

Návrh struktury preventivního programu pro MŠ

Všechny aktivity s dětmi jsou založené na osobním kontaktu, na povídání si s dětmi. Jsou podmíněné pozitivní a klidnou atmosférou a bezpečným prostředím (vč. důvěryhodné osoby, která aktivitu s dětmi provádí). Většinou se jedná o hrové aktivity s použitím výtvarných technik, dramatizace, hraní rolí nebo povídání příběhů. Jedná se o situační učení, na základě hry a rozhovoru v prostředí, kde panuje příznivá atmosféra. Dodržujeme zásadu citlivosti a vycházíme především ze zájmu dětí. Většina probíraných témat se odvíjí ze znalostí dětí a vychází ze zodpovídání otázek samotnými dětmi.

Sexuální výchova zde záměrně nemá samostatnou kapitolu, prolíná se jednotlivými tématy.

Sexuální výchova je výchova a nauka nejen o pohlavních orgánech a o reprodukci člověka. Jde především o rozdíly mezi pohlavími po tělesné, psychické i sociální stránce. O vysvětlení citových a sociálních vztahů ve společnosti, v rodině. Musí zde být zmíněna intimita člověka - potřeba soukromí. Sex. výchova se musí věnovat vztahům v rodině, manželství, partnerství, rodičovství, ale také přátelství, kamarádství.

Často mají rodiče i učitelé obavy ze sexuální výchovy ve škole. Přikláním se k názoru Radima Uzla, který k otázce sexuální výchovy řekl: "Nejčastější obavy vycházejí z domněnky, že bychom toho mohli říci dítěti příliš mnoho a příliš brzy. Tento strach je samozřejmě zbytečný, protože dítě přijímá pouze informace, které jsou jeho věku a duševnímu obzoru přístupné a srozumitelné, všechno ostatní okamžitě pustí ze zřetele. Spíše bychom se měli snažit o to, abychom toho dítěti neřekli příliš málo a příliš pozdě."

Základním tématem celého programu je zdraví a potřeba zdravého životního stylu, od kterého se vše odvíjí, proto je mu věnována největší část. Zdraví je zdůrazněno ve třech rovinách 1. fyzické (tělo a jeho správné fungování – strava, pohyb, odpočinek), 2. psychické (sebedůvěra, sebevědomí, rodina, bezpečí a zázemí, úspěch), 3. sociální (kamarádi, vztahy v rodině i ve školce, ve společnosti, láska)

- 1) Zdraví
- 2) Lidské tělo
- 3) Kouření, tabák
- 4) Léky, jedy
- 5) Alkohol
- 6) Drogy, automaty
- 7) Rodina
- 8) Reklama
- 9) Kamarádi
- 10) Doprava

1) ZDRAVÍ

Co je zdravé?

1. jídlo – povídání o jídle, které děti rády jedí, které je zdravé a proč, které je „nezdravé“ a proč, proč jíme a pijeme, příp. potravní pyramida
doplněk: reklama na jídlo (především sladkosti)

cíl: děti získají základní poznatky o důležitosti správné výživy jako o „palivu“ pro jejich zdravé tělo. Zároveň se děti naučí rozlišovat některé zdravé a nezdravé potraviny.

2. pohyb – povídání o pohybu, sportu, tanci, hře. Děti samy mluví o pohybových aktivitách, které dělají a mají rády. Zároveň zmíníme nebezpečí úrazů - prevence úrazů – děti samy mluví o svých zkušenostech s úrazy.

cíl: děti si uvědomí význam pohybu pro zdravé tělo, pro správný růst a fungování těla a také pro psychickou pohodu – dobrou náladu. Zároveň podpora sebevědomí – děti si prožijí úspěch, že něco umí, že jsou v tom dobří (to, co dělají rády, také umí).

3. psychická pohoda = dobrá nálada – povídání o věcech, které dětem zlepšují náladu, co rády dělají, když je jim smutno, co dělají, když je jim veselo; co mi zaručeně zvedne náladu...

cíl: děti si uvědomí, že dobrá nálada je důležitá pro jejich zdravé tělo. Jednota tělo+mysl. Jedná se o prevenci závislostního chování. Děti potřebují znát „zdravé“ mechanismy, jak si pomoci při špatné náladě. Naučí se, že je normální, mít občas špatnou náladu, být občas smutný, ale že je v jejich silách náladu si zlepšit.

4. kamarádi – povídání o přátelství, kamarádech. Popis kamaráda, jaký je, jak vypadá, co s kamarádem dělají, co je nejvíc baví.

Jedná se mimo jiné o prevenci šikany. Podpora dobrých vztahů ve třídě nebo jinde mezi dětmi.

cíl: děti zjistí, že do zdravého způsobu života patří i kamarádi (společnost druhých), možnost pohrát si s nimi, zažívat legraci a pohodu. Zároveň dětem umožníme zažít si pocit, že mě někdo chce za kamaráda, že mě mají ostatní rádi.

5. rodina, domov – povídání o rodině, o jejích členech, o domově. Děti si povídají o místě doma, kde je jim dobře.

Také upozorníme na nebezpečí cizích lidí a cizího prostředí (osobní bezpečí).

cíl: společným povídáním o rodině a domově dojdeme k poznání, že rodina a bezpečí s ní spojené je také důležité pro zdraví. Máme svoje lidi, kteří nás mají rádi, my máme rádi je – základ pro sebedůvěru. Máme

místo, kam se můžeme vždy schovat, je nám tam dobře. Zároveň zmíníme nebezpečí spojené s cizími lidmi (nikam s nimi nechodit). Děti se učí rozlišovat mezi důvěrným rodinným prostředím a cizím prostředím. Také, se učí, že je třeba přizpůsobit své chování prostředí (např. masturbace pouze doma v soukromí, ne na veřejnosti).

! pozor na děti z neúplných rodin, příp. nefunkčních rodin! – velmi citlivě přistupovat! Je třeba znát dopředu zázemí dětí.

6. režim dne, odpočinek – povídání o režimu dne, jak to je u dětí. Ranní vstávání, snídaně, školka, střídání činností, oběd, svačiny, večere, spánek apod. Co mají děti rády, co jim vadí, co je nebaví. Proč to tak ve školce je, je to doma jiné? K čemu je spánek, odpočinek?

cíl: děti si uvědomí potřebu spánku a odpočinku jako jednu z činností, která je dobrá pro jejich zdravý vývoj a pohodu.

7. zdraví Co je zdraví? – povídání s dětmi o zdraví, co je důležité pro to, aby byl člověk zdravý. Ochrana zdraví. Co je nezdravé?

Co dělat v případě nebezpečí? Kde hledat pomoc – tísňová čísla (155, 150, 158, 156, 112)

cíl: shrnutí tématu zdraví a vyzdvižení důležitých informací. Děti si připomenou předešlá témata. Samy zopakují, co je zaujalo, bavilo, co si pamatují. Dozvědí se co dělat, jak zavolat pomoc v případě, kdy se něco stane jim nebo kamarádům.

2) LIDSKÉ TĚLO

1. jednotlivé části těla – popisování a názorné ukazování jednotlivých částí těla, které děti znají, vč. pohlavních orgánů. Popis jejich funkce („k čemu to je“)

Rozdíly - kluci holky – v tělesné stavbě, ve výkonnosti apod. Informace o narození, růstu a proměnách těla.

cíl: uvedení do tématu tělo a přiblížení dětem tělesné a duševní souvislosti. Děti se seznámí se systémem fungování těla a důležitostí všech částí lidského organismu pro zdravé fungování. Poznají rozdíly mezi chlapci a dívkami, muži a ženami.

2. jednotlivé orgány těla – popisování a případné ukazování jednotlivých orgánů lidského těla, které děti znají. Jednoduchý popis jejich funkcí s důrazem na zdraví.

Příprava pro drogovou tematiku, kde budeme hovořit o poškození zdraví a konkrétně i některých částí těla (orgánů).

Je zde možné zapojit téma konkrétního postižení nebo onemocnění – v případě, že je ve třídě nebo v MŠ postižené, nemocné dítě. Prostor pro seznámení s konkrétním postižením, onemocněním.

cíl: děti se seznámí s některými důležitými tělesnými orgány a s jejich funkcemi s důrazem na nutnost zdravého fungování organismu.

3. hygiena – Co to je? Co už umím? (ruce, obličej, zoubky, hygiena po toaletě...) Proč je to důležité?

Je zde možné znovu otevřít téma pohlavních orgánů – odlišnosti u dívek a chlapců.

cíl.: děti se naučí, že hygienické návyky napomáhají správnému fungování těla a jejich zdraví. Zároveň jde o zmapování stavu hyg. návyků u dětí + navážeme přirozeně na citlivou otázku hygieny pohlavních orgánů, opět přirozené pojmenovávání pohl. org.

3) KOUŘENÍ, TABÁK

Povídání s dětmi vychází z jejich znalostí formou otázek a námětů. Co to je? Znáte někoho, kdo kouří? Proč lidé kouří? Z čeho se cigarety vyrábí? Co je na tom nebezpečné? Jak kouření škodí zdraví? Jak se projevuje, když někdo kouří? (smrdí, kašle, má žluté zuby, ...)

cíl: postupným povídáním a rozkrýváním problému dovést děti k pozitivnímu přesvědčení, že kouření je špatné, škodí zdraví a lépe je nekouřit. Citlivě přistupovat k problému a zprostředkovat dětem poznání, že ne každý, kdo kouří, zemře (často rodiče nebo příbuzní kouří), ale že zároveň aby věděly, že kouření je škodlivé. Lidé už to poznali, a proto kouření omezují a zakazují (úřady, dopravní prostředky, školy...)

4) LÉKY, JEDY

Povídání s dětmi o lécích. Setkali jste se s nimi? K čemu jsou? Kdo už byl nemocný a musel brát léky? Proč se používají? Jak vznikly? Z čeho se vyrábí?

cíl: seznámit děti s nebezpečím léků. Děti by měly vědět, že léky mohou podávat pouze lékaři nebo dospělí, že je nebezpečné užívat léky ve velkém množství.

Prevence závislosti: Děti by měly pochopit, že je někdy třeba některé těžkosti (bolesti) překonat a nesahat k jednodušší variantě – lékům = psychické otužování

5) ALKOHOL

1. alkohol - povídání s dětmi vychází z jejich znalostí formou otázek a námětů podobně jako u kouření. Co to je? Znáte někoho, kdo pije alkohol? Už jste někdo alkohol ochutnal? Proč lidé pijí alkohol? Jak se alkohol vyrábí? Co je na tom nebezpečné? Jak pití alkoholu škodí zdraví? Jak se

projevuje, když někdo hodně pije? Viděli jste někdy někoho opilého? Jak vypadal? (motá se, zpívá, je zlý, pere se, ...)

cíl: postupným povídáním a rozkrýváním problému dovést děti k pozitivnímu přesvědčení, že pití alkoholu může být zdraví škodlivé, především když někdo pije hodně a často. Zároveň je třeba citlivě přistupovat a zmínit, že někdy může být alkohol prospěšný – nízká dávka pro dospělého, zdravého člověka.

Pozn.: Dětem musí být zprostředkován poznatek, že alkohol může být dobrý i zdraví prospěšný. Je to především z důvodu velké tolerance alkoholu v naší společnosti – musíme být pro děti pravdiví.

2. závislost – základní seznámení s pojmem závislost. Co to je, jak se projevuje.

cíl: děti se seznámí s pojmem závislost. Dozví se, že je to nemoc, ale dá se léčit a že nejlepší je jí předejít.

Pozor na případné závisle v rodinách! Je třeba citlivě informovat, znát situaci dětí.

6) DROGY, AUTOMATY

1. drogy – povídání s dětmi vychází z jejich znalostí formou otázek a námětů. Co to je? Co jsou drogy? Proč je lidé berou?...

Jednoduše vysvětlit. Je třeba citlivě reagovat a vycházet ze znalostí a zájmu dětí. Případně je možné tuto kapitolu zestručnit.

cíl: děti se jednoduše seznámí s tématem drogy. Případně můžeme dně připomenout co je závislost.

2. injekční stříkačky – nebezpečí přenosu nemocí – opět formou otázek dovést děti k informacím o nebezpečí injekčních stříkaček, které mohou najít někde odhozené.

cíl: zjistit znalosti dětí a reálnost nebezpečí v jejich okolí. Seznámit děti s nebezpečím nálezu injekčních stříkaček (nešahat, zavolat dospělého!)

3. automaty – povídáním s dětmi je seznámit s nebezpečím hazardního hraní. Už jste se s tím setkaly? Co je na hernách napsáno? Od 18 let – proč? Co je na tom nebezpečné? Závislost.

Možné navázat tématem PC a PC hry. Navážeme na znalosti o těle a mluvíme o poškození zraku, páteře apod. Je možné připomenout také psychické a sociální souvislosti (ztráta zájmu o kamarády apod.)

cíl: děti se seznámí s nebezpečím hazardních her. Dozví se o nebezpečí počítačových her, případně o sledování televize.

7) RODINA

1. moje rodina – navázání na povídání o rodině v tématu „zdraví“ Co je rodina? Kdo je tvoří? Co je to doma? Popisování členů rodiny, jak rodina vypadá, jaké tam jsou role, popisování domova, jako bezpečného místa, rozlišování mezi intimním domácím prostředím a cizím prostředím. V tomto tématu se více soustředíme na funkci rodiny a na jednotlivé role jejich členů

cíl: vylíčit rodinu jako bezpečné místo k životu, zdůraznit jednotlivé role členů rodiny, zdůraznění potřeby bezpečí, děti by měly rozlišovat mezi domácím a cizím prostředím a rozlišovat a přizpůsobovat chování v daném prostředí. Děti si uvědomí, jak rodina funguje jaké jsou role jednotlivých členů.

2. rodiče – máma, táta – povídáním a jinými technikami se děti seznamují s rodičovstvím, s péčí o miminko (příp. sourozenci), event. otázky jak jsem přišel na svět, nesmí být opomenuto téma lásky

cíl: citlivě a jednoduše se děti seznámí s tématem rodičovství a péčí o miminko, o děti. Děti se věnují také tématu lásky. Hovoří o tom, kdo je má rád, koho mají rády ony – pozor! citlivě přistupovat!. Podpora sebedůvěry – pocit, že mě má někdo rád (především rodiče), je „stavební kámen“ pro sebedůvěru

3. rodina a pravidla – povídání o tom, jak rodina funguje. Jaká máme doma pravidla? Kdo uklízí, nakupuje, myje nádobí? Jak je to s návštěvami? Kdy odpočíváme? Apod....A Proč? Jaká jsou pravidla ve třídě? V MŠ? Ve škole? Ve společnosti? Na silnici? A proč?

cíl: zdůraznění potřeby pravidel pro fungování rodiny a i celé společnosti (možno využít pravidla v MŠ). Děti by měly pochopit pravidla, jako základ pro dobré fungování společnosti.

Děti by měly získat představu o fungující rodině (norma).

8) REKLAMA

Co to je reklama? Co reklama dělá? Znáte nějakou? Proč lidé vymysleli reklamu? Proč je reklama na nezdravé věci? Na škodlivé věci (alkohol)?

Může být i prospěšná. Uděláme si reklamu na naši školku...jak by měla taková reklama vypadat, co musí mít?

cíl: seznámení dětí s reklamou, především s cílem vydělat peníze prodat zboží, že reklama může klamat a lákat nás k něčemu nezdravému, škodlivému...Naučit děti rozpoznat, že reklama nemusí být vždy pravdivá. Je nebezpečná pro děti, protože to ještě neumí rozpoznat.

9) KAMARÁDI

1. můj kamarád(ka) – - navázání na téma kamarádství z kapitoly „zdraví“ Tentokrát více zaměřené na jednoho kamaráda. Jak vypadá dobrý kamarád?, příp. Jaký by měl být? Popis, kresba i případný popis vlastností. cíl: zcitlivění tématu, zaměření se na potřebu kamarádství. Děti si opět mají možnost zažít pocit, že jsou něčí kamarádi a že je má někdo rád. Děti poznávají, jaké by měly být, aby byly dobrými kamarády. Podporujeme sebevědomí dětí, zároveň máme možnost nenásilně korigovat jejich chování (děti si např. samy řeknou: „Správný kamarád se neuráží“.)

2. kamarádství – povídání o kamarádství – k čemu je kamarád potřeba, kamarád kluk nebo holka? Využívání kooperativních a kohezních her. cíl: více zaměřeno na kolektivní kamarádství, na třídu a uvědomění si rozdílnosti mezi dětmi, každý něco umí, v něčem je dobrý a je schopný být kamarádem, stojí o něj ostatní jako o kamaráda – naplněna potřeba někam patřit
Zároveň mluvíme o jinakosti – je zde možné rozkrýt téma tolerance. Zařadit v případě potřeby témata o jiných kulturách, národnostech, náboženstvích apod. a to v případě, kdy je takové dítě žákem třídy nebo MŠ. (Podobně, jako to bylo v kap. o těle, kde můžeme zařadit povídání o dítěti s postižením)

3. kamarádi ve třídě - popisování vztahů ve třídě. Jaká jsme třída? Jsme kamarádi? Pomáháme si? Zasmějeme se spolu? Hrajeme si spolu? ... cíl: kooperace, koheze kolektivu, zároveň příp. možná sociometrie vztahů ve třídě
Téma se dá rozšířit v případě, že se ve třídě vyskytl nějaký vztahový problém. – prevence šikany

10) DOPRAVA

V oblasti dopravní bezpečnosti budeme spolupracovat s Policií ČR. Využijeme jejich nabídky preventivního programu, zaměřeného na bezpečné chování na silnici a využijeme také možnosti mobilního dopravního hřiště, které bychom měli přímo ve škole. cíl: Děti se seznámí s pravidly silničního provozu (dopravní značky, základní pravidla), s bezpečným chováním (jak se chovat v silničním provozu, jaké jsou bezpečnostní prvky, ochranná přilba, vybavení kola...) a s nebezpečím úrazů.

Zpracovala Petra Salvetová, srpen 2010.

Použitá literatura:

Kol. autorů: Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. VÚP 2004.
Dostupné na: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-predskolni-vzdelavani>

Kol. autorů: Sexuální výchova – vybraná témata. Příručka pro učitele. MŠMT 2009.

Langmeier, J, Krejčířová, D.: Vývojová psychologie. Grada 1998.

Matějček, Z.: Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte. Grada 2005.

Raynerová, C.: Nenič si své chytré tělo. Sonus 1995.

Poznámka:

Materiál bude doplněn o konkrétní hry a techniky k jednotlivým tématům. Budou přidány jako příloha tohoto Návrhu preventivního programu.