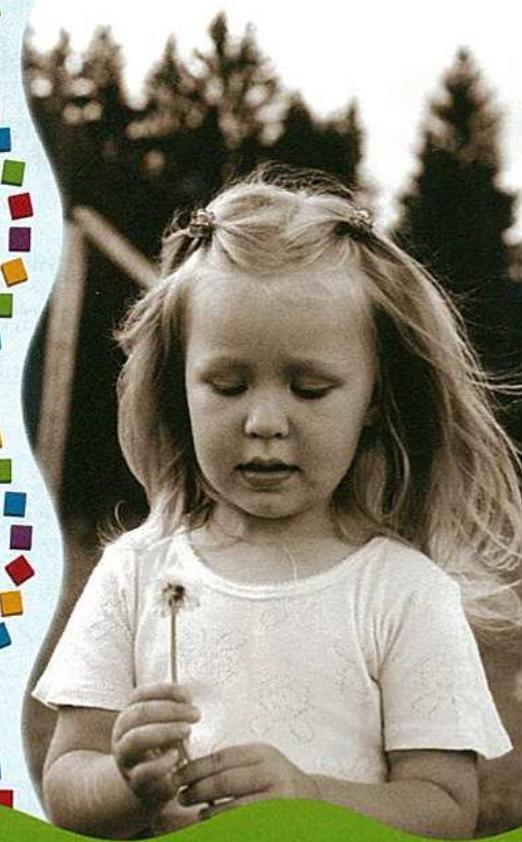


ZDRAVÁ ABECEDA

Program pro výchovu ke
zdravému životnímu stylu
v mateřských školách

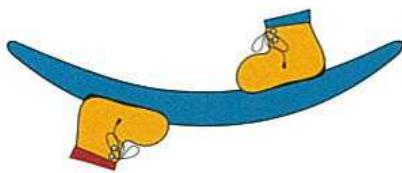
Jednoduchá metodika
zdravého životního
stylu pro mateřské
školy – i rodiny.



LEXIKON

Afletika
Aktivní pohyb
Běh
Bruslení
Cíl
Cyklistika
Časomíra
Dýchání
Fotbal
Fair play
Gól
Hokej
Chůze
Kún
Lod
Lyžování
Míč
Námaha
Obratnost
Olympiáda
Plavání
Přetahování
Rozvídka
Sládkání
Sport
Serm
Šplhání
Tanec
Tělo
Výtrvalost
Zápas
Zdatnost

Zdravý pohyb



Patero pro rodiče

- S dětmi si sami dobré zacvičíte, bavte se u toho.
- Pohyb je možný všude, na hřišti, v přírodě i doma.
- Nebojte se toho, že se dítě zadýchá a zapotí. Prospívá mu to.
- Vybírejte pestré aktivity, jednostranná zátěž přetěžuje.
- Zkoušejte, co dítě zvládne... Opatrně riskujte.

Pyramida zdravého pohybu

Vrcholový intenzivní pohybový výkon

např. horší tura, dlouhý výlet na hole, soutěžní utkání, ...

Cílené pohybové aktivity

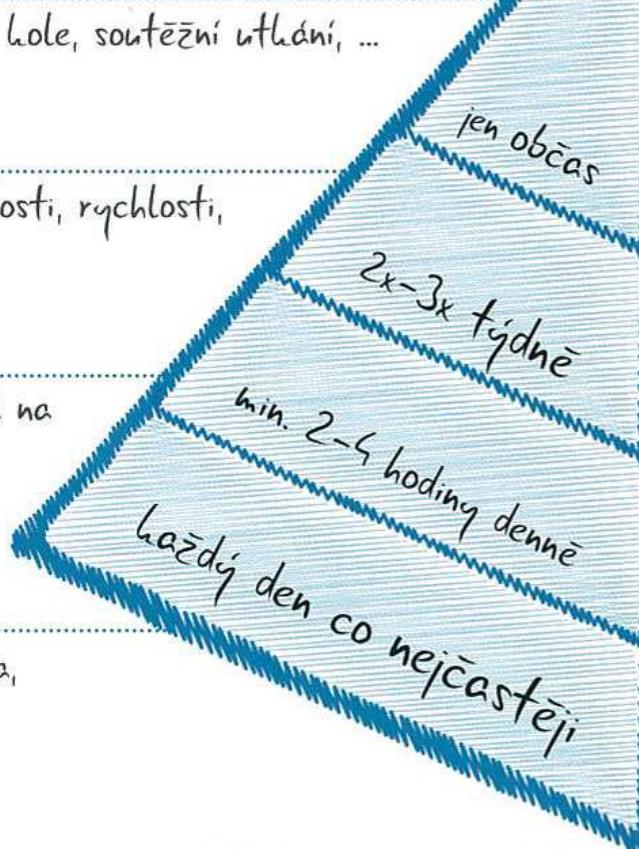
trénování dovednosti a sily, vytrvalosti, rychlosti, pružnosti, obratnosti

Spontánní pohyb

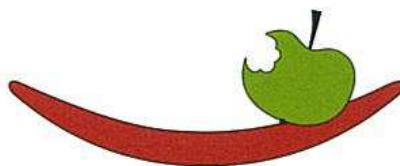
prolézačky, hřiště, procházky, jízda na hole, koloběžce, hry s míčem, ...

Praktické denní činnosti

hraní si, kreslení, chůze, sebeobsluha, stavění z kostek, úklid hraček, ...



LEXIKON



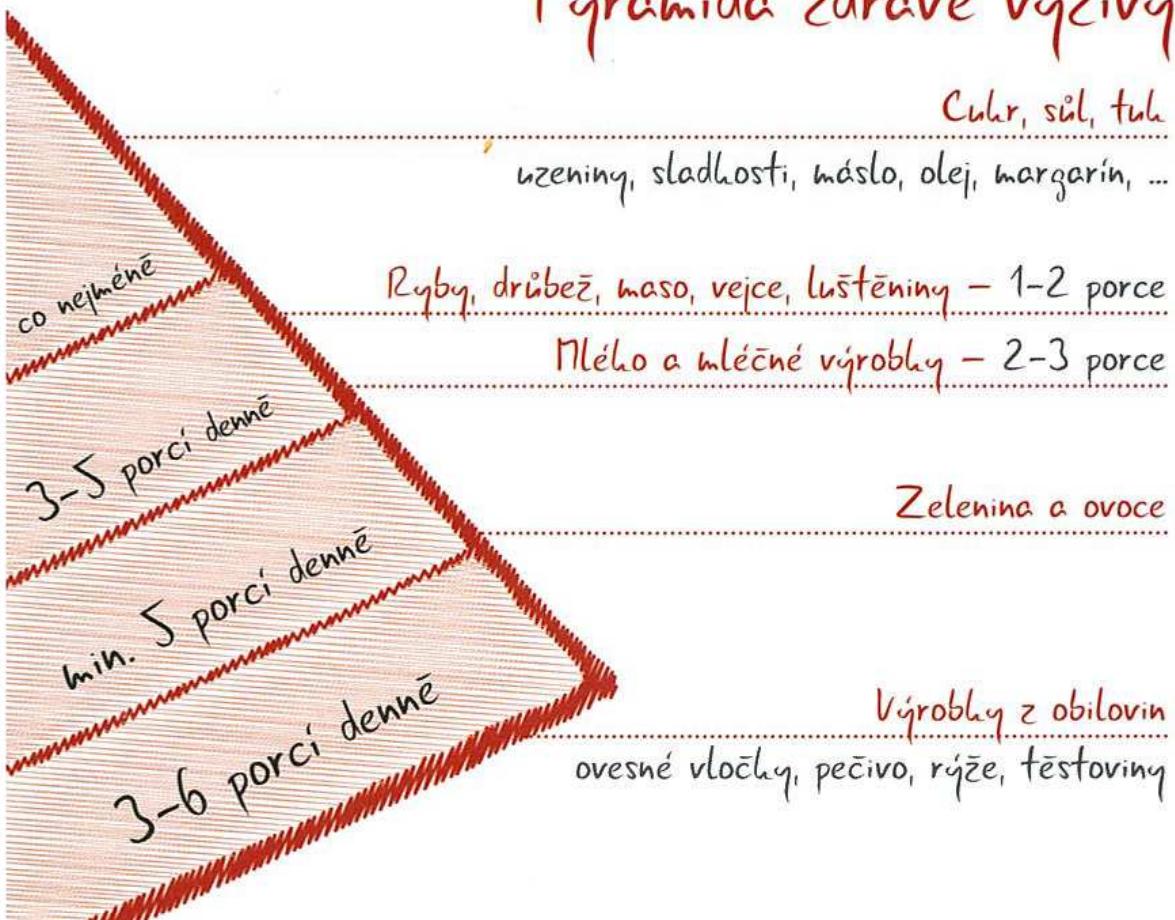
Zdravá výživa

Patero pro rodiče

- Jídlo plánujte, připravujte a jezte společně s dětmi.
- Den má aspoň tolik jídel, kolik ruka prstů.
- Zkoušejte opakovaně nové chuti a potraviny.
- Děti vytvářejí své návyky podle svých vzorů – Vás.
- Není nezdravá potravina, je jen nezdravé množství.

Pyramida zdravé výživy

Cukr, sůl, tuk
uzeniny, sladkosti, máslo, olej, margarin, ...



Ananas
Avokádo
Banán
Bábovka
Cibule
Cukr
Čaj
Filé
Hlad
Chleba
Jablko
Jogurt
Kuře
Káva
Kečup
Limonáda
Máslo
Mléko
Med
Mouka
Nápoj
Obili
Olej
Pití
Pudink
Polévka
Semínko
Sýr
Sýrovátky
Sušení
Vajíčko

Jak vést děti ke zdravým návykům

Událostí

Každý den máte šanci něco zažít.

Každý den něco významného zažijete.

Význam najeznete tím, že o tom sami přemýšíte, mluvíte s dětmi, zaznamenáváte si a prožíváte událost (kresbou, slovem, fotkou, písničkou, ...).

Událostí může být oslava narozenin, návštěva zajímavého hosta, účast na sportovním klání nebo i „pouhá“ společná večeře.

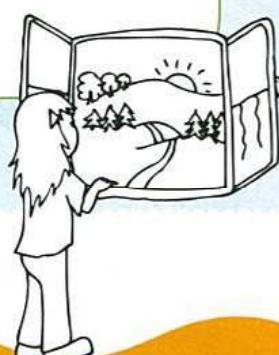
Události prožívejte.

Prožitky

Prožitek je nejlepší zdroj učení. Zapojujete celé tělo, celou mysl, všechny formy inteligence.

Prožitek formuje osobnost, určuje lidský čas (který tiká jinak než ten na hodinkách).

Snažte se prožitkům porozumět, „zažít (si)“ je.





Porozumění

S dětmi mluvte, kreslete, předvádějte, mluvte, mluvte, mluvte, ...

Můžete při tom používat zobrazení v pyramidách – předškolní děti už dokáží pochopit vztahy a závislosti. Pyramidy zdravého životního stylu jsou osvědčená pomůcka pro komunikaci s dětmi.

...a nechte je občas taky „být“, aby si to samy srovnaly v hlavinkách :)



Rozhodování a návyky

Pochopit věci nestačí, pochopení má umožnit lepší rozhodování.

Rozhodnutí nestačí, je třeba je měnit v činy.

Nechávejte postupně děti vědomně se rozhodovat, přebírat odpovědnost za svůj život.

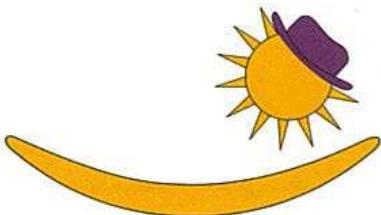
Jen tím jim založíte návyky vedoucí k dlouhodobě udržitelnému zdraví.



LEXIKON

Aktivita
Bohatství
Budoucnost
Cíl činnosti
Čas
Člověk
Dobro
Dospělý
Férový
Generace
Hra
Hlasování
Chudoba
Inteligence
Jazyk
Krása
Kultura
Lidé
Láska
Měsíc
Minulost
Nadání
Odvaha
Příčina
Přítel
Režim
Spravedlnost
Štěstí
Trest
Vzpomínka
Zdvořlost
Zdraví

Vnitřní pohoda



Patero pro rodiče

- Nespěchejte na dítě, zraje samo.
- Dopravujte pravidelný režim dne a týdne, dítě potřebuje jistotu.
- Mluvte s dětmi o tom, co se bude dít, co se děje a co se událo.
- Dělejte s dětmi dohody „co se stane, když“.
- Dítě je tak spokojené, jak jsou spokojení jeho rodiče.

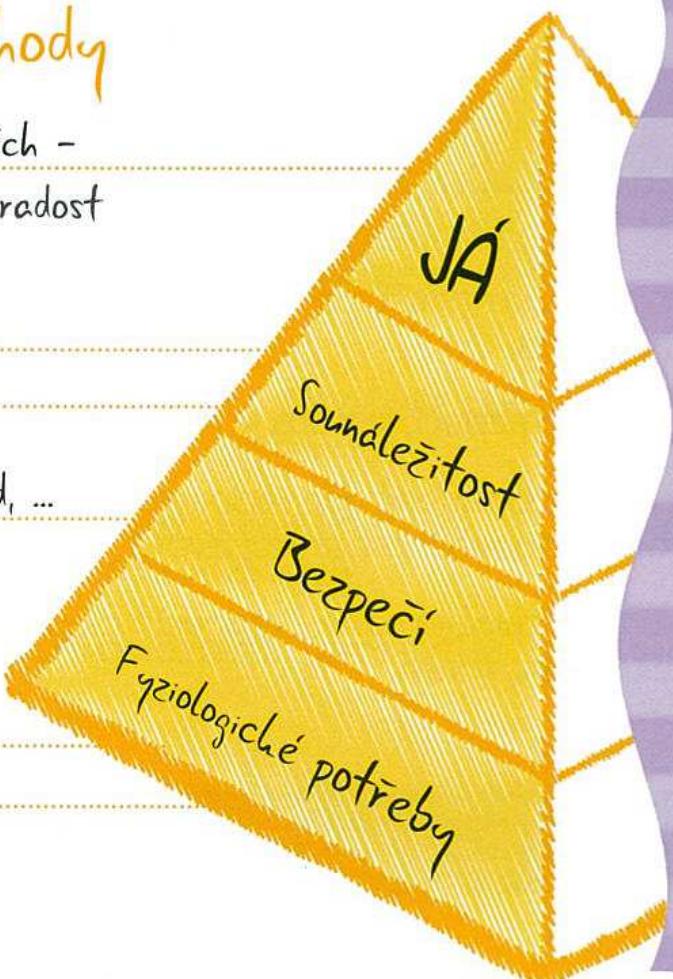
Pyramida vnitřní pohody

Seberealizace a uznání ostatních – tvorba, sebevyjadření, úspěch, radost

Kamarádi, komunity, kroužky, říšší rodina, ...

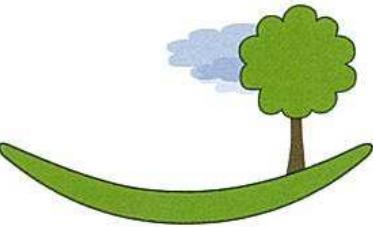
Máma, táta, rodina, domov, rád, ...

Dostatek spánku a pohybu, jídla, pití, pocit zdraví, ...



LEXICON

Bouřka
Bylina
Cvrček
Čáp
Duhá
Elektřina
Gumáky
Hřibě
Hora
Jaro
Jihra
Krajina
Krápník
Larva
Lidna
Magma
Myš
Nemochnice
Odliv
Odpad
Ptakopysk
Plasty
Ropa
Řeka
Slepice
Savec
Školka
Tma
Úl
Vitr
Vesnice
Země



Zdravé prostředí

Patero pro rodiče

- Objevujte s dětmi vůně a proměny světa, kterých jste si sami přestali všímat.
- Vyražte do světa, dítě se z prostředí učí více než ze slov.
- Podporujte dítě, aby spoluvtvářelo svět, ve kterém žije.
- Učte děti bezpečnému chování, ale nestraňte je.
- Není špatné počasí, jejen špatné oblečení.

Pyramida zdravého prostředí

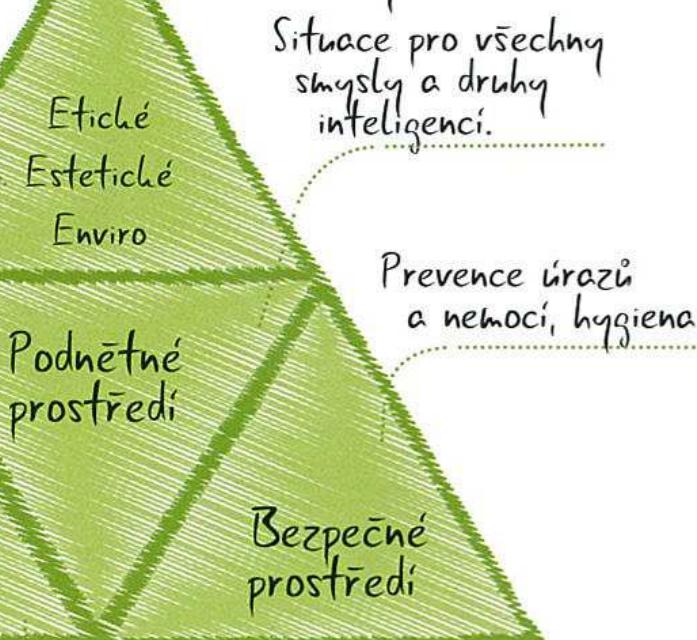
Odpovědnost za:

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

Rozmanité tvary, barvy, materiály.

Situace pro všechny smysly a druhý inteligenci.

Prevence úrazů a nemocí, hygiena



Oheň, voda, země, vzduch v různých podobách



Co je Zdravá abeceda?

Vzdělávací program pro zdravý životní styl v MŠ, který iniciovala a podporuje společnost Danone ČR ve spolupráci s AISIS, o. s., nadací Institut Danone a mnoha dalšími partnery, kteří věří, že zdraví dnešních dětí je důležité pro všechny, a proto pomáhají učitelům, rodinám a dětem hledat cestu ke zdraví.

Naší vizí je dítě, které:

- Rozumí svým potřebám
- Je aktivní a odpovědné za sebe samo
- Rozhoduje se podle zásad zdravého životního stylu

Co můžete sami jako rodiče udělat?

- Zjistěte, zda se vaše MŠ účastní projektu Zdravá abeceda, a nabídněte spolupráci.
- Mluvte o životním stylu se svými blízkými, zejména dětmi.
- Nesnažte se dítě chránit a zachraňovat, pomáhejte mu, aby to zvládalo samo.

Víte, že:

Každé páté dítě na druhém stupni ZŠ trpí nadvráhou?

Se stravujeme zdravěji, ale pohyb je žalostně málo?

50 % zdraví určuje naš životní styl? Zbývající procenta zahrnují vrozené dispozice, kvalitu zdravotní péče a životního prostředí?

Prevence je příjemnější, levnější a účinnější než léčba nemoci?

S výchovou ke zdravému životnímu stylu musíme začít předtím, než děti nastoupí na ZŠ?

Více informací:

Klára Oplštílová
Koordinátorka projektu
klara.oplistilova@zdrava-abeceda.cz
+420 774 505 550

www.zdrava-abeceda.cz

