

DIDAKTICKÉ POMŮCKY PRO VÝUKU ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH

Martínková Barbora

Sekce – Přírodní, humanitní a společenské vědy
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, 3. ročník
Bakalářský studijní program – UČITELSTVÍ PRO MATEŘSKÉ ŠKOLY

Abstrakt: Bakalářská práce se zaměřuje na rozšíření povědomí o zdravém životním stylu u dětí v mateřských školách. V teoretické části jsou vysvětleny pojmy zdraví, nemoc a zdravý životní styl. Jsou zde popsány vybrané oblasti zdravého životního stylu u dětí předškolního věku. V této části je též specifikována charakteristika vývoje dítěte tohoto věku a popsány didaktické prostředky. Praktická část prezentuje vytvořené didaktické pomůcky pro výuku zdravého životního stylu v mateřských školách. Dále je zde zmíněn autorský výukový program realizovaný v mateřské škole s využitím vytvořeného didaktického materiálu. Tato část je doplněna vyhodnocením zpětné vazby, na jejímž základě byla formulována doporučení pro praxi.

Klíčová slova: zdraví, nemoc, zdravý životní styl, didaktické pomůcky, výukový program, předškolní věk, mateřská škola

Úvod

Zdraví je jednou z nejdůležitějších hodnot každého jedince. Každý z nás má zdraví pouze jedno, proto je nezbytné o něj pečovat a chránit ho. V současné době se část populace snaží nejen starat o své zdraví, ale i o duševní a fyzickou pohodu svých nejbližších. Přesto se pedagogové v mateřských školách stále častěji setkávají s dětmi, jejichž životní návyky mají negativní dopad na kvalitu jejich budoucího života.

Téma bakalářské práce jsem zvolila nejen z důvodu jeho aktuálnosti a důležitosti, ale především na základě osobních zkušeností získaných během pedagogických praxí v několika mateřských školách v Libereckém kraji. Během těchto praxí jsem se detailně věnovala analýze školních vzdělávacích programů a došla jsem k závěru, že některé mateřské školy věnují této problematice nedostatečnou pozornost. Děti tak nejsou v jednotlivých oblastech zdravého životního stylu dostatečně vzdělávány a rozvíjeny. Bakalářskou práci jsem se proto rozhodla zaměřit na podporu a rozšíření povědomí o zdravém životním stylu u dětí předškolního věku.

Cílem bakalářské práce je vytvořit didaktické pomůcky, které podpoří vzdělávání dětí v mateřských školách v oblasti zdravého životního stylu. Dílčím cílem je ověření funkčnosti vytvořeného didaktického materiálu prostřednictvím autorského výukového programu a stanovení doporučení pro budoucí využití pomůcek i programu v pedagogické praxi.

1 Vymezení předškolního období

Tradičně se uvádí, že předškolní věk zahrnuje období od 3 do 6–7 let. Konec tohoto vývojového období se stanovuje dobou nástupu do základní školy. Nástup je však ovlivněn celkovou zralostí dítěte (Kopecká 2011). Matějček (2005) vymezuje předškolní období mezi 4. až 6. rokem života dítěte. Jiný pohled na ohraničení tohoto období má i Langmeier a Krejčířová (2006), kteří uvádějí, že předškolním věkem je období od narození až po nástup na základní školu.

Děti předškolního věku se vzdělávají zejména v mateřských školách (dále jen MŠ), jejichž cílem je podpora všestranného rozvoje dítěte. MŠ se zaměřují na přípravu dítěte pro školní prostředí prostřednictvím pestrých vzdělávacích aktivit (MŠMT 2021).

2 Zdraví, nemoc a zdravý životní styl

K naplnění životních cílů potřebuje být jedinec zdravý a mít dobrý fyzický stav. Zdraví není cílem života, je však jednou z nezbytných podmínek pro jeho smysluplné naplnění. V roce 1948 Světová zdravotnická organizace (WHO 2020, str. 1) stanovila definici zdraví ve znění: „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nejen v nepřítomnosti nemoci nebo vady“. Záleží na každém, jak ke svému zdraví bude přistupovat. Člověk má na výběr ze zdravých variant, které jeho život ovlivní pozitivním směrem, a z možností, které stavu celkové pohody příliš neprospívají (Čeledová a Čevela 2010). Zdravotní stav jedince je ovlivněn působením pozitivních i negativních faktorů, které se označují jako determinanty zdraví. Determinanty se dělí na vnitřní a zevní. Vnitřní determinanty se pojí s dědičností. K zevním faktorům se řadí životní styl, úroveň životního prostředí, kvalita pracovního prostředí a vyspělost zdravotnictví (Machová a Kubátová 2015).

Zdravý životní styl zahrnuje několik aspektů, které podporují celkové zdraví. K nejdůležitějším patří pravidelnost režimu dne, který se vyznačuje dostatkem spánku, zdravou a pestrá stravou, přiměřenou pohybovou aktivitou, dodržováním pravidel osobní hygieny, ochranou před nemocemi a úrazy, neužíváním návykových látek a udržováním psychické pohody (Hamplová 2019).

Během posledních let se životospráva většiny populace výrazně změnila. Lidé konzumují více nezdravých potravin a potýkají se s nedostatkem pohybu. Výsledkem těchto změn je nárůst civilizačních chorob (diabetes, obezita, kardiovaskulární a nádorová onemocnění), která výrazně krátí či snižují kvalitu života (Machová a Kubátová 2015). Čeledová a Čevela (2010, str. 20) popisují, že „nemoc je porucha adaptace člověka, selhání adaptivních mechanismů na podněty prostředí.“ Avšak podle Machové a Kubátové (2015) nemoc lze specifikovat jako ztrátu vlastnosti člověka reagovat a přizpůsobit se určitým podnětům vnějšího i zevního prostředí, aniž by došlo k narušení životních funkcí.

Již od raného dětství se u dětí začínají formulovat základy zdravé životosprávy. Je důležité si uvědomit, že za nesprávně osvojené návyky děti samy nenesou odpovědnost. Hřivnová (2013) uvádí, že životní styl dítěte je formován především působením rodičů, blízkých příbuzných, médií, ale i pedagogů. Působením lze ovlivnit stravu, pohybovou aktivitu, režim dne či psychické zdraví. Z výše uvedených poznatků jasně vyplývá, že je nezbytně nutné, aby se na utváření základů zdravého způsobu života podílely i MŠ, které mohou zásadně ovlivnit návyky dětí předškolního věku.

3 Didaktické prostředky

Rambousek (2014) uvádí, že z pohledu systémového přístupu k vyučovacímu procesu jsou didaktické prostředky nástroji, kterými pedagog vede a motivuje žáky k učení a vytváří smyslové i intelektuální propojení s učivem vedoucí k naplnění vytyčených cílů.

Didaktické prostředky se dělí na prostředky materiální a nemateriální. Mezi materiální prostředky se zařazují učební pomůcky, žákovské pomůcky, prostory učeben i jejich vybavení a didaktická technika. K nemateriálním prostředkům patří vyučovací metody, organizační formy a zásady vyučování (Geschwinder et al. 1995).

Maňák (2003) učebními neboli didaktickými pomůckami rozumí materiální předměty, které pedagog využívá v procesu vzdělávání k prohloubení osvojených znalostí a dovedností žáka. Rozděluje je do několika kategorií: reálné předměty (přírodní materiály, výrobky), dynamické nebo statické modely, zobrazení a projekce (obrazy, filmy, videa, televize), pomůcky zvukové (hudební nástroje), pomůcky dotykové (reliéfové obrazy, slepecké písmo), pomůcky literární (knihy, učebnice, texty) a počítačové programy.

Na trhu pedagogové mohou vybírat z široké a pestré škály didaktických pomůcek, které však mají různý charakter a zastávají v poznávacím procesu žáka odlišné funkce. Z tohoto důvodu je nutné jednotlivé pomůcky vybírat s ohledem na stanovený cíl, věk a psychický vývoj žáka, podmínky realizace výuky (vybavení třídy a školy), zkušenosti a dovednosti (Skalková 2007).

4 Didaktické pomůcky pro výuku zdravého životního stylu

Praktická část bakalářské práce se zaměřuje na tvorbu didaktických pomůcek pro výuku zdravého životního stylu v mateřských školách. Součástí práce je rovněž ověření funkčnosti vytvořeného didaktického materiálu prostřednictvím autorského výukového programu a formulace doporučení pro další využití programu a pomůcek v praxi.

Na základě komplexní analýzy odborné literatury bylo navrženo a vytvořeno celkem 39 didaktických pomůcek, které jsou zaměřeny na vybrané oblasti zdravého životního stylu – zdraví (hygiena a nemoc), strava, pitný režim, pohyb, správné držení těla, spánek a duševní zdraví. U každé didaktické pomůcky jsou zmíněny použité materiály, popis pracovního postupu, metodické pokyny pro práci s pomůckou a rozvíjené oblasti, které jsou v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání, dále jen RVP PV (MŠMT 2021). Vzdělávací oblasti a z nich vyplývající cíle uvedené u jednotlivých pomůcek vycházejí z verze RVP PV 2021, jelikož při tvorbě didaktického materiálu a následné realizaci výukového programu nebyla zveřejněna revidovaná verze RVP PV 2025, která nabude úplné platnosti v roce 2026. K jednotlivým pomůckám jsou přiloženy fotografie, které usnadňují představu o jejich podobě. Většina didaktických pomůcek byla navržena a vytvořena tak, aby je mohl vyrobit každý pedagog z nenákladných a běžně dostupných materiálů, k nimž patří např. toaletní ruličky, kartonové krabice či odstřížky koberečů. Pro delší životnost jsou některé pomůcky zalaminovány. Tento fakt bohužel zvyšuje finanční náklady na tvorbu pomůcek. Jedinou více nákladnou pomůckou je balanční pomůcka pro nácvik správného držení těla, která byla vytvořena pomocí počítačového programu a vytištěna 3D tiskárnou. Všechny pomůcky byly vytvořeny tak, aby zohledňovaly potřeby dětí předškolního věku, které jsou vzdělávány v MŠ. Většina námětů pro výrobu didaktických pomůcek je mou vlastní tvorbou. Některé náměty byly inspirovány z volně prodejných pomůcek, jejichž cena je příliš vysoká a některé MŠ si je v rámci rozpočtů nemohou dovolit zakoupit. Kresba veškerých autorských obrázků, které jsou součástí jednotlivých pomůcek probíhala na tabletu v programu Goodnotes. Některé pomůcky využívají motivy skřítky Zdravínka a víly Obezitky, kteří provázejí děti výukovým programem (viz kapitola 5).

4.1 Ukázka vybraných didaktických pomůcek



Obrázek 1: Model lidského těla a kostry
(Foto: vlastní zdroj)



Obrázek 2: Potravinová pyramida
(Foto: vlastní zdroj)



Obrázek 3: Balanční pomůcka pro správné držení těla (Foto: vlastní zdroj)



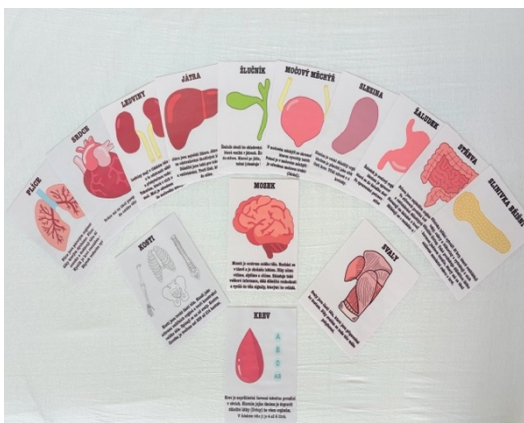
Obrázek 4: Zdravý a nezdravý zub (Foto: vlastní zdroj)



Obrázek 5: Hmatové pexeso (Foto: vlastní zdroj)



Obrázek 6: Mikroskop s bacily (Foto: vlastní zdroj)



Obrázek 7: Vzdělávací karty Lidské tělo (Foto: vlastní zdroj)



Obrázek 8: Vzdělávací karty Složky stravy (Foto: vlastní zdroj)



Obrázek 9: Hněvík a jeho emoce (Foto: vlastní zdroj)

5 Výukový program

Výukový program Učíme se o zdraví se skřítkem Zdravínkem a vílou Obezitkou představuje sedmidenní program dopoledních činností, v nichž jsou využity veškeré vytvořené didaktické pomůcky, které usnadňují a zefektivňují výuku dané problematiky v MŠ. Výukový program je rozdělen do sedmi tematických celků (*Ve zdravém těle zdravý duch, Bacilů se nebojíme, Moje tělo, Víme, co jíme a pijeme, Sportem ku zdraví, Ať nás záda nebolí a Veselá mysl půl zdraví*), během kterých se děti seznámí s vybranými aspekty zdravého životního stylu. Osvojí si pojmy zdraví a nemoc. Poznájí rozdíly zdravého a nezdravého způsobu života. Prohloubí si prosociální chování ve vztahu k ostatním lidem. Poznájí lidské tělo a jeho jednotlivé části. Seznámí se se složkami stravy. Poznájí důležitost pohybových aktivit v životě člověka. Utvoří si návyk správného držení těla. Seznámí se s důležitostí spánku. V neposlední řadě jsou děti vedeny k chápání a vyjadřování vlastních emocí.

Hlavním cílem tohoto programu je zřetelně a úměrně k věku dětí přiblížit v MŠ zásady zdravého životního stylu prostřednictvím vytvořeného didaktického materiálu. Dílčím cílem programu je ověřit funkčnost jednotlivých didaktických pomůcek a stanovit doporučení pro budoucí využití pomůcek a programu v praxi.

Celým programem děti provází dvě filcové loutky – skřítek Zdravínek a víla Obezitka. Prostřednictvím těchto loutek pedagog děti lépe motivuje do jednotlivých činností, které dětem přiblíží zásady zdravého životního stylu. Program je obohacen o četbu z autorské pohádkové knihy Skřítek Zdravínek a víla Obezitka učí děti o zdraví, která shrnuje témata a činnosti jednotlivých dnů programu. Četba tematických příběhů probíhá před odpoledním spánkem dětí. (odkaz na knihu: <https://online.fliphtml5.com/xchru/kfnk/#p=1>).



Obrázek 10: Skřítek Zdravínek a víla Obezitka (Foto: vlastní zdroj)



Obrázek 11: Autorská pohádková kniha (Foto: vlastní zdroj)

5.1 Realizace výukového programu

Výukový program byl realizován na začátku školního roku 2024/2025 v homogenní třídě MŠ Kytička v Liberci po konzultaci a dohledu dvou kvalifikovaných pedagogů. Ve třídě se vzdělávají děti ve věku 4–5 let. Celkem je ve třídě zapsáno k předškolnímu vzdělávání 24 dětí a v období, kdy byl program realizován, navštěvovalo třídu průměrně 19 dětí.

Program byl sestaven tak, aby korespondoval s režimem dne, který je ve vybrané třídě zaveden – ranní činnosti, komunitní kruh, ranní pohybová chvíle, řízená činnost, pobyt venku a odpočinek. Pobyt venku byl v případě nepříznivého počasí nahrazen jinou aktivitou nebo byla aktivita upravena pro realizaci ve vnitřním prostoru. V činnostech se prolínala výchova výtvarná, hudební, literární, jazyková, dramatická, přírodovědně-matematická a tělesná.

5.2 Programová evaluace

V rámci sedmidenního trvání tohoto programu se podařilo naplnit hlavní i dílčí cíle, které byly stanoveny před realizací programu. Dětem byly přiblíženy klíčové aspekty zdravého životního stylu a též byla ověřena funkčnost vytvořených didaktických pomůcek.

Z mého pohledu i názoru pedagogů, pod jejichž dohledem byl program realizován, byly veškeré vytvořené didaktické pomůcky i jednotlivé činnosti programu zvoleny úměrně věku a potřebám dětí. Programu se aktivně účastnily i děti se speciálními vzdělávacími potřebami. Děti zaujaly jednotlivé činnosti i didaktické pomůcky. Přisuzuji to zejména tomu, že pomůcky byly pro děti nové, neokoukané a všechny děti s nimi chtěly pracovat. Nejvíce se dětem líbily loutky skřítky Zdravínka a víly Obezitky, díky nimž děti byly vhodně motivovány na jednotlivé činnosti. Mezi oblíbené pomůcky patřil též model lidského těla a kostry, potravinová pyramida a loutky Hněvíka a jeho emocí.

Jedinou činností, která děti příliš nezaujala, bylo zdravotní cvičení s měkkými míči, které proběhlo v rámci šestého dne (*At' nás záda nebolí*) při hlavní řízené činnosti. Tato aktivita byla dle mého názoru i názoru paní učitelky vhodně motivována i připravena. Během cvičení si většina dětí stěžovala na bolest zad. Nezájem dětí byl nejspíše způsoben tím, že děti nejsou na tuto aktivitu zvyklé. Bylo by určitě vhodné ji z tohoto důvodu zařazovat v praxi častěji.

EVALUACE REALIZOVANÉHO PROGRAMU V MATEŘSKÉ ŠKOLE KYTIČKA, LIBEREC – TŘÍDA FIALKY

Bc. MARIE DOSTRAŠILOVÁ A Bc. ZUZANA VRŇATOVÁ

„Studentka měla atraktivně provedený celý program, který děti provázel v různých denních aktivitách po několik dní.

Bohaté materiály a skvělé didaktické pomůcky byly dětem nabídnuty při ranních hrách a sklídily u dětí velký zájem. V komunitním kruhu měla studentka také připravené výukové materiály, které děti pokaždé zaujaly. Výukový materiál byl velice pečlivě vyrobený, většina materiálu byla dokonce nakreslena vlastní rukou, také napsala knížku pro děti s tematickými pohádkami a několik pomůcek zvládla dokonce i ušít.

Do aktivit se vždy zapojila celá třída. Činnosti byly přizpůsobené věkovým zvláštnostem skupiny. Zvládly se tedy zapojit i děti se vzdělávacími potřebami.

Aktivita byly dobře zvolené, děti byly motivované a do činností zabrané. Program se prolínal jak při činnostech na zahradě, tak i při četbě knihy před spaním. Program odpovídal třídnímu vzdělávacímu plánu a splnil očekávané výstupy.“

Obrázek 12: Evaluace programu cvičnými pedagogy
(Foto: vlastní zdroj)

5.3 Fotodokumentace z realizace výukového programu



Obrázek 13: Vyplňování pracovního listu
(Foto: vlastní zdroj)



Obrázek 14: Třídění (ne)zdravých potravin (Foto: vlastní zdroj)



Obrázek 15: Poznávání lidského těla
(Foto: vlastní zdroj)



Obrázek 16: Chůze po senzomotorickém koberci (Foto: vlastní zdroj)



Obrázek 17: Předvádění emocí – hněv
(Foto: vlastní zdroj)



Obrázek 18: Množství cukru v nápojích
(Foto: vlastní zdroj)



Obrázek 19: Chůze po pohybové podložce (Foto: vlastní zdroj)



Obrázek 20: Použití dávkovače vody (Foto: vlastní zdroj)



Obrázek 21: Cvičení s měkkými míči (Foto: vlastní zdroj)



Obrázek 22: Využití pohybové pyramidy (Foto: vlastní zdroj)



Obrázek 23: Dechové cvičení s pomůckou (Foto: vlastní zdroj)



Obrázek 24: Nácvik čištění zubů (Foto: vlastní zdroj)

Závěr

Bakalářská práce se zaměřovala na rozšíření povědomí o zdravém životním stylu u dětí předškolního věku. Hlavním cílem práce bylo vytvořit sadu didaktických pomůcek pro výuku zdravého životního stylu v mateřských školách. Dílčím cílem bylo realizovat výuku prostřednictvím vytvořeného didaktického materiálu a stanovit doporučení pro budoucí využití programu a pomůcek v praxi.

Po pečlivém prostudování odborné literatury bylo vytvořeno 39 didaktických pomůcek, které se zaměřují na vybrané aspekty zdravého životního stylu – zdraví (hygiena a nemoc), strava, pitný režim, pohyb, správné držení těla, spánek a duševní zdraví. Didaktické pomůcky byly navrženy a vytvořeny tak, aby byly z finančního i materiálního hlediska dostupné všem pedagogům. Veškeré pomůcky byly vyrobeny též s respektem k věkovým specifikům dětí předškolního věku.

K ověření funkčnosti didaktického materiálu byl sestaven výukový program zahrnující dopolední činnosti, ve kterých jsou využity veškeré vytvořené didaktické pomůcky. Realizací programu se ukázalo, že didaktické pomůcky jsou efektivním nástrojem pro rozšíření povědomí o zdravé způsobu života u dětí předškolního věku. Didaktický materiál podpořil nejen zájem dětí o dílčí témata, ale též je motivoval k aktivní účasti při jednotlivých činnostech.

V souhrnu bakalářská práce poukazuje na důležitost výchovy ke zdravému životnímu stylu v mateřských školách. Upozorňuje na zásadní roli pedagogů při formování zdravých návyků u dětí předškolního věku, a to nejen v oblasti hygieny a stravování, ale i v kontextu pohybových aktivit, duševního zdraví, spánku a celkové ochrany zdraví.

Pevně věřím, že vytvořené didaktické pomůcky i výukový program mohou posloužit jako zdroj inspirace nejen pro předškolní pedagogy, ale i rodiče, kteří se snaží vést své děti ke zdravému způsobu života. Zároveň se domnívám, že didaktický materiál by mohl být adaptován i pro další věkové skupiny a odlišné pedagogické přístupy.

Literatura

ČELEDVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA, 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3213-8.

GESCHWINDER, Jan, Bronislava RŮŽIČKOVÁ a Evžen RŮŽIČKA, 1995. *Technické prostředky ve výuce*. 1. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého. ISBN 978-80-7067-584-7.

HAMPLOVÁ, Lidmila, 2019. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro zdravotnické obory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0568-7.

HŘIVNOVÁ, Michaela, 2013. *Lexikon dobré praxe: výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské škole*. 1. vyd. Brno: Anabell. ISBN 978-80-905436-1-4.

KOPECKÁ, Ilona, 2011. *Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3875-8.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2015. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5351-5.

MAŇÁK, Josef, 2003. *Nárys didaktiky*. 3. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-3123-4.

MATĚJČEK, Zdeněk, 2005. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-0870-6.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY, 2021. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání* [online]. [vid. 2025-05-05]. Praha: MŠMT. Dostupné z: <https://msmt.gov.cz/file/56051/>.

RAMBOUSEK, Vladimír, 2014. *Materiální didaktické prostředky*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-664-2.

SKALKOVÁ, Jarmila, 2007. *Obecná didaktika: vyučovací proces, učivo a jeho výběr, metody, organizační formy vyučování*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1821-7.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020. *Basic documents* [online]. [vid. 2025-05-05]. Geneva: WHO. ISBN 978-92-4-000051-3. Dostupné z: https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf#page=6.