

Projekty podporující zdraví v mateřské škole Korálek

Projekt Zdravá abeceda – provázanost se Školním vzdělávacím programem a Třídními vzdělávacími programy.

Projekt podporuje zdravý životní styl, zaměřený na děti předškolního věku.

Cílem projektu je podpořit správné návyky pro zdravý životní styl dětí a následně i rodičů.

Oblasti životního stylu: pohyb, výživa, duševní pohoda a zdravé prostředí. Projekt je postaven na situacích, které děti prožívají – na prožitcích, které jim umožní rozhodnout se, jak vést svůj život k vyšší kvalitě a zdraví.

PRINCIPY

Respekt k přirozeným lidským potřebám jedince

Rozvíjení komunikace a spolupráce

ZÁSADY

Učitelka podporující zdraví

Věkově smíšené třídy

Rytmický řád života a dne

Tělesná pohoda a volný pohyb

Zdravá výživa

Spontánní hra

Podnětné a věcné prostředí

Bezpečné sociální prostředí

Participativní a týmové řízení

Partnerské vztahy s rodiči

Spolupráce MŠ a ZŠ

Začlenění MŠ do života obce

Děti v předškolním věku si osvojují návyky, které je provází po celý život.

Pokud získají motivaci k péči o své zdraví a pozitivní postoj k pohybovým aktivitám, promyšlené stravě a budou usilovat o vnitřní pohodu, bude mít program dlouhodobý a hluboký preventivní dopad. Prostřednictvím dětí lze také posilovat prospěšné návyky celé jejich rodiny.

Program je sestaven s několika celků, které kladou důraz na jednotlivé domény zdravého životního stylu – pohyb, výživa, vnitřní pohoda a zdravé prostředí.

V souvislosti se zaváděním Zdravé abecedy do našich třídních programů byly všechny třídy vybaveny novými dětskými kuchyňskými linkami – děti mají možnost se samy obsluhovat, samostatně manipulovat s jídlem a potravinami, stolovat, a také si po sobě umývat nádobí. Rodič tento program velmi kvitují a postupně se nám daří je do Zdravé abecedy nenásilně zapojovat.

Posláním naší mateřské školy je rozvíjet samostatné a zdravé děti cestou přirozené výchovy, položit základy celoživotního vzdělání všem dětem na základě jejich možností,

zájmu a potřeb. Věnovat náležitou pomoc dětem se specifickými vzdělávacími potřebami.

Mateřská škola pracuje podle školního vzdělávacího programu „Zdravá abeceda“. Záměrem projektu je vytvářet dětem optimální podmínky pro tělesnou, duševní a společenskou pohodu, která vede k všestrannému rozvíjení dětských vědomostí, schopností a dovedností s respektováním individuálních, věkových, vývojových a zdravotních potřeb. Projekt „Zdravá abeceda“ je zaměřen na výchovu dětí ke zdravému životnímu stylu. A cílem metodiky je vybavit děti kompetencemi pro zdravé rozhodování v oblastech, které ovlivňují jejich dlouhodobé zdraví.

Pojem kompetence je chápán jako připravenost k řízení vlastní životosprávy, která má tři složky:

CHCI (děti mají vnitřní motivaci pro zdravé rozhodování)

UMÍM (děti mají potřebné znalosti a dovednosti)

MOHU (děti žijí v prostředí, které spoluvytvářejí a které jim umožňuje realizovat zdravou volbu)

Projekt obsahuje 4 oblasti:	zdravá výživa	„ Jak se dělá jídlo“
	zdravý pohyb	„ Co dělá tělo, když se hýbe“
	zdravé prostředí	„ Učíme se z věcí, ne o věcech“
	vnitřní pohoda	„ Každý jsme originál“

Smyslem je docílit vnitřní duševní vyváženosti dítěte, přiměřeného sebevědomí bez vnitřních konfliktů a psychických obtíží. Naučit se vnímat pyramidu zdravého podnětného prostředí

(etické, estetické, enviromentální, bezpečné prostředí). Naučit děti nést odpovědnost za důsledky svého jednání, vytváření vkusného a funkčního prostředí a umět jednat na základě vlastních prožitků a zkušeností. Naučit se zdravě stravovat a mít pojem o významu surovina – potravina – jídlo.

Předpokladem úspěchu zůstává, že se do podpory výchovy ke zdraví zapojí dospělí, kteří vystupují ve vývoji dítěte v různých rolích.

Předpokladem úspěchu zůstává, že se do podpory výchovy ke zdraví zapojí dospělí, kteří vystupují ve vývoji dítěte v různých rolích.

Každá třída má zpracovaný svůj *Třídní program*, zpracovaný dle ŠVP a RVP PV. TVP je natolik flexibilní, aby mohl reagovat na aktuální změny či aktuálně změnžené potřeby dětí (viz. nástěnky v šatnách).

MŠ spolupracuje s rodiči s cílem rozvíjet aktivity a organizovat činnosti ve prospěch dětí a prohloubení vzájemného výchovného působení rodiny a MŠ. Rodič má právo být informován o prospívání svého dítěte, o jeho individuálních pokrocích v rozvoji a učení. S třídními učitelkami se domlouvá na společném postupu při výchově a vzdělávání jejich dítěte.

Cíle projektu Zdravá abeceda

Zdravý pohyb

Bez pohybu není život, kdo se nehýbe nežije... Pohyb pomáhá udržovat a zlepšovat zdraví člověka – to je všeobecně známá věc. Pokud chápeme zdraví v bio-psycho-sociální jednotě, tak ve všech těchto oblastech nalezneme pozitivní vliv pohybu. Pohyb a sport by se proto měly stát důležitou součástí života každého člověka **již od dětství**. Je k tomu celá řada důvodů:

- **Pohyb je základní biologickou potřebou dítěte – pokud není tato potřeba uspokojena, dítě „zlobí“.**
- **Pohyb a sport zlepšuje zdraví a tělesnou i psychickou zdatnost.**
- **Přispívá k duševní i fyzické pohodě, zvyšuje sebevědomí a odolnost.**
- **Pomáhá navazovat kamarádství.**
- **Učí vyrovnat se s neúspěchem a prohrou.**
- **Je ideální prevencí nadváhy.**
- **Pomáhá od psychické únavy, napětí a stresu.**

Zdravá výživa

V černobílém pohledu na svět má člověk jasno – vše je geneticky předurčené, se svým zdravím nic moc neudělám, prostě je to tak a tečka. Ale život je daleko zajímavější a kromě zděděné DNA získává postupem života člověk do vínku zvyklosti svého okolí. Rodina, blízcí a postupem času i ti vzdálení, ale dozajista mateřská školka a pak škola - vše má možnost ovlivnit život jednoho člověka. Geny vytvořily pouze tělo, život si tvoří každý sám.

A výživa je základní potřeba – správně či špatně naplněný žaludek ovlivní mnohé. Výživa totiž není jen zdrojem živin potřebných k růstu a správnému fungování těla. Výživa je praktickým prostředníkem teorií věd přírodních, filosofických, sociálních, lékařských... Vždyť tolik věcí, co v našem životě děláme, je spojeno s prostou konzumací stravy. Je velice podstatné, jaké má každý sociální prostředí, kdo všechno se podílí na jeho výchově – jaké pozná výživové zvyklosti. Dobrý recept potřebuje nejenom kvalitní ingredience, ale také postup a kuchaře! Správný životní styl – tedy vyvážené propojení pohybové aktivity, výživy a vnitřní pohody - může mnohé vylepšit. Začít v dětství je nejvýhodnější, protože nevhodné zvyklosti se v dospělosti těžko odstraňují. Pro podporu projektu Zdravá abeceda škola zakoupila do školní jídelny KONVEKTOMAT pro vaření jídla v páře☺

Škola získala v květnu 2016 certifikát ZDRAVÁ ŠKOLNÍ JÍDELNA

(bližší info na www.zdravaskolnijidelna.cz)

Vnitřní pohoda

Psychohygiena, nebo také duševní hygiena je takový soubor opatření, cílem kterého je **chránit duševní zdraví a zvyšovat odolnost člověka** – v tomto případě dítěte vůči škodlivým vlivům. Smyslem takových opatření je potom docílit vnitřní duševní vyváženosti dítěte, přiměřeného sebevědomí bez vnitřních konfliktů a psychických obtíží.

V pedagogickém procesu mateřské školy je nutné vycházet z několika základních předpokladů: prvním je vůbec **nutnost souhlasu rodičů s programem školy** a vzájemné vyjasnění si základních principů školního programu, cílů programu, forem práce s dětmi. Prostor pro vlastní komunikaci s rodiči se daří někdy do procesu ve škole obtížně zařadit a děti se tak mohou ocitnout ve dvou vzájemně si odporujících prostředích – dítě se tak může ocitnout ve vnitřním konfliktu mezi dvěma autoritami – autoritou mateřské školy/ v osobě paní učitelky/ a autoritou rodičů, kteří zpochybňují poznatky dítěte ze školy.

Rodiče by měli být seznámeni s programem školy ještě před tím, než je dítě do školy přijato a alespoň ústně vyslovit souhlas s vlastním programem, jeho klíčovou myšlenkou a cílem programu.

K upevnění vnitřní rovnováhy a optimálního duševního zdraví nepochybně přispívá i řád jako součást optimální životosprávy. **Střídání aktivních chvil s možnostmi odpočinku** nastavené vývojovým potřebám dětí upevňuje a udržuje i jejich duševní kondici. Je známé rčení „čas k jídlu, čas k dílu“ a my můžeme ještě dodat – čas k odpočinku.

Někdy se vstřícnost k potřebám dětí zaměřuje s vycházením aktuálnímu chtění dítěte s představou, že dítě, kterému je nabídnut strukturovaný čas, je omezováno a deformováno. V rámci respektování potřeb dítěte je také potřeba opory a jistoty ve formě vedení. **Dodržováním jakési struktury činností** – i těch pasivních/relaxace/ je dítěti umožněno vytvářet si důvěru ve svět kolem sebe, jistotu, že nejsou ve vzduchoprázdnu a tím je možné budovat i jejich sebedůvěru. K tomu by mělo sloužit vlastní zakomponování programu do vnitřní struktury školního života. Pravidelné zařazování programu a seznámení dětí s nabízenou aktivitou umožní také odbourat tenzi zejména úzkostných dětí v očekávání neznámého úkolu.

Při vlastní struktuře programu je nutné počítat i s **vývojovými faktory** u dětí – jejich schopnosti učení se, schopnosti udržet potřebnou koncentraci pozornosti na úkol. Optimální formou je střídání aktivních forem učení – spolu s využitím činností a forem relaxace – je možné využít prvků dětské jógy, relaxace pro děti anebo i pohybové relaxace.

Koncem každé aktivity děti by měly mít možnost poskytnout **zpětnou vazbu** – tím se také upevňuje jejich sebejistota a sebepojetí v tom smyslu, že jsou respektovány.

Celý program by měl být zarámován pravidly - mantinely, ve kterých se děti pohybují. Pro děti by mělo být jasná dohoda o tom co dělat když:

- Nás to moc nebaví
- Se pošťuchujeme
- Nechce se nám odejít od hraní
- apod.

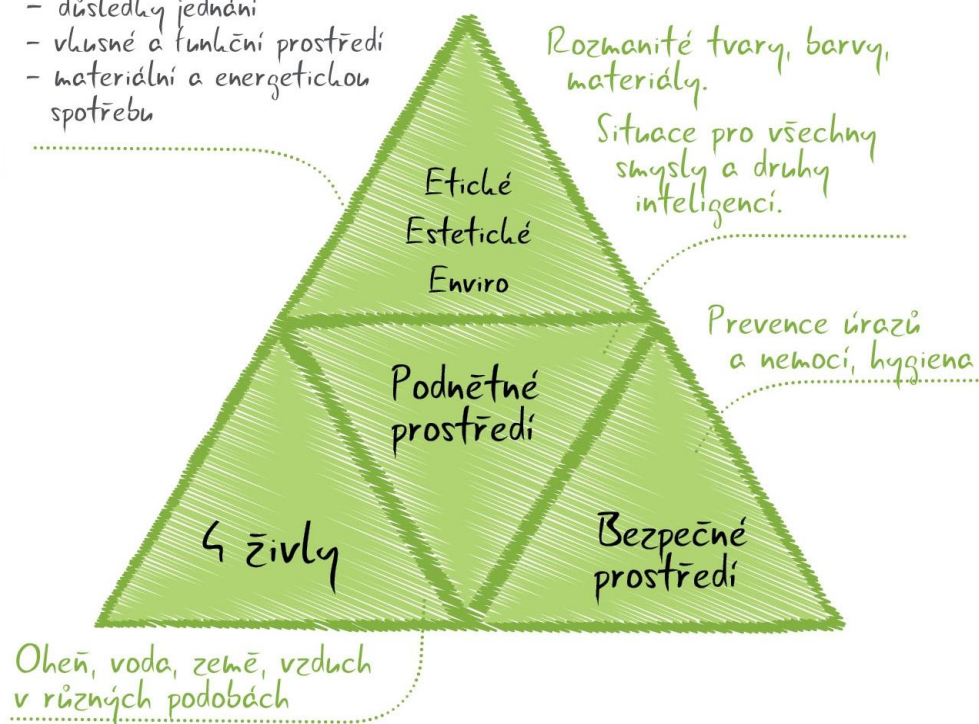
Zdravé prostředí

Pro zdravý životní styl nestačí sledovat co jíme, jak se hýbeme nebo zda je nám uvnitř dobře. Potřebujeme si vybrat prostředí, ve kterém žijeme, a co více, ono prostředí musíme spoluvytvářet. Zdravé prostředí je protipólem tří "osobních rovin" zdraví, které v programu Zdravá abeceda podporujeme, a zároveň jejich sjednocujícím prvkem.

Pyramida zdravého prostředí

Odpovědnost za:

- důsledky jednání
- vlnsné a funkční prostředí
- materiální a energetickou spotřebu



Projektová metoda pro práci v oblasti Vnitřní pohoda a čtenářská pregramotnost - provázanost se Školním vzdělávacím programem a Třídními vzdělávacími programy.

Cesta k sobě

Projekt Cesta k sobě jsme na škole začaly spoluvytvářet v roce 2012, kdy se nám do rukou dostaly krásné ilustrované obrázky na kartách od autorky Ing. Arch. Lucie Ernestové.

Obrázky, doprovázené vždy nějakou moudrostí byly velmi inspirativní a hodily se nám do našeho vzdělávacího programu, tehdy ještě s názvem Všechno, co opravdu potřebuji znát, jsem se naučil v mateřské školce.

Postupně jsme se začaly s kartami seznamovat a objevovat, že moudrosti, na nich napsané, jsou hluboké a mají význam. Díky nádherným ilustracím mohou děti lépe vnímat a chápat význam slov.

Pomalu jsme začaly s obrázky pracovat a začlenily jsme je do ranních či odpoledních komunitních kruhů s dětmi, kde děti dostávají svůj prostor vyjádřit své pocity, názory, radosti i starosti. V těchto společných sezeních v kroužku kolem sebe dětem věnujeme hlavně ZÁJEM o jejich osobnost.

Během času jsme zjistily, jak úžasné poslání a cíl se v obrázcích skrývá, jakou inspiraci nám dávají a jak práce nad nimi dětem pomáhá najít sílu zvládnout svojí agresivitu, nezáměr, odmítání, „neposlouchání“ a vůbec všechno, co jim bývá ze strany nás dospělých mnohdy vytýkáno, jako špatné nebo nevhodné. Zkrátka se pomalinku učít SEBEPOZNÁVÁNÍ.

Cílem ŠVP naší školy je pomoci dětem najít jejich vnitřní spokojenost a podporovat dětskou tvořivost a kreativní myšlení, rozvoj osobnosti dítěte a pomoci mu uvědomit si vlastní sebehodnotu.

Od roku 2014 již s obrázkovými kartami pracují učitelky a děti z celé naší školy a karty jsou součástí práce s projektovou metodou Respektovat a být respektován a Prožitkové pedagogiky (viz korálek Dokumenty – ŠVP)

Cesta k sobě nám pomáhá vést děti k přemýšlení o základních životních principech, které nám pomáhají chápat základní lidské hodnoty, rozumět svým náladám, znát své talenty, důvěřovat si a učit se sebereflexi.

Naše praktické zkušenosti s prací s dětmi jsme shrnuly v Ohlasech na portálu Lucie Ernestové a můžete se s nimi seznámit, případně přidat i své názory a poznatky a využívá jich pracovní skupina pedagogů v projektu ESF Společenství praxe OP VVV ve spolupráci s FP TUL a PeaDF UK Praha.

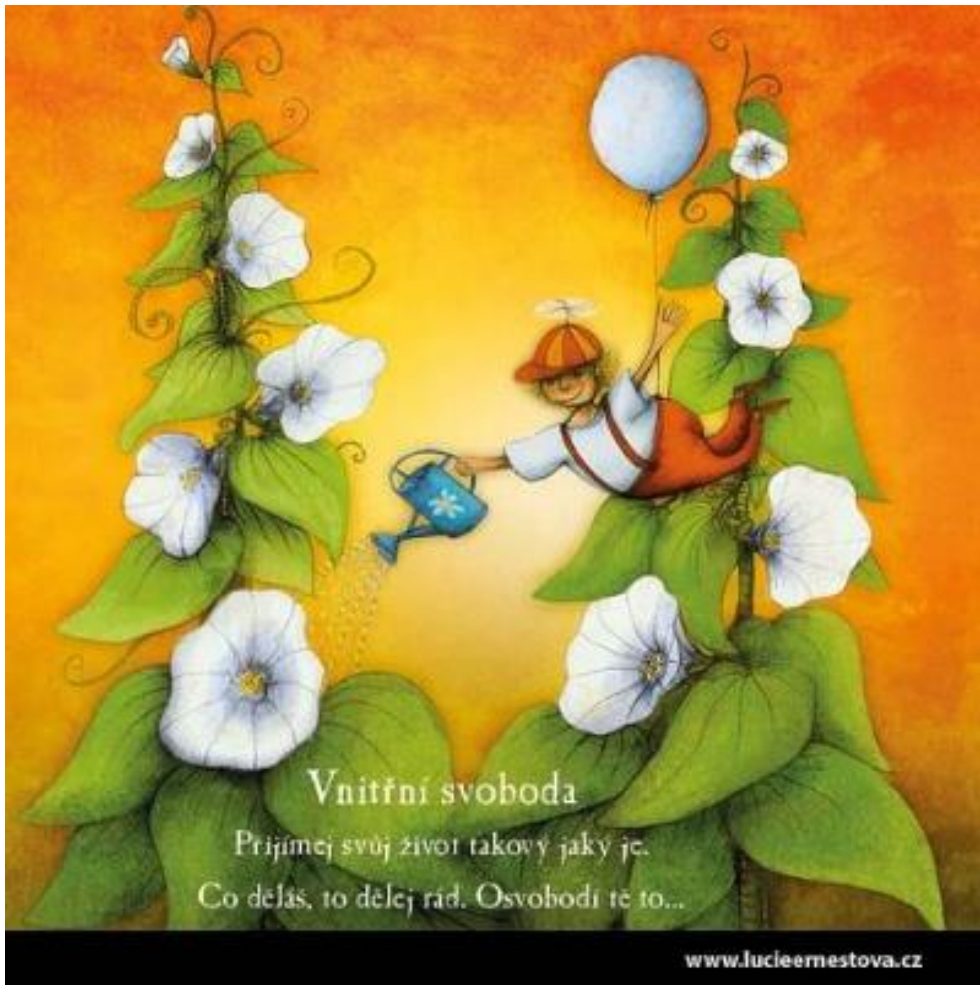
Tuto pomůcku vřele doporučuji nejen kolegyním ředitelkám, ale i učitelkám mateřských škol, které na naší škole absolvují odborné stáže, aby se seznámily, jak v pedagogické praxi lze pracovat s moderní pedagogikou a psychologíí (viz naše projekty Zdravá abeceda, Respektovat a být respektován a Prožitková pedagogika) v propojení s Rámcovým programem předškolního vzdělávání.

V současné době jsou do našeho projektu zapojeni i studenti Gymnázia a Střední odborné školy pedagogické v Liberci, kteří na naší škole vykonávají odbornou pedagogickou praxi.

Cíle projektu v souvislosti se získanými kompetencemi dětí:

- učím se respektovat pravidla komunikace
 - učím se použít myšlenky v životě
 - učím se naslouchat a pochopit myšlenku
 - učím se vyjádřit svojí myšlenku
 - učím se hledat souvislosti
 - pátrám ve vlastní zkušenosti a hledám analogie
 - snažím se porozumět textu
 - učím se zjišťovat, čemu nerozumím
 - mezilidské vztahy
 - smysl pro rytmus, rým a poezii
 - dobrá nálada
 - jemná motorika

 - mezipředmětové vztahy
 - rozvoj osobnosti
-



Vnitřní svoboda

Přijmej svůj život takový jaký je.
Co děláš, to dělej rád. Osvobodí tě to...