

Univerzita Palackého v Olomouci

Pedagogická fakulta

Bakalářská práce

Marie Drábková

**Zatížení dětí staršího školního věku
nadměrnými volnočasovými aktivitami**

Olomouc 2023

vedoucí práce PaedDr. Alena Jůvová, Ph.D.

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně. Veškeré použité podklady, ze kterých jsem čerpala informace, jsou uvedeny v seznamu použité literatury a citovány v textu podle normy ČSN ISO 690.

V Zábřehu dne 31. 8. 2023

Marie Drábková

Poděkování

Děkuji PaedDr. Aleně Jůvové, Ph.D. za odborné vedení práce, věcné připomínky, dobré rady a vstřícnost při konzultacích a vypracování bakalářské práce.

Obsah

Úvod.....	5
1 Volný čas.....	6
1.1 Vnímání a definice volného času	7
1.2 Funkce volného času	8
1.3 Volný čas dětí a mládeže.....	8
1.4 Volný čas dospělých.....	9
2 Volnočasové aktivity.....	10
2.1 Charakteristika volnočasových aktivit	11
2.2 Omezení volnočasových aktivit kvůli Covid-19	11
2.3 Poskytování informací mládeži	12
2.4 Dělení volnočasových aktivit	12
2.5 Spolky a nestátní neziskové organizace zabývající se volným časem	14
2.5.1 Pionýr	14
2.5.2 Junák.....	15
2.5.3 Sokol.....	17
2.5.4 Hnutí Brontosaurus.....	19
2.5.5 Hnutí Duha	20
2.5.6 Červený kříž	21
2.5.7 Sdružení hasičů Čech, Moravy Slezska	22
3 Přetěžování dětí	24
3.1 Adolescence – děti staršího školního věku.....	25
II. Praktická část.....	27
4 Průzkum – jeho cíl a metody	27
4.1 Cíl průzkumu	27
4.2 Průzkumné otázky	27
4.3 Volba a popis metody průzkumu, průzkumný vzorek	27
4.5 Analýza dat.....	28
4.6 Diskuze	44
Závěr	47
Seznam použitých zdrojů	48
Příloha 1	

Úvod

Tato práce se zabývá volnočasovými aktivitami dětí staršího školního věku. V průzkumu se chceme zaměřit na to, jestli děti jsou volnočasovými aktivitami přetěžovány či ne.

V dnešní době jsou rodiče dost pracovně vytíženi. Na své děti nemají dostatek času, a proto je chtějí zaměstnat různými kroužky. Kroužky a zájmová činnost jsou pro vývoj dětí důležité, ale nemělo by se zapomínat, že všeho moc škodí. Každé dítě potřebuje mít svůj čas, kdy nemá žádné povinnosti. Bohužel se stává, že rodiče děti odvedou ráno do školy a vyzvednou si je z kroužků až večer. Ve zbývajícím volném čase si musí udělat domácí úkoly. Jsou tak vytíženi, že rodiči tráví čas pouze u večere. Když mají štěstí, tráví volný čas s rodiči o víkendu. Některé děti, které se věnují sportovním volnočasovým aktivitám, mívají o víkendu tréninky, soutěže či zápasy.

Cílem naší práce je zjistit, jak děti ve starším školním věku využívají svůj volný čas a co si pod tímto pojmem představují. Záměrem této práce je zjistit, jak a kdo organizuje dětem ve starším školním věku jejich volnočasové aktivity a zda jsou děti těmito aktivitami zatěžovány.

Práce se skládá ze dvou částí. Teoretická část této práce je zaměřena na objasnění pojmu volný čas dětí staršího školního věku, pojmu volnočasové aktivity a ovlivnění volnočasových aktivit dětí. Byl vzat v úvahu také nouzový stav z důvodu pandemie covid-19. Čerpat budu z níže uvedených zdrojů.

Praktická část obsahuje průzkumné šetření provedené metodou dotazníku a výsledky zpracovány metodou deskriptivní analýzy.

I. Teoretická část

1 Volný čas

„Volný čas tvoří relativně snadno dostupný prostor pro vzdělávání a představuje ideální příležitost k získávání informací a životní orientace“ (Vážanský, 2001, s. 32).

Volný čas z velké míry ovlivnil způsob života lidí, například na počátku 20. století měli lidé dost práce s tím, jak zabezpečit a uživit rodinu. S domácími pracemi musely pomáhat i děti. Na začátku 19. století měly volný čas jen vyšší společenské vrstvy. To se však změnilo, když se postupně zkrátila pracovní doba a lidé tím získali více času pro sebe. V tomto období se začal denní čas dělit na pracovní část a čas po práci. *„Proto právem považujeme volný čas za moderní pojem, který je však silně ovlivněn tím, jak se v evropské tradici chápala „neužitková“ dimenze lidského života“ (Kaplánek, 2012, s. 23).*

Dumazedier (1966) označuje volný čas jako činnost, která má čtyři základní vlastnosti:

- 1) Volný čas osvobozuje: volný čas je výsledkem svobodné volby, znamená osvobození od povinností určitého druhu (podléhá ale determinujícím faktorům ve společnosti). Volný čas tak znamená především osvobození od školních a jiných základních závazků – rodinných, občanských, duchovních....
- 2) Volný čas je nezainteresovaný: nemá tedy žádný ziskový cíl jako je profesionální práce, žádný utilitární cíl jako povinnosti v domácnosti, žádný přesvědčovací cíl jako jsou úkoly politické nebo duchovní. Ve volném čase ani hra, ani činnost tělesná, umělecká intelektuální nebo společenská neslouží žádnému materiálnímu či společenskému cíli. Z toho plyne, že volný čas už není volným časem v pravém slova smyslu, pokud by byl jen částečně zaměřen na nějaký ziskový, utilitární nebo angažovaný cíl. Takovýto čas je pak nazýván časem polovolným.
- 3) Volný čas je hedonistické povahy: vyznačuje se snahou dosáhnout stavu uspokojení, které můžeme pokládat za cíl sám o sobě. Tato snaha má hedonistický charakter. Štěstí se neredukuje na volný čas a může provázet vykonávání zá-

kladních společenských povinností. Ale hledání blaha, radosti a potěšení je jedním z charakteristických rysů moderní společnosti.

- 4) Volný čas uspokojuje osobní požadavky: člověku nabízí pokušení zbavit se práce či možnost osvobodit se od stavů tělesné nebo nervové únavy, jež působí proti biologickým rytmům člověka. Umožňuje reakci. Nabízí možnost osvobodit se od každodenní nudy, která vzniká z dílčích a stále opakovaných úkolů. Dovoluje každému, aby se vymanil ze svých rutinních činností a stereotypů (Dumazedier, 1966, sec. cit., in Hamřík, 2022, s. 12).

1.1 Vnímání a definice volného času

Podle Vážanského může být pojem volný čas vnímán jako

- a) negativní – volný čas v tomto smyslu znamená zbývající dobu celkového průběhu dne, která zůstala po pracovní nebo studijně podmíněném čase, úkolech v domácnosti a po uspokojení základních fyziologických potřeb.
- b) pozitivní – volný čas se charakterizuje jako disponibilní časový prostor, v němž by volný čas mohl pro jedince znamenat skutečnou svobodu. Je také dobou, v níž se individuum může nezávisle na jakýchkoli povinnostech výhradně svobodně realizovat a dělat to či ono, k čemu je nikdo nenutí a k čemu také není ani podvědomě nuceno (Vážanský, 2001, s. 30).

„Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku)“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 274). Pozitivní vnímání volného času znamená čas, který má jedinec jenom pro sebe a veškerou činnost v tuto dobu dělá dobrovolně.

V knize *Člověk, práce, volný čas* Filipová uvádí že *„Volný čas, je čas, který může člověk využít bezprostředně pro sebe, čas, ve kterém patří maximálně sobě, v němž může dělat více než kdykoli jindy – to, co jej baví a co mu přináší potěšení, zábavu a odpočinek“* (Filipová, 1967, s. 29).

Těžko lze zvolit jednu definici, která by byla nejpřesnější, ale spíše je na každém jedinci, se kterou by se ztotožnil.

Den dělíme také na čas pracovní, kdy vykonáváme činnost, za kterou dostáváme plat. Děti se v tuto dobu zúčastňují vyučování ve školách. Čas vázaný zahrnuje čas na jídlo, osobní hygienu, cestu do práce nebo do školy. Čas polo volný – v něm děláme věci, které nás baví a zároveň jsou užitečné např. kutilství, práce na zahradě.

1.2 Funkce volného času

Zaměření a funkce volného času shrnuje Kratochvílová (2004, s. 87–88):

- Zdravotně hygienická funkce. Je zaměřena na odpočinek a uvolnění psychické zátěže pomocí relaxace.
- Seberealizační funkce. Tato funkce umožňuje lidem zdokonalovat se v činnostech, které je baví.
- Formativně výchovná funkce. Zdůrazňuje možnost ovlivňování osobnosti člověka pomocí pedagogiky volného času. Formujeme osobnost člověka a jeho charakter, tvořivost, vůli aj.
- Socializační (společenská) funkce. Jedná se o vytváření podmínek, které pomáhají k navazování kontaktů napříč společnostmi.
- Preventivní funkce. Má za úkol předcházet sociálně patologickým jevům pomocí pestrých a různorodých aktivit.

1.3 Volný čas dětí a mládeže

„Volný čas dětí a mládeže má své zvláštnosti. Od volného času dospělých se většinou liší“ (Pávková, Hofbauer, Hájek, 2011, s. 68). Je obecně známo, že děti mají více volného času než dospělí. Volný čas dětí se liší svým i obsahem, který se přizpůsobuje věku dítěte, má být pestrý a motivační. Míra samostatnosti je dalším kritériem pro práci s dětmi, kdy je nutno brát v potaz věk dítěte a jeho mentální vyspělost. Volný čas dětí a mládeže je třeba i pedagogicky vést. *„Pedagogické ovlivňování volného času znamená citlivé, nenásilné, ale cílevědomé vedení k racionálnímu využívání volného času. Právo dětí na volný čas a jeho účelné využití je dáno Úmluvou a právech dítěte“* (Pávková, 2014, s. 24).

1.4 Volný čas dospělých

Dospělí mají přirozeně méně volného času, protože jsou více zaneprázdněni povinnostmi. Svůj volný čas věnují rodině a odpočinku, který slouží k načerpání nových sil. Dospělí se věnují činnostem, které jim umožňují si odpočinout od pracovní zátěže. „*Rodiče by měli působit jako pozitivní vzory. Sami by měli umět s volným časem dobře hospodařit, nepřeceňovat ho a ani nepodceňovat*“ (Pávková, 2014, s. 29).

Touto problematikou se zabývalo MŠMT ve výzkumu Zdroje informací a kritéria volnočasových aktivit, který prováděla společnost FactumInvenio (2008). Z výsledku výzkumu vyplynulo, že se rodiče dají rozdělit do pěti typů:

Rodinný typ – uznávají tradiční způsob života, rodina je na prvním místě. O činnost svých dětí se zajímají.

Náročný typ – většinou bohatí rodiče, kterým záleží na kvalitě. I když nejsou přímo rodinný typ, dávají prostor svým dětem, aby mohly dělat, co je baví.

Moderní typ – tito rodiče experimentují, zkouší nové sporty, své děti podporují, aby byly stejné jako oni.

Chudší typ – nemají dostatek peněz na zaplacení kroužků a jejich děti navštěvují kroužky ojediněle. Volný čas tráví s kamarády venku.

Uzavřený typ – moc se o aktivity svých dětí nezajímají. Dítě si kroužky vybere samo a rodiče jen kontrolují, jestli jsou cíle dětí reálné (FactumInvenio, 2008).

2 Volnočasové aktivity

Aktivity jsou zpravidla organizovány volnočasovými institucemi v rámci neformálního vzdělávání. Neformální vzdělávání je založené na dobrovolnosti, činnosti, zkušenosti, aktivitě a také na individuálním a skupinovém učení. Neformální vzdělávání je vždy naplňováno nějakým obsahem, činnostmi, tedy vlastní náplní volnočasové aktivity.

Mezi volnočasové aktivity patří nejrůznější zájmové a vzdělávací kroužky, komunitní a nízkoprahová centra, kluby, sportovní aktivity, soutěže atd. Volnočasové aktivity lze samozřejmě pořádat i pro dospělé (nejrůznější aktivity v „tvořivých dílnách“, řada sportovních aktivit či kulturní podniky).

Nedílnou součástí procesu celoživotního vzdělávání je zájmové, stejně jako neformální vzdělávání. Zájmové vzdělávání je právně ukotveno zákonem č.561/2004 Sb. O předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). V paragrafu 111 je zde definováno jako vzdělávání poskytující účastníkům naplnění volného času zájmovou činností se zaměřením zájmové na různé oblasti (<https://www.msmt.cz/mladez/zajmove-vzdelavani-1>).

Volnočasovou činnost můžeme rozdělit na produktivní a receptivní. Dále na krátkodobé, dočasné, přechodové a trvalé. Produktivní činnost je taková, kdy se jedinec aktivně zabývá svojí zálibou (maluje, zpívá, staví modely). Receptivní volnočasová aktivita je pasivním zájmem, kdy se jedinec aktivně neúčastní svých zálib (např. sleduje fotbalový zápas).

Volnočasové aktivity poskytují:

- Střediska volného času.

Střediska volného času patří mezi mimoškolní vzdělávací instituce. Jde o kroužky a zájmovou činnost dětí. Dbá se zde na dobrovolnost.

- Školní kluby.
- Spolky: Pionýr, Skaut, Sokol, Hnutí Brontosaurus aj. (Pávková, 2014, s. 55–56).

2.1 Charakteristika volnočasových aktivit

Dobrovolnost – na rozdíl od docházky do školy není účast na volnočasových aktivitách povinná.

Rozvoj zájmů – děti si vybírají činnost podle svého zájmu a svoje dovednosti zdokonalují.

Rozvoj individuálních předpokladů znamená, že při práci s dětmi se vždy dbá na to, že každé dítě je individuální a má jiné schopnosti, proto se s ním pracuje individuálně.

Podpora nadání a talentu je realizována volnočasovými aktivitami, které umožňují dětem rozvíjet svůj talent a nadání (např. lidová škola umění, dramatické kroužky, matematické kroužky).

Upevnění sociálních vztahů je jedním z cílů volnočasových aktivit. To znamená naučit děti sociální komunikaci a rozvíjení vzájemných vztahů mezi vrstevníky i dospělými.

2.2 Omezení volnočasových aktivit kvůli Covid-19

V letech 2020 – 2021 bylo kvůli Covid-19 omezeno stýkání se dětí v mimoškolních aktivitách. Některé neziskové organizace věnující se dětem z tohoto důvodu úplně zanikly. Hlavním důvodem byly finance. Část organizací se dětem věnovala online na online schůzkách. Opatření se týkala i uměleckých škol a sportovních oddílů. Z důvodu toho, že se děti nemohly aktivit účastnit přímo, část z nich s těmito aktivitami úplně skončila.

Ve světle Covidu-19 se zhoršují i další aspekty života dětí. Kromě Covid-19 jsou tu i další nemoci například ty civilizační. Obezita již dosáhla rozměrů epidemie a zdaleka se netýká jen dospělých lidí. Situace u dětí je problematická a online výuka, bez tělocviku či jiného pohybu situaci zhoršila.

2.3 Poskytování informací mládeži

Klíčovým dokumentem pro rozvoj vzdělávací soustavy České republiky v období 2020-2030+ je Strategie 2030+. Jejím cílem je modernizovat vzdělávací systém Česka v oblasti regionálního školství, zájmového a neformálního vzdělávání a celoživotního učení a zároveň také řešit problémy, které v českém školství přetrvávají (Strategie vzdělávací politiky ČR do roku 2030+, MŠMT ČR, msmt.cz).

Tato strategie má dva základní strategické cíle:

- 1) zaměřit vzdělávání více na získávání kompetencí potřebných pro aktivní občanský, profesní i osobní život
- 2) snížit nerovnosti v přístupu ke kvalitnímu vzdělávání a umožnit maximální rozvoj potenciálu dětí, žáků a studentů.

2.4 Dělení volnočasových aktivit

Volnočasové aktivity podle druhu dělíme na pravidelné. Jsou to kroužky, pobyty a práce s nadanými. Kroužky děti navštěvují pravidelně. Mezi pobyty patří například letní tábory a práce s nadanými umožňuje rozvíjení schopností dětí.

Mezi nepravidelné aktivity počítáme víkendové akce, projekty a příležitostné aktivity. Příkladem víkendových akcí jsou soutěže, zápasy a závody. Z projektů můžeme uvést například Den Země. Mezi příležitostné aktivity patří školní výlety, exkurze a návštěva divadla. Volnočasové aktivity podle místa konání dělíme na mimotřídní, mimoškolní a výchova mimo vyučování.

Mimotřídní výchova

Mimotřídní výchova „*jsou aktivity realizované školou mimo povinnou školní výuku*“ (Hofbauer, 2004 s. 15). Vyučování má za cíl produkovat znalosti dětí a utužovat kolektiv. Je řízena školou nebo jinou organizací, která se školou spolupracuje. Je většinou realizována v školní družině, školním klubu a zájmových útvarech. „*Mezi mimoškolní aktivity patří besídky, výlety, sportovní soutěže*“

(Pávková, 2014, s. 13). Po přihlášení dětí je jejich účast na mimotřídních aktivitách povinná.

Školní družina

Školní družiny zakládají základní školy a tyto družiny jsou určeny pro žáky prvního stupně základní školy. Během odpoledne děti střídají různé aktivity, většinou se začíná odpočinkem, což mohou být klidové aktivity, např. čtení, poslech apod. nebo pohybové aktivity, které umožní dětem dohnat nedostatek pohybu při vyučování. Některé děti si napíší i domácí úkoly, ale vždy po dohodě vychovatelů s rodiči. Jednou z důležitých výchovných působení družiny je dohled na dodržování hygienických návyků. Školní družiny zřizují také různé kroužky (např. vaření, rukodělná činnost). Školní družina může sloužit pro více škol (Pávková, s. 35–36).

Školní klub

Zřizovatelem školních klubů je škola. Slouží dětem staršího školního věku. Docházka do klubu je dobrovolná, což vyhovuje věkovým zvláštěm dospívajících. Školní kluby děti rády využívají k setkávání s kamarády. Je zde možnost odpočinku a většinou zde nechybí oblíbené hry, počítače a připojení k internetu. Rodiče dětí za pobyt ve školním klubu platí.

Mimoškolní výchova není organizována školou, její činnost vykonávají různé organizace jako Pionýr, Junák, Sokol, Hnutí Brontosaurus. Také se na mimoškolní výchově podílí Domovy dětí a mládeže.

Výchova mimo vyučování

Výchovu mimo vyučování zajišťují střediska volného času. Ta poskytují své služby jak dětem, tak dospělým. Středisko volného času zařizuje pod sebou Dům dětí a mládeže a stanice zájmových činností. Za bývalého režimu plnily funkci středisek volného času domy pionýrů. Středisko volného času zajišťuje také rekreační činnost dětí, jako jsou tábory, víkendové pobyty aj.

Základní umělecká škola (ZUŠ)

ZUŠ patří mezi školy, ale na rozdíl od základních škol její činnost probíhá ve volném čase dítěte. Hlavním faktorem je dobrovolnost. Pokud si dítě nevybere určitý obor, musí dodržovat podmínky stanovené ZUŠ. Výuku provádí kvalifikovaní odborníci, kteří u dětí rozvíjí jejich talent a nadání. Mezi obory patří literárně-dramatický, výtvarný, taneční a hudební.

Způsoby trávení volného času dětí můžeme rozdělit na tyto oblasti:

- kroužky a zájmová činnost dětí
- volný čas dětí trávený s vrstevníky a spolužáky
- prožívání volného času dětí doma
- volný čas dětí o letních prázdninách
- společně prožívaný volný čas dětí a rodičů (Pospíšilová, 2010, s. 49).

2.5 Spolky a nestátní neziskové organizace zabývající se volným časem

Děti se mohou realizovat v neziskových organizacích, které jsou uznány MŠMT za svojí práci s dětmi. Mezi tyto organizace například patří Hnutí Brontosaurus, Junák, Pionýr, Sokol, Duha (Organizace uznané MŠMT pro oblast práce s dětmi a mládeží | Moravskoslezský kraj | (msk.cz)).

2.5.1 Pionýr

Současná organizace Pionýr je nezávislé, nepolitické a demokratické hnutí. Pionýr nabízí dětem různé aktivity, a nejoblíbenější jsou letní tábory.

Ze Stanov Pionýra: Pionýr je demokratický, dobrovolný, samostatný a nezávislý spolek dětí, mládeže a dospělých. Předmětem hlavní činnosti Pionýra je veřejně prospěšná činnost (<https://pionyr.cz/o-pionyru/>).

Historie pionýrského hnutí v Československu a později v České republice souvisela s proměnami celé společnosti.

Pionýrská organizace vzniká roku 1949 na ustavující konferenci nově vzniklého Československého svazu mládeže. Ostatní dětské organizace včetně Junáka k 1. lednu 1950 zanikly.

Roku 1955 stoupl význam Pionýru, jeho členy byly děti od 6 do 15 let a začíná se rozvíjet zájmová činnost ve skupinách i oddílech a je kladen důraz na mladé techniky a přírodovědce. Po roce 1960 se Pionýr soustředil na sport, kulturu a turistiku. V tuto dobu bylo téměř každé dítě členem pionýrské organizace.

V březnu 1968 se skautům podařilo obnovit organizaci Junák. Takže organizace Pionýr měla konkurenci. Junák byl však 15. září 1970 opět zrušen a Pionýr se stal znovu jedinou dětskou organizací. Pionýr nyní již nebyl pod organizací Československého svazu mládeže, ale nově vzniklého Socialistického svazu mládeže. Činnost pionýrské organizace Socialistického svazu mládeže byla kontrolována Komunistickou stranou Československa.

Největší rozvoj Pionýrské organizace byl v 80. letech. Vliv na to měla zvýšená porodnost na přelomu 60. a 70.let. „*Na masovost členství v této organizaci mělo vliv několik faktorů: za prvé činnost v PO SSM součástí takzvaného komplexního hodnocení jinými slovy posudku dítěte, který vystavovala škola ve spolupráci s pionýrskou organizací a který do značné míry rozhodoval o možnostech dítěte při volbě střední školy a vůbec budoucího uplatnění*“ (Krupka, 2019).

V roce 1989, tedy po Sametové revoluci nastal přelom v pionýrské organizaci a doposud známá PO SSM (Pionýrská organizace Socialistického svazu mládeže) se rozpadla. Začala vznikat nová sdružení. Obnovuje se Junák, nově vzniká sdružení Duha, ČTU, A-TOM apod. Nejdříve tvořily federativní spolek. V roce 1993 se staly svébytným spolkem. Peníze PO SSM byly rozděleny do všech organizací ([Pionýr » Historie \(pionyr.cz\)](#)).

Současný Pionýr pokračuje v práci s dětmi. Nabízí jim činnost v oblasti sportu, přírody, vědy, kultury, techniky a letní tábory, které poskytují dětem spoustu dobrodružství a zážitků. Na akce Pionýrů mohou docházet i ty děti, které nejsou členy Pionýrské organizace.

2.5.2 Junák

Na počátku 20. století v roce 1911 A. B. Svojsík zahájil činnost skautingu v českých zemích ([Historie – skaut.cz](#)). Během času byla činnost sdružení několikrát pozastavena. V současnosti se Skautské hnutí věnuje práci s dětmi, učí je lásce k přírodě, vzájemné sounáležitosti, seberealizaci a pomoci druhým.

Být skautem znamená umět si poradit. Skaut znamená být součástí party na celý život, a získávat radost a zážitky, sebedůvěru, samostatnost a férovost. Skaut děti rozvíjí laskavým, pevným vedením a chytře navrženým programem (Proč se stát skautem – skaut.cz).

Roku 1907 se konal první skautský tábor na světě a pořádal jej Robert Baden-Powell na ostrově Brownsea. Baden-Powell si vybral 20 chlapců, kteří byli nadšeni jeho příručkou pro průzkumníky. Na Brownsea byl položen základ k družině – nejdůležitější jednotce ve skautingu. Roku 1908, po úspěchu prvního tábora, začíná Baden-Powell psát novou příručku Scouting for Boys. Skautská výchova vedla od počátku k čestnosti, úctě, k hodnotám a lásce k přírodě. Skauting rychle proniká do Evropy a zámoří (Historie – skaut.cz).

V létě 1911 profesor Svojsík odjíždí do Anglie, aby poznal zdejší skauty, a roku 1912 vychází jeho kniha Základy junáctví – na této knize spolupracoval s tehdejšími představiteli vědy a kultury. V létě roku 1912 se již koná první skautský tábor nedaleko hradu Lipnice. Roku 1913 skauti zabydlují první podsa-
dové stany – obdivovaný světový unikát. Brzy se ke skautingu přidávají dívky.

Během 20. století Junák naráží na mnoho překážek při své činnosti. Těžké je i období 1. světové války. Skauti se aktivně účastní při zakládání republiky a zaručují spolehlivé a rychlé doručování listovních zásilek mezi úřady. 28. října 1940 je poprvé organizace, rozhodnutím K. H. Franka, zrušena. Během druhé světové války jsou myšlenky skautingu hájeny v ilegálním odboji či za hranicemi protektorátu, někteří skauti za to zaplatili svými životy. Někteří čeští skauti působí v oddílech v zahraničí, jiní působí v oddílech v dalších organizacích (Klub českých turistů, Klub Mladého hlasatele). Totalitní režim nedovoluje fungování hnutí, které stojí na demokratických principech.

Skauting je obnoven v květnu 1945. V roce 1946 je vystavěna kamenná mohyla Ivančena v Beskydech na památku popravených skautů účastnících se nacistického odboje. Skaut byl roku 1950 rozpuštěn.

Další obnovení skautingu je spojeno s Pražským jarem, tedy datem 29. března 1968. Rozmach činnosti končí roku 1970 a skauting je tak opět na dlouhou dobu potlačen (Historie – skaut.cz).

Po sametové revoluci roku 1989 byla činnost skautské organizace opět obnovena a 28. prosince jsou schváleny stanovy organizace Český Junák – svaz skautů a skautek. O činnost skautů je velký zájem a organizace se rozrůstá a v roce 1993 jsou vytvořeny nové organizace pro rozdělenou republiku.

Na počátku 21. století byla přijata Charta českého skautingu. Charta se stává impulsem pro inovaci skautského výchovného programu a pro modernizaci organizace (Historie – skaut.cz). Roku 2007 celý svět slaví 100. výročí vzniku skautingu. Skauti z celé České republiky oslavují hnutí, které překonalo všechny myslitelné hranice. Roku 2012 oslavují i čeští skauti – organizace za sto let své existence ovlivnila životy tisíců lidí. Roku 2015 jsou Skauti s 53 000 členy největší výchovnou organizací pro děti a mládež v zemi. Podle registrace z konce roku 2022 je v ČR. již 73 351 skautů a skautek, z toho dětí do 15 let je 42 540 (Český skauting roste nejrychleji v Evropě, skautů a skautek je již přes 70 tisíc – skaut.cz).

Ve Skautu fungují Benjamínci, Vlčata a Světlušky, Skauti a Skautky, Roveři a Rangers a dospělí (18+). Benjamínci jsou pro věk 5 – 7let, Vlčata a Světlušky 8 – 10 let, Skauti a Skautky 11 – 14 let a Roveři a Rangers jsou ve věku 15+.

V současnosti je v Junáku – českém Skautu 73 315 skautek a skautů ve 2 203 oddílech a je největší výchovnou organizací u nás.

2.5.3 Sokol

Sokol založili Miroslav Tyrš a Jiří Fügner v roce 1862. Jako hlavní program je stanovena osvětová činnost a tělovýchovné aktivity. Nejdříve organizace pracovaly jen s dospělými a byly pořádány národní sokolské slety. Později se tato uskupení soustředila i na práci s mládeží.

Sokolskými hodnotami jsou sport, občanství, komunita, osobnost a laskavost. Sokol vede své členy k lásce k rodné zemi a k úctě k duchovnímu dědictví našeho národa. Sokolové jsou ve své obci aktivní silou, pořadatelem sportovních a kulturních aktivit a jsou hrdí na svou vlastní tradici. Sokol své členy vede ke spravedlivému a čestnému jednání, k aktivitě, samostatnosti a schopnosti pomáhat.

Miroslav Tyrš v úvodním článku prvního čísla časopisu Sokol roku 1871 pod titulem „*Náš úkol, směr a cíl*“ formuje myšlenku sokolského programu. Tyrš

na základě antického pojmu kalokagathie, který spojuje vše krásné a dobré (krásu a ctnost), postavil ideál člověka tělesně zdatného, duševně a sociálně vyspělého, který je připraven pracovat a bránit svůj národ. Tato Tyršova idea přežila mnohé, a to i několikerá násilná zrušení sokolské organizace (Historie Sokola).

Datum, které je považováno za vznik Sokola, je 16. února 1862, kdy byly valnou hromadou schváleny stanovy. Starostou byl zvolen Jindřich Fügner, místostarostou a později náčelníkem Miroslav Tyrš. Cvičení v Sokole bylo zahájeno již v březnu 1862, cvičební program byl již tehdy progresivní – kromě cvičení na náradí se cvičenci věnovali také disciplínám úpolovým (šermu, vzpírání, zápasu) a základům atletiky (běhy a skoky). Sokol byl naplněn také bohatým společenským a kulturním životem.

Za 1. světové války narukovalo mnoho Sokolů do armády. Roku 1914 tvořili sokolové ve Francii významnou část vojenské skupiny Nazdar. O klíčovém zastoupení sokolů v československých legiích v Rusku svědčí zavedení sokolského řádu. „*Význam sokolů pro vznik republiky ocenil i T. G. Masaryk: Bez sokolů by nebyly legie a bez legií by nebylo Československo*“ (Historie Sokola).

V období 1. republiky se Sokol stal opravdu celonárodní organizací, celkový počet členů v této době se blížil k milionu. Vrcholila výstavba sokoloven a činnost a vliv Sokola se mezi válkami projevoval nejen tělovýchovou, a podílel se na československém dění kulturním, sociálním, politickém i ekonomickém.

Přišel rok 1938 a v atmosféře plné nejistoty a strachu vrcholily přípravy X. všesokolského sletu. Za okupace českých zemí v březnu 1939 se vytratily veškeré naděje a byli to opět Sokolové, kteří se po vzniku Protektorátu Čechy a Morava zapojili do činnosti odbojových organizací. Sokolové se zapojili do bojů 2. světové války na všech frontách. Odhodlání mužů i žen z řad Sokola bylo pro okupanty velikým překvapením (Historie Sokola).

Pocity mnohých sokolů vyjádřil František Pecháček ve svých posledních slovech, která pronesl ke svým spoluvězněm: „*Sbohem, bratři, vím, že jdu na smrt, ale nebojím se jí. Statečný muž umře jen jednou, jen zbabělci umírají stokrát. Umřu s klidem, protože vím, že naše oběti nebyly marné*“ (<https://www.sokol.eu/historie-sokola-pamatky>).

Sokolská organizace byla po druhé světové válce oslabena a po únorovém převratu se Sokol dostal pod vliv komunistické moci. Sokol jako samostatná a dobrovolná organizace zanikl a pokračování sokolské činnosti i pořádání sletů bylo udržováno jednotami v zahraničí.

Sokol, po obnově demokracie 17. listopadu 1989, rychle obnovil svou činnost. Tělovýchovný proces v Sokole prošel velkou proměnou a rozvoj tělovýchovy stále pokračuje. Sokolské cvičení je nyní koncipováno jako všeobecná průprava pro děti a kondiční cvičení pro dospělé a rozrůstají se i o nové sporty, ve výchovném procesu se pokračuje i v kulturních činnostech a dále se rozvíjí tradice všesokolských sletů. Jsou pořádány i akce pro veřejnost (<https://www.sokol.eu/historie-sokola-pamatky>).

2.5.4 Hnutí Brontosaurus

Významnou roli v naplnění volného času dětí hraje také Hnutí Brontosaurus. Hnutí Brontosaurus je celorepubliková ekologická nezisková organizace založená v roce 1974 Josefem Velkem. Tato organizace se zaměřuje na práci s mládeží, studenty, životní prostředí, ekologii a sounáležitost člověka s přírodou. Hnutí Brontosaurus pořádá letní tábory, různé pracovní-zážitkové víkendovky a probíhají pravidelné schůzky dětí v oddílech (<https://brontosaurus.cz/o-brontosaurovi/>).

Hnutí Brontosaurus pomáhá přírodě, památkám i lidem po celé ČR i v zahraničí. Po celé republice má tato organizace regionální centra, základní články a kluby, které pořádají víkendovky, prázdninové akce, dětské tábory, přednášky a mnoho dalšího.

„Brontosauří“ akce po celé České republice organizuje 40 aktivních základních článků. Hnutí Brontosaurus je jednou ze 17 organizací, která se může pyšnit titulem Organizace uznaná pro práci s dětmi a mládeží. Tento titul uděluje Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR.

BRĎO jsou Brontosauří dětské oddíly, a jedná se o kluby pravidelně se setkávajících členů, které pořádají i dětské tábory a další akce. Tyto brontosauří dětské oddíly mohou navštěvovat již ti nejmenší, a hnutí Brontosaurus tak může vychovávat k lásce k přírodě a životnímu prostředí již od útlého věku dítěte.

Na dobrovolnických akcích Hnutí Brontosaurus účastníky vždy čeká kromě samotné pomoci přírodě nebo památkám, také zážitkový program. Zážitkový program tvoří různé hry a workshopy, které jsou připravovány tak, že nabízí příležitost k seberozvoji a k poznání nových kamarádů. Dobrovolnictví a zážitky jsou cestou osobního růstu a cesta k objevování světa kolem nás.

Člověk se stále učí, a tak Hnutí Brontosaurus pořádá kurzy pro zvědavé a po vzdělání a dovednostech prahnoucí jednotlivce. Každý tak má dostatek prostoru pro svůj rozvoj a další vzdělávání. Na organizátorských kurzech je možno získat certifikát organizátora brontosauřích akcí nebo absolvovat kurz pro hlavní vedoucí dětských táborů. Kromě tohoto je pořádáno množství vzdělávacích akcí se širokým zaměřením – bylinkářství, grafika aj. Kurzy jsou v přátelském prostředí s důrazem na metody neformálního vzdělávání a praxi. Dále tato neziskovka připravuje různé přednášky, workshopy, ochutnávky jídel, sport či deskové hry. V Brně a Praze se pravidelně pořádají kluby na různá témata.

Brontosaurus se svými akcemi zaměřuje především na děti a mládež do 26 let, ale i ostatní jsou v Brontosauru vítáni, ať již jako členové nebo příznivci (<https://brontosaurus.cz/o-brontosaurovi/>). Brontosauři dětské oddíly BRĎO jsou pravidelně se setkávající kluby, které pořádají i dětské tábory a další akce. Díky BRĎU mohou i malý brontosauři pomoci přírodě a zároveň se naučit zajímat se o svět kolem sebe. Brontosaurus také pořádá letní tábory pro rodiče a děti. Za svou činnost získalo Hnutí Brontosaurus od MŠMT České republiky titul „Organizace uznaná MŠMT pro oblast práce s dětmi a mládeží“ (<https://brontosaurus.cz/o-brontosaurovi/>).

2.5.5 Hnutí Duha

Hnutí Duha je česká environmentální nevládní organizace, jedna z nejaktivnějších v České republice. Toto hnutí bylo založeno v roce 1989 a zakladatelé byli Jakub Patočka a Jan Beránek.

Tato ekologická organizace prosazuje zdravé životní prostředí, pestrou přírodu a chytrou ekonomiku. Toto hnutí chce zajistit zdravé prostředí pro každého z nás – usiluje o čistý vzduch, potraviny bez toxických látek a lepší recyklaci odpadu. Dalšími cíli Hnutí Duha jsou pestrá česká krajina s částmi divoké přírody,

ale přístupná lidem a zdravé hospodaření v lesích i v zemědělské krajině a usilujeme také o návrat velkých šelem na naše území (hnutiduha.cz).

Hnutí Duha se snaží propojovat české farmáře s jejich zákazníky a nabízí jim tipy, jak získat co nejzdravější zboží a jak šetrněji cestovat. Hnutí Duha pořádá odborné exkurze, debatují s veřejností a vydávají informační publikace a také aktivně zapojují veřejnost do jejich práce a vedou kampaně, které směřují k prosazení potřebných změn. Navrhují praktická ekologická řešení, která zlepšují život každého z nás a jednají o nich s příslušnými úřady.

Hnutí Duha tvoří lidé schopní a zkušení, jak zaměstnanci či spolupracovníci tak dobrovolníci a podporovatelé, bez kterých by tato práce nebyla možná. Nejvyšším orgánem je rada, kterou volí členové organizace. Hnutí Duha je součástí největší světové sítě ekologických organizací – Friends of the Earth (https://www.hnutiduha.cz/sites/default/files/publikace/2018/08/hd_letak_www.pdf).

Hnutí Duha ve své činnosti samozřejmě nezapomíná na děti, ty se sdružují v družinách. Družiny se skládají z dětí a mládeže různého věku, ale i děti a mládež a z různých sociálních skupin (dětí z dětských domovů, z regionů s vysokou nezaměstnaností nebo romského etnika). Do svých družin přijímají i děti a mládež s hendikepou. Družiny svým členům nabízí různé činnosti např. táboření, vodáctví, turistiku, outdoorové aktivity (lezení, jeskyňáření, cyklistika), divadlo, deskové hry, výtvarné činnosti a jiné. Za svojí práci s dětmi bylo Hnutí Duha už po několikáté oceněno MŠMT ČR titulem „Organizace uznaná MŠMT pro oblast práce s dětmi a mládeží“ (duha.cz/o-nas).

2.5.6 Červený kříž

Mezinárodní hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce bylo založeno v roce 1863. Historie ČČK sahá až do roku 1868, kdy byl založen *Vlastenecký pomocný spolek Červeného kříže pro Království české*, jako třináctá národní společnost Červeného kříže na světě. Kromě dospělých se zaměřuje i na děti.

Podnět k založení dal Jean Henri Dunant, který chtěl poskytovat pomoc všem zraněným vojákům, aniž by řešil, na kterou stranu konfliktu patří. „*Znakem organizace se stal červený kříž na bílém poli (negativ švýcarské vlajky), později doplněný o červený půlměsíc (1929) a červený krystal (2006)*“ (Bernatová a kol.,

2020, s. 62). Hlavní sídlo Červeného kříže, Červeného půlměsíce i Červeného krystalu je v Ženevě.

Červený kříž má své organizace po celém světě a ty poskytnou ročně pomoc až půl miliardě lidí. Dříve se organizace zaměřovala na raněné vojáky, pak členové organizace začali dohlížet na jednání s vojenskými zajatci a nyní pomáhá při humanitárních katastrofách (povodně, zemětřesení). Červený kříž provádí zdravotní osvětu, při níž je vyučována první pomoc.

Samostatný Československý Červený kříž byl založen roku 1919 Alicí Masarykovou. V současnosti má celkem 20 000 členů. Český Červený kříž má svoji mládežnickou organizaci, která má své vlastní vedení. Činnosti se mohou věnovat děti a mládež od 6 do 26 let. Činnost dětí v rámci ČČK je zaměřena především na sociální, humanitární a preventivní činnost.

Mezi projekty ČČK patří Pomoc v pohybu (Help Trans). Tyto projekty nejsou zaměřeny jen na semináře a přednášky, ale zapojují se aktivně do integrace postižených do společnosti. Mezi pomoc postiženým patří také krátkodobé asistenční služby.

HIV-AIDS a život nás všech. „*Peer projekt zaměřený na prevenci. Proškolení mladí lidé diskutují se svými vrstevníky o nemoci AIDS a tématech, které s ní souvisejí, partnerské vztahy, sexuálně přenosné choroby, antikoncepci či sexualita.*“ Projekt pomocí osvětových akcí snaží zaujmout širokou veřejnost. Mezi osvětové akce patří například soutěže, divadelní představení.

2.5.7 Sdružení hasičů Čech, Moravy Slezska

Toto sdružení bylo založeno v roce 1991 a zaměřuje se i na práci s dětmi a mládeží. Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska je nejpočetnější organizací v České republice. Je zde evidováno 363 298 členů organizovaných v 7651 sborech dobrovolných hasičů. V řadách těchto hasičů je také 63 227 dětí a mládeže ve věku do 18 let.

Začátky práce s mládeží u dobrovolných hasičů spadají do samých počátků organizovaného dobrovolného hasičstva u nás a první sbory dobrovolných hasičů vznikaly od poloviny 19. století. Již na přelomu 20. st. vznikají v hasičských sborech mládežnické hasičské družiny. Roku 1934 byl v celém státě kladen důraz

na brannou výchovu, a tak i od tohoto roku je významný rozvoj skupin dětí a dorostu. Byla rozvíjena tělesná a branná výchova, hasičská a dorost byl rozdělen do věkových kategorií 6–14 a 14–17 let. Pokles počtu členů žákovských a dorosteneckých družstev se projevil za druhé světové války.

Roku 1945 byl ustanoven Svaz československého hasičstva se zemskými jednotami Čechy, Morava a Slovensko, byla zvolena dorostová komise a ta měla získávat mladé lidi pro hasičskou práci. Na tomto hasičské organizace spolupracovaly se skupinami Svazu československé mládeže, a to především s jednotnou dětskou organizací – Pionýrem. V kroužcích požární ochrany při školách nebo prostřednictvím Pionýra pracovaly dětské a dorostenecké hasičské kolektivy.

Roku 1957 se uskutečnil první běh letního tábora ve věku 11–14 let v Bílých Poličanech. Zde byly také předány první odznaky Mladý požárník. Tento odznak mohly získat děti, které byly členy zájmového kroužku jeden rok a do jednoho roku splnily všechny potřebné podmínky a tímto byl vytvořen určitý systém celoroční práce. Roku 1961 byly vydány Směrnice soutěže požárních družstev zájmových kroužků požární ochrany při Pionýrské organizaci ČSM a roku 1968 vzniklo Sdružení organizací mládeže a ÚV ČSPO zřídil organizaci Mladý požárník. Tímto došlo k odloučení ČSPO od pionýrské organizace. Mladý požárník byl ale za dva roky zrušen a bylo obnoveno spojení s pionýrskou organizací (dh.cz).

Roku 1970 byla vyhlášena ústředním svazem požární ochrany celostátní soutěž nazvaná „Pětadvacítka“, která byla věnovaná 25. výročí osvobození naší vlasti Sovětskou armádou. Plnilo se 25 zadaných úkolů z nejrůznějších oblastí.

Roku 1972 byla založena hra Plamen. Tato hra je celostátní sportovně branná hra, která motivovala děti k získání odborných dovedností v požárně-technických disciplínách a turisticko-branných aktivitách. Hra Plamen procházela postupně modernizací. Od 80. let pak vznikaly další soutěže pro děti a dorost v požárních útocích, uzlování, střelbě i jiných turistických dovednostech.

Práce s mládeží se rozvíjí i nadále, ale roku 1990 se nástupnickou organizací ČSPO stalo SH ČMS. SH ČMS pořádají i tábory pro děti a mládež a různé další sportovní aktivity (dh.cz).

3 Přetěžování dětí

Jak jsme uvedli, dětem se volnočasových aktivit a kroužků nabízí mnoho. Ale neměli bychom zapomínat, že je důležité, že kromě aktivních zájmových činností je volný čas i dobou odpočinku. Aktivity, které jsou organizované, by měly být přiměřené obsahem i rozsahem a měly by být vyváženy spontánními aktivitami, které si děti vyberou podle svých momentálních potřeb. Hlavně menší děti by měly mít čas a prostor si „jen tak pohrát“. *„Přes velký výchovný význam zájmových činností nelze jimi děti přesycovat, protože tím se vytrácí hlavní charakter volného času, kdy člověk dělá to, co chce, ne to, co musí. Neplatí čím více „kroužků“ dítě má, tím lépe je zajištěn volný čas“* (Pávková, 2014, s. 31).

Přetěžováním dětí ve volném čase jsem se začala zabývat cca před rokem, kdy jsem připravovala seminární práci o zanedbávání dětí a objevila jsem článek, kde psycholog Radek Ptáček uvádí jako jeden ze způsobů zanedbávání dítěte to, že dítěti není umožněno lelkování. Často se mluví o zanedbávání dětí nadbytkem stravy a nedostatkem pohybu. Nikde se však nemluví o nadbytku aktivit, které děti zatěžují. *„Když má malé dítě každý den dva kroužky, a to pět dní v týdnu, a o víkendu ještě zápasy nebo taneční soutěže, možná trpí víc, než kdyby nemělo vůbec žádné organizované aktivity“* (Ptáček, 2013, online).

Ve společnosti se razí trend, že děti jsou přetěžovány učením, ale to jen částečná pravda. Jako největší problém bych viděla nedostatek pohybu na zdravém vzduchu a hru, která je nejzdravějším odpočinkem pro nervový systém dětí. Pro zdravý vývoj dítěte by mělo dítě strávit venku 2–3 hodiny. Bohužel nároky rodičů, které dítě zaměstnávají kroužky a různými aktivitami, jako je výtvarná výchova, tanec, malba nebo hodiny cizích jazyků, jsou vysoké. Rodiče by si měli uvědomit, že všechny děti nejsou stejně nadané. Nemám nic proti kroužkům. *„Jenomže do nich nechodí jen děti, které mají pro onu věc nadání a osobní zájem, ale i děti, jež nemají jedno ani druhé...Patří sem i tzv. organizované sporty... Pokud je to hra a pohyb pro zábavu, pak nemám námitek. Pokud je to trénink, drezura, pak nad tím dělám otazník...“* (Novák, 2020, online).

Sportovní aktivity samozřejmě do života dětí patří, ale měly by být spojeny s hrou. Každé dítě by mělo mít možnost běhat jen tak anebo lézt na stromy.

Bohužel děti, které se od malička věnují sportu třeba gymnastice, atletice, fotbalu, mohou mít později (starší školní věk) různé zdravotní potíže. Jak uvádí ve své bakalářské práci Khestlová (2021, s. 32–34): *„Nejčastějšími zdravotními problémy u gymnazistů staršího školního věku jsou poranění růstové ploténky, horních končetin, dolních končetin a páteře, které jsou vyvolány různými příčinami. Nejčastější příčinou je přetěžování v období kostního vývoje, který se ve starším věku odehrává. Nejlepší prevencí se jeví zlepšení kvality metod trénování dětí ve smyslu snížení času trénování a přetěžování, postupovat dle správného pořadí v úrovni dovedností.“*

Stejný názor má i primářka a ředitelka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí Michaela Tomanová, která apeluje na rodiče dětí, které se cílevědomě věnují jenom jednomu sportu, že by měli dohlížet na to, aby při tréninku nebyly jednostranně zatěžovány. Při jednostranném zatěžování dochází u dětí často ke svalové nevyrovnanosti, a ta způsobuje problémy s pohybovým aparátem. Rodiče by neměli zapomínat, že *„...jednostranný trénink je pro děti nevhodný, vznikají při něm svalové dysbalance a špatné pohybové stereotypy. Zjednodušeně řečeno, svaly jsou ve vzájemné nerovnováze, některé z nich mohou být oslabené a jiné naopak přetížené. Výsledkem je, že jsou pak nerovnoměrně zatěžovány klouby a páteř“* (Tomanová, 2015, online).

Všichni se určitě shodneme, že sportování je pro děti důležité, ale stejně důležitý je i čas na odpočinek a na nicnedělání. Z pohledu vývojové psychologie u dětí ve školním věku dominuje růst a dozrávání tělesných funkcí. Fyzický vývoj jedince je v tomto věku tak důležitý, že jeho duševní vývoj se v tomto období odehrává jaksi mimochodem.

3.1 Adolescence – děti staršího školního věku

Dospívání je pro děti velkou psychickou zátěží. Mění se jim postava a tělo se fyzicky vyvíjí. Než se z nich stanou muži a ženy bývají často samá ruka, samá noha. Děvčata dospívají dříve než chlapci. Dívky se často za svoji postavu stydí a bývají přecitlivělé na jakoukoliv narážku na jejich zevnějšek. Pak stačí málo a přestanou jíst a následuje porucha příjmu potravy.

Chlapci v období dospívání nedávají najevo své city, často se schovávají za hrubost a někdy i agresivitu. Pro děti je důležité, aby v tomto období měly funkční rodinu, která dokáže korigovat jejich chování. „*Nedostatečný zájem rodičů o sociální a osobní vývojové problémy dítěte je podstatnou zátěží dětského věku a dospívání*“ (Tyrlík, 2012, s. 27).

Další zátěží dětí je to, když spolu rodiče nevychází. Když se rodiče hádají, děti nevědí, jak se chovat. Když se cítí nejistě, hledají útěchu v kolektivu vrstevníků nebo na internetu. S tímto jsou však spojená rizika, že děti sklouznou k nevhodnému chování. Dalším rizikem adolescentů je přetěžování ve sportu. Dívky, které jsou přetěžované, mohou mít problémy s menstruací a celkové zdravotní problémy (např. omdlávání, závratě).

II. Praktická část

4 Průzkum – jeho cíl a metody

4.1 Cíl průzkumu

Tato práce se zabývá dětmi, které pro sebe nemají dostatek volného času. Kvůli svému pracovnímu vytížení se rodiče často snaží vyplnit volný čas dětí organizovanými volnočasovými aktivitami a děti pak nemají čas pro sebe. Volnočasové aktivity se sice považují za prevenci sociálně patologických jevů, ale některé děti mohou být nadměrně zatěžovány.

Cílem je zjistit, jak a kdo organizuje dětem ve starším školním věku jejich aktivity a zda existuje možnost, že jsou těmito aktivitami nadměrně zatěžovány.

4.2 Průzkumné otázky

Jakými volnočasovými aktivitami je vyplněn volný čas dětí ve starším školním věku? Kdo jim navrhuje volnočasové aktivity? Jak děti ve starším školním věku chápou pojem volný čas, které aktivity pod tento pojem zahrnují? Cítí se být děti svými volnočasovými aktivitami přetíženy? Kolik dalšího volného času, který mohou trávit jen podle své volby, jim zbývá po absolvování organizovaných volnočasových aktivit?

4.3 Volba a popis metody průzkumu, průzkumný vzorek

Pro tento průzkum jsme zvolili kvantitativní výzkumnou metodu, která umožňuje sběr většího množství dat. Kvantitativní výzkum jsme provedli pomocí dotazníků, které jsme rozdali žákům staršího školního věku. Dotazník obsahoval 27 položek, které obsahovaly otázky otevřené, kdy měli respondenti možnost volné odpovědi, polouzavřené zde měli respondenti možnost vybrat si jednu z nabízených odpovědí a dále mají možnost jiné odpovědi, např. otázka č. 15 kdo

ti vybírá kroužky možnosti sám, rodiče, společně, kamarádem a nebo uveď jinou možnost. Uzavřené otázky umožňovali jen předem dané odpovědi např. otázka 20 Cítil/a ses opuštěný/á, opuštěný/á byly možnosti ano, asi ano, nevím, spíše ne, zcela ne zabavil jsem se sám/a.

Dotazník byl rozdělen na 4 části – první část se zaměřila na otázky ohledně pohlaví, věku a do které třídy chodí. Druhá část se zaměřila na otázky týkající se kroužků, jaké kroužky respondent navštěvuje, kdy, kde a jak často. Třetí část je věnována volnému času dětí, kolik mají volného času, jak a s kým ho prožívají. Co si pod pojmem volný čas představují. Čtvrtá část se věnovala tomu, jak volný čas dětí ovlivnil Covid 19.

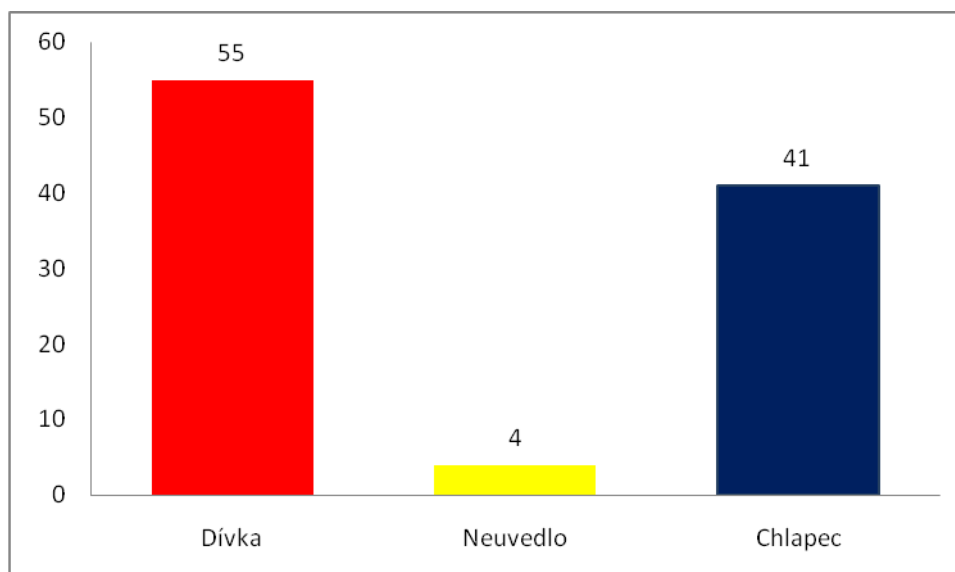
Dotazník vyplnili žáci 7. – 9. ročníků základních škol v Olomouckém kraji. Respondentů bylo 100. Věk respondentů byl 12 až 16 let. Dívek bylo 55, chlapců 41 a 4 respondenti pohlaví nevedli.

4.5 Analýza dat

Deskriptivní (popisná) analýza získaných dat. Získané údaje jsme zapsali do tabulky v excelu a výsledky jsme převedli do grafů.

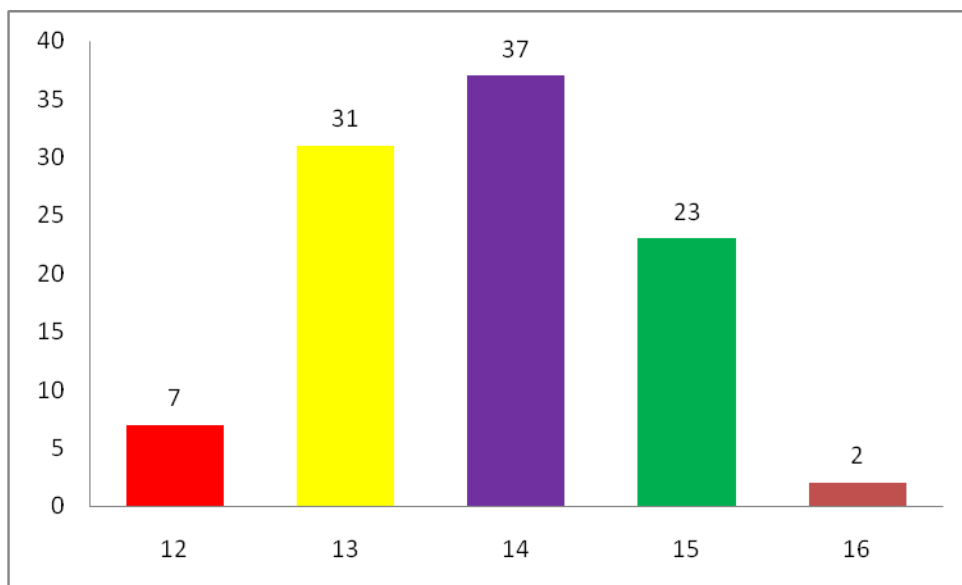
Položka 1

Jsi dívka nebo chlapec? Na tento dotazník odpovídalo 55 % dívek, 41 % chlapců a 4 % nevedla své pohlaví.



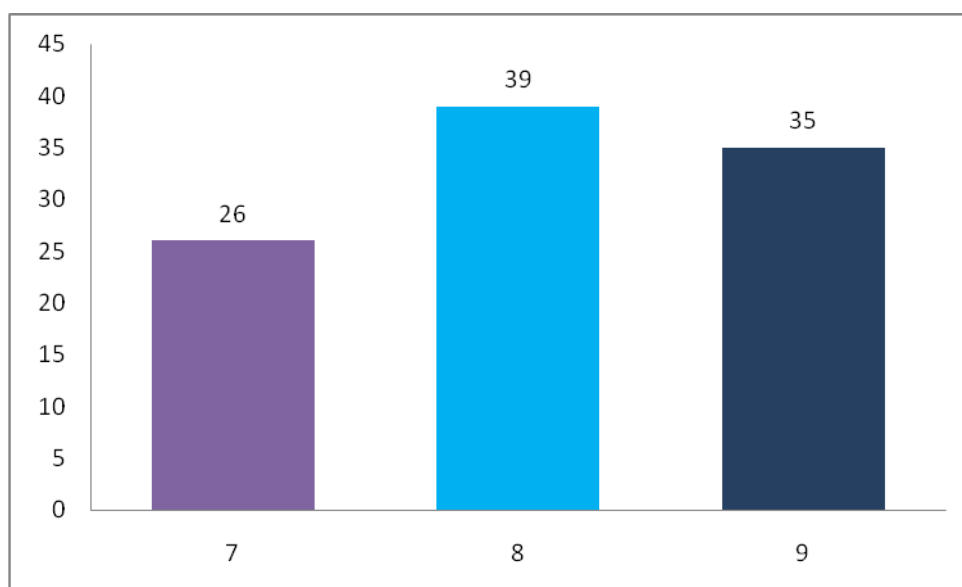
Položka 2

Kolik je ti let? Průzkumu se zúčastnilo 7 % žáků ve věku 12 let, 31 % žáků ve věku 13 let, 37 % žáků ve věku 14 let, 23 % ve věku 15 let a 2 % žáků 16letých.



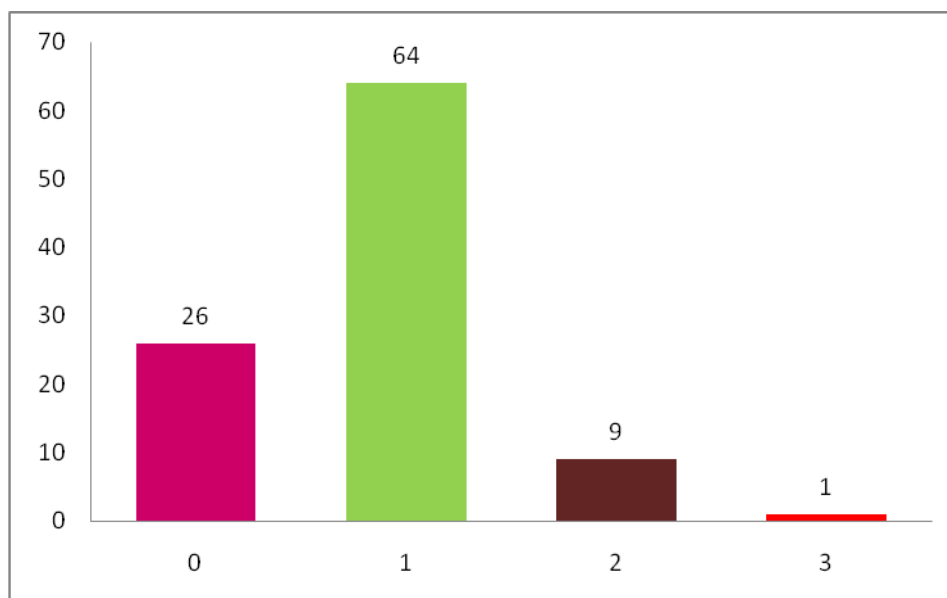
Položka 3

Do které třídy chodíš? Dochází 26 % dotazovaných do 7. třídy, 39 % dotazovaných dochází do 8. třídy a 35 % navštěvuje 9. třídu základní školy.



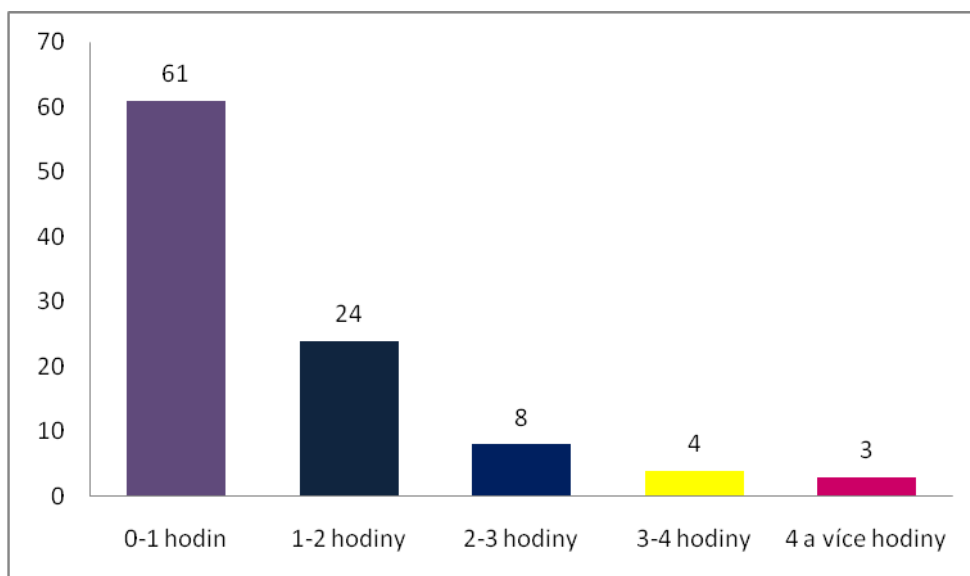
Položka 4

Kolikrát v týdnu máš odpolední vyučování? Odpovědělo 26 % z dotazovaných, že nemá žádné odpolední vyučování, 64 % má 1 hodinu, 9 % má 2 hodiny a 1 % má 3 hodiny odpoledního vyučování.



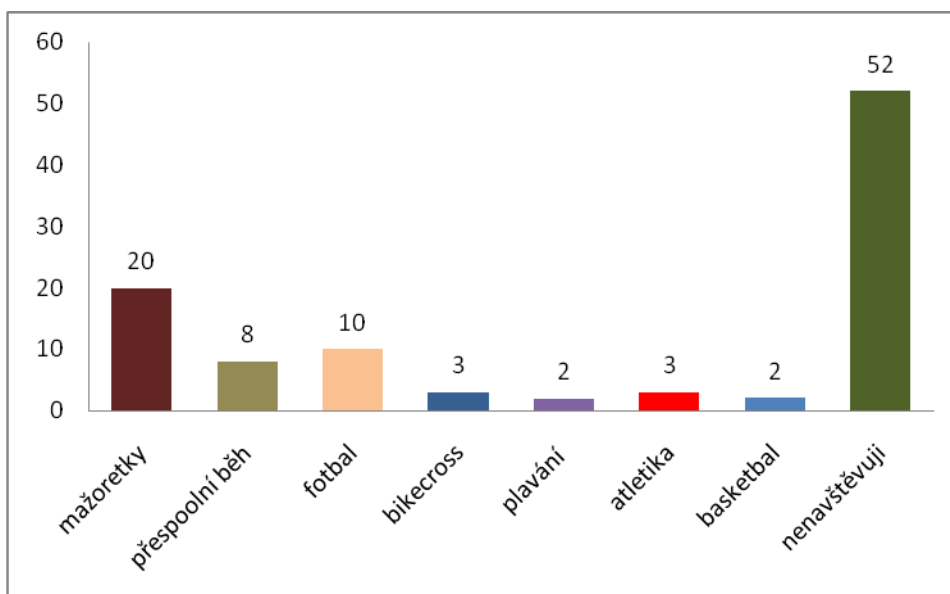
Položka 5

Kolik času ti zabere příprava do školy? Prosím napiš v minutách nebo hodinách. Uvedlo 61 % z dotazovaných, že se připravuje do školy 0–1 hodinu, 24 % 1–2 hodiny, 8 % 2–3 hodiny, 4 % 3–4 hodiny a 3 % 4 a více hodin.



Položka 6

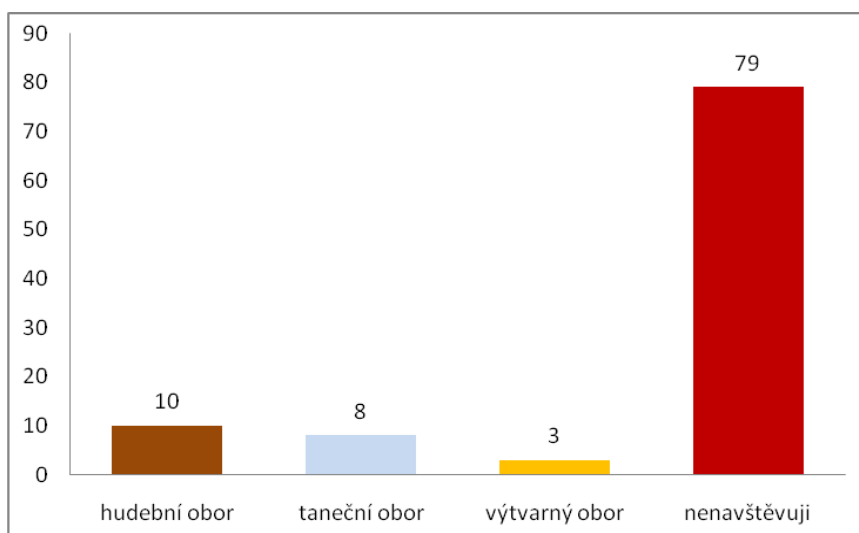
Navštěvuješ nějaké sportovní tréninky/kroužky? Pokud ano uveď, který a kolikrát týdně je navštěvuješ. Na otázku odpovědělo 48 % z dotazovaných, že navštěvuje nějaké sportovní kroužky a 52 % ne.



Dívky navštěvují převážně mažoretky a přespolní běh. Chlapci se věnují 10 % fotbalu, 3 % bikecross, 3 % atletice, 2 % plavání, 2 % basketbal. Děti jezdí na zápasy a soutěže, denně jezdí na kole, 3x týdně mají fotbal a mažoretky 2x týdně. Sport provozuje 28 dívek a 20 chlapců.

Položka 7

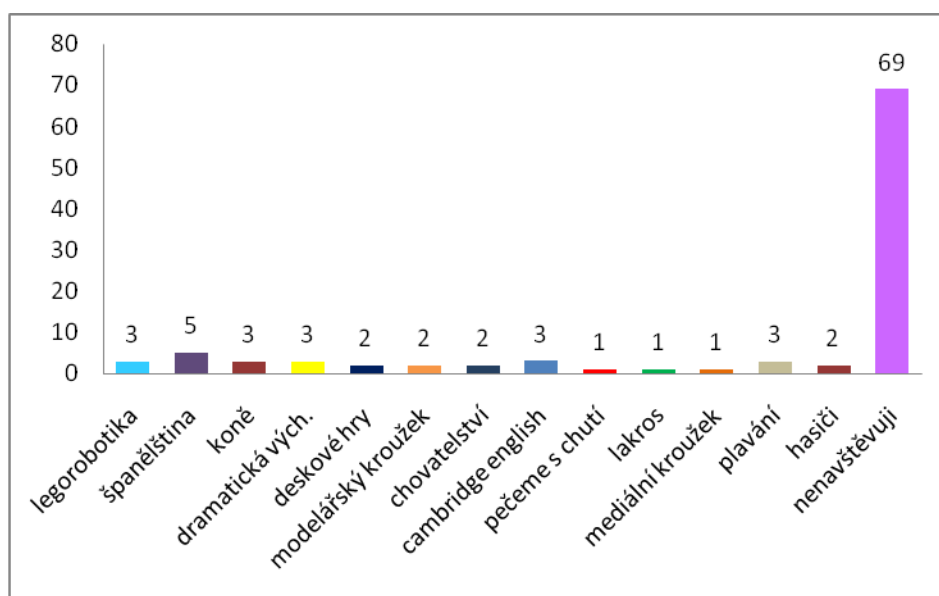
Chodíš do základní umělecké školy? Základní uměleckou školu navštěvuje 21 % z dotazovaných a 79 % ji nenavštěvuje.



Děti, které uvedly, že navštěvují základní uměleckou školu, tak 3 z nich chodí na výtvarnou výchovu, 8 na taneční a 10 na hudební obor. Dvě dívky navštěvují jak taneční, tak hudební obor. Pět dětí chtělo chodit do tanečního oboru, ale neudělaly talentové zkoušky.

Položka 8

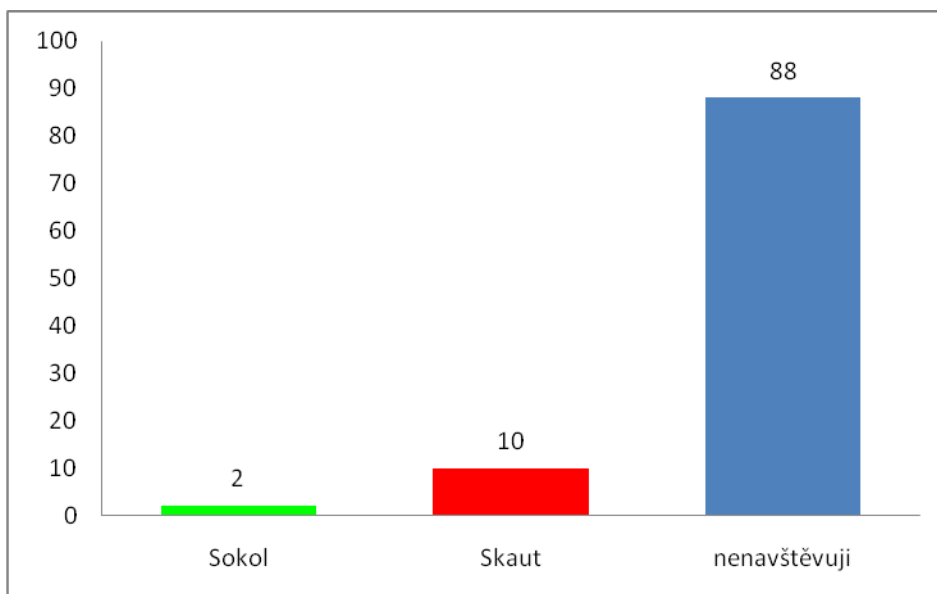
Navštěvuješ také jiné kroužky? Uvedlo 31 % z dotazovaných, že navštěvuje jiné kroužky, a 69 % nenavštěvuje jiné kroužky.



Dotazovaní navštěvují tyto kroužky 3 % legorobotiku, 5 % španělštinu, 3 % koně, 3 % dramatický kroužek, 2 % deskové hry, 2 % modelářský kroužek, 2 % chovatelství, 3 % Cambridge English, 1 % pečeme s chutí, 1 % lakros, 1 % mediální kroužek, 3 % plavání, 2 % hasiči.

Položka 9

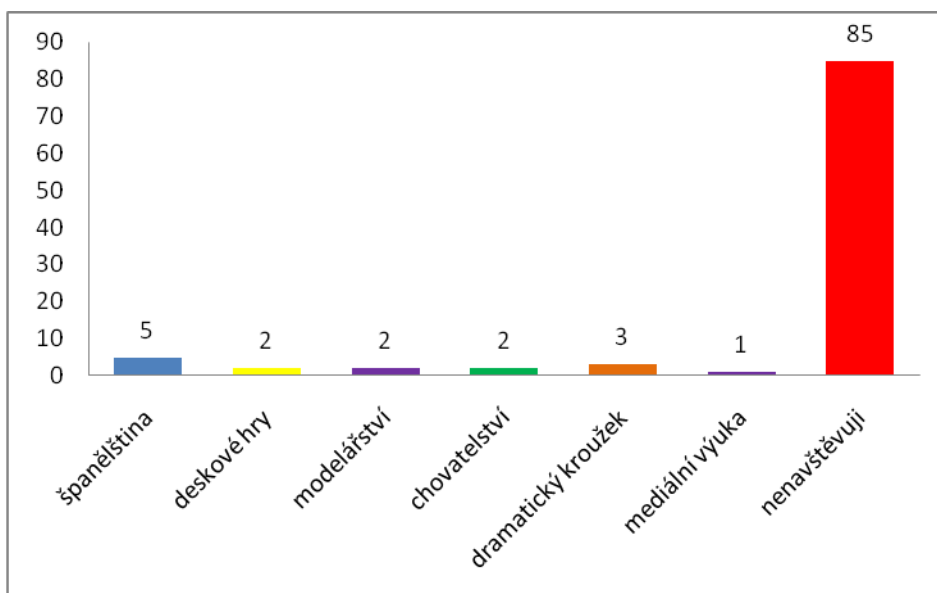
Chodíš do nějakého spolku např. Sokol, Skaut, Pionýr atd.? Odpovědělo 12 % z dotazovaných, že navštěvuje nějaký spolek a 88 % nikoliv.



Děti, které uvedly, že chodí do spolku, jej navštěvují 1 týdně, a to 10 jich navštěvuje Skaut a 2 chodí do Sokola.

Položka 10

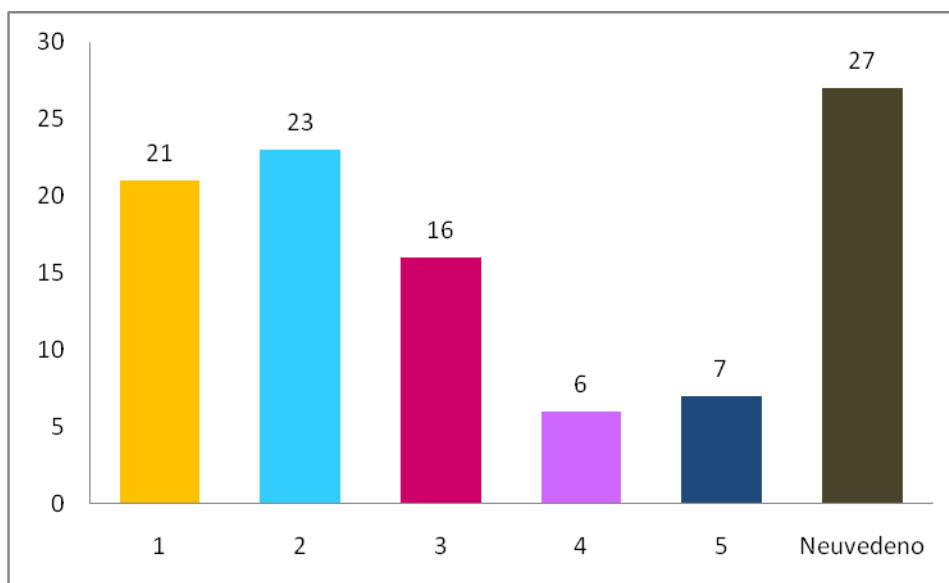
Chodíš do kroužku Centra volného času nebo do Střediska volného času, pokud ano, napiš prosím, kam a jaký kroužek navštěvuješ. Uvedlo 15 % z dotazovaných, že navštěvuje Centrum volného času a 85 % nikoliv.



Dotazované děti navštěvují tyto kroužky: 5 % španělštinu, 2 % deskové hry, 2 % modelářství, 2 % chovatelství, 3 % dramatický kroužek, 1 % mediální výchovu.

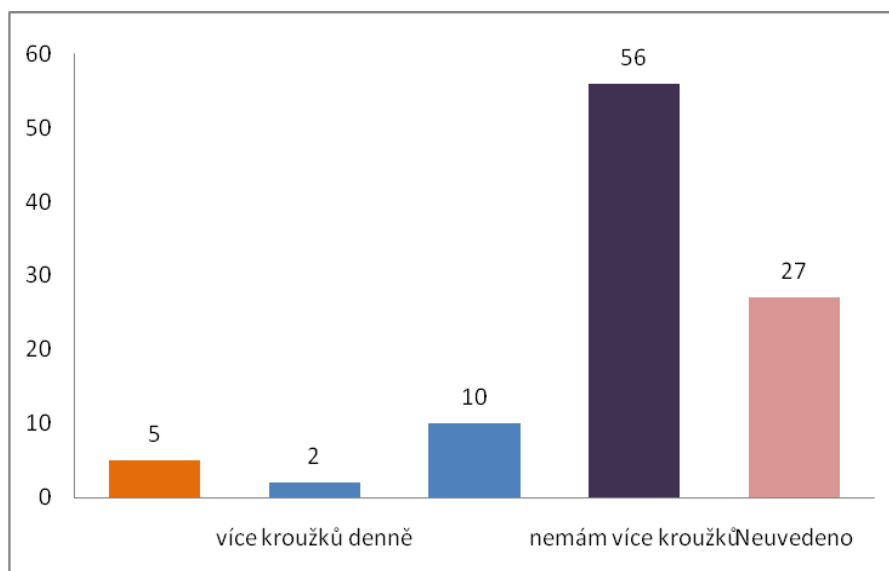
Položka 11

Kolik dní v týdnu máš kroužky? Prosím uveď. Na tuto otázku odpovědělo 21 % z dotazovaných, že má kroužky 1den v týdnu, 23 % 2dny, 16 % 3dny, 6 % 4dny, 7 % 5 dnů a 27 % neuvedlo žádnou odpověď.



Položka 12

Máš některý den více kroužků? A pokud ano, uveď, prosím, kdy a které ? Z počtu dotazovaných 17 % odpovědělo, že má více kroužků v některý den, 56 % nemá a 27 % neuvedlo.

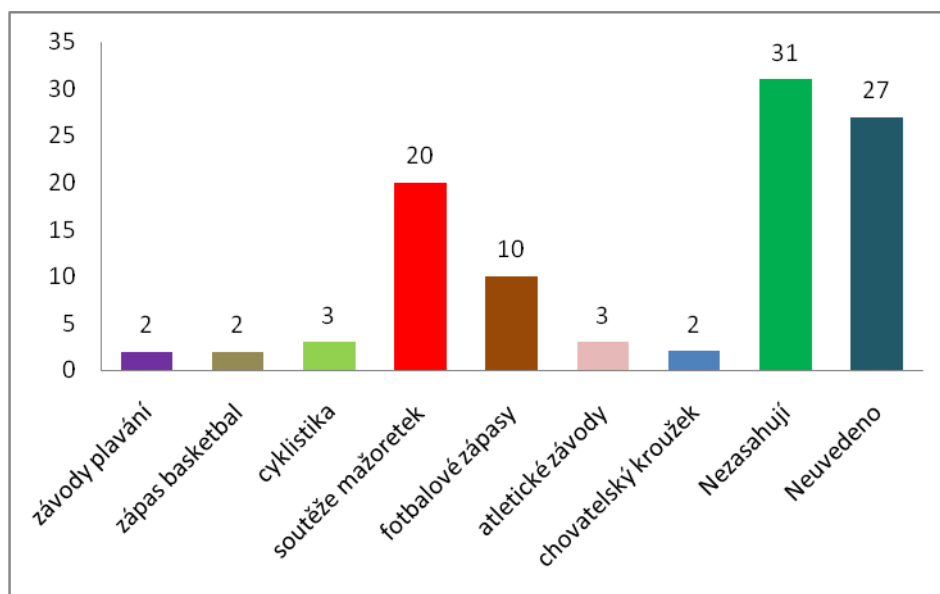


Z počtu 17 dětí má 5 dětí 2 kroužky denně pětkrát v týdnu, 2 děti mají dvakrát v týdnu 2 kroužky a 10 dětí má jedenkrát v týdnu 2 kroužky.

Položka 13

Zasahují tvé kroužky i do víkendu, např. máš zápas, soustředění, závody, soutěže, výlet, vícedenní výlet? Uveď prosím.

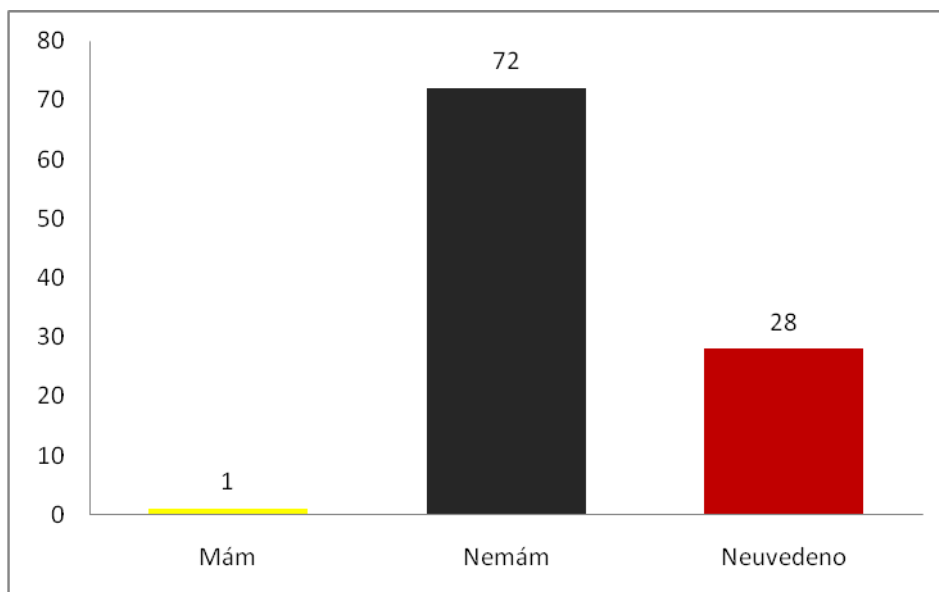
Z dotazovaných respondentů uvádí 42 %, že jim kroužky zasahují i do víkendu, 31 % nezasahují a 27 % neuvádí.



3 % dětí mají závody na kolech, 20 % jezdí na soutěže mažoretek, 2 % se starají o zvířata z chovatelského kroužku, 10 % fotbalové zápasy, 3 % atletické závody, 2 % basketbalové zápasy, 2 % závody v plavání.

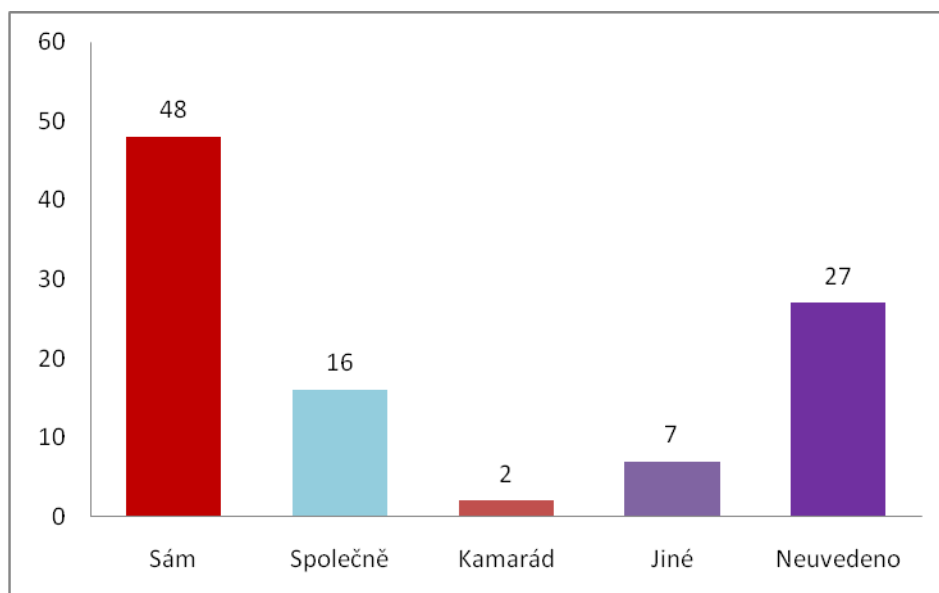
Položka 14

Máš nějaké kroužky/tréninky i před vyučováním? Uveď, prosím, které a kdy. Uvedlo 1% z dotazovaných má kroužek i před vyučováním, 72 % nemá a 28 % neuvadlo. Jeden chlapec má ráno fotbalový trénink.



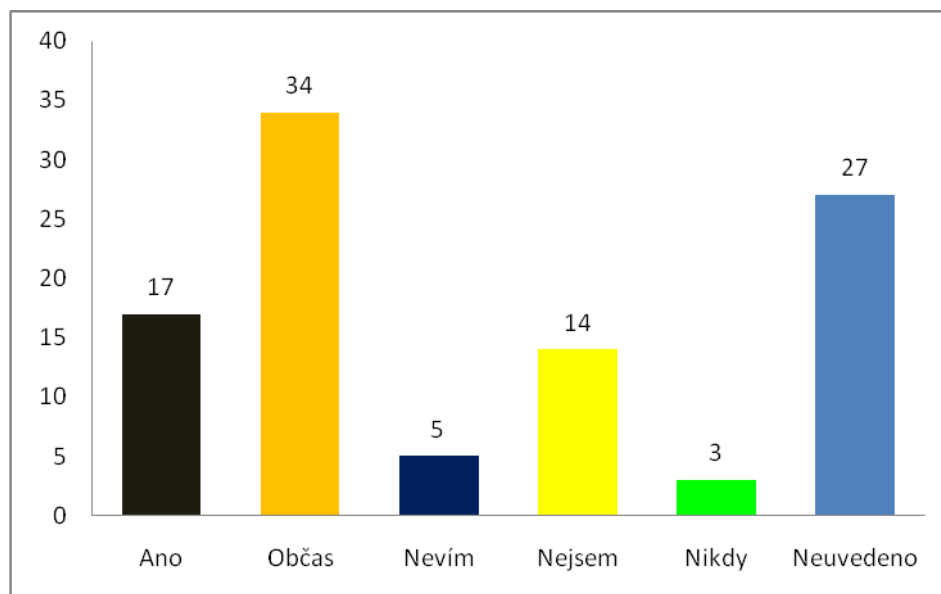
Položka 15

Kroužky sis vybral/a sám/a nebo ti je vybrali rodiče? Odpovědělo 48 % dotazovaných že si vybrali kroužky sami, 16 % vybíralo kroužky společně s rodiči, 2 % vybral kamarád, 7 % jiné a 27 % neuvádí.



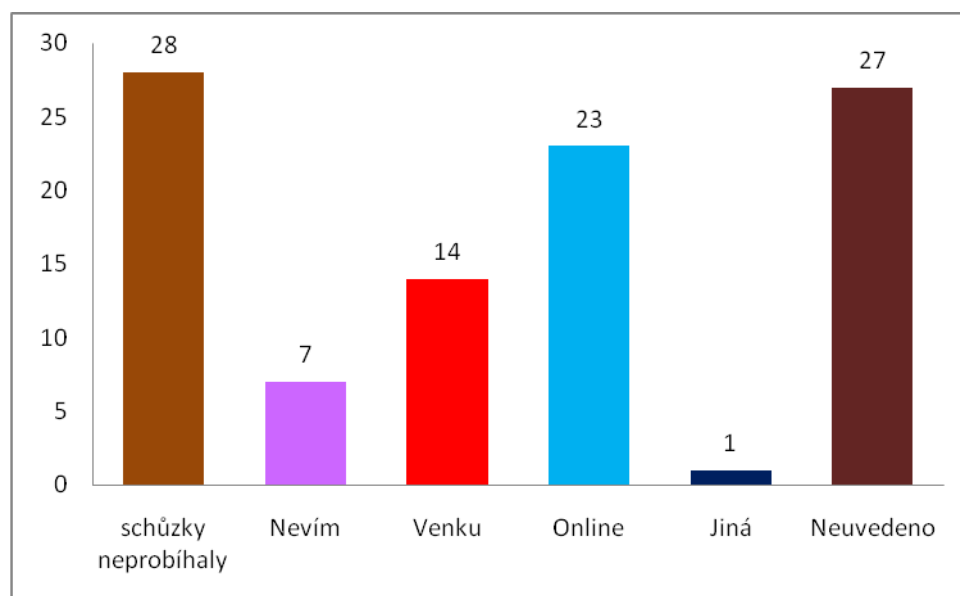
Položka 16

Býváš některý den kvůli kroužkům unavený? Uvedlo 17 % ano, 34 % občas, 5 % neví, 14 % není unaveno, 3 % nikdy a 27 % neuvedlo.



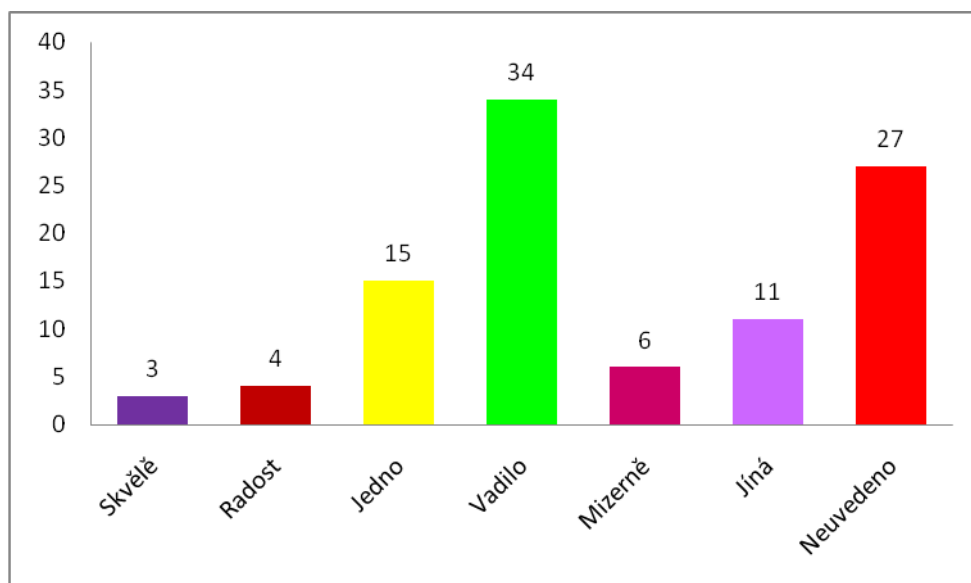
Položka 17

Jak probíhaly schůzky v době Covidu? Uvádí 28 % dotazovaných že schůzky neprobíhaly, 7 % neví, 14 % probíhaly venku, 23 % schůzky probíhaly online a 27 % neuvádí.



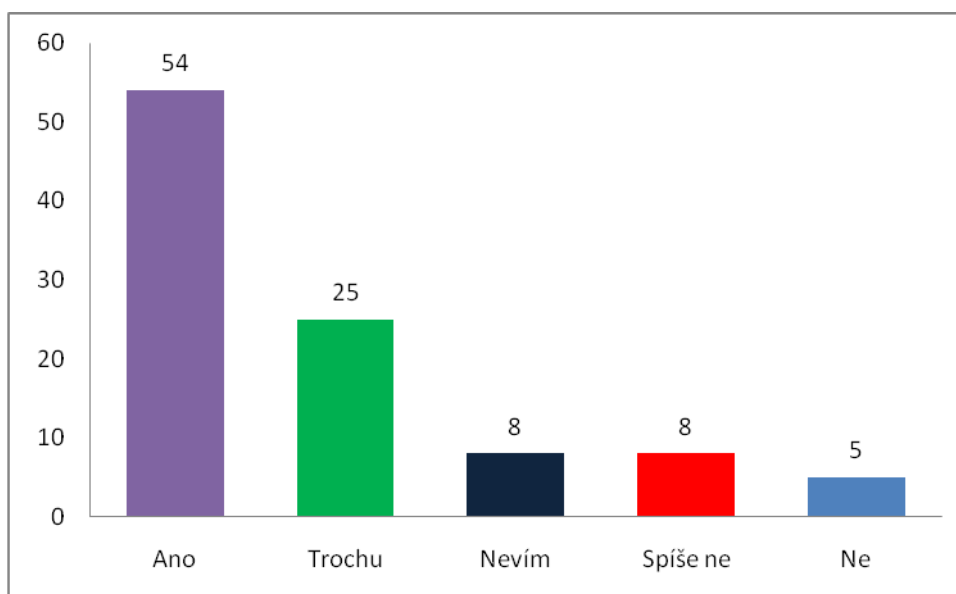
Položka 18

Jak ses cítil/a, když jsi nemohl/a navštěvovat kroužek, schůzky? V odpovědích uvedla 3 % respondentů, že se cítila skvěle, 4 % měli radost, 15 % bylo jim to jedno, 34 % vadilo jim to, 6 % se cítilo mizerně, 11 % jiná možnost a 27 % nevedlo.



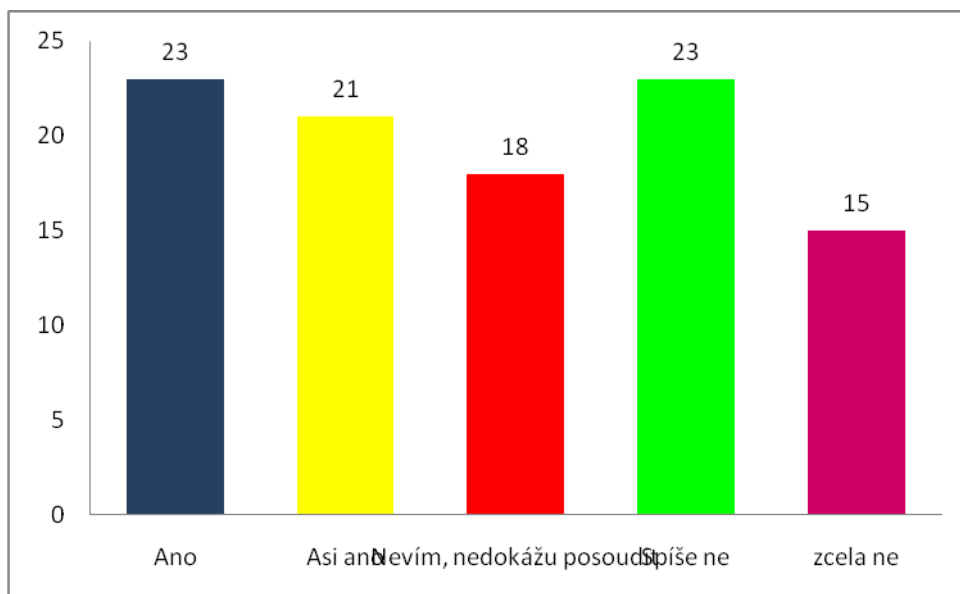
Položka 19

Chyběli ti kamarádi v době Covidu? 54 % ano chyběli, 21% trochu chyběli, 18 % nevím, 23 % spíše mi nechyběli a 15 % kamarádi nechyběli vůbec.



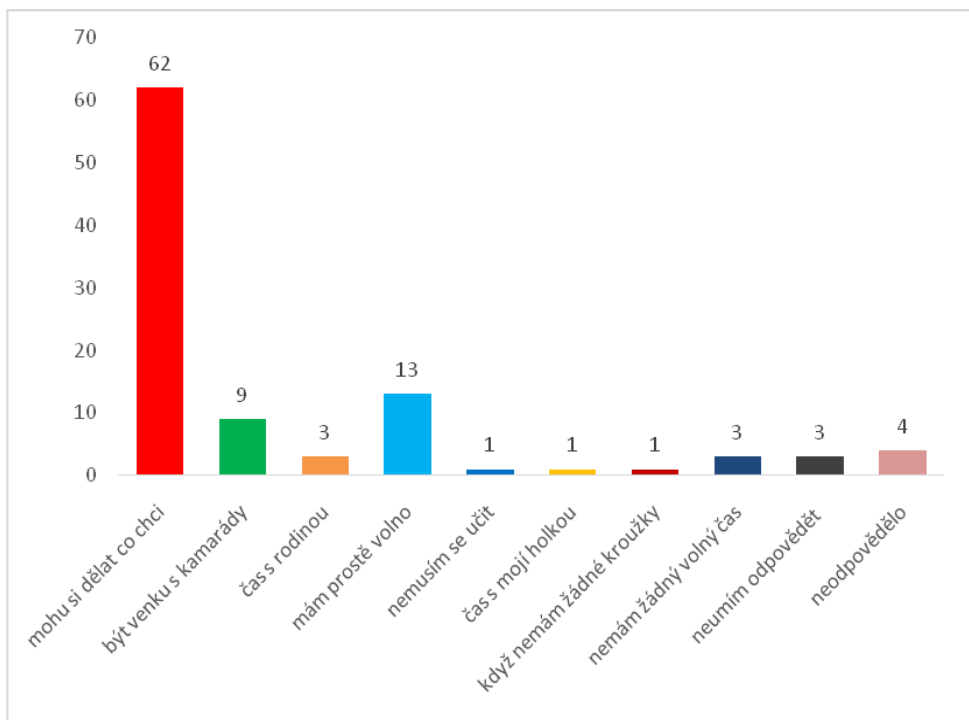
Položka 20

Cítil/a ses opuštěný/á, osamělý/á? Opuštěno se cítilo být 23 %, 21 % odpovědělo, že asi cítilo osaměle, 18 % nedokáže posoudit, jestli byly opuštění, 23 % uvádí, že nejspíš nebyli osamělí, 15 % se necítili osamoceni.



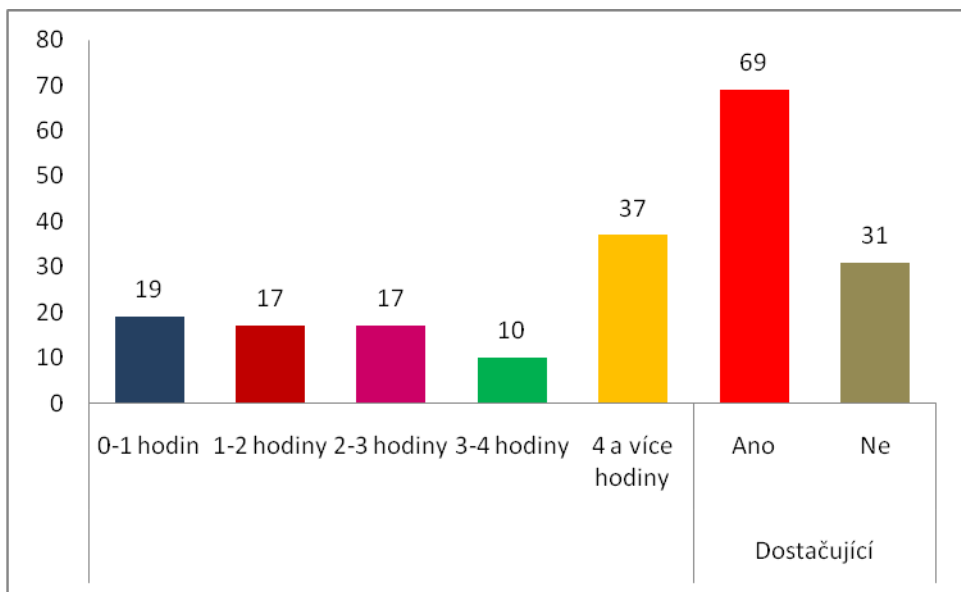
Položka 21

Co si představuješ pod slovem volný čas? Napiš, prosím svůj názor. Na tuto položku odpovědělo 62 % dětí – Volný čas je doba, kdy si mohu dělat to co chci, co mě baví, když ti nikdo nekáží tvé plány, 9 % mohou být s kamarády venku bez omezení, 3 % čas strávený s rodinou, 13 % mám prostě volno, nemám žádné povinnosti, a můžu například sledovat film, 1 % nemusím se učit do školy, 1 % čas strávený se svým děvčetem, 1 % když nemám žádné kroužky, tréninky, nemusím ke koním, 3 % nemají žádný volný čas, protože v týdnu mají kroužky, a o víkendu soutěže a zápasy, 3 % neumělo na tuto otázku odpovědět, 4 % neuvědlo žádnou odpověď



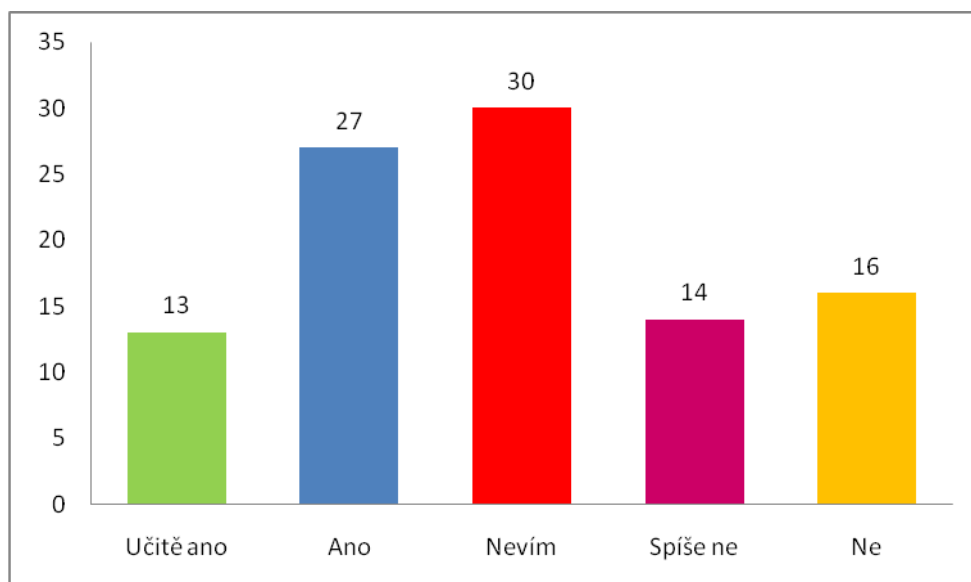
Položka 22

Kolik času denně máš jenom pro sebe? Uveď prosím, jak dlouho a kdy. Stačí ti tento čas? Uvedlo 19 % z dotázaných, že má volný čas 0–1 hodin, 17 % dotazovaných má volný čas 1–2hodiny, 17 % dotazovaných má volný čas 2–3 hodiny, 3–4 hodiny volného času má 10 % dotázaných a 37 % dotazovaných má 4 a více hodin volného času. Pro 69 % je tento čas dostačující a 31 % tento čas nestačí.



Položka 23

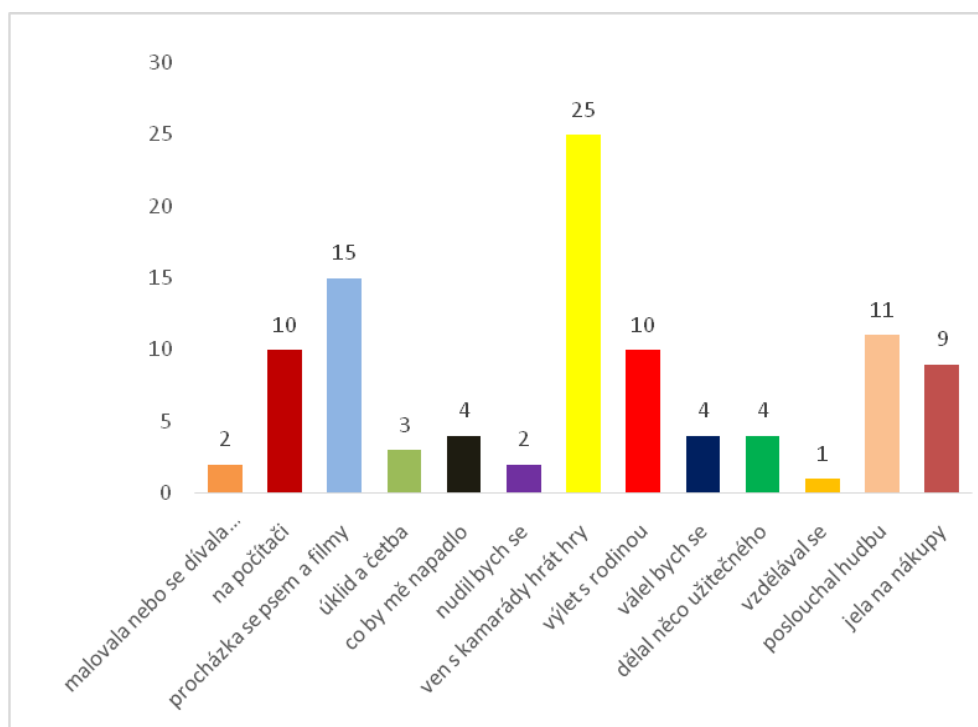
Chtěl bych mít více času jen pro sebe? 13 % by určitě chtělo mít více času jen pro sebe, 27 % by chtělo mít více času jen pro sebe, 30 % neví, 14 % spíše ne a 16 % by nechtělo více času pro sebe.



Položka 24

Co bys dělal/a, když bys měl/a celý den pro sebe? Napiš, prosím. Na tuto položku odpověděla 2 % dětí – malovala si, uvařila si něco dobrého a dívala se na filmy, 10 % by svůj volný den strávilo u počítače hraním her (Rablox), a za pěkného počasí by šlo 15 % respondentů na procházku se psem, nebo se dívalo na filmy a jezdilo na kolečkových bruslích, 3 % by uklízelo, četlo a něco dobrého si uvařilo, 4 % dotazovaných uvedlo: co by mě napadlo – třeba hrát hry, šel bych ven se psem, šel bych ven s kamarády, jel/a nakupovat, ale určitě bych byl/a nějakou dobu jen sám/a, 2 % nudil bych se nejsem zvyklý/á mít volný čas, 25 % uvedlo, že by svůj volný den strávili s kamarády hráli fotbal, basketbal, jezdili na kolečkových bruslích, šli na bazén a do kina, 10 % by jelo na výlet s rodinou na hrady, zámky, nebo do nákupních center, 4 % by nedělalo vůbec nic, jen by se váleli v posteli nebo spali, 4 % by dělalo něco užitečného, jako práce na zahrádce, starost o domácí mazlíčky, 1 % uvedla, že člověk je společenský tvor a celý den sama si nedovede představit, odpočívala by vzdělávala by se, ale ne do školy, hrála na kytaru a před zrcadlem nacvičovala novou choreografii a šla na procház-

ku s rodinou, 11 % by poslouchalo hudbu. Děti uvedly, že by hrály hry, a podle počasí by šly na procházku, 9 % by šlo s kamarády na nákupy do města, nebo s rodiči na celodenní výlet do obchodních center.

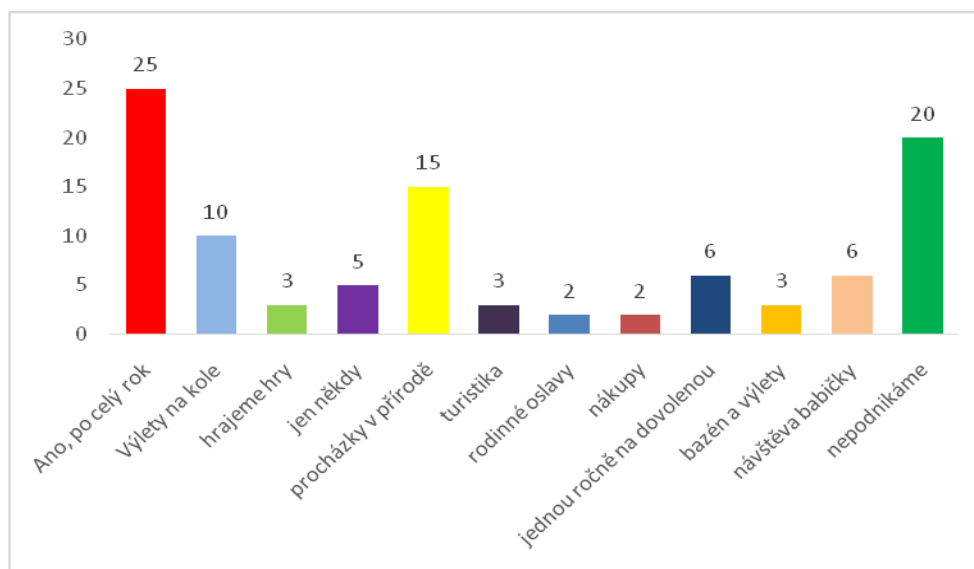


Položka 25

Podnikáte nějaké aktivity s rodinou? Pokud ano, napiš, prosím, které a kdy. Pokud ne, napiš, prosím, z jakého důvodu a co bys chtěl podnikat. Napiš, prosím, které z těchto aktivit, máš nejraději?

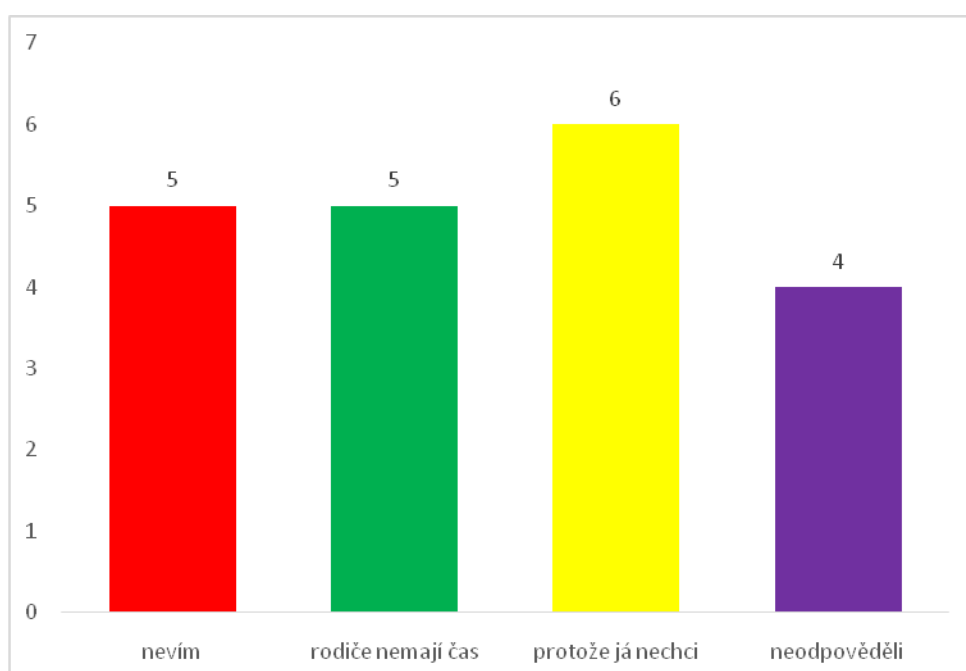
Na tuto položku odpovědělo 25 % dětí, že s rodinou pravidelně podnikají různé aktivity, záleží na ročním období. V zimě jezdí na lyže, v létě jezdí na dovolenou, zbylé aktivity jsou společenské hry a návštěvy hradů a zámků. 10 % pořádá s rodiči hlavně výlety na kole a kolečkových bruslích, 3 % hraje a rodiči společenské hry, 5 % uvedlo že podnikají aktivity jen někdy, ale neuvvedlo jaké, 15 % chodí s rodinou na procházky v okolí bydlištěm navštěvují kino a chodí na bazén, 3 % se věnuje turistice zajímají se o rozhledny, jeskyně, a památky, 2 % uvádí, že jediné rodinné aktivity jsou rodinné oslavy, 2 % jezdí s rodiči na nákupy nic jiného spolu nepodnikají, 6 % dětí jede s rodinou o prázdninách na společnou dovolenou, 3 % chodí 1x za měsíc na bazén a několikrát za rok na výlety, 6 %

uvedlo jako jedinou rodinou aktivitu návštěvu babičky, 20 % žádnou aktivitu s rodinou nepodniká.



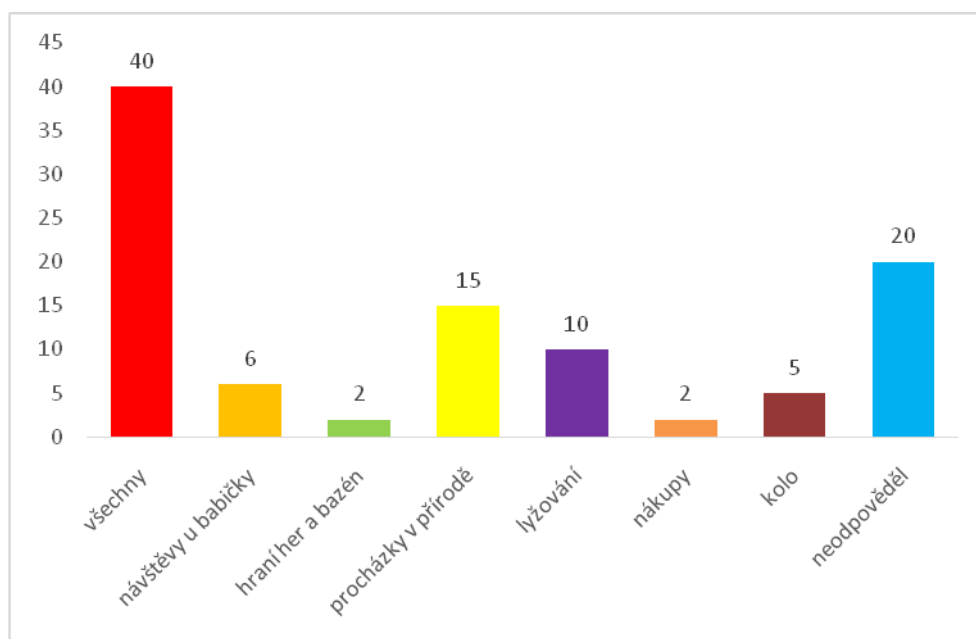
Položka 25

Odpovědi na otázku, proč s rodinou nepodnikají žádné aktivity odpovědělo ze sta respondentů: 5 % že neví, z jakého důvodu nepodnikají aktivity, 5 % uvedlo, že rodiče jsou pracovně vytíženi a nemají na žádné aktivity čas, 6 % uvádí – nemám s rodinou dobrý vztah nerozumím si s ní a nechci s nimi nic podnikat a 4 % na tuto otázku neodpověděla.



Položka 27

Které z těchto aktivit máš nejrady? Odpovědělo 40 % dětí, že mají rádi všechny aktivity, protože každá aktivita je něčím naplňuje, 6 % dětí má rádo návštěvy u babičky, 2 % hraní her a návštěvy bazénu, 15 % má rádo procházky v přírodě, protože si mohou s rodiči popovídat, 10% má rádo lyžování, 2 % nákupy, protože je to jediná činnost, kterou spolu dělají, 5% má nejrady jízdu na kole, 20 % na tento dotaz neodpovědělo.



4.6 Diskuze

Průzkum měl za úkol zjistit, jak tráví volný čas děti staršího školního věku, a co si pod pojmem volný čas představují, a kolik volného času mají. Dále nás zajímalo, kdo dětem organizuje volný čas, a jestli se cítí svými aktivitami přetěžovány či ne. Do teoretické části jsme zapracovali i Covid19, který v posledních dvou letech ovlivnil volnočasové aktivity dětí.

Průzkum jsme prováděli pomocí dotazníků, do místních škol jsme rozdali 130 dotazníků. Dotazník má 27 otázek, které se týkaly volnočasových aktivit dětí staršího školního věku. Vyplněných se nám vrátilo 100 dotazníků. Průzkumu se

zúčastnilo 55 dívek, 41 chlapců a 4 děti pohlaví neuvedlo. Věk dětí je od 12 do 16 let a chodí do 7. až 9. třídy.

Na otázku, co je volný čas 75 dětí odpovědělo, že je to doba, kdy mají volno a nemusí nic dělat, 9 uvedlo, že je to doba, když jsem venku s kamarády a volný čas je čas strávený s rodinou uvedli 3 děti.

Na otázku, kdo jim vybíral volnočasové aktivity, odpovědělo 48 dětí, že si kroužek vybíralo samo, 16 společně s rodiči a dvěma poradili kamarádi a 7 se ke kroužkům dostalo jiným způsobem. 27 dětí neuvedlo žádnou odpověď.

Na dotaz kolikrát máš v týdnu kroužky a máš někdy více kroužků denně. Uvedlo 21 % 1x v týdnu, 23 % 2 x v týdnu, 16 % 3 x v týdnu, 6 % 4 x v týdnu a 7 % 5 x v týdnu. Více kroužků denně v týdnu má 17 % dětí, 5 % dětí má 2 kroužky denně 5x v týdnu, 2 % děti mají 2x v týdnu dva kroužky a 10 % dětí má 1x týdně dva kroužky.

Odpovědi na otázku, kolik máš volného času jsme rozdělili do pěti skupin: 19 % dotazovaných má 0-1h., 17 %, 1-2h., 17 % 2-3h., 10 % 3-4h. a 37 % má 4 a více h. Tyto výsledky nás vedou k domněnce, že děti mají dostatek volného času. Stejný názor má i Hamřík 2022, který ve své práci uvádí tyto výsledky 0,5h. 3 %, 1-2h. 18 %, 3-4h 44,4 %, 5 a více hodin volného času má 34 %, a podobné výsledky uvádí ve své práci Patočková a kol. (2021) to že 11 % má volný čas 0-2 h, 42 % 2-4h, a 46 % má 3 a více volného času.

Průzkumem jsme zjistili, že 48 % dětí se ve svém volném čase věnuje sportovním aktivitám a ty se dají rozdělit na týmové a individuální. Týmovým sportům se věnovalo 20 dívek, které chodí do mažoretek, a 10 chlapců se věnuje fotbalu. Individuálním sportovním aktivitám se věnovalo 18 % dětí a z toho se 8 dívek věnovalo přespolnímu běhu, u chlapců se 3 věnují bikecrossu, 3 atletice, 2 plavání a 2 basketbalu. V našem průzkumu se kolektivním sportům věnuje více dívek než chlapců, a individuálnímu sportu se věnuje více chlapců než dívek. Naproti tomu Hamřík 2022 došel ve svém výzkumu k těmto výsledkům. 57,9 % chlapců a 35,6 % dívek se věnuje kolektivním sportům. Individuálním sportovním aktivitám se věnuje 24,2 % chlapců a 41,9 % dívek. Rozdílné výsledky mohli způsobit rozdílní počet respondentů a také skutečnost, že v místě, kde jsme průzkum prováděli, působí několik skupin mažoretek.

Na otázku kolikrát mají tréninky, a jestli jim jejich sportovní aktivity zasahují do víkendu odpověděli chlapci, kteří hrají fotbal, že mají tréninky 3 x týdně, zbytek dětí má tréninky 2x týdně, Děti mají o víkendu závody, soutěže a zápasy.

Základní uměleckou školu navštěvuje 21 % dětí z, toho hudební obor 10 %, taneční 8 % výtvarný 3 % dětí. Jiné než sportovní nebo umělecké kroužky má 31 % dětí. Nejvíce oblíbený kroužek je španělština a na tu chodí 5 % žáků, 10 % dětí je členy skautského oddílu, a 2 % chodí do Sokola. Průzkum prokázal, že dětem je nabídnuto hodně volnočasových aktivit, které děti využívají, a proto nás zajímala odpověď na otázku, jestli býváš kvůli kroužkům unavený. Pravidelně je unaveno 17 %, a 48 % dětí je unaveno občas, počet dětí, které jsou po kroužkách pravidelně unaveny, odpovídá počtu dětí, které mají dva kroužky několikrát týdně.

Na otázku, jak ses cítil/la, když jsi nemohl/la navštěvovat kroužek se 3 % cítilo skvěle, 4 % měla radost, 6 % se cítilo mizerně, a 34 % dětí vadilo, že kroužky nemohou navštěvovat. Nejvíce jim vadilo, že se nemohou potkávat s kamarády.

Výsledky průzkumu nám ukazují, že většina dotazovaných dětí má dostatek volného času až na 17 dětí, kteří mají dva kroužky za den několikrát v týdnu. Proto mají pro sebe jen málo volného času. Otázkou je, proč mají děti tolik kroužků, jestli kroužky chtějí samy a nebo je do kroužků dávají rodiče.

Závěr

Bakalářská práce pojednává o volnočasových aktivitách dětí staršího školního věku. Cílem práce je zjistit, jak děti staršího školního věku tráví svůj volný čas, kdo jim vybírá mimoškolní aktivity, zda se cítí aktivitami přetěžovány. Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou.

V teoretické části jsme po prostudování uvedených zdrojů zjistili, jak pojem volný čas a volnočasové aktivity vnímají jejich autoři. Definovali jsme pojem Mimoškolní výchova, dále jsme se zaměřili na spolky a neziskové organizace zabývající se volným časem.

V praktické části jsme požádali žáky 7.–9. tříd základních škol v Olomouckém kraji o vyplnění dotazníku. Otázky v dotazníku byly zaměřeny na to, jak děti prožívají volný čas, kolik času mají organizováno v kroužcích a kolik času mají jen tak pro sebe. V dotazníku se dále snažím zjistit, jak děti tráví čas s rodinou, jestli se cítí svými aktivitami zatěžovány a jak změnil volný čas Covid-19. Dotazník vyplnilo sto respondentů ve věku 12–16 let. Získaná data byla analyzována deskriptivní analýzou. Z odpovědí bylo zjištěno, že se dětem nabízí široké spektrum volnočasových aktivit, např. výuka cizích jazyků, keramický kroužek, Základní umělecká škola, fotbalový klub nebo Mažoretky, které sbírají trofeje na mezinárodních soutěžích.

Seznam použitých zdrojů

Monografie

FILIPCOVÁ, Blanka. *Člověk, práce, volný čas*. 2. vyd. Praha: Svoboda, 1967.

HÁJEK, Bedřich, 2007. *Nástin metodiky vedení zájmové činnosti*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze. ISBN 978-80-7290-265-1.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ, 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. 2. vyd. aktualizované. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.

JANIŠ, Kamil, 2009. *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd. ISBN 978-80-7248-530-7.

KANTOROVÁ, Jana, 2010. *Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky II*. Olomouc: Nakladatelství Hanex. ISBN 978-80-7409-030-1.

KAPLÁNEK, Michal, 2012. *Čas volnosti – čas výchovy: pedagogické úvahy o volném čase*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0450-3.

KAPLÁNEK, Michal, 2017. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1250-8.

KNOTOVÁ, Dana, 2011. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-223-9.

POSPÍŠILOVÁ, Helena, ed., 2010. *Mládež, hodnoty a volný čas*. Olomouc: Hanex. ISBN 978-80-7409-036-3.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jan MAREŠ, 2013. *Pedagogický slovník*. 7. aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0403-9.

ŠIMKOVÁ, Svatava, ed., 2012. *Já chci do oddílu, aneb Jak si děti a rodiče vybírají kroužky a oddíly: o výsledcích výzkumu na téma: Zdroje informací a kritéria při výběru volnočasových aktivit*. Praha: Národní institut dětí a mládeže MŠMT. ISBN 978-80-87449-20-2.

TYRLÍK, Mojmír. *Zátěž v adolescenci*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-6042-5.

VÁŽANSKÝ, Mojmír, 2001. *Základy pedagogiky volného času*. 2. Brno: Print-Typia. ISBN 80-86384-00-4.

Webové zdroje

Český červený kříž. *Český červený kříž* [online]. Praha: Český červený kříž [cit. 2022-04-10]. Dostupné z: <https://www.cervenyriz.eu/historie-csek-a-cek>

HAMŘÍK, Zdeněk. *Volný čas dětí a mládeže: zábava, odpočinek a příležitost pro rozvoj* [online]. Olomouc: Univerzita palackého v Olomouci, 2022 [cit. 2023-08-22]. ISBN 978-80-244-6183-0. Dostupné z: <https://doivup.upol.cz/pdfs/doi/9900/05/5500.pdf>

Hnutí Brontosaurus. *Hnutí Brontosaurus* [online]. [cit. 2022-05-03]. Dostupné z: <https://brontosaurus.cz/o-brontosauovi/>

Hnutí Duha [online]. [cit. 2022-05-03]. Dostupné z: https://www.hnutiduha.cz/sites/default/files/publikace/2018/08/hd_letak_www.pdf

Kalokagathia [online]. [cit. 2022-05-03]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Kalokagathia>

KHESTLOVÁ, Nikol, 2021. *Zdravotní rizika spojená s participací dětí ve starším školním věku v gymnastických sportech*. Olomouc. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Mgr. Jiří Buben, Ph.D.

KRUPKA, Jaroslav. Dětství v socialismu. Pionýr vznikl před 70 lety, ikonické sliby jsou stále živé. *Dotyk* [online]. [cit. 2022-08-25]. Dostupné z: <https://www.dotyk.cz/publicistika/slibuji-pred-svymi-druhy-detska-masova-organizace-pionyr-vznikla-pred-80-lety-20190424.html>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. [online]. [cit. 2022-06-09]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/mladez/narodni-projekt-klice-pro-zivot-3>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *MŠMT* [online]. Praha: OCM, 2013 [cit. 2023-08-22]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/strategie-2030>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Zájemové vzdělávání* [online]. [cit. 2022-05-03]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/mladez/zajmove-vzdelavani-1>

NOVÁK, Tomáš, 2020. Jsou naše děti přetěžovány? *Vitalia.cz* [online]. [cit. 2022-04-16]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/jsou-nase-deti-pretezovany/>

Pandemie zhoršila problém obezity u dětí. Vůbec se nehýbou, říkají lékaři. *Idnes* [online]. 2021 [cit. 2022-08-26]. Dostupné z: <https://www.idnes.cz/zpravy/>

[domaci/obezita-deti-pandemie-koronaviru-lekari-nadvaha.A210208_123825](https://doi.org/10.1007/978-80-7330-396-9)

[domaci_lre](#)

PATOČKOVÁ, V. *Volný čas dětí staršího školního věku a jeho prožívání: Výsledky reprezentativního výzkumu v České republice 2021 (monitorovací studie)* [online]. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2022 [cit. 2023-08-23]. ISBN 978-80-7330-396-9. Dostupné z: <http://www.soc.cas.cz/publikace/volny-cas-deti>

Pionýr. *Pionýr* [online]. Skylab, spol., 2022 [cit. 2022-08-25]. Dostupné z: <https://pionyr.cz/o-pionyru/>

PTÁČEK, Radek. Zanedbávání dětí je časovaná bomba, říká psycholog Ptáček. Ublížit můžete i tak, že jim vezmete lelkování. *Deník N* [online]. 2019 [cit. 2023-08-22]. Dostupné z: <https://denikn.cz/69269/zanedbavani-deti-je-casovana-bomba-rika-psycholog-ptacek-ublizit-muzete-i-tak-ze-jim-vezmete-lelkovani/>

Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska. *Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska* [online]. 2022 [cit. 2022-05-03]. Dostupné z: <https://mladez.dh.cz/index.php>

Skaut. *Skaut* [online]. Praha: Junák – český skaut, 2022 [cit. 2022-05-03]. Dostupné z: <https://www.skaut.cz/skauting/historie/>

Sokol. [online]. Praha: La Taupe, 2022 [cit. 2022-05-03]. Dostupné z: <https://www.sokol.eu/historie-sokola-pamatky>

TOMANOVÁ, Michaela. Pozor na jednostranné přetěžování svalů při sportu! https://orlicky.denik.cz/zpravy_region/primarka-pozor-na-jednostranne-pretezovani-svalu-pri-sportu-20150528.html, 2015. *Orlický deník* [online]. [cit. 2022-04-16]. Dostupné z: https://orlicky.denik.cz/zpravy_region/primarka-pozor-na-jednostranne-pretezovani-svalu-pri-sportu-20150528.html

Příloha 1

Dotazník pro žáky staršího školního věku:

Volnočasové aktivity dětí staršího školního věku

Ahoj, jmenuji se Marie Drábková a studuji na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Chtěla bych vás poprosit o vyplnění dotazníku Volnočasové aktivity dětí staršího školního věku. Tento dotazník bude sloužit k výzkumu volného času dětí, který zpracovávám v rámci své bakalářské práce.

Děkuji Marie Drábková

Dotazník pro žáky staršího školního věku: Volnočasové aktivity dětí staršího školního věku

- 1) Jsi a) dívka b) chlapec
- 2) Kolik je ti let?
- 3) Do které třídy chodíš?
- 4) Kolikrát v týdnu máš odpolední vyučování?
- 5) Kolik času ti zabere příprava do školy? Prosím napiš, v minutách nebo hodinách.
- 6) Navštěvuješ nějaké sportovní tréninky/kroužky? Pokud ano, uveď, který a kolikrát týdně je navštěvuješ.
- 7) Chodíš do základní umělecké školy?
 - a) ano, uveď, který obor a kolikrát týdně
 - b) ne, napiš proč
 - c) ne, ale chtěl/a bych, napiš, kam bys chtěl/a chodit
- 8) Navštěvuješ také jiné kroužky?
 - a) ne, napiš proč

- b) ne, ale chtěl/a bych
 - c) ano, uveď, prosím, které
- 9) Chodíš do nějakého spolku, např. Sokol, Skaut, Pionýr atd.
- a) ano, uveď, který spolek a kolikrát týdně
 - b) ne, napiš proč
 - c) ne, ale chtěl/a bych, napiš, kam bys chtěl/a chodit
- 10) Chodíš do kroužku do Centra volného času nebo Střediska volného času?
Pokud ano, napiš, prosím, kam a jaký kroužek navštěvuješ.
- 11) Kolik dní v týdnu máš kroužky, prosím uveď:
- 12) Máš některý den více kroužků? Pokud ano, uveď, prosím, kdy a které
- 13) Zasahují tvé kroužky i do víkendu, např. máš zápas, soustředění, závody, soutěže, výlet, vícedenní výlet? Uveď, prosím.
- 14) Máš nějaké kroužky/ tréninky i před vyučováním? Uveď, prosím, které a kdy.
- 15) Kroužky sis vybral/a sám/a nebo ti je vybrali rodiče?
- a) vybral jsem si sám
 - b) vybrali mi rodiče
 - c) vybírali jsme společně
 - d) poradil jsem se s kamarádem
 - e) jiná možnost, uveď
- 16) Býváš některý den kvůli kroužkům unavený?
- 1 – ano velmi, jsem unavený/á každý den
 - 2 – jen někdy
 - 3 – nedokážu posoudit
 - 4 – spíše nejsem unavený
 - 5 – nejsem nikdy unavený, cítím se skvěle

17) Jak probíhaly schůzky v době Covidu?

- a) Nepochybně
- b) Nevím, nesledoval/a jsem to
- c) Probíhaly, scházeli jsme se venku
- d) Probíhaly, měli jsme online schůzky
- e) Jiná možnost, prosím, napiš

18) Jak ses cítil /a, když jsi nemohl/a navštěvovat kroužek, schůzky?

- 1 – Cítil/a jsem se skvěle
- 2 – Byl/a jsem rád/a že tam nemusím
- 3 – Bylo mi to jedno
- 4 – Vadilo mi to
- 5 – Bylo mi z toho mizerně

Jiná možnost, prosím, napiš

19) Chyběli ti kamarádi v době covidu?

- 1 – Úplně ano
- 2 – Trochu ano
- 3 – Nevím, nedokážu posoudit
- 4 – Spíše ne
- 5 – Nechyběli mi, obešel/a jsem se bez nich

20) Cítil/a ses se opuštěný/á, osamělý/á

- 1 – Ano
- 2 – Asi ano
- 3 – Nevím, nedokážu posoudit
- 4 – Spíše ne
- 5 – Zcela ne, zabavil/a jsem se sám/a

21) Co si představuješ pod slovem volný čas? Napiš, prosím, svůj názor

22) Kolik času denně máš jenom pro sebe? Uveď, prosím, jak dlouho a kdy.

Stačí ti tento čas?

23) Chtěl bych mít více času jen pro sebe?

1 – určitě ano, času jen pro sebe mám opravdu málo

2 – ano, chtěl bych se věnovat jen sobě

3 – nevím, nedokážu posoudit

4 – spíše ne

5 – ne, času jen pro sebe mám dostatek

24) Co bys dělal/a když bys měl/a celý den pro sebe? Napiš, prosím,

25) Podnikáte nějaké aktivity s rodinou? Pokud ano, napiš, prosím, které a kdy.

26) Pokud ne, napiš, prosím, z jakého důvodu a co bys chtěl podnikat.

27) Napiš, prosím, které z těchto aktivit máš nejraději?

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Marie Drábková
Katedra:	Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	PaedDr. Alena Jůvová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2023
Název práce:	Zatížení dětí staršího školního věku nadměrnými volnočasovými aktivitami
Název v angličtině:	Burden of children of older school age with excessive leisure activities
Anotace práce:	Cílem bakalářské práce je zjistit, jak děti staršího školního věku využívají svůj volný čas. Teoretická část práce se zaměřuje na vysvětlení základních pojmů. Podrobněji jsou zde představeny jednotlivé instituce a neziskové organizace, jejich historii, a jejich práce s dětmi a mládeží. V praktické části bakalářské práce je provedeno průzkumné šetření dotazníkovou metodou. Cílem je zjistit jak žáci staršího školního věku tráví svůj volný čas, jaké mají kroužky a zda mají dostatek volného času pro sebe a své kamarády. Dílčím cílem bylo také zjistit, jak volný čas žáků ovlivnila pandemie onemocnění SARS-CoV-2 (covid-19).
Klíčová slova:	Volný čas, děti staršího školního věku, přetěžování dětí, volnočasové aktivity, covid 19 a volný čas.
Anotace v angličtině:	The main purpose of the bachelor thesis is to find in what way pupils of older school-age spend their leisure. The theoretical part of the thesis focuses on the explanation of basic terms. Individual institutions and non-profit organizations, their history, and their work with children and youth are presented here in more detail. In the practical part of the bachelor's thesis, an exploratory survey is carried out using the questionnaire method. The goal is to find out how older school-age students spend their leisure, what kind of clubs they have and whether they have enough leisure for themselves and their friends. A partial goal was also to find out how the SARS-CoV-2 (covid-19) pandemic affected pupils' leisure.
Klíčová slova v angličtině:	Leisure, children of older school age, overloading of children, leisure activities, Covid 19 and leisure
Přílohy vázané v práci:	Dotazník pro žáky staršího školního věku: Volnočasové aktivity dětí staršího školního věku
Rozsah práce:	50 s.
Jazyk práce:	čeština