

## OBSAH

Úvod.....	6
<b>1 Zdravý způsob života a jeho charakteristika .....</b>	<b>9</b>
1.1 Vybrané základní pojmy .....	10
1.2 Zdravý způsob života a jeho základní charakteristika .....	16
1.3 Evropský způsob života jako nepřítel zdravého způsobu života - konzumismus....	18
1.4 Zdravý životní styl u dětí .....	24
Shrnutí kapitoly .....	34
<b>2 Role mateřské školy a učitele ve výchově dítěte ke zdravému způsobu života.....</b>	<b>39</b>
2.1 Zdravá mateřská škola.....	40
2.2 Znaky zdravé mateřské školy.....	42
2.3 Učitel podporující zdraví v mateřské škole.....	45
Shrnutí kapitoly .....	56
<b>3 Charakteristika vývoje dítěte předškolního věku – fyzický, sociální a psychický vývoj.....</b>	<b>61</b>
3.1 Fyzické zdraví dítěte a jeho tělesný vývoj .....	63
3.2 Sociální vývoj dítěte předškolního věku .....	69
3.3 Psychický vývoj dítěte předškolního věku.....	71
Shrnutí kapitoly .....	74
<b>4 Výchova ke zdravému způsobu života v kurikulárních dokumentech .....</b>	<b>78</b>
4.1 Národní program rozvoje vzdělávání.....	79
4.2 Problematika zdraví v Rámcovém vzděl. programu pro předškolní vzdělávání....	81
4.3 Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole .....	89
4.4 Reflexe provázanosti Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání a kurikula podporujícího zdraví v mateřské škole .....	90
4.5 Program „Škola podporující zdraví“ .....	93
4.6 Projekt zdravá abeceda.....	95
4.7 Příklad projektu školy podporující zdraví.....	97
Shrnutí kapitoly .....	102
<b>5 Zdravá výživa jako prvek zdravého způsobu života.....</b>	<b>107</b>
5.1 Složení potravin.....	109
5.2 Pyramida výživy.....	122
5.3 Zásady zdravého stravování dětí .....	127
5.4 Pitný režim .....	132
5.5 Stravování v mateřské škole.....	135
Shrnutí kapitoly .....	137
<b>6 Pohyb a jeho vliv na zdraví .....</b>	<b>144</b>
6.1 Pohyb a tělesná pohoda .....	145
6.2 Předškolní dítě a pohyb .....	149
6.3 Tělesná pohoda jako jeden pilíř zdravé mateřské školy.....	154
6.4 Pohybová aktivita dětí v mateřské škole .....	156
Shrnutí kapitoly .....	167

<b>7</b>	<b>Psychická pohoda jako součást zdravého životního stylu .....</b>	<b>172</b>
7.1	Psychická stránka zdraví – duševní (a duchovní) zdraví .....	173
7.2	Duševní pohoda jako jeden z pilířů mateřské školy podporující zdraví .....	176
7.3	Kultivace duševního (a duchovního) zdraví v pedagogické praxi .....	180
	Shrnutí kapitoly .....	189
<b>8</b>	<b>Zdravé životní prostředí – kontext zdravého způsobu života .....</b>	<b>195</b>
8.1	Životní prostředí jako nezbytný předpoklad pro život a jeho charakteristika.....	197
8.2	Životní prostředí a zdraví – spojené nádoby .....	198
8.3	Předškolní děti a příroda .....	205
8.4	Podpora zdraví v environmentální oblasti.....	207
	Shrnutí kapitoly .....	210