

## **2. Živospráva**

**1. Dětem je poskytována plnohodnotná a vyvážená strava (dle předpisu). Je zachována vhodná skladba jídelníčku, dodržována zdravá technologie přípravy pokrmů a nápojů, děti mají ve třídě stále k dispozici dostatek tekutin a mezi jednotlivými podávanými pokrmy jsou dodržovány vhodné intervaly. Je nepřijatelné děti násilně nutit do jídla.**

- 2.1.1. jídelníček je sestavován s přihlédnutím k racionální výživě – skladba odpovídá pyramidě zdravých potravin
- 2.1.2. každý den je na jídelníčku ovoce nebo syrová zelenina
- 2.1.3. děti jedí zeleninové saláty i tepelně zpracovanou zeleninu
- 2.1.4. vedoucí ŠJ sleduje skladbu jídelníčku a vyhodnocuje spotřební koš
- 2.1.5. zaměstnanci školní jídelny podávají jídlo esteticky upravené
- 2.1.6. k pití je po celý den k dispozici voda nebo bylinný neslazený čaj
- 2.1.7. děti se při pití samostatně obsluhují a chodí se napít během celého dne
- 2.1.8. učitelka připomíná dětem důležitost pití
- 2.1.9. je dodržováno maximálně 3hodinové rozmezí mezi jídly

**2. Je zajištěn pravidelný denní rytmus a řád, který je však současně natolik flexibilní, aby umožňoval organizaci činností v průběhu dne přizpůsobit potřebám a aktuální situaci (aby např. rodiče mohli své děti přivádět podle svých možností, aby bylo možné reagovat na neplánované události v životě mateřské školy apod.)**

- 2.2.1. rodiče přivádí děti do MŠ podle svých potřeb (nikoli podle potřeb MŠ)
- 2.2.2. organizace dne je pouze orientační s ohledem na dobu pobytu venku a tříhodinový interval mezi jídly (4.1.1.)
- 2.2.3. děti mají na jídlo dost času, pomalejší děti mohou jíst dlouho
- 2.2.4. děti stolují v klidné pohodové atmosféře, mluví spolu při jídle tiše

**3. Děti jsou každodenně a dostatečně dlouho venku, program činností je přizpůsobován okamžité kvalitě ovzduší.**

- 2.3.1. učitelce se daří dodržovat čas odchodu na pobyt venku
- 2.3.2. děti odchází na pobyt venku za každého počasí (vyjma prudkého deště, velkých mrazů a při špatné kvalitě ovzduší)
- 2.3.3. v zimních měsících se doba pobytu venku nezkracuje
- 2.3.4. v letních měsících (teplé dny na jaře a na podzim) se činnosti přenášejí ven v dopoledních i odpoledních hodinách)

**4. Děti mají dostatek volného pohybu nejen na zahradě, ale i v interiéru mateřské školy.**

- 2.4.1. děti mají možnost volného pohybu v prostorách celé MŠ
- 2.4.2. ve třídách je k dispozici dostatek nářadí a náčiní pro pohybové aktivity
- 2.4.3. nářadí a náčiní je dětem volně přístupné (nemusí se na jejich použití ptát učitelky)
- 2.4.4. děti využívají nářadí a náčiní pro pohybové aktivity během celého dne
- 2.4.5. děti dodržují dohodnutá pravidla o bezpečném zacházení s nářadím, náčiním
- 2.4.6. ve třídě je viditelný neustálý „přirozený“ pohyb dětí
- 2.4.7. učitelka omezuje sezení dětí u stolečků na nejmenší možnou míru (jídlo, práce s pracovními listy, prohlížení knih)
- 2.4.8. zahrada poskytuje dostatek příležitostí k různorodému spontánnímu pohybu

**5. V denním programu je respektována individuální potřeba aktivity, spánku a odpočinku jednotlivých dětí (např. dětem s nižší potřebou spánku je nabízen jiný klidný program namísto odpočinku na lůžku). Nutit děti ke spánku na lůžku je nepřípustné.**

- 2.5.1. dítě, které má malou potřebu spánku, odpočívá maximálně půl hodiny - věk dítěte nerozhoduje
- 2.5.2. děti se postupně, jak vstávají, věnují spontánním činnostem s ohledem na ostatní spící kamarády
- 2.5.3. děti vstávají individuálně podle momentální potřeby odpočinku (některé spí půl hodiny, některé 2 hodiny)
- 2.5.4. děti využívají možnosti vzdálit se od prováděné aktivity a odpočinout si
- 2.5.5. děti mají k odpočívání vytvořeny podmínky (tichý kout vybavený měkkou podložkou...)

**6. Pedagogové se sami chovají podle zásad zdravého životního stylu a poskytují tak dětem přirozený vzor.**

- 2.6.1. učitelka má ujasněný svůj přístup ke zdraví a k životnímu stylu
- 2.6.2. chování učitelky je v souladu se zdravým životním stylem
- 2.6.3. svým zdravím podporujícím chováním poskytuje učitelka dětem i rodičům vzorce k napodobování
- 2.6.4. učitelka jde dětem příkladem v konzumaci jídel a racionální výživy
- 2.6.5. učitelka jde příkladem v pitném režimu
- 2.6.6. učitelka nabízí a motivuje děti, aby ochutnaly jídlo, které nemají rády, ale je pro ně zdravé