

Č.j. 7ZSK/0973/2026

1. 9. 2026

PROGRAM PODPORY ZDRAVÍ V MŠ

Stěžejní cíl: naučit děti již od mateřské školy takovým postojům, které spočívají v úctě ke zdraví tělesnému i duševnímu, praktickým dovednostem chránícím zdraví, podporovat dobré klima třídy a zdravé vztahy.

Hlavní cíle:

I. OBLAST BIOLOGICKÁ

1. podoblast: Tělo, smysly, biologické potřeby a ochrana zdraví

- znát názvy částí těla, smyslových orgánů, některých vnitřních orgánů a jejich funkce
- rozvíjet a využívat všechny smysly
- vědět o správném držení těla
- vědět, že se tělo v průběhu času mění, ztotožnit se s podobou svého těla, s vlastním pohlavím
- vědět, jak dítě přichází na svět
- samostatně dodržovat pravidla a postupy osobní hygieny
- přijmout společenské normy osobní hygieny
- chápat souvislosti mezi příčinou a následkem při ochraně zdraví
- znát názvy potravin, přijímat přiměřené množství potravy a neodmítat zdravou výživu
- znát, co člověku pomáhá být zdravý a v bezpečí a co mu škodí
- mít zkušenost s nemocí, úrazem a jejich ošetřením
- znát důsledky požívání některých látek pro zdraví škodlivé
- zvažovat situaci z hlediska bezpečí a odhadovat rizika ohrožující jeho bezpečnost

2. podoblast: Pohyb, hrubá a jemná motorika, fyzická zdatnost

- zajímat se o udržování svého těla ve zdraví a vědět o důsledcích nedostatku pohybu pro zdraví
- napomáhat vlastnímu zdraví aktivním pohybem a zdravými životními návyky
- zdokonalovat koordinaci hrubé a jemné motoriky
- pečlivě provádět jednoduché pohyby a cviky
- zaujímat pozitivní postoj k pohybu, sportování
- zvládat základy grafomotoriky
- sladit pohyb s rytmem, hudbou a zpěvem
- zvládnout překonat fyzické překážky
- umět využít sílu, vytrvalost a odolnost

3. podoblast: Praktický život

- zvládat sebeobsluhu a být samostatný
- samostatně se chovat při stolování, kulturně stolovat
- mít potřebu čistého zevnějšku a úpravy
- zvládat jednoduché pracovní úkony s využitím různého náradí a náčiní, či jinými pomůckami

II. OBLAST PSYCHOLOGICKÁ

1. podoblast: Sebepojetí, autonomie a emoce

- umět se představit a uvědomovat si sebe sama
- snižovat závislost na dospělém
- své chování přizpůsobovat sociálnímu prostředí, uvědomovat si různé sociální role
- rozlišovat činnosti, které může dělat samo a které mohou vykonávat jen dospělí
- hodnotit své chování, mít a hájit svůj názor a vážit si sebe pro to, co umím
- chovat se odpovědně a přijímat svět pozitivně
- mít představu, že city souvisí s tělesnými projevy
- uvědomovat si různost projevů citového života
- uvědomovat si své pozitivní i negativní emoce, sdělovat je
- kontrolovat extrémní projevy svých emocí a nálad
- chova se s empatií a respektem k citovému životu svému i druhých

2. podoblast: Představivost, fantazie, tvořivost

- vytvářet představy a mít rozvinutou fantazii
- umět vyjádřit fantazii v různých oblastech (výtvarné, hudební, literární...)
- využívat různých materiálů při tvoření dle fantazie
- uvědomit si, že každému se líbí něco jiného a umět přijmout jeho pohled
- chápat rozdíl mezi skutečností zobrazovanou, reálnou a symbolickou
- využívat digitální technologii

3. podoblast: Jazyk, řeč a předčtenářské dovednosti

- vytvářet bohatou slovní zásobu a usilovat o správnou výslovnost
- umět srozumitelně vyjádřit myšlenku, formulovat otázky
- uplatňovat neverbální komunikaci
- cítit uspokojení z vlastního řečového projevu

- pochopit a zapamatovat si krátký literární text, příběh
- rozvíjet sluchovou percepci
- záměrně vnímat a znát názvy věcí a jevů a rozumět obsahu názvů
- umět rozpoznat český jazyk od jiných jazyků
- umět naslouchat čtenému textu a rozumět mu
- umět vyprávět příběh a hodnotit jednání postav
- mít zájem o knihy
- rozvíjet zrakovou percepci

4. podoblast: Myšlenkové operace a procesy, předmatematické představy

- všimnout si pravidelnosti, zákonitostí a symetrie v každodenních činnostech
- naučit se rozpoznat, které situace mohou či nemohou nastat a proč
- rozlišit a pojmenovat vlastnosti a kvalitu věcí a souvislosti mezi nimi (barvy, tvary, povrch, množství, velikost, druhy materiálu)
- rozlišovat směry a vzdálenosti, orientovat se v prostoru a čase
- skládat část do celků a rozkládat celek na části (analýza, syntéza)
- připravit, záměrně se soustředit na určitou dobu, uskutečnit a dokončit činnost
- uvědomit si příčinu a důsledek chování postav v příběhu či ve svém jednání
- uplatňovat konstrukční myšlení
- vytvářet logické celky a souvislosti
- umět uspořádat a porovnávat předměty podle daných kritérií
- mít prostorovou orientaci

III. OBLAST MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ A SOCIÁLNĚ-KULTURNÍ

1. podoblast: Adaptace na nové prostředí a socializace ve společnosti

- orientovat se v prostoru, denním provozu MŠ a v činnostech zaměstnanců
- vědět, že MŠ je společenství, ve kterém platí dohodnutá pravidla a respektovat je
- zapojovat se do společného plánování aktivit na třídě i celé MŠ
- spoluvytvářet prostředí pohody ve třídě (dobré klima školy)
- uplatnit svou dovednost ve prospěch společenství
- navazovat a udržet si nová přátelství
- chtít porozumět projevu druhých a chápat co je pochybení a vědět, že se má odpouštět

- mít rozvinutou potřebu svobody, uznávat práva druhých
- hodnotit své chování a chování druhých
- vědět, že když problém přesahuje síly dítěte, je zde možnost požádat o pomoc

2. podoblast: základy etikety a morální hodnoty

- vytvářet a znát dohodnutá pravidla společenského soužití ve skupině a chtít spolupracovat ve skupině
- znát pravidla zdvořilého chování
- naučit se dodržovat pravidla her a hrát fair play
- vnímat hodnotu věcí a vážit si jich
- umět řešit konflikty dohodou, kompromisem

3. podoblast: Svět lidí a kultury

- vědět, ve kterém městě a zemi žije
- znát instituce v okolí MŠ a bydliště a jejich účel
- vytvářet si vztah k obci, vlasti jako k místu, kam patří
- vědět o zajímavostech a pamětihodnostech obce
- podílet se na udržení a upevnění tradic
- vnímat lidi i s jejich odlišnostmi tělesnými, rasovými, kulturními a povahovými jako přirozený stav
- chápat, že ne všichni lidé jsou hodní, je potřeba se chovat obezřetně

4. podoblast: Základy estetického a kulturního vnímání a vyjadřování

- navštěvovat divadelní představení, koncerty, muzea, výstavy...
- využívat hudebních nástrojů, rytmizace a zpěvu, propojovat pohyb se zpěvem a hudbou
- využívat příběhy k dramatizaci a zapojovat se do různých rolí a jednání v nich
- umět vyjádřit své prožitky a představy různými tvořivými prostředky
- využívat nejen různý materiál, ale i reálné pomůcky, nástroje a nářadí

IV. OBLAST ENVIRONMENTÁLNÍ

1. podoblast: Poznávání světa přírody

- mít povědomí o existenci planety Země jako součást vesmíru
- umět se orientovat v blízkém okolí domova a MŠ
- vědět, že jsou rozdíly mezi živou a neživou přírodou, vědět o základních podmínkách pro existenci
- využívat různých technologií ke zkoumání živé a neživé přírody
- mít povědomí o smysluplnosti každého tvora a vnímat jeho životní cyklus
- vědět, že vše se časem vyvíjí a proměňuje
- vyvodit důsledky z některých situací, dějů kolem sebe, přizpůsobit tomu své chování
- vědět o různorodosti zemského povrchu, klimatu a přírody
- vědět o odlišnostech i podobnostech věcí a jevů, které ho obklopují
- vnímat odlišnosti jako přirozený stav a rozmanitosti přírody jako hodnoty
- pociťovat sounáležitost s živou a neživou přírodou, lidmi i planetou
- orientovat se ve světě přírody a techniky, uvědomit si vzájemnou propojenost a význam pro člověka

2. podoblast: Životní prostředí a jeho ochrana

- uvědomovat si, že se příroda mění a umět se změnám přizpůsobit
- vědět, že každá lidská aktivita přináší důsledky a má přímý vztah k jeho zdraví i zdraví ostatních lidí
a zdraví přírody
- mít zájem podílet se na pozitivních změnách, které směřují k podpoře jeho zdraví, zdraví ostatních lidí a přírody
- upozorňovat na situace, kdy dochází k poškození blízkého životního prostředí a pomáhat jej chránit

3. podoblast: Bezpečné chování

- uvědomit si nebezpečné situace, které nás mohou v přírodě potkat a dbát pokynů dospělého
- umět reagovat na některá nebezpečí a vědět, jak se chovat
- znát pravidla bezpečného chování chodce v dopravním provozu

Schválila: PaedDr. Zuzana Holečková, ředitelka základní školy