**Mateřská škola podporující zdraví**

*Nejúčinnější a nejlevnější prevencí všech vlivů, které poškozují a neposilují odolnost těla a ducha, je dobrá výchova v rodině a ve škole.*

Program sdružuje školy, pro které zdraví neznamená jen nepřítomnost nemoci, ale vnímají jej jako výsledek vzájemně působících faktorů bio – psycho – sociálních. Tyto faktory se školy snaží rozvinout pomocí respektu k přirozeným potřebám jednotlivce, podporou komunikace, spolupráce, důrazem na odpovědnost k vlastnímu zdraví a rozvíjením životních kompetencí všech členů školního společenství.

Za hlavní pokládá „zdravé“ pojetí výchovy a vzdělávání – vytvořit zdravé prostředí, zdravé mezilidské vztahy i osvojení životních návyků a dovedností, jež budou považovány za zdravý způsob života.

**K čemu chce Kurikulum PZ v Mš přispět?**

1. k tvorbě podmínek pro tělesnou, duševní a společenskou pohodu dítěte po dobu jeho pohybu v mateřské škole

2. k výchově předškolního dítěte ke zdravému životnímu stylu

**Klíčové životní kompetence, kterými se člověk podporující zdraví vyznačuje:**

* Rozumí holistickému pojetí zdraví, pojmům podpory zdraví a prevence nemocí.
* Rozumí pojetí zdraví / nemoci jako výsledku vzájemně se ovlivňujících složek lidské bytosti (biologické, psychické, interpersonální, sociálně kulturní a environmentální) a interakce jedince s prostředím.
* Rozumí pojmům, které se vztahují k podpoře zdraví a prevenci nemocí, a dovede získat potřebné informace o zdraví, zdraví podporujících metodách, výrobcích a službách.
* Uvědomuje si, že zdraví je prioritní hodnotou.
* Reflektuje svůj systém hodnot a přesvědčení a dává je do souvislosti se zdravím svým a druhých lidí, společnosti a přírody.
* Dovede kriticky posuzovat vliv událostí, nabídek médií a dalších vnějších faktorů ke zdraví.
* Dovede řešit problémy a řeší je.
* Rozhoduje se mezi alternativami, volí způsob řešení, organizuje a plánuje svůj život, je připraven na změnu, počítá s osobním rozvojem a celoživotním vzděláváním.
* Má vyvinutu odpovědnost za vlastní chování a způsob života.
* Dovede se chovat způsoby, kterými zlepšuje zdraví a snižuje rizika.
* Realisticky reflektuje svoje osobní možnosti a omezení, snaží se dosahovat optimální míry podpory zdraví v rámci svých osobních limitů.
* Posiluje duševní odolnost.
* Ovládá zásady a techniky duševní hygieny, umí si poradit se stresem, posiluje duševní odolnost vůči nepříznivým událostem, negativním vlivům a škodlivým závislostem.