem jsem alespoň mohla podpořit určité oblasti, které jsou pro zdravý vývoj dítěte důležité.

5.1.7 Doporučení pro praxi v MŠ

Když budu hovořit o této konkrétní mateřské škole, tak bych doporučila, abychom intenzivněji připravovali děti na budoucí život a s ním spojené problémy. Nechceme nikoho zastrášovat, nýbrž posilovat jejich osobnost a pomoci jim chápat souvislosti. I když naše mateřská škola je zapojena do projektu zdravá mateřská škola a v minulém roce jsme tento projekt znovu obhájili, i přesto si myslím, že máme mezery v našem ŠVP a měli bychom společně popřemýšlet na jeho vylepšení. Již jsem o tomto diskutovala s naší paní ředitelkou a se změnami souhlasila. Pravděpodobně budeme program měnit od příštího školního roku, tedy 2017/2018.

Obecně bych doporučila, aby se školy zaměřovaly na téma primární prevenci více do hloubky a ne pouze povrchně. Ani si neuvědomujeme, jakým je včasná prevence základem, který učitel v mateřské škole může svým dětem nabídnout.

ZÁVĚR

Mateřská škola je místo, kde se děti setkávají poprvé se školním prostředím, s pravidly, s jinou autoritou než jsou jejich rodiče, poznávají své vrstevníky a je zde podporován jejich všestranný vývoj. Důležitou součástí výchovy a vzdělávání předškolních dětí je pěstovat v nich dobré a zdravé návyky již od útlého věku. Měly se jim dávat dobré příklady a podporovat to, co jim prospívá.

Primární prevence v mateřské škole nemá sloužit jako učení dětí, co je špatné. Co jsou to návykové látky, co se skrývá za slovy vandalismus, šikana, kriminalita. Děti v tomto věku mají vnímat svět pozitivně a snažit se si osvojovat si dobré návyky, které jim budou nápomocné v jejich životě. Dle mého názoru je nejdůležitější, abychom dětem v předškolním věku ukazovali, jak je důležitý pohyb, zdravá strava, smích, radost z vlastní práce, tolerance druhých a sebeúcta. Například vhodně volené pohybové hry nerozvíjí jen pohybový aparát a hrubou motoriku, ale rozvíjí dítě v oblasti sociální a komunikační. Domnívám se, že u dětí může později začít docházet k problémům, jsou-li v rodině vedeny špatným příkladem nebo se o děti nikdy nestará. I takové děti se nám v mateřských školách objevují. Děti v předškolním věku své rodiče nadevšechno milují a zbožňují je, ať už se chovají jakkoliv. Mohou to být děti alkoholiků, drogově závislých rodičů, rodičích závislých na sociálních sítích, nových technologiích nebo rodičů s násilnickými sklony. Ale nezapomínejme ani na rodiče, jako jsou silní kuřáci, kteří celé dny tráví jen tím, že nadávají na společnost, sedí v hospodě a své děti nechají růst „na ulici“. Všechny tyto špatné vzory, které děti po rodičích přebírají, na ně budou mít značný vliv. Pro nás je nejdůležitější, aby cítily kontrast a dokázaly se později vypořádat se složitou situací lépe, než jejich rodiče.

Po vyhodnocení projektu primární prevence v mateřské škole vplynuly jasné závěry. Projekt rozhodně zaujal děti předškolního věku. Nesmím však opomenout, že cílený byl pro děti ve věku od 5 do 7 let. Za důležité si z tohoto projektu odnáším pocit, že jsem dětem předala zkušenosti, které se jim mohou v budoucnu hodit. I po nějaké době vím, že si děti pamatují některé hry, vysvětlují mladším kamarádům, že musí jíst zdravé věci, říkají jim, jak může být špatné, když by se ztratily rodičům nebo paní učitelce. Také bych ráda zmínila, že jedno dítě dokonce řeklo: „Paní učitelko, řekl jsem tatínkovi, že by měl přestat kouřit, protože ztrácíme čas na hraní.“ Zeptala jsem se toho dítěte také, co na to otec řekl. Odpovědi se údajně dítě nedočkalo, ale šli si hned hrát. Vnímám jako důležité, že tato informace se přenesla ode mě na dítě a z dítěte na rodiče a rodič ji přijal a snažil se myšlenku v

dítěti podpořit.

Učitelky v mateřské škole si všimají, že děti, které se zúčastnily tohoto projektu, se snaží předávat tyto nabitě zkušenosti dál. Děti ani neví, že tyto informace předávají dále, ale i pouhá zmínka o zdravé stravě, pomoci slabšímu, trpělivosti s mladším kamarádem, hrát pohybové hry, hýbat se, je důležitým znakem toho, že děti jsou skutečně vnímavé a návyky si osvojují velmi rychle. Tyto návyky také následně dlouho přetrvávají.

Projekt primární prevence v mateřské škole splnil cíle, které byly předem stanovené. Aktivity tohoto projektu se určitě stanou součástí TVP v této Mateřské škole. Jelikož je škola součástí programu projekt Zdravá mateřská škola, tak je možné rozšířit nabídku aktivit o další a dále s tímto projekt pracovat. Osobně bych se ráda zaměřila na děti, které žijí a vyrůstají v nezdravém prostředí, podpořila jejich zdravý vývoj. Každá, i když jen minimální prevence, je dobrá. Primární prevence je potřebná v životě dítěte a nikdy se nám zcela nevytratí.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BÁRTÍK, Pavel, MIOVSKÝ, Michal, ed. *Primární prevence rizikového chování ve školství: [monografie]*. Praha: Sdružení SCAN, c2010. ISBN 978-80-87258-47-7.

VITÁSKOVÁ, Kateřina. *Dítě s poruchou chování a emocí*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2009. ISBN 978-80-7368-764-9.

ADLER, Alfred. *Psychologie dětí: Děti s výchovnými problémy*. Praha: Práh, 1994. Individuální psychologie. ISBN 80-85809-22-2.

PLUMMER, Deborah. *Skupinové hry pro rozvíjení sebeúcty dětí ve věku 5-11 let*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0467-1.

CSÉMY, Ladislav, KALMAN, Michal a Jana VAŠÍČKOVÁ, ed. *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3409-4.

MONKS, Claire P. a Iain. COYNE. *Bullying in different contexts*. New York: Cambridge University Press, 2011. ISBN 9780521114813.

STŘELEČEK, Stanislav, ed. *Studie z teorie a metodiky výchovy I*. 2. vyd. Brno: Katedra pedagogiky Pedagogické fakulty MU, 2004. ISBN 80-86633-21-7.

NEŠPOR, Karel a Ladislav CSÉMY. *Alkohol, drogy a vaše děti: jak problémům předcházet, jak je včas rozpoznat a jak je zvládat*. 4., rozš. vyd. Praha: BESIP, 1997.

HAVLÍNOVÁ, Miluše. *Zdravá mateřská škola: modelový projekt pro podporu zdraví v mateřských školách ČR*. Praha: Portál, 1995. Výchova dětí od 3 do 8 let. ISBN 80-7178-048-0.

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

KOPŘIVA, Pavel. *Respektovat a být respektován*. 2. vyd. Kroměříž: Spirála, 2006. ISBN 80-901873-7-4.

BYTEŠNÍKOVÁ, Ilona. *Komunikace dětí předškolního věku*. Praha: Grada, 2012. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3008-0.

ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 8073672731.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada, 2005. Pedagogika (Grada). ISBN 80-247-0852-3.

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.

NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd. 7. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0628-6.

ADAMÍROVÁ, Jiřina, *hravá a zábavná výchova pohybem (základypsychomotoriky)*. Praha : Unie zdravotní TV ČASPV, 2003

JONÁŠOVÁ, Daniela, *Psychomotorika v praxi : Oblast vlastní osoby v psychomotorice*. Praha : ČASPV, 2009

NEWMAN, Sarah, *Hry a činnosti pro vývoj dítěte s postižením*, Praha : Portál, 2004

PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

SMOLÍKOVÁ, Kateřina, 2004. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický.

Szu.cz [online]. Praha [cit. 2016-1-25]. Dostupný z: <http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi>.

Msmt.cz [online]. Dostupný z: <http://www.msmt.cz/file/16437/download/>

adiktologie.cz [online]. Dostupný z: <http://www.adiktologie.cz>

Portál prevence rizikového chování [online]. Dostupné z: <http://prevence-praha.cz/minimalni-preventivni-program>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

MŠ	Mateřská škola
RVP	Rámcový vzdělávací program
ŠVP	Školní vzdělávací program
TVP	Třídní vzdělávací program
ISCED	Mezinárodní klasifikace vzdělávání
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
OSPOD	Orgán sociálně-právní ochrany dítěte
PPP	Pedagogicko-psychologická poradna
KAB	Znalosti - postoje - chování (Knowledge - Attitude - Behavior)
WHO	Světová zdravotnická organizace

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 – Subjekty projektu

Tabulka č. 2 - Organizační formy a metody využité v projektu

Tabulka č. 3 – Hodnocení projektu dětmi

Tabulka č. 4 – Hodnocení učitelkou

SEZNAM PŘÍLOH

P1 – Projekt primární prevence

P2 – Hodnocení – Pozorovací arch

P1: PROJEKT PRIMÁRNÍ PREVENCE V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Projekt je seskládán z aktivit a her pro předškolní děti od 5 do 7 let. Tento soubor her a aktivit je seskládán tak, aby na sebe jednotlivé dny logicky navazovaly. Každou aktivitu jsem detailně popsala, aby měli možnost jiné mateřské školy využít tento soubor her a aktivit pro předškolní děti. V popisu každé aktivity také uvádím, jak je možné obměnit hry.

1. den – NEMOCNÉ KRÁLOVSTVÍ

Cíl: Seznámit děti se zdravými potravinami a běžnými populačními nemocemi.

Časová dotace: cca 90 – 120 minut (záleží na kreativitě a zájmu dětí)

Počet dětí: neomezený

Prostředí: třída MŠ

Popis aktivity: Nejprve jsme začali se čtením příběhu O nemocném království. Děti seděly v kruhu se mnou a naslouchaly čtení příběhu.

Bylo jednou jedno království, které se jmenovalo Veselé království. Každý, kdo přijel do tohoto království, se musel usmívat a veselit. Pro smutek a pláč tady nebylo místa. V království panoval král Hubert, který měl za ženu královnu Marii. Spolu měli dceru princeznu Aničku. Anička měla šest let. Anička byla jejich jediná dcera, měla všechno. Na co si jen vzpomněla. Jinak tomu nebylo ani s výběrem toho, co budou mít k snídani, obědu, večeři. Tato princezna rozhodovala o všem, co se bude vařit a co budou prodávat lidé v obchodech. Jelikož Anička měla velmi ráda dorty a párek, tak se často stávalo, že se na královském stole objevil dort a šlehačka k snídani, párek jako svačina, k obědu přinesl kuchař párek v rohlíku s kečupem a k večeři si každý dal dva kousky dortu. Jelikož ani kuchaře příliš netrápilo, co královská rodina jí, tak vařil to, co si myslel, že by jim mohlo chutnat.

Rádi si pochutnávali na palačinkách, hranolkách se smaženým masem, sladkých dortech, vynikajících koláčích, buchtách, nejlepších klobáskách, které vyráběl královský řezník, smaženém sýru, také milovali bramborové placky se zelím, knedlíky s vepřovým masem, sladké bonbóny od místní cukrářky, jahodové knedlíky s hromadou cukru a kakaá, salám s rohlíkem. Všechny tyhle dobroty jedli v království každyčkový den. Král s královnou si často dávali k jídlu víno nebo pivo a měli také moc rádi kávu. Malá princezna pila sladké šťávy, které kupoval královský kuchař v nedalekém krámu. Princezně asi nejvíce chutnala sladká pomerančová limonáda. Jednou jí zkusil dát kuchař na stůl vodu s citrónem, ale princezna začala plakat, že něco tak nedobrého ještě nepila.

Jak šel čas, tak celé království začalo být jakési posmutnělé. Nikdo neměl náladu hrát hry, nikdy si nechtěl povídat, skoro se z království vytratil smích. Princezna měla sice spoustu energie, ale za to byla smutná, našťvaná a často plakala. Většinou se jí zvedla nálada, když si dala svůj oblíbený dortík. Král a královna často usínali po jídle a zapomínali na své královské povinnosti. Občas si začali stěžovat na bolest břicha nebo bolest hlavy.

Jednoho dne se princezna ráno probudila a bylo jí velmi špatně. Ve stejné náladě se probudili i její rodiče, rádci, chůva, královský šašek a také spousta lidí z království. Všichni si začali stěžovat na bolest břicha, že jsou unavení, mají rýmu, bolí je hlava, je jim velmi špatně. Nechtěli dokonce ani jíst. Malá princezna se celý den ani nehnula z postele a bylo jí velmi špatně. Do království byli povoláni ti nejlepší lékaři a snažili se pomoci lidem v království. Dlouho přemýšleli, proč mají rýmu, bolí je hlava, někteří mají kašel a hlavně ty ukrutné bolesti břicha. Nikoho nenapadlo ptát se princezny nebo krále a královny, co jedli a pili. V království se přece jí jen dobré a zdravé věci.

Až příštího dne, kdy se jeden z doktorů vydal do královské kuchyně, aby ulovil něco k snědce, tak zjistil šílenou věc. Všechno, co se dostalo na královský stůl a lidem, co žili v králov-

ství, bylo podivné jídlo a nebylo vůbec veselé. Doktor se zeptal kuchaře: „Vy tady nepoužíváte třeba rajčata?“ Kuchař odpověděl, že mají kečup přece, tak na co rajčata. Doktorovi už bylo všechno jasné. Utikal rychle nahoru za králem a královnou, aby jim vysvětlil, proč jsou všichni v království tak nemocní.

Děti, víte, co jim doktor pověděl? A jak tahle pohádka podle vás skončila?

Po přečtení příběhu jsem čekala, jak začnou děti na otázky reagovat. Jelikož se jednalo o starší děti, tak každý chtěl mít slovo a dokončit tento pohádkový příběh. S dětmi jsme vedly rozhovor o tom, co bylo na téhle pohádce zvláštní, co je zaskočilo a proč se rozhodli v tomto království jíst nezdravé věci. Rozebrala jsem s dětmi, co jsou zdravé a nezdravé potraviny, proč je důležité je jíst, co se stane s naším tělem, když budeme jíst jen nezdravé potraviny.

Poté jsem každému dala výkres, pastelky, fixy a voskovky a dala jsem dětem za úkol nakreslit, co si myslí, že by měly jíst každý den, co jednou v týdnu, co jednou za měsíc. Snažila jsem se jim v podstatě vysvětlit, co je potravinová pyramida. Domluvili jsme se, že to, co si myslí, že se má jíst každý den, ať namalují v horní části výkresu, co se má jíst jednou týdně doprostřed a co by se mělo jíst jen ojedinele, tak do spodní části výkresu. Děti velmi rychle tuto aktivitu pochopily a pustily se do práce.

Po ukončení všech dětí s jejich individuální prací, jsme se posadili znovu do kruhu. Každý měl před sebou svůj obrázek. Požádala jsem děti, které mají zájem, aby nám popsaly, proč tam mají zrovna tyhle potraviny a proč tam některé třeba vůbec nenakreslily. Když jsme uzavřeli naši práci a povídání o tom, co jsme dnes dělali, tak jsem dětem řekla, že tento obrázek si mohou odnést domů a ukázat rodičům.

Metodické doporučení: Učitelka by měla dát dětem dostatek času, aby mohly přemýšlet o

tom, co namalují. Pokud by se aktivita úspěšala, tak by mohly spoustu věcí zapomenout. Nebo nad problematikou nepřemýšlet tak, aby pro ně měla nějaký přínos.

Reflexe: Děti byly velmi zapálené do debaty a mluvily o tom, jak je ta princezna z pohádky hloupá, že už není malé miminko, aby nevěděla, co má jíst. Dokonce mi děti řekly, že oni také některé věci nemají rády, ale jí je, protože jsou zdravé a pomohou jim bránit se bacilům. Po 90 minutách strávených nad touto aktivitou jsem věděla, že děti mají povědomí o tom, co by měly jíst a co ne a měla jsem tak dobrý základ pro další dny tohoto projektu. Děti byly komunikativní, zajímaly se o nové věci, ptaly se na otázky a věnovaly pozornost příběhu.

2. den – VÍM, CO JE ZDRAVÉ

Cíle: Umět spolupracovat ve skupině a se skupinou. Poznat dle obrázku zdravé a nezdravé potraviny.

Časová dotace: 90 minut

Počet dětí: počet dětí dělitelný pěti (pětičlenné skupiny)

Prostředí: třída MŠ

Popis aktivity: S dětmi jsme vedly diskuzi o tom, jak bychom mohly znázornit pro mladší kamarádky zdravé a nezdravé potraviny. Produktem by tedy mělo být jakékoliv výtvarné znázornění zdravých a nezdravých potravin. Dopředu jsem měla nachystané kuchařské knihy, knihy, kde jsou potraviny, časopisy, reklamní letáky obchodů s potravinami. Nevěděla jsem, pro jakou možnost se děti nakonec rozmyslí, takže jsem byla připravena pohotově reagovat. Tato aktivita vyžaduje okamžitou reakci učitelky a dostatečné množství ma-

teriálu k výrobě plakátů, knih, obrázků, kterými budou děti předávat informaci svým mladším kamarádům v mateřské škole. Děti jsem rozdělila do skupin podle tříd (mateřská škola má tři třídy). Výsledný produkt si potom děti odnesly do své vlastní třídy a ukázaly mladším kamarádům. Děti samozřejmě viděly, že jsem přinesla různé obrazové materiály, které mohou ke tvorbě svého produktu použít. Všechny skupiny volily možnost vystřihování a nalepování potravin z časopisů a reklamních letáků. Když něco potřebovaly dokreslit nebo napsat, tak použily pastelky, fixy, tužky.

Děti jsem ten den měla stejně jako den první, tedy 22 dětí. Dvě skupiny měly šest dětí a další dvě pět dětí. Po rozdělení do skupin jsem děti nechala pracovat a byla jsem v místnosti pro případ, že by potřebovala s něčím pomoci nebo potřebovaly nějaký výtvarný či jiný materiál.

Činnost jsme ukončili asi po hodině a půl práce dětí. Výsledkem byly čtyři koláže zdravých a nezdravých potravin. Každá skupina měla originální výtvar, který si odnesly do svých tříd.

Metodické doporučení: Dejte dětem možnost prohlédnout si materiál, který je jim nabízený a nechat je přemýšlet, jak daný materiál využít k jejich práci. Kdybych dětem přinesla jen reklamní letáky, tak by bylo zřejmé, že chci, aby dělaly koláž nebo plakát zdravých a nezdravých potravin.

Reflexe: Práce ve skupině byla pro děti náročnější, než kdyby tento úkol plnil každý z nich individuálně. Musely se domlouvat, jak bude jejich výtvar vypadat, přestože každé dítě mělo na výsledný produkt jiný názor a jinou představu. Ve skupině se vždy objevil nějaký vůdce. Také byly ve skupině děti, které příliš pracovat nechtěly. Většinu dětí činnost zaujala. Měly dobrou motivaci: jak znázornit mladším kamarádům zdravé a nezdravé potraviny.

Myslím, že to zvýšilo jejich zájem, mohly ukázat ostatním, co už umí.

3. den – VÍM, CO JÍM

Cíle: Naučit se pracovat s nástroji z kuchyně. Spolupracovat s ostatními. Neodmítat zdravou výživu.

Časová dotace: 120 minut

Počet dětí: 12 – 15 dětí

Prostředí: třída MŠ, obchod s potravinami

Popis aktivity: Ráno jsem si s dětmi sedla a dohodli jsme se na tom, že si dnes připravíme nějaký zdravý pokrm, který není příliš složitý na přípravu. Rozhodli jsme se připravit salát. Jelikož jsem dopředu nevěděla, kolik dětí se bude tento den účastnit projektu, tak jsem musela mít představu o organizaci, kdyby dětí byl vysoký počet. Nakonec bylo dětí jen 12 (některé ze starších dětí odjely na pravidelný plavecký výcvik, některé nebyly toho dne v mateřské škole přítomny).

Nejprve jsme musely s dětmi jít do obchodu s potravinami, abychom nakoupili věci potřebné k přípravě zdravého salátu. Již ve škole jsme si sepsali seznam, co budeme do salátu přidávat. V obchodě jsem vždy nechala jedno, dvě děti vybírat konkrétní potravinu. Korigovala jsem pouze množství nabraného zboží. Po nakoupení všech potřebných potravin jsme se procházkou vydali zpátky do mateřské školy. Tam jsem již měla pro děti připraveny kuchyňské nástroje potřebné k přípravě salátu. S dětmi jsme se rozhodly připravit salát složený ze zeleniny, bílého jogurtu a tuňáka.

Metodické doporučení: Nechte děti pracovat samostatně. Není potřeba jim pomáhat krájet zeleninu na úhledné kousky. Dejte jim pocit volnosti a neomezujte je designem výsledného produktu.

Reflexe: Aktivita byla velmi úspěšná, i když organizace byla složitější. Bylo náročné nakupovat s dvanácti dětmi, ale šla jsem do tohoto rizika s tím, že děti budou v obchodě sledovat i jiné věci a budou mi v obchodě pobíhat všude možně. Byla bych raději, kdybych šla nakupovat s nižším počtem dětí.

4. den – NEZNÁMÍ LIDÉ. ZTRATIL JSEM SE.

Cíl: Umět si poradit v neobvyklé a nebezpečné situaci.

Časová dotace: 60 minut

Počet dětí: neomezený

Prostředí: třída MŠ

Popis aktivity: Tato aktivita byla směřována na to, aby se děti dokázaly vypořádat s neznámými potencionálně nebezpečnými situacemi. Vedli jsme rozhovor s dětmi o tom, jaké situace mohou být pro ně samotné nebezpečné, co by se mohlo všechno stát, když jsou venku samotní a jestli existují jen hodní lidé nebo jsou i zlí.

Rozhovor jsme příliš neprodlužovala a přešli jsme k praktickým ukázkám a modelovým situacím.

Měla jsem nachystané dvě modelové situace: setkání s cizím člověkem, ztratil jsem se.

Nejprve jsme začali se situací setkání s cizím člověkem. Byla jsem v roli člověka, který je pro děti cizí. Abych podpořila atmosféru celé situace, tak jsem si na sebe dala mikinu a kšiltovku, abych trochu pozměnila svoji vizáž. Začala jsem mluvit na jedno dítě a vtáhla jsem jej do jeho role dítěte, které by mělo odolat nátlaku dospělého, aby s ním odešlo do auta a jeli se podívat na nějakou novou pohádku do kina. Dítě jsem přesvědčovala a slibovala různé sladkosti, dobré jídlo a hračky. Po demonstraci jsem nabádala dětem, že si mohou zkusit zahrát si roli člověka, který je na něco láká a jeho cílem je jim nějakým způsobem ublížit a ne jim udělat radost. Poté se děti střídaly. Jedno dítě bylo v roli dospělého a druhé v roli dítěte. Ostatní děti celou situaci pozorovaly a přemýšlely nad tím, co se před nimi odehrává. Jelikož děti v pěti letech jsou již vybaveny dobrou slovnou zásobou, tak jejich příběhy byly originální a snažily se ztotožnit se s rolí, kterou dostaly.

Druhá situace byla jasně daná: ztratil jsem se. Co teď? Cílem bylo dětem vysvětlit, jak by se měly v takové situaci zachovat. Demonstrovala jsem tuto situaci na jednoduchém příkladu. Ztratil jsem mamince nebo tatínkovi v obchodním domě. Nevíš, kde rodiče jsou a ani kam mohli jít. Co uděláš? Další možností, kde se mohou ztratit je ve městě. Jelikož mateřská škola se nachází ve městě a děti se s rodiči pohybují jak městskou hromadnou dopravou, tak chodí po městě pěšky. Jdete s maminkou na nákup a tebe něco rozptýlí a jdeš se podívat, co to je a ztratíš se mamince někde v ulicích. Co uděláš?

Tyto dvě situace jsme s dětmi zkusily vyřešit. Ideálně bychom měli nechat děti přijít na řešení samotné. Měly by si uvědomit, koho zavolat, kam jít a jak se neztratit ještě více a zbytečně si nekomplikovat situaci.

Metodické doporučení: Ideální by bylo domluvit se s nějakým známým, který by byl ochotný hrát cizího člověka, který bude děti lákat, aby s ním odešly, například ze školní zahrady.

Reflexe: Aktivita byly velmi úspěšná. Myslím, že dobrým nápadem bylo ukázat dětem, že se i oni mohou dostat do takové situace. Byla jsem překvapena, že reagovaly velmi pohotově a snažily se vymýšlet, na co by je mohli dospělí lákat a čemu by se měly vyhnout.

5. den – CO SE STANE, KDYŽ ...

Cíl: Naučit se formulovat svoji myšlenku a sdílet ji s ostatními.

Časová dotace: 45 minut

Počet dětí: neomezený

Prostředí: třída MŠ

Popis aktivity: *Co se stane, když*, je aktivita, která by měla být jakýmsi shrnutím předchozích čtyř dnů projektu. Měla jsem připravené demonstrační obrázky a obrazový materiál, který jsem použila k popisu různých situací, do kterých se děti mohou dostat. Obrázky obsahovaly aktivity:

- zimní sporty a aktivity – bezpečnost při sportu
- letní sporty a aktivity – bezpečnost při sportu
- příklady dobrého a špatného stravování
- nebezpečí úrazu při manipulaci s ostrými předměty
- manipulace s otevřeným ohněm
- Víš, co by si doma neměl nikdy ochutnávat – chemikálie

Touto aktivitou jsem si chtěla ověřit, co si děti zapamatovaly a jaké jsou jejich skuteční vědomosti o dané problematice. Obrázek jsem vždy ukázala a požádala jsem někoho, aby si obrázek vzal a zkusil nám říct například, co se stane, když budu jezdit na kole bez přilby. Takto jsme probrali společně všechny obrázky a poté se děti odebraly zpět do svých tříd. Ještě než jsme ukončili tuto aktivitu, tak jsem je připravila na to, že následující den budeme celé odpoledne venku, pokud bude pěkné počasí a bude hrát hry.

Metodické doporučení: Dbát na to, abychom prostřídali všechny děti, aby každé dostalo slovo a prostor projeviti svůj názor. Nenutit dětem své teorie a ani je nezastrašovat.

Reflexe: Na práci s obrazovým materiálem jsou děti zvyklé. Tato aktivita nebyla příliš akční a některé děti vypadaly, že je diskutování příliš nezajímá. Všimla jsem si, že mladší děti, tedy pětileté, přestaly asi po patnácti minutách zcela vnímat a nevyjadřovaly se a nijak nepřispívaly do debaty.

6. den – POJĎ SE HÝBAT

Cíle: Poznávat své tělo, jeho části a funkce. Seznámit se s vlastním rozumovým chápáním a citovým prožíváním.

Časová dotace: 120 minut

Počet dětí: neomezený

Prostředí: školní zahrada

Popis aktivity: Děti byly seznámeny předešlý den, že dnešní den bude ve znamení her. Se všemi dětmi jsem se odebrala na školní zahradu. Ten den jsem měla celkem 18 dětí, což

není ani vysoký a ani nízký počet dětí, takže k hraní her byl tento počet vyhovující. Nejprve jsme hráli hry soustředěné na oblast osobní.

1) Kouzelná skříň – tato hra spočívá v tom, že si stoupneme do kruhu, uprostřed kruhu je smyšlená skříň, vždy jedno z dětí jde a pantomimicky vytáhne něco ze skříně. Úkolem ostatním dětí je hádat, co vytáhlo. Občas se stane, že je velmi obtížné číst pantomimu ostatních, takže se hra může velmi prodlužovat. Děti jsem se také ptala, proč bylo složité některý z předmětů poznat nebo ho předvádět.

2) Najdi si dvojici – jedná se o hru tzv. zvukové pexeso. Máme dvojice obrázků zvířat, každé dítě si vytáhne jednu kartičku a na smluvený povel chodí po prostoru a vydávají zvuk, který přísluší danému zvířeti. Hledá stejné zvíře a až se najdou, tak vytvoří dvojici a jdou se postavit za učitelkou. Hra končí tehdy, když jsou všechny dvojice spárované. Děti měly zpočátku problém soustředit se na všechny ty zvuky dohromady. Nepronikavější zvuk pro děti byl pes. Přišly za mnou asi tři děti, které měly obavy, že nenajdou svoji dvojici, tak jsem je povzbudila, aby to nevzdávaly a vytrvaly ve hře.

3) Kouzelné sochy – tato hra je soustředěná na kontrolu svalového napětí a uvolnění. Děti si zvolí, jakou sochu budou představovat. Jedno z dětí bude prodavačem těchto soch. Když odejde z obchodu (v našem případě půjde za roh), tak se sochy mohou volně pohybovat, ale když se vrátí, tak musejí být sochy zase nehybné. Myslím, že většině dětí bylo jedno, zda jsou socha nebo prodavač, ale role prodavače byla velmi oblíbená. Děti se musely soustředit, aby vydržely být na určitou dobu úplně ztuhlé.

4) Letadla a navigátoři – v této hře děti musí vytvořit dvojice. Jeden z dvojice je navigátor a říká druhému dítěti – letadlu, kam se má na zahradě vydat. Navigátor se pohybuje v blízkosti letadla. Děti musí dobře vnímat druhého a poslouchat, co říká. Ne vždy bylo

jasné, jaký směr má navigátor na mysli, takže se mohlo stát, že letadlo letělo jiným směrem a děti potom tuto situaci musely řešit.

Po ukončení těchto her jsem s dětmi přešla na další hry, které se zaměřovaly na sociální oblast rozvoje dítěte.

1) Rozmotejte lano – na zahradě máme k dispozici dlouhé lano. Toto lano jsem den dopředu pořádně zamotala. Děti měly jednoduchý (a zároveň složitý úkol): rozmotat toto lano společně. Bylo vidět, že některé děti se příliš nezapojily, občas proběhla i menší hádka, že to dělají špatně nebo, že se do toho někdo nemá plést. Nakonec se jim lano podařilo rozmotat.

2) Dolů, nahoru – pravidlem hry je, že se děti musejí držet v kruhu lana. Na pokyny učitelky musejí dát lano nahoru, dolů, lehnout si s lanem, sednout si, poskládat z lana čtverec, trojúhelník, postavit se s lanem zpět do kruhu apod. Děti musí spolupracovat a domlouvat se, kdo kam půjde, jak daný posun provedou. Tato hra byla pro děti docela náročná na spolupráci.

3) Ostrov – vytvoříme z lana kruh, který bude představovat ostrov. Děti na tomto ostrově bydlí, ale občas se jedou potápět, nakoupit, vyjíždějí za vodními sporty. Na smluvený signál „Jedeme na výlet“ se děti vydají pryč z ostrova (proběhnout se, zacvičit si na nějaké dřevěné prolézačce, sklouznout se, pohoupat, ...). Když uslyší „Vracíme se domů“, tak se musejí všichni vrátit na ostrov. Problémem je, že se ostrov je kvůli přílivu pokaždé menší. Úkolem dětí je pomáhat si tak, aby se na ostrov všechny vešly.

Dopoledne plné her bylo pro starší děti zábavné. V běžném režimu dne v mateřské škole není příliš času na hraní složitější her, protože třídy jsou smíšené. Všechny děti se do her zapojovaly a já jsem mohla sledovat, jak dalece jsou schopny vnímat samy sebe a ostatní a

jestli jsou schopny domlouvat se a respektovat názory druhých.

7. den - AUTOPORTRÉT

Cíl: Vnímat své tělo. Projevit svůj názor a přijmout názor ostatních.

Časová dotace: 60 minut

Počet dětí: neomezený

Prostředí: třída MŠ

Popis aktivity: Poslední den jsem chtěla pro děti připravit nějakou netradiční aktivitu, která by jim pomohla vnímat sám sebe, jako osobnost, nevyvyšovat se nad ostatní a vnímat odlišnosti, jako přirozenou součást života.

Nejprve jsme si v komunitním kruhu prohlíželi portréty různých lidí, národností, ras, různého vyznání. Následně jsem děti vyzvala, aby zkusily nakreslit samy sebe. Mohly použít jakoukoliv techniku (malba vodovou barvou, prstovou barvou, kresba tužkou, pastelkou, voskovkou, fixou).

Jelikož byla aktivita pro děti neznámá, tak jsem pomáhala dětem, které si nevěděly rady se svou prací. Nevěděly, jak začít, jak se mají nakreslit, nevěřily si, že to zvládnou, říkaly, že to neumí. Snažila jsem se je podpořit. Když se mě zeptaly, zda to mají „dobře“, tak jsem odpověděla, že nejde o to, kdo to má dobře, jde o to, aby byly spokojeny se svým portrétem a dokázaly jej ukázat ostatním dětem.

P2: HODNOCENÍ – POZOROVACÍ ARCH

Tato příloha obsahuje tabulku, která mi sloužila jako pozorovací arch pro tento projekt.

NÁZEV AKTIVITY/HRY	ZÁJEM DĚTÍ	POCHOPENÍ AKTIVITY/HRY	PARTICIPACE DĚTÍ	NAPLNĚNÍ CÍLŮ
Nemocné království				
„potravinová pyramida“				
Vím, co je zdravé – koláž				
Vím, co jím – nákup				
Zdravý salát				
Setkání s cizím člověkem				

Ztratil jsem se				
Co se stane, když...				
Kouzelná skříň				
Najdi si dvojici				
NÁZEV AKTIVITY/HRY	ZÁJEM DĚTÍ	POCHOPENÍ AKTIVITY/HRY	PARTICIPACE DĚTÍ	NAPLNĚNÍ CÍLŮ
Kouzelné sochy				
Navigátoři a letadla				
Rozmotejte lano				

Dolů, nahoru				
Ostrov				
Autoportrét				