

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Diplomová práce

Bc. Rudolf Svatý

Anglický jazyk a výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

Spiritualita a její role v období dospívání se zaměřením na
křesťanství

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a použil jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne2019

.....

Poděkování

Děkuji doc. Mgr. Martině Ciché, Ph.D. především za trpělivost, soucitný přístup, vstřícnost při konzultacích a ochotu, také samozřejmě za odborné rady, věcné připomínky a celkové vedení této práce.

Také děkuji respondentům za vyplnění dotazníků a vedení základních škol v Sopotnici a Zlíně za ochotnou spolupráci při výzkumném šetření. V neposlední řadě děkuji Mgr. Janu Slepíčkovi za jeho psychickou podporu a cenná upozornění.

OBSAH

1	ÚVOD.....	6
2	Termín „spiritualita“ (obsah, historický vývoj, dnešní stav).....	9
3	Specifika pojmu křesťanské spirituality	11
3.1	Rozjímání (meditace).....	13
3.2	Modlitba.....	15
3.3	Půst.....	16
3.4	Studium	19
3.5	Spiritualita v církevní praxi, osobní zbožnosti a její možná aplikace ve školním prostředí.....	21
4	Vliv křesťanské spirituality na mezilidské vztahy a volbu životního partnera.....	29
4.1	Dospívání a potřeba vztahů v tomto období	32
5	Vliv křesťanské spirituality na trávení volného času.....	36
5.1	Souvislost spirituality s hudbou	42
6	Spojení křesťanské spirituality se zásadami zdravého životního stylu.....	51
7	METODIKA PRÁCE	57
7.1	Dotazník.....	57
7.2	Organizace výzkumu.....	59
7.3	Zpracování dat.....	59
7.4	Charakteristika zkoumaného souboru	60
7.5	Citační norma	61
8	Výsledky a diskuse	62
8.1	Znalost respondentů u pojmu „spiritualita“	62
8.2	Postoj respondentů k Boží existenci	63
8.3	Postoj respondentů k životním hodnotám	67
8.4	Postoj respondentů k mezilidským vztahům, volbě partnera a fyzickému prožívání vztahu během chození a v manželství.....	69
8.5	Postoj respondentů k trávení volného času	76
8.5.1	Postoj respondentů k výběru a vlivu svého hudebního žánru	79
8.6	Postoj respondentů ke zdravému životnímu stylu ve výživě	81
	ZÁVĚR	85
	SOUHRN A KLÍČOVÁ SLOVA.....	88
	SUMMARY, INCLUDING KEY WORD	89

REFERENČNÍ SEZNAM	90
INTERNETOVÉ ZDROJE.....	93
SEZNAM TABULEK	95
SEZNAM GRAFŮ	95
SEZNAM PŘÍLOH.....	96
PŘÍLOHY	
ANOTACE	

1 ÚVOD

Spiritualita je mezi žáky často diskutované téma a také učitel bývá mnohdy konfrontován s otázkami, které pronikají do duchovní oblasti. Vnímám velikou propast v současném vzdělávání mezi potřebami žáků a realitou právě v oblasti spirituality. Sametovou revolucí se v České republice odstartovala epocha, v níž média občany zahlcují informacemi, jak nejlépe najít svoji identitu, objevit smysl života a proniknout do hlubin tajemna a transcendentálních jevů.

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako „stav úplné, tělesné, duševní a sociální pohody, a ne jako pouhou nepřítomnost nemocí nebo vady“.¹ Samotná definice zmiňuje propojení tělesné a duševní složky, předpokládá soulad obou složek k dosažení optimálního zdraví. Mezi faktory, které ovlivňují naše tělesné zdraví, bezpochyby patří životní styl, genetický základ, životní prostředí a zdravotnické služby. Potřebu duševního zdraví si lidé leckdy nemusí uvědomovat, neboť je častokrát velmi ovlivněna materiálním světem, v němž žijí. Ale ani svět blahobytu a nespočet pozitivů nemůže nasytit lidskou duši, která touží po darech jako láska, odpuštění, přijetí, porozumění a v neposlední řadě naděje. Důkazem je narůstající touha někam patřit, touha po přijetí druhým člověkem a touha po poznání smyslu života. Mladí lidé často vyhledávají různá společenství, filozofické směry, duševní terapie, kde se dotazují „proč jsem na tomto světě a kam směřuje můj život“? Hledání životní cesty, která by dávala smysl v dnešním světě, není pro dospívající mládež vůbec snadné. Svět dnes nabízí pestrou škálu možností a směrů, mezi nimiž je někdy těžké si vybrat.

Jako učitel anglického jazyka, praktických činností a tělesné výchovy jsem byl při výběru tématu své diplomové práce silně ovlivněn právě svým povoláním a životním nasměrováním. Škola, v níž působím, patří mezi malé, navštěvuje ji na prvním a druhém stupni asi 100 žáků, se svými svěřenci tak máme k sobě relativně blízko. Mé působení v roli učitele přináší mnoho příležitostí, kdy mohu poukázat na zdraví jako stav tělesné, duševní a sociální pohody nejen teorií, ale i svým příkladem. Žáci bývají mile překvapeni (zejména na druhém stupni), že člověk, který otevírá Bibli, může prožívat spokojený život v rodinném kruhu a že i domov se čtyřmi dětmi, které s manželkou vychováváme, se může stát oázou klidu a úkrytem před tlakem dnešního světa.

¹ KOPECKÝ, M. a kol. 2012. Úvod do výchovy ke zdraví a zdravému životnímu stylu. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, s. 10.

Ve své učitelské kariéře pozoruji jednotlivá stádia vývoje a hledání žáků, rovněž bývám často konfrontován tvrzeními a otázkami typu: „svět brzy skončí“, „bude třetí světová válka“, „vy opravdu věříte v Boha?“, „až umřu, stanu se slonem“, „pane učiteli, pane učiteli, právě jsem mluvil s duchem Adolfa Hitlera“. Děti bývají opravdu nápadité a jejich přemýšlení a bádání často nemá hranice. Mnohdy bývám mile i nemile překvapen z jejich postřehů a nápadů. Ovšem některé úvahy žáků ve mně zanechávají opravdové stopy bolesti, smutku a leckdy až beznaděje. V největší míře jsou tyto informace předávány přímo z rodiny, médií a z prostředí, v nichž žijí. Skutečnost je opravdu bolestivá, časté informace o současném globálním morálním, politickém i ekonomickém stavu naší planety nejsou nijak příznivé. A to zanechává obrovské jizvy na lidském srdci.

Na mnohé otázky, které žáky trápí, Bible nabízí odpovědi. Tato skutečnost mě vedla k myšlence postavit svoji diplomovou práci na tématu propojení Bible se současným moderním světem.

1 Cíle a úkoly práce

Hlavním cílem teoretické části diplomové práce je objasnit křesťanský termín „spiritualita“ a poukázat na její pozitivní vliv v období dospívání u dospívající mládeže.

Hlavním cílem praktické části je zjistit míru rozdílů v prožívání spirituality u křesťanské a sekulární mládeže ve školním prostředí.

Hlavní cíle byly rozpracovány do následujících dílčích cílů:

- 1 Objasnit termín „spiritualita“ (obsah, historický vývoj, dnešní stav).
- 2 Popsat specifika pojmu křesťanské spirituality.
- 3 Stanovit teze pozitivního dopadu spirituality v období dospívání:
 - 3.1 Zjistit, jaký vliv má spiritualita na mezilidské vztahy a volbu životního partnera.
 - 3.2 Prozkoumat vliv spirituality na trávení volného času a vymezit její souvislost s hudbou.
 - 3.3 Stanovit souvislost spirituality se zásadami zdravého životního stylu.
- 4 Konfrontovat tyto jednotlivé oblasti s křesťanskou a sekulární mládeží ve školním prostředí.

Pro výzkumnou část práce byl stanoven předpoklad, že žáci, kteří navštěvují křesťanská společenství, budou dosahovat jiných výzkumných dat zejména v oblasti vymezení pojmu spirituality a v pořadí životních hodnot, kde svoji roli sehrává prožívání křesťanské spirituality. V oblastech mezilidských vztahů, trávení volného času, hudby a zdravého životního stylu se pravděpodobně nebudou výsledky výzkumu diametrálně lišit. K přáním autora této práce patří, aby i v těchto oblastech křesťanská spiritualita měla svůj pozitivní vliv na životy mladistvých. Na druhou stranu nelze opomenout pubertální období, *„kdy v organismu jedince probíhají podstatné morfologické, fyziologické i psychické změny, s nimiž se organismus vyrovnává a dosahuje reprodukční schopnosti.“*² Jedná se o složité období hledání vlastní identity, často konfliktní, utvářejí se odlišnosti a formují se vztahy. Není možné také nezmínit smutnou skutečnost, že se novodobý svět stal v porovnání s nedávnou minulostí nepřeborným zdrojem pokušení.

² KOPECKÝ, M. a kol. 2014. Základy charakteristiky ontogenetického vývoje. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, s. 44.

2 Termín „spiritualita“ (obsah, historický vývoj, dnešní stav)

Pojem spiritualita nese v současném diskursu jen obtížně formulovatelný obsah. Lze jej použít pro náboženství obecně, tak jako sběrný pojem pro některé náboženské typy či oblasti (východní spiritualita o pravoslavné církvi, západní spiritualita o římskokatolické církvi, východní spiritualita o buddhismu a hinduismu, západní spiritualita o křesťanství apod.). Proto je pro účely této práce prvním požadavkem pojem spiritualita vymezit, ohraničit, pojmenovat, co pod spiritualitou tato práce vnímá – a pojednává.

Běžné slovníky a encyklopedie se heslu spiritualita obvykle nevěnují – zcela jej vypouštějí či nahrazují výrazem spiritualismus (ve smyslu zduchovnění) – např. kdysi velmi oblíbená a v knihovnách českých domácností často objevitelná Ilustrovaná encyklopedie představuje spiritualismus jako „*krajní názor na bytí jako výtvar ducha, kdy předmětnost je chápána jako fikce nebo pouhá představa.*“³ Spiritualita ovšem nemá s názorem mnoho společného – nejde o názor, nýbrž o způsob náboženské praxe ve smyslu způsobu praktikování náboženské víry, jak bude ukázáno dále.

Latinský výraz „*spiritus*“ zahrnuje česká synonyma vzduch, vánek, dech, duch – podobně i odvozeniny *spiramentum*, *spiritalis*, *spiritualis* a původní latinské sloveso *spīrō*, *spīrāre*, *spīrāvi*, *spīrātum* souvisejí přímo s dýcháním.⁴

Není tedy zjevně od věci, hovoří-li se v křesťanských církvích zlidověle o spiritualitě jako o „*dýchání duše*“. Takto pojatá spiritualita není ovšem záležitost výhradně křesťanská – též buddhismus či islám takový koncept spirituality zná a rovněž s ním pracuje. Např. zenový buddhismus intenzívně staví na meditaci,⁵ což, jak si ukážeme později, je jedna ze základních disciplín křesťanské spirituality. Obdobně je tomu s významem meditace v islámu nebo v židovství – a samozřejmě i v gnózi jako tradičním soupeřnickovi raného křesťanství.⁶ Nepochybně existuje jakýsi způsob spirituality ve všech náboženských typech, včetně těch nejjednodušších - šamanismu, animismu, džinismu.

Klíčové pro rozvoj spirituality (a svědčí o tom právě rozvoj spirituality v náboženských systémech křesťanských, gnostických, buddhistických, islámských a židovských) je mít k dispozici soubor kanonizovaných (tedy časově i věcně uzavřených) textů. Tak je tomu nejen v triviu náboženství Knihy (křesťanství/gnóze, židovství, islám) –

³ JODAS, M. a kol. 1995. *Ilustrovaná encyklopedie*. Praha: Encyklopedický dům, s. 170.

⁴ KÁBRT, J. a kol., *Latinsko-český slovník*. Praha: SPN, s. 487. Srovnej též wikislovník (<https://en.wiktionary.org/wiki/spiritus#Latin>)

⁵ STÖRIG, H. J. 2000. *Malé dějiny filosofie*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, s. 51.

⁶ RUDOLPH, K. 2010. *Gnóze*. Praha: Vyšehrad, s. 218.

nýbrž skutečně i v buddhismu, který má rovněž k dispozici robustní kanonizované posvátné texty – tři pitaky (košíky).⁷

Užší význam má pojem „*spiritualita*“ v křesťanství. V teologii nejrozšířenějšího světového náboženství se vztahuje ke třetí božské osobě - Duchu svatému. „Spiritualní“ člověk je ten, který komunikuje s Bohem, je naplněn Duchem svatým. Neznamena to ale, že vše, co je tělesné, by bylo neslučitelné s duchovním životem. Naopak Bůh chtěl „posvětit“ lidský život tím, že poslal na svět Ježíše Krista, o němž křesťané věří, že je Boží Syn, do lidského těla. Člověk je jednotou duše a těla a nejen nesmrtelná duše může být prodchnuta Duchem svatým, ale i smrtelné tělo. „*Spiritualita zahrnuje tedy Boží působení v nás, ale také samozřejmě naši vlastní aktivitu, ale pouze tu, která je reakcí na Boží činnost a která je umožněna Boží milostí. Duchovní život je nejen náš, ne v první řadě náš, ale Boží, Ducha svatého (tedy "duchovní").*“⁸

V průběhu staletí se v křesťanství objevovali vždy lidé, kteří novým způsobem prožívali působení Ducha svatého v člověku a novým způsobem hledali Boha. Vzniklo velké množství osvědčených cest, které kladou v duchovním životě vždy důraz na něco jiného. Za jednu prvních křesťanských spiritualit by se dala považovat „spiritualita pouště“, která hledá Boha v askezi a odloučení ze světa, průkopníkem tohoto směru byl ve 3. století poustevník Antonín.⁹ Z tohoto proudu se vyvinulo během následujících let křesťanské mnišství. To se během středověku a novověku velice rozmohlo a podle jednotlivých řeholních řádů můžeme též hovořit o jednotlivých spiritualitách, např. františkánské, dominikánské, karmelitánské, jezuitské atd.¹⁰ Rovněž ve 20. a 21. století vznikají v křesťanství nové formy spiritualit, např. se objevuje „mužská spiritualita“,¹¹ příkladem rychle se šířící spirituality by mohla být ta, kterou nabízí společnost Opus Dei, snažící se posvětit práci a skrze ni dojít ke svatosti.¹² Od dob dělení křesťanství (zvláště v 11. a 16. století) lze spiritualitu dělit též konfesně. Jak katolická a pravoslavná, tak evangelická či evangelikální spiritualita má svá specifika.

⁷ STÖRIG, H. J. 2000. *Malé dějiny filosofie*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, s. 41.

⁸ ROULE, T. *Úvod do duchovního života* [online].

⁹ *Antonín*. Iencyklopedie.cz [online].

¹⁰ *Spiritualita*. Iencyklopedie.cz. [online].

¹¹ KNĚŽŮ, V. *Mužská spiritualita v pojetí Richarda Rohra*. [online].

¹² *Spiritualita*. Opus Dei. [online].

3 Specifika pojmu křesťanské spirituality

Pro účely této práce je ovšem předmětem spiritualita ryze křesťanská - a také tento pojem je třeba zúžit, vymezit. Východní křesťanská spiritualita je namnoze mystická (pravoslaví s jeho jurodivými), ani západní křesťanské spiritualitě katolického úzu se mystika nevymyká (mistr Eckhart) a objevuje se i v protestantském prostředí (Jakob Böhme). Toto pojetí křesťanské spirituality ovšem pro účely této práce pojednáváno nebude.

V předložené práci se přidržíme protestantské spirituality (autor práce je protestant) – a to spirituality spíše evangelikální než evangelické provenience, tedy s důrazem na praxi, s důrazem na růst ve zbožnosti. Tato spiritualita je oblíbená, je předmětem řady populárních publikací především v anglosaském světě (John Ortberg, Larry Crabb) – a vychází (což je pikantní detail) z postupů a metod odpozorovaných v nejlepších praktikách celé širě křesťanské spirituality a dále rozvinutých a systemizovaných v prostředí relativně specifického evangelického církevního společenství – kvakerů.

Náboženská společnost přátel, tzv. kvakeři, se „vyvinula v 17. stol. na půdě anglikánské církve z nespokojenosti vůči povrchnosti většinové, úřední církve. Na rozdíl od ostatních církví, jež rovněž vznikly v tomto procesu kvašení na anglické půdě (kongregacionalisté, baptisté) působily při vzniku kvakerismu silné vlivy mysticko-spiritualistické. Kvakerismus vzniká ze zvláštního spojení pasivního mysticismu a aktivismu lásky. Dnes má kolem 200 000 členů a zhruba stejný počet příznivců. Rozšířen je kromě velké Británie a USA také zejména v kontinentální Evropě, Střední a Jižní Americe a Východní Africe.“¹³

Jakkoliv působily při vzniku kvakerského typu zbožnosti mystické motivy (kam lze zařadit např. kvakerské - až téměř gnostické - učení o vnitřním světle,¹⁴ kvakerská zbožnost přetavila pro potřeby 21. století historické *best practices* křesťanské spirituality a formulovala tzv. „duchovní disciplíny“, které nejsou žádným novým objevem, ale jen shrnutím spirituality, jak byla (a stále je) v křesťanství nezávisle na denominaci vždy přítomna. Kvakerství tento obecný celokřesťanský úzus spirituality systemizovalo a moderní kvakerští autoři jej popularizovali, čímž vyvolali novou vlnu praktikování spirituality, především v evangelikálním prostředí (mj. inspirací autorů jako je Ortberg či Crabb). V současné době je nejznámějším a nejaktivnějším propagátorem „duchovních disciplín“ jako kvakery systemizované celokřesťanské spirituality Richard J. Foster, (narozen 1942) –

¹³ FILIPI, P. 2001. *Křesťanstvo*. Brno: CDK, s. 147.

¹⁴ Tamtéž, s. 148.

a jeho pojetí spirituality je aplikovatelné na současnou křesťanskou spiritualitu obecně, dělá v ní systematický pořádek – proto se Fosterova pojetí¹⁵ v této práci přidržím jako rastru a východiska.

Foster představuje spiritualitu jako „duchovní disciplíny“ – jako praxi duchovního života, praktikování náboženství, praktickou zbožnost rozčleněnou do dvanácti disciplín sdružených do tří oblastí:

Oblast č. 1 – VNITŘNÍ ZPŮSOBY FORMOVÁNÍ DUCHOVNÍHO ŽIVOTA

Oblast č. 2 – VNĚJŠÍ ZPŮSOBY ROZVOJE DUCHOVNÍHO ŽIVOTA

Oblast č. 3 – ZPŮSOBY ROZVOJE DUCHOVNÍHO ŽIVOTA VE SPOLEČENSTVÍ

Uplatňování čtyř duchovních disciplín oblasti 1 vede k prožívání víry, v oblasti 2 to vede k mezilidskému sdílení a osobnímu podílu na Boží oslavě v oblasti 3. Mezi duchovní disciplíny první oblasti patří: 2.1 rozjímání (meditace), 2.2 modlitba, 2.3 půst, 2.4 studium. Těmto čtyřem disciplínám bude věnována patriční pozornost v následující části práce. Druhá oblast sestává z disciplín: jednoduchost, samota, podřízení se, služba. A třetí oblast přidává disciplíny: vyznání hříchů, uctívání Boha a bohoslužba, vedení, oslava.

Tento fosterovský (kvakerský) výčet duchovních disciplín a jeho rozdělení do triviální struktury je významným přínosem kvakerské komunity k praxi křesťanské spirituality, které tak poskytl teoretické zázemí a zároveň jednoduchý, a přitom velmi komplexní nástin praktického uplatnění. V publikacích velmi populárních a široce přijímaných nekvakerů Ortberga a Crabba lze vysledovat myšlenkový základ vycházející právě z Fostera a jím ovlivněného nedávno zesnulého křesťanského filozofa Dallase Willarda (1935–2013). Právě Foster, Willard, Crabb a Ortberg a jimi rozvíjené pojetí spirituality inspirovalo řadu následovníků, ať publikujících (např. Donald Whitney, James Innell Packer) tak i nepublikujících kazatelů nebo teologických akademiků.

Takto pojatá spiritualita se zařazuje do letitého sporu, který se v křesťanství vede již od jeho vzniku – sporu o obsah a formu - ortodoxii a ortopraxi na jedné straně a straně druhé o praktické uplatnění kérygmatu v běžném životě a prostou, simplistickou christologickou soteriologii na straně druhé (Kristus jako *Agnus Dei*, Beránek Boží, jemuž je třeba věřit, v novozákonní řečtině je sloveso πιστευειν, důvěřovat – ve smyslu starozákonního hebrejského *emúná* (אָמַן), víra, kde hebrejský kořen m-n značí pevný bod, stanový kůl,

¹⁵ FOSTER, R. J. 2008. *Uspořádej svůj duchovní svět*. Praha: Návrat domů.

osu). Tento spor krácený na prvotního jmenovatele se vede mezi obsahem jako důvěrou a formou jako výkonem a spiritualita v něm stojí na straně obsahu, na straně důvěry, z níž plyne následování a napodobování Boha – Ježíše Krista – jako důsledek, nikoli jako prostředek spásy.

Přiblížíme si nyní způsob, jakým nejen Foster, ale prakticky všichni uvedení (Foster, Crabb, Ortberg, Whitney, Duda) s původně kvakerským, fosterovským konceptem zhruba pracují.

Základní premisou, vysledovatelnou v jejich přístupu, je: Duchovnost není jen část našeho života. Duchovnost se dotýká každé oblasti, celého našeho života. Bůh má zájem o celý lidský život. A protože nás má rád, protože má o nás zájem, chce náš život změnit. Chce, abychom byli sami sebou.

3. 1 Rozjímání (meditace)

Při pohledu do školních lavic na zasněné žáky je patrné, že pojem rozjímání, meditace jim není zcela neznámý. Zdali rozumí významu meditace, není jasné, ale tato slova často bývají zahrnuta v jejich slovním repertoáru. Žák: „*Pane učiteli, nechte ho, on jenom rozjímá.*“ Žák: „*Co děláš? Ty „vole“ medituji.*“ Často inspirující i úsměvný je obsah jejich meditace, překračuje hranice lidské představivosti i reality a dotýká se uspokojení jejich fyzických i duševních potřeb. V období dospívání je obsah meditace zaměřen především na vztahy, kam patří první lásky a sexuální výchova. Na rozdíl od dospělé populace, teenager nepotřebuje k meditaci klid a samotu, ale spíše opak. V určitých případech je tato činnost spojená a zaměňována s užíváním návykových látek. Otázka zní, zdali tato podstata jejich rozjímání je vstupem do vnitřního světa změn a duchovního růstu. Může i nemusí.

V současné kultuře se klade důraz na tři věci: hluk, spěch a dav. Tlak doby je tak silný, že v nás evokuje pocit „mít stále něco na práci“, vyhledávat nové a nové podněty, které často ubíjí naše duševní zdraví. Ale k obnově a upevnění vnitřní rovnováhy je nezbytné vstoupit do obnovujícího ticha a do vnitřního světa rozjímání. Pro mnohé to může znamenat i „útěk“ z rušných měst do klidných koutů venkova, kde prostředí i hlas přírodních krás vytváří ideální místo pro ztišení a vnitřní obnovu. Lidská populace často vyhledává tato místa, kde nachází vnitřní sílu a často přehodnocuje své životní cesty i hodnoty.

Postavy, o nichž čteme na stránkách Bible, rozjímání dobře znaly. „A vyšel Izák k přemýšlování na pole, když se chýlilo k večeru...“ (Gn 24,63; kralický překlad).¹⁶ „Když si tě na lůžku připomínám, o tobě rozjímám za nočních hlídek...“ (Ž 63,7). I Ježíš si během náročné služby odcházel „na pusté místo“ (Mt 14,13) Křesťanské rozjímání je stručně řečeno schopnost naslouchat Božímu hlasu a najít sílu poslechnout jeho slovo.¹⁷ Můžeme se s Bohem setkat kdekoliv. Cílem křesťanské meditace je prožívat Boží přítomnost – a Bůh je všudypřítomný. Jak říká Larry Crabb, „*Skutečná změna je možná, jestliže začneš uvnitř!*“¹⁸ Změnu musíme nastartovat „uvnitř“ – proto začínáme „vnitřními“ disciplínami. Mezi vnitřní disciplíny patří meditace, modlitba, studium a půst. Slovo disciplína vychází z latinského slovesa „*discō, discere, didicī, discitum*“,¹⁹ česky „učit se“, učení je systematická činnost vyžadující kázeň. Disciplíny se týkají totiž něčeho, co se nezískává přímo, jednorázově, snahou - ale dlouhodobě – kázní, cvičením. Co se získává disciplínami duchovnosti? Ovoce Ducha svatého.

Křesťanská meditace je schopnost naslouchat Božímu hlasu - a poslechnout jej. Můžeme se s Bohem setkat kdekoliv. Cílem křesťanské meditace je prožívat Boží přítomnost – a Bůh je všudypřítomný.

Pro mnoho křesťanů je ovšem meditace vysoce podezřelá – protože je spojována s východními náboženstvími. Křesťanská meditace je ovšem něco jiného! Smyslem východní meditace je „vyprázdnit mysl“ – ale smyslem křesťanské meditace je „naplnit mysl“. Ve východní meditaci jde o „oddělení se od světa“ – splynout s vesmírnou silou, přijít o individualitu, osobnost. Křesťanská meditace je jiná: jistě, vyprázdnit – ale od zmatku kolem nás, abych se mohl napojit na Boha a nechat se naplnit. Východní meditace je jen pro experty – abyste se jí mohli věnovat, musí vás do ní někdo zasvětit. Křesťanská meditace pomáhá člověku žít ve světě, prakticky se do něj zapojit, neodvádí člověka ze světa, ale přivádí do něj. Není to psychologická manipulace.

Takto fosterovsky medítovat lze nejen nad kanonickým textem, nýbrž i nad událostí, situací, záměrem. Nejde o mysticismus – jde o vztah k Bohu, o prožití toho vztahu, o jeho realizaci, o praktické uplatnění již více než 2 000 let platné křesťanské zásady „Bůh první“

¹⁶ Veškeré biblické citáty jsou citovány dle Českého ekumenického překladu (ČEP), není-li uvedeno jinak. Seznam zkratk biblických knih je uveden na konci práce.

¹⁷ FOSTER, R. J. 2008. *Uspořádej svůj duchovní svět*. Praha: Návrat domů, s. 28–29.

¹⁸ CRAB, L. J. 2017. *Skutečná změna je možná, jestliže začneš uvnitř*. Praha: Návrat domů.

¹⁹ KÁBRT, J. a kol., *Latinsko-český slovník*. Praha: SPN, s. 172.

Taková meditace má v křesťanství odedávna své místo (např. srov. v katolickém prostředí světci Jan od Kříže nebo Terezie z Ávily).

Jak lze vidět, existuje diametrální rozdíl mezi rozjímáním pubescenta a dospělého křesťana. Rozdíl mezi zaměřením na sebe, což je dáno i obdobím puberty, kdy jedinec prochází řadou vývojových, hodnotových a emocionálních proměn, a zaměřením na Boha. Ovšem často i křesťané padají do pasti sebestřednosti a sami dostávají životní lekce lásky, obětavosti, služby i skromnosti životními vzory zástupců lidské populace, kteří se nehlásí k žádnému náboženství.

3.2 Modlitba

Nejznámější a nejdůležitější disciplínou křesťanské spirituality je modlitba. Foster, velký odborník na křesťanskou spiritualitu, řekl: „*Meditace připraví vaše srdce, pust vás naladí, studium změní vaše myšlení – ale modlitba vytváří život a proměňuje život.*“²⁰ Modlit se znamená měnit se. Modlitba je komunikace, rozhovor s Bohem jako nejlepším přítelem – a smyslem této komunikace není se jen něco dozvědět. Proto se Bible čte jinak než román, čte se pro komunikaci s cílem měnit myšlenky, názor, životní postoj, ale i naučený způsob jednání a chování v běžném životě. Můžeme si to ukázat na příkladu, když žák jde do sborovny nebo kabinetu svého učitele se svým názorem, a zpět se vrací s názorem svého učitele. Naše vlastní přirozenost nám často brání dívat se na věci ze správného úhlu pohledu a smyslem modlitby je přijmout Boží pohled na věc, Boží způsob vidění věcí a uvědomit si mnohá Boží požehnání.

*„Během staletí také křesťanům k růstu pomáhalo mnoho různých druhů modliteb. Existuje modlitba formou rozhovoru, modlitba v duchu (v mysli), modlitba soustředěná na jeden bod, modlitba tichá, modlitba zřeknutí se, modlitba za jiné a modlitba s prosbou o vedení. A nespočet dalších.“*²¹

Největší přijímač rádiových vln na světě se nachází v Novém Mexiku, jeho název zní „Very Large Array“ (Velmi velká plocha). Jedná se o seskupení obřích satelitních disků na celkové ploše 60 km. Na toto místo se sjíždějí astronomové z celého světa, aby analyzovali optické snímky oblohy, složené z radiových signálů zachycených z vesmíru, které mnohdy pocházejí ze zdrojů vzdálených milióny světelných let.²² „*Jak daleko jsou lidé ochotni zajít,*

²⁰ FOSTER, R. J. 2008. *Uspořádej svůj duchovní svět*. Praha: Návrat domů, s. 44.

²¹ Tamtéž, s. 46.

²² WHITNEY, D. S. 2010. *Zbožnost není zadarmo*. Vikýřovice: Didasko, s. 65.

*aby mohli zkoumat slabé signály z nebes, přestože Bůh promluvil tak jasně skrze svého Syna a své slovo.*²³

Samotná Bible a Ježíšův život odhalují moc i tajemství modlitby. Jejím prostřednictvím se křesťané dotýkají nebeských výšin. Modlitební texty nacházíme ve Starém i v Novém zákoně. O skryté touze učedníků čteme v Lk 11,1 *„Nauč nás modlit se.“* Také Ježíšova modlitba „Otče náš“ je inspirací a vzorem i pro sekulární svět, tento text bývá často citován ve filmech.

Potřeba komunikace je základním pilířem vývoje a zdravého růstu dospívající mládeže. *„Dospívající mají snahu se uzavírat do sebe, aby unikli tlaku, který na ně vyvíjí jejich okolí. Třebaže to navenek nedávají najevo, anebo si to ani nepřipouštějí, potřebují pochopení, důvěru a přijetí ze strany svých vrstevníků, ale i dospělých lidí, především rodičů.*²⁴ Pokud vnímáme modlitbu jako důvěrný rozhovor mezi otcem a synem, jak ho představuje Bible - *„když ty se modlíš, vejdi do svého pokojíčku, zavři za sebou dveře a modli se ke svému Otci, který zůstává skryt, a tvůj Otec, který vidí, co je skryto, ti odplatí“* (Mt 6,6) - pak se naši mládeži otevírají prostorné dveře ke sdílení i přijetí. Najít způsob, jakým modlitba může proniknout do vědomí dětské mysli, může být vhodnou prevencí před rizikem patologických vlivů. Učebnice *Výchova k občanství* pouze pracuje s pojmem modlitba v souvislosti se světovými náboženstvími. O jejím smyslu a cíli mlčí.²⁵ Pokud se vrátíme k samotné definici zdraví jako *„stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody,....“*, můžeme se právem ptát, kdo předá smysl a cíl modlitby našim dětem? V osvětové činnosti zde sehrává důležitou roli samotná církev, ale i zde je nutné si uvědomit, že i pravý význam modlitby bývá někdy zatemněn neslavnou historií, nevhodným výkladem nebo praktikami církví. Pokud se vrátíme k samotným kořenům biblického učení, tak modlitba představuje jednu z cest pro naši mladší generaci, která vede k vnitřnímu pokoji a uzdravení mezilidských vztahů.

3.3 Půst

Když v roce 1756 hrozila Británii francouzská invaze, vyhlásil král den modlitby a půstu. 6. ledna si John Wesley do svého deníku zapsal: *„Den půstu byl skvělý, takový Londýn nezažil od doby restaurace. Všechny kostely ve městě byly nabitě a na všech tvářích*

²³ Tamtéž, s. 65.

²⁴ MELGOSA, J. 1999. *Žít naplno*. Praha: Advent-Orion, s. 65.

²⁵ LAICMANOVÁ, A. 2013. *Výchova k občanství: [učebnice pro 9. ročník]*. Brno: Nová škola, s. 4–17.

*se zračila vážnost. Bůh dozajista vyslychá modlitby a náš mír bude mít delšího trvání. Pokoreni se změnilo v národní radost, neboť nebezpečí francouzské invaze bylo zažehnáno.*²⁶ I v nedávných dějinách byl půst vyhlášen v mimořádných situacích, jako např. půst za Sýrii, který vyhlásil papež František v roce 2013.²⁷

Půst není čistě náboženská záležitost, existuje např. zdravotní půst, při němž se postí i vzpěrači a zápasníci před vážením, aby se vešli do své váhové kategorie. Půst je ovšem i nástrojem politické moci. Při občanské válce v Indii Mahátma Gándhí jednoho dne řekl, že nebude jíst, dokud v Indii nebude klid – po několika dnech bylo uzavřeno příměří. Ze školního prostředí můžeme uvést příklad půstu od písemných prací a ústního zkoušení, který je u žáků mimořádně oblíbený. Ale nic z toho není půst, o kterém hovoří Bible. Z biblického pohledu se jedná o duchovní půst, což znamená, že půst má svůj duchovní cíl.

Tento princip půstu můžeme aplikovat v domácím i ve školním prostředí našich dospívajících ratolestí. Svět, v kterém žijí, klade nemalé požadavky na jejich zdraví. Většina pubescentů si neumí představit den bez mobilního telefonu nebo tabletu. V oblasti stravování by jejich organismus jistě přivítal krátkodobou nebo dlouhodobou přestávku od pamlsků, slaných kreků a přeslazených kofeinových nápojů. Postní režim záporných charakterových vlastností by zajisté uvítali rodiče, ale i pedagogové. Ve své pedagogické praxi bývám svědkem případů, kdy se žáci dostávají do „úzkých“ před písemkami, ústním zkoušením nebo i samotným výpraskem a „modlí se“, volají o záchranu a pomoc. Pravděpodobně každý jedinec má nějakou zkušenost tohoto typu. V pocitu ohrožení, kdy ztrácíme kontrolu nad danou situací, kdy jsme vyčerpali všechny možné záchranné prostředky, upínáme se k modlitbě formou, o které jsme někde četli nebo slyšeli. Životní situace může být tak obtížná, že jsme ochotni se na určitý čas zříct i pocitu uspokojení a vášně.

Dnešní konzumní společnost zaměřená na budování blahobytu se staví k půstu se skepsí. Není se čemu divit. *„Za prvé půst získal špatnou pověst v důsledku extrémních asketických praktik středověku, spojených s extrémními způsoby umrtvování těla a sebebičováním.*“²⁸ Druhým důvodem je názor, že pokud nebudeme jíst minimálně pětkrát denně, čelíme vyhladovění a jsme v ohrožení života. Myšlenka půstu je považována za cosi zastaralého, nezdravého a často bývá v kontextu s poruchami příjmu potravy. Ovšem půst má i mnohé pozitivní dopady na lidský organismus.

²⁶ WESLEY, J. 1837. *The Journal of the Reverend John Wesley*. New York: T. Mason, s. 147.

²⁷ Radio Vaticana [online].

²⁸ FOSTER, R J. 2008. *Uspořádej svůj duchovní svět*. Praha: Návrat domů, s. 56.

Pozitivní přínos půstu nevidí samozřejmě výlučně křesťanská praxe. Uvědomují si ji všechna hlavní náboženství. V půst věřil dokonce i Hippokratés, otec moderní medicíny. Postili se Platón, Sókratés a Aristotelés. K biblickým postavám, které si půstu velice vážily, patří na prvním místě Boží syn Ježíš Kristus, zákonodárce Mojžíš, král David, Prorok Elijáš, Královna Ester, apoštol Pavel a mnoho dalších. Jejich smysl půstu nebyl dán touhou po moci ani marnivostí, ale měl duchovní záměr. Normální forma půstu v Bibli znamená vzdát se jídla, nikoliv vody. Občas najdeme i příklad částečného půstu, omezení jídelníčku. „*Chutný chleba jsem nejedl, maso a víno jsem nevzal do úst, ani jsem se nepotíral mastí.*“ (Da 10,3) Půst můžeme považovat za soukromou věc mezi jednotlivcem a Bohem, není to příkaz, ale pozvání. Pozvání k soustředění se na Boha, není to cesta, jak přimět Boha, aby udělal to, co chceme my. Aby požehnal náš vlastní prospěch. Bůh se ptá lidí v Zacharjášově době: „*Když jste se postili ..., postili jste se opravdu kvůli mně?*“ (Za 7,5) John Wesley prohlašuje: „*Půst nechť je především konán kvůli Bohu, jen na něj upíráme svůj zrak. Nechť je naše jediná motivace v tom, abychom oslavili svého Otce, který je v Nebesích.*“ Dalším aspektem půstu je, že připomíná křesťanům, že jsou živí „*každým slovem, které vychází z Božích úst.*“ (Mt 4,4) Při půstu se proto ani tak křesťané nevzdávají jídla, nýbrž se sytí Božím slovem. Jedná se o pozvání k hostině se samotným Bohem. Ježíš je jejich vzorem, když mu učedníci přinesli oběd, domnívali se, že musí mít hlad, prohlásil: „*Já mám k nasycení pokrm, který vy neznáte...Můj pokrm jest, abych činil vůli toho, který mě poslal, a dokonal jeho dílo.*“ (J 4,32–34) Ježíš svou potravu i život čerpal z Boží moci.²⁹

Biblický pohled na smysl půstu je téměř nepřijatelný pro racionálně uvažujícího jedince. Je nutné si uvědomit, že smyslem půstu si není vymoci na Bohu, to co chci, ale zaměřenost k samotnému Bohu. Tato skutečnost se diametrálně liší od představy o půstu u mladých lidí. 21. století má obrovský vliv na myšlenkové pochody zaměřené na prožitek, úspěch, krásu a osobní zisk, o to méně na morální hodnoty jako důvěru, věrnost a další.

V souvislosti s plánováním půstu musíme brát v úvahu i biologický věk a zdravotní stav. Diabetici, kardiaci, těhotné ženy a další nemohou aplikovat tento typ půstu. Ale v půstu nemusí jít jenom o jídlo. Týden bez internetu, televize nebo i pomluv a vulgarismů má svůj smysl.

²⁹ Tamtéž, s. 57–63.

3.4 Studium

Malá československá encyklopedie definuje studium jako „1. odborné zkoumání, věd. bádání; 2. vzdělávání na středních a vysokých školách. Uskutečňuje se ve formě interního (denního) a externího (při zaměstnání) studia; 3. učení se něčemu, získávání poznatků vůbec.“³⁰ Tato definice ve své podstatě vymezuje význam tohoto slova. Předmětem této části práce bude hledat smysl, cíl, dopad a dostupné cesty studia s ohledem na praktické uplatnění.

Současný trend dnešní společnosti klade nemalé požadavky na studium a dosaženou úroveň vzdělávání. S tím narůstá i objem požadovaných informací a různých učebních metod a technik jak zvládnout toto množství. S dostupností internetu se otevírají nekonečné zdroje poznání a informací, což každému jedinci značně usnadňuje zvládat jeho studijní povinnosti. Na druhou stranu to s sebou může přinášet určitá rizika. Na dobu sdílení a předávání životních zkušeností z jedné generace na druhou už někteří pouze mohou vzpomínat. Od doby vzniku písma a později knihtisku lidstvo považuje knihy jako cenný pramen uchovávání vědomostí i životních zkušeností. Ke studiu, potěšení i zábavě se staly nenahraditelným zdrojem, průvodcem, pomocníkem a mnohdy i „životním partnerem nebo i milenkou“ lidské generace. Studium nepřináší pouze informace, ale i cestu a osobní zkušenost. Citace Caleba Coltona odhaluje podstatu studia: „Člověk, který studuje pouze lidi, získá znalosti bez duše, ten kdo studuje jen knihy, pozná duši bez obsahu. Člověk, který k tomu, co vidí, dodá pozorování, a k tomu, co čte, zamyšlení, je na správné cestě k poznání, ovšem jen pod podmínkou, že při podrobném zkoumání srdcí druhých nezapomene na své vlastní.“³¹

Takové pojetí studia s sebou přináší i změnu myšlenkových pochodů. Studium je určitá zkušenost, při níž se naše myšlenky opakovaně a pečlivě soustředí na nějaké věci. V šedé kůře mozkové se formují způsoby myšlení, vytváří se myšlenkové pochody. Mysl vždy jedná podle toho, na co se soustřeďuje. Tříhodinové denní sledování hollywoodských seriálů bezpochyby bude mít vliv na způsob myšlení i chování každého jedince. Nebezpečí v chování seriálových hrdinů bývá v adaptaci jejich ničivých povahových zvyků, které lidská mysl přejímá podstatně rychleji a snadněji než ty dobré.

³⁰ ŘÍMAN, J. 1987. *Malá československá encyklopedie*. Praha: Academia, s. 917–918.

³¹ FOSTER, R. J. 2008. *Uspořádej svůj duchovní svět*. Praha: Návrat domů, s. 68.

Křesťané mají být v této věci zcela jednoznační, smyslem jejich duchovních disciplín je vnitřní proměna, nahrazení starých škodlivých zvyků novými návyky, které přinášejí život. A tento záměr je nejvíce vidět v oblasti studia. Apoštol Pavel nám říká, že jsme proměňováni obnovou mysli (Ř 12,2). A mysl se obnovuje tím, že se zabývá věcmi, které ji mohou proměnit. „Konečně, bratři, přemýšlejte o všem, co je pravdivé, čestné, spravedlivé, čisté, cokoli je hodné lásky, co má dobrou pověst, co se považuje za ctnost a co sklízí pochvalu.“ (Fp 4,8) Vnitřní proměna s sebou přináší i změnu životních návyků a ty jsou dány tím, co budeme studovat. Proto apoštol Pavel nabádá k soustředění se na hodnotné věci.

Výběr z možností ke studiu je v dnešní době opravdu pestrý a stále není ukončen. Od studia potřebného k zvládnutí dané profese po studium k duchovnímu růstu. Každý jedinec vyhledává způsob učení „šitý na jeho míru“, nejlépe bez námahy a s co největší úsporou času, jde o individuální objevování metod a technik pro typ daného jedince.

I přes odlišnou míru individuality lze proces učení rozdělit na čtyři prvky studia. Prvním je opakování. Jedná se o starou metodu učení nazpaměť tzv. memorování a následného opakování, která v dnešní době nepatří mezi oblíbené. Avšak opakování pravidelně vede mysl konkrétním směrem a tím upevňuje myšlenkové návyky, které dávají podnět ke změně chování. Druhým krokem studia je soustředění. Pokud přidáme k opakovanému přemýšlení i řádné soustředění na obsah, efektivita učení vzrůstá. „Soustředění pomáhá mysli najít ústřední bod. Směřuje pozornost na to, co člověk studuje. Lidská mysl má neuvěřitelnou schopnost soustředění, ale soustředí se jen na některé. Tato přirozená schopnost mozku se posílí, když se záměrně a cíleně soustředíme na daný předmět studia.“³² Dnešní společnost si soustředění příliš neváží, naopak nabízí nejrůznější zdroje rozptýlení, kam patří především rádio, televize a jiné. Pokud se nám podaří navádět mysl správným směrem, soustředit a navíc pochopit, dojdeme k úplně jiné úrovni. Třetím krokem studia je pochopení. Posledním krokem je zamyšlení, díky němu nalézáme význam a důležitost toho, co studujeme. „Znamená to přemýšlet, rozvažovat a ze všech stran probírat události doby, to nás vede k jejich vnitřní realitě. Při zamyšlení nám pomáhá vidět věci z Boží perspektivy. Při zamyšlení chápeme nejen obsah toho, o čem přemýšlíme, ale i sebe sama.“³³ K těmto čtyřem krokům je nutné přidat dávku pokory. Studium vyžaduje pokoru, ochotu podřídit se tomu co studujeme, a to v roli žáka, ne učitele. Arogance a pýcha v chování určitých jedinců v dosaženém vzdělání mnohé uráží a ponižuje. Nesmíme

³² Tamtéž, s. 70–71.

³³ Tamtéž, s. 71.

zapomenout ani na skutečnost, že klíčem k uplatnění těchto disciplín studia není čtení mnoha knih, ale praktické prožití toho, co čteme.³⁴

Nejtypičtějším zdrojem studijních materiálů jsou knihy. Ovšem studium knih není snadné, zvláště pro nováčka, je to náročné umění, se kterým je spojen celý labyrint detailů, a kterému se musí učit. Umění číst slova neznamena vědět, jak studovat. K hlubšímu studiu řadíme další pravidla: Opakované čtení textu, při kterém se čtenář zamýšlí nad porozuměním, výkladem a hodnocením, zkušenosti dalších knih a živé diskuze.

Pro křesťany první a nejdůležitější knihou, kterou je potřeba studovat, je Bible. Žalmista se ptá: „*Jak si mladík udrží svou cestu čistou? Tvou řeč uchovávám v srdci, nechci proti tobě hřešit.*“ (Ž 119,9–11) „Řeč“, o které se žalmista zmiňuje je Tóra, ale křesťané dosvědčují, že to platí o celém studiu Bible. „*Veškeré Písmo pochází z Božího Ducha a je dobré k učení, k usvědčování, k nápravě, k výchově ve spravedlnosti, aby Boží člověk byl náležitě připraven ke každému dobrému činu* (2Tm 3,16–17).³⁵ Naneštěstí i v této duchovní oblasti existuje propast mezi ideálem a bolestnou realitou. Ideál byl v této kapitole zhruba nastíněn a bolestná skutečnost se rovná „vlažnosti“ nebo duchovnímu spánku křesťanského světa. A jedním z možných důvodů duchovního spánku může být i skutečnost, že se Bible stala jednou z mnoha zaprášených knih v domácích knihovnách. Naštěstí, pro mnohé přichází i duchovní probuzení, kdy cílem studia není projít Písmem, ale nechat Písmo projít námi.

3.5 Spiritualita v církevní praxi, osobní zbožnosti a její možná aplikace ve školním prostředí.

Spiritualita, jak ji definuje Foster svým výčtem dvanácti disciplín ve třech okruzích, je prakticky souhrnem křesťanské spirituality, jak se prolíná církví, denominacemi a dějinami. K jejímu praktikování zve každá církev své členy i příznivce – dávno před Fosterem. Fosterův výčet jen spiritualitu vydělil z širšího rámce, zúžil, a tedy specifitěji definoval, singularizoval (položil důraz na jednotlivce a jeho spiritualitu) – a také zpopularizoval a zpřístupnil. V tomto přístupu rezonují i starší podtóny výrazných křesťanských myslitelů, ať již sv. Jana od Kříže za katolické prostředí, nebo protestanta Sorena Kierkegaarda.

³⁴ Tamtéž, s. 70–77.

³⁵ Tamtéž, s. 73.

Oblasti spirituality, ke kterým zve církev (dnešní církev), můžeme vymežit na:

A. K účasti na bohoslužbě (Třetí Fosterova disciplína). Účast laika (běžného věřícího) na bohoslužbě má často roli pasívní (např. v pravoslavné či luterské liturgii). Případná responsoria (ústní odpovědi typu „i s tebou“) či pohyby těla (vstávání, sedání, klekání) a docházka k přijímání nemohou být vnímány jako aktivní účast – jsou zahrnuty a předepsány v liturgických předpisech, lidská vůle je zde pasívním vykonavatelem, nikoli hybatelem liturgie.

Naproti tomu je řada církevních společenství, kde se pasívní role doplňuje větší či menší aktivní složkou (především v evangelikálních a charismatických denominacích, ale také, byť v menší míře, např. v kalvinismu). Lze sem zařadit vlastní modlitbu jako součást liturgie, kdy se ovšem modlitebník modlí vlastními slovy, či hudební vystoupení. Singulární aktivní spirituální rozměr má ovšem každý účastník bohoslužby k dispozici – je to postoj mysli, zaměření na Boží oslavu, prožívání bohoslužby.

Způsob domácího praktikování této disciplíny: Ze své podstaty je bohoslužba liturgicky situována do společného shromáždění církve, lze ovšem praktikovat její charakter i v laických aktivitách rodin či skupin přátel – například při Vánocích, Velikonocích, nebo (jak je to obvyklé v církvi adventistů sedmého dne) při zahajování a ukončování dne odpočinku.

Způsob možné aplikace této disciplíny ve školním prostředí: K výuce u některých specifických škol patří i účast na bohoslužbě, jedná se především o instituce, kdy zřizovatelem je církevní společenství. Účast na bohoslužbě nemusí mít pasívní charakter, aktivní zapojení jedinců vede ke vzájemné spolupráci, posílení vztahů, kreativitě a samotné iniciativě. V základních školách, kde zřizovatelem je stát, kraj nebo obec se podmínky pro tuto účast redukuje. Často záleží na postoji vedení školy a spolupráci s místními církvemi. Ale i zde se otevírá možnost účasti popřípadě samotné tvorby bohoslužby o vánočních a velikonočních svátcích. Další příležitostí bývá i Noc kostelů, kde se nabízí nepřeborné množství zapojení mladistvých z různých škol. Žáci tuto možnost vítají, obzvláště probíhá-li v době výuky. Účast na bohoslužbách, meditace, modlitba, studium i půst vytváří úrodnou půdu pro budování charakteru. „*V adolescenci se vytváří soustava mravních hodnot, která má velký význam pro dozrávání osobnosti. Povaha se formuje na základech, které byly položeny výchovou dítěte v rodině, rozvíjeny ve škole, avšak ve starším školním věku a*

v adolescenci se konečným způsobem dotváří. Spolupůsobí zde již řada vyšších společenských faktorů, vliv společenských organizací, vrstevníků a vliv přípravy k povolání.“³⁶ Pro možnou inspiraci uvádím články ze sopotnického zpravodaje v příloze č. 2.

B. K modlitbě (Fosterova disciplína 1.2). Modlitba již náleží spíše k osobní než společné zbožnosti, přestože je jedním z hlavních liturgických prvků bohoslužebných shromáždění. Za projev osobní spirituality lze označit především spontánní modlitbu, při níž se modlitebník modlí o samotě, z vlastního rozhodnutí a vlastními slovy. Ono „vlastními slovy“ je důležitý prvek, má-li jít o „spiritualitu“, tedy disciplínu vycházející z důrazu na obsah, na důvěru. Tam, kde se modlitebník modlí naučený text a soustředí se spíše na počet opakování, pohybuje se taková modlitba spíše v oblasti formy, výkonu – modlitebník tak představuje živou formu tibetského modlitebního mlýnku, taková modlitba představuje spíše mantru.

Na denominační škále lze nalézt skutečnou, vyhledávanou a církví doporučenou modlitbu vlastními slovy spíše v protestantské části spektra, ba při jeho okraji – v evangelikalismu a charismatismu (v charismatismu je ovšem spiritualita modlitby komplikována – podle charismatiků potencována či katalyzována – užitím negramatického jazyka, glosolálie; rozbor tohoto kontextu by byl nad rozsahové možnosti této práce).

Rozsah osobního praktikování modlitby se i v těch modlitebně nejhrořlivějších společenstvích liší rodinu od rodiny a jednotlivce od jednotlivce, stává se ovšem součástí již raného dětského světa, což je důležitý předpoklad pro praktickou část této diplomové práce.

Velký význam tu pro dětského modlitebníka má katechetická strategie a katechetické priority církve, které děti k aktivní osobní modlitbě buď vedou či nevedou – a staví či nestaví jim tak modlitbu jako integrální součást lidského, byť dětského, života.

V „živých“, na vzájemné společenství i mimo rámec hlavní týdenní bohoslužby zaměřených církvích, má velký význam pro rozvoj dětského modlitebního života nabízení alternativ k profánnímu světskému sdružování dětí při organizovaném trávení volného času – např. prostřednictvím Klubů Awana v Církvi bratrské nebo aktivit spolku Pathfinder v Církvi adventistů sedmého dne.

Nezastupitelnou roli ve vedení dětí k osobní modlitbě má ovšem rodina – rodina je základním místem katecheze, rodiče jsou primárními katechety a dětství představuje

³⁶ MACHOVÁ, J. 2002. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, s. 223.

unikátní katechumenát. Spiritualita dětí přirozeně vyrůstá ze spirituality rodičů - a platí to nejen v oblasti modlitby.

Způsob domácího praktikování této disciplíny: Modlitba může být integrální součástí nedělní školky (v běžném protestantském prostředí) či dětské sobotní školy (v adventismu). Církev rovněž může zařadit dětskou modlitbu pravidelně do hlavní liturgie. Dětskou modlitbu lze praktikovat i při setkáních skupin přátel, např. při společné církevní (sborové, farnostní) dovolené nebo vánočních a velikonočních setkáních). Zcela přirozeným místem pro uplatňování dětské modlitby je rodina a její setkávání při společném jídle nebo při rodinných pobožnostech (jsou-li rodinou praktikovány).

Způsob možné aplikace této disciplíny ve školním prostředí: Většina mladistvých má různé vlastní zkušenosti s touto praktikou, zejména, jedná-li se o záchranu před písemným či ústním zkoušením. Den rodičovských schůzek bývá dnem, kdy volání dětské duše o záchranu nabývá na své intenzitě. Samozřejmě sem patří i mnohem vážnější témata: ublížení, pocit viny, ostudy, závislosti, oběti šikany a jiná. Školní prostředí není uzavřené místo pro dětskou modlitbu, naopak se i zde otvírá možnost pro „dýchání dětské duše“. Pedagogičtí pracovníci by měli mít pochopení pro tuto disciplínu, zejména pochází-li návyk modlitby z domácího prostředí nebo církevního společenství. I Komenský sdílí tuto lidskou potřebu. Ve sbírce *Zákony o žácích* píše: *„Především necht' se každý s čistým srdcem bojí Boha a nikdy se nedopouští ničeho proti jeho vůli a svému vědomí. Ať vždy chválí Boha a stále ho prosí o pomoc. Na posvátné modlitby ať se každý pozorně soustředí a nemyslí při nich na nic jiného než na Boha. Dá-li někdo najevo, že není nábožné mysli, necht' je potrestán.“*³⁷ Tyto citáty obrací pozornost čtenáře od svých potřeb na Boha, tato část je rozpracována v předchozí kapitole o modlitbě.

C. Ke studiu (Fosterova disciplína 1.4). Studium je v oblasti spirituality představováno především studiem Bible – tedy kanonických textů Starého a Nového zákona (deuterokanonické spisy mají i v římskokatolickém prostředí spíše úlohu liturgickou, než zvěstně-studijní). V oblasti studia jako disciplíny spirituality se na denominační škále dostávají (ve srovnání s oblastí modlitby) více ke slovu i tradiční protestantské církve (luteráni, kalvinisté, v českém prostředí ČCE, SCEAV a s určitou výhradou i CČSH). Ryze osobní studium na

³⁷ KOMENSKÝ, J. A. a V. POKORNÝ (ed.). 1960. *Vybrané spisy Jana Amose Komenského*. Praha: SPN, s. 284–285.

základě osobního studijního plánu ve smyslu Fosterových doporučení je ovšem zdomácnělé i zde většinou na půdě evangelikální a charismatické.

Církev obvykle přistupuje ke studiu Bible především tak, že zařadí do liturgie čtení textu a krátkou homilii (ŘKC), popř. robustnější kázání na biblický text (protestanté) – a v oblasti dětské katecheze provozuje nedělní školku či dětskou sobotní školu (adventisté). Katecheze dospělých se zpravidla omezuje na předkřestní či předkonfirmační katechumenát a v některých církvích se přidává studijní „biblické hodiny“ nebo „náboženství pro dospělé“.

Osobní spiritualita, v níž se ze studia stává fosterovská duchovní disciplína, je v prostředí všech církevních denominací aktivita vždy pionýrská – existují pro ni mnohde pomůcky, existuje pro ni literatura, ale téměř nikde (alespoň autor o tom neví) se cíleně a systematicky nevyučuje, jak Bibli vlastně studovat tak, aby to nevedlo primárně k získání informací, ale k budování vztahu. Jeden z možných zdrojů studia formující vztah k Bohu uvádím v odkazu.³⁸ Protestantský princip *sola scriptura* a římskokatolické uvolňování Bible laikům v oblasti studia jako disciplíny spirituality tu naráží na limity toho, jak církevní hodnostáři sami jsou či nejsou osobní spiritualitou v oblasti studia osobně zasažení.

Způsob domácího praktikování této disciplíny: Většinou leží odpovědnost v této oblasti na dospělých členech rodiny – na jejich nalezení či nenalezení osobního vztahu ke studiu jako duchovní disciplíně. Studium pojaté jako získávání informací a rozšiřování rozhledu je v tomto ohledu krátkodeché a dysfunkční – fosterovské studium jako duchovní disciplína primárně prohlubuje a rozvíjí důvěru vůči Bohu, je založeno na poznávání jeden druhého ve vztahu člověk – Bůh. Tato duchovní disciplína představuje základ ostatních disciplín, a přestože je využívá při svém záměru a sama se řadí mezi ně, lze ji považovat za disciplínu zcela zásadní a korunní – jen poznám-li Boha, mohu mu důvěřovat. Fosterovsky pojaté studium toto poznávání zprostředkovává.

Způsob možné aplikace této disciplíny ve školním prostředí: Studium rozvíjí dětskou mysl a posunuje jedince vpřed. „V mládí budiž cvičena paměť, která se cvikem zvětšuje, mnoho věcí ji budiž svěřováno pečlivě a často.“³⁹ Studium vytváří základ nejen výše uvedených disciplín, ale i je základem veškerého vědění. Klíčové kompetence, mezipředmětové vztahy a vzdělávací oblasti vytvářejí prostor pro rozvíjení povahových a charakterových vlastností studiem hodnotné literatury, do které patří i Bible. „*At se tedy*

³⁸ *Lectio divina-modlitbou naplnění čtení Božího slova* [online].

³⁹ POLIŠENSKÝ, J. a V. PAŘÍZEK. 1987. *Jan Amos Komenský a jeho odkaz dnešku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 93.

*učí ve školách nejen vědění, nýbrž i mravnosti a zbožnosti. Vzdělání pak ať třídí člověku rozum, jazyk i ruku, aby dovedl všechno užitečné rozumně pozorovat, vyjadřovat i konat. Opomine-li se z něco z toho, vznikne meze, která nejen způsobuje nedostatečnost vzdělávání, nýbrž i podlamuje pevnost. Neboť nic nemůže být pevné, leč co je na stranách spolu spojeno.*⁴⁰ I žáci ZŠ a MŠ Sopotnice si v hodině českého jazyka uvědomili, jaká je propast v přístupu ke vzdělávání od dob Komenského po dnešní dobu. Po krátkém seznámení s čteným textem z Velké didaktiky měli vymyslet tři věty, které by mohl pronést Jan Amos Komenský v úžasu nad dnešní školou.⁴¹ Uvedené citace žáků, nabízejí reálný dětský pohled na dění ve školách a absenci výuky náboženství. Citace jsou uvedeny v příloze číslo 4.

Vzdělávání k celkovému rozvoji jedince má v sobě nést prvky výuky k upevnění duševního zdraví a tím přispívat k budování hodnotových vlastností. Tím se upevní vztahy v rodinách i ve společnosti. Je to jedna z možných cest k eliminaci aktuálních problémů současného i budoucího světa.

D. K půstu (Fosterova disciplína 2.3). Půsty jsou v církevní liturgii součástí církevního liturgického roku a souvisejí jak s dny v týdnu (např. bezmasé pátky v ŘKC) tak s ročními událostmi (Vánoce, Velikonoce a přípravná období na ně). Fosterovsky půst pojatý jako duchovní disciplína však z těchto hranic vykračuje – může sloužit jako podpůrná disciplína pro modlitbu (F2.2) či studium (F2.4) či jednoduchost, i jako doprovodná disciplína všechny duchovní disciplíny. Fosterova definice postu jako duchovní disciplíny ovšem z církevního liturgického rámce, zaměřeného na „nejedení“ rázně vykračuje směrem k dalším postům – od pohodlí, od audiovizuálních médií, od internetu, od zloby, od nenávisť apod. Právě takto se půst stává podpůrnou či doprovodnou disciplínou ostatních disciplín – vytváří podmínky, čistí a rozšiřuje prostor pro jejich praktikování.

Způsob domácího praktikování této disciplíny: Půst – jakkoliv jsou duchovní disciplíny, zvláště ty „vnitřní“, ryze osobním podnikem – je vhodný k aplikaci například v rodině společně, jako rodinný půst (třeba od televize či internetu), kde rodiče mohou jít

⁴⁰ Tamtéž, s. 89.

⁴¹ FRIEDL, T., R. KREJČÍKOVÁ, J. ŘAPKOVÁ a kol. 2016. *Hravá literatura 7: pracovní sešit pro 7. ročník ZŠ a víceletá gymnázia: v souladu s RVP ZV*. Praha: Taktik, s. 66.

příkladem a děti získávají inspiraci, jak všelijak se dá postit - pro svůj budoucí život. V otázce půstu lze být velmi kreativní – osobně i v rodinách!

Způsob možné aplikace této disciplíny ve školním prostředí: Volání po této disciplíně nabývá na své intenzitě s dostupností elektroniky a mobilních telefonů. Pedagogičtí pracovníci, rodiče a většina veřejnosti by uvítali krátkodobý i dlouhodobý půst svých ratolestí v této oblasti. Internetová komunikace je natolik zaměstnává, že přestávají mít potřebu učit se budování vztahů a tím i prožívat vlastní příběhy z dětství.

Pod tuto kapitolu spadá i střídmost neboli zdrženlivost, která začíná již od raného dětství a vyžaduje řádnou dávku pokory a sebeovládání. „*Opravdová zdrženlivost (v původním slova smyslu) znamená zdržet se všeho škodlivého a prospěšné věci používat jen střídme.*“⁴²

Sebeovládání je životní proces, kterému se učíme i ve školních lavicích. „*Sebeovládání musí proniknout do každé oblasti našeho života – musí se projevit v jídle, v cvičení, odpočinku, při práci, zábavě i sexu. Budeme-li se ovládat, naše chování prospěje nejen našemu zdraví, ale všeobecně i vztahům a lidem kolem nás.*“⁴³ Některé situace i okolnosti se vymykají našim možnostem, což nesmí vést k zmalomyslnění. Stát se pánem svého osudu je celoživotní proces, kterému se musíme učit. „*Muž, který se neovládá, je podobný městu se strženými hradbami.*“⁴⁴

Důležitým krokem k učení sebeovládání je stanovení krátkodobých a dlouhodobých cílů. „*Stanovíme-li si reálné cíle, poznáme, jak každé naše vítězství buduje a rozšiřuje naše sebeovládání a umožňuje nám sklízet plody zdravých návyků.*“⁴⁵

K cílům patří i vhodná motivace. „*Správná motivace má při sebeovládání zásadní důležitost. Jedním z nejsilnějších „pozitivních motivátorů“ je pocit, že náš život má smysl, vědomí určitého životního poslání. Pozitivní prožitky – radost, klid, víra, důvěra, vděčnost a nepřítomnost pocitu viny – také silně ovlivňují rozvoj sebeovládání. Avšak největším motivátorem je láska.*“⁴⁶

Upevňováním fyzických a morálních zákonů vytváříme dobré předpoklady vývoje pro dospívající mládež a sebeovládání nebo zdrženlivost je silou, která nám v tom může pomoci.

⁴² DIEHL, H. a P. PRIBIŠ. 2001. Dynamický život. Praha: Advent-Orion, s. 184.

⁴³ Tamtéž.

⁴⁴ Bible, Př 25,28.

⁴⁵ FOSTER, R. J. 2008. *Uspořádej svůj duchovní svět*. Praha: Návrat domů, s. 189.

⁴⁶ Tamtéž, s. 190.

Téměř každá vyučovací hodina nebo kontakt s žákem vytváří prostor pro sdílení potřeby půstu i sebeovládání. Osobní morální příklad učitele a důvěrný vztah k žákům otvírá okno do dětské mysli a nabízí prostor pro změnu.

Výše uvedené duchovní disciplíny F2.2, F2.3 a F2.4 (modlitba, studium, půst) jsou praktikovány napříč církvemi – a v jejich rámci i napříč kontinenty. Tyto duchovní disciplíny představují základní trivium, jakési rodinné stříbro křesťanství – takhle se křesťanství prostě praktikuje, tohle je základ, celoživotní úkol. Tady křesťanství získává vládu nad naším životem, našimi plány, cíli a představami, našimi očekáváními a našimi pocity. Tady se z železa sobectví pod údery kladiva okolností kuje ocel víry (víry jako důvěry, víry jako spoléhání). Ten základ, je-li často a správně a s prožitkem praktikován, představuje kovadlinu, na které je život proměněn ze suroviny v nástroj, užitečný výrobek. A je-li ten základ praktikován a prožíván, nemůže neotevřít dveře dalších duchovních disciplín, F1.1, F2.1–4, F3.1–4, které postupně vnese do života.

Práci s tímto základem a vliv tohoto základu na myšlení se snaží mapovat praktická část této diplomové práce. Tento teoretický úvod měl při přípravě a realizaci praktické části autor práce na paměti.

4 Vliv křesťanské spirituality na mezilidské vztahy a volbu životního partnera

Mezi hlavní charakteristiky období pubescence především patří vztahy mezi vrstevníky, známosti a namlouvání. Škádlení i první lásky jsou již patrné na druhém stupni základních škol. Chlapci mezi sebou soupeří o pozornost nejkrásnější dívek ve třídě. Ani slečny nezůstávají o krok pozadu a všemi možnými způsoby na sebe upoutávají pozornost. Ve školním prostředí se k tomu naskýtá možnost hlavně o přestávkách a o mimoškolních akcích, např. na lyžařských výcvicích, exkurzích, výletech apod. Také pedagogický dozor bývá často konfrontován se známkami zamilovanosti a vzájemného namlouvání ze strany žáků. Zamilovanost je v tomto věkovém období naprosto přirozeným jevem a patří k pozitivním aspektům pedagogické profese.

Podíváme-li se na Maslowovu pyramidu potřeb, na dolním stupni vidíme potřeby fyzické, na dalších stupních jsou pak uvedeny potřeby bezpečí a jistoty, potřeba lásky, spolupatříčnosti, sounáležitosti, uznání, úcty. Všechny tyto potřeby, vyjma fyzických, jsou ve své podstatě „závislé“ na interakcích prožívaných v mezilidských vztazích. Žít ve vztahu, být někým milován, je jednou ze základních potřeb lidského života. V samotném názvu této diplomové práce je uveden i její směr „se zaměřením na křesťanství“, kterého se budu i v této části dotýkat. Bible popisuje stvořitelský plán v sedmi dnech, v kterém Bůh, když tvoří člověka, prohlásí: „*Není dobré, aby člověk byl sám. Učiním mu pomoc jemu rovnou.*“ (Gn 2,18) a tak je člověk stvořen jako muž a žena. G. D. Chapman ve své knize *Pět jazyků lásky* píše: „*Něco v nás touží po tom, aby nás ostatní milovali. Samota je pro lidskou duši zničující. Proto je také „samotka“ považována za nejkrutější trest. V srdci všech lidí se skrývá touha po důvěrnosti a touha být milován.*“⁴⁷ Promítneme-li si před očima náš všední den, docházíme prakticky k závěru, že celý náš život se odehrává ve vztazích a je jimi silně ovlivňován.⁴⁸ Naše osobní vztahy mají vliv nejen na naši psychickou pohodu, ale i na naše zdraví. Přibývající počet psychosomatických obtíží nejen mladistvých má kořeny právě v nefunkčních rodinách.

Ve společnosti se velmi často užívá rčení „rodina je základ státu“. Je však zarážející, že za posledních 20 let rozvodovost v České republice osciluje mezi 40 % a 50 %.⁴⁹ Vystává otázka, proč tomu tak je. Dnešní společnost i jednotlivci jsou zaměřeni a

⁴⁷ CHAPMAN, G. D. 2005. *Pět jazyků lásky*. Praha: Návrat domů, s. 15.

⁴⁸ KOSEK, J. 2004. *Člověk je (ne)tvor společenský*. Praha: Argo a Dokořán, s. 99.

⁴⁹ Český statistický úřad [online].

orientováni na vlastnictví, nikoli na to, kým jsou a čím by být chtěli. Všichni chceme **mít** štěstí, chceme mít úspěch, vlastnit dům, mít práci, děti, partnera a zdraví. Málokdo se však zamýšlí nad tím, co znamená **být**. Být šťastný, být úspěšný, vytvořit domov, být rodičem, být pracujícím, být partnerem, být zdravý. Stávají se z nás konzumenti všeho. Erich Fromm ve své knize *Mít nebo být* píše: „*Konzumování je snad nejdůležitější formou vlastnění v dnešních průmyslových společnostech. Konzumování má dvojznačnou kvalitu: snižuje strach, protože to, co jsem konzumoval, mi nemůže být odebráno, ale nutí mne také, abych konzumoval stále více, protože to, co jsem již jednou spotřeboval, mne přestává uspokojovat. Moderní konzumenti se mohou docela dobře ztotožnit s rovnicí: Já jsem = co mám a co konzumuji.*“⁵⁰ Toto konzumování a touha po vlastnictví vede k rozvoji našeho sobectví, egoismu, stáváme se sami sobě bohy. Na druhé straně však prožíváme obrovskou frustraci z prázdnoty, strach z toho, co bude s našimi dětmi, prožíváme deprese, že o vše přijdeme. A tak se dostáváme do začarovaného kruhu, protože nemůžeme mít všechno, a tudíž jsme stále nešťastní a frustrovaní. Smutnou podkapitolou tohoto životního nasměrování je, že se předává z generace na generaci; lze to pozorovat i u žáků, které učím, bohužel častokrát od svých rodičů přebírají tendenci k sebestřednosti. Samozřejmě existují i výjimky s pevným rodinným zázemím a s orientací na vztahové, nikoliv majetkové poměry. Uvedu příklad ze školního prostředí. Při hodině tělesné výchovy žáci měli za úkol v co nejkratším časovém úseku překonat určitou vzdálenost. Jednou z motivací vytrvalostního běhu byla klasifikace za dobrý výkon, jejíž součástí měl být jeden žák (ten poslední) hodnocen nižší známkou. Při závěrečném sprintu a očekávání prvních běžců jsme netrpělivě vyhlíželi jednoho z nejlepších běžců naší školy, který se nečekaně propadl až na poslední místo. Důvod jeho prohry a potupy se stal životní lekcí pro mnohé. Vzal na sebe poslední místo, aby ochránil milované děvče před špatnou známkou. Ano, to byla lekce lásky a její projev byl pro žáky důkazem, že je laskavá, obětavá a nehledá svůj vlastní prospěch.

Stejně povahové rysy lásky nacházejí křesťané v nejcitovanějších částí Bible v 1. listu Korintským, v 13. kapitole. Nachází se v ní tento hymnus o lásce: „*Láska je trpělivá, laskavá, nezávidí, láska se nevychloubá a není domýšlivá. Láska nejedná nečestně, nehledá svůj prospěch, nedá se vydráždit, nepočítá křivdy. Nemá radost ze špatnosti, ale vždycky se raduje z pravdy.*“ (1Kor 13,4–6) Tento chvalozpěv na lásku, jak je uvedena právě zde, můžeme považovat za kvalitní základ pro vybudování harmonického vztahu jak manželského, tak přátelského.

⁵⁰ FROMM, E. 1976. *Mít nebo být*. Praha: Naše vojsko, s. 29.

Důležité texty pro křesťanské vnímání manželství jsou zaznamenány v listu Efezským. Hovoří o vzájemném odevzdání, úctě a lásce mezi mužem a ženou.⁵¹ V těchto textech jsou obsaženy základní potřeby mužů i žen v manželství. V první řadě je podstatné opustit otce a matku a vytvořit se svou ženou intimní vztah. Jedná se o hlubokou intimitu nejen fyzickou, ale i duševní a duchovní. „*Smyslem a účelem osobního vztahu není to, abychom se v jeho rámci vzdávali toho, co je nám vlastní, nebo aby se druhý připodobňoval nám. Jedná se o vzájemné setkání.*“⁵² V druhé řadě je potřeba si uvědomit, že žena touží po bezpodmínečné lásce a zároveň muž potřebuje bezpodmínečnou úctu. Žádný muž necítí lásku k ženě, která jako by pohrdala tím, kým je. A naopak, pokud se žena necítí milována, je pro ni velmi těžké, projevovat manželovi svou úctu. Přesto jsou výše zmíněné biblické texty psány jako přikázání. Znamená to, že muži mají milovat své ženy nezávisle na tom, zda jim ženy projevují úctu, a ženy mají mít své muže v úctě nezávisle na tom, zda cítí, že jsou milovány. Je to přikázání od Boha. Pouze aktivní rozhodnutí se pro tento postoj může vést k uzdravení nemocného manželství a vystoupení ze začarovaného kruhu beznaděje. Toho jsme jako lidé schopni pouze tehdy, vážíme-li si Boha jako autority, a máme ho v úctě.⁵³ Škoda, že lásku jako dobrovolné rozhodnutí milovat svého partnera v dobrém i ve zlém neuvádí téměř žádná školní učebnice. Tento životní vzorec pro partnerské vztahy má být hned v první kapitole didaktického materiálu výchovy ke zdraví s praktickými příklady. „*Budeme-li hledat možnosti, jak ukázat žákům, že důvěra i víra mohou zkvalitnit, posílit jejich vztahy a přinést do života více radosti a štěstí, můžeme použít vzory životních zkušeností některých osobností. Slavných i prostých lidí, jejichž příběhy stále dokazují pravdivost víry. Právě díky víře je žákům můžeme přiblížit i z lidské stránky, nejen jako strnulé hrdiny z pomníků. Vezměme si třeba velikány české historie, jako byli Mistr Jan Hus, Jan Ámos Komenský, skladatel Antonín Dvořák, Tomáš Garrigue Masaryk nebo Milada Horáková. Hluboká víra jim pomáhala překonat strasti a rány osudu, vytrvat, a aniž by o to sami usilovali, stát se lidskými i morálními autoritami.*“⁵⁴

Jak už jsem uvedl výše, pro vztahy jsme prostě stvořeni. „*Zakoušet bohatství láskyplných vztahů je víc, než nám mohou přinést peníze, sláva nebo profesní úspěchy. Milujeme-li druhé, protože si jich vážíme jako jednotlivců, zakoušíme větší radost, než nám*

⁵¹ Bible, Ef 5,31–33.

⁵² KOSEK, J. 2004. *Člověk je (ne)tvor společenský*. Praha: Argo a Dokořán, s. 107.

⁵³ EGGERICHS, E. 2012. *Láska a úcta*. Praha: Návrat domů, s. 15–27.

⁵⁴ SVATÝ, R. 2017. *New Start v životě dospívající mládeže v porovnání městských a základních škol*. Bc. práce. Olomouc: Pedagogická fakulta UPOL, s. 35.

*může poskytnout cokoli jiného.*⁵⁵ Bohatství, které nám plnohodnotné vztahy mohou přinést, nelze zaplatit penězi. A to je to, co bychom dnes měli dorůstající generaci předat.

4.1 Dospívání a potřeba vztahů v tomto období

Jako dospívání můžeme označit v širším slova smyslu období pubescence i adolescence. Věkově se jedná o léta mezi 11. a cca 19. až 20. rokem, i když horní hranice se těžko určuje. Hranice mezi dospíváním a dospělostí je definována spíše z psychosociálního pohledu, kdy je jedinec schopen převzít zodpovědnost za svůj vlastní život, a to i v socioekonomické oblasti.

Pro období pubescence jsou specifické fyzické změny. Toto období začíná kolem 10. či 11. roku u většiny dívek (u některých již v 9 letech) u chlapců pak spíše mezi 11. a 12. rokem. Nelze si nevšimnout dočasného výrazného zrychlení růstu u dívek i chlapců. Mění se tělesné tvary, chlapcům se rozšiřují ramena, stávají se mužnější, děvčatům rostou boky, posléze i ňadra. Zároveň však rostou a dozrávají pohlavní orgány uvnitř těla. První menstruace u dívek je – podobně jako u chlapců první poluce – signálem pohlavního zrání.

Všechny tyto fyziologické a hormonální změny mají vliv na prožívání a jednání dospívajícího. Reakce pubescenta mají mnohem větší citový rozsah. Pubescent reaguje podrážděně, jeho nálady bývají labilní. I přes nápadnou citovou labilitu je zřejmé, že oproti předchozímu vývojovému období roste sebekontrola. Zároveň se v tomto období snaží každý jedinec vyrovnat se svým vzhledem, přijmout svou „tvář“. Přijetí je ovlivněno jak reálným vzhledem, neboť pubescent je schopen kriticky zhodnotit, zda jeho vzhled je krásný, či nikoli, tak i zkušeností, kterou dotyčný prožil při nejrůznějších příležitostech, kdy získal obdiv, sympatie, kdy naopak narazil na lhostejnost či pohrdání. Přijetí sebe sama je velmi závislé na sebevědomí, které jedinec získal v předcházejících letech. *„Dítě má být jako kojeneček a na počátku batolivého období považováno za nejkrásnější na světě, má získat neotřesitelnou jistotu, že je rodiče cení, že se mu obdivují. Tato jistota je základní výbavou pro složitou a klikatou cestu pubescencí.*⁵⁶

Pubescence znamená další krok k samostatnosti. Závislost na rodičích sice klesá už od kojeneckého věku, přesto však jsou vztahy k rodičům, a to jak z pohledu existenční závislosti, tak z pohledu citového pouta v tomto období na prvním místě. Je potřeba si ale

⁵⁵ CHAPMAN, G. 2009. *Láska jako životní styl*, Praha: 2009, s. 14.

⁵⁶ ŘÍČAN, P. 2006. *Cesta životem*. Praha: Portál, s.169–189.

uvědomit, že pubescent zkoumá své rodiče i jiné autority velmi kritickým okem. Je to období vzpoury, které usnadňuje vymanění se z dětinské citové závislosti. „*Tam, kde byly dosavadní vztahy mezi rodičem a dítětem silné, vřelé a bezpečné, má i bouřlivá puberta dobrou prognózu.*“⁵⁷

Jednou z hlavních hybných sil pubescentního vývoje je vztah k vrstevníkům. Pubescent je pro dobré mínění svých vrstevníků ochoten riskovat i vážný konflikt s rodiči či učiteli. Pokud však pubescent nemá dobré citové zázemí v rodině, může pro něho být vliv vrstevníků až nebezpečný. Období pubescence je také obdobím první lásky. První zamilování je většinou platonické. Jedinec sice touží být v blízkosti milované osoby, ale zároveň mu v tom brání jeho ostych. Jeho láska se mísí s idealizujícím obdivem, je plachá, tajná. Pubescent ještě zpočátku sám nedokáže vyslovit, co cítí. Mnohem důležitější a cennější pro toto období je důvěrné přátelství. Děvčata touží po blízké kamarádce, se kterou tráví spoustu času, povídají si o věcech, které v žádném případě nechtějí sdělit dospělému. Stejně tak je tomu i u chlapců, i když témata hovoru jsou v ledasčem jiná. Tato důvěrná přátelství mohou vydržet několik let a jsou cenná i jako příprava pro manželskou důvěrnost. Zároveň fungují jako tlumič předčasně rozvíjející se neplatonické erotiky.⁵⁸

Začátek adolescence lze vymezit okamžikem, kdy mladý člověk dozrává fyzicky jako muž, nebo jako žena. Většinou se to kryje s obdobím, kdy mladý člověk končí základní devítiletou docházku a začíná se připravovat na určité povolání. Konec tohoto období lze jen velmi těžko vymezit, neboť s narůstajícím počtem vysokoškoláků, kteří jsou socioekonomicky závislí na svých rodičích, se tato hranice posouvá. Co se týče tělesných změn, u chlapců ještě pokračuje výraznější růst, u dívek však nikoli, postava adolescenta dostává konečné dospělé proporce.

Ve vztahu k rodičům u adolescenta stále pokračuje vzpoura, má však mnohem konkrétnější obrysy než u pubescenta. Adolescent se staví kriticky ke všem názorům, které jeho rodič má, tato kritika však směřuje k utváření jeho vlastního názoru na smysl života, morálku, způsob jak jej i jeho sourozence rodiče vychovávají. Tato konfrontace je pro jeho další život velmi důležitá. Jak píše Pavel Říčan: „*Adolescent nepotřebuje shovívavou blahosklonnost ve stylu „jen si mluv, však z toho vyrosteš, až poznáš život!“ Naopak: potřebuje rodiče, kteří budou proti němu hájit svůj způsob života a své názory, kteří se budou vážně hádat, ano i rozčilovat, protože si nechají adolescentní kritiku „dojít na*

⁵⁷ Tamtéž, s. 182.

⁵⁸ Tamtéž, s.169–189.

tělo“.⁵⁹ V běžných případech toto bouřlivé období končí již před dvacátým rokem obnovením pozitivního vztahu k rodičům a jejich hodnotám.⁶⁰

Partnerské vztahy adolescentů jsou velmi těžko popsitelné. Z pohledu pozorovatele bývají tyto vztahy vnímány jako předčasné, krátkodobé, pomíjivé a ne příliš závazné, z pohledu prožívání adolescenta jsou vnímány s velkou intenzitou a nezdědka se stávají centrálním tématem jejich vnitřního světa. Typické pro tyto vztahy je jejich rozmanitost. Někteří navazují partnerské vztahy pouze ze zvědavosti, je to pro ně jakýsi experiment, jiní je prožívají velmi vážně a s velkou zodpovědností. Stejná rozmanitost je obsažena i v oblasti sexuálního prožívání těchto vztahů. Pro někoho může období od prvního fyzického přiblížení až po sexuální styk trvat několik let a většinou to neprožije s prvním partnerem, jiný může totéž stihnout za několik málo hodin, zvláště je-li pod vlivem alkoholu. Co je však správné? Dnešní společnost zaujímá k adolescentní erotice a sexualitě postoje velmi rozporuplné a zčásti iracionální. Na jedné straně je společnost tolerantnější, než bývala v první polovině 20. století, na straně druhé nemá sama jistotu, co je správné a dlouhodobě prospěšné. Ukazuje se však, že předčasný pohlavní život může být spojen nejen s rizikem nechtěného těhotenství a výskytu sexuálně přenosných onemocnění, ale i s vyšší mírou depresivních symptomů.⁶¹

Právě zranění, nenaplnění a pocit frustrace z některých prožitých partnerských vztahů a zároveň nepochopení ze strany rodičů vedlo některé křesťansky vychovávané adolescenty k zanevření vůči partnerským vztahům. Lékaři Cloud a Townsend v knize *Hranice v chození* (2000) kladou velký důraz na to, proč je chození důležité a v čem je přínosné. Navazování kvalitních přátelských a posléze i partnerských vztahů v období dospívání má velký vliv na pozdější výběr životního partnera. Chození dává lidem příležitost poznávat sám sebe, druhé i vztahy v bezpečném prostředí. Pomáhá pěstovat si vztahové dovednosti. Umožňuje člověku poznat, co se mu líbí na opačném pohlaví. Dává prostor pro rozvoj zdravé sexuality, nejen pudové záležitosti. Vyžaduje ale určitou míru sebeovládání a zdravou formu nastavování hranic v jednotlivých oblastech společného prožívání.⁶²

Je potřeba si uvědomit, že navzdory všem otřesům, kterými současná rodina prochází, zůstává právě ona nejdůležitějším zprostředkovatelem společenského vlivu a zdrojem morálních hodnot nejen ve společnosti, ale zejména pro adolescenty. Autoři knihy

⁵⁹ Tamtéž, s. 213.

⁶⁰ Tamtéž, s.191–228.

⁶¹ MACEK, P. a L. LACINOVÁ. 2012. *Vztahy v dospívání*. Brno: Masarykova univerzita, s. 55–65.

⁶² CLOUD, H a J. TOWNSEND, John. 2007. *Hranice v chození*. Praha: Návrat domů, s. 8–16.

Vztahy v dospívání (2013) se domnívají, že kvalita samotného manželství či partnerství rodičů dospívajícího je významným faktorem formujícím prožívání partnerských a romantických vztahů v adolescenci. Rodiče nabízejí svému potomkovi model vzorců komunikace, řešení problémů, poskytování partnerské opory. Pokud bude způsob výchovy v rodině citově vyrovnaný, v raném věku pro dítě bezpečný, rodiče budou vyznávat určitý hodnotový systém, budou zastávat jednotný světonázor, projeví se to i ve výběru partnera jejich dětí.⁶³

⁶³ MACEK, P. a L. LACINOVÁ. 2012. *Vztahy v dospívání*. Brno: Masarykova univerzita, s. 55–65.

5 Vliv křesťanské spirituality na trávení volného času

Se začátkem školního roku mají rodiče i jejich ratolesti spoustu starostí a práce zvládnout všechny požadavky, které s sebou toto období přináší. K povinnostem patří, kromě řádně vybavené školní aktovky, také výběr vhodných volnočasových aktivit. Nabídka zájmových kroužků je v dnešní době opravdu pestrá se zaměřením na rozvoj pohybových, výtvarných a praktických dovedností. Dobrý rodič touží dopřát svým dětem to nejlepší, často si sám realizuje svá nesplněná přání v prosazování volby kroužků. Nabídka často převyšuje poptávku, a to i díky poklesu zájmu žáků s přechodem z prvního na druhý stupeň. Domovy dětí, ani umělecké školy, nemají problém naplnit zájmové útvary žáky z prvního stupně. Otázkou tedy zůstává, proč s přechodem do období pubescence jejich dobrovolná aktivita klesá. Dobrovolná činnost neboli zájem je definován jako: „*dlouhodobější vztah člověka k jinému člověku, zvířeti nebo předmětu. Jako zájem označujeme také dlouhodobou snahu zabývat se dobrovolně nějakou činností (např. hrou na klavír, čtením). Zájem je zpravidla doprovázen citovou vazbou.*“⁶⁴

Faktorů, které ovlivňují tento zájem, může být hned několik. Samotné období pubescence s sebou přináší celou řadu změn. „*Puberta (někdy též dospívání, zrání, dozrávání, maturace) je významné období velkých růstových, morfologických, fyziologických a psychických změn, jejichž výsledkem je přeměna dítěte v dospělého člověka.*“⁶⁵ Toto období může být definováno i jako období vzdoru, v kterém jedinec často prožívá výkyvy nálad, emocionální nestabilitu a vzdor vůči svému okolí. „*Dospívající soustřeďuje pozornost na sebe, mění své postoje ke spolužákům, přátelům i dospělým. Dochází k silnému rozumovému vývoji.*“⁶⁶ Mění se i citové vazby a vliv rodičů postupně klesá, dochází k osamostatňování, postupnému opouštění rodinného hnízda. Utváří si své vlastní názory a přesvědčení, a to i v oblasti výběru volnočasových aktivit. Činnosti, které přinášely radost a smysl, najednou ztrácejí na své přitažlivosti i významu, což je dáno řadou psychických změn.

Dalším důležitým prvkem při výběru zájmů je rodina. Způsob, kterým rodiče prožívají svůj čas, ovlivňuje charakter i nasměrování dětí. Téměř každý dobrý, ale i špatný návyk, pochází z rodinného prostředí. Podobný vliv se přenáší i do úrovně volby volnočasových aktivit. U pohybově zaměřené rodiny lze očekávat, že radost z pohybu budou

⁶⁴ LUNEROVÁ, J. a kol. 2015. *Výchova k občanství*. Brno: Nová škola, s. 12.

⁶⁵ MACHOVÁ, J. 2002. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, s. 225.

⁶⁶ KOPECKÝ M a kol. 2004. *Základní charakteristiky ontogenetického vývoje*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, s. 48.

mít i potomci. To platí v celém rodinném kruhu, ale i ve skupině vrstevníků. Babička „posedlá“ biatlonem bude mít obrovský vliv na svá vnoučata a aspoň jedno z nich se pravděpodobně stane na nějaký čas zaujatým fandou tohoto sportu. Rysy životního stylu se přenášejí z generace na generaci.

Rodina vytváří základní stavební kámen celé společnosti. Jaký je stav rodiny, taková je i společnost. V současné kultuře rodina čelí mnoha problémům a tlaku. Vysoká procenta rozvodovosti ve vyspělých zemích jsou toho jasným důkazem. Jedna z mnoha příčin této současné krize je i způsob, jakým rodiny prožívají svůj volný čas. Alarmující je i nedávný průzkum veřejného mínění (2014), podle kterého „se členové jedné rodiny dívají na obrazovky televizorů, počítačů, laptopů, chytrých telefonů a mobilů podstatně častěji než sobě navzájem do očí. Nejlepším přítelem se stal internet. A to na úkor slovní komunikace mezi lidmi.“⁶⁷ V průměru spolu německá rodina mluví pouze 15 minut denně. Přičemž součástí této komunikace jsou i sdělení typu „Buď zticha!“ nebo „Ven!“⁶⁸ Nemyslím si, že by se tento smutný časový rekord nijak výrazně lišil v porovnání s průměrem v České republice. Promluvy žáků, které slyším ve školním prostředí, bývají často taktéž alarmující. „Spala jsem jenom dvě hodiny, celou noc jsem chatovala na mobilu.“ Na otázku typu „Jaký máš plán na dnešní odpoledne?“ žáci reagují: hrát počítačové hry, surfovat po internetu a používat jiné novodobé technologie. Nebo „Proč nemáš podepsaný domácí úkol a co ta úprava?“ „Rodiče nebyli doma, neměli čas, mamka studuje a taťka byl v práci.“ Možná se jedná o dětskou výmluvu jak oklamat učitele. Ale co když ne? Prekopová nezapomíná ani na skutečnost, že děti bývají často izolované ve svém pokojíčku, obklopené obrazovkami, oddělené od ostatních členů rodiny, často bývají osamocené. Nemusí nic sdílet, ale ochotě se vcítit do potřeb druhého člověka se v takových podmínkách stěží naučí. Naštěstí i v dnešním světě nacházíme světlé výjimky, které nejdou s valícím se davem dnešní společnosti, ale učí se plavat i proti proudu. Usilují o návrat k starým rodinným zásadám. Především sem patří rodinné a společenské aktivity: společné rodinné bohoslužby, výlety, malé i velké oslavy, čas strávený nad plněním domácích povinností, práce na zahradě a jiné. Každodenní posezení u rodinného stolu nad snídaní, obědem i večeří může mít blahodárné účinky na všechny její členy. Jak je toto rodinné společenství důležité ukazují četná díla velikánů české literatury 19. a 20. století (např. Boženy Němcové, Karla Václava Raisa či Karla Čapka). Také v Bibli nacházíme množství dokladů důležitosti rodinných tradic.⁶⁹

⁶⁷ PREKOPOVÁ, J. 2014. *Jen v lásce přežijeme*. Praha: Portál, s. 35.

⁶⁸ Tamtéž, s. 35.

⁶⁹ Bible, Gn 1,26; Ko 3,18-21; Př 22,6.

Jeden z možných dopadů takto vytížených rodičů je neklid u dětí. „*Děti to dnes mají těžší než kdy jindy. Ještě nikdy nebylo tolik neklidných dětí. Jsou označovány či stigmatizovány jako hyperaktivní nebo hyperkinetické děti s poruchou pozornosti. V mnoha případech se k jejich zklidnění používají psychofarmaka – ritalin je lék dnešní doby. Skutečnou příčinu snímky z počítačové tomografie neukážou: neklidné, hyperaktivní děti jsou obrázkem našeho dnešního životního stylu, který má za následek permanentní stres a spěch.*“⁷⁰ Psychofarmaka, ani závislost na internetu, naše pochroumané rodinné vztahy neuzdraví a dětská duše stěží nachází klid a zázemí v takovém prostředí. Prekopová spojuje neklid u dětí s dalšími dvěma faktory a to s výchovou zaměřenou na bezchybný výkon a emoční zanedbávání materiálně většinou dobře zaopatřených rodin.⁷¹

Většina rodičů často podceňuje svůj vlastní vliv na charakter svých ratolestí, na němž se podílí i vhodná volba volnočasových aktivit. Selhávání rodičů v oblasti osobního vzoru nezachrání ani všechna duchovní moudrost. Tedy vliv spirituality se mívá účinkem, pokud nepřináší své ovoce. „*Víc než všechna slova promlouvá k dítěti o Bohu to, co v rodině prožívá dobrého, promlouvá celková atmosféra, promlouvá laskavost, dobrota a trpělivost, která stále znovu podchycuje, odpouští, snaží se, znovu začíná. Tím se dítěti zpřítomňují nejdůležitější a nenahraditelné skutečnosti života.*“⁷² Rodina může sehrát klíčovou roli ve volbě a nasměrování. Říčan povzbuzuje rodiče, aby pubescentní uzavřenost i negativismus přijali jako vývojově dané a přidrželi dveře otevřené v důvěře i v něze s podporou k samostatnosti.⁷³ A právě tímto směrem by mělo vést zaměření na jejich volný čas. Podporovat praktické dovednosti, které budou sloužit k rozvoji všestranné osobnosti a službě druhým.

V postupném osamostatňování můžeme děti podporovat i v duchovním životě. Jak už bylo řečeno, vlastní osobní příklad prožívání spirituality je základním stavebním kamenem rodičovské podpory. Ke společným rodinným bohoslužbám patří i možnost nabídky účasti na různých akcích pro mládež s duchovní náplní. Tato setkání můžou sehrát klíčovou roli, jak a s kým stráví svůj volný čas. Mládežnické akce, tábory, společné víkendy jsou úžasnou příležitostí k budování a posílení vzájemných vztahů a poskytují i prostor pro nezapomenutelné zážitky a duchovní růst. Děti nerady opouští tyto akce a myšlenka na návrat do šedi běžného dne, pro ně není nijak příznivá.

⁷⁰ PREKOPOVÁ, J. 2014. *Jen v lásce přežijeme*. Praha: Portál, s. 38.

⁷¹ Tamtéž, s. 38–39.

⁷² ŘÍČAN, P. a P. JANOŠOVÁ. 2016. *Spirituální výchova v rodině*. Praha: Portál, s. 10.

⁷³ Tamtéž, s. 171.

Role vrstevníků v období dospívání je nesmírně důležitá. „*Vrstevníci táhnou – i tlačí. Společnost stejně starých, ať ve školní třídě, ve sportovním oddíle, ve skautu, nebo jen tak „na ulici“, je teď ještě přitažlivější než dřív. S nimi tráví svůj čas (dnes bohužel příliš často virtuálně-elektronicky místo tváří v tvář, jak by měl). Na jejich souhlas je citlivý, jejich názory přijímá, mezi nimi se snaží vyniknout, s nimi soupeří. Jejich vliv nyní převažuje nad vlivem rodičů i učitelů. Oni mu mohou dát – i pro jeho spirituální růst – něco podstatného, co mu nemůžeme dát my. Tlaku své skupiny jedinec odolává jen těžko – v dobrém i ve zlém.*“⁷⁴ To, co patří k vysněným přáním rodičů, je, aby jejich ratolesti smysluplně trávil svůj volný čas, pokud možno v blízkosti dobře vychovaných kamarádů. Jedno z možných nápravných opatření ve školním prostředí bývá doporučení ze strany pedagogů o přechodu na jinou školu. Pro žáka, který se potýká s výchovnými problémy různého typu pod vlivem svých vrstevníků, to může znamenat jediné možné řešení. Se vstupem do jiného kolektivu, kde končí negativní vliv vrstevníků, u něho tyto neřesti mizí. Někteří rodiče investují svůj čas i úsilí, někdy i změnu bydliště, aby dali dětem příležitost stýkat se s vrstevníky, kteří pro ně budou vhodní. Otázkou zůstává, zdali se vyplatí investovat tolik energie do dospívající mládeže. Ano, stojí, chceme přeci, „*aby děti hledaly smysl svého života v opravdových, upřímných a citově bohatých lidských vztazích. Chceme děti soucitné, připravené pomáhat druhým, hledače pravdy o světě, ve kterém budou žít, i pravdy o sobě, o vlastním nitru, o osobním poslání, které jim přejeme najít. Rádi bychom je ochránili před „náboženstvím“, které vyznává jen úspěch, požitky a ostré lokty. Chceme děti, které budou mít pro co žít.*“⁷⁵

Nedley se zamýšlí, do jaké míry jsou vhodné soutěživé sporty, zda mají nebo nemají negativní vliv na lidský charakter. Svoji tezi opírá o několik výzkumů různých věkových kategorií v USA, Novém Zélandu a Kanadě.⁷⁶ Výsledky výzkumu nejsou nijak děsivé, nicméně se ubírají špatným směrem. „*1600 mužských maturantů byly analyzovány ohledně účinku účasti na atletice. Účinky: zvýšená agresivita, podrážděnost, snížená upřímnost, snížená sebekontrola, snížení nezávislosti, mírné zvýšení sebe sama – úctu.*“⁷⁷ Jiná studie u kanadských hokejistů v dětském věku pokazuje na to, že čím více chlapci hrají hokej, o to více inklinují k pocitu, že podvádění je důležité a násilné chování je součástí tréninku. Autor dále uvádí, že většina americké veřejnosti si neuvědomuje dvě skutečnosti, které se zdají být jasné ve vědecké atletické literatuře: „*1. Představa, že „sport vytváří charakter je mýtus.*

⁷⁴ Tamtéž, s. 170.

⁷⁵ Tamtéž, s. 7.

⁷⁶ NEDLEY, N. a D. DEROSE. 2018. *Proof Positive*. Praha: Advent-Orion, s. 311–317.

⁷⁷ Tamtéž, s. 311.

2. *Pravdou je, že ve skutečnosti sport má tendenci způsobit pokles charakteru.*⁷⁸ Na druhou stranu si autor uvědomuje, že jsou mnohem horší vlivy na mládež než sporty. „*Kdybych si měl vybrat mezi mým dítětem, které hraje večerní basketbalovou ligu nebo tráví svůj čas s místní pouliční bandou, bez váhání bych si vybral to první. Upřímně řečeno si myslím, že je to jeden z důvodů, proč tento sport má tendenci „vypadat dobře.“ Přestože sport může někoho ochránit od horších činností, musíme mít vždy na paměti, že existují problémy se soutěživou atletikou.*“⁷⁹ Nelze opomenout ani druhou stranu mince, tu která říká „*kde je pohyb, je i život*“. Ve své bakalářské práci popisují, jak je pohyb nezbytný pro život a v přiměřené míře zdraví prospěšný, má blahodárný vliv na lidské zdraví v každém věku člověka. Ovšem jeho nedostatek i přemíra mohou být pro fyzické i duševní zdraví škodlivé.⁸⁰ Při plánování a volbě pohybových činností můžeme vzít v úvahu i druh dané aktivity a její přínos pro růst duševního zdraví.

Rozdíl ve volbě volnočasových aktivit mezi křesťanskou a sekulární mládeží by měl být v nasměrování na smysluplné volnočasové aktivity, uvědomění si potencionálních rizik a v praktičnosti dané aktivity s ohledem na pořadí životních hodnot. Poselství Bible upravuje tyto hodnoty jak v obecné, tak i v individuální rovině. Na přední místa staví především vztahy k Bohu a k lidem. „*Když se farizeové doslechli, že umlčel saduceje, smluvili se a jeden jeho zákoník se ho otázal, aby ho pokoušel: „Mistře, které přikázání je v zákoně největší?“ On mu řekl: „Miluj Hospodina, Boha svého, celým svým srdcem, celou svou duší a celou svou myslí.“ To je největší a první přikázání. Druhé je mu podobné: „Miluj svého bližního jako sám sebe.“ Na těch dvou přikázáních spočívá celý Zákon i Proroci.*“ (Mt 22,34–40) To s sebou přináší celou řadu, často bolestných, ale užitečných proměn k posílení lidského charakteru. Volba křesťana v oblasti volnočasových aktivit v období dospívání by neměla být v rozporu s jeho vnitřním přesvědčením. Pokud daná aktivita přináší agresivitu, touhu po pomstě nebo rozvíjí jiné záporné charakterové vlastnosti, měl by své rozhodnutí pečlivě zvážit. „*Sporty, ať už se jich aktivně účastníme, nebo je sledujeme v televizi, jsou přinejmenším velkým rozptýlením*“.⁸¹

Dar času se stává cenným faktorem lidské populace v dnešní moderní společnosti. V denní časové jednotce musí být prostor pro střídavý režim odpočinku a každodenních

⁷⁸ Tamtéž, s. 315.

⁷⁹ Tamtéž, s. 315–316.

⁸⁰ SVATÝ, R. 2017. *New Start v životě dospívající mládeže v porovnání městských a základních škol*. Bc. práce. Olomouc: Pedagogická fakulta UPOL, s. 22–23.

⁸¹ NEDLEY, N. a D. DEROSE. 2018. *Proof Positive*. Praha: Advent-Orion, s. 316.

povinností. Časové požadavky na aktivní i pasivní vrcholové sportovní disciplíny jsou tak vysoké, že často přinášejí nenávratné ztráty v úrovni vztahů i vlastního zdraví. Tato ztráta se promítá i do úrovně spirituality. „*Ti, kteří se účastní sportovních událostí, s obtížemi přemýšlejí o svém vztahu se stvořitelem, protože jejich mysl je uchváćena soutěživým duchem a vzrušením ze soutěže.*“⁸² Na tom samém místě se Nedley zamýšlí nad bojovými sporty a těmi, kdo navštěvují sportovní události tohoto druhu, ti pak stěží rozjímají o duchovních věcech. „*Jistě, existuje jen málo, co je morálně povznášejícího nad sportovní události. Myšlení hráčů a pozorovatelů je stejné a je zaměřeno na jeden cíl - porazit soupeře – srazit ho k zemi.*“⁸³

Násilí v jakékoli formě podporuje odvetu, touhu po pomstě, samotná historie lidských dějin by mohla napsat nespočet dramatických příběhů tohoto žánru. Lidstvo se stále nepoučilo ze smutných dějin, naše mladé generace se ubírá různými směry, kde hledá svoji identitu. Příležitostí, jak rozvíjet dětský charakter, je mnoho. Děti potřebují rovnováhu mezi prací, studiem a aktivním i pasivním odpočinkem. K vhodným volnočasovým aktivitám patří především činnosti, které rozvíjí kladné povahové charakteristiky člověka s pohybovým, výtvarným i společenským prvkem. V časovém harmonogramu dětí každé věkové kategorie má být i prostor pro plnění povinností, který souvisí s chodem domácnosti a je úměrný tělesné i duchovní zralosti dítěte. Údržba zahrádky a pěstování vlastních výpěstků vytváří další nedílnou část v rozvoji osobnosti dítěte, zejména pokud se na výkonu podílí celá rodina.

Být otcem čtyř dětí, učitelem tělesné výchovy a pracovních činností vytváří prostor pro pozorování dětské duše v oblasti pohybových a pracovních návyků. Děti jsou stvořeny pro pohyb, změnu a navazování vztahů, a to i se zvířaty. V hodinách pracovních činností i tělesné výchovy žáci vítají změny, které rozvíjí tyto vlastnosti. Možnost pracovat se zvířaty na statku, příprava oblíbených pokrmů, dílenské kutění a jiné tvoří součást výuky na škole, na které působím. Do nabídky zájmových kroužků ZŠ a MŠ Sopotnice ve školním roce 2018/2019 patří: aerobic, keramika, „flétničky“, pěvecko-dramatický kroužek, výtvarný kroužek, robotika, kroužek her a šifer, náboženská výchova a mladí hasiči. Přínos těchto volnočasových aktivit může být pro dětský rozvoj opravdu velký. V kroužku vaření se děti naučí připravovat chutné pokrmy české i mezinárodní kuchyně. Vyzkouší si teplou i studenou kuchyni – předkrmy, polévky, hlavní jídla, saláty, zákusky a během přípravy jídel

⁸² Tamtéž, s. 316.

⁸³ Tamtéž, s. 316–317.

se seznámí s etiketou stolování, hygienickými zásadami a pravidly zdravé výživy. Kroužek podpoří u dětí kreativitu, fantazii a snad i chuť pomáhat rodičům doma při vaření. Po přípravě jídla děti své kuchařské výtvořky společně snědí. Na kroužku šifer a her děti budou poznávat rozmanité hry, od deskových a karetních až po papírové, venkovní, šifrovací či únikové. Budou rozvíjet své logické a strategické myšlení a vyzkouší si hry různých typů. Na kroužku robotika děti budou pracovat s roboty VEX IQ. Zkusí si postavit různé typy robotů, programovat od základů až po pokročilejší výstavbu a programování robotů. Ti fungují a reagují na základě vstupů čidel a příkazů naprogramovaných studenty do řídicí jednotky robota či pomocí dálkového ovládání.

Z toho plyne, že rodiče i děti mají v dnešní době nemalé příležitosti výběru volnočasových aktivit. A jaký bude tento výběr, záleží na jejich informovanosti a prioritách.

5.1 Souvislost spirituality s hudbou

Hudba je mocný druh nástroje, který promlouvá do lidského nitra v každém věku, nehledě na pohlaví či národnosti. Je přirozenou součástí naší existence, která se projevuje zpěvem nebo poslechem hudební skladby. Již od raného dětství se podílí na výchově a utváření charakteru. Osobnost dítěte se neutváří jenom v předškolním nebo školním věku, ale již od početí. V neonatálním věku dítě vnímá vztah matky, který bývá často vyjádřen i zpěvem. Hudba je odrazem stavu lidského srdce, ale i období a kultury, tvoří ji tři stavební prvky: melodie, harmonie a rytmus. „*Hudba je univerzálním jazykem. Oslovuje mnoho lidí současně, protože je univerzální. Zároveň se dotýká každého člověka jedinečným způsobem v závislosti na jeho zkušenostech, potřebách i citlivosti.*“⁸⁴ Různé typy hudby jsou dány obdobími v dějinách, společnostmi nebo sociální skupinou.

S lidskou potřebou prožívat svět hudby je dána i individuální reakce posluchače, na níž se podílí mnoho faktorů: výchova v rodině, vrstevníci, společnost, kulturní trend, individualita jedince a mnoho dalších. Ovšem i reakce na hudbu může být podstatně odlišná. „Hudba nás naplňuje radostí nebo smutkem. Cítíme vítězství, hněv nebo úžas. Hudba dokáže inspirovat.“⁸⁵ Posunuje lidské hranice, motivuje, přináší naději a vyvolává různé fyzické odezvy, které se mohou lišit v kvalitě i intenzitě, od poklepávání až po tanec.

Silný hudební emocionální prožitek zanechá silný otisk v mysli u dospívající mládeže. Stopu určitého druhu euforie, která v nás může i nemusí vyvolat pozitivní reakci.

⁸⁴ DOUKHAN, L. 2015. *Sladění s Bohem: dar hudby a její projevy v liturgii*. Praha: Advent-Orion, s. 18.

⁸⁵ Tamtéž, s. 33.

„Zkušenost mnoha lidí potvrzuje, že poslech „dobré“ hudby dodává energii a zlepšuje náladu. „Kvalitní“ hudba z nás dělá lepší a duchovnější lidi.“⁸⁶ Autorka předchozího citátu si opakovaně klade otázku, jestli opravdu hudba má schopnost změnit charakter člověka prostřednictvím emoce. Pro Řeky i Římany hudba zasahovala přímo do charakteru člověka a měla moc ho formovat nebo přetvářet. „Hudba může duši dát určitou mravní vlastnost (ethos).“⁸⁷

Příklad ze školního prostředí nás převádí od Aristotela do současné doby. Ve vyučovací hodině výchovy ke zdraví žáci 8. a 9. ročníku měli za úkol vymyslet čtyři nejdůležitější věci potřebné pro přežití v dnešní společnosti. Jedna z vybraných odpovědí zněla „K udržení tělesného, duševního a sociálního zdraví potřebuji vztahy s mými vrstevníky, chytrý telefon, slušný finanční obnos a řádnou dávku hudby, která mě udrží v bdělém stavu.“ Z této odpovědi vyplývá, co považují za hlavní priority a vliv hudby zde sehrává svoji roli. Otázkou zůstává, zdali je dobré, přemýšlet nad typem hudby, který posloucháme a v jakém časovém rozmezí. Existuje celá řada studií, které doporučují vhodné a nevhodné hudební styly a poukazují na jejich vliv na lidskou osobnost. Nelze ani zapomenout na fakt, že každý zastávce hudebního žánru si hájí ten svůj styl a tedy i v této oblasti je dobré se přidržit zdravého selského rozumu a správně se rozhodnout v nepřehledném množství informací. Myslím, že nikdo nemůže vznést kritiku proti hudbě, která synchronizuje s rytmem lidského organismu. Rytmické prvky jsou přirozenou součástí každého živého organismu. Lidský organismus funguje podle rytmičtějšího tempa, který se částečně řídí rytmem srdce. Psycholog Carol Douglis říká „Jsme v podstatě rytmickými tvory. Všechno, od cyklu našich mozkových vln až po čerpání našeho srdce, náš degenerativní cyklus, cyklus spánku - vše funguje v rytmech. Jsme hromada cyklů nahromaděných jeden na druhém, takže jsme jasně organizováni tak, abychom vytvářeli a reagovali na rytmické jevy.“⁸⁸ Proto hudba, která je harmonická, melodická, jemná, radostná, měkká, podobná hlasu přírody, šumění moře, zpěvu ptáků nijak neohrozí přirozený chod lidského rytmu.

Na druhou stranu zde máme typ hudby, který vykazuje opačné prvky, agresivitu, hluk, zlost a další. „Vysoká hlasitost nejen zesiluje zvuk, ale s ním i negativní vliv rytmu nepřirozeného pro naše tělo.“⁸⁹ Hudba má schopnost vyvolat fyzickou reakci. Při níž

⁸⁶ Tamtéž, s. 41.

⁸⁷ ARISTOTELES. 2017. *Viera versus politika*. Praha: Central European Education Institute, s. 299.

⁸⁸ DOUGLIS, C. 1987. *The Beat Goes On Psychology today* [online].

⁸⁹ NEDLEY, N. 2018. *Ztracené umění myslet*. Praha: Advent-Orion, s. 284.

dochází ke zvýšení krevního tlaku a zrychlení srdeční činnosti. Tělo pumpuje krev (a s ním i kyslík) do svalů, aby při útoku podalo extrémní výkon. Zahušťuje se krev, aby se snížilo krvácení při možném při možném zranění. Zvyšuje se hladina cholesterolu. Mozková aktivita směřuje k zostření smyslu a pozornosti. Začnou se potit dlaně, tělo se připravuje na obranu třeba před dravcem, což ovšem naše tělo neví. A právě zde vzniká problém. Tyto fyziologické reakce jsou pro naše tělo naprosto přirozené, ale tento zážitek je pro některé z nás tak omamný, že ho chce zažívat znovu a znovu.⁹⁰ „*Hudba ožívuje a dává člověku novou energii. Důsledkem je ovšem touha po vyšších dávkách napětí a vyhledávání pouhého potěšení. Vyšší intenzita zároveň zvyšuje riziko ztráty kontroly nad vlastním chováním i myšlením.*“⁹¹ To přináší problémy, hudba vnáší intenzitu do jakéhokoli zážitku, pozitivního i negativního. Dokáže posílit prožitek věcí dobrých, ale i špatných a nemorálních, které se mohou uložit hluboko do paměti. To platí pro každý styl hudby, včetně hudby klasické.⁹² Z toho vyplývá, že záleží i na nastavení člověka, jestli jeho mysl i srdce přetéká dobrými nebo špatnými věcmi. „*Závěrem, bratři, cokoli je pravdivé, ušlechtilé, spravedlivé, čisté, milé, cokoli má dobrou pověst, je-li nějaká ctnost a nějaká chvála – o tom přemýšlejte.*“ (Fp 4,8) Obecně zde platí toto pravidlo: Jakým směrem se lidská mysl ubírá, v to se i proměňuje. Ze školního prostředí se zde nabízí hned několik příkladů. Žák, který aktivně i pasivně žije fotbalem, si osvojuje vzorce chování, které s tímto sportem souvisí. A žákyně, která vyniká ve hře na klavír, i u ní se projevují určité charakterové rysy.

K udržení rytmu mezi hudbou a tělem Bacchiocchi dodává: Problém nastává tehdy, když mícháme tělové cykly s hudebním rytmem. Jestliže je tělo vystaveno velikému množství disharmonických stimulů, naše tělo reaguje obraným stresovým mechanismem. Pokud je často přetěžováno, může zapříčinit disharmonii, která může vést k propuknutí nemoci. Vědci pozorovali spojitost mezi narušením tělového rytmu a nemocemi jako cukrovka, rakovina a další.⁹³

Je vědecky doloženo, že velmi hlasitá hudba, jaká zní třeba v multikinech, nebo jiné přehnaně hlasité zvuky brání mozku v optimálním fungování. A že její dlouhodobé vystavení způsobuje celou řadu zdravotních problémů včetně narušeného vidění, epilepsie,

⁹⁰ Tamtéž, s. 284.

⁹¹ DOUKHAN, L. 2015. *Sladění s Bohem: dar hudby a její projevy v liturgii*. Praha: Advent-Orion, s. 54.

⁹² Tamtéž, s. 53.

⁹³ BACCHIOCCHI, S. 2000. *The Christian and Rock Music*. Michigan: Biblical Perspective, s. 243.

úzkostných stavů, deprese a agresivního chování. Vibrace a zvuk prostupuje celým tělem a mohou způsobovat homostatickou nerovnováhu, která ovlivňuje chování i výkonnost.⁹⁴

Na mnoha místech Bible nacházíme spojitost hudby s duševním zdravím a jejím vlivem na lidský charakter, často bývá hudební projev výrazem vděčnosti a chval. Starozákonní příběh krále Saula, který byl obdarován krásou, vzrůstem i moudrostí, ukazuje vliv hudby na jeho vnitřní rozpoložení. Po nějakém čase jeho kralování se ze Saula stává náladový problematický člověk, který je vnitřně zmitán vztekem, nad kterým postupně ztrácí kontrolu. Jeho emoční nestabilita a úzkost se brzy rozšířila i na královský dvůr. Úlevu od úzkosti nachází v melodické hudbě Davida, prostého mladého pasáčka s hudebním talentem. Bible říká, že když hrál David na harfu, král Saul se cítil osvěžen a zlý duch od něho odcházel.⁹⁵

Nedley uvádí pozitiva uklidňující hudby: „*Snižuje pocit úzkosti, optimalizuje rytmus s funkcí mozku, pomáhá odpočívat, snižuje potřebu léků proti bolesti během léčby rakoviny nebo porodu, zlepšuje socializaci, potlačuje symptomy u „nezvladatelných“ psychiatrických pacientů.*“⁹⁶ Silnou roli zde sehrává psychický stav jedince, kterého ovlivňují emoce. „*Hudba oslovuje naše emoce právě tím, že dokáže opakovaně překvapovat.*“⁹⁷ Což stimuluje a má zmocňující a zkrášlující vliv. Hudba vnáší do slov, zážitků i činů krásu, dokáže věci běžného života zkrášlit, oživit a udělat je lákavější.

Typickým rysem období pubescence je citová, emoční nestabilita. Jedinec prožívá nejvíce výkyvů a hledání právě v této oblasti. Což vysvětluje jeho úzkou spojitost s hudbou a vnitřní touhu po uspokojení v citovém prožitku. Citovou žízeň mladší generace uhasí široká škála hudebních stylů, která s sebou často přináší i škodlivé návyky v oblasti životního stylu.

Někteří rodiče ani nevědí, jaký typ hudebního stylu jejich ratolesti poslouchají a že určitý typ s sebou přináší možná rizika změny v chování i prospěchu. Do doby, kdy dítě prožívá svoji pubescenci v relativním klidu, je mu ponechána naprostá svoboda v užívání elektroniky a ve výběru hudebního stylu. Skutečnost zhoršeného prospěchu a postupně narůstající výkyvy v chování jsou varovným signálem špatných rozhodnutí, které mohou mít přímou i nepřímou souvislost s hudebním stylem.

⁹⁴ BRANCO, C. a E. RODRIGUEZ. 2004. *The Vibroacoustic Disease* [online].

⁹⁵ Bible, 1Sam 16,23; 18, 10.11; 19, 9.10; 20, 30–32.

⁹⁶ NEDLEY, N. 2018. *Ztracené umění myslet*. Praha: Advent-Orion, s. 274.

⁹⁷ LEVITIN, D. 2007. *This is your brain on music*. New York: Penquin Putnam Inc, s. 168.

Výzkumy prováděné na myších i lidech (1999), zkoumaly vliv rockové hudby na jejich zdraví. U myši bylo prokázáno: osm týdnů poslechu soft-rockové hudby vedlo k poruchám paměti, které, trvaly ještě tři dny po ukončení experimentu, došlo k trvalým změnám v mozku. K žádným negativním efektům nedošlo při poslechu vážné hudby. „*Pokud bychom závěry experimentu aplikovali na lidské bytosti, objevily by se změny v morálním uvažování, učení a rozhodování. Jelikož je čelní lalok zodpovědný za vznik depresivních stavů, mohlo by po poslechu rockové hudby dojít i k jejich rozvinutí.*“⁹⁸ Vědec Noebel říká, že rytmus v rockové hudbě vytváří nenormálně vysokou sekreci hormonálních a adrenalinových hormonů, které mohou zapříčinit změny v hladině cukru v krvi a v množství kalcia v těle. Mozek dostává výživu z cukru v krvi a jeho výkonnost se sníží, když cukr v krvi je směřován do ostatních částí těla. V době, kdy mozek není dostatečně vyživován, morální úsudek je značně snížen nebo dokonce i zničen.⁹⁹ Snížená schopnost se racionálně rozhodovat je oslabena i vlivem různých návykových látek a alkoholu, které jsou nedílnou součástí rockové hudby skupin i jejich příznivců. „*Drogy, jako sex, hrají důležitou roli v rituálech náboženství rock and rollu, protože mění mysl způsobem, který je vodítkem k podvodnému vědomí nekonečné existence. Drogy údajně poskytují takovou kosmickou energii.*“¹⁰⁰ K ovoci tohoto hudební žánru patří často různé typy závislostí, pohlavních i jiných nemocí a kriminalita. „*Není možné popsat ničivé účinky rockové hudby na mém duchovním, morálním a fyzickém životě. Skalní rytmus kromě textů napadl veškerou citlivost mého organismu neúprosnou démonickou silou.*“¹⁰¹

Naproti tomu je doloženo, „*že mezi hrou na hudební nástroj a inteligencí existuje spojitost. Z výsledků přijímacích zkoušek na vysoké školy v USA vyplývá, že studenti, kteří navštěvují hodiny hudby, vykazují v průměru lepší výsledky než ostatní.*“¹⁰²

Při výběru dobré hudby je dobré mít na paměti, zdali tato skladba je vhodná pro duševní a fyzické zdraví. Pouhá obliba určitého hudebního stylu by neměla být tou hlavní prioritou. Jako chuťové buňky se mohou rychle navyknout na slaná, sladká, kyselá nebo kořeněná jídla, tak se může přizpůsobit i hudební vkus. Pohárky navyklé na pocit nervozity, napětí, výkonu a stimulace sexuálního vzrušení se časem zklidní a získají pocit bezpečí a radosti. Veliké množství tuků, cukru a soli přispívá ke vzniku civilizačních nemocí:

⁹⁸ NEDLEY, N. 2018. *Ztracené umění myslet*. Praha: Advent-Orion, s. 277–278.

⁹⁹ BACCHIOCCHI, S. 2000. *The Christian and Rock Music*. Michigan: Biblical Perspective, s. 243.

¹⁰⁰ Tamtéž, s. 116–117.

¹⁰¹ Tamtéž, s. 372.

¹⁰² *College-Bound Seniors National Report*. New Jersey [online].

„Výživa jako jeden z významných činitelů životního stylu, se podílí na prevenci, ale také na manifestaci mnoha civilizačních onemocnění (dle toho, zda jsou uplatňované zásady zdravé či nezdravé výživy),“¹⁰³ tak i poslech určitých hudebních žánrů neprospívá lidské tělesné schránce.

V křesťanství hudba sehrává důležitou roli při bohoslužbě a při růstu, obnově spirituality. „Je to jeden z nejmocnějších nástrojů k povznesení srdce k duchovní pravdě. Jako součást bohoslužby je zpěv stejně důležitý jako modlitba.“¹⁰⁴ Ve Starém zákoně je kniha Žalmů chvalozpěvem krále Davida, který v písních i žalmech otvírá své srdce i mysl a ukazuje na věčné milosrdenství, dobrodiní a ochranu svého Stvořitele. Odhaluje jeho vděčnost, radost, starosti, trápení a živou zkušenost s Bohem. Kniha Žalmů byla a stále je osobitým důkazem Boží existence a inspirací pro mnohé velikány naší historie i pro ty nejnepatrnější bytosti. Je také obrovskou inspirací pro samotný hudební svět, křesťané i židovský národ zhudebnili žalmy jako vyznání své vděčnosti i víry. „Bůh vetkal hudbu do samých základů svého stvoření. Když stvořil všechny věci, „jitřní hvězdy sborem zpívaly a všichni Boží synové jásalí radostí.“¹⁰⁵ (Jb 38,7). Nebeský domov je v Knize Zjevení představen jako místo neustálého oslavování a velebení Božské trojice (Zj 4, 9–11; 5, 9–13; 7, 10–12; 12, 10–12; 14,1–3; 15, 2–4; 19, 1–8).

„Protože Bůh učinil lidi ke svému obrazu, sdílíme lásku k hudbě se všemi ostatními stvořenými bytostmi. Hudba nás může skutečně oslovit takovou silou, kterou nelze přirovnat k mluvenému nebo jiným formám komunikace. V její nejčistší a nejlepší formě nás může hudba povznést do přítomnosti samého Boha, kde mu písněmi slouží andělé a nepadlé bytosti.“¹⁰⁶ Na druhou stranu autor zmiňuje vesmírný konflikt mezi dobrem a zlem, který se odráží i ve formě hudby. Některá forma nás vyzdvihuje k nebeským výšinám, jiná nás provokuje k zoufalství, hněvu i nenávisti.

Aby hudba přinášela křesťanům radost a duchovní růst, je dobré se držet následujících principů:¹⁰⁷

- Hudba, kterou křesťan naslouchá, hraje nebo skládá, by měla v sobě obsahovat prvek chvály Boha. „Nuže – ať už jíte nebo pijete, ať už děláte cokoli, všechno to dělejte k Boží slávě.“ (1Kor 10, 31)

¹⁰³ HŘIVNOVÁ, M. 2014. *Základní aspekty výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, s. 89.

¹⁰⁴ WHITEOVÁ, E. G. 2002. *Education*. Pacific Press Publishing Association, s. 168.

¹⁰⁵ ŠKRLA, P. 2010. *Rocková hudba*. Ostrava: Jupos, s. 70.

¹⁰⁶ Tamtéž, s. 70.

¹⁰⁷ Tamtéž, s. 72–73.

- Hudba, kterou křesťan naslouchá, hraje nebo komponuje, by měla být povznášející a té nejlepší kvality. „Závěrem, bratři, cokoli je pravdivé, ušlechtilé, spravedlivé, čisté, milé, cokoli má dobrou pověst, je-li nějaká ctnost a nějaká chvála – o tom přemýšlejte.“ (Fp 4, 8)
- Hudba má být kvalitní, vyrovnaná, vhodná a autentická k podpoře našeho fyzického, sociálního a duševního zdraví.
- Hudba odráží kreativitu, harmonizuje, činí ji tak zajímavým a uměleckým způsobem.
- Muzikální a lyrické složky by měly spolu harmonicky souznít, ovlivní tak správné myšlení a chování.

Jako křesťané nemůžeme zavírat oči, při hledání biblických pravd. Jsme povoláni k růstu v milosti a poznání (2Pt 3,18). Bible promlouvá do světa hudby, je zdrojem více než 500 odkazů, které se týkají hudby, zpívání, skladatelů, muzikantů a hudebních nástrojů. Význam zpěvu v Bibli je obsáhlý, u oslavných písní při stvoření zpívá nebe, příroda i ptáci. (Ž 96,11–12; 104,12) Zpívají i lidé (Ž 95,1; 30,4). Hudba v Bibli není jenom pro Boha, ale je také od Boha. „*Je to Boží dar lidské rodině.*“ Potěšení ze zpívání nepřichází pouze z rytmu, ale především ze samotné zkušenosti chválení Boha (Ž 135,3; 147,1). Součástí zpěvu je i vyjádření naší vděčnosti (Ž 147,1).¹⁰⁸

Tuto kapitolu můžeme zakončit citátem: „*Správný jídelníček je důležitý pro zdraví, správná hudba pro duši.*“¹⁰⁹ Většina lidí nerespektuje zákony muziky a ignorují její dopad, který má vliv na jejich zdraví. Dnešní volba muziky je především dána chutí jednotlivce, co se mu líbí a nelíbí. Obdobně jako jídlo, i hudba může být rozdělena do několika skupin, které se pohybují v rozmezí dobré a špatné kvality. Podobně jako jídla, která neprospívají našim artériím, tak i poslech určité hudby nesvědčí našemu mozku. Pro optimální rozvoj fyzických i duševních sil je dobré upřednostňovat některé druhy jídel (jako čerstvé ovoce či zeleninu) a některé druhy hudby (jako typ hudby, která zní s rytmem našeho těla) před těmi, které neprospívají. Naše stravovací i poslechové návyky jsou založeny na principu volby. Volby, která upevní, nebo naopak degraduje lidské zdraví.

Způsob možné aplikace křesťanské hudby ve školním prostředí: O přínosu kvalitní, vyrovnané a autentické hudby na naše fyzické, sociální a duševní zdraví nelze pochybovat.

¹⁰⁸ BACCHIOCCHI, S. 2000. *The Christian and Rock Music*. Michigan: Biblical Perspective, s. 189–194.

¹⁰⁹ NEDLEY, N. 2018. *Ztracené umění myslet*. Praha: Advent-Orion, s. 286.

Hudební žánr s těmito vlastnostmi by měl být nedílnou součástí výuky ve vzdělávacím systému českého školství. Studenti, kteří navštěvují umělecké školy, jsou na tom o poznání lépe, některé skladby, které přehrávají, pocházejí od autorů, kteří byli inspirováni Božím slovem. Samotná hra na hudební nástroj prospívá rozvoji již v dětském věku. „*Řada vědeckých studií (1997) ukazuje, že rozvoj klasických hudebních dovedností může ve skutečnosti zvýšit inteligenci i paměťové schopnosti.*“¹¹⁰

Způsob vedení a obsah vyučovacího předmětu hudební výchova na 1. a 2. stupni jsou dány výstupy v RVP, ŠVP, odborností, osobností a nasměrováním učitele. Školní vzdělávací program poskytuje dostatek času i prostoru k tvůrčí kreativitě a nápaditosti zařadit do hodin výuky hudební žánry, které s sebou přinášejí prvky křesťanské hudby. Porozumění této skutečnosti a ochota učitele zařadit tyto prvky do výuky, může u některých dětí vzbudit duchovní zájem nebo vést k zamyšlení nad textem i melodií písně. Pedagogičtí pracovníci, kteří umí u dětí vzbudit zájem o netradiční věci, jsou nedoceněným přínosem pro naši společnost. Žák, který si pobrukuje melodii nebo opakuje text písně po ukončení vyučovací hodiny hudební výchovy, musí být povzbuzením pro svého učitele.

Největší možnost uplatnění křesťanské hudby přichází každým rokem v období Vánoc i Velikonoc. Vánoční jarmarky, besídky, scénky a vystoupení vytvářejí mnohé příležitosti, kdy se žáci mohou setkávat s křesťanskými písněmi, koledami a říkankami. Svátky Vánoc a Velikonoc nemusí být jedinou příležitostí pro vyjádření duševní potřeby. „*Vzdělané blaží Orfeova kytara a blaženě se věnují náboženské hudbě, takže jati sladkostí zvučného souzvuku, tím lépe, pozornost ji všude věnují podle příkladu Davidova a Šalamounova. Nevzdělání jsou jako osel u lyry. Je-li u nich slyšet nějaký zvuk, jsou to neladné křivky opilých nebo neotesané hulákání při neumělem tanci.*“¹¹¹ Komenský uvádí do určité rovnováhy úroveň vzdělávání se zájmem o náboženskou hudbu. Rozhodně tím nemyslel pouze období křesťanských svátků.

Na základních školách probíhá výuka hudební výchovy na prvním a druhém stupni s časovou dotací jedné hodiny týdně. V porovnání s dobou, kterou žáci tráví poslechem svého oblíbeného žánru prostřednictvím mobilních telefonů, MP3 a jiné elektroniky, se jedná o malou časovou jednotku v týdenním cyklu. Ovšem i tento způsob poslechu vytváří možnosti pro poslech kvalitní hudby. Společenské prostředí, rodinná výchova, politická vůle i vzdělávací systém nesou zodpovědnost za směr, kterým se mladiství ubírají i v hudební

¹¹⁰ NEDLEY, N. a D. DEROSE. 2018. *Proof Positive*. Praha: Advent-Orion, s. 321.

¹¹¹ KOMENSKÝ, J. A a V. POKORNÝ (ed.). 1960. *Vybrané spisy Jana Amose Komenského*. Praha: SPN, s. 116.

oblasti. Podpora přichází ze stran základních uměleckých škol, kulturních center, zřizovatelů škol, kteří vytvářejí podmínky pro další uplatnění dětských hudebníků. V odloučených oblastech, které nenabízejí možnost dojíždět do základních uměleckých škol, mohou samotní zřizovatele či školy využít nabídky soukromých hudebních učitelů o zprostředkování výuky přímo na dané škole nad rámec časové dotace hudební výchovy. Tito pracovníci nabízejí širokou škálu nabídky výuky rozmanitých hudebních nástrojů ve volnočasových aktivitách. ZŠ a MŠ Sopotnice nabízí svým žákům výuku soukromé Hudební školy Radka (informativní leták v příloze číslo 3).

Současná výuka hudební výchovy zaznamenala v průběhu vývoje určité změny od josefínské doby. V té době byla hudba úzce vázána na církev, která dosazovala do škol své učitele. Hudba byla hlavní prioritou výuky, patřila do nejpřednějších povinností učitele, zatímco hlavní předměty byly často na druhém místě. Tyto priority byly dány patřičným vlivem církve a neexistujícími celostátně závaznými směrnicemi pro výuku. Kantor byl především oceňován podle úrovně chrámové hudby a hudba byla i vedlejším finančním příjmem. Z těchto důvodů výuka byla intenzivní, vyučovala se denně, a to většinou dvakrát, v dopoledních a odpoledních hodinách. Její součástí byl zpěv i výuka na nástroje. Nad rámec školního vyučování patřila i doba, kdy děti nacvičovaly nové skladby na nedělní bohoslužby a jiné slavnosti. Všeobecné i hudební vzdělání kantorů bylo různé od absolventů řádových gymnazistů po prosté poddané, kteří uměli číst a psát. Prvotní hudební zaměření škol se začalo měnit po polovině století, kdy se škola stala předmětem státního zájmu.¹¹²

¹¹² ČERNÝ, J a kol. 1983. *Hudba v českých dějinách od středověku do nové doby*. Praha: Supraphon, s. 233.

6 Spojení křesťanské spirituality se zásadami zdravého životního stylu

Jak už bylo v úvodu zmíněno, Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne jako pouhou nepřítomnost nemocí nebo vady“.¹¹³ Stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody se zdá v dnešním světě téměř nedosažitelný. Je to jakýsi ideál, udržení vzájemné rovnováhy mezi těmito třemi složkami v běžném dni bývá nadlidský výkon. Říká se, že každý je strůjcem svého štěstí a nese odpovědnost za stav svého zdraví. Ale v oblastech mezilidských vztahů a sociálního zabezpečení člověk nemívá věci pevně pod kontrolou. Lidská sobeckost a pýcha boří mnohé rodinné i pracovní vztahy a v otázce sociálního zabezpečení určitou roli nese politická a ekonomická situace ve státě. V oblasti zdravého životního stylu je nám ponechána větší svoboda v rozhodování. Kopecký uvádí, že ze 70 % přebíráme odpovědnost za svůj zdravotní stav.¹¹⁴

Oblast spirituality a životního stylu propojuje program NEWSTART, který se nabízí i v našich podmínkách a je dostupný široké veřejnosti všech věkových kategorií.

Ve své bakalářské práci popisují tento program takto:¹¹⁵ „*Samotný název Newstart je vlastně zkratkové slovo (akronym), které tvoří počáteční písmena osmi anglických slov, pojmenovávajících základní stavební kameny lidského života. A co že to vlastně tvoří filosofii zdraví, která by nám měla pomoci si jej uchovat nebo znovu získat? Jsou to výživa (rozumíme vhodná výživa), cvičení, voda, slunce, střídmost (sebeovládání), vzduch, odpočinek a víra. Jak už bylo uvedeno, každé písmenko v názvu v programu označuje jednu kapitolu neboli jednu část zdravotního programu. NEW START – Nový začátek. To je důležité – nově začít ne jednou, dvakrát, třikrát ani desetkrát, ale každé ráno, každý den, třeba i každou hodinu. Nové začátky potřebují naše zdraví, vztahy i rodina. Dotýkají se každé části naší existence i odpuštění a lásky. Přirozeně většina věcí se nám nedaří, ničíme vztahy i tělesnou schránku. Takoví jsme a nebudeme jiní a právě vědomí, že můžeme začít znovu v kterémkoliv směru života, je úžasná přednost a dává tomuto programu smysl a cíl.*“

Stav fyzického zdraví úzce souvisí s mírou duševního zdraví. Zdravý člověk je svému okolí více prospěšný než nemocný. „*Nemoc můžeme chápat jako poruchu systému*

¹¹³ KOPECKÝ, M. a kol. 2012. *Úvod do výchovy ke zdraví a zdravému životnímu stylu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci s. 10.

¹¹⁴ Tamtéž, s. 11.

¹¹⁵ SVATÝ, R. 2017. *New Start v životě dospívající mládeže v porovnání městských a základních škol*. Bc. práce. Olomouc: Pedagogická fakulta UPOL, s. 8–10.

člověka – prostředí. Lze ji definovat jako poruchu zdraví nebo jako poruchu schopnosti člověka plnit očekávané role a úkoly.¹¹⁶ Křivohlavý vymezuje „nemoc jako stav, kdy je něco v nepořádku, kdy to, co má něco dělat, funguje jen s obtížemi, kdy se určitá funkce vychyluje z běžných mezí.“¹¹⁷ Obě definice nemoci se v podstatě shodují v zásadní věci, že nemoc brání člověku, aby byl prospěšný sobě i svému okolí. Rčení „ve zdravém těle zdravý duch“ platí i dnes. Ani Bible neopomíjí péči o tělesnou a duševní schránku. „Či snad nevíte, že vaše tělo je chrámem Ducha svatého, který ve vás přebývá a ježž máte od Boha? Nepatříte sami sobě!“ (1Kor 6,19) Někteří křesťané tedy pěstují dobré zdravotní návyky, aby chránili svoji mysl, v níž přebývá Duch svatý, pečují tak o duchovní i fyzickou schránku lidského života. Do této skupiny patří i adventisté sedmého dne.¹¹⁸ Nedávné výzkumy ukazují, že ve srovnání s běžnou populací je u adventistů menší pravděpodobnost vzniku většiny závažnějších onemocnění.¹¹⁹ Samotným důkazem Boží péče o lidské zdraví jsou zdravotní a hygienické principy uvedené ve starém zákoně a Ježíšův vzor, když „uzdravoval každou nemoc a každou chorobu v lidu.“ (Mt 4, 23)

Světová zdravotnická organizace (WHO) má stejný pohled na definici zdraví jako Bible. Shodují se v pohledu na lidskou bytost jako celek, soulad mezi duchovní a tělesnou schránkou. Susannah Wesleyová, matka zakladatele metodismu, tento princip výstižně shrnula takto: „Cokoli, co oslabuje rozum, narušuje citlivost svědomí, zatemňuje vnímání Boha, snižuje sílu a schopnost ovládat tělo myslí, je špatné, i když to samo o sobě může být jakkoli neškodné.“¹²⁰

Jak už jsem zmiňoval, program Newstart nezapomíná na žádnou z uvedených složek. První zmínku požehnání výživné stravy dal Stvořitel prvnímu páru v zahradě Eden: „Dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm.“ (Gn 1,29) Po pádu do hříchu Bůh k jejich stravě přidal „polní byliny“ (Gn 3,18) Tyto principy byly představeny i v rekondičním a výukovém pobytu NEWSTART v České republice. První princip „N – nutrition (výživa) – „V sobě zahrnuje ochutnávku vegetariánské stravy, školu vaření, přípravu chutných jídel z celozrnných

¹¹⁶ TICHÁ, I. 2012. *Psychologie zdraví 2*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, s. 16.

¹¹⁷ KŘIVOHLAVÝ, J. 2002. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, s. 27.

¹¹⁸ DAMSTEEGT, P. G. 1977. *Foundations of the Seventh-Day Adventist message and mission*. Grand Rapids: Eerdmans, s. 221–240.

¹¹⁹ WALTON, L. R. a kol. 1988. *How you can live six extra years*. Santa Barbara, Calif.: Woodbridge Press Pub, s. 4.

¹²⁰ HAYNES, C. B. *Church Standards – No. 5, Review and Heralds*, s. 7.

*obilovin, zeleniny, ovoce, luštěnin, ořechů a semen, načerpání vědomostí (a získání přehledu) o roli výživy a zdravotní prevenci v lidském zdraví.*¹²¹

Ani na požehnání tělesného cvičení Bible nezapomíná. „*Užitečná činnost vede k prospěchu, nečinnost a lenivost přináší nouzi.*“ (Př 6,6–11; 14,23). V knize Genesis, ve druhé kapitole, Bůh pověřuje první lidi, aby pečovali o svůj rajský domov, což přinášelo mnoho fyzické aktivity; tato nutná potřeba, na niž jsem upozornil a kterou jsem rozpracoval ve své bakalářské práci (2016), stále trvá. V názorech na prospěšnost cvičení se téměř bezvýhradně lze přiklonit např. k Hansi Diehlovi (2001). V případě osvěty žáků je však nutné je převést do řeči jim blízké a přidat jim takovou výrazovou podobu, aby se pro ně staly zapamatovatelnými. Jednou z možností je třeba metoda hraní scénky nebo dialogu. Uvedeme si několik námětů na rámcové scénáře:¹²²

Učitel: „*Endorfiny, hormony štěstí a blaženosti, uklidní mysl, zlepši náladu a uspokojí vaše fyzické potřeby.*“

Žák: „*To není možné, kde je prodávají a kolik stojí?*“

Učitel: „*Prodávají se všude a platí se hotově za ochotu se pohnout a udělat krok navíc. Štěstí přichází s cvičením.*“

Žák: „*Jasně, ušetřit si na nový počítač, mobil, motorku nebo kolo je dobrá věc. A co teprve šetřit svoje srdce k lepšímu výkonu a delšímu životu.*“

Učitel: „*To je investice do budoucna. Cvičením můžete snížit krevní tlak a klidovou srdeční frekvenci. Udělej 30 nebo 60 dřepů za 1 minutu. Kdy bude větší námaha? Jak se budeš cítit po výkonu, tak se cítí i tvé srdce.*“

Učitel: „*Myšlení se zbystrí (= bude lepší prospěch), spánek se zlepší (= klesnou výdaje za energii prosvícených hodin), rány se budou hojit lépe (= nižší náklady na zdravotní péči), budeš dobře vypadat (= zvýší se úspěch u opačného pohlaví). Není to dobrá odměna za pohybovou aktivitu?*“

Učitel: „*Máte den na odstřel. Nic se vám nedaří, špatné známky, poznámka v žákovské knížce a ztratili jste peněženku. Je nutné si uklidnit nervy. Tabulkou čokolády nebo procházkou v přírodě?*“

Žák: „*Jasně, že čokoládou.*“

¹²¹ ŽIŽKA, R. *NEWSTART OS Prameny zdraví*. Praha: Advent-Orion, s. 2.

¹²² DIEHL, H. a P. PRIBIŠ. 2001. *Dynamický život*. Praha: Advent-Orion, s. 124.

Učitel: „Špatně. Cvičení pomáhá s depresivní náladou a se zvládním stresu zadarmo, trvaleji a bez zkažených zubů a kil navíc.“

Žák: „Opět o jedno kilo navíc. Ach ne. Proč?“

Učitel: „Máš vysoký příjem kalorií a nízký výdej energie. Začni sám nebo i s kamarádem. Můžete se navzájem motivovat. Je to snadné, zdravěji jezte a více cvičte.“

Žák: „Cool.“

Některá z těchto a jiných požehnání (vody, slunce, střídavého života bez drog, čerstvého vzduchu, odpočinku a důvěry) jsou již zařazena do školního vzdělávacího programu v předmětech výchova k občanství a ke zdraví, výchova ke zdraví, pracovní činnosti, tělesná výchova, anglický jazyk a mnoho dalších. Učivo bývá propojeno v mezipředmětových vztazích. Výuka i zdravotní osvěta se šíří také v projektových dnech spojených s prevencí a se zdravými životními návyky, např. Den zdraví, Zdravé zuby nebo Veselé zoubky, Den proti rakovině...

Během školní docházky žáci mnohdy bývají přesyceni novými poznatky z oblasti výživy. Je dobré, že si děti mohou uvědomit, že nezáleží pouze na kvalitě (poměru) potravy, ale i jejím množství. „Správná strava má zajišťovat organismu správný a rovnoměrný růst a vývoj, pestrá skladbou má tělo chránit před řadou nemocí.“¹²³ Mužík dále uvádí, že správná výživa není jenom o příjmu energie, ale i o jejím výdeji, tedy o pohybu.¹²⁴ Vzájemnou rovnováhu mezi příjmem a výdejem energie zajišťují hodiny tělesné výchovy a pracovních činností.¹²⁵ V současném vzdělávání chybí propojení tělesného a duševního zdraví. Výukové materiály dějepisu i výchovy ke zdraví uvádějí buď historický sled událostí, nebo stručný výčet církví a sekt, ale opomíjí kroky duchovního růstu a vnitřní obnovy. V historii ZŠ Hlavnice se zmiňuje, že součástí výuky bylo po celá staletí náboženství, které vedli místní faráři. V roce 1953 došlo ke zrušení povinného vyučování náboženství, zůstalo jen jako nepovinný předmět.¹²⁶ Bylo přirozenou součástí výuky začínat ranním zamyšlením (četbou Bible), modlitbou i písní. Tento model se u některých komunit podařilo udržet i v dnešní době. Děti již od raných let byly vedeny

¹²³ MUŽÍK, V. 2007. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, s. 12.

¹²⁴ Tamtéž, s. 10.

¹²⁵ SVATÝ, R. 2017. *New Start v životě dospívající mládeže v porovnání městských a základních škol*. Bc. práce. Olomouc: Pedagogická fakulta UPOL, s. 12.

¹²⁶ Historie základní školy. 2004 [online].

k úctě k Pánu Bohu i Božímu zákonu a to i ve školním prostředí. V dnešní době je nastaven model výuky náboženství jako nepovinný předmět nebo zájmový kroužek. V případě, že přihlásí alespoň sedm žáků k výuce náboženství, je škola ji povinna zajistit vysokoškolsky vzdělaným lektorem.¹²⁷ Role manželství, rodiny, autority a jiné morální hodnoty byly považovány za posvátné. Současný globální, ekonomicky i morálně přetvořený svět je diametrálně odlišný. Denně jsme konfrontováni různými scénáři hororového typu z našeho okolí nebo médií.

Naše duševní a tělesné zdraví nejvíce oslabuje nepřeborné množství lákadel a pokušení. Mnohé z nich si populace podporuje a hýčká navzdory prokázanému škodlivému vlivu na naše zdraví. Nejedná se pouze o stravovací návyky, ale i o ty morální. Společnost vede naši mládež k různým kompromisům v oblasti životních hodnot. Například někteří žáci i dospělí se natolik ztotožnili se lží, že se stala denní realitou jejich komunikace, aniž by zatížili své svědomí. Lež má v dnešní době mnoho tváří a je kamenem úrazu pro mezilidské vztahy. Pedagog bývá denně konfrontován se lží ze strany žáků, někdy i kolegů a samotného vedení školy. Tato skutečnost morálního úpadku nijak neulehčuje práci učitelů. Ve společnosti kolem nás se uplatňují jak fyzické, tak morální zákony. S narušením souladu daných principů, nevyhnutelně přichází i odplata v podobě klimatických změn nebo narušených mezilidských vztahů. Kořeny morálního zákona evropské společnosti se bezpochyby vztahují až k samotnému Desateru v 1. knize Mojžíšově.¹²⁸ Umím si představit aplikaci principů Božího zákona (Desatera) ve školním prostředí. Rázem by se školní klima stalo „rájem“ pro pedagogické pracovníky, ubylo by výchovných napomenutí a přibýlo pochval. Učitelé by získali více prostoru pro výuku a tvořivou činnost.

Křesťané spatřují v Desateru všeobecně platné a neměnné mravní principy. Je pro ně výrazem Božího charakteru, vyjadřuje způsob, jakým Bůh jedná s lidmi, definuje jejich vztah ke Spasiteli a k lidem a Písmo v něm spatřuje vlastnosti samotného Boha.¹²⁹ Stejně jako Bůh, tak i „*zákon Hospodinův je dokonalý*“ a „*Hospodinovo svědectví je pravdivé*“ (Ž 19,8). „*Zákon je tedy sám v sobě svatý a přikázání svaté, spravedlivé a dobré*“ (Ř 7,12).

Díky Božímu zákonu se křesťané mohou orientovat mezi dobrem a zlem, mají praktický návod k udržení a obnově mezilidských vztahů. Zákon je pro ně zrcadlem, pomocí kterého mohou poznat svůj pravý stav. Bůh působí skrze poznání principů daných

¹²⁷ *Nezajištění výuky náboženství pro zájemce je nezákonné*. 2016 [online].

¹²⁸ Bible Ex 20,3–17.

¹²⁹ *Adventisté sedmého dne věří...: výklad základních 27 věroučných článků*. 1999. Praha: Advent-Orion, s. 282–283.

v Desateru na jejich svědomí, které bývá často narušeno vlivem výchovy a prostředí v kterém žijí, „ze zákona pochází poznání hříchu“ (Ř 3,20), protože „hřích je porušení zákona“ (1J 3,4). Pavel říká: „Hřích bych nepoznal, kdyby nebylo zákona“ (Ř 7,7). Ve světle Božího zákona křesťané mohou jasně vidět Boží svatost a vlastní vinu.

Vina za hřích nebo tíživé svědomí s sebou přináší touhu po odpuštění a nápravě. Odpuštění a náprava přichází ruku v ruce. Je to obrovská Boží milost, která převyšuje naše chápání. S nápravou přichází i zaslíbené vítězství v boji nad našimi neduhy. Apoštol Pavel v prvním listě Korintským odhaluje tajemství vítězství nad smrtí i hříchem. Nedley uvádí, že většina návyků v oblasti zdravého životního stylu jsou záležitostí dobra a zla. List Jakubův to upřesňuje: „Kdo ví, co je činit dobré, a nečiní, má hřích“ (Jk 4,17). „Pokud škodíme našim tělům, Bible dává jasně najevo, že je to špatné a hříšné.“¹³⁰ Biblické verše nás ujišťují o vítězství nad hříchem i v oblasti stravování. „Pokud tedy poznáme, že špatný zvyk je hřích, máme zaslíbení, které dává vítězství nad tímto zvykem“.¹³¹ Chvála buď Bohu, který nám dává vítězství skrze našeho Pána Ježíše Krista! (1Kor 15,57). Jedná se o individuální proces růstu, sebezapření a postupného překonávání překážek. Nedá se vytvořit jednotný vzorec: vina – odpuštění – vítězství. Každý jedinec má svůj Mount Everest, krok za krokem, vrchol za vrcholkem kráčí po své cestě s pohledem upřeným k cíli.

Záruka duševního a tělesného zdraví tedy nespočívá v pouhém poznání principů a zásad, ale především v ochotě poslechnout, podřídit se a zkusit to znovu. Propuknutí vážné nemoci nemusí být prvním varovným signálem začít praktikovat zdravotní principy do našich životů. Tento krok můžeme učinit mnohem dříve a poznání toho, co je dobré a lidskému tělu prospívá, může být dobrý startovní blok. Věkové období, které mládež prožívá, je obdobím hledání sebe sama a životních hodnot. A spiritualita mládeže může znamenat radikální posun v citlivosti a poslušnosti k potřebám lidského těla.

¹³⁰ NEDLEY, N. a D. DEROSE. 2018. *Proof Positive*. Praha: Advent-Orion, s. 459.

¹³¹ Tamtéž, s. 459.

7 METODIKA PRÁCE

V následující kapitole je popsána metodika a organizace výzkumu, charakteristika zkoumaného souboru a popis způsobu zpracování dotazníků s použitou citační normou.

Výzkum na téma spiritualita v křesťanském pojetí a její pozitivní dopad u dospívající mládeže, byl prováděn dotazníkovým šetřením. Anonymní dotazník byl vytvořen na základě cílů diplomové práce po prostudování příslušné odborné literatury na dané téma (Gavora 1996).¹³² Výzkum navazuje na teoretickou část práce.

7.1 Dotazník

Dotazník byl sestavený autorem práce na základě studia literatury k danému tématu a získaných zkušeností z pedagogického procesu. Hlavním cílem praktické části bylo zjistit míru rozdílů v prožívání spirituality u křesťanské a sekulární mládeže pomocí dotazníkového šetření. Hlavní i dílčí cíle jsou rozpracovány ve 27 položkách a umožňují zjistit různá data pro výzkumnou část se zaměřením především na potřeby spirituální.

Převážná část otázek byla uzavřená, v níž respondenti mohli volit z nabízených možností. Dotazník ale obsahoval i otázky otevřené a ty, kde volba jedné možnosti navzájem vylučuje druhou. Respondentům byla dána možnost v závěru dotazníku pro vyjádření svého vlastního osobního postoje nebo zkušenosti.

Dotazník byl realizován především písemnou formou a byl vyhodnocen na základě analýzy jednotlivých dotazníkových položek a analýzy celkové hodnocení výsledků skupinových položek.

Analýza jednotlivých dotazníkových položek:

- Otázka 1 a 2 zjišťuje informovanost respondentů o pojmu spiritualita.
- Otázky 3 a 4 vymezuje postoj respondentů k Boží existenci a k Božímu charakteru.
- Otázky 4 a 5 zjišťují možné prameny hledání a případné zkušenosti v duchovní oblasti.
- Otázky 7 a 8 zjišťují možný vliv spirituality na životní hodnoty.
- Otázka 9 mapuje zdroje a inspirace respondentů, kde hledají rady na mezilidské vztahy.

¹³² GAVORA, P. 1996. *Výzkumné metody v pedagogice: příručka pro studenty, učitele a výzkumné pracovníky*. Brno: Paido, s. 53–63.

- Otázky 10 a 11 stanovují postoje respondentů v nastavování hranic v oblasti mezilidských vztahů s možností vymezení své vlastní hranice.
- Otázka 12 zjišťuje, jakou roli hraje fyzická blízkost ve vztahu daných skupin respondentů.
- Otázka 13 doplňuje předchozí šetření o názor respondentů ve fyzickém prožívání vztahu během chůze a v manželství.
- Otázka 14 pátrá po nejdůležitějších rysech při výběru životního partnera.
- Otázky 15 a 16 navazují a získávají konkrétní údaje o povahových rysech.
- Otázky 17 a 18 vymezují způsob trávení volného času.
- Otázka 19 je zaměřena na osobní lákavou volbu volného času navzdory možným nástrahám (návykové látky).
- Otázky 20, 21 a 22 zjišťují postoj respondentů na výběr typu hudby a na vliv, který poslech hudebního žánru přináší.
- Otázka 23 mapuje stravovací návyky respondentů v oblasti zdravé výživy.
- Otázka 24 ukazuje postoj k vlastnímu zdraví a ochotu ke změně v oblasti návyků.
- Otázka 26 nastiňuje, jak daleko je jedinec ochoten zajít za úspěchem podmíněným možnou ztrátou priorit i vlastního zdraví.
- Otázka 27 ponechává prostor pro vyjádření myšlenek, nápadů, postřehů nebo otázek k danému tématu.

Při sestavování otázek v dotazníku byly formulovány výzkumné otázky a k nim vztahující se výzkumné předpoklady neboli hypotézy.

Výzkumné otázky:

- Jaké je vnímání spirituality mezi sekulární a křesťanskou mládeží?
- Liší se způsob, jakým křesťanská mládež tráví svůj volný čas?
- Jaký typ hudby poslouchá dnešní mládež?
- Sehrává role spirituality svoji roli se zdravým životním stylem?

Výzkumné předpoklady (hypotézy):

- Vzhledem k věku, konzumní společnosti a životním zkušenostem se více než 70 % sekulárních mladistvých staví ke spiritualitě negativně nebo neví, co si pod tímto pojmem má představit. Pozitivní postoj zaujímá více než 90 % věřící mládeže vlivem rodinné výchovy a duchovního zázemí.

- Křesťanská mládež tráví více svého času aktivitami pořádanými ze strany církevních společenství na podporu duševního zdraví i pro sociálně-kulturní rozvoj společnosti.

- Hudba sehraává důležitou roli ve vývoji každého jedince. Povzbuzuje, uklidňuje, dodává sílu i energii. Podílí se na kultuře společnosti a ovlivňuje životy celé lidské populace. O jejím pozitivním vlivu není pochyb a respondenti si mají být vědomi této skutečnosti. Na druhou stranu určité typy hudby neprospívají duševnímu zdraví, textem, rytmem i životním nasměrováním. Této skutečnosti by si měla být mládež chránící své zdraví vědoma.

- Svého zdraví si cenní především mladiství především se zdravotním postižením. Více než 80 % veškeré mládeže považují zdraví za samozřejmost. Ani u křesťanské mládeže spiritualita ve většině případů nesehraává svoji roli v prevenci civilizačních onemocnění.

7.2 Organizace výzkumu

Na výběr základních škol a ročníků měla velký vliv ochota ředitelů škol umožnit prováděný výzkum, dále dostupnost lokalit a počet respondentů v jednotlivých třídách. Byla vybrána Základní škola Sopotnice (typ vesnické školy) a Základní škola ve Zlíně (městský typ).

Se souhlasem vedení škol a třídních učitelů byly dotazníky rozdány žákům osmých a devátých ročníků, kterým byly také určeny. Učitelé předmětu Výchova k občanství a zdraví byli předem seznámeni s obsahem dotazníků a požádáni o realizaci výzkumu. Realizace průzkumného šetření probíhala ve vyučovacích hodinách výchovy k občanství a zdraví v listopadu a v prosinci roku 2018. Odborní pedagogové svým žákům uvedli a představili danou problematiku a ochotně reagovali na jejich nejasnosti v průběhu průzkumného šetření. Poté výsledky shromáždili a odevzdali k dalšímu zpracování. Výzkumná data u křesťanské mládeže byla získána na základě osobních kontaktů v oblasti Pardubic, Ústí nad Orlicí, České Třebové, Litomyšle, Svitav a Blanska. Výzkumné šetření probíhalo na různých křesťanských mládežnických akcích, ale i v modlitebnách církví adventistů sedmého dne, baptistů, Jednoty bratrské a Církve československé husitské.

7.3 Zpracování dat

Data získaná prostřednictvím dotazníků byla zpracována v programu Microsoft Excel. V něm byly vytvořeny příslušné grafy, nejčastěji byly voleny sloupcové, uvedeny ve

výsledcích práce. Odpovědi z dotazníků byly roztříděny, zpracovány čárkovou metodou a převedeny do formy tabulek a grafů. Grafy a tabulky byly pro lepší přehlednost a orientaci v celé problematice doplněny komentářem.

7.4 Charakteristika zkoumaného souboru

Anonymních dotazníků bylo celkem distribuováno 200. Z důvodu nízké návratnosti a nedostatečného vyplnění některých dotazníků bylo ke zpracování výsledků použito celkem 167 dotazníků. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 82 dívek a 85 chlapců. Průměrný věk respondentů je 14–15 let.

Výzkum probíhal v Základní škole Sopotnice (vesnický typ) a v Základní škole Zlín (městský typ) vždy v 8. a 9. ročníku.

ZŠ Sopotnice zastupuje 26 respondentů - 14 chlapců, 12 dívek. Na ZŠ Zlín spolupracovalo 59 respondentů - 31 chlapců, 28 dívek.

Celkový počet respondentů základních škol tedy činí 85.

Tabulka 1. Zastoupení respondentů dle školy a pohlaví

	Chlapci		Dívky	
	n	%	N	%
ZŠ Sopotnice	14	8,3	12	7,1
ZŠ Zlín	31	18,5	28	16,7
Součet	45	26,8	40	23,8

Celkovou charakteristiku zastoupení křesťanských respondentů zastupuje 82 respondentů – 40 chlapců, 42 dívek.

Celkový počet respondentů tedy činí 82.

Tabulka 2. Zastoupení respondentů dle křesťanského vyznání a pohlaví

	Chlapci		Dívky	
	n	%	N	%
Věřící	40	23,9	42	25,1
Součet	40	23,9	42	25,1

Z tabulky č.1 a 2 vyplývá, že ženské pohlaví je v rámci celého dotazníkového šetření v nepatrně nižším zastoupení.

7.5 Citační norma

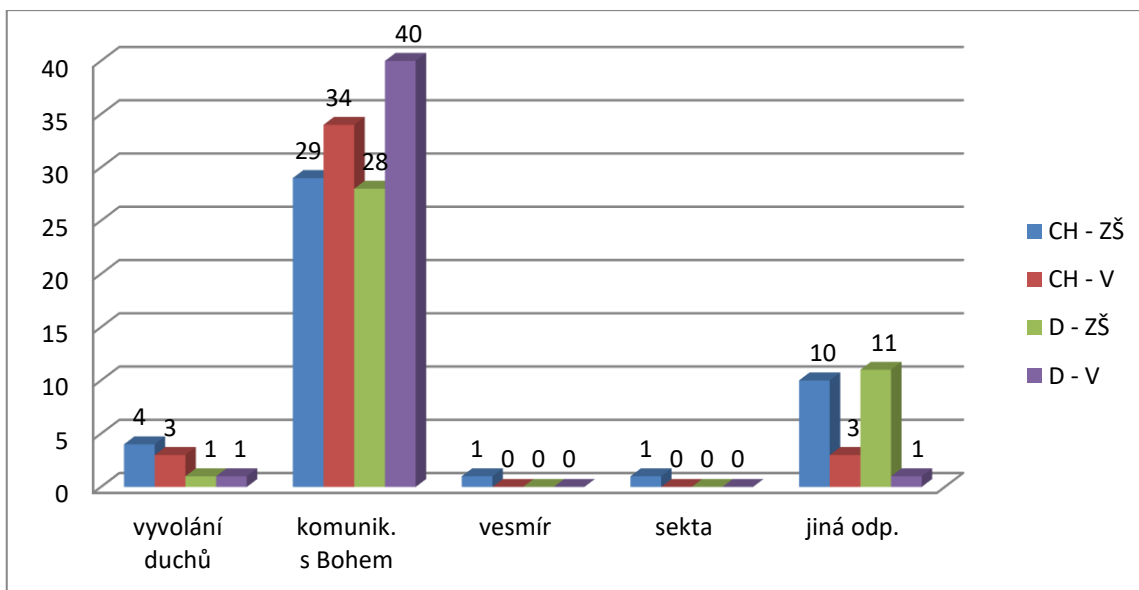
Byla použita citační norma ISO 690 (01 0197).

8 Výsledky a diskuse

Následující kapitola představuje zpracovaná data, která byla získaná na základě dotazníkového šetření u žáků 8. a 9. ročníků základních škol a křesťanské mládeže ve stejném věkovém rozmezí se zohledněním rozdílu pohlaví. V úvodu kapitoly jsou uvedeny výsledky povědomí respondentů o pojmu „spiritualita“ spolu s jejich domněnkami o transcendentální existenci a o pořadí životních hodnot. Druhá část dotazníku se zabývá možným vlivem spirituality na mezilidské vztahy. V další části šetření zkoumá vliv spirituality na trávení volného času a její souvislost se zásadami zdravého životního stylu. Tyto jednotlivé oblasti jsou konfrontovány s křesťanskou a sekulární mládeží a jsou strukturovány do jednotlivých kapitol.

8.1 Znalost respondentů pojmu „spiritualita“

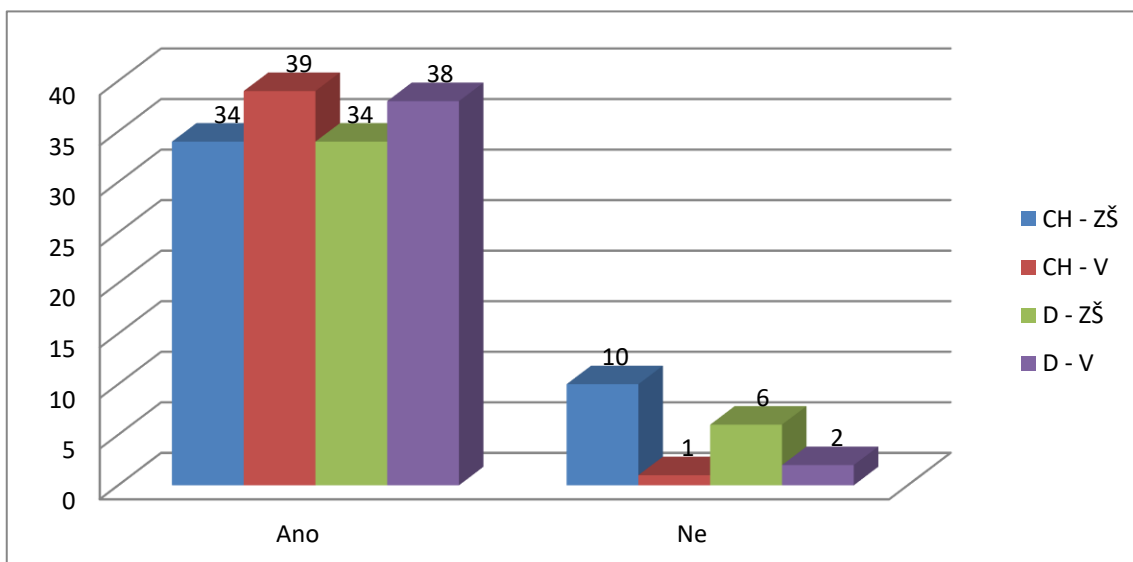
První graf ukazuje, jak jednotliví respondenti rozumí pojmu „spiritualita“. Jednoznačně z něj vyplývá, že převážná většina (131 z celkových 167 respondentů) chápe pojem „spiritualita“ jako komunikaci s Bohem, obzvláště vysoký počet této odpovědi je u věřících dívek, z nichž takto odpověděly bez dvou všechny. V počtu 9 (5,4 %) je zastoupena odpověď, že pojem „spiritualita“ je vyvolávání duchů, po jednom odpověděli, že jde o vesmír a sektu. Celkem 25 (15,0 %) respondentů dalo přednost vlastní formulaci porozumění pojmu – v 10 (25 %) případech nevěděly (dívkyně ze škol), dále volily slovo čarodějnictví. Duchovno 2 (5,0 %) či nadpřirozeno uvedli věřící chlapci a slovo duchovno zvolila i 1 (2,4 %) věřící dívka. Většina z těch, kteří volili vlastní vyjádření, byla z respondentů ze škol, v téměř stejném zastoupení chlapci a dívky.



Graf 1. Porozumění pojmu „spiritualita“

8.2 Postoj respondentů k Boží existenci

Z dalšího grafu vyplývá, že respondenti v převážné míře přemýšleli o Boží existenci či něčem nadpřirozeném celkem 145 (88,4 %). Za povšimnutí stojí, že není téměř rozdíl, zda se jedná o věřící skupinu, či respondenty ze základních škol. U negativních odpovědí ale již mírně převažují respondenti ze základních škol – celkem 16 (19,0 %) vůči 3 (3,8 %) z věřícího prostředí. Odpověď neuvedli 3 (1,8 %) respondenti.



Graf 2. Přemýšlení respondentů o Boží existenci nebo něčem nadpřirozeném

Podle tabulky č. 3 respondenti ze ZŠ (41,6 %) chlapci a (38,0 %) dívky nepřipouští existenci Boha. U věřících respondentů je vysoké procento přesvědčeno o Boží existenci – chlapci (93,0 %) a dívky (83,0 %).

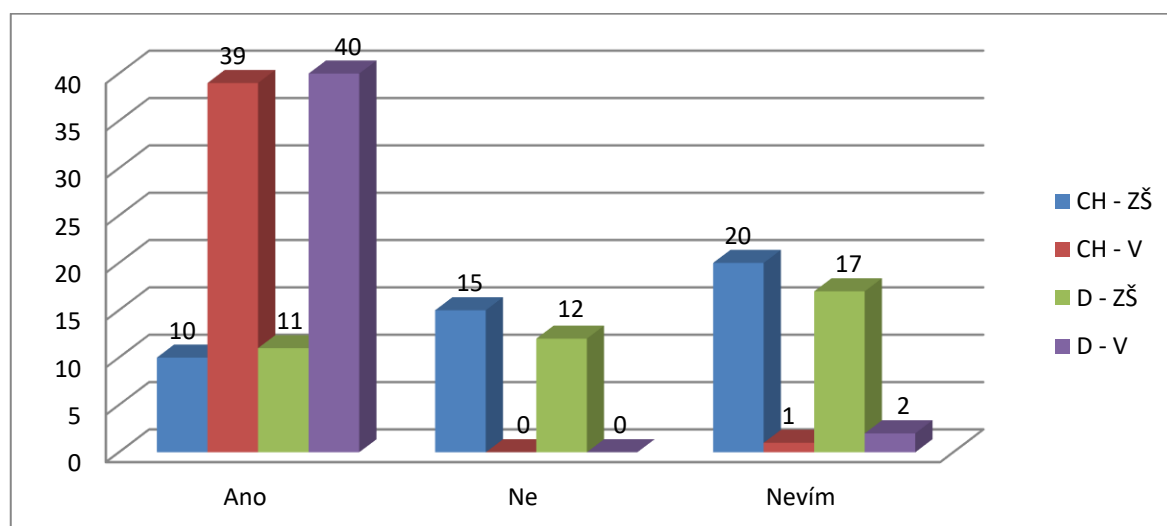
Tabulka č. 3 Názory respondentů nad Boží existencí

Odpovědi	Chlapci ZŠ		Dívky ZŠ		Chlapci V		Dívky V		Celkem	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Bůh existuje	8	22,2	4	13,8	26	93,0	29	83,0	67	52,3
Bůh neexistuje	15	41,6	11	38,0					26	20,3
Pravděpodobně existuje			2	7,0					2	1,5
Pravděpodobně neexistuje			2	7,0					2	1,5
Nepřemýšlel jsem nad tím	2	5,5							2	1,5
Nevím	2	5,5							2	1,5
Věřím v nadpřirozeno, ale Bůh to není.	2	5,5							2	1,5
Bůh je, ale není spravedlivý	1	2,7							1	0,8
Bůh je láska							1	2,8	1	0,8
Věřím v Boha, ale poslední dobou pochybuji					2	7,1	4	11,4	6	4,6
Jiná odpověď	6	16,6	10	34,4			1	2,8	17	13,2

V poměrně velké části jsou zastoupeny jiné odpovědi typu: Myslím si, že něco nadpřirozeného musí být, protože nevěřím, že mé náhody se dějí jen tak. Podle mě, proč tady jsme má nějaký důvod a někdo to má na svědomí. Bůh existuje, ale je nepředvídatelný. Začala jsem věřit, ale pak jsem přestala. Na Boha nevěřím, ale věřím v duchy, a že ve vesmíru nejsme sami. Je více důkazů existence Boha než Napoleona. Odpovědi respondentů

v jiných odpovědích jsou vesměs kladné, když je přičteme k existenci Boha na ZŠ, tak jsou procenta poměrně vysoká – u chlapců (38,8 %) a u děvčat (48,2 %). Odpověď neuvedlo 39 respondentů.

Graf 3 ukazuje, jak mladí lidé vnímají Boha a jeho nabídku lásky, přijetí a porozumění. Je z něj patrné, že se zde projevují rozdíly v odpovědích u věřících respondentů v porovnání s těmi ze základních škol. Kladnou odpověď na otázku dalo celkem 100 (59,9 %) respondentů, z toho jich bylo 79 (96,3 %) z křesťanského prostředí a 21 (24,7 %) ze škol. Pokud byla odpověď na otázku negativní, jednalo se pouze o respondenty ze škol celkem 27 (31,7 %), při odpovědi „nevím“ jich bylo 37 (43,5 %) ze školního prostředí a pouze 3 (3,6 %) z křesťanského.

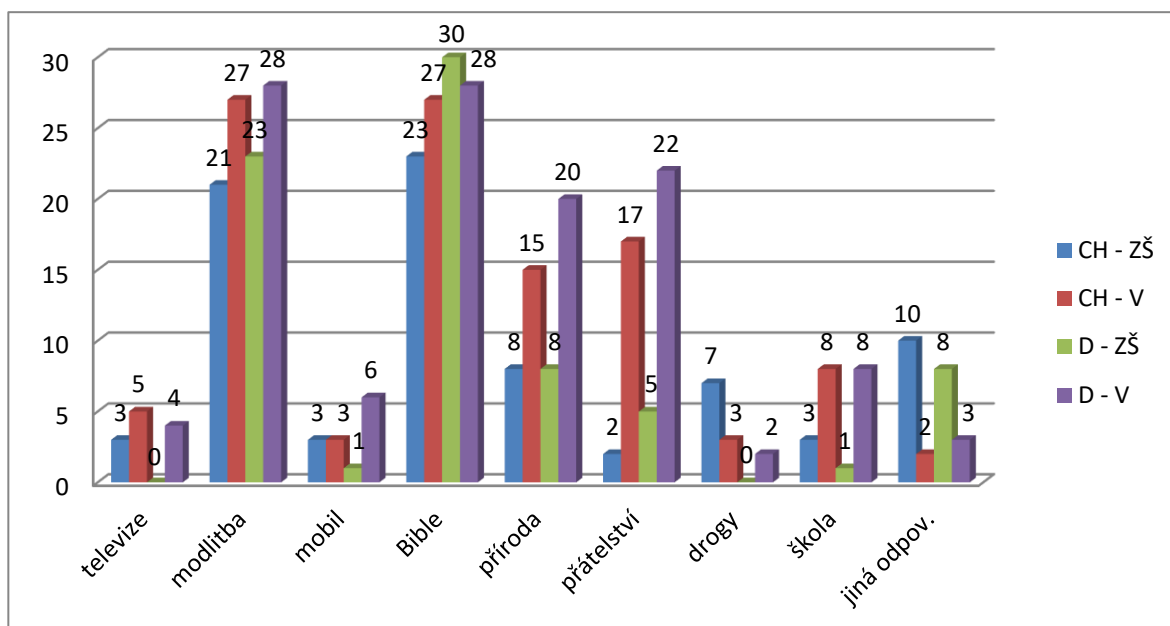


Graf 3. Vnímání, že Bůh nabízí lásku, přijetí a porozumění

Kladnou odpověď na otázku dalo celkem 100 (59,9 %) respondentů, z toho jich bylo 79 (96,3 %) z křesťanského prostředí a 21 (24,7 %) ze škol. Pokud byla odpověď na otázku negativní, jednalo se pouze o respondenty ze škol celkem 27 (31,7 %), při odpovědi „nevím“ jich bylo 37 (43,5 %) ze školního prostředí a pouze 3 (3,6 %) z křesťanského.

Graf 4 vypovídá o tom, kde můžeme Boha hledat. Nejméně respondentů vyjádřilo, že v televizi 12 (7,2 %) a v drogách 12 (7,2 %), dále v mobilu 13 (7,8 %). Největší zastoupení zahrnují odpovědi v Bibli 108 (64,6 %) a na modlitbě celkem 99 (59,3 %). U věřících dívek jich více než polovina zvolila odpověď v přátelství a téměř polovina v přírodě, podobně odpovídali i věřící chlapci. V této odpovědi se projevuje rozdíl mezi respondenty ze škol a z křesťanského prostředí. Ve škole hledá Boha 20 (12,0 %) respondentů (většina z věřícího prostředí – 16 - 19,5 %). Jinou, vlastní odpověď, zvolilo 23 (13,8 %) respondentů, z nichž

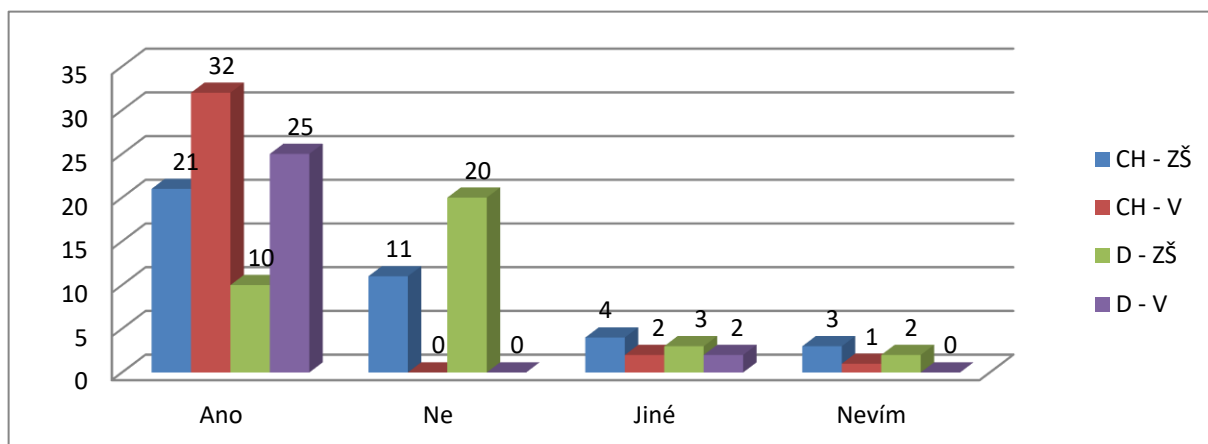
jich je více z prostředí škol (18 vůči 5). V odpovědích zaznívala následující vyjádření: chlapci ze škol – je všude – v každém živém tvorovi; strážný anděl – máme ho vedle sebe; prakticky všude, není vidět; Bůh neexistuje; v nebi (3); nikde; po smrti (2). Dívky ze škol – nikde (2). Věřící chlapci – v denním životě; všude. Věřící dívky – všude (2); ve sboru. Odpověď nevedlo 31 (18,5 %) respondentů.



Graf 4. Kde můžeme Boha hledat?

Na otázku, zda respondenti prožili nějakou zkušenost s Bohem, odpovídá graf 5. Celkem 88 (64,7 %) odpovědělo, že ano (z toho je 57 (92 %) věřících a 31 (41,9 %) ze škol). 31 (41,9 %) žáků ze škol odpovědělo, že ne, z věřících nikdo. Odpověď „jiné“ zvolilo 11 (8,0 %) respondentů a „nevím“ 6 (4,4 %). U odpovědi „ano“ zaznívaly následující konkrétní odpovědi, za povšimnutí stojí, že z chlapců ze škol svoji odpověď nespecifikoval žádný. Děvčata ze škol (10) napsala – záchrana, když mě srazilo auto; odpuštění kamarádovi; uvědomění sama sebe; neodvážuji se tvrdit, že opravdu ano, ale myslím si to; chrání mě před satanským spolužákem. Chlapci z věřícího prostředí (32) uvádí – zachránil mého kamaráda; změnil mě a stále mění; nedávno jsem skončil zkoušky, což se dalo zvládnout jedině s Boží pomocí; pomáhá mi být lepším člověkem; povolává mě do služby a ukazuje mi cestu; pomáhá mi, i když ne vždy dostanu, co chci. Věřící dívky (25) odpovídaly následovně – jednou ano; ano, zachránil mě před opilci; psychická a duševní pomoc; ano, jsou to běžné denní věci, které si mnohokrát ani neuvědomujeme; pomáhá nám stále, ale my si toho nevšimáme (jsme pouze zahleděni do sebe); nabízí nám lásku, protože Bůh je láska – ano, prožila; ano, ale nechci ji tady psát; ano, pomáhá mi pořádek; myslím, že to jsou drobnosti,

kteře mnohokrát ani nevnímáme; ano, pomohla jsem kamarádce, když byl v krizi a to díky Bohu; velmi často je prožívám; teď si nejsem úplně jistá, co se dá považovat za zkušenost, ale věřím, že ano.

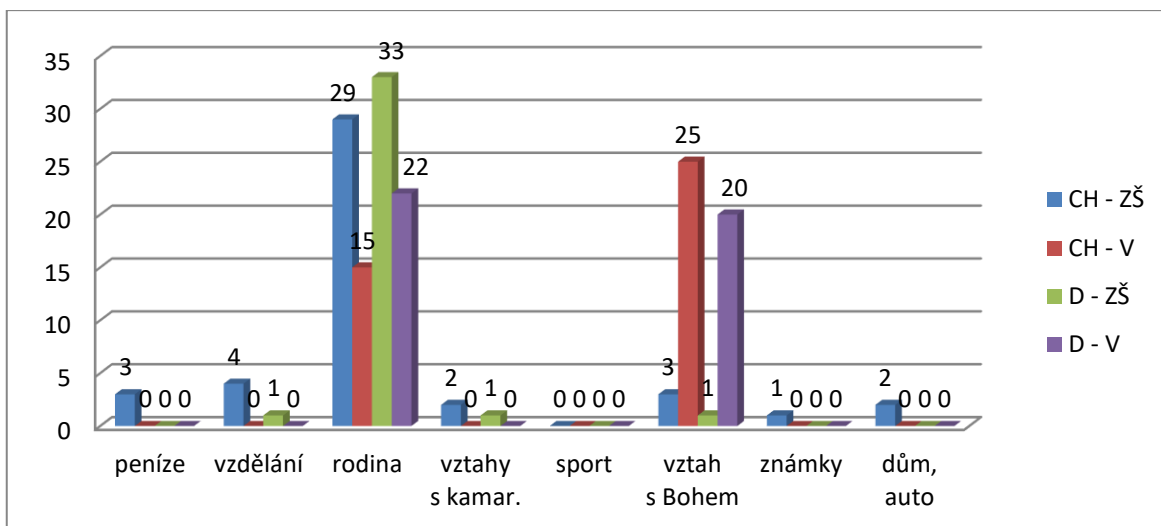


Graf 5. Prožití zkušenosti s Bohem

U negativních odpovědí (31) zaznívalo – nevěřím v Boha; osud mi řídí celý život. Slovní vyjádření zvolily pouze dívky ze škol. „Jiné“ zvolilo 11 respondentů, jejich odpovědi byly: chlapci ze škol – nevzpomenu si; všechno nemůžou být náhody; prožil jsem zkušenost s nadpřirozenem; ano, když ho poprosím, nejsem zkroušený, pak se ale stane něco, co nechci, vše je tedy v rovnováze. Dívky ze škol – asi ano; těžko říct, jestli to, co se děje, je Bohem. Věřící chlapci – nejsem si jistý; nevzpomenu si. Věřící dívky – asi ne, nebo si to neuvědomuji (2).

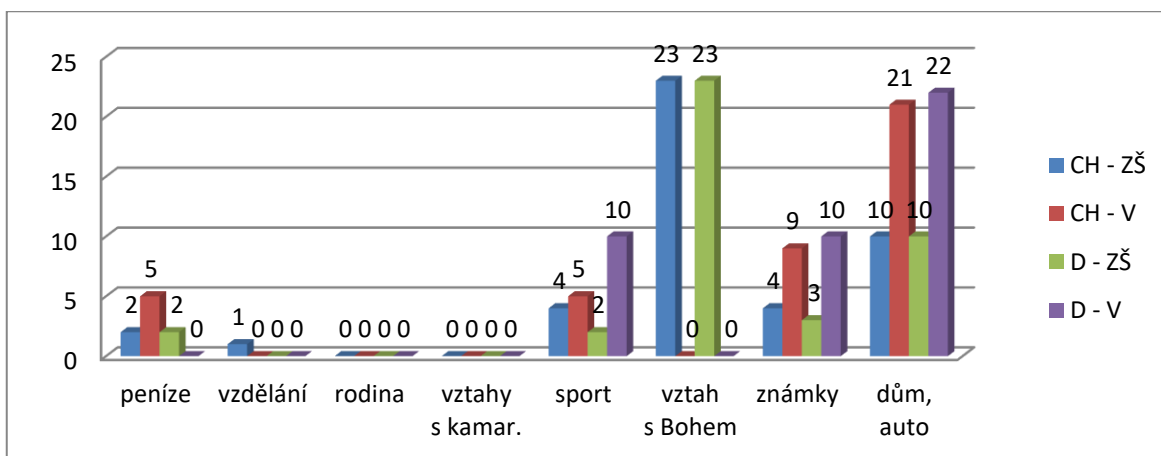
8.3 Postoj respondentů k životním hodnotám

Nejdůležitější a naopak nejméně důležité životní hodnoty shrnují grafy 6 a 7. Respondenti odpovídali na otázku, co je v životě nejdůležitější – měli uspořádat životní hodnoty podle důležitosti. Za nejdůležitější životní hodnotu považuje většina respondentů 99 (61,1 %) rodinu, přičemž je patrný rozdíl v odpovědích křesťanských chlapců a dívek v porovnání s těmi ze škol. Celkem 45 (54,9 %) věřících odpovědělo, že to je vztah s Bohem (oproti 4 (5,0 %) ze škol). V nepatrné míře se objevily odpovědi peníze 3 (3,7 %) chlapci ze škol, vzdělání 5 (6,0 %) chlapců z obou skupin, vztahy s kamarády 3 (3,6 %) chlapci z obou skupin, známky 1 (2,3 %) chlapec ze školy, dům, auto 2 (4,5 %) chlapci ze skupiny škol. Odpověď sport nezvolil žádný z respondentů. 3 (6,8 %) chlapci a 1 (2,8%) dívka ze škol doplnili hodnotu zdraví. Odpověď nevedlo 6 (3,6 %) respondentů.



Graf 6. Nejdůležitější životní hodnoty

Z grafu 7 uvedeného níže jsou zřejmé nejméně důležité životní hodnoty.



Graf 7. Nejméně důležité životní hodnoty

Zde je na první pohled patrná rozdílnost v odpovědích u respondentů ze škol v porovnání z křesťanského prostředí, co se týká vztahu s Bohem. Pro 46 (54,7 %) respondentů ze škol (23 chlapců a 23 dívek) je nejméně důležitý vztah s Bohem, naopak tuto odpověď nezvolil nikdo z křesťanského prostředí. U věřících převažují nejméně důležité hodnoty dům, auto 43 (52,4 %), dále známky 19 (23,1 %), sport 15 (18,3 %) a peníze 5 (12,5%) pouze chlapci. U chlapců a dívek ze škol jsou nejméně důležité hodnoty po vztahu s Bohem dům, auto ve 20 (23,8 %) odpovědích, známky 7 (8,3 %), sport 6 (7,1 %), peníze 4 (4,7 %). Rodinu a vztahy s kamarády za nejméně důležité životní hodnoty nepovažuje nikdo. Odpověď neuvedl 1 (0,6 %) respondent.

V tabulce č. 4 jsou uvedeny názory respondentů na nejdůležitější životní hodnoty. Největší procento zastoupení u věřících i nevěřících je v rodinách (49,6 %). U nevěřících je

zastoupeno i zdraví (18,5 %). U věřících je Boží existence (19,3 %) a láska (11,7 %). Nejméně zastoupené jsou peníze (2,0 %) a vzdělání (2,0 %).

Tabulka č. 4 Názory respondentů na nejdůležitější životní hodnotu

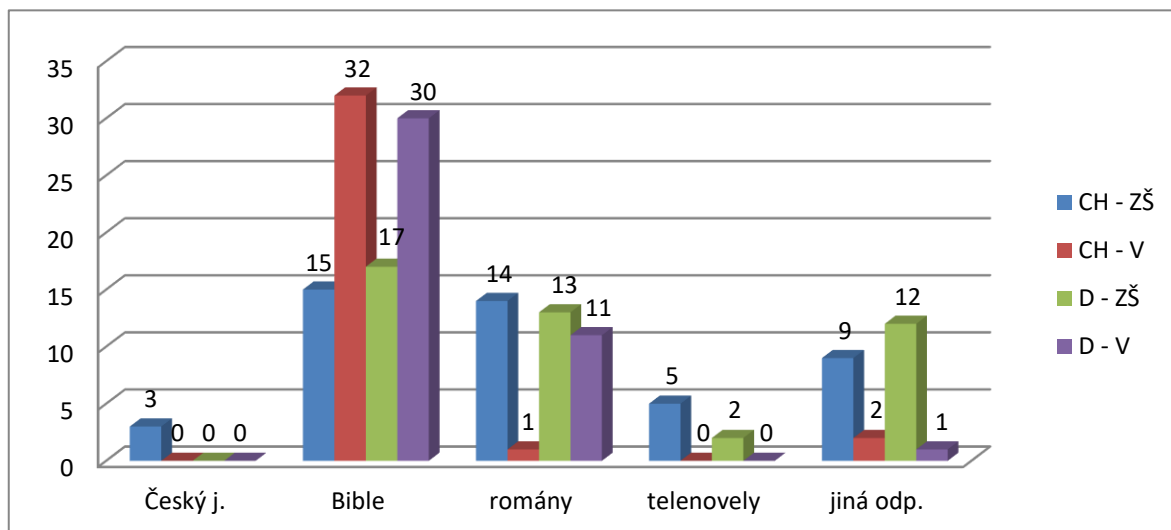
Odpovědi	Chlapci ZŠ		Dívky ZŠ		Chlapci V		Dívky V		Celkem	
	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%
Rodina	15	53,5	23	65,7	16	40,0	18	42,8	72	49,6
Vzdělání	2	7,1	1	2,8					3	2,0
Peníze	3	10,7							3	2,0
Zdraví	2	7,1	4	11,4					6	4,1
Láska	1	3,5	4	11,4	5	12,5	7	16,6	17	11,7
Důvěra			1	2,8	4	10,0	2	4,7	7	4,8
Bůh	1	3,5			14	35,0	14	33,3	28	19,3
Nevím							1	2,3	1	0,6
Jiná odpověď	4	14,2	2	5,7	1	2,5			7	4,8

Odpověď neuvedlo 22 respondentů.

8.4 Postoj respondentů k mezilidským vztahům, volbě partnera a fyzickému prožívání vztahu během chození a v manželství

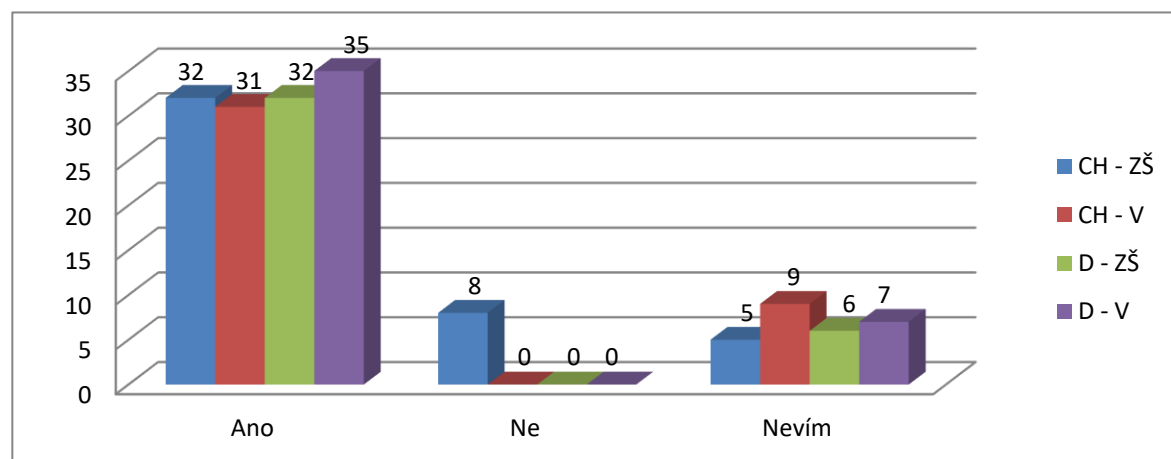
Odpověď na otázku „Ve které knize najdeme nejlepší návod na mezilidské vztahy?“ ukazuje graf 8. Respondenti si mohli vybrat z navržených možností či doplnit i svůj vlastní zdroj. Z grafu je patrná převažující odpověď „v Bibli“, a to jak u věřících 32 (91,4 %) chlapců a 30 (71,4 %) dívek, tak u respondentů ze škol 15 (32,6 %) chlapců a 17 (38,6 %) dívek. V románech hledá odpověď 39 (23,3 %) respondentů, v telenovelách 7 (4,2 %), v učebnici českého jazyka 3 (6,5 %) chlapci ze škol. 24 (14,3 %) zvolilo jinou odpověď (převažují chlapci a dívky ze škol – 21): chlapci ze škol – v životě (2); není žádná kniha; mezi lidmi; v praxi; Al kaida; v odborných knihách; učebnice VO; v knihách o mezilidských

vztazích. Dívky ze škol – v životě (3); nevím (3); neexistuje návod na nejlepší vztahy (2); každý to má jinak; rady existují, ale návod ne; kdybych to věděla, dávno bych si ji přečetla; etiketa. Věřící chlapci – v knihách s tímto tématem (2). Věřící dívka – v knihách věnovaných tomuto tématu.



Graf 8. Ve které knize hledají respondenti nejlepší návod na mezilidské vztahy

Dotazník položil další otázku z oblasti mezilidských vztahů, a to, zda „Je potřeba ve vztazích nastavovat hranice?“. Výsledek ukazuje graf 9.



Graf 9. Je potřeba ve vztazích nastavovat hranice?

Převážná většina respondentů z obou skupin odpověděla, že „ano“ celkem 130 (78,8 %). Odpověď „ne“ zvolilo 8 (17,7 %) chlapců ze skupiny škol, „nevím“ rovnoměrně mezi všemi skupinami a pohlavím 27 (16,3 %) respondentů. Odpověď neuvedli 2 (1,2 %) respondenti.

Podle tabulky číslo 5 se respondenti domnívají, že nejvíce by se měly dávat hranice ve vztazích (26,0 %), v rodině (21,7 %), ve všem (15,5 %) a ve výchově dětí (13,0 %).

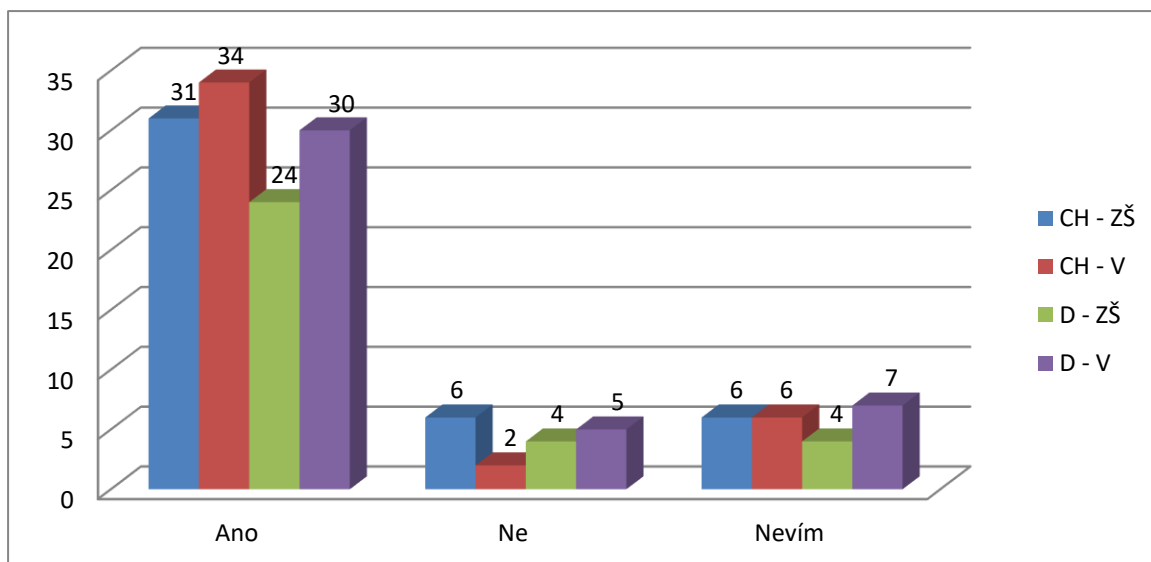
V nejmenším zastoupení při hraní telefonu (0,6 %), ve škole (1,2 %) v penězích (1,2 %) a ve škole (1,2 %). U chlapců ze ZŠ odpovědělo 18,6 %, že by se neměly dávat žádné hranice a 81,4 % respondentů je názoru, že hranice by měly být stanoveny.

Tabulka č. 5 Názory respondentů v jakých oblastech nastavit hranice

Odpovědi	Chlapci ZŠ		Dívky ZŠ		Chlapci V		Dívky V		Celkem	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
V rodině	8	18,6	11	27,5	8	20,0	8	20,5	35	21,7
Ve vztazích	6	13,9	14	35,0	10	25,0	12	30,7	42	26,0
Ve všem	6	13,9	3	7,5	8	20,0	8	20,5	25	15,5
V kamarádství	4	9,3	4	10,0	2	5,0	2	5,1	12	7,4
Ve výchově dětí	7	16,2	3	7,5	4	10,0	7	17,9	21	13,0
V penězích			2	5,0					2	1,2
Ve sportu	1	2,3			1	2,5			2	1,2
Ve škole					1	2,5	1	2,5	2	1,2
V hraní na telefonu	1	2,3							1	0,6
Nedávat žádné hranice	8	18,6							8	5,0
Nevím	2	4,6	3	7,5	6	15,0			11	6,8

Odpověď neuvadlo 6 respondentů.

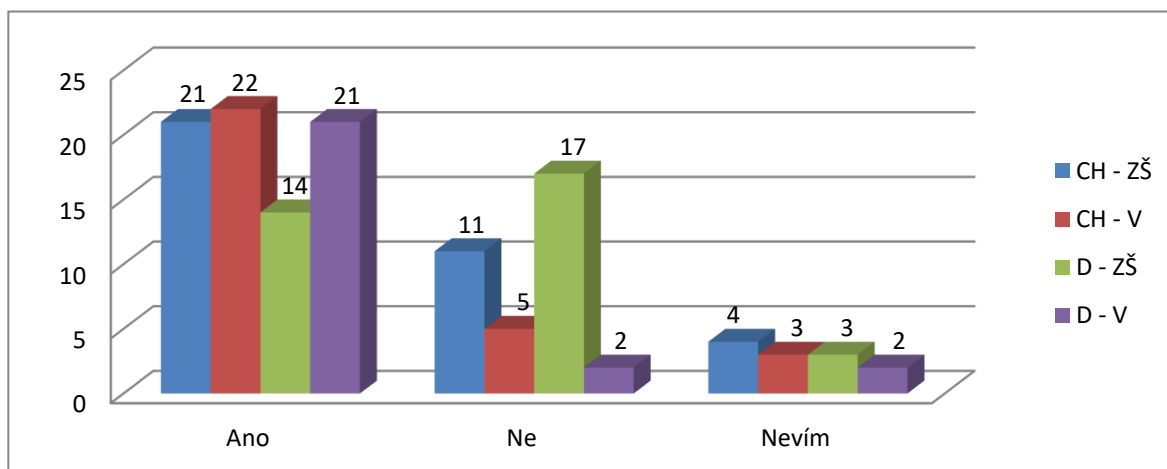
Graf 10 sleduje, jak je pro respondenty ve vztahu důležitá fyzická blízkost. Pro většinu z nich je důležitá 119 (74,8 %). Že není, odpovědělo 17 (10,7 %) chlapců a dívek, „nevím“ zvolilo 23 (14,5 %). Všechny skupiny dle škol, křesťanského vyznání a pohlaví jsou zastoupeny víceméně rovnoměrně. Odpověď neuvadlo 8 (4,8 %) respondentů.



Graf 10. Důležitost fyzické blízkosti pro vztah

Další otázka z oblasti mezilidských vztahů řeší rozlišenost fyzického prožívání vztahu během chození a v manželství. Zobrazuje to graf 11. Kromě odpovědí „ano“, „ne“, „nevím“, respondenti uváděli, v čem konkrétně se toto liší. Celkem 78 (62,4 %) respondentů uvedlo, že se fyzické prožívání vztahu během chození a v manželství liší, odpověď „ne“ zvolilo 35 (28,0 %) chlapců a dívek, pro odpověď „nevím“ se rozhodlo 12 (9,6 %) respondentů. Odpověď neuvedlo 42 (25 %) respondentů.

Jednotlivé skupiny uváděly pro volbu „ano“ následující konkrétní odpovědi: Chlapci ze škol – chození je taková předehra, manželství je naplno; manželství je důležitější; asi (3), trochu; výchova dětí; odpovědnost; v počtu konfliktů; chození je vášnivější; v sexu; v manželství spolu tráví více času; v intimnosti; záleží na lidech; ano, ale nechci zmiňovat proč; manželství je závažnější.



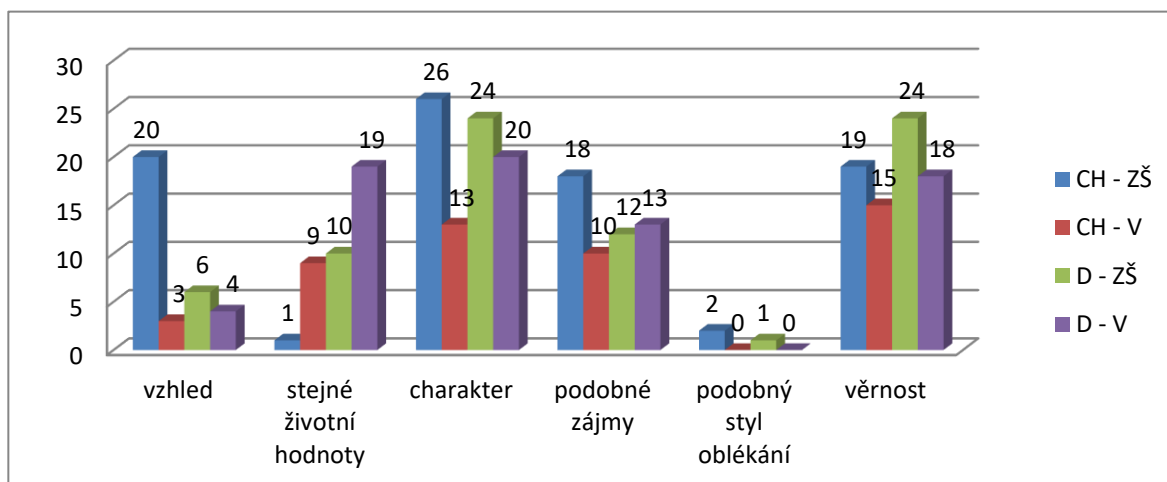
Graf 11. Vyjádření respondentů, zda se liší fyzické prožívání vztahu během chození a v manželství a v čem

Dívky ze škol – v manželství se lidé většinou více hádají; liší se jejich sexuální život; v manželství je větší vázanost; manželé jsou na sebe více zvyklí, v manželství je více důvěry; toto není to nejdůležitější, ve vztahu jsou vzornější a lepší; v manželství ten oheň uhasne při dlouhodobém vztahu; vztah se postupně vyvíjí a okolí se mění.

Chlapci křesťanského vyznání – sex by měl být až v manželství (6); je lepší, když se děti narodí až v manželství (3); ve výchově dětí; v chození mají na sebe více času; manželství je oficiální, jsou spolu třeba dlouho a jsou na sebe zvyklí; v chození se možná více přetvařujeme; když s někým chodíš, můžeš se rozejít, v manželství je to větší závazek.

Dívky křesťanského vyznání – v manželství jsou děti a méně času; v komunikaci a souznění; ve zvyklosti na sebe a v chování; v chození by si měli dávat větší pozor, aby nedostali nějakou chorobu (2); sex patří podle Bible až do manželství (5); manželství je oficiální – mám nějaký závazek, kdežto chození ne; je lepší žít v manželství než na hromádce, protože kdybychom se dostali do situace, že se např. chceme rozvést, jsou zde zákony, podle kterých se situace bude řešit, aby třeba matka nezůstala na děti sama; v manželství se lidé tolik nepřetvařují, možná se i více hádají.

Graf 12 ukazuje, jaké životní hodnoty považují respondenti při výběru životního partnera za nejdůležitější. Měli označit pouze dvě. Nejvíce – celkem 83 (49,7 %) respondentů ze všech kategorií – označilo za nejdůležitější charakter, následuje věrnost 76 (45,5 %) chlapců a dívek, dále společné zájmy 53 (31,7 %). Stejně životní hodnoty si za důležité vybralo 39 (23,3 %) respondentů. Pro 33 (19,7 %) respondentů je důležitý vzhled, nicméně je zde nutno podotknout, že 20 (44,4 %) z nich bylo chlapců z kategorie škol. Nejméně, celkem 3 (1,8 %) respondenti, uvedli za důležitý podobný styl oblékání.



Graf 12. Nejdůležitější životní hodnoty při výběru partnera

V tabulce č. 6 se uvádí povahové rysy partnerů. Z kladných vlastností vede věrnost u chlapců i děvčat (18,5 %). Dále laskavost, porozumění (17,3 %). Ve velké míře je zastoupen i smysl pro humor (13,1 %) a pravdomluvnost (10,1 %). Je zajímavé, že chlapci ze ZŠ dávají velký důraz na věrnost svého partnera (37,7 %).

Z negativních vlastností je agresivita (8,3 %), přičemž velké procento je zastoupeno u chlapců a děvčat ze ZŠ (30,5 %), oproti věřícím, kteří mají pouze (2,5 %). Aroganci a sobeckost u chlapců odsuzují hlavně dívky, a to věřící i nevěřící (8,9 %), oproti chlapcům, kteří odsuzují pýchu u dívek pouze ze (2,9 %). U nevěřících dívek je negativně hodnocena i závislost na cigaretách a alkoholu (12,5 %).

Tabulka č. 6 Názory respondentů, jaké povahové rysy by měl mít jejich partner

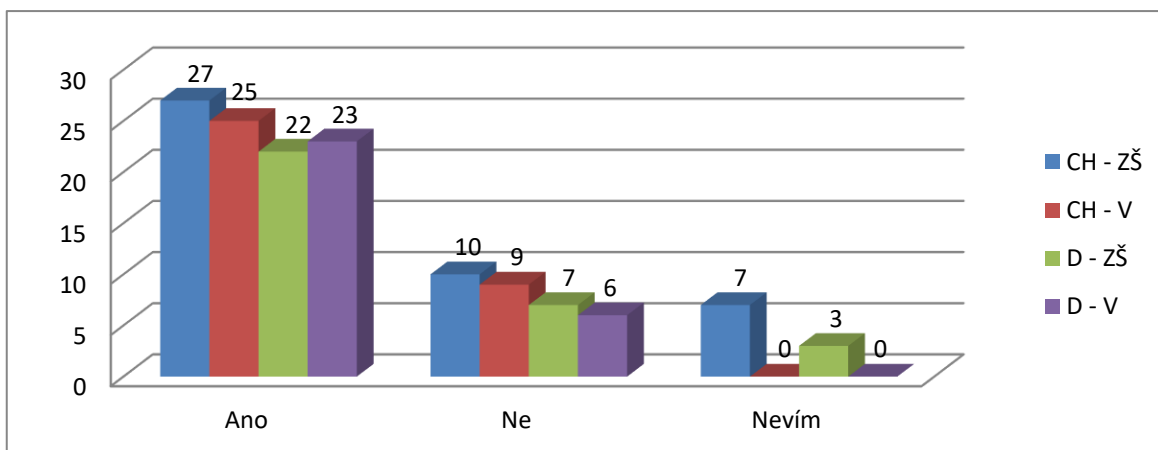
Odpovědi	Chlapci ZŠ		Dívky ZŠ		Chlapci V		Dívky V		Celkem	
	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%
Trpělivost	3	6,6							3	1,7
Laskavost, porozumění, hodný	6	13,3	8	20,0	9	22,5	6	14,2	29	17,3
Věrnost	17	37,7	7	17,5	4	10,0	3	7,1	31	18,5
Pravdomluvnost	6	13,3	8	20,0			3	7,1	17	10,1
Smysl pro humor	5	11,1	8	20,0	4	10,0	5	11,9	22	13,1
Chytrost	3	6,6	3	7,5					6	3,5
Vyrovnanost	3	6,6							3	1,7
Pracovitost	3	6,6							3	1,7
Víra v Boha					3	7,5	3	7,1	6	3,5
Chtít rodinu a děti	2	4,4			1	2,5	2	4,7	5	2,9
Agresivita	7	15,5	6	15,0	1	2,5			14	8,3
Nevěra	3	6,6			1	2,5			4	2,3

Pýcha	1	2,2			4	10,0			5	2,9
Hýření penězi					2	5,0			2	1,1
Závislost – cigarety, alkohol			5	12,5					5	2,9
Arogance a sobeckost	1	2,2	7	17,5			7	16,6	15	8,9
Lenost	1	2,2	3	7,5					4	2,3
Zlost a nepozornost							3	7,1	3	1,7
Přecitlivělost			1	2,5			3	7,1	4	2,3

Další uváděné kladné vlastnosti – spolehlivost, láska, tolerance, zdravé sebevědomí rozhodnost, pořádnost, podobné zájmy.

Další uváděné negativní vlastnosti – nezodpovědnost, rozmazlenost, vulgárnost, závist, urážlivost, hloupost, nešikovnost, pesimismus, nepořádnost, nespolehlivost, lhostejnost, stydlivost.

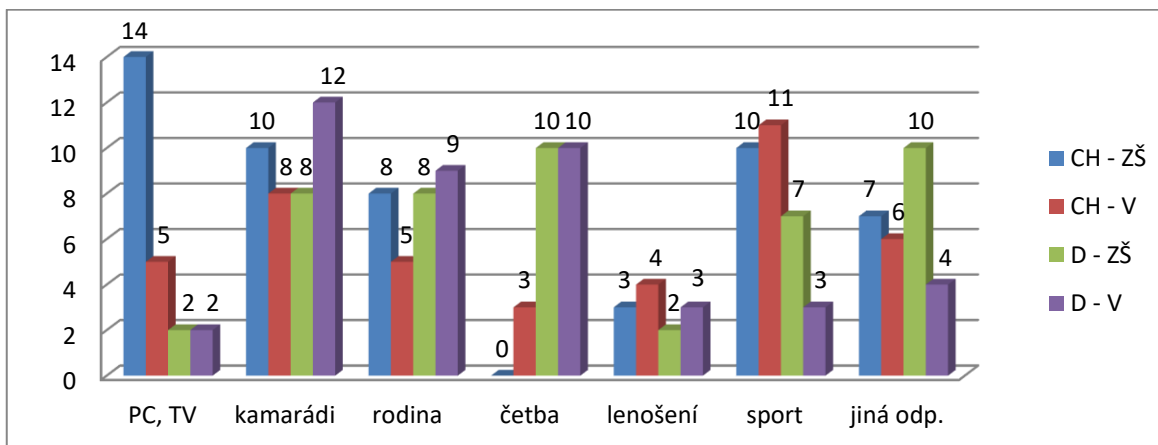
Další otázka v dotazníku z oblasti mezilidských vztahů řešila, zda povahové rysy, které respondenti uvedli v předchozí otázce (č. 15), mají i oni sami. Výsledek zaznamenává graf 13. Zásadně převažovaly kladné odpovědi – ano uvedlo v podobném zastoupení všech kategorií celkem 97 (68,3 %) respondentů, 32 (22,5 %) odpovědělo, že ne, neví 7 (15,9 %) chlapců ze škol a 3 (9,3 %) dívky ze škol. Je nutno ještě uvést doplňující odpovědi nezahrnuté v grafech, ale zmíněné v dotaznících. Jeden chlapec (z kategorie dle škol) uvedl, že tu negativní vlastnost on nemá. 9 dívek (ze škol) napsalo, že zápornou vlastnost nemají, kdežto kladnou ano. Chlapci dle křesťanského vyznání 5× uvedli, že ve stejné vlastnosti doufají a kladné se překrývají ve 4 případech. V kategorii věřících dívek jich 5 napsalo, že kladné vlastnosti mají i ony samy. Odpověď neuvedlo 25 (15 %) respondentů.



Graf 13. Shoda povahových rysů respondentů s těmi, které napsali u svých partnerů

8.5 Postoj respondentů k trávení volného času

Další graf, číslo 14, se zabývá trávením volného času. Respondenti měli uvést, jaké činnosti věnují nejvíce času. Z daných možností vybírali pouze jednu. Nejvíce volného času tráví respondenti s přáteli, tuto možnost uvedlo celkem 38 (22,7 %) z nich. Na dalším místě s 31 (18,5 %) respondenty je sport. Nutno však podotknout, že u této možnosti převažují chlapci (21 oproti 10 dívkám). Na pomyslném 3. místě skončila rodina s celkovým počtem 30 (17,9 %) respondentů. 27 (16,1 %) uvedlo možnost „jiná odpověď“. Stejný počet má počítač, televize, mobil a četba. Nicméně je u obou znatelný rozdíl v počtu respondentů, co se týká pohlaví. PC a TV uvedlo 14 (60,8 %) chlapců ze škol (z celkového počtu 23), 5 (21,7 %) chlapců z křesťanské kategorie a 4 (17,3 %) dívky stejně z obou kategorií. Oproti tomu četba (také celkový počet 23) vedla u dívek nastejno z obou kategorií 10 a 10 (43,4 %) respondentek, chlapci byli pouze 3 (7,5 %), a to jen z kategorie věřících. Nejméně času tráví respondenti lenošením, celkem 12 (7,1 %) z nich.

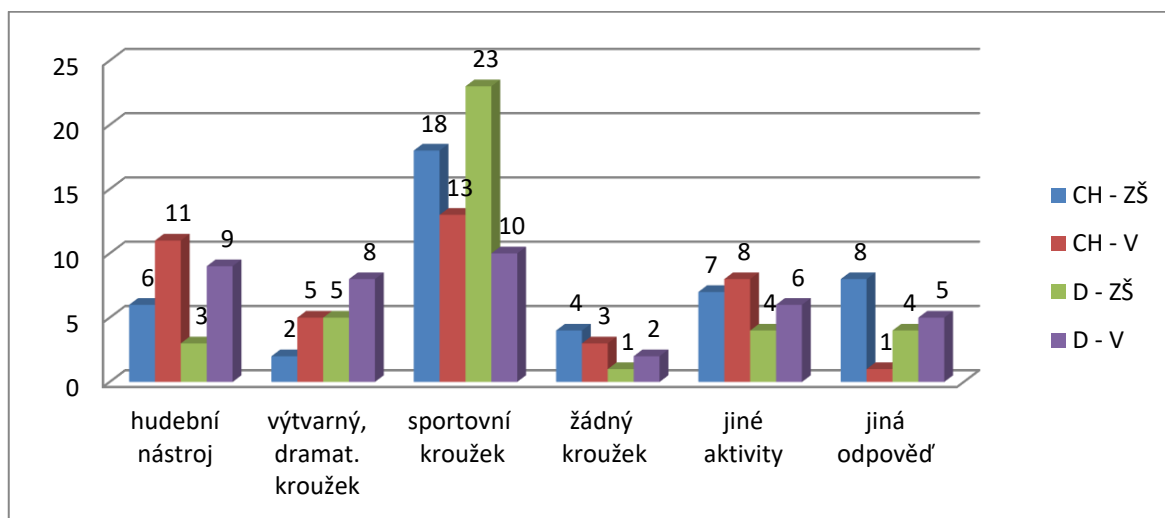


Graf 14. Trávení volného času

Jak bylo zmíněno výše, 27 (16,1 %) respondentů uvedlo „jiná odpověď“. Jejich konkrétní znění, tedy jak tráví svůj volný čas, je uvedeno níže dle jednotlivých kategorií:

Chlapci ze škol – modelářina; práce kolem domu; zvířata; u PC a hodně s rodinou; zahrada; satanismus; učení. Dívky ze škol – učení (2 z nich); venku (2); uklízení; učení (2); sama se sebou; kreslení; němčina. Věřící chlapci – hudební nástroj (2 z nich); rybaření; učení (2); španělština. Věřící dívky – kroužky; četba, hra na klavír a zpěv; hra na housle; gymnastika.

Další graf č. 15 popisuje, kterým volnočasovým aktivitám dají respondenti přednost. Kromě daného výběru měli možnost vybrat „jiná odpověď“ a konkrétně ji rozvést. Nejsilnější zastoupení získal sportovní kroužek – uvedlo ho celkem 64 (38,5 %) respondentů. Další vybranou aktivitou byla hra na hudební nástroj 29 (17,4 %) chlapců a dívek, následují jiné aktivity a dovednosti 25 (15,0 %) respondentů, další příčku obsadil výtvarný nebo dramatický kroužek 20 (12,0 %) respondentů. Jinou odpověď zvolilo 18 (10,8 %) chlapců a dívek a poslední se umístil „žádný kroužek“. Odpověď neuvedl 1 (0,6 %) respondent.



Graf 15. Upřednostnění volnočasových aktivit

Respondentů, kteří zvolili jinou odpověď, bylo celkem 18 (10,8 %), níže jejich konkrétní odpovědi:

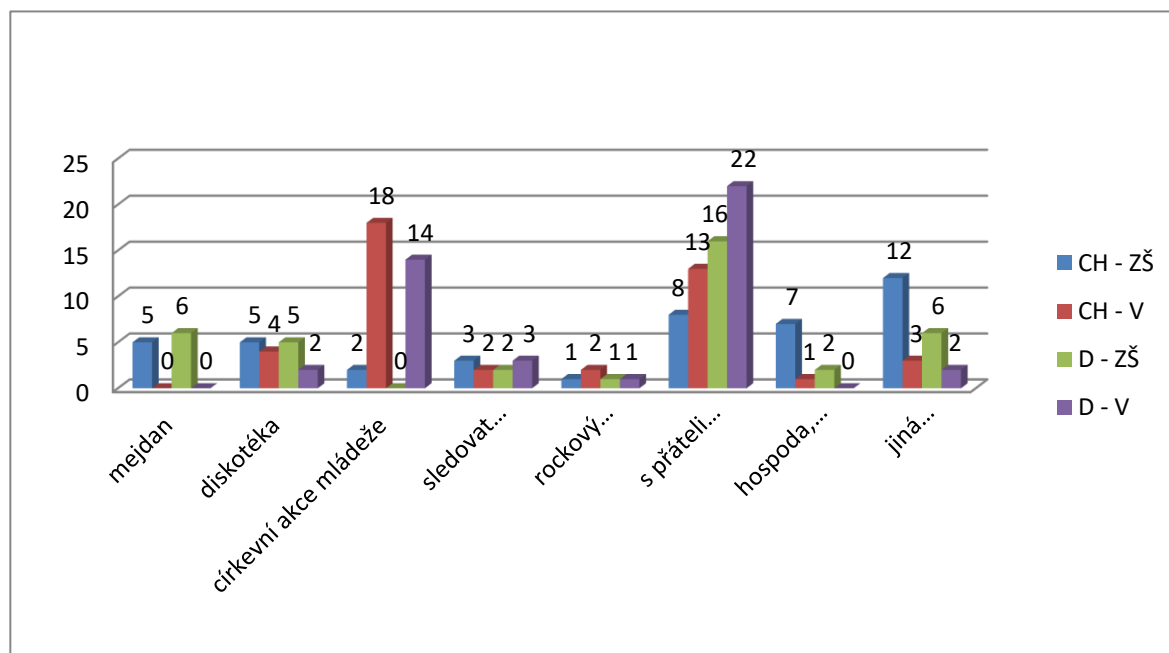
Chlapci ze škol – modelářský kroužek; počítačové hry; cyklistika; PC; kamarádi, zahrada; šachy; kolo a běh. Dívky ze škol – fotbal; kroužek logického a strategického myšlení; tanec; četba. Věřící chlapci – parkur a bojové umění. Věřící dívky – zpěv; jízda na koni; herectví; malování; nakupování.

Další otázka cílená na problematiku trávení volného času, byla směřována na páteční večery, tedy, jak je ideálně se svými kamarády strávit. Opět měli respondenti možnost výběru, nechyběla vlastní „jiná odpověď“. Respondenti se rozhodovali kompletně na základě svého uvážení, pracovali s předpokladem, že nejsou nijak finančně limitováni. Výsledky jsou zřejmé z grafu 16.

Nejvíce respondentů 59 (35,3 %) by strávilo páteční večer s přáteli u ohně. Další volbou byla církevní akce mládeže zvolena 34 (20,3 %) respondenty. Výrazně zde převyšují věřící chlapci a dívky, chlapci ze škol byli 2 (4,4 %), dívka ze škol žádná. 23 (13,7 %) respondentů zvolilo možnost jiné odpovědi, 16 (9,5 %) by zvolilo diskotéku, 11 (12,9 %), (pouze chlapců) by šlo na mejdan a po 10 (6,0 %) respondentech získalo sledování sportu a návštěva hospody nebo baru. Poslední příčku zaujala návštěva rockového koncertu, kterou zvolilo 5 respondentů.

U 23 (13,7 %) chlapců a dívek, kteří zvolili možnost jiné odpovědi (převažují respondenti ze škol), zazněly následující varianty trávení pátečního večera:

Chlapci ze škol – s přítelkyní (2); odpočívat doma (2); stavění srubu v lese; být venku; PC hry; jít s kamarádem na dřevo; deskové hry; zajít na jídlo; zahrát si hry; sport. Dívky ze škol – metalový koncert; navštívit restauraci a „pokecat“; klasická přespávačka; jít s Annou nakupovat; jít se projít; chodit po městě a obchodech. Věřící chlapci – zůstat doma; sportovat; jezdit na kole. Věřící dívky – být doma (2).



Graf 16. Trávení pátečního večera s kamarády

8.5.1 Postoj respondentů k výběru a vlivu svého hudebního žánru

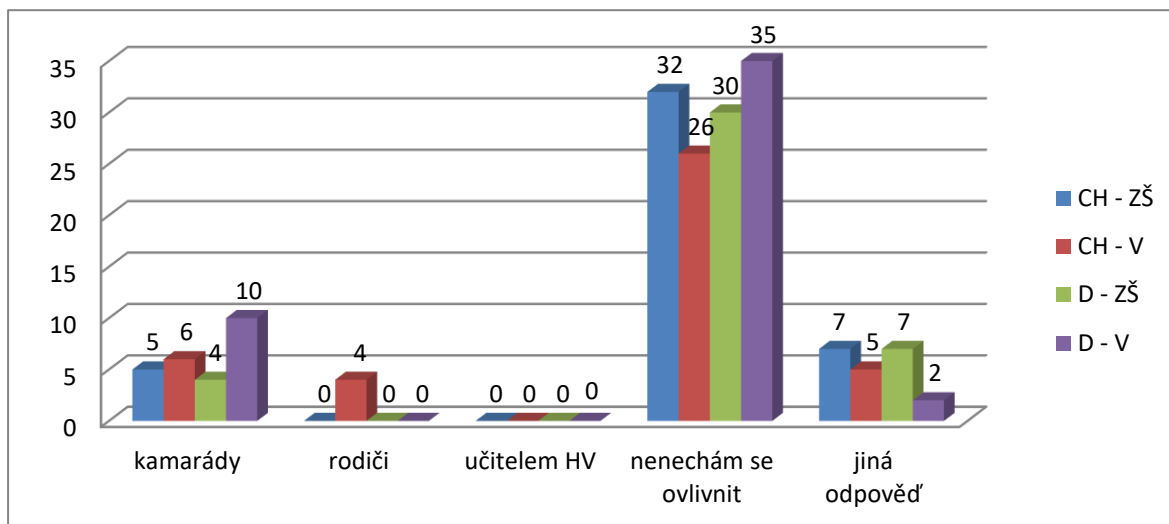
Podle tabulky číslo 7 se uvádí, jaký typ hudby respondenti poslouchají. Největší zastoupení u obou skupin respondentů je u popové hudby 56,6 %. V nejmenší míře je zastoupena dechovka (0,6 %), metal (1,9 %) a blues (1,9 %). Zajímavé je, že rap poslouchá (34,6 %) respondentů ze ZŠ, ale z věřících pouze (2,5 %). Naopak u věřících je převaha poslechu vážné hudby (10,3 %). Nulové zastoupení u věřících respondentů má hudební žánr metal oproti respondentům ze ZŠ, kde ji poslouchá (7,3 %).

Tabulka č. 7 Jaký typ hudby respondenti poslouchají.

Odpovědi	Chlapci ZŠ		Dívky ZŠ		Chlapci V		Dívky V		Celkem	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Pop	19	45,2	28	75,6	15	39,4	27	67,5	89	56,6
Metal	2	4,6	1	2,7					3	1,9
Rap	10	23,8	4	10,8			1	2,5	15	9,5
Všechno	4	9,5	1	2,7	5	13,1	5	12,5	15	9,5
Rock	4	9,5	1	2,7	2	5,2	1	2,5	8	5,0
Jazz	1	2,3			4	10,5			5	3,1
Dechovka	1	2,3							1	0,6
Klasická hudba	1	2,3	1	2,7	5	13,1	5	12,5	12	7,6
Folk, country					3	7,8	1	2,5	4	2,5
Blues					3	7,8			3	1,9
Hudbu moc neposlouchám			1	2,7	1	2,6			2	3,8

Odpověď neuvadlo 10 respondentů.

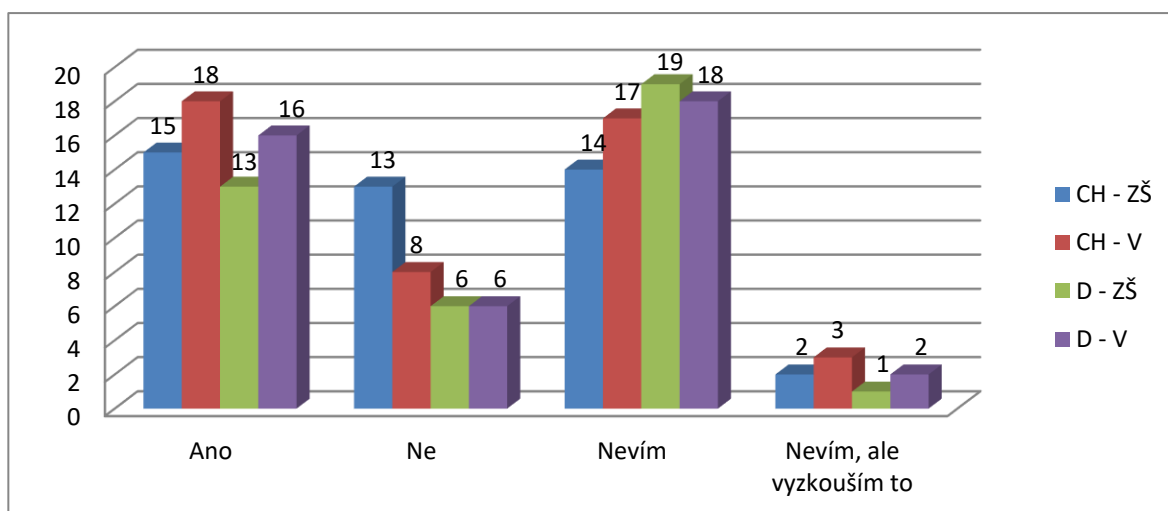
Otázka číslo 21 z dotazníku zjišťovala, čím jsou respondenti ovlivňováni při výběru hudby, kterou nejčastěji poslouchají. Výsledky jsou uvedeny v grafu 17. V převažující většině se respondenti ovlivnit nenechají – celkem 123 (73,6 %) z nich. Kamarády se nechá ovlivnit 25 (15,0 %) chlapců a dívek, následuje „jiná odpověď“ s 21 (12,5 %) respondenty. Rodiči se nechají ovlivnit 4 (10,0 %) věřící chlapci, učitelem hudební výchovy nikdo.



Graf 17. Vlivy při výběru oblíbené hudby

Ten, kdo zvolil možnost jiné odpovědi, uváděl tyto vlivy: Chlapci ze škol – svůj vkus; je mi to jedno; sám sebou; sestrou; nástrojem, na který hraji; jak chci; společnost. Dívky ze škol – sama sebou (5); někdy rádiem nebo youtubem; trenérem. Věřící chlapci – duchovním pohledem (3); sám sebou (2). Věřící dívky – sama sebou; internetem.

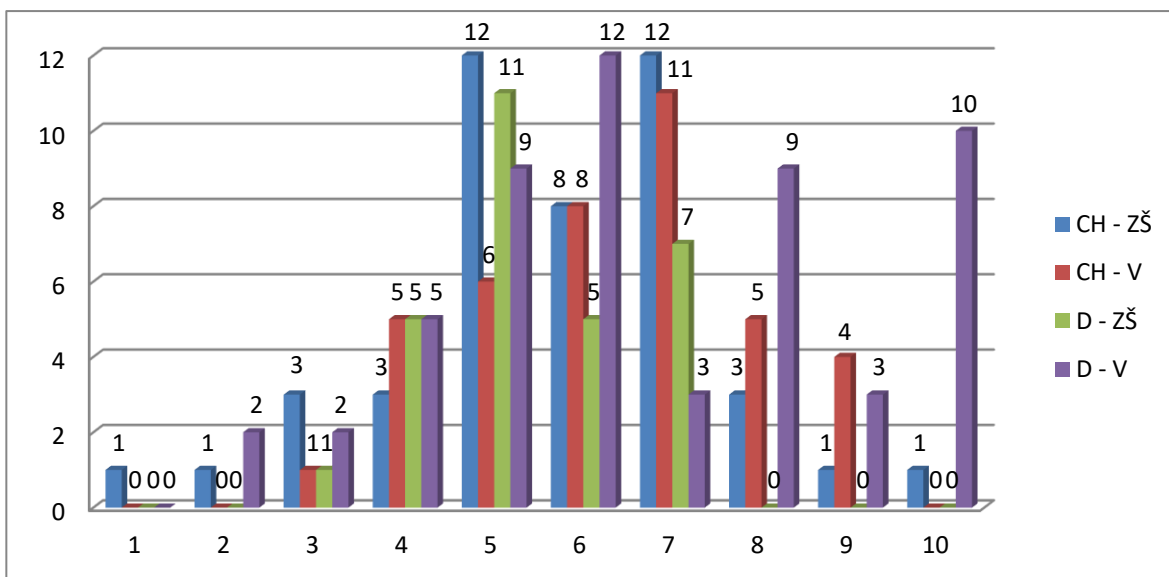
Na otázku „Když prožíváš těžké chvíle, pomůže Ti hudba nebo zpěv Tvé oblíbené písně?“, odpovídali respondenti v otázce č. 22 a výsledky zobrazuje graf 18. Odpověď „nevím“ vybralo nejvíce respondentů, celkem 68 (40,7 %), následuje odpověď „ano“ s 62 (37,1 %) respondenty. Negativní odpověď zvolilo 33 (19,8 %) chlapců a dívek. Jestli hudba pomůže v těžkých chvílích „neví, ale vyzkouší to“ 8 (4,8 %) respondentů. Jeden chlapec ze škol odpověděl, že nemá těžké chvíle.



Graf 18. Vliv oblíbené hudby při prožívání těžkých chvil

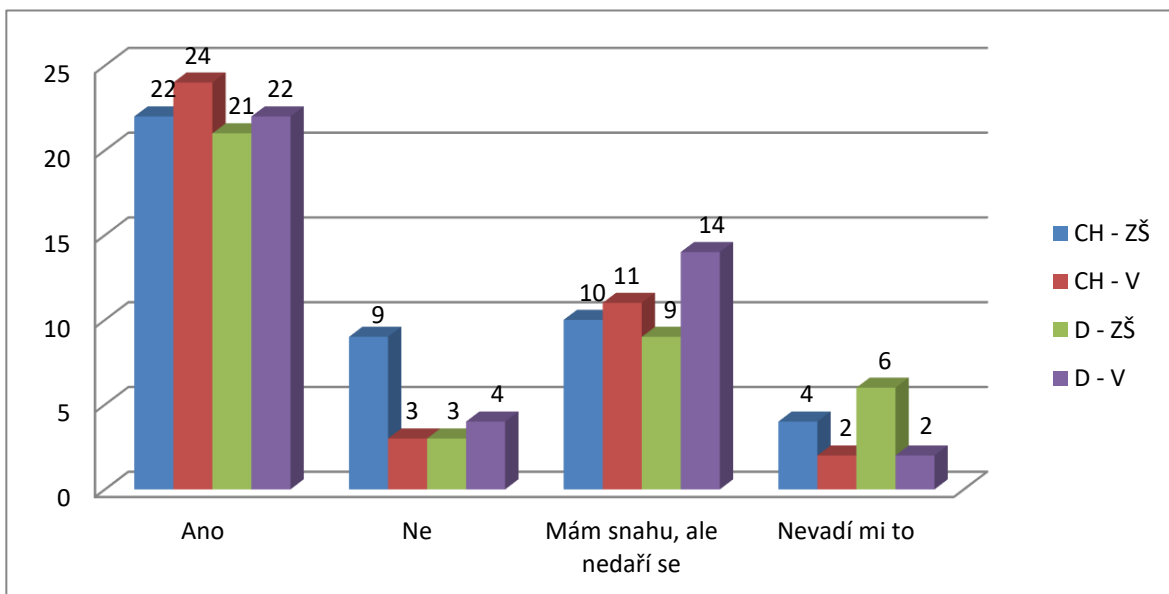
8.6 Postoj respondentů ke zdravému životnímu stylu ve výživě

V otázce č. 23 měli respondenti ohodnotit své stravovací návyky a využít k tomu stupnici od 1 do 10 s tím, že 1 = téměř žádné a 10 = nejzdravější stravovací návyky. Výsledek prezentuje graf 19. Je z něj patrné, že nejvíce odpovědí směřuje k prostředním bodům celé škály. Nejvíce získal bod 5, zvolilo jej celkem 38 (22,7 %) respondentů. Stejně, 33 (19,7 %) chlapců a dívek, se rozhodlo vybrat body 6 a 7. Bod 4 z 10 bodové škály zvolilo 18 (10,7 %) respondentů. Číslem 8 se ohodnotilo 17 (10,1 %) respondentů s tím, že zde převažují věřící dívky 9 (21,4 %) a naopak z dívek ze škol tento bod nevybrala žádná. Další v pořadí výběru obsadila desítka (nejzdravější stravovací návyky) – celkem 11 (6,5 %) respondentů, 10 z nich byly věřící dívky a 1 chlapec ze škol. Stupeň 9 zvolilo 8 (4,8 %) respondentů. Poslední tři příčky obsadily první tři body celé škály – 7 (4,2 %) respondentů se rozhodlo pro bod 3, 1 chlapec ze škol a 2 věřící dívky pro bod 2. Pouze 1 chlapec ze škol uvedl, že nemá téměř žádné stravovací návyky, tedy že u něj převažují tělu nejméně prospěšné potraviny.



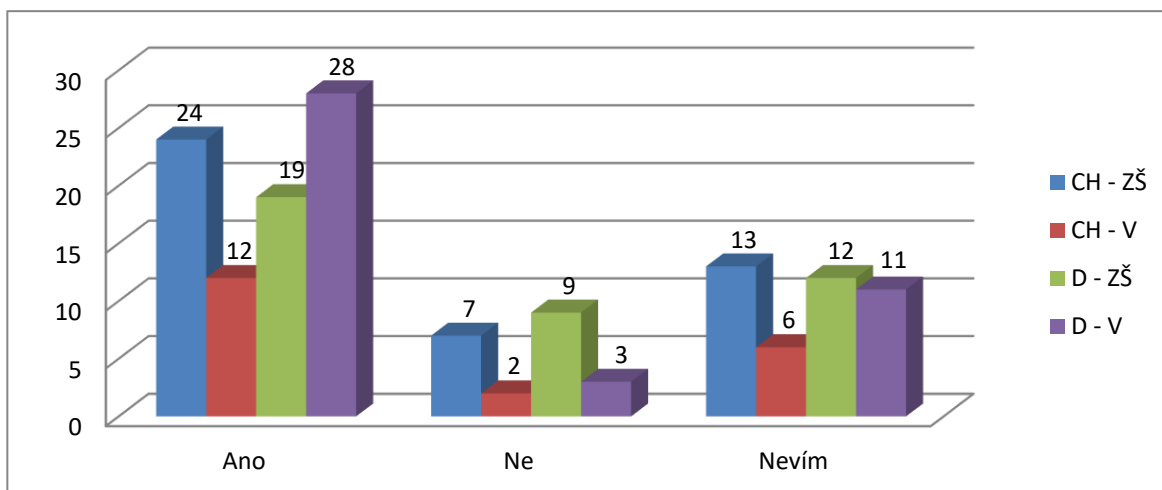
Graf 19. Hodnocení stravovacích návyků

Na předchozí otázku navazovala další ze série o zdravém životním stylu. Respondenti měli zhodnotit, zda mají snahu změnit návyky, o kterých ví, že jejich zdraví neprospívají. Z grafu 20 je patrná pozitivní snaha respondentů o změnu svých návyku. „Ano“ uvedlo 89 (53,6 %) respondentů a pro odpověď „mám snahu, ale nedaří se“ se rozhodlo 44 (26,5 %) chlapců a dívek. 19 (11,4 %) respondentů nemá snahu své životní návyky měnit a možnost „nevadí mi to“ zvolilo 14 (8,4 %) chlapců a dívek. Odpověď neuvedl 1 (0,6 %) respondent.



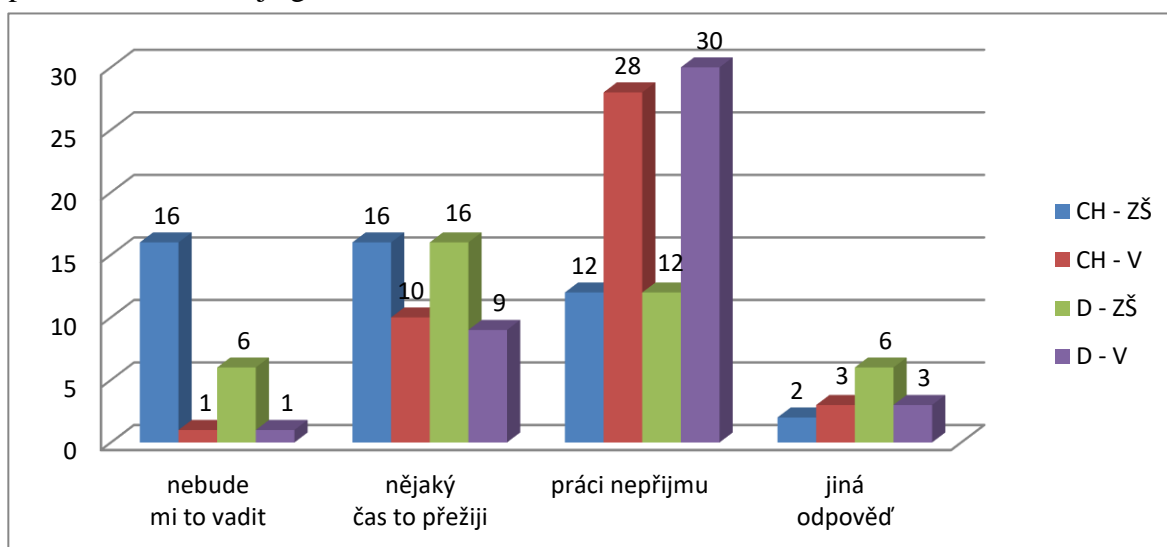
Graf 20. Snaha respondentů změnit nevhodné životní návyky

Graf 21 ukazuje, zda si respondenti myslí, že mohou ovlivnit své duševní zdraví zdravým životním stylem. Většina, celkem 83 (56,8 %) z nich, se domnívá, že ano. Pro odpověď „nevím“ se rozhodlo 42 (28,7 %) respondentů a odpověď „ne“ zvolilo 21 (14,3 %) chlapců a dívek. Odpověď neuvedlo 21 (12,5 %) respondentů.



Graf 21. Vliv zdravého životního stylu na duševní zdraví

Předposlední otázka v dotazníku směřovala rovněž ke zdravému životnímu stylu. Respondenti si měli představit situaci, kdy je čeká povýšení v práci, zvýšení platu, firemní auto, vrtulník a další výhody – a to vše na úkor jejich zdraví. Jak se k tomu respondenti postavili, zhodnocuje graf 22.



Graf 22. Přijetí výborně placené práce na úkor zdraví

Většina respondentů se rozhodla, že výborně placenou práci na úkor zdraví nepřijmou – celkem 82 (49,1 %) z nich. Nutno podotknout, že zde převažují věřící chlapci 28 (70,0 %) a dívky 30 (71,4 %), chlapců a dívek ze škol bylo vyrovnaně – po 12 (14,1 %). Odpověď „nějaký čas to přežiji“ zvolilo 51 (30,5 %) respondentů. S odpovědí „ne bude i to

vadit, vždyť něco vydržím“ se ztotožnilo 24 (14,3 %) respondentů, z toho byla většina chlapců ze škol 16 (35,5 %), dále 6 (15,0 %) dívek ze škol a vyrovnaně po jednom věřící chlapec a dívka. Jinou odpověď si vybralo celkem 14 (8,3 %) respondentů, svoji volbu popsali následovně: chlapci ze škol – najdu si normální práci; jde o to, v jakém směru to nebude prospívat mému zdraví. Dívky ze škol – nevezmu ji, blízcí by o mě měli strach; vezmu ji, ale zkusím to omezit; šlo by to, pokud by mě práce bavila; budu se radovat; podle současného finančního stavu; jestli by škodila duševnímu zdraví, tak ji nevezmu, jinak ano. Věřící chlapci – záleží, jak bude škodit (uvedli 3 z nich). Věřící dívky – nevím, myslím si, že se do takové situace nedostanu; nemyslím si, že se to někdy stane; záleželo by, jak moc.

V posledním šetření dotazníku respondentům byla dána možnost, se vyjádřit k prožívání spirituality. Respondenti mohli uvést myšlenku, nápad, postřeh nebo otázku, která nebyla součástí výzkumného šetření. Pro tuto možnost se rozhodlo nepatrné množství respondentů.

U respondentů ze ZŠ:

Zajímalo by mě, co bude po smrti?

Jde o nějakou sektu?

Nevím, co je spiritualita?

U věřících respondentů:

Dostal jsem podnět k zamyšlení.

Rád se dozvím, jaké budou výsledky tohoto dotazníku.

ZÁVĚR

Cílem práce bylo objasnit termín spiritualita a popsat specifika pojmu křesťanské spirituality. Hlavní cíle byly rozpracovány do dílčích cílů, v kterých se zjišťuje možný vliv prožívání spirituality na mezilidské vztahy, trávení volného času a zdraví u mladistvých a konfrontovat tyto jednotlivé oblasti s křesťanskou a sekulární mládeží ze školního prostředí. Práce je rozdělena na teoretickou část, která uvádí praktické rady meditaci, modlitbu, půst a studium pro posílení duševního zdraví. Charakterizuje je a nabízí možnou jejich aplikaci ve školním prostředí. Praktická část zpracovává informace získané anonymním dotazníkem. Výzkumná data proběhla v osmých a devátých třídách na dvou různých školách a u křesťanské mládeže v pardubickém a zlínském kraji. V rámci výzkumné části bylo vyhodnoceno 150 dotazníků. Cílem výzkumu bylo posoudit postoje žáků k faktorům, které zásadně ovlivňují kvalitu jejich života a možnou roli spirituality při volbě v oblastech vztahů, volbě partnera, trávení volného času a zdraví.

V oblasti spirituality se ukázalo, že převážná většina respondentů rozumí pojmu „spiritualita“ (131 z celkových 167 respondentů) jako komunikaci s Bohem a ve výzkumném šetření se projevuje rozdíl mezi respondenty ze škol a z křesťanského prostředí. Vysoký počet odpovědí o povědomí spirituality je u věřících dívek a chlapců. Tato skupina také dosahuje vyšších hodnot ve vnímání Boží lásky, přijetí a porozumění. Kladnou odpověď na tuto otázku dalo celkem 100 (59,9 %) respondentů, z toho jich bylo 79 (96,3 %) z křesťanského prostředí a 21 (24,7 %) ze škol. Pokud byla odpověď na otázku negativní, jednalo se pouze o respondenty ze škol celkem 27 (31,7 %), při odpovědi „nevím“ jich bylo 37 (43,5 %) ze školního prostředí a pouze 3 (3,6 %) z křesťanského. Na otázku, kde můžeme Boha hledat, se nejméně respondentů vyjádřilo, že v televizi 12 (7,2 %) a v drogách 12 (7,2 %), dále v mobilu 13 (7,8 %). Největší zastoupení zahrnují odpovědi v Bibli 108 (64,6 %) a v modlitbě celkem 99 (59,3 %). U věřících dívek jich více než polovina zvolila odpověď v přátelství a téměř polovina v přírodě, podobně odpovídali i věřící chlapci. Za povšimnutí stojí, že není téměř rozdíl mezi věřící skupinou a respondenty ze základních škol, kteří v převážné míře přemýšleli o Boží existenci či něčem nadpřirozeném celkem 145 (88,4 %).

Za nejdůležitější životní hodnotu považuje většina respondentů 99 (61,1 %) rodinu, přičemž je patrný rozdíl v odpovědích křesťanských chlapců a dívek v porovnání s těmi ze škol. Celkem 45 (54,9 %) věřících odpovědělo, že to je vztah s Bohem. U věřících převažují nejméně důležité hodnoty dům, auto 43 (52,4 %), dále známky 19 (23,1 %), sport 15 (18,3 %) a peníze 5 (12,5 %) pouze chlapci. U chlapců a dívek ze škol jsou nejméně důležité

hodnoty po vztahu s Bohem dům, auto ve 20 (23,8 %) odpovědích, známky 7 (8,3 %), sport 6 (7,1 %), peníze 4 (4,7 %).

V oblasti vztahů je pro většinu respondentů - 119 (74,8 %) důležitá fyzická blízkost a rovněž pro potřebu ve vztazích nastavovat hranice se vyjádřilo celkem 130 (78,8 %) v rovnoměrném zastoupení obou pohlaví i vyznání. Z toho vyplývá i způsob trávení volného času s přáteli 38 (22,7 %), na dalších místech sport 31 (18,5 %) a rodina 30 (17,9 %). Celkem 27 (16,1 %) z nich uvedlo možnost „jiná odpověď“. Stejný počet má počítač, televize, mobil a četba. Nejméně času tráví respondenti lenošením, celkem 12 (7,1 %) z nich. Ke kladným hodnoceným vlastnostem u obou skupin respondentů na prvním místě patří věrnost 31 (18,5 %), laskavost a porozumění 29 (17,3 %) a smysl pro humor 22 (13,1 %). K negativním vlastnostem u děvčat patří mužská arogance a sobeckost 15 (8,9 %), u respondentů ze ZŠ se řadí agresivita 14 (8,3 %).

Nejvíce respondentů 59 (35,3 %) by strávilo páteční večer s přáteli u ohně. Další volbou byla církevní akce mládeže zvolena 34 (20,3 %) respondenty. Výrazně zde převyšují věřící chlapci a dívky, chlapci ze škol byli 2 (4,4 %), dívka ze škol žádná. K zájmovým aktivitám patří výběr hudby, ke kterému se ve většině 123 (73,6 %) respondenti ovlivnit nenechají. Největší zastoupení u obou skupin respondentů je u popové hudby 89 (56,6 %). V nejmenší míře je zastoupena dechovka 1 (0,6 %), metal 3 (1,9 %) a blues 3 (1,9 %). Zajímavé je, že rap poslouchá 14 (34,6 %) respondentů ze ZŠ, ale z věřících pouze 1 (2,5 %). Naopak u věřících je převaha poslechu vážné hudby 10 (10,3 %). Nulové zastoupení u věřících respondentů má hudební žánr metal oproti respondentům ze ZŠ, kde ji poslouchá 3 (7,3 %).

Své stravovací návyky hodnotí většina respondentů na stupnici od 1 do 10 s tím, že (1 = téměř žádné a 10 = nejzdravější stravovací návyky) směřují k prostředním bodům celé škály. Pozitivně byla vyhodnocena část se snahou změnit návyky, o kterých ví, že jejich zdraví neprospívají. O změnu svých návyků. „Ano“ uvedlo 89 (53,6 %) respondentů a pro odpověď „mám snahu, ale nedaří se“ se rozhodlo 44 (26,2 %) chlapců a dívek. Celkem 19 (11,4 %) respondentů nemá snahu své životní návyky měnit a možnost „nevadí mi to“ zvolilo 14 (8,4 %) chlapců a dívek. Zdravým životním stylem může ovlivnit své zdraví 83 (56,8 %) respondentů, neví 42 (28,7 %) a odpověď „ne“ zvolilo 21 (14,3 %) chlapců a dívek. Konkrétní příklad věrnosti morálním zásadám v oblasti zdraví by podpořili převážně věřící respondenti, věřících chlapců 28 (70,0 %) a dívek 30 (71,4 %), chlapců a dívek ze škol bylo vyrovnaně – po 12 (14,1 %).

V případě stanovených hypotéz můžeme konstatovat, že bylo možné částečně potvrdit první hypotézu, že pozitivní postoj zaujímá více než 90 % věřící mládeže. Druhá nepotvrzená část odhaduje, že se více než 70 % sekulárních mladistvých staví ke spiritualitě negativně nebo neví, co si pod tímto pojmem má představit. Druhá hypotéza se zaměřením na naplnění volného času ze strany křesťanské mládeže aktivitami pořádanými ze strany církevních společenství se uskutečnila. Třetí hypotéza o vlivu hudby byla potvrzena pouze částečně, odpověď „nevím“ vybralo nejvíce respondentů, celkem 68 (40,7 %), následuje odpověď „ano“ s 62 (37,1 %) respondenty. Čtvrtý předpoklad byl vyhodnocen pozitivně s většinou 89 (53,6 %) snahou změnit své stravovací návyky, navzdory očekávání. Lze tak předpokládat jistý vliv spirituality v chování respondentů.

Tato diplomová práce nabízí čtenáři možnou inspiraci pro aplikování spirituality do běžného života, zvláště k upevnění duševního zdraví.

SOUHRN A KLÍČOVÁ SLOVA

Hlavním cílem diplomové práce bylo objasnit specifika křesťanské spirituality a prostřednictvím dotazníků posoudit postoje mladistvých k faktorům, které zásadně ovlivňují kvalitu jejich života a možnou roli spirituality při volbě rozhodování v oblastech vztahů, partnera, trávení volného času a zdraví. Teoretická část vychází z bio-psycho-sociálního modelu zdraví a lidských potřeb, kam patří i péče o duševní zdraví. Práce poukazuje na křesťanské disciplíny meditace, modlitba, půst a studium jako jednu z cest k zachování a posílení duševního zdraví. Nedílnou součástí těchto disciplín je i propojení s realitou každodenního života v domácím i ve školním prostředí. V souvislosti se spiritualitou jsou v práci popsána pozitiva, ale i úskalí, které s sebou dospívání přináší v mezilidských vztazích, volnočasových aktivitách a v zásadách zdravého životního stylu.

Dotazníkového šetření ve výzkumné části diplomové práce se zúčastnilo celkem 167 respondentů – 82 dívek a 85 chlapců. Z celkového počtu respondentů zastupuje 82 z nich křesťanské skupiny – z nich je 40 chlapců a 42 dívek. Zastoupení výzkumu u mládeže ze základních škol bylo – 45 chlapců a 40 dívek. Průměrný věk respondentů je 14–15 let.

Souhrnem lze konstatovat, že křesťanská mládež se nebrání vlivu spirituality a je si vědoma jejího dopadu na život jednotlivce. Na druhou stranu stojí za povšimnutí, že není téměř rozdíl mezi věřící skupinou a respondenty ze základních škol, kteří v převážné míře přemýšleli o Boží existenci či něčem nadpřirozeném celkem 145 (88,4 %). V další části výzkumného šetření v oblastech vztahů, volbě partnera, trávení volného času a zdraví, výsledky výzkumu neukazují diametrální rozdíly. Výjimky tvoří vliv církevních akcí pořádaných pro mládež a účast na nich 34 (20,3 %). Rozdíly v názorech i v hodnocení se objevují u fyzického prožívání během chůze a v manželství na individuální rovině. V oblasti poslechu hudební žánru největší zastoupení u obou skupin respondentů je u popové hudby 89 (56,6 %). Zajímavé je, že rap poslouchá 14 (34,6 %) respondentů ze ZŠ, ale z věřících pouze 1 (2,5 %). Naopak u věřících je převaha poslechu vážné hudby 10 (10,3 %). Pozitivně byla vyhodnocena část se snahou změnit své stravovací návyky, o kterých respondenti ví, že jejich zdraví neprospívají. O změnu svých návyků. „Ano“ uvedlo 89 (53,6 %) respondentů a pro odpověď „mám snahu, ale nedaří se“ se rozhodlo 44 (26,5 %) chlapců a dívek.

Klíčová slova: Spiritualita v křesťanském pojetí, meditace, modlitba, půst, studium, mezilidské vztahy, volný čas, hudba, zdraví, víra, mladiství, respondent.

SUMMARY, INCLUDING KEY WORD

The main aim of the thesis was to clarify the specifics of Christian spirituality and to use questionnaires to assess the attitudes of juveniles towards factors that fundamentally affect their quality of life and the possible role of spirituality in making decisions in the areas of relationships, life partners, leisure and health. The theoretical part is based on the bio-psycho-social model of health and human needs, including mental health care. The thesis highlights Christian disciplines of meditation, prayer, fasting and study as one of the ways to maintain and strengthen mental health. An integral part of these disciplines is the connection to the reality of everyday life in the home and school environment. In connection with spirituality, the positives are described here, as well as the pitfalls that adolescence brings with it in interpersonal relationships, leisure activities, and the principles of a healthy lifestyle.

A total of 167 respondents - 82 girls and 85 boys - took part in the survey in the research part of the thesis. Out of this, 82 respondents represent 40 Christian respondents - 40 boys, 42 girls. The proportion of research in primary schools was - 45, 40 girls. The average age of respondents is 14–15 years.

In summary, it can be concluded that Christian youth are not opposed to the influence of spirituality and are aware of its impact on the life of an individual. On the other hand, it is worth noting that there is almost no difference between a believing group and respondents from primary schools who have largely thought about the existence of God or something supernatural in total 145 (88.4%). In the next part of the research in the areas of relationships, choice of partner, leisure and health, research results do not show diametrical differences. Exceptions are the influence of religious events organized for youth and its participation 34 (20.3%). Differences of opinion and assessment appear in the physical experience during walking and marriage on an individual level. In the area of listening to the music genre, the highest proportion in both groups of respondents is 89 (56.6%). Interestingly, 14 (34.6%) respondents from primary schools listened to rap, but only 1 (2.5%) of the believers. Conversely, the prevalence of classical music is 10 (10.3%). The part about making an effort to change their eating habits for the better, in areas that respondents were aware of, was evaluated positively. To change your habits 89 (53.6%) respondents said “Yes” and 44 (26.5%) boys and girls decided to answer “I am trying but failing”.

Keywords: Spirituality in the Christian concept, meditation, prayer, fasting, study, interpersonal relationships, leisure, music, health, faith, youth, respondent.

REFERENČNÍ SEZNAM

1. *Adventisté sedmého dne věří.: výklad základních 27 věroučných článků.* 1999. Praha: Advent-Orion. ISBN 80-717-2102-6.
2. ANCILLA, M. 2012. *Ve škole otců pouště.* Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-80-7195-586-3.
3. ARISTOTELES. 2017. *Viera versus politika.* Praha: Central European Education Institute. ISBN 978-80-86747-47-7.
4. BACCHIOCCHI. 2000. *The Christian and Rock Music.* Michigan: Biblical Perspective. Bez ISBN.
5. *Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona (včetně deuterokanonických knih): český ekumenický překlad.* 2008. 16. vyd. (7., opr. vyd.). Překlad Miloš Bič, Josef Bohumil Souček, Jindřich Mánek. Praha: Česká biblická společnost. ISBN 978-80-85810-82-0.
6. CLOUD, H. a J. TOWNSEND. 2007. *Hranice v chození.* 1. vyd. Praha: Návrat domů. ISBN 978-80-7255-156-9.
7. CRABB, L. J. 2017. *Skutečná změna je možná, jestliže začneš uvnitř.* 2. české vyd. Praha: Návrat domů. ISBN 978-80-7255-381-5.
8. ČERNÝ, J. 1983. *Hudba v českých dějinách: od středověku do nové doby.* Praha: Supraphon. Bez ISBN.
9. DAMSTEEGT, P. G. 1977. *Foundations of the Seventh-Day Adventist message and mission.* Grand Rapids: Eerdmans. ISBN 08-028-1698-3.
10. DIEHL, H. a P. PRIBIŠ. 2001. *Dynamický život.* 2. vyd. Praha: Advent-Orion. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-717-2708-3.
11. DOUKHAN, L. 2015. *Sladění s Bohem: dar hudby a její projevy v liturgii.* Praha: Advent-Orion, spol. s r.o. ISBN 978-80-7172-749-1.
12. EGGERICHS, E. 2012. *Láska a úcta.* Praha: Návrat domů, vydání první. ISBN 978-80-7255-267-2.
13. FILIPI, P. 2001. *Křesťanstvo: historie, statistika, charakteristika křesťanských církví.* 3., upr. vyd. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury. ISBN 80-859-5980-1.
14. FOSTER, R. J. 2008. *Uspořádej svůj duchovní svět.* Praha: Návrat domů. Moudrost do kapsy. ISBN 978-80-7255-180-4.

15. FRIEDL, T., R. KREJČÍKOVÁ, J. ŘAPKOVÁ a kol. 2016. *Hravá literatura 7: pracovní sešit pro 7. ročník ZŠ a víceletá gymnázia: v souladu s RVP ZV*. 2. vydání. Praha: Taktik. ISBN 978-80-7563-029-2.
16. FROMM, E. 1976. *Mít nebo být*. Praha: nakladatelství Naše vojsko. ISBN 80-206-0181-3.
17. GAVORA, P. 1996. *Výzkumné metody v pedagogice: příručka pro studenty, učitele a výzkumné pracovníky*. Brno: Paido. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-859-3115-X.
18. HAYNES, C. B. Church Standards – No. 5, Review and Heralds. Bez ISBN.
19. HŘIVNOVÁ, M. 2014. *Základní aspekty výživy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4034-7.
20. CHAPMAN, G. D. 2005. *Pět jazyků lásky*. Praha: Návrat domů. ISBN 80-7255-058-6.
21. CHAPMAN, G. D. 2009. *Láska jako životní styl*. Praha: Návrat domů. ISBN 978-80-7255-199-6.
22. JODAS, M. a kol. 1995. *Ilustrovaná encyklopedie*. Praha: Encyklopedický dům. ISBN 80-901-6476-5.
23. KÁBRT, J. a kol. 1996. *Latinsko-český slovník*. 4. vyd. Praha: SPN. Střední slovníky jednostranné (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN 80-042-6657-6.
24. KOMENSKÝ, J., A. a V. POKORNÝ (ed.). 1960. *Vybrané spisy Jana Amose Komenského*. V Praze: Státní pedagogické nakladatelství. Bez ISBN.
25. KOPECKÝ, M. a kol. 2012. *Úvod do výchovy ke zdraví a zdravému životnímu stylu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3369-1.
26. KOPECKÝ, M. a kol. 2014. *Základní charakteristiky ontogenetického vývoje*. 4. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Duhová řada. ISBN 978-80-244-3982-2.
27. KOSEK, J. 2004. *Člověk je (ne)tvor společenský: kapitoly ze sociální psychologie*. Praha: Nakladatelství Argo a Dokořán. ISBN 80-7203-591-6.
28. KOSEK, J. 2004. *Člověk je (ne)tvor společenský*. Praha: Nakladatelství Argo a Dokořán. ISBN 80-86569-85-3.
29. KŘIVOHLAVÝ, J. 2002. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0179-0.
30. LAICMANOVÁ, A. 2013. *Výchova k občanství: [učebnice pro 9. ročník]*. 2. vyd. Brno: Nová škola. Duhová řada. ISBN 978-80-7289-487-1.

31. LEVITIN, D. 2007. *This is your brain on music*. New York: Penquin Putnam Inc. ISBN 9780452288522.
32. LUNEROVÁ, J. a kol. 2015. *Výchova k občanství*. 4. vyd. Brno: Nová škola. Duhová řada. ISBN 978-80-7289-703-2.
33. MACEK, P. a L. LACINOVÁ. 2012. *Vztahy v dospívání*. 2 vyd. Brno:ISBN 978-80-87474-46-4.
34. MACHOVÁ, J. 2002. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-7184-867-7.
35. MELGOSA, J. 1999. *Žít naplno: kniha o dospívání*. Praha: Advent-Orion. ISBN 80-717-2300-2.
36. MUŽÍK, V. 2007. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-156-0.
37. NEDLEY, N. a D. DEROSE. 1999. *Proof positive: how to reliably combat disease and achieve optimal health through nutrition and lifestyle*. Ardmore, Ok: The Author. ISBN 09-661-9793-3.
38. NEDLEY, N. 2018. *Ztracené umění myslet: jak zlepšit emoční inteligenci a dosáhnout vysoké duševní výkonnosti*. Praha: Advent-Orion, spol. s r.o. Zdraví pro třetí tisíciletí. ISBN 978-80-7172-679-1.
39. POLIŠENSKÝ, J. a V. PAŘÍZEK. 1987. ed. *Jan Amos Komenský a jeho odkaz dnešku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Z dějin pedagogiky. Bez ISBN.
40. PREKOPOVÁ, J. 2014. *Jen v lásce přežijeme*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0589-0.
41. RUDOLPH, K. 2010. *Gnóze: podstata a dějiny náboženského směru pozdní antiky*. 8. vyd., V KNA 2. Praha: Vyšehrad. Světová náboženství (Vyšehrad). ISBN 978-80-7021-947-8.
42. ŘÍČAN, P. 2006. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 2. vyd. Portál. ISBN 80-7367-124-7.
43. ŘÍČAN, P. a P. JANOŠOVÁ. 2016. *Spirituální výchova v rodině: co radí psychologové?*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1098-6.
44. ŘÍMAN, J. 1987. *Malá československá encyklopedie*. Praha: Academia. Bez ISBN.
45. STÖRIG, H., J. 2000. *Malé dějiny filosofie*. 8. vyd. V KNA 2. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. Studium (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7195-206-0.

46. SVATÝ, R. 2017. *New Start v životě dospívající mládeže v porovnání městských a základních škol: bakalářská práce*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta. Vedoucí diplomové práce: Kateřina Kikalová.
47. ŠKRLA, P. 2010. *Rocková hudba*. Ostrava: JUPOS. ISBN 978-80-87321-10-2.
48. ŠPIDLÍK, T. 2012 *Prameny světla: (příručka křesťanské dokonalosti)*. 5.vyd. (v nakl. Refugium). Olomouc: Refugium Velehrad-Roma. ISBN 978-80-7412-111-1.
49. TICHÁ, I. 2012. *Psychologie zdraví 2*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3367-7.
50. WALTON, L. R. a kol. 1988. *How you can live six extra years*. Santa Barbara, Calif.: Woodbridge Press Pub. Co. ISBN 08-800-7168-0.
51. WESLEY, J. 1837. *The journal of the Reverend John Wesley*. New York: Pub. by T. Mason and G. Lane for the Methodist Episcopal Church. Bez ISBN.
52. WHITEOVÁ, E. G. 2002 *Education*. Pacific Press Publishing Association. ISBN: 0816318808.
53. WHITNEY, D., S. 2010. *Zbožnost není zadarmo*. Vikýřovice: Didasko. ISBN 978-80-904378-5-2.
54. ŽIŽKA, R. *NEWSTART OS Prameny zdraví (propagační leták)*. Praha: Advent-Orion, s. 2.

INTERNETOVÉ ZDROJE

1. *Antonín*. Iencyklopedie.cz [online]. Sine dato[cit. 2018-10-10]. Kostelní vydří: Karmelitánské nakladatelství. Dostupné z <http://www.iencyklopedie.cz/antonin>.
2. BRANCO, C.a E. RODRIGUEZ. *The Vibroacoustic Disease* [online]. 2004 [cit. 2018-11-20]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/8436730_Vibroacoustic_disease.
3. *College – Bound Seniors National Report* [online]. 2011 [cit. 2018-18-10]. New Jersey. Dostupné z: <https://research.collegeboard.org/programs/sat/data/archived/cb-seniors-2011>.
4. *Český statistický úřad* [online]. 2007 [cit. 2018-11-20]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/uhmrna-rozvodovost-v-letech-1950-2016>.
5. DOUGLIS, C. 1987. *The Beat Goes On Psychology today*[online]. 2007 [cit. 2018-11-15]. Dostupné z: [https //www.practicapoetica.com/articles/rhythm-rules/](https://www.practicapoetica.com/articles/rhythm-rules/).

6. *Historie základní školy* [online]. 2004 [cit. 2019-05-03]. Dostupné z: <http://obechlavnice.cz/historie-zakladni-skoly/d-17269/p1=2441>.
7. KNĚZŮ, V. *Mužská spiritualita v pojetí Richarda Rohra* [online]. 2007 [cit. 2018-10-12]. In: Getsemany 185. Dostupné z: <https://www.getsemany.cz/node/1167>.
8. *Nezajištění výuky náboženství pro zájemce je nezákonné* [online]. 2016 [cit. 2016-05-03]. Dostupné z <https://www.novinky.cz/veda-skoly/402424-nezajisteni-vyuky-nabozenstvi-pro-zajemce-je-nezakonne.html>.
9. *Obec Sopotnice* [online]. 2010 [cit. 2019-05-12]. Dostupné z: <http://www.obecsopotnice.cz/>.
10. *Lectio divina-modlitbou naplnění čtení Božího slova*[online]. 2017 [cit.26.12.2018]. Dostupné z: <https://www.blahoslavenstvi.cz/lectio-divina>.
11. GLASER, M. *Syrský muftí se chce účastnit Dne modlitby a půstu v Římě*. Radio Vaticana[online]. 2013 [cit.26.12.2018]. Dostupné z: <http://www.radiovaticana.cz/clanek.php?id=18795>.
12. ROULE, T. *Úvod do duchovního života, 1. Přednáška* [online]. 2000[cit. 2018-11-24]. Dostupné z: <https://www.pastorace.cz/tematicke-texty/01-uvod-spiritualita>.
13. *Spiritualita* [online].Sine dato [cit. 2018-10-12]. Dostupné z <https://opusdei.org/cs-cz/article/5-spiritualita/>.
14. *Spiritualita*. Iencyklopedie.cz. [online]. Sine dato[cit.26.12.2018]. Dostupné z:<http://www.iencyklopedie.cz/spiritualita>.
15. *Wikislovník* [online]. 2018 [cit. 2018-10-12]. Dostupné z <https://en.wiktionary.org/wiki/spiritus#Latin>.

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

CČSH – Církev československá husitská

ČCE – Českobratrská církev evangelická

ČR – Česká republika

MŠ – mateřská škola

RVP – rámcové vzdělávací programy

ŘKC – Římskokatolická církev

SCEAV – Slezská církev evangelická augsburského vyznání

ŠVP – školní vzdělávací programy

WHO – World Health Organization v češtině Světová zdravotnická organizace

ZŠ – základní škola

SEZNAM ZKRATEK BIBLICKÝCH KNIH

- 1J – první Janova epištola
- 1Kor – první Pavlova epištola Korint'ánům
- 1Sam – první kniha Samuelova
- 2Tm – druhá Pavlova epištola Timotejovi
- 2Pt – druhá Petrova epištola
- Da – kniha proroka Daniela
- Ef – Pavlova epištola Efesanům
- Fp – Pavlova epištola Filipánům
- Gn – první kniha Mojžíšova (Genesis)
- J – evangelium podle Jana
- Jb – kniha Job
- Jk – Jakubova epištola
- Ko – Pavlova epištola Kolosanům
- Lk – evangelium podle Lukáše
- Mt – evangelium podle Matouše
- Př – Přísloví
- Ř – Pavlova epištola Římanům
- Za – Kniha proroka Zachariáše
- Zj – Zjevení apoštola Jana
- Ž – Žalmy

SEZNAM TABULEK

- Tabulka č. 1: Zastoupení respondentů dle školy a pohlaví.
- Tabulka č. 2: Zastoupení respondentů dle křesťanského vyznání a pohlaví.
- Tabulka č. 3: Názory respondentů nad Boží existencí.
- Tabulka č. 4: Názory respondentů na nejdůležitější životní hodnotu.
- Tabulka č. 5: Názory respondentů, v jakých oblastech nastavit hranice.
- Tabulka č. 6: Názory respondentů, jaké povahové rysy by měl mít jejich partner.
- Tabulka č. 7: Jaký typ hudby respondenti poslouchají.

SEZNAM GRAFŮ

- Graf 1. Porozumění pojmu „spiritualita“.

- Graf 2. Přemýšlení respondentů o Boží existenci nebo něčem nadpřirozeném.
- Graf 3. Vnímání, že Bůh nabízí lásku, přijetí a porozumění.
- Graf 4. Kde můžeme Boha hledat?
- Graf 5. Prožití zkušenosti s Bohem.
- Graf 6. Nejdůležitější životní hodnoty.
- Graf 7. Nejméně důležité životní hodnoty.
- Graf 8. Ve které knize hledají respondenti nejlepší návod na mezilidské vztahy.
- Graf 9. Je potřeba ve vztazích nastavovat hranice?
- Graf 10. Důležitost fyzické blízkosti pro vztah.
- Graf 11. Vyjádření respondentů, zda se liší fyzické prožívání vztahu během chození a v manželství a v čem.
- Graf 12. Nejdůležitější životní hodnoty při výběru partnera.
- Graf 13. Shoda povahových rysů respondentů s těmi, které napsali u svých partnerů.
- Graf 14. Trávení volného času.
- Graf 15. Upřednostnění volnočasových aktivit.
- Graf 16. Trávení pátečního večera s kamarády.
- Graf 17. Vlivy při výběru oblíbené hudby.
- Graf 18. Vliv oblíbené hudby při prožívání těžkých chvil.
- Graf 19. Hodnocení stravovacích návyků.
- Graf 20. Snaha respondentů změnit nevhodné životní návyky.
- Graf 21. Vliv zdravého životního stylu na duševní zdraví.
- Graf 22. Přijetí výborně placené práce na úkor zdraví.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Dotazník.

Příloha č. 2: Články ze sopotnického zpravodaje s tematikou účasti ZŠ a MŠ Sopotnice na veřejné bohoslužbě.

Příloha č. 3: Informační leták soukromé hudební školy Radka.

Příloha č. 4: Citace žáků ZŠ a MŠ Sopotnice k úžasu J. A. Komenského nad dnešní školou.

PŘÍLOHY

Příloha číslo 1: Dotazník

Dotazník zpracovaný pro dospívající mládež

Milí studenti,

dovolte, abych se Vám krátce představil. Jmenuji se Rudolf Svatý. Studuji pátým rokem na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci, obor anglický jazyk a výchova ke zdraví. Mám na Vás velkou prosbu, která se týká mé diplomové práce. Jejím cílem je objasnit termín spiritualita se zaměřením na křesťanství a popsat její dopad u dospívající mládeže. Prosím Vás tedy o Vaše osobní názory a vyplnění tohoto dotazníku. Předem Vám děkuji za Vaše odpovědi, které jsou anonymní a budou použity pouze pro účely této práce, která – jak doufám – bude přínosem pro výuku výchovy ke zdraví na našich školách. Mým dalším cílem je popsat míru rozdílů v prožívání Vaší spirituality a to díky Vašemu reálnému hodnocení: jediné upřímné odpovědi mohou být přínosné. Za to Vám také dopředu ještě jednou děkuji. U většiny otázek máte možnost výběru s možností vlastní odpovědi. Některé otázky jsou směřovány k volnějším vyjádření Vašeho názoru, tam proto prosím svou odpověď čitelně vypište. Děkuji,
Rudolf Svatý.

(zaškrtni, co je pravda)

Jsem *dívka chlapec* Název školy _____

1. Rozumíš pojmu „spiritualita“? Vyber z následujících možností tu správnou.

a. *vyvolávání duchů zesnulých*

d. *sekta*

b. *komunikace s Boží existencí*

e. *jiná odpověď:*

c. *cesta do vesmíru* _____

2. Přemýšlel jsi někdy o Boží existenci nebo o něčem nadpřirozeném?

Ano Ne

3. Pokud ano, krátce uveď, k čemu jsi dospěl/a?

Např. Bůh neexistuje, kdyby byl, nebylo by tolik trápení. Bůh je, ale není spravedlivý, kdyby byl, budu mít lepší známky ve škole a méně poznámek.

4. Pokud věříš nebo o něčem přemýšlíš, myslíš, že nám Bůh nabízí lásku, přijetí a porozumění?

Ano Ne Nevím

5. Kde můžeme Boha hledat (můžeš vybrat i více odpovědí nebo doplnit svoji vlastní)?

a. v televizi

f. v přátelství

b. na modlitbě

g. v drogách

c. v mobilu

h. ve škole

d. v Bibli

i. jiná

e. v přírodě

odpověď: _____

6. Prožil jsi už nějakou zkušenost s Bohem? Napiš.

Např. Ano, zachránil mě před zkoušením z chemie. Nedostal jsem na zadek, taťka se slitoval. Díky němu jsem dokázal odpustit svému kamarádovi.

7. Co myslíš, že je v životě nejdůležitější. Uspořádej (očísлуй) podle důležitosti tyto životní hodnoty.

peníze;

sport;

vzdělání;

vztah s Bohem;

rodina;

známky ve škole;

vztahy s kamarády;

vlastnit nádherný dům,

drahé auto nebo silnou motorku.

8. Krátce popiš, proč Tebou zvolenou životní hodnotu považuješ za nejdůležitější.

9. V které knize najdeme nejlepší návod na mezilidské vztahy (můžeš doplnit i svůj vlastní zdroj)?

a. v učebnici českého jazyka

d. v telenovelách

b. v Bibli

e. jiná

c. v románech

odpověď: _____

10. Je potřeba ve vztazích nastavovat hranice (např. budeme si říkat jenom pravdu)?

Ano Ne Nevím

11. Pokud ano, kdy je potřeba hranice nastavit, proč a v jakých oblastech? Uveď pro tebe tu nejdůležitější oblast (např. ve výchově dětí, ve fyzickém kontaktu).

12. Je pro vztah důležitá fyzická blízkost?

Ano Ne Nevím

13. Liší se, dle Tvého názoru, fyzické prožívání vztahu během chození a v manželství a v čem?

14. Jaké životní hodnoty považuješ za nejdůležitější při výběru životního partnera (zaškrtni pouze dvě)?

a. vzhled (krása)

d. podobné zájmy

b. stejné životní hodnoty

e. podobný styl v oblékání

c. charakter

f. věrnost

15. Napiš dva povahové rysy, které by měl mít Tvůj partner a jeden rys, který by mít neměl.

(Např. *Kladné vlastnosti: Věrnost, pravdomluvnost.*

Záporné vlastnosti: Agresivita.)

16. Teď se zamysli; povahové rysy, které jsi napsal u svého partnera v předešlé otázce, máš je i Ty?

Ano Ne

17. Vyber jednu z daných možností. Nejvíce svého volného času trávím:

- | | |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------|
| <i>a. u počítače (patří sem i televize a mobil)</i> | <i>e. lenošením</i> |
| <i>b. s kamarády</i> | <i>f. sportovní aktivitou</i> |
| <i>c. s rodinou</i> | <i>g. jiná</i> |
| <i>d. četbou</i> | <i>odpověď: _____</i> |

18. Kterým volnočasovým aktivitám dáš přednost?

- | | |
|--------------------------------------------|-------------------------------------|
| <i>a. hra na hudební nástroj</i> | <i>d. žádný kroužek</i> |
| <i>b. výtvarný nebo dramatický kroužek</i> | <i>e. jiné dovednostní aktivity</i> |
| <i>c. sportovní kroužek</i> | <i>f. jiná odpověď: _____</i> |

19. Rozhoduješ se, jak strávíš páteční večer s kamarády. Rozhodni se, která z uvedených variant Tě nejvíce láká (veškerý druh uvedené zábavy máš od rodičů povolený, poskytli i slušný finanční obnos na uhrazení nákladů).

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <i>a. jít na mejdan, který pořádá Tvůj kamarád (alkohol a jiné návykové látky nebudou chybět)</i> | <i>d. sledovat sportovní utkání</i> |
| <i>b. jít na diskotéku s populárním dýdžejem</i> | <i>e. navštívit rokový koncertu</i> |
| <i>c. jít na mládežnickou akci, pořádanou Tvojí církví</i> | <i>f. posedět s přáteli u ohně</i> |
| | <i>g. zajít do hospody nebo do baru</i> |
| | <i>h. jiná</i> |
| | <i>odpověď: _____</i> |

20. Napiš, jaký typ hudby nejčastěji posloucháš?

A kolik času denně trávíš poslechem tohoto typu hudby?

21. Při výběru hudby, kterou nejčastěji posloucháš, jsi ovlivněn:

a. *svými kamarády*

d. *nenecháš se ovlivnit*

b. *rodiči*

e. *jiná*

c. *učitelem hudební výchovy*

odpověď: _____

22. Když prožíváš těžké chvíle (máš „depku“), pomůže Ti hudba nebo zpěv tvé oblíbené písně?

(Např. Když nemůžeš, přidej víc, zakřič prostě z plných plic...)

Ano Ne Někdy Nevím, ale vyzkouším to

23. Na základě svých získaných dovedností v oblasti zdravé výživy ohodnot' své stravovací návyky. Na škále 1–10 zakroužkuj (1 = téměř žádné – převaha tělu nejméně prospěšných potravin, 10 = nejzdravější stravovací návyky – na základě bílého masa, ryb, ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin...)

1 2 3 4 5 6 7 9 10

24. V Tvém životě jsou návyky, o kterých víš, že neprospívají Tvému zdraví. Máš snahu je změnit?

Ano Ne Mám snahu, ale nedaří se Nevadí mi to

25. Myslíš, že můžeš ovlivnit své duševní zdraví (to, co prožíváš ve vztahu k druhým lidem i k sobě) zdravým životním stylem?

Ano Ne Nevím

26. Čeká Tě skvělá budoucnost, povýšení v práci, zvýšení Tvého platu na trojnásobek, firemní auto, vrtulník a další výhody. Toto všechno pod jedinou podmínkou – tato práce nebude prospívat tvému zdraví. Jak se k tomu postavíš?

a. *nebude mi to vadit, vždyť něco vydržím*

b. *nějaký čas to přežiju*

c. *nepřijmu tu práci*

d. *jiná odpověď:*

27. Je tu něco, nad čím jsi přemýšlel v oblasti prožívání spirituality, co nebylo součástí tohoto dotazníku? Nějaká myšlenka, nápad, postřeh nebo otázka, kterou bys rád zde uvedl?

Děkuji za poctivé vyplnění dotazníku.

Příloha č. 2: Články ze sopotnického zpravodaje s tematikou účasti ZŠ a MŠ Sopotnice na veřejné bohoslužbě

NOC KOSTELŮ 2015 (zpravodaj 6/2015)

Poslední květnový pátek v podvečer se škola spoluúčastnila tradiční Noci kostelů, která nám, laikům, umožňuje vidět církevní památky jinak, než v běžné dny. Za vydatné pomoci několika žáků jsme letos s panem učitelem Lukášem Stuchlíkem pro místní i přespolní hosty připravili povídání o některých dílcích pestré mozaiky, která během staletí vytvářela podobu sopotnického kostela. Andrej Jariš a Nikola Kopsová si připravili četbu textu, kterým připomněli, že středověk by se vlastně měl jmenovat dřevěný věk a výstavba kostelů polykala vzrostlé stromy doslova po stovkách. Martina Ledrová pěkně recitovala báseň o smutném osudu kostelních zvonů, které padly za oběť válkám. Skvěle se své nesnadné úlohy zhostily i Barbora Kopsová a Anna Martinová. Doplňovaly totiž povídání učitelů a odpovídaly na jejich otázky ohledně různých témat. Dozvěděli jsme se od nich, že zvon je starší než zvonice, ve které je umístěn, že křížová cesta je vlastně jakýsi obrázkový seriál a společně jsme hledali odpověď i na otázku, proč byly kostely zdobeny sochami a obrazy. Pan učitel přispěl slovy odborníka, takže jsme o něco chytřejší, co se okenních vitráží a gotiky týká. Slovo ocenění se dostalo kapli pod věží, která navzdory silnému poškození stále představuje nádhernou podívanou. Kdo měl odvahu, vyrazil i nahoru na zvonici. Technické problémy s osvětlením za nás nenadále vyřešily ochotné ruce, které odbednily dveře v prvním patře, a díky tomu nemuseli zájemci o prohlídku klopýtat po krkolomných schodech ve tmě. Vůbec poprvé se při takovéto příležitosti otevřela i budova márnice, kde byly k prohlédnutí výsledky žákovského projektu "Drobné sakrální památky v Sopotnici", který pod vedením pana učitele Jana Slepíčky plnili žáci druhého stupně, a také výtvarné práce projektem inspirované. Pan učitel Slepíčka je autorem testu pro návštěvníky, který je možné odevzdat ve škole. Děkuje za pochvalná slova, děti si je opravdu zasloužily.

H. Prachařová

NOC KOSTELŮ V SOPOTNICI JEDEN Z OHLASŮ VEŘEJNOSTI (7/2016)

Noc kostelů se stala v posledních letech každoroční příležitostí, zejména pro nevěřící veřejnost, podívat se do našeho pěkného kostelíku a nechat se překvapit vždy zajímavým programem. Ten pravidelně zahrnuje mši svatou a většinou pokračuje přednáškou či besedou na právě aktuální téma. Nechybí ani hudební produkce. Zazní-li varhany nebo zpěv, nikomu se nechce odcházet a z návštěvy kostela se stane sváteční událost. Následuje komentovaná nebo individuální prohlídka chrámových prostor, jejich vybavení a výzdoby, četba vystavených dokumentů, vybírání z nabízených fotografií... Zvědavost vede přítomné do zpřístupněné zvonice a poslední dva roky i do již nevyužívané márnice, která kupodivu dobře slouží jako netradiční výstavní síň. Výtvarné i písemné práce dětí, jejich názory a otázky je oživí, rozzáří a rozezní rozhovory a glosami návštěvníků. Letos účastníky Noci kostelů mile překvapily děti z naší základní školy. Je neuvěřitelné, že v chrámové lodi může zcela přirozeně působit loutkové divadlo. Výborně připravené dialogy mezi osobnostmi doby Karla IV. daly srozumitelně zaznít staré češtině a zároveň nechaly vyniknout krásu naší současné mateřštiny. Žáci a jejich učitelé s obyčejnými loutkami působivě představili část české historie. A nejen vtipným divadlem. Písemně i výtvarně zpracovaný projekt období vlády Karla IV.,

vystavený na panelech v kostele a v márnici, svědčí o důkladnosti, pečlivosti, nápaditosti a vysoké odbornosti učitelů naší základní školy. Jen je škoda, že tolik kvalitní práce bylo vynaloženo pouze pro (přibližně) 30 účastníků. Neopakovatelné okamžiky se opravdu opakovat nemohou. Škoda!

Eva Raková

MAGICKÝ KRUH VÁNOC (1/2017)

Je podvečer třetí adventní neděle a do krásného prostředí kostela svatého Zikmunda v Sopotnici se scházejí lidé, aby se s dětmi a žáky mateřské a základní školy přichystali na příjemné prožití tohoto vánočního svátku. Třetí adventní neděle je ve znamení „



RADUJME SE“. Účinkující děti, žáci a učitelé připravili pro přítomné komponovaný program na oslavu narození Ježíše Krista a oslavu Vánoc. Pan starosta pronesl úvodní slovo a paní ředitelka zdejší ZŠ a MŠ zapálila třetí svíci na adventním věnci. Vystoupení učitelů a žáků II. st. ZŠ bylo propojením vánočních skladeb a koled s verši Josefa Veselého ze sbírky Víme o sobě. Zazněly zde méně známé skladby, jako jsou Byla cesta, byla ušlapaná, Co se stalo, přihodilo, Pozdraveno budiž světlo, a jiné. V duchu Vánoc se kostelem nesly melodie kroužku mladých kytaristů. Velký ohlas měl přednes zimních a vánočních básniček dětí z mateřské školy. Žáci I. st. základní školy, pod režijním vedením paní ředitelky, věrně odehráli betlémský příběh Marie, Josefa, Krista a Tří králů. Mluvené slovo se střídalo s vánočními koledami a písněmi. Znamé, jako jsou například Půjdem spolu do

Betléma nebo My tři králové jdeme k vám, si společně s vystupujícími zazpívali i přítomní diváci. V průběhu celého večera byly připomínány tradice a zvyky, které se k tomuto svátku vztahují - zdobení vánočního stromu, rozkrojení jablka, živý



betlém, dary, zapalování svíček. Svým profesionálním zpěvem ukončila členka pedagogického sboru tento příjemný večer. Podle ohlasu přítomných, kteří během celého vystoupení rozjímali, byl zcela naplněn záměr večera „MÍR A POKOJ LIDEM DOBRÉ VŮLE“. Dagmar Fialová

VÁNOČNÍ PROGRAM NA ZÁMKU POTŠTEJN (1/2018)

V pátek 22. 12. jsme se vydali s 1. stupněm na zámek Potštejn, kde pro nás měli připravený krásný vánoční program, který se skládal ze 4 částí. Nejprve jsme shlédli hrané divadelní představení – Betlémský příběh, ve kterém jsme viděli překrásný výjev Svaté rodiny, ale také jsme se dozvěděli, jaké tradice se dodržovaly za dob našich babiček a prababiček. Po představení jsme navštívili pěkně

vyzdobenou vánoční cukrárnu, kde jsme dostali teplý čaj a datlové perníčky. Posezení dokreslil zvuk vánočních koled a obsluha oblečená do kostýmů. Pak jsme absolvovali světelnou vánoční výstavu hracích a pohyblivých strojků. Děti měly možnost navštívit také vánoční obchůdek s perníčky, svíčkami, šperky, andílky, Betlémkami nebo si mohly zakoupit různé hračky a upomínkové předměty. Na závěr jsme si mohli prohlédnout v zámeckém areálu Betlém v životní velikosti a nechyběla ani tajemná truhlička, která čekala na všechna dětská přání. Krásné vánoční dopoledne jsme pak zakončili ve škole předáním malých dárečků a zazpíváním koled. A teď už hurá na vánoční prázdniny.
Mgr. Petra Procházková 7

VÁNOČNÍ VYSTOUPENÍ ŽÁKŮ ZŠ A MŠ SOPOTNICE (1/2018)

„Jsme čas, zraje klas, pak je mráz, jsme čas.“ Těmito slovy letos zahájili žáci ZŠ a MŠ Sopotnice vánoční vystoupení v kostele, které se celé neslo v duchu dvanácti měsíčků. Anička Himlová v podobě Marušky svým krásným hlasem pronášela prosby své macechy a sestry. V první žádosti dostala za úkol přivolat vystoupení, ve kterém měly mít hlavní roli děti ze školky. Při tomto vystoupení děti krásně ztvárnily předvánoční večerní atmosféru v lese a okolí. Dokonce se objevila i kometka, která se ukázala nad Betlémem právě v den narození Ježíška. Při další prosbě si macecha přála vidět scénku o putování Josefa s Marií. S tímto úkolem Marušce pomohli žáci 4. třídy. V předposledním úkolu měla přivolat šťastnou a veselou písničku. Tohoto úkolu se zhostil náš „sbor“, který byl pro tuto píseň rozdělen do skupinek a každá zazpívala přání písní „Šťastné a veselé“. Když macecha vyhnala Marušku naposledy, musela sehnat andílky. I s tímto úkolem jí Měsíčky pomohli. Tanec andělů nám ukázali žáci navštěvující kroužek aerobiku pod vedením paní Jarišové. Po splnění všech úkolů se s námi nejen Maruška, ale i všichni účinkující rozloučili písní „Každý den budou zas Vánoce“, ve které si zazpívala sólo Anička Himlová s Petrem Valachem. Na závěr vám přejeme, ať se i vaše přání plní. Za ZŠ Sopotnice Lenka Moravcová a Věra Patočková



ADVENTNÍ VYSTOUPENÍ (1/2019)

Třetí adventní neděli v pět hodin jsme se sešli s rodiči a přáteli školy, abychom si užili předvánoční čas. Žáci měli připravené vystoupení na téma Strážní andělé. Andělé symbolizují jednotlivé lidské vlastnosti (ty, které bychom chtěli všichni mít), např. trpělivost, sebepoznání, porozumění, odpuštění, soucit, odvaha, láska, atd. Ztvárnily nám je děti z mateřské školky, které nám v úvodu zazpívaly píseň Světýlko. Pásmo bylo proloženo písničkami, které s dětmi nacvičily paní učitelky (Pán Bůh to tak chtěl, Zkus nakreslit přání, Malý bubeníček, atd.). Náladu zpestřil Vánoční



kapr, tedy veselá písnička od Jarka Nohavici, něžně nás naladila paní učitelka Patočková se svou flétnou, paní ředitelka všem popřála krásné Vánoce a vyjádřila naději, že se všichni v příštím roce zase při podobných příležitostech sejdeme. Lenka Moravcová.

Příloha č. 3: Informační leták soukromé hudební školy Radka

SOUKROMÁ HUDEBNÍ ŠKOLA RADKA

S OSMILETOU ČINNOSTÍ A VÝUKOU NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH V OKRESE ÚSTÍ NAD ORLICÍ

PŘIJÍMÁ ŽÁDOSTI NA DALŠÍ ŠKOLNÍ ROK 2018/2019 NA TYTO NÁSTROJE:

KLÁVESY

KYTARY

ZPĚV

FLÉTNY

KLARINETY

SAXOFONY

**BASKŘÍDLOVKY A TROMBONY (TENOR,
BARYTON)**

KŘÍDLOVKY A TRUMPETY

PŘIHLÁŠKY volejte nebo pište sms.

UZÁVĚRKA PŘIHLÁŠEK JE 29.9. 2018

KONTAKT: PLHÁK RADEK mob. 775 58 40 50

Výuka bude zahájena v říjnu 2018

TĚŠÍME SE NA VÁS

Jan Amos Komenský: Velká didaktika

„Trvajíce tedy při svém předpokladu o čtyřdílné škole určujeme školu obecnou takto:

Účelem a cílem školy obecné bude, aby se všecka mládež mezi šestým a dvanáctým rokem věku naučila tomu, co potřebuje po celý život. Totiž

- a) hbitě čísti všecko v jazyce mateřském, tištěné i psané,*
- b) psáti nejdříve čitelně, pak rychle a konečně správně podle pravidel mluvnice jazyka mateřského, bude třeba podávat jim ta pravidla co nejsrozumitelněji a podle nich zařizovat cvičení,*
- c) počítat písemně i počítadlem podle potřeby,*
- d) měřit správně jakýmkoli způsobem délky, šířky, vzdálenosti, ...*
- e) zpívat všechny obvyklé nápěvy, a schopnější žáci také počátky figurální hudby,*
- f) učit se nazpaměť většině žalmů a svatých písní, kterých se užívá v církvi každého místa, aby všichni, vyživeni jsouce chválou Boží, uměli (jak praví apoštol) učit a napomínat sebe vespolek žalmy, zpěvy a duchovními písněmi, zpívajíce s milostí v srdci svém Pánu,*
- g) ať znají dokonale mimo katechismus vypravování a hlavní výroky celého Písma svatého tak, aby je mohli říkat zpaměti,*
- h) nauku o mravech, shrnutou v pravidla a objasněnou příklady podle chápavosti věku, ať znají, jí rozumějí a začínají ji provádět skutkem,*
- i) ať zvědí o stavu hospodářském a občanském tolik, kolik by stačilo k porozumění toho, co vidí denně se dítí doma i v obci*
- j) mají znáti hlavní rysy historie, jak byl svět stvořen, zkažen, obnoven a až dosud řízen božskou moudrostí*
- k) z popisu světa ať se učí hlavním věcem, o klenbě nebeské, o kulatosti země visící uprostřed, o oceáne, jak vše obtéká, jak moře a řeky se rozličně zatačejí, o větších částech světa a hlavních království evropských, zvláště však ať poznávají města, hry, řeky a všelijaké jiné paměti hodnosti své vlasti,*
- l) konečně ať poznají hlavní věci o řemeslech, všecko zcela obecně, buď jen za tím účelem, aby neukazovali hrubou neznalost toho, co se děje v životě lidském, nebo také aby se později snáze ukázalo, k čemu každého pudí přirozená nákladnost.“*

Zadání pro respondenty ZŠ a MŠ Sopotnice: *Vymysli tři věty, které by mohl pronést Jan Amos Komenský v úžasu nad dnešní školou.*¹³³

„Tolik učebnic za mě nebylo, my jsme se to učili z paměti.“

„Takhle to mělo být i za mého života.“

„V mé době nebyl internet.“

„Ta dnešní mládež je neustále na mobilu a nic neumí.“

„Tolik chytrých dětí, to je krása.“

„Vy se tady neučíte náboženství?“ (uvedeno celkem třikrát)

„Česká škola – zlatá škola.“

„Děti se dneska moc neučí.“

„Ty moderní technologie ve škole. Ach, ach.“

„Máte pěkné třídy.“

„Nejsou taková pravidla.“

„Mé názory se prosadily, to jsem rád.“

„Hm, co je to VKOZ?“

„Tak dlouho se učit? To bych nechtěl.“

„To je ale učení!“

„Školství se hodně změnilo po dobu, co jsem byl pryč.“

„Krása! Tolik tabulek a výukových materiálů!“

„Já věděl, že moje snaha k něčemu bude.“

„Škola hrou.“

„To jsou ale nápady.“

„To je úžasné, jak některé děti jsou chytré.“

„Krása, tolik tabulek a výukových materiálů.“

„My se učili doma mezi slepicemi a ne v budově.“

„V mé době nebyla propiska.“

¹³³ FRIEDL, T., R. KREJČÍKOVÁ, J. ŘAPKOVÁ a kol. 2016. *Hravá literatura 7: pracovní sešit pro 7. ročník ZŠ a víceletá gymnázia: v souladu s RVP ZV*. Praha: Taktik, s. 66.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Rudolf Svatý
Katedra:	Antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	doc. Mgr. Martina Cichá, Ph.D.
Rok obhajoby:	2019

Název práce:	Spiritualita a její role v období dospívání se zaměřením na křesťanství
Název v angličtině:	Spirituality and its role in the time of puberty, focusing on Christianity
Anotace práce:	Diplomová práce se v přehledu teoretických poznatků zabývá problematikou prožívání spirituality se zaměřením na křesťanství. Představuje meditaci, modlitbu, půst a studium jako možnou cestu upevnění duševního zdraví. Výzkumná část, rozdělená na úvod a výsledky výzkumu a diskuse, odráží výzkum, který byl proveden u dvou skupin respondentů – mladistvých ZŠ a křesťanské mládeže. Jejím cílem je posoudit postoje žáků k faktorům, které zásadně ovlivňují kvalitu jejich života a možnou roli spirituality při volbě v oblastech vztahů, hodnot, volbě partnera, trávení volného času a zdraví.
Klíčová slova:	Spiritualita v křesťanském pojetí, meditace, modlitba, půst, studium, mezilidské vztahy, volný čas, hudba, zdraví, víra, mladiství, respondent
Anotace v angličtině:	The thesis deals with the issue of experiencing spirituality with a focus on Christianity in the area of theoretical knowledge. It represents meditation, prayer, fasting and study as a possible way to consolidate mental health. The research part, divided into the introduction and results of research and discussion, reflects the research that was carried out in two groups of respondents - juvenile primary school and Christian youth. Its aim is to assess pupils' attitudes towards factors that fundamentally influence their quality of life and the possible role of spirituality in choosing between relationships, values, partner choice, leisure and health.

Klíčová slova v angličtině:	Spirituality in the Christian concept, meditation, prayer, fasting, study, interpersonal relationships, leisure, music, health, faith, youth, respondent
Přílohy vázané v práci:	<p>Příloha číslo 1: Dotazník</p> <p>Příloha číslo 2: Články ze sopotnického zpravodaje s tematikou účasti ZŠ a MŠ Sopotnice na veřejné bohoslužbě</p> <p>Příloha číslo 3: Informační leták soukromé hudební školy Radka</p> <p>Příloha č. 4: Citace žáků ZŠ a MŠ Sopotnice k úžasu J. A. Komenského nad dnešní školou</p>
Rozsah práce:	96 stran
Jazyk práce:	Český