

MASARYKOVA UNIVERZITA

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra sociální pedagogiky



**Využití školní zahrady v družině k edukaci zdravého
životního stylu u dětí**

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

2024

Autor práce: Ing. Monika Vítková

Vedoucí práce: Mgr. Lenka Gulová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci na téma - „Využití školní zahrady v družině k edukaci zdravého životního stylu u dětí“ zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použité literatury, který je součástí této závěrečné práce.

V Náměšti nad Oslavou dne 13. 10. 2024

Ing. Monika Vítková

Poděkování

Děkuji Mgr. Lence Gulové, Ph.D. za odbornou pomoc, podporu a trpělivost, kterou mně poskytla při vedení mé závěrečné práce.

Ing. Monika Vítková

Anotace

Tato závěrečná práce si klade za cíl nastínit využití jedinečného prostoru školních zahrad k nenásilnému uvědomění dětí zejména mladšího školního věku o tom, jak je příroda pro náš život a zdraví nepostradatelná. Jak lze školní zahrady využít interdisciplinárně nejen v rámci školních výukových aktivit, ale i ve volnočasové pedagogice k relaxaci, posílení těla i ducha ve spojení se zdravým životním stylem. Teoretická část stručně popisuje význam školních zahrad ve vzdělávání, jejich rozvoj v historickém kontextu a vymezení pojmů souvisejících se zdravým životním stylem zejména u dětí mladšího školního věku. Tyto děti lze ještě dobře formovat v návycích, ať již stravovacích, pohybových, jež jsou prospěšné pro jejich zdraví nejen fyzické, ale i psychické, které v současnosti tak často strádá, ale v neposlední řadě i k lásce k přírodě a její ochraně. Praktická část je pak zaměřena na tvorbu metodických plánů aktivit ve školní zahradě, které lze provozovat v rámci vychovatelství v družině pro jednotlivá roční období s propojením tématu zdravého životního stylu u dětí.

Klíčová slova

Školní zahrada, zahrada jako učebna, zdravý životní styl, výživa a pohyb dětí mladšího školního věku

Obsah

Úvod.....	7
TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1 ŠKOLNÍ ZAHRADA.....	8
1.1 Hlavní funkce školní zahrady.....	8
1.2 Historie a současnost školních zahrad.....	12
1.3 SWOT analýza školní zahrady.....	13
2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A ŠKOLNÍ ZAHRADA.....	15
2.1 Pojmy zdraví, životní styl, zdravý životní styl.....	15
2.2 Využití školní zahrady v družině jako prostoru pro pohybové aktivity.....	17
2.2.1 Zahradní tělocvik a hry.....	17
2.2.2 Pohybové aktivity při zahradničení.....	18
2.3 Využití školní zahrady v družině k edukaci zdravé výživy.....	19
PRAKTICKÁ ČÁST.....	21
3 Metodické plány aktivit ve školní zahradě pro různá roční období v rámci družiny podporující zdravý životní styl u dětí.....	21
3.1 Metodika aktivit v období jara.....	21
3.1.1 Příprava půdy.....	21
3.1.2 Výběr a výsadba plodin.....	22
3.1.3 Setí a sázení rostlin.....	23
3.2 Metodika aktivit v období léta.....	23
3.2.1 Péče o rostliny.....	23
3.2.2 Sklizeň.....	24
3.2.3 Využití vypěstovaných surovin-recepty.....	25
3.3 Metodika aktivit v období podzimu.....	27
3.3.1 Sklizeň podzimních plodin.....	28
3.3.2 Návrhy jednoduchých receptů.....	28

3.3.3 Příprava zahrady na zimu	29
3.4 Metodika aktivit v období zimy	30
4 Závěr	32
Použité zdroje.....	33

„Pod vedením přírody nelze nikterak zabloudit“

(Komenský, 1948, s. 93).

Úvod

Jako velká milovnice přírody a floristka si čím dál tím více uvědomuji, jak důležitá je příroda v našem životě a jak velké benefity nám může nabídnout pro naše celostní zdraví.

Bohužel ve svém okolí s lítostí vnímám, že v dnešním přetechizovaném světě plném počítačů, mobilů, tabletů a dalších high-tech vymožeností se ze života dětí pomalu, ale jistě vytrácí přirozený pohyb, kdy nejsou běžně zvyklé pobytu v přírodě, což jim přináší stále častěji neduhy odrážející se jak v jejich fyzice (obezita, svalová dysbalance, snížená aerobní zdatnost, alergie, nedostatek vitamínu D ...), tak psychice (úzkosti, deprese, sebepoškozování, šikana...), a proto se domnívám, že každá možnost, jak je nenásilně „vrátit“ do prostředí člověku po tisíce let nejpřirozenějšímu a nejprospěšnějšímu, je prioritní. Z tohoto důvodu považuji za důležité se tématem školních zahrad či zahrad při jakémkoliv školském zařízení zabývat a podporovat jejich rozvoj.

Domnívám se, že propojení školní zahrady a volnočasových aktivit v družině je výborným spojením, kterak děti nenásilnou formou přivést k přírodě, podnítit v nich zájem o ni a umožnit jim experimentovat, objevovat, pozorovat přírodní procesy, inspirovat se, zprostředkovat jim zážitky zázraků přírody, hýbat se na čerstvém vzduchu a bezpočet dalších činností, které žádná, byť sebedokonalejší učebna ve škole, dle mého názoru, nemůže poskytnout právě s ohledem na jejich zdraví.

Teoretickou část práce jsem rozdělila do tří hlavních kapitol. V první kapitole popíšu téma školních zahrad, jejich funkce a historii, v druhé se zaměřím na pojmy související se zdravým životním stylem dětí mladšího školního věku a jeho nenásilnou implementaci v rámci činností ve školní zahradě.

V praktické části závěrečné práce vytvořím metodické návrhy plánů aktivit souvisejících s činnostmi ve školní zahradě v rámci družiny, které lze provozovat v jednotlivých ročních obdobích s propojením tématu zdravého životního stylu právě u dětí mladšího školního věku.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ŠKOLNÍ ZAHRADA

Školní zahrada je prostor přidružený k budově školy, případně jiného školského zařízení, který je využíván k výchově a vzdělávání dětí prostřednictvím praktických aktivit spojených nejčastěji se zahradničením, pozorováním přírody, environmentální výchovou, ale lze jej využít i v širokém interdisciplinárním propojení, např. s chemií, fyzikou, matematikou, výukou o zdravém životním stylu, ve výtvarné, pracovní výchově, či při výuce cizích jazyků. Tento prostor nemusí nutně zahrnovat pouze záhony k pěstebním činnostem, naopak je žádoucí, pokud to finance, rozloha, případně šikovnost pedagogů, žáků či spolupracujících rodičů dovolí, část školní zahrady vyhradit pro relaxaci, tzn. nejrůznější posezení, nejlépe formovaných do kruhů či půlkruhů a dále doplňková vybavení jako přístřešek, krmítka pro ptáky, hmyzí „hotely“, pařezy, profily půdních druhů, horniny, meteorologické stanice, kompost, hmatové stezky, vodní rezervoáry, ohniště, odpadové hřbitovy či plochy na hry, jako např. kuželky, skákačí panák ...

„Školní přírodní zahrada leží v bezprostředním okolí školy (nebo alespoň v přijatelné docházkové vzdálenosti od školy) a splňuje tři základní kritéria:

1. Nepoužívat žádné pesticidy (chemické prostředky na hubení plevelů a škůdců).
2. Nepoužívat lehce rozpustná minerální hnojiva.
3. Nepoužívat rašelinu k obohacování půdy.“ (Křivánková, 2014, s. 1-2)

Dle Burešové „Přírodní učebnou nazýváme školní zahradu uzpůsobenou výuce nejrůznějších vyučovacích předmětů (oborů) „pod širým nebem“ prostřednictvím tvořivých a komunikativních metod tak, aby žáci získávali povědomí o složitosti a podmíněnosti dějů v přírodě, krajíně i na poli na základě vlastní přímé zkušenosti, prožitků ze zdarů i nezdarů vlastních pokusů a pozorování. Přírodní učebna může obsahovat živoucí ukázky biotopů typických pro region, krajových odrůd ovocných dřevin, obilovin, okopanin, přadných a technických plodin, ale i léčivých a okrasných rostlin.“ (Burešová, 2007 s. 47)

1.1 Hlavní funkce školní zahrady

a) Vzdělávací funkce

Přírodní a ekologická výchova: děti přiměřeně svému věku se učí o přírodních zákonitostech, k lásce k přírodě, o tom, jak rostou rostliny, co potřebují k životu, o důležitosti ochrany

životního prostředí, jaké množství rozličných živočichů na zahradě žije, tím rozvíjí své ekologické myšlení, lépe pochopí vzájemné interakce mezi organizmy ekosystému. Školní zahrady mohou také sloužit jako nástroj pro výuku o udržitelnosti, včetně recyklace, kompostování a odpovědného využívání zdrojů.

„Ekologické poznání a pochopení hodnoty přírody, citový vztah k ní se odrážejí v postojích, v nichž se promítá odpovědnost za zdraví a dobrý stav celého prostředí, kritický přístup k přijímaným informacím, opatrnost vůči spolehlivosti osobních interpretací, respekt k přesvědčení druhých, k důkazům a racionálním argumentům, smysl pro společenství s ostatními lidmi i ostatními živými bytostmi, smysl pro souvislost minulosti s budoucností.“ (Horká, 2005, s. 61)

Praktická, zážitková výuka: praktická výuka ve školní zahradě žákům umožňuje experimentovat, objevovat, pozorovat přírodní procesy, tedy převádět teorii do praxe, kdy si mohou nenásilnou, zábavnou formou ověřit teoretické poznatky z učebnic a převést je do praxe se všemi zdary a nezdary. V neposlední řadě u nich stimuluje všechny jejich smysly a propojuje jejich učení s konkrétními vůněmi, texturami materiálů, zvuky přírody a pestrou paletou barev, mající vliv na emocionální rozpoložení žáka. Je všeobecně známo, že zelená barva má uklidňující charakter a člověk vlivem nedostatku zeleně je náchylnější k nervozitě a agresivitě. „S. J. Simon ve Physical culture praví: „Dítě by mělo být povzbuzováno, aby zůstávalo, pokud možno, na čerstvém vzduchu. Vzduch podivuhodně posiluje a čerstvý vzduch záhy uklidní popudlivé dítě. V uzavřené místnosti (ve škole) dítě se stává nervosním a dráždivým, je-li v ní ponecháno po několik hodin.“ (Štorch, 1929, s. 65)

„Děti, které si během přestávek hrají na bezútěšných betonových plochách školních dvorů, jsou tímto prostředím negativně ovlivňovány, což se výrazně projevuje nejen na jejich estetickém vnímání a chování, ale i na nárůstu agresivity“ (Křivánková, 2014, s. 4).

Za jako velmi důležité a přínosné také považují, že děti zjistí, kolik času a úsilí stojí za vypěstováním „něčeho“, což v nich posílí i větší úctu k práci jiných a zcela jistě vlastnoručně vypěstovaná ředkvička chutná úplně jinak, než ta naservírovaná matkou v rámci zdravého životního stylu na svačinu, které by se nezřídka ani nedotkly. Žáci si prostřednictvím pěstování rostlin a péče o zahradu mohou propojit své znalosti z biologie, chemie, geografie, matematiky či ji využít při studiu cizích jazyků.

b) Rozvíjení zdravého životního stylu

„Dítě potřebuje stále čerstvého vzduchu, jako ryba vody“ (Merhaut in Štorch, 1929, s. 22).

Školní zahrady podporují pohybové aktivity dětí na čerstvém vzduchu, což přispívá k jejich fyzickému i duševnímu zdraví. Dětem a populaci celkově chybí pohyb, pobyt v přírodě. S tím jdou v ruku v ruce civilizační neduhy dotýkající se našeho fyzického a psychického zdraví, tedy té nejvzácnější „komodity“, kterou vlastníme. Proto se domnívám, že i kdyby byl tento bod jediným benefitem, který by měla školní zahrada přinést, byl by zcela postačující. Při činnostech na zahradě dochází ke spontánním fyzickým aktivitám, které posilují, jak svalovou sílu, hrubou, jemnou motoriku, tak vytrvalost. Jak s oblibou říkám, je to taková posilovna zdarma. Dále pobyt na zahradě znamená čerstvý vzduch, omezení digitálního stresu, kterému jsou děti dnes a denně vystaveny, za slunečna vitamín D, tolik potřebný pro naše kosti a imunitu. Nelze opomenout ani přínosy pro duševní zdraví. Ostatně toto věděli už staří Egypťané, práci na zahradě doporučovali i známí antičtí lékaři Hippokrates a Galén. Čas strávený v přírodě spojený s fyzickou aktivitou redukuje stres, napětí. Styk s krásami přírody ovlivňuje naši náladu, emoce, příroda v mnohých podněcuje kreativitu, vytváří trvalé dojmy a celkově podporuje mentální odpočinek.

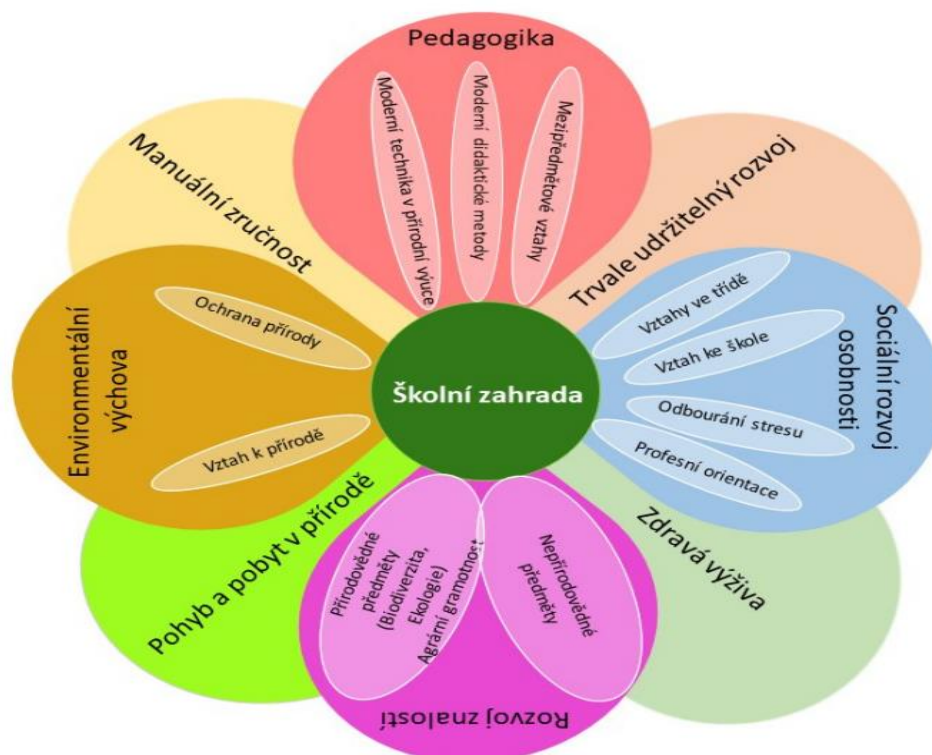
„Škola v přírodě posiluje všechny organismus i mozek, který dosahuje tu minimem práce maxima výsledku. U nás ještě široká veřejnost nerozumí hygienické a fyziologické užitečnosti vyučování na volném vzduchu. Mnozí se dokonce domnívají, že běží o nějakou učitelovu libůstku nebo – jak jsem sám zaslechl – o „ulejvání“ od školní práce. Proto zde zdůrazňuji, že vyučováním dětí na volném vzduchu dosahuje se u dětí skutečně mnohých prospěchů, a je dobře jednou je vyjmenovati podle úředních zpráv o školách v přírodě: 1. Vynikající posílení nervového systému. 2. Probouzení mozkových buněk. 3. Posiluje se tělo. 4. Zvyšuje se hodnota hemoglobinu. 5. Roztahuje se objem dýchadel. 6. Stupňuje se plicní ventilace. 7. Stále se udržuje činnost vyživovací. 8. Zmírňuje se tlak krve v tepnách. 9. Podněcuje se chuť k jídlu. 10. Napomáhá se činnosti vyměšovací. 11. Mohutní systém svalový. 12. Působí se vydatně na pigmentaci pokožky. 13. Dodává dětem jaré mysli. 14. Podněcuje radost ze života (euphorie starých Řeků).“ (Štorch, 1929, s. 55-56)

Zajímavé srovnání s Petrem Danišem téměř po 100 letech. „Pobyt a pohyb v přírodě, ale i pouhý výhled z okna do zeleně, přináší lidem obrovské množství benefitů pro jejich fyzické a psychické zdraví. Tuto souvislost přesvědčivě popsala a prokázala dlouhá řada vědeckých studií. Zdravotní výhody kontaktu s přírodou zahrnují například nižší úmrtnost, posílený imunitní systém, menší výskyt běžných nemocí, rychlejší uzdravení po operaci, snižování hladiny cukru v krvi u diabetiků, prevenci astmatu, nižší pravděpodobnost krátkozrakosti nebo rozvoje

kardiovaskulárních chorob. Kontakt s přírodou zlepšuje náladu, zvyšuje spokojenost a snižuje stres či výskyt depresí.“ (Daniš, 2018, s. 10)

c) Sociální a emocionální rozvoj

Společná práce v zahradě podporuje rozvoj týmové práce, zodpovědnosti a respektu k druhým. Kontakt s přírodou a zodpovědnost za péči o živé organismy pomáhá snižovat stres a zlepšuje psychickou pohodu. Tato oblast v současnosti stále více nabývá na významu s ohledem na nejrůznější problémy týkající se sociální neadaptability dětí v souvislosti s jejich častějšími virtuálními aktivitami na sociálních sítích než mezi sebou, neboť žáci při péči o zahradu, při práci na svých projektech pracují ve skupinách, kdy se učí vyjadřování a prosazování svých myšlenek, poznatků, rovněž se učí naslouchat názorům druhých, řešit konflikty, sdílet úspěchy či neúspěchy. Dále se učí rozvíjet důvěru, empatii, mají možnost pozorovat, zjišťovat, že v rámci dosažení nějakého cíle je zapotřebí nejen znalostí, ale i praktických dovedností, což buduje mezi žáky vzájemný respekt a pochopení, že každý jedinec v rámci skupiny má určité dispozice, dovednosti, zkušenosti, které je třeba v rámci úspěchu celku vhodně využít a do skupiny se tak dobře mohou začlenit i žáci, kteří např. úplně nevynikají ve výuce, či mají jiné problémy a naopak v jiné oblasti jsou zcela nezastupitelní a vytvoří se tak vztahy, vazby mezi nimi, které by v klasické školní třídě ani neměly šanci vzniknout.



Obr. 1: „Květ zahradní pedagogiky“ (Ryplová a kol. 2019, s. 13)

1.2 Historie a současnost školních zahrad

Historie školních zahrad a s tím spojené zahradní pedagogiky vychází už z učení J.A. Komenského (1592-1670), který upozorňoval ve svém díle „Velká didaktika“, která příroda plodí a vytváří, co má smysl, že každá taková „činnost“ má svůj čas. Celkově v tomto svém významném pedagogickém díle se odkazoval na zákonitosti probíhající v přírodě, které by měl učitel podobně užívat i ve výuce. Jeho učení o zapojení školních zahrad přesáhlo hranice českých zemí. Největší rozvoj školních zahrad přišel v době vládnutí Marie Terezie (1717-1780) po vydání Všeobecného školního řádu v roce 1774, který doporučoval školám školní zahradu, kdy tyto zahrady primárně sloužily učitelům školy, kde pěstovali plodiny a chovali dobytek pro svou spotřebu. A právě své znalosti v těchto oblastech, pak předávali svým žákům.

K dalším významným propagátorům přírodní pedagogiky byl filosof a pedagog Vincenc Zahradník (1790-1836). Za první opravdu „školní zahradu“ v dnešním slova smyslu lze považovat zahradu vybudovanou v Budči v Praze ve 40. letech 19. století, MUDr. Karlem Slavojem Amerlingem, kterou vybudoval při vzdělávacím zařízení učitelů. Tento pedagog vytvořil později i tzv. Amerlingovy soubory obrazů, 150 obrazů k názornému vyučování a tím navázal na Komenského dílo *Orbis pictus*. Na podkladu říšského školního zákona pak z roku 1869 bylo nařízeno, že při každé škole má být místo na tělocvik, na venkově pak zahrady pro učitele a pozemek, kde by se mohly dělat zkoušky hospodářské. Počátkem 20. stol. se již zcela prosadil názor, že školní zahrada má mimořádný význam ve výchově dětí. (Morkes in Burešová a kol. 2007 s. 22- 34)

V rámci historie školních zahrad u nás nelze rozhodně opomenout jméno pedagoga, archeologa Eduarda Štorcha, který propagoval spojení výuky s pobytem dětí v přírodě. V letech 1926-1930 provozoval na libeňském ostrově v Praze „Dětskou farmu“, ve které děti vyučoval v přírodě, kdy tuto formu výuky si děti oblíbily tak, že farmu navštěvovaly i ve volném čase, podílely se i na jejím budování. O celém procesu tohoto inovativního přístupu k výuce napsal a v roce 1929 vydal knihu „Dětská farma“, kde popisoval, jak tato výuka upevnila u dětí zdraví, zvýšila sociální citění, rozvinula samostatnost, pracovní návyky, skromnost a mnoho dalšího. (Jančaříková in Burešová a kol. 2007 s. 17)

Po druhé světové válce zejména v 50. a 60. letech dochází k posílení pracovního vyučování. (Ryplová a kol. 2019, s. 15) Pracovní vyučování se dělilo na práce v dílnách a na školních zahradách (pozemky), kde se pěstovaly zejména užitkové plodiny. Děti byly ještě zvyklé manuálně pracovat, takže hravě zahrady obhospodařily samy v rámci pracovního vyučování, kdy

o prázdninách se střídaly ve službách o nezbytnou péči. Po roce 1989 v rámci celospolečenské poptávky spíše o výuku jazyků, informačních technologií, školní zahrady pustly a začaly se měnit v lepším případě na školní hřiště, dopravní hřiště v tom horším na parkoviště. Postupně v první dekádě 21. stol. se zjistilo, že technický pokrok je sice důležitý, nicméně výrazný odklon dětí a celkově populace od přírody, s sebou přináší celou řadu negativ - viz kapitola 1. 1. této závěrečné práce. Na základě celé řady iniciativ, ať už programů EU, národních a krajských, či soukromého sektoru, došlo a stále dochází k znovuoobnovování školních zahrad, kdy se však již nebudují pouze pěstební plochy, ale přírodní zahrady pro široké využití. Současný „Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání“ rozděluje toto vzdělávání do 9 vzdělávacích oblastí

- Jazyk a jazyková komunikace (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk, Další cizí jazyk)
- Matematika a její aplikace (Matematika a její aplikace)
- Informatika (Informatika)
- Člověk a jeho svět (Člověk a jeho svět)
- Člověk a společnost (Dějepis, Výchova k občanství)
- Člověk a příroda (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis)
- Umění a kultura (Hudební výchova, Výtvarná výchova)
- Člověk a zdraví (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova)
- Člověk a svět práce (Člověk a svět práce)

Je zřejmé, že lze ve všech vzdělávacích oblastech využívat prostor školní zahrady.

1.3 SWOT analýza školní zahrady

SWOT analýza je metoda zejména využívána v marketingu, ale domnívám se, že její užití je nutné při každém zamyšlení se o jakékoliv činnosti, kdy je třeba si utřídit silné, slabé stránky, hrozby nebo naopak příležitosti, které se nabízejí, nebo je lze očekávat.

<u>Silné stránky (Strengths)</u>	<u>Slabé stránky (Weaknesses)</u>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ kontakt s přírodou ➤ pobyt na čerstvém vzduchu ➤ podpora zdravého životního stylu ➤ úcta k práci ➤ rozvoj manuální zručnosti ➤ sociální a emocionální rozvoj ➤ zásada názornosti, škola hrou ➤ alternativní výukové možnosti 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vysoké nároky na údržbu, péči o zahradu ➤ nedostatek prostoru ➤ nevhodné umístění ➤ nedostatečné finance ➤ špatná organizace probíhajících činností ➤ malý prostor v učebních plánech

<u>Příležitosti (Opportunities)</u>	<u>Hrozby (Threats)</u>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ interdisciplinární propojení předmětů ➤ lepší pochopení problému klimatické změny ➤ vzbudit v dětech lásku k přírodě ➤ zapojení rodičů v rámci školní komunity ➤ prostor pro konání mimoškolních aktivit, vytváření specifických tradic v rámci ročních období ➤ místo pro hru a odpočinek 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ neochota pedagogů k zahradní pedagogice ➤ nedůvěra v přínosy zahradní pedagogiky ➤ nepřipravenost, nevzdělanost pedagogů v rámci zahradní pedagogiky ➤ nezájem dětí, jejich nízké zapojení ➤ úrazy, alergie ➤ extrémní počasí ➤ vandalismus

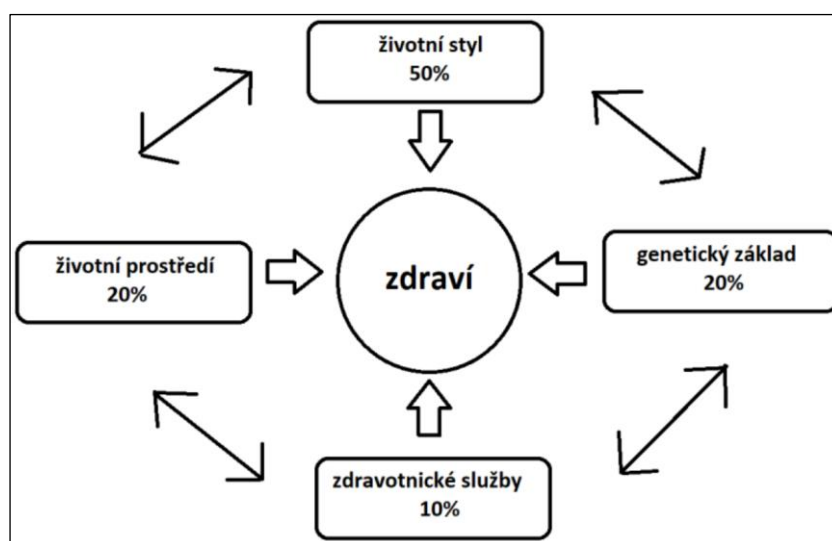
Tato SWOT analýza ukazuje, jaký mají školní zahrady velký potenciál přispět ke vzdělávání a zdraví dětí, ale rovněž poukazuje na úskalí vyžadující pečlivé plánování, finanční zabezpečení a odborné vedení k dosažení maximálního využití všeho kladného, co nám školní zahrada může nabídnout.

2 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A ŠKOLNÍ ZAHRADA

2.1 Pojmy zdraví, životní styl, zdravý životní styl

„Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví nestojí za nic.“ (Halfdan Mahler)
Co je to vlastně zdraví? „ Světová zdravotnická organizace (WHO) uvádí, že zdraví je stav úplné tělesně, duševní a sociální pohody, a ne jen nepřítomnost nemoci nebo vady“ (Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ., 2014, s. 9).

Čím je zdraví člověka ovlivňováno?



Obr. 2: „Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví“ (Machová, Kubátová, 2009 s. 13)

Z výše uvedeného je zřejmé, že životní styl v největší míře ovlivňuje naše zdraví. A co tedy je onen životní styl? „Životní styl je charakterizován výběrem chování a životních možností. Chování člověka je v souladu s rodinnými zvyklostmi a tradicemi společnosti, je limitován situací společnosti a sociální pozicí člověka“ (Čeledová, Čevela, 2010, s. 54).

Není pochyb o tom, že náš současný životní styl se od životního stylu našich předků výrazně změnil, ubyl pohyb díky široce dostupným dopravním prostředkům, díky moderním technologiím zaniká namáhavá práce při všedních běžných činnostech. Stravu máme sice o hodně rozmanitější, ale bohužel, zejména kvůli trvanlivosti a výnosům, chemicky a geneticky upravenou, kam se „podíváme“ všude samé mikročástice plastů. Dětem jsme vzali v tradiční škole přirozený pohyb, dlouhé hodiny sedí v lavicích, poté mnohé tráví čas se „svými kamarády“ mobily, tablety, konzolemi, tedy opět bez pohybu. K tomu konzumují potraviny,

kteře jsou plné cukru, tuků, soli a přidaných aditiv, neboť lákavé reklamy na to či ono na ně cíhají na každém rohu. A pak se nelze divit, že lidstvo čelí epidemii nadváhy a obezity, což se bohužel čím dál větší měrou týká i dětí, právě kvůli kombinaci sedavého způsobu života a nevhodné stravy. „Nejvýznamnější roli v životním stylu dětí hraje dostatek pohybu a správná výživa“ (Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ, 2014, s. 9).

Koncept zdravého životního stylu je podle klíčových organizací, jako je Světová zdravotnická organizace (WHO) a Ministerstvo zdravotnictví ČR, chápán jako soubor chování podporující fyzickou, mentální a sociální pohodu, usilující o dlouhověkost a celkové zdraví. Zahrnuje vyváženou stravu, pravidelný pohyb, péči o duševní zdraví a vyhýbání se škodlivým návykům, jako je kouření a nadměrná konzumace alkoholu a jiných toxikomanií.

V České republice zdůrazňuje ministerstvo zdravotnictví podobné cíle ve strategiích, jako je „Zdraví 2020“. Ta podporuje aktivní životní styl, zdravé stravování a preventivní péči s cílem zlepšit kvalitu života všech občanů. Strategie také vyzdvihuje důležitost zapojení komunity do zdravotních iniciativ, například prostřednictvím vzdělávacích programů na školách, kde se děti učí zdravým návykům. Tyto politiky podporují praktické kroky, jako je začlenění pohybových aktivit a výuky v přírodě do každodenního života, aby pomáhaly k celoživotnímu zdraví a snižovaly riziko chronických nemocí.

Zdravý životní styl je tedy víceméně dobrovolný výběr způsobu života. Naučit děti zdravému životnímu stylu je v rukou nás dospělých, zejména rodičů, ale také pedagogů-vychovatelů, neboť ve škole, poté v družině děti v součtu tráví více času než doma s rodiči. Jednou ze složek zdravého životního stylu je i způsob trávení volného času, v našem případě tedy ve školní družině, zařízení zajišťující edukaci ve volném čase, mimo vyučování u dětí. Dle Hofbauera „Volný čas jako součást lidského života a pedagogika jako nástroj výchovného zhodnocování volného času mají historii, současnost i budoucnost“ (Hofbauer, 2010, s. 14).

Dle Němce „Školní družiny pracují s dětmi mladšího školního věku na prvním stupni základní školy. Vedle funkce výchovné a zdravotní je významná i funkce sociální, protože toto zařízení zajišťuje bezpečnost dětem v době, kdy jsou jejich rodiče v zaměstnání“ (Němec, 2002, s. 21). V rámci volnočasových aktivit dětí ve školní družině je školní zahrada během celého roku skvělým místem, jak děti přivést zpět do přírody, k pohybu a nabídnout jim nové dimenze v jejich výživové gramotnosti, nebo ji rozvíjet vhodnou nenásilnou hravou formou a tím vlastně vychovatel v družině může vedle rodičů, pedagogů postavit nadějně základy pro jejich budoucí

zdravý životní styl. Např. Kopecký uvádí „ Z tohoto pohledu výchova ke zdraví hraje významnou úlohu ve výchově dětí již od raného dětství a prostupuje výchovou i v ostatních fázích lidského života“ (Kopecký, 2012, s. 12).

2.2 Využití školní zahrady v družině jako prostoru pro pohybové aktivity

Školní zahrada je ideálním místem pro volnočasové pohybové aktivity dětí v družině, které děti motivují k pohybu v přírodním prostředí a přispívají ke zdravému životnímu stylu. Pravidelné pohybové aktivity ať již formou pohybové hry, či práce na zahradě na čerstvém vzduchu, mají pozitivní vliv na fyzickou kondici dětí, jejich motorické dovednosti a celkovou psychickou pohodu. Podle Mužíka je pro dítě i dospělé pohyb fyziologickou potřebou a investicí do budoucnosti. Není nutné upřednostňovat výkon, jak jsme dnes zvyklí. Měli bychom se spíše orientovat na utváření pozitivních postojů a zájmů dětí o pohybovou činnost s vyústěním do celoživotní pohybové aktivity v rámci zdravého životního stylu. (Mužík, 2007, s. 137-138)

2.2.1 Zahradní tělocvik a hry

Tělesné aktivity ve formě her:

- **běžecké hry** - (např. honěná, štafety) umožňují dětem vybit energii a zlepšit kardiorespirační systém,
- **skákací hry** - jako jsou skákání panáka nebo přes pařezy, dřevěné dlaždice pomáhají rozvíjet rovnováhu a zvyšují svalovou sílu v nohou,
- **pozorování přírody při pohybu** - během procházek po zahradě si děti mohou všimnout proměn přírody a spojit tak pohybovou aktivitu s poznáváním, jedná se o relaxační formu pohybu,
- **schovávaná a hledačka v zahradě** - poskytuje prostor nejen pro pohyb, ale i rozvoj strategického myšlení,
- **tvorba koulí z hlíny a šiškové hry** - rozvíjejí kreativitu a jemnou motoriku při tvoření a manipulaci s těmito předměty,
- **týmové hry** - např. házení šišek, kamínků na cíl jsou pro děti nejen relaxační, ale učí děti spolupráci a pravidlům her,
- **překážkové dráhy z přírodních prvků** - klády na přecházení, menší kopečky, kameny

na přeskokování - rozvíjejí u dětí koordinaci a vytrvalost,

- **lezecké aktivity** - lezení po větvích nebo menších stromech - podporuje u dětí rovnováhu, sílu a dovednosti v oblasti prostorové orientace,
- **cvičení se zahradním náčiním** - děti mohou zvedat malé konve, hrábě, vozit se v kolečkách, což posiluje široké spektrum svalů v celém těle, zejména pak v jeho horní části.

2.2.2 Pohybové aktivity při zahradničení

Příklady pohybových aktivit při práci na zahradě:

- **kopání a příprava půdy, plení** - děti využívají malé rýče a lopatky k přípravě záhonů. Kopání zvyšuje sílu dolní části těla a posiluje svaly rukou a zad a tím zlepšení koordinace rukou a nohou, posílení svalstva a zvýšení vytrvalosti,
- **sázení a přesazování rostlin** - děti vysazují sazenice, přesazují malé rostliny a přitom se učí správným technikám manipulace s rostlinami, tím si zlepšují jemnou motoriku, koordinaci rukou,
- **zalévání rostlin** - děti používají malé konve či nádoby k zalévání záhonů, květináčů, tím posilují paže a záda,
- **sklizeň plodin** - děti sbírají bylinky, ovoce nebo zeleninu, což vyžaduje jemnou motoriku, ohýbání a často i práci v kleku, což zlepšuje jak jemnou motoriku, tak zároveň vyžaduje pohyblivost a pružnost,
- **hrabání a zametání listí** - děti se účastní sezónního úklidu zahrady a přispívají k údržbě školní zahrady, a tím posilují horní část těla, rozvíjejí vytrvalost a podporují správné držení těla,
- **překopávání kompostu, rozvážení po záhonech, rytí** - děti při těchto aktivitách používají lopaty, rýče, hrábě, což vyžaduje opakované pohyby rukama a rameny. Tento pohyb posiluje svaly horní části těla, zvláště paže, ramena a zápěstí, což pomáhá v rozvoji síly a vytrvalosti. Rovněž se zapojují zádové svaly a svaly v oblasti trupu. Tyto pohyby vyžadují koordinaci mezi středem těla a horními končetinami, což zlepšuje stabilitu a sílu zad a to je klíčové pro správné držení těla a ochranu páteře před přetížením. Zvedání a přesouvání kompostu v kbelících nebo v kotoučích vyžaduje i sílu v rukou. Zahradní aktivity často vyžadují dřepání, zvedání a tahání, což zapojuje stehenní a lýtkové svaly a zlepšuje i kondici dolní části těla.

Lze shrnout, že děti hrami a prací na zahradě zcela přirozeně a nenásilně podporují svoje fyzické aktivity a s nadsázkou můžeme říci, že při komplexní práci na zahradě zapojí každý sval a rovněž tím přispívají i svému psychickému zdraví, neboť zahradničení má i relaxační a zklidňující účinky.

Pohybová aktivita	Vytrvalost (aerobní zdatnost)	Svalová síla	Pohyblivost	Koordinace
rychlá chůze	++	+		
chůze do kopce, schodů	+++	++		
běh, jogging	+++	++	+	+
cyklistika	+++	++	+	++
plavání	+++	+++	++	+++
fotbal	++	+++	++	++
tenis	++	+++	+++	+++
kulturistika		+++	+	++
gymnastika	+	++	+++	+++
aerobik	+++	+	++	+++
jóga		+	+++	++
jízda na koni		+++		++++++
práce na zahradě	++	+++	+	++

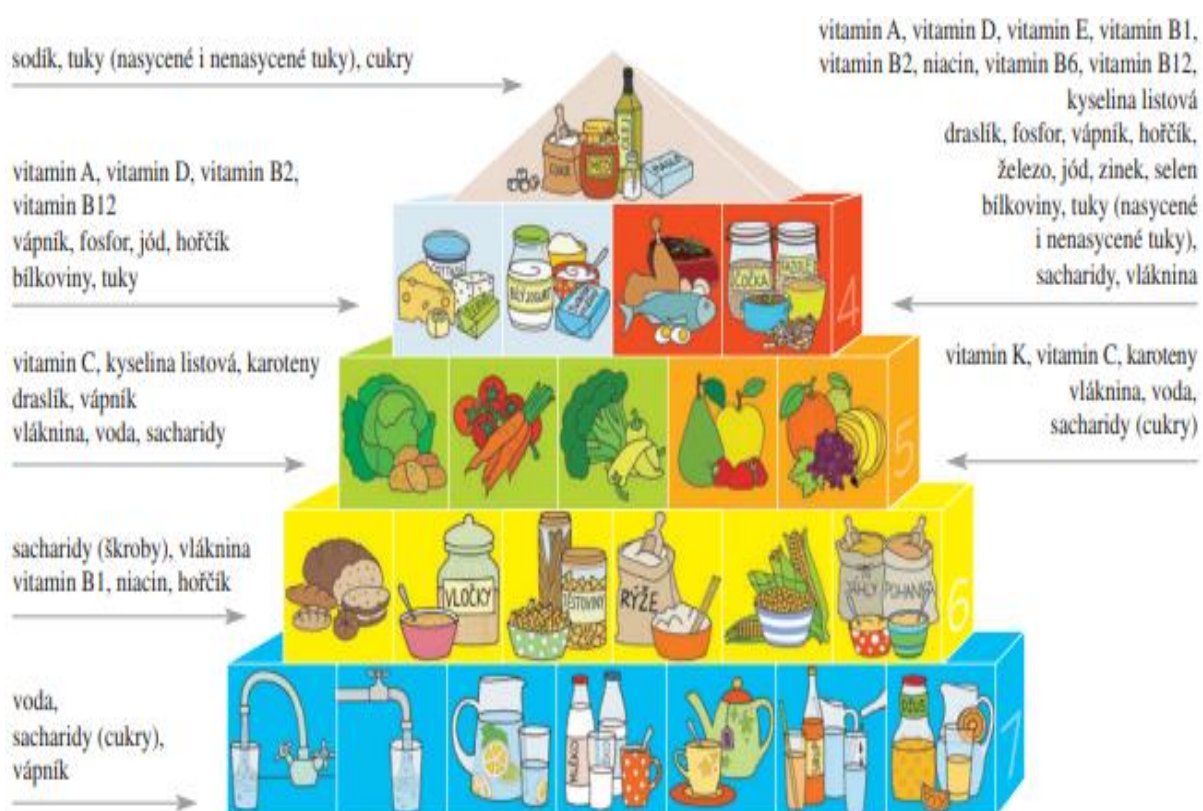
Tab. 1 Složky tělesné zdatnosti a vhodné pohybové aktivity k jejich rozvoji. (Machová, Kubátová, 2009 s. 43)

2.3 Využití školní zahrady v družině k edukaci zdravé výživy

Školní zahrada je i vynikajícím nástrojem pro vzdělávání dětí v oblasti zdravé výživy, neboť děti se zde mohou učit:

- **praktickému poznání výživových hodnot**, a to zejména díky „pěstování“ vlastní zeleniny, ovoce, bylinek od malého semínka až po zralý plod, kdy tato zkušenost jim umožňuje pochopit snadněji nutriční hodnoty jednotlivých potravin, jejich sezónnost, lokálnost, což je důležitý prvek zdravé výživy a udržitelného stravování,
- **zdravým stravovacím návykům**, neboť zapojení do pěstování a sklizně pomáhá dětem vnímat zeleninu, ovoce, bylinky a jiné plodiny jako přirozenou součást jídelníčku lépe, než věčné omílání jejich matek, pedagogů o tom, jak jsou tyto komodity zdravé. Navíc vlastní výpěstek chutná a konzumuje se s úplně jiným nadšením. Po „sklizni“ by měl

být dán dětem prostor pro přípravu jednoduchých nutričně vyvážených svačinek v podobě salátů, smoothie, pomazánek, kdy mohou zkusit různé kombinace, variace, což rozvíjí jejich chuťové preference a otevřenost k novým potravinám a tím, že samy připraví svačinu z toho, co vypěstovaly, vnímají zeleninu ovoce jako přirozenou součást ve svém stravování a lépe ji přijímají. Což by měl být cílem naší nenásilné výchovy ke zdravému stravování. V rámci výše uvedených činností je pak s dětmi vhodné probrat nutriční benefity jednotlivých pokrmů, kdy nám může být návodem níže uvedená výživová pyramida.



Obr. 3 Pyramida výživy pro děti jako zdroj živin (Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ, 2014, s. 72)

PRAKTICKÁ ČÁST

3 Metodické plány aktivit ve školní zahradě pro různá roční období v rámci družiny podporující zdravý životní styl u dětí

V této praktické části závěrečné části jsem dle svých dlouholetých zkušeností a znalostí v péči o zahradu a dalších možnostech jejího využití, sestavila příklady metodických plánů aktivit, které mohou vychovatelé v družinách využít v rámci jednotlivých ročních období, ať už k relaxačním činnostem, hrám s dětmi na školní zahradě, nebo k „přímému zahradničení“, či následnému zpracování výpěstků dětí a to právě s ohledem na nenásilnou edukaci dětí v rámci zdravého životního stylu.

Uvedené metodické plány aktivit jsou obecně rozděleny do ročních období, tak jak logicky probíhají přírodní procesy v přírodě, potažmo na školní zahradě:

jaro (březen – květen) – příprava půdy, výběr a výsadba plodin, setí bylinek,

léto (červen) – péče o rostliny, zavlažování, sklizeň, výroba vlastních pokrmů,

podzim (září – listopad) – sklizeň posledních plodin, výroba vlastních pokrmů, kompostování, příprava zahrady na zimu,

zima (prosinec – únor) – plánování na další pěstitelskou sezónu, pozorování přírody v zimě, výroba ptačích krmítek.

V dalších kapitolách budou jednotlivé aktivity pro výše uvedená roční období podrobně popsány.

3.1 Metodika aktivit v období jara

Jarní aktivity na zahradě jsou zaměřené na přípravu půdy, výběr plodin a bylinek, aby děti mohly rozvíjet své praktické dovednosti. Vedle ryze zahradnických aktivit budou zapojeny i pohybové a vědomostní hry. Děti si o svých pěstitelských činnostech mohou vést deník.

3.1.1 Příprava půdy

Druhy činností: rytí a úprava záhonů, plení a hnojení záhonů kompostem.

Didaktické metody: demonstrace výše uvedených aktivit, diskuze o tom, z jakého důvodu se tyto činnosti dělají, pozorování, co se týče např. struktury půdy.

Typy her: „Lov plevelů“ - soutěž, kdo dokáže vytáhnout nejvíce plevelů za určitý čas.

„Hledání pokladu“, kdy děti sbírají nejen přírodniny v půdě, ale i pár předmětů, které vychovatel do záhonu před tím zakopal.

Cíl: děti si protáhnou nejen celé tělo, zasoutěží si, ale i lépe pochopí význam půdy, její složení, hnojení, tvorby kompostu a celkově si uvědomí, jak je příprava záhonu pro další pěstování důležitá a zároveň, kolik tyto činnosti dají práce a námahy.

3.1.2 Výběr a výsadba plodin

Výběr rostlin by měl pamatovat jak na prostorové možnosti školní zahrady, tak by se mělo jednat o rostliny nenáročné, které zvládnou i přízemní mrazíky a takové, kdy k jejich sklizni dochází převážně do školních prázdnin, nebo až na podzim, aby děti plody své práce mohly ochutnat a těšit se z nich.

Druhy vhodných plodin

Zelenina: ředkvičky, salát, hrášek, mrkev, kedlubny, dýně, mrkev, rukola, červená řepa, brambory, batáty...

Bylinky: pažitka, kudrnka, rozmarýn, libeček, saturejka, šalvěj, měsíček, meduňka, citronová tráva, kolové koření, stévie ...

Ovoce: jahody, maliny, ostružiny, borůvky...

Didaktické metody: volba a hlasování, co pěstovat, vychovatel může vést kruhovou diskusi o „pro a proti“, výživových benefitech a v rámci výtvarných činností v družině děti buď namalují plodiny, které se rozhodnou pěstovat, nebo připraví cedulky pro jejich označení na záhonech.

Typy her: „Najdi a slož rostlinku“ – vychovatel rozhází na určený prostor skupinkám dětí, kartičky s květem, listem a celou rostlinou, na kterých se dohodly, že budou pěstovat a děti kartičky posbírají, poskládají a vedou následnou diskusi o jednotlivých rostlinkách. Další hra může být založena na čichu „Bylinkový kvíz“, kdy vychovatel připraví sušené bylinky a děti se budou snažit je uhádnout. Další hrou jsou „Volby“, kdy učitel rozdá dětem sadu možných rostlin k pěstování a děti budou do urny, kterou si připraví, vhazovat obrázek „se svojí“ rostlinkou, kterou chtějí pěstovat a poté na tabuli vyhodnotí výsledky voleb.

Cíl: seznámit děti s jednotlivými rostlinami blíže, aby se dověděly o jejich výživových benefitech a naučily se participovat na připravovaných činnostech, naučily se rozhodovat samy za sebe i respektovat rozhodnutí většiny. Navzájem si sdílet svoje již nabyté zkušenosti o rostlinkách, které mají buď z domova, nebo z výuky ve škole.

3.1.3 Setí a sázení rostlin

Děti do již připravených záhonů, či jiných vhodných nádob zasejí semínka, dříve zvolených rostlin, případně sazenice do záhonů. Semínka zalejí a vysázená místa označí přípravnými cedulkami.

Pohybové dopady

Pravidelné pohybové aktivity spojené se zahradničením přispívají k lepšímu tělesnému vývoji dětí, zvyšují jejich obratnost, zpevňují svaly a podporují vytrvalost. Navíc aktivity na zahradě přinášejí přirozený kontakt s přírodou, na čerstvém vzduchu, což má příznivý vliv na psychické zdraví a snižování stresu.

Výživové dopady

Pravidelné zapojení do prací na zahradě zvyšuje pravděpodobnost, že si děti zeleninu oblíbí a budou ji ochotněji i konzumovat. Děti si lépe uvědomí, že různé plodiny se pěstují v určitých obdobích roku. Děti mají možnost lépe porozumět hodnotě čerstvých a sezónních potravin. Zahradnické činnosti poskytují konkrétní, praktické zkušenosti, které děti mohou využít i mimo družinu, což dále posiluje zdravý životní styl i doma.

3.2 Metodika aktivit v období léta

V letním období, ve většině družin to bude do konce června, je obdobím péče o rostliny, sledování jejich růstu a pravidelné zálivky. Je to také období prvních sklizní některých plodin a ochutnávek výpěstků. Důraz je kladen na pravidelnost péče, pozorování růstu rostlin a sklizeň a jejich využití v kuchyni.

3.2.1 Péče o rostliny

Druhy činností:

- **zalévání** - děti se učí, kdy a jak zalévat různé druhy rostlin. Vysvětluje se jim, že množství vody a frekvence zalévání se liší podle velikosti a potřeb jednotlivých druhů plodin,
- **plení, protrhávání** - děti se učí rozlišovat plevel od rostlin, které chtějí pěstovat a pomocí jednoduchých nástrojů nebo ručně odstraňovat plevel a protrhávat rostlinky,
- **hubení škůdců** - děti se seznamují s přirozenými způsoby ochrany rostlin před škůdci, např. mechanickým odstraněním hmyzu nebo použitím domácích repelentů jako je např. směs vody a octa nebo česnekového výluhu, mléka a oleje, nebo tabákového výluhu,

- **mulčování** - děti využívají přírodní materiály, jako je tráva nebo sláma k mulčování záhonů, to pomáhá zadržet vlhkost v půdě a chrání rostliny před plevelem a škůdci.

Didaktické metody: pozorování, demonstrace a nápodoba, experimentování a řešení problémů, kooperativní učení, zkoumání a objevování.

Typy her: „Přírodní překážková dráha“ - děti mohou přeskakovat dřevěné klády, podlézat provázky mezi stromy, běžet slalom mezi záhony apod. Aktivitu lze provést jako časovaný závod nebo jednotlivě bez soutěžení. „Najdi poklad“ - děti jsou rozděleny do skupin a každá skupina dostane mapu s označenými místy na zahradě, kde jsou schované malé „poklady“ – např. košíčky s čerstvou zeleninou, ovocem nebo bylinkami. Po nalezení pokladů si děti rozdělí, co našly, a mohou si o tom povídat a následně ochutnávat. „Zahradní fitness“ - děti mohou dřepovat s nádobami s hlínou, provádět kliky, skákat přes nízké překážky z dřeva apod.

„Kreslení a malování s přírodními materiály“ - děti sbírají okvětní lístky, kvítky, listy a jiné přírodní materiály a vytvářejí z nich obrázky nebo obtisky na papír. Mohou tvořit také „herbáře“, nebo mohou krásnit samy sebe. Tato aktivita podporuje kreativitu a zároveň děti učí více o přírodních materiálech, jejich textuře, vůních, je to klidnější, relaxační činnosti na zahradě.

Cíl: rozvíjet zodpovědnost a praktické dovednosti v péči o rostliny spojenou s nenásilným pohybem a důvěrnější poznávání z nabídek nejrůznějších přírodnin.

3.2.2 Sklizeň

Sklizeň představuje jednu z nejoblíbenějších činností v cyklu zahradnických aktivit, kdy děti hmatatelně vidí výsledky své práce, jak pěstování na zahradě přináší skutečné produkty, případně nepřináší, pokud se něco zanedbalo či zasáhla nepřízeň matky přírody (vítr, kroupy, mráz, škůdci), i to jsou pro děti důležité zkušenosti.

Druhy činností: sklizení plodin (manipulace s rostlinami, aby nedošlo k jejich poškození), jejich třídění a čištění, uchování.

Didaktické metody: pozorování a demonstrace, experimentace, diskuze a sdílení zkušeností.

Typy her: „Poznej ovoce a zeleninu se zavázanýma očima“ - dětem se zavážou oči a podávají se jim k ochutnání malé kousky čerstvých plodin ze zahrady. Po ochutnání zkouší uhodnout, o jakou zeleninu nebo ovoce jde (pozor na potravinové alergie!!!). „Co do záhonku nepatří“, vychovatel do jednotlivých záhonků umístí různé rostliny, plevel, předměty, které na

zahradu, záhonek nepatří (plastový kelímek, igelitový sáček), děti co nejrychleji posbírají nepatřící věci a závěrem si u každého předmětu nebo rostliny vysvětlí, proč tam nepařily, proč je důležité je odstranit. Případně zda, by se hodily ke kompostování.

Cíl: rozpoznat různé plodiny a bylinky a naučit se jejich správné využití v kuchyni. Osvojit si základní dovednosti sklizně a zacházení s rostlinami. Porozumět významu čerstvých potravin pro zdraví a stravovací návyky. Rozvoj schopnosti práce v týmu, kdy se děti učí spolupracovat na zahradě a sdílet radost z úspěchu či naopak „smutek“ z nezdaru.

Dopad na zdravý životní styl: sklizeň a přímý kontakt s čerstvými plodinami zvyšuje motivaci dětí k ochutnávání čerstvých potravin a pomáhá formovat zdravější stravovací návyky. Děti si vytvářejí vztah k pěstování potravin, přirozeně se podporuje úcta k jídlu. Fyzická aktivita při sklizni podporuje pohyb i jemnou motoriku.

3.2.3 Využití vypěstovaných surovin - recepty

V rámci období první sklizně můžeme nejlépe zaměřit nenásilnou edukaci do oblasti výživy, kdy na výpěstcích lze názorně demonstrovat jejich benefity a nabídnou dětem k ochutnávce, případně děti mohou přijít se svými domácími recepty. Níže popsané recepty lze variovat podle toho, jaké suroviny máme momentálně k dispozici a vzájemně je propojit jako zdravou svačinku v družině. Pro účely vaření či pečení využijí děti buď zcela venkovní prostory, což je složitější na logistiku, nebo lze vařit ve cvičných kuchyních přímo ve škole.

Druhy činností:

- **čištění a příprava plodin** - děti očistí sklizené plodiny od nečistot, omyjí je vodou, podle potřeby je i oloupou nebo připraví pro další zpracování, děti získávají hygienické návyky, je vhodná i diskuse o tom, proč je důležité zeleninu a ovoce důkladně čistit,
- **základní krájení** - děti se učí základním kuchařským dovednostem, jako je krájení, míchání ingrediencí, to napomáhá rozvíjení jemné motoriky, učí se základům bezpečnosti v kuchyni,
- **příprava pokrmů, ochutnávka a hodnocení chutí** - děti připravují dle receptů vychovatele či svých pokrmů, ty ochutnávají, diskutují o chutích a vůních, rozvíjí se u nich vnímání různých chutí, učí se rozpoznat rozdíly mezi čerstvou a zpracovanou zeleninou, pomáhá jim pochopit význam čerstvosti a lokálnosti surovin pro zdravou výživu,
- **kulinářské hry a soutěže** - děti mohou soutěžit v přípravě různých variant salátů či pomazánek z vypěstovaných surovin nebo tvořit bylinkové směsi, které lze použít v ku-

chyni, což u nich podporuje motivaci se zajímat o výživu, učí se kreativě a dovednostem, jak z různých surovin vytvořit chutný a zdravý pokrm, což přispívá k jejich uvědomělému vztahu k jídlu.

Didaktické metody: demonstrace a nápodoba, experimentování a řešení problémů, kooperativní učení, zkoumání a objevování.

Návrhy jednoduchých receptů:

- **Bylinkový dip s jogurtem**

Ingredience: vypěstované čerstvé bylinky, např. pažitka, petržel, rozmarýn, bílý jogurt, stroužek česneku, čerstvá zelenina, např. mrkev, okurka, ředkvičky, salát.

Postup: děti omyjí bylinky a společně je nasekají nadrobno, v míse a smíchají s jogurtem, dle chutí přidají česnek. Zeleninu nakrájí na tyčinky a podávají ji s bylinkovým dipem jako zdravou svačinku.

Výživové benefity: jogurt je skvělým zdrojem bílkovin a probiotik, které podporují zdravé trávení. Čerstvé bylinky dodávají vitamíny a antioxidanty, které podporují imunitní systém.

- **Salátové tortily**

Ingredience: listy salátu (místo tortil), bylinkový dip s jogurtem, čerstvá zelenina, např. mrkev, okurka, ředkvičky, kuřecí maso, máslo.

Postup: děti nejprve upečou kuřecí maso (např. v remosce) s nepatrným množstvím másla, maso po vychladnutí natrhají, nakladou je na listy salátu, přidají na plátky nakrájenou zeleninu, pokapou bylinkovo.- jogurtovým dipem a list salátu zabalí jako zdravou tortilu.

Výživové benefity: Tento recept dětem ukáže, že zeleninu lze zařadit do jídelníčku chutně a kreativně i bez použití pečiva.

- **Salátové misky s pomazánkou z červené řepy**

Ingredience: červená řepa, lze využít bylinkový dip s jogurtem, nebo lučinu, vejce, česnek, pažitka.

Postup: děti nejprve uvaří bulvy červené řepy a vejce natvrdo, po vychladnutí řepu i vejce oloupou, nastrouhají, zamíchají s lučinou či dipem, přidají česnek a ochutí pažitkou, pomazánku nakladou na listy salátu.

Výživové benefity: tento recept dětem nabídne nový pohled na červenou řepu, kterou povětšinou znají pouze jako ne příliš oblíbenou přílohu k pokrmům.

- **Smoothie z čerstvých plodů a bylinek**

Ingredience: jahody (případně maliny nebo borůvky), meduňka, ananasová máta, trochu mléka, jogurt, čekankový sirup, stévie.

Postup: děti si omyté plody a bylinky vloží do mixéru a rozmixují do hladké konzistence. V případě, že ovoce není dostatečně sladké, lze dosladit buď vypěstovanou stévií nebo čekankovým sirupem. Smoothie se podává ve sklenici jako osvěžující a zdravá svačinka.

Výživové benefity: kromě velkého množství vitamínů, antioxidantů, bílkovin, děti přidáním vhodných bylinek objeví nové chuťové kombinace a zároveň zjistí, že ovoce lze konzumovat i v jiných formách. Smoothie jsou i zdravou alternativou k sladkým nápojům a svačinkám, přidáním sladící stévie či čekankového sirupu děti seznamujeme s alternativami cukru.

- **Ledový bylinný čaj**

Ingredience: čerstvé bylinky podle chuti (máta, meduňka, citronová tráva, kolové koření), ovoce (jahody, borůvky, maliny), voda, led, stévie, čekanka, med.

Postup: na 1 litr vody se obvykle používá hrst čerstvých bylinek, uvaří se voda, tou se bylinky přelejí, nechají se 5–10 minut (dle požadované intenzity chuti), po vylouhování čaj děti přecedí a nechají vychladnout. Poté se čaj zchladí v lednici a přidá se led. Děti mohou nejprve ochutnat přírodní bylinný výluh a dle chuti si jej dosladit medem, stévií, čekankou a do čaje nasypou vybrané ovoce.

Cíl: nabídnout dětem recepty, kde ochutnají svěží chuť čerstvé zeleniny, ovoce a bylinek, které samy vypěstovaly, poskytnout jednoduchou a dostupnou úpravu těchto surovin, což může podpořit jejich zájem o zeleninu, ovoce jako součást běžného stravování a přemýšlet o tom, co konzumují. Zároveň sklizeň, příprava pokrmů souvisí s rozpohybováním dětí.

3.3 Metodika aktivit v období podzimu

Po prázdninách děti zjišťují při návštěvě školní zahrady, co se jim nového urodilo, případně, co už růst přestalo, jsou seznámeni s péčí o „své“ rostlinky o prázdninách, aby nenabýly dojmu, že vše jde a roste úplně samo. Podzimní období je obdobím hlavní sklizně a přípravy zahrady na zimní měsíce. Zároveň je skvělou příležitostí pro děti naučit se o cyklických změnách v přírodě a významu sezónních prací.

3.3.1 Sklizeň podzemních plodin

Druhy činností:

- **kontrola zralosti** - děti se učí rozpoznávat zralost, v podzimním období půjde zejména o dýně, červenou řepu, případně jablka, hrušky, švestky...
- **trhání ovoce, vytrhávání kořenové zeleniny, čištění,**
- **skladování jednotlivých plodin** - děti se učí jak rostlinky skladovat, aby zůstaly, co nejdéle čerstvé,
- **sušení bylinek, případně sušení jablek, hrušek,**
- **příprava pokrmů, ochutnávka a hodnocení chutí,**

Didaktické metody: ukázka, demonstrace technik sklizně vychovatelem, skupinová práce, diskuze, experimentování.

3.3.2 Návrhy jednoduchých receptů

- **Dýňové, mrkvové, celerové chipsy + bylinkový dip s jogurtem viz str. 26 této práce**

Ingredience: 1 menší dýně (např. Hokkaido nebo máslová dýně, 3 mrkve, 1 menší celer), 2-3 lžíce olivového oleje špetka soli, česnek, rozmarýn, tymián.

Postup: děti dýni, mrkev, celer omyjí, dýni rozkrojí, lžící vyberou dužinu se semínky, ostatní okrájí. Pokud mají dýni Hokkaido, nechají i se slupkou; u jiných druhů dýní se slupka oloupe. Očištěnou dýni nakrájí na tenké plátky, asi 2–3 mm, aby se rychle a rovnoměrně upekly. Plátky potřou hojněji připraveným olejem s česnekem a bylinkami, poté rozprostřou na plech na pečící papír, aby se nepřekrývaly. Po 15 minutách plátky zkontrolují a případně otočí, aby se nespálily. Po 25 -30 min. by chipsy měly být křupavé. Po vyjmutí z trouby nechají chipsy chvíli vychladnout a mírně se osolí.

Výživové benefity: Děti se seznámí se zdravější alternativou oblíbených chipsů.

- **Mrkvovo - jablečné muffiny**

Ingredience: 2 velká jablka, 1 mrkev, 1 hrnek celozrnné mouky, 1/2 hrnku špaldové hladké mouky, 1/2 hrnku třtinového cukru, 1,5 lžičky prášku do pečiva, 1/2 lžičky skořice, 1 hrnek jogurtu, 2 vejce, 1 lžíce kokosového oleje.

Postup: děti předehřejí troubu na 180 °C. Jablka, mrkev nastrouhají nahrubo. V míse smíchají mouky, prášek do pečiva a skořici. Přidají cukr, olej, jogurt, vejce a vše promíchají.

Přidají nastrouhaná jablka a mrkev, zamíchejte a naplňte těstem formičky na muffiny. Pečou 20–25 minut, na 200 °C, dokud muffiny nezezlátnou a nejsou uvnitř upečené.

Výživové benefity: Děti se seznámí se zdravější alternativou klasického sladkého pečiva, s vyšším obsahem vlákniny a bílkovin.

3.3.3 Příprava zahrady na zimu

Druhy činností:

- **příprava záhonů na další sezónu** - děti odstraňují již neplodící rostliny, plevel, hrabou listů, rozvážejí kompost pro zkvalitnění půdy na příští sezónu,
- **kompostování** - přesto, že rostlinný odpad se kompostuje po celý rok, podzimní sezóna je na organický materiál do kompostu nejbohatší. Správným kompostováním děti uvidí, jak přírodní cyklus rozkladu funguje, což přispívá k jejich lepšímu chápání koloběhů v přírodě a zodpovědnosti vůči životnímu prostředí, tj. ekologickému nakládání s odpady,
- **ochrana trvalek** - děti se učí, jak ochránit trvalky před mrazem, ať už přihnutím hlíny, zakrytím větvemi z jehličnanů, nebo slámou.

Typy her: „Sběr přírodních pokladů“ - děti dostanou seznam věcí, které mají najít (barevné listy, šišky, malé větvičky, semínka, ořechy atd.), při hře se pohybují, učí se rozpoznávat přírodní materiály, pozorovat podzimní přírodu a chápat cyklus přírody. „Podzimní překážková dráha“ - děti přeskakují hromádky listů, přenášejí dýně nebo ovoce, soutěží na čas. „Tvorba mandal z listů a ostatních přírodnin“ - děti sbírají barevné listy, šišky, větvičky a další přírodní materiály a ve skupinách z nich vytvářejí mandaly na zemi, čímž dochází k podpoře jejich kreativity, uvědomění si barev a tvarů krás přírody a v neposlední řadě posílení jejich týmového ducha, schopnost se domluvit a řešit konflikty s tím spojené. „Hledání dýní“ - děti hledají po zahradě předem schované dýně či jiné podzimní plody podle indicií nebo barevných stop, čímž si procvičují orientaci v prostoru a schopnosti řešit problémy pomocí nápověd a indicií. „Pexeso s listy a plody“ - děti sesbírají různé druhy listů, plodů a šišek a tvoří „pexeso“ spárováním shodných přírodnin, tímto se děti učí procvičovat paměť a rozvíjet svoje pozorovací schopnosti.

Cíl: naučit děti udržet zahradu čistou a připravenou na nové vegetační období a pochopit sezónnost prací na zahradě.

3.4 Metodika aktivit v období zimy

V zimním období zahrada sice odpočívá, nicméně i během zimy může školní zahrada poskytovat dětem spoustu příležitostí pro učení, objevování, osvěžení si různých výživových poznatků a zejména pak pohyb na čerstvém vzduchu.

Druhy činností:

- **péče o ptáky** - výroba a rozvěšení ptačích krmítek, děti vyrábějí ptačí krmítka z přírodních materiálů, například šišek, které potřou sádlem nebo rostlinným tukem a obalí v semínkách. Taková krmítka pak zavěšují na stromy po zahradě,
- **pozorování zimní přírody a stopování zvířat** - pokud je sníh, mohou děti na zahradě sledovat stopy různých zvířat a ptáků. Učí se identifikovat stopy podle jejich tvaru a směru,
- **výtvarné tvoření z přírodnin** - děti sbírají přírodniny, jako větvičky, šišky a kůru stromů a vytvářejí z nich dekorace. Mohou vyrábět věnce, zápichy do florexu, svícínky, vhodná činnost pro adventní čas,
- **zkoumání sněhu** - děti pomocí lupy mohou zkoumat strukturu sněhových vloček a odlišné tvary jednotlivých vloček. Mohou porovnávat čerstvě napadaný sníh se sněhem, který je už částečně roztátý nebo zhutnělý. Testují jeho čistotu, naberou trochu sněhu do průhledné nádoby a nechají ho roztát. Po roztátí zjistí, zda v roztoku nejsou nečistoty, a mohou přemýšlet o zdrojích znečištění (např. doprava, prach ve vzduchu). Sledování rychlosti tání sněhu při různých teplotách ve stínu a na slunci, nebo když na něj nasype trochu soli, tento experiment ukazuje, jak různé podmínky ovlivňují rychlost tání,
- **sledování krápníků** - děti mohou sledovat, jak krápníky vznikají na stromech, střechách nebo zábradlích, a zkoumat, jak teplota a vlhkost ovlivňují jejich tvorbu,
- **výroba ledu** - děti mohou naplnit misku vodou a umístit ji venku. Mohou pozorovat, jak se voda zmrazila, a mohou zkoušet vytvářet ledové útvary pomocí různých forem nebo přidáním malého množství soli či cukru do vody, aby sledovaly, jak se změní výsledný led, měří jeho tloušťku.

Didaktické metody: experimentování, pozorování, diskuze, pokusy.

Typy her: „Malování na sníh“ - děti do rozprašovače s vodou přidají potravinářské barvivo a mohou kreslit na sníh a sledovat, jak barva interaguje se sněhem či ledem. Hra „Kdo tady byl?“ - děti podle stop hádají, která zvířata mohla projít zahradou. Mohou zkusit vytvořit stezku s kartičkami stop různých zvířat a podle stop je hádat. Hra „Kdo navštívil naše krmítko?“

- děti pozorují ptáky a zapisují druhy, které u krmítek zahlédnou. A samozřejmě klasické hry na sněhu „Koulovačka, stavění sněhuláka, iglú, můstků na bobování“...

I uprostřed sněhu můžeme dětem nabídnout připravit si zdravý teplý nápoj z bylinek, které si vypěstovaly a usušily a osvěžit dříve nabyté poznatky o výživě, pitném režimu a prospěšnosti bylinek.

- **Čaj z bylinek na zahřátí**

Ingredience: sušená máta, meduňka, listy z maliníku, lipový květ, stévie nebo med.

Postup: děti si připraví vlastní čajový mix, zalijí horkou vodou a po vylouhování si pochutnají na zdravém nápoji. Vhodné i pro venkovní vaření na ohništi.

- **Teplý jablečný mošt se skořicí a hřebíčkem**

Postup: děti si omyjí, pokrájí na čtvrtky jablka, odšťavní, mošt zahřejí spolu se skořicí a hřebíčkem a případně dosladí čekankovým sirupem.

Cíl: rozvíjet u dětí smysl pro péči o zvířata, která zůstávají v zimě aktivní. Rozvíjet u dětí pozorovací schopnosti, nechat děti experimentovat, bádát, zjišťovat a ověřovat si různé fyzikální jevy a v neposlední řadě pobyt a pohyb na čerstvém vzduchu.

K výše popsaným aktivitám na školní zahradě v rámci družiny lze uvést, že byly koncipovány již na existující školní zahradu, a to v souladu se zásadami přírodních zahrad s důrazem a přihlédnutím k tomu, že finanční zdroje pro takovéto činnosti jsou značně omezené a v podstatě krom koupě semínek a sazenic není třeba žádných výrazných „investic“ a zdroje jsou většinou čerpány z toho, co nám příroda sama poskytne, což je důležité i pro následné ekologické odpadové hospodářství na zahradě. Aktivity pro děti byly voleny tak, aby je šlo modifikovat pro skupinu cca do 20 dětí, kdy je vhodné děti rozdělit do menších skupinek.

Při všech aktivitách na školní zahradě je třeba vždy dbát a děti předem seznámit s bezpečností práce na školní zahradě a v neposlední řadě od rodičů zjistit případné alergie či jiné zdravotní problémy dětí a předejít tak nežádoucím situacím, které by se mohly v souvislosti s pobytem v přírodě a konzumací výpěstků vyskytnout.

4 Závěr

Závěrem lze shrnout, že jak z teoretické, tak praktické části této práce vyplývá, že školní zahrada je nejen skvělým místem pro rozvoj praktických dovedností, vzdělávání a relaxaci dětí, ale také důležitým nástrojem, který pomáhá dětem chápat širší souvislosti zdravého životního stylu.

Školní zahrada poskytuje dětem prostor k pohybu a nejrůznějším činnostem na čerstvém vzduchu, pro jejich současné i budoucí fyzické i duševní zdraví. Děti se díky práci na zahradě učí zodpovědnosti, trpělivosti a týmové spolupráci, což podporuje rozvoj jejich sociálních a emocionálních dovedností. Praktické zkušenosti s pěstováním a sklizní plodin také zvyšují jejich ekologické povědomí, úctu k práci a ohleduplnosti vůči přírodě. Což jsou témata, která jsou dle mého názoru mnohými stále velmi bagatelizována, a na jejich rozvoji je třeba neustále pracovat.

Na základě teoretické i praktické části této práce lze rovněž konstatovat, že vychovatelé v družinách mají velký potenciál (výše v jednotlivých kapitolách rozvedenými činnostmi, ať už relaxačními, či vzdělávacími) vytvářet podmínky pro nenásilnou výchovu dětí ke zdravému životnímu stylu za pomoci využití právě školních zahrad. A to je v dnešní době, kdy jsou děti přehlcneny virtuálními lákadly všeho druhu velmi důležité, neboť prostřednictvím školních zahrad můžeme vychovávat zdravější, informovanější a ekologicky odpovědnou generaci dětí, po čemž zdraví naší planety úpěnlivě volá!

Tuto závěrečnou práci, přestože byla především koncipována pro školní družiny, mohou využít i jiná školská zařízení, jako dětské domovy, domy dětí a mládeže, pro svoje aktivity s přírodní tematikou.

Použité zdroje

BUREŠOVÁ, Květa. *Učíme se v zahradě*. První vydání. Kněžice: Chaloupky, 2007. ISBN ne-
uvedeno.

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

DANIŠ, Petr. *Tajemství školy za školou*. Praha: Ministerstvo životního prostředí, 2018. ISBN
978-80-7212-631-6.

HOFBAUER, Břetislav, KAPLÁNEK, Michal (ed.). *Kapitoly z pedagogiky volného času: sou-
bor pojednání o volném čase a jeho výchovném zhodnocování*. České Budějovice: Jihočeská
univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-240-3.

HORKÁ, Hana. *Teorie a metodika ekologické výchovy*. Brno: Paido, 1996. ISBN 80-85931-
33-8.

HORKÁ, Hana. *Ekologická dimenze výchovy a vzdělávání ve škole 21. století*. Brno: Masary-
kova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3750-4.

KOPECKÝ, Miroslav. *Úvod do výchovy ke zdraví a zdravému životnímu stylu*. Olomouc: Uni-
verzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3369-1.

KOMENSKÝ, Jan Amos, HENDRICH, Josef (ed.). *Didaktika velká*. Třetí vydání. Brno: Ko-
menium, 1948. ISBN nevedeno.

KŘIVÁNKOVÁ, Dana. *Školní zahrada jako přírodní učebna*. Druhé vydání. Brno: Lipka -
školské zařízení pro environmentální vzdělávání, 2014. ISBN 978-80-87604-62-5.

MACHOVÁ, Jitka, KUBÁTOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdraví. Pedagogika*. První vydání.
Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času: pro doplňující pe-
dagogické studium*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3.

MUŽÍK, Vladislav (ed.). *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole:
příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-156-0.

*Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: Pokusné
ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků
ZŠ*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014. ISBN 978-80-7481-069-5.

RYPLOVÁ, Renata, CHMELOVÁ Štěpánka, VÁCHA Zbyněk. *Školní zahrady ve výuce*. První vydání. Jindřichův Hradec: Epika, Jan Medek, 2019. ISBN 978-80-7608-027-0.

ŠTORCH, Eduard. *Dětská farma. Eubiotická reforma školy*. Brno: Ústřední spolek jednot učitelů na Moravě a Dědictví Komenského, 1929. Dostupné z <http://www.archiv.prirodniskola.cz/knihy-publikace/Detska%20farma%20-%20Eduard%20Storch.pdf>