
Standard pro Vnitřní pohodu

Tento výsek Standardu Zdravé abecedy představuje kompetence dítěte v jedné ze čtyř oblastí životosprávy, kterým se program Zdravá abeceda věnuje.

Základem jsou na sebe navazující kompetence dítěte, které ústí v úplnou připravenost dítěte pro samostatné rozhodování v běžných životních situacích, které vede k dlouhodobému zdraví.

Kompetence může dítě získávat jen s podporou pečujících a vzdělávacích institucí a jejich představitelů - rodičů, učitelů a ředitelů škol a dalších.

Kompetence dítěte

1. **Dobře znám, kdy co dělat mám** - Orientuje se v programu dne a týdne
2. **Umím si říct** - Dokáže vyjádřit, jak se cítí, požádat o podporu a pomoc, vyjádřit souhlas či nesouhlas
3. **Vím, proč mi je dobře a s kým** - Vědomě si vybírá kamarády a situace, které prožívá s druhými
4. **Umím se dohodnout** - Podílí se na tvorbě pravidel podporujících fyzické zdraví a vnitřní pohodu

Inspirace pro Rodiče

- **Nespěcháme na dítě, zraje samo** - Dáváme dítěti možnost volby v rámci jeho oblasti odpovědnosti a umírněně srovnáváme jeho vývoj s ostatními.
- **Mluvíme o tom, co se událo, co se děje a co se bude dít** - Dodržujeme pravidelný režim dne a týdne (dítě potřebuje jistotu) a společně plánujeme volnočasové aktivity.
- **Pohoda jednoho je pohodou všech** – Myslíme i na sebe. Dítě je tak spokojené, jak jsou spokojení jeho rodiče
- **Opatrně riskujeme** – Zkoušíme, co dítě zvládne, a kontrolovaně rozšiřujeme jeho hranice

Inspirace pro Učitele

- **Vím „co se stane, když...“** - Pravidla jsou srozumitelná dětem, rodičům i učitelům
- **Každý jsme originál** – Respektujeme předpoklady jednotlivých dětí
- **Nesrovnáváme se** – Oceňujeme individuální pokrok jednotlivých dětí
- **Zodpovědný sám sobě** - Je podněcována možnost volby dětí v rámci pravidel

Inspirace pro Školu

- **Snídáme, proto myslíme** - Snídaně je základ školního výkonu. Škola se ptá rodičů, zda dítě přichází nasnídané.
 - **Pohyb v pohybu, jídlo v klidu** - Je jasně vymezen dostatečný čas a upravený prostor pro konzumaci svačiny a oběda
 - **Život není tabu** - Problematika tělesnosti a životního stylu rodin je součástí komunikace ve škole
 - **Mám si kde říct** - Prevence nadváhy a obezity je vnímána jako společná věc. Děti i dospělí vědí, komu předat podněty pro pozitivní změny
-

Ustálený režim aktivního dne

Pravidelný denní režim nabízí dětem strukturu, o kterou se mohou pevně opřít při zakoušení nových situací

Kritickými body dne v moderní době jsou zejména

- pozdní hodina usnutí (a krátká doba klidného usínání)
- vstávání na poslední chvíli, po kterém nezbývá čas na snídani
- fastfoodizace - čekání na pokyn "teď sed' a teď jez" bez aktivního přístupu k situacím během dne



Pravidelný denní režim s ukázkou, kdy co prožívat

- spolu s (různými) ostatními
- více aktivně a více klidně
- tak, aby byl den pestrý na různé druhy činností a různými prostředími
- tvůrčím způsobem
- s pocitem, že mohu něco zvládnout sám nebo pomoci ostatním

Děti se potřebují orientovat v průběhu dne, aby (mimo jiné)

- měly představu o tom, které jeho části jsou řízené někým jiným a kdy mohou dělat co samy chtějí
- dokázaly plánovat pohybové aktivity a čas pro jídlo (vč. jeho přípravy)
- uměly den vyhodnotit a říct si, co a kdy zítra mohou udělat jinak
- uměly dopočítat, kdy mají jít spát, aby byly čerstvé pro další dlouhý den.

Standard pro Zdravou výživu

Tento výsek Standardu Zdravé abecedy představuje kompetence dítěte v jedné ze čtyř oblastí životosprávy, kterým se program Zdravá abeceda věnuje.

Základem jsou na sebe navazující kompetence dítěte, které ústí v úplnou připravenost dítěte pro samostatné rozhodování v běžných životních situacích, které vede k dlouhodobému zdraví.

Kompetence může dítě získávat jen s podporou pečujících a vzdělávacích institucí a jejich představitelů - rodičů, učitelů a ředitelů škol a dalších.

Kompetence dítěte

1. **Vím, co jím** - Dokáže vysvětlit rozdíl mezi surovinou a potravinou
2. **Vím, kolik čeho smím** - Pojmenovává složení jídelníčku podle potravinové pyramidy
3. **Vím, kdy, co a proč mám jíst** - V závislosti na jídelníčku ve školce vhodně doplňuje osobní (rodinný) jídelníček a vybírá potraviny
4. **Umím pohostit sebe i ostatní** - Podílí se na plánování jídelníčku a přípravě jídla ve školce a/nebo rodině

Inspirace pro Rodiče

- **Jídlo plánujeme, připravujeme a jíme společně s dětmi** - Děti pomáhají při nákupu i vaření a samostatně si připravují svačiny
- **Den má aspoň tolik jídel, kolik ruka prstů** - V denním režimu je 5 jídel, mezi nimi nejíme ani pochutiny
- **Zkoušíme opakovaně nové chuti a potraviny** - Postupně zvyšujeme pestrost jídelníčku
- **Není nezdravá potravina, je jen nezdravé množství** - Nevytváříme kolem jídla hysterii, uváženě se rozhodujeme o objemu a poměru složek jídelníčku s ohledem na nabídku ve školní jídelně

Inspirace pro Učitele

- **Pitná voda je tu doma** - Základem pitného režimu jsou neslazené tekutiny
- **Svačina je událost** - Jíme společně s dětmi, často se zvládnou obsloužit samy
- **Vím, kolik sním** - Děti si vědomě určují velikost porcí
- **Jídlo není pochvala** - Za výkon dítěte získá jiné ocenění nežli pochutinu, narozeniny si zaslouží připravenou hostinu a ne bonbon

Inspirace pro Školu

- **Přejeme si dobrou chuť** - Komunikace o jídle je součástí školní kultury
 - **Voda je tu doma** - Ve škole není podporována konzumace sycených nápojů
 - **Oběd není volba** - Děti se stravují ve školní jídelně. Jídelníček je pestrý i při nabídce jednoho jídla.
 - **Jídelníček po malíček** - Je zveřejněn školní jídelníček, aby mohl být vhodně doplňován v rodinách
-

Standard pro Zdravé prostředí

Tento výsek Standardu Zdravé abecedy představuje kompetence dítěte v jedné ze čtyř oblastí životosprávy, kterým se program Zdravá abeceda věnuje.

Základem jsou na sebe navazující kompetence dítěte, které ústí v úplnou připravenost dítěte pro samostatné rozhodování v běžných životních situacích, které vede k dlouhodobému zdraví.

Kompetence může dítě získávat jen s podporou pečujících a vzdělávacích institucí a jejich představitelů - rodičů, učitelů a ředitelů škol a dalších.

Kompetence dítěte

- 1. Zraněním a infekcím předcházím**
 - Dodržuje základní hygienické a bezpečnostní návyky
- 2. Vím, co se kde patří**
 - Přizpůsobuje své chování prostředí, ve kterém se nachází
- 3. Mám rád zdravá a chytrá místa**
 - Vyhledává podnětné prostředí a kontakt s přírodou
- 4. Vím, co se stane, když...**
 - Je si vědom/a důsledků svých činů v koloběhu života

Inspirace pro Rodiče

- **Reklama umí klamat**
 - Vymezujeme se vůči konzumnímu životnímu stylu a jsme kritičtí vůči reklamním sdělením.
- **Není špatné počasí, je jen špatné oblečení**
 - Nemluvíme o světě doma, vyrážíme za ním a vedeme děti k samostatnosti v rozmanitém prostředí. Dítě se učí z prostředí okolo něj více než ze slov.
- **Jsmo opatrní, ale nebojíme se**
 - Učíme děti bezpečnému chování, ale nestrašíme je.
- **Necháme si poradit**
 - Spolupracujeme s pediatrem, učiteli i dalšími odborníky a kriticky vyhodnocujeme „poradenství“ z pískoviště, internetu či od příbuzenstva

Inspirace pro Učitele

- **Učíme se z věcí, ne o věcech**
 - Praktické činnosti se odehrávají v reálném prostředí
- **Vím, co smím**
 - Zásady bezpečnosti jsou zdůvodněné a všem srozumitelné
- **Třídíme odpad očima**
 - Postupujeme dle pravidla ReReRe (a) Omez spotřebu – b) Znovu použij – c) Recykluj)
- **Od vidlí po vidličku**
 - Pátrání po původu potravin a jejich zpracování je součástí výuky

Inspirace pro Školu

- **Hlídáme si reklamu**
 - Škola bedlivě zvažuje, které reklamní sdělení a výrobky vpustí do svých prostor
- **Do školy po svých**
 - Škola podporuje pěší dostupnost a využívání kol a koloběžek
- **Zahrada je učitelka**
 - Děti mají možnost sledovat ve školním areálu původ surovin a jejich cestu na talíř
- **Bezpečí, ne omezení**
 - Bezpečnostní a hygienické předpisy nebrání dětem v psychomotorickém rozvoji, zážitcích a získávání samostatnosti v životních situacích

Standard pro Zdravý pohyb

Tento výsek Standardu Zdravé abecedy představuje kompetence dítěte v jedné ze čtyř oblastí životosprávy, kterým se program Zdravá abeceda věnuje.

Základem jsou na sebe navazující kompetence dítěte, které ústí v úplnou připravenost dítěte pro samostatné rozhodování v běžných životních situacích, které vede k dlouhodobému zdraví.

Kompetence může dítě získávat jen s podporou pečujících a vzdělávacích institucí a jejich představitelů - rodičů, učitelů a ředitelů škol a dalších.

Kompetence dítěte

1. **Pracuje celé tělo mé** - Ví, že pohybem tělo (i mysl) sílí a rozvíjí se – vše pak lépe zvládne
2. **Hýbu se rád a všelijak** - Střídá různé pestré pohybové činnosti, využívá nabídnutý prostor i pomůcky
3. **Sám ostatní rozhýbám** - Podílí se na rozhodování o skladbě pohybových aktivit ve škole i s rodinou
4. **Vidím, že sílím** - S podporou dospělého dlouhodobě sleduje jak roste, je zdatnější a zvládá nové dovednosti

Inspirace pro Rodiče

- **Hřiště je všude** - Pohyb je možný v každém prostředí, na hřišti, v přírodě i při úklidu doma.
- **Hýbeme se spolu** - S dětmi si sami dobře zacvičíme, je to vlastně i naše zábava. Nebojíme se toho, že se dítě zadýchá a zapotí... prospívá mu to.
- **1 + 1 než udeří sedmá** - Hodina spontánního a hodina řízeného pohybu je denní minimum
- **Chůze je lék** - Děti denně ušlápnou přes 10.000 kroků, pro své zdraví ujdeme alespoň polovic

Inspirace pro Učitele

- **Každý den ven** – zajišťujeme každodenní pobyt dětí mimo zdi budovy školky
- **Hýbejte se, děti moje** – Pobízíme děti k intenzivnímu pohybu min. 3x v týdnu
- **Vidím, že sílíš** – Oceňujeme pokroky v dovednostech a v tělesné zdatnosti jednotlivých dětí
- **Spadnout není hanba** - Je podporován pohyb všech dětí a s dočasným neúspěchem se počítá

Inspirace pro Školu

- **U nás je živo** - Ve škole je prostor pro spontánní pohybovou aktivitu uvnitř i venku
 - **Kdo se hýbe, nezlobí** - Pohybem předělujeme i prokládáme řízené a klidové činnosti
 - **Nestojíme opodál** - Učitelé aktivně podporují pohyb každého (!) dítěte a učí jej novým dovednostem
 - **I dospělí si mohou hrát** - Pracovníci školy jsou sami pohybově
-