

ZDRAVÁ ABECEDA

**Standard pečujících a vzdělávacích institucí
pro spolupráci při prevenci nadváhy/obezity**

Jeden svět (ne)stačí4.-5.11.2013
aneb sblížení paralelních světů zdravotnické a školské prevence



Zdraví přeje připraveným.

Odovědnost za zdraví dětí

Instituce

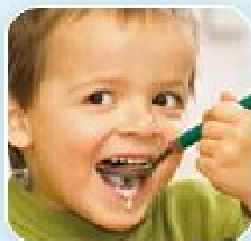
- § Rodina (máma i táta)
- § Škola (MŠ, ZŠ, družina)
- § Školní jídelna
- § Pediatr, Specialisté
- §

Děti samotné

Domény životního stylu



ZDRAVÝ
POHYB



ZDRAVÁ
VÝŽIVA



VNITŘNÍ
POHODA



ZDRAVÉ
PROSTŘEDÍ

ZDRAVÁ ABECEDA

Dítě

Kompetence, které postupně budujeme

Standard Zdravá abeceda



Zdraví přeje připraveným.

Dítě – Zdravý pohyb

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

Dítě – Zdravá výživa

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

Dítě – Vnitřní pohoda

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

Dítě – Zdravé prostředí

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

Rodiče

Zásady, které pomáhají všem členům a přátelům rodiny

Standard Zdravá abeceda

Rodiče – Zdravý pohyb

- Ø **Hřiště je všude** - Pohyb je možný v každém prostředí, na hřišti, v přírodě i při úklidu doma.
- Ø **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.
- Ø **1 + 1 než udeří sedmá** - Hodina spontánního a hodina řízeného pohybu je denní minimum
- Ø **Chůze je lék** - Děti denně ušlápnou přes 10.000 kroků, pro své zdraví ujdeme alespoň polovic

Rodiče – Zdravá výživa

- Ø **Jídlo plánujeme, připravujeme a jíme společně s dětmi**
Děti pomáhají při nákupu i vaření a samostatně si připravují svačiny
- Ø **Den má aspoň tolik jídel, kolik ruka prstů**
V denním režimu je 5 jídel, mezi nimi nejíme ani pochutiny
- Ø **Zkoušíme opakovaně nové chuti a potraviny**
Postupně zvyšujeme pestrost jídelníčku
- Ø **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

Rodiče – Vnitřní pohoda

- Ø **Nespěcháme na dítě, zraje samo** - Dáváme dítěti možnost volby v rámci jeho oblasti odpovědnosti a umírněně srovnáváme jeho vývoj s ostatními.
- Ø **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.
- Ø **Pohoda jednoho je pohodou všech** – Myslíme i na sebe. Dítě je tak spokojené, jak jsou spokojení jeho rodiče
- Ø **Opatrně riskujeme** – Zkoušíme, co dítě zvládne, a kontrolovaně rozšiřujeme jeho hranice

Rodiče – Zdravé prostředí

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

Třída

Zakládáme návyky pro chvíle, kdy se děti už budou rozhodovat samy

Standard Zdravá abeceda

Třída – Zdravý pohyb

∞ 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

Třída – Zdravá výživa

- ∞ **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 dítě získá jiné ocenění nežli pochutinu,
narozeniny si zaslouží připravenou hostinu a ne bonbon

Třída – Vnitřní pohoda

- ∞ **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

Třída – Zdravé prostředí

- ∞ **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
(I.) Omez spotřebu – (II.) Znovu použij – (III.) Recykluj
- ∞ **Od vidlí po vidličku**
Pátrání po původu potravin a jejich zpracování je součástí výuky

**ZDRAVÁ
ABECEDA**

(Mateřská) Škola

Vytváříme podmínky pro předávání odpovědnosti dětem

Standard Zdravá abeceda



Zdraví přeje připraveným.

Škola – Zdravý pohyb

- ÷ **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 aktivní

Škola – Zdravá výživa

- ÷ **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 maliček**
Je zveřejněn školní jídelníček,
aby mohl být vhodně doplňován v rodinách

Škola – Vnitřní pohoda

- ÷ **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** - Děti i dospělí vědí, komu předat podněty pro pozitivní změny.
Prevence nadváhy a obezity je vnímána jako společná věc.

Škola – Zdravé prostředí

- ÷ **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.

Podpora pro všechny role

Vzdělávání Materiály Značka



Vznik standardu podpořili

- § **Program Zdravá abeceda**
AISIS, o.s. / vznik díky podpoře Danone a.s.
- § **Projekt Zdravá abeceda ve Středočeském kraji**
pro mateřské školy, školní jídelny a školní družiny
/ projekt je spolufinancován Evropským sociálním
fondem a státním rozpočtem České republiky
- § **Standard Zdravá abeceda – antiobezitogenní opatření v
MŠ a ZŠ / Ministerstvo zdravotnictví ČR /**
Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví 2013