

Mateřská škola Letců, příspěvková organizace Letců 731, Praha 9 – Kbely, 197 00, IČO 709 202 90	
ADAPTAČNÍ PROGRAM: „DO ŠKOLY S ÚSMĚVEM“	
Číslo směrnice:	XXVIII
Číslo jednací:	MŠL 144/25
Spisový a skartační znak:	1.2 / A5
Vypracovaly:	Bc. Kamila Sklenářová, <i>ředitelka</i> Mgr. Jana Petrů, <i>zástupkyně ředitele</i>
Schválil:	Bc. Kamila Sklenářová, <i>ředitelka</i>
Vlastnoruční podpis:	Bc. Kamila Sklenářová, v.r.
Směrnice nabývá platnosti ode dne:	28. 3. 2025
Směrnice nabývá účinnosti ode dne:	1. 9. 2025
Případné změny ve směrnici budou prováděny formou číslovaných písemných dodatků a budou tvořit součást tohoto předpisu.	

OBSAH

1	Co znamená adaptace	3
1.1	Adaptace dítěte na mateřskou školu	3
1.2	Období adaptace	4
1.3	Ukončení adaptace	5
2	Adaptační plán	6
2.1	První fáze	6
2.2	Druhá fáze	10
2.2.1	Třída Žabiček	10
2.2.2	Třída Broučků	10
2.2.3	Ostatní třídy	11
2.3	Třetí fáze	11
3	Adaptace dětí přijatých v průběhu roku a adaptace menší skupiny dětí v již existujícím kolektivu	11
4	Použitá literatura	12
5	Přílohy	13

1 CO ZNAMENÁ ADAPTACE

Sociální adaptaci neboli adjustaci lze definovat jako postupné přizpůsobení se novým sociálním podmínkám (Hartl, 2010). V případě dítěte nastupujícího do mateřské školy je to adaptace na nové sociální prostředí, tedy školní třídu. Dítě se musí přizpůsobit mnoha různým okolnostem, na které z rodinného prostředí doposud nebylo zvyklé.

1.1 ADAPTACE DÍTĚTE NA MATEŘSKOU ŠKOLU

Dítě adaptující se na vstup do mateřské školy se musí adaptovat hlavně na tyto situace:

- 1) Absence rodičů – děti si musí rychle zvyknout, že rodiče již nejsou po ruce vždy, když je potřebují. Dosavadní rodičovskou autoritu nahrazují paní učitelky ve třídě. Dítě si také musí zvyknout, že učitelka je tu pro něj, avšak i pro další děti ve třídě.
- 2) Složení třídy – v našich třídách máme zapsáno po 25 dětech. Děti si tedy musí zvyknout na úplně nový kolektiv dětí. Musí se naučit ve třídě spolupracovat a být ohleduplný ke druhým. Vznikají tedy nové vztahy, situace, ale také konflikty, které se děti musí naučit řešit.
- 3) Řád třídy – děti se musejí přizpůsobit řádu třídy. Harmonogram je přesně stanovený (viz příloha číslo 1). Děti potřebují pravidla, jinak jsou ve světě ztraceny. Rutinní činnosti, které se každý den opakují, dětem pomohou se ve školce zorientovat a rychleji začlenit.
- 4) Stravování – v mateřské škole je dítěti podávána pestrá a vyvážená strava. V mateřské škole jídlo začíná dopolední svačinou, pokračuje obědem (polévka a hlavní jídlo) a dále děti dostávají odpolední svačinu – buď ve školce nebo domů. Děti si také musí zvyknout na společenská pravidla při stolování, sebeobslužné činnosti, ale i na dodržování pitného režimu.
- 5) Pravidla ve třídě – pravidla v rámci třídy tvoříme společně s dětmi, tak aby pro ně byla přijatelná a smysluplná. Takto vytvořená pravidla dítě lépe přijme za svá a nemá problémy s jejich dodržováním.

1.2 OBDOBÍ ADAPTACE

Adaptace dítěte probíhá v několika různých fázích. Tyto fáze mohou proběhnout v různých formách (klasicky, zkráceně nebo dokonce i skrytě), záleží na individualitě každého dítěte.

Období adaptace:

1) Období orientace (první dny)

Zpravidla probíhá v prvním týdnu. Děti se stávají pozorovateli, stojí na okraji skupiny a sledují řád dne a zpracovávají nové informace. Navenek působí zdrženlivě a nepřístupně. Snaží se prozkoumat třídu, poznat jaké hračky si mohou půjčit, kde se mohou schovat. Jedním z poznávacích rysů bývá, že děti mluví velmi potichu. Doma se děti projevují uzavřeně, straní se ostatních.

2) Období sebeprosazování (první týdny)

Děti se již se vším novým seznámily, ví, jak vše ve školce funguje. Dítě má potřebu se prosadit, ukázat kdo je. Často o sobě dlouze vypráví, snaží se upoutat. Bývá velmi společensky aktivní, napodobuje jiné děti. Často se strhnou hádky a rozepře, do kterých zapojují učitelku. Snaží se najít své místo ve třídě. Doma jsou děti náladové a nevyrovnané. Krize ve školce se projevuje potřebou cítit doma bezpečí a oporu.

3) Období zvláštních opatření

Ve třídě ustávají hádky a spory. Nováčci zjistili, jaké je mezi dětmi rozdělení rolí a snaží se upoutat ty, kteří mají vliv na skupinu. Snaží se kamarádit s oblíbenými dětmi a tím pomyslně zvednout svoji hodnotu. Zanedbávají celou skupinu a soustředí se na jedince, nepokouší se navázat kontakty s ostatními dětmi. Děti doma působí unaveně a vyčerpaně, mnohdy se zdají být duchem nepřítomné.

4) Období ukončení adaptace (individuálně u každého dítěte, avšak až 3 měsíce od zahájení docházky)

Zhruba po třech měsících si děti našly své místo a přátele. Sprátelily se také s paní učitelkou. Vše jim je známé, ví přesně kde má jaká hračka místo. Začlenění do skupiny je ukončeno.

1.3 UKONČENÍ ADAPTACE

Pro dítě, které poprvé nastupuje do mateřské školy patří mezi největší překážky překonání strachu z odloučení. Na začátku roku budou děti plakat za maminkami a tatínky, ale postupem času a za citlivého vedení našimi paní učitelkami všechny děti tyto nesnáze překonají.

Adaptace na mateřskou školu je velice zdoluhavý a složitý proces. Odpověď na otázku, kdy je adaptace ukončena nám přibližují autoři Nisel a Griebel (2005) dle Smolíkové (2014), kteří se ptali učitelek mateřských škol. Jejich odpovědi rozčlenili do těchto kategorií:

- 1) Sociální integrace – přátelství
"Když se dítě zapojuje do skupinového dění."
- 2) Chování ve skupině
"Dokáže si hrát a dohodnout se."
- 3) Emocionalita
"Cítí se dobře, má jistotu." a "Chodí do mateřské školy rádo."
- 4) Vlastní iniciativa
"Samostatně řeší problémy."
- 5) Akceptování pravidel skupiny
"Přijalo za své skupinová pravidla a normy."
- 6) Tolerování přechodného odloučení od rodičů
"Dokáže se odloučit od rodičů."
- 7) Vztah k učitelce
"Dítě zná jména učitelů i dětí."

2 ADAPTAČNÍ PLÁN

Při adaptaci na mateřskou školu dáváme důraz na spolupráci učitelů a rodiny. Adaptace je složitý proces a vyžaduje plné zapojení všech zúčastněných. Účelem tohoto několika týdenního programu je usnadnění přechodu dítěte z prostředí domácího do prostředí školního.

2.1 PRVNÍ FÁZE

Tato fáze probíhá ještě před nástupem dítěte do mateřské školy.

Naše mateřská škola každý rok v dubnu pořádá Den otevřených dveří. Rodiče, kteří se nemohou Dne otevřených dveří navštívit, mohou na našich internetových stránkách shlédnout propagační video, ve kterém se dozví základní informace o naší Mateřské škole a zároveň si mohou prohlédnout, jak to u nás vypadá. Video ke shlédnutí zde: <https://www.youtube.com/watch?v=ma1I73JkaSU>

Na konci srpna nebo na začátku září se konají třídní schůzky pro rodiče nově přijatých dětí. U nás v mateřské škole se na proces adaptace zaměřujeme již od třídních schůzek pro rodiče a věnujeme mu poměrně velkou část času. Třídní schůzka je totiž místo, kde se poprvé setkají učitelky a rodiče. Klademe důraz na přátelské a otevřené jednání s rodiči, dáváme rodičům najevo, že jsou pro nás rovnocennými partnery, že se na nás mohou spolehnout a že bez nich, by se adaptace dítěte a následná docházka do mateřské školy nemohla zdařit.

Na třídní schůzce rodičům nastíníme, jak bude docházka do mateřské školy vypadat, co od nás mohou očekávat, a co my očekáváme od nich. Jak bude vypadat první den, kdy přijdou se svými dětmi do školky, na co se mají připravit a co očekávat.

V první části rodičům sdělíme, jak vypadá první den v mateřské škole. Co je zapotřebí si připravit, jak se chovat, co říci dítěti. Rodičům dáváme rady, jak sebe i dítě na celou docházku do mateřské školy připravit. Mluvíme o možných situacích, které se mohou při příchodu dítěte do mateřské školy vyskytnout. Třídní schůzka je pro nás příležitost navázat s rodiči kladný vztah. Snažíme se tedy nejen rodiče informovat, ale také je zapojovat, tak aby se nebáli zeptat na vše, co je zajímá, nebo z čeho mají obavu.

Protože víme, že ne vždy je možné odpovědět na všechny otázky, nebo není prostor otázky zodpovědět, vytvořili jsme pro rodiče nově příchozích dětí informační brožuru, kterou rodiče obdrží s dalšími informacemi e-mailem.

Výňatek z informační brožury:

Jak dítěti pomoci v přípravě na MŠ

Začátek docházky do mateřské školy je pro dítě velkou událostí. Zde je pár rad, jak dítěti nástup do MŠ ulehčit. Zvykejte dítě na tyto situace:

Odloučení od rodičů:

- ❖ Odloučení od vás rodičů bývá největší problém, se kterým se musí každé dítě při nástupu do MŠ vyrovnat.
- Dítě můžete připravovat například tím, že jej necháte na návštěvě u prarodičů, tety či kamarádů, a to i přes noc.
- Čím více pozitivních zážitků dítě bude mít, tím lépe si zapamatuje, že po odloučení přichází shledání a že se vrátíte. Minimalizujete tím stres z odloučení.

Adaptace na neznámé prostředí:

- ❖ Jedná se hlavně o adaptaci na kolektiv dětí a učitelky.
- ❖ Dítě se začleňuje do velkého kolektivu, který nezná, ale zároveň je to kolektiv, ve kterém dítě v následujícím roce stráví velkou část dne.

Stravování

- ❖ Stravování v mateřské škole je velice pestré. Strava je složená ze zeleniny, ovoce, masa, ryb apod.
- Dávejte dítěti stravu pravidelně, s pravidelnými časovými rozestupy. Snídani, přesnídávku, oběd (polévku a druhé jídlo), svačinu, večeři (popřípadě druhou večeři), viz harmonogram dne.
- Zvykejte své dítě na pestrou stravu.
- Učte dítě pít ze skleničky nebo hrnečku.
- Nechávejte dítě jíst samostatně (krajíc chleba, rohlík, lžičkou...)

Sebeobsluha

- ❖ V MŠ je kladen důraz na samostatnost dětí.

- Buďte trpěliví a dejte dítěti dostatek prostoru k tomu, aby se samo svléкло a obléкло.
- Upozorňujte na věci, které má dítě na sobě. Dítě si je tak snáze zapamatuje.

Procházky

- ❖ V září a říjnu trávíme v MŠ většinu času na školní zahradě. Ve 2. polovině školního roku vyrazíme stále častěji na vycházky do okolí, na kbelská hřiště i celodenní výlety.
- Prosíme nevozte dítě docházející do MŠ v kočárku.
- Zvykejte děti na pohyb – chůzi.

Hygiena – učte dítě

- Mýt si ruce mýdlem.
- Samostatně chodit na toaletu.
- Pustit a zavřít vodu z kohoutku.
- Splachovat na záchodě.
- **Samostatně a hlavně správně smrkat.**

Odpočinek po obědě

- ❖ Důležitou součástí režimu dne v MŠ je odpočinek po obědě.
- Učte dítě odpočívat po hlavním jídle. Program v MŠ je pro děti, zvláště z počátku, náročný a odpočinek je tak pro děti v podstatě nezbytnou potřebou.
- Nejde o spánek, ale o zklidnění organismu, jeho uvolnění, samozřejmě se čtenou pohádkou.
- ***Pravidelně jim čtete pohádky, mluvené slovo totiž nic nenahradí.***

Co by dítě mělo umět, než nastoupí do MŠ

Nezapomínejte, že každé dítě je jiné a ke každému dítěti musíme přistupovat individuálně.

- ✓ Zním své jméno.
- ✓ Poznám svoje oblečení.
- ✓ Umím se svléknout a obléknout.
- ✓ Dokážu si obout a zout bačkory a boty.
- ✓ Čmárám a kreslím.
- ✓ Umím si umýt ruce mýdlem a používám ručník.
- ✓ Umím používat WC (ne nočník).
- ✓ Umím se vysmrkat.
- ✓ Umím sdělit své potřeby, řeknu si o to, co potřebuji.
- ✓ Umím poprosit a poděkovat.

- ✓ Umím při jídle sedět u stolu.
- ✓ Umím jíst sám/sama lžící a umím pít ze skleničky (nekrmte mě).
- ✓ Umím ukusovat pečivo.
- ✓ Umím si uklidit hračky.

V žádném případě:

- × Nepoužívám pleny.
- × Nemám dudlík ani na usínání.
- × Nepoužívám láhev na pití s dudlíkem.

Adaptace na MŠ

Adaptace na mateřskou školu trvá přibližně 3 měsíce, (u každého dítěte individuálně), bez přerušování docházky. Je to velice citlivý proces, který není radno uspěchat. Mějte tedy s dítětem trpělivost.

DŮLEŽITÉ PRO ADAPTACI DÍTĚTE JE:

- V prvním týdnu tráví děti v mateřské škole pouze dopoledne. To znamená, že si je vyzvednete po obědě (od 12.10 do 12.30 hod.). Interval pobytu v MŠ je nutno prodlužovat postupně.
- Ponechávat dítě již první týden ve školce na spaní, je s ohledem na něj zcela nevhodné. Jde o seznámení se s novým prostředím, s novými pravidly, s novými kamarády a v neposlední řadě s novými dospělými.
- Postupná adaptace pomůže dítěti pochopit, že je vše v pořádku, a že se pro něj vždy vrátíte. Dítě tak bude mít čas zjistit, že v nás učitelkách najde vždy oporu, pomoc a získá k nám důvěru.
- Stanovte si s dítětem jasná pravidla, a ta pečlivě dodržujte.
Děti potřebují pravidla, pokud je nemají nebo pravidla nejsou dodržována, je dítě ve světě ztracené a neví, co si má počít.
- Ujistěte se, že dítě ví, že ho do MŠ jen tak neodkládáte.
Povídejte si s dítětem o docházce do MŠ, vysvětlete mu, že každý má své povinnosti. Ujistěte dítě, že ho máte rádi a že ho včas vyzvednete.

- *Privádějte a vyzvedávejte dítě přibližně ve stejný čas.*
Je důležité, abyste dítěti sdělili, kdy si pro něj přijdete. Tedy po obědě nebo po spaní. Údaj „brzy“, „až si pohraješ“ nebo „po práci“ dítěti vůbec nic nesdělí.
- *Ráno přijďte do školky včas.*
Rozvrhněte čas – tak, aby dítě nebylo stresováno spěchem při příchodu ani odchodu z MŠ. S dítětem se rozlučte, pokud dítě bude plakat a nebude do školky chtít, dejte nám „signál“ a my si přijdeme dítě převzít. Nikdy vám nebudeme brát plačící dítě z náruče. Dítě si převezmeme vždy jen po domluvě s Vámi a za situace, kdy dítě stojí na zemi.
- *Neprodlužujte loučení s dětmi.*
Často se stává, že loučení činí větší problémy Vám než dětem. Děti tedy zbytečně nestresujte.
- *Věřte učitelce!*
Velice důležitá je komunikace s námi učitelkami. Komunikujte s námi a řešte potřebné problémy. Všichni myslíme hlavně na dobro dětí.
- *Nikdy dítě MŠ nestrašte!*
Škola má být příjemná zkušenost v životě dítěte, rozhodně ne strašák. Dětem určitě neříkejte věty typu: „Počkej ve školce, tam tě naučí...“
- *Nikdy dětem před víkendem neříkejte :*
„ Zítra jdeš do školky naposled!“ – Řekněte dítěti, že o víkendu se do školky nechodí, a že se do školky vrátí zase v pondělí.

2.2 DRUHÁ FÁZE

Druhá fáze již probíhá přímo ve třídách, do kterých děti nastoupí. Vzhledem k různému složení tříd a individuálnímu vedení učitelek, se tato fáze v každé třídě liší. Konkretizovaný adaptační plán v jednotlivých třídách je přílohou této směrnice. Je však samozřejmostí že paní učitelky adaptační plán přizpůsobí aktuálním potřebám dětí, které vyplynou až z přímé práce s kolektivem.

2.2.1 TŘÍDA ŽABIČEK

Viz příloha číslo 3

2.2.2 TŘÍDA BROUČKŮ

2.2.3 OSTATNÍ TŘÍDY

Pokud nastupuje větší skupina nových dětí do dalších tříd, zpracovávají v nich pedagogové konkretizovaný adaptační plán také. V případě jednotlivců je zvolena individuální adaptace po domluvě se zákonnými zástupci dítěte.

2.3 TŘETÍ FÁZE

Pokud adaptace probíhá dobře, je možno od 3 týdne v mateřské škole zahájit i celodenní docházku. Tedy nechodit domů po obědě, ale zůstat ve školce i na spaní a odpolední program. Z hlediska individuality každého dítěte je zahájení celodenní docházky do MŠ nezbytné diskutovat s třídními učiteli.

3 ADAPTACE DĚTÍ PŘIJATÝCH V PRŮBĚHU ROKU A ADAPTACE MENŠÍ SKUPINY DĚTÍ V JIŽ EXISTUJÍCÍM KOLEKTIVU

Individuální přístup k nově přijatému dítěti je samozřejmostí. Dítě, které nastoupí do mateřské školy v průběhu roku se postupně a nenásilně zapojuje do kolektivu.

- Proces adaptace může trvat až 3 měsíce nepřerušované docházky.
- Pedagog
 - zařadí do běžných činností i seznamovací činnosti a hry,
 - vytváří pro dítě vhodné situace pro zapojení se do kolektivu,
 - je k dítěti empatický, seznámí dítě s prostředím třídy/školy,
 - seznámí dítě s třídními pravidly, která vytvořil ve spolupráci s dětmi,
 - postupně seznamuje s pravidelným denním režimem.
- Dítě se nemusí zapojovat do všech činností, z počátku může být jen pozorovatelem.
- Dítě má na všechno dostatek času, není na něj naléháno.
- Ostatní děti se nově přichozímu dítěti představí na komunikativním kruhu, pokud dítě bude chtít, může se také představit nebo ho představí paní učitelka.

- Ostatní děti mohou nově přichozímu dítěti zazpívat písničky a přednést básničky.
- Děti jsou vybízeny k tomu, aby novému dítěti ukázaly hry a hračky, které se ve třídě nacházejí a dítě zapojily do svých her.
- Každodenní pokroky dítěte jsou komunikovány s rodiči, kterým jsou poskytovány rady, jak dítěti adaptaci co nejvíce ulehčit. V případě potřeby se uskuteční konzultační schůzka.
- Rodiče by se měli každý den dítěte dotazovat, co v MŠ zažilo, s kým / čím si hrálo, co ho nejvíce bavilo atp. Cílem je pozitivně dítě motivovat na docházku do mateřské školy a projevit zájem o jeho aktivity.

V naší mateřské škole věříme, že vzájemná úcta a respekt jsou tou nejlepší cestou ke spokojenému dítěti.

4 POUŽITÁ LITERATURA

- 1) HARTL, P., HARTLOVÁ, H. Velký psychologický slovník. Vyd. 4. Praha: Portál, 2010. 797 s. ISBN 978-80-7367-686-5.
- 2) HAEFELE, B., WOLF-FILSINGER, M. Každý začátek v mateřské škole je těžký. PRAHA: Portál, 1993. 58 s. ISBN 80-85282-57-7.
- 3) FALTÝNKOVÁ, Markéta. *K problému adaptace dětí na prostředí mateřské školy* [online]. Brno, 2014 [cit. 2017-05-22]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/371471/pedf_b/Bakalarska_prace_Faltynkova_5xyk7.pdf. Bakalářská. Masarykova univerzita. Vedoucí práce PhDr. Jaroslav Řezáč, CSc.
- 4) NIESEL, Renate a Wilfried GRIEBEL. Poprvé v mateřské škole. Vyd. 1. Překlad Dana Lisá. Praha: Portál, 2005, 100 s. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-717-8989-5.
- 5) SMOLÍKOVÁ, Anna. *Adaptace v mateřské škole a vhodné činnosti pro čtyřleté a mladší děti* [online]. Praha, 2014 [cit. 2017-05-22]. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1466523520.pdf>. Bakalářská. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy. Vedoucí práce PhDr. Jana Kropáčková, Ph.D.

5 PŘÍLOHY

Seznam příloh:

- 1) Harmonogram dne
- 2) Adaptační plán (samostatná příloha)
- 3) Informační brožura tř. Žabičky (samostatná příloha)
- 4) Informační brožura tř. Broučci (samostatná příloha)

PROVOZ MŠ

Provozní doba MŠ je od 6:30 - 17:00

V době vyzvedávání dětí je budova otevřena přes oběd od 12:10 – 12.30 a od 14:30 – 17:00.

Činnost	Čas	
Příchod do MŠ	6:30 – 8:00	Scházení dětí
Ranní hry dětí	6:30 – 9:00	Spontánní činnosti a hry dle výběru dětí. Volná hra je pro dítě velice důležitá a potřebuje v životě dítěte velký prostor.
Průběžná svačina a hygiena	8:00 – 9:00	Dítě si dle svých individuálních potřeb volí čas svačiny. Samy ovlivňují velikost své porce a vybírají si z nápojů – čaj, voda, mléko.
Ranní kruh	9:00 – 9:10	Přivítání dětí s paní učitelkou. Povídání s dětmi o tom, co bylo a co nás čeká.
Ranní cvičení	9:10 – 9:30	Rušná část. Cvičení, které je přizpůsobeno schopnostem a dovednostem kolektivu dětí.
Hlavní činnost	9:30 – 10:00	Plnění cílů dle školního a rámcového vzdělávacího programu. Rozvíjení klíčových kompetencí dětí.
Pobyt venku	10:00– 11:50	Ozdravný pobyt na zahradě mateřské školy, popřípadě procházka po okolí.
Oběd	11:50- 12:10	Hygiena před obědem. Společný oběd. Hygiena po obědě.
Vyzvedávání dětí po obědě	12:10- 12:30	Děti, které neodpočívají, jsou vyzvedávány v této době.
Odpočinek a klidové činnosti	12:30- 14:00	Čtení pohádky. Čas odpočinku a relaxace na lehátku.
Vstávání	14:00- 14:15	Postupné buzení dětí po odpočinku. Převlékání, hygiena a příprava na odpolední svačinu.

Odpolední svačina	14:15- 14:30	Společná svačina ve třídě.
Odpoł. zájmová činnost	14:30- 15:00	Nabídka činnosti pro individuální rozvoj.
Vyzvedávání dětí	15:00- 16:55	Odcházení dětí.