

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2014

Tomáš Sítař

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

ANALÝZA VOLNÉHO ČASU U DĚTÍ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Bakalářská práce

Autor: Tomáš Sítař, Rekreologie

Olomouc 2014



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tato bakalářská práce vznikla v rámci projektu „Posílení odborného potenciálu výzkumných týmů v oblasti podpory pohybové aktivity na Univerzitě Palackého“ CZ.1.07/2.3.00/20.0171.

**Jméno a příjmení autora:** Tomáš Sítař

**Název bakalářské práce:** Analýza volného času u dětí staršího školního věku

**Pracoviště:** Katedra rekreologie

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

**Rok obhajoby:** 2014

**Abstrakt:**

Bakalářská práce se zabývá problematikou volného času u dětí staršího školního věku, zaměřenou na pohybovou aktivitu a aktivní životní styl. Podrobně rozebírá stávající rekreační a volno-časové potřeby chlapců a dívek vybraných základních škol ve městě Olomouc pomocí kvantitativního dotazníku.

Za předpokladu, že by v České republice platilo stejné doporučení k realizaci pohybové aktivity jako v zahraničí, splnilo by tuto normu jen 25 % ze souboru děvčat a 23 % ze souboru chlapců. 19 % děvčat a 26 % chlapců se pohybové aktivitě vyšší intenzity věnuje každý den v týdnu. Zatímco nejvíce děvčat považovalo za důležitý motiv na účasti pohybové aktivity „pracovat na své postavě“, chlapci motiv „užít si zábavu“. V kategorii „Individuální sporty“ nebyly mezi preferencemi zaznamenány významnější rozdíly. Na první místo řadí děvčata i chlapci cyklistiku, kterou provozuje více než 50 % respondentů aspoň jednou týdně. U týmových sportů byl zaznamenán významnější rozdíl. U děvčat se na prvním místě objevila vybíjená, kterou aspoň jednou týdně hraje 25% děvčat. Chlapci nejvíce preferují fotbal, který aspoň jednou týdně hraje 40 % z nich.

**Klíčová slova:** tělesná kultura, životní styl, optimalizace, rekreace, pohybová aktivita

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.



**Authors first name and surname** Tomáš Sítař

**Title of the thesis:** Analysis of adolescent's leisure time in Olomouc

**Department:** Recreology

**Supervisor:** Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

**The year of presentation:** 2014

**Abstract:**

Bachelor thesis deals with the leisure time of adolescents in Olomouc. It explains the problems adolescent. It describes also the terms such a leisure time, recreation, lifestyle and physical activity. It analyzes the results adolescent's leisure time.

If the physical activity recommendations in the Czech Republic were the same as in other countries, only 25 % of girls and 23 % of boys would meet the norm. 19 % of girls and 26 % of boys do high intensity physical activity every day. "Improve figure" and "Have fun" is mostly the motive for being active. In the category of individual sports there aren't any differences between girls and boys. More than 50 % of adolescents do cycling at least once a week. The most preferred kinds of team sports are dodge ball for girls and football for boys.

**Keywords:** physical culture, lifestyle, optimization, recreation and physical activity.

I agree the thesis to be borrowed within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 28. 4. 2014

.....

Děkuji Mgr. Michalu Kudláčkovi, Ph.D. za pomoc při tvorbě závěrečné práce  
a ředitelům ZŠ v Olomouci za umožnění realizace výzkumu na školách.

## **OBSAH**

1 ÚVOD.....	10
2 PŘEHLED POZNATKŮ .....	11
2.1 Tělesná kultura.....	11
2.2 Rekrece.....	14
2.3 Životní styl.....	16
2.4 Optimalizace životního stylu .....	19
2.5 Zájmy .....	21
2.6 Věkové zvláštnosti staršího školního věku.....	21
2.6.1 Období prepubertální .....	22
2.6.2 Období pubertální .....	26
2.6 Volný čas .....	29
2.6.1 Funkce volného času.....	31
3 CÍLE A ÚKOLY.....	32
4 METODIKA .....	33
4.1 Sběr dat .....	33
4.2 Metodika šetření .....	33
4.3 Popis šetření.....	33
4.4 Popis výzkumného souboru .....	34
4.5 Statistické zpracování dat .....	36
5 VÝSLEDKY .....	37
5.1 Neorganizovaný volný čas.....	37
5.2 Organizovaný volný čas.....	40
5.4 Motivy k účasti na pohybové aktivitě.....	43

5.5 Pasivní volný čas .....	46
5.6 Sociální sítě, chaty a jiné komunikační programy .....	47
5.7 Pravidla v rodinách .....	51
5.8 Vybavení pokoje .....	53
5.9 Vlastnictví psa.....	54
5.10 Bydlení.....	55
5.11 Individuální sporty.....	57
5.12 Týmové sporty .....	59
5.12 Pohybové aktivity v přírodě.....	60
5.13 Ostatní pohybové aktivity .....	62
6 DISKUSE.....	64
7 ZÁVĚRY .....	66
8 SOUHRN .....	67
9 SUMMARY .....	68
10 REFERENČNÍ SEZNAM .....	69
11 SEZNAM TABULEK .....	71
12 SEZNAM OBRÁZKŮ.....	73
13 PŘÍLOHY .....	74

## 1 ÚVOD

Na téma volný čas bychom našli v literatuře několik filozofických, sociologických, pedagogických i jiných úvah, které se touto problematikou zabývají. Všechny by byly odlišné a přesto pravdivé, což nasvědčuje, jak moc je tato záležitost složitá. Vývoj vnímání volného času souvisí s vývojem lidstva a v postindustriální společnosti se jeví jako stále narůstající problém. Ačkoli dnešní společnost podporuje zdravý životní styl, a to širokým spektrem sportovního vyžití, jako jsou moderní tělocvičny, sportovní centra nebo organizované sportovní vyžití pro rodiny s dětmi, tak se na druhé straně setkáváme s negativními vlivy ve společnosti, mezi něž patří rozšířenost počítačů a herní konzole, lehčí dostupnost alkoholu, cigaret a měkkých drog, a v neposlední řadě také negativní působení stresu skrze společnost.

Pojem volný čas není zcela novým, má svoji historii jako mnoho dalších pojmů. Tato historie sahá až do antické společnosti. V první kapitole práce je vymezen pojem tělesná kultura, životní styl a jiné další pojmy, které souvisí s tématem práce.

Volný čas by měl plnit funkci regenerace, zábavy, nasbírání nových sil a chuti k práci. Zvláště v dnešním „uspěchaném světě“ si člověk potřebuje odpočinout, starat se o své zdraví a dělat také něco, co ho baví. Přesto u někoho tyto funkce neplní a naopak volný čas člověka degeneruje a dokonce mu zdraví zhoršuje.

Hlavním cílem této práce je popsat a analyzovat životní styl ve vztahu k volnému času u chlapců a dívek staršího školního věku na vybraných základních školách a víceletých gymnáziích v Olomouci.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Tělesná kultura

Pojem tělesná kultura není historicky nový. „Novověká renesance tělesných cvičení byla spjata s nástupem průmyslové společnosti. Ta podnítila nutnost rozvoje člověka, upevnění jeho zdraví, fyzické zdatnosti a pracovní výkonnosti. Zdravý, zdatný člověk byl vnímán jako podmínka rozvoje průmyslové společnosti“ (Hodaň, 2006, 12).

Tělesná cvičení měla význam především biologický. Rozvoj biologických věd také napomáhal tomuto trendu. Postupnou kultivací společnosti začaly hrát roli také důvody politické, společenské, psychologické, kulturní atp. Postupně začal pojem tělesná kultura označovat celou šíři problému. Hodaň (2006) ve své knize uvádí, jak plnila tělesná kultura již v antickém Řecku funkci výchovnou a vzdělávací, zdravotní, zábavní a přípravy na boj. Postupným oddělováním tělesných cvičení od činností pracovních a branných vznikl samostatný systém tělesné kultury. J. A. Komenský si byl také vědom, jak důležitou roli hraje tělesná stránka člověka. Lidskou dokonalost Komenský chápal jako harmonickou osobnost, na jejímž formování se podílí řada složek, včetně tělesných cvičení. Z jeho názorů vyplývá pochopení jednoty tělesného a duševního. „Člověk je vyjádřením harmonie jak ve vztahu k tělu, tak ve vztahu k duši“ (Komenský, 1958).

Významným vrcholem se stalo zavedení tělesné výchovy jako součásti povinného vzdělávání do škol. Sílicí vliv tělesné kultury posilovaly i názory vědců, umělců a jiných osobností. U postupného vzniku systémů tělesné kultury byly pozorovatelné rozdíly – například německý, anglický, švédský nebo sokolský.

Jednotlivé systémy byly ovlivněny mentalitou daného národa. Docházelo však k jejich vzájemnému ovlivňování, k přebírání pozitivních rysů. Hodaň (2006) uvádí příklad vysokých škol v Anglii. Tam se stal sport výrazem nejen zdraví, zdatnosti a výkonu, ale i ušlechtilosti, vzdělání, morálky, příslušnosti k určité vrstvě ... „Gentleman“ rovnal se „sportsmen“.

Hodaň (2006) tento proces vzniku systémů tělesné kultury rozděluje do tří kategorií:

- Různost pohybových zájmů a orientací (vznik různých sportovních asociací, svazů apod. na základě zájmu o určitý konkrétní sport. V tomto smyslu dochází k určitým rozdílům pouze v organizačních strukturách, při velké obsahové příbuznosti.)
- Národní a národnostní zájmy. (Vznik různě orientovaných národních systémů tělesné kultury – sokolský, turnérský, jejichž činnost byla orientována ve prospěch národních zájmů.)
- Ideologické diferenciaci, politické zájmy. (Diferenciaci národních systémů podle určité ideologie a politické orientace – v našich zemích např. DTJ, FPT, Orel ...)

Dodnes plní tělesná kultura několik funkcí, a to zdravotní, přípravnou, ekonomickou, výchovnou a vzdělávací, zábavnou a politickou. Tyto funkce nejsou odděleny, ale naopak se navzájem ovlivňují a doplňují. Vývoj TK nebyl vždy pouze pozitivní. Jako negativní uvedu obě válečná období a období socialistických režimů. V těchto etapách se změnil vztah mezi tělesnou kulturou



a společností. TK se zneužívala k politickým účelům ve prospěch reprezentace politického systému.

Společnost se neustále vyvíjí i dnes. S těmito změnami se mění také dnešní význam tělesné kultury. Podle Hodaně přicházejí do života člověka i společnosti zásadní změny, jejichž důsledky si často ani neuvědomujeme. Je to:

- zvyšující se nedostatek práce, spojený s
- kvalitativními změnami profesí
- zvyšující se nároky na specializaci činností, vzdělání a neuropsychickou zdatnost,
- rozvoj komunikačních prostředků,
- nárůst volného času,
- zvyšování životní úrovně,
- tvorba pracovního a životního prostředí apod.

Všechny tyto důsledky můžeme chápat jak kladně, tak i záporně. Vezmeme-li v úvahu úbytek fyzické práce. Určitě tento důsledek můžeme chápat pozitivně, na druhou stranu naše tělo potřebuje pohybové stimuly, které jsou pro člověka životně důležité. Je třeba je potom kompenzovat jinou činností, třeba tělesnými cvičeními.

Nárůst volného času přináší rozsáhlý časový prostor využitelný zcela na základě svobodného rozhodnutí a volby z nepřeborného množství možností – od činností individuálně i společensky prospěšných a tedy žádoucích, až po činnosti neprospěšné, protispolečenské či dokonce kriminální.

Je potřeba analyzovat tyto změny, abychom mohli využívat to, co je kladné, popřípadě kompenzovat záporné. Tak můžeme rozvíjet lidský potenciál.

Tělesná cvičení můžeme rozdělit do těchto skupin: tělesná výchova, pohybová (tělocvičná) rekreace a sport.

## 2.2 Rekreace

„Pojem rekreace vychází z latinského slova creare čili tvořit, vyrábět a přidání předpony re, čímž vyjadřujeme proces obnovení, znovuvytvoření čehosi, co již existovalo a má se navrátit do původního stavu či dosáhnout dřívější kvality“ (Dohnal & Hodaň, 2005, 11).

Pod pojmem rekreace rozumíme čas nebo aktivitu, kdy člověk aktivně odpočívá a regeneruje své tělo či mysl.

Podle obsahu rekreace existují různé druhy a to například kulturní, pohybová, umělecká, zájmová nebo sociální.

Hodaň & Dohnal (2008) uvádí, že pohybové aktivity (PA) rekreačního charakteru mají dlouhou tradici a jsou spojeny se zakládáním a činnostmi různých organizací. Například v Sokole šlo zejména o regenerační a rozvojový charakter. Další příkladem může být Orel, DTJ nebo Federace proletářské tělovýchovy. Také některé sportovní svazy plnily zpočátku spíše volnočasový charakter nežli ten soutěžní a výkonnostní. Skautské organizace, tramské hnutí, mládežnické, církevní nebo odborové organizace měly a dosud mají vyloženě rekreační charakter.

Rekreace se začala prudce rozvíjet v druhé polovině devatenáctého století. Rekreaci můžeme podle Hodaň také charakterizovat jako obnovování realizované vlastním úsilím, jedná se tedy o vyloženě aktivní proces. Opakem rekreace je právě vyčerpávání organismu způsobené jak základními životními procesy (bazální i s činnostmi spojený energetický výdej, s věkem související životní procesy...), tak

pracovní činností. Fyzický, psychický i sociální potenciál člověka je celý život více či méně intenzivně vyčerpáván. Navíc na něj působí degenerativní procesy, související s negativními vlivy prostředí. Rekreace má tedy jak kompenzační, tak obnovovací charakter. Neklade si však pouze za cíl dosažení původního stavu, ale je-li to možné i dalšího rozvoje a zlepšení. „Čím více se svojí úrovní člověk dostane nad veškeré požadavky svého života, tím více sám sebe ochrání a tím intenzivnější a kvalitnější může být jeho činnost“ (Hodaň & Dohnal, 2008).

Charakteristické znaky rekreace podle Teplého (1969, 7):

- 1) Rekreace je vždy činností, na rozdíl od odpočinku. Může být fyzická, mentální nebo emocionální.
- 2) Rekreace nemá jedinou formu. Rozsah aktivit je nekonečný. Může být organizovaná či neorganizovaná, individuální či skupinová.
- 3) Na určení, zda se jedná o rekreaci či ne, má rozhodující vliv motivace. Je-li motivací pobavit se a výsledkem osobní uspokojení, jedná se o rekreaci.
- 4) Rekreace se uskutečňuje pouze ve volném čase.
- 5) Rekreace je činnost dobrovolná. To neznamená, že by nemohla být plánována a organizována, ale vždy musí být ponechána jedinci možnost svobodného výběru.
- 6) Rekreace má vždy svůj účel, svůj smysl.

Je žádoucí, aby měla rekreace emocionální charakter a aby byla zábavná.

Teplý v Příručním slovníku charakterizuje rekreaci jako „...tělesná a duševní činnost, kterou člověk koná ve volném čase k osvěžení, posílení a odpočinku jako změnu

po své normální každodenní práci, jednostranně zatěžující organismus. Rekreační je hlavně aktivním odpočinkem...“ (Teplý, 1969, 7).

Z definice Teplého (1969) vyplývá, že má rekreace kompenzační charakter. Profesionální specializace přináší spoustu výhod i nevýhod. Dnešní člověk je v zaměstnání jednostranně zatěžován i po dobu 12 hodin.

### **2.3 Životní styl**

Duffková (2008, 51) uvádí: „Životní styl je způsob, jakým lidé žijí - tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají určité hodnoty...“

Pod pojmem životní styl se obvykle rozumí „individuální souhrn postojů, hodnot a dovedností, které se odrážejí v činnostech člověka, jeho interpersonálních vztazích a komunikaci (Pokorný, Telcová, & Tomko, 2002, 152).“ V rámci této definice lze pod životní styl také zahrnout komunikaci, výživu, fyzickou aktivitu, správnou organizaci času a jedinci zájmy.

Také Hartl (2010) ve své definici zmiňuje lidské vztahy a životní styl definuje jako: „souhrn individuálních postojů, hodnot a dovedností odrážejících se ve výrobě, umělecké a jiné činnosti člověka; zahrnuje síť mezilidských vztahů, výživu, tělesný pohyb, organizaci času, zájmy a záliby.“

Stejskal (2004) uvádí, že před padesáti tisíci lety odpovídal život člověka potřebám „lovce sběrače“, který trávil několik hodin denně v pohybu, aby si zabezpečil dostatečný příjem energie. Potřebě uhasit holou biologickou existenci odpovídaly i složitě propojené neurohumorální regulace životně důležitých funkcí. Jejich cílem

byla mobilizace energie a její rychlý transport do těch orgánů, které byly z hlediska biologické existence člověka limitující. Při honbě za potravou dokonalá souhra mezi řadou „zabezpečujících“ systémů a pohybovým systémem umožnila člověku „bojovat nebo utéct“.

Se špatným životním stylem si dnes často spojujeme pojem civilizační choroby. Dnešní člověk je vystaven zcela jiným životním podmínkám než v minulosti. Podle Stejskala vede především nedostatek pohybu a nadbytek energetického příjmu k poruchám regulačních systémů „nastavených“ na jiné životní podmínky. Moderní život přináší jistý komfort, který je podle něj právě příčina vzniku „civilizačních onemocnění“. Z hlediska fyzického, psychického i sociálního rozvoje hraje obzvláště v životě mladých lidí velmi důležitou roli úroveň PA a způsob trávení volného času.

Jedním z problémů dnešní doby je „sedavý životní styl“. Jedná se o nedostatek tělesného pohybu v zaměstnání nebo i ve volném čase. I manuálně pracující lidé se pohybují méně než dříve. Tato pasivita v zaměstnání se často přenáší i do volného času. Tento problém souvisí podle Kalmana & Vašíčkové (2013) také s urbanizací, závislostí na automobilech a moderní technologií. Příležitostí k PA ve většině zemí stále ubývá. Takový člověk je schopen více konzumovat, nežli vydávat. Lidé psychické napětí z každodenního stresu nebo zaměstnání navíc řeší zvýšeným příjmem jídla ve večerních hodinách.

Civilizační choroby, které jsou ve vyspělých zemích nejčastější příčinou smrti, můžeme řadit především cévní mozkovou příhodu, ischemickou chorobu srdce a hypertenzi. Obezita, některá maligní nádorová onemocnění, onemocnění dýchacího systému, řídnutí kostí (osteoporóza), některá onemocnění páteře, zhoršení obranné

imunitní reakce vůči infekčním onemocněním přímo souvisí se špatným životním stylem.

Se zdravým životním stylem přímo souvisí pravidelná přiměřená PA. Přiměřená proto, že každý člověk je jedinečný a potřebuje jinou fyziologickou zátěž. Stejskal (2004) uvádí, že fyzicky aktivní člověk má vyšší produkci některých nervových přenašečů a modulátorů, které snižují bolest, zlepšují náladu a přinášejí člověku pocit radosti. Když si na jejich zvýšenou tvorbu zvykne a musí delší přerušit pohybovou aktivitu, začne mu cvičení chybět. Pravidelná PA působí pozitivně na pružnost a pevnost kostí, kloubních vazů a svalových šlach. Zvyšuje vytrvalost, klidový tonus svalu a svalovou sílu. Člověk, který je trénovaný, také lépe při tělesné zátěži využívá jako zdroj energie zásobní tuky a šetří zásobní cukry.

PA působí jako tzv. prevence vůči onemocnění. Rozdělujeme ji na prevenci primární, sekundární, terciární a kvartérní. PA plní funkci primární prevence u osob, které jsou zdravé (předchází vzniku onemocnění). O prevenci sekundární mluvíme tehdy, léčíme-li pomocí PA a snažíme se zlepšit zdravotní stav, předcházet klinickým projevům onemocnění. Mluvíme ještě o terciární prevenci (předcházení opakování onemocnění, např. srdečního infarktu) a kvartérní prevenci (optimalizace zbytkových funkcí a kvality života, která doprovází u osob vysokého věku nebo u velmi nemocných pacientů většinou léčení základního onemocnění), ve kterých sehrává PA sice jinou, ale rovněž velmi důležitou roli.

## 2.4 Optimalizace životního stylu

Je zřejmé, že životní styl pokrývá celý náš život a rozhoduje o jeho kvalitě.

Jak se uvádí v knize *Rekreologie* (Hodaň & Dohnal, 2008), charakter konkrétního životního stylu je náhodný, spontánní a vznikající především jako důsledek sociálních rolí v konkrétním prostředí. Tento důsledek však nemusí být vždy pro konkrétní osobu příznivý.

Podle Stejskala (2004) není samotná realizace změny životního jednoduchá, protože životní styl je složen z vzájemně se doplňujících či podmiňujících oblastí. To znamená, že možnost změny je podmíněna změnou charakteru jednotlivých oblastí a změnou jejich vazeb, tedy změnou celé struktury životního stylu.

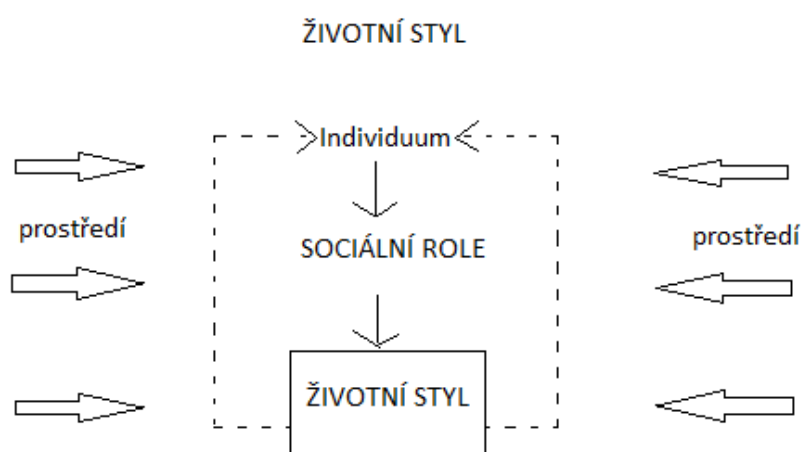
Řada zahraničních zemí má vytvořenou svou vlastní strategii zaměřenou na podporu PA, kde se jsou definovány národní pohybové doporučení pro různé cílové skupiny. Podle Kalmana & Vašíčkové se obvykle dělí na tři kategorie a to na děti a adolescenty, dospělou populaci a seniory. Většina doporučení pro děti a adolescenty tvrdí, že by měli být aktivní minimálně 60 minut denně.

Kdyby v České republice platilo stejné doporučení k realizaci PA jako ve většině zemí, splňovalo by tuto normu pouze 23 % českých dětí. Kalman & Vašíčková (2013) vychází ze standardizovaného dotazníku „Health Behaviour in School-Aged Children“ (HBSC) v roce 2010 a tvrdí, že mezi skupinou chlapců a dívek je významný rozdíl, přičemž české dívky (19 %) vykazují výrazně nižší úroveň PA než chlapci (27 %). Porovnáme-li to ještě s rokem 2002, zjistíme, že u obou pohlaví dochází ke snižování úrovně PA. To znamená, že s věkem dochází ke snižování. „26 % 11letých dětí je aktivních minimálně jednu hodinu denně, 13letých 24 % a 15letých již jen

19 %“ (Kalman & Vašíčková, 2013, 70). U dívek dochází s rostoucím věkem opět k rychlejšímu snižování úrovně PA než u chlapců. 23,4 % 11letých dívek uvádělo, že jsou aktivní každý den, v 15 letech již jen 13,9 %.

Z výše uvedeného vyplývá, že změna životního stylu je náročný proces. Tato změna je spojena s nejen objektivními problémy souvisejícími se samotným procesem změny, ale i se subjektivními problémy souvisejícími se změnou návyků. Které změnu životního stylu doprovázejí. Podle Hodaň a Dohnala (2008) může ke změně životního stylu dojít jakýmkoliv zásahem – změnou časové struktury, změnou obsahu určité oblasti, změnou stravovacích návyků, délkou spánku atd. Takový zásah, který vede k pozitivní změně, můžeme chápat jako optimalizaci životního stylu. Optimální životní styl je charakterizován uspokojením všech našich potřeb.

Hodaň (2000) uvádí, že utváření životního stylu je dlouhodobé, spontánní a neuvědomělé. Je dán především výsledkem převažujících spontánních rolí a prostředí, ve kterém člověk žije. Toto tvrzení je doplněno jednoduchým schématem (Obrázek 1.).



Obrázek 1. Faktory ovlivňující životní styl (Hodaň, 2000).



## 2.5 Zájmy

V psychologii existuje mnoho definic pojmu zájmy. Obvykle je chápán jako nějaká činnost, na niž je člověk ochoten vynakládat úsilí, peníze a čas, nebo jde o trvalejší snahu o poznávání něčeho. Podle Kudláčka & Frömela (2012) je podstatným znakem zájmu pozornost vůči určitým objektům. „Je to trvalejší pohotovost pozornosti vůči určitým objektům. Podstatou zájmu je efektivní zaujetí k poznávání něčeho, spojené se zálibou zabývat se určitým předmětem jako objektem poznání“ (Kudláček & Frömel, 2012, 17).

Záliby (koníčky, hobby) jsou spíše činnosti, které jsou prostředky uspokojování. Často se však významy pojmů zájmy a záliby prolínají.

## 2.6 Věkové zvláštnosti staršího školního věku

V této kapitole se budu snažit popsat a charakterizovat věkovou kategorii starší školní věk. Stejně jako každá věková skupina má i tahle svoje specifika a problémy. Jedná se o věkovou skupinu asi od 11 do 15 let. Toto období bývá často nazýváno první fází dospívání. Charakteristické je zejména dozráváním reprodukčního systému, růstem ochlupení atp. Často se setkáváme s dělením tohoto období na prepubescenci a vlastní pubescenci. Zdeněk Helus (2004, 209) ve své knize uvádí, že „stadium pubescence bývá někdy označováno jako střední školní věk (zdůrazňujeme tím vývojový význam přechodu dítěte na druhý stupeň základní školy, resp. nižší gymnázium) nebo raná adolescence (tím zase zdůrazňujeme, že dětství je zde překonáváno nastupujícím dospíváním, jehož znakem je probouzející

sexualita).“ Slovo „pubes“ pochází z latiny a znamená chmýří, vousy a v přeneseném významu pohlavní orgány.

„Na jedné straně je tedy zjevné směřování k sexuálnímu zrání a dozrání. Na druhé straně je ale nápadné, že psychické a sociální „dospění“ s tímto dospíváním fyziologickým nemusí ještě souviset a vesměs také souviset nemůže. A právě v tom je odlišující znak pubescence oproti adolescenci“ (Helus, 2004, 209).

### **2.6.1 Období prepubertální**

#### **Fyziologický vývoj**

Jak již bylo řečeno, toto období se vyznačuje výraznými změnami. Objevují se známky zvýšené aktivity pohlavních žláz. Již to mívá často dopad na celkový vzhled i chování jedince. Mezi 11 – 12 rokem nastává u dívek zvýšené vylučování hlavního ženského hormonu – estrogenu. Do té doby se u chlapců i dívek tento hormon vylučoval ve stejném množství v nadledvinkách. V tomto období se začíná u dívek produkovat i v ženských pohlavních žlázách. Podle Lisé, Kňourkové (1986) je podobně u obou pohlaví v dětství stejné množství dalších hormonů vylučovaných kůrou nadledvin, a to androgenů, které mají naopak účinek mužského pohlavního hormonu. „Zvýšení jejich hladiny pozorujeme u chlapců asi od 8 let věku, i když je to zvýšení prokazatelné jen citlivými biochemickými metodami. Původ této části androgenů je ve varlatech chlapců“ Lisá & Kňourková (1986, 203).

Zatímco v období mladšího školního věku rostlo dítě pomalu, v této etapě se zvyšuje tempo růstu na dvojnásobek. U dívek toto zrychlení růstu nastává dříve než u chlapců. Růst se projevuje především u končetin. „Hlava je malá, její obvod dosahuje u chlapců až 65,5 cm, u dívek 64 cm. Začínají se projevovat pohlavní rozdíly v šířce

pánve, která je u dívek prostornější – příprava na budoucí roli matek“ (Lisá, Kňourková, 1986, 202). Obličej má u dívek jemnější a oblejší rysy, je to dáno větší vrstvou podkožního tuku.

### **Motorický vývoj**

Měkota et al. (1988) označují prepubescenci za „stádium zvýšené motorické učenlivosti“. Na základě demonstrace nebo instrukce se jsou děti v tomto období schopny snadno a rychle naučit nové pohybové dovednosti. Před nástupem rychlých pubertálních vývojových změn na konci tohoto období tato schopnost již kulminuje.

Riegrová & Ulbrichová (1998) hodnotí prepubescenci jako nejpříznivější období pro rozvoj motoriky a další motorické učení i vzhledem k tomu, že nervový systém je již dostatečně zralý pro složité, koordinačně náročné pohyby. Prepubescenci lze charakterizovat psychickou i biologickou vyrovnaností, což kladně napomáhá motorickému rozvoji. Charakteristické rysy jako je soutěživost, radost z pohybu, spontánnost, emoční prožívání a řada dalších tvoří ideální podmínky pro intenzivní motorický růst.

Motorický vývoj v tomto období ovlivňuje změna tvaru a proporcí těla. Například mezi trupem a končetinami vzniká příznivější pákový poměr. Bezprostřední vliv na motoriku má také zlepšení poměru síly a hmotnosti nebo zmenšení tukové tkáně dítěte. Již se začínají prohlubovat rozdíly mezi tím, jaké pohyby preferují dívky a jaké chlapci.

## **Kognitivní a sociální vývoj**

V prvním období dospívání lze také zaznamenat výrazné změny v duševním vývoji a ve změnách myšlení. Logická paměť se rozvíjí, dítě je schopno abstraktně logických operací. Pokroky v myšlení lze shrnout následujícími body:

1. schopnost pracovat s pojmy a definicemi
2. schopnost hledání alternativních řešení
3. schopnost srovnávat domněnky s realitou
4. schopnost aplikovat znalosti na jiné situace
5. schopnost myslet o myšlení, vytvářet soudy o soudech

(Langmeier, Krejčířová, 1998, 146 - 148 )

Na druhé straně však ochabují zájmy a sociální snahy. „Rozumové schopnosti nejsou ještě plně rozvinuty, a protože motivace je velmi labilní, dochází někdy i k poklesu intelektuální výkonnosti a spolu s tím také ke zhoršování školního prospěchu“ (Syrůvková, 1969, 198). Charakteristické jsou také snahy o nezávislost. To se mnohdy projevuje zvýšeným negativismem a drzostí. Na rozdíl od předchozího vyrovnaného středního věku je toto období citově rozkolísané a výchovně obtížné. Ozývající se pohlavní pud může tento chaos a rozháranost v chování navíc zvýšit.

Z hlediska výchovy je velice důležitý denní režim a především vydatný spánek, asi 9 až 10hodinový. Sociologové dále zdůrazňují zájem rodičů o dítě. Měli by se zajímat o jeho prospěch ve škole, ale také by s ním měl mluvit o jeho zájmech, činnostech a kamarádech. Dále uvádí, jak důležitý je v rodině režim, že například večere může být možností, jak kontrolovat práci a chování svého dítěte. Naopak často vidíme mladší děti v pozdějších hodinách na ulici. Tyto toulky mohou přinášet různé

nástrahy, nebezpečí a příležitosti k závadné činnosti. „Dodržovaná kázeň a řád jsou základem každého kolektivu, tedy i rodinného. Proto poskytujeme prepubescentovi možnost provádět nějaký organizovaný sport“ (Syrovátková, 1969, 216). Zájmy dětí v tomto období jsou charakteristické svou krátkodobostí a nestálostí. Přesto bychom jim v těchto zájmech neměli bránit.

## **Zájmy**

Zájmy dítěte v tomto období života spíše ochabují. Někteří je zcela opustí, jiní pěstují méně intenzivně často, někteří u nich setrvávají pouze ze setrvačnosti. „U chlapců jsou společné pohybové hry zvolna vytlačovány kolektivními sporty, jako je kopaná nebo hokej, závodí se v běhu, na bruslích, na kolech. Dodržují se daná pravidla důsledně pro tu kterou disciplínu. Závodění vede k přepínání, které může být nebezpečné, protože dýchací a oběhové funkce, ani pohybové ústrojí nejsou tak vyvinuté, aby snášely vypětí“ (Syrovátková, 1969, 202). Před 13 rokem není dítě připravené pro závodivý sport. Syrovátková dále píše, že podle četných zjištění klesá tělesná výkonnost dnešní mládeže od 13 let ve srovnání s dřívějším. Zhoršují se pohybové koordinace, držení těla a také oběhové funkce. Také z tohoto důvodu autor nedoporučuje osvobození od povinného školního tělocviku. Společné hry působí u chlapců také pozitivně na jeho dobrodružný charakter. Nepodceňuje se ani význam konstrukčních her typu modelářství. Kreslení již tak přitažlivé nebývá (zvláště u chlapců), Je to odůvodněno tím, že se v kresbách více projevuje výrazněji proporcionalita a dynamičnost, přibývá v ní na detailech.

Zájmy dívek jsou zcela odlišné. Na rozdíl od chlapců u nich zcela chybí sběratelství, konstrukční hry. Jsou zaměřeny víc prakticky. Dívky dávají přednost

ručním pracím, například výrobě módních doplňků. Také o sport není zájem tak intenzivní. Zaměřují se především na takové činnosti, které jsou charakteristické svou ladností pohybů než soutěživostí. Na rozdíl od chlapců lze u děvčat pozorovat daleko větší zájem o hudbu, recitaci, divadlo atp. Obecně lze říci, že dívky více přitahuje estetická hodnota nějaké činnosti. Některé děti se v tomto věku stávají vášnivými čtenáři. Dítě se potom lépe a snadněji vyjadřuje, má obohacenou slovní zásobu.

Z hlediska výchovy je velice důležitý denní režim a především vydatný spánek, asi 9 až 10hodinový. Syrovátková (1969) dále zdůrazňuje zájem rodiče o prepubescenta. Měl by se zajímat o jeho prospěch ve škole, ale také by s ním měl mluvit o jeho zájmech, činnostech a kamarádech. Dále uvádí, jak důležitý je v rodině režim, že například večere může být možnost, jak kontrolovat práci a chování svého dítěte. Naopak často vidíme mladší děti v pozdějších hodinách na ulici. Tyto toulky mohou přinášet různé nástrahy, nebezpečí a příležitosti k závadné činnosti. „Dodržovaná kázeň a řád jsou základem každého kolektivu, tedy i rodinného. Proto poskytujeme prepubescentovi možnost provádět nějaký organizovaný sport“ (Syrovátková, 1969, 216). Zájmy dětí v tomto období jsou charakteristické svou krátkodobostí a nestálostí. Přesto bychom jim v těchto zájmech neměli bránit.

## **2.6.2 Období pubertální**

### **Fyziologický vývoj**

Období začíná prvním projevem zralosti pohlavních žláz, tj. u děvčat ve 12,6 letech, u chlapců asi ve 14 letech, a končí dovršením tělesného vývoje, což je děvčat v 16. a u chlapců v 17. roce“ (Syrovátková, 1969, 218).

Z hlediska fyzického vývoje dochází k opětnému vyvažování tělesných proporcí. Růst končetin se zpomaluje na rozdíl od vnitřních orgánů, které se zvětší. To je předpoklad zvýšení tělesné výkonnosti. Mladý člověk již lépe ovládá své pohyby, zvyká si na nové proporce a neohrabanost postupně mizí. Zvláště u chlapců dává svalstvo tělu hranatější formy. Zejména chlapcům rovnoměrně přibývá tělesné energie, což dovoluje déle a více se věnovat sportům.

### **Motorický vývoj**

V pubescenci je dosavadní relativně klidná linie motorického vývoje narušena. „U řady jedinců můžeme po nástupu růstové akcelerace a změně proporcí pozorovat:

- a) zhoršení pohybové koordinace způsobené změnou struktury koordinačních předpokladů i dovedností (nejvíce jsou postiženy kinesteticko-diferenciační a rytmická schopnost).
- b) narušení dynamiky pohybu spojené se snížením ekonomie;
- c) protichůdnost v motorickém chování;
- d) zmenšení motorické učeníivosti“ (Suchomel, 2004, 10).

Uvedená narušení postihují zejména každodenní motoriku. Ta se projevuje například klátivou chůzí, zakopáváním, apod. Ve sportovní motorice nebývají změny téměř patrné a výkony stále rostou. Poruchy nepostihují všechny pubescenty stejným způsobem. U chlapců lze pozorovat větší obtíže. Dále také platí, že u jedinců, kteří pravidelně nesportují, dochází k disharmonickému vývoji. Je zřejmé, že pubescence není nejvhodnějším obdobím pro učení se novým složitým motorickým dovednostem. V druhé fázi pubescence dochází podle Měkoty (1988) k vytvoření specificky mužských a ženských rysů motoriky.

Období je také charakteristické diferenciací vývoje jednotlivých pohybových schopností. Kloubní pohyblivost i obratnost se vlivem pubertálních změn trochu snižuje. Svalová síla a vytrvalostní schopnost naopak narůstá.

### **Kognitivní a sociální vývoj**

Z hlediska duševního vývoje dochází ke stabilizaci zejména emocionální. U takto starých dětí lze pozorovat jistou snahu o nezávislost. Jedná se například o nezávislost myšlení, názorů. Touto nezávislostí se snaží především prokázat vlastní dospělost. Tu se bohužel často snaží prokázat i hodně povrchními známkami jako je kouření nebo pití alkoholu.

Až v pubescenci se člověk stává tvor společenský. Snaha o nezávislost vyústí často až k úplnému odpoutání. Ruší se vztah podřízenosti rodičům. Pouze nezralí jedinci setrvávají v dřívějším vztahu závislosti na rodičích. Význam party je v tomto období stále významnější. Různé motivy přivádějí mladé lidi do těchto part. Účelem vstupu do sociální skupiny bývá sociální vyžití, poznání jiných lidí stejného věku a jejich hodnocení a poměření se s nimi. Syrovátková (1969, 228) uvádí, že stmelujícím činitelem nejsou již jen společné zájmy, ale ve vzrůstající míře vlastnosti a schopnosti členů. Jedná se o skutečnou „mateřskou“ partu, vedle ní může být partou sportovní družstvo nebo zájmový kroužek.

### **Zájmy**

V oblibě jsou tzv. kontaktní sporty, v nichž se sportovci přímo v boji střetávají. „Pocit tělesné síly a zdatnosti přímo vyžaduje bojovnost sportu, který se má pouze usměrňovat, nikoli zakazovat“ (Syrovátková, 1969, 225). Z konstrukčních her je to



například modelářství, také pěstované organizovaně v kroužcích. Čím dál větší význam připadá četbě. Obecně lze říci, že hraní na hudební nástroje je mnohem méně rozšířeno než dříve.

## 2.6 Volný čas

V antické společnosti se používalo „scholé“, což označovalo oddech, odpočinek. Dochované prameny ukazují, že první kdo tento pojem vymezil, byl Aristoteles (již dávno před naším letopočtem). Tehdejším charakteristickým rysem společnosti byla intelektuální činnost, která hrála větší roli, než-li ta ruční práce. To také ovlivnilo jeho vymezení pojmu „volný čas“. Aristoteles chápal jako „čas na rozumování, čtení veršů, setkávání s přáteli, poslouchání hudby“. V žádném případě si toto „scholé“ nespojuje s lenošením nebo nudou. „Bylo to rozvíjení talentu pro radost. Nevězel za tím žádný plán na zisk a jediným účelem bylo podobat se bohům. Svoboda spočívala v tom, že člověk nemusel pracovat a oddával se volnému času“ (Hodaň & Dohnal, 2008, 51).

K významné změně ve vnímání volného času dochází s narůstajícím technologickým rozvojem ve dvacátém století. Zkracování pracovní doby a usnadňování různých povinností vedlo k růstu času „k volnému použití“. V dnešní době máme spoustu definic „volného času“, které se určitým způsobem prolínají, překrývají, ale do jisté doby i odlišují.

V. Spousta (1996) chápe volný čas „jako zbytkový, který zbývá po splnění všech povinností pracovních, studijních, rodinných i po uspokojení všech fyziologických potřeb.“

Další, trochu obsáhlejší, definici uvádí Němec (2002), který volný čas chápe jako: „čas, v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i tvůrčí schopnost. Je to čas, v němž je člověk sám sebou, nejvíce patří sám sobě, kdy koná převážně svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe, popř. pro druhé, ze svého vnitřního popudu a zájmu“ (Němec et al., 2002, 17). Němec dále uvádí, že pojem volný čas také zahrnuje odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání a dobrovolné společensky prospěšné činnosti.

Pávková (2002) tvrdí, volný čas hraje důležitou roli v životě dětí a dospívajících. S pomocí dospělých volný čas vytváří souvislosti a nutné obnovení dalšího vývoje u dětí a dospívajících. „Důležitým ukazatelem životního stylu jsou i sociální interakce, vztahy s lidmi kolem nás, jednotlivci i sociálními skupinami. Z hlediska volného času je významné, s kým, v jaké společnosti ho převážně prožíváme. Někteří lidé dávají přednost samotě, jiní tráví volný čas nejraději v malé přátelské skupině, další potřebují rušnější společenský život“ (Pávková, 2002, 30).

Zajímavý a zcela rozdílný názor na volný čas uvádí Šípek (2001), který jej považuje za „psychologický prostor, ve kterém se člověk dostává blíž sám sobě a kde se může poměrně svobodně rodit, utvářet, modifikovat jasné představy o tom, kdo je, co chce, co bude, kam jde apod.“

### 2.6.1 Funkce volného času

V dnešní době se problematikou „volného času“ zabývá spousta sociologů. Sociolog Dumazedier rozlišuje tři základní funkce volného času:

**1. Odpočinek, zotavení, reprodukce pracovní síly.** Volný čas osvobozuje od únavy, odstraňuje fyzické nebo nervové poruchy vyvolané napětím, výkonem povinností a zejména práce.

**2. Rozptýlení, zábava, kompenzace, únik z monotonnosti práce, případně únik do fiktivních činností imaginárního světa.**

**3. Rozvoj osobnosti** umožňuje širší účast na společenském dění a bezstarostnější kulturu těla i ducha. Poskytuje nové možnosti zapojení se do rekreativních, kulturních a sociálních sdružení. Umožňuje doplňování citových či rozumových poznatků, rozvíjení schopností (Hodaň, Dohnal, 2008, 56).

Tyto tři funkce spolu souvisí, nelze je jednoduše rozlišit, vzájemně se překrývají. U každého člověka by měly být zastoupeny všechny tři „funkce“, jinak podle Hodaň a Dohnala může dojít k jednostranné deformaci.

Další funkce uvádí ve své knize Hofbauer (2004) podle francouzského sociologa Rogera Sue:

**1. Funkce psychologická** – jde o to, aby se jedinec uvolnil a zažil zábavu

**2. Funkce sociální** – důležitou roli hraje socializace, tedy začlenění jedince do nějaké skupiny

**3. Funkce terapeutická** – jedná se o funkci zdravotní (prevence chorob, zdravý životní styl)

**4. Funkce ekonomická** – příznivý vliv na člověka v profesní činnosti

### **3 CÍLE A ÚKOLY**

#### **Cíl práce**

Cílem práce je popsat a analyzovat životní styl ve vztahu k volnému času u chlapců a dívek staršího školního věku na vybraných základních školách a víceletých gymnáziích v Olomouci.

#### **Dílčí cíle**

1. Realizace ankety na vybraných základních školách nebo víceletých gymnáziích v Olomouci.
2. Vyhodnocení a grafické znázornění stručného přehledu trávení volného času dívek a chlapců.
3. Analýza rozdílů v trávení volného času mezi dívkami a chlapci.
4. Prověření funkčnosti a struktury nově vznikající ankety se zaměřením na volný čas dětí a mládeže.

#### **Výzkumné otázky**

1. Jaká bude struktura volnočasových aktivit u děvčat?
2. Jaká bude struktura volnočasových aktivit u chlapců?
3. Jaký bude úhrn intenzivní PA u děvčat?
4. Jaký bude úhrn intenzivní PA u chlapců?
5. Jaké budou důvody k realizaci PA u dívek?
6. Jaké budou důvody k realizaci PA u chlapců?

## **4 METODIKA**

### **4.1 Sběr dat**

Ke sběru dat jsem přistoupil na základě identifikace základních klíčových slov v souvislosti s daným tématem, především pak z oblasti volného času, období staršího školního věku a pohybová aktivita. Co se týče nejfrekventovaněji využívaných informačních zdrojů, nejčastěji jsem čerpal ze zdrojů dostupných v knihovně Univerzity Palackého v Olomouci, ve Vědecké knihovně Olomouc a z webových stránek.

### **4.2 Metodika šetření**

Pro účely této bakalářské práce bylo použito pilotní verze dotazníku, který si klade za úkol analyzovat volný čas dětí školního věku. Tento projekt je evidován na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci pod registračním číslem FTK\_2013\_020 a nese název „Volný čas dětí školního věku – HBSC studie“.

Bakalářská práce tak zároveň splnila roli jakéhosi sub-pilotního výzkumného šetření a napomohla ke kompletaci finální verze dotazníku, který je hlavním cílem tohoto projektu a je ve druhém roce své realizace.

### **4.3 Popis šetření**

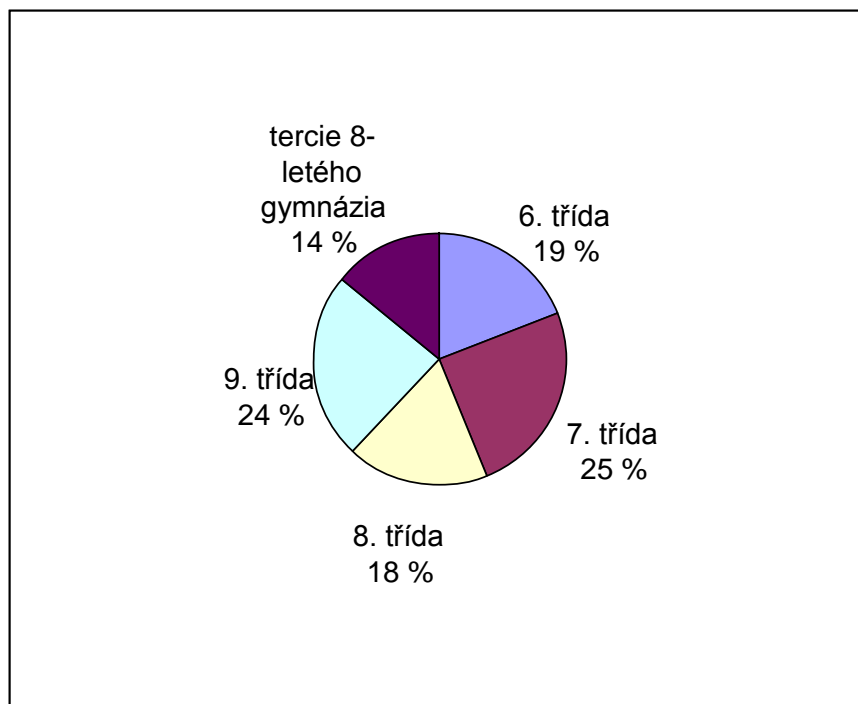
Před výzkumem jsem se vždy nejprve představil vedení školy a požádal o souhlas k provedení výzkumu. Vlastní nábor dat byl proveden v červnu 2013. Výzkum byl realizován na 5 školách v Olomouci a 1 škole v Nákle. Většinou se

jednalo o hodinu občanské nebo rodinné výchovy. Respondentům jsem se představil a vysvětlil jim důvod a cíl mého šetření. Ujistil jsem je, že výsledky nebude vyhodnocovat nikdo jiný než já. Žáci měli na vyplnění dotazníku asi 45 minut. Případné dotazy byly hned zodpovězeny. Zpracováním výsledků jsem získal údaje o mnou sledovaných jevech. Výsledky jsem shrnul do tabulek a do grafů, které jsem následně popsal.

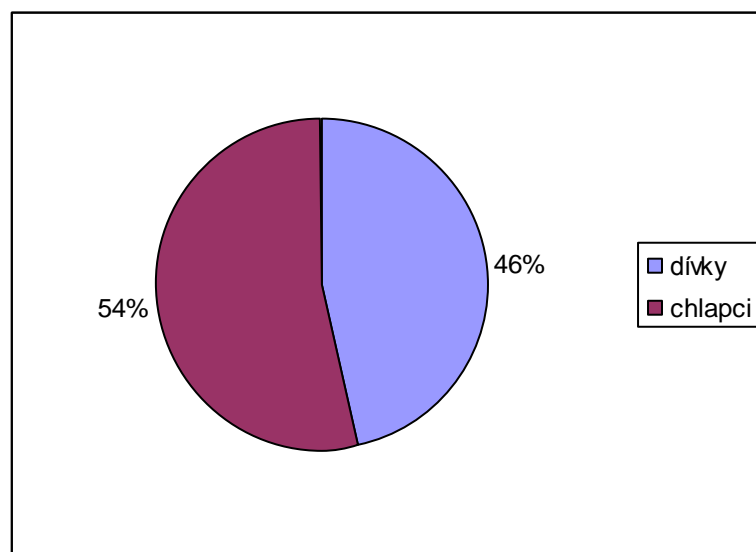
#### **4.4 Popis výzkumného souboru**

Výzkum byl realizován na základních školách: ZŠ sv. Voršily v Olomouci, ZŠ Tererovo nám. 1, ZŠ Heyrovského, ZŠ Hálkova, na gymnáziu Čajkovského a ZŠ Náklo. Z těchto škol jsem vždy pomocí prostého náhodného výběru vylosoval jednu třídu druhého stupně, popřípadě víceletého gymnázia. Respondenti z této třídy byli dotazováni ve vyučování formou kvantitativního dotazníku. Před samotným šetření o sobě žáci sdělili základní informace, jako jsou věk, výška, hmotnost. Respondent neuváděl své jméno, ani jiné osobní údaje. Odpovědi jsem vyhodnocoval a prohlížel pouze já. Výzkumu se zúčastnilo celkem 114 žáků.

Probandy jsem z důvodu přehlednosti rozdělil do dvou skupin a to na dívky a chlapce. Chlapců bylo celkem 61, což tvoří 54 % a dívek 53, což tvoří 46 % všech respondentů. Průměrný počet žáků ve třídách, ve kterých byl dotazník rozdán, byl 19 žáků na jednu třídu.



Obrázek 2. Grafické znázornění poměru respondentů dle jednotlivých tříd.



Obrázek 3. Grafické znázornění poměru chlapců a dívek.

Průměrný věk všech respondentů je 15,1 roků. Nejmladší respondent má 12 let, nejstarší 17 let. Základní somatické charakteristiky chlapců a dívek jsem pro lepší orientaci zapsal do následující tabulky (Tabulka 1.).

Tabulka 1. Tabulkové vyjádření základních somatických charakteristik.

chlapců a dívek.

	dívky		chlapci	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Hmotnost (kg)	51,6	7,8	57,5	13,4
Výška (cm)	164,1	8	168,2	12,7
Věk (roky)	14,9	1,1	15,2	1,4
BMI	19	2,3	20,1	3,1

*Legenda: M – aritmetický průměr; SD – směrodatná odchylka*

#### 4.5 Statistické zpracování dat

Ke statistickému zpracování dat bylo použito základních statistických veličin, jako je aritmetický průměr, směrodatná odchylka a procentuální vyjádření míry četnosti.



## 5 VÝSLEDKY

Získal jsem níže uvedené výsledky, které jsem zaznamenal do tabulek nebo znázornil grafem. Ke každé otázce a ke každému výsledku je stručný komentář.

### 5.1 Neorganizovaný volný čas

V první anketní otázce byl seznam nejčastějších volnočasových činností. Respondent měl určit, jak často se ve volném čase věnuje dané činnosti. Sečetl jsem jednotlivé četnosti a zaznamenal do tabulek (Tabulka 3. a 4.).

Tabulka 2. Nejčastější volnočasové činnosti.

	Dívky		Chlapci	
	Činnost	%	Činnost	%
1.	Poslech hudby	98	Poslech hudby	95
2.	Domácí práce (uklizení, praní, žehlení, mytí nádobí apod.)	83	Setkávání se s přáteli před panelákem, na hřišti	67
3.	Setkávání se s přáteli u nich doma	57	Domácí práce (uklizení, praní, žehlení, mytí nádobí apod.)	64
4.	Malování, batikování, keramika, vyšívání apod.	51	Manuálním užitečným pracím (práce na zahradě, práce se dřevem, kovem, šití apod.)	46
5.	Setkávání se s přáteli před panelákem, na hřišti	43	Setkávání se s přáteli u nich doma	40

Z první anketní otázky vyplývá, že jednoznačně nejčastější činností se stal „poslech hudby“. 98 % dívek a 95 % chlapců uvedlo, že ve svém volném čase poslouchá hudbu aspoň 2 – 3krát za týden (Tabulka 2.). Zatímco 83 % ze souboru děvčat uvedlo, že se věnuje „domácím pracím“, u chlapců tomu bylo pouze 64 %. Ze souboru chlapců 46 % uvedlo, že se věnuje „manuálním užitečným pracím“. Děvčata preferují činnosti, jako jsou malování, batikování, keramiku apod. Z anketního šetření vyplývá, že většina tázaných děvčat preferuje „setkávat se s přáteli u nich doma“,

zatímco většina chlapců spíše „setkávat se s přáteli na hřišti“. Jinak byla zaznamenána shoda mezi pěti nejčastěji provozovanými činnostmi jak u chlapců, tak u dívek. Rozdíl byl pouze v pořadí.

Tabulka 3. Neorganizované volnočasové činnosti – dívky.

	každý den	Asi 2-3krát za týden	Asi 2-3krát za měsíc	Méně často, nikdy
Čtení knih, beletrie	14	15	14	10
Čtení novin	4	11	12	26
Čtení časopisů	8	6	21	18
Chození do kina	0	1	22	30
Chození do divadla, na výstavy	0	0	17	36
Navštěvování koncertů, festivalů	0	1	19	33
Poslech hudby	45	7	1	0
Hra na hudební nástroj	11	8	8	26
Malování, batikování, keramika, vyšívání apod.	9	19	13	12
Chození na diskotéky	1	0	7	45
Hraní karetních a stolních her	1	8	30	14
Setkávání se s přáteli před panelákem, na hřišti	15	18	15	5
Setkávání se s přáteli u nich doma	7	23	18	5
Večírky, párty s přáteli	2	0	26	25
Posezení ve městě bez rodičů (v kavárnách, čajovnách)	2	11	24	16
Posezení ve městě bez rodičů (v barech, restauracích)	4	11	10	28
Chození na nákupy pro pobavení či rozptýlení	2	17	22	13
Návštěva příbuzných	0	22	25	6
Návštěva sportovních utkání jako divák	0	4	23	26
Návštěva knihovny, půjčování knih v knihovně	1	9	28	15
Domácí práce (uklizení, praní, žehlení, mytí nádobí apod.)	20	24	6	3
Manuálními užitečnými pracemi (práce na zahradě, práce se dřevem, kovem, šití apod.)	6	16	15	16
Sbírání různých předmětů (známek, letadel, samolepek apod.)	2	0	13	38

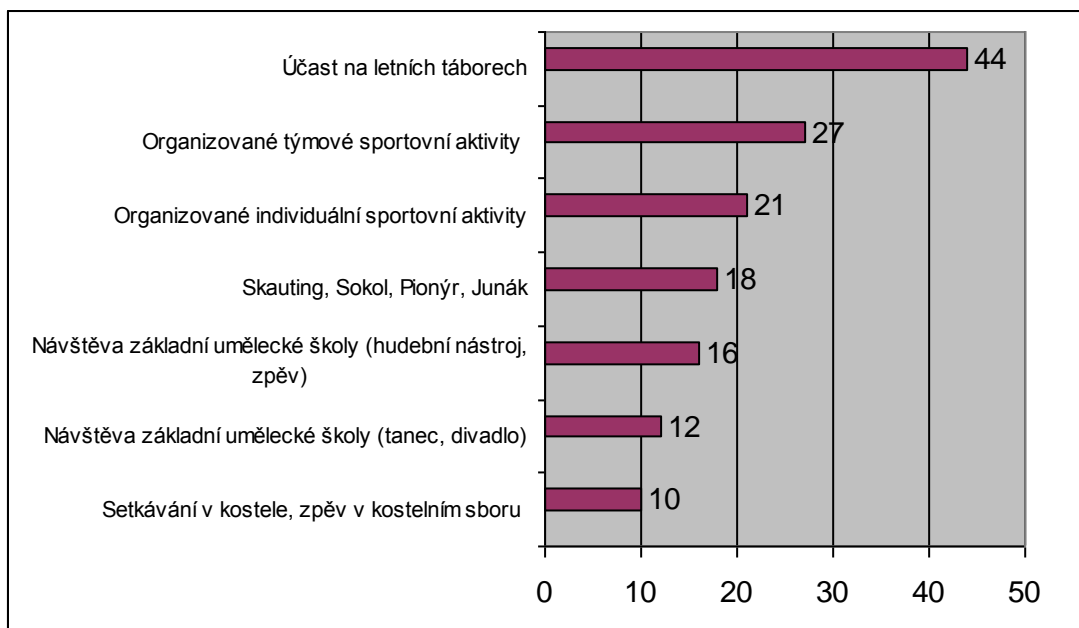
Ze souboru děvčat 98 % uvedlo, že téměř nechodí na diskotéky. U souboru chlapců stejně odpovědělo 96%. Větší část z tázaných děvčat než chlapců uvedla, že se ve svém volném čase věnuje činnosti „hra na hudební nástroj“ (36 % děvčat a 31 % chlapců).

Tabulka 4. Neorganizované volnočasové činnosti – chlapci.

	každý den	Asi 2-3krát za týden	Asi 2-3krát za měsíc	Méně často, nikdy
Čtení knih, beletrie	6	15	19	21
Čtení novin	5	13	15	28
Čtení časopisů	5	9	18	29
Chození do kina	1	0	26	34
Chození do divadla, na výstavy	0	1	17	43
Navštěvování koncertů, festivalů	0	1	14	46
Poslech hudby	50	8	2	1
Hra na hudební nástroj	13	6	1	41
Malování, batikování, keramika, vyšívání apod.	4	4	16	37
Chození na diskotéky	0	2	12	47
Hraní karetních a stolních her	0	10	32	19
Setkávání se s přáteli před panelákem, na hřišti	11	30	9	11
Setkávání se s přáteli u nich doma	5	19	32	5
Večírky, párty s přáteli	2	3	20	36
Posezení ve městě bez rodičů (v kavárnách, čajovnách)	7	7	22	25
Posezení ve městě bez rodičů (v barech, restauracích)	4	15	15	26
Chození na nákupy pro pobavení či rozptýlení	4	9	17	31
Návštěva příbuzných	2	14	35	9
Návštěva sportovních utkání jako divák	1	9	16	35
Návštěva knihovny, půjčování knih v knihovně	0	5	16	40
Domácí práce (uklizení, praní, žehlení, mytí nádobí apod.)	13	26	17	5
Manuálním užitečným pracím (práce na zahradě, práce se dřevem, kovem, šití apod.)	7	21	19	17
Sbírání různých předmětů (známek, letadel, samolepek apod.)	2	4	7	48

## 5.2 Organizovaný volný čas

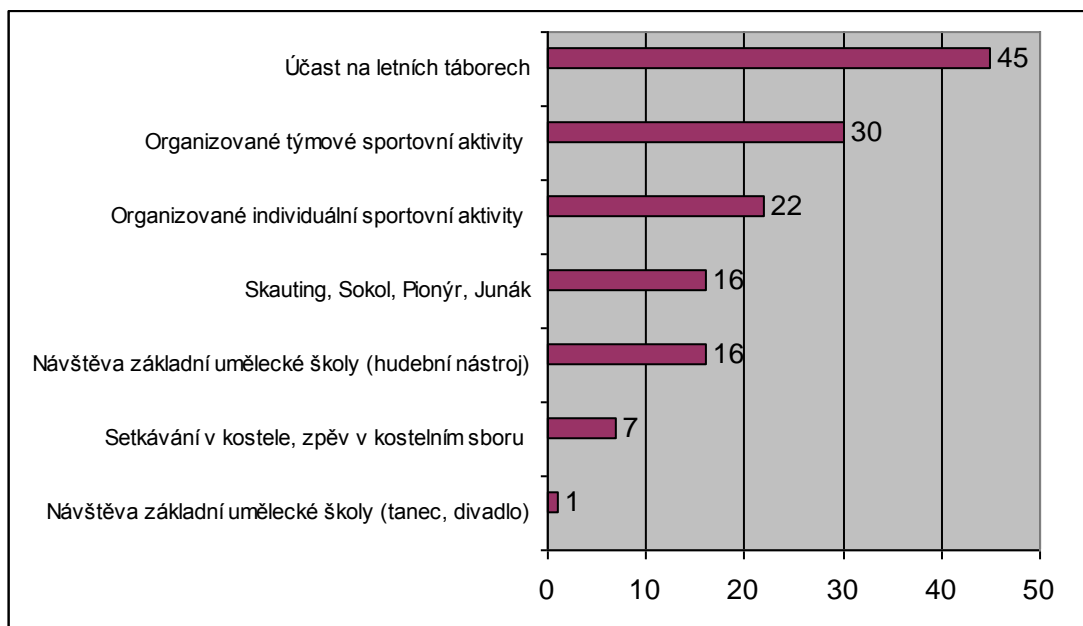
Další anketní otázka se týkala organizovaných aktivit. V anketě bylo sedm nejčastějších organizovaných aktivit a nás zajímalo, jestli je respondent ve svém volném čase provozuje.



Obrázek 4. Organizované aktivity – dívky.

Na prvním místě organizovaných aktivit se jednoznačně objevila u děvčat i u chlapců „Účast na letních táborech“ (u děvčat 83 % a u chlapců téměř 74 %). Dále se v kategorii „Organizované aktivity“ objevily „Organizované týmové sporty“ před „Organizovanými individuálními sportovními aktivitami“, a to jak u děvčat, tak u chlapců. V oddílu Skautingu, Sokola, Pionýra nebo Junáka je aktivními členy téměř 34 % děvčat a 26 % chlapců.

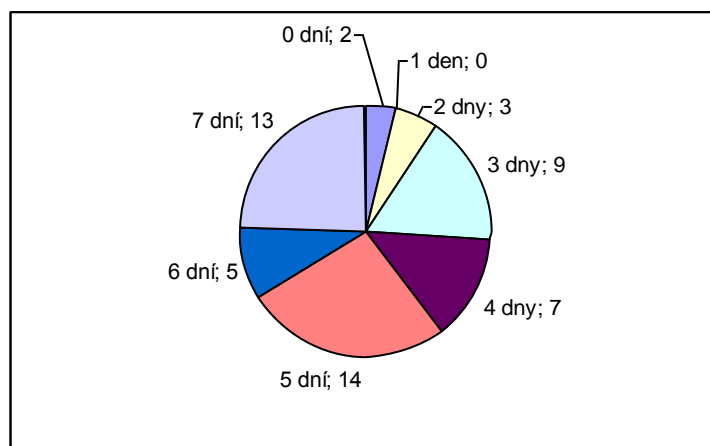
Nejméně početně zastoupenou aktivitou se u souboru dívek stalo „Setkávání v kostele, zpěv v kostelním sboru“ (19 %) a u souboru chlapců „Návštěva základní umělecké školy – tanec, divadlo“ (2 %).



Obrázek 5. Organizované aktivity – chlapci.

### 5.3 Pohybová aktivita

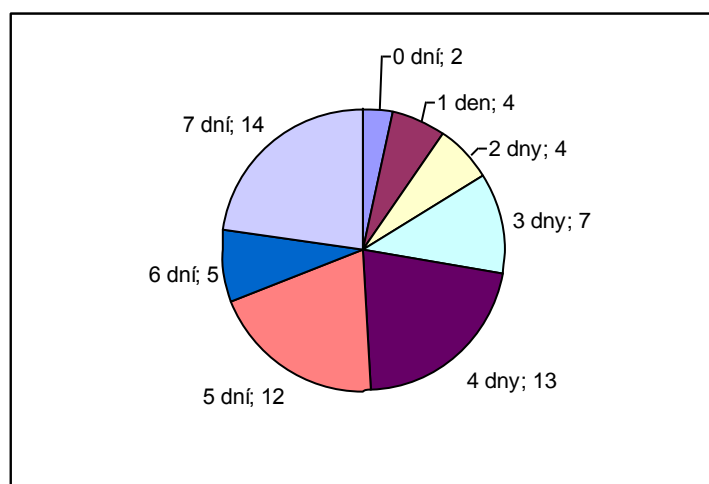
Cílem další otázky bylo zjistit, jak často provozují dívky a chlapci PA. Za úkol měli sečíst veškerou svou PA za den a říct, v kolika dnech během posledních 7 dnů se věnovali PA celkem aspoň 1 hodinu za celý den. Druhá část otázky se týkala PA vyšší intenzity. Respondent měl uvést, kolikrát se za týden ve svém volném čase věnuje takové PA, že se zpotí nebo nemůže popadnout dech.



Obrázek 6. Grafické znázornění počtu – počet dnů strávených PA – dívky.

Ze souboru děvčat se 13 dívek (25 %) věnovalo PA 7 dní v týdnu, 5 dívek (9%) 6 dní v týdnu a 14 dívek (26 %) 5 dní v týdnu. 2 dívky (téměř 4 %) uvedly, že se v uplynulém týdnu nevěnovali PA ani jeden den v týdnu.

Z výzkumu vyplývá, že se PA v uplynulém týdnu každý den věnovala menší část chlapců než děvčat. Ze souboru uvedlo 14 chlapců (23 %), že se věnovalo PA v uplynulém týdnu každý den. 6 dní v týdnu se věnovalo 5 chlapců (8 %) a 5 dní 12 chlapců (20 %). Ani jeden den v uplynulém týdnu nestrávili PA 2 chlapci (3 %).



Obrázek 7. Grafické znázornění – počet dnů strávených PA – chlapci.

Tabulka 5. PA vyšší intenzity – dívky.

Odpovědi	Počet respondentů	Procentuální vyjádření
Každý den	10	19 %
4 - 6krát týdně	11	21 %
2 - 3krát týdně	17	32 %
Jedenkrát týdně	11	21 %
Jedenkrát měsíčně	3	6 %
Méně než jedenkrát měsíčně	1	1 %
Nikdy	0	0 %

Na otázku, týkající se PA vyšší intenzity (Tabulka 5.), odpovědělo 10 dívek (19 %), že se jí věnuje každý den. Stejnou odpověď uvedlo 16 chlapců (26 %). Na stejnou otázku odpovědělo 11 děvčat a 19 chlapců „4 – 6krát týdně“.

Ze souboru děvčat 21 % uvedlo, že se PA vyšší intenzity věnuje jedenkrát týdně, ze souboru chlapců 11 %. Nikdo ze souboru děvčat, ani ze souboru chlapců neuvedli, že by se PA vyšší intenzity nevěnovali ani jeden den v týdnu.

Tabulka 6. PA vyšší intenzity – chlapci.

Odpovědi	Počet respondentů	Procentuální vyjádření
Každý den	16	26 %
4 - 6 krát týdně	19	31 %
2 - 3 krát týdně	14	23 %
Jedenkrát týdně	7	11 %
Jedenkrát měsíčně	1	2 %
Méně než jedenkrát měsíčně	4	7 %
Nikdy	0	0 %

#### 5.4 Motivy k účasti na pohybové aktivitě

V další otázce nás zajímalo, jaké motivy vedou děti staršího školního věku ve volném čase k PA. Ze seznamu nejčastěji uváděných motivů měl respondent uvést, do jaké míry jsou pro ně důležité nebo nedůležité. Pro přehlednost jsem uvedl 3 nejčastěji uváděné motivy u dívek a u chlapců (Tabulka 7.).

Tabulka 7. Nejčastější motivy k účasti na PA u děvčat a chlapců.

Pořadí	Dívky	Chlapci
1.	Pracovat na své postavě	Užít si zábavu
2.	Vídat se s kamarády, Užít si zábavu	Posilovat své zdraví
3.	Posilovat své zdraví, Vypadat dobře	Vídat se s kamarády, Potěšit své rodiče

Na první příčce se u souboru děvčat stal „Pracovat na své postavě“. Všechny dívky považují tento motiv za důležitý. Na druhé příčce se u děvčat umístily motivy

„Vídat se s kamarády“ a „Užít si zábavu“. Jako třetí nejčastěji uváděné motivy u děvčat jsou „Posilovat své zdraví“ a „Vypadat dobře“. Motiv „Vyhrát“ považuje 24 děvčat (45 %) za nedůležitý.

Nejvíce z tázaných chlapců vede k PA motiv „Užít si zábavu“, který uvedlo 60 chlapců. Na druhém místě se u chlapců objevil motiv „Posilovat své zdraví“ a na třetím místě důvody „Vídat se s kamarády“ a „Potěšit své rodiče“. Téměř 38 % z tázaných chlapců nepovažuje „Hlídat si váhu“ za důležitý motiv k účasti na PA. Oproti tomu z tázaných děvčat nepovažuje tento motiv za důležitý jen 15 %. Z anketního šetření vyplývá, že motiv „Spřátelit se s novými kamarády“ považuje 87 % dívek a 85 % chlapců za důležitý.

Tabulka 8. Motivy k účasti na PA – dívky.

Motiv	Velmi důležité	Docela důležité	Nedůležité
Užít si zábavu	42	10	1
Být dobrý ve sportu	18	26	9
Vyhrát	11	18	24
Spřátelit se s novými kamarády	26	20	7
Posilovat své zdraví	34	17	2
Vídat se s kamarády	42	10	1
Pracovat na své postavě	27	26	0
Vypadat dobře	22	29	2
Mít radost z užívání svého těla	19	23	11
Potěšit své rodiče	24	20	9
Být v pohodě	40	10	3
Hlídat si váhu	17	28	8
Zažívat vzrušení	15	27	11



Tabulka 9. Motivy k účasti na PA – chlapci.

<b>Motivy</b>	<b>Velmi důležité</b>	<b>Docela důležité</b>	<b>Nedůležité</b>
Užít si zábavu	37	23	1
Být dobrý ve sportu	22	27	12
Vyhrát	20	19	22
Spřátelit se s novými kamarády	23	29	9
Posilovat své zdraví	37	21	3
Vídat se s kamarády	35	22	4
Pracovat na své postavě	36	19	6
Vypadat dobře	27	26	8
Mít radost z užívání svého těla	29	22	10
Potěšit své rodiče	21	18	22
Být v pohodě	39	18	4
Hlídat si váhu	16	22	23
Zažívat vzrušení	30	23	8

## 5.5 Pasivní volný čas

Další část otázek se týkala času, který děti stráví pasivně. V první části otázek nás zajímalo, jak dlouho stráví svůj volný čas sezením u televize, DVD, videa a počítače. V druhé části anketní otázky měl respondent sečíst veškerý čas strávený sezením a určit, kolik asi hodin takto stráví ve všední den a o víkendu..

Tabulka 10. TV, DVD, video a PC – dívky.

Sezení u TV, DVD a videa	Počet respondentů		Sezení u počítače	Počet respondentů	
	Všední den	Víkend		Všední den	Víkendu
Vůbec se nedívám	7	6	Vůbec se nedívám	5	9
Asi půl hodiny denně	8	3	Asi půl hodiny denně	9	7
Asi hodinu denně	10	7	Asi hodinu denně	16	9
Asi 2 hodiny denně	15	12	Asi 2 hodiny denně	13	10
Asi 3 hodiny denně	8	9	Asi 3 hodiny denně	3	6
Asi 4 hodiny denně	3	8	Asi 4 hodiny denně	2	3
Asi 5 hodiny denně	1	6	Asi 5 hodiny denně	2	2
Asi 6 hodiny denně	1	0	Asi 6 hodiny denně	1	2
Asi 7 nebo víc hodin denně	0	2	Asi 7 nebo víc hodin denně	2	5

Tabulka 11. TV, DVD, video a PC – chlapci.

Sezení u TV, DVD a videa	Počet respondentů		Sezení u počítače	Počet respondentů	
	Všední den	Víkend		Všední den	Víkendu
Vůbec se nedívám	7	6	Vůbec se nedívám	4	6
Asi půl hodiny denně	9	3	Asi půl hodiny denně	6	4
Asi hodinu denně	13	7	Asi hodinu denně	4	6
Asi 2 hodiny denně	15	14	Asi 2 hodiny denně	17	8
Asi 3 hodiny denně	12	12	Asi 3 hodiny denně	10	11
Asi 4 hodiny denně	3	10	Asi 4 hodiny denně	6	12
Asi 5 hodiny denně	0	5	Asi 5 hodiny denně	7	9
Asi 6 hodiny denně	1	1	Asi 6 hodiny denně	2	3
Asi 7 nebo víc hodin denně	1	3	Asi 7 nebo víc hodin denně	5	8

Sezením u televize, TV, DVD nebo videa ve všední den stráví 28% tázaných děvčat asi 2 hodiny. Téměř 23 % uvedlo, že 2 hodiny stráví stejnou činností o víkendu. Ze souboru chlapců uvedla největší část respondentů (25 %), že stráví sezením u TV, DVD nebo videa asi hodinu denně. O víkendu stráví hodinu denně stejnou činností 16 % chlapců. Zajímavé bylo zjistit, kolik času stráví děti v tomto věku sezením. Nejvíce děvčat (32 %) uvedlo, že stráví sezením 7 a více hodin ve všední den. O víkendu bylo nejčastěji uváděno „Asi 4 hodiny denně“, což tvrdilo 23 % děvčat. Chlapci také uváděli nejčastěji (40 %), že ve všední den stráví sezením 7 a více hodin. Stejnou dobu stráví sezením téměř 33 % chlapců o víkendu.

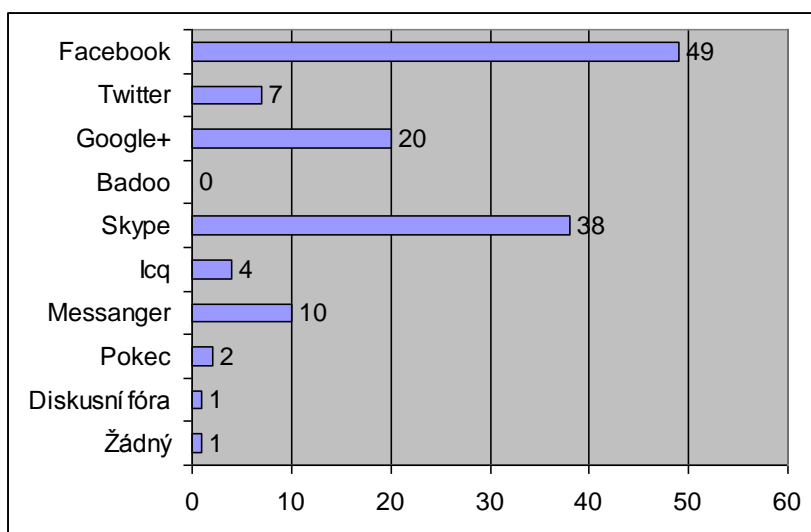
Tabulka 12. Čas strávený sezením –dívky a chlapci.

Sezení - děvčata	Počet respondentů		Sezení - chlapci	Počet respondentů	
	Všední den	Víkend		Všední den	Víkendu
Vůbec	0	0	Vůbec	1	2
Asi půl hodiny denně	0	3	Asi půl hodiny denně	1	1
Asi hodinu denně	7	5	Asi hodinu denně	1	5
Asi 2 hodiny denně	2	11	Asi 2 hodiny denně	5	4
Asi 3 hodiny denně	8	4	Asi 3 hodiny denně	5	7
Asi 4 hodiny denně	7	12	Asi 4 hodiny denně	8	10
Asi 5 hodiny denně	5	9	Asi 5 hodiny denně	10	8
Asi 6 hodiny denně	7	4	Asi 6 hodiny denně	6	15
Asi 7 nebo víc hodin denně	17	5	Asi 7 nebo víc hodin denně	24	20

## 5.6 Sociální sítě, chaty a jiné komunikační programy

Na následující otázku bylo možností více odpovědí. Respondent měl ze sociálních sítí a jiných komunikačních programů určit, na kterém má založený profil. V další části otázky nás zajímalo, kolik má respondent přátel na profilu Facebook.

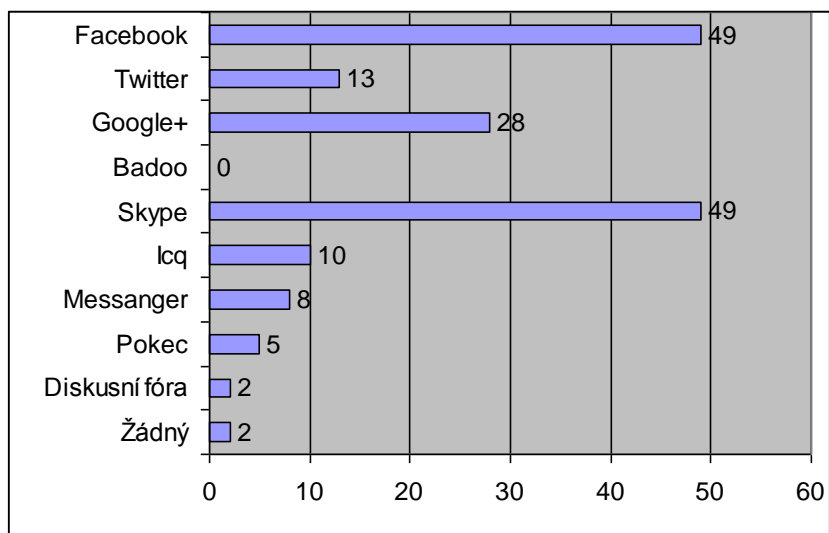
V poslední části otázky týkající se sociální sítě nás zajímalo, do jaké míry respondent souhlasí s uvedenými výroky.



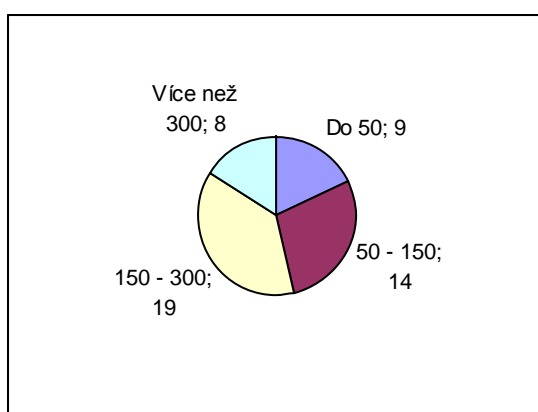
Obrázek 8. Profily dívek na sociálních sítích a komunikačních programech.

Nejvíce dívek, celkem 92 %, má profil na sociální síti Facebook. Druhou nejčastější sociální sítí u dívek se stal Skype –71 %. Nikdo z respondentů nemá založený profil na sociální síti Badoo. Pouze jedna dívka nemá založený profil na žádné sociální síti nebo komunikačním programu. Téměř 39 % dívek uvedlo, že má na Facebooku 150– 300 přátel. Jen 23 % dívek uvedlo, že má na Facebooku méně než 50 přátel.

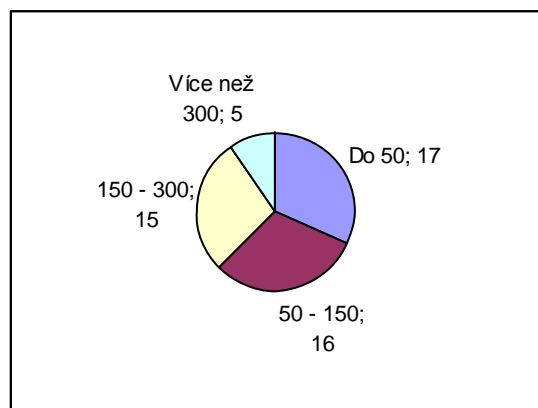
U chlapců jsou výsledky podobné. Jednoznačně nejpoužívanější sociální sítě jsou Facebook a Skype. 80 % respondentů uvedlo, že má profil jak na síti Facebook tak na Skype. Dále 46 % chlapců si založilo profil na Gogole+. Také nikdo z dotazovaných chlapců nemá založený profil na Badoo. Pouze 2 respondenti uvedli, že nemají založený profil na žádné sociální síti, ani programu. 28 % chlapců má na svém profilu Facebook méně než 50 přátel. Pouze 8 % má více než 300 přátel.



Obrázek 9. Profily chlapců na sociálních sítích a komunikačních programech.



Obrázek 10. Počet přátel na Facebooku – dívky.



Obrázek 11. Počet přátel na Facebooku – chlapců.

Tabulka 13. Tvrzení týkající se sociálních sítí – dívky.

Výroky	Rozhodně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Rozhodně souhlasím
Vadí mi, když mi rodiče zakazují trávit čas u počítače se svými přáteli na sociálních sítích.	3	18	22	10
Považuji za velký problém, pokud bych týden nebyl(a) v kontaktu se svými přáteli na sociálních sítích.	16	22	12	3
Na sociálních sítích mám přátele, se kterými jsem se nikdy osobně nepotkal(a)	28	12	7	6
Přes internet komunikuji s někým, s kým jsem se nikdy osobně nepotkal(a)	34	13	2	4

Více než 60 % dívkám a 40 % chlapců vadí, když jim rodiče zakazují trávit čas u počítače se svými přáteli. Z anketního šetření vyplývá, že 30 % respondentů má na sociální síti přátele, které nikdy osobně nepotkala. 20 % tázaných komunikuje přes internet s někým, s kým se nikdy osobně nepotkali.

Tabulka 14. Tvrzení týkající se sociálních sítí – chlapci.

Výroky	Rozhodně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Rozhodně souhlasím
Vadí mi, když mi rodiče zakazují trávit čas u počítače se svými přáteli na sociálních sítích.	12	24	13	11
Považuji za velký problém, pokud bych týden nebyl(a) v kontaktu se svými přáteli na sociálních sítích.	23	17	13	7
Na sociálních sítích mám přátele, se kterými jsem se nikdy osobně nepotkal(a)	27	12	10	11
Přes internet komunikuji s někým, s kým jsem se nikdy osobně nepotkal(a)	27	18	6	11

## 5.7 Pravidla v rodinách

Tato část ankety se týkala pravidel v rodinách. Respondent si měl přečíst seznam tvrzení a rozhodnout, do jaké míry platí uvedená pravidla ve jeho rodině.

Tabulka 15. Pravidla v rodinách – dívky.

Pravidla - dívky	Počet respondentů				
	Vždy	Většinou	Někdy	Zřídka	Nikdy
Moji rodiče mi určují, jak dlouho se můžu dívat na televizi.	4	6	14	11	18
Moji rodiče kontrolují, jaký program v televizi sleduji.	2	1	8	17	25
Moji rodiče mi dovolí sledovat v televizi všechny pořady bez ohledu na to, zda je to pro mě vhodné.	4	8	7	15	17
Moji rodiče mi určují, jak dlouho můžu hrát hry na počítači.	6	2	12	12	21
Moji rodiče mi určují, jak dlouho můžu být na internetu (kromě přípravy do školy).	5	10	12	12	14
Moji rodiče kontrolují, co na počítači dělám.	5	4	10	16	18
Moji rodiče mi na internetu dovolí sledovat všechno, bez ohledu na to, zda je to pro mě vhodné.	3	9	12	7	25
Moji rodiče mi určují, jak dlouho můžu být po škole venku.	8	11	12	15	7
V mé rodině je snídaně povinnou součástí dne.	18	9	8	6	12
V mé rodině je dovolené jíst (obědovat, večeřet) před televzí, a nebo počítačem.	11	9	12	9	12
Moji rodiče mi dovolují jíst sladkosti a slazené nápoje	13	15	13	7	5

V kategorii „Pravidla v rodinách“ uvedlo celkem 39 % respondentů, že jim rodiče určují, jak dlouho se můžou dívat na televizi. Téměř 36 % děvčat a 20 % chlapců uvedlo, že jsou kontrolováni na počítači. Z anketního šetření vyplývá, že u 66 % tázaných dětí, je snídaně povinnou součástí dne. Sladkosti a slazené nápoje má zakázáno 77 % děvčat a 89 % chlapců.

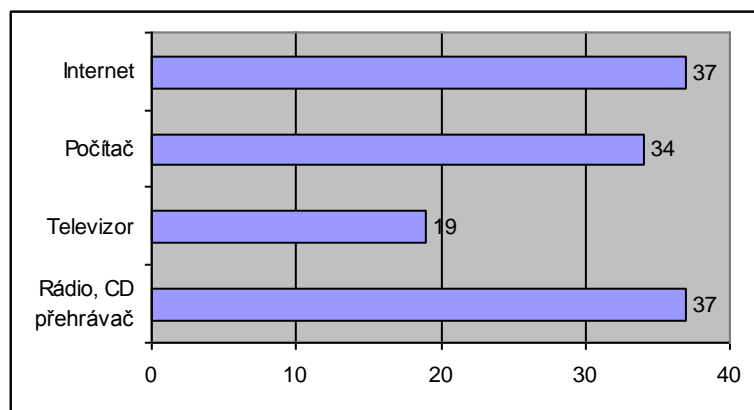
Tabulka 16. Pravidla v rodinách – chlapci.

Pravidla - dívky	Počet respondentů				
	Vždy	Většinou	Někdy	Zřídka	Nikdy
Moji rodiče mi určují, jak dlouho se můžu dívat na televizi.	1	9	11	17	23
Moji rodiče kontrolují, jaký program v televizi sleduji.	2	6	5	12	36
Moji rodiče mi dovolí sledovat v televizi všechny pořady bez ohledu na to, zda je to pro mě vhodné.	8	13	13	13	14
Moji rodiče mi určují, jak dlouho můžu hrát hry na počítači.	6	8	13	16	18
Moji rodiče mi určují, jak dlouho můžu být na internetu (kromě přípravy do školy).	2	7	11	15	26
Moji rodiče kontrolují, co na počítači dělám.	2	4	6	17	32
Moji rodiče mi na internetu dovolí sledovat všechno, bez ohledu na to, zda je to pro mě vhodné.	7	11	6	16	21
Moji rodiče mi určují, jak dlouho můžu být po škole venku.	4	14	10	14	19
V mé rodině je snídane povinnou součástí dne.	23	10	7	8	13
V mé rodině je dovolené jíst (obědovat, večeřet) před televizí, a nebo počítačem.	14	16	11	12	8
Moji rodiče mi dovolují jíst sladkosti a slazené nápoje	17	25	12	7	0

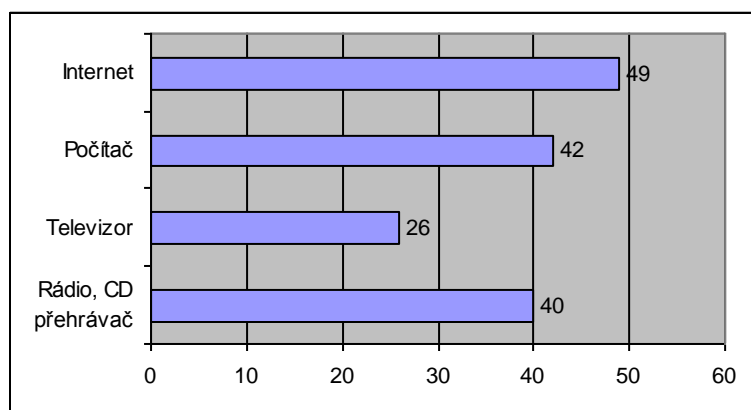


## 5.8 Vybavení pokoje

V této otázce nás zajímalo, zdali má respondent v pokoji, ve které spí a učí se, internet, počítač, televizor, rádio nebo CD přehrávač.



Obrázek 12. Vybavení pokoje – děvčata.



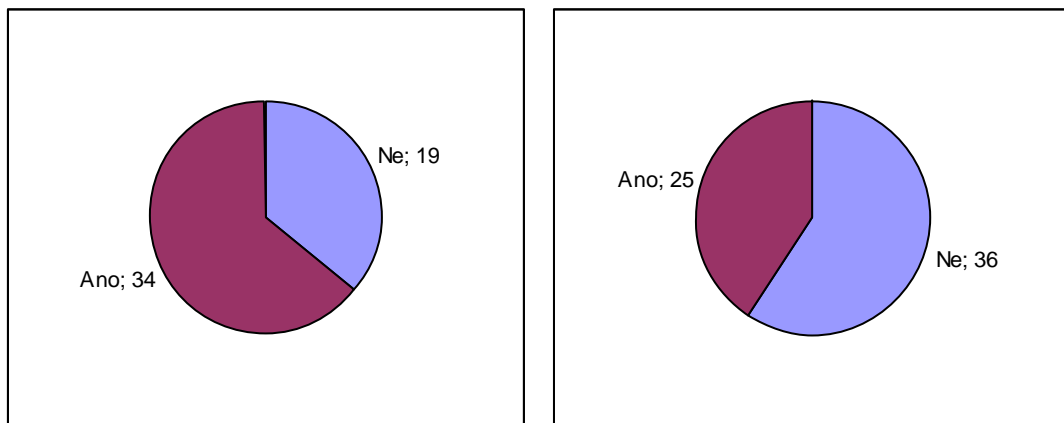
Obrázek 13. Vybavení pokoje – chlapci.

Téměř 70 % dotázaných dívek uvedlo, že v pokoji, ve kterém spí a učí se, mají Internet a rádio nebo CD přehrávač. Počítač má ve svém pokoji 64 % dívek. Dále má 36 % ze souboru děvčat v pokoji televizor.

U chlapců tomu bylo podobně jako u dívek. Přes 80 % respondentů uvedlo, že ve svém pokoji mají Internet, zatímco počítač asi 69 %. Televizor má ze souboru chlapců 43 %.

## 5.9 Vlastnictví psa

Otázka byla do dotazníku zařazena z důvodu zjištění, jaká část respondentů vlastní ve své domácnosti psa. Druhá část otázky se týkala pouze té části respondentů, která v předchozí uvedla, že psa má.

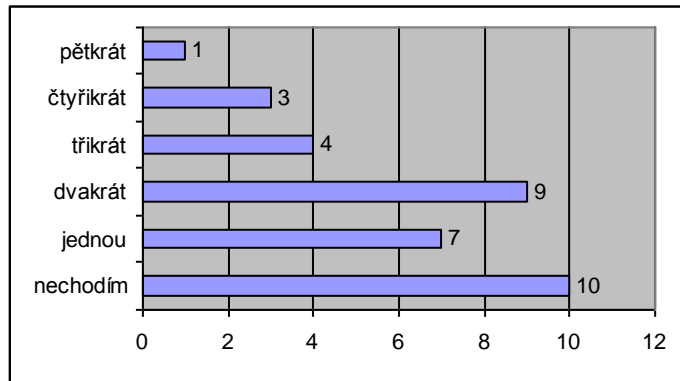


Obrázek 14. Grafické znázornění vlastnictví psa – dívky.

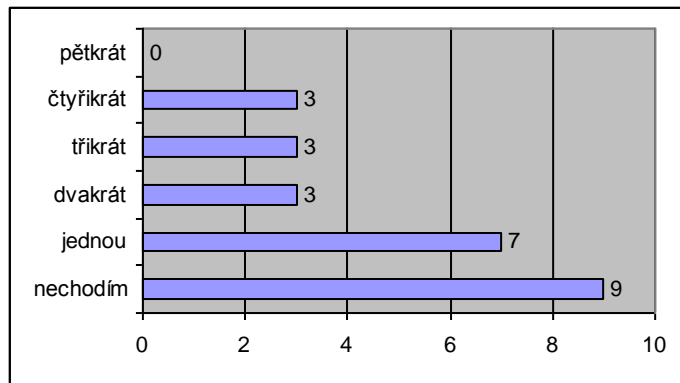
Obrázek 15. Grafické znázornění vlastnictví psa – chlapci.

Na otázku odpovědělo 65 % dívek, že psa v domácnosti má. Těchto 34 respondentů dále odpovídalo, kolikrát denně a zda vůbec chodí psa venčit. 10 dívek z 34 nechodí psa venčit ani jednou denně (Obrázek 15.).

U chlapců byly výsledky následující. Více než 57 % probandů nemá v domácnosti psa. Zbylých 43 % odpovídalo na otázku „venčení psa“. 9 z nich nechodí se psem vůbec, 7 chodí asi jednou denně a 3 chlapci chodí asi dvakrát, třikrát a čtyřikrát za den.



Obrázek 16. Chození se psem ven – dívky.



Obrázek 17. Chození se psem ven – chlapci.

## 5.10 Bydlení

V další části ankety byl seznam tvrzení, kde měl respondent určit, do jaké míry souhlasí výrok s místem, kde bydlí. Infrastruktura okolí místa bydliště se často stává významným faktorem, mající vliv na trávení volného času lidí.

Tabulka 17. Tvrzení, týkající se bydlení – dívky.

Tvrzení - bydlení	Počet respondentů	
	Nesouhlasím	Souhlasím
V ulici, ve které bydlím, je velký provoz, takže je obtížné nebo nepříjemné tam chodit pěšky.	46	7
V okolí mého bydliště většina řidičů překračuje povolenou rychlost.	42	11
V okolí mého bydliště je mnoho překážek (např. dálnice, železnice, řeky), které ztěžují pěší přesun z místa na místo.	47	6
Lidé v okolí mého bydliště mohou ze svých domů snadno vidět na chodce a cyklisty na ulicích.	10	43
Při přecházení silnice s hustým provozem jsou chodcům v okolí mého bydliště k dispozici přechody pro chodce a světelná znamení.	25	28
V okolí bydliště je dostatek hřišť a zařízení pro volný čas (např. volnočasová centra, parky)	20	33
Hrát si venku během dne je pro menší děti bezpečné	17	36
V okolí mého bydliště je nebezpečné chodit během dne na procházky	44	9
V okolí mého bydliště je nebezpečné procházet se v noci	27	26
V okolí mého bydliště je mnoho atraktivních přírodních lokalit (přírodní scenérie, vyhlídky)	30	23
V okolí mého bydliště jsou snadno dostupné stezky pro chodce a cyklisty	22	34
V okolí mého bydliště je bezpečné jezdit na kole	14	39

V kategorii „Bydlení“ nesouhlasí téměř 38 % děvčat a chlapců s tvrzením „V okolí bydliště je dostatek hřišť a zařízení pro volný čas“. 57 % děvčat a 62 % chlapců uvedlo, že v okolí jejich bydliště není mnoho atraktivních přírodních lokalit. Z anketního šetření dále vyplývá, že celkem 75 % tázaných dětí vnímá ježdění na kole v okolí bydliště jako bezpečné.

Tabulka 18. Tvrzení, týkající se bydlení – chlapci.

Tvrzení - bydlení	Počet respondentů	
	Nesouhlasím	Souhlasím
V ulici, ve které bydlím, je velký provoz, takže je obtížné nebo nepříjemné tam chodit pěšky.	51	10
V okolí mého bydliště většina řidičů překračuje povolenou rychlost.	43	18
V okolí mého bydliště je mnoho překážek (např. dálnice, železnice, řeky), které ztěžují pěší přesun z místa na místo.	51	10
Lidé v okolí mého bydliště mohou ze svých domů snadno vidět na chodce a cyklisty na ulicích.	21	41
Při přecházení silnice s hustým provozem jsou chodcům v okolí mého bydliště k dispozici přechody pro chodce a světelná znamení.	29	32
V okolí bydliště je dostatek hřišť a zařízení pro volný čas (např. volnočasová centra, parky)	23	38
Hrát si venku během dne je pro menší děti bezpečné	23	38
V okolí mého bydliště je nebezpečné chodit během dne na procházky	43	18
V okolí mého bydliště je nebezpečné procházet se v noci	35	26
V okolí mého bydliště je mnoho atraktivních přírodních lokalit (přírodní scenérie, vyhlídky)	38	23
V okolí mého bydliště jsou snadno dostupné stezky pro chodce a cyklisty	29	32
V okolí mého bydliště je bezpečné jezdit na kole	15	46

### 5.11 Individuální sporty

V následující otázce nás zajímalo, do jaké míry se respondent věnuje individuálním sportům. Pro přehlednost jsem u dívek i u chlapců uvedl žebříček 3 nejvíce preferovaných individuálních sportů (Tabulka 21).

Tabulka 19. Individuální sporty – dívky.

Individuální sporty - dívky	Počet respondentů			
	Nevěnují se této činnosti	2x až 3x měsíčně a méně	Asi tak jednou týdně	2krát týdně nebo častěji
Atletika	30	5	12	6
Badminton	32	15	2	4
Bowling	29	24	0	0
Bruslení	12	25	10	6
Cyklistika	7	18	14	14
Golf	49	1	0	3
Plavání	7	28	11	7
Sportovní gymnastika	26	7	1	5
Squash	49	1	1	0
Tenis	47	5	1	2

Tabulka 20. Individuální sporty – chlapci.

Individuální sporty - dívky	Počet respondentů			
	Nevěnují se této činnosti	2x až 3x měsíčně a méně	Asi tak jednou týdně	2krát týdně nebo častěji
Atletika	48	7	1	5
Badminton	41	16	3	1
Bowling	27	34	0	0
Bruslení	34	17	4	6
Cyklistika	10	20	15	16
Golf	52	6	1	2
Plavání	25	20	11	5
Sportovní gymnastika	57	1	2	1
Squash	51	8	0	2
Tenis	44	7	4	6

Co se týče individuálních sportů, tak z ankety vyplývá, že děvčata i chlapci nejvíce preferují „cyklistiku“. Ze souboru děvčat uvedlo 53 %, že se tomuto sportu věnuje aspoň jednou týdně. Ze souboru chlapců uvedlo 51 %, že se tomuto sportu věnuje. Druhý nejvíce preferovaný individuální sport u děvčat atletika, plavání (34 %)

a u chlapců plavání (26 %). Na třetím místě se umístilo bruslení u děvčat, a bruslení, tenis u chlapců.

Tabulka 21. Souhrn nejpreferovanějších individuálních sportů.

Individuální sporty - pořadí	Děvčata		Chlapci	
	Sport	Procentuální vyj.	Sport	Procentuální vyj.
1.	Cyklistika	53%	Cyklistika	51%
2.	Atletika, Plavání	34%	Plavání	26%
3.	Bruslení	30%	Bruslení, Tenis	16%

## 5.12 Týmové sporty

Další otázka se týkala týmovým sportům. Z vyhodnocení ankety vyplývá, že se nejvíce děvčat věnuje vybíjené (25 %), volejbalu a potom frisbee. U chlapců se jednoznačně nejoblíbenějším týmovým sportem stal fotbal, který aspoň jednou týdně hraje 40 % respondentů. Na dalších místech se umístil florbal a vybíjená.

Tabulka 22. Týmové sporty – dívky.

Týmové sporty - dívky	Počet respondentů			
	Nevěnuji se této činnosti	2x až 3x měsíčně a méně	Asi tak jednou týdně	2krát týdně nebo častěji
Basketbal	41	12	0	0
Florbal	37	10	2	1
Fotbal	37	13	3	0
Frisbee	39	10	2	2
Házená	40	12	0	1
Lední hokej	50	2	0	1
Nohejbal	52	1	0	0
Volejbal	25	17	7	4
Vybíjená	19	21	9	4

Tabulka 23. Týmové sporty – chlapci.

Týmové sporty - chlapci	Počet respondentů			
	Nevěnuji se této činnosti	2x až 3x měsíčně a méně	Asi tak jednou týdně	2krát týdně nebo častěji
Basketbal	40	16	4	1
Florbal	28	18	10	5
Fotbal	23	14	11	13
Frisbee	50	8	3	0
Házená	49	8	2	1
Lední hokej	56	4	0	1
Nohejbal	52	6	2	1
Volejbal	44	13	4	0
Vybíjená	33	16	6	6

Tabulka 24. Souhrn nejpreferovanějších týmových sportů.

Týmové sporty - pořadí	Děvčata		Chlapci	
	Sport	Procentuální vyj.	Sport	Procentuální vyj.
1.	Vybíjená	25 %	Fotbal	40 %
2.	Volejbal	21 %	Florbal	25 %
3.	Frisbee	8 %	Vybíjená	20 %

## 5.12 Pohybové aktivity v přírodě

V této anketní otázce měl respondent určit, jak často se ve svém volném čase věnuje uvedeným nejčastějším pohybovým aktivitám v přírodě. V případě sezónního sportu se počítá jen sezóna.

Děvčata více než chlapci preferují bruslení. Oproti tomu chlapci inklinují více než děvčata sjezdovému lyžování a snowboardingu.



Tabulka 25. Pohybové aktivity v přírodě – dívky.

Pohybové aktivity v přírodě - dívky	Počet respondentů			
	Nevěnuji se této činnosti	2x až 3x měsíčně a méně	Asi tak jednou týdně	2krát týdně nebo častěji
Běžecké lyžování	39	7	4	3
Bruslení	11	22	14	6
Cykloturistika	20	18	9	6
Lezení (horolezectví)	45	7	1	0
Orientační běh	39	9	3	2
Jízda na koni	39	10	2	2
Lodní aktivity	43	8	2	0
Pěší turistika	23	12	13	5
Sjezdové lyžování	21	19	8	5
Snowboarding	35	7	7	4
Tramping	35	15	1	2

Děvčata více než chlapci preferují bruslení. Oproti tomu chlapci inklinují více než děvčata sjezdovému lyžování a snowboardingu. Na třetí příčce se v žebříčku objevila jak u souboru chlapců tak děvčat „cyklistika“, kterou provozuje ve svém volném čase aspoň jednou týdně 28% děvčat a 23 % chlapců.

Tabulka 26. Pohybové aktivity v přírodě – chlapci.

Pohybové aktivity v přírodě - chlapci	Počet respondentů			
	Nevěnují se této činnosti	2x až 3x měsíčně a méně	Asi tak jednou týdně	2krát týdně nebo častěji
Běžecské lyžování	45	11	4	1
Bruslení	30	23	5	6
Cykloturistika	29	18	7	7
Lezení (horolezectví)	46	13	1	2
Orientační běh	51	5	4	1
Jízda na koni	48	2	1	0
Lodní aktivity	49	9	3	0
Pěší turistika	21	27	9	4
Sjezdové lyžování	30	15	11	5
Snowboarding	39	7	8	7
Tramping	52	8	1	0

Tabulka 27. Souhrn nejpreferovanějších pohybových aktivit v přírodě.

Pohybové aktivity v přírodě - pořadí	Děvčata		Chlapci	
	Aktivita	Procentuální vyj.	Aktivita	Procentuální vyj.
1.	Bruslení	38 %	Sjezdové lyžování	26 %
2.	Pěší turistika	34 %	Snowboarding	25 %
3.	Cykloturistika	28 %	Cykloturistika	23 %

### 5.13 Ostatní pohybové aktivity

Poslední část ankety se týkala ostatním PA. Respondent měl určit, jak často se věnuje následujícím činnostem.

Z výsledků ankety vyplývá, že děvčata dávají přednost tanci a rytmickým aktivitám. Téměř 21 % děvčat se věnuje tanci aspoň jednou za týden. Chlapci preferují spíše kondiční aktivity.

Tabulka 28. Ostatní PA – dívky.

Ostatní PA - dívky	Počet respondentů			
	Nevěnuji se této činnosti	2x až 3x měsíčně a méně	Asi tak jednou týdně	2krát týdně nebo častěji
Bojová umění	47	0	0	6
Tanec a rytmické aktivity	31	11	2	9
Kondiční aktivity – fitness	25	21	4	3

Tabulka 29. Ostatní PA – chlapci.

Ostatní PA - dívky	Počet respondentů			
	Nevěnuji se této činnosti	2x až 3x měsíčně a méně	Asi tak jednou týdně	2krát týdně nebo častěji
Bojová umění	52	3	1	5
Tanec a rytmické aktivity	57	1	2	1
Kondiční aktivity – fitness	41	8	5	7

## 6 DISKUSE

Anketního šetření se zúčastnilo celkem 114 respondentů. Pro objektivnější výsledky by bylo příště jistě dobré věnovat více času na domluvení podmínek výzkumu na více základních školách. S vedením škol jsem se vždy domlouval osobně, myslím, že jsem tím jistě zabránil malé návratnosti dotazníků.

Na základě anketního šetření jsme dospěli k výsledkům srovnatelnými s mezinárodní studií HBSC. Za předpokladu, že by v České republice platilo stejné doporučení k realizaci pohybové aktivity jako v zahraničí, splňovalo by tuto normu pouze 21 % respondentů. Podle Kalmana & Vašíčkové (2013) studie HBSC uvádí, že by tuto pohybovou normu splňovalo 23 % českých dětí.

Zajímavé jsou motivy, které děti ve starším školním věku vedou k účasti na PA. Zatímco nejvíce děvčat uvedlo, že hlavní motiv je „pracovat na své postavě“, pro chlapce je důležitější motiv „užít si zábavu“. Docela zarážející byly výsledky v kategorii „čas strávený sezením“. 22 % z celkového počtu respondentů uvedlo, že o víkendu sedí 7 nebo více hodin denně. To mně osobně přijde jako velké číslo.

Facebook se stal jednoznačně nejčastěji používanou sociální sítí. 86 % respondentů má na této sociální síti vytvořený aspoň jeden profil. Pouze 3 ze 114 respondentů uvedlo, že nemají profil na sociální síti nebo jiným komunikačním programu. Jako druhý nejčastěji používaný internetový komunikační prostředek se stal Skype. 49 % respondentů uvedlo, že jim vadí, když jim rodiči zakazují trávit čas s přáteli na sociální síti. Nebýt týden v kontaktu s přáteli na sociální síti považuje 28 % děvčat a 33 % chlapců. Zarážející je, že 20 % tázaných dětí komunikuje přes internet s někým, s kým se nikdy osobně nepotkaly.

36 % děvčat a 43 % chlapců uvedlo, že má televizor v pokoji, ve kterém spí a učí se. Zajímavé bylo, jak velká část dětí nechodí psa venčit, přesto že ho v domácnosti mají (17 %). Příště by bylo asi lepší otázku lépe definovat. Některé rodiny mají jistě zahradu a nemusí psa téměř venčit.

V kategorii „individuálních sportů“ zvítězila jednoznačně cyklistika, kterou se aspoň jednou týdně věnuje více než polovina respondentů. Z kategorie „týmových sportů“ mě zarazil výsledek u děvčat, kde se nejvíce preferovaným sportem stala vybíjená (pouze 25 %). Oproti tomu se dal předpokládat velký zájem chlapců o fotbal, který hraje aspoň jednou týdně 40 % chlapců.

Z výsledků kategorie „pohybové aktivity v přírodě“ vyplynul velmi malý zájem děvčat i chlapců o běžecké lyžování, kterému se věnuje necelých 11 %.

## 7 ZÁVĚRY

Na základě výsledků ankety se dá říct, že kdyby v České republice platila národní doporučení pro realizaci PA jako ve většině dalších zemí (aspoň 60 minut PA denně), splnilo by toto doporučení více děvčat než chlapců. Zatímco 25 % ze souboru děvčat realizovalo PA každý den v uplynulém týdnu, u chlapců pouze 23 %. Oproti tomu chlapci realizují více PA vyšší intenzity.

Nejvíce z tázaných děvčat považuje za nejdůležitější motiv k účasti na PA „pracovat na své postavě“. Oproti tomu chlapci považují nejčastěji za motiv „užít si zábavu“.

Na základě anketního šetření jsme dospěli k výsledku, že nejvíce děvčat i chlapců poslouchá ve svém volném čase hudbu. Zatímco děvčata se setkávají s přáteli doma, chlapci preferují spíše setkávání se s přáteli na hřišti nebo před panelákem. 44 % děvčat a 45 % chlapců se účastní letních táborů.

Jednoznačně nejvíce užívanou sociální sítí se stal Facebook, na kterém má vytvořený profil 86 % respondentů. Na druhém místě se umístil komunikační program Skype, na kterém má vytvořený profil 76 % tázaných dětí.

Co se týče preferencí sportů lze říct, že jsou velké rozdíly mezi děvčaty a chlapci, až na skupinu individuálních sportů. V této kategorii se u obou pohlaví umístila na první příčce „cyklistika“, kterou ve svém volném čase provozuje aspoň jednou týdně více než polovina respondentů. V týmových sportech se na první příčce u děvčat stala „vybíjená“, zatímco u chlapců jednoznačně „fotbal“.

## 8 SOUHRN

V této bakalářské práci je zpracována problematika zabývající se zhodnocením životního stylu ve vztahu k volnému času u dětí staršího školního věku.

V úvodu je nastíněn důvod, proč se životním stylem u dětí zabývat.

Teoretická část práce zahrnuje poznatky seznamující čtenáře s pojmy k dané problematice, jako jsou tělesná kultura, rekreace, životní styl a jeho optimalizace, věkové zvláštnosti staršího školního věku, volný čas a jeho funkce.

V kapitole metodika je popsán způsob, jakým byl prováděn výzkum na školách a cílová skupina, která nás při výzkumu zajímala.

V další kapitole pojednávám o výsledcích ankety.

Tato práce mi přinesla zajímavý pohled na danou problematiku, ze které nám stále vyplývá velké množství otázek. Problém volného času u dětí je téma stále aktuální a rád se tím budu někdy v budoucnu opět zabývat.

## **9 SUMMARY**

In this thesis is analyzed the problem of adolescent's leisure time.

At the beginning of the thesis there are presented issues related to leisure time.

The theoretical part includes knowledge familiarizing the reader with the concepts of the subject, such as the area of physical culture, free time, adolescence and lifestyle.

The third part deals with the solution of the main object and sub-objectives of the work.

In the next chapter of the practical part we are conducting survey using questionnaire. The survey methodology and the origin is described in the chapter methodology.

The final section deals with research results.



## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bess, H., Forsyth H., & LeighAnn H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života*. Praha: Portál.
- Dohnal, T. et al. (2009). *Tři dimenze pojmu rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Dohnal, T., & Hodaň, B. (2008). *Rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Dufková, J. et al. (2008). *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hájek, B., Hofbauer, B., Hrdličková, V., Pávková, V., & Pavlíková, A. (2002). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.
- Helus, Z. (2004). *Dítě v osobnostním pojetí*. Praha: Portál.
- Hodaň, B. (2006). *Sociokulturní kinantropologie I*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Hodaň, B. (2009). *K problému filozofické kinantropologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Kalman, M., & Vašíčková, J. (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Komenský, J. A. (1958). *Vybrané spisy Jana Amose Komenského*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Knotová, D. (2011). *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido.
- Kňourková, M., & Lisá, L. (1986). *Vývoj dítěte a jeho úskalí: vybrané kapitoly*. Praha: Avicenum.

- Kudláček, M. (2008). *Inclusion of children with physical disabilities in physical education, recreation and sport*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Langmeier, J. (1986). *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Praha: Avicenum.
- Měkota, et al. (1988). *Antropomotorika*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Nešpor, K. (1994). *Kouření, pití a drogy*. Praha: Portál.
- Němec, J. et al. (2002). *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido.
- Pokorný, V., Telcová, J., & Tomko, A. (2002). *Patologické závislosti*. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky.
- Pöthe, P. (1996). *Dítě v ohrožení*. Praha:G plus G.
- Riegrová, J., & Ulbrichová. M. (1998). *Aplikace fyzické antropologie tělesné výchově a sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Srp, L., & Syrovátková, J. (1969). *Duševní vývoj a výchova od narození do dospělosti*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Suchomel, A. (2004). *Somatická charakteristika dětí školního věku s rozdílnou úrovní motorické výkonnosti*. Liberec:Technická univerzita v Liberci.
- Šípek, J. (2001). *Úvod do geopsychologie*. Praha: ISV.
- Teplý, Z. (1969). *Pohybová rekreace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

## 11 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Tabulkové vyjádření základních somatických charakteristik. chlapců a dívek.

Tabulka 2. Nejčastější volnočasové činnosti.

Tabulka 3. Neorganizované volnočasové činnosti – dívky.

Tabulka 4. Neorganizované volnočasové činnosti – chlapci.

Tabulka 5. PA vyšší intenzity – dívky.

Tabulka 6. PA vyšší intenzity – chlapci.

Tabulka 7. Motivy k účasti na PA – dívky.

Tabulka 8. Motivy k účasti na PA – chlapci.

Tabulka 9. Nejčastější motivy k účasti na PA u děvčat a chlapců.

Tabulka 10. TV, DVD, video a PC – dívky.

Tabulka 11. TV, DVD, video a PC – chlapci.

Tabulka 12. Čas strávený sezením – dívky a chlapci.

Tabulka 13. Tvrzení týkající se sociálních sítí – dívky.

Tabulka 14. Tvrzení týkající se sociálních sítí – chlapci.

Tabulka 15. Pravidla v rodinách – dívky.

Tabulka 16. Pravidla v rodinách – chlapci.

Tabulka 17. Tvrzení, týkající se bydlení – dívky.

Tabulka 18. Tvrzení, týkající se bydlení – chlapci.

Tabulka 19. Individuální sporty – dívky.

Tabulka 20. Individuální sporty – chlapci.

Tabulka 21. Souhrn nejpreferovanějších individuálních sportů.

Tabulka 22. Týmové sporty – dívky.

Tabulka 23. Týmové sporty – chlapci.

Tabulka 24. Souhrn nejpreferovanějších týmových sportů.

Tabulka 25. PA v přírodě – dívky.

Tabulka 26. PA v přírodě – chlapci.

Tabulka 27. Souhrn nejpreferovanějších PA v přírodě.

Tabulka 28. Ostatní PA – dívky.

Tabulka 29. Ostatní PA – chlapci.

## 12 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Faktory ovlivňující životní styl (Hodaň, 2000).

Obrázek 2. Grafické znázornění poměru respondentů dle jednotlivých tříd.

Obrázek 3. Grafické znázornění poměru chlapců a dívek

Obrázek 4. Organizované aktivity – dívky.

Obrázek 5. Organizované aktivity – chlapci.

Obrázek 6. Grafické znázornění počtu – počet dnů strávených pohybovou aktivitou – dívky.

Obrázek 7. Grafické znázornění – počet dnů strávených PA – chlapci.

Obrázek 8. Profily dívek na sociálních sítích a komunikačních programech.

Obrázek 9. Profily chlapců na sociálních sítích a komunikačních programech.

Obrázek 10. Počet přátel na Facebooku – dívky.

Obrázek 11. Počet přátel na Facebooku – chlapců.

Obrázek 12. Vybavení pokoje – děvčata.

Obrázek 13. Vybavení pokoje – chlapci.

Obrázek 14. Grafické znázornění vlastnictví psa – dívky.

Obrázek 15. Grafické znázornění vlastnictví psa – chlapci.

Obrázek 16. Chození se psem ven – dívky.

Obrázek 17. Chození se psem ven – chlapci.

## **13 PŘÍLOHY**

### **Seznam příloh**

Příloha 1      Anketa se zaměřením na volný čas dětí a mládeže

## Příloha 1

Milá žákyně, milý žáku,

vyplněním tohoto dotazníku nám pomůžeš získat poznatky o životním stylu mladých lidí a způsobu trávení jejich volného času. Volný čas prosím chápej jako čas, který zbude po splnění všech školních či rodinných povinností. Volný čas je čas, se kterým můžeš svobodně nakládat a věnovat se například svým koníčkům nebo zálibám.

Nikde v dotazníku nemusíš uvádět své jméno. Odpovědi budou prohlížet a vyhodnocovat jenom pracovníci výzkumného týmu a nikdo jiný. Nebudou je prohlížet ani tvoji rodiče a učitelé. Po vyplnění můžeš dotazník vložit do obálky, kterou má u sebe výzkumný asistent.

Každou otázku čti pozorně a při vyplňování nevynechej žádnou otázku. Opravdu nás zajímají právě tvoje názory a zkušenosti, proto odpovídej samostatně a za sebe. Není to test, nejsou zde správné nebo nesprávné odpovědi.

### Jsi chlapec nebo dívka?

- chlapec  
 dívka

### Kolik vážíš? V současné době vážím:

.....kg

### Jak jsi vysoký/á? V současné době měřím:

.....cm

### Do které třídy (ročníku) chodíš?

5. třída  
 6. třída (případně odpovídající ročník víceletého gymnázia – prima 8letého gymnázia)  
 7. třída (sekunda 8letého gymnázia)  
 8. třída (tercie 8letého gymnázia)  
 9. třída (kvarta 8letého gymnázia)

### Ve kterém měsíci jsi se narodil/a?

Leden	Únor	Březen	Duben	Květen	Červen	Červenec	Srpen	Září	Říjen	Listopad	Prosinec
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Ve kterém roce jsi se narodil/a?

1992	1993	1994	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Označ křížkem jeden čtvereček v každém sloupci, jak často se ve volném čase věnuješ následujícím činnostem.

	Každý den	Asi 2-3krát za týden	Asi 2-3krát za měsíc	Méně často, nikdy
Čtení knih, beletrie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čtení novin – např. Blesk, Mladá fronta, Právo, Lidové noviny (tištěné i elektronické)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čtení časopisů – např. Bravo, Bravo Girl, ABC, CzechTeen apod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chození do kina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chození do divadla, na výstavy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Navštěvování koncertů, festivalů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poslech hudby	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hra na hudební nástroj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Malování, batikování, keramika, vyšívání apod.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chození na diskotéky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hraní karetních a stolních her (Šachy, Žolík, Carcassonne, Osadníci z katanu, Člověče nazlob se)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Setkávání se s přáteli před panelákem, na hřišti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Setkávání se s přáteli u nich doma (společné sledování filmů, společné hraní her, společné povídání)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Večírky, párty s přáteli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Posezení ve městě bez rodičů (v kavárnách, čajovnách)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Posezení ve městě bez rodičů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



(v barech, restauracích)

Chození na nákupy pro pobavení či rozptýlení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Návštěva příbuzných	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Návštěva sportovních utkání jako divák	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Návštěva knihovny, půjčování knih v knihovně	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Domácí práce (uklizení, praní, žehlení, mytí nádobí apod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manuálními užitečnými pracemi (práce na zahradě, práce se dřevem, kovem, šití apod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sbírání různých předmětů (známek, letadel, samolepek apod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Provozuješ ve svém volném čase některé z následujících organizovaných aktivit? Organizovanými aktivitami zde myslíme aktivity, které provozuješ ve sportovním nebo jiném klubu nebo organizaci.**

	Ano	Ne
Organizované týmové sportovní aktivity (fotbal, basketbal, volejbal)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organizované individuální sportovní aktivity (tenis, gymnastika, karate)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skauting, Sokol, Pionýr, Junák	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Návštěva základní umělecké školy – hra na hudební nástroj, zpěv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Návštěva základní umělecké školy – tanec, divadlo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Setkávání v kostele, zpěv v kostelním sboru (Selesiáni apod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Účast na letních táborech	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pohybová aktivita je jakákoli činnost, při níž se zrychlí srdeční frekvence a člověk se zadýchá. Pohybová aktivita se děje při sportu, školních aktivitách, při hře s přáteli nebo cestou do školy. Některé příklady pohybové aktivity: běhání, rychlá chůze, jízda na kolečkových bruslích, jízda na kole, jízda na skateboardu, tanec, plavání, basketbal, fotbal.

**V následující otázce sečti veškerou svou pohybovou aktivitu za den.**

**V kolika dnech z uplynulých 7 dnů ses věnoval pohybové aktivitě celkem 1 hodinu za celý den?**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0 – ani jeden den	1	2	3	4	5	6	7 dní

**Jak často se ve svém volném čase věnuješ nějaké pohybové aktivitě v takové míře, že nemůžeš popadnout dech nebo se zpotíš?**

Každý den	<input type="checkbox"/>
4 – 6 krát týdně	<input type="checkbox"/>
2 – 3 krát týdně	<input type="checkbox"/>
Jedenkrát týdně	<input type="checkbox"/>
Jedenkrát měsíčně	<input type="checkbox"/>
Méně než jedenkrát měsíčně	<input type="checkbox"/>
Nikdy	<input type="checkbox"/>

Zde uvádíme seznam důvodů, které vedou některé mladé lidi k pohybovým aktivitám ve volném čase. U každého důvodu prosím zaškrtni, jak důležitý je pro tebe. Prosím zaškrtni vždy jedno okénko v každém řádku.

	Velmi důležitě	Docela důležité	Nedůležité
Užít si zábavu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Být dobrý ve sportu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vyhrát	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spřátelit se s novými kamarády	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Posilovat své zdraví	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vídat se s kamarády	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pracovat na své postavě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vypadat dobře	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mít radost z užívání svého těla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Potěšit své rodiče	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Být v pohodě	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hlídat si váhu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zažívat vzrušení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Asi kolik hodin denně se ve svém volném čase díváš na televizi, DVD nebo video?**

*Označ odpověď zvlášť pro všední dny v týdnu a zvlášť pro víkendy*

- | <b>Ve všední den</b>                                | <b>O víkendu</b>                                    |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Vůbec se nedívám           | <input type="checkbox"/> Vůbec se nedívám           |
| <input type="checkbox"/> Asi půl hodiny denně       | <input type="checkbox"/> Asi půl hodiny denně       |
| <input type="checkbox"/> Asi hodinu denně           | <input type="checkbox"/> Asi hodinu denně           |
| <input type="checkbox"/> Asi 2 hodiny denně         | <input type="checkbox"/> Asi 2 hodiny denně         |
| <input type="checkbox"/> Asi 3 hodiny denně         | <input type="checkbox"/> Asi 3 hodiny denně         |
| <input type="checkbox"/> Asi 4 hodiny denně         | <input type="checkbox"/> Asi 4 hodiny denně         |
| <input type="checkbox"/> Asi 5 hodiny denně         | <input type="checkbox"/> Asi 5 hodiny denně         |
| <input type="checkbox"/> Asi 6 hodiny denně         | <input type="checkbox"/> Asi 6 hodiny denně         |
| <input type="checkbox"/> Asi 7 nebo víc hodin denně | <input type="checkbox"/> Asi 7 nebo víc hodin denně |

**Asi kolik hodin denně se ve svém volném čase strávíš u počítače?**

*Označ odpověď zvlášť pro všední dny v týdnu a zvlášť pro víkendy*

- | <b>Ve všední den</b>                                | <b>O víkendu</b>                                    |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Vůbec se nedívám           | <input type="checkbox"/> Vůbec se nedívám           |
| <input type="checkbox"/> Asi půl hodiny denně       | <input type="checkbox"/> Asi půl hodiny denně       |
| <input type="checkbox"/> Asi hodinu denně           | <input type="checkbox"/> Asi hodinu denně           |
| <input type="checkbox"/> Asi 2 hodiny denně         | <input type="checkbox"/> Asi 2 hodiny denně         |
| <input type="checkbox"/> Asi 3 hodiny denně         | <input type="checkbox"/> Asi 3 hodiny denně         |
| <input type="checkbox"/> Asi 4 hodiny denně         | <input type="checkbox"/> Asi 4 hodiny denně         |
| <input type="checkbox"/> Asi 5 hodiny denně         | <input type="checkbox"/> Asi 5 hodiny denně         |
| <input type="checkbox"/> Asi 6 hodiny denně         | <input type="checkbox"/> Asi 6 hodiny denně         |
| <input type="checkbox"/> Asi 7 nebo víc hodin denně | <input type="checkbox"/> Asi 7 nebo víc hodin denně |

**Asi kolik hodin denně strávíš celkově ve svém volném čase sezením? (započítej všechny aktivity jako je sledování televize, užívání počítače, jízda v autě, studium a další)**

*Označ odpověď zvlášť pro všední dny v týdnu a zvlášť pro víkendy*

- | <b>Ve všední den</b>                                | <b>O víkendu</b>                                    |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Vůbec se nedívám           | <input type="checkbox"/> Vůbec se nedívám           |
| <input type="checkbox"/> Asi půl hodiny denně       | <input type="checkbox"/> Asi půl hodiny denně       |
| <input type="checkbox"/> Asi hodinu denně           | <input type="checkbox"/> Asi hodinu denně           |
| <input type="checkbox"/> Asi 2 hodiny denně         | <input type="checkbox"/> Asi 2 hodiny denně         |
| <input type="checkbox"/> Asi 3 hodiny denně         | <input type="checkbox"/> Asi 3 hodiny denně         |
| <input type="checkbox"/> Asi 4 hodiny denně         | <input type="checkbox"/> Asi 4 hodiny denně         |
| <input type="checkbox"/> Asi 5 hodiny denně         | <input type="checkbox"/> Asi 5 hodiny denně         |
| <input type="checkbox"/> Asi 6 hodiny denně         | <input type="checkbox"/> Asi 6 hodiny denně         |
| <input type="checkbox"/> Asi 7 nebo víc hodin denně | <input type="checkbox"/> Asi 7 nebo víc hodin denně |

**Jaké počítačové hry nejčastěji hraješ? (vyber max. 3 odpovědi)**

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Logické     | <input type="checkbox"/> Adventury              |
| <input type="checkbox"/> Strategické | <input type="checkbox"/> Karetní                |
| <input type="checkbox"/> Zábavní     | <input type="checkbox"/> Akční, vojenské        |
| <input type="checkbox"/> Sportovní   | <input type="checkbox"/> Jiné jaké? .....       |
|                                      | <input type="checkbox"/> Nehraji počítačové hry |

**Máš profil na některém z následujících sociálních sítí, ne chatu nebo v komunikačním programu? (označ všechny možnosti, na kterých máš účet)**

- |          |                          |
|----------|--------------------------|
| Facebook | <input type="checkbox"/> |
| Twitter  | <input type="checkbox"/> |
| Google+  | <input type="checkbox"/> |
| Badoo    | <input type="checkbox"/> |
| Skype    | <input type="checkbox"/> |

ICQ

Messenger

Popec

Diskusní fóra

Jiné (napíš jaké) .....

Nemám profil na žádné sociální síti, chatu ani  
komunikačním programu

V jakém věku jsi se zaregistroval na sociálních sítích? .....

Kolik času průměrně za den trávíš na sociálních sítích? .....hodin.....minut

Kolik přátel máš na svém profilu na facebooku?

Do 50

50 - 150

150 – 300

Více než 300

Máš na některé sociální síti vytvořených více profilů?

Ano

Ne

Máš svoje rodiče mezi přáteli na sociálních sítích?

Otec	Matka
------	-------

<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Ano
------------------------------	------------------------------

<input type="checkbox"/> Ne	<input type="checkbox"/> Ne
-----------------------------	-----------------------------

Ovlivňuje to, že jsou tvoji rodiče mezi tvými přáteli na sociálních sítích obsah, který spolu sdílíte?

Otec	Matka
------	-------

<input type="checkbox"/> Určitě ano	<input type="checkbox"/> Určitě ano
-------------------------------------	-------------------------------------

<input type="checkbox"/> Spíše ano	<input type="checkbox"/> Spíše ano
------------------------------------	------------------------------------

<input type="checkbox"/> Spíše ne	<input type="checkbox"/> Spíše ne
-----------------------------------	-----------------------------------



Rozhodně ne

Rozhodně ne

U každého z následujících vyjádření označ do jaké míry s ním souhlasíš nebo nesouhlasíš:

	Rozhodně nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Rozhodně souhlasím
Vadí mi, když mi rodiče zakazují trávit čas u počítače se svými přáteli na sociálních sítích (Facebook, Twitter apod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Považuji za velký problém, pokud bych týden nebyl(a) v kontaktu se svými přáteli na sociálních sítích (Facebook, Twitter apod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Na sociálních sítích (Facebooku, Twitteru apod.) mám přátele, se kterými jsem se nikdy osobně nepotkal(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Přes internet komunikuji s někým, s kým jsem se nikdy osobně nepotkal(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Zde je seznam tvrzení, které se týkají pravidel v některých rodinách. Zaškrtni, prosím, do jaké míry platí tato pravidla také ve vaší rodině.

Zaškrtni, prosím, v každém řádku jednu odpověď.

	vždy	většinou	někdy	zřídka	nikdy
Moji rodiče mi určují, jak dlouho se můžu dívat na televizi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moji rodiče kontrolují, jaký program v televizi sleduji.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moji rodiče mi dovolí sledovat v televizi všechny pořady bez ohledu na to, zda je to pro mě vhodné.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moji rodiče mi určují, jak dlouho můžu hrát hry na počítači.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moji rodiče mi určují, jak dlouho můžu být na internetu (kromě přípravy do školy).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moji rodiče kontrolují, co na počítači dělám.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moji rodiče mi na internetu dovolí sledovat všechno, bez ohledu na to, zda je to pro mě vhodné.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moji rodiče mi určují, jak dlouho můžu být po škole venku.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

V mé rodině je snídani povinnou součástí dne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V mé rodině je dovolené jíst (obědovat, večeřet) před televizí, a nebo počítačem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moji rodiče mi dovolují jíst sladkosti a slazené nápoje (např. Coca Cola, Fanta, Kofola)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Máš v pokoji, ve kterém spíš a učíš se, následující?**

	Ano	Ne
Rádio, CD přehrávač	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Televizor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Počítač	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Následující otázky se týkají domácích zvířat:**

	Ano	Ne
Vlastní vaše rodina psa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Kolikrát za den chodíš psa venčit?**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0 – ani jednou	1 - jednou	2 - dvakrát	3 - třikrát	4 - čtyřikrát	5 - pětkrát

Jak dlouho za den průměrně chodíš psa venčit? (sečti celkový čas během dne)

.....hodin.....minut

**Označ křížkem jeden čtvereček v každém sloupci, který nejvíce charakterizuje místo tvého bydliště:**

	Zcela nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Zcela souhlasím
V ulici, ve které bydlím, je velký provoz, takže je obtížné nebo nepříjemné tam chodit pěšky.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V okolí mého bydliště většina řidičů překračuje povolenou rychlost.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



V okolí mého bydliště je mnoho překážek (např. dálnice, železnice, řeky), které ztěžují pěší přesun z místa na místo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lidé v okolí mého bydliště mohou ze svých domů snadno vidět na chodce a cyklisty na ulicích.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Při přecházení silnice s hustým provozem jsou chodcům v okolí mého bydliště k dispozici přechody pro chodce a světelná znamení.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V okolí bydliště je dostatek hřišť a zařízení pro volný čas (např. volnočasová centra, parky)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hrát si venku během dne je pro menší děti bezpečné	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V okolí mého bydliště je nebezpečné chodit <u>během dne</u> na procházky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V okolí mého bydliště je nebezpečné procházet se <u>v noci</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V okolí mého bydliště je mnoho atraktivních přírodních lokalit (přírodní scenérie, vyhlídky)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V okolí mého bydliště jsou snadno dostupné stezky pro chodce a cyklisty	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V okolí mého bydliště je bezpečné jezdit na kole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jak často ve svém volném čase provozuješ každou z níže uvedených aktivit?

	Nevěnuji se této činnosti	2x až 3x měsíčně a méně	Asi tak jednou týdně	2x týdně nebo častěji
<b>Individuální sporty</b>				
Atletika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Badminton	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bowling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bruslení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cyklistika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Golf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plavání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sportovní gymnastika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Squash	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jiné... jaké? (prosíme vypiš) .....				

<b>Týmové sporty</b>	Nevěnuji se této činnosti	2x až 3x měsíčně a méně	Asi tak jednou týdně	2x týdně nebo častěji
Basketbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Florbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fotbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frisbee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Házená	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lední hokej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nohejbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Volejbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vybíjená	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jiné... jaké? (prosíme vypiš) .....				

<b>Pohybové aktivity v přírodě (u sezónních sportů počítej vždy jen sezónu)</b>	Nevěnuji se této činnosti	2x až 3x měsíčně a méně	Asi tak jednou týdně	2x týdně nebo častěji
Běžecké lyžování	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bruslení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cykloturistika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lezení (horolezectví)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orientační běh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jízda na koni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lodní aktivity (kanoa, rafting apod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pěší turistika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjezdové lyžování	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snowboarding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tramping	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jiné... jaké? (prosíme vypiš) .....

Ostatní	Nevěnuji se této činnosti	2x až 3x měsíčně a méně	Asi tak jednou týdně	2x týdně nebo častěji
Bojová umění (karate, judo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tanec a rytmické aktivity	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kondiční aktivity - fitness	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jiné... jaké? (prosíme vypiš) .....