



PŘÍLOHA K ŠVP - "U NÁS V ZAHRÁDCE"

Příloha č. 6

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

- začleněna v environmentální výchově

PRINCIPY INTEGRUJÍCÍ PODPORU ZDRAVÍ VE ŠKOLE:

1. Respekt k přirozeným lidským potřebám jednotlivce v celku společnosti a světa.

Mateřská škola podporující zdraví respektuje a uspokojuje obecné lidské potřeby dítěte a jejich individuální a vývojově podmíněné projevy.

2. Rozvíjení komunikace a spolupráce.

Mateřská škola vytváří podmínky pro komunikaci všech lidí, které sdružuje, dětí i dospělých. Komunikace je podmínkou učení a spolupráce. Pokud probíhá správně, přispívá k atmosféře pohody, usnadňuje řešení problémů a překonávání překážek, je prevencí konfliktů a sociálně patologických jevů.

ZÁSADY PODPORY ZDRAVÍ V NAŠÍ MŠ:

- učitelky podporující zdraví
- věkově smíšené třídy
- rytmický řád dne
- tělesná pohoda a volný pohyb
- zdravá výživa
- spontánní hra
- podnětné věcné prostředí
- bezpečné sociální prostředí
- týmové řízení
- partnerské vztahy s rodiči
- začlenění mateřské školy do života obce

Naším cílem v podpoře zdraví je, aby se děti naučily postojům, které spočívají v úctě ke zdraví a praktickým dovednostem chránícím zdraví.

Snažíme se, aby děti na konci předškolního vývojového období (ve věku 6-7 let) dosáhly důležitých klíčových kompetencí podpory zdraví:

- rozumí pojetí zdraví, pojmům podpory zdraví a prevence nemocí
- uvědomuje si, že zdraví je prioritní hodnotou
- dovede řešit problémy a řeší je
- má vyvinutou odpovědnost za vlastní chování a způsob života
- posiluje duševní odolnost
- ovládá dovednosti komunikace a spolupráce
- aktivně se spolupodílí na tvorbě podmínek a prostředí pro zdraví všech

OBLASTI PODPORY ZDRAVÍ V MŠ, VE KTERÝCH PLNÍME DÍLČÍ CÍLE:

1. BIOLOGICKÁ

- lidské tělo a aktivní pohyb
- sebeobsluha
- zdravá výživa
- bezpečnost a ochrana zdraví

2. PSYCHOLOGICKÁ

- poznávání
- prožívání
- sebepojetí

3. INTERPERSONÁLNÍ

- respekt a tolerance
- komunikace
- spolupráce

4. SOCIÁLNĚ-KULTURNÍ

- rodina a domov
- škola mateřská a základní
- obec a země

5. ENVIRONMENTÁLNÍ

- souvislosti
- vývoj a změna
- rozmanitost
- ovlivňování člověkem

DÍLČÍ CÍLE:

1. Oblast biologická

- znát názvy částí těla, smyslových orgánů, některých vnitřních orgánů a jejich funkce
- rozvíjet všechny smysly
- vědět, že se tělo v průběhu času mění
- ztotožnit se s podobou svého těla, s vlastním pohlavím
- zajímat se o udržování svého těla ve zdraví
- vědět o důsledcích nedostatku pohybu pro zdraví
- vědět o správném držení těla
- napomáhat vlastnímu zdraví aktivním pohybem a zdravými životními návyky
- zdokonalovat koordinaci hrubé i jemné motoriky
- pečlivě provádět jednoduché pohyby a cviky
- vědomě uvolnit svalové napětí, ovládat vdech i výdech
- uspokojovat osobní potřebu pohybu
- zaujímat pozitivní postoj k pohybu, sportování
- znát způsoby a prakticky zvládat úkony osobní hygieny a sebeobsluhy
- vědět o významu dodržování osobní hygieny pro zdraví
- samostatně se chovat při stolování, kulturně stolovat
- samostatně dodržovat pravidla a postupy osobní hygieny a sebeobsluhy

- mít potřebu čistého zevnějšku a úpravy
- přijmout společenské normy osobní hygieny
- samostatně uspokojovat tělesné potřeby podle individuálně pociťované potřeby (míry) společensky přijatelnou formou
- znát názvy potravin
- znát původ základních potravin a způsoby jejich uchování
- znát důsledky požívání některých potravin pro zdraví
- přijímat přiměřené množství potravin
- neodmítat zdravou výživu
- chápat souvislost mezi příčinou a následkem při ochraně zdraví
- znát, co mu pomáhá být zdravý a v bezpečí a co mu škodí, znát důsledky požívání některých látek pro zdraví
- vědět o riziku nadměrného působení audiovizuálních přístrojů
- mít zkušenost s nemocí, úrazem a jejich ošetřením
- mít povědomí o proměně těla nemocí, úrazem
- rozlišovat bolest a lokalizovat ji
- znát pravidla bezpečného chování chodce v dopravním provozu
- odhadovat, kdy potřebuje pomoc dospělého
- odhadovat rizika ohrožující jeho bezpečnost
- zvažovat situaci z hlediska bezpečí

2. Oblast psychologická

- záměrně vnímat a znát názvy věcí, jevů a rozumět obsahu názvů
- rozlišit a pojmenovat vlastnosti a kvalitu věcí a vztahy mezi nimi (barva, tvar, povrch, množství, velikost, druh materiálu, ...)
- skládat části do celků a rozkládat celek na část
- rozlišovat směry a vzdálenosti, orientovat se v prostoru
- orientovat se v čase
- zajímat se o lidské činnosti a dostupná povolání a podat jejich empirickou charakteristiku
- připravit, záměrně se soustředit na určitou dobu, uskutečnit a dokončit činnost
- vytvářet představy
- chápat rozdíl mezi skutečností zobrazovanou, reálnou a symbolickou
- přistupovat tvořivě ke skutečnosti
- mít bohatě rozvinutou fantazii
- pochopit a zapamatovat si krátký text, příběh
- opakovat z paměti jednoduché série psychomotorických úkonů
- poznat shodu, podobnost, rozdíl
- poznat výjimky z řádu, ze série
- vytvářet logické souvislosti a celky
- znát základy práce s počítačem (podle podmínek školy)
- všimnout si věcí, lidí a dějů kolem sebe, sdělovat, čeho si všimlo
- chtít rozumět okolnímu světu, tomu, co vidí, slyší, hmatá, pociťuje
- mít představu, že city souvisí s tělesnými projevy
- uvědomovat si různost projevů citového života
- mít povědomí, že uvnitř sebe má duševní život
- vědět, že sdělení pocitů mu pomáhá
- postihnout vztah mezi emocí a podnětem
- kontrolovat extrémní projevy svých emocí a nálad

- chovat se s empatií a respektem k citovému životu svému i druhých
- mít představu o tom, jak vypadá a jakého je pohlaví
- umět se představit
- snižovat závislost na dospělém
- své chování přizpůsobovat sociálnímu prostředí, uvědomovat si různé sociální role
- rozlišit činnosti, které může dělat samo a které mohou vykonávat jen dospělí
- přijímat svět pozitivně
- chovat se odpovědně
- hodnotit své chování i chování druhých
- mít a hájit svůj názor
- vážit si sebe pro to, co umím
- chovat se autenticky

3. Oblast mezilidských vztahů

- chápat, že lidé jsou různí a chovají se různě
- chtít porozumět projevu druhých
- chápat, co je pochybení, a vědět, že se má odpouštět
- vnímat lidi s jejich odlišnostmi tělesnými, rasovými, kulturními a povahovými jako přirozený stav
- mít rozvinutou potřebu svobody
- uznávat práva druhých
- chápat, že rozmanitosti lidských ras a kultur jsou hodnotami
- vytvářet bohatou slovní zásobu
- usilovat o správnou výslovnost
- dodržovat základní společenské normy komunikace
- záměrně naslouchat
- rozumět projevům neverbální komunikace
- uplatňovat neverbální komunikaci
- umět srozumitelně vyjádřit myšlenku, formulovat otázku
- cítit uspokojení z vlastního řečového projevu
- znát dohodnutá pravidla společného soužití ve skupině
- znát pravidla zdvořilého chování
- vědět, že je více možností řešení konfliktů
- vědět, že když problém přesahuje jeho síly, má požádat o pomoc
- vědět, že kontakty s některými dospělými mohou být nebezpečné
- dovede projevít porozumění a cit (empatii) pro potřeby a zájmy druhého
- lpostarat se o sebe a o druhé podle svých sil
- chtít spolupracovat ve skupině a se skupinou
- akceptuje kompetentní autoritu

4. Oblast sociálně kulturní

- vědět, kdo všechno patří do rodiny, znát nejbližší příbuzenské vazby
- vědět, jak přichází dítě na svět
- vědět, co jednotliví členové rodiny pro ostatní v rodině dělají, co umí udělat samo
- znát činnosti členů užší rodiny v zaměstnání i doma
- umět udělat radost jednotlivým členům rodiny
- uplatnit svou dovednost ve prospěch společenství rodiny

- orientovat se v prostoru, každodenním provozu mateřské školy a v činnostech jednotlivých zaměstnanců
- vědět, že mateřská škola je společenství, ve kterém platí dohodnutá pravidla
- respektovat pravidla
- spoluvytvářet prostředí pohody ve třídě
- vytvořit pozitivní vztah k mateřské škole
- mít představu o roli školáka
- vědět, ve které obci a zemi žije
- znát instituce v okolí MŠ a bydliště a jejich účel
- znát cestu z domova do mateřské školy
- vědět o zajímavostech, pamětihodnostech obce
- vědět o místních tradicích, zvycích a slavnostech
- všimnout si změn a dění v obci, hovořit o nich
- vytvořit vztah k obci, vlasti jako k místu, kam patří

5. Oblast environmentální

- vědět, že jsou rozdíly mezi živou a neživou přírodou, a vědět o základních podmínkách pro existenci života
- pochopit vzájemné vazby v konkrétním životním celku (ekosystému)
- mít povědomí o existenci planety Země jako součásti vesmíru
- upozorňovat na situace, kdy dochází k poškození blízkého životního prostředí
- přizpůsobit své chování tak, aby jeho důsledky nepoškodily zdraví těch společenství, v nichž žije
- vykonávat jednoduché činnosti podporující zdraví těch společenství, v nichž žije
- pociťovat sounáležitost s živou a neživou přírodou, lidmi, planetou
- vědět, že vše se časem vyvíjí a proměňuje
- vyvodit některé důsledky ze situací, dějů kolem něj, přizpůsobit tomu své chování
- pozorovat přítomné děje kolem sebe a jejich změny, zjišťovat příčiny změn
- zajímat se o odpovědi i na otázky přesahující běžný lidský život- co bylo, co bude pak
- vědět o různorodosti zemského povrchu, klimatu, přírody, etnik, kultur
- vědět o odlišnostech i podobnostech věcí a jevů, které ho obklopují
- vnímat odlišnosti jako přirozený stav
- vnímat rozmanitost přírody jako hodnoty
- vědět, že každá lidská aktivita přináší důsledky a má přímý vztah k jeho zdraví i zdraví ostatních lidí a zdraví přírody
- odhalovat rizika i přínosy zvažovaných řešení
- aktivně hledat řešení
- mít zájem podílet se na pozitivních změnách, které směřují k podpoře jeho zdraví, zdraví ostatních lidí a přírody
- aktivní účast a podílení se dětí při práci na políčku (každá třída má svůj vymezený prostor)
- sázení, pletí, sklizení apod., pozorování... , radostný prožitek z úrody
- pochopit cyklus přírody ”od semínka po plody na talíř”