

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

Bakalářská práce

Bc. Aneta Bartošová

Děti předškolního věku a jejich pojmání zdraví

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Děti předškolního věku a jejich pojmání zdraví“ vypracovala samostatně a že jsem všechny použité zdroje uvedla v seznamu literatury.

V Olomouci dne 20. 4. 2018

.....

Bc. Aneta Bartošová

Poděkování

Děkuji vedoucí bakalářské práce doc. PaedDr. Miluši Raškové, Ph.D. za odbornou pomoc a cenné rady při zpracovávání mé bakalářské práce. Dále děkuji paní ředitelce Mateřské školy Žižkovo nám. 3, Olomouc - Mgr. Haně Hogelové, že mi umožnila provedení praktické části bakalářské práce s dětmi předškolního věku, bez kterých by se moje bakalářská práce nedala realizovat.

OBSAH

ÚVOD.....	5
TEORETICKÁ ČÁST	7
1 Období předškolního věku.....	8
1.1 Motorický vývoj dětí předškolního věku	9
1.2 Vývoj poznávacích procesů v předškolním věku.....	10
1.2.1 Kresba, hra a pohádky	13
1.3 Emoční a sociální vývoj dítěte předškolního věku	14
2 Dětské pojetí světa	15
2.1 Prekoncepce	15
2.2 Naivní teorie dítěte	16
2.3 Teoretická pojetí dětského světa	17
2.3.1 Další teorie reflektující problematiku dětských pojetí.....	19
2.4 Dětský výklad světa	20
3 Zdraví.....	21
3.1 Teorie zdraví	22
3.2 Determinanty zdraví.....	24
3.3 Podpora zdraví	25
3.4 Kategorie související s pojmem zdraví	26
3.4.1 Zdravý životní styl	27
EMPIRICKÁ ČÁST	30
4 Design výzkumu	31
4.1 Příprava a realizace výzkumného šetření	35
5 Popis výsledků výzkumu	39
5.1 Interpretace výsledků	42
5.1.1 Shrnutí výsledků výzkumu	44
6 Diskuze	46
Závěr	48
Zdroje.....	50

ÚVOD

Zdraví je jedna z nejdůležitějších hodnot našeho života, a tak bychom si ho měli vážit a dělat pro jeho udržení to nejlepší. Nikdo z nás by se ke zdraví neměl chovat jako k něčemu, co je samozřejmé, ale měl by k jeho zachování přistupovat svědomitě. Zdraví máme jenom jedno, ale co že to zdraví vlastně je? Zdraví se jeví jako velmi jednoduchý a jasný pojem, avšak ve skutečnosti je jeho definování složitější, než je na první pohled patrné. Zdraví je velmi složitý a obtížně definovatelný jev. Existuje řada různých definic zdraví, ale nikde není uvedena definice jednotná, se kterou by jak lékaři, tak ostatní lidé souhlasili. Dříve byla jednotná definice zdraví formulována Světovou zdravotnickou organizací, avšak dnes je tato definice zpochybňována, jelikož se pojetí zdraví v rámci této definice jeví jako nedosažitelné. Zcela s jistotou lze však říci, že zdraví je základním předpokladem harmonického vývoje jedince. Bakalářská práce se tak snaží objasnit, jak si pojem zdraví vykládají děti v mateřské škole, jelikož to, jak samy děti zdraví vnímají a jak se k němu staví, je bude ovlivňovat po celý jejich další vývoj.

Ke zpracování tématu mé bakalářské práce mě vedl zájem o problematiku zdraví. Sama si ve volném čase kupuji a půjčuji publikace zabývající se zdravím a zdravým životním stylem, neboť mě tato problematika nesmírně baví a naplňuje můj volný čas. Ve velké míře se věnuji cvičení, zajímám se o zdravou stravu, a když mám čas, věnuji se jako dobrovolník předškolním dětem v mateřské škole, jelikož mi děti dodávají obrovskou energii a pomáhají mi udržovat mé duševní zdraví. Mimo tyto aktivity se již čtvrtým rokem pravidelně účastním interaktivních vzdělávacích konferencí, jež nesou název „Den zdraví“, které jsou od roku 2012 každoročně pořádány na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Bakalářská práce se věnuje dětem předškolního věku a jejich pojmání zdraví. Hlavním cílem práce bylo formou kvalitativních rozhovorů zjistit, jak vnímají děti předškolního věku pojem zdraví. Dílčími cíli práce bylo zjistit, jaký přístup zaujímají děti předškolního věku k aktivitám vhodným pro udržení si zdraví a co podle dětí předškolního věku zdraví škodí a co zdraví prospívá.

V rámci teoretické části práce jsem se v první kapitole zaměřila na děti předškolního věku, kde jsem blíže rozvinula jejich charakteristiku a vývoj. Součástí kapitoly je rovněž problematika kresby, hry a pohádek, která je pro období předškolního věku charakteristická. V druhé kapitole jsem se zaměřila na dětské interpretování světa, převážně tedy na to, jak pojmy u dětí vznikají, jak je děti chápou a jak si je vykládají. Poslední kapitola teoretické

části je věnována ústřednímu pojmu bakalářské práce, kterým je zdraví. V rámci této kapitoly jsem se věnovala jeho definici, teoriím zdraví, determinantům zdraví a podpoře zdraví a blíže jsem zde rozvedla kategorie, které se zdravím přímo souvisí a se kterými dále pracuji v rámci empirické části práce. Bakalářská práce nám má za úkol objasnit, jak děti předškolního věku vnímají pojem zdraví, jak děti přistupují k aktivitám, které jsou vhodné pro udržení si zdraví a co podle dětí zdraví škodí a co mu naopak prospívá. Zdraví je nejvyšší hodnotou člověka, které jak dětem, tak dospělým umožňuje mít radost ze života a prožívat jej co nejvíce naplno. A proto je důležité, aby už děti v předškolním věku měly na problematiku zdraví vytvořený svůj vlastní názor a věděly, jak ke zdraví přistupovat, aby si jej co nejdéle a v co nejlepší kvalitě udržely.

„Zdraví není vším, ale bez zdraví je vše ostatní ničím.“

Arthur Schopenhauer

TEORETICKÁ ČÁST

1 OBDOBÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

První kapitola, jež nese název „Období předškolního věku“, se zabývá charakteristikou dětí předškolního věku a jejich vývojem. Cílem kapitoly je vymezit základní vývojová období v životě dítěte předškolního věku, kde řadíme motorický vývoj dítěte, vývoj poznávacích procesů v předškolním věku a v neposlední řadě emoční a sociální vývoj. V rámci motorického vývoje předškolního dítěte bude více rozvedena oblast jemné a hrubé motoriky, v rámci vývoje poznávacích procesů se zaměříme na oblast vnímání, paměti, pozornosti, představivosti, myšlení a řeči. Dále je zde zařazena problematika hry, kresby a pohádky, která se rovněž řadí do vývoje poznávacích procesů a poslední téma obsahuje problematiku emočního a sociálního vývoje dítěte předškolního věku, kde se zaměříme na sociální, intelektuální, estetické a etické city, a také na proces socializace.

Období předškolního věku následuje po ukončení vývojového období batolete a přetrvává až do doby školní zralosti (Klíma a kol., 2003, s. 35). Předškolní období trvá přibližně od třetího do šestého roku dítěte. Ukončení této fáze není zpravidla určen věkem fyzickým, ale sociálně, což je tehdy, pokud je dítě připravené a způsobilé k nástupu do základní školy. Za charakteristický znak pro toto vývojové období je považován rozvoj pohybové aktivity a intenzivní rozvoj smyslového a citového vnímání, který se rovněž rozvíjí v rámci postupného uvolňování vázanosti na rodinu a rodinné prostředí. Toto uvolňování vázanosti je dáno především vstupem do mateřské školy (dále ve zkratce MŠ), kde musí dítě určitou část dne pobývat samo bez přítomnosti rodičů. Vstup do MŠ umožňuje dítěti uplatnit se a prosadit se ve vrstevnické skupině (Vágnerová, 2000, s. 102).

Jak uvádí Thorová (2015, s. 381), v období dítěte předškolního věku dochází ke zpomalení a harmonizaci vývoje, na povrch se dostává především individuální osobnost dítěte. Předškolní období je jedinečná a velmi význačná etapa ve vývoji člověka. Spojuje vrozené dispozice člověka s tím, co je dáno učením a výchovou, a tak se vytváří předpoklad pro další vývoj jedince. Období předškolního věku je ve člověku zakořeněno po celý život, jelikož je časovým obdobím, na které v dospělosti buď rádi, anebo nerádi vzpomínáme a je rovněž obdobím, ke kterému se v pozdějším věku vracíme. Toto období často zanechává v naší paměti četné stopy. Prvních šest let života je pro vývoj osobnosti člověka v mnoha případech rozhodující.

Dítě v předškolním věku prochází mnoha změnami v psychickém, sociálním a fyzickém vývoji. Začínají se utvářet základní rysy osobnosti člověka. Největšími změnami

dítě prochází ve vývoji duševním. Vágnerová (2005, s. 173) hovoří o stabilizaci vlastní pozice dítěte ve světě. V poznání dítěti napomáhá představivost, kterou dítě přizpůsobuje jeho vlastním možnostem poznání a potřebám. V předškolním věku přetrvává egocentrismus, kdy dítě lpí na svém vzhledu, což ovlivňuje jak jeho smýšlení, tak komunikaci. Období předškolního věku je označováno jako období iniciativy, kdy má dítě potřebu či tendenci zvládat věci samo a potvrdit tak svou důležitou roli jak v rodině, tak mezi vrstevníky. Předškolní věk je důležité chápat jako určitou fázi přípravy na život v lidské společnosti.

1.1 Motorický vývoj dětí předškolního věku

Změny v motorickém vývoji u dětí předškolního věku jsou méně nápadné, ale stále zde hrají velkou roli. Ovlivňují totiž to, jak bude dítě pohybově zdatné ve společenství vrstevníků, tedy především v prostředí MŠ, jak bude pohybově obratné ve hrách i v jiných činnostech provozovaných ve vrstevnické skupině. Zdokonalování motorického vývoje dítěte je podstatné i pro další vývoj soběstačnosti dítěte (Langmeier, 1983, s. 76). Jelikož dochází v období předškolního věku k velmi vysokému rozvoji mozkové kůry, čímž se rozvíjí psychický vývoj dítěte, mění se i pohybové funkce dítěte. Dochází ke zdokonalování **hrubé motoriky**. U dětí dochází k větší hbitosti a k lepší pohybové koordinaci (Špaňhelová, 2004, s. 9). Děti dávají přednost fyzickým aktivitám před činnostmi, které vyžadují soustředění.

Nejprve dochází k automatizaci chůze, dále se zdokonalují pohyby jako je běhání, skákání, anebo pohyb po nerovném terénu. Před vstupem na základní školu by dítě mělo zvládat již složitější pohybovou koordinaci, jako je bruslení, jízda na kole či na koloběžce, lyžování nebo plavání. Dále dochází ke zdokonalování **jemné motoriky**. U dětí se rozvíjí především jejich manuální zručnost. Děti manipulují s tužkou, nůžkami, učí se jíst příborem, a také házet a chytat míč. Po čtvrtém roce věku dítěte se vyhraňuje laterálita, snižovat by se měl počet ambidextrů, tedy dětí s nevyhraněnou lateralitou (Šimíčková-Čížková a kol., 2008, s. 68). Pohybová aktivita je důležitou součástí zdravého vývoje dítěte, a proto také děti předškolního věku potřebují dostatek času a prostoru na realizaci jimi uskutečňovaných pohybových aktivit.

Jak ve své knize hovoří Klíma a kol. (2003, s. 35), biologická podstata dítěte se mění. Dětský organismus roste, a to přibližně o 5 až 10 cm ročně. Růst je stabilní, pravidelný a bez větších výkyvů. Už v předškolním věku se profiluje budoucí vzhled dítěte, čili jestli bude

dítě robustní, křehké, obézní apod. Pokud jde o nárůst tělesné hmotnosti v předškolním věku, tak zde dochází k výraznému zpomalení. Dítě přibírá přibližně jen 2–3 kg za rok. Zpravidla váží šestileté dítě průměrně 20–25 kg a měří kolem 120 cm. Jídelníček dítěte by měl obsahovat dostatek tekutin, mléčných výrobků a vitaminů v pěti denních dávkách. V období předškolního věku se zvyšuje procento svalové hmoty a tím i motorická výkonnost dítěte. V rámci velké míry pohybové aktivity dochází převážně při soutěživých hrách k úrazům, a tak je potřeba nepodcenit dostatečnou a správnou výživu dětí.

1.2 Vývoj poznávacích procesů v předškolním věku

Vývoj poznávacích procesů probíhá u dětí v předškolním období velmi intenzivně. Děti v tomto věku poznávají hlavně objekty, které jsou jim nejbližší. Zaměřují se na nejbližší svět a pravidla, která jsou v něm platná. Rovněž se mění způsob, jakým dítě svět kolem sebe poznává, avšak nejde o změnu nijak zásadní (Vágnerová, 2000, s. 102). Mezi poznávací procesy řadíme vnímání, paměť, pozornost, myšlení a v neposlední řadě řeč.

Vnímání převládá v období předškolního věku celistvé, kdy dítě nevyčleňuje podstatné části předmětů, jelikož nerozezná základní vztahy mezi nimi. Dítě vnímá převážně předměty, jež jsou nápadné, či které nějakým způsobem upoutaly jeho pozornost a dále předměty, které mají vztah k činnosti. Děti mají rády barevné předměty, jelikož už začínají rozlišovat i doplňkové barvy, jakými jsou růžová, oranžová nebo fialová. Co se týče sluchu, tak dokáží rozeznat zvuky různých druhů, například zpěv ptáků, zvuky různých druhů aut apod. Rovněž v předškolním věku dochází k zpřesňování čichového a chuťového vnímání, děti dokáží snadněji rozeznat chuť hořkou, slanou, kyselou a sladkou.

V tomto věku děti stále hojně využívají hmat, kterým dokáží rozeznat vlastnosti předmětů, a předměty také pojmenovat. Vnímání je v období předškolního věku neanalytické, vjemy jsou ovládány egocentričností a jsou subjektivně zabarvené. Vnímání je ve velké míře ovlivněno myšlením dítěte, a také jeho vlastní zkušeností. Dítě vnímá převážně pomocí činností spojených s nějakou aktivitou, je to tedy aktivní složka. Vnímání bez zapojení pohybu a řeči je v rozporu s vývojem dítěte. Ne zcela přesné je vnímání času a prostoru (Šimíčková-Čížková a kol., 2008, s. 69).

Paměť je v období předškolního věku založena na konkrétnosti a mimovolnosti, děti si nezapamatovávají věci úmyslně. První projev úmyslného zapamatování čili úmyslné paměti se objevuje až koncem předškolního věku. V tomto věku převládá paměť mechanická, která se opírá o vnější náhodné znaky, ale rozvíjet se začíná také paměť slovně

logická, která se opírá o vnitřní vztahy. Pokud se dítěti často opakuje nějaká událost, dovede ji reprodukovat na základě logického sledu a logických souvislostí (Šimíčková-Čížková a kol., 2008, s. 69). Proto děti dokáží převyprávět pohádku, kterou jim maminka čte večer před spaním, či dokáží tuto pro ně známou pohádku převyprávět pomocí příběhových karet, které jsou uspořádány za sebou pomocí logického sledu událostí.

Pozornost je podle Šimíčkové-Čížkové (2008, s. 69) ještě nestálá a přelétavá, děti se nedokáží dlouho soustředit na jednu věc či sedět v kruhu v tichosti a bez pohybu, avšak čím jsou starší, tím se dokáží déle a lépe soustředit; začínají se vytvářet počátky úmyslné pozornosti. Také však záleží na temperamentu dítěte, jelikož právě temperament ve velké míře ovlivňuje, jak dlouho a do jaké míry se dokáže dítě koncentrovat. Rozvoj vnímání ovlivňuje rovněž **představivost**. V předškolním věku se velmi intenzivně rozvíjejí fantazijní představy. Děti vedou náklonnost k pohádkám, které rády reprodukují či si je různě upravují a domýšlí. Představivost se také hojně projevuje ve výtvarném projevu dětí a v námětových hrách, když si děti hrají na nějakou roli a snaží se do této role zcela vcítit a napodobit ji. Děti rovněž velmi rády napodobují reálné životní situace. Pomocí fantazijních představ si děti vysvětlují realitu. Často jsou představy tak živé, že je dítě není schopno oddělit od vjemů a považuje je za realitu (Šimíčková-Čížková a kol., 2008, s. 69).

K velmi výrazné vývojové změně dochází v **myšlení**, které je v tomto období velmi specifické. V období předškolního věku se dítě odpoutává od symbolického a předpojmového myšlení (3–4 roky) a přechází na vyšší úroveň názorného myšlení (4–8 roků). V období názorných myšlenkových operací charakterizuje myšlení egocentrismus. Dítě je egocentrické, ulpívá při svých soudech na jeho subjektivním pohledu a má tendenci úsudek zkreslovat na základě jeho subjektivních preferencí. Dále se zde projevuje fenomenismus, kdy je dítě fixováno na nějakou představu reality a odmítá ji opustit, klade důraz na zřejmou podobu světa. Dítě vnímá svět podle znaků pro něj důležitých. Myslí si, že pokud se puntíkový míč zašpiní, tak už je to jiný míč a nemůže to být ten samý míč. Velmi důležité je rozvíjet u dětí předškolního věku představivost, fantazii a kreativitu, a to proto, aby se mohl v co nejvyšší míře rozvinout potenciál abstraktního myšlení (Krejčová, Kargerová, Syslová, 2015, s. 29).

S rozvojem představivosti, fantazie a kreativity souvisí další ze znaků dětského myšlení, kterým je magičnost. To znamená, že děti mají při ztvárnění dění v reálném světě sklon pomáhat si fantazií, a tak si poznání reálného světa zkreslovat. Dalším znakem je absolutismus, kdy je dítě přesvědčeno, že každé jednotlivé poznání musí mít

bezpodmínečně definitivní a jednoznačnou platnost. Tento způsob myšlení pokládáme za jeden z projevů dětské potřeby jistoty (Vágnerová, 2000, s. 103). Krejčová, Kargerová a Syslová (2015, s. 28) řadí mezi další znaky dětského myšlení fyziognomismus, kdy dítě vidí podobu obličeje ve slunci, a dále také personifikaci nebo antropomorfismus, tedy polidšťování.

Jak uvádí Vágnerová (2000, s. 103–104), vývoj myšlení je z hlediska času dlouhodobý proces. Schopnost chápat vratnost určitých proměn získává dítě postupně, velmi záleží na složitosti proměn. Pokud dojde ke změně jedné vlastnosti objektu, tak dítě dokáže chápat, co se právě událo. Ovšem pokud dojde ke změně dvou a více aspektů v rámci nějaké situace, dítě jejich proměnu a charakter vzájemného vztahu nepochopí. Dítě předškolního věku má již vytvořen pojem trvalosti jednoho objektu, a to jak v čase, tak v prostoru, avšak pojem trvalosti množiny objektů vytvořen nemá. V předškolním věku děti nejsou schopny uvažovat komplexněji, vždy dokáží přemýšlet pouze o jednom aspektu. Děti nedokáží pochopit změny, a pokud ano, tak velmi těžce. Způsob, jakým se děti předškolního věku orientují ve světě, je určen znaky jejich dětského myšlení, a to konkrétně fenomenismem a egocentrismem. Uvažování dětí je v období předškolního věku velmi rigidní (Vágnerová, 2000, s. 105).

S myšlením souvisí i **řeč**. V tomto věkovém rozmezí se řeč vyvíjí velmi rychle. Ve třech letech opakuje slova, postupně rozšiřuje slovní zásobu a v šesti letech, při nástupu do školy, je dítě schopno souvisle mluvit v jednoduchých i rozvitých větách. Při učení se a rozšiřování slovní zásoby pomáhají říkanky, písničky a jednoduché pohádky, které je dítě schopno opakovat a převyprávět. Charakteristickým slovem v tomto období je „proč“ (druhé ptací období). Přibližně od 4 let začínají být děti schopné diferencovat způsob komunikace v závislosti na svém komunikačním partnerovi. V komunikaci s dospělými dokáží používat zdvořilejší způsob vyjadřování a vyhýbají se nežádoucím slovním výrazům (Špaňhelová, 2008, s. 79). V rámci celého předškolního období se zlepšuje mluvnická struktura aktivního slovníku a řeč se pro dítě stává hlavním dorozumívacím prostředkem (Šimíčková-Čížková a kol., 2008, s. 70).

1.2.1 Kresba, hra a pohádky

V předškolním období děti svůj názor na svět vyjadřují pomocí kresby, vyprávění nebo hry. Kresba pro děti představuje neverbální symbolickou funkci, děti v ní směřují k zobrazení reality takové, jak ji samy chápou (Vágnerová, 2005, s. 183). Předškolní období je považováno za **zlatý věk dětské kresby**. Dítě přivádí na papír své vlastní představy o světě, aniž by se ohlíželo na realitu. Děti předškolního věku kreslí rády a často. Jsou velmi tvořivé. Vyjma kreslení se děti věnují i dalším tvořivým činnostem vyžadujícím větší manuální zručnost, a to modelování, stříhání, lepení a tvoření různých celků a kompozic. V kresebném projevu předškoláka je možné vypořádat zdařilejší práci s plochou, což je dáno vývojem dítěte. Úměrně s věkem narůstá rovněž celistvost obrázku (Thorová, 2015, s. 385).

Nejdůležitějším a základním prostředkem učení jsou v předškolním věku hry a herní aktivity, a proto je také předškolní období považováno za **zlatý věk dětské hry**. Hra představuje rovněž neverbální symbolickou funkci. Až mezi 3. a 4. rokem dokáže dítě ve své fantazii přeměnit předmět na úplně jinou věc. S rozvojem symbolického myšlení se dostává do prostředí dětského světa fantazijní symbolická hra. Na základě své představivosti mění dítě význam předmětu podle toho, v jaké roli jej při hře potřebuje (Thorová, 2015, s. 382). Pomocí symbolické hry se dítě vyrovnává s realitou, která je pro něj nějak zatěžující. Ve hře je dítě svobodné a může si pomoci ní splnit přání, které ovšem ve skutečnosti splnit nelze. Dalším typem hry je tematická hra, kdy si dítě hraje „na něco“ či „na někoho“. Tato hra slouží k procvičování budoucích rolí, především sociálních (Vágnerová, 2005, s. 186). V předškolním věku má hra velmi důležitou funkci, a především spontánní hra rozvíjí významným způsobem všechny oblasti dětského vývoje.

Pohádky uspokojují u dětí předškolního věku potřebu naděje. Děti potřebují vědět, že všechno nakonec dobře dopadne. V pohádkách dobro vítězí nad zlem a zlo je potrestáno. To se v reálném životě ne vždy děje, avšak pohádky pomáhají dětem pochopit fungování skutečného světa. Role v pohádce jsou jasně vymezeny a děti vidí, jak se chovají dobří a jak zlí lidé. Pohádky vedou k vymezení dětské identity. Děti se ztotožňují s hrdinou, což je často postava, která má podobné problémy jako ony. Pohádky dětem potvrzují to, že se ve světě vždy dá na lidi okolo spolehnout a že člověk nikdy není na nic sám (Vágnerová, 2005, s. 186–187).

1.3 Emoční a sociální vývoj dítěte předškolního věku

Pro každého z nás jsou důležité city a zážitky, které se nám dějí. Pro děti předškolního věku je zdrojem citových zážitků konkrétní činnost. Děti prožívají radost ze spontánní činnosti, rozvíjí se u nich smysl pro humor. Pokud se dětem nějaká činnost nedaří, objevuje se pocit vzteku a zlosti. Ještě kolem 4. roku života může převládat strach z neznámého prostředí, z neznámých situací a z cizích lidí. Předškoláci mohou zažívat obavy z nereálných fantastických bytostí. V rámci vyšších citů se začínají rozvíjet sociální, intelektuální, estetické a etické city. **Sociální city** se vyvíjí jak ve vztahu k dospělým, tak ve vztahu k vrstevníkům. Na začátku předškolního období převládají vztahy k rodičům (láska), anebo sympatie či nesympatie k ostatním členům rodiny. Vrstevníky nejdříve dítě vůbec nepotřebuje, vyhraje si samo, avšak později už dítě v předškolním věku potřebuje ke hře partnera. Dítě má v tomto období vytvořený sebecit, který je v předškolním věku ovlivněný egocentrismem (Šimíčková-Čížková a kol., 2008, s. 71).

Intelektuální city neboli city poznávací, se projevují radostí z poznávání, z nové činnosti nebo při získávání nových zkušeností. Tyto city vyvolávají u dítěte kladné emoce. **Estetické city** slouží dítěti k vnímání krásna, rozvíjejí se při poslouchání hudby, poslechu pohádky a při výtvarných činnostech. Dítě prožívá příjemné pocity při činnostech, které se mu jeví hezkými. Dítě v předškolním věku začíná rozumět tomu, co je dobré a co špatné, co smí a co nesmí a tím u něj dochází k rozvoji **etického cítění**. Pokud dítě udělá určitou činnost správně, bude pochváleno, avšak pokud udělá něco schválně, bude mu to dostatečně dáno najevo, aby si uvědomilo, že nejednalo správně a zažilo tak pocit viny. K tomu, aby se vyšší city u dětí rozvíjely správně, má největší vliv vzor dospělého, nejvíce rodiče. Rozvoj vyšších citů je výsledkem sociálního učení (Šimíčková-Čížková a kol., 2008, s. 71).

Období předškolního věku je věkem iniciativy, jehož hlavní potřebou je aktivita dítěte. **Proces socializace** předškolního dítěte probíhá především při hře, která odráží vztahy mezi dítětem a jeho životním prostředím. Je však třeba si uvědomit, že i když dítě předškolního věku navštěvuje v mnoha případech MŠ, zůstává stále nejvýznamnějším prostředím, které zajišťuje primární socializaci dítěte, rodina. Pokud jde v rámci socializace o vývoj sociálních kontrol a přejímání vyspělejších sociálních rolí, je potřeba, aby zvláště rodiče a ostatní členové rodiny byly pro děti zdárným příkladem, neboť vztah dítě a rodič je vztahem nejdůležitějším. Roli však v předškolním věku začínají hrát i ostatní děti čili vrstevníci, kteří jsou rovněž pro děti vzorem (Langmeier, 1983, s. 81).

2 DĚTSKÉ POJETÍ SVĚTA

Druhá kapitola, jež nese název „Dětské pojetí světa“, se zabývá pojmem prekoncepce, naivní teorií dítěte a dětským pojmáním světa, na které je v kapitole kladen důraz. Cílem kapitoly je objasnit, jak děti vnímají svět kolem sebe. V rámci tohoto problému je zde zařazen termín „prekoncepce“, který nám ve zkratce přibližuje, jakým způsobem děti vnímají svět. Toto vnímání světa je dále rozvedeno v kapitole zabývající se „naivní teorií dítěte“, která nám pomocí tří různých světů přibližuje dětské pojmání světa. Dále bude dětské pojetí světa přiblíženo v rámci teorií několika teoretiky, kteří se zabývali dětským myšlením a závěr kapitoly bude věnován samotnému výkladu dětského světa.

2.1 Prekoncepce

Už od malička dítě poznává svět kolem sebe a je v interakci se svým okolím. To, jak dítě poznává a vysvětluje si věci a jevy okolo sebe, bývá velmi specifické. Dítě uvažuje a vykládá si věci zcela jinak než dospělý člověk. Pokud malé děti necháme, tak budou shromažďovat a ukládat neurčité informace a dychtivě čekat na den, kdy přijdou ke zjištění, že už vědí, co určité věci znamenají (Čáp, Mareš, 2007, s. 411). Dítě vnímá okolní svět i samo sebe svými smysly, pozoruje objekty a jevy, manipuluje s předměty a rádo provádí různé experimenty. Na základě těchto činností si poté vytváří své intuitivní představy a interpretace přírodních i společenských objektů a jevů. Tyto představy a interpretace si poté spojuje do celků, a to podle toho, jak se dítěti jeví jejich vzájemná souvislost. Tyto intuitivní představy a interpretace přírodních a společenských objektů a jevů označujeme jako prekoncepce (Mandíková, Trna, 2011, s. 9).

Každé dítě má svůj soubor produktů dosavadního poznání – svoje zkušenosti, ke kterým patří i prekoncepce. **Prekoncepce** jsou primární poznatkové struktury, které mají obvykle podobu intuitivních představ a interpretací jevů a objektů, které si každý jedinec vytváří již od raného dětství na základě manipulace s objekty, které tvoří tento svět, a také na základě intuitivního zobecňování svých zkušeností (Mandíková, Trna, 2011, s. 11). Dětské interpretace světa však bývají často nepřesnými a naivními. To však dítě ale neví a nepozná (Mareš, 2013, s. 388). Proto se dále zaměříme na dětskou teorii prekoncepce, kterou je „Naivní teorie dítěte“.

2.2 Naivní teorie dítěte

O naivní teorii dítěte hovoří v Pedagogickém slovníku Průcha, Walterová a Mareš (2009, s. 164–165). Na naivní teorii dítěte je zde pohlíženo jako na oblast, jež je průnikem dětské vývojové psychologie a teorie pojmového učení. U dítěte vznikají pojmy několika způsoby. Prvním způsobem je nativní pojetí, jež klade důraz na vrozené struktury lidského jedince. Druhý způsob hovoří o empiristickém pojetí, které klade důraz na zkušenost člověka. A za třetí způsob se pokládá naivní teoretismus, který předpokládá, že dítě sice vychází z jemu vrozených struktur, avšak tyto struktury tvoří pouze „startovací bod“. Dítě funguje jako malý výzkumník, vytváří si prozatímní pojmy. O těchto pojmech si vytváří svoje provizorní teorie, které se snaží testovat v běžném životě. O dětské naivní teorii se zajímá konstruktivismus, jež hovoří o tom, že dítě nejen že konstruuje jednotlivé pojmy, ale konstruuje rovněž vztahy mezi jednotlivými pojmy a také celé sítě pojmů. Dítě je tvorem, který je neustále v pohybu. V rámci pohybové aktivity dítě dedukuje a využívá situačního a asociačního učení.

Dítě se přirozeně vyvíjí a v jeho vývoji dochází ke zrání. Děti hodně experimentují, ale také se hodně učí od dospělých. Pojem „naivní teorie“ říká, že se nejedná o teorii v pravém slova smyslu. Z pohledu dospělých jedinců nebývají tyto teorie přesné, jelikož jsou teoriemi nevědeckými. Naivní teorie dítěte se v mnoha směrech střetává se školní výukou, neboť ta jde striktně proti naivním teoriím. U dětí je potřeba dosáhnout konceptuální změny, a to je pro učitele velmi náročné. Učitelé by měli diagnostikovat dětské chápání světa a pak toto chápání cíleně měnit. Dětské myšlení se neustále vyvíjí. Aby mohlo dítě pochopit nový pojem, musí zásadně změnit obsah dosavadně existujícího pojmu (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 165).

Dětská pojetí tvoří produkt toho, jak dítě subjektivně nazírá na vše, co ho v jeho mysli obklopuje. Hejný a Kuřina (2001, s. 84) vymezují tři pojetí dětského chápání světa – Bolzanova-Popperova idea tří světů:

Svět č. 1 je světem věcí. Tento svět označujeme jako svět fyzikální, jelikož je nejprístupnější našemu zkoumání. Radíme sem fyzikální hmotu, fyzické prostředí, svět přírody a techniky, dále svět atomů, molekul a kosmu, a i svět silových polí. Tento svět je světem neuronů a jejich vztahů. Je světem, který vytváří příroda a technika a zkoumá jej biologie, chemie a fyzika.

Svět č. 2 je světem duševním. V tomto světě jde o vědomé i nevědomé zkušenosti a představy člověka, je světem lidského vědomí, myšlenkových pochodů a prožitků lidského jedince. Představuje svět nadějí, obav, otázek a mnoha pochybností. Tento svět je tvořen životem člověka. Duševní svět zkoumá a popisuje věda o duši člověka, tedy psychologie.

Svět č. 3 je světem kultury. Jádrem tohoto světa je lidská řeč, věda a kultura. Svět výtvorů lidského ducha je světem pojmů, problémů, teorií, ideologií, svět duševních stavů a procesů. Patří sem knihovny, archivy, filmotéky a další.

Jak v MŠ, tak ve škole základní dochází ke vzájemným střetům těchto tří světů. Tyto světy se podílejí jak na vzdělávacím procesu, tak na tvorbě dětského poznání. **Dětské pojetí světa** náleží nejvíce do světa č. 2, což je svět duševní. Do vztahu jsou dětská pojetí světa často dávána s elementy ze světa č. 3, tedy světa kultury. Zejména se jedná o pojmy. Slovo „pojetí“ představuje souhrnné chápání nějakého fenoménu určitým člověkem (dítětem, žákem), jež nemusí být zřetelně zformované, a je tedy velmi těžce verbalizovatelné. Zpočátku jsou pojetí ovlivněna převážně živelnými hledisky a jsou produkty zkušeností jedince. Tato pojetí vznikají v určitých konkrétních situacích nebo v jejich kontextu. Později jsou pojmy ovlivňovány záměrně, nejvíce tedy cíleným školním vzděláváním. Dětská pojetí mohou v sobě zahrnovat také prekoncepty, koncepty a miskoncepty. V této souvislosti se hovoří o dětských představách, které je možné chápat jako spontánní či záměrné vybavování svých pojetí. Pojmy ze světa č. 3, tedy světa kultury, tak chápeme jako součást vnějšího světa objektivních myšlenkových obsahů. Pedagogická činnost má tak za úkol přiblížit dítěti oba světy a přivést žáka k objektivnímu světu pojmů (Doulík, 2005, s. 7–8).

2.3 Teoretická pojetí dětského světa

Vývojová a pedagogická psychologie se už téměř staletí podílejí na vzniku dětského myšlení. Postupem času se k vývojové a pedagogické psychologii přidala řada dalších oborů, jako například sociální či kognitivní psychologie. Mezi hlavní teoretiky, kteří vymezili základy teoretického vzniku dětského myšlení, se řadí Jean Piaget, Lev Semnojič Vygotskij, Jerome Bruner a David Paul Ausubel (Mareš, 2013, s. 389).

Jean Piaget byl švýcarský psycholog, který představil teorii kognitivních schopností. V rámci této teorie jde o to, že se dítě přizpůsobuje požadavkům vnějšího prostředí psychickou adaptací. Tato adaptace je zajišťována dvěma procesy, a to asimilací a akomodací. U asimilace se dítěti začleňují objekty a vztahy do schémat jeho chování, do jeho dosavadních zkušeností. Dítě si asimilací vytváří celá schémata činností, čili se učí.

Akomodace probíhá naopak přizpůsobováním dítěte na tlak prostředí. Asimilace je spolu s akomodací v dynamické rovnováze, kterou si dítě snaží udržet nebo v případě vychýlení obnovit. Jednotlivá asimilační schémata se s věkem dítěte mění. Odrážejí konkrétní vývojovou fázi dětské inteligence, a především způsob, kterým dítě poznává svět.

Lev Semnojič Vygotskij byl ruský psycholog, jež vychází z předpokladu, že psychický vývoj člověka je jak kulturně, tak historicky determinovaný. L. S. Vygotskij rozlišil dvě úrovně vývoje dítěte. Za první jde o úroveň současnou – aktuální a za druhé jde o úroveň vyšší – budoucí. K této úrovni dítě směřuje. V rámci tzv. zóny nejbližšího vývoje jde o rozdíl mezi tím, jakých výsledků dosáhne dítě s pomocí dospělých a jakých výsledků dosáhne, pokud daný úkol řeší zcela samo, tj. bez dopomoci. Podle Vygotského by pomoc dospělých při řešení úkolů měla dětem urychlovat jejich psychický vývoj. Pokud jde o problematiku dětské interpretace světa, tak by se dalo říci, že Vygotskij tvrdí, že by škola měla po vstupu dítěte do ní co nejrychleji odhalit nesprávné psychické struktury dítěte a učitel by ho měl pak co nejrychleji přibližovat ke správným poznatkovým strukturám dospělých.

Jerome Bruner byl americký psycholog, který upozorňuje na důležitost rozlišování povahových struktur učiva. Tvrdil, že každé téma, které je ve škole vyučováno, má svou specifickou strukturu, která se skládá z dílčích faktů, dále z pojmů čili konceptů a ze zobecnění. U dítěte je důležité, aby pochopilo všechny tři prvky, avšak za nejdůležitější považuje prvek generalizace, který podmiňuje strukturu tématu. Dítě by mělo porozumět struktuře schématu a snažit se pochopit téma jako celek. To mu pomůže v tom, že si téma zapamatuje dlouhodobě, jelikož si učivo lépe vybaví. Cílem je, aby dítě snadněji zařazovalo nové poznatky do systému svých dřívějších znalostí.

David Paul Ausubel byl americký psycholog, který představil teorii smysluplného učení. Teorie smysluplného učení je postavena na tom, že si jedinec nové poznatky pouze nememoruje, ale přidává si nové poznatky k těm poznatkům, kterých již dosáhl. Člověk, který se učí, tak vědomě a promyšleně hledá vztahy mezi dosavadními a novými poznatky. Při tomto druhu učení jde o začleňování nových poznatků do již vytvořené struktury poznání. Jelikož zde dochází k podřazování nově přijatých prvků již vytvořenému obecnému schématu, tak dochází u obou struktur k vzájemnému obohacování a proměňování (Čáp, Mareš, 2007, s. 412–414).

2.3.1 Další teorie reflektující problematiku dětských pojetí

Konstruktivismus je teoretický proud, který vychází z kognitivně psychologických teorií. Zároveň má přímou návaznost na práci Jeana Piageta. V současné době existují dvě koncepce konstruktivismu, a to radikální individuální konstruktivismus a postmoderní sociální konstruktivismus. Myšlenky těchto teorií velmi výrazně ovlivňují pedagogické koncepce školství v České republice a pokládají se za koncepce úzce spojené s problematikou dětských pojetí.

Radikální individuální konstruktivismus je teoreticky velmi dobře propracovaná koncepce. Zaměřen je především na intrapsychické procesy. Jde o to, že poznávání není pojímáno jako reprezentace vnějšího světa, ale jako neustálé utváření vnitřního světa. Určujícím prvkem pochopení reálného světa se stává osobnost pozorovatele, který tím, že něco pozoruje, tak zároveň vytváří tuto realitu. Skutečnost je tak vykonstruována naším vědomím a je otázkou, zda je tato skutečnost reálná či nikoliv. Radikální konstruktivismus vychází z biologické fenomenologie, která chápe lidský mozek jako uzavřený systém, jež není schopen přijímání nových informací zvenku ve smyslu významů. Podněty z vnějšího prostředí jsou člověkem vnímány pouze jako rušivé elementy, na které lidský organismus reaguje na základě svých vnitřních kritérií, tedy strukturálně deterministicky. Každý člověk tak na podněty z prostředí reaguje zcela subjektivně. I radikální konstruktivismus se však řídí tím, že od hledání základů a východisek poznání je třeba se přesunout k pragmatickým charakteristikám.

Postmoderní sociální konstruktivismus představuje koncepci, pro kterou je každý seberozvíjející se systém napojen na něco vnějšího. Sleduje tedy převážně procesy interpsychické, avšak neopomíjí ani procesy intrapsychické. Postmoderní konstruktivismus vychází z významové uzavřenosti sociálních systémů. Sociální se tak stává jedinou možnou rovinou pro analýzu našich zkušeností. Už od malička se děti musí přizpůsobovat různým očekáváním okolí. Sociálně konstruktivistická představa tak vychází z teze, že neexistují žádná kritéria pro její správné pochopení, vše závisí na sociálních mechanismech. Kontakt s jinými lidmi slouží pro nás jako nástroj sociální kontroly, je to kognitivně-sociální mechanismus selektující žádoucí způsoby chování a myšlení. Z tohoto pojetí vyplývá přítomnost mocenských vztahů v rámci sociálního systému, kterým je škola. Vliv sociálního systému na jednotlivce je značný (Doulík, 2005, s. 27).

2.4 Dětský výklad světa

Podle Mareše (2013, s. 393) se dětské poznání a interpretování světa odlišuje v některých oblastech od toho, jak chápou a vykládají si svět dospělí. V určitých ohledech je však myšlení dětí a dospělých v rámci některých zjištění totožné. U dětí je možno zjistit totožnost představ o naší planetě Zemi. Pro děti je Země rovina, placka či plocha, nad kterou se klene obloha. Země představuje pro děti dutou kouli, uvnitř které se na dně pohybují lidé. Dětské poznávání světa je velmi osobité. Můžeme se setkat s řadou označení, jak si děti vykládají svět. Obvykle se tato sousloví skládají ze dvou základů. Prvním z nich je pojem „teorie“ a druhým z nich je pojem „koncepce“ čili pojetí. Zde si řadu těchto označení uvedeme:

- „naivní teorie dítěte“
- „implicitní teorie dítěte“
- „dětské naivní koncepce“
- „dětské implicitní koncepce“
- „dětské dosavadní koncepce“
- „dětské alternativní koncepce“
- „dětské mylné pojetí – miskoncepce“

Jak popisuje ve své knize Mareš (2013, s. 394), tak tento výčet označení, kterými si děti vykládají svět, není ucelený. Avšak i tak je z něj patrné, že dětské chápání světa není zcela jednoduché a každé jednotlivé označení je spíše naznačením toho, na co kladou odborníci důraz. Škoda a Doulík (2011, s. 89) upozorňují na to, že zahraniční literatura pojem „prekoncept“ příliš nevyužívá. Autoři hovoří o tom, že slovo „pojem“ má silnou vazbu na slovo „koncept“, což je vyhraněný pojem. Děti však mnohá pojetí nemají ještě vyhraněná, a tak se toto pojetí nedá považovat za předstupeň klasického pojmu. Děti si totiž interpretují jevy velmi široce. Můžeme však říct, že má soubor dětských poznatků o světě kolem nás svou vnitřní logiku. Svět slouží dítěti k vysvětlení a předvídání toho, co dítě kolem sebe vidí a co slyší.

Pomocí dětských teorií děti jevy popisují, vysvětlují, předpovídají a získávají návod, jak s nimi zacházet. Dětská koncepce světa je velmi složitá. Za nejdůležitější se dá položit „naivní teorie“, ve které jde o dětské interpretace jevů, s nimiž dítě ve svém okolním světě přichází do styku. Tyto interpretace dětského světa mají složku kognitivní (poznávací), afektivní (vztah člověka k danému jevu) a konativní čili snahovou. (Mareš, 2013, s. 395).

3 ZDRAVÍ

Třetí kapitola, jež nese název „Zdraví“, se zabývá definicí zdraví, teoriemi zdraví, determinanty zdraví a podporou zdraví a dále se zaměřuje na sedm kategorií, které se zdravím souvisí. Těmito kategoriemi jsou „Zdravý člověk“, „Zdravá výživa“, „Pohybová aktivita“, „Pitný režim“, „Hygiena“, „Nemoc“ a „Prevence nemoci“. Cílem kapitoly je objasnit pojem „zdraví“, což je ústřední pojem této bakalářské práce, jež se zabývá dětmi předškolního věku a jejich pojmáním zdraví. V souvislosti se zdravím zde budou objasněny pojmy, které mají se zdravím a s dětmi předškolního věku přímou souvislost. Kapitola je tak nahlédnutím do rozsáhlého a v dnešní době hodně diskutovaného tématu, kterým je samotné zdraví.

Pfandl (1999, s. 7) hovoří ve své knize o zdraví jako o nejvyšší hodnotě člověka. Domnívá se, že teprve zdraví nám umožňuje mít radost ze života. Podotýká však, že si svého zdraví začneme vážit až tehdy, co jej ztratíme. Zdraví jako biopsychosociální kategorii lze jednoduše definovat jen s velkými obtížemi, jelikož má jak objektivní, tak subjektivní složku. Pojem zdraví má podle jazykového významu slova celostní charakter. Anglické slovo „health“ vzniklo ze staroanglického slova „hale“ a toto slovo má úzký vztah ke slovu „whole“, což v překladu znamená celý, zdravý. Německé slovo „heil“ rovněž znamená celek i uzdravit (Veselá in Řehulka, 2006, s. 666). Máme **několik definic zdraví**. Podle Světové zdravotnické organizace WHO je zdraví „*stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nejen nepřítomnost nemoci nebo nemoci*.“ Tato definice však bývá zpochybňována jako nedosažitelná, jelikož každý z nás se potýká v životě s určitými neduhy, kterým nakonec všichni podlehneme (Baštecká, Mach, 2015, s. 41).

Pokud bychom měli zdraví vymezit na základě reálného života, můžeme zdraví vymezit jako každodenní naplňování osobní celistvosti, a také výkon sociálních rolí, které vykonáváme v měnících se podmínkách životního prostředí. Zdraví se nedá označit jako konečný a ideální stav organismu. Mezinárodní tým pod vedením Daniela Callahana, jež se zabýval cíli medicíny, řekl, že „*pojmem zdraví rozumíme tělesnou i duševní pohodu a integritu. Jeho znakem je, že dotyčná osoba nemá žádnou vážnější chorobu, je schopna naplňovat svoje životní cíle a realizovat se v normálním společenském a pracovním kontextu.*“ Cílem medicíny zde bylo myšleno podpoření tradičního důrazu na řádnou funkci lidského organismu jako celku a dále výsledná schopnost či možnost člověka jednat. (Callahan in Baštecká, Mach, 2015, s. 41).

Pojem zdraví má tři odlišné rozměry neboli dimenze. Tyto dimenze jsou navzájem těsně spojené. Mezi první dimenzi se řadí tělesné zdraví, mezi druhou dimenzi duševní zdraví a mezi třetí dimenzi zdraví sociální. Důležitá je zde pohoda, kterou prožívá každý člověk jinak. Proto je zdraví velmi subjektivní a podoba, ve které se zdraví u každého člověka vyskytuje, je velmi jedinečná a relativní (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 12). Každý chce být zdravý, nikdo nechce být nemocný. Každý člověk chce něco konat, úspěšně plnit úkoly, které si předsevzal, vykonat něco, o co se snaží a tuto činnost dokončit. Chce své plány a ideje uskutečnit. Aby člověk zvládl činnosti dokončit, potřebuje být zdravý. Zdraví je žádoucí stav organismu a je chápáno jako důležitý prostředek k dosažení cíle, které jsou rozdílné podle toho, jak si je lidé stanoví (Křivohlavý, 2003, s. 29).

3.1 Teorie zdraví

Teorie má širší pojetí než definice. Teorie jsou potřebné k tomu, abychom porozuměli daným pojmům v rámci širšího kontextu. Slouží k lepší orientaci v dané oblasti, v našem případě v oblasti zdraví. Oblastmi teorií zdraví se zabývá publikace Davida Seedhouse z roku 1995, který rozdělil problematiku zdraví do čtyř skupin. První teorie považuje zdraví za ideální stav člověka, který se cítí dobře. Tuto teorii označuje souhrnně jako „wellness“. Druhá teorie říká, že zdraví je normální dobré fungování organismu, což je zde označeno jako „fitness“. Třetí teorie pohlíží na zdraví jako na zboží a čtvrtá teorie rozumí zdravím určitý druh síly (Seedhouse in Křivohlavý, 2015, s. 33). Křivohlavý ve své knize rozdělil zdraví podle toho, jestli zdraví chápeme jako prostředek k dosažení určitého cíle nebo jako cíl samotný. Křivohlavý (2003, s. 33–38) definoval 7 teorií zdraví:

A) Zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly

V rámci této teorie je zdraví považováno za určitý druh síly, která pomáhá člověku během jeho života překonávat různé překážky. Pro každého člověka platí individuální množství síly, kterou může mít. Více síly člověku napomáhá lepšímu zvládnutí životních strastí. Pokud se síla začne vytrácet, nastává úbytek životní síly. Tato ztracená síla se však dá opět nabít. Je-li člověk oslabený a nemocný, potřebuje sílu k tomu, aby nad nemocí zvítězil a navrátilo se mu dobré zdraví.

B) Zdraví jako metafyzická síla

Tato teorie považuje zdraví za určitý druh vnitřní síly člověka. Zdraví je zde koncipováno jako představa něčeho, co člověku umožňuje dosáhnout vyšších cílů, než je samo zdraví.

Zdraví je zde hodnotou, jež člověku umožňuje dosáhnout vyšších cílů, které jsou zdraví nadřazený. Pokud má člověk vnitřní duchovní sílu, je schopen odolávat tlakům negativních životních podmínek a pozitivně zvládat rozličné životní situace. Tato vnitřní metafyzická síla se v člověku probouzí až ve chvíli, kdy se dostane do těžkostí. Pokud má tedy člověk silnou vnitřní sílu, má velkou pravděpodobnost, že pokud těžce onemocní, tak se z této choroby dostane a uzdraví se.

C) Salutogeneze – individuální zdroje zdraví

Základní charakteristika této teorie tkví v osobnostních charakteristikách lidí, kteří se zvládli po návratu z koncentračního tábora zcela adaptovat na běžný reálný život. Hlavní roli zde hraje psychický stav těchto jedinců. Tito osobnostně silní lidé mají tyto charakteristiky osobnosti. Jsou oddaní; mají určité přesvědčení, kterého chtějí dosáhnout, dále jsou nezdolní a tvrdí. Tito jedinci chtějí vše, co se děje zvládnout a životní úkoly chápou jako výzvy, které bez pochybností přijímají a snaží se je splnit.

D) Zdraví jako schopnost adaptace

V rámci této teorie je kladen důraz na přizpůsobování se okolnímu prostředí a nepříznivým životním podmínkám. Tato teorie považuje adaptaci člověka na vnější podmínky za základní přirozenou lidskou schopnost a staví ji do základu svého pojetí zdraví. Zdraví je pak *„schopností pozitivně reagovat na různé výzvy životního prostředí (života), tj. na nepříznivé situace, s nimiž se člověk v životě setkává.“* Zdraví jako schopnost adaptace je zde považováno za jádro toho, čemu dnes říkáme „fitness“ čili dobrá tělesná kondice.

E) Zdraví jako schopnost dobrého fungování

Tato teorie zdraví je dnes velmi rozšířená, jelikož definuje zdraví jako schopnost dobrého fungování – „fitness“. Zdraví je zde považováno za stav optimálního fungování člověka, a to vůči efektivnímu plnění role a úkolů, ke kterým byl člověk socializovaný. Pokud je člověk fit, tak je v dobré kondici, je schopen tělesně i duševně pracovat, a také plnit úkoly, které mu někdo svěří a celkově je schopen udržovat se v dobrém stavu. Toto pojetí zdraví je v současné době velmi aktuální a diskutované.

F) Zdraví jako zboží

Tuto teorii zdraví formuloval v roce 1995 David Seedhouse (in Křivohlavý, 2003, s. 36), který označil zdraví jako zboží. V rámci tohoto přístupu jde o pojetí zdraví jako něčeho, co je možné jako zboží na trhu dodat, koupit či ztratit. To znamená, že pokud přijdeme

do lékárny a zde si koupíme lék, či podstoupíme u zubního lékaře nějaký lékařský zákrok, přinese nám to zdraví a zároveň nám to zlepší náš zdravotní stav. Tento pohled na zdraví je poměrně neobvyklý, jelikož staví zdraví do pozice, kterou člověk ztrácí, vytvářejí-li se kolem člověka nějaké fyzické problémy. Pokud jsou okolnosti kolem člověka normální, tak má štěstí a je zdravý. Zdraví člověka je tak určeno pouze vnějšími okolnostmi.

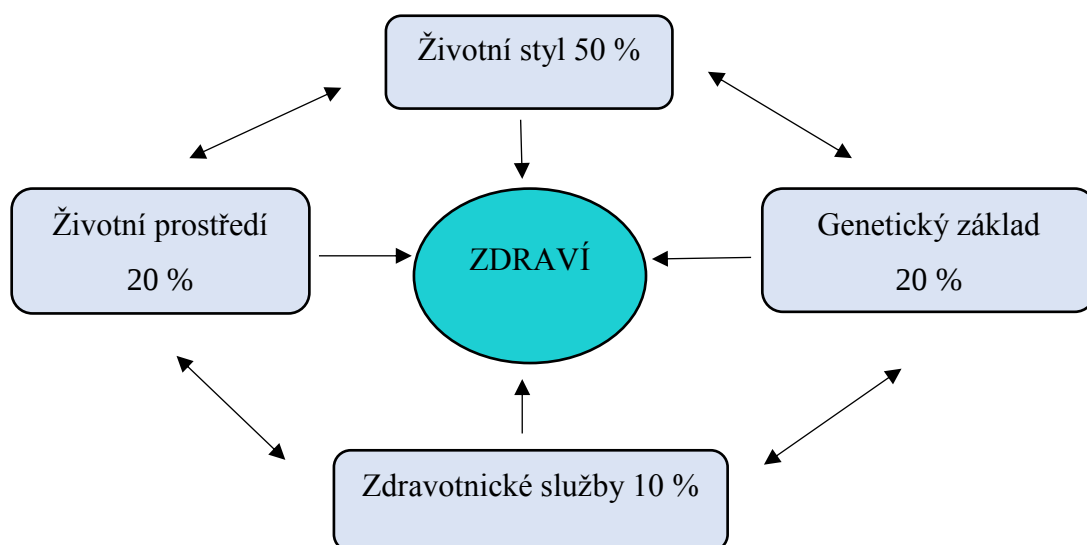
G) Zdraví jako ideál

Tato teorie zdraví staví na nejznámější definici zdraví Světové zdravotnické organizace, kterou jsme si uvedli v úvodu kapitoly v rámci samotné definice zdraví. Tato definice má několik kladů, ale také záporů. Mezi **klady** se řadí zdraví jako kladná a obecně žádoucí hodnota. Dále to, že je zdraví více než jen pouhá nepřítomnost nemoci. Rovněž se zde ukazuje, že zdraví není jen otázkou fyzického zdraví, ale i otázkou zdraví duševního a sociálního. Tato definice má celkově motivační charakter. Mezi **zápory** této definice zdraví se řadí to, že tato definice opomíjí stav nemoci, kdy člověku subjektivně není dobře. Dále tato definice opomíjí duchovní oblast člověka čili spirituální zdraví. Dále rovněž nedefinuje to, co znamená, že je člověk mentálně zcela v pořádku. Tento ideál zdraví je nepraktický a je postaven velmi idealisticky (Křivohlavý, 2003, s. 38).

3.2 Determinanty zdraví

O determinantech zdraví hovoří Machová (in Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 13). Na zdraví člověka působí jak kladně, tak záporně nejrůznější faktory. Tyto faktory souhrnně označujeme jako determinanty zdraví. Některé determinanty jsou dědičné či získané výchovou, jiné jsou součástí životního prostředí. Determinanty zdraví lze rozdělit na vnitřní a vnější. Mezi **vnitřní determinanty** se řadí dědičné faktory, do nichž se promítají vlivy přírodního a společenského prostředí, a také životní styl jedince. Mezi **vnější determinanty** patří životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí a úroveň a kvalita zdravotní péče. Tyto vztahy lze vyjádřit schématem, které ukazuje velký vliv determinantů z oblasti životního stylu jedince, životního prostředí a dědičné výbavy. Vliv zdravotnických služeb se na kvalitě lidského zdraví promítá nejméně (Machová in Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 13). Machová sestavila tento obrázek znázorňující vzájemné vztahy mezi zdravím a jeho determinanty:

Obr. 1: Vzájemné vztahy mezi zdravím a jeho determinanty.



3.3 Podpora zdraví

Podpora zdraví je důležitým prvkem v péči o naše zdraví. V dnešní moderní době se podpora zdraví a prevence nemoci stává velmi diskutovaným tématem. Moderní doba se snaží pozvednout celkovou životní úroveň lidského jedince, kde do popředí řadí zdraví a preventivní předcházení nemocem. Snaží se pozvednout jak zdraví tělesné, tak zdraví duševní, redukovat stres, posilovat sociální pohodu a zvyšovat odolnost vůči nemocem. Lidé jako jednotlivci mohou své zdraví podporovat přijetím zdravého životního stylu a péčí o své životní prostředí.

Společenská podpora lidského zdraví má snahu vytvářet podmínky pro realizaci zdravého životního stylu jednotlivců, a také ochraňovat a tvořit zdravé životní prostředí tím, že bude společnost pečovat o dobrou úroveň životního prostředí. Dále bude společnost tvořit nové pracovní příležitosti a podmínky, aby měly rodiny zajištěny finanční prostředky pro nákup zdravých potravin pro sebe a svoje děti, a také bude společnost nadále vytvářet příležitosti pro sportovní a rekreační aktivity a rovněž bude podporovat vzdělání a šíření informací, které mají vztah ke zdraví a zdravému životnímu stylu (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 14).

3.4 Kategorie související s pojmem zdraví

Děti předškolního věku vnímají pojem zdraví z několika úhlů pohledů. Především vnímají zdraví jako něco, co je protiklad nemoci. Aby děti nebyly nemocné, musí zdraví předcházet a k tomu slouží zdravotní prevence. Poté děti budou zdravé – zdravým člověkem. Aby byl člověk zdravý, měl by se zdravě stravovat, mít dostatečnou pohybovou aktivitu, dostatečně pít a celkově o sebe pečovat. A proto zde na základě těchto souvislostí budou všechny uvedené pojmy související se zdravím objasněny.

Nemoc definuje Klíma a kol. (2003, s. 18) jako poruchu rovnováhy vnějšího a vnitřního prostředí organismu nebo jako poruchu celistvosti jeho součástí. Baštecká, Mach a kol. (2015, s. 43–44) označují nemoc za stav, kdy organismus reaguje na poruchu rovnováhy mezi ním a vnějším prostředím. Abychom mohli nemoc zařadit do třídění podle seznamu nemocí, tak by měla mít začátek, průběh a konec a zároveň by měla projevovat nějaké příznaky, a to na subjektivní nebo objektivní úrovni. Tyto příznaky neboli symptomy by se měly sdružovat v syndromy a nemoc by měla mít méně či více známou příčinu a patogenezi čili vznik nemoci. Dříve bylo za vznik nemoci považováno působení zlých kouzel či porušení tabu. V některých společnostech je tomu tak dodnes. Z výše uvedeného vyplývá, že nemoc je porucha zdraví, je to souhrn schopností a vlastností organismu, které omezují jeho možnost vyrovnat se během života s určitými požadavky vnějšího a vnitřního prostředí (Čeledová, Čevela, 2010, s. 20).

Prevence nemocí je činnost vedoucí ku pevnění zdraví a její snahou je nemoci předcházet a prodloužit aktivní délku života jedince. Prevence je prováděna na úrovni celé společnosti, anebo jen u samotného jedince. Zpravidla rozlišujeme prevenci z časového hlediska, a to prevenci primární, sekundární a terciární.

- **Primární prevence** – Cílem primární prevence je zabránit vzniku nemoci. Týká se období, kdy nemoc ještě nevznikla. Uplatňují se zde především aktivity posilující zdraví a aktivity odstraňující rizikové faktory (např. vyvarování se nadměrné konzumaci alkoholu, kouření apod.).
- **Sekundární prevence** – Jejím základem je časná diagnostika nemoci a účinná léčba. Především jde o snahu předejít nežádoucímu průběhu nemoci a zabránění následným komplikacím. Řadí se zde preventivní prohlídky u lékaře (zubař, gynekolog apod.).
- **Terciární prevence** – Zaměřuje se na prevenci následků nemocí, které by mohly vést k invaliditě a imobilitě pacienta. Jejím cílem je omezit na co nejnížší možnou míru

následky nemocí a rovněž jejich pracovní a sociální důsledky. Důležité je zde co nejdéle udržet dobrou kvalitu života.

Podstatné je uznat důležitost prevence a chápat, že nemocem je lepší předcházet, než jimi trpět (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 15).

Zdravý člověk – Baštecká, Mach a kol. (2015, s. 41) ve své publikaci uvádí, jak definuje zdravého člověka Bible. Definice zdravého člověka je v Bibli uvedena jako „*stav, kde je mysl a tělo v harmonii.*“ Člověk může být tedy zraněný, ale přesto zdravý. Z lékařského pojetí je zdravý člověk ten, který nemá žádné objektivní projevy tělesného či duševního onemocnění. Dalo by se však říct, že představa osobního zdraví člověka souvisí převážně s tím, jak se daný člověk subjektivně cítí. Pokud se tedy člověk považuje za zdravého, není až tak důležité, jestli má objektivně nějaký zdravotní problém. Například v případě chřipky se člověk může považovat za zdravého, pokud si je jistý, že jej nemoc za několik dnů přejde. Kdo se subjektivně považuje za zdravého člověka, ten žije spokojenějším životem (<https://www.celostnimedicina.cz/zdravy-clovek.htm>).

3.4.1 Zdravý životní styl

Největší vliv na zdraví má způsob života, kterým žijeme čili životní styl. Životní styl obnáší dobrovolné chování v dílčích životních situacích, kdy si člověk individuálně vybírá z různých možností. Cílem zdravého životního stylu je umět si vybrat z možností, které se nám nabízejí zdravé alternativy a vyhnout se věcem, jež zdraví poškozují. To, jak se člověk chová, je povětšinou v souladu s rodinnými zvyklostmi a tradicemi udržovanými v dané společnosti. Chování člověka je rovněž limitováno ekonomickou situací společnosti a sociální pozicí, kterou ve společnosti zaujímá. Jelikož má životní styl každého z nás velmi důležitý význam, je potřeba u dětí rozvíjet znalosti, dovednosti a formovat jejich návyky a postoje vedoucí k odpovědnému chování k jejich zdraví (Čeledová, Čevela, 2010, s. 54).

Zdravá výživa patří do oblasti zdraví a zdravého životního stylu. Patří k základům celé naší životosprávy. Vliv výživy na zdraví nebyl nikdy tak intenzivní, jako nyní. Televize a časopisy jsou plné rozporuplných rad, jak se správně stravovat a množství těchto informací tak vede k mnohým nedorozuměním. Zásady zdravé výživy jsou však velmi jednoduché. Jejím základem je pestrá a vyvážená strava. Správnou výživou lze předcházet řadě různých onemocnění. Ve vyspělých průmyslových zemích je hlavním problémem nadměrná konzumace nasycených tuků a rafinovaných cukrů. Problémem je přijímání potravin s velkou energetickou hodnotou a s malým obsahem vlákniny. Mnoho lidí ve společnosti

má tak nadváhu a je vystaveno riziku ucpání tepen tuky a cholesterolem (Carrol, Smith, 1993, s. 25). Od druhého roku života dítě opouští návyky kojence a jeho strava se začíná podobat stravovacím návykům dospělých. Důležité je si uvědomit, že během prvních let života dítěte se formují stravovací návyky, které jej budou provázet po celý život (Vigué, 2006, s. 62). Proto si zde uvedeme pravidla, která by se měla ve výživě dětí dodržovat.

Pravidly dětské výživy se zabývá ve své publikaci Fořt (2013, s. 78–80). Fořt říká, že by děti měly přijímat pestrou a rozmanitou stravu, která bude obsahovat vydatné porce ovoce a zeleniny a dále celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež. Děti by měly jíst v průměru 5 až 6 porcí za den, porce by měla být přizpůsobena jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě, při které dochází k energetickému výdeji. Dětem by se mělo dostávat kvalitních zdrojů bílkovin, jako je drůbeží maso, ryby, luštěniny a cereálie. Několikrát za den by děti měly dostávat mléčné výrobky, prioritně polotučné. Co se týče tuků, měly by se ve výživě dětí upřednostňovat tuky rostlinné před tuky živočišnými. Sacharidy by měly děti přijímat především z cereálií, ovoce a zeleniny, nikoliv z cukru, sladkostí a slazených nápojů. Hotová jídla by se dětem neměla dosolovat. Děti by se měly učit zdravému způsobu života, k němuž řadíme i pitný režim.

Pitný režim je podle Fořta (2013, s. 105) něco, co je obtížné realizovat správným způsobem. Tuto obtížnost považuje za větší než jakékoli problémy s jídlem. Děti by měly vypít 1,5 až 2,5 litru tekutin denně. Důležitý je zde však důvod, proč pít a co pít. Bez vody nelze žít. Tekutiny ztrácíme potem, močí, stolicí a vodními parami vdechu. Tělo tvoří 65 % vody, u malých dětí je to až 75 %. Voda je podstatnou součástí všech nápojů a je to jediná tekutina, jež je nutná k doplnění při ztrátě tekutin. Čistou vodu ale pije pouze část dětí a až čtvrtina dětí vypije méně než 1 litr tekutin za den, což je katastrofické množství. Proto by se dětem kromě vody mělo podávat dostatečné množství cereálních kaší, které obsahují významný podíl vody a také mléka, které je v dětském věku rovněž vhodnou potravinou. Největší nebezpečí tvoří pro děti nápoje, které jsou slazené umělými sladidly. Proto by slazené mléčné nápoje, limonády – i kofeinové a ovocné nápoje ze supermarketů měly být z dětského jídelníčku zcela vyřazeny. Dětem mohou způsobit zánět žaludku, poruchy spánku a neklid, po delší konzumaci těchto nápojů může dojít i k odvápnění kostí.

Další kategorií související se zdravím a zdravým životním stylem je **pohybová aktivita**. Pohybová aktivita je především v období předškolního věku velmi důležitá, jelikož je období předškolního věku obdobím pohybu, her a dětské fantazie. Děti v předškolním věku vykazují vysokou potřebu pohybu, která by neměla být dospělými tlumena.

V posledních letech však žijeme převážně sedavým způsobem života, dochází k minimalizaci tělesného pohybu, a to se také negativně odráží na dětech. Je důležité si uvědomit, že právě v období předškolního věku si děti utváří a upevňují vztah k aktivnímu způsobu života. A pokud dáme dítěti raději do rukou tablet než míč, za několik let se nám to vymstí. Vliv pohybové aktivity je v rámci přínosu pro naše zdraví a zdraví našich dětí nesporný. Prokázaný je pozitivní vliv pohybové aktivity na kardiovaskulární systém, snížení celkového cholesterolu v krvi a rovněž slouží pohybová aktivita jako prevence obezity. Pohybová aktivita je tak významný aspekt zdravého a harmonického vývoje organismu, a proto je důležité zařazovat pohybové aktivity do našeho režimu každodenně, pokud možno co nejčastěji (Hřivnová, 2013, s. 56).

Poslední kategorií, jež je zařazena do bakalářské práce a souvisí se zdravím, je **hygiena**. Hygienu můžeme rozdělit na duševní a tělesnou hygienu. O duševní hygieně hovoří ve své publikaci Čeledová a Čevela (2010, s. 63–64). **Duševní hygiena** slouží k udržení, prohloubení nebo k získání duševní rovnováhy. Duševní hygiena je nauka o duševním zdraví, které bychom si měli chránit a udržovat, abychom zvýšili odolnost proti škodlivým vlivům vnějšího prostředí. Duševní hygiena by měla člověka naučit, jak předcházet psychickým obtížím, mezi které řadíme emocionální napětí, stres, řešení konfliktů a další psychickou zátěž.

S pohybovými činnostmi a návyky také úzce souvisí i vytváření hygienických návyků. **Osobní hygienu** je velmi důležité začlenit do denního programu dítěte, aby se dítě naučilo jejím správným návykům. Tyto návyky si s sebou dítě nese po celý život, a tak je důležité na ně především v předškolním věku dbát a dohlížet. Mezi základy osobní hygieny patří čištění zubů, umývání si rukou před jídlem a po použití toalety, používání toalety a celková péče o tělo dítěte tak, aby zůstalo zdravé. Na dodržování správných hygienických návyků by v období předškolního věku měli dohlížet nejen rodiče, ale i učitelky v MŠ. Dítě by mělo mít k čištění zubů a k umývání rukou a celého těla vytvořen pozitivní vztah. Jak návyk čištění zubů, tak používání toalety vyžaduje velkou péči a trpělivost dospělých. Toto by si dospělí měli uvědomovat, jelikož dodržování návyků osobní hygieny je pro dítě velkým mezníkem a jedná se o velký krok na cestě k jeho nezávislosti (Loehr, Mayersová, 2010, s. 232–234).

EMPIRICKÁ ČÁST

4 DESIGN VÝZKUMU

Na základě charakteru bakalářské práce byl zvolen výzkum kvalitativní povahy, který si našel především v pedagogických vědách v posledních letech velkého uznání. Na základě kvalitativního výzkumu je možno objasnit a do hloubky postihnout zkoumané jevy, na které je empirická část práce zaměřena. Výzkum je založen na polostrukturovaných rozhovorech, jejichž cílem je zjištění detailních a komplexních informací o zkoumaném jevu (Švaříček, Šed'ová a kol., 2014, s. 13). Tyto rozhovory proběhly s dětmi předškolního věku nad pracovními listy, které byly připraveny k osmi jednotlivým úkolům. Děti předškolního věku jsou v rámci praktické části bakalářské práce děti ve věku pět a půl až sedm a půl let, které nastoupí v září roku 2018 do základní školy. Výzkum je zaměřen na pojmání zdraví u dětí předškolního věku.

Hlavním cílem bakalářské práce, jejíž empirická část je realizována formou kvalitativního výzkumu, bylo zjistit, jak vnímají děti předškolního věku pojem zdraví. Dílčími cíli práce bylo zjistit, jaký přístup zaujímají děti předškolního věku k aktivitám vhodným pro udržení si zdraví a co podle dětí předškolního věku zdraví škodí a co zdraví prospívá.

Pro **výběr výzkumného souboru** byla zvolena metoda záměrného výběru, což je hlavní postup při sběru dat v kvalitativním výzkumu (Hendl, 2005, s. 151). Metoda záměrného výběru byla provedena ředitelkou a učitelkami Mateřské školy Žižkovo nám. 3, Olomouc. Tento záměrný výběr respondentů byl proveden učitelským personálem MŠ proto, jelikož jsem do této MŠ chodila již od října 2017 pomáhat jako dobrovolnice a v listopadu 2017 jsem zde měla třídní krátkodobou praxi a dále v únoru 2018 měsíční dlouhodobou souvislou praxi. Výběr výzkumného souboru proběhl tak, že jsem paní ředitelce a učitelkám MŠ oznámila téma mé bakalářské práce a metody, kterými bude výzkum realizován, a tak mi byla na základě těchto jim sdělených informací řečena jména dětí, s nimiž by realizace empirické části práce byla vhodná. Na základě tohoto výběru jsem vytvořila žádost o svolení zákonných zástupců zvolených předškolních dětí, se kterými jsem poté výzkum realizovala. Na základě souhlasů zákonných zástupců vybraných dětí je tak výzkum realizován s celkem osmi dětmi MŠ.

Výzkumná metoda byla formou polostrukturovaných rozhovorů nad připravenými pracovními listy z oblastí zdraví realizována v prostředí MŠ, což je pro děti prostředí, kde se pohybují každý den, a tak není toto prostředí pro děti neznámým, nýbrž přirozeným.

Samotný výzkum však neprobíhal přímo ve třídě dětí MŠ, ale v jídelně 3. třídy, kde byla nižší hlučnost a děti se tak mohly na práci lépe soustředit. V rámci samotné realizace výzkumu probíhal výzkum vždy pouze s jedním dítětem, aby toto dítě nebylo ovlivněno názory ostatních dětí. Tímto byla zaručena hodnověrnost odpovědí.

Základní vzorek je složen z osmi dětí Mateřské školy Žižkovo nám. 3, Olomouc, které jsou ve věku od 5 a půl do 7 a půl let, kde 3 z 8 dětí mají odklad školní docházky. MŠ je hlavním pracovištěm příspěvkové organizace a držitelem statutu „Fakultní škola Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci.“ Sídlí v části budovy, jejímž vlastníkem je Statutární město Olomouc a je složena ze tří heterogenních tříd a z jednoho odloučeného pracoviště na ulici Sokolská, kde jsou dvě heterogenní třídy. MŠ je školou s dlouholetou tradicí a je umístěna na frekventované ulici v blízkosti městské hromadné dopravy MHD, avšak ke škole přiléhá přímo dvorek a zahrada. MŠ má komorní prostředí a nabízí téměř rodinnou atmosféru. Plánování vzdělávacích aktivit vychází v MŠ z programu Začít spolu, jež představuje pedagogický přístup orientovaný na dítě.

Vzorek výzkumného šetření tvořilo osm dětí předškolního věku, z toho čtyři dívky a čtyři chlapci. Tři děti ze vzorku výzkumného šetření mají odklad školní docházky. Výběr vzorku byl záměrný. Jednalo se o děti, které jsou v posledním ročníku MŠ a které budou v dalším školním kalendářním roce žáky prvních tříd základních škol. Je důležité říci, že se jednalo o děti, se kterými už jsem se během školního roku setkala, a to jak v rámci mého dobrovolnického pobytu v MŠ, tak v rámci mé krátkodobé a následně dlouhodobé pedagogické praxe. Děti mě tak znaly, nebyla jsem pro ně cizí osobou, a proto i spolupráce s nimi byla snazší. V rámci výzkumného šetření a během mého celkového pobytu v MŠ byly děti pozorovány a na základě toho byla o dětech vytvořena jejich stručná charakteristika, která je však pouze subjektivní.

Charakteristika výzkumného vzorku dětí:

1. Chlapec A): Chlapec má 7 let a odklad školní docházky. Do MŠ přešel z jiné MŠ v září roku 2017. Chlapec má poruchy chování, nezapojuje se do kolektivních činností ani do center aktivit, je tvrdohlavý a má velmi vyspělé uvažování. Má dva starší sourozence, sestru a bratra. Při realizaci výzkumného šetření velmi dobře spolupracoval, odpovídal kultivovaně.

2. Chlapec B): Chlapec má 5 a půl let. MŠ navštěvuje již od svých 3 let, velmi rád kreslí či něco vyrábí. Nejraději má centrum „ateliér“ a „dílna“. Chlapec je velmi milý, hodný a upovídaný, avšak při realizaci výzkumného šetření často odpovídal „nevím“ či odpovídal velmi krátce. Chlapec má dva starší bratry, v rámci sociálních interakcí je velmi vyspělý.
3. Dívka C): Dívka má 6 a půl let a odklad školní docházky. MŠ navštěvuje již od svých 3 let, velmi ráda něco vyrábí či peče. Nejraději má centrum „ateliér“ a „kuchyňka“. Dívka je milá, tichá, velká perfekcionista. Vše musí mít pečlivě zvládnuto. Při realizaci výzkumného šetření u svých odpovědí dlouze přemýšlela, avšak odpovědi byly ve velké míře zodpovězeny správně. Dívka má jednu starší sestru, která dříve navštěvovala stejnou MŠ.
4. Dívka D): Dívka má 6 let. MŠ navštěvuje poslední dva roky, velmi ráda něco kreslí, maluje či vyrábí. Nejraději má centrum „ateliér“. Dívka je milá, tichá a velmi inteligentní. Při realizaci výzkumného šetření mluvila tiše, avšak v souvětích. Odpovědi byly velmi kultivované.
5. Dívka E): Dívka má 6 let. MŠ navštěvuje již od svých 3 let, velmi ráda kreslí a sportuje. Nejraději má centrum „ateliér“ a „sport“. Dívka je velmi upovídaná, kamarádká, usměvavá a inteligentní, nemá žádného sourozence. Při realizaci výzkumného šetření nad jednotlivými odpověďmi dlouze přemýšlela, neboť se je snažila promyslet tak, aby neřekla nějakou hloupost.
6. Chlapec F): Chlapec má 6 let. MŠ navštěvuje již od svých 3 let, velmi rád kreslí či dělá pracovní listy. Nejraději má centrum „ateliér“, „školička“ a „pokusy“. Chlapec je tichý, přemýšlivý, má starší sestru. Při realizaci výzkumného šetření velmi hezky spolupracoval, odpovídal bez větších pauz.
7. Chlapec G): Chlapec má 6 let. MŠ navštěvuje již od svých 3 let, velmi rád kreslí a sportuje. Nejraději má centrum „ateliér“ a „sport“. Chlapec je velmi upovídaný, kamarádský a inteligentní, má staršího bratra. Při realizaci výzkumného šetření se neustále smál, a to hlavně, když na něco nedovedl odpovědět. Chlapec má velký smysl pro humor.
8. Dívka H): Dívka má 7 a půl let a odklad školní docházky. MŠ navštěvuje poslední 2 roky a je velmi upovídaná. V MŠ je v jedné třídě se svojí mladší pětiletou sestrou. Dívka navštěvuje logopedickou poradnu. Ráda kreslí a vyplňuje pracovní listy. Nejraději má centrum „ateliér“ a „školička“. Při realizaci výzkumného šetření byla dívka hodně soustředěná, avšak odpovědi směřovaly k jednotvárnosti. Často

odpovídala větou „*že nejsme nemocní.*“ Dívka je však velmi snaživá, klidná a plnění úkolů jí dělá velkou radost.

Pro respondenty, jimiž se staly děti předškolního roku v posledním školním roce před nástupem na základní školu, byla zvolena **výzkumná metoda rozhovor čili interview**. Tato metoda byla zvolena z toho důvodu, že je interview spojen s přímým navázáním kontaktu s osobou, se kterou je prováděn, a tak umožňuje hlubší proniknutí do motivů a postojů respondentů (Hendl, 2007, s. 182). Metoda polostrukturovaného rozhovoru se za pomoci použití pracovních listů jevila jako nejlepší z metod pro získání dat od respondentů. S dětmi máme vytvořený přátelský vztah, a tak mezi mnou – výzkumníkem a dětmi – respondenty byla vytvořena otevřená atmosféra. Polostrukturovaným rozhovorem jsem se snažila zjistit, jak vnímají děti předškolního věku pojem zdraví a dále, jaký přístup zaujímají děti k aktivitám vhodným pro udržení si zdraví, a také, co podle dětí zdraví škodí a co naopak zdraví prospívá. V rámci koncepce zdraví bylo cíleno na oblast zdravé výživy, pohybové aktivity, pitného režimu, nemoci, prevence nemoci a hygieny.

V rámci **etiky výzkumu** bylo všem zákonným zástupcům respondentů, ale i samotným respondentům objasněno, k čemu jednotlivé rozhovory a daný výzkum slouží. Zákonným zástupcům respondentů i respondentům samotným bylo v pro ně upravené formě řečeno, že je výzkum realizován jako součást mé bakalářské práce, jelikož absolvuji závěrečný ročník bakalářského studijního programu Učitelství pro mateřské školy na Univerzitě Palackého v Olomouci. Zákonným zástupcům respondentů byl oznámen cíl i záměr bakalářské práce. Od všech zákonných zástupců dětí, které se staly výzkumným vzorkem šetření, byl podepsán souhlas se zvukovou nahrávkou rozhovorů s dětmi na diktafon, aby byla možnost transkripce jednotlivých rozhovorů. Jednotlivé rozhovory jsou anonymní.

Při rozboru dat rozhovorů s jednotlivými respondenty byla použita **metoda obsahové analýzy**, kde je analýza a interpretace dat hledáním významových vztahů mezi jednotlivými daty a spojováním deskriptivních kategorií do logicky uspořádaných celků (Švaříček, Šed'ová, 2014, s. 16). Odpovědi respondentů jsou tak v práci rozděleny do kategorií, kde je dále provedena jejich interpretace.

4.1 Příprava a realizace výzkumného šetření

Nejprve byla dotázána paní ředitelka Mateřské školy Žižkovo nám. 3., Olomouc, jestli mi dá v MŠ svolení s výzkumným šetřením pro mou bakalářskou práci, které je realizováno, jak už název práce vypovídá, s dětmi předškolního věku. Poté byl paní ředitelkou a dalšími učitelkami MŠ vybrán základní vzorek dětí, se kterými bude výzkumné šetření vedeno a na základě tohoto výběru byl vytvořen souhlas zákonných zástupců dětí. Všem zákonným zástupcům dětí předškolního věku bylo objasněno, jaký je cíl bakalářské práce a k čemu interview s dětmi a celý výzkum slouží. Poté byl vytvořen vlastní výzkumný nástroj práce, který se skládal z osmi pracovních listů, kde měly děti plnit úkoly, na základě kterých bylo s dětmi provedeno interview.

Jednotlivé pracovní listy budou k dispozici v přílohách bakalářské práce, stejně jako přepis jednotlivých rozhovorů. Zadané úkoly a otázky, kterými byly děti na základě pracovních listů v rámci interview dotazovány, vypadaly následovně:

Úkol č. 1: Tento úkol se týkal pouze otázek, na které děti jako respondenti odpovídaly. Znění otázek bylo následující: „*Řekni mi, co si představíš, když se řekne slovo zdraví.*“ V případě, že některé dítě nevědělo, jak na otázku odpovědět, byla mu položena otázka: „*Co znamená, když je někdo nemocný?*“ Poté se měly děti podívat na daný pracovní list a říct, co by na něj přikreslily, kdyby tam bylo ještě místo.

Interpretace úkolu č. 1:

Pro děti předškolního věku nebylo lehké odpovědět, co si představují pod pojmem zdraví. Část dětí hodnotí zdraví jako něco, co je opakem nemoci. Větu „*že nejsem nemocný*“ řekly celkem tři děti. Většina dětí na otázku, co si představují pod pojmem zdraví, nedokázala odpovědět vůbec. Byly to celkem čtyři děti. Poté byla těmto dětem položena otázka: „*Co znamená, že jsi nemocný?*“ a na tuto otázku už dokázaly odpovědět všechny děti. Poté, co si děti prohlédly obrázky související se zdravím, tak by na obrázek přikreslily zeleninu, ovoce, anebo nevěděly, co by na obrázek přikreslily.

Úkol č. 2: Úkolem bylo zakroužkovat, jak vypadá zdravý člověk. Poté následovaly tyto typy otázek: „*Podle čeho poznáš zdravého člověka?*“ „*Jak vypadá dravý člověk?*“ Dále měly děti popsat obrázky, na kterých nejsou zdraví lidé.

Interpretace úkolu č. 2:

Všechny děti správně zakroužkovaly, jak vypadá zdravý člověk. Podle dětí vypadá zdravý člověk tak, že může cvičit, není tlustý ani na moc hubený, není nemocný a ani není na vozíčku. Celkově děti problematiku shrnuly tak, že jsi zdravý, když ti nic není a můžeš dělat věci, které nezdravý člověk dělat nemůže.

Úkol č. 3: Úkolem bylo vybarvit všechny zdravé potraviny. Poté následovaly tyto typy otázek: „*Znáš ještě nějaké jiné zdravé potraviny?*“ „*Které potraviny jsou nezdravé?*“ „*Proč jsou tyto potraviny nezdravé?*“ „*Čemu škodí?*“ „*Co se stane, když budeš jíst hodně nezdravých potravin?*“ „*Jaké potraviny jíš ty, abys byl/byla zdravý/zdravá?*“

Interpretace úkolu č. 3:

Otázka týkající se zdravé výživy dětí se jevila jako problematická, v tomto úkolu děti nejvíce chybovaly. Jen polovina dětí zakroužkovala všechny zdravé potraviny správně, avšak i tak jim musela být dána nápověda, a to především u ryby, u kterých si většina dětí nebyla jistá, jestli je zdravá či nikoli. Nejvíce děti chybovaly v pečivu, kdy si byly tři děti naprosto jisté, že croissant patří mezi zdravé potraviny. Jeden chlapec si byl jistý, že mezi zdravé potraviny patří špekáček nebo klobása, protože je jí doma k večeři. Mezi další zdravé potraviny jmenovaly děti různé druhy ovoce a zeleniny, jeden chlapec jmenoval také maso, avšak žádné z dětí nezmínilo například luštěniny. Mezi nezdravé potraviny by děti mimo věci na pracovním listě zařadily chipsy, čokoládu, koblihu, perník, gumové žížalky, Brumíka, lízátko, zmrzlinu, kuličky s mlékem, chleba a rohlíky. Děti věděly, že pokud budou jíst velké množství nezdravých potravin, tak ztloustnou, budou mít zkažené zuby, anebo je bude bolet břicho. Také věděly, že řada nezdravých potravin obsahuje hodně cukru. Aby děti byly zdravé, tak jí hodně ovoce a zeleniny.

Úkol č. 4: Úkolem bylo zakroužkovat, co škodí našemu zdraví. Poté následovaly otázky typu: „*Proč jsi zakroužkoval/zakroužkovala právě tyto obrázky?*“ „*Jaký pohyb prospívá našemu zdraví?*“ „*Co děláš ty proto, aby si byl/byla zdravý/zdravá?*“

Interpretace úkolu č. 4:

Všechny děti zakroužkovaly správně aktivity nevhodné pro naše zdraví. Aktivity jsou pro děti nezdravé tím, že se při nich sedí a nesportuje, dále proto, že nás z televize a z počítače

bolí oči a záda, a také pro to, že při hraní počítačových her můžeme zhloupnout a bude nás z nich bolet hlava. Mezi aktivity prospěšné zdraví jmenovaly děti převážně ty aktivity, které byly nakresleny na pracovním listě, a kromě těchto aktivit děti jmenovaly ježdění na koloběžce, lyžování, snowboard a tenis. Aby si děti své zdraví udržely, tak chodí na cvičení a na procházky, jezdí na koloběžce, plavou, hrají fotbal a tenis, v létě bruslí, běhají, skáčou přes švihadlo a v zimě lyžují.

Úkol č. 5: Úkolem bylo zakroužkovat, které nápoje zdraví prospívají a udělat křížek u těch nápojů, které zdraví škodí. Poté následovaly tyto typy otázek: „*Které nápoje jsou pro nás zdravé?*“ „*Kolik by měl člověk denně vypít tekutin?*“ „*Proč musíme pít?*“ „*Které nápoje nejsou vhodné pro naše zdraví?*“

Interpretace úkolu č. 5:

Mezi zdravé nápoje zařadily všechny děti čaj, džus z vymačkaného ovoce a mléko, dva chlapci označili zdravým nápojem víno, což odůvodnili tím, že jim víno chutná a je zdravé hlavně pro dospělé. Jeden z chlapců zařadil mezi zdravé nápoje také kolu, což odůvodnil tím, že má kola méně cukru než kofola, tudíž je zdravá. Mezi nezdravé nápoje všechny děti zařadily kávu a studenou limonádu, jeden chlapec považoval za nezdravou také vodu, ale proč, to nedovedl odůvodnit. Zcela správně úkol vyřešilo pět dětí. Množství tekutin, které by děti měly denně vypít, říct nedokázaly, avšak věděly, že pít musíme. Hodně či středně. Odpovídaly, že pít musíme proto, aby nás nebolela hlava nebo abychom neumřeli.

Úkol č. 6: Úkolem bylo vybrat z dvojice obrázků ten, který je správný. Správný obrázek měly děti zakroužkovat. Poté následovaly otázky typu: „*Proč si češeš vlasy?*“ „*Proč si čistíš zuby?*“ „*Proč si umýváš ruce?*“ „*Proč by ses měl/měla o sebe starat?*“

Interpretace úkolu č. 6:

Všechny děti provedly úkol zcela správně. Vlasy si češou děti pro, aby je neměly zacuckované, rozčepýřené, aby jim nestály nebo aby nebyly rozcuchané. Zuby si čistí proto, aby se jim neudělal kaz a neměly je zkažené, a také, aby jim zubař nevrtil zuby. Ruce si umývají proto, aby nedostaly žloutenku, neměly je špinavé a nebyly nemocné. Děti se o sebe starají proto, aby nebyly nemocné a byly zdravé a hezké.

Úkol č. 7: Úkolem bylo zakroužkovat, co by děti měly dělat, aby se uzdravily. Poté následovaly tyto typy otázek: „*Co by si měl/měla dělat, když jsi nemocný/nemocná?*“ „*Co by si neměl/neměla dělat, když jsi nemocný/nemocná?*“ „*Co potřebuješ k tomu, aby ses uzdravil/uzdravila?*“

Interpretace úkolu č. 7:

Všechny děti splnily úkol zcela správně. Děti odpovídaly na otázky především na základě pracovního listu. Čili že když jsou nemocní, tak by měly ležet v posteli, měřit si teplotu, jíst ovoce a zeleninu a pít teplé nápoje, například čaj s citronem. Mezi věci, které neprospívají zdraví, řadily hraní her na počítači, cvičení v době nemoci, pití studených nápojů, být naštvaný či zlý a zlobení se. Aby se děti uzdravily, tak si dávají kapky do nosu či do ucha, jedí prášky a vitaminové bonbony, jí ovoce a zeleninu a další zdravé potraviny, pijí čaj a hodně spí. Děti vědí, že se musí léčit, aby byly zase zdravé.

Úkol č. 8: Zde bylo úkolem zakroužkovat, co by děti neměly dělat, aby zůstaly zdravé. Poté následovaly tyto typy otázek: „*Co by si měl/měla dělat pro to, aby si zůstal/zůstala zdravý/zdravá?*“ „*Co není dobré pro naše zdraví?*“ „*Co prospívá našemu zdraví?*“ „*Co děláš ty pro to, aby si zůstal/zůstala zdravý/zdravá?*“ „*Co škodí našemu zdraví?*“ „*Co pro tebe znamená zdraví?*“ „*Co je to zdraví, už to víš?*“

Interpretace úkolu č. 8:

Tento úkol provedly všechny děti zcela správně. Na první dvě otázky odpovídaly děti především na základě pracovního listu. Čili aby byly děti zdravé, měly by chodit na procházky a do lesa, být veselé, hodně spát a jíst ovoce a zeleninu. Za nevhodné podle pracovního listu považovaly nadávání si, zuření a zlobení, rvaní se a být zlý nebo naštvaný. Po zodpovězení těchto otázek jim byl odejmut pracovní list a děti odpovídaly na otázky, co zdraví škodí a co mu prospívá. Podle dětí škodí našemu zdraví toxiny, sladkosti a celkové jezení nezdravých věcí, chřipka a angína a hádky a zlobení se. Zdraví prospívají vitaminové bonbony, citrusové tabletky, medicína, jezení zdravých věcí, hlavně ovoce a zeleniny, chození na procházky, cvičení, spaní a dále to, když se člověk hodně směje a je veselý a šťastný. Aby děti byly zdravé, tak hodně spí, chodí na procházky, cvičí, jí ovoce a zeleninu a jsou hodní na rodiče. Zdraví pro děti znamená to, že můžou chodit do školky a s rodiči na procházky, pomáhat doma, sportovat a být šťastné. Zdraví podle dětí znamená nebýt nemocný a to, že můžou dělat hodně věcí, jako třeba sportovat nebo chodit na procházky.

5 POPIS VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Tabulka 1: Kategorie výzkumu

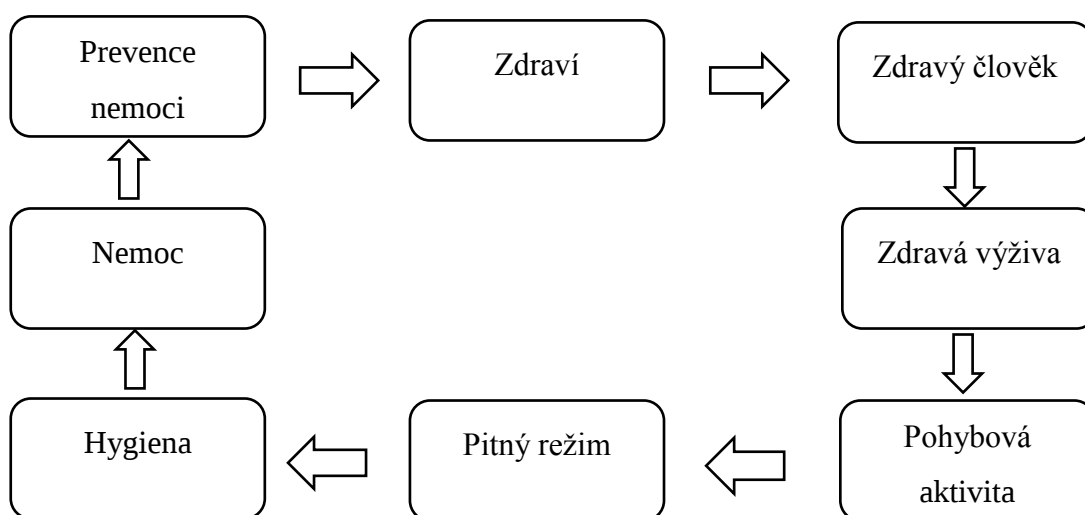
NÁZEV KATEGORIE	KONKRETIZACE	PŘÍKLADY VĚT Z ROZHOVORŮ
1. Zdraví	Pojem zdraví z pohledu dětí předškolního věku.	<i>„Že nejsem nemocný.“</i>
2. Zdravý člověk	Charakteristika zdravě vypadajícího člověka.	<i>„Že může dělat věci, které nezdravý člověk nemůže, třeba sportovat.“</i>
3. Zdravá výživa	Zdraví prospěšné potraviny.	<i>„Jím hodně zeleniny, protože mi nejvíc chutná.“</i>
4. Pohybová aktivita	Aktivita vhodná pro udržení zdraví.	<i>„Já třeba hodně lyžuji, a když je léto, tak bruslíme a ještě běhám.“</i>
5. Pitný režim	Důvody přijímání tekutin.	<i>„Abychom neumřeli nebo nás nebolela hlava.“</i>
6. Hygiena	Proč pečovat o své tělo.	<i>„Abych byla hezká a zdravá.“</i>
7. Nemoc	Co dělat, abychom se uzdravili.	<i>„Vzít si tabletku a vitaminové bonbony a kapky do nosu a do ucha, bolelo mě a už nebolí.“</i>
8. Prevence nemoci	Jak zůstat zdravý.	<i>„Hodně spím a chodím na procházky.“</i>

Kategorie s názvem „**Zdraví**“ se jevila jako vhodná pro zařazení jedné z kategorií do bakalářské práce již od začátku utváření kategorií, neboť na pojmání zdraví z pohledu dětí předškolního věku je především práce zaměřena. Kategorie s názvem „**Zdravý člověk**“ se jevila jako vhodná pro zařazení jedné z kategorií do bakalářské práce proto, jelikož mít představu o tom, jak vypadá a jaké má vlastnosti a předpoklady zdravý člověk, by už měly

děti předškolního věku vědět. Kategorie s názvem „**Zdravá výživa**“ se jevila jako vhodná pro zařazení jedné z kategorií do bakalářské práce proto, jelikož to, co jíme, přímo ovlivňuje naše zdraví, a tak by i děti předškolního věku měly vědět, které potraviny jsou našemu zdraví prospěšné. Kategorie s názvem „**Pohybová aktivita**“ se jevila jako vhodná pro zařazení jedné z kategorií do bakalářské práce proto, jelikož by děti předškolního věku měly mít pohyb a pohybovou aktivitu se zdravím spojenou z důvodu toho, že je pohybová aktivita pro děti přirozená. Kategorie s názvem „**Pitný režim**“ se jevila jako vhodná pro zařazení jedné z kategorií do bakalářské práce proto, jelikož množství tekutin a jejich výběr má velký vliv na naše fyzické, ale i psychické zdraví.

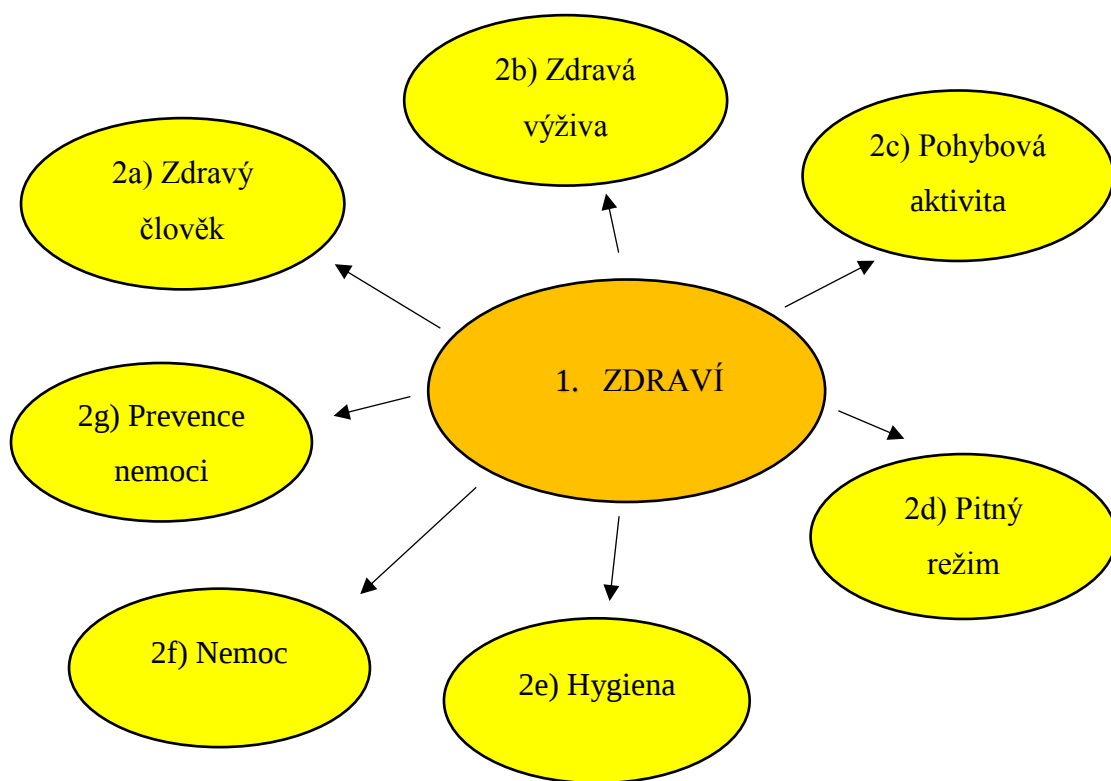
Kategorie s názvem „**Hygiena**“ se jevila jako vhodná pro zařazení jedné z kategorií do bakalářské práce proto, jelikož péče a starost o naše tělo má přímou spojitost jak se zdravím, tak s nemocí. Pokud člověk o sebe nedbá, můžou se u něj projevit nemoci, které jsou spojené právě se špatným dodržováním hygienických návyků. Kategorie s názvem „**Nemoc**“ se jevila jako vhodná pro zařazení jedné z kategorií do bakalářské práce proto, jelikož si mnoho dětí spojuje zdraví právě s nemocí. Mnoho dětí předškolního věku pojímá zdraví jako nepřítomnost nemoci. A poslední kategorie s názvem „**Prevence nemoci**“ se jevila jako vhodná pro zařazení do bakalářské práce proto, jelikož to, co pro sebe děláme, abychom předcházeli nemocem a zůstali zdraví, je nejdůležitější částí v péči o naše zdraví a jeho zachování. Níže jsou graficky znázorněny a popsány vztahy mezi jednotlivými kategoriemi podle toho, jaký vliv na sebe kategorie vykazují. Zde jsem sestavila schéma, které ukazuje vliv jednotlivých kategorií na sebe navzájem:

Obr. 2: Vliv kategorií z oblasti zdraví na sebe navzájem.



Všechny kategorie spolu vzájemně souvisí. Kategorie „Zdraví“ souvisí s kategorií „Zdravý člověk“ tak, že kdo má dobré zdraví a cítí se zdravě, tak lze takového člověka označit za zdravého. A aby byl člověk zdravý, tak potřebuje jíst zdravou a pestrou stravu, mít každodenní pohybovou aktivitu, dostatečně pít, dostatečně o sebe pečovat a chránit se před nemocemi, kterým se snažíme předcházet v rámci prevence, abychom si zdraví udrželi. Jak řekl jeden chlapec z MŠ: „*zdraví je štěstí*“, a tak bychom o něj všichni měli pečovat, jak nejlépe dovedeme.

Obr. 3: Grafické znázornění ústřední kategorie výzkumu, na kterou přímo navazují kategorie dílčí.



1. Kategorie „Zdraví“ je stěžejní pojmem bakalářské práce.

2a) Kategorie „Zdravý člověk“ má přímou souvislost se zdravím, jelikož kdo je zdravý, tomu nechybí zdraví.

2b) Kategorie „Zdravá výživa“ souvisí se zdravím tak, že kdo přijímá do těla správné výživné látky, u toho je větší předpoklad, že se ho zdraví bude držet déle.

2c) Kategorie „Pohybová aktivita“ souvisí se zdravím tak, že kdo se denně alespoň 30 minut věnuje jakékoliv středně náročné pohybové aktivitě, tak je u něj větší předpoklad, že bude více odolný, a tedy déle zdravý.

2d) Kategorie „Pitný režim“ souvisí se zdravím tak, že dodržování pitného režimu je stěžejní věcí pro fungování lidského organismu.

2e) Kategorie „Hygiena“ souvisí se zdravím tak, že kdo se o sebe stará a pečuje o sebe, bude kolem něj méně virů a bakterií, a tak bude menší riziko pravděpodobnosti vzniku nemoci z nedodržování hygienických návyků.

2f) Kategorie „Nemoc“ se podle dětí předškolního věku řadí k protikladu zdraví, a tak je důležité vědět, co dělat, když jsme nemocní, aby se nám zdraví opět navrátilo.

2g) Kategorie „Prevence nemoci“ souvisí se zdravím tak, že dodržováním zdravých životních návyků předcházíme možnému vzniku onemocnění.

5.1 Interpretace výsledků

V rámci kategorie „Zdraví“ bylo zjišťováno, jakým způsobem vnímají děti předškolního věku pojem zdraví. V polovině případů děti nedokázaly odpovědět, co si pod pojmem zdraví představují. Otázka pro ně byla příliš obtížná. Tři děti odpověděly, že zdraví znamená, že člověk není nemocný. Jeden chlapec odpověděl, že zdraví je štěstí. Tutéž odpověď měla ještě jedna holčička, avšak již v předvýzkumu. Při realizaci samotného výzkumu nedokázala vysvětlit, co je to zdraví. Pro děti předškolního věku se tak zdraví jeví jako příliš abstraktní pojem, a i když děti vědí, co je zdravé, **pojem zdraví je pro ně velmi obtížné popsat a vyjádřit.** Pro děti znamená zdraví to, že když nejsou nemocné, tak můžou chodit do školky, na procházky a na cvičení, jezdit s rodinou na výlety, a také to, že můžou doma rodičům pomáhat. *„Že můžu pomáhat mamince s buchtama.“* Pouze pro jednoho chlapce je zdraví štěstím, tedy abstraktním pojemem.

V rámci kategorie „Zdravý člověk“ je pro děti zdravým člověkem ten, kdo není nemocný, nic ho nebolí a může dělat věci, které nemocný člověk dělat nemůže. **Pohled dětí na tuto problematiku tak opět svědčí o tom, že zdraví je pro děti protikladem nemoci.** *„Zdravý člověk není nemocný, může dělat věci, které nezdravý člověk nemůže; třeba může sportovat.“* Zdravý člověk tak podle dětí nevypadá nemocně, může bez problémů chodit ven, běhat či jinak cvičit a pohybovat se.

V rámci kategorie „Zdravá výživa“ děti na pracovním listě nejvíce chybovaly. Jen polovina dětí má jasný přehled o tom, jaké potraviny jsou zdravé a pro ně vhodné. Nejvíce byly děti nerozhodné u ryby, kde nevěděly, jestli je zdravá či nikoliv a dále nejvíce chybovaly u pečiva, kde si byly tři děti zcela jisté, že croissant a ostatní pečivo jsou zdravé potraviny. **Obecně vyšlo najevo, že co doma rodiče dětem dávají, tak děti hodnotí jako zdravé.** „Špekáček je zdravý, protože ho jím doma s bráškama k večeři.“ Nebo „...my jíme hodně často chleba.“ Se zařazením ovoce a zeleniny do zdravé výživy neměly děti problém. Problematika ovoce a zeleniny se ukázala jako určitý stereotyp, v rámci kterého jsou děti v MŠ seznamovány se zdravou výživou v rámci podtématu „Ovoce a zelenina.“ Aby byly děti zdravé, konzumují hlavně ovoce a zeleninu. Co se týče nezdravých potravin, tak ty děti jednoduše rozeznají. Vědí, že je v nich hodně cukru a že při jejich velké konzumaci ztloustnou nebo budou mít zkažené zuby. „Nezdravé věci mají hodně cukru a kazí zuby. Umělé cukry škodí zdraví.“ Děti jsou tak o škodlivosti nezdravých potravin dobře informovány.

V rámci kategorie „Pohybová aktivita“ děti správně rozlišují pro zdraví vhodné a nevhodné aktivity. Děti vědí, čemu činnosti nevhodné pro naše zdraví škodí a co můžou způsobit. „Protože při hraní na počítači můžeme zhloupnout, a když se díváme dlouho na televizi, tak nás bolí hlava a záda. A taky oči.“ Proto, aby byly děti zdravé a své zdraví si udržely, tak chodí na cvičení a na procházky, jezdí na koloběžce, plavou, hrají fotbal a tenis. V létě bruslí, běhají, skáčou přes švihadlo a v zimě lyžují. Jak řekla jedna dívka: „Já třeba hodně lyžuju, a když je léto, tak bruslíme a ještě běhám.“ Nebo jeden chlapec: „My s tátou hrajeme fotbal a tenis a někdy chodím ven na hřiště a běhám hodně.“ **Zde se ukazuje, že pohyb je v předškolním období pro děti velmi důležitou činností, kterou ony samy vyhledávají.** Všechny děti provozují pohybové aktivity, které mají rády a jsou prospěšné pro jejich zdraví.

V rámci kategorie „Pitný režim“ **děti věděly, že přijímání tekutin je pro naše zdraví nezbytné.** Odpovědi dětí na množství přijímaných tekutin zněly tak, že je důležité denně přijímat hodně či středně tekutin. Tři z dětí měly problém s vyřešením úkolu, jelikož si u některých nápojů nebyly jisté, zda patří mezi nápoje zdravé či nikoli. Jeden chlapec odůvodnil zařazení koly mezi zdravé tekutiny takto: „Kola je zdravější než kofola, nemá tolik cukru, takže je zdravá.“ Důvody přijímání tekutin byly zcela správné, děti odpovídaly, že pít musíme proto, aby nás nebolela hlava nebo abychom neumřeli.

V rámci kategorie „Hygiena“ **děti nejvíce spojovaly se zdravím umývání rukou a samotnou péčí o sebe.** Děti odpovídaly, že si ruce umývají proto, aby nedostaly žloutenku či nebyly nemocné. Děti odpovídaly: „*Abych nedostal žloutenku*“ nebo „*abych nedostal bacila a nebyl sem nemocný.*“ Děti o sebe pečují z toho důvodu, aby nebyly nemocné a jedna holčička proto, aby byla zdravá a hezká. Do péči o sebe můžeme zařadit i čištění zubů, kde děti ví, že je pro ně důležité a to proto, aby se jim neudělaly na zubech kazy a nemusely tak jít k zubaři. Nejčastější odpověď dětí, proč o sebe pečují, byla: „*Abychom byli zdraví.*“

V rámci kategorie „Nemoc“ děti na otázku, co by měly dělat, když jsou nemocné proto, aby se uzdravily, odpovídaly především na základě pracovního listu. **Děti vědí, že se musí léčit, aby byly zase zdravé.** K tomu, aby se uzdravily, dětem pomáhají prášky, vitaminové bonbony a další zdravé věci, jako například ovoce a zelenina a dále kapky do nosu a do ucha, pití čaje a hodně spánku. V rámci kategorie „Prevence nemoci“ děti opět odpovídaly především na základě pracovního listu. Aby děti zůstaly zdravé, tak chodí na procházky, sportují, jí ovoce a zeleninu, hodně se smějí a hodně spí. „*Jím zdravý věci, hodně piju a hraju tenis.*“ Nebo „*Jím ovoce a zeleninu, třeba meloun, ten mám v létě nejradši. A pak spím, to mám moc ráda.*“ **Děti jsou si vědomi toho, že pokud nebudou o své zdraví pečovat, tak se nebudou cítit dobře a budou nemocné.** Proto se v rámci prevence snaží nemoci předcházet, a to hlavně proto, aby mohly chodit do MŠ a dělat věci, které by v případě nemoci dělat nemohly.

5.1.1 Shrnutí výsledků výzkumu

Shrnutí výsledků výzkumu u dětí předškolního věku dopadlo následujícím způsobem. Jak už bylo naznačeno v kategorii „Zdraví“, pro děti předškolního věku je obtížné odpovědět, co si pod pojmem zdraví představují. Děti pojmají zdraví jako opak nemoci či jako neschopnost organismu k výkonu sportovních či jiných činností, jako například neschopnost pomoci rodičům v domácnosti nebo nemožnost pobytu v MŠ.

Přístup dětí předškolního věku je k aktivitám, které jsou vhodné pro udržení si zdraví, z velké většiny pozitivní a svědomitý. Především se jedná o aktivity pohybové, ale i o oblast zdravé výživy, duševní hygieny a prevence nemoci. Děti vědí, co mají dělat pro to, aby si zdraví udržely, pouze jeden chlapec považuje aktivity spojené se zdravím a to, že on sám je zdravý, za možnost hraní her na počítači. Proto, aby si chlapec zdraví udržel, tak říká: „*Já hraju na počítači, protože mě z něho nebolí oči. A někdy chodím pěšky, ale radši jezdím*

autem. “ Zdraví celkově pro chlapce znamená to, že může být hned ráno po probuzení na počítači. Subjektivně toto zjištění i na základě dalších chlapcových odpovědí hodnotím tak, že má na chlapce vliv jeho výchova, jelikož mu rodiče tuto aktivitu umožňují a chlapec ji tak hodnotí jako pro zdraví neškodnou. U ostatních dětí bylo výzkumem zjištěno, že o své zdraví pečují. Pouze u dvou chlapců jsou nedostatky v osobní hygieně, jelikož k ní nepřistupují příliš svědomitě. Z výzkumu vyplynulo, že co se týče přístupu dětí předškolního věku k aktivitám vhodným pro udržení si zdraví, tak mají dívky svědomitější přístup než chlapci.

Zdraví podle dětí předškolního věku škodí toxiny, sladkosti a celková konzumace nezdravých potravin a dále nemoci, hádky a zlobení se. *„Třeba se na sebe zlobit, jíst nezdravé věci s cukrem a hodně zuřit.“* Podle dětí naopak zdraví prospívají vitamíny, v případě nemoci různé léky a dále konzumace zdravých potravin, především tedy ovoce a zeleniny, poté chození ven na procházky, sportování, hodně spánku a dále podle dětí zdraví prospívá, když se člověk hodně směje a je veselý a šťastný. Dle výsledků výzkumu lze říci, že děti předškolního věku mají o zdraví a jemu prospěšných činnostech rámcově ucelený přehled, což je pro výsledek výzkumu velmi důležité a pozitivní zjištění.

6 DISKUZE

Existují výzkumy zabývající se tematikou zdraví, avšak není jich mnoho. A takový výzkum, který by zkoumal pojmání zdraví u dětí předškolního věku způsobem, který je v bakalářské práci realizován, jsem nedohledala. Proto v této části práce nebudu porovnávat dosažené výsledky výzkumu s jinými na toto téma realizovanými výzkumy, ale spíše se zaměřím na to, proč jsem výzkum zabývající se problematikou pojmání zdraví u dětí předškolního věku realizovala a jaký přísun by mohly mít výsledky výzkumu pro pedagogickou praxi.

Téma „Děti předškolního věku a jejich pojmání zdraví“ jsem si vybrala především proto, že je mi problematika zdraví a zdravého životního stylu velmi blízká. Zdraví pojmám jako důležitou hodnotu, bez které by člověk nemohl v životě bez větších problémů fungovat. Na základní škole jsem se věnovala závodně latinskoamerickým a standartním tancům a celkově jsem měla velké množství pohybových aktivit. Až do svých 12 let se mi nic vážného nestalo, a proto jsem si zdraví nijak nevážila. Avšak ve 12 letech jsem si v létě na skautském táboře přetrhala vazy v kyčli, byla jsem měsíc upoutána na lůžku a 2 roky jsem nemohla chodit ani do školního tělocviku. Musela jsem jezdit do nemocnice na pravidelné rehabilitace a samozřejmě doma sama cvičit. Ze dne na den jsem se tak musela přestat věnovat pro mě do té doby téměř denní intenzivní pohybové aktivitě. Bylo to pro mě velmi těžké období, a proto si zdraví nesmírně vážím a snažím se pro něj dělat to nejlepší. A i proto jsem chtěla zjistit, jak pojmají zdraví již děti v předškolním věku a jaký přístup k jeho udržení zaužívají.

Podle výsledků výzkumu lze říci, že děti předškolního věku mají o tématu zdraví rámcově ucelený přehled. Toto připisuji také školnímu vzdělávacímu programu pro předškolní vzdělávání (dále ve zkratce ŠVP PV) MŠ, kde byl výzkum realizován. V ŠVP PV Mateřské školy Žižkovo nám. 3, Olomouc je v rámci integrovaného tematického bloku „Človíček a lidé“ věnována oblasti zdraví pozornost. Záměrem integrovaného bloku je seznamovat děti se zdravím a se stavbou těla, objevovat vlastní možnosti a přistoupit na zdravý životní styl. Z pozorování režimu dne v MŠ můžu sama potvrdit, že děti mají o problematice zdravého životního stylu povědomí. V MŠ mají děti častokrát v rámci svačiny či oběda kusy ovoce a zeleniny a rovněž učitelky v MŠ s dětmi často opakují části těla a názvy vnitřních orgánů formou básniček a dalších aktivit, a tak děti mají přehled o tom,

jak lidské tělo funguje a co je pro něj vhodné a zdravé. O rozvoj poznatků o těle a o poznávání sebe sama je v MŠ patřičně postaráno.

Přísun pro pedagogickou praxi mají výsledky výzkumu v tom, že by měla být problematika zdraví zařazena do integrovaných tematických bloků všech MŠ a zdraví by v MŠ měla být věnována náležitá pozornost. V mnoho MŠ se problematika zdraví řeší pouze v rámci podtématu „Ovoce a zelenina“, což však nepovažuji za dostačující. Problematika zdraví by se v každé MŠ měla řešit celostně a měla by se zabývat tématy, kterými jsou děti každodenně obklopeny. Již v období předškolního věku děti tráví mnoho času u televize, tabletu, anebo počítače, snižuje se jejich pohybová aktivita a děti tak často trpí nadváhou, a také se u nich zvětšuje riziko, že onemocní, jelikož jsou k nemocem vzhledem k jejich životnímu stylu více náchylné.

Proto jsem v rámci bakalářské práce navrhla pracovní listy, jež se uceleně věnují problematice zdraví a které je v rámci vzdělávací oblasti „Dítě a jeho tělo“ možno v MŠ použít. Každý pracovní list je zaměřen na jedno téma související se zdravím, a tak s těmito tématy můžou učitelky MŠ v období, ve kterém se v dané MŠ věnují zdraví a lidskému tělu, pracovat. Jednotlivé pracovní listy jsou uceleně zpracovány, jelikož obnáší všechny komponenty, které jsou v rámci daného tématu potřebné. Pro učitelky MŠ by pracovní listy měly vést k zjednodušení toho, jakým způsobem budou s dětmi v MŠ problematiku zdraví paní učitelky probírat.

ZÁVĚR

Zdraví nás provází celým životem, a to od početí po smrt. A aby se náš organismus dobře vyvíjel a byl zdravý, měli bychom na něj myslet a věnovat se mu a celkově bychom měli dělat pro naše tělo to, co potřebuje a co si zaslouží. Pečovat o sebe, a to už od dětství. Jakmile má naše tělo nějakou potřebu, měli bychom ji vyslyšet, jelikož jakmile ji nevyslyšíme, bude náš organismus strádat, a to se může projevit například v nemoci. A jelikož se nemocem bráníme a chceme, aby nám všem bylo dobře a abychom byli zdraví, je důležité naše tělo poslouchat a dávat mu, o co si říká. Nikdo nezná naše tělo tak, jako my sami, a pro bychom tyto vnitřní signály měli vždy vyslyšet a nepřehlížet je.

Ve své bakalářské práci jsem si kladla za cíl zjistit, jak vnímají děti předškolního věku pojem zdraví. Dílčími cíli práce bylo zjistit, jaký přístup zaujímají děti předškolního věku k aktivitám vhodným pro udržení si zdraví a co podle dětí předškolního věku zdraví škodí a co zdraví prospívá. V rámci teoretické části bakalářské práce jsem se nejprve zaměřila na děti předškolního věku a jejich vývoj, další část teoretické části byla zaměřena na dětské pojmání světa, kde bylo cílem objasnit, jak vnímají děti svět kolem sebe a poslední část teoretické části byla věnována samotnému zdraví, což je ústřední pojem bakalářské práce.

V rámci empirické části práce jsem se formou polostrukturovaného interview, který jsem vedla s dětmi předškolního věku od 5 a půl do 7 a půl let, snažila zjistit a objasnit cíle bakalářské práce. Tyto cíle tak byly na základě úspěšných zjištění naplněny. Zdraví je pro děti předškolního věku velmi těžké popsat. Daleko jednodušší se jeví dětem pojem nemoc, jelikož ji vnímají konkrétněji. Nemoc je pro děti událostí, avšak zdraví něčím, co je mimo období nemoci neustále přítomno. Pouze jeden chlapec dovedl definovat zdraví jako štěstí. Pro ostatní děti bylo pojem obtížné vyjádřit, či jej charakterizovaly jako opak nemoci. Celkově zaujímají děti předškolního věku k aktivitám vhodným pro udržení si zdraví pozitivní přístup. Děti vědí, jaké aktivity je vhodné pro udržení si zdraví provádět. Podle dětí zdraví škodí toxiny, sladkosti a ostatní potraviny s velkým výskytem cukru a dále nemoci a zlobení se. Zdraví naopak podle dětí prospívají vitaminy, v případě nemoci různé léky, zdravé potraviny, převážně tedy ovoce a zelenina a dále sport, chození na procházky, ježdění na výlety, hodně spánku a také, když se člověk hodně směje a když jsme celkově veselí a šťastní.

Z výzkumu vyplývá, že by se v MŠ mělo o tématu zdraví mluvit a věnovat mu náležitou pozornost, aby si děti upevnilly návyky vhodné pro udržení si zdraví. MŠ, na níž byl výzkum

realizován, má v jejich ŠVP PV v rámci integrovaného tematického bloku „Človíček a lidé“ problematiku zdraví zakomponovánu, a tak bylo při realizaci výzkumného šetření znát, že děti už o daném tématu v MŠ hovořily a že pro ně toto téma nebylo něčím úplně neznámým. S problematikou zdraví se však děti setkávají nejenom v MŠ, ale také doma v rodině, kde by měly být děti primárně vedeny k péči o sebe a o své zdraví. Děti předškolního věku mají o činnostech spojených se zdravím vytvořený rámcový přehled, což jako výzkumník velmi oceňuji. Děti při rozhovorech odpovídaly velmi přirozeně, jen u několika málo otázek nevěděly, jak odpovědět, avšak z velké části při realizaci interview odpovídaly ve větách a věděly, co je po nich požadováno a jakým způsobem mají odpovědět. Děti z Mateřské školy Žižkovo nám. 3, Olomouc, byly v rámci realizace výzkumu velmi komunikativní a nebojácné. Tomuto faktu přičítám i to, že jsem pro děti nebyla někým neznámým, ale byla jsem někým, s kým mají děti vytvořený blízký vztah.

Protože není problematika zdraví, jak mi potvrdily i paní učitelky v MŠ, nikde celostně zpracována, vytvořila jsem pro děti pracovní listy, které se zabývají několika tématy z oblasti zdraví a toto téma tak komplexně pojímají. Pro MŠ by tak tato komplexnost, kterou pracovní listy obnáší, měla být dostačující. Pracovní listy mi tedy pomohly nejen k realizaci výzkumného šetření, ale hlavně byly ověřeny v praxi a schváleny paní ředitelkou, která už se na jejich použití s dětmi těší. Listy by tak bylo vhodné publikovat i pro další MŠ, jež by o zpracovanou problematiku z oblasti zdraví projeví zájem.

Problematika bakalářské práce by se dala zkoumat rovněž v rámci kvantitativního výzkumu, kde by bylo možné zkoumat tyto hypotézy:

H1: Nízká informovanost dětí o zdraví a zdravém životním stylu vede k jejich nedostatečné zdravotní prevenci.

H2: Životní styl dětí předškolního věku ovlivňuje to, jaký bude jejich zdravotní stav v dospělosti.

Závěrem lze říci, že zdraví máme jenom jedno, a tak by se jak rodina, tak MŠ měla snažit, aby již děti v předškolním věku měly vytvořeny správné návyky zdravého životního stylu, které jim usnadní jejich budoucí zdravý vývoj. Děti by měly mít ke zdraví úctu a vnímat jej jako něco, o co je třeba pečovat a co je potřeba chránit. Vychovávat děti ke zdraví a vést děti k odpovědnosti za své zdraví je to nejdůležitější, co můžeme jako rodiče či učitelky v MŠ dělat. Zdraví je hodnota, které bychom si všichni měli vážit a pečovat o něj, jak v rámci našich schopností nejlépe dovedeme.

ZDROJE

Seznam použité literatury

1. BAŠTECKÁ, Bohumila a MACH Jan a kol. *Klinická psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0617-0.
2. CARROL, Stephen a SMITH, Tony. *Rodinná příručka zdravého života*. Praha: QUINTET, spol., 1993. ISBN 80-901491-5-4.
3. ČÁP, Jan a MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.
4. ČELEDOVÁ, Libuše a ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.
5. DOULÍK, Pavel. *Geneze dětských pojetí vybraných fenoménů*. Ústí nad Labem: MINO, Ústí nad Labem, 2005. ISBN 80-7044-697-8.
6. FOŘT, Petr. *Aby dětem chutnalo 2: Výživa dítěte od kojence až ke školákovi*. Praha: IKAR, 2013. ISBN 978-80-249-2284-3.
7. HEJNÝ, Milan a KUŘINA, František. *Dítě, škola a matematika*. Praha: Portál, 2001. ISBN 978-80-262-0901-0.
8. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.
9. HŘIVNOVÁ, Michaela. *Lexikon dobré praxe: Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské škole*. Brno: Občanské sdružení Anabell, 2013. ISBN 978-80-905436-1-4.
10. KLÍMA, Jiří a kol. *Pediatric*. 1. vyd. Praha: EUROLEX BOHEMIA, 2003. ISBN 80-86432-38-6.
11. KREJČOVÁ, Věra, KARGEROVÁ, Jana a SYSLOVÁ, Zora. *Individualizace v mateřské škole*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0812-9.
12. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.
13. LANGMEIER, Josef. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. 2. vyd. Praha: AVICENUM, 1983. ISBN 80-201-0098-7.
14. LOEHR, Jamie a MAYERSOVÁ, Jen. *Vývoj a výchova dítěte krok za krokem: Průvodce rodičovstvím do šestého roku dítěte*. Praha: Fortuna Libri, 2010. ISBN 978-80-7321-519-4.

15. MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha 7: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
16. MANDÍKOVÁ, Dana a TRNA, Josef. *Žákovské prekoncepce ve výuce fyziky*. Brno: Paido, 2011. ISBN 978-80-7315-226-0.
17. MAREŠ, Jiří. *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0174-8.
18. PFANDL, Stephan. *Abeceda zdraví*. Praha: TOSA VERLAG. WIEN, 1999. ISBN 80-205-1000-1.
19. PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 6., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.
20. ŘEHULKA, Evžen, ed. *School and health 21: Škola a zdraví 21*. Brno: MIKADAPRESS, 2006. ISBN 80-7315-119-7.
21. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Tiskservis, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.
22. ŠKODA, Jiří a DOULÍK, Pavel. *Psychodidaktika*. České Budějovice: PROTISK, 2011. ISBN 978-80-247-3341-8.
23. ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Dítě v předškolním období*. Praha 4. 1. vyd.: Mladá fronta, 2004. ISBN 80-204-1187-9.
24. ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Průvodce dětským světem*. Praha. 1. vyd.: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1907-8.
25. ŠVARÍČEK, Roman a ŠEĐOVÁ, Klára a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 2. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.
26. THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.
27. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
28. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. Praha 1: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
29. VIGUÉ, Jordi, ed. *Zdraví dítěte*. Dobřežovice: Rebo Productions CZ, spol. s r. o., 2006. ISBN 80-7234-535-4.

Seznam elektronických zdrojů

30. *CELOSTNIMEDICINA.CZ: Informační server o zdraví z pohledu celostní, přírodní, alternativní medicíny* [online]. Praha: Celostnimedicina.cz - Martin Rozhoň, 2011 [cit. 2018-03-26]. Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/zdravy-clovek.htm>

A Seznam tabulek

Tabulka 1: Kategorie výzkumu

B Seznam obrázků

Obr. 1: Vzájemné vztahy mezi zdravím a jeho determinanty.

Obr. 2: Vliv kategorií z oblasti zdraví na sebe navzájem.

Obr. 3: Grafické znázornění ústřední kategorie výzkumu, na kterou přímo navazují kategorie dílčí.

C Seznam zkratk

MHD – městská hromadná doprava

MŠ – mateřská škola

ŠVP PV – Školní vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

WHO – World Health Organization (v českém překladu Světová zdravotnická organizace)

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Souhlas zákonných zástupců dětí

Příloha č. 2 – Koncept připravených úkolů k pracovním listům

Příloha č. 3 – Koncept připravených otázek k interview

Příloha č. 4 – Přepis rozhovorů s respondenty

Příloha č. 5 – Pracovní list k úkolu č. 1: Zdraví

Příloha č. 6 – Pracovní list k úkolu č. 2: Zdravý člověk

Příloha č. 7 – Pracovní list k úkolu č. 3: Zdravá výživa

Příloha č. 8 – Pracovní list k úkolu č. 4: Pohybová aktivita

Příloha č. 9 – Pracovní list k úkolu č. 5: Pitný režim

Příloha č. 10 – Pracovní list k úkolu č. 6: Hygiena

Příloha č. 11 – Pracovní list k úkolu č. 7: Nemoc

Příloha č. 12 – Pracovní list k úkolu č. 8: Prevence nemoci

Příloha č. 13 – Ukázka vypracovaných pracovních listů č. 1, 2, 3, 4

Příloha č. 14 – Ukázka vypracovaných pracovních listů č. 5, 6, 7, 8

Příloha č. 1: Souhlas zákonných zástupců dětí

Souhlas zákonných zástupců dětí

Vážení rodiče, tímto Vás žádám o souhlas s pořízením zvukových záznamů a fotografií pracovních listů dětí, a to pro účely vypracování mé bakalářské práce na téma Děti předškolního věku a jejich pojmání zdraví.

Předem děkuji za Vaši ochotu

Bc. Aneta Bartošová, studentka 3. ročníku oboru UMŠ, KS, UPOL

Podpisy rodičů:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	

Prohlašuji, že pořízené záznamy budou použity pouze v rámci mé bakalářské práce.



Podpis

Příloha č. 2: Koncept připravených úkolů k pracovním listům

Úkol k PL č. 1 – Zdraví: Popiš obrázek.

Úkol k PL č. 2 – Zdravý člověk: Zakroužkuj, jak vypadá zdravý člověk.

Úkol k PL č. 3 – Zdravá výživa: Vybarvi všechny zdravé potraviny.

Úkol k PL č. 4 – Pohybová aktivita: Zakroužkuj, co škodí našemu zdraví.

Úkol k PL č. 5 – Pitný režim: Zakroužkuj pro tebe vhodné nápoje a udělej křížek u nápojů, které bys pít neměl/neměla.

Úkol k PL č. 6 – Hygiena: Vyber z dvojice obrázků ten, který je správný. Správný obrázek zakroužkuj.

Úkol k PL č. 7 – Nemoc: Zakroužkuj, co bys neměl/neměla dělat, aby ses uzdravil/uzdravila.

Úkol k PL č. 8 – Prevence nemoci: Zakroužkuj, co bys měl/měla dělat, aby si zůstal/zůstala zdravý/zdravá.

Příloha č. 3: Koncept připravených otázek k interview

OTÁZKY K ROZHOVORU:

Úkol č. 1: Zdraví

Co si představíš, když se řekne slovo zdraví?

V případě, že dítě neví: Co znamená, když je někdo nemocný?

Podívej se na obrázek. Co bys na něj přikreslil/přikreslila, kdyby tam bylo ještě místo?

Úkol č. 2: Zdravý člověk

Podle čeho poznáš, jak vypadá zdravý člověk?

Popiš obrázky, na kterých nejsou zdraví lidé.

V čem se liší zdravý a nemocný člověk?

Úkol č. 3: Zdravá výživa

Znáš ještě nějaké jiné zdravé potraviny?

Které potraviny jsou nezdravé?

Proč jsou tyto potraviny nezdravé?

Čemu škodí?

Co se stane, když budeš jíst hodně nezdravých potravin?

Jaké potraviny jíš ty, aby si byl/byla zdravý/zdravá?

Úkol č. 4: Pohybová aktivita

Proč jsi zakroužkoval/zakroužkovala právě tyto obrázky?

Jaký pohyb prospívá našemu zdraví?

Co děláš ty, aby si byl/byla zdravý/zdravá?

Úkol č. 5: Pitný režim

Které nápoje jsou pro nás zdravé?

Proč musíme pít?

Které nápoje nejsou vhodné pro naše zdraví?

Úkol č. 6: Hygiena

Proč si češeš vlasy?

Proč si čistíš zuby?

Proč si umýváš ruce?

Proč by ses měl/měla o sebe starat?

Úkol č. 7: Nemoc

Co by si měl/měla dělat, když jsi nemocný/nemocná?

Co by si neměl/neměla dělat, když jsi nemocný/nemocná?

Co potřebuješ k tomu, aby ses uzdravil/uzdravila?

Úkol č. 8: Prevence nemoci

Co by si měl/měla dělat pro to, aby si zůstal/zůstala zdravá?

Co není dobré pro naše zdraví?

Co prospívá našemu zdraví?

Co děláš ty proto, aby si zůstal/zůstala zdravý/zdravá a neonemocněl/neonemocněla si?

Co škodí našemu zdraví?

Co pro tebe znamená zdraví?

Co je to zdraví? Už to víš?

Příloha č. 4: Přepis rozhovorů s respondenty

Chlapec A); 6 let – odklad školní docházky

Úkol č. 1: PL Zdraví

Řekni mi, co si představíš, když se řekne slovo zdraví: *„Že nejsem nemocný. Člověk je zdravý, když nemá žádné ekzémy a toxiny.“*

Podívej se na obrázek. Co bys na něj přikreslil, kdyby tam bylo ještě místo? *„Mango, citron.“*

Úkol č. 2: PL Zdravý člověk

Zakroužkuj, jak vypadá zdravý člověk. Chlapec úkol provedl zcela správně.

Podle čeho poznáš, jak vypadá zdravý člověk? *„Zdravý člověk není tlustý ani na vozičku, není nemocný a může sportovat.“*

Popiš obrázky, na kterých nejsou zdraví lidé. Chlapec popsal obrázky zcela správně.

(„Protože je tlustá jako moje sestra, protože je na vozičku a nemá třeba nohu, protože má teploměr, protože blinká a tato je moc hubená.“)

Úkol č. 3: PL Zdravá výživa

Vybarvi všechny zdravé potraviny. Chlapec vybarvil všechny zdravé potraviny správně, navíc vybarvil croissant. Rybu vykreslil, ale nejl ji.

Znáš ještě nějaké zdravé potraviny? *„Citron, jablko, broskev, papriku, okurku a maso.“*

Které potraviny jsou nezdravé? *„Klobása, dort, bonbony, chipsy, kobliha a Brumík.“*

Proč jsou tyto potraviny nezdravé? *„Protože mají hodně cukru a kazí zuby.“*

Čemu škodí? *„Umělé cukry škodí zdraví.“*

Co se stane, když budeš jíst hodně nezdravých potravin? *„Budeš tlustý.“*

Jaké potraviny jíš ty, aby si byl zdravý? *„Já toho moc nejím, ale někdy banán, jahody a někdy si vymačkám mandarinku nebo pomeranč.“*

Úkol č. 4: PL Pohybová aktivita

Zakroužkuj, co škodí našemu zdraví. Chlapec zcela správně zakroužkoval aktivity nevhodné pro naše zdraví.

Proč jsi zakroužkoval právě tyto obrázky? „*Protože se při nich sedí a nesportuje.*“

Jaký pohyb prospívá našemu zdraví? *Plavání, skákání přes švihadlo, běhání a už nevím.*“

A co děláš ty, abys byl zdravý? „*Já hraju na počítači, protože mě z něho nebolí oči a někdy chodím pěšky, ale radši jezdím autem.*“

Úkol č. 5: PL Pitný režim

Zakroužkuj, které nápoje neškodí našemu zdraví, a zakřížkuj nápoje, které bys neměl pít.

Chlapec nesprávně zakroužkoval mezi pro něj vhodné nápoje kolu a víno. Odůvodnil to tím, že víno si někdy doma dává a chutná mu a kola je zdravější než kofola, nemá tolik cukru, takže je pro něj kofola nezdavá, ale kola zdravá.

Které nápoje jsou pro nás zdravé? „*Voda, kola, mléko, víno čaj a džus z vymačkaného ovoce.*“ Nesprávně zde zařadil kolu a víno.

Proč musíme pít? „*Aby nás nebolela hlava a neumřeli jsme.*“

Které nápoje nejsou vhodné pro tvoje zdraví? „*Limonáda, káva a kofola.*“

Úkol č. 6: PL Hygiena

Vyber z dvojice obrázků ten, který je správný. Správný obrázek zakroužkuj. Chlapec úkol splnil zcela správně.

Proč si češeš vlasy? „*Já si je moc nečešu, ale někdy jo, aby mi nestály.*“

Proč si čistíš zuby? „*Abych neměl kazy.*“

Proč si umýváš ruce? „*Abych nedostal žloutenku.*“

Proč se o sebe staráš? „*Abych nebyl nemocný.*“

Úkol č. 7: PL Nemoc

Zakroužkuj, co bys neměl dělat, aby ses uzdravil. Chlapec úkol splnil zcela správně.

Co by si měl dělat, když jsi nemocný? „*Ležet v posteli, měřit si teplotu, jíst ovoce a pít teplé nápoje.*“

Co by si neměl dělat, když jsi nemocný? „*Být na počítači a hrát hry.*“

Co potřebuješ k tomu, aby ses uzdravil? „*Vzít si tabletku a vitaminové bonbony a kapky do nosu a do ucha, bolelo mě a už nebolí.*“

Úkol č. 8: PL Prevence nemoci

Zakroužkuj, co bys měl dělat, abys zůstal zdravý. Chlapec správně zakroužkoval činnosti prospěšné zdraví.

Co by si měl dělat pro to, aby si zůstal zdravý? „*Chodit do lesa na houby, být veselý, hodně spát a jíst ovoce a zeleninu.*“

Co není dobré pro naše zdraví? „*Nadávat si a zuřit.*“

Co prospívá našemu zdraví? „*Vitaminové bonbony, citrusové tabletky a kapky do nosu a do ucha.*“

Co děláš ty pro to, aby si zůstal zdravý? „*Hodně spím a občas chodím pěšky.*“

Co škodí našemu zdraví? „*Toxiny a sladkosti.*“

Co pro tebe znamená zdraví? „*Že můžu chodit do školky a taky hrát na počítači.*“

Co je to zdraví? Už to víš? „*Že nejsem nemocný.*“

Chlapec B); 5,5 let

Úkol č. 1: PL Zdraví

Řekni mi, co si představíš, když se řekne slovo zdraví: „*Nevím.*“

Co znamená, když jsi nemocný? „*Že musím ležet v posteli a pít čaj.*“

Podívej se na obrázek. Co by si na něj přikreslil, kdyby tam bylo místo? „*Zeleninu, protože ji mám nejvíc rád.*“

Úkol č. 2: PL Zdravý člověk

Zakroužkuj, jak vypadá zdravý člověk. Chlapec úkol provedl zcela správně.

Podle čeho poznáš, jak vypadá zdravý člověk? „*Že může cvičit.*“

Popiš obrázky, na kterých nejsou zdraví lidé. Chlapec obrázky nedokázal popsat.

Úkol č. 3: PL Zdravá výživa

Vybarvi všechny zdravé potraviny. Chlapec vybarvil všechny zdravé potraviny správně, navíc vybarvil croissant a špekáček.

Znáš ještě nějaké jiné zdravé potraviny? „*Jablko, pomeranč, mandarinka, mrkev, hrášek, okurka a kapusta, tu mám moc rád.*“

Které potraviny jsou nezdravé? „*Donut, bonbony a dort.*“ (chybí croissant a špekáček)

Proč jsou tyto potraviny nezdravé? „*Protože kazí zuby.*“

Čemu škodí? „*Nevím.*“

Co se stane, když budeš jíst hodně nezdravých potravin? „*Ztloustneš.*“

Jaké potraviny jíš ty, aby si byl zdravý? „*Jím hodně zeleniny, protože mi nejvíc chutná.*“

Úkol č. 4: PL Pohybová aktivita

Zakroužkuj, co škodí našemu zdraví. Chlapec zcela správně zakroužkoval aktivity nevhodné pro naše zdraví.

Proč jsi zakroužkoval právě tyto obrázky? „*Protože když se díváš na televizi, tak tě z ní bolí oči a z počítače taky.*“

Jaký pohyb prospívá našemu zdraví? *Plavání, skákání přes švihadlo, běhání a různé cvičení.*“

A co děláš ty, aby si byl zdravý? „*Já chodím s bráchou na cvičení.*“

Úkol č. 5: PL Pitný režim

Zakroužkuj, které nápoje neškodí našemu zdraví, a zakřížkuj nápoje, které bys neměl pít.

Chlapec nesprávně zakroužkoval mezi pro něj vhodné nápoje víno. Odůvodnil to tím, že víno je zdravé, hlavně pro dospělé.

Které nápoje jsou pro nás zdravé? „*Voda, mléko, čaj, džus z vymačkaného ovoce a mléko.*“

Proč musíme pít? „*Abychom neumřeli.*“

Které nápoje nejsou vhodné pro tvoje zdraví? „*Limonáda, káva a taky kofola a kakao, protože je to sladké.*“

Úkol č. 6: PL Hygiena

Vyber z dvojice obrázků ten, který je správný. Správný obrázek zakroužkuj. Chlapec úkol splnil zcela správně.

Proč si češeš vlasy? „*Abych je neměl zacuckované.*“

Proč si čistíš zuby? „*Aby se mi neudělal kaz.*“

Proč si umýváš ruce? „*Abych nedostal bacil.*“

Proč se o sebe staráš? „*To nevím.*“

Úkol č. 7: PL Nemoc

Zakroužkuj, co bys neměl dělat, aby ses uzdravil. Chlapec úkol splnil zcela správně.

Co by si měl dělat, když jsi nemocný? „*Ležet v posteli, jíst ovoce a pít čaj s citronem.*“

Co by si neměl dělat, když jsi nemocný? „*Cvičit a být naštvaný.*“

Co potřebuješ k tomu, aby ses uzdravil? „*Léky a jíst zeleninu a ovoce.*“

Úkol č. 8: PL Prevence nemoci

Zakroužkuj, co by si měl dělat, aby si zůstal zdravý. Chlapec zcela správně zakroužkoval činnosti prospěšné zdraví.

Co by si měl dělat pro to, aby si zůstal zdravý? „*Chodit na procházky, smát se, dobře se oblékat, spát a jíst ovoce a zeleninu.*“

Co není dobré pro naše zdraví? „*Rvát se a zlobit se.*“

Co prospívá našemu zdraví? „*Ovoce a cvičení.*“

Co děláš ty pro to, aby si zůstal zdravý? „*Jím zeleninu a chodím na cvičení.*“

Co škodí našemu zdraví? „*Bonbony a všechno sladké.*“

Co pro tebe znamená zdraví? „*Že můžu chodit do školky a chodit na cvičení.*“

Co je to zdraví? Už to víš? „*Že můžu cvičit.*“

Dívka C); 6 let – odklad školní docházky

Úkol č. 1: PL Zdraví

Řekni mi, co si představíš, když se řekne slovo zdraví: „*Když nejsi nemocná.*“

Podívej se na obrázek. Co bys na něj přikreslila, kdyby tam bylo ještě místo: „*Nevím.*“

Úkol č. 2: PL Zdravý člověk

Zakroužkuj, jak vypadá zdravý člověk. Dívka úkol provedla zcela správně.

Podle čeho poznáš, jak vypadá zdravý člověk? „*Nevím.*“

Popiš obrázky, na kterých nejsou zdraví lidé. Dívka obrázky popsala zcela správně.

(„Protože když někdo blinká, tak není zdravý, protože když jezdí na vozičku, tak není zdravý, tady leží v posteli a má teploměr, tady ta paní je tlustá a tato zase moc hubená.“)

Úkol č. 3: PL Zdravá výživa

Vybarvi všechny zdravé potraviny. Dívka vybarvila všechny zdravé potraviny správně, navíc vybarvila croissant.

Znáš ještě nějaké jiné zdravé potraviny? *„Jablko, citron.“*

Které potraviny jsou nezdravé? *„Bonbony, dort.“*

Proč jsou tyto potraviny nezdravé? *„Protože po nich tloustneš.“*

Čemu škodí? *„To nevím.“*

Co se stane, když budeš jíst hodně nezdravých potravin? *„Může tě z nich bolet břicho.“*

Jaké potraviny jíš ty, aby si byla zdravá? *„My jíme hodně často chleba a taky zeleninu.“*

Úkol č. 4: PL Pohybová aktivita

Zakroužkuj, co škodí našemu zdraví. Dívka zcela správně zakroužkovala aktivity nevhodné pro naše zdraví.

Proč jsi zakroužkovala právě tyto obrázky? *„Protože tě při nich bolí oči.“*

Jaký pohyb prospívá našemu zdraví? *„Běhání, plavání a ježdění na kole.“*

A co děláš ty, aby si byla zdravá? *„Když je pěkně, tak my chodíme skoro každý den na procházky a když je ještě pěknějš, tak jezdíme na koloběžce.“*

Úkol č. 5: PL Pitný režim

Zakroužkuj, které nápoje neškodí našemu zdraví, a zakřížkuj nápoje, které bys neměla pít. Dívka úkol splnila zcela správně.

Které nápoje jsou pro nás zdravé? *„Mléko, čaj a voda.“*

Proč musíme pít? *„Protože kdybychom pili málo, tak by nás mohla bolet hlava.“*

Které nápoje nejsou vhodné pro tvoje zdraví? *„Kola, kávé, limonáda a alkohol.“*

Úkol č. 6: PL Hygiena

Vyber z dvojice obrázků ten, který je správný. Správný obrázek zakroužkuj. Dívka úkol splnila zcela správně.

Proč si češeš vlasy? *„Aby tam nebyly uzly.“*

Proč si čistíš zuby? „*Aby sem je neměla zkažené.*“

Proč si umýváš ruce? „*Aby sem nedostala žloutenku.*“

Proč by ses měla o sebe starat? „*Abych nebyla nemocná.*“

Úkol č. 7: PL Nemoc

Zakroužkuj, co bys neměla dělat, aby ses uzdravila. Dívka úkol splnila zcela správně.

Co by si měla dělat, když jsi nemocná? „*Spát a pít hodně čaje.*“

Co by si neměla dělat, když jsi nemocná? „*Sportovat a pít studené pití.*“

Co potřebuješ k tomu, aby ses uzdravila? „*Brát prášky.*“

Úkol č. 8: PL Prevence nemoci

Zakroužkuj, co by si měla dělat, abys zůstala zdravá. Dívka zcela správně zakroužkovala činnosti prospěšné zdraví.

Co by si měla dělat pro to, aby si zůstala zdravá? „*Chodit na procházky, smát se, spát a jíst zdravé věci.*“

Co není dobré pro naše zdraví? „*Zlobit se a sedět u televize.*“

Co prospívá našemu zdraví? „*Chodit, jíst zdravé věci, hodně spát a smát se.*“

Co děláš ty pro to, aby si zůstala zdravá a neonemocněla si? „*Smrkám, abych si nešla píchat ucho.*“

Co škodí našemu zdraví? „*Zlobit se.*“

Co pro tebe znamená zdraví? „*Že můžu pomáhat mamince s buchtama.*“

Co je to zdraví? Už to víš? „*Pít mléko, hodně spát, čistit si zuby a umývat si pořádně ruce, abych nedostala žloutenku.*“

Dívka D); 6 let

Úkol č. 1: PL Zdraví

Řekni mi, co si představíš, když se řekne slovo zdraví: „*Nevím*“

Co znamená, když je člověk nemocný? „*Že nás bolí v krku nebo nás bolí břicho.*“

Podívej se na obrázek. Co by si na něj přikreslila, kdyby tam bylo ještě místo? Obrázek hezky popsala, ale nevěděla, co by na něj přikreslila.

Úkol č. 2: PL Zdravý člověk

Zakroužkuj, jak vypadá zdravý člověk. Dívka úkol provedla zcela správně.

Podle čeho poznáš, jak vypadá zdravý člověk? „*Že ho nic nebolí.*“

Popiš obrázky, na kterých nejsou zdraví lidé. Dívka obrázky popsala zcela správně.

(„Protože jezdí na vozíku a má třeba zlomenou nohu, protože zvrací, protože je moc hubená, ten kluk je nemocný a třeba má teplotu a tato paní vůbec neběhá a je tlustá.“)

Úkol č. 3: PL Zdravá výživa

Vybarvi všechny zdravé potraviny. Dívka vybarvila všechny zdravé potraviny správně (jistá si však nebyla u ryby, musela být dána malá nápověda).

Znáš ještě nějaké jiné zdravé potraviny? „*Jablko, kiwi, mrkev, pórek.*“

Které potraviny jsou nezdravé? „*Špekáček, bonbon, koblížky, lízátka, croissant, zmrzlina.*“

Proč jsou tyto potraviny nezdravé? „*Protože je to hodně sladký.*“

Čemu škodí? „*Nevím.*“

Co se stane, když budeš jíst hodně nezdravých potravin? „*Můžeme ztloustnout.*“

Jaké potraviny jíš ty, aby si byla zdravá? „*Třeba tatínek mi někdy koupí jablka, hrušky a mrkev, anebo jablko-hruškovou přesnídávku.*“

Úkol č. 4: PL Pohybová aktivita

Zakroužkuj, co škodí našemu zdraví. Dívka zcela správně zakroužkovala aktivity nevhodné pro naše zdraví.

Proč jsi zakroužkovala právě tyto obrázky? „*Protože při hraní na počítači můžeme zhloupnout a když se díváme dlouho na televizi, tak nás bolí hlava.*“

Jaký pohyb prospívá našemu zdraví? „*Třeba můžeme běhat nebo jezdit na koloběžce nebo skákat přes švihadlo nebo můžeme lyžovat.*“

A co děláš ty, aby si byla zdravá? „*Já třeba hodně lyžuju, a když je léto, tak bruslíme a ještě běhám.*“

Úkol č. 5: PL Pitný režim

Zakroužkuj, které nápoje neškodí našemu zdraví, a zakřížkuj nápoje, které bys neměla pít. Dívka úkol splnila zcela správně.

Které nápoje jsou pro nás zdravé? „*Voda, mléko, čaj, džus.*“

Proč musíme pít? „*Aby nás nebolela hlava.*“

Které nápoje nejsou vhodné pro tvoje zdraví? „*Limonáda, káva, kola a víno.*“

Úkol č. 6: PL Hygiena

Vyber z dvojice obrázků ten, který je správný. Tento obrázek zakroužkuj. Dívka úkol splnila zcela správně.

Proč si češeš vlasy? „*Aby sem nebyla rozčuchaná.*“

Proč si čistíš zuby? „*Aby sem je neměla zkažený.*“

Proč si umýváš ruce? „*Aby sem je neměla špinavý.*“

Proč se o sebe staráš? „*Abych byla hezká a zdravá.*“

Úkol č. 7: PL Nemoc

Zakroužkuj, co bys neměla dělat, aby ses uzdravila. Dívka úkol splnila zcela správně.

Co by si měla dělat, když jsi nemocná? „*Jíst zeleninu a pít čaj.*“

Co by si neměla dělat, když jsi nemocná? „*Hrát hry, skákat přes švihadlo, pít studenou limonádu a být zlá.*“

Co potřebuješ k tomu, aby ses uzdravila? „*Piju čaj a jím zeleninu.*“

Úkol č. 8: PL Prevence nemoci

Zakroužkuj, co by si měla dělat, aby si zůstala zdravá. Dívka zcela správně zakroužkovala činnosti prospěšné zdraví.

Co by si měla dělat pro to, aby si zůstala zdravá? „*Měla bych jíst ovoce a zeleninu, měla bych chodit na procházky a být šťastná.*“

Co není dobré pro naše zdraví? „*Hádat se a být zlá.*“

Co prospívá našemu zdraví? „*Chodit do lesa, být šťastná, spát a jíst ovoce a zeleninu.*“

Co děláš ty pro to, aby si zůstala zdravá a ne onemocněla si? „*Jím ovoce a zeleninu a hodně chodím a spím a jsem hodná na mamku i na tatku.*“

Co škodí našemu zdraví? „*Hádat se a zlobit se.*“

Co pro tebe znamená zdraví? „*Že můžu jít ven na procházku a třeba můžu jít s mámou a s tátou ven na hřiště a s celou rodinou jezdit na výlety, pokud nikdo není nemocnej.*“

Co je to zdraví? Už to víš? „*Zdraví je, že nás nic nebolí a můžeme chodit na procházky a na výlety a můžeme dělat hodně věcí.*“

Dívka E); 6 let

Úkol č. 1: PL Zdraví

Řekni mi, co si představíš, když se řekne slovo zdraví: „*Nevím*“

Co znamená, že jsi nemocná? „*Že musíš ležet v posteli a spát.*“

Podívej se na obrázek. Co by si na něj přikreslila, kdyby tam bylo místo? Obrázek dokázala hezky popsat, ale neví, co by na něj přikreslila.

Úkol č. 2: PL Zdravý člověk

Zakroužkuj, jak vypadá zdravý člověk. Dívka úkol provedla zcela správně.

Jak vypadá člověk, který je zdravý? „*Že může běhat a hýbat se.*“

Popiš obrázky, na kterých nejsou zdraví lidé. Dívka obrázky popsala zcela správně.

(„*Protože jezdí na vozíku a může mít zlomenou nohu, protože blinká, protože je moc hubená, ten kluk je nemocný a tato paní je tlustá.*“)

Úkol č. 3: PL Zdravá výživa

Vybarvi všechny zdravé potraviny. Dívka vybarvila všechny zdravé potraviny správně.

Znáš ještě nějaké jiné zdravé potraviny? „*Pomeranč, citron, zázvor, mrkev, jablko.*“

Které potraviny jsou nezdravé? „*Čokoláda, donut a špekáček.*“

Proč jsou tyto potraviny nezdravé? „*Protože škodí zdraví.*“

Čemu škodí? „*Tělu.*“

Co se stane, když budeš jíst hodně nezdravých potravin? „*Je nám z toho špatně a budeme tlustí.*“

Jaké potraviny jíš ty, aby si byla zdravá? „*Někdy jím hrušku a někdy jablíčko a někdy banán.*“

Úkol č. 4: PL Pohybová aktivita

Zakroužkuj, co škodí našemu zdraví. Dívka zcela správně zakroužkovala aktivity nevhodné pro naše zdraví.

Proč jsou tyto aktivity nevhodné? „*Protože to není dobré sedět u počítače, hrát hry nebo se dívat na televizi.*“

Jaký pohyb prospívá našemu zdraví? „*Plavání, skákání přes švihadlo, běhání, lyžování a snowboard.*“

A co děláš ty? „*Já nejraději běhám a taky moc ráda plavu.*“

Úkol č. 5: PL Pitný režim

Zakroužkuj, které nápoje neškodí našemu zdraví, a zakřížkuj nápoje, které bys neměla pít. Dívka úkol splnila zcela správně.

Které nápoje jsou pro nás zdravé? „*Voda, mléko, čaj, džus z vymačkaného ovoce a mléko.*“

Proč musíme pít? „*Abychom neumřeli nebo nás nebolela hlava.*“

Které nápoje nejsou vhodné pro tvoje zdraví? „*Vino, sladká šťáva, káva a kola.*“

Úkol č. 6: PL Hygiena

Vyber z dvojice obrázků ten, který je správný. Správný obrázek zakroužkuj. Dívka úkol splnila zcela správně.

Proč si češeš vlasy? „*Aby nebyly zacuchaný.*“

Proč si čistíš zuby? „*Abych tam neměla kazy.*“

Proč si umýváš ruce? „*Abych neměla bacila.*“

Proč se o sebe staráš? „*Abych nebyla nemocná.*“

Úkol č. 7: PL Nemoc

Zakroužkuj, co bys neměla dělat, aby ses uzdravila. Dívka úkol splnila zcela správně.

Co by si měla dělat, když jsi nemocná? „*Ležet v posteli, jíst ovoce, měřit se teploměrem, pít horký čaj.*“

Co by si neměla dělat, když jsi nemocná? „*Hrát videohry, skákat přes švihadlo, pít sladké pití a neštvát se.*“

Co potřebuješ k tomu, aby ses uzdravila? „*Pít horký čaj.*“

Úkol č. 8: PL Prevence nemoci

Zakroužkuj, co by si měla dělat, abys zůstala zdravá. Dívka zcela správně zakroužkovala činnosti prospěšné zdraví.

Co by si měla dělat pro to, aby si zůstala zdravá? „*Jíst hodně ovoce, chodit na procházky a být hodně na sluníčku.*“

Co není dobré pro naše zdraví? „*Naštvaní.*“

Co prospívá našemu zdraví? „*Chodit do lesa, být šťastná, spát a jíst ovoce a zeleninu.*“

Co děláš ty pro to, aby si zůstala zdravá? „*Jím ovoce, zeleninu, hlavně melounek.*“

Co škodí našemu zdraví? „*Chřipka, angína a bonbony.*“

Co pro tebe znamená zdraví? „*Že můžu běhat, plavat a sportovat.*“

Co je to zdraví? Už to víš? „*Že jsi šťastná, nejsi nemocná a můžeš sportovat.*“

Chlapec F); 6 let

Úkol č. 1: PL Zdraví

Řekni mi, co si představíš, když se řekne slovo zdraví: „*Nevím.*“

Co znamená, když je někdo nemocný? „*Že hodně kašleš nebo tak.*“

Podívej se na obrázek. Co bys na něj přikreslil, kdyby tam bylo místo? „*Zeleninu.*“ Obrázek dokázal hezky popsat.

Úkol č. 2: PL Zdravý člověk

Zakroužkuj, jak vypadá zdravý člověk. Chlapec úkol provedl zcela správně.

Podle čeho poznáš zdravého člověka? „*Že mu nic není, nekašle; není nemocný.*“

Popiš obrázky, na kterých nejsou zdraví lidé. Chlapec popsal obrázky zcela správně.

Čím se liší zdravý člověk od nemocného? „*Protože nejsou stejní jako ti zdraví.*“

(„Protože má teplotu, ta je tlustá, ta je na vozičku a nemá třeba jednu nohu, ten protože blinká a ta je moc hubená.“)

Úkol č. 3: PL Zdravá výživa

Vybarvi všechny zdravé potraviny. Chlapec vybarvil o jednu zdravou potravinu méně, nevykreslil rybu. Byl přesvědčený o tom, že ryba je nezdravá, ale nedokázal říct proč.

Znáš ještě nějaké jiné zdravé potraviny? *„Mrkev, okurek, hrozny, jablko, jahody a maliny.“*

Jaké potraviny jsou nezdravé? *„Brambory, rohlík, chleba a sladkosti.“*

Proč jsou tyto potraviny nezdravé? *„Protože škodí zubům.“*

Co se stane, když budeš jíst hodně nezdravých potravin? *„Můžeš ztloustnout nebo mít kaz v zubu.“*

Jaké potraviny jíš ty, aby si byl zdravý? *„Jím hodně ovoce a zeleniny.“*

Úkol č. 4: PL Pohybová aktivita

Zakroužkuj, co škodí našemu zdraví. Chlapec zcela správně zakroužkoval aktivity nevhodné pro naše zdraví.

Proč jsi zakroužkoval právě tyto obrázky? *„Protože nás z toho můžou bolet oči a záda.“*

Jaký pohyb prospívá našemu zdraví? *„Plavat, jezdit na kole, běhat a hodně sportovat.“*

A co děláš ty, aby si byl zdravý? *„S tátou hrajeme fotbal a někdy tenis a někdy chodím ven na hřiště a běhám hodně.“*

Úkol č. 5: PL Pitný režim

Zakroužkuj, které nápoje neškodí našemu zdraví, a zakřížkuj nápoje, které bys neměl pít. Chlapec nesprávně zakřížkoval vodu, protože si myslí, že je nezdravá, ale neví proč.

Které nápoje jsou pro nás zdravé? *„Mléko, čaj a džus z vymačkaného ovoce“*

Proč musíme pít? *„Protože bysme jinak byli nemocní. Hlavně když je vedro, ale i když je zima, ale to trochu míň.“*

Které nápoje nejsou vhodné pro tvoje zdraví? *„Limonáda, víno, káva a kola.“*

Úkol č. 6: PL Hygiena

Vyber z dvojice obrázků ten, který je správný. Správný obrázek zakroužkuj. Chlapec úkol splnil zcela správně.

Proč si češeš vlasy? „*Abych je neměl rozčepýřený.*“

Proč si čistíš zuby? „*Aby sem neměl kaz.*“

Proč si umýváš ruce? „*Abych neměl bacili na ruce a aby sem nebyl nemocný.*“

Proč se o sebe staráš? „*Aby se mně něco nestalo.*“

Úkol č. 7: PL Nemoc

Zakroužkuj, co bys neměl dělat, aby ses uzdravil. Chlapec splnil úkol zcela správně.

Co by si měl dělat, když jsi nemocný? „*Hodně pít, jíst zdravé věci, spát a ležet v posteli, měřit si teplotu a pít čaj.*“

Co by si neměl dělat, když jsi nemocný? „*Pít studené nápoje a skákat přes švihadlo.*“

Co potřebuješ k tomu, aby ses uzdravil? „*Hodně ležet, pít čaj a jíst zdravé věci – třeba jablko, rajčata, hrozny a ostatní ovoce.*“

Úkol č. 8: PL Prevence nemoci

Zakroužkuj, co by si měl dělat, abys zůstal zdravý. Chlapec zcela správně zakroužkoval činnosti prospěšné zdraví.

Co by si měl dělat pro to, aby si zůstal zdravý? „*Jíst zdravé věci, hodně spát, chodit hodně ven a hodně se smát.*“

Co není dobré pro naše zdraví? „*Zlobit se na někoho a zuřit.*“

Co prospívá našemu zdraví? „*Jíst zdravé věci, chodit ven, spát a smát se.*“

Co děláš ty pro to, aby si zůstal zdravý? „*Jím hodně zdravých věcí a chodím ven hodně.*“

Co škodí našemu zdraví? „*Třeba se na sebe zlobit, jíst nezdravé věci s cukrem a hodně zuřit.*“

Co pro tebe znamená zdraví? „*Že můžu chodit do školky nebo že nekašlu.*“

Co je to zdraví? Už to víš? „*Nekašlat, chodit do školky, chodit ven, a že jím nějaké věci, co nemůžu, když jsi nemocný.*“

Chlapec G); 6,5 let

Úkol č. 1: PL Zdraví

Řekni mi, co si představíš, když se řekne slovo zdraví: „*Štěstí.*“

Podívej se na obrázek. Co bys na něj přikreslil, kdyby tam bylo místo? Obrázek dokázal hezky popsat, ale neví, co by přikreslil.

Úkol č. 2: PL Zdravý člověk

Zakroužkuj, jak vypadá zdravý člověk. Chlapec úkol provedl zcela správně.

Podle čeho poznáš zdravého člověka „*Že může dělat věci, které nezdravý člověk nemůže, třeba může sportovat.*“

Popiš obrázky, na kterých nejsou zdraví lidé. Chlapec obrázky popsal zcela správně.

(„*Protože je na vozíku, je tlustá, blinká, je moc hubená.*“)

Jaký je rozdíl mezi zdravým a nemocným člověkem? „*Protože nemocní nejsou stejní jako ti zdraví.*“

Úkol č. 3: PL Zdravá výživa

Vybarvi všechny zdravé potraviny. Chlapec vybarvil všechny zdravé potraviny zcela správně.

Znáš ještě nějaké jiné zdravé potraviny? „*Meloun, pomeranč, pomelo, jablko, paprika.*“

Které potraviny jsou nezdravé? „*Koblih, bonbon, dort, špekáček, croissant, gumové žížalky.*“

Proč jsou tyto potraviny nezdravé? „*Protože jsou sladké.*“

Čemu škodí? „*To je fakt těžká otázka.*“

Co se stane, když budeš jíst hodně nezdravých potravin? „*Budeš tlustý.*“

Jaké potraviny jíš ty, aby si byl zdravý? „*Jím hodně zdravých věcí, třeba rajčata, banán.*“

Úkol č. 4: PL Pohybová aktivita

Zakroužkuj, co škodí našemu zdraví. Chlapec zakroužkoval zcela správně aktivity nevhodné pro naše zdraví.

Proč jsou tyto aktivity nevhodné? „*Protože nejsou dobré pro tělo. Protože když se díváš na telku, tak tě bolí záda a oči.*“

Jaký pohyb prospívá našemu zdraví? „*Plavání, ježdění na kole, švihadlo, běhání, tenis.*“

A co děláš ty, aby si byl zdravý? „*Já hraju s bráchou tenis.*“

Úkol č. 5: PL Pitný režim

Zakroužkuj, které nápoje neškodí našemu zdraví, a zakřížkuj nápoje, které bys neměl pít. Chlapec úkol splnil zcela správně.

Které nápoje jsou pro nás zdravé? „*Vodu, mléko, čaj a džus z vymačkaného ovoce a mléko.*“

Proč musíme pít? „*Musíme pít hodně, protože bychom umřeli žízní.*“

Které nápoje nejsou vhodné pro tvoje zdraví? „*Limonáda, káva, víno a kola.*“

Úkol č. 6: PL Hygiena

Vyber z dvojice obrázků ten, který je správný. Správný obrázek zakroužkuj. Chlapec úkol splnil zcela správně.

Proč si češeš vlasy? „*Abych je neměl rozcuchané.*“

Proč si čistíš zuby? „*Aby mi nevrtili zuby.*“

Proč si umýváš ruce? „*Kvůli bacilům.*“

Proč bychom se o sebe měli starat? „*Abychom byli zdraví.*“

Úkol č. 7: PL Nemoc

Zakroužkuj, co bys neměl dělat, aby ses uzdravil. Chlapec úkol splnil zcela správně.

Co by si měl dělat, když jsi nemocný? „*Spát, pít teplé věci, jíst ovoce.*“

Co by si neměl dělat, když jsi nemocný? „*Pít studené nápoje a sportovat.*“

Co potřebuješ k tomu, aby ses uzdravil? „*Léčit se – nevím čím.*“

Úkol č. 8: PL Prevence nemoci

Zakroužkuj, co by si měl dělat, aby si zůstal zdravý. Chlapec zcela správně zakroužkoval činnosti prospěšné zdraví.

Co by si měl dělat pro to, aby si zůstal zdravý? „*Spát, jíst a pít, chodit na procházku a smát se.*“

Co není dobré pro naše zdraví? „*Zlobit se a hádat se.*“

Co prospívá našemu zdraví? „*Spánek, smát se, chodit na procházky.*“

Co děláš ty pro to, aby si zůstal zdravý? „*Jím zdravý věci, hodně piju a hraju tenis.*“

Co škodí našemu zdraví? „*Zlobit se, hádat se, nejíst zdravé věci.*“

Co pro tebe znamená zdraví? „*Štěstí.*“

Co je to zdraví? Už to víš? „*Dělat dobré věci, třeba sport a dobře jíst a pít.*“

Dívka H); 7,5 let – odklad školní docházky

Úkol č. 1: PL Zdraví

Řekni mi, co si představíš, když se řekne slovo zdraví: „*Že není nemocný.*“

Podívej se na obrázek. Co bys na něj přikreslila, kdyby tam bylo ještě místo? „*Ovoce, zeleninu.*“

Úkol č. 2: PL Zdravý člověk

Zakroužkuj, jak vypadá zdravý člověk. Dívka úkol provedla zcela správně.

Podle čeho poznáš, jak vypadá zdravý člověk? „*Že může běhat venku, může chodit na procházky.*“

Popiš obrázky, na kterých nejsou zdraví lidé. Dívka měla problém s popisem blinkajícího chlapečka – řekla, že má kašel a s popisem anorektické dívky – řekla, že má angínu.

(„*Protože jsou nemocní. Ten má kašel, ta má angínu, ten má zlomenou nohu, ta paní je moc těžká a ten chlapeček má horečky.*“)

Úkol č. 3: PL Zdravá výživa

Vybarvi všechny zdravé potraviny. Dívka vybarvila zcela správně všechny zdravé potraviny.

Znáš ještě nějaké jiné zdravé potraviny? „*Zeleninu – kapusta, rajče a už nevím.*“

Které potraviny jsou nezdravé? „*Kofola, kuličky s mlíkem, perník nebo kobliha.*“

Proč jsou tyto potraviny nezdravé? „*Protože nám můžou udělat blbě.*“

Čemu škodí? „*Nevím.*“

Co se stane, když budeš jíst hodně nezdravých potravin? „*Můžeš onemocnět a budeš tlustá.*“

Jaké potraviny jíš ty, aby si byla zdravá? „*Banán, hrušku, mléko, rajče.*“

Úkol č. 4: PL Pohybová aktivita

Zakroužkuj, co škodí našemu zdraví. Dívka zcela správně zakroužkovala aktivity nevhodné pro naše zdraví.

Proč jsi zakroužkovala právě tyto obrázky? „*Protože můžou oslepnout ty lidi. Třeba moje sestra zapomněla dneska brýle, protože ta nosí.*“

Jaký pohyb prospívá našemu zdraví? „*Třeba plavání, skákání nebo běh.*“

A co děláš ty, aby si byla zdravá? „*Plavu, jezdím na kole, to jezdím nejrychleji, skáču přes švihadlo, moc mi to nejde, ale snažím se a běhání mi jde rychle, a ještě jezdím na koloběžce.*“

Úkol č. 5: PL Pitný režim

Zakroužkuj, které nápoje neškodí našemu zdraví, a zakřížkuj nápoje, které bys neměla pít. Dívka úkol splnila zcela správně, jen si spletla obrázek vína s pivem.

Které nápoje jsou pro nás zdravé? „*Tady ty. Voda, čaj, džus a mléko.*“

Proč musíme pít? „*Abychom byli zdraví. Kdybych pila málo, tak by sem byla nezdravá a bolela by mě hlava.*“

Které nápoje nejsou vhodné pro tvoje zdraví? „*Kofola, kafe, studené nápoje, víno.*“

Úkol č. 6: PL Hygiena

Vyber z dvojice obrázků ten, který je správný. Správný obrázek zakroužkuj. Dívka úkol splnila zcela správně.

Proč si češeš vlasy? „*Aby se mi nezamotaly.*“

Proč si čistíš zuby? „*Aby sem je neměla hnusný.*“

Proč si umýváš ruce? „*Aby sem je měla čisté na svačiny.*“

Proč by ses měla o sebe starat? „*Abysme byli zdraví.*“

Úkol č. 7: PL Nemoc

Zakroužkuj, co bys neměla dělat, aby ses uzdravila. Dívka úkol splnila zcela správně.

Co by si měla dělat, když jsi nemocná? „*Pít čaj, jíst ovoce, spát hodně – to já sem dělala a mít plyšáka.*“

Co by si neměla dělat, když jsi nemocná? „*Zlobit se.*“

Co potřebuješ k tomu, aby ses uzdravila? „*Bylinky, ovoce, čaj, ten teploměr a mít plyšáka na tulení.*“

Úkol č. 8: PL Prevence nemoci

Zakroužkuj, co by si měla dělat, abys zůstala zdravá. Dívka zcela správně zakroužkovala činnosti prospěšné zdraví.

Co by si měla dělat pro to, aby si zůstala zdravá? „*Jíst ovoce, pít vodu, hodně spát. A chodit do přírody, já nejradši chodím na houby, to je zdravé a hodně se usmívat.*“

Co není dobré pro naše zdraví? „*Zlobit se, vztekat se.*“

Co prospívá našemu zdraví? „*Chodit do přírody, spát, hodně jíst ovoce a té zeleniny.*“

Co děláš ty pro to, aby si zůstala zdravá a ne onemocněla si? „*Všechno. Jím ovoce, zeleninu. Třeba meloun, ten mám nejradši v létě. A pak spím, to mám nejradši.*“

Co škodí našemu zdraví? „*Křičení, bití, zlobení a už nevím.*“

Co pro tebe znamená zdraví? „*Aby sem nemusela být doma. Doma by sem jenom ležela a brala prášky.*“

Co je to zdraví? Už to víš? „*Že nejsme nemocní.*“

Příloha č. 5: Pracovní list k úkolu č. 1 - Zdraví



Příloha č. 6: Pracovní list k úkolu č. 2 - Zdravý člověk



Příloha č. 7: Pracovní list k úkolu č. 3 - Zdravá výživa



Příloha č. 8: Pracovní list k úkolu č. 4 - Pohybová aktivita



Příloha č. 9: Pracovní list k úkolu č. 5 - Pitný režim



Příloha č. 10: Pracovní list k úkolu č. 6 - Hygiena



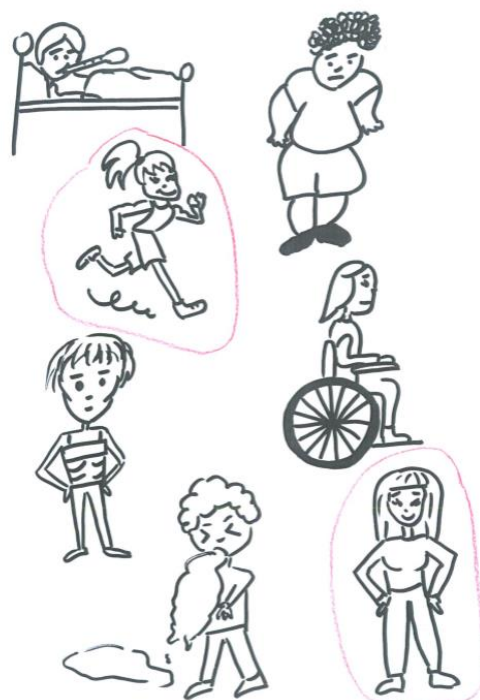
Příloha č. 11: Pracovní list k úkolu č. 7 - Nemoc



Příloha č. 12: Pracovní list k úkolu č. 8 - Prevence nemoci



Příloha č. 13: Ukázka vypracovaných pracovních listů č. 1, 2, 3, 4



Příloha č. 14: Ukázka vypracovaných pracovních listů č. 5, 6, 7, 8



ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Aneta Bartošová
Katedra:	Katedra primární a preprimární pedagogiky
Vedoucí práce:	doc. PaedDr. Miluše Rašková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2018

Název práce:	Děti předškolního věku a jejich pojmání zdraví
Název v angličtině:	Preschool aged children and their understanding of health
Anotace práce:	Bakalářská práce se zabývá dětmi předškolního věku a jejich pojmáním zdraví. Hlavním cílem práce bylo formou kvalitativních rozhovorů zjistit, jak vnímají děti předškolního věku pojem zdraví. Dílčími cíli práce bylo zjistit, jaký přístup zaujímají děti předškolního věku k aktivitám vhodným pro udržení si zdraví a co podle dětí předškolního věku zdraví škodí a co zdraví prospívá. Práce je rozdělena na část teoretickou a část empirickou. Teoretická část je rozdělena do tří kapitol, které se zabývají obdobím předškolního věku, dětským pojmáním světa a zdravím, což je stěžejní téma bakalářské práce. V empirické části práce jsou analyzovány odpovědi jednotlivých respondentů na otázky týkající se zdraví, zdravého člověka, zdravé výživy, pohybové aktivity, pitného režimu, hygieny, nemoci a prevence nemoci. Dále jsou v empirické části práce popsány výsledky výzkumu, které podávají odpovědi na cíle bakalářské práce.
Klíčová slova:	děti předškolního věku, dětské pojetí světa, zdraví, zdravý člověk, zdravá výživa, pohybová aktivita, pitný režim, hygiena, nemoc, prevence nemoci

Anotace v angličtině:	The bachelor thesis focuses on preschoolers and their understanding of health. The main goal of the thesis was to find out through qualitative interviews how preschoolers perceive the concept of health. Partial goals were to find out what is the stance of preschoolers to activities suitable for maintaining one's health and what they find harmful to health and what beneficial. The theoretic part of the thesis is divided into three chapters which deal with the preschoolers' view on the world and health. In the empiric part, answers of individual respondents to questions about health, healthy lifestyle, physical activities, water intake, hygiene, illness and prevention of illness, are analyzed. The empiric part also describes the findings of the research, which provide answers to the goals of the thesis.
Klíčová slova v angličtině:	preschool age children, children's worldview, health, healthy lifestyle, eating healthy, physical activities, water intake, hygiene, illness, illness prevention
Přílohy vázané v práci:	Seznam příloh Příloha č. 1 – Souhlas zákonných zástupců dětí Příloha č. 2 – Koncept připravených úkolů k prac. listům Příloha č. 3 – Koncept připravených otázek k interview Příloha č. 4 – Přepis rozhovorů s respondenty Příloha č. 5 až příloha č. 12 – Pracovní listy k úkolům 1-8 Příloha č. 13 – Ukázka vypracovaných pracovních listů č. 1, 2, 3, 4 Příloha č. 14 – Ukázka vypracovaných pracovních listů č. 5, 6, 7, 8
Rozsah práce:	53 s.
Jazyk práce:	Český jazyk