

Technická univerzita v Liberci  
Fakulta přírodovědně–humanitní a pedagogická



Bakalářská práce

Liberec 2022

Adéla Pokorná



# Možnosti pedagogiky volného času v podpoře zdravého životního stylu

## Bakalářská práce

*Studijní program:*

B7505 Vychovatelství

*Studijní obor:*

Pedagogika volného času

*Autor práce:*

**Adéla Pokorná**

*Vedoucí práce:*

PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie





## Zadání bakalářské práce

# Možnosti pedagogiky volného času v podpoře zdravého životního stylu

*Jméno a příjmení:* **Adéla Pokorná**  
*Osobní číslo:* P19000493  
*Studijní program:* B7505 Vychovatelství  
*Studijní obor:* Pedagogika volného času  
*Zadávací katedra:* Katedra pedagogiky a psychologie  
*Akademický rok:* **2020/2021**

### Zásady pro vypracování:

Cíl: Vytvoření programu, který se zabývá zdravou výživou a pohybovou činností u dětí od 5 do 9 let, respektive poslední ročník MŠ až 3. třída ZŠ.

Základní postupy: Cíl, účastníci, místo, čas, materiál, rizika (fyzická, psychická), pravidla, motivace před činností, realizace, názory respondentů, reflexe a hodnocení, zakončení programu.

Základní metody: Pozorování, analýza, logická indukce, srovnání (názory respondentů různých sociálních vrstev).

*Rozsah grafických prací:*  
*Rozsah pracovní zprávy:*  
*Forma zpracování práce:*  
*Jazyk práce:*

tištěná/elektronická  
Čeština



### **Seznam odborné literatury:**

BERNACIKOVÁ, Martina, Jan CACEK, Lenka DOVRTĚLOVÁ, et al. *Regenerace a výživa ve sportu. 2.*, přepracované vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2017. ISBN 978-80-210-8810-8.  
SVAČINA, Štěpán. *Poruchy metabolismu a výživy*. Praha: Galén, c2010. ISBN 978-80-7262-676-2.  
KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa. 2.*, přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-3433-0.  
MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2.*, aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.  
DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, c2009. Nahlízet – nacházet. ISBN 978-80-86307-94-7.

*Vedoucí práce:*

PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.  
Katedra pedagogiky a psychologie

*Datum zadání práce:*

30. dubna 2021

*Předpokládaný termín odevzdání:*

28. dubna 2022

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan

L.S.

doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 6. dubna 2020

## Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

13. července 2022

Adéla Pokorná

## Poděkování

V první řadě bych chtěla moc poděkovat mé vedoucí práce PhDr. Magdě Nišpovské, PhD. za její trpělivost, pomoc a podporu při vytváření této práce. Dále pak svým rodičům, kteří mi umožnili studium na vysoké škole a byli mi velkou oporou, a také hlavně mému kamarádovi, který při mně stál po celé mé studium.

#### Anotace a klíčová slova v českém jazyce

Práce je zaměřena na zdravý životní styl, zdravou výživu a pohyb dětí mladšího školního věku. Teoretická část se zabývá definicí zdravého životního stylu, vymezením zdravé výživy a pohybu. Dále přibližuje definici dětí mladšího školního věku. Nedílnou součástí je vymezení teorie zabývající se programem pro děti, například skupinová dynamika, teorie flow či motivace. Praktická část je zaměřena na program pro děti, jehož obsahem je právě zdravý životní styl, zdravá výživa a pohyb. Cílem je seznámit děti s touto problematikou, přinést jim nové zkušenosti v této oblasti a projít s nimi pohybovou přípravou, která by u dětí vytvořila kladnější vztah k pohybu. Dále zjišťuje pomocí rozhovoru, jaké postoje mají děti ke zdravé výživě.

Klíčová slova: Zdravý životní styl, zdravá výživa, pohyb, mladší školní věk, volný čas.

#### Annotation and keywords in English

The bachelor thesis is focused on a healthy lifestyle, healthy nutrition and movement of children of younger school age. The theoretical part deals with healthy lifestyle, healthy nutrition and physical movement. It further describes bio-psycho-social development children of younger school age. An integral part are theories important for planning programs for children, for example group dynamics, flow theory or theories of motivation.

The practical part is focused on planning, implementation and evaluation of the program for children, the content of which is a healthy lifestyle, healthy nutrition and movement. The goal is to introduce children to this issue, to bring them new experiences in this area and to go through exercise training with them, which would create a more positive relationship with movement in children. Furthermore, she finds out by means of an interview what attitudes children have towards healthy eating.

Keywords: Healthy lifestyle, healthy nutrition, movement, younger school age, free time.

# Obsah

Úvod .....	5
1. Pedagogika volného času .....	6
2. Zdravý životní styl.....	7
2.1. Podpora zdraví .....	7
2.2. Pohyb jako součást zdravého životního stylu .....	8
2.2.1. Tělesná zdatnost .....	9
2.3. Zdravá výživa .....	11
2.3.1. Základní živiny .....	12
2.3.2. Zásady stravování dětí.....	17
3. Charakteristika dětí mladšího školního věku .....	19
3.1. Vývoj základních schopností a dovedností.....	19
3.2. Kognitivní vývoj .....	19
3.3. Emoční vývoj a socializace .....	20
4. Skupinová dynamika .....	21
5. Dohoda o vzájemném respektování, FVC: Full value contract.....	23
6. Metoda dohody.....	24
7. Princip dobrovolnosti .....	25
8. Teorie Flow.....	26
8.1. Fenomén Flow jako koncept devíti dimenzí .....	26
9. Zkušenost .....	28
9.1. David Kolb-Kolbův cyklus .....	28
10. Zážitkově pedagogické učení-motivace .....	30
10.1. Devět zákonů motivace:.....	31
10.2. Prostředky motivace: .....	31
11. Pohybový program se zaměřením na zdravou stravu.....	32
11.1. Lekce první: voda .....	33
11.1.1. Vyprávění pohádky.....	33
11.1.2. Krátká diskuze .....	34
11.1.3. Taneční lekce.....	35
11.1.4. Diskuze .....	36
11.1.5. Pohybová hra, aktivita.....	37
11.1.6. Reflexe.....	38
11.2. Lekce druhá: jídlo .....	39
11.2.1. Vyprávění pohádky.....	39
11.2.2. Krátká diskuze .....	40



11.2.3.	Taneční lekce.....	41
11.2.4.	Diskuze .....	42
11.2.5.	Pohybová hra, aktivita.....	43
11.2.6.	Reflexe.....	43
11.3.	Lekce třetí: pohyb .....	44
11.3.1.	Vyprávění pohádky.....	44
11.3.2.	Krátká diskuze .....	45
11.3.3.	Taneční lekce.....	46
11.3.4.	Diskuze .....	47
11.3.5.	Pohybová hra, aktivita.....	47
11.3.6.	Reflexe.....	48
11.4.	Lekce čtvrtá: tanec .....	49
11.4.1.	Vyprávění pohádky.....	49
11.4.2.	Krátká diskuze .....	50
11.4.3.	Taneční lekce.....	51
11.4.4.	Diskuze .....	52
11.4.5.	Pohybová hra, aktivita.....	53
11.4.6.	Reflexe.....	53
12.	Hodnocení programu .....	54
13.	Závěr.....	55
	Literatura.....	56
	Elektronické zdroje.....	57
	Seznam obrázků .....	58
	Seznam tabulek.....	58

# Úvod

Ve své bakalářské práci se zaměřuji na podporu zdravého životního stylu u dětí. Práce se orientuje především na zdravou výživu a pohyb. Tyto dvě oblasti jsou důležitou součástí dětského zdraví.

Toto téma mé práce jsem si vybrala proto, jelikož se již dlouho věnuji pohybovým aktivitám, nejvíce tanci. S tím je úzce spojená zdravá nebo vyvážená strava. Již dlouho se zabývám trénováním dětí především v taneční sféře. Zároveň rozšiřuji své povědomí o vyvážených a zdravých potravinách a samozřejmě i o tanci. Jsem velmi ráda, že se díky této práci mohu tématu zdravého životního stylu věnovat hlouběji a čerpat z jiných zdrojů, než je pouze internet nebo mé prožité zkušenosti.

Pro realizaci svého programu jsem si vybrala skupinku dětí od 5 do 9 let, respektive poslední ročník MŠ až 3. třída ZŠ. Vybrané věkové rozmezí dětí je mi nejbližší. Mimo to si myslím, že je zajímavé pozorovat rozdíly mezi dětmi, které jsou ještě v mateřské škole a mezi dětmi, které již docházejí do školy základní. Podle mého názoru je důležité začít s výchovou k zdravému životnímu stylu už v předškolním věku. Pomocí vhodně zvolených aktivit lze již v útlém věku rozvíjet zdravé návyky tak, aby se zdravý životní styl stal pro děti důležitou hodnotou. Zároveň bych chtěla u dětí do budoucna předejít špatným stravovacím návykům a neaktivitě v pohybovém směru.

Mým hlavním cílem práce je vytvořit, zrealizovat a vyhodnotit program zaměřený na zdravý pohyb a výživu pro děti v tomto věku. Program obsahuje 4 lekce pod mým vedením, kde si projdou taneční a pohybovou přípravou a získají nejdůležitější znalosti o pitném režimu a zdravém jídle. Nedílnou součástí je i teorie, která podepře právě vytvořený program. Oblast teoretická a praktická by měla být navzájem propojená, pak můžeme dosáhnout velmi pozitivních výsledků v praxi.

# 1. Pedagogika volného času

*„Pedagogika volného času je věda o výchově jedinců ve volném čase. Při výchově dětí školního věku se někdy používá termín teorie výchovy mimo vyučování.“* Hlavním cílem výchovy ve volném čase je naučit jedince hospodařit se svým volným časem, rozumně jej využívat, stejně jako naučit děti rekreovat, relaxovat, rozvíjet zájmy a schopnosti, organizovat jejich denní režim a směřovat je ke zdravému životnímu stylu (Pávková, 2003, str. 10).

Je velmi důležité, aby si člověk ve svém pracovním životě našel čas na smysluplné koníčky a aktivity, které ho naplňují. V dnešní uspěchané době se dost často stává, že se jedinec zaměřuje jen na svou práci a každodenní povinnosti a zapomíná, že má nějaký volný čas, který by mohl smysluplně využít ať už samostatně s ostatními, rodinou či přáteli. Nejvíce bychom měli zaplnit tento čas dětem, jelikož nechceme, aby se po škole nudily nebo se snad bavily špatnými činnostmi, jako je například alkohol.

Stejně jako v jiných oblastech formování člověka má i v tomto ohledu na člověka velký vliv rodina, která hraje důležitou roli v trávení volného času. Rodiče jsou pro své děti prvním příkladem, proto se od nich učí způsob trávení jejich života, přebírají a napodobují jejich celkový životní styl. Pro utváření dalších vztahů k volnému času je tedy důležité vědět, o jaký typ rodiny se jedná, jaký je způsob rodinného žití, jaký je výchovný styl a jaké časové a finanční možnosti mají rodiče pro kvalitní rozvoj jak na své koníčky, tak na koníčky svých dětí (Pávková, 2008).

Myslím, že bychom se měli snažit předat dětem to, jak se ke svému volnému času mají chovat, jak s ním co nejefektivněji nakládat a jak ho prožít naplno. Přece jen žijeme jen jednou. Na druhou stranu je velmi důležité, aby rodiče zaplňovali volný čas svým dětem s rozvahou, protože se stává, že děti mají příliš mnoho kroužků a netráví dostatek času s rodinou. To by se určitě stát nemělo. Dítě mnohem více ocení, když jeho volný čas budeme trávit a sdílet s ním.

## 2. Zdravý životní styl

Životní styl je důležitým faktorem ovlivňujícím zdraví člověka. V současné době dochází ke kumulaci negativních důsledků působení člověka na životní prostředí, ekologické otázky jsou čím dál více aktuální, s čímž souvisí i to, že se mnohem více lidí začíná zajímat o zdravý životní styl. Věnují se životnímu rytmu, fyzickému režimu, duševní aktivitě, zvládání náročných životních situací, správné životosprávě a výživě. Snaží se pečovat o tělo, duchovní kulturu a spiritualitu osobnosti. Zdraví je jednou z nejdůležitějších hodnot v životě každého člověka. Jeden z bývalých generálních ředitelů Světové zdravotnické organizace, Halfdan Mahler, řekl o hodnotě zdraví: *"Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím."* (Machová, 2016, str. 12).

Zdravý životní styl tedy můžeme popsat jako naše dobrovolné rozhodnutí, jakým se náš život bude ubírat. Dospělý člověk si svůj směr určuje sám, ale u dětí je to poněkud složité, jelikož ty ještě mnohdy nevědí, co je správné a co ne. Součástí zdravého životního stylu je to, jakým způsobem se budeme stravovat a jak budeme v životě aktivní, co se týče pohybu. Každý jedinec si svou cestu volí sám a vybírá si to, co mu vyhovuje. Měli bychom se proto v tomto směru dětem věnovat a již od mala je vést určitým směrem, kterým chceme, aby se v této oblasti ubíraly. Samozřejmě musíme mít na mysli, že v určitém věku se rozhodnou samy, jakou životní cestou půjdou. My ale můžeme být těmi, kteří se jim alespoň pokusíme ukázat vhodnou a zdravou cestu, co se týče stravování a pohybových aktivit. O tématu stravování a pohybových aktivit se budu podrobněji zmiňovat v kapitolách č. 2.2., 2.3.

### 2.1. Podpora zdraví

Podpora zdraví (health promotion) je důležitou součástí fenoménu zdraví. Činnosti na podporu zdraví zahrnují posilování a upevňování zdraví, ochranu a rozvoj zdraví. Podpora zdraví probíhá za aktivní účasti lidí, skupin, komunit, organizací a společnosti. Jednotlivci mohou podpořit své zdraví osvojením si zdravého životního stylu a péčí o své životní prostředí. Společnost musí zajišťovat dobrou životní úroveň, poskytovat pracovní příležitosti a dobré pracovní podmínky, poskytovat příležitosti pro sportovní a volnočasové aktivity, podporovat vzdělávání a šířit informace týkající se zdraví (Čeledová, Čevela, 2010, str. 32).

Sama jsem si s dětmi prošla aktivitami na podporu zdraví v pohybovém semináři pod vedením odborníků, který probíhal na letním dětském táboře, kde jsem realizovala program pro mou bakalářskou práci. Na workshopu jsme se věnovali jak teoretickým poznatkům o zdravém životním stylu, tak i pohybovým aktivitám, které upevňují naše zdraví z fyzické i psychické stránky.

Podpora zdraví je tedy souborem politických, ekonomických, technologických a vzdělávacích aktivit zaměřených na ochranu zdraví, prodloužení aktivního života a zajištění zdravého vývoje nových generací. Je důležité zmínit důležitou roli žen. Ženy hrají důležitou roli v podpoře zdraví. Zdravotní úroveň celé rodiny je určována ženou, zejména v oblastech rodinné výživy, péče o dítě, rozvoje hygienických návyků a jejich vztahu ke zdraví (Machová, 2016, str. 25).

## **2.2. Pohyb jako součást zdravého životního stylu**

Pohyb je jedním ze základních projevů existence zvířat včetně člověka. Lidské tělo, stejně jako tělo všech zvířat, se v průběhu evoluce vyvíjelo vždy dynamicky – v pohybu a pro pohyb. Být aktivní je nejnütnější a nejpřirozenějším předpokladem k udržení a podpoře zdraví. Měli bychom proto děti podporovat v pohybu již od útlého věku. Zároveň (těší mne) z toho, že i v době stresů, hektičnosti a finančních nejistot je pořád mnoho dětí, které taky pohyb milují a nedělají nějaký sport jen kvůli tomu, že musí, například kvůli zdraví. Samozřejmě je dobré u nich podporovat aktivní pohyb, který je velmi důležitou součástí života nejvíce u dětí. Aktivní pohyb má hodně přínosů pro naše tělo, tak i pro naše okolí. Například funkce zdravotní, fyzická a psychická zdatnost, tyto funkce pomáhají našemu tělu a zdraví a pro naše okolí je například náš tanec funkcí estetickou.

Pohybová aktivita má i dnes nepostradatelnou socializační funkci, zejména pro dítě. Kromě komunikačních schopností se při kolektivních hrách cení kondice, obratnost a fyzická zdatnost. Při úspěšných sportovních výkonech, tanci a relaxačních fyzických aktivitách se v mozku vyplavuje dopamin, který hraje roli jak při přenosu impulsů, tak při přenosu pocitů euforie. Uvolňuje stres, protože aktivuje oblasti mozku, které v lidské psychice vyvolávají pocity radosti a štěstí, humoru a klidu. Pohybové aktivity jsou proto vhodnou formou rekreace pro děti i dospělé, a mohou tak být účinným preventivním opatřením proti škodlivým společenským vlivům, jako jsou drogy, patologické hráčství atd. (Kubátová, 2016, str. 226).

### 2.2.1. Tělesná zdatnost

Tělesná zdatnost (fitness, tělesná kondice) je dána složkami vytrvalostními neboli aerobní zdatností, svalovou silou, pohyblivostí kloubů, šlach a vazů a koordinací pohybu. Vytrvalostní složku lze posílit především pohybovými aktivitami, svalovou lze rozvíjet různými formami posilování a kloubní pohyblivost lze nejlépe rozvíjet častým střídáním zátěžových a relaxačních aktivit (Čeledová, Čevela, 2010, str. 154).

V programu, který jsem naplánovala a připravila jsem propojila právě všechny tyto složky jako je aerobní zdatnost, svalová síla, pohyblivost celého těla a koordinace pohybů. Při jakémkoli tréninku nesmíme na žádnou z těchto složek zapomenout, jelikož jsou navzájem propojené a jedna bez druhé pořádně nefungují. Mohlo by totiž dojít k úrazům, kterým bychom se měli především vyhnout.

Pro zdraví je nejdůležitější složka vytrvalostní, která závisí na výkonnosti a účinnosti srdce, krevního oběhu, plic a svalů. Jednotlivé kondiční složky lze posílit vybranými pohybovými aktivitami. Vytrvalostní složku lze posílit především činnostmi lokomočního charakteru (běh, jízda na kole a plavání, ale také svižná chůze, chůze do kopce nebo do schodů, cvičení, gymnastika, aerobik, aerobní tanec atd.), pokud tyto aktivity jsou prováděny s dostatečnou intenzitou po dostatečně dlouhou dobu (je třeba se zpotit a dýchat). Aby byly cviky účinné, doporučuje se tyto aktivity provádět alespoň 20 minut 3 - 4krát týdně (nejlépe však denně), aby jejich tepová frekvence dosáhla efektivní hodnoty přiměřené jejich věku (sportovní medicínou je doporučována hodnota pulzu za minutu 180 minus věk). Příliš nízká intenzita cvičení nemá žádný vliv, nevyvážená intenzita může být pro tělo škodlivá (Kubátová, 2016, str. 62).

Díky mým vlastním mnohaletým zkušenostem mohu říct, že s tímto popisem vytrvalostní složky naprosto souhlasím. Po dobu 12 let jsem dělala závodně aerobik a poté jsem trénovala 5 let děti ve stejném zaměření. Jsem přesvědčená, že při dodržování všech pravidel cvičení můžeme významně zvýšit jak svou fyzickou kondici, tak i zdraví našeho těla. Nesmíme ale zapomenout vždy po činnostech lokomočního charakteru, jako je právě aerobik, nakonec k tréninku přidat relaxaci formou úplného uvolnění těla a mysli nebo cviků, které nám pomohou ke správnému držení a funkci těla. Tímto cvičením mám na mysli systém „pilates“, který vychází z jógy a stará právě o správné a harmonické fungování a nastartování celého těla. Existuje ale mnoho dalších přístupů, které mají obdobné cíle. Například cvičební styly, které se věnují tělesné zdatnosti.

Tělesnou zdatnost lze rozvíjet dvěma způsoby, buď jako sportovně orientovanou zdatnost (důraz na efektivní metody tréninku a vykazování sportovních výsledků) nebo jako zdravotně orientovanou zdatnost (rovnoměrný rozvoj všech složek tělesné zdatnosti) – usiluje o pozitivní dopad pohybových aktivit na organismus (Čeledová, Čevela, 2010, str. 62).

Získání a udržení dobré fyzické zdatnosti je základním předpokladem pevného zdraví, psychické pohody a pracovního výkonu. Proto je důležité jednotlivé složky tělesné zdatnosti cílevědomě posilovat (Kubátová, 2016, str. 157).

*Tabulka 1 Složky tělesné zdatnosti a vhodné pohybové aktivity k jejich rozvoji*

Pohybová aktivita	Vytrvalost	Svalová síla	Pohyblivost	Koordinace
Rychlá chůze	++	+		
Chůze do kopce	+++	++		
Běh, jogging	+++	++	+	+
Cyklistika	+++	++	+	+
Plavání	+++	+++	++	+++
Fotbal	++	+++	++	++
Tenis	++	+++	+++	+++
Kulturistika		+++	+	++
Gymnastika	+	++	+++	+++
Aerobik	+++	+	++	+++
Jóga		+	+++	++
Jízda na koni		+++	+++	+++
Práce na zahradě	++	+++	+	++
(+ ) účinek dobrý, (++) velmi dobrý, (+++) vynikající				

## 2.3. Zdravá výživa

Mezi všeobecně známé zásady a přístupy k výživě, které jsou klíčové pro zdraví, patří:

- častý pobyt na čerstvém vzduchu,
- dostatek pohybu,
- střídmost v jídle,
- jíst spíše častěji a menší porce,
- jídlo si v průběhu dne vhodně rozdělit,
- jíst v klidu a v příjemném prostředí,
- preferovat bílkoviny a vitamíny před sacharidy,
- nekouřit a nepít větší množství alkoholu.

Všechny tyto body jsou nejdůležitějšími zásadami při dodržování zdravé výživy a zdravého životního stylu celkově. V programu jsme se s dětmi na tyto zásady zaměřili přednostně. Snažila jsem se, aby podstatu všech uvedených bodů pochopily a rozuměly jejich významu. Myslím, že když si tyto jednoduché zásady osvojí již ze začátku, bude se jejich cesta za zdravým životním stylem odvíjet mnohem snadněji. Samozřejmě je nejdůležitější, aby tohle všechno dodržovali v první řadě rodiče, jelikož děti v tomto věku učí většinu vzorců chování nápodobu druhých a identifikaci s nimi.

Základům zdravé výživy se dítě učí v rodině. Dítě si připadá přirozeně zdravé a nechápe, že by mohlo být ještě zdravější (Kunová, 2006, str. 11). Výživa dětí a dospívajících musí zajistit i jejich normální tělesný vývoj s přiměřenými přírůstkem výšky a přírůstkem hmotnosti. Správná (racionální) výživa je tedy výživa, která je kvantitativně i kvalitativně vyvážená, poskytuje tělu pravidelný zdroj energie a dostatek živin, minerálů, vitamínů a vody. Z kvantitativního hlediska musí výživa zajišťovat příjem energie odpovídající jejímu výdeji. Stručně lze říci, že příjem energie se má rovnat energii vydané. Velké energetické nároky jsou rovněž v dětství, v období dospívání, v těhotenství a při kojení. Z kvalitativního hlediska musí být strava vyvážená a pestrá, aby byl zajištěn dostatečný a vyvážený přísun živin. Základními živinami jsou bílkoviny, tuky a cukry. Zapomenout se nesmí ani na doplnění vitamínů, minerálů a vody (Machová, 2016, str. 45).

V literatuře od Čeledové a Čevely jsem se dozvěděla, že doporučené složení stravy představuje pyramida zdravé výživy. Základ pyramidy tvoří přílohy, jako je rýže,



obiloviny, těstoviny, celozrnné pečivo s vyšším obsahem vlákniny, luštěniny a ořechy. To jsou potraviny, které představují základ zdravé výživy. Ve druhém patře pyramidy je ovoce a zelenina. Ve třetím patře jsou živočišné potraviny jak mléčné, tak masové. Potraviny umístěné na vrcholu pyramidy bychom měli konzumovat jen ve velmi malém množství. Vrchol pyramidy tvoří tuky a sladkosti, kterým bychom se měli spíše vyhýbat.

Pyramidu zdravé výživy děti během programu kreslily a učily se rozlišovat špatné a dobré suroviny. Určitě bychom měli takové věci ukázat názornou formou, aby si vše lépe zapamatovaly a osvojily. Použila jsem zábavnou, hravou formu výuky, takže děti tato aktivita jednak bavila a zároveň se naučily velmi důležité schéma, které bylo mým cílem jim předat.

*Obrázek 1 Pyramida zdravé výživy*



### **2.3.1. Základní živiny**

Naše tělo potřebuje ke svému fungování šest základních složek potravy:

1. cukry
2. bílkoviny

3. tuky
4. vitamíny
5. minerály
6. vodu

*Tabulka 2 Doporučený poměr živin v celkové denní dávce stravy*

Bílkoviny	15–20 %
Tuky	25-30 %
Cukry	50-55 %

Všem těmto složkám se budu věnovat v dalších kapitolách podrobněji, jelikož si myslím, že právě těchto šest látek je nedílnou součástí zdravé stravy. Snažím se, aby děti o těchto složkách měly reálnou představu. Měli bychom jim postupně zpřístupňovat tyto podrobnější informace o zdravém jídlu hravou formou.

### **2.3.1.1. Cukry (sacharidy)**

Sacharidy mají velký význam jako snadno dostupný zdroj energie. Pokrývají většinu energetických potřeb, a to až z 55 %. Jíme především škroby nacházející se v bramborách, rýži, zelenině, ovoci, obilovinách, v menší míře luštěninách a řepném cukru (sacharóze). Laktóza je mléčný cukr a nachází se v mléce – nejbohatší na laktózu je mateřské mléko (Machová, 2016, str. 55).

Některé děti – obvykle ve věku od čtyř do šestnácti let – mohou mít potíže s trávením cukru laktózového disacharidu, což vede k nesnášenlivosti mléka. To je způsobeno sníženou aktivitou příslušného enzymu. Intolerance laktózy, potažmo intolerance mléka, je nutričně závažná, protože mléko poskytuje plně stravitelné živočišné bílkoviny, vitamíny rozpustné v tucích a nenahraditelný zdroj vápníku (Machová, 2016, str. 57).

S tímto problémem jsem se již několikrát setkala na táborech. Intolerance na mléko se dá zvládnout bez větších problémů. Bylo by ale dobré, aby pedagogové měli alespoň nějaké základní znalosti o této alergii a zároveň, aby sám jedinec věděl, že má nesnášenlivost mléka a jak s tím zacházet. Určitě tím předejdeme možným problémům. I při průběhu našeho programu jsem se dozvěděla, že jedno dítě z kolektivu má intoleranci na mléko. Samo nám sdělilo své zkušenosti s řešením jeho problému.

### **2.3.1.2. Bílkoviny (proteiny)**

Proteiny jsou důležitou stavební látkou organismu. Jako zdroj energie jsou bílkoviny méně důležité než sacharidy a tuky, neboť ve správně sestavené stravě hradí jen 10-15 % denního příjmu energie. Bílkoviny jsou proto nezbytnou složkou přijímané potravy a jsou obsaženy v mase, vejcích, mléku, mléčných výrobcích, luštěninách, mouce a chlebu (Machová, 2016, str. 45).

Bílkoviny jsou pro výživu člověka naprosto nezbytné a nenahraditelné. Pokud tělo nemá jinou možnost, použije bílkoviny k uspokojení svých energetických potřeb (Kunová, 2006, str. 15). Potřebu bílkovin ovlivňuje také věk, druh práce, těhotenství, laktace, teplota prostředí, poměr sacharidů a tuků ve stravě, stres, nemoc, horečka atd. Relativně vyšší nároky na bílkoviny (oproti 1 kg tělesné hmotnosti) vzhledem k růstu dětí a dospívajících, zvýšený příjem je nutný při některých sportech, při velké zátěži, v těhotenství, při kojení, při nemoci a rekonvalescenci, při nižších teplotách prostředí (Machová, 2016, str. 49).

Právě proteiny, jako jedna ze složek základních živin, jsou nejdůležitější látky zdravé stravy při sportech a náročných aktivitách. Hlavně děti, kvůli rychlému tělesnému vývoji a rozvoji, by měly mít ve stravě větší podíl bílkovin. Při programu jsem byla velice překvapena, když jsem zjistila kolik toho děti o tomto tématu vědí.

Minimální denní potřeba bílkovin včetně metabolických ztrát v těle je 0,5 g/kg tělesné hmotnosti při malé fyzické aktivitě. Při běžné aktivitě je funkční minimum 0,8 až 1,0 g/kg tělesné hmotnosti (Machová, 2016, str. 49).

### **2.3.1.3. Tuky (lipidy)**

Lipidy jsou v těle součástí buněk jako stavební materiál nebo jsou uloženy jako zásobní látka v buňkách podkožní tukové tkáně a v tukové tkáni kolem některých orgánů. Tukové zásoby se při nedostatku sacharidů stávají zdrojem energie. Na zásobování energií pro naše potřeby se podílí asi 25 až 30 %. Tuky získáváme z potravin živočišného a rostlinného původu. Tuky jsou pro tělo nezbytné, protože mají několik nepostradatelných funkcí. Jsou nejvydatnějším zdrojem energie, rozpouštějí některé vitamíny (A, D, E, K), jsou základem pro tvorbu pohlavních hormonů, mají funkci termoregulace díky podkožnímu tuku, činí jídlo chutnější (Machová, 2016, str. 53).

Lipidy se nacházejí v mnoha chuťově atraktivních potravinách. Děti mají často rádi občerstvování ve fastfoodech a v jiných rychlých restauracích. Nevadí, pokud si občas tyto dobroty dopřejeme, ale je důležité, abychom se takto nestravovali systematicky. Proto bychom děti měli vést k vyváženému jídelníčku a jídlo například z McDonaldu ponechat jen jako velmi sporadické oživení jídelníčku.

#### **2.3.1.4. Vitamíny**

Vitamíny jsou potřeba jen ve velmi malých dávkách, ale tělo je musí denně získávat ze stravy, většinu z nich si naše tělo totiž neumí samo vyrobit. Jsou základní součástí metabolismu, protože jsou tzv. katalyzátorem biochemických reakcí v těle. Během nitroděložního života dostává plod vitamíny z těla matky přes placentu. Novorozenci je dostávají z mateřského mléka. Nedostatek vitamínů vede k poruchám látkové výměny a tím k některým projevům onemocnění. Ke zvýšené potřebě vitamínů dochází během růstu, těhotenství, kojení a horečnatých onemocnění. Hlavním zdrojem vitamínů je rostlinná strava. Některé vitamíny se nacházejí i v živočišných produktech, některé se získávají z rostlinné potravy. Pouze ve zvláštních případech si lidské tělo vytváří vlastní vitamín (vitamín K) (Machová, 2016, str. 86).

Vitamíny jsou jednou ze složek základních živin, které děti velmi dobře znají. Vitamíny se přidávají do dětských jídel a nápojů, vitamínové doplňky jsou nejčastěji prodávaným artiklem v lékárnách. Rodiče jsou v tomto ohledu značně poučení a mohou tyto poznatky se svými dětmi sdílet.

Na rozdíl od základních živin (bílkovin, tuků a sacharidů) potřebuje naše tělo vitamínů a minerálních látek mnohem menší množství. Přesto je jejich příjem životně důležitý (Kunová, 2006, str. 41).

#### **2.3.1.5. Minerální látky**

Minerály se v těle vyskytují ve třech formách: jako elektrolyty v tělesných tekutinách, vázané na organické látky (bílkoviny, tuky, hormony, enzymy, vitamíny) a jako nerozpustné soli (v kostech, zubech) (Machová, 2016, str. 65).

Nejdůležitějšími minerály, které je vhodné doplňovat ve větším množství (nad 100 mg) jsou pro naše tělo vápník, hořčík, fosfor, draslík, sodík, chlor a síra. V menším množství (do 100 mg) je třeba přijímat železo, zinek, měď, mangan, jód, molybden, selen,

fluor, chrom a kobalt. V nejmenší, stopovém množství (mikrogram) potřebujeme vanad, nikl, cín, bor, kadmium, arsen nebo hliník. Nedostatek těchto látek však většinou není pro naše tělo nebezpečný (Kunová, 2011).

*Tabulka 3 Denní potřeba minerálních látek (v gramech)*

Sodík	Draslík	Vápník	Fosfor	Hořčík	Síra
4-5	2,5-4	1-2	1	0,1-0,5	0,5-1

### 2.3.1.6. Voda

Voda je jednou z nejdůležitějších složek výživy a života. Tělo potřebuje 1,5 až 2 litry vody denně. Pitný režim neboli denní spotřeba vody by měla být přiměřená. Množství potřebné vody ovlivňuje věk, prostředí, fyzická aktivita, pohlaví, tělesná hmotnost, strava a okolní teplota (Čeledová, Čevela, 2010).

Voda má v těle mnoho funkcí. Je potřeba jako rozpouštědlo, transportní prostředek nebo k udržení tělesné teploty. Vstřebávání, přenos látek z krve do tkání, vylučování odpadních látek ledvinami a celý metabolismus je možný pouze pomocí vody. Úplná dehydratace vede k těžkým orgánovým poruchám za 2-3 dny a ke smrti do týdne. Při narození voda tvoří 75 % tělesné hmotnosti. Voda je přítomná jak v nápojích, tak v pevných potravinách. Malé množství vody se v těle tvoří také při metabolismu živin. Přebytková voda se vylučuje ledvinami a potem, odchází i kůží, plícemi a v malé míře i stolicí. Tělo je na nedostatek vody upozorněno při žízní. Ve zdravém organismu je příjem i výdej vody v rovnováze, taktéž její celkové množství je poměrně stálé (Machová, 2016, str. 78-81).

Denní potřeba vody závisí na věku, tělesné hmotnosti a okolní teplotě. Pitný režim, tedy denní příjem vody, je přizpůsoben těmto okolnostem. Denní potřeba vody v poměru k tělesné hmotnosti je v dětství vyšší a čím je dítě mladší, tím větší je relativní potřeba. Proto u kojenců může ztráta vody, například u průjemových onemocnění, vést k velmi nebezpečné dehydrataci. Přesto se v pitném režimu chybuje. Stále je rozšířená pověra, podle které se dětem nedovoluje napít před jídlem nebo v jeho průběhu. Také během školního vyučování hrozí dětem, že nebudou mít dostatek potřebných tekutin. Proto je nezbytné, aby děti o přestávkách pily. Potřeba vody se zvyšuje při vyšších okolních teplotách a při intenzivní fyzické práci (Machová, 2016, str. 83).

S dětmi jsme se během programu věnovali tématu vody hodně, jelikož v dnešní době je zvykem pít spíše slazené nápoje, které nejsou vůbec zdravé. Proto jsem chtěl a poukázat na to, že i obyčejná pitná voda dokáže být dobrá. Všichni bychom měli hodně

pít při velké fyzické námaze, proto jsem s dětmi dodržovala pitný režim. Neměli bychom dětem za žádných okolností odepírat možnost se napít. Je to naše důležitá základní potřeba, kterou musíme uspokojit.

*Tabulka 4 Denní potřeba vody v závislosti na věku a teplotě prostředí (ml/kg tělesné hmotnosti)*

Období života	Denní potřeba vody
Období kojenecké	110
Děti do deseti let	40
Dospělí při 22 °C	22
Dospělí při 37 °C	38

### 2.3.2. Zásady stravování dětí

Děti potřebují stravu pestrou a plnohodnotnou, co do množství i kvality odpovídající věkovým charakteristikám dítěte a zásadám správné výživy. U dětí oblíbené sladkosti, které jedí mezi jídly a slazené nápoje, zavádějí do těla zbytečný cukr, který způsobuje zubní kaz a díky sedavému způsobu života vede k obezitě. U dětí je důležité dodržovat stravovací režim s pěti denními porcemi jídla a dostatkem tekutin, nejlépe bylinkový čaj nebo vodu s přídavkem neslazené ovocné šťávy. Vynechání snídaně je vážným porušením zásad zdravé výživy. U dítěte předškolního i školního věku, které se stravuje ve školní jídelně, je třeba v domácím stravování pamatovat na doplnění mléčných výrobků, dostatku zeleniny a potravin podporující zdravý růst, které školní jídelna nemůže zajistit v potřebném množství (Machová, 2016, str. 129).

Důležitou roli ve zdravém stravování mají především ženy, které mají často významný vliv na stravování celé rodiny a tím i na utváření pozdějších stravovacích návyků dětí, dobrých i špatných. Je důležité, aby děti měly správné stravovací návyky, protože je to ochrání před zdravotními problémy, které jsou časově blízké (např. zubní kaz, obezita), ale i vzdálené (např. osteoporóza, rakovina, kardiovaskulární onemocnění, diabetes). Dodržování základních hygienických návyků je jednou ze zásad správné výživy (Machová, 2016, str. 126-129).

Vytvářet u dětí správné stravovací návyky je důležité již od útlého věku. Předjdeme tím několika nežádoucím důsledkům, které by mohli při nevhodné stravě nastat. Proto jsem se ve své bakalářské práci chtěla více zaměřit na zdravou výživu, jelikož je to

stavebním kamenem správného fungování celého těla. Jíme každý den v podstatě od rána do večera, a proto musí být náš jídelníček dostatečně kvalitní, vyvážený a hlavně zdravý.

### **3. Charakteristika dětí mladšího školního věku**

Mladší školní věk trvá do 12 let. Na začátku mladšího školního věku je dítě v období první vytáhlosti a dále pokračuje období pomalého růstu a vývoje. Tělesné tvary se zaoblují a začínají se prořezávat trvalé zuby. Dítě začíná chodit do školy a stává se společenským. Musí se soustředit i na věci méně přitažlivé (učení) a podřídit se časovému rozvrhu, zvyknout si, že má nějaké povinnosti, které musí plnit.

#### **3.1. Vývoj základních schopností a dovedností**

Vývoj pohybových i ostatních schopností je do značné míry závislý na tělesném růstu. Významně a souvisle se zlepšuje hrubá i jemná motorika. Soustavně se vyvíjí také smyslové vnímání. Výrazně se vyvíjí také řeč, která lidskou činnost řídí a dovoluje další kvalitně nový rozvoj v celé oblasti chování a prožívání. Nastává tu tedy velký rozvoj paměti, která se nyní může opírat o systém slovních výpovědí a není už tolik závislá na okamžitých afektech. Učení – mnohem více se opírá o řeč a je daleko častěji plánovitý (Krejčířová, Langmeier, 1998).

I při průběhu našeho programu jsem si všimla, že pohybové schopnosti u mladších školních dětí jsou velmi závislé na tělesném růstu. Děti, které teprve budou nastupovat do školy měly úplně jiný pohybový rozsah než děti, které byly v naší skupině starší a již chodí například do druhé, třetí třídy ZŠ. Musela jsem proto při realizaci programu na tento fakt myslet a správně s ním naložit. Snažila jsem se z toho důvodu věnovat dětem individuálně při tak malém počtu dětí ve skupině.

#### **3.2. Kognitivní vývoj**

Toto období nazýváme věkem střízlivého realismu. Zpravidla je realismus školáka zprvu závislý na tom, co mu autority povědí – realismus naivní, a teprve později se dítě stává kritičtější, a tedy i jeho přístup ke světu je „kriticky realistický“ (Krejčířová, Langmeier, 1998).

Dítě je schopno skutečných logických operací, pravých úsudků odpovídajících zákonům logiky, bez dřívější závislosti na viděné podobě. Může chápat identitu, zvrtnost, vzájemné spojení různých myšlenkových procesů do jedné sekvence. Dítě je



nyňi schopno také pochopit zahrnutí (inkluzi) prvků do třídy. Tvořivé myšlení je u tohoto období velmi vyvinuté (Krejčířová, Langmeier, 1998).

Přestože jsem měla ve skupině relativně malé děti, byla jsem příjemně překvapena tím, jak dokáží logicky uvažovat a pohotově jednat. Při diskuzích se sami zapojovaly a přednášely před všemi ostatními vlastní názory, čehož já si velmi cením. Myslím, že je velmi důležité dát dětem prostor vyjádřit svůj vlastní názor. Mám moc ráda fantazii a tvořivé myšlení, které děti právě v tomto období mají hodně vyvinuté. Přichází s nápady velmi zajímavými a velmi často jsou tyto nápady i reálně proveditelné.

### **3.3. Emoční vývoj a socializace**

V tomto období je dítě velmi závislé na druhých. Nejen na své rodině, ale také na ostatních ve skupině. Navzájem se motivují a doplňují. Zároveň se vzájemně pozorují a napodobují jeden druhého v chování a jednání. Tím se navzájem učí a posouvají v různých oblastech dál. Prožijí si nové zkušenosti, které je pak provází celý život. Mohou na ně navázat anebo se z nich také poučit a vydat se cestou jinou. Sociální deprivace může mít v tomto období závažné důsledky – dítě může mít např. problém vnímat perspektivu druhého, respektovat jeho hranice a vhodně se přizpůsobovat proměnlivým sociálním.

## 4. Skupinová dynamika

Pojem dynamika sám o sobě navozuje pocit působení sil, tlaků, pohybu. Přesně vystihuje to, že skupina je živým organismem, není jen “mrtvým” shlukem jednotlivých částí ve stejnou dobu na stejném místě. Skupina má své vlastní zákonitosti, které je třeba brát při práci s ní v potaz. Skupinovou dynamikou je možno nazývat vše, co se ve skupině mezi jednotlivci děje, procesy, vztahy, změny. Vzniká a utváří se spolu se vznikem a zahájením práce skupiny a je v jistém smyslu charakteristikou jakékoliv skupiny (Šolc, 2011).

Skupinová dynamika je jev probíhající v každé malé sociální skupině a začíná probíhat od okamžiku, když se skupina začne vytvářet. Vnitřní vztahy mezi jednotlivci, jejich interakce, komunikace jsou považovány za základní katalyzátor, který umožní a podporuje vývoj skupinových procesů a struktur. Skupinová dynamika není jen jevem, který zkoumáme. Skupinová dynamika vytváří prostředí, ve kterém je možné zasahovat do života třídy, intervenovat ve prospěch postavení jednotlivců i výkonu celých skupin (Šolc, 2011).

Toto jsem musela brát v potaz jak při vytváření programu, tak při jeho průběhu. Je velmi důležité si ujasnit jakého cíle se skupinou chceme dosáhnout. Dále si musíme všimnout toho, jak se děti mezi sebou ve skupině chovají a jaké mají vztahy, jelikož to má pak velký dopad na program jako takový i na jeho poslání. Již od začátku našeho programu jsem se snažila ve skupině nastolit příjemnou a kamarádskou atmosféru. Je velmi důležité, aby si pedagog zvolil, jakým směrem chce, aby se kolektiv ubíral a v jakém duchu budou aktivity probíhat.

Co sledujeme:

- Strukturu skupiny, role a pozice, normy, vedení a rozhodování, vztahy, interakce, stupeň konfliktu.
- Přístup ke skupinovým procesům, přístup k řešení úkolů.
- Vývojovou fázi skupiny:
  - setkání skupiny
  - vyjednávání pozic, procesů a struktury
  - shoda na základních normách skupiny
  - výkonná skupina
  - skupina ukončující svoji činnost
- Roli jednotlivců

- Projevy jednotlivců

## 5. Dohoda o vzájemném respektování, FVC: Full value contract

*„Full value contract nebo-li dohoda o vzájemném respektování je jedno ze základních východisek prožitkové pedagogiky. Jeho principem je otevřená dohoda mezi studentem i učitelem o vzájemném respektování, vyjádřeném sledem pravidel, které všichni zúčastnění slíbí dodržovat.“ (Činčera, 2007, str. 47).*

Ve skupině je velmi důležité ujasnit si pravidla, které budou fungovat. Měli bychom se ale s ostatními účastníky domluvit na vzájemném respektování, které bude výhodné pro obě dvě strany. Tohoto jsem využila hned na začátku mé první lekce, kapitola č. 11.1., kdy jsme si s dětmi určili pravidla, kterými se budeme řídit. Mělo by být naší snahou to, že například připravený program bude probíhat v příjemné náladě a všichni se budou aktivně podílet na tvorbě pozitivní atmosféry ve skupině, díky čemuž budou odcházet se zážitkem, na který nebudou chtít nikdy zapomenout. Naším společným cílem je přece si hlavně vše užít a odnést si nové dovednosti, schopnosti a poznatky.

Dohoda o vzájemném respektování se točí kolem šesti základních principů:

- **Bud' v bezpečí** – důvěra, odpovědnost, hranice, vztahy
  - **Bud' tady** – radost z přítomnosti, spoluúčast, zapojení, zábava
  - **Stanov si cíle** – odpovědnost, určení cílů, iniciativa, hodnocení, pomoc, spolupráce
  - **Jdi dál** – zvládnutí problémů, odvaha jít do rizika a přijímat výzvy, uvědomění závislosti na ostatních i odlišností, přijetí odpuštění, přesun a změna
  - **Bud' poctivý** – férová hra, identita, sebe přijetí, zpětná vazba
  - **Pečuj o sebe a ostatní** – rovnováha, péče, spirituální dimenze
- (Činčera, 2007, str. 48)

## 6. Metoda dohody

Může být nástrojem pro zvážení situace vyhodnocení slabých míst v chování skupiny. Je-li například slabým bodem dohody vzájemné naslouchání, měla by do programu být zařazena aktivita vyžadující tuto dovednost pro splnění úkolu. Práce s dohodou je náročná, pro její využití je třeba dávat pozor na pravidla, např. k dohodě je třeba se v průběhu vracet, zejména v první části, dohodnutá pravidla jsou závazná i pro učitele, význam dohody roste tehdy, jsou-li pojmenovány individuální a kurikulární cíle a skupina důsledně monitoruje jejich plnění, v dohodě by se měli objevit také konkrétní požadavky, při práci s dohodou je třeba zvážit věkové a další charakteristiky účastníků (Činčera, 2007).

## 7. Princip dobrovolnosti

*„Princip dobrovolnosti, je jednou z hlavních podmínek pro fungování cyklu učení prožitkem. Podle novozélandského programu (EOTC) je princip definován jako zásada podle které si účastníci v podporujícím prostředí svých vrstevníků sami volí, jakou úroveň předpokládané výzvy přijmou.“ (Zinc 2004, In: Činčera, 2007, str. 20).*

Cílem je zajistit, že děti nebudou nuceni k účasti proti své vůli, zároveň jsou členové skupiny odpovědní za to, že budou přijímat fyzické a psychicky akceptovatelné výzvy, podporovat ostatní, bránit v nátlaku na kteréhokoliv člena skupiny. Musíme si uvědomit, že prožíváme program z dobrovolné vůle, protože chceme, a ne protože musíme. Proto jsem si do svého programu vybrala skupinu dětí, která o program měla zájem a společně chtěly dosáhnout stejného cíle.

## 8. Teorie Flow

*„Pojem flow neboli plynutí je popisován jako stav, ve kterém jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité. Tento prožitek sám je tak radostný, že se ho lidé snaží dosáhnout za velkou cenu, pro pouhé potěšení, které jim přináší.“ (Czikszentmihalyi, 1996, str. 12).*

*„Akt prožívání je provázen specifickým stavem mysli, označeným jako flow“, pro který je charakteristická vysoká motivace k provádění činnosti, změny ve vnímání času, vzrušení a jevy. Navození stavu flow souvisí s adekvátností výzvy, kterou prožitek představuje pro každého jedince.“ (Dlouhá, 2009).*

Při práci se skupinou bychom se měli snažit, aby se u účastníků projevil stav flow, který je pro všechny moc příjemným zážitkem. Podle mého názoru se do tohoto stavu dostávají právě hlavně děti, jelikož se dokáží tak ponořit do určité činnosti, že nevnímají svět kolem sebe. Zároveň dokáží různé aktivity a činnosti prožívat tak živě, že si myslí, že je to skutečné. K tomu využívají svou velmi rozvinutou fantazii, o které jsem se již zmiňovala.

### 8.1. Fenomén Flow jako koncept devíti dimenzí

- 1) **rovnováha mezi náročností a schopnostmi jedince:** úkoly svou náročností nepřesahují reálné schopnosti a možnosti jedince.
- 2) **ponoření se do aktivity** (nebát se spontánnosti a ztráty kontroly, umět se poddat běžným činnostem a učit se mít z nich radost)
- 3) **jasné, konkrétní cíle** (jen ten, kdo ví, co chce – a nemusí se jednat o zásadní rozhodnutí o životní cestě – může někam směřovat a něčeho dosáhnout)
- 4) **jednoznačná zpětná vazba:** detailní a konkrétní zdůvodnění úspěchu/neúspěchu
- 5) **soustředění se na právě prováděnou činnost** (sledovat a úmyslně hledat situace a aktivity, které mi mohou příjemný stav flow navodit, a to nejen aktivity volnočasové, ale i nezbytné a neoddiskutovatelné povinnosti)
- 6) **kontrola situace**
- 7) **ztráta sebeuvědomění:** splynutí s úkolem, zastavení monitorování sebe sama, zapomenutí na to, jak jedinec vypadá v očích druhých, či jak působí na ostatní.

**8) transformace času:** jedinec subjektivně nevnímá plynutí času, je natolik ponořen do aktivity, že může mít pocit, že čas se zpomalil, nebo dokonce zastavil.

**9) autotelická osobnost.** Jednotlivé dimenze jsou mezi sebou navzájem propojené, přítomnost jedné napomáhá přítomnosti druhé apod. (Dundáčková, 2018)



## 9. Zkušenost

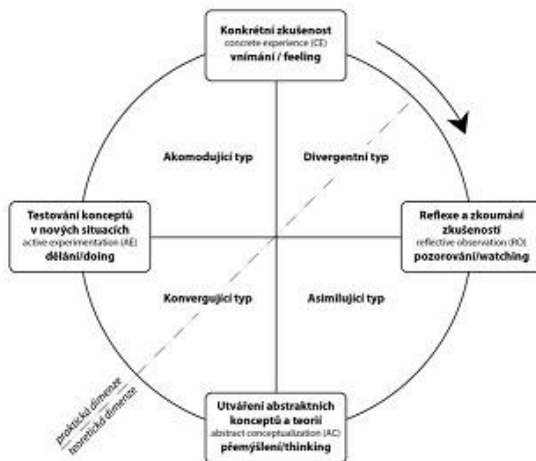
Cyklus učení prožitkem znamená, že se lidé nejlépe učí z vlastních zkušeností, pokud nejsou tyto aktivity destruktivního charakteru a je jim zpětně dobře porozuměno. Východiska zkušenostního učení se pro prožitkovou pedagogiku formovala již od poloviny 20. století. Propojovala se s humanistickou a kognitivní psychologií, ale zdůrazňují vlastní aktivitu studenta v procesu učení. Na počátku 80. let navrhl David Kolb schéma učení, které by vycházelo z bezpečných zkušeností, jež by pro účastníka bylo výzvou. Základem je cyklus neboli nekončící spirála. Zde každá část funguje jako motivace pro následující (Franc, Zounková, Martin, 2007).

Při vytváření a realizaci mého programu jsem se snažila, aby se děti učily ze svých zkušeností, jelikož je to ten nejlepší proces učení, který můžeme využít. Děti pochopitelně ještě nemají dostatek zkušeností, proto jsem se rozhodla vytvořit program tak, aby jich získaly co nejvíce, a mohly z nich v budoucnu čerpat. Zároveň jsem byla příjemně překvapena, protože mnoho dětí ze skupiny již nějaké určité zkušenosti měly v oblasti pohybové průpravy a zároveň disponovaly fragmentovanými informacemi ohledně zdravé stravy.

### 9.1. David Kolb-Kolbův cyklus

Kolbův cyklus představuje pomyslný kruh, ve kterém získáváme zkušenosti. Původně byl tento cyklus určen pro klasické outdoorové aktivity a pro osobnostně sociální rozvoj. Kolb přejímal učení jako vývojový proces, v němž získáváme znalosti transferem zkušeností. Tento proces má složku pocitovou, reflektivní, kognitivní a činnostní a probíhá v etapách. Jako první nadchází konkrétní zážitek. V následující fázi provádíme reflexi zážitku čili přemýšlíme o samotném významu zážitku. V další fázi jedinec přemítá zážitek a z logického závěru může v budoucnu změnit své chování, při stejné situaci a tedy zážitku. V poslední fázi jedinec aktivně zkouší činnost, která je zprostředkována zážitkem, což vede k možnému zlepšení v nadcházejících situacích. Zde dochází k „opětovnému návratu na začátek a začíná nový cyklus.“ (Skalická, 2013)

Obrázek 2 Kolbův cyklus



## 10. Zážitkově pedagogické učení-motivace

Ve výchovné činnosti má motivace nezastupitelnou a nenahraditelnou úlohu. Motivace je klíčem k našemu konání, k našemu procesu poznávání, rozvíjení, růstu. Dítě motivované uchopuje, poznává svět, ptá se, zvědavě prohlíží, otevírá, zpřehází kde co, jen aby zjistilo, objevilo, jak to je. Tato skoro pudová potřeba přicházet věcem na kloub díky mnoha vlivům často mizí u některých jedinců již v značně mladém věku. A tak nám nezbyvá nic jiného, než nejrůznějšími prostředky člověka skutečně „motivovat“ a doslova rozhýbat (Chytilová, Hanuš, 2009, str.68).

Motivace je nejdůležitější právě u dětí předškolního a mladšího školního věku. Měli bychom se snažit je namotivovat tak, aby z aktivit a práce měly radost, a aby se na rozmanité činnosti těšily. V praxi jsem cíleně využila motivaci i během pohybových činností. Zároveň sebemotivace pomáhá i nám pedagogům, jakožto těm, kteří program vytváří, protože se díky ní dostaneme do stavu, kdy z naší práce máme radost, prožíváme jí jako smysluplnou a zároveň je objektivně kvalitnější. Pak všichni účastníci mohou dosáhnout stavu flow.

Důležité je uvědomit si, že motivace není závislá jen na tom, nakolik dokážu „vybláznit“ své svěřence, ale z podstatné části i na tom, nakolik je jedinec jako biologická jednotka přírodou vybaven na případné motivování v určité oblasti inteligence, pro kterou může, ale nemusí mít vlohy (např. v hudební, pohybové, či verbální oblasti, atd.). Motivace je tedy jakýmsi motorem konání (Chytilová, Hanuš, 2009, str. 65).

Pravidla motivace žáků, studentů, účastníků projektu, členu oddílu – „účastníků“:

- Nikdy nesnižujte význam „účastníků“.
- Nepřehlížejte maličkosti.
- Nemějte oblíbence.
- Pomáhejte „účastníkům“ v růstu a zlepšování se.
- Nesnižujte své osobní požadavky.
- Nebojte se rozhodnout.
- Pochvalte „účastníky“, pokud si to zaslouží.
- Informujte o změnách v programu, které se „účastníků“, byť jen nepatrně, týkají.
- Prokazujte osobní nasazení a šířte kolem sebe dobrou náladu.

- Projevujte „účastníkům“ důvěru.
- Umožňujte svobodu projevů a názorů.
- Nebojte se delegovat úkoly.
- Povzbuzujte „účastníky“ v jejich nápadech. (Chytilová, Hanuš,

2009)

### **10.1. Devět zákonů motivace:**

- **Chcete-li motivovat, musíte být sami motivováni.**
- **Úspěch motivuje.**
- **Motivace má dvě stádia – vytyčit cíl a ukázat, jak cíle dosáhnout.**
- **Uznání motivuje.**
- **Motivace je nikdy nekončící proces.**
- **Vlastní účast motivuje.**
- **Každý pokrok musí být zřetelně viditelný.**
- **Výzva k akci motivuje jen tehdy, je-li možno zvítězit.**
- **Ztotožnění se skupinou motivuje.**

### **10.2. Prostředky motivace:**

Prostředky efektivní podpory a motivace účastníků programů mohou být např. film, dia snímky, obrazy, legenda, myšlenka, hudba, píseň, přednáška, lektor, scénka, divadelní kus, světlo a tma, hra, vlastní zapojení, vlastní prostředí. Používáme věkově přiměřeně motivační aktivity. Poté můžeme dosáhnout kvalitního průběhu programu. Ve svém programu jsem použila jako motivaci mnou vymyšlené pohádky. Myslím, že se k danému věku velmi hodí. Literatura, která mi byla oporou při vytváření teoretické části mé práce mi velmi pomohla právě při vymýšlení programu, kterým se budu zabývat v další kapitole.

## 11. Pohybový program se zaměřením na zdravou stravu

Cílem praktické části mé bakalářské práce je vytvoření, realizace a vyhodnocení zážitkového programu pro děti s důrazem na zdravý životní styl, pohyb a zdravou výživu. Program zahrnuje 4 pohybové lekce se zaměřením na zdravý životní styl. Byl realizován v přírodním prostředí na čtrnáctidenním letním dětském táboře Vladař u Žlutic. Tábor je zajištěn stany, hlavní budovou a horní budovou, kde je společenská místnost pro společné aktivity. Cílovou skupinou jsou děti od 5 do 9 let, respektive poslední ročník MŠ až 3. třída ZŠ. Některé děti se znaly už předtím. Všechny děti spojoval zájem o stejnou aktivitu.

Do zmíněného tábora, kam pravidelně jezdívám jako vedoucí oddílu, jsem si zároveň přijela splnit svou povinnou pedagogickou praxi. Při úvodním setkání jsem navrhla všem dětem možnost zúčastnit se programu a sestavila jsem skupinku 8 dětí, kteří měly o program zájem. Zde jsem využila principu dobrovolnosti od Činčery (2010). Ve skupině byli dva chlapci a 6 dívek. více holek než kluků. Tábor byl tematicky zaměřen na „Divoký západ“. Jednalo se o soubor celotáborových aktivit, na které můj program navazoval tak, aby byly všechny aktivity tematicky propojené a ucelené. Jak jsem již zmiňovala připravila jsem si 4 lekce. Každá lekce trvala cca 2 hodiny. Během programu se děti seznámily s pohybovou přípravou a se základy zdravého životního stylu a zároveň si pozitivně prohloubily a upevnily své sociální vztahy v daném kolektivu.

V průběhu prvního týdne jsem s dětmi realizovala první dvě lekce a druhý týden ty zbylé dvě. Začátek každé lekce jsem uvedla mnou vymyšlenou pohádkou na určité téma zdravého životního stylu. Samotná lekce byla plná tance, cvičení, pohybových her, součástí každé lekce byla skupinová diskuze a závěrečná reflexe. Na konci programu účastníci předvedli naučené taneční choreografie celému zbytku tábora jako překvapení.

### Harmonogram lekce

- Vyprávění pohádky
- Krátká diskuze
- Taneční lekce
- Diskuze
- Pohybová hra, aktivita
- Reflexe

## 11.1. Lekce první: voda

Cíl:

1. **Oblast znalostí:** Po skončení lekce děti dokážou shrnout hlavní poselství vyslechnuté vzdělávací pohádky o vodě. Dokážou pochopit a vysvětlit význam vody pro lidský život a srozumitelně ostatním sdělit, jaké mohou být důsledky nedostatku příjmu tekutin. Dokážou objasnit škodlivost přemíry slazených nápojů. Dokáží vyslechnout odlišný názor a respektovat perspektivu ostatních.

2. **Oblast pohybových schopností** - udržování rovnováhy a koordinace: Děti dokážou přejít určitou vzdálenost rovně s kyblíkem vody na hlavě.

Nejdříve jsem dětem vysvětlila, jak a kde lekce budou probíhat. Domluvili jsme se na pravidlech chování, která nás budou provázet během celého programu. Využila jsem full vaule contract nebo-li dohodu o vzájemném respektování. Jednotlivé lekce jak venku v přírodě, tak i ve společenské místnosti, kde probíhala taneční průprava. Programem nás provázel dřevěný velbloudek Bill, kterého si děti mohly při poslechu pohádky půjčit a podívat se na něj. Zároveň jsme ho využívali ke všem dalším aktivitám po celou dobu našeho programu. Myslím, že je velmi důležité, že si děti nemusí velblouda Billa představovat jen v pohádce, ale můžou se na něj podívat, osahat si ho a tím se více ponořit do děje pohádky a tématu zdravého životního stylu. Při vytváření této lekce jsem se opřela o teorii z kapitoly č. 2.3.1.6., která se zaměřuje na vodu.

### 11.1.1. Vyprávění pohádky

Pohádku jsem dětem vyprávěla v kroužku na dece u rybníka, jelikož jsem chtěla, abychom byli co nejvíce venku. Při poslechu pohádky nám do pozadí cvrlikali ptáčky a šuměla tráva. Děti samy byly rádi, že mohou být venku. Pohádka je zároveň prostředkem motivace, která funguje hlavně v mladším školním věku.

#### *Jak velbloudek Bill začal pít vodu*

Byl jednou jeden velbloud jménem Bill. Žil se svou rodinou na divokém západě v krásné chaloupce. Ptáte se, jak mohl žít velbloud na divokém západě? Všichni si myslí, že zde žijí hlavně divocí koně, kterým se říká mustangové, kravičky a další hospodářská zvířátka, ale skoro nikdo neví, že zde velký význam měli i velbloudi. Všichni již jistě víme, že velbloudím domovem je převážně Afrika, ale obyvatelé divokého západu

napadlo, že by si právě z Afriky mohli pár velbloudů přivést, aby měli, jak pohodlně cestovat na poušti a pustých prériích. Tak, a teď se vrátíme k našemu velbloudímu kamarádovi Billovi. Mladý velbloudek byl vcelku hodný a poslušný, ale trápila ho jedna věc. Pořád se mu zdálo, že je jiný než ostatní. Bylo to tím, že neměl ani jeden hrb. Lámal si s tím hlavu a neustále přemýšlel čím to může být, ale nemohl na to přijít. Na divokém západě bylo velmi horko a Bill měl neustále žízeň. Proto si přes den rád dopřával vychlazenou Coca Colu, Sprite, ovocné šťávy a sladké pití. Nic jiného nepil než tyto sladké nápoje. Moc mu to chutnalo, a proto nechtěl pít už ani vodu. Každý den přemýšlel nad tím, proč je jiný než ostatní a pak ho to napadlo. Všiml si totiž, že jeho velbloudí kamarádi pijí jen čistou vodu. Všichni měli buď jeden nebo dva hrby a Bill žádný. Napadlo ho tedy, jestli to nebude tím, že on nepije nic jiného než vychlazené sladké nápoje. Pár dní nad tím přemýšlel, ale pil pořád stejně. Jednoho dne se měl sejít se svými velbloudími kamarády u starého stromu. Když tam ale dorazil, všichni se mu začali posmívat, protože neměl ani jeden hrb. To se Billovi nelíbilo, a tak utekl domů. Chvíli plakal, pak se zamyslel a řekl si, že od zítra zkusí pít jen čistou vodu. Jak řekl, tak udělal. Ráno se Bill vzbudil a celý den pil jen čistou vodu. Takhle to trvalo týden. Jednoho dne se Bill vzbudil a zjistil, že ho něco na zádech tlačí. Šel se podívat do zrcadla a nemohl uvěřit vlastním očím. Vyrostl mu hrb! V tu chvíli si Bill uvědomil, proč přemíra sladkého pití není zdravá. Není přirozené pít například Coca Colu. „Nevyrostl mi kvůli ní ani jeden hrb“. Pomyslel si Bill. Dále si uvědomil, že v minulosti žádné sladké vody nebyly, proto na to naše těla nejsou stavěná. Po chvíli přemýšlení byl velbloudek tuze šťastný a ihned se utíkal pochlubit kamarádům, že už je stejný jako oni. Kamarádi byli velmi překvapení, ale nakonec to Billovi jen přáli. Už se mu nikdy neposmívali a byli nejlepší kamarádi. Bill od té doby byl nejšťastnějším velbloudem na divokém západě a od té doby už nikdy nepil ani Colu, ani Sprite, ale jen čistou vodu.

### **11.1.2. Krátká diskuze**

Diskuze probíhala hned po dovyprávění pohádky. Seděli jsme v kruhu na dece u rybníka.

Otázka dětem: „*Poznali jste z pohádky, čemu se dnes budeme věnovat?*“

Děti začaly hbitě odpovídat a překřikovat se jeden přes druhého. Poté co jsem děti uklidnila, začaly se hlásit a odpovídat jeden po druhém. Některé z nich mi odpověděly, že určitě budeme ochutnávat nějaké sladké pití. Další tvrdily, že se budeme pokoušet, aby

nám narostl hrb. Nakonec mě ale příjemně překvapila Julinka, která nám řekla, že se budeme bavit o čisté pitné vodě.

Otázka dětem: „*Kdo máte radši sladké pití než vodu? Přihlaste se.*“

Jasnou odpověď jsem čekala ještě předtím, než jsem dětem otázku vůbec položila. Myslela jsem si, že mi všichni odpoví, že samozřejmě sladké pití, ale zmýlila jsem se. Dvě děti ze skupinky mi odpověděly, že rodiče jim doma dávají spíše vodu, anebo třeba čaj. Sladké pití moc domů nekupují. Byla jsem tím příjemně překvapena. I my dětem na táboře dáváme na dodržování pitného režimu spíše neslazenou vodu s citrónem a neslazený čaj.

Otázka dětem: „*Myslíte, že je dobré, že se Billovi kamarádi posmívali?*“

Všechny děti se jednoznačně shodly, že ne. Vyskytl se zde jeden z devíti zákonů motivace a to, že ztotožnění se skupinou motivuje. Začaly mi vyprávět, že se jim některé děti už také posmívaly, ale snažily se to ignorovat. Řekla jsem jim, že posměšky nejsou hezké, a že bychom se nikomu posmívat neměli. Ověřila jsem si dalšími otázkami, zdali tomu porozuměly. Nakonec jsem dětem zopakovala, že se dnes budeme věnovat hlavně čisté vodě, která je pro náš organizmus velmi důležitá. Po skončení krátké diskuze si šli natočit do lahví vodu a sešli jsme se ve společenské místnosti, kde náš program pokračuje dále jako taneční lekce.

### **11.1.3. Taneční lekce**

Lekce tedy probíhala ve společenské místnosti, kde jsem dětem připravila různé pomůcky potřebné pro cvičení. Nejdříve jsem otevřela všechna okna, aby nám do místnosti proudil čerstvý vzduch a poté jsem všem rozdala podložku na cvičení.

Nejdříve jsme začali s rozehrátím, které je před každým cvičením velmi důležité. Pustila jsem k tomu hudební doprovod v podobě dětských písniček pro uvolnění a zvýšení motivace. Začali jsme skoky, přeskoky přes podložky a úskoky stranou. Poté jsme skákali panáka, běhali na místě, a nakonec jsme běhali po prostoru, jako když venku prší a kapky vody se předhánějí, kdo bude rychlejší. Snažila jsem se děti v této úvodní rozehrávací fázi co nejvíce motivovat. Motivaci jsem volila dle doporučení autorů publikace „*Zážitkově pedagogické učení*“ od Chytilové a Hanuše. Celý popis motivace najdeme na straně 30.

Po rozehrátí následovalo krátké protažení na podložkách. S dětmi jsme se vydýchali, pořádně procvičili nádech a výdech, a nakonec protáhli partie těla, které jsou



nejvíce náchylné na natažení či úraz. Měli bychom se snažit předejít jakýmkoliv úrazům, které by mohly nastat. Protážení celého těla je velmi důležitou částí jak po rozehrání, tak před samotným tancováním nebo sportováním.

Následovala samotná taneční lekce, kdy jsem děti naučila základní kroky první jednoduché taneční choreografie, kterou se poté naučí celou. Chtěla jsem taneční lekcí ukázat, že například pohybem, který děláme ve svém volném čase a zabírá nám spoustu času, můžeme dosáhnout jak viditelných výsledků fyzických a psychických, tak toho, že když se nějaký sport naučíme dobře, můžeme například naučenou choreografii zatančit před dalšími lidmi, kteří naši snahu ocení. Pohyb nám pomáhá k udržení zdraví, ale také při něm zažíváme pozitivní emoce, potěšení a zábavu.

Po náročném tancování si děti lehly na podložky na cvičení, zavřeli oči a zhluboka dýchali. Je dobré se po náročném výkonu nejdříve dostatečně vydýchat a uklidnit. Poté si děti uvědomily a procvičily veškeré partie těla, aby je nic nebolelo. Poté následovala krátká přestávka.

Při celé taneční lekci jsem samozřejmě dbala na dodržování pitného režimu, který je velmi důležitý. Zároveň bylo horko, tudíž jsme pili mnohem více než za normálních okolností. Děti se mohou při jakékoli činnosti zvednout a jít se napít nebo také třeba jít na záchod. Měli bychom každému účastníkovi programu dovolit obstarat své základní potřeby.

#### **11.1.4. Diskuze**

Další, o něco obsáhlejší diskuze probíhala taktéž ve společenské místnosti stejně jako taneční průprava. Při této části programu bylo hlavní náplní osvojování nových informací ohledně zdravého životního stylu (dle hlavního tématu jednotlivých lekcí), přemýšlení o nich, sdílení a porovnávání odlišných názorů, postojů a perspektiv jednotlivých účastníků.

Na začátku diskuze jsem dětem znovu připomněla pohádku, kterou jsem jim četla v úvodu lekce. Zejména menším dětem je důležité informace opakovat, aby si je lépe zapamatovaly. Někteří ze skupinky měly problém vzpomenout si na vše co se v pohádce stalo, jiné děti si celou pohádku detailně zapamatovaly.

Nejdříve jsme si povídali o slazených nápojích. Zajímalo mne, jak často a v jakém množství je děti pijí. Dále mne zajímalo, jestli jejich rodiče, sourozenci a další členové rodiny také pijí slazené nápoje nebo spíše vodu. Velmi pozitivně mě překvapilo, že u celé

poloviny dětí jsem zjistila, že pijí spíše slazené pití, jako je například Coca Cola, Sprite či Fanta. Tyto děti mi prozradili, že jsou na to doma s rodiči zvyklí. Druhá polovina skupiny mi řekla, že doma pijí převážně vodu například s citrónem a že i tady na táboře radši pijí vodu. To jsem moc ráda slyšela, jelikož je to hodně důležité, aby děti do sebe dostávali hlavně vodu.

Dále jsme si s dětmi povídali, proč je čistá voda mnohem vhodnější a zdravější než sladké nápoje. Většinou měly tyto znalosti děti již osvojené, ale stejně se někteří podle toho nechovaly. I proto jsme si zásadní poznatky o vodě zopakovali. Hodně často jsme se v průběhu konverzace dostávali zpět k pohádce. Dětem se moc líbila a o velbloudovi Billovi pořád mluvily. Všichni si tuto problematiku zapamatovali díky momentu obratu v ději, kdy poté, co velbloudek přestal pít sladké nápoje, narostl mu hrb a byl moc šťastný. Děti si díky zkušenostem velblouda Billa uvědomily, že nezdravá konzumace sladkých nápojů může mít negativní důsledky na zdraví. Díky tomuto poučnému obrazu u nich mohlo dojít k propojení dosavadních zkušeností a rozhodnutí chovat se v budoucnu zdravěji. Tohoto jsem chtěla docílit.

### **11.1.5. Pohybová hra, aktivita**

Po diskuzi jsme se dětmi odebrali zpět ven na louku, kde jsme si zahráli vodní pohybovou hru. Zvolila jsem právě tu, která se hodí k řešené dané problematice první lekce. Myslím, že když si děti hrají a prožívají si danou činnost na vlastní kůži lépe si vše zapamatují. Zároveň mají z her obrovskou radost. Mohou se u nich uvolnit, chovat se spontánně, prožívat pozitivní emoce.

Skupinku osmi dětí jsem rozdělila do dvou družstev. Vyznačila jsem každému družstvu svou „opičí“ dráhu, kde na jejím konci je prázdný kyblík. Každé dítě mělo za úkol pomocí malé plastové mističky umístěné na hlavě bez držení přejít celou dráhu a do kyblíku vylít vodu. Družstvo, které naplní dřív kyblík vyhrává.

Děti se touto aktivitou nesmírně bavily. Moc se jim líbilo, když se po nich voda vylévala. Je velmi důležité, aby si program děti užily a zároveň si z něj odnesly nějaké nové dovednosti, schopnosti a poznatky. Myslím, že v tomto případě se to zatím dařilo. Děti mě přemlouvaly, abychom si hru zahráli ještě jednou. Čas nám na jednu hru ještě zbýval. Zahrála jsem si s nimi, a to se dětem líbilo nejvíce. Bylo moc hezké vidět, jak se navzájem podporovaly a motivovaly.

### 11.1.6. Reflexe

Po skončení této hry a zároveň na závěr celé první lekce jsme si s dětmi stoupli do kroužku a udělali si společně závěrečnou reflexi celé lekce. Dala jsem nejdříve prostor dětem projevit svůj názor a poznatky. Poté jsem řekla názor svůj, kdy jsem jim pověděla, že se mi líbilo, jak celou lekci pracovali, ocenila jsem přínosy a nápady jednotlivých dětí. Nakonec jsme si po jednom vzali do ruky velbloudka a každý o něm nebo jemu něco řekl. Velmi mile mě překvapilo, když většina dětí mluvila o tom, že je dobře, že už nepije sladké pití, ale vodu, protože *„ted' je šťastný a my jsme šťastní také“*.

## 11.2. Lekce druhá: jídlo

### 11.2.1. Vyprávění pohádky

Cíl:

1. **Oblast znalostí:** Po skončení lekce děti dokážou shrnout hlavní poselství vyslechnuté vzdělávací pohádky o zdravém stravování. Dokážou popsat pyramidu výživy. Dokážou pochopit a vysvětlit význam pravidelného příjmu vhodné potravy pro lidský život a srozumitelně ostatním sdělit, jaké mohou být důsledky soustavného nezdravého stravování. Dokáží vyslechnout odlišný názor a respektovat perspektivu ostatních.

2. **Oblast pohybových schopností** – děti se naučí rozcvičku na protažení těla. Děti se odváží spontánně, volně tancovat. Děti si nacvičí jednoduchou taneční choreografii.

Pohádku jsem dětem tentokrát vyprávěla v kroužku na louce. Bylo moc krásné počasí, tak jsme si to s dětmi užívali. Pohádka k této lekci je opět zaměřena na jednu z částí zdravé výživy. Celou lekcí nás provázely nezdravé a zdravé potraviny a jídlo.

#### *Jak se z Philla stal žlutý hřebec*

Byl krásný sluneční letní den a velbloudek Bill trávil svůj čas se svým nejlepším kamarádem Phillem. Phill ale nebyl ani velbloud, ani kravička, ale krásný mustang černý jako noc. Hráli si spolu každý den. Byla to místní nerozlučná dvojka. Jednoho dne si Bill všiml, že Phill začíná tloustnou. Vůbec nevěděl proč, a tak si řekl, že to zjistí. Phill trávil s Billem vždy celý den od rána až do večera, takže nepřišel na nic, po čem by Phill mohl tak zmohutnět. Poté ho to ale napadlo! „Já s Phillem trávím sice celý den, ale co v noci?“ A tak se velbloudek rozhodl, že ho dnes v noci bude sledovat, a zkusí přijít na to, proč je tak krásný hřebec těžký, nemotorný a nezvládá běhat ani dokonce dýchat pořádně nemohl. Celý den si spolu hráli, dováděli a dělali lumpárny. Přišel večer a nejlepší kamarádi se rozloučili, aby mohl jít každý z nich domů a honem spát. Koníček Phill se s Billem rozloučil a šel. Velbloudek Bill nejdříve dělal, že také odchází ale jakmile se Phill ztratil z dohledu, rychle utíkal za ním domů. A ejhle! Nevěřil svým očím! Ten černý mustang se celou noc ládoval sladkostmi! Přišlo ráno, ptáčci zpívali a dva nejlepší kamarádi se setkali u starého stromu, jako tomu bylo každý den. Tentokrát, bylo něco jinak. Černý hřebec Phill už nebyl ten statný černý nádherný mustang široko daleko, ale byl těžký, nemotorný, a ještě k tomu celý žlutý! Phill začal plakat a kamaráda prosil o pomoc. Vůbec

totiž nevěděl, proč zmohutněl, a ještě k tomu změnil barvu. Velbloudek Bill ho utěšil a řekl mu, že ho viděl, jak přes noc jí samé sladkosti, a že to určitě bude tím. Phill přestal plakat, Billa pozorně poslouchal a nakonec řekl, jestli by mu nepomohl s jídelníčkem. Velbloud byl štěstím bez sebe. Rád svému nejlepšímu kamarádovi pomůže. Vzal si papír, tužku a začal psát. Napsal Phillovi jídelníček i s rozvrhem, kdy si může nějakou tu sladkost dát. Phill mu moc poděkoval a rovnou se do toho dal. Začal jíst minimálně pětkrát denně. Jeho jídlo obsahovalo hlavně trávu, jetel, různé bylinky, ale také suchý chleba a jablíčka. Samozřejmě na čokoládku se prostor taky našel, ale jen při dopolední svačině. Mustang Phill byl velmi poctivý a jídelníček dodržoval. Po asi čtrnácti dnech se znovu začal zbarvovat do černa. Byl tak šťastný, že v jídelníčku pokračoval, až se z těžkého koníka stal opět krásný statný hřebeček černý jako noc. Moc velbloudkovi Billovi poděkoval a už nikdy nedopustil, aby se z něho stal žlutý koník.

### 11.2.2. Krátká diskuze

Diskuze probíhala hned po dovyprávění pohádky taktéž na dece v kruhu venku na louce.

Otázka dětem: „*Poznali jste z pohádky, čemu se dnes budeme věnovat?*“

Děti poznaly, že se budeme v naší druhé lekci bavit o jídle. Ještě nezapomněly dodat, že když jsme se v první lekci bavili o vodě, tak teď to bude určitě o jídle. Ze začátku si myslely, že se budeme zabývat mustangem Philleem, jelikož se v pohádce objevil jako nový hrdina. Chvilí ale popřemýšlely, a nakonec správně odpověděly na danou otázku. Snažím se dát dětem čas na rozmyšlenou a prostor pro jejich vyjádření. Podle mého názoru je toto velmi důležitou částí při komunikaci ve skupině nechat každému členovi prostor pro vyjádření vlastního názoru.

Otázka dětem: „*Kdo máte radši sladkosti než zdravé jídlo? Přihlaste se.*“

Jasnou odpověď jsem čekala ještě předtím, než jsem dětem otázku vůbec položila. Myslela jsem si, že mi všichni odpoví, že samozřejmě sladké jídlo, ale zmýlila jsem se. Tentokrát už to nebyly pouze dvě děti, které se při minulé lekci přihlásily, že pijí spíše vodu. Při dnešním programu už to byla přesně polovina skupiny, co mi řekli, že doma jí hodně zdravá jídla a sladkosti mají jen zřídka. Byla jsem tím příjemně překvapena. Pak jsem si ale uvědomila, že v dnešní moderní době je hodně velkým trendem jíst vyváženou stravu. Je i mnoho alternativních směrů ve výběru potravin. Zjistila jsem tedy, že polovina

děti je vcelku zvyklých na zdravou a vyváženou stravu, což je pro můj cíl programu hodně důležité.

Otázka dětem: „*Myslíte, že je správné, že Bill nabídl Phillovi pomoc s jídelníčkem?*“

Všechny děti se jednoznačně shodly na tom, že ano. Dvě holčičky nám začaly vysvětlovat, že je správné, když někomu pomůžeme. „*Zrovna koníček Phill pomoc potřeboval, a tak byl velbloudek Bill moc hodný a pomohl mu s jídlem.*“ Za chvíli přišli kluci s názorem, že není moc dobré jíst hodně sladkostí a už vůbec ne v noci. Prozradili nám, že sladkosti mají moc rádi, ale rodiče jim je dávají jen po troškách. Po této milé diskuzi jsem byla spokojená, jelikož děti ve skupince uvažovaly o jídle zrale, poučeně a v souladu se zásadami zdravé výživy. Po skončení krátké diskuze jsem se s dětmi odebrala do společenské místnosti na taneční lekci. Přemýšlela jsem o tom, že obeznámit děti se složitějšími poznatky v dalších fázích programu bude možná jednodušší, než jsem čekala.

### **11.2.3. Taneční lekce**

Lekce opět probíhala ve společenské místnosti, kde jsem dětem připravila různé pomůcky, které při cvičení byly potřebné. Nejdříve jsem otevřela všechna okna, aby nám do místnosti proudil čerstvý vzduch a poté jsem každému rozdala gumové cvičební balónky.

Každou lekci začínám nejprve rozehřátím. Při dnešní rozcvičce jsme si s dětmi nejdříve zahráli na honěnou. Pohybové hry jsou také velmi dobrou činností na začátek taneční lekce pro rozproudění těla. Dále jsme dělali poskoky, nůžky a jumping jacky. Poté co jsem viděla, že už jsou děti pořádně rozehřáté šly se napít a pak následovalo protažení.

S dětmi jsme se vydýchali, pořádně procvičili nádech a výdech, a nakonec protáhli partie těla, které jsou nejvíce náchylné na natažení či úraz. Dále jsme s dětmi využili k protažení gumové cvičební balónky. Moc se jim líbilo s nimi cvičit. Zároveň jsme trénovali rovnováhu a koordinaci celého těla.

Následovala samotná taneční lekce, kdy jsem děti naučila zbytek taneční choreografie, kterou se začaly učit na první lekci. Sestavu na danou písničku jsem se snažila vymyslet tak, aby jí zvládli jak ti mladší děti, tak ty starší. Snažila jsem se zde využít rovnováhu mezi náročností a schopnostmi. Řadí se mezi jedno z konceptu devíti dimenzí

stavu flow. Zároveň jsem chtěla, aby to bavilo všechny, a to si myslím, že se mi povedlo. Choreografie se líbila úplně všem a už se moc těšily až ji zatančí před zbytkem tábora.

Po náročném tancování jsme si s dětmi vzali podložky na cvičení. Nejdříve jsme si na ně jen lehli, zavřeli oči a zhluboka dýchali. K tomu jsem dětem pustila relaxační hudbu, která je uklidnila a zrelaxovala. Poté jsme si procvičili veškeré partie, aby nás nic nebolelo. Po skončení jsem dětem dala malou přestávku.

#### **11.2.4. Diskuze**

Další, o něco větší diskuze probíhala taktéž ve společenské místnosti stejně jako taneční příprava. Při této činnosti jsme se začali věnovat tématu, který byl náplní druhé lekce a to jídla. Byla jsem příjemně překvapena, když za mnou ještě před začátkem diskuze děti chodily a vyptávaly se, o čem se dnes budeme o tom jídle bavit. Nezapomněly se ani zeptat, jakou hru dnes budeme hrát.

Na začátku jsem si s dětmi znovu popovídala o pohádce, kterou jsem jim na začátku lekce četla. Děti už věděly, že se budeme znovu o pohádce na diskuzi bavit, a proto při čtení pohádky dávaly mnohem větší pozor než v předešlé lekci. Skoro celá skupina věděla, co se vše v pohádce objevilo.

Nejdříve jsme si povídali o nezdravých a zdravých jídlech. Chtěla jsem to hned pojmut jako jakousi hru, kdy děti měly za úkol jít po jednom k tabuli a napsat jakékoliv jídlo, které mají rádi nebo které je napadne. Menším dětem, kteří ještě neuměli psát jsem pomohla a napsala jsem to na tabuli za ně. Poté co se vystřídaly všichni jsme začali jídla rozřazovat do dvou skupin, a to do zdravých a nezdravých. Nechala jsem vše na dětech. Po rozdělení jsme si řekli správné výsledky a popovídali si o tom, proč jsou zrovna tyto jídla nezdravé a tyto ano. Jako další částí diskuze bylo povídání o jídelníčku. Jak by měl vypadat, po kolika hodinách bychom měli jíst a jaké množství. Děti například vůbec nepřekvapilo, že mají jíst pětkrát denně, jelikož jsou na to zvyklé jak z domova, tak ze školy.

Následovala další činnost, která se zaměřovala na pyramidu zdravé výživy. Inspirovala jsem se pyramidou zdravé výživy, kterou mám v teorii na str 11. Na tabuli jsem nakreslila trojúhelník s okénky a do okének jsme s dětmi kreslili potraviny. Dávali jsme u toho pozor, do jakého okénka jaká potravina patří. Vysvětlovala jsem jim u toho podstatu potravinové pyramidy. Děti se velmi zabavily při kreslení potravin. Tato aktivita zaujala i menší děti, jelikož mohly kreslit. Většinou byla pro ně pyramida zdravé výživy novinkou, ale myslím, že touto zábavnou formou jí docela pochopily podstatu hierarchie

uspořádání živin potřebných a zdravých pro život člověka. U této aktivity jsem měla hlavně za cíl, aby děti získaly určité povědomí, že něco takového existuje a alespoň z části pochopily. Cíl jsem naplnila, a to bylo to nejdůležitější.

### **11.2.5. Pohybová hra, aktivita**

Po diskuzi jsme se dětmi odebrali zpět ven na louku, kde jsme si zahráli pohybovou hru na téma jídlo. Zvolila jsem hru „Cukr, káva, limonáda, čaj, rum bum“. Vyvolávač se otočí zády a odříkává: „Cukr - káva - limonáda - čaj - rum - bum!“ Ve chvíli, kdy je otočen zády, běží ostatní směrem k němu. Po odříkání všech slov se musí však okamžitě zastavit. Vyvolávač se v tu chvíli rychle otočí a snaží se zahlédnout jakýkoli pohyb. Ten, kdo se pohne vypadává. Kdo jako první doběhne k vyvolávači vyhrává a stává se vyvolávačem on. Věděla jsem, že tuto aktivitu budou všechny děti znát a podle své vlastní zkušenosti vím, že vždy všechny bavila. Chtěla jsem, aby se při křičení říkanky všechny děti vystřídaly. Samozřejmě jsem hru hrála s nimi, a proto jsme jí hráli skoro desetkrát za sebou. Dětem jsem se touto hrou tak zavděčila, že jí poté chtěli hrát i během táborového programu.

### **11.2.6. Reflexe**

Po skončení hry jsme si nakonec s dětmi stoupli do kroužku a udělali si společně závěrečnou reflexi celé lekce. Dala jsem nejdříve prostor dětem projevit svůj názor a poznatky. Poté jsem řekla názor svůj, kdy jsem je znovu pochválila, jak celou lekci pracovaly. Nakonec jsme si po jednom vzali do ruky velbloudka a každý o něm nebo jemu něco řekl. Děti si k němu vytvořily určitý vztah a nebály se mu říct cokoli co měly na srdci. Toto je velmi důležité, jelikož jsem tímto prostředkem zjistila něco více o samotných dětech, a i o tom, jak se jim lekce líbí.



## 11.3. Lekce třetí: pohyb

Cíl:

**1.Oblast znalostí:** Po skončení lekce děti dokážou shrnout hlavní poselství vyslechnuté vzdělávací pohádky o významu pohybu pro lidské zdraví. Dokážou vysvětlit ostatním, proč je pravidelný pohyb důležitý. Dokážou srozumitelně ostatním sdělit, jaké mohou být důsledky nedostatku zdravého pohybu a statického způsobu života. Dokáží vyslechnout odlišný názor a respektovat perspektivu ostatních.

**2.Oblast pohybových schopností** - děti se naučí rozcvičku s cvičebními balóny. Dále si vyzkoušejí a naučí další taneční choreografii.

### 11.3.1. Vyprávění pohádky

Pohádku jsem dětem tentokrát musela vyprávět ve společenské místnosti, jelikož v ten den hodně přšelo. Pohádka k této lekci je zaměřena na pohyb, jakožto nepostradatelnou část zdravého životního stylu.

*O tom, jak se Katrin a Bill znovu shledali*

Jednoho dne se velbloudek Bill rozhodl, že navštíví svou dlouholetou kamarádku, kterou už neviděl spoustu let. No, víte, ona to pro Billa nebyla úplně jen tak nějaká kamarádka. Velbloudek jí kdysi dávno měl moc rád, ale poté se odstěhovala a dlouho se neviděli. Bill na ní mohl oči nechat. Byla to velmi statná bizoní slečna jménem Katrin, která měla ty nejkrásnější oči z celého divokého západu. Možná se teď divíte, že měl velbloud rád bizona, ale láska si přece nikdy nevybírá. Bill se tedy rozhodl, že za Katrin vyrazí a navštíví ji. Moc dobře věděl kam se odstěhovala, a tak se vydal na cestu. Prošel různými krajinami až nakonec narazil na místo, kde bydlela. Zaťukal na dveře, ale nikdo neotevřel. Zkusil vzít za kliku a ejhle dveře se otevřely. Začal Katrin hledat. Po chvíli ji našel ležet v posteli celou nateklou a unavenou. Vypadala, jak kdyby byla úplně bez života. Ani ty krásné oči, které si Bill pamatoval už nebyli takové jako dřív. Hned přiskočil k posteli a zeptal se Katrin co se jí stalo. Začala mu vyprávět, že poté co se odstěhovala na toto místo pomalu přestala chodit ven a buď se jen dívala na televizi nebo hrála nějaké hry na počítači. Nějaký čas bylo vše tak jako dřív, ale postupem času jí začali bolet hlavně nohy a záda. Bylo to pořád horší a horší až se jednoho rána nemohla zvednout z postele. Bill pozorně příběh poslouchal a bylo mu Katrin líto. Chvilí přemýšlel, co by se s tím

dalo dělat. Najednou ho něco napadlo. Řekl Katrin, že je to určitě tím, že se skoro vůbec nehýbala, nesportovala a ani nechodila ven. Není totiž vůbec zdravé sedět jen u počítače nebo televize a nic nedělat. Rozhodl se, že Katrin pomůže. Nejdříve se jí snažil opatrně zvednout z postele. Nešlo to ale úplně dobře. Vymyslel proto čtrnáctidenní pohybový plán, který bude plnit společně s Katrin, aby se vyléčila. Hned druhý den ráno začali. Nejdříve Bill zkoušel Katrin dostat z postele, poté spolu začali pomalu cvičit všechny končetiny a protahovat se. Za pár dní Katrin konečně z postele vylezla, což byl pro oba dva neskutečný úspěch. S pohybem ale nepřestali a pokračovali v uzdravování dál. Začali chodit na krátké procházky dokud Katrin ještě mohla. Netrvalo to moc dlouho a byla konečně zdravá a plná života tak jako dřív. Byla velmi šťastná, že jí Bill pomohl a za odměnu mu dala pusu. V tu chvíli vůbec nevěděl, co má dělat, ale napadlo ho, že by spolu mohli začít jezdit na výlety. Katrin bez váhání souhlasila. Bill a Katrin jezdili na různé výpravy, například chodili po horách, jezdili se koupat do jezera nebo chodili na dlouhé procházky. Na jedné procházce se chtěla Katrin Billovi s něčím svěřit. Řekla mu, že ho má moc ráda, že by s ním chtěla bydlet a nastěhovat se zpět. Bill nevěřil vlastním ušima. Byl šťastím bez sebe. Od té doby se spolu každý den věnovali pohybu, bylo jim krásně, a hlavně byli zdraví.

### 11.3.2. Krátká diskuze

Diskuze probíhala hned po dovyprávění pohádky taktéž ve společenské místnosti. Otázka dětem: „*Poznali jste z pohádky, čemu se dnes budeme věnovat?*“

Z této pohádky jim bylo hned naprosto jasné, že dnešní lekce je zaměřena na pohyb a sportování. Moc se mi líbilo, když nám Michal odpověděl, že určitě pojedeme na nějaký výlet stejně tak jako jezdila Katrin s Billem. Vysvětlila jsem mu, že během tábora ještě na nějaký výlet určitě půjdeme, že se nemusí bát. Dětem, tedy hlavně dívkám se líbil jakýsi milostný příběh mezi velbloudem a bizonem. Dokonce tvrdily, že se jim tato pohádka líbila nejvíce. Chlapcům se ale víc líbili ty dvě předešlé pohádky. Nejpodstatnější ale je, že jsme si ujasnili na co bude naše třetí lekce zaměřena.

Otázka dětem: „*Kdo radši hraje nějaké hry na počítači nebo se díváte na televizi, než aby jste se šli ven projít nebo jeli na nějaký výlet? Přihlaste se.*“

Chlapci mi odpověděli, že hodně rádi hrají na počítači a že moc ven nechodí. Nakonec ale dodali, že tady na táboře se jim moc líbí a jsou v přírodě rádi. Dívky mi na to zase odpověděly, že žádné hry na počítači nahrají, ale že se občas koukají na televizi.

Zároveň hodně jezdí s rodiči na výlety po ČR. Nejvíce mě překvapila Kačenka, která nám prozradila, že doma vůbec televizi nemají. Svůj volný čas s rodinou tráví buď doma hraním společenských her nebo právě v přírodě. Bylo moc zajímavé sledovat reakce dětí na to, že doma nemají televizi. Naštěstí se Kačence nikdo neposmíval, jen jim to přišlo neobvyklé. Byla jsem moc ráda, že se všechny děti pravdivě svěřily, jak tráví svůj volný čas.

Otázka dětem: „*Také byste Katrin pomohli, aby se uzdravila a trávila svůj volný čas pohybem?*““

Všechny děti se jednoznačně shodly na tom, že ano. Je velmi důležité, abychom se hýbali každý den. Není zdravé jen sedět nebo ležet. Proto se v tomto programu snažím dětem ukázat, že pohyb může být zábavný, a hlavně prospěšný zdraví. Děti se mi také svěřily, jaké mají rádi koníčky a například na jaké sportovní kroužky chodí. Vysvětlila jsem jim, že je velice správné žít aktivní život, a že je moc dobře, že dělají nějaké sporty.

### **11.3.3. Taneční lekce**

Lekce opět probíhala ve společenské místnosti, kde jsem dětem připravila různé pomůcky, které při cvičení byly potřebné. Nejdříve jsem otevřela všechna okna, aby nám do místnosti proudil čerstvý vzduch a poté jsem všem rozdala velké cvičební balóny.

Jako na každé lekci jsme začali nejprve rozehrátím. Při dnešní rozcvičce jsme si s dětmi nejdříve zahráli pohybovou hru „*Rybičky, rybičky, rybáři jedou*“. Tuto hru zná snad každé dítě a je velmi vhodná pro rozehrání organismu. Jako další aktivitu jsem zvolila vybíjenou s velkým nafukovacím cvičebním míčem. Děti baví mnohem více než s klasickým volejbalovým míčem. Musíme ale dávat větší pozor na to, aby se nikomu nic nestalo.

S dětmi jsme se vydýchali, pořádně procvičili nádech a výdech, a nakonec protáhli partie těla, které jsou nejvíce náchylné na natažení či úraz. Dále jsme s dětmi využili k protažení velké nafukovací míče. Dá se s nimi vymyslet mnoho cviků, kterými si protáhneme náchylné části těla. Také na nich znám několik pozic například na srovnání zad a tak jsem tyto cviky zařadila do této lekce. Nakonec si děti s míči mohly volně zahrát. Zařadila jsem i aktivity soutěžné - zadání bylo, kdo na míčích zvládne nejtěžší pozici.

Následovala samotná taneční lekce, kdy jsem děti naučila základní kroky druhé taneční choreografie, kterou jsem pro děti měla připravenou. Nejdříve jsme si zopakovali

sestavu, kterou jsme se již naučili a poté se pustili do druhé. Znovu jsem zvolila choreografii, kterou zvládnou všechny děti ze skupiny.

Po náročném tancování jsme si s dětmi vzali podložky na cvičení. Nejdříve jsme si na ně jen lehli, zavřeli oči a zhluboka dýchali. Využila jsem deště a nechala děti pouze poslouchat šumění stromů a kapek dopadajících na střechu. Nechala jsem je podle potřeby uvolnit. Poté jsem si protáhli veškeré partie, aby nás nic nebolelo. Po skončení jsem dětem dala malou přestávku.

#### **11.3.4. Diskuze**

Další, o něco větší diskuze probíhala taktéž ve společenské místnosti stejně jako taneční průprava. Při této činnosti jsme se začali věnovat tématu, který byl náplní třetí lekce a to pohybu. Děti se na toto téma moc těšily, jelikož mají rádi pohybové hry a sport.

Na začátku jsem si s dětmi znovu popovídala o pohádce, kterou jsem jim na začátku lekce četla. Zopakovali jsme si všechny důležité informace, které pohádka obsahovala. Michal se mě zeptal, zda by mohl zkusit pohádku převyprávět sám z paměti. S radostí jsme všichni souhlasili. Zvládnul to bez větších problémů a věci, které zapomněl, doplnil někdo jiný.

Nejdříve jsem po dětech chtěla, aby si každý zvlášť zkusil vymyslet nějaké tři cviky, které nám poté ukáže a my všichni ostatní budeme cvičit podle nich. Hned se pustily do práce. Dala jsem jim 5 minut na rozmyšlenou. Komukoli, kdo potřeboval s vymyšlením pomoci jsem pomohla. U nejmenších dětí to byla samozřejmost. Poté jsme se pustili do cvičení. Děti vymyslely zajímavé a originální cviky, které jsme všichni zvládli. Poté následovala diskuze o nevhodném trávení volného času. Tázala jsem se dětí, jaké aktivity ve volném čase považují za nezdravé a jaké naopak podle nich prospěšné. Musím uznat, že tyto děti jsou velice šikovné. Samy rozpoznaly, co bychom měli ve svém volném čase dělat, abychom byli zdraví a spokojení.

#### **11.3.5. Pohybová hra, aktivita**

Po diskuzi jsem se s dětmi odebrala za ostatními dětmi z tábora, jelikož se mi naskytla příležitost spojit táborovou pohybovou aktivitu s mým programem. Jelikož už dlouho přšelo, přijeli za námi na tábor hasiči, kteří nám na louce udělali z plachet, vody a pěny klouzačku. Víc nadšené děti jsem nikdy neviděla. Je pravdou, že i my pedagogové

máme tuto aktivitu velmi rádi. Chvíli jsme si s dětmi zajezdili. Po skončení aktivity jsem se s účastníky mého programu odebrala k závěrečné reflexi.

### **11.3.6. Reflexe**

Děti si stoupli do kruhu, kde všichni sdíleli a reflektovali své zážitky a zkušenosti z proběhlé lekce. Dala jsem nejdříve prostor dětem projevit jejich názory a osvojené poznatky. Poté jsem řekla vlastní názor na význam pohybu a zároveň jsem je pochválila, že se mnou ještě zvládly udělat reflexi. Nakonec jsme si po jednom vzali do ruky velbloudka a každý o něm nebo jemu něco řekl. Většinou se mu všichni svěřily s tím, že se jim dnešní pohybová lekce líbila zatím nejvíce ze všech lekcí. „*Velbloudku Bille, nejvíce mě dnes bavilo tancování sestavy a taky pohádka.*“

## 11.4. Lekce čtvrtá: tanec

Cíl:

**1.Oblast znalostí:** Po skončení lekce děti dokážou shrnout hlavní poselství vyslechnuté vzdělávací pohádky o významu vytrvalosti, odolnosti a nezlomnosti pro zdravý život. Dokážou popsat, proč je důležité vytrvat a nevzdat se při prvním neúspěchu, když se nám něco nepodaří. Dokážou vysvětlit ostatním, proč je důležité nebát se požádat o radu. A nabídnout si pomoc. Dokáží vyslechnout odlišný názor a respektovat perspektivu ostatních.

**2.Oblast pohybových schopností** - děti se naučí finální podobu naučených choreografií a připraví se na vystoupení, které bude probíhat před celým táborem.

### 11.4.1. Vyprávění pohádky

Pohádku jsem dětem vyprávěla ve stínu u horní budovy, jelikož bylo velmi horko. Pohádka k této lekci je opět zaměřena na jednu z částí zdravé výživy. Celou lekcí nás provázela tanec, který je součástí pohybu. Chtěla jsem dětem předat své taneční zkušenosti.

#### *Velká taneční soutěž*

Bylo krásné ráno, velbloudek Bill se probudil a podíval se na kalendář, který mu visel vedle postele na zdi. V tu chvíli vyskočil z postele a začal jásat. „Jupíííí!“ Křik se rozléhal po celém domě až nakonec vzbudil i Katrin. Ta se ho se zděšením v očích zeptala, co se stalo. Bill vyskakoval do vzduchu a křičel, že dnes je ten den, kdy se zúčastní místní taneční soutěže. Katrin rychle vyskočila z postele a pronesla: „To je dnes?!“ Ihned přiskočila k telefonu a zavolala to mustangovi Phillovi, aby na to také nezapomněl. To se totiž jednoho dne všichni tři kamarádi domluvili, že si vymyslí nějakou společnou taneční choreografii a zkusí se přihlásit do místní taneční soutěže. Pouze párkrát se sešli na tréninku a za chvíli sestavu uměli. Taneční soutěž byla organizována tak, že byla rozdělena na dvě kola. První bylo semifinálové kolo. Soutěžící, kteří tímto kolem projdou, pak musí ukázat ve finálovém kole mnohem více než před tím. Naštěstí je dnes pouze kolo semifinálové a až za týden finálové. Takže soutěžní skupinky mají mezi tím spoustu času na trénování. Bill, Katrin a Phill se tedy včas sešli, aby se připravili. Nezapomněli ani na originální kostýmy, které si vezmou na pódium. Do taneční soutěže se přihlásilo deset týmů, takže konkurence byla veliká. Soutěž začala a kamarádi šli za chvíli na řadu.

Zatančili, jak nejlépe uměli, a jak si to připravili. Teď u jen čekají na vyhodnocení poroty. Byli hodně nervózní, protože si všichni moc přáli, aby postoupili do finálového kola. Přišel čas na vyhodnocení a porota oznámila, že skupina Billa, Katrin a Philla nepostoupila. Všichni byli moc smutní, zklamaní a Katrin dokonce plakala. Bylo na čase, aby odešli domů. Šli hned spát, protože byli moc vyčerpaní. Druhý den ráno se kamarádi sešli a povídali si o jejich výkonu. Dohromady se shodli na tom, že se zkusí do soutěže přihlásit příští rok znovu a do té doby, že budou mnohem více trénovat. S tréninkem začali hned druhý den. Trávili v tělocvičně čas od rána do večera. Zkoušeli vymýšlet nové taneční kroky a vymysleli si novou choreografii. Jednoho dne, šel kolem tělocvičny, kde kamarádi trénovali jeden porotce z taneční soutěže. Nemohl uvěřit vlastním očím. Byl ohromen ze sestavy, kterou si kamarádi vymysleli. Ihned šel za nimi dovnitř a řekl jim, že chce, aby se s touto choreografií zúčastnili finálového kola i přes to, že nepostoupili. Kamarádi byli šťastím bez sebe. Od té chvíle začali trénovat ještě intenzivněji než před tím, aby se na soutěž pořádně připravili. Nastal den finálového kola taneční soutěže a Bill, Katrin i Phill byli připraveni. Ten večer zatancovali jako ještě nikdy před tím. Byla v tom energie a originalita. Přišel čas výsledků a porota rozhodla, že se umístí na druhém místě. Kamarádi byli v úžasu. Nevěřili, že by se něco takového mohlo stát. Dohromady se ale pak shodli na tom, že se na semifinálové kolo moc dobře nepřipravili, ale že se nevzdali a trénovali dál i přes to, že nepostoupili. Úsilí a tvrdá práce se vždy vyplatí, a to se stalo i našim kamarádům. Bill ani Katrin a ani Phill se nevzdali, a proto dosáhli svého vysněného výsledku.

#### **11.4.2. Krátká diskuze**

Diskuze probíhala hned po dovyprávění pohádky taktéž ve společenské místnosti. Otázka dětem: „*Poznali jste z pohádky, čemu se dnes budeme věnovat?*“

Děti si byly naprosto jistý, že si připravíme taneční soutěž. Řekla, jsem jim, že by to bylo skvělé, ale že taková taneční soutěž zabere spoustu příprav. Domluvila jsem se z ostatními pedagogy, že místo soutěže připravíme „Vladař má talent“. Tuto aktivitu připravujeme na tábore skoro každý rok, protože je u dětí velmi oblíbená. Děti z této informace byly nadšené. Teď se ale vrátíme zpět k našemu programu. Nakonec děti správně uhádly, že tématem naší poslední lekce je tanec.

Otázka dětem: „*Kdo z vás má rád tancování? Chodíte někdo na nějaký taneční kroužek?*“

Ptala jsem se jednoho po druhém. Nejdříve jsem se zeptala kluků. Ti mi odpověděli, že na žádný taneční kroužek nechodí, ale tancování mají docela rádi. Hlavně tady u nás na táboře, když máme diskotéku. Byla jsem ráda, že mají k tomuto pohybu alespoň pozitivní vztah. Poté jsem se ptala dívek. Většina z nich mi odpověděla, že chodí na tancování. Byly to kroužky zaměřené na aerobik, street dance, tanečky, a dokonce i balet. Je velmi důležité, že děti mají nějaké koníčky, které je naplňují. Zároveň jsem mile překvapena tím, že děti navštěvují převážně kroužky zaměřené na tanec.

Otázka dětem: „*Myslíte, že bylo správné, že se Bill, Katrin a Phill nevzdali a bojovali za to, čeho chtějí dosáhnout?*“

Skoro všechny děti se shodly na tom, že ano. Našli se ve skupině ale jedinci, kteří by už dál ve snažení nepokračovali. Bylo by to pro ně zbytečné. Společně jsme si proto vysvětlili, že na této pohádce vidíme, že se vyplatí vytrvat a jít si za tím, čeho chceme dosáhnout. Připodobnila jsem to i k našim choreografiím. Kdybychom přestali hned, když nám něco nejde, pak bychom nemohli udělat pro ostatní děti taneční vystoupení.

### **11.4.3. Taneční lekce**

Lekce opět probíhala ve společenské místnosti, kde jsem dětem připravila různé pomůcky, které při cvičení byly potřebné. Nejdříve jsem otevřela všechna okna, aby nám do místnosti proudil čerstvý vzduch a poté jsem všem rozdala cvičební gumy a činky.

Jako u všech předchozích lekcí jsme i nyní začali nejprve rozehrátím. Zahrála jsem si s dětmi hru „Sochy“. Chtěla jsem i fázi “rozehrátí” zaměřit na tanec. Cvičení probíhalo následovně: Všechny děti se postavily do prostoru a já jsem pouštěla různé písničky. V průběhu poslechu děti tancují. Ve chvíli, kdy jsem hudbu vypla, museli se všichni zastavit a stát jako sochy. Kdo se v tu chvíli pohne, vypadává.

S dětmi jsme se vydýchali, pořádně procvičili nádech a výdech, a nakonec protáhli partie těla, které jsou nejvíce náchylné na natažení či úraz. Dále jsme s dětmi využili k protažení cvičební gumy. Lze s nimi provádět různá cvičení na protažení, ale i na posilování těla. Chvíli jsme s dětmi posilovali s gumami a poté jsme si je vyměnili za činky. Chtěla jsem, aby si vyzkoušeli i základy zdravého posilování. S činkami jsme se zaměřili na horní polovinu těla, tedy na ruce.

Následovala samotná taneční lekce, kdy jsem děti naučila zbytek druhé taneční choreografie, kterou jsem pro děti měla připravenou. Naučily se jí bez problému. V tuto chvíli jsme s dětmi uměli dvě choreografie. Na závěr taneční lekce jsme si zatancovali



a zopakovali obě dvě. Děti byly nyní připravené vystoupit s nacvičenou choreografií před celým táborem.

Po náročném tancování jsme si s dětmi vzali podložky na cvičení. Nejdříve jsme si na ně jen lehli, zavřeli oči a zhluboka dýchali. Opět jsem jim k odpočinku pustila relaxační hudbu, která uvolní mysl i tělo. Nechala jsem děti podle potřeby uvolnit. Poté jsme si protáhli veškeré části těla, aby nás nic nebolelo. Po skončení jsem dětem dala malou přestávku.

#### **11.4.4. Diskuze**

Další, o něco větší diskuze probíhala taktéž ve společenské místnosti stejně jako taneční průprava. Při této činnosti jsme se začali věnovat tématu, který byl náplní čtvrté lekce a tanci. Děti se nejvíce těšily na taneční vystoupení pro celý tábor. Realizovat se bude jako večerní program.

Na začátku jsem si s dětmi znovu popovídala o pohádce, kterou jsem jim na začátku lekce četla. Zopakovali jsme si všechny důležité informace, které pohádka obsahovala. Nejvíce jsme si povídali o motivaci, která kamarády vedla k tomu, aby se nevzdali a pokračovali dál.

Rozhodla jsem se, že dětem takovou malou taneční soutěž připravím. Rozdělila jsem děti do dvojic a chtěla jsem, aby si zkusili sami vymyslet nějakou krátkou taneční choreografii. Vybrala jsem jednotnou hudbu, která je univerzální a má dobrý rytmus. Poté jsem dětem dala čas 15-20 minut na to, aby zkusili něco vymyslet. Všechny dvojice jsem obcházela a pomáhala jim. Poté co měli všichni choreografie hotové nám sestavy navzájem každá dvojice zatancovala. My ostatní jsme bedlivě pozorovali, a nakonec jsem vyhodnotila vítěze. Pochválila jsem všechny za to, jak pracovali, a jak se snažili. Všechny dvojice měli nápadité taneční choreografie, které byly originální a zdařilé.

Nakonec jsme si s dětmi popovídali o tom, jestli je dobré mít ve svém volném čase nějaké pohybové aktivity, jako je například tanec. Hlavně holky mi odpověděly, že jsou velmi rády, že mohou chodit na tancování, protože je to moc baví. Zároveň některé z nich řekly, že se svou taneční skupinou jezdí každý rok na závody. Byla jsem z toho nadšená, jelikož to byl vždy můj cíl při trénování dětí. Předat jim vše co umím a jezdit s nimi na soutěže a vystoupení, protože pro všechny z nás je to velká odměna. A nejkrásnější pocit je, když se umístí na nějakém pěkném místě.

### **11.4.5. Pohybová hra, aktivita**

Po diskuzi jsme si na přání dětí zahráli znovu hru „Sochy“. Velmi se dětem líbila a bavila je. Chtěla jsem jim proto na poslední lekci splnit jejich přání. Jedna z dívek, Julinka mě poprosila, zda by mohla písničky dětem zastavovat ona. Samozřejmě jsem souhlasila. Nakonec to dopadlo tak, že se u vypínání hudby vystřídali snad všichni. Následovala reflexe, která tentokrát byla o něco delší.

### **11.4.6. Reflexe**

Po skončení aktivity jsme si nakonec s dětmi stoupli do kruhu a udělali si společně závěrečnou reflexi celé lekce a celého programu. Dala jsem nejdříve prostor dětem projevít svůj názor a poznatky. Chtěla jsem, aby mi každý zkusil říct, co mu bylo při programu přínosem a co se dozvěděl nového o zdravém životním stylu. Nakonec jsem se zeptala, zda bude někdo z nich chtít více trávit svůj volný čas pohybovými aktivitami a zdravým jídlem. Poté jsem dětem moc poděkovala, za to, že si chtěli mým připraveným programem projít, za to, jak byly všichni po celou dobu programu moc šikovní, za trpělivost a moc jsem je pochválila. A nakonec jsme si vzali naposledy do rukou velbloudka Billa a všichni jsme se s ním rozloučili. Úplným závěrem bylo taneční vystoupení pro celý tábor, kde jsem s dětmi zatancovala naše naučené dvě choreografie

## 12. Hodnocení programu

Program jsem se snažila vymyslet tak, abych děti seznámila se zásadami zdravého životního stylu, se základními informacemi týkající se zdravé výživy a pohybu a projít s nimi jednoduchou taneční průpravou.

Podle mého názoru jsem svůj vytyčený cíl programu splnila. Povedlo se mi nenásilnou formou, pomocí mnou vymyšlených pohádek o zdravé výživě a pohybu určitě základní informace o zdravém životním stylu dětem předat. Ukázala jsem jim jednoduchou taneční průpravu, kterou si mohly na vlastní kůži zažít a procítit, že pohyb může být příjemný a zábavný. Chtěla jsem, aby si děti udělaly k pohybu a zdravé stravě kladný vztah a nadále tímto způsobem žili. Podle ohlasu dětí si myslím, že se mi to povedlo a zábavnou formou jsem jim ukázala nové a zdravé možnosti trávení volného času. Myslím, že program dopadl moc dobře. Vše šlo podle mého plánu a nemusela jsem dělat žádné velké nečekané změny. Dětem se program moc líbil a ptaly se mě, zda příští rok na táboře udělám další s jiným zaměřením. Zároveň jsem šťastná, že se dětem líbily taneční choreografie a závěrečné vystoupení pro celý tábor, které se dětem moc povedlo a všichni jsme si ho náramně užili. Zjistila jsem, že takové programy pro děti mají smysl, a rozhodla jsem se vymyslet nějaký další, který s dětmi absolvuji.

Chtěla bych ještě poukázat na rozdíl v psychickém, emočním, fyzickém i sociálním vývoji mezi dětmi z MŠ a dětmi, které již chodí na základní školu. V průběhu programu jsem si rozdílů samozřejmě všimla. Dětem, které ještě chodí do MŠ jsem se snažila mít větší individuální přístup. Nejvíce to bylo potřebné při tanečních lekcích, kde jsem těmto dětem pomáhala a zároveň jim přizpůsobovala různé aktivity, pohyby a činnosti jejich možnostem. Na druhou stranu větší děti mi s těmi menšími pomáhaly, což bylo velmi sympatické. Byly velkými tahouny v diskuzích a při tanečních lekcích zvládaly i náročnější a komplexnější kreace. Vůbec mi nevadilo mít tyto dva věky dětí spojené do jedné skupiny a vytvářet pro ně program. Všechny děti byly moc šikovné a zvládali to jak ty mladší, tak ty starší. Byla jsem příjemně překvapena, jelikož vím, že příště se nemusím bát spojit znovu tyto dvě věkové kategorie dohromady, při účasti v budoucím programu.

Podobný program totiž plánuji vytvořit i příštích letech. Před programem a po jeho skončení zařadím dotazník zjišťování úrovně znalostí dětí ohledně zvoleného tématu, abych mohla úspěšnost programu lépe vyhodnotit.

## 13. Závěr

V teoretické části jsem přiblížila téma zdravého životního stylu, zdravé výživy a pohybu. Zároveň jsem se zaměřila na témata, které nám pomohou při vytváření programu pro děti, jako je například skupinová dynamika, motivace, teorie flow atd. Ve své praktické části jsem vytvořila program pro děti zaměřený právě na problematiku zdravého životního stylu. Popsala jsem zde všechny aktivity a činnosti, které jsme s dětmi prožili. Nakonec jsem zde popsala i názory respondentů na dané téma. Snažila jsem se obě části navzájem propojit, aby mé výsledky programu i bakalářské práce byly co nejlepší. Jsem velice ráda za tuto zkušenost a myslím, že ve vytváření programů pro děti jsem určitě neskončila.

## Literatura

- BERNACIKOVÁ, Martina, Jan CACEK, Lenka DOVRTĚLOVÁ, et al. *Regenerace a výživa ve sportu. 2.*, přepracované vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2017. ISBN 978-80-210-8810-8.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow. O štěstí a smyslu života*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7106-139-5
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow. O štěstí a smyslu života*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0918-8.
- ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.
- ČINČERA, J. *Práce s hrou pro profesionály*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1974-0
- DLOUHÁ, Jana. *Vědění a participace: Teoretická východiska environmentálního vzdělání*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN ISBN 978-80-246-1656-8.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, c2009. Nahlížet - nacházet. ISBN 978-80-86307-94-7.
- FRANC, Daniel, Daniela ZOUKOVÁ a Andy MARTIN. *Učení zážitkem a hrou: Praktická příručka instruktora*. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1701-9.
- CHYTILOVÁ, L., HANUŠ, R. (2009). *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada.
- KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa. 2.*, přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-3433-0.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Druhé. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2.*, aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008, 221 s. ISBN 978-80-7367- 423-6.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Průvodce studiem oboru Pedagogika volného času*. Vyd. 1. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2003, 29 s. ISBN 80-708-3757-8.

SVAČINA, Štěpán. *Poruchy metabolismu a výživy*. Praha: Galén, c2010. ISBN 978-80-7262-676-2.

ŠOLC, Petr. *Skupinová dynamika a práce se školní třídou*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2011. ISBN 978-80-7372-792-5.

## Elektronické zdroje

Cordatum Praha, o. s. [online]. [cit. 20200308]. Dostupné z: [https://www.cordatum.cz/files/stav\\_plynuti\\_flow.pdf](https://www.cordatum.cz/files/stav_plynuti_flow.pdf)

Dundáčková, J. (2018). Fenomén Flow v pracovním procesu. (Diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci. Dostupné z: [https://theses.cz/id/rx106n/BP\\_Flow\\_v\\_pracovnm\\_procesu\\_-\\_Dundakov\\_el.verze.pdf](https://theses.cz/id/rx106n/BP_Flow_v_pracovnm_procesu_-_Dundakov_el.verze.pdf)

[http://orchis.brontosaurus.cz/akce/ohb0506/dynamika\\_socialni\\_skupiny\\_tisk.pdf](http://orchis.brontosaurus.cz/akce/ohb0506/dynamika_socialni_skupiny_tisk.pdf)  
Publi.cz[online]. [cit.2020 03-08]. Dostupné z [https://publi.cz/books/114/02.htmlfbclid=IwAR09D\\_Z6oHd7NaXfkXCA8sckhwxPSMBF17j-1qCplsFd8e\\_\\_82qQGM2FLA](https://publi.cz/books/114/02.htmlfbclid=IwAR09D_Z6oHd7NaXfkXCA8sckhwxPSMBF17j-1qCplsFd8e__82qQGM2FLA)

SKALICKÁ, V. Genderové determinanty studijních stylů a zvládnání stresu souvisejícího se studiem na vysoké škole [online]. 2013 [cit. 2014-01-05]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/th/386537/fss\\_b/](http://is.muni.cz/th/386537/fss_b/).

## Seznam obrázků

Obrázek 1 Pyramida zdravé výživy .....	12
Obrázek 2 Kolbův cyklus.....	29

## Seznam tabulek

Tabulka 1 Složky tělesné zdatnosti a vhodné pohybové aktivity k jejich rozvoji .....	10
Tabulka 2 Doporučený poměr živin v celkové denní dávce stravy .....	13
Tabulka 3 Denní potřeba minerálních látek (v gramech).....	16
Tabulka 4 Denní potřeba vody v závislosti na věku a teplotě prostředí (ml/kg tělesné hmotnosti) .....	17