
DĚTSKÁ SKUPINA ŠIKULKA

DĚTSKÁ SKUPINA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ A DUCHOVNÍ HODNOTY

PLÁN VÝCHOVY A PÉČE

základní kurikulární dokument

PLÁN NA ŠKOLNÍ ROK 2024/2025

DITA HARTELOVÁ, VERONIKA SVOBODOVÁ, ZUZANA ZÁVODNÁ

Obsah

ZÁSADY PODPORY ZDRAVÍ V DS ŠIKULCE - podmínky formálního kurikula:	3
ZÁSADY DS ŠIKULKA - dětská skupina podporující zdraví a duchovní hodnoty.....	4
RESPEKT K DÍTĚTI A JEHO POTŘEBÁM	4
KOMUNIKACE	4
VĚKOVĚ SMÍŠENÉ TŘÍDA	4
TĚLESNÁ POHODA A VOLNÝ POHYB.....	4
ZDRAVÁ VÝŽIVA.....	4
ZDRAVÉ NÁVYKY - SAMOOBSLUHA	4
ZDRAVÉ NÁVYKY SPOJENÉ SE STRAVOVÁNÍM	5
SPONTÁNNÍ HRA.....	5
PROŽITEK	5
PODNĚTNÉ VĚCNÉ PROSTŘEDÍ	5
BEZPEČNÉ SOCIÁLNÍ PROSTŘEDÍ.....	5
PARTICIPATIVNÍ A TÝMOVÉ ŘÍZENÍ	6
SAMOSTATNOST DĚTÍ.....	6
PARTNERSKÉ VZTAHY S RODIČI – INFORMACE PRO RODIČE	6
PEČUJÍCÍ OSOBA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ	6
RYTMICKÝ ŘÁD DNE A ROKU	6
RYTMICKÝ ŘÁD DNE A ROKU	7
RYTMICKÝ ŘÁD DNE.....	7
RYTMICKÝ ŘÁD ROKU.....	9
KLÍČOVÉ KOMPETENCE A JEJICH OBLASTI:	13
VZDĚLÁVACÍ OBLASTI.....	14
DÍTĚ A JEHO TĚLO – OBLAST BIOLOGICKÁ	14
DÍTĚ A JEHO PSYCHIKA – OBLAST PSYCHOLOGICKÁ.....	16
DÍTĚ A TEN DRUHÝ – OBLAST INTERPERSONÁLNÍ	18
DÍTĚ A SPOLEČNOST – SOCIÁLNĚ KULTURNÍ OBLAST.....	21
DÍTĚ A SVĚT – OBLAST ENVIRONMENTÁLNÍ	23

ZÁSADY PODPORY ZDRAVÍ V DS ŠIKULCE - podmínky formálního kurikula:

1. Edukátor podporující zdraví
2. Věkově smíšená třída
3. Rytmický řád života a dne
4. Tělesná pohoda a volný pohyb
5. Zdravá výživa
6. Spontánní hra
7. Podnětné věcné prostředí
8. Bezpečné sociální prostředí
9. Participativní a týmové řízení
10. Partnerské vztahy s rodiči
11. Spolupráce DS Šikulky s dalšími pedagogickými a jinými odpornými pracovišti
12. Začlenění DS Šikulky do života organizace YMCA i do života obce

DS Šikulka se rozhodla podporovat zdraví, přistoupila na určitá filosofická východiska a principy činnosti. Chápe, že zdraví není jen nepřítomnost nemoci, ale že pojem zdraví vychází také z principů organizace YMCA (duše - duch - tělo). Stěžejním cílem programu **DS Šikulka- dětská skupina podporující zdraví a duchovní hodnoty** a jeho kurikula je, aby se děti již od raného dětství naučily postojům, které spočívají v úctě ke zdraví, a praktickým dovednostem chránícím zdraví.

ZÁSADY DS ŠIKULKA - dětská skupina podporující zdraví a duchovní hodnoty

RESPEKT K DÍTĚTI A JEHO POTŘEBÁM

- Maximální respekt (individuální přístup) – dítě se pohybuje v zařízení zcela samostatně a vybírá si aktivity, které chce dělat, řeší situace samo dle bezpečnostních podmínek dané situace
- Respekt k individualitě s výraznou složkou řízení učitelem – spontánní hra se střídá s řízenou činností podle třídního plánu

KOMUNIKACE

- Otevřená partnerská komunikace – pečující osoby komunikují s rodiči a naopak
- Spíše respektující přístup učitele - děti si umí říci, co chtějí a učitel je vyslechne a pomůže jim

VĚKOVĚ SMÍŠENÉ TŘÍDA

- Heterogenita se odvíjí dle přihlášených dětí

TĚLESNÁ POHODA A VOLNÝ POHYB

- Volný pohyb, který je pro zdravý vývoj nepostradatelný - působí příznivě na celkovou tělesnou i duševní pohodu
- Řízená pohybová aktivita pro zdravý rozvoj pohybového aparátu

ZDRAVÁ VÝŽIVA

- Správná výživa je důležitá pro růst, vývoj, psychickou a fyzickou výkonnost a obranyschopnost
- Výživa je zajišťována rodiči. Probíhá školení v rámci týdne zdraví a dalších akcí mateřského centra Klubíčko zaměřených na výživu dětí i dospělých

ZDRAVÉ NÁVYKY - SAMOOBSLUHA

- Vedení k samostatnému používání toalety, správné zacházení s toaletním papírem a splachovacím zařízením
- Vedení k samostatnému používání kapesníku
- Vedení ke správnému postupu při mytí rukou, používání mýdla a ručníku
- Vedení ke správnému postupu při oblékání a svlékání- obouvání, zouvání, zapínání a rozepínání atd.
- Vedení k samostatnému úklidu hraček a péči o ně
- Vedení k opatrnosti při manipulaci s hračkami, židličkami atd.

ZDRAVÉ NÁVYKY SPOJENÉ SE STRAVOVÁNÍM

- Podpoření hygienických návyků u dětí spojených se stravováním - umývání rukou
- Vedení k samostatnému úklidu jídelního místa
- Vedení ke správnému používání příboru a hrnečku
- Zapojení do úklidu jídelního místa před stravováním po předchozí aktivitě

SPONTÁNNÍ HRA

- Aktivita probíhající ve vnitřním či vnějším prostředí, kterou si dítě řídí samo
- Aktivita, kdy si dítě samo vybírá její námět, hračky a partnera
- Aktivita je pevně zařazena do denního režimu

PROŽITEK

- Zaměření na upoutání pozornosti, nadšení, a spokojenost dítěte
- Propojení teorie a praxe při každodenních činnostech
- Podpoření prožitkového učení ve vnitřním i vnějším prostředí
- Použití didaktických pomůcek, názorné ukázky

PODNETNÉ VĚCNÉ PROSTŘEDÍ

- Prostory jsou logicky a systematicky uspořádány, aby ulehčily denní program
- Oddělená místnost volné a řízené činnosti
- Jadroznačně a nemněně určená místa na stravování, hru a odpočinek

BEZPEČNÉ SOCIÁLNÍ PROSTŘEDÍ

- Podpora spolupráce mezi dětmi - spolupráce na výtvarném tvoření, řízené aktivity zaměřené na spolupráci
- Podpora pomoci mezi dětmi navzájem
- Respektující přístup k dětem - snaha děti pochopit, podpořit a pomoci jim
- Udržování přehledu o konkrétních přítomných dětech v kolektivu - ranní kruh

PARTICIPATIVNÍ A TÝMOVÉ ŘÍZENÍ

- Podpora dítěte k schopnosti rozhodovat se samo za sebe
- Zařazování možnosti volby - děti rozhodují o následující společné aktivitě
- Podpora pomoci mezi dětmi navzájem

SAMOSTATNOST DĚTÍ

- Vedení dětí k samostatným oblékacím, stravovacím a hygienickým návykům
- Podpora vlastního myšlení při řízených aktivitách
- Podpora seberealizace během volné hry, výtvarných činností

PARTNERSKÉ VZTAHY S RODIČI – INFORMACE PRO RODIČE

- Rodiče jsou denně informováni při osobních rozhovorech během předání dětí
- Rodiče jsou součástí uzavřené internetové skupiny
- Rodiče mají kontakt na všechny pečující osoby a naopak
- Informace pro rodiče obsahují i nástěnky obměňované každý týden

PEČUJÍCÍ OSOBA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ

- V dětské skupině hraje velkou roli pečující osoba, která má své kvality a je jednotícím činitelem celé dětské skupiny
- Pečující osoby jsou pravidelně školeny
- Děti se od pečujících osob učí nápodobou dobrého vzoru

RYTMICKÝ ŘÁD DNE A ROKU

- Každý den se DS řídí dle dopředu nastaveného denního řádu
- Denní řád je sestavený pro uspokojování všech potřeb dětí
- Denní řád je uspořádaný tak, aby byl prostor pro pružné rozhodování dle okolností

RYTMICKÝ ŘÁD DNE A ROKU

Rytmický řád dne a roku je založen na zdraví a duchovních hodnotách a vychází ze základu organizace YMCA. DS Šikulka - dětská skupina podporující zdraví založená na duchovních hodnotách stanovuje a dodržuje rámcová pravidla uspořádání života a dne, která zabezpečují rytmičtý řád a umožňují edukátorovi uspokojovat individuální potřeby dětí, pružné rozhodování, vzájemnou informovanost a komunikaci s rodiči. Sladit a vzájemně vyvážit potřebu svobody a potřebu řádu je podmínkou zdravého vývoje dítěte v předškolním věku.

RYTMICKÝ ŘÁD DNE

a. ÚVODNÍ ČÁST 8:00 – 8:30

- Postupný příchod dětí do DS
- Přirozené přivikání si prostředí DS
- Samostatná přirozená hra
- Přivítání se a pozdravení se

b. VOLNÁ HRA 8:30 – 9:00

- Samostatná hra
- Dítě si vybírá svého partnera
- Dítě si vybírá hračky

c. SPOLEČNÉ PŘIVÍTÁNÍ DĚTÍ, ŘÍZENÁ ČINNOST 9:00 – 9:30

- Rituální přivítání
- Řízené aktivity spojené s týdenním tématem
- Naukové, poznávací a rozvíjecí aktivity na předem určené téma

d. HYGIENA, SVAČINA 9:30 – 10:00

- Podpoření hygienických návyků – mytí rukou, obsluha toalety
- Společné stolování - samostatná obsluha u jídla

e. TVOŘIVÉ ČINNOSTI 10:00 – 10:30

- Různorodé tvořivé činnosti
- Různé techniky i materiály
- Výrobky týkající se týdenního tématu

f. POBYT VENKU 10:30 – 12:00

- Pobyt na hřišti
- Procházka po okolí MC Klubíčka
- Řízená, volná hra ve venkovním prostředí

g. OBĚD 12:00 – 12:30

- Hygienické návyky
- Společné stolování
- Úklid místa po jídle
- Vyzvedávání 12:20 – 12:45

h. ODPOČINEK 12:30 – 14:00

i. ODPOLEDNÍ AKTIVITY 14:00 – 15:00

- Volná hra
- Klidová část
- Aktivity dle přání dětí
- Vyzvedávání od 14:30

RYTMICKÝ ŘÁD ROKU

Rytmický řád roku je dělen na čtyři roční období. Každé roční období obsahuje čtyři tématické celky, které jsou vybírány dle okolností a potřeb dětí.

PODZIM

Úvodní tématický celek je zaměřen především na nenásilnou a pro dítě co nejpříjemnější adaptační dobu. Sleduje vytváření většinou prvního dětského kolektivu a zabudování si domluvených srozumitelných a přijatelných pravidel.

- **ZÁŘÍ**

- Vítej ve školce
- Já a můj kamarád
- Učíme se pravidla
- Školku už dobře znám

- **ŘÍJEN**

- Podzim už je tu!
- Podzimní příroda
- Les na podzim
- Zvířátka z lesa

- **LISTOPAD**

- Barvy podzimu
- Den stromů
- Příroda se připravuje na zimu
- Vítání zimy

ZIMA

Setkání v zimě jsou věnována především času adventnímu a času vánočnímu, ale také povídání si o zimních sportech, zvířátkách v zimním období a podob vody.

- **PROSINEC**

- Advent začíná
- Mikuláš, čert a anděl
- Vánoční tradice
- Čas vánoční

- **LEDEN**

- Tři králové
- Zimní sporty
- Podoby vody
- Sněhulák

- **ÚNOR**

- Zimní spánek zvířat
- Karneval ve školce
- Stopy zvířat
- Ptáčci v zimě

JARO

Jaro je období probouzení přírody po dlouhé zimě. K jaru patří samozřejmě také oslava Velikonoc, zaměření se na zdraví každého z nás.

- **BŘEZEN**

- Zdravé a nezdravé potraviny
- Ve zdravém těle zdravý duch
- Vítání jara
- Velikonoce

- **DUBEN**

- Mláďata na jaře
- Svět hmyzu
- Život rostlin
- Jarní květiny

- **KVĚTEN**

- Lásky čas
- Den matek
- Život u vody
- Koloběh vody

LÉTO

Léto je období, kdy se většina aktivit přesouvá do venkovních prostor. Energie ze sluníčka vybízí k různým sportům, zájmu o tělo a duši.

- **ČERVEN**
 - Den a noc
 - Části těla
 - Sportovní týden
 - Rozloučení se školičkou

Klíčové kompetence a jejich oblasti:

1. Kompetence k učení

Dítě rozumí holistickému pojetí zdraví, pojmům podpory zdraví a prevence nemocí

2. Kompetence k řešení problémů

Dítě si uvědomuje, že zdraví je prioritní hodnotou

3. Kompetence komunikativní

Dítě dovede rozpoznat problémy a řeší je

4. Kompetence sociální a personální

Dítě má vyvinutou odpovědnost za vlastní chování a způsob života

5. Kompetence činnostní a občanské kompetence

Dítě posiluje duševní odolnost

VZDĚLÁVACÍ OBLASTI

DÍTĚ A JEHO TĚLO – OBLAST BIOLOGICKÁ

Biologická oblast zahrnuje výlety, výtvarné a pracovní činnosti, používání průlezek, zdolávání překážek a ztvárňování lidské postavy. Tato oblast se rozděluje na poddoblasti: *sebeobsluha, zdravá výživa, a bezpečnost a ochrana zdraví*. Podoblast *sebeobsluha* zahrnuje dodržování pitného režimu, každodenní provádění opakujících se úkonů hygieny, stolování, nácvik konkrétních dovedností (knoflíky, zipy)- na skutečných předmětech i na hračkách, námětové hry (např. na maminku a na tatínka), práci s literárními texty, pracovní činnosti (pomoc při úklidu, úklid stolu, hraček), pomoc mladším dětem. Podoblast *zdravá výživa* zahrnuje diskuse o výživě, hádanky o jídle, vyhledávání souvislostí mezi výživou a zdravím, práci s literárními texty, prostírání stolu, třídění a přiřazování potravin, využívání encyklopedií. Podoblast *bezpečnost a ochrana zdraví* zahrnuje dramatická cvičení (na prostorové citění, na orientaci v prostoru, na pohotovost..), dramatickou hru, nácvik přecházení silnice, námětové hry (dopravní policie, na hasiče, na nemocnici ..), práce s literárními texty řešení modelových situací (ztratil jsem se, oslovil mě neznámý člověk ...).

- Dítě rozvíjí všechny smysly - hmatem pozná povrch, zrakem sleduje pohyb končetin a koordinuje je, po čichu pozná některé potraviny, dle vůně identifikuje známá jídla, ovoce...
- Dítě zná názvy částí těla, smyslových orgánů, některých vnitřních orgánů a jejich funkcí
- Dítě rozlišuje bolest a lokalizuje ji - dovede lokalizovat místo bolesti a pokouší se popsat druh bolesti
- Dítě má představu jakého je pohlaví - na pokyn se zařadí do skupiny stejného pohlaví, dle obrázku rozezná pohlaví
- Dítě ví, že se vše v čase vyvíjí - ví jak probíhá život člověka z hlediska růstu, učí se znát funkci hodin, ví jak, se mění příroda a počasí během roku
- Dítě vnímá, že člověk může mít potíže se zdravím, tělesným ale také duševním, a že tyto potíže spolu mohou souviset
- Dítě se ztotožňuje s podobou svého těla a s vlastním pohlavím - nezesměšňuje své tělo ani tělo druhých
- Dítě má povědomí o proměně těla nemocí či úrazem - hry na téma nemoc, úraz a léčení
- Dítě ví o nutnosti přizpůsobit své chování v době nemoci či úrazu a při ošetřování
- Dítě má představu, že city souvisí s tělesnými projevy - emoce - strach, smutek, vztek, radost
- Dítě uznává práva druhých - dovede ustoupit, neposmívá se
- Dítě rozumí tomu, že jakým žije, ovlivňuje pozitivně či negativně jeho život
- Dítě ví o nutnosti udržování svého těla ve zdraví - ví, že se dá předcházet nemoci, ví, proč se chodí k lékaři
- Dítě má potřebu čistého zevnějšku a úpravy - umí se základně během dne upravit

- Dítě umí hodnotit své chování – ví, kdy se chová špatně a kdy správně
- Dítě ví, že existuje více možností řešení konfliktů - v mezích dohodnutých pravidel
- Dítě zná dohodnutá pravidla ve skupině - dokáže pojmenovat pravidlo, které bylo porušeno, hračky úmyslně nerozbíjí, odpadky odhazuje do určených nádob, je šetrné k věcem, které používá
- Dítě rozlišuje lidské aktivity na ty, které mohou zdraví člověka, přírody podporovat a ty které mohou zdraví poškozovat
- Dítě ví o významu dodržování osobní hygieny pro zdraví - ví proč se myjeme, proč si čistíme zuby, proč musíme dodržovat hygienu na toaletě
- Dítě ví o riziku nadměrného používání audiovizuálních přístrojů - umí si vybrat alternativní druhy zábavy
- Dítě umí hodnotit chování své a chování druhých - nebojí se přiznat chybu, umí se omluvit
- Dítě ví, že každá lidská aktivita přináší důsledky a má přímý vztah k jeho zdraví i zdraví ostatních lidí - ví proč třídí odpad, nezanechává po sobě odpadky, neničí svévolně vybavení školky
- Dítě ví, že každá lidská aktivita přináší důsledky a má přímý vliv na přírodu - dodržuje pravidla chování v přírodě, chová se šetrně k životnímu prostředí
- Dítě má zájem pochopit jevy kolem sebe v jejich souvislostech, dovede se ptát
- Dítě chce rozumět okolnímu světu, tomu co vidí, slyší, hmatá, pociťuje - klade otázky a přiměřenou formou se dožaduje odpovědi
- Dítě dokáže rozlišovat a pojmenovat vlastnosti a kvalitu věcí a vztahy mezi nimi (barva, tvar, povrch, množství, velikost ...)
- Dítě umí srozumitelně vyjádřit myšlenku, formulovat otázku - nenahrazuje slova gesty, snaží se vyjádřit svůj názor, klade srozumitelné otázky, dovede vyjádřit své potřeby a přání
- Dítě ví, jak lidé žili dřív - hraje lidové hry, zná lidové písně a říkanky, zná některá řemesla minulosti
- Dítě má povědomí o rozdílech mezi živou a neživou přírodou a o základních podmínkách pro existenci života - jak rostliny a živočichové mohou přijít o život, rozlišuje, co patří do živé a neživé přírody, ví, které základní podmínky potřebuje rostlina - živočich k životu
- Dítě chápe vzájemné vazby v konkrétním životním celku (ekosystému) - řekne, kdo a proč žije nebo roste v určitém přírodním prostředí, zná význam lesa, vody louky apod. pro životní prostředí
- Dítě umí pozorovat dění kolem sebe a jejich změny a vztahy - dovede dokončit začatý příběh, umí řadit obrázky podle posloupnosti děje
- Dítě má vytvořenu představu o pojmu závislost a o věcech, které ničí zdraví a zkracují život člověka

- Dítě si všímá věcí, lidí a dějů kolem sebe, sdělovat čeho si všimlo - je zvyklé pozorovat okolí a hovořit o jeho změnách, je zvyklé vyprávět zážitky
- Dítě chápe, že lidé jsou různí a chovají se různě
- Dítě ví o různorodosti kultur, ras, etnik
- Dítě vnímá odlišnosti jako přirozený stav - neodsuzuje a nebojí se odlišností

DÍTĚ A JEHO PSYCHIKA – OBLAST PSYCHOLOGICKÁ

Psychologická oblast zahrnuje podoblasti *poznávání*, *prožívání* a *sebepojetí*. Do podoblasti *poznávání* patří diskusní druh, dramatická cvičení (rozvoj představitivosti a fantazie), hry s básněmi, písněmi a pohádkami práce s literárními texty, smyslové hry, práce s různými materiály (látka, dřevo, přírodniny..), skládání skládaček, řazení obrázků podle děje, výlety, výtvarné činnosti. Do podoblasti *prožívání* se řadí dramatická cvičení (např. rozvoj neverbální komunikace, rozvoj vnímání, skupinové cítění..), komunitní kruh, námětové hry motivované citovým zážitkem (návštěva, výlet, poslech, četba..), poslouchání písní, příběhů apod. se smutným, veselým námětem, relaxační chvilky, vyjadřování pocitů slovem, hrou, pohybem, zpěvem, malbou rozvíjení humorných situací, rozhovory mezi dětmi. Do podoblasti *sebepojetí* patří autoportrét, dramatická cvičení (např. na jména, na rozvoj smyslů, na podporu sebevědomí..), hry se svým stínem, obkreslování postavy otisky částí těla apod, každodenní provádění opakujících se úkonů hygieny, stolování, komunitní kruh, vyprávění zážitků, využití encyklopedií, práce s literárními texty.

- Dítě vnímá, že všechno na světě má vztah ke zdraví, buď ho podporuje, nebo poškozuje
- Dítě neodmítá zdravou stravu - ochutnává a konzumuje jídla zdravé výživy, pokud to hygienické předpisy dovolují a podílí se na přípravě jídel zdravé výživy
- Dítě přijímá přiměřené množství potravy - má návyk jíst přiměřené porce, nepřejídat se
- Dítě zná co mu pomáhá být zdravý a v bezpečí a co mu škodí, znát důsledky požívání některých látek pro zdraví - nesbírá pohozené injekční stříkačky, netrhá neznámé plody, ví o existenci látek, které poškozují zdraví
- Dítě hodnotí své chování a chování druhých - nebojí se přiznat chybu, umí přijmout důsledky svého chování, zastane se slabšího
- Dítě chápe, co je pochybení a ví, že se má odpouštět
- Dítě ví, že každá lidská aktivita přináší důsledky a má přímý vztah ke zdraví přírody - dodržuje pravidla chování v přírodě, chová se šetrně k životnímu prostředí
- Dítě rozlišuje dobro a zlo a dovede obě etické kategorie vidět ve vztahu ke zdraví
- Dítě hodnotí své chování - ví, kdy se chová správně a kdy špatně

- Dítě vnímá krásu kulturního dědictví - hraje pohádky, při „soubojích“ používá „rytířská“ pravidla, zajímá se o charakterové vlastnosti hrdinů, zná některé lidové pohádky, ztvárňuje pohádkové postavy
- Dítě vnímá krásu jako jeden z projevů zdraví přírody - rozlišuje „zdravou a nemocnou“ rostlinu, potok, les, krajinu
- Dítě ví, že každá lidská aktivita přináší důsledky a má přímý vztah ke zdraví i zdraví ostatních - nezničí svévolně vybavení školky, nezanechává po sobě odpadky, ví, proč třídí odpad, posuzuje známé aktivity z hlediska jejich důsledku pro další lidi a pro přírodu (př. co se stane, když hodím papír na zem...)
- Dítě chápe, že zdraví není samozřejmost a musí je chránit
- Dítě ví o důsledcích nedostatku pohybu pro zdraví - ví proč je důležité správné držení těla, že při nedostatku pohybu mohou onemocnět
- Dítě chápe, že když je člověk nemocen (krátkodobě, dlouhodobě, akutně, chronicky), nemůže dělat řadu věcí, které dělá rád a které patří k jeho životu
- Dítě má povědomí o proměně těla nemocí, úrazem - dovede hrát hry na téma nemoc, úraz a jeho léčení a ošetřování, vypráví o svých zkušenostech s nemocí a s úrazem
- Dítě umí projevit porozumění a cit (empatii) pro potřeby a zájmy druhého - pomáhá rodičům, sourozencům, kamarádům, slabým a nemocným
- Dítě umí vyvodit některé důsledky ze situací, dějů kolem něj, přizpůsobit tomu své chování - dokáže odpovídat na otázku : Co se stane když...?
- Dítě podporuje konkrétními činnostmi vlastní zdraví i zdraví ostatních a přírody
- Dítě napomáhá vlastnímu zdraví zdravými životními návyky - aktivně vyhledává a vyžaduje příležitosti k odpočinku, pravidelně pije vhodné nápoje
- Dítě rozvíjí a kultivuje pohybovou koordinaci s hudbou - hraje pohybové a taneční hry, pohybem dovede vyjádřit rytmus, melodii, tempo
- Dítě zvyšuje svoji tělesnou zdatnost - dokáže ujít přiměřený kus cesty, používá různé nářadí, vykonávat namáhavější pohyby (běh, překážková dráha atd.) i po „delší dobu“
- Dítě samostatně uspokojuje tělesné potřeby podle individuálně pocíťované potřeby (míry) společensky přijatelnou formou - dovede odpočívat, když je unaven, má návyk vhodnou formou požádat o jídlo pití, svléká se a obléká dle pocitu tepla
- Dítě zná způsoby a prakticky zvládá úkony osobní hygieny a sebeobsluhy - dovede si dle potřeby samostatně čistit nos, dovede vykonat osobní potřebu i v nestandardních podmínkách (les, hřiště...), správným způsobem používá toaletu, umí splachovat
- Dítě zná pravidla bezpečného chování chodce v dopravním provozu - dovede se řídit signály na semaforu, umí předcházet silnici, zná některé dopravní značky

- Dítě se postará o sebe a o druhé podle svých sil - pomáhá těm, kdo pomoc potřebují a přijmou ji
- Dítě spoluvytváří prostředí pohody ve třídě - chystá překvapení, pomůže druhému v tom, v čem potřebuje, rozvíjí humorné situace, vylepšuje prostředí třídy
- Dítě přizpůsobí své chování tak, aby jeho důsledky nepoškodily zdraví těch společenství, v nichž žije - dodržuje pravidla společenského chování, hospodárně zachází s materiály, hračky nerozbíjí úmyslně, je šetrné k věcem, které používá, odpadky odhazuje do určených nádob
- Dítě vykonává jednoduché činnosti podporující zdraví těch společenství, v nichž žije - uklízí po sobě, pomáhá s úklidem,
- Dítě má zájem podílet se na pozitivních změnách, které směřují k podpoře jeho zdraví, zdraví ostatních lidí a přírody - neublíží živočichům, pečuje o rostliny, ve třídě třídí odpad
- Dítě má vytvořenou představu o zdravé životosprávě
- Dítě uspokojuje osobní potřebu pohybu - je zvyklé samo organizovat i účastnit se pohybových aktivit, ví, že pohyb pomáhá zdraví
- Dítě ví o správném držení těla - umí zaujmout dle rady správný stoj a sed zdokonalovat koordinaci hrubé a jemné motoriky - dovede hodit míč, koordinovaně provádí pohyby, samostatně jezdí na koloběžce, odstrkovadle, samostatně se obléká, svléká, obouvá a zouvá, zvládá úkoly her rozvíjející jemnou motoriku, tužku drží standardním způsobem, správně chodí po schodech, stříhá a lepí různé materiály
- Dítě zná důsledky požívání některých potravin pro zdraví - rozlišuje pamlsky z hlediska zdravé výživy, ví, které potraviny zdraví neprospívají, ze souboru potravin vybírá ty, které podporují zdraví
- Dítě zná názvy potravin pojmenovává některé potraviny a některá jídla, u jednoduchých jídel zná přípravu
- Dítě zná původ základních potravin a způsoby jejich uchovávání - ví jak chránit potraviny před zkažením, zná původ některých potravin

DÍTĚ A TEN DRUHÝ – OBLAST INTERPERSONÁLNÍ

Interpersonální oblast zahrnuje poddoblast *respekt a tolerance, komunikace, spolupráce*. Do podoblasti *respekt a tolerance* patří hry a činnosti výtvarné a hudební, komunitní kruh, kooperativní hry, návštěvy, výlety, práce s literárními texty, vyprávění vlastních zážitků, užívání encyklopedií. Do podoblasti *kommunikace* patří „čtení“ obrázků v psaném textu, vedení dialogu pomocí loutek apod., diskuse na dané téma, dramatická cvičení, hry zaměřené na rozvoj řeči (např. jazykové hry, gymnastika mluvidel, dechová cvičení, sluchová cvičení, artikulační cvičení, skládání rytmů..), komunitní kruh, vymýšlení pohádek, vyřizování vzkazů. Do podoblasti *spolupráce* patří, dramatická cvičení (na rozvoj vztahů ve dvojicích, ve skupině..), komunitní kruh, kooperativní hry, pohybové hry, práce s textem, nesoutěživé hry, využívání rozpočítáadel, úklid hraček, spoluvytváření pravidel ve skupině a sebeobsluha.

- Dítě je zvědavé a má touhu poznávat
- Dítě chce rozumět okolnímu světu, tomu, co vidí, slyší, hmatá, pociťuje - je zvyklé klást otázky, když něco neví
- Dítě se zajímá se o lidské činnosti a dostupná povolání a vytváří si o nich konkrétní představu - napodobuje jednotlivé lidské činnosti v námětových hrách, učí se znát některé profese
- Dítě si vytvoří pozitivní vztah k umění - doprovází zpěvem, hraje divadlo, má své oblíbené knihy, raduje se z návštěvy koncertů, divadel apod., vyhledává příležitost ke zpěvu, tanci
- Dítě ví jak přichází dítě na svět - ví, co potřebují miminka
- Dítě ví, kdo všechno patří do rodiny, znát nejbližší příbuzenské vztahy - hru na maminku a na tatínka, umí vyjmenovat další členy rodiny, ví, kdo ke komu patří, vypráví zážitky ze svého domova
- Dítě zná činnosti členů užší rodiny v zaměstnání i doma - při námětové hře na tatínka a na maminku si hraje na jejich povolání
- Dítě umí odhadovat rizika ohrožující jeho bezpečnost - dodržuje pravidla bezpečnosti, ví, jaké je nebezpečí seznamování se s cizími lidmi
- Dítě umí odhadovat, kdy potřebuje pomoc dospělého - dovede si říci o pomoc, zdolává překážky dle svých možností a sil (každý leze jen tam, kam umí)
- Dítě rozlišuje činnosti, které může dělat samo a které mohou vykonávat jen dospělí - ve hře rozlišuje dospělé a dětské role
- Dítě chápe rozdíly mezi skutečností zobrazovanou, reálnou a symbolickou - dovede vstoupit do hry a z ní vystoupit, rozlišuje fantazijní příběh od reality
- Dítě má bohatě rozvinutou fantazii - uplatňuje fantazii při hrách, výtvarných a hudebních činnostech
- Dítě umí opakovat z paměti jednoduché série psychomotorických úkonů - opakuje jednoduché série pohybů s i bez slovního doprovodu
- Dítě se umí orientovat se v čase - přiřazuje pojmy ráno, poledne a večer a typické lidské činnosti v tuto dobu, umí popsat rozdíl mezi dnem a nocí, zná roční období
- Dítě se umí pohybovat a zapamatovat si krátký literární text, příběh - přednáší říkadla a básně, vypravuje jednoduché příběhy, v námětových hrách přehrává příběhy
- Dítě umí poznat shodu, podobnost, rozdíl - dovede vyhledat rozdíly v řadě podobných předmětů apod.
- Dítě se umí připravit, záměrně se soustředit na určitou dobu, uskutečnit a dokončit činnost - soustředěně naslouchá čtení, vyprávění, dokončí rozdělanou činnost

- Dítě umí rozlišit a pojmenovat vlastnosti a kvalitu věcí a vztahy mezi nimi (barva, tvar, množství, velikost, druhy materiálů) - umí porovnat, popsat
- Dítě umí rozlišit směry a vzdálenosti, orientovat se v prostoru - správně používat předložky - před, za, pod, umí určit správně, co je dál, co blíž, umí ukázat nahoře, dole, vpravo, vlevo, uprostřed i. skládat části do celků a rozkládat na části - skládá dřevěné mozaiky, puzzle, obrázkové kubusy
- Dítě si všímá věcí, lidí a dějů kolem sebe, sdělovat, čeho si všimlo - je zvyklé pozorovat okolí a hovořit o změnách, je zvyklé vyprávět zážitky
- Dítě umí vytvářet bohatství představ - vyjadřuje své představy pohybem, slovně, výtvarnými a hudebními činnostmi
- Dítě umí vytvářet logické souvislosti a celky - dokončí příběh, doplňuje slova v písni
- Dítě dokáže záměrně vnímat a znát názvy věcí, jevů a rozumět obsahu názvů - správně určuje a pojmenovává věci a jevy ve svém okolí
- Dítě se umí citově vyrovnat s novými situacemi v rámci běžného života dítěte svého věku
- Dítě se chová se s empatií a respektem k citovému životu svého i druhých - nebojí se dát svoje city najevo, nevysmívá se citovým projevům ostatních, raduje se s ostatními, snaží se utišit negativní city druhých
- Dítě umí kontrolovat extrémní projevy svých emocí a nálad - respektuje pravidla soutěžení, dovede vyjádřit city a prožitky společensky přijatelným způsobem
- Dítě dokáže své chování přizpůsobovat sociálnímu prostředí, uvědomovat si různé sociální role
- Dítě k problémům přistupuje aktivně, organizuje své činnosti, nečeká, že jeho problémy bude řešit někdo jiný
- Dítě má a hájí svůj názor - obhajuje svůj názor adekvátní formou, nebojí se říct svůj názor
- Dítě dodržuje základní společenské normy komunikace - domlouvá se, vyjednává, mluví srozumitelně, přiměřeně hlasitě, neskáče do řeči, pozdraví, rozloučí se, požádá, poprosí, poděkuje, oslovuje děti jejich křestním jménem
- Dítě chce spolupracovat ve skupině a se skupinou - neprosazuje se na úkor druhých, umí přijmout úkol, vyvíjí snahu o dokončení společného úkolu
- Dítě aktivně hledá řešení - všímá i nepořádku kolem sebe, vymýšlí více řešení
- Dítě přistupuje tvořivě ke skutečnosti - řeší tvořivé problémy - improvizuje, domýšlí, nalézá alternativní řešení, tvoří originální výtvořky
- Dítě rozumí projevům neverbální komunikace - pozná podle tváře náladu kamaráda, rozlišuje význam gest, mimických a pohybových projevů

- Dítě ví, že je více možností řešení konfliktů - řeší konflikt v mezích dohodnutých pravidel
- Dítě zná dohodnutá pravidla chování ve skupině - dokáže pojmenovat pravidlo, které bylo porušeno, umí říci, co mu na chování druhých vadí, podílí se na vytváření pravidel ve skupině a tato pravidla neporušuje
- Dítě odhaduje rizika i přínosy zvažovaných řešení- dokáže přijmout důsledky svého chování, ví, že před každým konáním má nejdříve zvažovat situaci
- Dítě má zájem podílet se na pozitivních změnách, které směřují k podpoře zdraví, zdraví ostatních lidí a přírody - třídí odpad, umí pečovat o rostlinky

DÍTĚ A SPOLEČNOST – SOCIÁLNĚ KULTURNÍ OBLAST

Sociokulturní oblast zahrnuje poddoblasti *rodina a domov*, *škola mateřská a základní*, *obec a země*. Do podoblasti *rodina a domov* patří diskusní kruh, námětové hry na domov v různých situacích (např. jedem k babičce..), práce s literárními texty, výroba dárků pro rodiče např den matek, využívání encyklopedií. Podoblast *škola mateřská a základní* zahrnuje dětské slavnosti, improvizované hraní divadla, námětové hry (např. na školu, školku ...), práce s literárními texty, společné oslavy vánoc, velikonoc, masopustu apod., společné výlety, prohlížení si třídních fotografií, zpěv, tanec, hra na nástroje. Podoblast *obec a země* zahrnuje například diskusní kruh.

- Dítě má vytvořené základní návyky sebeobsluhy a osobní hygieny
- Dítě má potřebu čistého zevnějšku a úpravy - má návyk udržovat věci, které používá v pořádku, umí se upravit
- Dítě dovede samostatně dodržovat pravidla a postupy osobní hygieny a sebeobsluhy - dovede se čistě mýt
- Dítě se umí samostatně chovat při stolování, kulturně stolovat - chová se u stolu přirozeně, dokáže vydržet u stolu sedět a neodchází, umí použít ubrousek, umí se po ukončení jídla uklidit své jídelní místo
- Dítě znát způsoby a prakticky zvládat úkony osobní hygieny a sebeobsluhy - dovede vykonat potřebu i v nestandardních podmínkách (např. hřiště), umí splachovat, správně zvládá použití toalety, samostatně se obléká, obouvá, svléká a převléká
- Dítě snižuje závislost na dospělých - je samostatné ve stolování, sebeobsluze, neobrací se s každou maličkostí na dospělého
- Dítě si váží samo sebe, pro to, co umí - umí požádat o pomoc, nezneužívá ochoty druhých k pomoci, ví, jaké činnosti se mu daří, je hrdé na výsledky své práce
- Dítě dovede označit svoje potřeby (tělesné, psychické, sociální, etické), přizpůsobit jim své chování

- Dítě uspokojuje osobní potřebu pohybu - ví, že pohyb pomáhá zdraví, je zvyklé samo organizovat a účastnit se pohybových aktivit
- Dítě dokáže samostatně uspokojovat tělesné potřeby podle individuálně pocítované potřeby (míry) společensky přijatelnou formou - dovede odpočívat, když je unaveno, má návyk vhodnou formou požádat o jídlo, pije dostatečně dle osobní potřeby, svléká se a obléká podle pocitu tepla, záměrně vnímá a zná názvy věcí, jevů a rozumí obsahu názvů - pozoruje dění kolem sebe, správně určuje a pojmenovává věci kolem sebe
- Dítě se chová se autenticky - aktivně se účastní komunitního kruhu, nezastírá své pocity, projevuje se autonomně při tvořivých činnostech, projevuje se spontánně způsoby přiměřenými věku
- Dítě zvažuje situaci z hlediska bezpečí - dodržuje dohodnutá pravidla chování a bezpečnosti, dodržuje pravidla chování na hřišti
- Dítě dokáže rozlišit činnosti, které může dělat samo a které mohou vykonávat jen dospělí - nedělá činnosti, které přísluší jen dospělým, ve hře rozlišuje role dětské a dospělé
- Dítě umí rozlišovat žalování od potřeby informovat dospělého - nežaluje, na dospělého se umí obrátit vhodnou formou v případě nutnosti
- Dítě umí odhadovat rizika i přínosy zvažovaných řešení - dokáže přijmout důsledky svého chování, rozhodnutí přizpůsobuje výsledku úvahy
- Dítě v běžných životních situacích předvídá následky a přijímá konkrétní důsledky svých činů svého chování
- Dítě chápe souvislosti mezi příčinou a následkem při ochraně zdraví - ví, kde a čím může svým chováním ohrozit zdraví nebo bezpečnost svou i druhých (např. skákání ze schodů...)
- Dítě se chová se odpovědně - projevuje se otevřeně, ale společensky přijatelnou formou, přijímá důsledky svého chování
- Dítě chápe, co je pochybení a vědět, že se má odpouštět - umí odpustit, umí přijmout důsledky svého nesprávného chování, zastane se slabšího
- Dítě umí přizpůsobit své chování tak, aby jeho důsledky nepoškodily zdraví těch společenství, v nichž žije - dodržuje pravidla společenského chování, hospodárně zachází s materiálem, je šetrné k věcem, které používá, odpadky odhazuje do určených nádob, nerozbíjí hračky úmyslně
- Dítě dovede vyvinout úsilí, pokud chápe smysl své činnosti, vytrvá u ní a dokončí ji
- Dítě chce spolupracovat ve skupině a se skupinou - neprosazuje se na úkor druhého, umí přijmout úkol, vyvíjí snahu o dokončení společného úkolu
- Dítě umí vyjádřit, co se mu líbí, co ne, vysvětlit proč
- Dítě má rozvinutou potřebu svobody - umí obhájit své právo, umí se prosadit adekvátním způsobem

- Dítě uplatňuje neverbální komunikaci - reaguje správně na podněty neverbální komunikace
- Dítě ví o odlišnostech i podobnostech věcí a jevů, které je obklopují - v encyklopediích dovede vyhledat a okomentovat obrázky různých druhů zvířat, rostlin podnebí apod., řadí a třídí obrázky dle jejich podobnosti a odlišnosti

DÍTĚ A SVĚT – OBLAST ENVIRONMENTÁLNÍ

Oblast environmentální se rozděluje na podoblasti *souvislosti*, *vývoj a změna*, *rozmanitost*, *ovlivňování člověkem*. Podoblast *souvislosti* zahrnuje využívání encyklopedií, třídění odpadu, pěstitelskou činnost. Podoblast *vývoj a změna* zahrnuje práci s literárními texty, využívání encyklopedií, vytváření kalendáře, pozorování a třídění (např. obrázků, fotografií..). Podoblast *rozmanitost* obsahuje činnosti a hry pohybové, výtvarné a hudební, diskusní kruh, poslech pohádek jiných národností, etnik, využití encyklopedií, záměrné pozorování, uspořádání výstavek práce dětí. Podoblast *ovlivňování člověkem* obsahuje diskuse ve skupině, společné zvažování problémů, dramatická hra, kulatý stůl, práce s literárními texty, vycházky, výlety, samostatné řešení modelových situací.

- Dítě poznává sebe samého vytváří pravdivý obraz o sobě, o své identitě, vlastnostech (temperament), sklonech a schopnostech
- Dítě záměrně vnímá a zná názvy věcí, jevů a rozumí obsahu názvů - pozoruje dění kolem sebe, správně určuje a pojmenovává věci a jevy ve svém okolí
- Dítě má představu, že city souvisí s tělesnými projevy- umí rozlišovat a pojmenovat části těla a podle výrazu obličeje, držení těla apod., pochopí emoční stavy
- Dítě se snaží se ovládat intenzitu emocí, které by škodily jemu nebo okolí
- Dítě kontroluje extrémní projevy svých emocí a nálad - respektuje pravidla soutěžení, dovede vyjádřit své city a prožitky společensky vhodným způsobem
- Dítě se chová se vstřícně a je ochotné pomoci tam, kde je třeba, zvládá jednoduché činnosti v péči o nejbližší prostředí a potřeby druhých
- Dítě se postará o sebe a o druhé podle svých sil - pomáhá těm, kdo pomoc potřebují a přijmou ji
- Dítě si vytvoří pozitivní vztah ke školce - zná název své školky, vyhledává společnost dětí, podílí se na přípravě slavností
- Dítě si vytvoří pozitivní vztah k obci, vlasti jako k místu, kam patří - připravuje dárečky pro seniory z YMCA, účastní se besídky pro ostatní členy YMCA, umí vysvětlit co je „domov“ a co je cizina
- Dítě u druhých respektuje a toleruje potřeby a odlišné způsoby jejich uspokojování
- Dítě se chová s empatií a respektem k citovému životu svého i druhých - nebojí se dát svoje city najevo, raduje se s ostatními, nevysmívá se výsledkům druhých
- Dítě si uvědomuje různorodost projevů citového života - spontánně a s prožitkem zpívá, tančí, kreslí

- Dítě chápe, že lidé jsou různí a chovají se různě - neodmítne kontakt s dítětem z důvodu jeho odlišnosti
- Dítě chce porozumět projevu druhých - reaguje na projevy druhých, všímá si projevů citů, chování, jednání druhých
- Dítě umí projevít porozumění a cit (empatii) pro potřeby a zájmy druhého - pomáhá kamarádům, rodičům apod.
- Dítě prožívá vztah k přírodě, sounáležitost s přírodou neživou i živou
- Dítě vnímá estetické hodnoty živé i neživé přírody - hodnotí krajinu z estetického hlediska, upozorňuje na změny barev, vnímá jedinečnost stromů, zvířat, znázorňuje výtvarnými prostředky své zážitky z krajiny
- Ochraňuje přírodu, cítí k ní odpovědnost a úmyslně ji nepoškozuje a chová se odpovědně - projevuje se otevřeně, ale společensky přijatelnou formou, přijímá důsledky svého chování
- Dítě umí přizpůsobit své chování tak, aby jeho důsledky nepoškodily zdraví těch společenství, v nichž žije - dodržuje pravidla společenského chování, hospodárně zachází s materiály, hračky nerozbíjí úmyslně, je šetrné k věcem, které používá, odpadky odhazuje do určených nádob
- Dítě ví, že každá lidská aktivita přináší důsledky a má přímý vztah ke zdraví přírody - dodržuje pravidla chování v přírodě, chová se šetrně k životnímu prostředí

Za aktuálnost plánu výchovy a péče zodpovídá vedoucí centra.

V Praze dne 1.8. 2024