

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM  
2019–2022**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Jana Lonská**

**Volnočasové aktivity dětí mladšího školního věku s ADHD**

Praha 2022

Vedoucí bakalářské práce:  
PaedDr. Jarmila Klugerová, Ph.D.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR PART-TIME STUDIES  
2019–2022**

**BACHELOR THESIS**

**Jana Lonská**

**Leisure Activities for Children of Younger School Age  
with ADHD**

Prague 2022

The Bachelor Thesis Work Supervisor:  
PaedDr. Jarmila Klugerová, Ph.D.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne .....

.....  
*Jana Lonská*

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat vedoucí mé bakalářské práce paní doktorce Jarmile Klugerové, Ph.D., za její odborné vedení. Další poděkování patří Základní a mateřské škole Sázava, za vstřícný přístup k umožnění provedení mé praktické části bakalářské práce formou dotazníku.

## **Anotace**

Bakalářská práce se ve své teoretické části zabývá pojmem ADHD, jeho typy a příznaky. Rozebírá pojem volného času, nabízí přehled institucí zabývajících se volnočasovými aktivitami, přibližuje činnosti DDM ve Středočeském kraji. Ukazuje rozvoj těchto institucí, jejich názvy, jednotlivé zájmové obory, způsob prezentace a informace ohledně obsazenosti dle zájmu dětí. Praktická část pomocí dotazníku porovnává volnočasové aktivity dětí s ADHD s aktivitami dětí bez ADHD. Výzkumu se zúčastní 46 respondentů. Přínosem praktické části má být náhled do světa zájmových aktivit dětí a zjištění skutečnosti, zda je dostatek zařízení, kde mohou děti trávit svůj volný čas a co jim tyto aktivity přináší do života.

## **Klíčová slova**

ADHD, aktivity, děti, domov dětí a mládeže, nízkoprahová zařízení, organizace, pedagogika volného času, syndrom, volnočasové aktivity, volný čas, vzdělávání.

## **Annotation**

The bachelor thesis deals with the concept of ADHD, its types, and symptoms. It analyses the concept of leisure time, offers an overview of institutions dealing with leisure activities, describes the activities of youth centres in the Central Bohemian Region. It shows the development of these institutions, their names, individual fields of interest, the way of presentation and information about occupancy according to the interest of children. The practical part uses a questionnaire to compare the leisure activities of children with ADHD with children without ADHD. 46 respondents will participate in the survey. The benefit of the practical part should be an insight into the world of children's leisure activities and finding out whether there are enough facilities where children can spend their free time and what brings these activities to life.

## **Keywords**

Activities, ADHD, education, children, leisure activities, leisure time pedagogy, syndrome, leisure, low-threshold facilities, organization, youth center.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
<b>1 ADHD</b> .....	<b>10</b>
1.1 Pojem ADHD .....	10
1.2 Typy ADHD .....	11
1.3 Příčiny vzniku.....	12
1.4 Příznaky ADHD .....	13
1.5 Diagnostika.....	14
1.6 Léčba.....	16
1.7 Jiná onemocnění (přidružená) .....	19
<b>2 VOLNÝ ČAS</b> .....	<b>20</b>
2.1 Pojem volný čas.....	20
2.2 Pedagogika volného času.....	23
<b>3 INSTITUCE NABÍZEJÍCÍ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY</b> .....	<b>25</b>
3.1 Školská zařízení pro zájmové vzdělávání.....	25
3.2 Typy školských zařízení pro zájmové vzdělávání.....	26
3.3 Nestátní neziskové organizace.....	28
3.4 Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež.....	29
3.5 Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež ve Středočeském kraji .....	30
<b>4 NABÍZENÉ AKTIVITY DDM VE VYBRANÝCH MĚSTECH VE STŘEDOČESKÉM KRAJI</b> .....	<b>31</b>
4.1 Srovnání .....	32
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>33</b>
<b>5 CÍL PRÁCE, HYPOTÉZY A METODIKA</b> .....	<b>33</b>
5.1 Cíl práce .....	33
5.2 Hypotézy .....	34
5.3 Metodika .....	34
5.3.1 Použité metody .....	34
5.3.2 Respondenti .....	35
<b>6 VÝSLEDKY</b> .....	<b>36</b>

<b>7</b>	<b>SHRNUTÍ</b> .....	<b>55</b>
	<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>56</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ</b> .....	<b>58</b>
	<b>SEZNAM ZKRATEK</b> .....	<b>61</b>
	<b>SEZNAM GRAFŮ A TABULEK</b> .....	<b>62</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>64</b>



## ÚVOD

Téma bakalářské práce jsem si vybrala záměrně, protože dle mého názoru se v dnešní době děti v nižším školním věku baví nejvíce hraním her na počítači a mobilním telefonu, denně touto činností tráví mnoho hodin. Dříve dětem stačilo hřiště, svou energii zužitkovaly sportovními aktivitami. Dnes žijí děti ve virtuálním světě, chybí jim kamarádi, protože se upínají do světa počítačových her a tato smutná realita dnešního života dětí má neblahý vliv na jejich psychický i fyzický vývoj. Rodiče by se měli snažit nasměrovat své dítě správnou cestou, být nápomocni při hledání volnočasových aktivit a měli by ho náležitě podporovat. Jednotlivec si musí vyzkoušet více činností, které mu vyhraní správný směr, jenž ho povede až do dospělosti.

Prací bych chtěla poukázat na skutečnost, že i v dnešním přetechnizovaném světě existuje velké množství zájmových činností, které se mohou stát součástí dětství, na něž budou dnešní děti v dospělosti vzpomínat.

Bakalářská práce s tématem „*Volnočasové aktivity s ADHD v mladším školním věku*“ obsahuje dvě části. V teoretické části vysvětlím obecný pojem ADHD, jeho typy, příznaky, příčiny vzniku, způsob diagnostiky, jeho léčbu a přidružená onemocnění. Přiblížím koncept volného času, pedagogiku volného času. Utvořím přehled institucí ve Středočeském kraji zaměřujících se na volnočasové aktivity.

Cílem praktické části je porovnat aktivity volného času dětí s ADHD a dětí bez ADHD. Zjistit, zda struktura trávení volného času je podobná, nebo rozdílná. Ověřit, zda děti s ADHD vyhledávají převážně organizované, či neorganizované aktivity.

V bakalářské práci využiji metodu kvantitativního výzkumu. Formou dotazníku odpoví na otázky 23 dětí s ADHD a 23 dětí bez ADHD. Otázky rozdělím do 6 skupin. První okruh otázek obsahuje základní údaje o respondentovi, další okruh směřuje ke sportovním volnočasovým aktivitám a zájmovým kroužkům. Třetí okruh se zaměří na volný čas strávený se sourozenci. Další části specifikují venkovní aktivity, četbu knih. Otázky dalšího okruhu jsou cílené na počítačové aktivity a poslední okruh objasní aktivity s rodiči.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 ADHD

### 1.1 Pojem ADHD

ADHD (zkratka anglického „*Attention deficit hyperactivity disorder*“) – syndrom deficitu pozornosti spojený s hyperaktivitou. Řadí se mezi neurovývojové poruchy způsobující obtíže se soustředěním, nepřiměřeně zvýšenou aktivitou a impulzivitou dítěte.

Výklad ADHD podle Jenetta: „*ADHD neboli porucha pozornosti s hyperaktivitou je geneticky podmíněná dispozice k neklidnému, roztěkanému, těžce předvídatelnému chování, které může obvyklá očekávání spojená s výchovou podrobit těžké zkoušce. Zdá se, že na rozsah potíží má velký vliv také prostředí a styl výchovy. S genetickými defekty si toto zjištění neodporuje, neboť funkce genu může být spuštěna či vypnuta na základě vnějších podmínek.*“<sup>1</sup>

V dřívější době se pro tuto nemoc používal odborný název LDE (lehká mozková encefalopatie) nebo LMD (lehká mozková dysfunkce). Dnes se používá zkratka ADHD, jež pochází z americké klasifikace nemocí (DSM-IV.). Podle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10) patří ADHD do skupiny poruch s časným nástupem, většinou v prvních pěti letech života dítěte. Vzniká na genetickém podkladu<sup>2</sup>.

*Definuje dvě poruchy: porucha aktivity a pozornosti, hyperkinetická porucha chování.*

Obě poruchy se ve svém výskytu doplňují a spadají pod tzv. hyperkinetické poruchy<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> JENETT, Wolfdieter. *ADHD porucha pozornosti s hyperaktivitou*. Brno: Albatros Media, 2013. ISBN 978-80-266-0158-6.

<sup>2</sup> UHLÍŘ, Jan. *ADÉHÁDĚ: Jak na emoce dětí s ADHD*. Praha: Dr. Josef Raabe, 2020. ISBN 978-80-7496-454-1.

<sup>3</sup> KENDÍKOVÁ, Jitka. *ADHD krok za krokem*. Vyd. 1. 2019. Praha: Dr. Josef Raabe, 2019. ISBN 978-80-7496-438-1.

### **Terminologie v dnešní době<sup>4</sup>**

ADD Attention deficit disorder – porucha pozornosti

ADHD Attention deficit hyperaktivity disorder – porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou

ADD – porucha pozornosti s hypoaktivitou

ADD + porucha pozornosti s hyperaktivitou

### **Symptomy syndromu ADHD<sup>5</sup>:**

*porucha pozornosti* – děti trpící touto poruchou mají potíže udržet pozornost při hře, při plnění úkolů, úkoly nedokážou dokončit, děti jsou jakoby duchem nepřítomny, utíkají od jedné aktivity k jiné, nedokážou si zorganizovat činnost, zapomínají, při hrách nedodržují pravidla, chybují z nepozornosti, jsou zbrklé,

*impulzivita* – projevuje se jako netrpělivost, děti překřikují ostatní, působí ve skupině neklidně, neposlouchají pokyny, jednají bez rozmyšlení, mají prudké reakce,

*hyperaktivita* – je nadměrná, vývojově nepřiměřená úroveň motorické nebo hlasové aktivity, děti jsou neklidné, stále se hýbou, jejich pohyby jsou bezúčelné, mluví příliš hlasitě, přerušují řeč ostatních, chybí jim pud sebezáchovy, přerušují hovor, nejsou schopny vydržet sedět, mají slabou vůli.

## **1.2 Typy ADHD**

*Tři subtypy:*

ADHD s převažující poruchou pozornosti,

ADHD s převazující motorickou hyperaktivitou a impulzivitou,

kombinovaný (smíšený) typ.

---

<sup>4</sup> ŠKRDLÍKOVÁ, Petra. *Hyperaktivní předškoláci: Výchova a vzdělávání dětí s ADHD*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0928-7.

<sup>5</sup> ŠKRDLÍKOVÁ, Petra. *Hyperaktivní předškoláci: Výchova a vzdělávání dětí s ADHD*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0928-7.

### **Charakteristika jednotlivých subtypů**

*ADHD s převažující poruchou pozornosti* (výskyt u 20–35 % jedinců s ADHD)<sup>6</sup>: výpadky pozornosti, poruchy paměti, zapomínání denních povinností, roztržitost, netrpělivost, nesoustředěnost, odkládání úkolů na pozdější dobu, neschopnost organizace práce, neschopnost plánovat a odhadovat časové rozpětí úkolů, nedokončení rozdělané práce, chaotičnost, ztrácení věcí, zapomínání.

*ADHD s převažující motorickou hyperaktivitou a impulzivitou* (výskyt u 10–20 % s ADHD)<sup>7</sup>: psychomotorický neklid – přetrvávající motorická aktivita, vnitřní neklid, rychlé impulzivní jednání bez rozmyšlení, mnohmluvnost, skákání do řeči, zbrkllost, sebepoškozování, časté otázky.

*Kombinovaný (smíšený) typ* (výskyt u cca 50 % jedinců s ADHD)<sup>8</sup>: příznaky se sdružují, spojení poruchy pozornosti a motorické hyperaktivity, impulzivity.

### **1.3 Příčiny vzniku**

ADHD patří mezi vrozený neurovývojový syndrom. Projevuje se porušením funkcí mozku souvisejících s takzvanými exekutivními funkcemi, které se zaměřují na udržení pozornosti. Přesto jsou příčiny vzniku ADHD někdy nejasné. Jednou z příčin může být drobné difusní poškození CNS v období vývoje a zrání centrální nervové soustavy. Dále jej může způsobit nedostatek kyslíku v období těhotenství, zejména v předporodní fázi, používání návykových látek, špatný zdravotní stav matky v těhotenství, komplikace při porodu, horečky dítěte po porodu nebo úraz hlavy mohou způsobit syndrom hyperaktivity. Dále nesmíme opomenout velký podíl genetických činitelů. Z dlouhodobé praxe vyplývá, že pokud byl někdo z rodičů či prarodičů hyperaktivní, pak je pravděpodobnost, že i dítě bude mít tuto poruchu. ADHD se více

---

<sup>6</sup> UHLÍŘ, Jan. *ADÉHÁDĚ: Jak na emoce dětí s ADHD*. Praha: Dr. Josef Raabe, 2020. ISBN 978-80-7496-454-1.

<sup>7</sup> UHLÍŘ, Jan. *ADÉHÁDĚ: Jak na emoce dětí s ADHD*. Praha: Dr. Josef Raabe, 2020. ISBN 978-80-7496-454-1.

<sup>8</sup> UHLÍŘ, Jan. *ADÉHÁDĚ: Jak na emoce dětí s ADHD*. Praha: Dr. Josef Raabe, 2020. ISBN 978-80-7496-454-1.

dědí v mužské linii. Možnou příčinou je kombinace obojího, jak dědičné linie, tak i zdravotního stavu matky s porodními komplikacemi<sup>9</sup>.

*Procentuální rozdělení příčin vzniku<sup>10</sup> je 60 % genetický faktor, 30 % vlivy prostředí, negativní vlivy v období gravidity a při porodu, 10 % kombinace těchto faktorů nebo neznámá příčina.*

## 1.4 Příznaky ADHD

*„ADHD patří mezi onemocnění, která se vyvíjejí zároveň s růstem dítěte. Rodiče to staví do nelehké situace, kdy se znovu a znovu musí přizpůsobovat reakcím svého potomka a hledat přiléhavé výchovné postupy. Jinými slovy – to, co fungovalo v šesti letech věku dítěte, nemusí už být účinné u osmiletého.“<sup>11</sup>*

Už v kojeneckém věku mívá dítě nepravidelný režim, střídají se dny hojného spánku s režimem bdělosti, dítě často bezdůvodně pláče.

V batolecím období začínají být děti neklidné, živé, stane se, že usnou uprostřed hry, ale v noci spát nechtějí. Někdy se objevuje nevyrovnaný psychomotorický vývoj. Předškolní děti jsou mimořádně živé, neustále vyžadují pozornost okolí. Je zřetelná náladovost dítěte, které je neposlušné a podrážděné.

U dětí ve školním věku s ADHD je charakteristickým znakem nedostatečná vytrvalost v aktivitách vyžadujících poznávací schopnost a snaha odbíhat od jedné činnosti k jiné, původní činnost jedinec nedokončí. Bývají odmítáni kolektivem. Hyperkinetické děti bývají neukázněné, jsou často impulzivní. Příznaky impulzivity a hyperaktivity se zřetelněji vyskytují více u chlapců. U dívek převládá porucha pozornosti.

*Typy syndromu ADHD dle počtu výskytu příznaků a jejich závažnosti je mírný typ ADHD, kde dominantní symptomy jsou dobře zvládnutelné bez speciální péče.*

---

<sup>9</sup> JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ. *Máme dítě s ADHD: Rady pro rodiče*. Vyd. 1. 2015. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5347-8.

<sup>10</sup> JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ. *Máme dítě s ADHD: Rady pro rodiče*. Vyd. 1. 2015. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5347-8.

<sup>11</sup> GOETZ, Michal a Petra UHLÍKOVÁ. *ADHD: Porucha pozornosti s hyperaktivitou*. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-630-4.

U středního typu ADHD u dítěte převládá neklid, dítě je nesoustředěné a má sníženou sebekontrolu.

Závažný typ ADHD ovlivňuje celý život jedince ve škole, u dítěte je výrazný neklid, má rizikové chování, špatné vztahy s ostatními a nulovou schopnost sebeovládání. Specifické jsou poruchy učení, dítě musí mít speciální péči.

## 1.5 Diagnostika

Rodiče si většinou u dítěte v předškolním věku začínají všimnout zvýšené aktivity. Dítě je nepozorné, neovládá své emoce, je agresivní. Na hlídání dítěte musí vynaložit větší úsilí než jiní rodiče. Často jim dochází s dítětem trpělivost, cítí se vyčerpaní, bojí se nechat dítě samotné bez dozoru i malou chvíli. Pediatr by měl vyloučit jiná onemocnění a zprostředkovat kontakt s dětským psychiatrem, který stanoví diagnózu ADHD.

Diagnóza se stanoví z komplexních informací neurologa, psychologa, popřípadě učitele. Rodiče musí absolvovat rozhovor s dětským psychiatrem, vyplní dotazník o chování dítěte. Dále lékař uskuteční rozhovor s dítětem, ve kterém se ptá, zda dítě chápe, proč je na vyšetření. Zajímají ho jeho zájmy, kam chodí do školy. Zda si dítě uvědomuje, že má problémy s chováním. Otázky směřují i na vztah s ostatními dětmi. Mladší děti si během rozhovoru mohou hrát nebo chodit po místnosti, protože pak jsou projevy ADHD více patrné.

Pokud se problémy objeví až ve školním věku, učitelé doporučí návštěvu pedagogicko-psychologické poradny. Psychologické vyšetření bývá součástí vstupního vyšetření u psychiatra. Obsahuje určité testy na zhodnocení mentálních schopností, soustředěnosti a cíleně se zaměřuje na vyhledávání poruch učení. Psychologické vyšetření se většinou provádí jednou ročně.

Neurologické vyšetření je pouze doplňkové, většinou se provádí u dětí s netypickými projevy ADHD. Může být použita magnetická rezonance, výpočetní tomografie a elektroencefalograf.

Nezbytnou součástí vyšetření je názor učitele dítěte. Lékař pošle učiteli dotazníky (škály) zaměřující se na chování dítěte v kolektivu.

## *Diagnostická kritéria DSM-IV – ADHD<sup>12</sup>*

### **Nepozornost**

Dítěti se nedaří soustředit a dělá chyby z nepozornosti ve škole. Neudrží pozornost při plnění úkolů při hraní. Při hovoru se zdá, že neposlouchá, a má také problémy s organizací úkolů. Často ztrácí věci potřebné pro vykonávání úkolů. Dále také zapomíná na každodenní povinnosti. Nechá se lehce vyrušit vnějšími podněty a nedodrжуje pokyny.

### **Hyperaktivita**

Objevuje se častý motorický neklid, pohybuje rukama, nohama. Při vyučování často vstává ze židle. Mívá potíže si potichu hrát. Působí dojmem, že je neustále v pohybu. Vykřikuje odpovědi a skáče do řeči. Nadměrně mluví.

### **Impulzivita**

Vyhrkne odpověď dřív, než je dokončena otázka a má problém vyčkat, než na něj přijde řada. Obtížně se ovládá a jeho reakce mohou být někdy až agresivní, a proto má časté konflikty s vrstevníky. Přerušuje nebo vyrušuje druhé.

Tabulka 1: Vybrané poruchy chování z MKN-10 2021

Označení	Diagnóza
F 90.0	porucha aktivity a pozornosti, nedostatek pozornosti s hyperaktivitou, syndrom poruchy pozornosti s hyperaktivitou
F 90.1	hyperkinetická porucha chování, hyperkinetická porucha sdružená s poruchou chování
F 90.8	jiné hyperkinetické poruchy
F 90.9	hyperkinetická porucha NS, hyperkinetická reakce v dětství nebo dospívání NS, hyperkinetická syndrom NS

Zdroj<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> GOETZ, Michal a Petra UHLÍKOVÁ. *ADHD: Porucha pozornosti s hyperaktivitou*. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-630-4.

<sup>13</sup> *MKN-10 2021: 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí platnost od 1. 1. 2021* [online]. [cit. 2022-01-13]. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F90-F98>

## 1.6 Léčba

Účinná léčba zahrnuje farmakoterapii, psychoterapii, režimová a výchovná opatření. Léčebné postupy se musí přizpůsobit potřebám jednotlivého pacienta. Léčba vyžaduje kombinovaný přístup. Jedná se o spolupráci mezi dítětem, rodiči, učiteli, terapeutu a odborným lékařem. Cílem léčby dítěte je zvládnout denní režim, využít své potenciály ve škole, zařadit se do kolektivu dětí a zlepšit vztahy v rodinném prostředí.

Rodiče by měli informovat o diagnóze školu, aby mohli učitelé zajistit dítěti individuální přístup. V současné době jsou pedagogové dobře připraveni na děti s touto poruchou a mají pro ně připraveny speciální výukové a výchovné programy. Je správné dítěti vysvětlit způsobem přiměřeným jeho věku poruchu, a tím omezit rozvoj pocitů inferiority, které vznikají při porovnání vlastních neúspěchů s úspěšnými spolužáky. Současně je třeba vysvětlit dítěti, aby nepoužívalo svou diagnózu jako obhajobu svých přestupků. Je důležité své dítě podporovat, aby nerezignovalo, nebálo se chodit do školy. Dítě nesmí mít pocit, že své rodiče zklamalo, protože z toho by se časem mohly projevit pocity úzkosti a deprese. Rodič by měl na své dítě klást pouze splnitelné požadavky. Právě rodič nejvíce předvídá, které úkoly je dítě schopno splnit. Velký význam má pochvala za snahu, dítě se pak cítí úspěšně, vycítí pocit porozumění a bezpečí. Je potřebné stanovit domácí řád, jasně daná pravidla a povinnosti přiměřené věku. Režim dne by měl být pravidelný. Jasně daná pravidla usnadňují překonávat problémy se soustředěním. Formou odměn za správně odvedené úkoly se posiluje pozitivní chování. Dítě není schopné se soustředit delší dobu, proto se musí přizpůsobit styl učení, udělat časté přestávky během kterých se dítě uvolní.

Ve škole je vhodné místo známek použít slovní nebo bodové hodnocení. Není vhodné dávat dítěti testy časově omezené. Pro posílení disciplíny, zlepšení pozornosti a dodržování pravidel je vhodné děti podporovat v oblasti sportovních zájmů.

K farmakoterapii se používají léky, které v mozku ovlivňují přenos dopaminu a noradrenalinu. V současnosti existují dva druhy léků, jsou to stimulancia ovlivňující dopaminový systém a léky nestimulační působící na metabolismus noradrenalinu. Doba pro zahájení léčby je mezi 5. a 7. rokem. Je lépe zahájit léčbu před začátkem školní docházky z důvodu lepší adaptace na školní prostředí, čímž se omezí rozvoj ostatních psychických onemocnění, například poruchy chování, deprese a úzkosti. Při předepsání



léků musí lékař vzít v úvahu kontraindikace medikamentů. Důležitých faktorem je postoj rodičů k léčbě farmaky. Rodiče musí léčbu akceptovat, musí zajistit pravidelnost podávání léků a také průběžné hodnocení jeho účinku<sup>14</sup>.

*O léčbě farmaky se má začít uvažovat*<sup>15</sup>, pokud porucha pozornosti má za důsledek neschopnost dítěte najít si nebo udržet kamarády, sociální vztahy v dětství znamenají správnou přípravu na budoucí život. Když porucha pozornosti začne dítěti snižovat sebevědomí a porucha pozornosti ovlivňuje schopnost dítěte učit se. V případě, že má problém udržet pozornost v hodině, jeho učení je zkratové, je netrpělivé. ADHD ovlivňuje celkovou úroveň vyrovnanosti dítěte z důvodu příliš velkých požadavků na zvládnutí těkavosti, pohybové činnosti nebo impulzivity.

Léky nemohou vyřešit všechny problémy, ale změní jednotlivé projevy ADHD. Podávání léků musí být postupné, začíná se minimální dávkou, která se zvyšuje podle potřeb dítěte. Je vhodné, aby rodiče prováděli záznamy o chování dítěte, cíleně sledovali změny dítěte v chování, které se postupně projeví úbytkem problémů. Zlepší se podmínky pro práci dítěte ve škole. Dítě se cítí lépe, zlepšuje se komunikace, vztahy v rodině i ve školním prostředí. Léky zlepšují schopnost soustředit se, děti vydrží déle u domácích úkolů. Projeví se zlepšením pozornosti, trpělivosti. Zapomíná méně pomůcek a úkolů. Začíná spolupracovat s ostatními dětmi a má větší šanci mít kamarády. Doma se zvyšuje zájem o společné aktivity v rodině, chce hrát společenské hry.

Ovšem léky jsou jen jedním článkem v léčbě, druhým článkem je pravidelný režim a důslednost, bez kterých by farmaka neměla význam. Režimová opatření a kladné hodnocení dítěte zvyšují účinek léčby a tvoří tak komplexní terapii. Doba, po kterou léky pacient užívá může být různá. Někdy je nutné brát léky až do dospělosti, jindy se léky vysadí na určité období a rodiče sledují, zda došlo ke zhoršení. Rodiče i učitelé znovu vyplňují škály, aby se posoudila závažnost ADHD. Pro rozhodnutí o další terapii se srovnávají výsledky před léčbou, během léčby i po ukončení.

---

<sup>14</sup> GOETZ, Michal a Petra UHLÍKOVÁ. *ADHD: Porucha pozornosti s hyperaktivitou*. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-630-4.

<sup>15</sup> DAWSON, Peg a Richard GUARE. *Chytré, ale roztěkané: Pomozte svým dětem naplno rozvinout jejich potenciál*. Praha: Dobrovský, 2017. ISBN 978-80-7390-589-7.

Přehled farmak používaných u ADHD<sup>16</sup>:

**Stimulancia** jsou nejdéle používané léky u ADHD, zlepšení příznaků bylo zaznamenáno u 70–80 % pacientů. V ČR je využíván lék Ritalin, obsahující účinnou látku methylfenidát, nástup účinku je znatelný za půl až jednu hodinu, nevýhodou je krátká doba účinku. Lék Concerta má prodloužený účinek, díky pozvolnému uvolňování účinné látky působí osm až dvanáct hodin.

**Nestimulační preparát** je Atomoxetin, který působí na základě změny aktivity noradrenalinového systému, účinkuje po celý den.

### **Psychoterapie**

Psychoterapie bývá součástí léčby. U hyperaktivních dětí je nejvíce využívána kognitivně behaviorální terapie (KBT).

*„Behaviorální terapie – je založena na využívání principu učení k získávání žádoucích reakcí a vzorců chování výměnou za nežádoucí. Terapeut používá konkrétní příklady ze života dítěte a snaží se, aby je dítě pochopilo a dokázalo jich využít při řešení potíží, které se vyskytují v každodenním životě.“<sup>17</sup>*

Tato metoda pracuje na principu rozpoznání zažitých a opakujících se schémat myšlení a jednání. Na základě určitého rozboru nacvičí emočně výhodnější postup. Děti se učí řídit své chování, rodičům psychoterapeut ukáže, jak přistupovat k dítěti a jak zvládnout běžné situace v životě. Nejdříve je třeba provést rozbor problémů a zjistit, jaký je spouštěč nežádoucího chování. Uvědomit si, zda má toto chování také negativní následky, které mohou znovu spustit nežádoucí chování. KBT se snaží změnit chování nejen samotného dítěte, ale i rodičů, učitelů. Protože reakce rodiče na zlobení dítěte může vyvolat další negativní chování<sup>18</sup>.

Kognitivní trénink procvičuje kognitivní funkce jako myšlenkové procesy, paměť a učení, patří sem koncentrace, pozornost a funkce řeči.

---

<sup>16</sup> GOETZ, Michal a Petra UHLÍKOVÁ. *ADHD: Porucha pozornosti s hyperaktivitou*. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-630-4.

<sup>17</sup> MUNDEN, Alison a Jon ARCELUS. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: Přehled současných poznatků a přístupů pro rodiče a odborníky*. Praha: Portál, 2006. ISBN 978-80-7367-430-4.

<sup>18</sup> GOETZ, Michal a Petra UHLÍKOVÁ. *ADHD: Porucha pozornosti s hyperaktivitou*. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-630-4.

Stručný popis KBT dle MUDr. Ivany Cimbůrkové: <sup>19</sup>

1. „Dělej to, co funguje.“
2. „Co nefunguje, neopakuj.“
3. „Přemýšlej, proč tomu tak je.“

### **Postup při KBT**

Analýza – pomáhá najít správný postup, jak dosáhnout žádoucího chování. Rodiče dítěte musí porozumět situaci, chování dítěte a naučit se jeho chování správně ovlivnit.

Pozitivní posilování – vhodná pochvala či odměna posílí žádoucí chování.

Rodinná terapie – psaná pravidla, přehledný denní režim je třeba dětem ukázat zábavnou formou.

Trest – odepřít chtěnou aktivitu, odepřít oddechový čas a odebrat odměny. Reakce na nežádoucí chování musí následovat těsně po něm, jinak nemá význam.

## **1.7 Jiná onemocnění (přidružená)**

U dětí s ADHD se objevují přidružené komorbidity v 60–70 % případů<sup>20</sup>.

### ***Komorbidity***<sup>21</sup>:

*specifické poruchy školních dovedností* – dyslexie (čtení), dysgrafie (psaní), dyskalkulie (počítání),

*zpoždění ve vývoji motoriky* – u dětí se projevuje neobratnost a nešikovnost, např. mají problém si zavázat tkaničky u bot, hezky psát a kreslit,

*porucha řeči* – problémy s vyjadřováním, s výslovností, potřeba logopedické péče,

*porucha opozičního vzdoru* – vzdorovitost vůči autoritě, hádky s dospělými, porušování pravidel,

---

<sup>19</sup> Jsme.cz: Kognitivne-behavioralni-terapie-a-adhd [online]. [cit. 2022-01-13]. Dostupné z: <https://jsme.cz/kognitivne-behavioralni-terapie-a-adhd/>.

<sup>20</sup> GOETZ, Michal a Petra UHLÍKOVÁ. *ADHD: Porucha pozornosti s hyperaktivitou*. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-630-4.

<sup>21</sup> DRTÍLKOVÁ, Ivana. *Hyperaktivní dítě: Vše, co potřebujete vědět o dítěti s hyperkinetickou poruchou (ADHD)*. Praha: Galén, 2017. ISBN 978-80-7262-447-8.

*poruchy chování* – děti mívají časté výbuchy zlosti, šikanování, různé agresivní projevy,

*úzkostné poruchy* – děti s ADHD často pociťují napětí či strach z neobvyklé situace, může jim bušit srdce, bolet břicho, potí se,

*poruchy nálady* – deprese (smutná, podrážděná nálada nezájem o dění okolo), bipolární afektivní porucha (střídání špatné nálady s obdobím, kdy se pacient chová hyperaktivně),

*tiková porucha* – tiky jsou opakované, nepravidelné svalové záškuby, vyskytují se jen v určitých situacích,

*poruchy spánku* – děti s ADHD se v noci často probouzejí, někdy se vyskytují noční děsy, mohou být náměsíčné, mluví ze spánku a mívají noční můry,

*enuréza (pomočování)* – objevuje se zvláště v noci.

## 2 VOLNÝ ČAS

### 2.1 Pojem volný čas

Termín volný čas se vyvíjel od minulého století do současnosti. V odborné literatuře se setkáváme s množstvím definic volného času. Je to například: „*Čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnosti, péče o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).*“<sup>22</sup>

Je to čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociální rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností – to je tzv. zbytková, reziduální teorie volného času rozšířená zejména v německé literatuře (něm. Resttheorie)<sup>23</sup>.

---

<sup>22</sup> PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2, s. 274.

<sup>23</sup> HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

Čas, ve kterém se můžeme věnovat činnostem, které máme rádi, baví nás, přináší nám radost a uvolnění. Chceme a můžeme je dělat<sup>24</sup>.

Časový prostor, který člověku umožňuje svobodnou volbu činnosti<sup>25</sup>.

Jednu z prvních souhrnných prací o volném čase vydal Michel Damay<sup>26</sup>. Vysvětlil biologický, sociální, politický a pedagogický rozměr volného času.

Joffre Dumazedier<sup>27</sup> (francouzský sociolog) vymezil funkci volného času jako naději na osvobození od pracovního procesu a dalších problémů života. Rozlišuje tři funkce volného času, které spolu souvisí: odpočinek (zotavení a reprodukce pracovní síly), rozptýlení (zábava, únik z každodenní práce), rozvoj osobnosti (fyzický, kulturní a sociální rozvoj).

Alexandr Kamiński<sup>28</sup> vymezil způsoby realizace volného času ve formě zábavy, odpočinku a aktivit rozvíjejících osobnost.

Roger Sue<sup>29</sup> (francouzský sociolog volného času) uvádí funkce psychosociologickou (uvolnění, zábava), sociální (pojímá socializaci v odlišných sociálních prostředích, i v rodině), terapeutickou (zahrnující hledisko zdravotní, rozvoj smyslů a zdravý životní styl), ekonomickou (ocenění hospodářského významu volného času pro jednotlivce a společnost).

Německý pedagog volného času Horst W. Opaschowski<sup>30</sup> za základní funkci považuje rekreaci, kompenzaci, kontemplaci (hledání smyslu života a jeho duchovna), komunikaci, participaci (podíl na vývoji společnosti), integraci (upevnění života rodiny), enkulturaci (kulturní rozvoj osobnosti), výchovu a vzdělávání (výuka o svobodě).

*Charakteristika volného času je dle autorek<sup>31</sup> dána jako:*

- autonomie činnosti – výběr volného času, funkce volného času jako je rozvoj osobnosti, upevňování zdraví, jako výzva k něčemu novému,
- aktivita subjektu – jako protiklad pasivity a stereotypu,

---

<sup>24</sup> HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-262-0030-7.

<sup>25</sup> VÁŽANSKÝ, Mojmír a Vladimír SMÉKAL. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. Edice pedagogické literatury. ISBN 8090173799.

<sup>26</sup> In: HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

<sup>27</sup> In: HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

<sup>28</sup> In: HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

<sup>29</sup> In: HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

<sup>30</sup> In: HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

<sup>31</sup> HERMOCHOVÁ, Soňa a Jana VAŇKOVÁ. *Hry pro skupinové spolupráce*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0727-6.

- orientace na sociální kontakt, upevnění společného sdílení zážitku s rodinou a kamarády,
- uvolněnost, hravost,
- humor, radost z činnosti,
- odreagování a uvolnění.

Volný čas je určitý časový úsek, s kterým může jedinec manipulovat podle svých představ, na základě svých zájmů. Tvoří nedílnou součást každého člověka. Trávení volného času náleží mezi psychologické potřeby člověka. Přináší člověku zábavu, odpočinek, pocity radosti a uvolnění. Má být v rovnováze s časem, který trávíme plněním povinností. Nabízí příležitost k prozkoumání různých činností. Během trávení volného času se člověku formují dovednosti a schopnosti v zájmových činnostech. Správně využitý volný čas prospívá duševnímu a tělesnému zdraví, a tím rozvíjí osobnost člověka. Pro dítě má velký význam vzor trávení volného času u svých rodičů. Je správné, když dítě vidí volnočasovou aktivitu ve svém okolí a je v ní rodiči podporováno. Aktivně trávený volný čas je důležitý pro vývoj dítěte. V žebříčku zájmů je oblíbený sport, společná zábava s vrstevníky, kultura a četba knih.

### **Typy volnočasových aktivit**

*Vzdělávací aktivity* mají význam pro rozvoj nadání dětí. Jejich zaměření může být hudební, výtvarné, jazykové. Jedná se o vzdělávání s uměleckým zaměřením a získávání dalších školních znalostí.

*Zájmové aktivity* se zaměřují na různé obory. Důraz kladou na vyžití dětí a na jejich zájmy. Zájmové činnosti mohou být společenskovední, přírodovědní, ekologické, esteticko-výchovné, sportovní, tělovýchovné, turistické.

*Sportovní aktivity* usilují o rozvoj dětí po pohybové stránce.

*Všestranně zaměřené aktivity* spojují vždy dvě z výše uvedených aktivit. Kladou důraz na výchovu a sociální kontakt, jedná se o letní tábory a pobytové zájezdy.

## 2.2 Pedagogika volného času

Pedagogika volného času je společenskovední obor zabývající se výchovou ve volném čase a teorií výchovy ve volném čase. Někdy se označuje jako výchova mimo vyučování. Termín výchova je chápán jako cílevědomé a dlouhodobé působení vychovávajícího na vychovávaného v kladném smyslu.

Pedagogika volného času se zabývá pojetím a cíli, obsahem a způsoby výchovného zhodnocování volného času, organizacemi a institucemi, které tyto aktivity uskutečňují nebo pro ně vytvářejí podmínky, a koncepcemi jeho dalšího vývoje propracovávanými na základě vývoje společnosti a oboru samého<sup>32</sup>.

Oblasti výchovného zhodnocování volného času je výchova ve volném čase, výchova prostřednictvím aktivit volného času a výchova k volnému času.

Pedagogické využití volného času se vyvíjí jako určitý element systému vzdělávání a výchovy. Poskytuje výchozí bod pro poznání a rozvoj jeho konkrétních prvků jako prostředí a zařízení, kde se aktivity konají, zájemců o volnočasové aktivity, charakter výchovného využití volného času a zhodnocování volnočasových aktivit v současnosti i výhled do budoucnosti.

Pedagogiku volného času musíme chápat jako určitý celek, jako součást uspořádání společnosti, života dětí, který je spojen s jejich dosavadním vývojem. Existují základní a sociální prostředí, v nichž se volný čas uskutečňuje. Příroda je stále častějším cílem podnětu pro volnočasové aktivity. Jedná se o krátkodobý rozsah, například vycházky, do dlouhodobého rozsahu patří tábory. Příroda je prostor pro zábavu a předmět poznávání, ale také podnět pro aktivity, které člověka vedou ke správnému vztahu k ní. Při plánování volného času vychází pedagog z potřeb a přání dětí, ovlivňuje je nenásilně. Spíše doporučuje, podněcuje, než poroučí<sup>33</sup>.

---

<sup>32</sup> HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-262-0030-7.

<sup>33</sup> HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-262-0030-7.

Mezi zvláštnosti pedagogické komunikace v oblasti výchovy<sup>34</sup> patří možnost změny prostředí a takové prostorové rozmístění, které podněcuje aktivitu dětí a umožňuje příležitost pro děti či mládež spontánně projevit své názory, postoje, pocity. Nabízí možnost uplatňovat co nejpestřejší formy práce, dostatek příležitostí k individuálnímu kontaktům. Přizpůsobuje kvantitu a kvalitu sdělovaných informací, momentální úrovní výkonnosti jednotlivců. Stává se příležitostí hovořit s dětmi a mládeží o tom, co je zajímá, i o jejich starostech a problémech. Má dostatek času všimnout si i mimoslovních sdělení, odhalovat skryté významy dětských sdělení. Klade důraz velký na mimoslovním způsob komunikace a na citové aspekty vztahu mezi vychovatelem a dětmi nebo mládeží.

Úkolem pedagogiky volného času je analýza vývoje těchto oblastí, vymýšlet nové nápady a podněcovat tak děti vybírat správné aktivity, aby jejich realizace byla v jejich vlastní prospěch i ve prospěch sociálního okolí.

### **Organizovanost volného času**

Činnost spontánní je pedagogicky ovlivňovaná nepřímo. Probíhá individuálně nebo ve skupině dle zájmu dětí. Spontánní aktivity jsou přístupné všem zájemcům, nemají určený čas začátku ani konce. Jedná se o aktivity v přírodě na volně přístupných hřištích a sportovištích. Pedagog zde působí jako rádce, účastníky motivuje a dohlíží na bezpečnost dětí.

Příležitostná zájmová činnost znamená aktivity, které jsou organizované, rekreační či vzdělávací. Mohou to být různé přednášky, soutěže, sportovní turnaje, koncerty, výlety, příměstské tábory a jiné způsoby prázdninové činnosti. Zájmová činnost je přesně dána časem, je přímo řízena pedagogem.

Zájmová činnost pravidelná probíhá celoročně, opakuje se v pravidelných intervalech pod vedením kvalifikovaného vedoucího.

---

<sup>34</sup> HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-262-0030-7.



*Do této činnosti patří:*

Kroužek – menší útvar, jehož činnost směřuje k vnitřnímu obohacení členů, např. rybářský, modelářský, čtenářský, hasičský, sportovní, výtvarný.

Soubor – zájmový útvar, který má více členů než kroužek. Jehož účastníci seznamují rodiče i veřejnost s výsledky jejich činnosti např. divadelní, pěvecký, taneční. Účastníci získávají osvědčení o činnosti a zpravidla jednou ročně seznamují rodiče i veřejnost s výsledky jejich aktivity.

Klub – má volnější organizační strukturu, například filmový klub.

Oddíl – útvar většího organizačního celku, zpravidla tělovýchovného nebo turistického zaměření.

Kurz – útvar s danou délkou trvání, většinou kratší než jeden rok, je možná organizace více kurzů po sobě následujících i tematicky navazujících, vede osvojení vědomostí a dovedností.

### **3 INSTITUTE NABÍZEJÍCÍ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY**

#### **3.1 Školská zařízení pro zájmové vzdělávání**

Zájmové vzdělávání tvoří nedílnou součást procesu celoživotního učení. Zájmové vzdělávání je právně ukotveno v zákoně č. 561/2004 Sb. o předškolním základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) a je zde definováno v § 111 jako vzdělávání poskytující účastníkům naplnění volného času zájmovou činností se zaměřením na různé oblasti<sup>35</sup>.

##### **Historie volnočasových aktivit v rámci školských zařízení<sup>36</sup>**

V této oblasti se činnost školy začala rozvíjet v 19. století ve Francii, kdy děti trávily tělesná cvičení venku na vzduchu. Ve větších městech zakládali prostor pro hry žáků o přestávkách. Žáci zde mohli vypracovat domácí úkoly. Ve druhé polovině 19. století začínaly vznikat knihovny a čítárny. Časem se budovala školní hřiště, na

---

<sup>35</sup> MŠMT: *Zájmové vzdělávání* [online]. [cit. 2022-01-13]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/mladez/zajmove-vzdelavani-1>

<sup>36</sup> HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

školách vycházely časopisy, začala se objevovat snaha organizovat třídy a školy v přírodě.

Ve druhé polovině 20. století byly aktivity volného času chápány jako prostředek zapojování dětí a mládeže do života školy obce a společnosti. Zřizovala se tzv. „*střediska na vzduchu*“, která poskytovala dětem aktivní odpočinek při pohybových aktivitách. Ve školním týdnu byl jeden den volný, mohl být plný aktivit s cílem „*doplňovat činnost školy rozvíjením zájmu o tělesnou výchovu, sport, život v přírodě, uměleckou činnost, intelektuální a rukodělnou práci a o mravní zdokonalování*“ (definice patronátů veřejných škol – Patronage des Écoles publiques)<sup>37</sup>.

### 3.2 Typy školských zařízení pro zájmové vzdělávání

#### Volnočasová zařízení škol

**Školní družiny** realizují výchovně vzdělávací činnost ve výchově mimo vyučování podle vlastního vzdělávacího a výchovného programu. Poskytují zájmové vzdělávání žákům 1. stupně základních škol. Do školní družiny je žák přijímán na základě žádosti rodičů nebo zákonného zástupce. Její navštěvování není povinné, jedná se o placenou službu. Činnosti ve školní družině se uskutečňují formou různých aktivit z oblasti vzdělávací, rekreační či zájmové. Práce školní družiny se řídí pravidly pedagogiky volného času. Žáci jsou rozděleny do skupin dle počtu přihlášených žáků. Úkolem školní družiny je zabezpečit náplň volného času před vyučováním a po vyučování. Činnosti jsou spojené s odpočinkem a se zábavou. Vychovatelka musí dbát na zvýšenou potřebu pohybu dětí po delším sezení při vyučování, proto je režim dne v družině přizpůsoben pohybovým aktivitám a pobytu na čerstvém vzduchu na zahradě školy.<sup>38</sup> Posláním školní družiny je umožnit dětem odpočinek a dát jim možnost připravit se na vyučování. Odpočinkem jsou klidové činnosti i pohybové aktivity kompenzující nedostatek pohybu při vyučování<sup>39</sup>.

---

<sup>37</sup> HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

<sup>38</sup> HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-262-0030-7.

<sup>39</sup> BĚNDL, Stanislav a kolektiv. *Vychovatelství: Učebnice teoretických základů oboru*. 1. vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4248-9.

*Funkce družiny dle doktorky Pávkové<sup>40</sup>:*

- výchovně vzdělávací funkce, což je rozvoj osobnosti po psychické, fyzické i sociální stránce,
- zdravotní funkce – režim dne v závislosti na věku, respektování přirozené potřeby pohybu dětí mladšího školního věku, vštěpování základní hygieny, návyku na pitný režim,
- sociální funkce – zajištění bezpečnosti dítěte během vyučování, navazování sociálních vztahů,
- preventivní funkce – předcházení negativních vlivů.

**Školní klub** má podobnou funkci jako školní družina. Přednostně jsou přijímáni žáci druhého stupně základní školy na základě přihlášky. Služba je zpoplatněná a dobrovolná. Je otevřen denně v předem vymezené době. Cílem školních klubů je naučit děti smysluplně využívat volný čas. Trendem současné doby je důraz na spontánní činnost pod odborným pedagogickým dohledem. Z důvodu nepříznivé finanční situace některých škol nemohou být kluby součástí všech základních škol.

**Střediska volného času** jsou školským zařízením, které nabízí aktivní využití volného času různým věkovým skupinám, od dětí po seniory. Motivují k rozvoji osobnosti a smysluplnému využívání volného času nabídkou zájmových činností pod profesionálním vedením týmem pedagogů. Vykonávají svou činnost po celý rok i o prázdninách. Patří mezi ně domy dětí a mládeže (DDM) a stanice zájmových činností zaměřující se na jednu oblast zájmové činnosti.

Střediska nabízejí pravidelnou zájmovou činnost, například kroužky, kurzy. Nabídka kroužků se mění dle aktuálního zájmu cílové skupiny, některé nové kroužky jsou otevírané i během školního roku. Mezi příležitostně výchovnou, vzdělávací a zájmovou činností patří pořádání akcí rozmanitého charakteru pro všechny věkové skupiny, například Čarodějnice, karnevaly, Den Země, Den Zdraví, výstavy. V posledních letech je velký zájem o pořádání pobytových a příměstských táborů.

---

<sup>40</sup> HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-262-0030-7.

Informační funkci plní ve formě přednášek a seminářů. Individuální podporují děti a mládež s nadáním. Nabízejí tzv. otevřené kluby s možností spontánních aktivit pod vedením vedoucího.

### 3.3 Nestátní neziskové organizace

Jsou to organizace, které dlouhodobě pracují ve prospěch dětí a mládeže. Nabízejí dětem a mládeži aktivní využití volného času, pomáhají jim rozvíjet jejich schopnosti a talent prostřednictvím her a zážitků, různých aktivit a činností.

#### Příklady nestátní neziskové organizace

**Centrum Robinson**<sup>41</sup> – propojuje principy zážitkové pedagogiky s výchovou dobrodružstvím. Účelem centra je rozvoj intelektuálních, tělesných schopností dětí, vedení k samostatnosti, k posilování sebevědomí. Podporuje děti v tvořivosti, úctě k přírodě, k rozvíjení znalostí. Organizují letní tábory, sportovní kurzy a školy v přírodě.

**Junák**<sup>42</sup> – základní jednotkou je skautský oddíl, ten se člení na družiny. Jsou to skupinky šesti až osmi dětí, které má na starost vedoucí oddílu, většinou to bývá někdo ze starších členů. Tři principy skautského hnutí je odpovědnost za sebe, odpovědnost vůči druhým lidem a životnímu prostředí a hledání duchovních hodnot.

**Duha**<sup>43</sup> – na principech zážitkové pedagogiky organizuje aktivity pro děti a mládež. Zaměřuje se na turistiku, táboření, outdoorové sporty a deskové hry. Tvoří projekty pro děti a mládež z dětských domovů, programy pro neorganizované děti a mládež. Posláním je všestranný a harmonický rozvoj osobnosti.

**Mladí ochránci přírody**<sup>44</sup> – spolek s celostátní působností, který se stará o děti a mládež s kladným vztahem k přírodě. Veškeré aktivity jsou přístupné všem zájemcům.

**YMCA**<sup>45</sup> – je nejstarší křesťanská mládežnická organizace na světě. Cílem je harmonický rozvoj člověka, jeho ducha, duše a těla. Je otevřena všem lidem bez rozdílu, etnika náboženského vyznání a sociálního postavení. Nabízí aktivity pro kvalitní

---

<sup>41</sup> *Centrum Robinson* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.ckrobinson.cz>

<sup>42</sup> *Junák* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.skaut.cz/>.

<sup>43</sup> *Duha* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.duha.cz/>.

<sup>44</sup> *Mladí ochránci přírody* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.emop.cz/>.

<sup>45</sup> *YMCA* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <http://www.ymca.cz/>.

trávení volného času dětí a mladých lidí. Zakládá mateřská a rodinná centra, kde si mohou děti hrát se svými vrstevníky. Centra nabízejí vzdělávací a sportovní programy i možnost využívat volně přístupnou hernu. Nabízí také široké spektrum kroužků a klubů. Jsou zaměřeny výtvarně, jazykově, hudebně, sportovně a chovatelsky.

### 3.4 Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež

Řadí se mezi sociální služby nabízející pravidelné aktivity. Cílovou skupinou jsou děti a mládež, kteří se nemohou nebo nechtějí zapojit do běžných volnočasových aktivit, dávají přednost pasivnímu trávení volného času hlavně mimo svůj domov.

Zaměřují se na neorganizovanou mládež v rizikových oblastech. Služba je bezplatná a anonymní. Cílem služby je sociální prevence pomáhající osobám překonat těžké sociální situace, čímž chrání společnost před vznikem nežádoucích společenských jevů. Služba je poskytována ambulantně, popřípadě v terénu jedincům od 6 do 26 let ohroženým společensky nežádoucími jevy. Služba zlepšuje kvalitu jejich života snížením zdravotních rizik způsobených špatným životním stylem. Zařízení usiluje o výchovu svých klientů tak, aby své problémy neřešili násilím. Dávají jim šanci poznat možnosti využití volného času.

#### **Princip nízkoprahovosti<sup>46</sup>**

- „zařízení realizují službu tak, aby byla umožněna maximální dostupnost, zařízení vytváří prostředí, které je svým charakterem a umístěním blízké přirozenému prostředí cílové skupiny,
- pro omezení přístupu klienta ke službě není důvodem pasivita či názorová odlišnost,
- pro užívání služby není podmínkou členství ani pravidelná docházka do zařízení, klient má možnost zůstat v anonymitě,
- služby sociálního charakteru jsou poskytovány bezplatně,

---

<sup>46</sup> HERZOG, Aleš. Definice nízkoprahových zařízení. In: *Konference Práce s neorganizovanými dětmi a mládeží*. 2003.

- službu může využít kdokoliv z cílové skupiny bez omezení, pokud svým chováním a jednáním neomezuje a neohrožuje sám sebe, ostatní klienty, pracovníky či efektivitu služby.“

### 3.5 Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež ve Středočeském kraji

**Nízkoprahový klub Kolárka Kolín**<sup>47</sup> – nabízí vzdělávací programy, odbornou psychoterapii, motivuje k aktivnímu trávení volného času a zvýšení sociálních schopností.

**Nízkoprahový klub Zvole**<sup>48</sup> – je zaměřen na práci s dětmi s nízkou sociální adaptivitou, snaží se dětem rozvíjet jejich schopnosti a dovednosti a zároveň jim poskytnout pomoc v těžké životní situaci, poskytuje dětem místo, kde mohou smysluplně trávit svůj volný čas, mohou si zde malovat, poslouchat hudbu, pracovat s internetem, hrát stolní hry nebo využívat venkovní hřiště.

**Centrum Maják Kutná Hora**<sup>49</sup> – oblastní charita – organizuje volnočasové vzdělávací, preventivní aktivity pro děti školního věku a mládež, pořádá příměstské tábory, poskytuje doučování, logopedii, sociální a výchovné poradenství.

**Klub Cesta Říčany**<sup>50</sup> – nabízí bezpečný prostor pro využití volného času v herně s počítačovým vybavením, s možností hraní deskových her.

**Nízkoprahový klub Milovice**<sup>51</sup> – jeho posláním je poskytnutí pomoci, podpory a bezpečného prostoru pro děti a mládež.

**Ponton, občanské sdružení Příbram**<sup>52</sup> – realizuje programy pro děti a mládež nacházející se nepříznivé životní situaci, vytváří vzdělávací programy pro zdravý vývoj dětí a mládeže a programy k sociálnímu začlenění.

---

<sup>47</sup> *Nízkoprahový klub Kolárka Kolín* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.prostor-plus.cz/nzdm-kolarka/>.

<sup>48</sup> *Nízkoprahový klub Zvole* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.zvole.info/obec/np-klub/>.

<sup>49</sup> *Centrum Maják Kutná Hora* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.kh.charita.cz/>.

<sup>50</sup> *Klub Cesta Říčany* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.cestaintegrace.cz/>.

<sup>51</sup> *Nízkoprahový klub Milovice* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.pointmilovice.cz/point-klubovna/>.

<sup>52</sup> *Ponton, občanské sdružení Příbram* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <http://ponton.cz/>

**Proxima Sociale o.p.s.**<sup>53</sup> – Klub Terén Dobříš – nabízí smysluplné volnočasové aktivity pro děti a mládež, poskytuje bezpečný prostor pro trávení volného času, jeho terénní pracovníci kontaktují mládež v místech, kde tráví volný čas.

**Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež – Mezičas Benešov**<sup>54</sup> – pracuje terénní formou, zaměstnanci vyhledávají cílovou skupinu v terénu, nabízí pomoc v krizových situacích, podporu při vzdělávání a doučování. Navštěvují parky a hřiště, kde se děti a mládež pohybují.

## 4 NABÍZENÉ AKTIVITY DDM VE VYBRANÝCH MĚSTECH VE STŘEDOČESKÉM KRAJI

**DDM Dominik Kutná Hora**<sup>55</sup> je státní školské zařízení s právní subjektivitou. Cílem zařízení je organizování aktivní činnosti a odpočinku dětí a mládeže. Snahou je rozvoj jejich zájmů a dovedností. Příležitostné činnosti pořádají pro širokou veřejnost v průběhu celého roku, pořádají soutěže, kurzy, výlety, divadelní představení, přednášky a výstavy. Děti a mládež, kteří nechtějí pravidelně navštěvovat kroužky, mohou ve volných pracovních hrát stolní tenis, kulečnick, šipky, stolní hry nebo číst knížky. Na zahradě areálu DDM je koš na košíkovou, stůl na stolní tenis a dětské dopravní hřiště. Dále DDM nabízí zajištění táborů pro širokou veřejnost o letních a jarních prázdninách. Pořádá krátkodobé a víkendové akce. Nabídku kroužků tvoří keramika, klavír, výrazový tanec, moderní tanec, tanečky pro nejmenší, gymnastika, šachy, šikulové, výtvarný kroužek, dívčí klub, tajemství přírody, dramatický kroužek, kroužek kuřátka, angličtina.

**DDM Benešov**<sup>56</sup> je příspěvková organizace, která uskutečňuje vzdělávací zájmovou a rekreační činnost dětí a mládeže, rodičů a dalších zájemců. Hlavním úkolem DDM je široké zapojení dětí do pravidelné zájmové činnosti. Každý měsíc pořádají příležitostné akce uvedené na webových stránkách a v měsíčníku Fantazie. Nabídka kroužků je velmi pestrá – keramika, kouzlo přírody, gymnastika, programování v jazyku

---

<sup>53</sup> *Proxima Sociale, o.s.* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z:

<https://www.proximasociale.cz/programy-pro-deti-a-mladez/nizkoprahove-kluby/klub-teren-dobris/>.

<sup>54</sup> *Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež – Mezičas Benešov* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <http://www.magdalena-ops.eu/cz/prim%C3%A1rn%C3%AD-prevence/nzdm-mezi%C4%8Das/>.

<sup>55</sup> *Dům dětí a mládeže Dominik Kutná Hora* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.ddm.kh.cz/>

<sup>56</sup> *Dům dětí a mládeže Benešov* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.ddmbenesov.cz/>

Scratch, hra na kytaru, lehká atletika, plavání, stolní tenis, elektronika a robotika, záchranář, hip-hop, výtvarná výchova, tvorba webových stránek, sportovně střelecký kroužek, rybářský kroužek, letečtí modeláři, street dance, fitness, pěvecký sbor, hra na flétnu, hra na kytaru, karate, klub deskových a logických her, divadelní kroužek, dívčí klub, kuželky, pohybová příprava, basketbal, volejbal, sportovní hry, železniční modelář, myslivecký kroužek.

**DDM Kolín**<sup>57</sup> jehož zřizovatelem je Krajský úřad Středočeského kraje. Společný projekt DDM Kolín a města Kolín je dětské centrum Rimava. Jedná se především o dětskou hernu s herními prvky CHACHA BOXY. Otevřený klub Céčko při DDM Kolín je určený pro spontánní aktivity mládeže. V herně se nachází stolní tenis, šipky. Svě výtvarné nadání mohou uplatnit ve výtvarném ateliéru. Mezi vybavení klubu patří počítače a připojení na Wi-Fi. Klub Brykule nabízí aktivity pro děti ze školních družin, například turnaje, výtvarné kurzy. Další nabídku pro organizovaný volný čas tvoří kroužky. Jedná se o aerobik, angličtinu, barvínek – výtvarný kroužek, bowling junior, dramatický kroužek, foto kroužek, inline bruslení, keramika, kroužek kreativity.

**Městský dům DDM Vlašim – Domeček**<sup>58</sup> nabízí bohatý program pro děti, například návštěvy zoo, pobyty na horách, letní dětské tábory, zájmové a sportovní kroužky. Mezi nejvíce poptávané zájmové oblasti patří: tancování, hra na flétnu, výtvarný kroužek, keramika, letecko-modelářský kroužek, hra na kytaru, ruční práce, angličtina, dopravní výchova, sportovní kroužek, stolní tenis, atletika, šachy, deskové hry, plavání.

## 4.1 Srovnání

Z nabídky DDM ve městech Benešov, Vlašim, Kolín a Kutná Hora vyplývá, že množství nabízených aktivit závisí na poptávce dětí a finančních možnostech jejich rodičů, s čímž souvisí nabídky práce v jednotlivých městech. Nabídky kroužků v těchto městech se svým obsahem moc neliší, rozdíl je v počtu nabídek. Zařízení jsou dobře dostupná v centru města. Ceny se pohybují přibližně od 600 Kč až 2100 Kč na rok. Zájemci si mohou vybrat z pestré nabídky možností trávení volného času.

---

<sup>57</sup> *Dům dětí a mládeže Kolín* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.ddmkolin.cz/>

<sup>58</sup> *Domeček MěDDM Vlašim* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.mddmvlasim.cz/>



# PRAKTICKÁ ČÁST

## 5 CÍL PRÁCE, HYPOTÉZY A METODIKA

### 5.1 Cíl práce

Hlavním cílem této práce bylo zmapování problematiky volnočasových aktivit dětí s ADHD nižšího školního věku a dětí bez ADHD stejné věkové kategorie. Tímto přiblížit strukturu trávení volného času z více hledisek pro přesnější obraz o typu volnočasových aktivit. Konkrétně záměr směřoval k zjištění, zda děti s ADHD vyhledávají převážně organizované, či neorganizované aktivity, jaký druh aktivit preferují a jak jsou spokojeni s náplní volného času. Cílem bakalářské práce bylo upřesnění výběru volnočasových aktivit, zda děti s ADHD preferují svůj volný čas trávit organizovaně (formou kroužků, sportovních klubů), nebo neorganizovaně (čtením knížek, pobytem na čerstvém vzduchu). Dalším záměrem bylo zjištění, zda se volnočasové aktivity dětí s ADHD shodují s aktivitami dětí běžné populace. Součástí cíle bylo zjistit, zda jsou aktivity dětí v dlouhodobém horizontu vhodné pro utváření osobnosti dítěte a pomáhají k rozvíjení jejich tvůrčích schopností a vedou k samostatnosti. Vymezit, kolik volného času děti tráví na počítači a mobilním telefonu. Jaké volnočasové aktivity vykonávají s rodiči a sourozenci a jak plní domácí povinnosti. Úkolem bylo zjistit, zda jsou rodiče pro své děti vzorem v trávení volného času a podporují je v těchto aktivitách. Důležitým bodem bylo vymezit vliv školy na volný čas dětí a které školou nabízené aktivity děti využívaly nebo které jim chyběly.

Cílovou skupinou pro dotazníkové šetření byly děti ve věku 6 až 11 let ze dvou základních škol ve Středočeském kraji.

## 5.2 Hypotézy

Na základě vytyčeného cíle bylo vytvořeno šest hypotéz.

**Hypotéza 1:** Děti s ADHD mají menší možnost využití volného času v porovnání s dětmi bez ADHD.

**Hypotéza 2:** Děti bez ADHD aktivněji využívají volný čas oproti dětem s ADHD.

**Hypotéza 3:** Děti s ADHD tráví méně času na počítači a mobilním zařízení než děti bez poruchy ADHD.

**Hypotéza 4:** Děti s ADHD nevyhledávají rukodělné činnosti (výtvarný kroužek, keramika, umělecký kroužek).

**Hypotéza 5:** Děti s ADHD vyhledávají sportovní aktivity nesoutěživého typu oproti dětem bez poruchy ADHD, jež preferují sporty soutěživého typu.

## 5.3 Metodika

### 5.3.1 Použité metody

K získání informací k vybranému tématu bakalářské práce byl vybrán kvantitativní výzkum v podobě anonymního dotazníku. Šetření bylo uskutečněno v prosinci 2021. Cílem daného šetření je zmapování volnočasových aktivit dětí nižšího školního věku. Po dohodě s řediteli škol byly dotazníky předány třídním učitelkám, které je rozdaly žákům, čímž se zajistila 100% návratnost. Dotazníky rozdaly v rámci školního vyučování před vánočními prázdninami z důvodu volnějšího způsobu vedení hodiny. Pro motivaci k vyplnění třídní učitelé zahájili diskusi na téma volný čas a teprve poté dětem rozdali dotazníky.

Dotazník v tištěné formě obsahoval 38 otázek, otázky byly pokládány jednoduše a srozumitelně, přiměřeně věku respondentů, tedy 7–11 let. Vyplnění zabralo přibližně 20 minut. Byla zvolena kratší forma dotazníku, aby pro respondenty s ADHD nebyla zatěžující.

Dotazník se skládá ze tří typů otázek, uzavřených, polouzavřených a otevřených. Je rozdělen do 5 okruhů. První okruh směřuje k základním údajům o věku, pohlaví a místě bydliště. V dalším okruhu přibližujeme sourozence respondenta, jeho

volnočasové aktivity. Následující okruhy náleží samotnému respondentovi. V otázkách zjišťujeme data o sportovních aktivitách nebo kroužkách, kterým se respondent věnuje. Zajímá nás délka aktivity, kolikrát týdně aktivitu provozuje. Zda je s touto činností spokojený, kdo ho k ní přivedl, jaké má jiné zájmy. Otázky z třetího okruhu se zaměřují na kamarády, mobil, tablet. Zajímá nás čas strávený u elektronických zařízení. Ve čtvrtém okruhu zjišťujeme, kolik volného času tráví respondenti s rodiči nebo ostatními příbuznými, zda respondenta baví takto trávený volný čas a jakými činnostmi je naplněn. Pátý okruh se upíná k otázkám ohledně domácích prací.

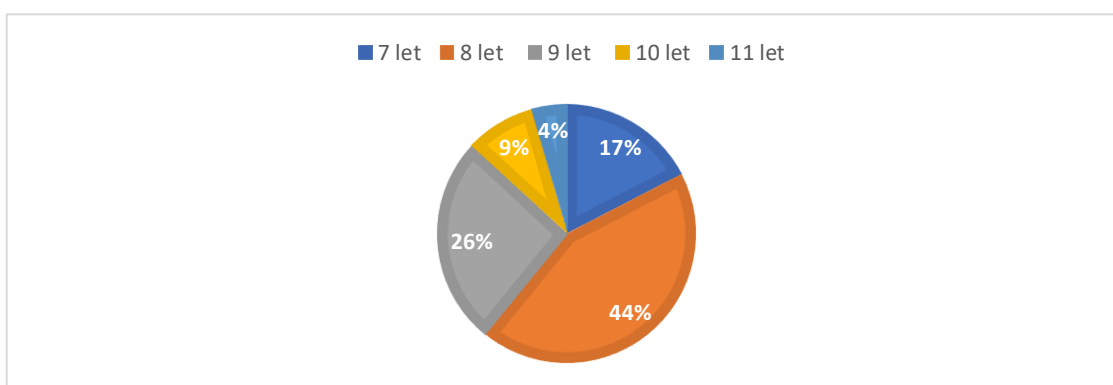
### **5.3.2 Respondenti**

Do výzkumu jsme zapojili děti od první do třetí třídy dvou základních škol ve Středočeském kraji. Zúčastnilo se 23 dětí s ADHD a 23 dětí bez ADHD. Jednalo se o anonymní výzkum, kdy 100 % dotazníků bylo úspěšně vyplněno a vráceno.

## 6 VÝSLEDKY

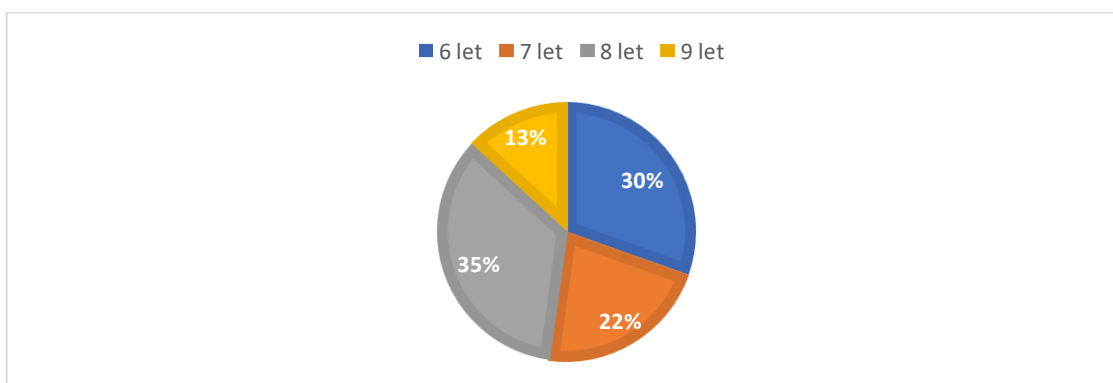
Vyplněno bylo 46 dotazníků. Jedním z měřítek pro analýzu zjišťovaných informací byl věk pro daný výzkum, a to v rozmezí od 6 do 11 let, jednalo se tedy o první až třetí třídu základní školy. U 23 dotazovaných mají diagnostikovanou poruchu ADHD a zbylých 23 dotazovaných dětí je bez poruchy ADHD. Zastoupení dotazovaných skupin je rovnoměrné.

Graf 1: Věk dotazovaných s poruchou ADHD



Zdroj<sup>59</sup>

Graf 2: Věk dotazovaných bez poruchy ADHD



Zdroj<sup>60</sup>

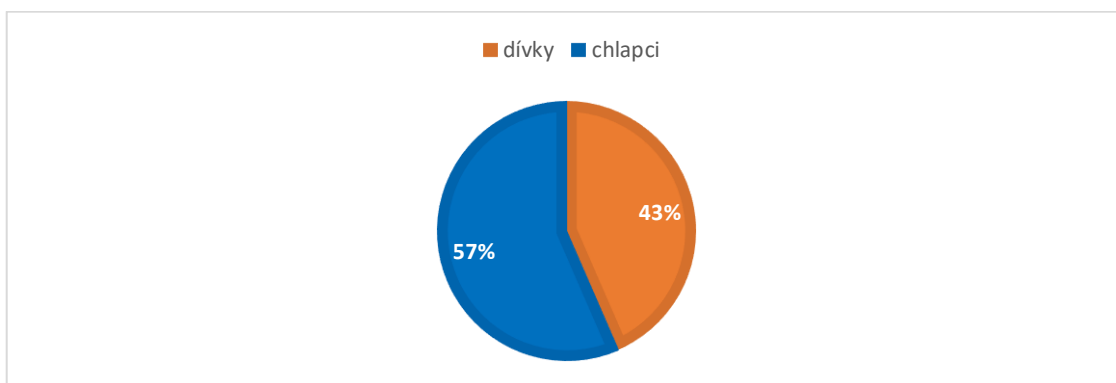
Věková skladba dotazovaných s poruchou ADHD a dotazovaných bez poruchy ADHD je vyznačená grafy č. 1 a 2. Nejvíce dotazovaných je ve věku 7, 8 a 9 let.

---

<sup>59</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

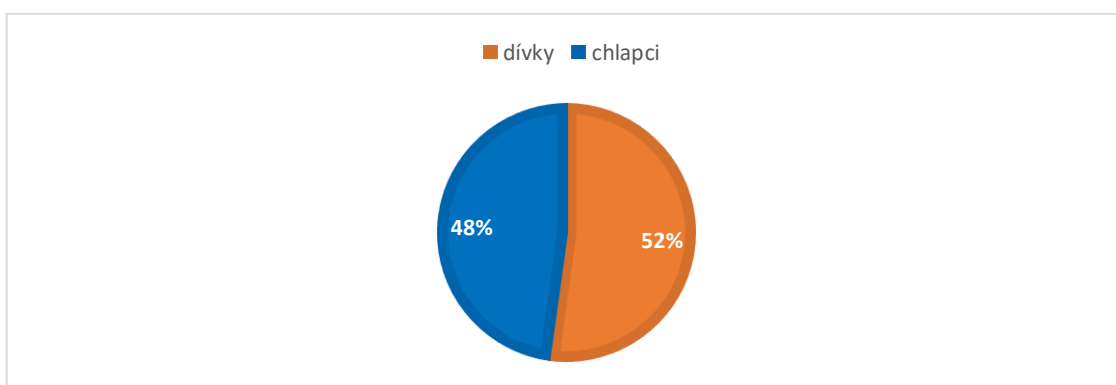
<sup>60</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

Graf 3: Pohlaví dotazovaných s poruchou ADHD



Zdroj<sup>61</sup>

Graf 4: Pohlaví dotazovaných bez poruchy ADHD



Zdroj<sup>62</sup>

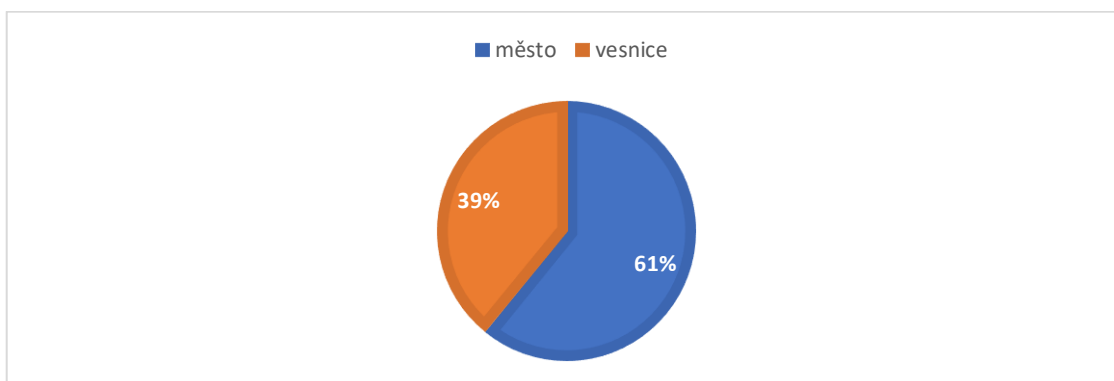
Pohlaví dotazovaných zobrazují grafy č. 3 a 4. Větší početní zastoupení u dotazovaných s poruchou ADHD jsou chlapci. Zastoupení dívek je naopak větší u dotazovaných bez poruchy ADHD.

---

<sup>61</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

<sup>62</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

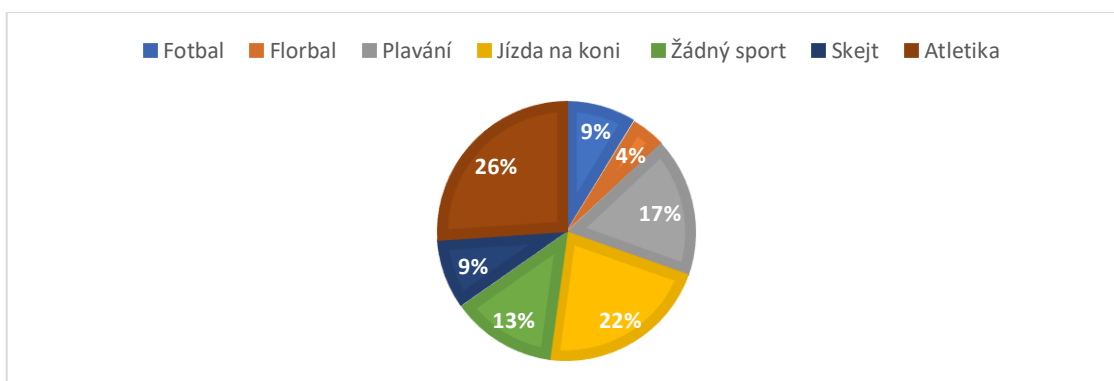
Graf 5: Bydliště dotazovaných



Zdroj<sup>63</sup>

V zadaném dotazníku byla obsažena otázka na bydliště dětí, zda bydlí ve městě, či na vesnici. Z uvedeného grafu č. 5 je patrné, že větší část dotazovaných bydlí ve městě.

Graf 6: Sportovní činnosti u dětí s poruchou ADHD



Zdroj<sup>64</sup>

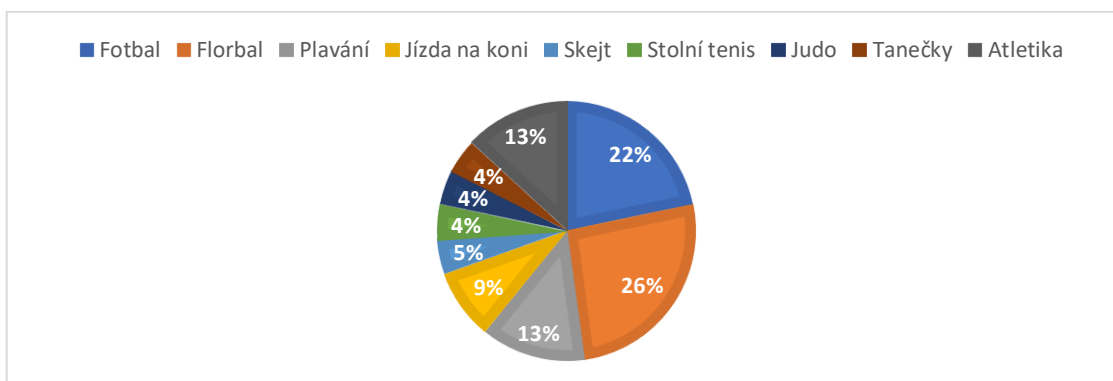
V dotazníku byla dotazovaným položena otázka, která zjišťovala aktivity obou skupin dotazovaných. Graf č. 6 znázorňuje, že děti s ADHD upřednostňují sport pro jednotlivce oproti skupinovým sportům. Z našeho výzkumu vyplývá, že nejvíce zastoupenými sporty u dětí s poruchou ADHD jsou atletika, jízda na koni a plavání.

---

<sup>63</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

<sup>64</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

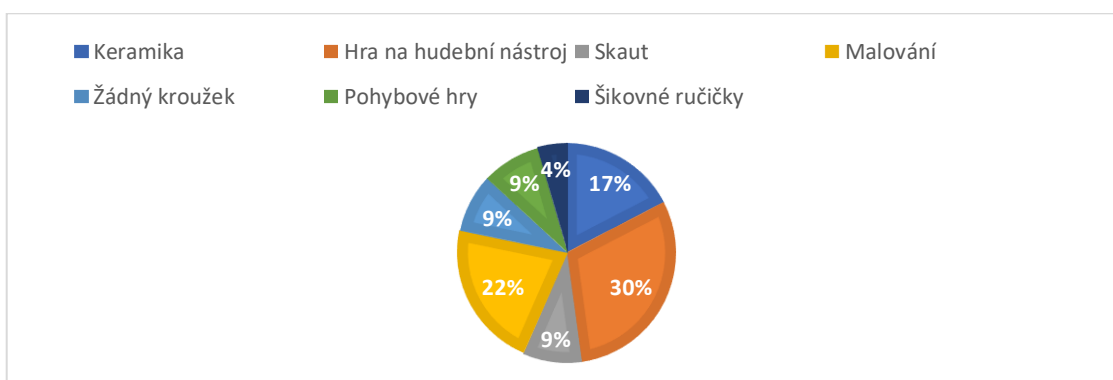
Graf 7: Sportovní činnosti u dětí bez poruchy ADHD



Zdroj<sup>65</sup>

Graf č. 7 znázorňuje, že děti bez poruchy ADHD upřednostňují skupinové sporty před sporty pro jednotlivce. Z výzkumu vyplývá, že nejvíce zastoupenými sporty u dětí bez poruchy ADHD jsou florbal, fotbal a atletika s plaváním.

Graf 8: Jaké kroužky navštěvují děti s poruchou ADHD



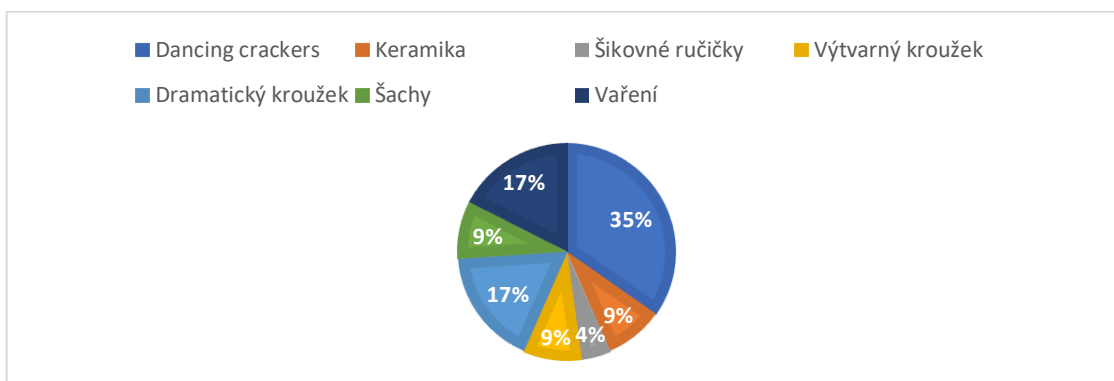
Zdroj<sup>66</sup>

V dotazníku byly děti dotazovány, zda navštěvují nějaké kroužky, kdy děti s poruchou ADHD (graf č. 8) uváděly, že ano, nejčastěji se jednalo o tyto kroužky: hra na hudební nástroj, malování. U 17 % dotazovaných bylo uvedeno, že nenavštěvují žádný kroužek.

<sup>65</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

<sup>66</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

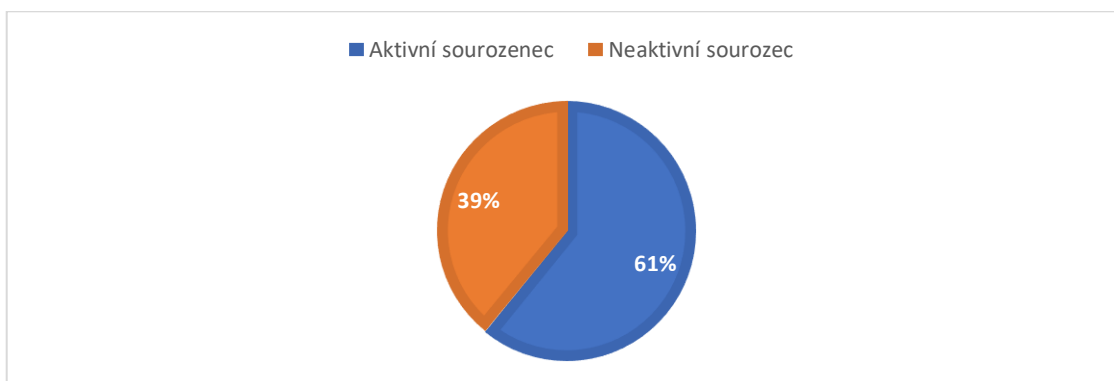
Graf 9: Jaké kroužky navštěvují děti bez poruchy ADHD



Zdroj<sup>67</sup>

Graf č. 9 ukazuje odpovědi dětí bez poruchy ADHD, kdy dotazovaní uvedli, že nejčastěji navštěvují kroužky Dancing crackers, vaření, dramatický kroužek. Mezi méně oblíbenými uvedenými kroužky jsou Šikovné ručičky.

Graf 10: Aktivita sourozence u dotazovaných s poruchou ADHD



Zdroj<sup>68</sup>

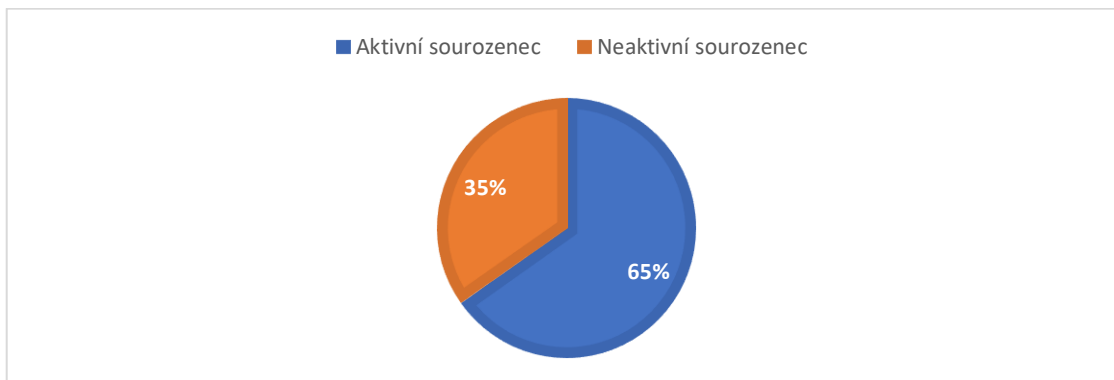
Jednou z otázek dotazníku bylo, zda mají dotazovaní sourozence a případně, zda provozuje nějakou aktivitu či nikoliv. Ze zázorněného grafu č. 10 vyplývá, že více než polovina dotazovaných má sourozence, který provozuje nějakou aktivitu. Druhý díl zastávají neaktivní sourozenci.

<sup>67</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

<sup>68</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).



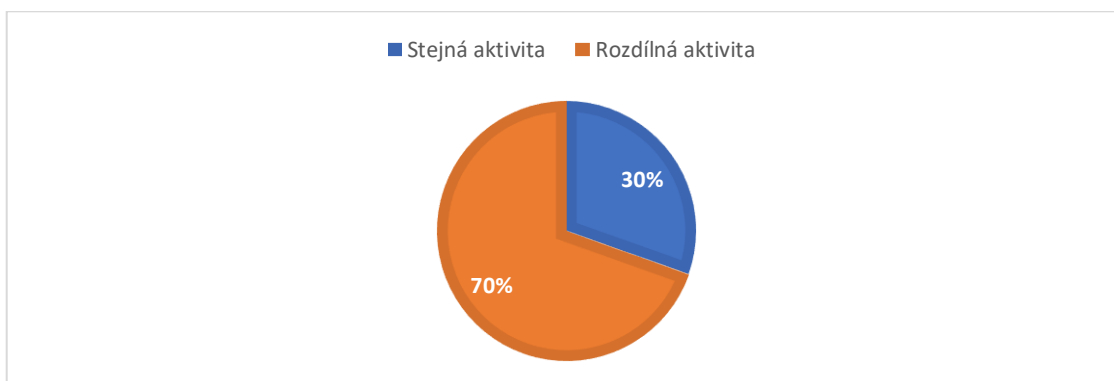
Graf 11: Aktivita sourozence u dotazovaných bez poruchy ADHD



Zdroj<sup>69</sup>

Graf č. 11 zobrazuje aktivitu sourozenců u dotazovaných bez poruchy ADHD. Z dotazovaných má více než polovina aktivního sourozence. Méně, než čtvrtina dotazovaných má neaktivního sourozence.

Graf 12: Stejná či rozdílná aktivita mezi sourozenci a dítětem s ADHD



Zdroj<sup>70</sup>

Graf č. 12 nám ukazuje, že téměř  $\frac{3}{4}$  dotazovaných s poruchou ADHD mají sourozence s rozdílnými aktivitami. Zbytek grafu nám zobrazuje shodné aktivity mezi sourozencem a dotazovaným s poruchou ADHD.

---

<sup>69</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

<sup>70</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

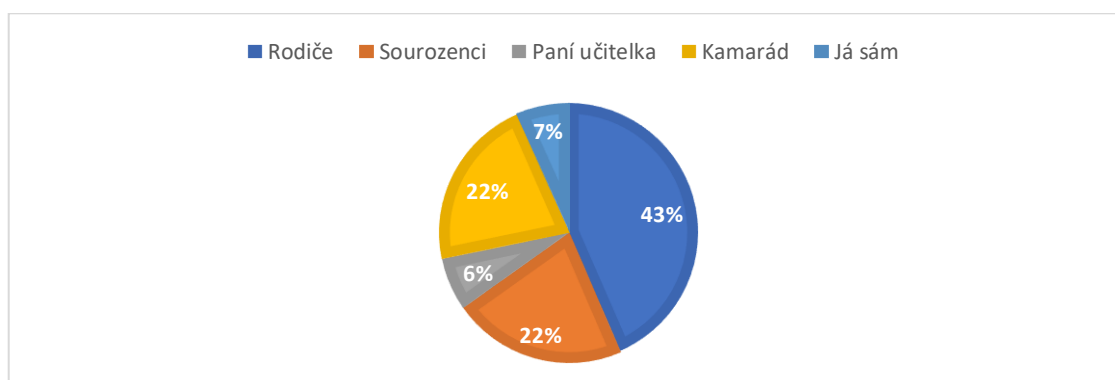
Graf 13: Stejná či rozdílná aktivita mezi sourozenci a dítětem bez ADHD



Zdroj<sup>71</sup>

Graf č. 13 zobrazuje aktivity mezi sourozenci a dotazovanými bez poruchy ADHD, kdy nadpoloviční většina uvedla, že vykonávají stejné aktivity. Zbytek dotazovaných uvedl, že mají odlišné aktivity od sourozence.

Graf 14: Osoby, které přivedly dítě k aktivitě



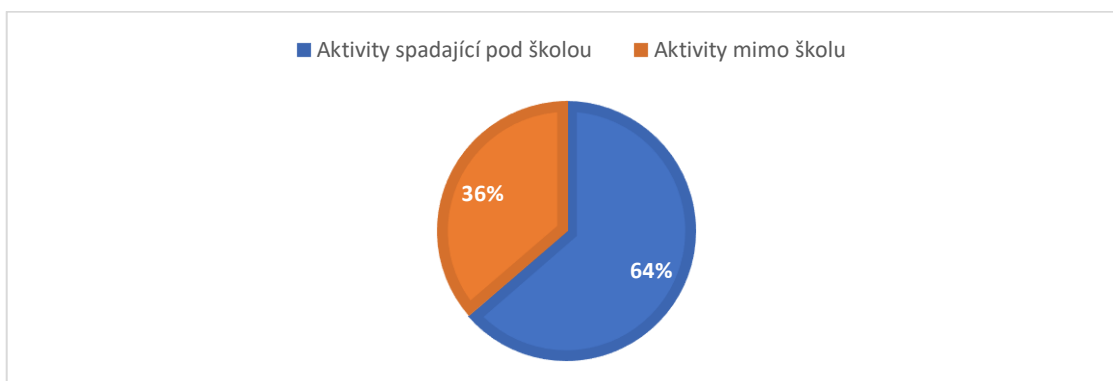
Zdroj<sup>72</sup>

Graf č. 14 ukazuje, že nejvíce děti ke sportu či kroužku vedli jejich rodiče. Dále pak jejich sourozenci či jejich kamarád. Nejméně dětí uvedlo, že je ke kroužku či sportu přivedla učitelka.

<sup>71</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

<sup>72</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

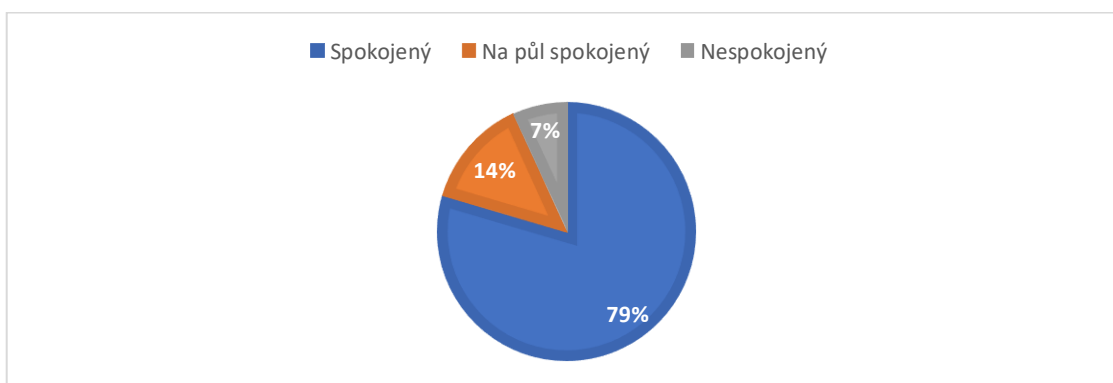
Graf 15: Aktivity provozované školským zařízením



Zdroj<sup>73</sup>

Na grafu č. 15 je vidět, že většina dotazovaných koná aktivity spadající pod školská zařízení. Zbytek dotazovaných uvedl, že aktivity vykonávají mimo školská zařízení.

Graf 16: Spokojenost či nespokojenost dětí s jejich konanými aktivitami



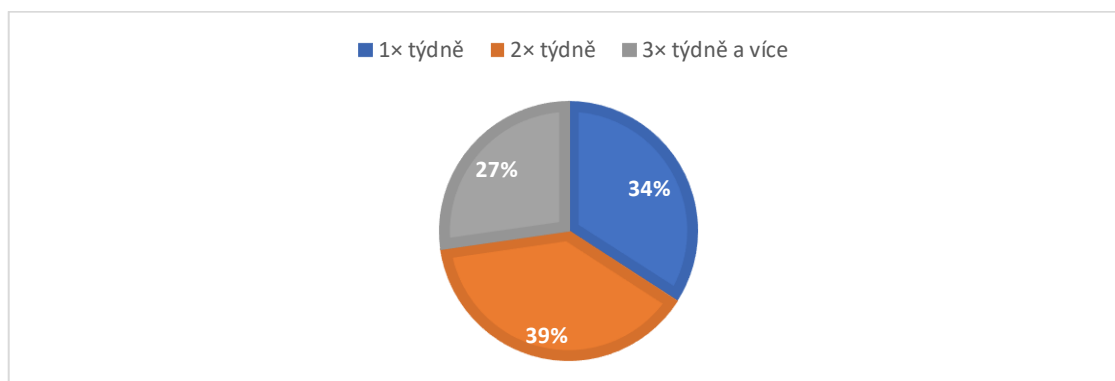
Zdroj<sup>74</sup>

Na otázku, zda jsou děti spokojeny se svými aktivitami ukazuje graf č. 16. Více než  $\frac{3}{4}$  dotazovaných jsou spokojeny, větší část zbytku dotazovaných je skoro spokojená a zbývající malá část dotazovaných uvedla, že nejsou spokojeni.

<sup>73</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

<sup>74</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

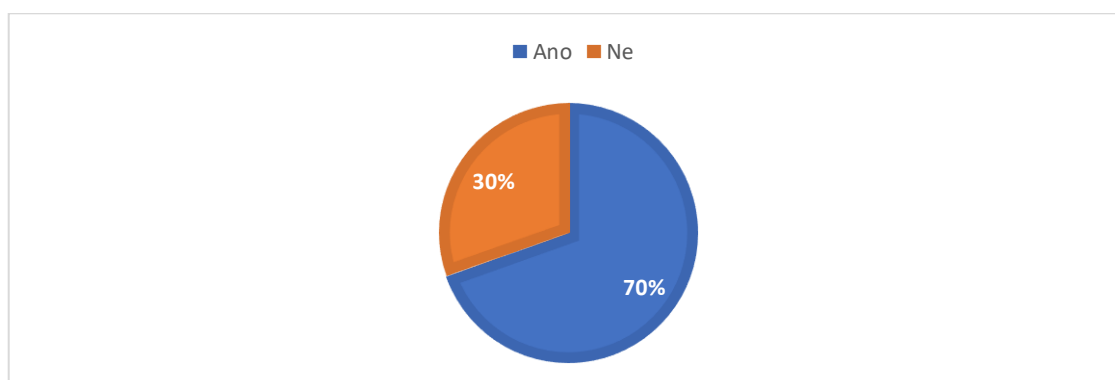
Graf 17: Časová dotace aktivit během týdne



Zdroj<sup>75</sup>

Z výše uvedeného grafu 17 vyplývá, že nejvíce dotazovaných dětí provádí aktivitu 1× týdně. Jako druhou variantu dotazovaní uvedli, že provádí aktivity 2× týdně a zbytek dotazovaných uvedl, že aktivity provozují 3× a více týdně.

Graf 18: Venkovní aktivity s kamarády u dětí s poruchou ADHD



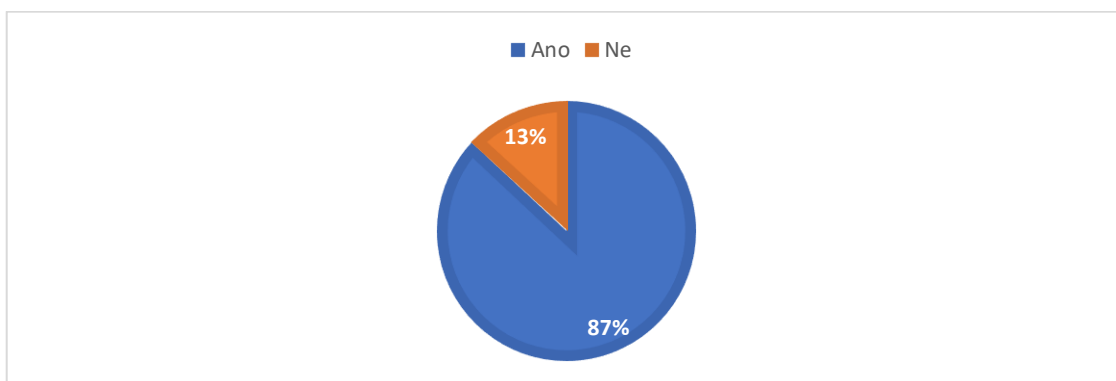
Zdroj<sup>76</sup>

---

<sup>75</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

<sup>76</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

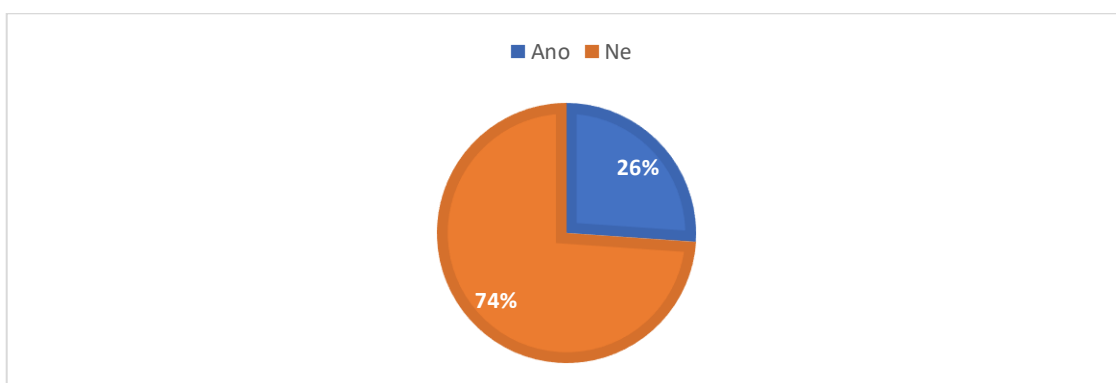
Graf 19: Venkovní aktivity s kamarády u dětí bez poruchy ADHD



Zdroj<sup>77</sup>

Grafy č. 18 a 19 poukazují na to, že většina dotazovaných, ať již s poruchou ADHD či nikoliv, vykonává venkovní aktivity s kamarády. U dětí s ADHD bylo více odpovědí „ne“ než u dětí bez ADHD.

Graf 20: Četba knih či časopisů u dětí s poruchou ADHD



Zdroj<sup>78</sup>

---

<sup>77</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

<sup>78</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

Graf 21: Četba knih či časopisů u dětí bez poruchy ADHD

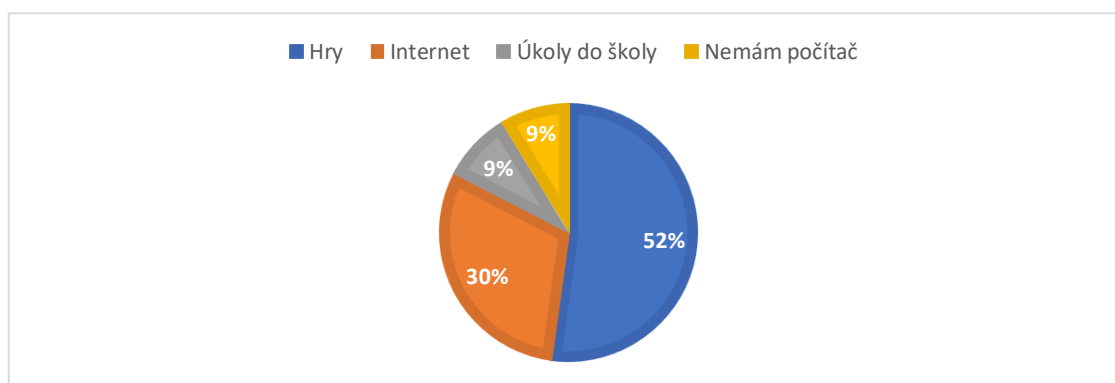


Zdroj<sup>79</sup>

Grafy č. 20 a 21 ukazují, že většina dotazovaných s poruchou ADHD nečte knihy ani časopisy. Zbytek dotazovaných s poruchou ADHD uvedl, že knihy či časopisy čtou. U dotazovaných bez poruchy ADHD bylo zjištěno, že většina dětí bez poruchy ADHD čte knihy či časopisy a zbylé děti bez poruchy ADHD knihy ani časopisy nečtou.

Další okruh otázek se zajímal o počítač, zda ho děti mají a zda ho i využívají. Z grafu č. 22 vyplývá, že 4 % dotazovaných počítač nemají. Mezi nejčastější počítačové aktivity patří hraní her na počítači, zbytek dotazovaných tráví čas na internetu.

Graf 22: Počítačové aktivity u dětí s poruchou ADHD

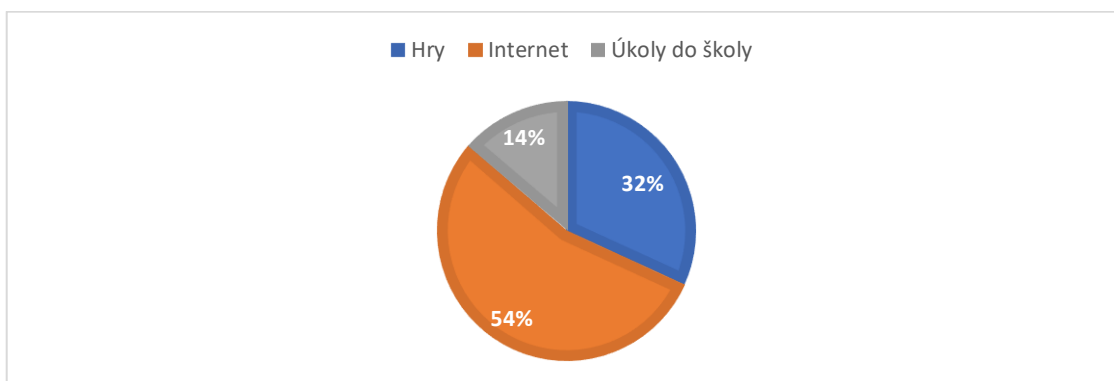


Zdroj<sup>80</sup>

<sup>79</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

<sup>80</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

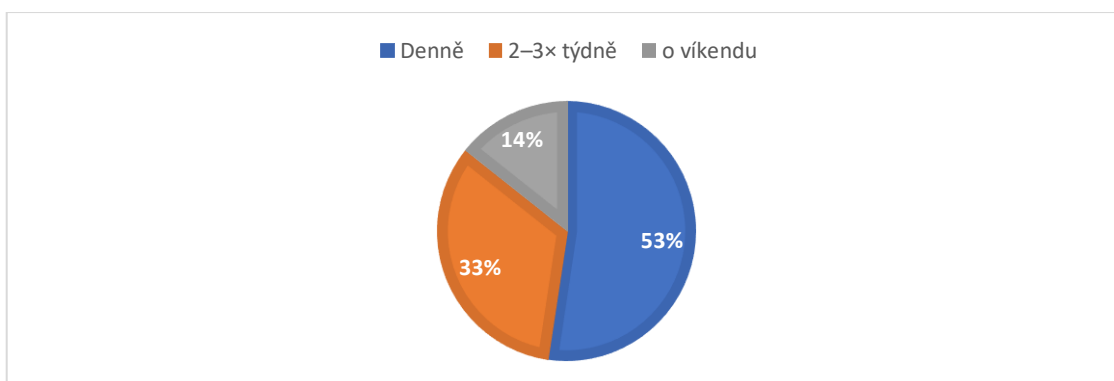
Graf 23: Počítačové aktivity u dětí bez poruchy ADHD



Zdroj<sup>81</sup>

Všechny děti bez poruchy ADHD mají k dispozici počítač. Nejvíce dotazovaní tráví čas na internetu, dále pak tráví čas hraním her.

Graf 24: Trávení času u počítače u dětí s poruchou ADHD



Zdroj<sup>82</sup>

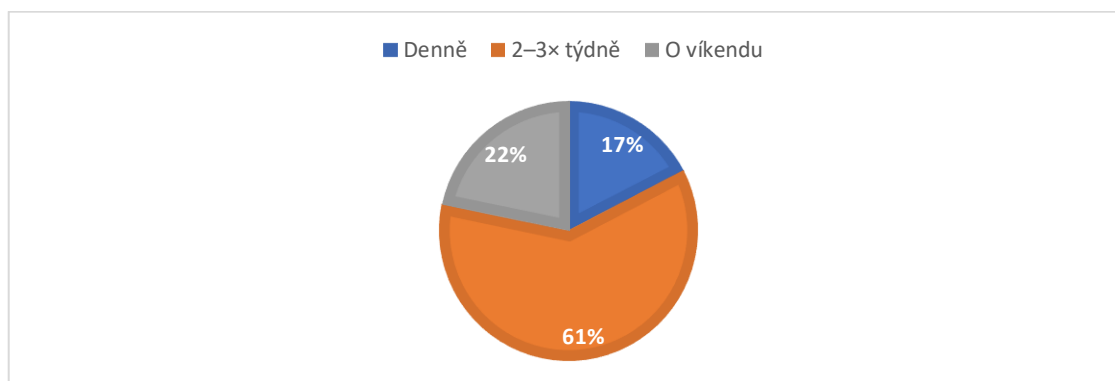
Z grafu č. 24 vyplývá, že polovina dětí s poruchou ADHD je na počítači denně. Menší polovina dětí s poruchou ADHD tráví na počítači jen dva až tři dny v týdnu a zbytek dětí s poruchou ADHD používá počítač jen o víkendu.

---

<sup>81</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

<sup>82</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

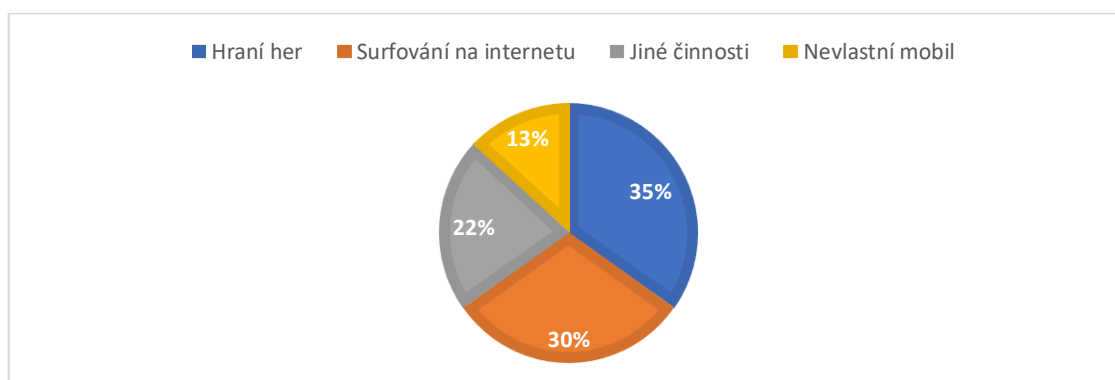
Graf 25: Trávení času u počítače u dětí bez poruchy ADHD



Zdroj<sup>83</sup>

V grafu č. 25 je zobrazeno, že většina dotazovaných dětí bez poruchy ADHD tráví čas 2–3× týdně na počítači. Zbylé odpovědi jsou si procentuálně podobné, avšak děti bez poruchy ADHD tráví více času na počítači o víkendu než ti, co tráví čas na počítači denně.

Graf 26: Prováděné činnosti na mobilu u dětí s poruchou ADHD



Zdroj<sup>84</sup>

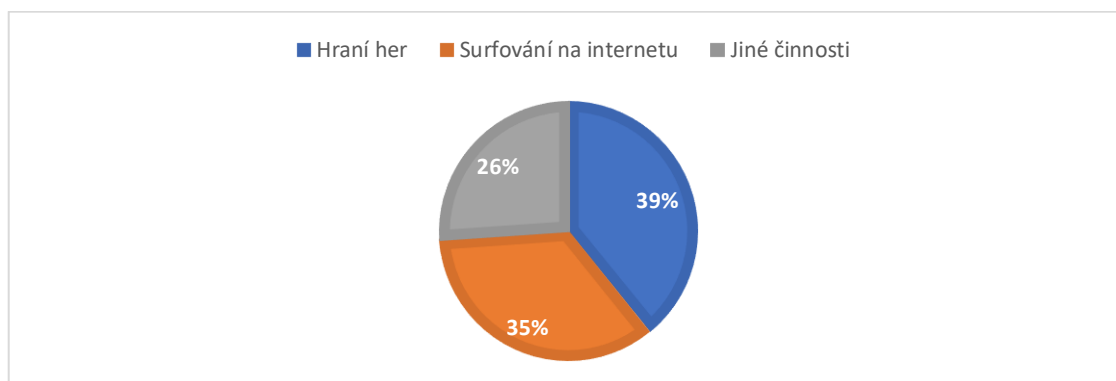
Graf č. 26 nám znázorňuje, jaké činnosti dělají děti s poruchou ADHD na mobilním telefonu. Nejvíce dotazovaných dětí s poruchou ADHD v dotazníku uvedlo, že na mobilním telefonu hrají hry. Jako druhou nejvíce zvolenou variantu uvedly surfování na internetu. Méně dětí koná na mobilu jiné činnosti a 3 dotazovaní uvedli, že nevlastní svůj mobilní telefon.

<sup>83</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

<sup>84</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).



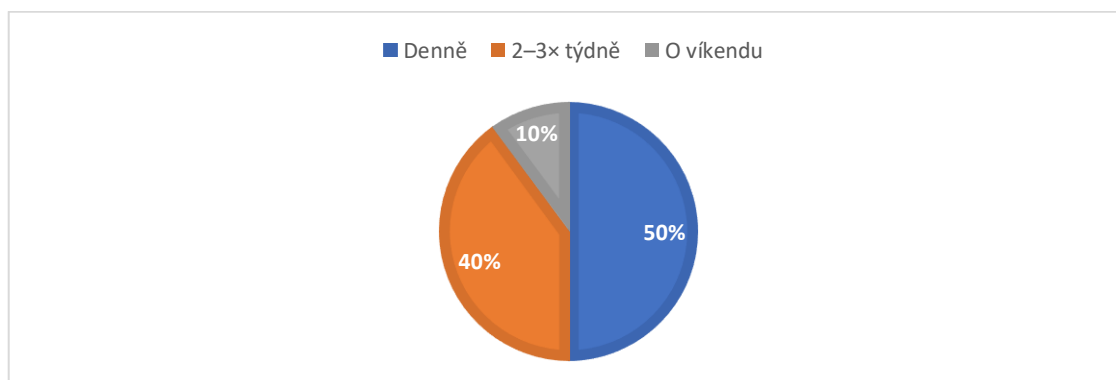
Graf 27: Prováděné činnosti na mobilu u dětí bez poruchy ADHD



Zdroj<sup>85</sup>

Graf č. 27 nám ukazuje činnosti v souvislosti s mobilním telefonem u dětí bez poruchy ADHD, kdy většina dotazovaných uvedla, že na mobilním telefonu hrají hry, dále pak surfují po internetu a v případě nejmenší části dotazovaných pak provádějí jiné činnosti na mobilním telefonu. U tohoto grafu je dále znázorněno, že každé dotazované dítě bez poruchy ADHD má svůj vlastní mobilní telefon.

Graf 28: Trávení času na telefonu u dětí s poruchou ADHD



Zdroj<sup>86</sup>

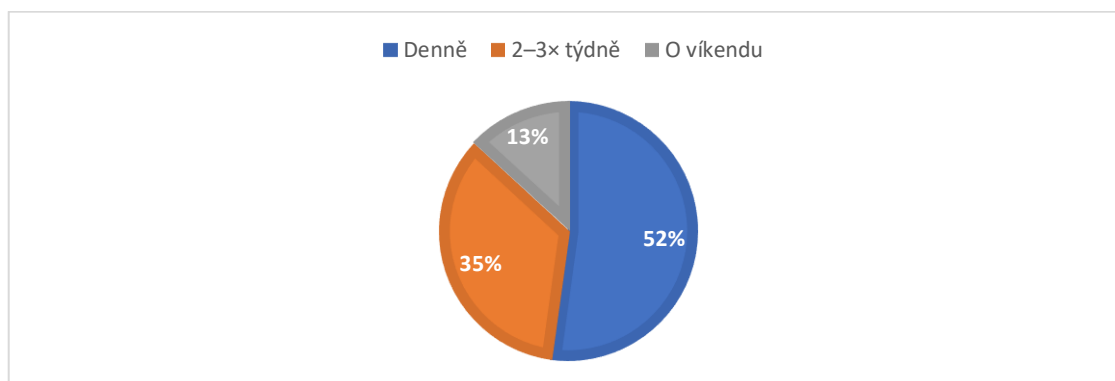
Graf č. 28 ukazuje, že polovina dětí s poruchou ADHD používá mobilní telefon denně. Druhá nejčastější odpověď byla 3 × v týdnu, dva dotazovaní uvedli, že pouze o víkendu.

---

<sup>85</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

<sup>86</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

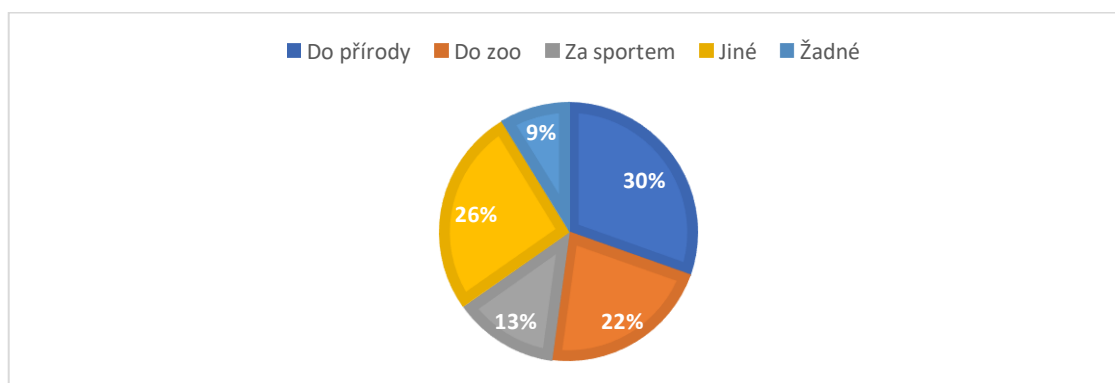
Graf 29: Trávení času na telefonu u dětí bez poruchy ADHD



Zdroj<sup>87</sup>

Výše uvedený graf č. 29 ukazuje čas strávený na mobilním telefonu u dětí bez poruchy ADHD, kdy výsledky jsou množstevně velice podobné jako u grafu č. 28. Nejvíce dětí zde tráví čas na mobilním telefonu denně, poté 2–3× týdně a malá část pouze o víkendu.

Graf 30: Druhy výletů rodičů s dětmi s poruchou ADHD



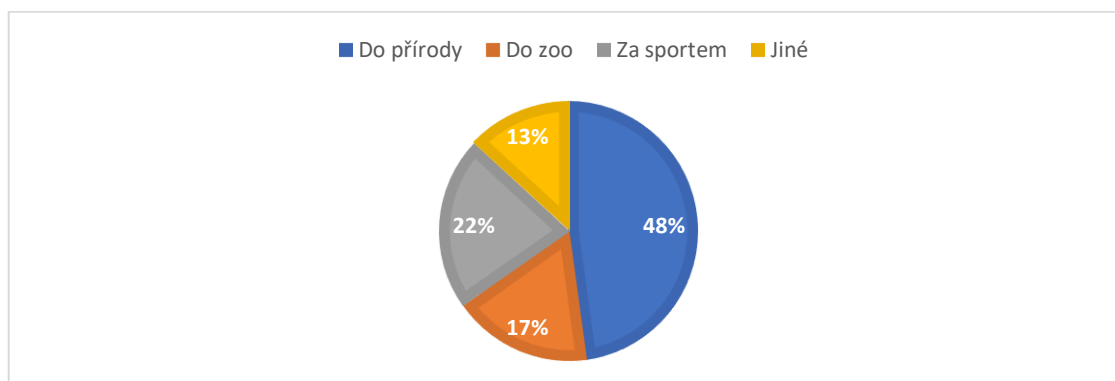
Zdroj<sup>88</sup>

Další otázky na děti s poruchou ADHD byly z oblasti provozování výletů s jejich rodiči, kdy nejvíce dotazovaných dle grafu č. 30 uvedlo, že s rodiči jezdí na výlety do přírody, jako druhou nejčastější odpověď uvedly, že vykonávají jiné výlety se svými rodiči. Jako třetí nejčastější odpověď uvedly, že jezdí s rodiči do zoo. Čtvrtá nejčastější odpověď byla, že provozují výlety za sportem a malá část dotazovaných uvedla, že na výlety s rodiči nejedí.

<sup>87</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

<sup>88</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

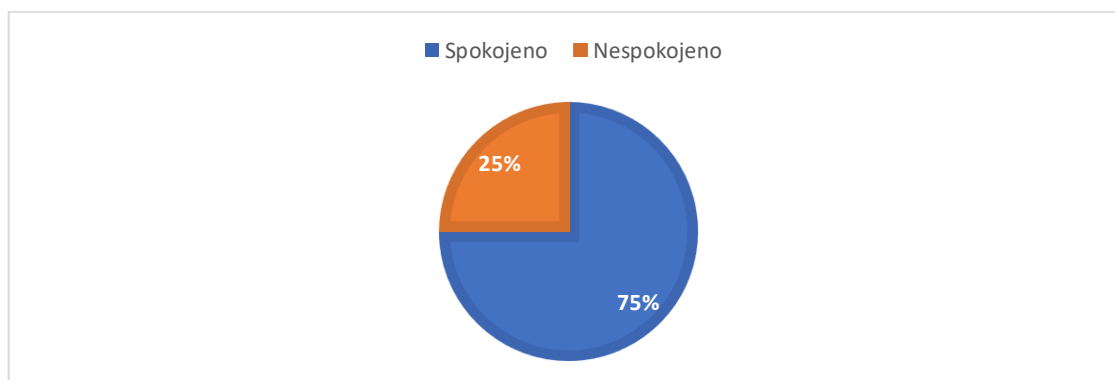
Graf 31: Druhy výletů rodičů s dětmi bez poruchy ADHD



Zdroj<sup>89</sup>

Graf č. 31 znázorňuje provozování výletů s rodiči a dětmi bez poruchy ADHD. Nejvíce respondentů odpovědělo, že s rodiči podnikají výlety do přírody. Druhá nejčastější zodpovězená varianta byla za sportem. Jako třetí nejčastější byla zvolena odpověď výlet s rodiči do zoo, nejméně dětí zodpovědělo, že jezdí na výlety s rodiči za účelem jiných aktivit.

Graf 32: Spokojenost s výše uvedenými aktivitami u dětí



Zdroj<sup>90</sup>

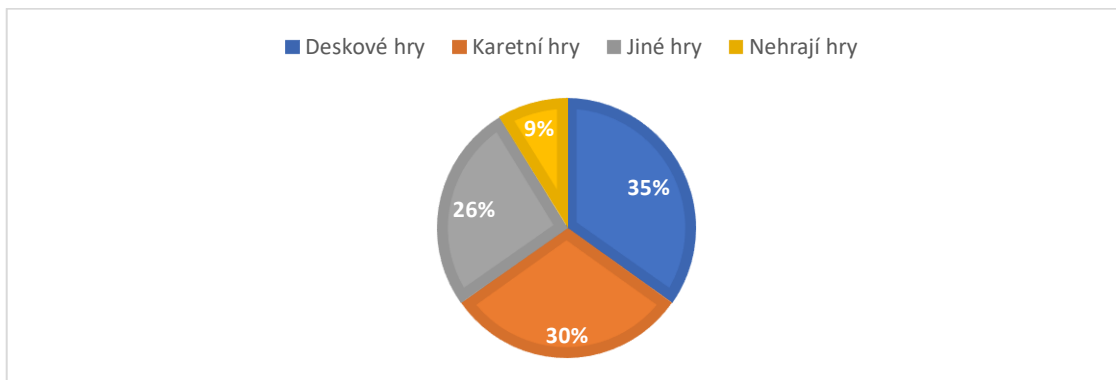
Graf č. 32 zobrazuje, zda jsou děti s výše uvedenými aktivitami spokojeny či nespokojeny.  $\frac{3}{4}$  dotazovaných uvedly, že jsou s aktivitami spokojeni a čtvrtina dotazovaných uvedla, že jsou nespokojeni.

---

<sup>89</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

<sup>90</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

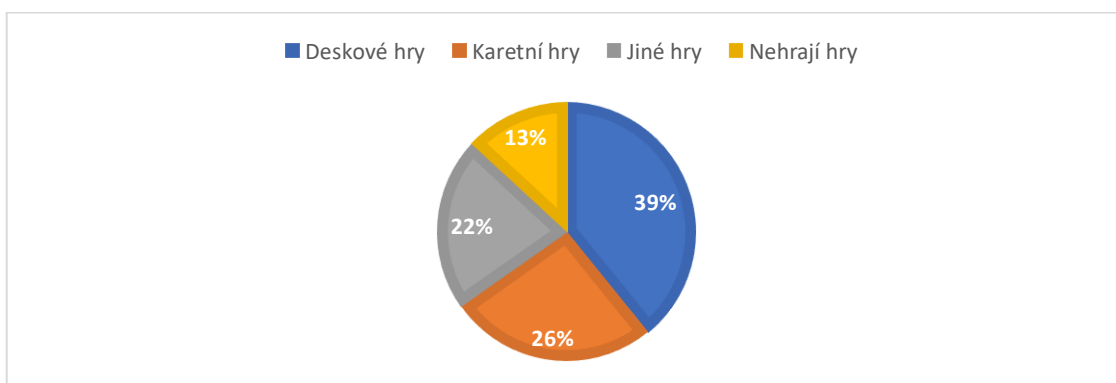
Graf 33: Hraní rodinných her s rodiči u dětí s poruchou ADHD



Zdroj<sup>91</sup>

Graf č. 33 ukazuje, že nejvíce dotazovaných dětí s poruchou ADHD hraje s rodiči deskové hry. Druhou nejčastější variantou odpovědí byly vybrané karetní hry, třetí nejpočetnější skupina uváděla jiné rodinné hry a dva dotazovaní odpověděli, že nehrají s rodiči žádné rodinné hry.

Graf 34: Hraní rodinných her s rodiči u dětí bez poruchy ADHD



Zdroj<sup>92</sup>

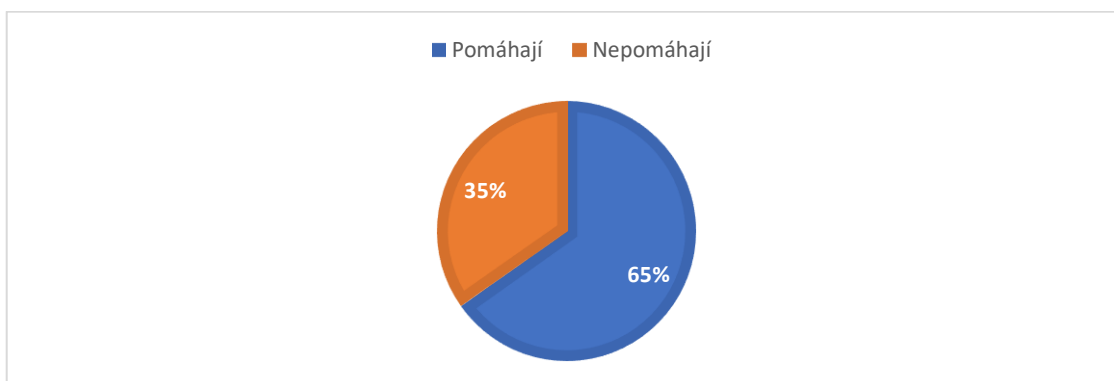
Graf č. 34 nám zobrazuje množstevně stejné výsledky jako u dětí s poruchou ADHD, kdy nejvíce převažují deskové hry, poté karetní hry, jiné hry a 3 dotazovaní nehrají s rodiči žádné rodinné hry.

---

<sup>91</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

<sup>92</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

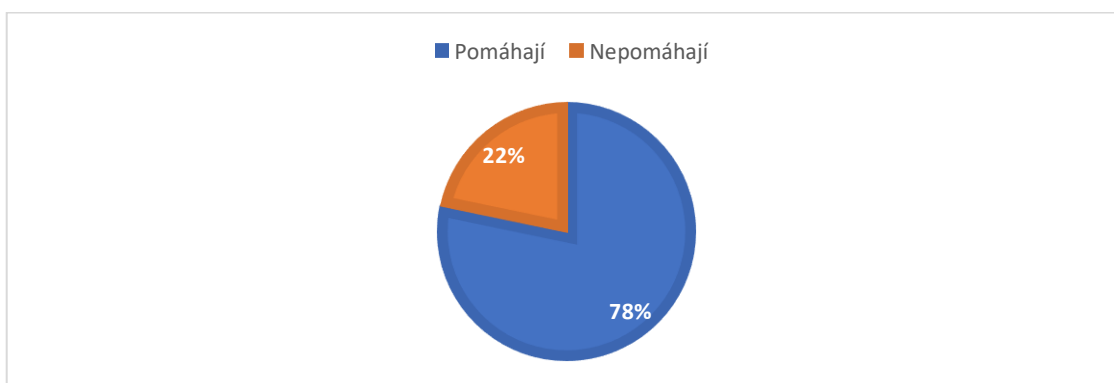
Graf 35: Pomáhání při domácích pracích u dětí s poruchou ADHD



Zdroj<sup>93</sup>

Další otázky se zabývaly pomocí dětí s poruchou ADHD a bez poruchy ADHD v domácnosti, kdy se jednalo o domácí povinnosti. Graf č. 35 a 36 ukazuje, že většina dotazovaných z obou skupin pomáhá doma s domácími pracemi. Menší část dotazovaných z obou skupin doma rodičům nepomáhá.

Graf 36: Pomáhání při domácích pracích u dětí bez poruchy ADHD



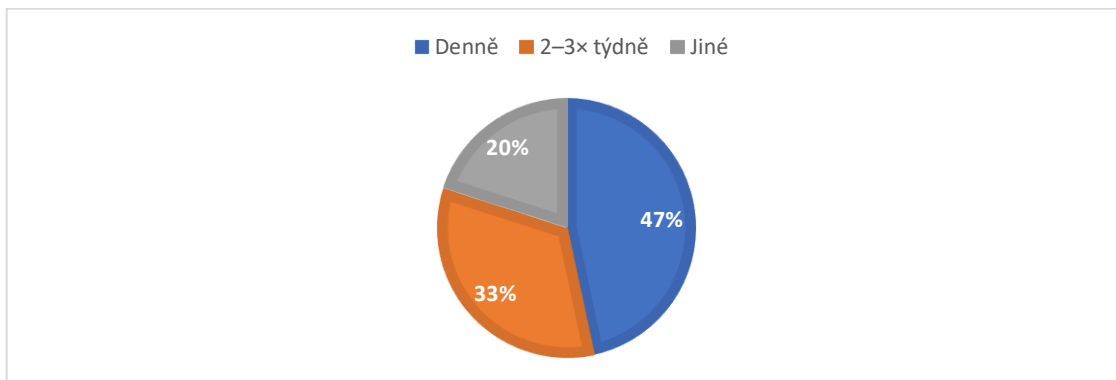
Zdroj<sup>94</sup>

---

<sup>93</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

<sup>94</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

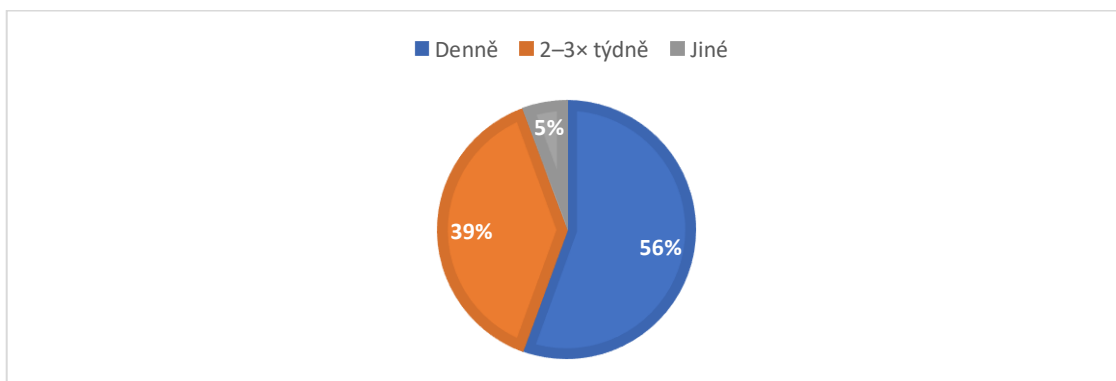
Graf 37: Jak často děti s poruchou ADHD pomáhají doma s úklidem



Zdroj<sup>95</sup>

Graf č. 37 nám zobrazuje časové zastoupení dětí s poruchou ADHD při domácích úklidových pracích, takže polovina dotazovaných uvedla, že pomáhá svým rodičům každý den. Druhá nejčastější odpověď byla, že pomáhají svým rodičům s úklidem 2–3× týdně a zbytek dotazovaných uvedl, že pomáhají v jinou dobu.

Graf 38: Jak často děti bez poruchy ADHD pomáhají doma s úklidem



Zdroj<sup>96</sup>

Graf č. 38 nám zobrazuje časové zastoupení při úklidových pracích v domácnosti u dětí bez poruchy ADHD, kdy více než polovina z dotazovaných uvedla, že pomáhají s úklidem každý den. Druhá nejčastěji zodpovězená odpověď byla, že děti pomáhají svým rodičům 2–3× týdně. Malá část dotazovaných uvedla, že pomáhá v jinou dobu.

<sup>95</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

<sup>96</sup> Autorka práce, 2022 (vlastní šetření).

## 7 SHRNU TÍ

Většinu dotazovaných dětí s ADHD tvořili chlapci. Více z dotazovaných respondentů bydlí ve městě. Děti s ADHD volí ze sportovních činností atletiku a jízdu na koni, více než 10 % se nevěnuje žádnému sportu. Děti bez ADHD volí nejčastěji florbal a fotbal, z toho vyplývá, že se častěji věnují skupinovým sportům. Děti s poruchou ADHD z kroužků vybírají nejčastěji hru na hudební nástroj a výtvarný kroužek, 9 % nenavštěvuje žádný zájmový kroužek. Děti bez ADHD nejčastěji navštěvují Dancing crackers a kroužek vaření. Obě skupiny dětí mají sourozence, který je převážně aktivní ve volném čase.

Děti s ADHD se zabývají ve většině případů rozdílnými aktivitami, u dětí bez ADHD se aktivity shodují. Obě skupiny dětí přivedli k aktivitě jejich rodiče a obě dotazované skupiny volí volnočasové aktivity pořádané školou, téměř všichni jsou s nimi spokojeni. Respondenti věnující se nějakému zájmu ve volném čase konají tuto aktivitu 1× týdně. Chození ven s kamarády preferuje více dětí bez ADHD, o třetinu méně dětí s poruchou tráví čas s kamarády venku. Čtením knih a časopisů se zabývá rozhodně více respondentů bez poruchy, u dětí s ADHD není čtení oblíbenou aktivitou ve volném čase. Děti s ADHD tráví na počítači denně více času a hrají na něm převážně hry, respondenti bez poruchy ADHD používají počítač 2–3× týdně, více surfují po internetu, než hrají hry. S mobilním telefonem tráví volný čas denně polovina dětí obou skupin a hrají na něm hry. Do přírody s rodiči jezdí velká část dětí s poruchou i bez poruchy a výlety je baví. Doma se sourozenci a rodiči hrají obě skupiny dotazovaných dětí deskové a karetní hry. S úklidem pomáhá denně většina dotazovaných dětí.

## ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo přiblížit volnočasové aktivity dětí s ADHD, zjistit, zda preferují trávení volného času aktivně či pasivně, a zejména, zda se trávení volného času dětí nižšího školního věku shoduje s volnočasovými aktivitami bez poruchy ADHD. Tento cíl byl splněn.

Teoretická část bakalářské práce vysvětluje pojem ADHD, jeho typy. Rozebírá příčiny a příznaky této poruchy. Zlehka přibližuje diagnózu a léčbu. Je zde vysvětlen pojem volného času, dále představeny organizace, které se soustřeďují na aktivity dětí ve volném čase a specifikováno, jaký konkrétní druh aktivit nabízejí. Snahou je přiblížení činností a cílů nízkoprahových center pro děti a mládež ve Středočeském kraji.

V praktické části jsou formou anonymního dotazníkového šetření zjišťovány informace o volnočasových aktivitách dětí s poruchou ADHD a zda se výrazně liší od aktivit dětí stejného věku bez ADHD. Středem zájmu bádání je zjistit, zda děti navštěvují zájmové kroužky, věnují se nějakému sportu, do jaké míry je jejich rodiče inspirují a podporují v zájmových činnostech. Otázky směřují i k četbě, počítači a mobilu z důvodu získání přesnějšího obrazu volného času.

Závěrem šetření lze uvést skutečnost, že více než tři čtvrtiny dětí s ADHD navštěvují nějaký kroužek nebo provozují sportovní aktivity. Jako sport volí děti s poruchou ADHD atletiku, plavání a jízdu na koni. Preferují tedy sporty pro jednotlivce oproti skupinovým sportům. Nejvíce oblíbeným kroužkem je hra na hudební nástroj. Nejvíce dotazovaných dětí provozuje aktivity 1× týdně. Většina dětí má sourozence, který má odlišné volnočasové aktivity. Ve většině případů je jeden z rodičů tím, kdo dítě dovedl k zájmové činnosti. Více než polovina aktivit je organizována školským zařízením. Většina dětí je se svými aktivitami spokojena. Děti s ADHD jsou ve volném čase rády v přírodě nebo na hřištích. Polovina dětí s poruchou ADHD využívá mobil každý den k hraní her. Počítač využívá většina dětí k hraní her a surfování po internetu. Děti s ADHD tráví nejméně času čtením knih a časopisů.

Volný čas v rodině je vyplněn častými výlety do přírody nebo za sportem. Většinu dětí tyto aktivity baví, jsou s nimi spokojeny. V domácím prostředí hrají nejčastěji deskové hry a karty. Děti doma pomáhají s úklidem denně.



Z šetření vyplynulo, že děti bez poruchy volí nejčastěji ze sportovních aktivit florbal, fotbal z čehož lze vyvodit, že u dětí bez poruchy ADHD jsou nejvíce zastoupeny skupinové sporty. Ze sportu je na čelním místě florbal, fotbal a atletika. Nejvíce navštěvují kroužek Dancing crackers dále pak vaření. Počítač a mobilní zařízení používají denně ke hraní her a k surfování po internetu. Z výzkumu vyplynul fakt, že i v dnešním digitálním světě je vyhledávaným zájmem čtení knih nebo časopisů. Děti s rodiči podnikají výlety do přírody spojené se sportovními aktivitami. Doma hrají deskové hry a pomáhají při úklidu. Se svými aktivitami jsou většinou spokojené.

Tato práce vyvrací hypotézu č. 1, že děti s ADHD, díky nedostatečně rozvinuté motorice a potížím udržet dlouhodobě pozornost při hře, mají menší možnost využití volného času, nemají úplnou možnost se zabývat aktivitami, které jsou pro jejich rozvoj prospěšné. Z výzkumu vyplývá, že nabídka a struktura činností u dětí s ADHD je pestrá stejně jako u dětí bez poruchy. Omezení v důsledku deficitu motoriky a pozornosti nejsou viditelná.

U hypotézy č. 2, jež tvrdí, že děti bez ADHD aktivně využívají volný čas oproti dětem s ADHD, došlo k neúplnému potvrzení hypotézy. Záleží na druhu činnosti. U některých aktivit jsou děti s ADHD více pasivní a naopak, proto nelze tuto hypotézu zcela potvrdit.

Šetření vyvrací hypotézu č. 3, že děti s ADHD tráví méně času na počítači a mobilním zařízení než děti bez poruchy ADHD. Děti s ADHD se baví hraním počítačových her a surfováním po internetu více než děti bez poruchy ADHD.

Tato práce nepotvrzuje hypotézu č. 4, že děti s ADHD nevyhledávají rukodělné činnosti (výtvarný kroužek, keramika, umělecký kroužek). Z průzkumu vyplynulo, že děti s ADHD se věnují hře na hudební nástroj, ale navštěvují i kroužek malování.

Hypotéza č. 5 nepotvrzuje, že děti s ADHD vyhledávají sportovní aktivity nesoutěživého typu, oproti dětem bez poruchy ADHD, jež preferují sporty soutěživého typu.

# SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

## Seznam použitých českých zdrojů

- BENDL, Stanislav a kolektiv. *Vychovatelství: Učebnice teoretických základů oboru*. 1 vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4248-9.
- DAWSON, Peg a Richard GUARE. *Chytré, ale roztěkané: Pomozte svým dětem naplno rozvinout jejich potenciál*. Praha: Dobrovský, 2017. ISBN 978-80-7390-589-7.
- DRTÍLKOVÁ, Ivana. *Hyperaktivní dítě: Vše, co potřebujete vědět o dítěti s hyperkinetickou poruchou (ADHD)*. Praha: Galén, 2017. ISBN 978-80-7262-447-8.
- GOETZ, Michal a Petra UHLÍKOVÁ. *ADHD: Porucha pozornosti s hyperaktivitou*. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-630-4.
- HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-262-0030-7.
- HERMOCHOVÁ, Soňa a Jana VAŇKOVÁ. *Hry pro skupinové spolupráce*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0727-6.
- HERZOG, Aleš. Definice nízkoprahových zařízení. In: *Konference Práce s neorganizovanými dětmi a mládeží*. 2003.
- HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- JENETT, Wolfdieter. *ADHD porucha pozornosti s hyperaktivitou*. Brno: Albatros Media, 2013. ISBN 978-80-266-0158-6.
- JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ. *Máme dítě s ADHD: Rady pro rodiče*. Vyd. 1. 2015. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5347-8.
- KENDÍKOVÁ, Jitka. *ADHD krok za krokem*. Vyd. 1. 2019. Praha: Dr. Josef Raabe, 2019. ISBN 978-80-7496-438-1.

MUNDEN, Alison a Jon ARCELUS. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: Přehled současných poznatků a přístupů pro rodiče a odborníky*. Praha: Portál, 2006. ISBN 978-80-7367-430-4.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2.

ŠKRDLÍKOVÁ, Petra. *Hyperaktivní předškoláci: Výchova a vzdělávání dětí s ADHD*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0928-7.

UHLÍŘ, Jan. *ADÉHÁDĚ: Jak na emoce dětí s ADHD*. Praha: Dr. Josef Raabe, 2020. ISBN 978-80-7496-454-1.

VÁŽANSKÝ, Mojmír a Vladimír SMĚKAL. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. Edice pedagogické literatury. ISBN 8090173799.

### **Seznam použitých internetových zdrojů**

*Centrum Maják Kutná Hora* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.www.kh.charita.cz/>.

*Centrum Robinson* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.ckrobinson.cz>

*Domeček MěDDM Vlašim* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.mddmvlasim.cz/>.

*Duha* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.duha.cz/>.

*Dům dětí a mládeže Benešov* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.ddmbenesov.cz/>.

*Dům dětí a mládeže Dominik Kutná Hora* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.ddm.kh.cz/>.

*Dům dětí a mládeže Kolín* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.ddmkolin.cz/>.

*Jsmc.cz: Kognitivne-behavioralni-terapie-a-adhd* [online]. [cit. 2022-01-13]. Dostupné z: <https://jsme.cz/kognitivne-behavioralni-terapie-a-adhd/>.

*Junák* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.skaut.cz/>.

*Klub Cesta Říčany* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.www.cestaintegrace.cz/>.

*MKN-10 2021: 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí platnost od 1. 1. 2021* [online]. [cit. 2022-01-13]. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F90-F98/>.

*Mladí ochránci přírody* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.emop.cz/>.

*MŠMT: Zájmové vzdělávání* [online]. [cit. 2022-01-13]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/mladez/zajmove-vzdelavani-1/>.

*Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež – Mezičas Benešov* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <http://www.magdalena-ops.eu/cz/prim%C3%A1rn%C3%AD-prevence/nzdm-mezi%C4%8Das/>.

*Nízkoprahový klub Kolárka Kolín* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.prostor-plus.cz/nzdm-kolarka/>.

*Nízkoprahový klub Milovice* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.pointmilovice.cz/point-klubovna/>.

*Nízkoprahový klub Zvole* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.zvole.info/obec/np-klub/>.

*Ponton, občanské sdružení Příbram* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <http://ponton.cz/>.

*Proxima Sociale, o.s.* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <https://www.proximasociale.cz/programy-pro-deti-a-mladez/nizkoprahove-kluby/klub-teren-dobris/>.

*YMCA* [online]. [cit. 2022-01-14]. Dostupné z: <http://www.ymca.cz/>.

## SEZNAM ZKRATEK

ADD	Attention deficit disorder – porucha pozornosti
ADD +	porucha pozornosti s hyperaktivitou
ADD –	porucha pozornosti s hypoaktivitou
ADHD	Attention deficit hyperactivity disorder – porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou
DDM	dům dětí a mládeže

# SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

## Seznam grafů

Graf 1: Věk dotazovaných s poruchou ADHD .....	36
Graf 2: Věk dotazovaných bez poruchy ADHD .....	36
Graf 3: Pohlaví dotazovaných s poruchou ADHD.....	37
Graf 4: Pohlaví dotazovaných bez poruchy ADHD.....	37
Graf 5: Bydliště dotazovaných.....	38
Graf 6: Sportovní činnosti u dětí s poruchou ADHD.....	38
Graf 7: Sportovní činnosti u dětí bez poruchy ADHD .....	39
Graf 8: Jaké kroužky navštěvují děti s poruchou ADHD .....	39
Graf 9: Jaké kroužky navštěvují děti bez poruchy ADHD .....	40
Graf 10: Aktivita sourozence u dotazovaných s poruchou ADHD.....	40
Graf 11: Aktivita sourozence u dotazovaných bez poruchy ADHD.....	41
Graf 12: Stejná či rozdílná aktivita mezi sourozenci a dítětem s ADHD .....	41
Graf 13: Stejná či rozdílná aktivita mezi sourozenci a dítětem bez ADHD.....	42
Graf 14: Osoby, které přivedly dítě k aktivitě.....	42
Graf 15: Aktivity provozované školským zařízením.....	43
Graf 16: Spokojenost či nespokojenost dětí s jejich konanými aktivitami.....	43
Graf 17: Časová dotace aktivit během týdne.....	44
Graf 18: Venkovní aktivity s kamarády u dětí s poruchou ADHD.....	44
Graf 19: Venkovní aktivity s kamarády u dětí bez poruchy ADHD.....	45
Graf 20: Četba knih či časopisů u dětí s poruchou ADHD .....	45
Graf 21: Četba knih či časopisů u dětí bez poruchy ADHD .....	46
Graf 22: Počítačové aktivity u dětí s poruchou ADHD .....	46
Graf 23: Počítačové aktivity u dětí bez poruchy ADHD .....	47
Graf 24: Trávení času u počítače u dětí s poruchou ADHD.....	47
Graf 25: Trávení času u počítače u dětí bez poruchy ADHD.....	48
Graf 26: Prováděné činnosti na mobilu u dětí s poruchou ADHD .....	48
Graf 27: Prováděné činnosti na mobilu u dětí bez poruchy ADHD .....	49
Graf 28: Trávení času na telefonu u dětí s poruchou ADHD .....	49
Graf 29: Trávení času na telefonu u dětí bez poruchy ADHD .....	50

Graf 30: Druhy výletů rodičů s dětmi s poruchou ADHD.....	50
Graf 31: Druhy výletů rodičů s dětmi bez poruchy ADHD .....	51
Graf 32: Spokojenost s výše uvedenými aktivitami u dětí .....	51
Graf 33: Hraní rodinných her s rodiči u dětí s poruchou ADHD.....	52
Graf 34: Hraní rodinných her s rodiči u dětí bez poruchy ADHD.....	52
Graf 35: Pomáhání při domácích pracích u dětí s poruchou ADHD .....	53
Graf 36: Pomáhání při domácích pracích u dětí bez poruchy ADHD .....	53
Graf 37: Jak často děti s poruchou ADHD pomáhají doma s úklidem.....	54
Graf 38: Jak často děti bez poruchy ADHD pomáhají doma s úklidem.....	54

### **Seznam tabulek**

Tabulka 1: Vybrané poruchy chování z MKN-10 2021 .....	15
--	----

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Dotazník.....	I
---------------------------	---



# PŘÍLOHY

## Příloha A – Dotazník

- 1) Jaký je tvůj věk? .....
- 2) Jsi děvče, nebo chlapec?
  - a) děvče
  - b) chlapec
- 3) Žiješ na vesnici, nebo ve městě?
  - a) vesnice
  - b) město
- 4) Máš sourozence? (Pokud nemáš, pokračuj otázkou č. 10.)
  - a) ano
  - b) ne
- 5) Sportuje tvůj sourozenec, navštěvuje nějaký kroužek?
  - a) ano
  - b) ne
- 6) Jaký? .....
- 7) Kdo ho k němu přivedl? .....
- 8) Jak dlouho se mu věnuje? .....
- 9) Sportuješ nějak ty?
  - a) ano
  - b) ne
- 10) Jaký? .....
- 11) Kdo tě k němu přivedl?.....
- 12) Jak dlouho tento sport děláš? .....
- 13) Navštěvuješ nějaký kroužek?
  - a) ano
  - b) ne
- 14) Jaký? .....
- 15) Baví tě zájmové činnosti?
  - a) spokojený
  - b) nespokojený
  - c) na půl
- 16) Jak často navštěvuješ kroužky a sportovní aktivity?
  - a) jedenkrát týdně
  - b) 2–3× týdně
  - c) více
- 17) Navštěvuješ nějaké kroužky pořádané školou?
  - a) ano
  - b) ne



## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora:** Jana Lonská

**Obor:** Speciální pedagogika – vychovatelství

**Forma studia:** kombinovaná

**Název práce:** Volnočasové aktivity dětí mladšího školního věku s ADHD

**Rok:** 2022

**Počet stran textu bez příloh:** 49

**Celkový počet stran příloh:** 2

**Počet titulů českých použitých zdrojů:** 16

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů:** 0

**Počet internetových zdrojů:** 20

**Vedoucí práce:** PaedDr. Jarmila Klugerová, Ph.D.