

## Zdravá abeceda

Personál Mateřské školy Habrmanova byl proškolen v programu Zdravá abeceda. Přednášejícím byl pan Nikola Křístek. Program zahrnuje zajímavý pohled na výchovu dětí a jejich vedení ke zdravým životním návykům a hodnotám.

Vedením dětí ke zdravému životnímu stylu už od předškolního věku položíme základ cenění si svého zdraví a péče o něj. Děti se tak naučí odpovědnému rozhodování ve čtyřech oblastech životosprávy, které mají největší vliv na vznik obezity a dalších civilizačních nemocí.

Program je tedy zaměřen na 4 klíčové disciplíny životosprávy:

- 1) VNITŘNÍ POHODA (psychohygiena)
- 2) ZDRAVÁ VÝŽIVA
- 3) ZDRAVÉ PROSTŘEDÍ
- 4) ZDRAVÝ POHYB

Podrobnější informace o programu na: <http://www.zdrava-abeceda.cz/>

Zdravá abeceda je vzdělávací program pro zdravý životní styl v MŠ, který iniciovala a podporuje společnost Danone ČR ve spolupráci s AISIS, o. s., nadací Institut Danone a mnoha dalšími partnery, kteří věří, že zdraví dnešních dětí je důležité pro všechny, a proto pomáhají učitelům, rodinám a dětem hledat cestu ke zdraví. Odbornými garanty jsou lékaři, specialisté na dětský pohyb, výživu a psychohygienu.

Program Zdravá abeceda vychází z naléhavé potřeby řešit největší zdravotní problém dětské populace (nadváha a obezita a z nich plynoucí nemoci v pozdějším věku), staví na poznatcích moderní lékařské i pedagogické vědy, disponuje sítí kvalitních odborníků.

Závěry z výzkumů a doporučení odborníků zní velmi jednohlasně. Nejúčinnější nástroj pro řešení je výchova ke zdraví a primární prevence. Školství jako celek ale dnes věnuje pozornost jiným oblastem (počítačová gramotnost, jazykové vzdělávání apod.).

Naší vizí je dítě, které:

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

Děti se potřebují naučit odpovědnému rozhodování ve čtyřech oblastech životosprávy, které mají na vznik obezity a dalších civilizačních nemocí největší vliv.

- Vnitřní pohoda
- Zdravá výživa
- Zdravé prostředí
- Zdravý pohyb

Tyto oblasti jsou spolu v realitě propojovány - každé denní jídlo souvisí s pohybem (např. rovnováha příjmu a výdaje), vnitřní pohodou (např. místo v režimu dne, společenství) i prostředím (např. tematika původu surovin), kterým je třeba se samostatně věnovat.

Životospráva je komplexní disciplína, jsou i další oblasti, které mají vliv na dlouhodobé zdraví dětí, v programu Zdravá abeceda jsou však tyto čtyři vybrány jako klíčové.

Představují čtyři nohy pomyslného stolu, na kterém je možné prostříti životní situace a vědomě s nimi nakládat ve prospěch dlouhodobého zdraví.

- Když jednu nohu odebereme, stůl je vratký,
- když jsou nohy různě vysoké, musíme je podkládat (úsilím lékaře, rodičů, učitelů, ...)
- aby se ze stolu nestala šikmá plocha,
- když výšku nohou nastavíme bez ohledu na zralost dítěte, neuvidí na plochu stolu...

Cílem metodiky je vybavit děti kompetencemi pro zdravé rozhodování v oblastech, které ovlivňují jejich dlouhodobé zdraví.

Pojem kompetence je chápán jako připravenost k řízení vlastní životosprávy, která má tři složky:

- chci (děti mají vnitřní motivaci pro zdravé rozhodování)
- umím (děti mají potřebné znalosti a dovednosti)
- mohu (děti žijí v prostředí nebo, lépe, jej spoluvytváří, které jim umožňuje realizovat zdravou volbu)

Mateřská škola má v prevenci nadváhy a obezity obrovský potenciál. Dochází do ní většina dětské populace na pět dní v týdnu po většinu denního času. Pro děti je důležitý prožitek z činnosti a formování zdravých návyků v prostředí, které jim to umožňuje.

Děti se nakonec nejvíce učí nápodobou. Pokud budou pravidla životosprávy a budování zdravého prostředí dodržovat učitelé i rodiče, mají lepší šanci si zdravé návyky udržet i v době, kdy opustí pečující náruč mateřské školy. To není samo sebou a svou preventivní strategii potřebují školky formulovat tak, aby jí všichni zapojení rozuměli a věřili, že je funkční a důležitá.

Rodiče a učitelé jim mají být průvodcem, vzorem i ochráncem.