

Škola podporující zdraví, Zdravá mateřská škola



Mgr. Jana Gajdošová

Výchova ke zdraví

- **Zodpovědný postoj k vlastnímu zdraví se vyplatí!**
- **Nejúčinnějším a zároveň nejlevnějším způsobem, jak předcházet nemocem a rizikům je výchovou k zodpovědnosti za zdraví, výchovou ke zdravému životnímu stylu a výchovou, jak předcházet rizikovému chování.**
- **S dobrým vztahem ke svému zdraví se člověk nerodí, nezískává tento postoj zcela automaticky, ale vytváří se postupně v průběhu života tím, jak si je člověk schopen uvědomit rozdíly mezi zdravím a nemocí, a posoudit výhody zdraví oproti nevýhodám nemoci. Čím dříve je jedinec schopen tuto souvislost pochopit, tím je šance na prožitý život ve zdraví vyšší!**

Škola podporující zdraví

- <http://www.program-spz.cz>
- Strukturovaný obsah programu ŠPZ (MŠ, ZŠ a SŠ) je v plném rozsahu prezentován v jeho metodických příručkách. Hlavní součástí obsahu příruček je **filozofie programu, principy, pilíře a jejich zásady.**

Garanti projektu

- **Státní zdravotní ústav**
- <http://www.szu.cz/>



- **Světová zdravotnická organizace**
- World Health Organization (WHO)
- www.who.cz/
- <http://www.who.int/en/>



World Health Organization

Kurikulum podpory zdraví v MŠ

Rozšířené a přepracované vydání obsahuje modelový vzdělávací program (kurikulum) pro MŠ, jejíž koncepce rozvoje zahrnuje podporu zdraví.

Autoři uvádějí metodický postup pro zpracování školního i třídního kurikula. Zcela nově je zařazena kapitola Evaluace školního kurikula.



Jak vychovávat ke zdraví?



- **Výchovou samotnou**
- **Osobním příkladem**
- **Vzděláváním dětí ve zdravých podmínkách**
- **Zajištění zdraví podporujícího prostředí**



Integrovaní principy činnosti školy podporující zdraví:

- **Respekt k přirozeným potřebám jednotlivce** považujeme za nejdůležitější postoj, který škola podporující zdraví kultivuje jak u žáků, tak učitelů a rodičů. Tento postoj je pro ni klíčem k uskutečňování obecnějšího postoje - úcty k člověku, lidským společenstvím a přírodě na naší planetě.
- **Rozvíjení komunikace a spolupráce** považujeme za proces osvojování stěžejních dovedností, jejichž prostřednictvím škola podporující zdraví dokáže uspokojovat potřeby jednotlivce v kontextu společnosti a světa a současně žáky efektivněji vzdělávat. Škola podporující zdraví se touto praxí sama stává modelem komunikace a spolupráce.

Zásady mateřské školy podporující zdraví



Předškolní věk dítěte - klíčové formativní období pro vytváření návyků.

Zásady mateřské školy podporující zdraví

- Učitelka podporující zdraví
- Věkově smíšené třídy
- Rytmický řád života a dne
- Tělesná pohoda a volný pohyb
- Zdravá výživa
- Spontánní hra
- Podnětné věcné prostředí
- Bezpečné sociální prostředí
- Participativní a týmové řízení
- Partnerské vztahy s rodiči
- Spolupráce mateřské školy se základní školou
- Začlenění mateřské školy do života obce

Zásady mateřské školy podporující zdraví

- **Ochrana osobního zdraví, jak fyzického, tak i psychického.**
- **Vést děti k uvědomění si sama sebe i ostatních.**
- **Činnosti vycházejí z vlastních prožitků a zkušeností dětí.**

Hlavní oblasti výchovy ke zdravému životnímu stylu v MŠ

- **Výživa:** Zajištění pitného režimu v průběhu celého dne
 - Zdravé stravování
- **Pohyb:** Spontánní pohyb: pobyt venku – přizpůsobený momentálním klimatickým podmínkám a stavu ovzduší
 - Cílený pohyb: denní zařazování pohybových aktivit (Ranní cvičení, tělovýchovné chvílky) + vytváření prostředí podněcující k pohybovým aktivitám + vedení dětí k účinné relaxaci
- **Psychická pohoda:** pravidelný denní rytmus a řád, respekt k individualitě a jedinečnosti dítěte, pozitivní motivace a uznání, rozvoj empatie, ohleduplnosti a vzájemné pomoci a podpory

-
- http://www.rotag.cz/index.php?page=catalog&action=detail&id=deti_a_hry





