

Projekt na podporu výchovy ke zdraví a zdravému životnímu stylu

(Dílčí projekt – příloha Školního vzdělávacího programu)

Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu je chápána jako přirozená součást každodenního života v naší mateřské škole. Týká se celé školy a jejího společenství, všech pracovníků školy a všeho, co se zde děje.

Cíl projektu:

1. Vytvářet podmínky pro tělesnou, duševní a společenskou pohodu po dobu pobytu dítěte v MŠ.
2. Vychovávat ke zdravému životnímu stylu - vytvářet návyky a dovednosti zdravého životního stylu a odolnost vůči stresům a zdraví škodlivým vlivům, které mohou vést ke zneužití a závislostem.

Prostředky, kterých budeme využívat ke splnění toto cíle:

V péči o zdraví dětí

1. účinný filtr - vyřazení dětí, které projevují známky onemocnění, z dětského kolektivu
2. vedení dětí k péči o své zdraví, včetně osobní hygieny a správných hygienických návyků
3. upozorňování na možnost nebezpečí úrazů a jejich prevence
4. správné hygienické návyky při sledování médií (TV, PC)
5. prevence zubní kazivosti - čištění zubů v mateřské škole u starších dětí, spolupráce se Střední zdravotní školou v Ústí n. L. v oblasti ústní hygieny- beseda s názornou ukázkou
6. spolupráce s Masarykovou nemocnicí v Ústí n. L. – návštěva Dětské kliniky, spolupráce s pediatrem, s pedagogicko-psychologickou poradnou, logopedická prevence

Zdravá výživa

Ve spolupráci se školní jídelnou a hospodářkou školy zajistit dětem kaloricky vyváženou a pestrou stravu, denně doplněnou o ovoce a zeleninu, včetně mléka a mléčných výrobků.

1. osvěta v oblasti zdravé výživy – třídní schůzky, nástěnky pro rodiče - zveřejňování jídelníčků a receptů jídel z méně známých pokrmů a jídel zdravé výživy
2. spolupracovat s rodinou ve smyslu podpory dobrého úmyslu školy naučit děti konzumovat jídla pro děti neznámá, čerstvé ovoce a zeleninu
3. snaha přesvědčit rodiče o významu mléka pro zdravý vývoj dítěte
4. omezit slazení nápojů, častěji zařazovat bezmasá jídla, nabízet dětem tmavé a celozrnné pečivo, ovocné čaje
5. upřednostnit především luštěniny, drůbeží, rybí maso, zeleninová jídla a saláty
6. podporovat a dodržovat **pitný režim**, a to zejména u dětí, které nemají velkou potřebu

pít; za tímto účelem dětem podávat zejména ovocné čaje, džusy a vitamínové nápoje, nabídnout neslazené pití (např. vodu)

Podpora přirozených aktivit dětí

1. ranní cvičení, tělovýchovné chvílky, kompenzace sedavé činnosti pohybovými aktivitami realizovanými spontánně či pod vedením učitelky,
2. využívání pobytu venku, zejména v letních měsících,
3. provádění zdravotních cviků a cviků na podporu správného držení těla,
4. vybavování školy TV náčiním a nářadím,
5. učit děti účinné relaxaci

Zařazovat a obměňovat aktivity dle požadavků rodičů a možností školy.

Psychosociální podmínky

1. Budeme přistupovat k dětem jako k jedinečným, neopakovatelným bytostem, které mají právo již v tomto věku být samy sebou. Právě takové musí být přijímány, a to i tehdy, pokud nenaplnují představy dospělých. Přístup k dítěti je založen na vstřícném a partnerském vztahu, ve kterém převažuje náklonnost a důvěra. Jedině za těchto podmínek vytvoříme pro děti prostor k tomu, aby měly možnost se projevit, spolurozhodovat, ale i souhlasit nebo oponovat. V přístupu k dětem se bude uplatňovat uznání a pozitivní motivace.
2. Budeme vytvářet prostředí duševní pohody pro všechny zúčastněné, ve škole se snažíme maximálně omezit prostor pro strach a stres.
3. Budeme věnovat zvláštní pozornost rozvoji individuálních schopností každého dítěte. Šanci musí dostat všechny děti (nadané, ze sociálně znevýhodněného prostředí, děti se zvláštními vzdělávacími potřebami).
4. Učitelky a ostatní zaměstnanci budou používat styl takového vedení, který bude děti podporovat v jejich touze po poznání, bude podporovat spoluúčast a samostatné rozhodování dítěte.
5. Učitelky budou podporovat prosociální a neformální vztahy mezi dětmi, zaměří se svým vedením dětí na prevenci šikany a jiných společensky nežádoucích jevů.
6. Volnost a osobní svoboda dětí bude vyvážená nezbytnou mírou omezení, vyplývajících z nutnosti dodržovat při formálním vzdělávání určitý řád.
7. Budeme umožňovat postupnou adaptaci dětí v počátcích docházky do MŠ - bezproblémový přechod dětí z rodiny do mateřské školy. Rovněž cílenou prací s dětmi předškolního věku a spoluprací se základní školou budeme usilovat o klidný přechod dětí do první třídy ZŠ.
8. Ve vztazích dospělý - dítě, dítě - dítě, dospělý - dospělý se bude projevovat důvěra, tolerance, ohleduplnost a zdvořilost, solidarita, empatie, vzájemná pomoc a podpora.

Sexuální výchova

1. Ve spolupráci s rodiči budou do vzdělávání zařazovány prvky sexuální výchovy, které budou zapracovány do plánů práce s dětmi. Budou voleny s ohledem na věk dětí a úroveň vývoje jejich myšlení a chápání. V souvislosti s péčí o zdraví dítěte se budou zejména učit pojmenovávat části těla, některé orgány, včetně pohlavních.
2. V dětech budeme vytvářet povědomí o způsobech ochrany osobního zdraví a bezpečí, o tom, kde nalézt či jak přivolat pomoc. Povedeme děti k dovednosti umět se bránit zneužívání, ve smyslu vést k dovednosti a umění říci "ne" ve správný okamžik. Ke splnění tohoto úkolu budou využívány zejména modelové situace a dramatická výchova.

Využívání počítače v předškolním vzdělávání

Nestandardní metody využívání PC ve vzdělávání předškolního dítěte, budou používány v souladu s potřebou poskytovat dítěti elementární základy pro život v informační společnosti, v souvislosti s velkým nárůstem informací a rychlostí změn a s nutností rozvíjet schopnost dítěte přizpůsobovat se, efektivně komunikovat, učit se spolupracovat a podílet se na společenských činnostech a rozhodnutích.

1. Při práci s dětmi budou využívány audiovizuální prostředky (např. počítač).
2. Využívány budou především vzdělávací programy a hry určené předškolním dětem a programy zaměřené na předcházení specifickým poruchám učení dítěte.
3. Děti budou vedeny k dodržování základních psychohygienických podmínek při práci na PC, a to zejména v oblasti časové přiměřenosti, správných návyků sezení u PC, nutnosti kompenzace pohybovými aktivitami.
4. Programy budou využívány tak, aby korespondovaly s potřebou podpořit v dětech vznik základních životních kompetencí při řízeném, ale i spontánním učení.