

## Pojďme spolu měnit budoucnost a začněme u dětí



Zdravý životní styl a péče o své zdraví by měly být těmi základními hodnotami člověka. Pečovat sám o sebe, o své fyzické i duševní zdraví musí každý sám. A učíme se tomu celý život. Od malička vedeme děti k péči o své tělo, dbát na zdravé stravování, učíme je potraviny a suroviny ochutnávat, znát ovoce, zeleninu, kde ji můžeme získat, jak rozvíjet svou fyzickou zdatnost, jak vnímat svět kolem nich všemi smysly, a tím být v duševní pohodě. Zkrátka být spokojení a šťastní. Péče o své tělo a svou psychickou stránku je jednou ze vzdělávacích oblastí předškolního vzdělávání. Snažíme se dětem od útlého věku zajistit dostatek podnětů, informací a příležitostí, aby to, co děti zjistí a zažijí v předškolním věku, bylo pro ně zdrojem jejich budoucího rozvoje. Vždyť právě předškolní věk, tedy věk mezi 3–6 rokem, je pro rozvoj dítěte a jeho nastavení velmi důležitým obdobím.

V naší školčice se snažíme právě proto dětem zajistit maximum možností, příležitostí a zkušeností, které budou mít za cíl rozvoj dovedností pro jejich budoucí život. To, co ve školčice položíme jako základ, bude v dalších obdobích života dítěte dále rozvíjeno. Proto naše děti mají ve třídě k dis-



pozici centra aktivit, např. vaření, dílna, chovatel apod., prostornou ukázkovou a dobrodružnou zahradu, kde mají různé druhy zeleninových záhonů, od mobilních po paletové, bylinkovou spirálu s různými druhy bylin, keřky a stromy s jedlými bobulovinami, jako jsou borůvky, lesní jahody, muchovník, černý a červený jeřáb, rakytník, ostružiny, maliny, z ovocných stromků jablko, třešeň a slivoň. Děti aktivně na zahradě pracují, a to jak při její údržbě, tak i při sklizni úrody. To, co sklídí, pak využíváme právě v centrech aktivit při vaření či pečení, venku při spontánních hrách mohou plody kdekoli ochutnávat a aktivně tak dělají. Při různých smyslových hrách poznávají vůně a chutě zahrady a znají i jedlé květiny, ze kterých občas připravujeme štrůdl. Na zahradě máme obrovskou přírodní učebnu, tzv. domeček sovičky Jůly, a v něm děti v kotlíku připravují ovocný či bylinkový čaj z čerstvých plodů a lístků bylin.

Naše zahrada slouží nejen k práci, ale i k odpočinku a relaxaci. Děti zde zažívají dobrodružství, objevují krásu naší matky Země, umějí si vážit i těch nejmenších tvorů z říše hmyzu. O větší zvířátka se naše děti i starají. V každé třídě je malý zvířecí koutek, kde se děti učí vytvářet správné životní podmínky konkrétního zvířátka, i pečovat o něj. Na zahradě jsme tři roky pečovali o králíka Ferdu, který byl u nás na "králíčím důchodě" a děti ho měly moc rády. O to větší smutek zažívaly, když náš Ferdík odešel do zvířecího nebe. Ale děti tímto mohou vnímat život se vším, co k němu patří – radost i smutek.

Tým Školčičky Kamarád je úžasný kolektiv, který je naladěný na stejnou vlnu, podobně smýšlející o zásadních otázkách, prioritách a hodnotách

života. Vzájemně se podporujeme, doplňujeme a snažíme se děti rozvíjet přirozenou cestou. Sami se musíme celoživotně vzdělávat, abychom uměli reagovat na zvláště otázky dětí. A vzdělávají se nejen učitelky, ale i paní kuchařky. Ukázkou toho je zorganizování vzdělávací akce pro kuchařky z našeho okolí, která si kladla za cíl seznámit je s novými moderními trendy v přípravě jídel, zpracování surovin, obhrouání stereotypů i předsudků z oblasti stravování dětí. Kurz nazvaný „Zdraví a vitalita na talíři“ obsahoval kapitoly, jako kombinace surovin na talíři, nutriční hodnoty, kvalita surovin, nová surovinová základna, trendová kulinářská pravidla, pravidla chuti, krásy servisu a kulinářské zajímavosti a tipy. Naším lektorem byl Ing. Zdeněk Hladík, který dokázal pět hodin poutavě a zajímavě povídat o zdravých surovinách, jejich přípravě, jak si zvolit nutričně bohatý jídelniček, který nás zasytí na několik hodin, jak se zbavit „jedů“ v kuchyni. Školení proběhlo v rámci programu Skutečně zdravá školka, ve kterém jsme zapojeni a snažíme se o naplnění bronzových kritérií programu (<http://www.skutecnezdravaskola.cz/>).

Kromě zdravé životosprávy a zdravého životního stylu naše děti vedeme i k udržení zdravého prostředí. Tak jako se děti učí pečovat o svou tělesnou i duševní stránku, tak se učí pečovat o naši matku Zemi. Se správně zvolenými přístupy tak v budoucnu budeme mít generace, které budou aktivní, budou chtít vyhodnocovat a pojmenovávat problémy, hledat, navrhovat a diskutovat o jejich řešení, zkrátka budou vnímat svět v širších souvislostech. Potřebujeme generaci, která nebude sobecky brát všechno a nedávat nic, se životním mottem „pro nás potopa“. Právě naopak. Ukážeme-li dětem, jak to jde, a budeme-li jim příkladem, zvládnou nastavit trvale udržitelný život i pro budoucí generace (<http://eko-skolkky.cz/cz/o-programu/>).

Monika Kovalská, vedoucí učitelka MŠ Školčička Kamarád Nové Veselí



<http://ms.noveveseli.cz/>  
<http://mskamaradnoveveseli.rajce.idnes.cz/>