

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií



Diplomová práce

Bc. Martin Surala

Trávení volnočasových aktivit žáků prvního stupně základní
školy

Olomouc 2023

Vedoucí práce: Mgr. Dana Cibáková, Ph.D.

Prohlášení

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

V Olomouci dne 15. dubna 2023

.....

Bc. Martin Surala

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Daně Cibákové, Ph.D., za její vstřícnost, podněty a rady, které mi jako vedoucí diplomové práce poskytovala při její tvorbě.

Obsah

Úvod.....	6
1 Charakteristika období mladšího školního věku	8
1.1 Základní ukazatelé tělesného vývoje dítěte.....	9
1.2 Prioritní předpoklady pro školní zralost.....	10
1.2.1 Motorická obratnost	10
1.2.2 Řeč.....	11
1.2.3 Pozornost.....	11
1.2.4 Rozum	11
1.2.5 Sluch.....	12
1.2.6 Emoční zralost.....	12
1.2.7 Samostatnost	12
1.2.8 Sociální zralost.....	12
2. Rodina	13
2.1 Výchovné styly	14
3. Volný čas	16
3.1 Funkce volného času.....	16
3.2 Zařízení pro volný čas.....	17
3.3 Faktory ovlivňující volný čas.....	18
4. Školní den	21
4.1 Škola	22
4.2 Funkce školy	24
4.3 Školní prostředí	25
4.4 Školní atmosféra a klima	25
4.5 Klima školní třídy	26
4.6 Tělesná výchova na prvním stupni základní školy	27
4.7 Příprava doma	32
4.8 Odpočinek.....	32
5. Výchova mimo vyučování, pedagogika volného času	34
5.1 Principy výchovy mimo vyučování	35
5.2 Hlavní cíle a funkce výchovy mimo vyučování.....	36
5.3 Obsah výchovy ve volném čase	37
6. Výzkumná část.....	46
6.1 Cíle výzkumu	46

6.2 Výzkumné otázky	46
6.3 Výzkumné hypotézy	47
6.4 Charakteristika výzkumného souboru.....	47
6.5 Metodika práce.....	48
6.6 Limity práce	49
7. Výsledky výzkumu	50
7.1 Testování hypotéz	64
8. Diskuse.....	67
9. Závěr	71
Seznam použité literatury	73

Úvod

Při výběru své diplomové práce jsem vycházel ze svých dosavadních zkušeností. Již šestým rokem působím jako fotbalový trenér od kategorie nejmenších přípravků, které vedu soustavně do současnosti. Během svého studia se věnuji studování fotbalových trenérských licencí, v současnosti jsem držitelem trenérské skupiny B a pokračuji ve studiu fotbalové trenérské licence A (druhé nejvyšší možné vzdělání v rámci fotbalových licencí).

Dalším důvodem mého zkoumání je i moje zaměstnání, již třetím rokem působím jako učitel na základní škole jako učitel prvního a zároveň i druhého stupně.

Jelikož bych se chtěl dále věnovat této cílové skupině dětí, při své budoucí práci bych chtěl být více efektivní a zkoumat i volnočasovou náplň dětí mimo školní aktivitu a mimo fotbalovou aktivitu, a proto jsem si zvolil téma trávení volnočasových aktivit dětí prvního stupně základní školy.

Trávení volného času u dnešních dětí provází spousta rozpaků. Volný čas nedokážou naplnit smysluplně. Nedokáží naplnit svůj potenciál a neznají možnosti, které jim jsou dnes k dispozici.

Cílem mojí diplomové práce bude vyzkoumat, jak žáci prvního stupně základní školy tráví svůj volný čas. Práci sem rozdělil na teoretickou část a část empirickou. Dílčí cíle jsou zjistit, jestli děti na první stupni základní školy chtějí více hodin tělesné výchovy a pokud sportují, jestli radši volí kolektivní nebo individuální sporty.

Hlavní cíl teoretické části bude charakterizovat děti mladšího školního věku, což je období, kdy jsou děti na prvním stupni základní školy. Dále se pokusit co nejlépe charakterizovat volný čas, popsat stručně historii volného času, funkce volného času a faktory, které volný čas ovlivňují. V další části bych chtěl popsat instituce a organizace, které mají za úkol pomoci zajistit efektivní naplnění volného času.

Obsahem empirické části bude výzkumné šetření. Hlavním cílem výzkumné části bude zjistit, jak tráví svůj volný čas děti prvního stupně základní školy, zda tyto děti naplňují svůj volný čas smysluplně nebo je tomu naopak. Pro svou realizaci jsem se rozhodl využít kvantitativně orientovaný výzkum, kde využiji metodu dotazníkového šetření. Své výsledky budu prezentovat formou grafů pro lepší přehlednost a orientaci v práci. Práce je určena pro všechny zaměstnance základních škol a další pracovníky, kteří mají za cílovou skupinou stejné děti jako jsem zvolil já při svém zkoumání. V neposlední řadě tato práce může sloužit jako ukazatel pro rodiče a pomoci budoucím rodičům k lepší náplni volného času u dětí a pokusit se tak zlepšit jejich budoucnost.

1 Charakteristika období mladšího školního věku

Dle Vágnerové (2000) začátek formálního vzdělávání dítěte, který v naší kultuře obvykle nastává mezi šestým a sedmým rokem věku dítěte, jasně vymezuje tento časový rámeček. Kdy dítě začne chodit do školy, tedy závisí na tom, jak je vyvinutá jeho centrální nervová soustava (a samozřejmě také jeho sociokulturní návyky). Když nezralé dítě zahájí povinnou školní docházku a během prvních měsíců je pro neúspěch posláno zpět do mateřské školy, mohou nastat problémy s vymezením počátku tohoto období. Tyto okolnosti jsou však neobvyklé.

Počátek prvních známek pohlavního dozrání (a zrychlení růstové křivky) signalizuje vstup dítěte do následující kritické fáze jeho života, kterou je poměrně dlouhé období dospívání. Naproti tomu konec období mladšího školního věku je výsledkem fyziologických změn. Zkušenost každého člověka s tělesnými změnami spojenými s dospíváním je samozřejmě jedinečná. V průměru je lze zjistit kolem jedenáctého roku života (obvykle se tyto změny objevují dříve u dívek než u chlapců). Ze sociálního hlediska nastává nástup dětí na druhý stupeň základní školy počátek pohlavního zrání (Langmeier, 1983)

Vágnerová (2000) rozděluje mladší školní věk na dvě hlavní fáze. První fází dle ní tvoří raný školní věk, ten trvá od nástupu do školy po dobu cca dvou let, nejvíce toto období charakterizuje změna sociálního postavení plus další vývojové proměny dítěte, hlavní cíl této proměny má často spojitost se školou. Druhou fází je střední školní věk. Toto období se pohybuje cca od osmi let dítěte až do jedenácti let dítěte. Jedná se tedy o období, kdy dítě přechází na druhý stupeň základní školy a začíná dospívat. V období této fáze se mění tělo dítěte a začíná se připravovat na dobu dospívání.

Někteří autoři označují období mladšího školního věku jako období klidu. V tomto období dochází k přirozeným změnám (zejména v oblasti vývoje mozku), ale nezdá se, že by byly tak převratné a plné otřesů jako v období před a po něm. Například psychoanalýza považuje toto období za období latence, ale růst stále probíhá plynule a stabilně. Dítě se může soustředit na změny v kognitivním vývoji,

objevování světa a plnění školních požadavků, které v následující fázi dospívání vezmou za své kvůli hormonální bouři, kterou je většina dospívajících zaplavena. Relativní emoční klid a vyrovnanost v tomto období jsou klíčové. Z těchto důvodů je i toto pro někoho možná při prvním pohledu nedůležité období důležité a tvoří budoucí osobnost dítěte (Čačka, 2000).

Hofbauer (2004) bere srovnatelné porozumění mladšímu školnímu věku. Popisuje je, jako období psychosexuálního moratoria, které se vyznačuje zpomalením infantilního libida a opožděním genitální zralosti. V tomto období identifikoval psychosociální krizi dovednosti versus nedostatečnost, přičemž první představuje základní smysl pro kompetentní činnost, která je přizpůsobena jak zákonům světa, tak normám spolupráce v plánovaných procesech. Naznačil, že pocit nedostatečnosti napomáhá pokroku, ale může také (dočasně) ochromit nedostatečně zdatné a postrčit dítě k nadměrné soutěživosti nebo regresi, slouží jako opak dovednosti.

1.1 Základní ukazatelé tělesného vývoje dítěte

Tělesný růst a celková pohoda dítěte jsou nejtypičtějším ukazateli školní zralosti. V době před nástupem do školy dochází k nápadným změnám ve složení těla. Postava je protáhlejší a končetiny jsou delší. Rychlým testem orientace je tzv. filipínská míra, kdy ruka natažená přes vzpřímenou hlavu narazí na ušní lalůček na opačné straně hlavy. Změny tělesné kontroly úzce souvisejí se změnami tělesného složení (Spousta, 1996).

Dítě je nyní schopno přesnějších pohybů, které jsou nezbytné pro úspěšné zvládnutí psaní, a také lepší koordinace mezi automatickými a volnými pohyby. Ukazuje se, že proces vývoje zubů neboli nástup druhého chrupu (ztráta mléčných zubů a vývoj stálého chrupu) je také rozhodující pro stanovení úrovně fyzické zralosti (Spousta, 1996).

Děti, které dovršily šest mají předpoklad pro nástup do první třídy základní školy. U dětí, které mají odklad školní docházky, se věkový rozdíl ještě prohlubuje (ne vždy je přiznán na základě skutečné potřeby). Léta psychologických studií odhalila jasný rozdíl mezi staršími a mladšími dětmi, které jsou navzdory svému

nadání samostatnější, hravější a nesoustředěnější. Tyto rozdíly mohou být patrné i po čtyřech letech vzdělávání. To může mít negativní dopady, například nespravedlivé upřednostňování dětí narozených v prvních ročnících víceletých gymnázií před dětmi narozenými v létě (Babiaková, Brindza, 2007).

1.2 Prioritní předpoklady pro školní zralost

Rodiče předškoláků by měli sledovat níže uvedené oblasti a učitelé v mateřských školách obvykle také provádějí pozorování. Při zápisu do školy se také hodnotí velmi široce a orientačně. V případě nejasností je nejlepší kontaktovat psychologa pedagogicko-psychologické poradny a domluvit se na důkladnějším vyšetření. To, že se dítěti v únoru nedařilo v určité oblasti, neznamená, že v září nebude mít tuto dovednost rozvinutou. Zápis do školy probíhá téměř tři čtvrtě roku dopředu a vývojové změny mohou v tomto období probíhat ještě velmi rychle. Je tedy důležité postupovat (hodnotit) každé dítě individuálně a přihlídnout při rozhodovacím procesu také k rodinnému zázemí (Fontana, 1997).

1.2.1 Motorická obratnost

Motorická obratnost souvisí to s všestrannou svalovou hbitostí. Běhání, skákání, chůze po schodech, překonávání překážek, koordinace končetin, rovnováha, hra s míčem a další rozvinuté hrubé motorické dovednosti jsou věci, které mohou rodiče snadno pozorovat doma i na hřišti. Práce s plastelínou, navlékání korálků, stříhání, lepení, hra s kostkami a jinými stavebnicemi, používání různých nástrojů, zapínání zipů a knoflíků, zavazování tkaniček a samozřejmě držení tužky jsou příklady činností, které vyžadují jemnou motoriku. Dítě by mělo být schopno regulovat směr čáry a koordinaci ruka-oko, stejně jako vhodný úchop tužky. Zápěstí by se mělo pohybovat plynule a s dostatečným uvolněním. Dítě by mělo mít zájem o kreslení, skicovat volně a kreativně, vybarvovat v rámci linií, nepřehánět to a kreslit jednoduché obrázky, jako je máma, táta, slunce a dům. Mělo by také kreslit jednoduché geometrické tvary podle předlohy, napodobovat tištěná písmena a spojovat dva body souvislou čarou ve svislém i vodorovném směru (Čáp, 1993).

1.2.2 Řeč

Začátek školní docházky vyžaduje umět jasnou výslovnost, ale odklad není vždy nutný, pokud znalost jazyku není dokonalá. Návik čtení a psaní může být ztížen špatnou výslovností nebo výraznější artikulační neobratností. Kromě toho je nutná správně rozvinutá slovní zásoba; dítě by mělo být schopno mluvit ve složitých souvětích a větách, aniž by mělo zásadní problémy s volbou slov nebo stavbou věty, což se obvykle již děje. Bude si říkat o to, co potřebuje, sdělovat děj, spontánně vyprávět, co se stalo ve školce, u babičky, říkat básničku nebo zpívat písničku (Pávková, 2002).

1.2.3 Pozornost

I když se to dětem nelíbí, měly by se dokázat soustředit 10 až 15 minut, a být schopni dokončit činnost. Dítě by mělo být schopno věnovat pozornost vyprávění druhé osoby, zůstat v klidu, plnit pokyny, aktivity a vyslechnout je až do konce. Dítě již v tomto věku vkládá do každé práce více úsilí a péče, obává se výsledku a možné pochvaly či sankce. I v případě drobných nezdarů je schopno pokračovat v práci. Bez individuálních pokynů a podpory dospělého dokáže samostatně fungovat jen kratší dobu (Čáp, 1980).

1.2.4 Rozum

Do této kategorie patří zejména znalosti, vědomosti a intelektuální zdatnost. Dítě by mělo být schopno pojmenovat běžné předměty denní potřeby, zvířata, barvy a jednoduché geometrické tvary, dále by mělo rozumět pořadí dnů a základním pojmům o čase (části dne, včera, dnes, zítra, ve dne, v týdnu, v měsíci a v roce, jakož i roční období) a orientaci v prostoru (nahore, dole, vlevo, vpravo, daleko, blízko, dole, nad, před, za a mezi), jakož i orientaci na vlastním těle (Čáp a Mareš, 2007).

Je již schopno počítat od pěti do deseti, posuzovat množství, velikost nebo pořadí a využívat předmatematické pojmy. Obvykle zvládá bez větších obtíží hrát hru „Člověče nezlob se“ nebo „Domino“. Má již praktické znalosti o vytváření protikladů (malý/velký), nerovností (vyšší než/menší než), stupňování

(nízký/nížší/nejnižší) a shodnosti (stejný jako/stejně velký jako) (Čáp a Mareš, 2007).

1.2.5 Sluch

Malé dítě je schopno hrát paměťovou hru, objevit dvojici stejných fotografií, najít rozdíly a rozlišit rozdílné obrázky pohledem, například na základě velikosti, tvaru nebo natočení v prostoru (Čáp a Mareš, 2007).

1.2.6 Emoční zralost

Mladší dítě dokáže projevít první hlásku ve slově, rozdělit slovo na slabiky a rozpoznat poslední písmeno v jednodušších slovech. Určí, zda jsou dvě slova podobná nebo nepodobná, a poté hledá a vytváří rýmy. Žák si dokáže vybavit seznam slov, krátkou básničku, říkanku, dokončí vyprávěný příběh a vybaví si nejzákladnější pravidla (Čáp a Mareš, 2007).

1.2.7 Samostatnost

Dítě by mělo být schopno základní samostatné péče, jako na příklad samo se obléct a obout. Mělo by být schopno zvládat svoji základní osobní hygienu. Pokud si hraje, uklidit si po sobě hračky, jídlo a tak dále. Pro tuto oblast samostatnosti hraje velkou roli rodinná výchova a základní návyky, ke kterým je dítě vedeno právě rodiči (Čáp a Mareš, 2007).

1.2.8 Sociální zralost

Pokud je dítě správně sociálně zralé nemělo by mít problém s navazováním sociálních kontaktů s jeho vrstevníky, mělo by zvládat přiměřenou hru, ale zároveň je schopno si hrát i samostatně a zabavit se sám. Umí základní zásady slušného chování jako na příklad pozdrav, rozloučení, poprosit a poděkovat. Pro sociální kontakt je důležité, aby dítě umělo respektovat pravidla hry, v opačném případě může mít problém se zapadnutím do kolektivu. Dále by mělo ovládat pochopení a respektování opačného názoru, než zastává dítě samotné (Čáp a Mareš, 2007).

2. Rodina

Když vezmeme pedagogicky slovník definuje rodinu jako: „*Nejstarší společenská instituce. Plní socializační, ekonomické, sexuálně-regulační, reprodukční a další funkce. Vytváří určité emocionální klima, formuje interpersonální vztahy, hodnoty a postoje, základy etiky a životního stylu. Z hlediska sociologického je formou začlenění jedince do sociální struktury.*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 202).

V momentě, kdy dítě přijde do rodiny stává se její nedílnou součástí. Rodina formuje a udává směr vývoje dítěte. Rodinu, do které se dítě narodí se nazývá jako rodinou orientační. Dítě se stává hlavním cílem výchovy. V dalším čase, kdy se z dítěte stává dospělý jedinec a přebírá odpovědnost za svoje chování a je způsobilý k založení další (svoji) rodiny se tato rodina nazývá rodinou reprodukční, v této fázi musí převzít rodičovskou odpovědnost.

Když dítě přijde do rodiny, je to jeho první kontakt, s kterým dítě přijde do styku. Hlavním úkolem rodiny je poskytnout dítěti emocionální zázemí, zabezpečit pocit bezpečí a ochrany, zajistit stabilitu, jistotu. Rodina by měla pro dítě zajistit i dostatek stimulačních podnětů a náležitých uznání. Rodina by měla dítěti předat dostatek zkušeností pro následný přechod do společnosti (správné návyky). Požadavků na rodinu je celá řada, naplnění těchto požadavků není zcela jednoduché a není výjimkou, když v tomto poslání rodina dítěti neposkytne dostatek kvalitního zázemí. Ze všeobecného hlediska má rodina zajistit tyto základní funkce pro dítě:

- „*biologická a reprodukční funkce (včetně funkce ochranné)*
- *emocionální funkce a tvorba domova*
- *ekonomická funkce*
- *socializační a výchovná funkce*“ (Havlík, Kořa, 2007, s. 68)

Nukleární rodina

Základním a nejvíce běžným modelem rodiny je rodina nukleární, také jinak zvaná jako rodina manželská. Její základ tvoří rodiče, kteří jsou z různých kultur a tím, že založí novou rodinu zakládají vlastní prokreační rodinu. Rodina nukleární žije ve společné domácnosti a pokud s touto rodinou současně žijí i jiní rodinní příslušníci, tak v tomto případě hovoříme o rodně rozšířené. Tento typ rodiny je často považován za jedinou legální sociální strukturu, která smí rodit děti. Narození dítěte klade plnou a hlavní odpovědnost za výchovu dítěte nebo dětí na bedra rodiny. Kultury určí, jak by rodiče své děti vychovávali sociálně a z hlediska péče. Každý z rodičů zastává v rodině svou funkci, kdy otec plní roli autority a matka roli pečující osoby. Dohromady zajišťují obživu a zázemí nejen pro své děti, ale také pro sebe samotné. Tohle postavení z nich vytváří nezastupitelné jedince ve výchově svých dětí. (Murphy, 1998)

2.1 Výchovné styly

Dle výchovy jakou rodiče volí, dělíme tři výchovné styly: autoritativní, liberální a demokratický.

Autoritativní styl

Synonyma tento styl označují jako dominantní nebo autokratický. Výchova tímto způsobem nebere v potaz potřeby a zájmy dětí a dokonce upozaduje iniciativu dětí. Autoritativní styl je založen na rozkazech a trestech, což pro budoucího jedince může znamenat špatný vývoj a závislost na jiném výchovném jedinci (Průcha, J., Walterová E., Mareš, J., 2003).

Liberální styl

Tomuto stylu se říká také volný nebo svobodný a tyto slova se promítají do stylu výchovy, ve které není žádné řízení. To u jedince může vyvolat ztrátu, nevybudování, žádné odpovědnosti za své činy, dále pak nerespektování daných norem v nichž jedinec vyrůstá. Tento styl nevede jedince k možnosti začlenění se. Rozvinutý je tento styl především v anglosaských zemích jako USA a Velká

Británie, avšak v dnešní době je velmi kritizován, protože má velmi negativní dopad na východu u dětí (Průcha, J., Walterová E., Mareš, J., 2003).

Demokratický styl

Poslední styl výchovy je podle všech nejideálnější, protože kombinuje prvky z obou výše zmiňovaných stylů. Za výchovné vzorce jsou stanoveni rodiče, učitelé nebo vychovatelé. Velmi bere v potaz potřeby dětí a podporuje spontánnost a je otevřený diskuzi. Tento styl u jedinců rozvíjí samostatnost, odpovědnost, kázeň a budu respekt k druhým (Průcha, J., Walterová E., Mareš, J., 2003).

3. Volný čas

Pozitiva i negativa se objevují na každém kroku vývoje lidské společnosti. Jedním z přínosů současné postmoderní doby je volný čas. Charakteristiky tohoto pojmu, které s ním nevyhnutelně ztotožňujeme, se nejplněji rozvinuly v důsledku vztahů, které charakterizují kapitalismus.

V dnešní době slovo "volný čas" označuje absenci zaměstnání nebo jiných formálních povinností. V důsledku toho lze toto slovní spojení obecně vykládat jako protiklad práce. V důsledku toho máme svobodu dělat, co chceme a kdy chceme. Věnujeme se svým vášním a činnostem, které nás činí šťastnými. Postmoderní doba současnosti se vyznačuje také svobodou od většiny společenských norem, které by lidem umožňovaly přesně si vybrat, jak budou trávit svůj volný čas (Průcha, Walterová, Mareš, 2009).

3.1 Funkce volného času

Základními účely volného času jsou relaxace, zábava, sociální interakce, vzdělávání a volnočasové aktivity. Správné využití volného času je důležité pro spokojený život. Pokud člověk tento čas nevyužívá moudře, může to mít za následek psychickou újmu, nespokojenost a další negativní emoce (Spousta aj., 1996, s. 16).

Podle Hofbauera (2004) se jedná o primární funkce:

- psychosociologickou (relaxace)
- sociální (socializace)
- terapeutickou (prevence)
- ekonomickou (činnosti, které vyžadují výdaje na jejich uskutečnění)

Hájek a kol. (2003) dále uvádějí jako funkce volného času funkci zdravotně-hygienickou (rekreace, odpočinek), funkci seberealizační (nadání jedince, rozvoj aktivit), funkci socializační neboli společenskou (navazování kontaktů s jinými lidmi), funkci formativní a výchovnou (tvořivost jedince ve volném čase) a konečně funkci preventivní, která se zabývá předcházením patologickým jevům.

V odborné práci Vážasnký (2001) cituje H. W. Opaschowského, jenž se pokusil rozdělit volný čas do osmi skupin:

- rekreace (potřeba odpočinku)
- kompenzace (kompenzace pracovního úsilí bohémským životem)
- edukace (neustále získávat nové dovednosti)
- kontemplace (najít smysl života, poznat sám sebe)
- komunikace (potřeba sdělování informací)
- integrace (být členem nějaké určité skupiny skupiny)
- participace (podílet se na rozvoji něčeho)
- enkulturace (nechat prostor fantazii)

3.2 Zařízení pro volný čas

Pro děti se volný čas stal v minulém století novým a vzrušujícím aspektem jejich života, vzdělávání a výchovy. V průběhu času se rychle a dynamicky rozvíjely zcela nové kategorie aktivit a organizací. Postupně se tak vyvinuly funkční oblasti a subsystémy, které se navzdory vzájemné závislosti od sebe liší a mají jedinečné vlastnosti. Liší se zejména jejich koncepce a metodiky, stejně jako možnosti a způsoby fungování, inspirátoři a propagátoři. Patří k nim především sdružení, hnutí a organizace pro děti a mládež, školy, které jsou zřizovány státem, dále to jsou dobrovolná sdružení a hromadné sdělovací prostředky (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Příklady státních zařízení volného času:

První příkladem jsou aktivity, které škola přímo organizuje, mohou to být například různé druhy exkurzí, střednědobé a dlouhodobé soutěže, které se každý rok opakují. Soutěžit se může v nejrůznějších oborech (sportovní, matematické, biologické...). Značný vliv má i pravidelná zájmová činnost, na příklad kroužky či sportovní družstva (Kraus, Poláčková, 2001).

Pro mladší školní věk jsou určeny školní družiny a pro žáky starší jsou určeny školní kluby, jedná se o specifická zařízení, kde se žákům dostává speciální péče v jejich rozvoji a správně zvolená náplň trávení volného času. Tato zařízení

jsou primární forma výchovy mimo vyučování ve škole a zásadní péče o žáky rodičů, kteří jsou zaměstnání a to jak i v průběhu školního roku, tak i o prázdninách (Kraus, Poláčková, 2001).

Střediska pro volný čas

Domy dětí a mládeže jsou nejzákladnější organizací pro správnou náplň volného času. Pokrývají pestrou škálu aktivit (výchova, vzdělávání, poznávací, sportovní).

Mezi další oblasti školského resortu, které mají za úkol smysluplně naplňovat volný čas žáků jsou na příklad základní umělecké školy, tyto školy můžou být zaměřeny na oblasti hudební, taneční či výtvarný. Další druh školy jsou jazykové. Tyto školy nabízí zvýšenou četnost hodin výuky cizího jazyku. Poslední druhy jsou dětské domovy, které jsou specifikované pro děti bez rodinné péče a domovy mládeže působící ve volném čase dětí, které zde pobývají mimo svůj dům. Mezi další zdravotnické nebo sociální výkony patří dětská diagnostická zařízení, dětská výchovná a léčebná zařízení, výchovná a diagnostická zařízení pro mládež a tak dále (Matějček, 2007).

3.3 Faktory ovlivňující volný čas

Množství volného času dětí mladšího školního věku závisí na řadě proměnných. Jednou z nich je rodina, která má v tomto věkovém rozmezí největší potenciál působit, dále vrstevníci, třída a v neposlední řadě média.

Jako hlavní faktor, který ovlivňuje náš volný čas je rodina. Rodina nám ze začátku vštěpuje náplň volného času a jedná se o jedno z prvních klíčových období při tvorbě návyků způsobu trávení volného času. Dítě si utváří svoje první návyky a jsou velmi důležité, protože dítě se později návyku těžko zbavuje. Rodina je ovlivněna také jejími možnostmi. Finanční stránka rodina hraje velmi zásadní roli při trávení volného času. Pokud má dítě od útlého věku aktivní návyky trávení volného času jako například trávení času venku, navštěvování libovolného sportovního kroužku nebo jiné organizované činnosti získá tím dostatek prostředků ke správné náplni volného času. Tady se získávají první předpoklady pro

budoucnost, pokud dítě bude mít tyto správné návyky bude pro něj v budoucnosti přirozené trávit volný čas smysluplně a nebude mít potřebu sklouznout k sedavému stylu života a trávit volný čas u televize nebo počítače. Pohyb se mu stane přirozenou součástí jeho života a při nedostatku pohybu mu bude něco scházet. Proto je rodina nejdůležitější faktor, který dítě mladšího školního věku ovlivňuje a proto by si rodiče měli uvědomit svoje postavení vůči dítěti a dávat svému dítěti veškerou péči, kterou si zaslouží. Pokud má dítě nedostatek pozornosti a péče od rodiny může být frustrované, cítit se nestabilně a značně to může ovlivnit jejich osobní rozvoj a to jak z hlediska dovedností, tak znalostí. V důsledku toho se u nich mohou vytvořit pocity nedostatečnosti, dítě se může uzavřít samo do sebe (Opaschowski, 1976).

Dalším faktorem, který ovlivňuje dítě je jeho vrstevnická skupina do které se etabluje. S touto skupinou bude dítě trávit volný čas a bude volit náplň volného času jako jeho kamarádi. A jelikož kamarády si každý hledá sám, vliv rodičů na výběr kamarádů není zásadní. Dítě si volí samo. Vliv skupiny může být pozitivní i negativní dle výběru vrstevníků. Tato skupina ovlivňuje chování dítěte i druh komunikace, které bude dítě volit. Běžně tyto skupiny mají různorodou délku trvání a různé stupně soudržnosti. Vliv skupiny je značný a ze strany rodičů těžko ovlivnitelný. Každé dítě volí kamarády samo, ale skupina bude značně rozhodovat o trávení volného času a vlivu skupiny se bude těžce odolávat (Hofbauer, 2004).

Další faktor, který z velké části ovlivňuje dítě je škola. Ve školách je obvykle volný čas před, během výuky a po vyučování. Dítě se v této době buď učí pasivnímu, nebo aktivnímu trávení volného času. Školy obvykle poskytují dětem příležitosti k pohybové rekreaci, například různé mimoškolní kroužky a programy, které probíhají mimo hlavní vyučování ať už před začátkem školy nebo po skončení školy. Mezi další významné prvky patří školní exkurze, školní a výlety. Bohužel, protože se jim žáci nevěnují, tyto aktivity často nenaplňují svůj potenciál. Jedním z důvodů, proč se děti těmto zájmovým aktivitám nevěnují, je to, že je k tomu rodiče nepodporují a nemají nastavený správný způsob trávení volného času. Do volnočasových činností ve škole se zapojuje čím dál méně dětí, i přes snahu škol, kdy dnes už školy pořádají preventivní semináře nebo programy často se stává, že

žáci tíhnou k patologickým závislostem a dalším sociálně-patologickým jevům (Sak, 2000).

Poslední složkou, která ovlivňuje naše děti v mladším školním věku jsou média. Tento faktor ovlivňuje naše děti z velké části spíše v negativním směru. Nejvíce času stráví děti u televize, nebo internetu (počítače, telefony, tablety). Sportovní životní styl v dnešní době už není v oblibě. Sportování ztratilo pro dnešní děti význam a komfortní zóna se stala dominantou. Děti mladšího školního věku tráví svůj čas spíše u televize a hraním her, děti staršího školního věku tráví svůj volný čas u sociálních sítích, které se staly jejich životem. Pokud se chceme podívat i na kladnou stránku této věci. V dnešní době, kdy člověk neumí pracovat s počítačem je na trhu práce prakticky neuplatitelný. Sociální sítě se staly i druhem práce a mnoho dnešních dětí sní o práci, kterou budou mít spojenou právě s internetem. Právě rodiče by si měli uvědomit, že dítě by mělo být vychovááno rodiči a nikoliv televizí či internetem, a myslet na dopad, který může nastat v opačném případě (Sak a Saková, 2004).

4. Školní den

Když dítě nastoupí prvně do školy musí se adaptovat na spoustu nových podnětů, které na něj čekají. Musí si nově zvyknout na nové prostředí a na nový režim, který ho bude doprovázet. Je třeba dbát na to, aby denní režim dítěte odpovídal proměnlivé výkonnosti člověka během celého dne. Dle průzkumů je vidět, že člověk je nejvíce produktivní dopoledne během 9. a 11. hodinou. Kolem oběda jeho výkonnost upadá a po obědě okolo 15. hodiny odpolední opět stoupá (Bártková, 1995).

Tady hrají opět důležitou roli rodiče dítěte, kteří by měli zavést jednoznačný řád, který by mělo dítě splňovat. Řád by měl být vyvážený měl by obsahovat od každého něco, tudíž jak zábavu, tak i práci dítěte. Tento ucelený systém pomůže dítěti zajistit pravidelnost všech životních procesů. Správným procesem je, aby dítě v pravidelném režimu vstávalo, jedlo, hrálo si a trávilo čas venku, stihlo si udělat přípravu do školy na druhý den a chodilo spát ve stejný čas. V rodinách, kde si tento řád najde svoje uplatnění si dítě snáze osvojuje hygienická pravidla, návyky pravidelnosti a přesnosti. Pokud dítě tento řád nemá stanovený, můžou zde nastat problémy jako na příklad neposlušnost, vzdorovitost a nepořádnost. Pokud má dítě špatně nastavený denní režim můžeme ohrozit jeho pracovní morálku i jeho pracovní schopnost a výkonnost. Je třeba zdůraznit, že schopnost dítěte dodržovat přiměřený denní režim obvykle závisí na tom, jak je rodina uspořádána, jak je vedena, a zejména na tom, jaké jsou vztahy panující mezi dospělými a dětmi. Pokud dospělí členové rodiny sami neudrží čistotu nebo neprojevují odpovědnost za svou práci, děti si tyto vlastnosti vypěstují samy (Bártková, 1995).

Také je třeba zmínit, že není možné stanovit přesný vzorový ucelený systém, který by fungoval. Je důležité dodržovat určité zásady.

První zásada je taková, že režim dne by měl být co nejvíce účelný a rozumný potřebám dítěte. Pokud to rozumový vývoj dítěte umožní, hned bychom mu měli objasnit a pokud se ho přesvědčit o výhodách tohoto režimu dne, aby to samo dítě pochopilo. Pochopení ze strany dítěte značně pomůže s dodržováním režimu.

Další zásadou je dbát na pravidelnost a přesnost. Dítě vezme režim dne za svůj v momentě, kdy se z něj stane každodenní rutina a nebo v momentě kdy pochopí náležitosti dne a bude chápat výhody režimu (Průcha, 1995).

Každý denní režim by měl být specifický, tak jako je každé dítě jiné tak i denní režim musí být odlišný. Jednoduše řečeno denní režim musí odpovídat individuálním zvláštnostem každého dítěte. Denní režim, který se mohl někdy osvědčit u nějakého dítěte u další nemusí vyhovovat. A také je třeba rozlišovat fáze vývoje dítěte, ve které se aktuálně nachází. Zavedené pořádky by se neměly považovat za něco co nejde změnit, je třeba vhodně a správně začít reagovat na vývoj dítěte a dle toho vhodně režim dne upravit (Průcha, 1995).

Zcela důležitou zásadou je mít na paměti i pravidelný pohyb dítěte. Ať už by to měl být pohyb organizovaný nebo samovolně vedený. Pokud je možnost aplikovat pobyt na čerstvém vzduchu, kde si dítě může vyčistit hlavu (Spousta, 1994).

Poslední zásada je dbát na spánkový režim dítěte, tak aby dítě mělo osvojený čas, kdy bude vstávat a kdy bude chodit spát. Dítě v každém věku má mít jasně vymezeno, jak dlouho má spát v kolik hodin má chodit spát a pokusit se vstávat v podobný čas i mimo pracovní dny (Spousta, 1994).

4.1 Škola

Děti značnou část svého života tráví ve škole, a proto se jedná o nezanedbatelnou část, která dítě formu a utváří. Čas, který děti tráví ve škole je již dopředu stanovena. Pro první stupeň je čas, který dítě stráví ve škole stanoven na 8:00 až 13:00. Jelikož se ve škole jedná především o sedavou aktivitu, je důležité, aby dítě mělo dostatek pohybových aktivit. První část pohybové aktivity pro dítě je tělesná výchova ve škole, kde dítě na prvním stupni má stanoveno dvě hodiny tělesné výchovy týdně. To samotné nestačí k naplnění požadavků na pohyb dítěte. Dítě by se mělo účastnit i dalších pohybových aktivit během týdne. Pro děti je ve škole velmi důležité dodržovat přestávky mezi výukou. Děti o přestávce mají čas načerpat nové síly na další výuku, a i pro děti jsou přestávky ve škole důležité z pohledu postavení dítěte ve škole a při tvoření a sociálních kontaktů. Žáci mohou

při přestávkách využít prostory školy jako na příklad chodby, hřiště nebo tělocvičnu, aby dokázali smysluplně naplnit volný čas o přestávce (Podlahová, 2007).

Pro děti na prvním je zapotřebí správně zvolit a nastavit organizaci vyučovacích hodin. Pro děti na prvním stupni je třeba často měnit aktivity, protože pozornost těchto dětí dlouho nevydrží u jedné aktivity. Dále se dá využívat učení formou her. Správně střídat náročnost vyučování s potřebou odpočinku. Rozvrh hodin by měl odpovídat kolísavosti výkonnosti žáků během dne. V dopoledních hodinách mít v rozvrhu především češtinu a matematiku v odpoledních hodinách zařadit tělesnou výchovu nebo pracovní činnosti apod.

Školu můžeme popsat jako sociální instituci, která má výchovné a vzdělávací prostředí. Tato instituce si klade za cíl děti vychovat, vzdělat a připravit je na budoucí život jak z hlediska osobního, tak i pracovního. Z jedince se tedy za pomoci školy a jejího vlivu stává osobnost, která jedná samostatně a je zodpovědná za své činy (Podlahová, 2007).

Ve škole na jedince působí kolektiv spolužáků a vrstevníků, tedy probíhá zde proces socializace jedince. Tuto socializaci nazýváme jako sekundární. Sekundární socializace usnadňuje lidem začlenění do nových aspektů společnosti. Nadále uvádí do praxe návyky, postoje a schopnosti, které si děti osvojily na základní škole, a také již vytvořené citové vazby k ostatním lidem. Primární socializace probíhá v rámci malé skupiny členů rodiny, kteří jsou spojeni silnými citovými a emocionálními vazbami, jak jsem popisoval v předešlé části mé diplomové práce. Narozdíl od sekundární socializace, je člověk během primární socializace nucen přijmout všechny členy rodiny. Hlavní společenství je však pro osobu podstatně významnější a stabilnější než jakákoli jiná skupina, v níž socializace probíhá (Havlík, Kořa, 2007).

4.2 Funkce školy

Školou jako institucí projde většina členů lidské společnosti. Plní následující funkce:

Výchovná funkce-zde probíhá transfer kulturních hodnot, norem a kulturních vzorců a to z generace na generaci. U jedinců se formuje cit, vůle a také charakter a vlastnosti osobnosti (Havlík, Kořa, 2007).

Vzdělávací funkce-žáci nabývají nových znalostí a dovedností v oblasti kultury, jazyka, vědy nebo umění. Tyto získané znalosti a dovednosti se učí používat a stává se z nich kultivovaná osobnost.

Kvalifikační funkce-tato funkce se vztahuje na studenty vysoké školy, kteří po naučení se nových znalostí a informací získají kvalifikační ohodnocení pro výkon svého budoucího zaměstnání

Sociálně-integrační funkce – tato funkce je zaměřena na komunikaci nejen ve škole, ale i v rámci širšího společenství, které se jedinci také učí respektovat, protože v něm najdeme mnoho odlišností. Dále získávají komunikační znalosti.

Selektivní funkce – zde dochází k rozdělení jedinců díky závěrečným vysvědčením či diplomem. Tohle rozdělení může pomoci k dalšímu vzdělání či kariéře, naopak ale může postup také znemožnit (Havlík, Kořa, 2007).

Ochranná funkce – tato funkce chrání jedince ve škole nejen například před sociálně patologickými jevy, ale také zaručuje udržení tajemství, či studijních výsledků.

Resocializační (nápravná) funkce – tuto funkci mají školy, vznikající pro žáky, které řadíme do zvláštní skupiny, jež podléhá patologickým jevům. Jedná se o nezletilé vrahy, zloděje atd. Tito žáci nemohou být kvůli nízkému věku umístěni za mříže (Havlík, Kořa, 2007).

4.3 Školní prostředí

Tento pojem lze popsat jako kombinaci psychosociálních vztahů a jevu, které ovlivňují a působí na školní procesy. (Podlahová, 2007). V tomto prostředí lze jmenovat celkem čtyři složky:

Ekologická: do této kategorie patří materiální aspekty školy a prostor k nim patřící

Společenská: kompetence osob, které působí ve vzdělávacích procesech

Sociální: způsob toho, jak se ve škole komunikuje; vzorce chování uvnitř sociálních skupin

Kulturní: do této kategorie řadíme vzory, normy, poznávací přístupy nebo třeba veřejné mínění, kdy všechny tyto aspekty jsou ve škole uplatňovány (Podlahová, 2007).

4.4 Školní atmosféra a klima

Vzájemný vztah atmosféry a klimatu je na sobě zcela závislý. Hlavní znaky atmosféry jsou proměnlivost, nestálost a krátkodobost. Také je ukazatelem aktuálního stavu ve třídě a aktuálním emočním rozpořením žáků ve třídě. Atmosféra ve třídě se neustále mění. Její trvání se počítá na pouhé minuty nebo dny. Většinou se jedná o nárazové školou organizované činnosti jako například kulturní nebo sportovní akce a tak dále. Jak jsem již zmínil atmosféra ve škole má krátkodobé trvání a je značně proměnlivá oproti tomu školní klima je stav, který ve třídě trvá dlouhodobě, a velmi důležitou roli zde hraje sociální a osobnostní uskupení třídy. Utváření školního klimatu se postupně vyvíjí. Jeho formování může trvat několik měsíců nebo dokonce roků. Každé uskupení, ať už se jedná o školu, třídu nebo i učitelský sbor si postupně vytvoří určité specifické klima, které je pro každou skupinu individuální a zcela jedinečné. Základ při vytváření klimatu v dané skupině má zásadní podíl představa každého z členů, jednotlivý přístup jedinců a hodnoty členů skupiny. Když se podíváme na tyto ukazatele pro jednoznačné, proč je každé jedno klima jedinečné. Dalším důležitým faktorem pro tvorbu školního klimatu je vhodně zvolený způsob komunikace, jednotný způsob rozhodování (stejný metr). Učitel si musí uvědomit, že každé dítě je osobnost a je potřeba volit správný přístup (Podlahová, 2007).

4.5 Klima školní třídy

Dle Grecmanové má většina školních budov velmi podobný stavební formát. Velkou podobu nachází ve stylu stavby budov a zejména v celé organizaci školského zařízení, včetně venkovního prostředí v areálu a mimo areál škol. Ovšem největším rozdílem mezi školami nachází Grecmanová právě ve školním klimatu. *„Klima školy považujeme za projev jejího prostředí (s ekologickou, demografickou, sociální a kulturní dimenzí), který vnímají, prožívají a hodnotí jeho účastníci (žáci, rodiče, učitelé, školní inspektoři, veřejnost)“* (Grecmanová, 2008).

Podlahová uvádí, že důležitým aspektem pro utváření školního klimatu hraje významnou roli i počet žáků ve třídě, dále pak velikost třídy a základní vybavení v kmenové třídě. Neméně důležitým faktorem je i osobnost učitelů a jejich kvalifikace. Chování žáků a jejich jednání a způsob komunikace mezi sebou značně ovlivňuje školní klima třídy (Podlahova, 2007).

Ze základní vytvořené klimatu školy se následně odvíjí i mnoho dalších klimat, které spolu úzce souvisí. Školní klima značně ovlivňuje klima při vyučování, klima třídy mimo vyučování, organizační klima a klima učitelského sboru a tak dále (Grecmanová, 2008).

Školní klima a klima školy jsou mnohdy ve velkém množství literatur popisován jako synonyma, ale Grecmanová pro ně vytvořila následující rozdělení. *„Školní klima je vnímáno všemi aktéry školního života.“* Školní klima vychází jako souhrn celkového prostředí školy, a jejím součástí je i klima výuky, tříd, učitelského sboru a organizační klima školy. Klima školy je uvedeno jako oficiální synonymum ke všem pojmům, které jsem zde vyjmenoval (Grecmanová, 2008).

Klima třídy

Tento pojem lze definovat jako něco, co je utvářeno vzájemnými vztahy, které jsou utvářeny nejen během vyučování, ale také o přestávkách nebo na školních výletech. V hlavní roli stojí především učitel. Abychom klima třídy mohli hodnotit jako optimální, tak by mělo být cílevědomé, orientované na úkoly, uvolněné a se smyslem pro pořádek. Klima třídy, které je takto nastavené podporuje motivaci u žáků směrem k obsahu výuky. Učitel by měl také podporovat hodnoty sebeuvědomění, empatie, vřelosti, bezprostřednosti, iniciativy, autenticity a otevřenosti, pokud má dojít ke zlepšení prostředí (Podlahová, 2007).

4.6 Tělesná výchova na prvním stupni základní školy

Tento předmět můžeme označit jako soubor aspektů sociálních, psychických a fyzických, které působí v těle jedince při výkonu pohybových aktivit. Tímto se z tělesné výchovy stává nezastupitelná složka ve výchově.

Díky pravidelným fyzickým aktivitám se tělesná výchova staví proti ostatním předmětům, které se ve škole vyučují, kdy děti pouze přijímají nové informace a mají minimální možnost pohybu. (Rychtecký, Fialová, 2000) Za cíl si tělesná výchova klade umožnit dětem pohyb a osvojit si základní pohybové dovednosti. Dále se také snaží o vytvoření pravidelných pohybových návyků a jejich zařazení do každodenního života žáka (Mužik, 1993).

Struktura tělesné výchovy

Dle Vilínové je struktura tělesné výchovy tvořena:

- *základní tělesnou výchovu*
- *rekreační tělesnou výchovu*
- *zdravotní tělesnou výchovu*
- *specializovanou tělesnou výchovu*

Hlavním posláním základní tělesné výchovy v České republice je zajistit kvalitní rozvoj tělesného a pohybového aparátu u dětí. Základní tělesná výchova se nejvíce vyskytuje na základních a středních školách i proto je mnohdy označována jako školní tělesná výchova.

Rekreační forma tělesné výchovy se nejčastěji vyskytuje v zájmových formách, které jsou uskutečňovány školským zařízením, ale i v zájmových kroužcích, které nespádají pod školu. Hlavním posláním rekreační tělesné výchovy je udržet standartní zdatnost dětí a mládeže a také se pokouší zvýšit výkonost daných jedinců. Nicméně zvyšování výkonosti není primárním posláním rekreační výchovy. Rekreační výchova nabízí i možnost zábavy a aktivního odpočinku formou her (Vilínová, 2002).

Zdravotní tělesná výchova je často zařazena v rámci nějakého školního předmětu ve škole. Jejím posláním není primárně udržení nebo zvyšování výkonosti mládeže, ale hlavní posláním pro zdravotní tělesnou výchovu je náprava svalových problémů, prevence před zdravotními problémy a pokus o nápravu svalových disbalancí a tak dále (Vilínová, 2002).

Specializovaná tělesná výchova bývá jednostranně zaměřena na určité sportovní odvětví. Zde je primární úkol zvyšování tělesné kondice a zvýšení výkonosti. Se specializovanou tělesnou výchovou se můžeme setkat v kroužcích nebo přímo ve sportovních klubech (Vilínová, 2002).

Hlavní cíle tělesné výchovy

Rychtecký a Fialová (2002) rozdělují cíle tělesné výchovy na:

Vzdělávací

- *informativní*
- *formativní*

Výchovné

- *všeobecné*
- *specifické*

Zdravotní

- *kompensační*
- *hygienické*

Vzdělávací cíle

Tyto cíle najdeme v učebních osnovách, které má každá škola a dále pak v plánech pedagogů. Dělíme je na informativní a formativní. První jmenované se týkají osvojení si základů pohybových dovedností, metod a postupů sloužící k rozvoji a zlepšení pohybu a také k osvojení si zásad zdravého životního stylu. Formativní cíle už sledují rozvoj konkrétních pohybových schopností, jako jsou – síla, vytrvalost, rychlost, obratnost nebo správné držení těla. Dále sem můžeme zařadit rozvoj sensorických a intelektových schopností (Fialová, 2010).

Výchovné cíle

Tato kategorie se dělí na všeobecné a specifické. Do všeobecných cílů patří samostatnost, odvaha a dále pak tvořivé schopnosti jako láska a obrana přírody a estetičnost prožívání. Všechny tyto aspekty lze nazvat jako pozitivní charakterové vlastnosti. Naopak specifickými výchovnými cíli je myšlen rozvoj tělesné zdatnosti, tvorba pozitivního vztahu k tělesné aktivitě a zájem o sport v obecné rovině (Rychtecký, Fialová, 2000).

Zdravotní cíle

Plnění těchto cílů je nutné se zabírat více do detailu, protože v souvislosti s nárůstem a rozvojem civilizačních chorob, dochází k potřebě o větší naplňování těchto cílů. Česká republika se řadí mezi země s vysokým indexem nadváhy, kdy do této kategorie spadají již děti mladšího školního věku.

Dále dělíme tyto cíle na kompenzační a hygienické. Do kompenzačních cílů řadíme především nahrazení jednosměrného zatížení, které se děje při zdlouhavém sezení žáků v lavicích. Nahrazeno bývá protahovacími a dechovými cvičeními. Dalším cílem je regenerace psychických sil a obnova pozornosti. Mezi hygienické cíle patří osvojení si hygienických návyků, které jsou spojené se cvičením. Řadíme sem osprchování po cvičení, údržba cvičebních pomůcek a vytvoření si návyku k dodržování zdravého životního stylu – spánkový režim, zdravé stravování a v neposlední řadě dostatek pohybu během dne (Fialová, 2010).

Žáci si osvojují zásady tělesné výchovy, které jsou nezbytné pro zdravý, aktivní způsob života a jsou předpokladem pro pracovní činnosti, a to

prostřednictvím dosažení a praktického využití cílů. Jednotlivé cíle nelze od sebe oddělit. Jsou vzájemně kombinovány a propojeny tak, aby byly připraveny na vyučování (Rychtecký, Fialová, 2000).

Tělesná výchova v RVP

Tělesnou výchovu s výchovou ke zdraví řadíme do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Cílem této oblasti je pozitivně ovlivnit činnosti, poznatky a způsoby chování, týkající se zdraví a zdravého životního stylu. Zdraví je žákům předkládáno jako hodnota, o kterou je potřeba pečovat. Z tohoto důvodu se žáci seznamují s možnostmi, jak o zdraví pečovat a osvojují si dovednosti, jak tohoto dosáhnout. Také jim jsou překládána možná zdravotní rizika a možnosti jejich eliminace (MŠMT, 2013).

Studenti se učí rozpoznávat své pohybové možnosti a omezení právě v hodinách tělesné výchovy. Pochopí souvislosti mezi různými pohybovými aktivitami, fyzickou výkonností, psychickým zdravím a sociální a emocionální pohodou. Studenti jsou odváděni od spontánních pohybových aktivit, které jsou pro ně přirozené, k řízenému a vybranému cvičení. Ke zlepšení a budování tělesné výkonnosti a zdatnosti a také k vyrovnání nedostatku pohybu a různých přetížení jsou vhodně voleny řízené činnosti (=korekční a speciální kompenzační).

Potěšení, které lze nalézt v komunikaci a pohybu, je předpokladem úspěšného osvojení pohybových dovedností (MŠMT, 2013).

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání představuje dovednosti, jež by měli být žáci na konci daného období ovládat. Nazývají se – očekávané výstupy. Ty předkládám na dalších stránkách své práce.

Období první (1-3.třída):

- týmová aktivita a spolupráce při soutěžích
- schopnost reagovat na zadané instrukce při konkrétní aktivitě
- uplatňování hygienických a bezpečnostních zásad ve škole
- zvládání základní pohybové činnosti jako jednotlivec i jako člen skupiny – s ohledem na své předpoklady

- propojování pohybu a zdraví a využívání daných pohybových příležitostí na denní bázi (MŠMT, 2013).

Druhé období (4.-5.třída):

- zastávání zásad fairplay a pravidel, přiměřená reakce na porušení těchto pravidel a respekt k spolužákům opačného pohlaví
- využití naučeného pojmového aparátu a splnění úkolu na základě předloženého nákresu
- sledování a porovnávání sportovního výkonu
- orientaci v informacích o sportovních akcích, soutěžích a jiných aktivitách
- předložení základní zpětné vazby pro spolužáka o ukázané pohybové činnosti
- zařazování korektivních cvičení do režimu – vždy podle potřeby
- zjištění pravidelnosti v pohybových aktivitách a zařazení do žákova denního režimu
- užívání hygienických a bezpečnostních zásad, jak ve sportovním prostředí, tak i mimo školní prostory; adekvátní reakce na zranění ostatních žáků (MŠMT, 2013).

Rámcový vzdělávací program určuje také další učivo, které by mělo být žákům předloženo a s nimi probíráno. Toto učivo obsahuje především činnosti spojené se zdravím (správné držení těla, protahování, bezpečnost při cvičení), činnosti, které ovlivňují úroveň pohybových dovedností (atletka – běh; gymnastika – akrobatická, sportovní hry) a činnosti, podporující učení (povely, pravidla aktivit) (MŠMT, 2013).

4.7 Příprava doma

Doba domácí přípravy dětí na výuku je zcela na nich a na rodičích samotných, ale neměla by trvat déle než hodinu a půl, hodně záleží na postoji rodičů, protože dítě samotné nemá v této době úplně rozum, aby rozeznalo jak moc je pro něj škola důležitá. Během této doby by měly být zařazeny krátké přestávky. Děti, kteří jsou méně motivovaní, se často těmto přestávkám brání, protože chtějí vše rychle dokončit a přejít k něčemu jinému. Neuvědomují si, že se tak vyhnou únavě a méně efektivnímu učení (Čačka, 2002).

Pokud rodiče vezmou v potaz kolísání lidské výkonnosti během dne, měla by domácí příprava začínat až pod patnácté hodiny odpolední a později. Kompletní domácí příprava by měla probíhat s přestávkami. Pokud dítě po škole jde absolvovat nějaký druh odpočinku nebo pohybové aktivity bude jeho následné plnění domácích úkolů efektivnější s touto pauzou než kdyby dítě dělalo domácí úkoly ihned po příchodu ze školy (Čačka, 2002).

Je třeba mít na paměti, že dítě musí mít pro plnění domácích úkolů vhodné domácí podmínky. Ty základní potřeby jsou klid, prostor dostatek světla a teplo. Pokud to situace dovolí není na škodu, aby se dítě připravovalo vždy na stejném místě. Nejvhodnější řešení je pokud má dítě svůj vlastní pokoj, kde má psací stůl a všechny věci spojené se školou a všechny potřebné věci k plnění domácích úkolů. Na tomto stole by dítě mělo být svůj vlastní pán a mělo by se učit držet ucelený pořádek a zkusit si určit vlastní systém organizace. Pro toto místo je nezbytně nutné, aby v tomto prostoru nebyli věci, které dítě odvádí od pozornosti (Čačka, 2002).

4.8 Odpočinek

Jedním ze základních předpokladů pro správný vývoj dítěte je, aby mělo dostatek odpočinku. Odpočinek může dítěti značně ovlivnit jeho tělesný, duševní a zdravotní stav. Nedodržování tohoto velmi diskutovaného tématu je dnes na denním pořádku. Ve velmi častých případech v dnešní době se objevuje nedodržování přestávek ve škole, špatně zvolená náplň přestávek ve škole nebo ignorování denní křivky výkonnosti. V dnešní uspěchané době, kdy je už i na děti tlak, aby jejich

výkonost byla co nejvyšší a pokud nejlépe v co nejkratším čase je role odpočinku pro správný vývoj dítěte zcela zásadní. Děti dnes ve volném čase tráví svůj čas sledování televize nebo hraní počítačových her (Kotulán, 2012).

Odpočinek má pro dítě za úkol izolovat únavu a hlavní je funkcí je, aby dítě opět načerpalo síly. Správný odpočinek je složen ze dvou částí. První část je aktivní a druhý pasivní. Hlavní pilíř pasivního odpočinku je spánek. Spánek hraje klíčovou roli ve vývoji dítěte. Spánek musí být kvalitní a musí ho být dostatek. Pokud vezmeme na příklad desetileté dítě by mělo v noci absolvovat spánek dlouhý cca deset hodin. Ovšem je potřeba také zmínit, že délka spánku se liší a je zcela individuální a opět velkou roli při plnění spánkového režimu hrají rodiče. Dle zkušeností je dnes právě spánek jeden z nejvíce zanedbávaných součástí zdravého vývoje dítěte. Spánek dítěte může být narušen různými druhy, ať už to může být sledování televize, používání mobilního telefonu nebo hraní her na počítači tyhle všechny aspekty mohou dítěti negativně narušit spánkový režim. Proto je třeba dbát, aby dítě mělo dostatečný spánek (Kotulán, 2012).

Aktivní odpočinek rozumíme jako trávení volného času jinou aktivitou. Nejlepším druhem aktivního odpočinku je pohyb, pokud dítě navštěvuje ať už to organizovanou nebo neorganizovanou pohybovou aktivitu je to ve prospěch dítěte samotného dobře.

Aktivní odpočinek slouží jako prevence a prvotní způsob k dodržování zdravého životního stylu. Důležité je, že dítě získá správné návyky a pro budoucnost bude pro něj snazší tyto návyky dodržovat, jelikož je má již osvojené z mládí.

Naopak děti, kteří trpí nedostatkem odpočinku a nemají ve svém životě řád mají tendenci reagovat vzdorovitě či nepozornosti a neposlušnosti (Kotulán, 2012).

5. Výchova mimo vyučování, pedagogika volného času

O těchto tématech najdeme mnoho literatury od autorů jak z minulosti, tak současnosti. Touto kapitolou nás budou průběžně provázet pojmy jako „mimoškolní výchova“, „mimotřídní výchova“ nebo třeba „výchova mimo vyučování“.

Na začátku této kapitoly se pokusím charakterizovat pedagogiku volného času jako vědu. K určení definice této vědy jsem si vybral pedagogický slovník od autorů J. Průchy, E. Walterové aj. Mareše. Tito autoři uvádí, že pedagogika volného času je zaměřena na prostředky vzdělávací nebo výchovné a ty napomáhají autonomnímu a užitečnému využívání volného času (Babiaková, 2007). Budeme-li se dívat zpět do historie, tak základy pedagogiky volného času určil Fritz Klatt, ten se věnoval hlavně volného času u dospělých jedinců (Knotová, 2011).

Mimotřídní výchova

Do ní spadají aktivity, které probíhají mimo školní výuku, avšak pod hlavičkou dané školy. Tato výchova je však dobrovolná a má charakter doplňujících aktivit. Hofbauer (2004) uvádí, že se může jednat například o účasti v redakci školního časopisu nebo účast v samosprávě školy.

Mimoškolní výchova

Tato aktivita již probíhá mimo školské zařízení, jak vypovídá název a je zprostředkována pomocí různých zařízení, hnutí, nadací a tak dále. (Němec, 2002). Pro lepší přehlednost uvádím příklady jednotlivých zařízení – Junák, Centrum volného času, Podané ruce atd.

Výchova mimo vyučování

Tento pojem udává to, že výchova je uskutečňovaná mimo povinné vyučování. Celý proces je však zajištěn danou institucí a uskutečňuje se převážně ve volném čase. Má však důležitou roli v životě jedince, protože zajišťuje a podílí se na procesech celoživotního vzdělávání, má sociální, zdravotní a výchovnou funkci. Nejen tyto procesy přináší výhody, tato výchova může totiž také plnit funkci

preventivní. Rozumějme tomu tak, že pokud má dítě (žák) aktivity, kroužky a zájmy je méně náchylný k negativním vlivům této do by – drogové závislosti, agresivita a tak dále (Pávková, 2002).

V poslední době se objevily nové pojmy: formální, neformální a informální výchova. Ve školách nebo na jiných místech, která nabízejí odborné vzdělávání, se formální vzdělávání poskytuje a je zakončeno třeba udělením diplomu. Informální vzdělávání probíhá v prostředí, jako jsou domácnosti, skupiny vrstevníků a pracoviště. Děje se tak nezáměrně a není nijak institucionálně dáno. Neformální se vztahuje k záměrné, plánované a organizované zájmové činnosti. Zahrnuje všechny aktivity, které se odehrávají mimo školu nebo jinou instituci vyššího vzdělávání. Na rozdíl od formálního vzdělávání je neformální vzdělávání doplňkové a založené na dobrovolné účasti (Pávková, 2002).

5.1 Principy výchovy mimo vyučování

Jak již víme, tak stejně jako ostatní výchovy, je i tato procesem, který má své charakteristiky. Je organizovaná a cílevědomá a je nutné stanovit si požadavky, které by tento proces měl splňovat. Tyto principy mají v pedagogice svůj název: „pedagogické principy“ (Babiaková, 2007). Dále je definoval a rozdělil H.W.Opaschovski jako: volný čas jako určitá výzva a úkol, aktivita jedince, orientace na sociální kontakt, spontaneita a uvolněnost, rozvíjení autonomie a svobodné osobnosti, přirozenost a otevřenost pro nové a umění vnímat život a svět pozitivním způsobem. Pro vysvětlení, je dobré zmínit, že rozvoj autonomie osobnosti je nutné vnímat jako souvislost s prací pedagogických pracovníků volného času, jež mají za úkol vyvolat zájem o danou aktivitu u jedince naplňující svůj volný čas touto aktivitou.

Výhodou vzdělávání mimo školní lavice je bezpochyby to, že probíhá v době, kdy jsou lidé osvobozeni od povinností a starostí. Jejich chování je klidnější a spontánnější a jsou vnímavější k novým informacím. Hlavní způsobem, jakým je umění pozitivně prožívat život a svět zastoupeno v našich volnočasových aktivitách, spočívá v tom, že nám přinášejí štěstí a dobré potěšení. Člověk podvědomě oceňuje ty, kteří mu tuto možnost poskytují.

Nutnost výchovného působení volného času, dobrovolnosti, aktivity, seberealizace, odpočinkového a rekreačního zaměření, zájmu a zaujetí, jednoty a specifčnosti výuky a výchovy mimo citlivost a vnímavost vymezuje B. Hájek (2004). Oddělení hlavních principů přístupu H. W. Opaschovského a B. Hájka (2004) se v řadě ohledů rozchází.

Přestože mají odlišný název, v mnoha oblastech se shodují. Požadavek pozitivního prožívání života a světa se shoduje s principem citlivosti a vnímavosti, zatímco Hájkův (2004) princip rozvíjení autonomie a svobodné osobnosti, je znám jako princip dobrovolnosti, spontánnost a uvolněnost je totožná s principem odpočinku a relaxace atd. Rozdělení B. Hájka (2004) je zaměřeno spíše na práci s dětmi a jejich výchovné působení ve volném čase.

Zmiňuje se mimo jiné o nutnosti provázanosti a specifčnosti výuky a výchovy mimo vyučování, což předpokládá, že by akademičtí a mimoškolní vyučující spolupracovali a vzájemně se podporovali.

5.2 Hlavní cíle a funkce výchovy mimo vyučování

Nadcházející kapitola sama ukazuje, že tento typ výchovy plní několik funkcí – výchovně-vzdělávací, zdravotní, sociální a preventivní. (Hájek, 2004) Budeme-li brát v potaz, že vzdělávání dětí probíhá mimo školu – tedy například v zařízení volného času, tak tohle zařízení má za úkol rozvíjet u dětí schopnosti a dovednosti, to probíhá skrze atraktivní aktivitu, o kterou děti jeví zájem. U tohoto procesu však nedochází pouze v rozvoji dovedností a schopností, ale také je zde kladen důraz na péči o fyzickou stránku dítěte a rozvoj vztahu ke zdravému životnímu stylu. K dochází především díky fyzickým aktivitám, které bývají v zájmových činnostech často provozované (Pávková, 2002).

Další zmiňovanou funkcí je funkce sociální. Ta je naplňována především tím, že dítě pobývá v kolektivu vrstevníků, přichází do kontaktu s lektorem a dochází k rozvoji vztahů a sociálních vazeb (Hájek, 2004).

Výchova mimo vyučování je zaměřená, také preventivně. Obecně lze rozlišit tři typy prevence: primární, sekundární a terciární. Děti, které nejsou

ohroženy trestnou činností, jsou cílem primární prevence, která je výchovná. Různé aktivity zaměřené na ty, u nichž hrozí nebezpečí sociálně patologických jevů nebo které by se mohly stát terčem rušivého chování, se řadí do kategorie sekundární. Terciární prevence pracuje s dětmi, které již byly negativně ovlivněny, ve snaze léčit je a zastavit recidivu. Programy prevence se zabývají problémy, jako je drogová závislost nebo alkoholismus (Hájek, 2004).

Mezi hlavní a velmi podstatné znaky výchovy patří stanovení si cíle. Tento krok je důležitý, protože poté jsou formulovány také metody nebo formy výuky. (Kavanová, 2005) K dílčím cílům můžeme řadit možnost uspokojení potřeb, rozvoj talentu, možnost sociálního kontaktu (Babiáková, 2007).

5.3 Obsah výchovy ve volném čase

Obsah výchovy mimo vyučování je tvořen tak, aby naplňoval funkce, které jsem již zmínil výše. Aktivity volného času můžeme rozdělit na několik oblastí podle profesora Blížkovského, tak jak je uvádí A. Kavanová (2005) na: technické a manuální, fyzické, vzdělávací společenské, hry a sběratelství, kulturně-umělecké a rekreační a odpočinkové. Do fyzických aktivit patří sport, rybaření nebo turistika. Naopak do další kategorie kulturně-uměleckých činností řadíme čtení knih, návštěvu kina či divadla nebo hru na hudební nástroj. V mnoha jiných publikacích však najdeme roztřídění na činnosti odpočinkové, rekreační, zájmové, sebeobslužné, sociální dovednosti a přípravu na vyučování (Hájek, 2004).

Dále uvádím, že odpočinkové aktivity mohou mít dva druhy realizace a to aktivní nebo pasivní a mají za úkol odvést stres a odstranit únavu. Do této skupiny patří klid na lůžku, neřízené rozhovory, četba, procházky nebo relaxace za doprovodu hudby (Babiáková, 2007). Vedle této skupiny činnosti stojí aktivity rekreační, které již mají aktivnější náplň. Řadíme se cvičení, gymnastiku, tanec nebo plavání (Babiáková, 2007).

Nevyvážená školní zátěž studentů by měla být vyvážena volnočasovými aktivitami. Děti se často fyzicky vyčerpávají při psaní nebo delším sezení, a to především kvůli nerovnoměrnému zatížení svalů. Psychickou únavu přináší

věnování záměrné pozornosti, změna pracovního tempa, obavy z kritiky a mnoho dalších věcí. S přibývajícím věkem odolnost proti únavě stoupá (Pávková, 2002).

Děti jsou zranitelnější v období puberty, kdy v těle dochází k výrazným hormonálním změnám. Vystresovaní studenti se snáze rozptýlí. Jsou neposlušní a častěji trpí problémy s chováním. Přetížení může také způsobit bolestivé bolesti hlavy, nechutenství, problémy se spánkem, nekontrolovatelné pohyby, koktání nebo noční děsy (Pávková 2002).

Děti se učí samostatně rozhodovat, starat se o své věci a zvládat osobní hygienu prostřednictvím sebeobslužných činností. Ty ovlivňují jejich chování ve společnosti (Babiáková, 2007). Mladý člověk by měl být schopen vyjádřit svůj názor a vypracovat plány pro své potřeby i potřeby ostatních. Nejvhodnějším obdobím pro vytváření rutinních postupů péče o sebe sama je volný čas (Hájek, 2004).

Činnosti v oblasti péče o sebe mohou zahrnovat zdokonalování postupů osobní hygieny souvisejících s prevencí infekcí, jako je běžné mytí, způsoby stolování, chování v oblasti efektivního a módního oblékání související s péčí o oblečení a obuv, a postupy v oblasti pořádku a čistoty prostředí, jako jsou osobní věci a školní pomůcky. Mladý člověk by se měl umět jasně vyjadřovat, jednat s ostatními, zapojit se do rozhovoru a řešit spory (Pávková, 2002).

Další skupinou činností jsou tzv. veřejně prospěšné činnosti, které mají za úkol děti seznámit s dobrým chováním vůči druhým lidem, které je však nezištné. Tyto činnosti nazýváme jako brigády nebo charitativní pomoc (Hájek, 2004).

J. Pávková (2002) rozděluje veřejně prospěšné činnosti do kategorií na základě přinášení užitku cílené skupině. Do první kategorie řadí akce konané pro menší, užší skupinu známých studentů, jako je rodina, třída, oddíl nebo zájmová skupina. Druhý druh akcí vykonávají žáci ve prospěch větší skupiny, kterou osobně neznají, jako jsou děti v mateřské škole, děti v dětských domovech, žáci ve škole jako celek, senioři nebo obrovské sociální skupiny, jako jsou obyvatelé města nebo venkova.

Dále považují za důležité zmínit, že pouze prostřednictvím spolupráce mezi školou a mimoškolními zařízeními může být dopad na žáka úspěšný a úplný. Nikdy by nemělo dojít k tomu, že se žáci budou věnovat stejným aktivitám mimo školu. Učitelé a pedagogové volného času by měli využívat různé techniky, formáty a strategie k dosažení výchovných cílů (Pávková, 2002).

Poslední kategorií aktivit jsou zájmové činnosti. Ty tvoří i děti názory nebo postoje a zároveň uspokojují individuální potřeby každého jedince. Tento druh aktivit jsou hlavně aktivnějšího rázu (Němec, 2002). Ke kategorizaci zájmů lze použít délku trvání, úroveň zaměření, množství aktivit, společenskou hodnotu a obsah. Podle délky trvání krátkodobé, dočasné, přechodné a trvalé zájmy. Na základě zaměření, zájmy kategorizujeme jako mnohostranné nebo jednostranné. Na základě míry aktivity třídíme zájmy na aktivní a receptivní. Aktivní jsou ty, kde si žák vytváří vlastní aktivitu a hodnoty. Když má někdo receptivní zájmy, věnuje pozornost výhradně objektu svého zájmu. Společenské hodnoty a normy rozdělují naše zájmy na ty, které jsou dobré a odpovídají všeobecně uznávaným společenským normám, a na ty, které jsou nežádoucí a mohou vést k sociálně nezdravým situacím. Nejrozšířenějšími obsahovými kategoriemi jsou společensko-vědní, pracovní-technické, přírodovědné, esteticko-výchovné, tělovýchovné, sportovní a turistické (Pávková, 2002). Já v následujících kapitolách uvedu druhy zájmových činností pro jejich pochopení.

Zájmové činnosti esteticko-výchovné

Hlavním cílem esteticko-výchovných aktivit je rozvíjet vazby dětí na společnost a svět přírody. Prostřednictvím kulturních aktivit, vycházek a plánovaných činností získávají žáci porozumění pro krásu života. V literární a divadelní výchově, hudební a taneční výchově nebo výtvarné výchově se realizují samotné cíle a záměry činností estetické výchovy. Nejdůležitější složkou výtvarné výchovy je tvořivost, která podporuje rozvoj myšlení, představivosti a kreativity (Masarikova, 2002).

Výuka literární gramotnosti začíná v prvním ročníku základní školy. Označujeme ji jako literárně-dramatickou výchovu, pokud zahrnuje i dramatickou výchovu. Samotné představení nebo tvůrčí prezentace nejsou primárním obsahem této výuky, ale spíše bohatým výkladem, který se v ní zabývá se uměleckými texty zahrnuje řadu činností. Podněcuje děti k aktivnímu zapojení do literatury a k radosti z jejího obsahu. Dítě lépe chápe motivace postav, jejich jednání a děj. Vzdělávání v oblasti literatury a divadla má podstatný vliv na růst slovní zásoby a rozvoj mluvené řeči (Křivánek, 1998). Do této kategorie spadají aktivity jako předčítání, vyprávění, přednes, pokusy o literární tvorbu nebo dramatické hry (Pávková, 2002).

Zajímavou aktivitou v této kategorii je zájem o hudbu, která slouží k poslechu, tanci či instrumentálnímu projevu. Do těchto činností spadají pěvecké sbory, orchestry, skupiny, kluby a taneční soubory (Pávková, 2002).

U žáků, kteří mají zájem o výtvarnou výchovu, roste vnímání, kreativita, vyjadřovací schopnosti, představivost a estetické cítění. Obsah cvičení se bude opírat o intelektuální, emocionální a umělecký růst účastníků. Dítě dokáže jasně vyjádřit své myšlenky, pocity a postřehy pomocí vizuálních podnětů a způsobů komunikace (Základní umělecká škola v Železném Brodě, 2014).

Malování, keramika, sochařství, modelování a řezbářství jsou aktivity, v nichž lze rozvíjet a zdokonalovat dětský výtvarný projev (Kavanová, 2005). Tvořivé osvojování reálií, aplikace rozmanitých výtvarných technik (malba, kresba, grafické techniky), práce s výtvarnými prostředky spojená s experimentováním a zkoumáním výtvarného umění při práci s literaturou jsou jen některé z výtvarných zájmových činností (Pávková, 2005). Všechny výtvarné, hudební a divadelní činnosti zahrnují esteticko-výchovné složky.

Zájmové činnosti společensko-vědní

V těchto aktivitách se dítě obeznámuje s tradicemi našeho národa a jsou mu vysvětlovány demokratické principy. Je zde také budován vztah k vlasti (Pávková, 2002). Zde můžeme vnímat několik oblastí, ve kterých tyto aktivity probíhají a

s jejichž tématy se žáci seznamují. Jedná se: jazykovědnou oblast, oblast mezilidských vztahů, výchovu k rodičovství, sběratelství, historie a polickou informovanost.

Součástí jazykovědné činnosti je studium jazyků, kdy studentům jsou k dispozici kurzy cizích jazyků, konverzační kroužky, debaťní kluby, korespondenční a novinářské kluby, redakční rady a křížovkářské schůzky. Z některých společenských věd čerpají aktivity v oblasti mezilidských vztahů, jako je filozofie, psychologie, sociologie a etika. Můžeme zmínit hodiny sociální výchovy, programy PEER a kluby pro evropské občany. Další oblastí činnosti, která zajímá většinu jednotlivců, je výchova k rodičovství. Tyto skupiny se zaměřují na péči o děti, módu, šití, kuchyni a výživu (Pávková, 2002).

Dějepis, nauka o historii, patří mezi nejvýznamnější předměty. Pozorování a poznávání historických objektů se zaměřením na místní zajímavosti, poznávání života a díla známých a významných osobností a poznávání významných věcí v dané oblasti patří mezi historické aktivity (Hájek, 2011).

Hlavním cílem společenskovední zájmové činnosti je zvýšit povědomí dětí o společnosti, seznámit je s historií a pomoci jim vytvořit si příznivý vztah ke své zemi.

Zájmové činnosti pracovní – technické

Pracovní-technické činnosti jsou velmi důležité pro děti, které jsou ještě na základní škole. Pomáhají rozvíjet jemnou motoriku spojenou s psaním. Četné studie prokázaly, že děti, které se účastní pracovní-technických činností, mají lepší písemný projev než ostatní děti.

Pracovní-technické činnosti, označované také jako rukodělné, podporují u dětí tvořivost a také další činnosti, jako je tolerance, vytrvalost, přesnost, pracovní morálka, citlivost, estetické cítění a prostorové povědomí. Tato cvičení pomáhají dítěti vytvářet nové pracovní návyky. Učí se, jak si uspořádat pracovní prostor, jak správně zacházet s nástroji a základům čistoty a bezpečnosti. Při práci šetří prostředky a po skončení po sobě zvládnou udělat úklid (Hájek, 2011).

Hlavním cílem těchto aktivit je stále růst kreativity. Pokud jsou děti nuceny vymýšlet vlastní tvoření, a ne dostávat šablony, lze to zvládnout. Umí využívat vhodné pracovní postupy poté, co se seznámí se všemi vlastnostmi používaných materiálů. Skupinové aktivity pomáhají dětem cítit, že někam patří a mají odpovědnost, a také zlepšují komunikaci ve skupině. Vhodnými činnostmi jsou práce se stavebnicemi, modelovacími materiály, tematické hry na pískovišti nebo pěstování a aranžování květin (Hájek, 2011).

Pávková (2002) ve své knize rozděluje tento druh činností do několika podoblastí: práce s materiály (plast, sklo, dřevo, papír); práce se stavebnicemi a konstrukční práce; montážní a demontážní činnosti; modelářské práce; seznámení s různými profesemi; práce na přípravě pokrmů a dopravní výchovu.

Činnosti související s prací a technickým zájmem mají široký záběr. Napomáhají rozvoji jemné motoriky a z velké části i rozvoji dětské tvořivosti. Jejich prostřednictvím žáci získávají velké množství poznatků o vědě a technice.

Zájmové činnosti přírodovědně-ekologické

Přírodovědné aktivity mají dětem pomoci získat znalosti a dovednosti v oblasti ekologie a přírodních věd. Snaží se v dětech vzbudit pocit odpovědnosti za ochranu přírody a také vychovávají děti k tomu, aby viděly krásy světa přírody a vážily si jich. Rozhodující je vlastní iniciativa dítěte při čištění studánek, potoků, lesů a krmení zvířat. Činnosti v přírodě jsou úzce spjaty s literárními a dramatickými snahami. Krásu přírody je možné zprostředkovat prostřednictvím výtvarného umění, tance nebo drobné literární tvorby (Masarikova, 2002).

Schopnost získat základní znalosti o zvířatech, rostlinách a neživé přírodě je výchozím bodem pro volnočasové aktivity dětí mladšího školního věku. Nejzákladnějším typem aktivity konané v těchto kroužcích jsou vycházky do přírody. Dítě může na vycházce sbírat přírodní materiály, které využije při svých činnostech, které spadají do oblasti výtvarné výchovy. Mladší žáky baví poznávat, jak žijí zvířata. Zájmy starších dětí se více specializují na jednotlivé obory.

Namísto snahy dozvědět se vše o zvířatech navštěvují včelařství, rybářství a tak dále (Pávková, 2002).

Tyto zájmové činnosti můžeme také rozdělit do několika podkategorií dle obsahu – pozorování přírodních objektů, pěstitelství, chovatelství a ochrana a tvorba životního prostředí. První kategorii lze provádět během odpočinkových činností, kdy během procházky děti pozorují přírodní objekty. Pěstitelství je realizováno především díky dobře vybaveným zařízením volného času, kde děti mohou pěstovat vlastní rostliny, skalničky nebo třeba bylinky. Podobně je na tom také podkategorie chovatelství, kde se jedná například o chov zvěře v domácnosti, teraristiku nebo akvaristiku. Poslední podkategorie s názvem „ochrana a tvorba životního prostředí“ děti učí a buduje vztah k přírodě. Dále je také učí, jak děti mají o přírodu pečovat a budují lásku k ní (Hájek, 2011).

Zájmové činnosti tělovýchovného, sportovního a turistického zaměření

Ze všech forem volnočasových aktivit se děti zajímají zejména o tělesnou výchovu, sport a turistiku, protože jsou základními prvky komplexní lidské činnosti. Ovlivňují a posilují tělesný, pohybový, duševní a mravní rozvoj člověka. Naplňují poptávku dětí po pohybové aktivitě. Činnosti v tělesné výchově mají za úkol vychovávat, vzdělávat a podporovat zdraví. Cvičení pozitivně ovlivňuje zdraví, zlepšuje kondici a činí člověka přizpůsobivějším. Žák získává znalosti o své tělesné stavbě. Aby byla tělesná cvičení účinná, je zásadní pedagogický vklad učitelů (Klimtová, 2004).

Zájmové aktivity pomáhají dětem osvojit si pravidla sportovních a pohybových her a zároveň podporují dobrý vztah k fyzické aktivitě. Učí se základům fair play. Samotná pohybová aktivita je skvělým způsobem, jak se seznámit s novými lidmi a zajišťují tedy i funkci sociální, kdy děti navazují vztahy a vytváří si sociální vazby. Do aktivit je třeba zahrnout vybrané aspekty z atletiky, gymnastiky, turistiky a v závislosti na místních podmínkách volnočasového zařízení také i plavání, bruslení a lyžování. Většina aktivit by měla probíhat venku pod širým nebem, kdy opět napomáhá k odbourání stresu a únavy, jak jsem již

zmiňoval v předešlých kapitolách. V dnešní době se rozvíjí nové a moderní aktivity, o který je velký zájem a mezi ně patří: florbal, squash, lakros a freesbee (Pávková, 2002).

Spousta (1996) ve své knize dělí tyto činnosti na další podkategorie podle J. Kozlíka na: zájmová základní tělesnou výchovu, rekreační tělesnou výchovu a sportovní výchovu. V rámci základní tělesné výchovy se vytvářejí primární pohybové dovednosti, vlastnosti, tělesná zdatnost a zdraví. Cvičení mají jasnou vazbu na školní tělesnou výchovu. Jsou koordinována školou, školskými zařízeními, rekreačními středisky, společenskými organizacemi, podniky, které si za své služby účtují poplatky.

Díky rekreační tělesné výchově se studenti mohou věnovat různým zájmovým aktivitám. Většina rehabilitačních a kompenzačních cvičení zahrnuje výuku nových schopností a dovedností mladých lidí. Příkladem organizačních forem jsou ranní cvičení, hodiny tělesné výchovy, sporadické aktivity a rámcově organizované akce. Při atletických soutěžích se žáci snaží o co nejlepší výkony. Namísto toho, aby sloužily k trávení volného času nebo učení se základním pohybovým technikám, jsou využívány k dosažení vysoké úrovně všeobecné a cílené tělesné výkonnosti a zdatnosti. Při sportovních aktivitách se formují charakterové vlastnosti včetně disciplíny, aktivity, bojovnosti a sebeprosazení (Spousta, 1996).

Tyto zájmové činnosti lze rozdělit na okruhy, mezi ně patří: kondiční cvičení s náčiním i bez náčiní; průpravná a zdravotní cvičení; rytmická gymnastika a tanec; akrobacie; sportovní hry; atletika; drobní pohybové hry; návštěvy soutěží, seznámení s životem slavných sportovců a turistika (Pávková, 2002).

Pěší turistika je spojena s kognitivní aktivitou a pohybem v přírodě, který zlepšuje celkovou fyzickou aktivitu u dětí. Pěší turistika pomáhá dále rozvíjet jedinečné schopnosti a znalosti potřebné k přežití v přírodě a zároveň zvyšuje jejich duševní pohodu, což opět naplňuje funkci relaxační. Na základě prostředku dělíme turistiku na: mototuristiku, vodní, lyžařskou, cyklistickou a pěší. Výlety, expedice, vycházky, táboření, putování, turistické srazy, tábory (stálé, mobilní, hvězdicové,

příměstské), turistické kurzy (jazykové, počítačové, ekologické) a expedice jsou několika příklady organizačních struktur (Spousta, 1996).

Děti si nejvíce vybírají tělovýchovné aktivity. Řada sportovních disciplín je nesmírně drahá a pro některé rodiny nedostupná. Vzhledem k tomu, že děti tráví ve svém volném čase méně času pohybem, měly by volnočasové instituce a organizace nabízet aktivity, které děti osloví a zároveň budou finančně dostupnější.

6. Výzkumná část

Výzkumnou část své práce jsem zaměřil na vytvoření výzkumného cíle a formulaci dotazníkových otázek. Při pohledu na stanovované cíle jsem sestavil dotazníkové šetření, které obsahuje celkem 16 otázek, pokračoval jsem vytvořením hypotéz, které jsem se pokusil následně ověřit. Dostal jsem určité výsledky, a ty jsem zdůvodnil. Při tvorbě jsem se držel následujících bodů, a to konkrétně:

- Z teoretické literatury správně zvolit a popsat teoretickou přípravu.
- Sestavení správné metodiky, stanovení cílů a úkolů práce.
- Sestavení dotazníku a zajištění výzkumného souboru.
- Vyplnění dotazníku žáky prvního stupně na ZŠ Purkyňova, Vyškov.
- Analýza a zpracování získaných dat.
- Interpretace výsledků.

6.1 Cíle výzkumu

Hlavním cílem mého výzkumu bylo pomocí dotazníkového šetření vyzkoumat, jakým způsobem žáci prvního stupně základní školy tráví svůj volný čas. Dílčím cílem práce bylo zjistit, jaký by byl rozdíl mezi chlapci a dívkami v poměru, kdo z nich by chtěl více hodin tělesné výchovy ve škole. A v neposlední řadě vybadat, jestli děti na prvním stupni navštěvují kolektivní sportovní činnost nebo individuální.

6.2 Výzkumné otázky

Pro svůj výzkum jsem si stanovil i následující výzkumné otázky, abych zjistil další fakta a také se postupně doptal na související problémy:

- Jak děti mladšího školního věku tráví svůj volný čas?
- Jaké jsou rozdíly mezi chlapci a dívkami?
- Kolik času tráví u počítače?
- Jakou žáci volí náplň volného času?

- Věnují se žáci aktivně nějakému druhu sportu?
- Věnují se rodiče žáků sportu?
- Je pro žáky dostačující počet hodin tělesné výchovy?
- S kým tráví volný čas?
- Kolik času tráví s rodiči?

6.3 Výzkumné hypotézy

H₁: Chlapci chtějí více hodin tělesné výchovy ve škole než dívky.

H₂: Chlapci jsou více spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas než dívky.

6.4 Charakteristika výzkumného souboru

Pro svůj výzkum a své sledování jsem zvolil žáky prvního stupně základní školy. Soubor probandů tvořili žáci ze základní školy Purkyňova 39, Vyškov.

Požádal jsem vedení základní školy o svolení, abych mohl prezentovat výsledky v mojí diplomové práci.

Základní škola Purkyňova 39, Vyškov

Základní škola Purkyňova se nachází ve Vyškově třicet minut jízdy autem od Brna. Škola jde s dobou a je modernizovaná, nachází se na okraji města Vyškov a je umístěna v klidném prostředí uprostřed přírody a nedaleko školy se nachází nemocnice. Škola má v letošním školním roce 29 tříd , 15 tříd na prvním stupni a 14 tříd na druhém stupni. Kapacita školy je 855 žáků. Výuka probíhá podle vlastního školního vzdělávacího programu. Od 1. ročníku škola zařazuje předmět Jazykové aktivity, který je průpravou pro výuku AJ, povinnou od 3. ročníku. Od 7. ročníku nabízí škola volitelnou výuku dalších dvou cizích jazyků. Areál školy se skládá ze tří hlavních pavilonů, ve kterých postupně najdeme i odborné učebny chemie, fyziky, přírodopisu, angličtiny, němčiny, dějepisu, zeměpisu, informatiky, hudební výchovy a specializovaný ateliér výtvarné výchovy. Je zaměřena na sport a má sportovní třídy. Sportovní specializace jsou zaměřeny na fotbal a na všeobecnou sportovní všestrannost. Škola spolupracuje s fotbalovým klubem MFK Vyškov, na druhém stupni této školy tvoří třídy právě fotbalisti z MFK Vyškov.

Škola je pro sport vybavena velmi kvalitně. Žáci této školy mohou pohodlně využívat přímo v areálu školy tyto plochy: tělocvičnu, kde je vybavení na gymnastiku, velkou halu pro sportovní hry, venkovní travnaté hřiště, kolem tohoto hřiště je běžecký ovál a taky jsou zde dvě venkovní hřiště s umělým povrchem na malou kopanou a volejbal. Škola má ve svém útrobách i bazén, který slouží pro výuku plavání všech tříd. Další možnost využití pro tělesnou výchovu je posilovna, která taktéž slouží jako možnost náplně tělesné výchovy.

(www.zspurkynovavyskov.cz).

6.5 Metodika práce

Ke zpracování svojí diplomové práce jsem zvolil a následně praktikoval tyto následující metody:

- Kvantitativní výzkum formou papírového dotazování na základě ankety
- Analýzu sekundárních zdrojů dat (literární a elektronické)

Jako výzkumnou metodu pro svojí diplomovou práci, která se věnuje trávení volného času u dětí na prvním stupni základní školy jsem zvolil kvantitativní design výzkumu dotazníkové šetření. Mnou stanovený dotazník obsahoval celkem patnáct otázek, které byly otevřené, polouzavřené a uzavřené.

Gavora (2000) uvádí, že dotazník je často užívaná metoda, která by měla obsahovat písemné otázky, na které dostaneme písemné odpovědi.

Otázky v dotazníku musí být jasně a srozumitelně položeny, aby mohl respondent jednoduše volit svoje odpovědi. Největší výhodou této metody zjišťování je, že za poměrně krátkou dobu můžeme získat hodně dat a ty se pak dobře vyhodnocují (Chráška, 2007).

Dotazník byl celkem sestaven ze 16 otázek a všechny jsem podrobně rozebral ve své diplomové práci. Dotazník byl rozdělen do tří částí. V první části jsem zjišťoval obecné informace, druhá část byla zaměřena na trávení volného času a poslední část byla věnována sportovní aktivitě a rodině. To vše se týkalo dětí

prvního stupně základní školy Purkyňova 39. Výzkum byl zcela anonymní. Celkově jsem rozdál 250 kopií mého dotazníku z toho jsem použil 216, zbylé dotazníky se nepodařilo získat zpět, nebo se nedaly správně vyhodnotit pro můj účel.

K získávání dat došlo v období od začátku října až do konce listopadu roku 2022. Svoje výsledky jsem zpracoval v programu MS Excel.

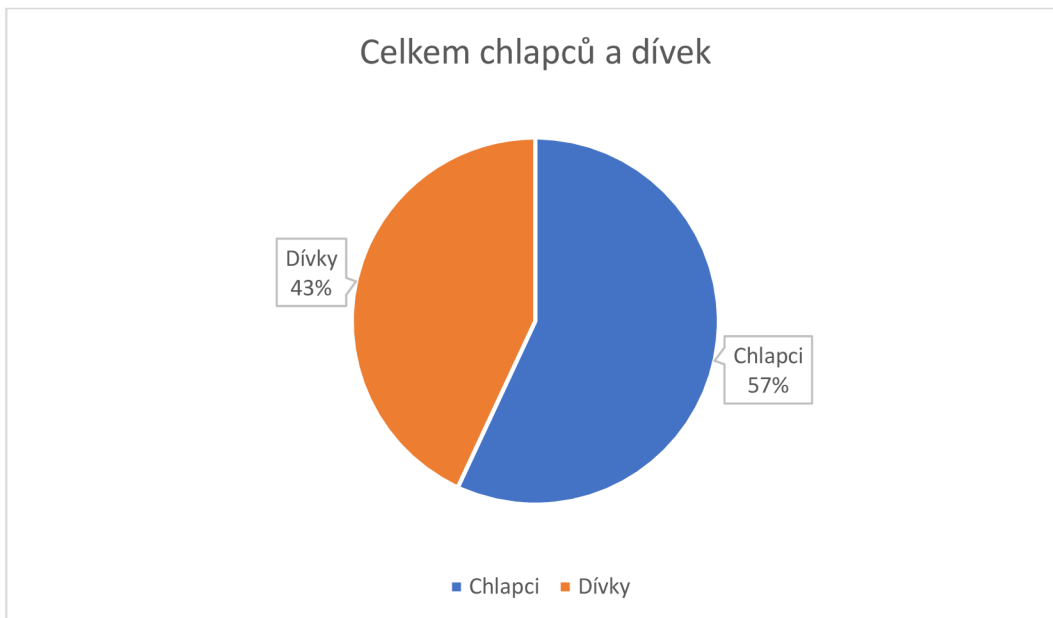
Literární zdroje jsem využíval v teoretické části k objasnění základních pojmů a ke sbírání informací.

6.6 Limity práce

Jedná se o pokus zjišťování informací u dětí prvního stupně základní školy. I přes to, že paní učitelky a páni učitelé dostali jasné instrukce, aby před zahájením dotazníku objasnili dětem veškeré názvy, které děti čekají v dotazníku a i průběhu vyplňování měly děti možnost se ptát na věci, které jim byli nejasné, tak v určité fázi vyplňování dotazníku mohlo dojít ke zkreslení informací při získávání dat.

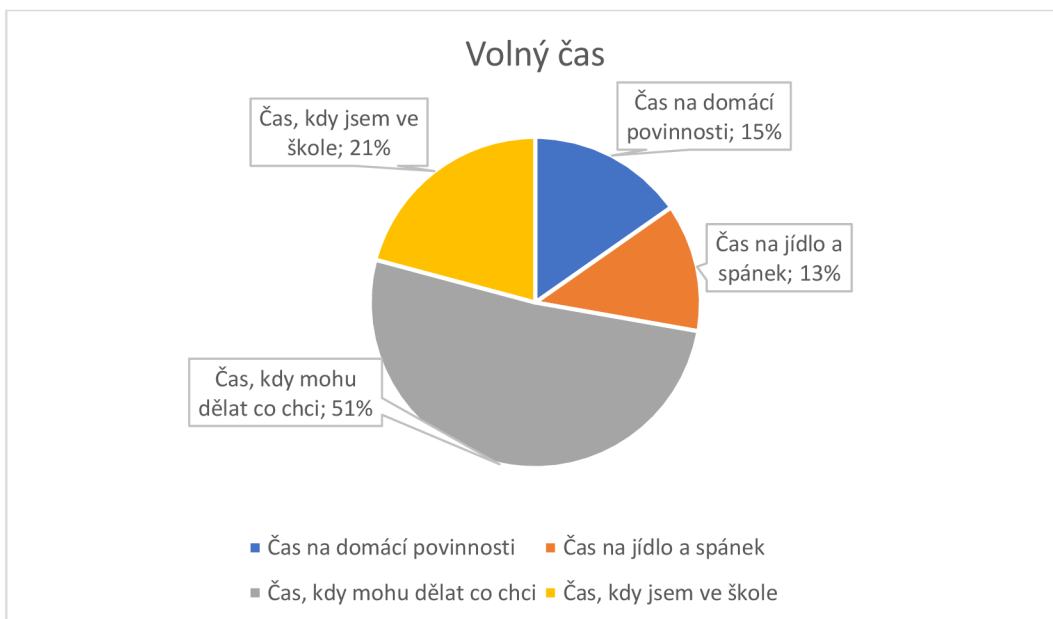
7. Výsledky výzkumu

Graf 1: Poměr chlapců a dívek



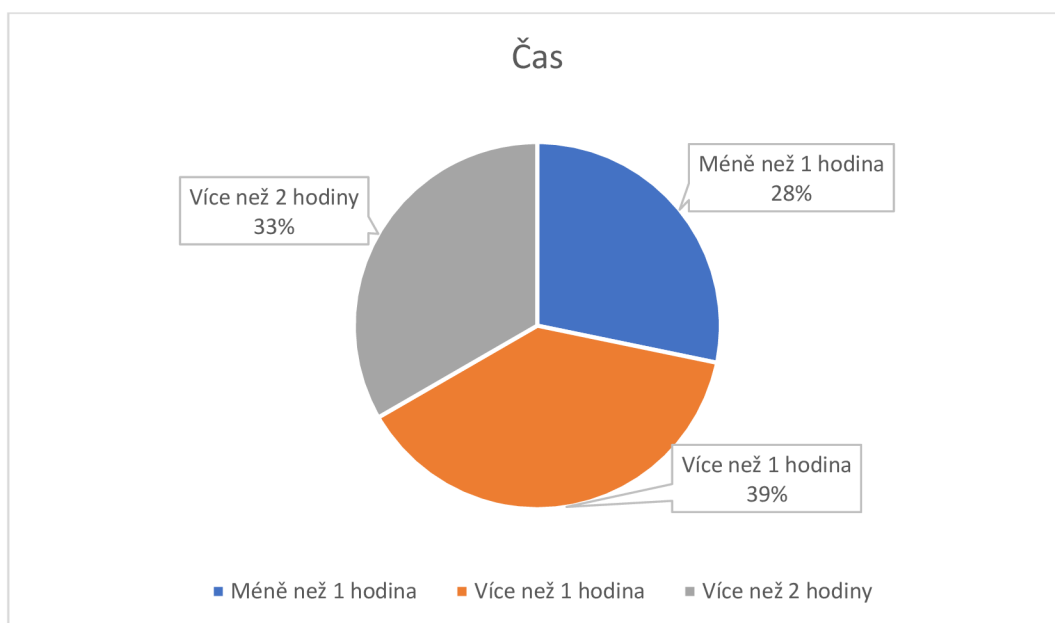
Z celkového počtu 216 respondentů vyplnilo dotazník 123 (57 %) chlapců a 93 (43 %) dívek.

Graf 2: Co si představuješ pod pojmem volný čas?



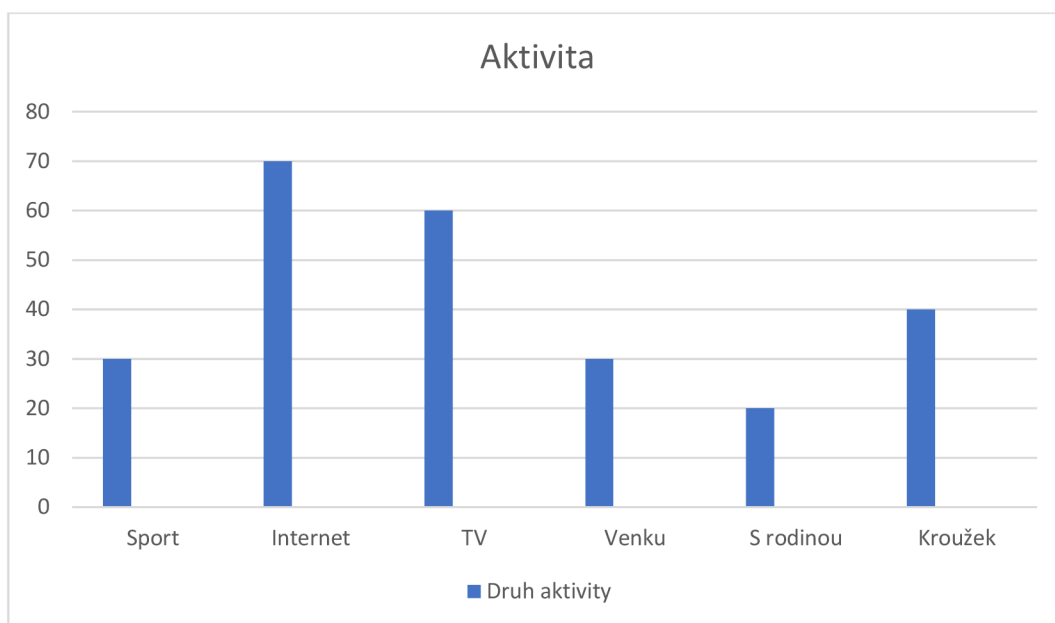
Graf číslo dva ukazuje odpovědi na otázku, jakou představu mají děti na prvním stupni základní školy o volném čase. Odpověď za A je to čas, kdy si musím plnit svoje domácí povinnosti označilo celkem 33 žáků (15 %). Odpověď B je to čas, kdy jím nebo spím označilo celkem 27 žáků (13 %). Odpověď C je to čas, kdy si mohu sám vybrat co budu dělat vybralo nejvíce žáků a to konkrétně 111 (51 %) a poslední možnost D je to čas, kdy jsem ve škole označilo celkem 45 žáků (21 %).

Graf 3: Kolik hodin denně trávíš u PC, tabletu, telefonu?



V tomto grafu můžeme vidět kolik hodin denně tráví děti prvního stupně základní školy u internetu nebo hraním her. Méně než hodinu denně tráví u těchto zařízení celkem 61 žáků (28 %). Více než jednu hodinu denně tráví celkem 83 žáků (39 %) a více než dvě hodiny denně zvolilo přesně 72 respondentů (33 %).

Graf 4: Co děláš ve volném čase? (zde byla možnost označit více odpovědí)



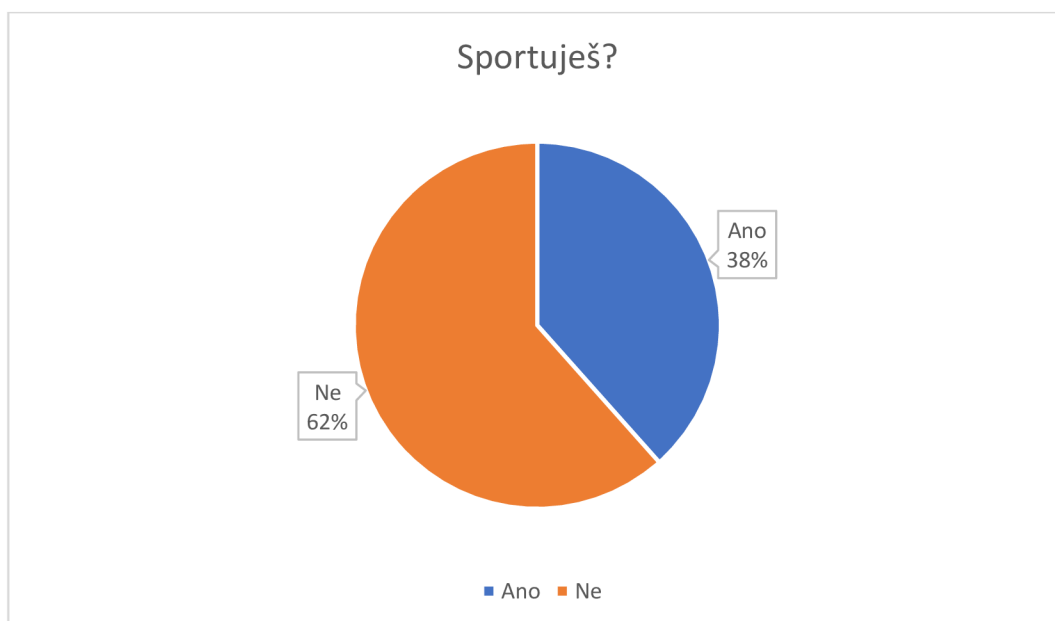
Zde jsem dostal více odpovědí z důvodu, že respondenti dostali možnost označit více odpovědí. Celkem bylo na výběr šest různých možností. První možnost sport zvolilo přesně 30 respondentů, možnosti internet zvolilo celkem 72 respondentů, možnost sledování televize vybralo 58 respondentů, možnost trávení času venku vybralo 30 respondentů, čas s rodinou označilo celkem 22 respondentů a poslední volbou byla možnost navštěvování kroužků označilo 38.

Graf 5: Navštívuješ aktivně jakýkoliv druh kroužku nebo volnočasovou aktivitu?



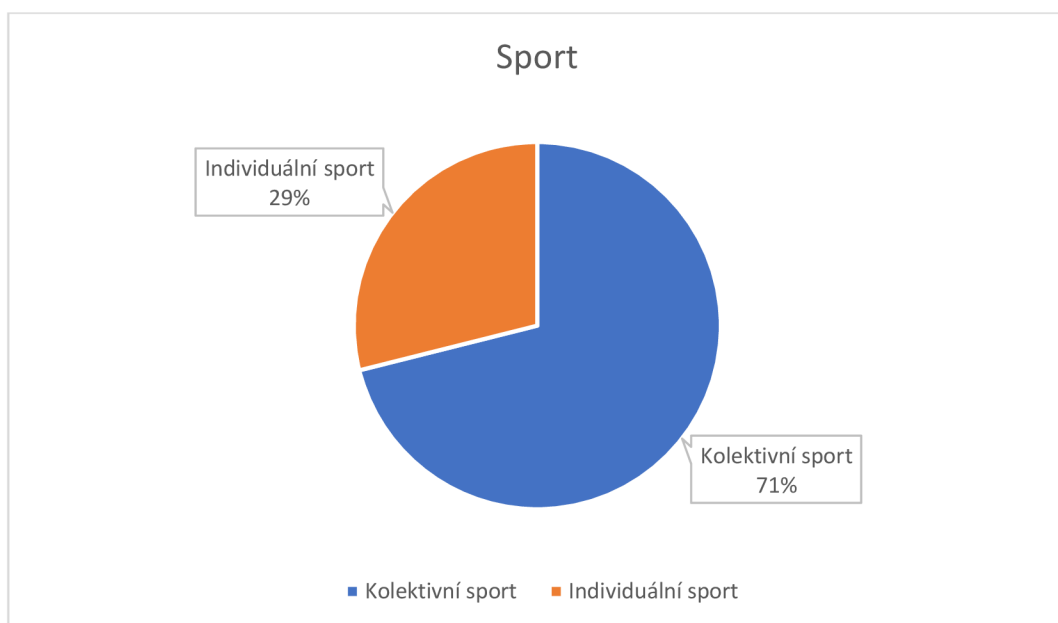
Graf číslo pět ukazuje, kolik dětí prvního stupně se aktivně zapojuje do nějakého druhu kroužku nebo volnočasové aktivity a můžeme vidět, že celkem 31 % zvolilo možnost ANO, oproti tomu možnost NE vybralo celkem 69 % dotazovaných.

Graf 6: Věnuješ se aktivně nějakému sportu?



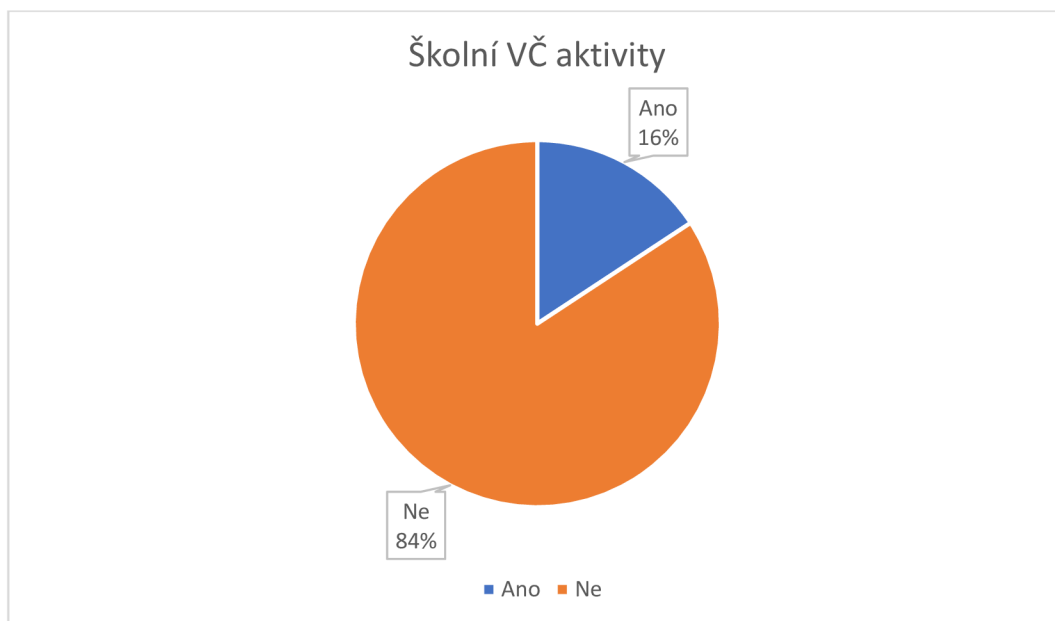
Tento graf ukazuje, kolik dětí se aktivně věnuje nějakému druhu sportu. Odpověď ano zvolilo celkem 83 dotazovaných (38 %) a druhou možnost ne zvolilo 133 dotazovaných (62 %). U možnosti odpovědi ano jsem měl také možnost doplnit o jaký druh sportu se jedná, nejčastěji uváděné sporty: fotbal, atletika, plavání, rugby, florbal.

Graf 7: Ukazuje, jestli se děti, které sportují věnují kolektivnímu sportu nebo individuálnímu



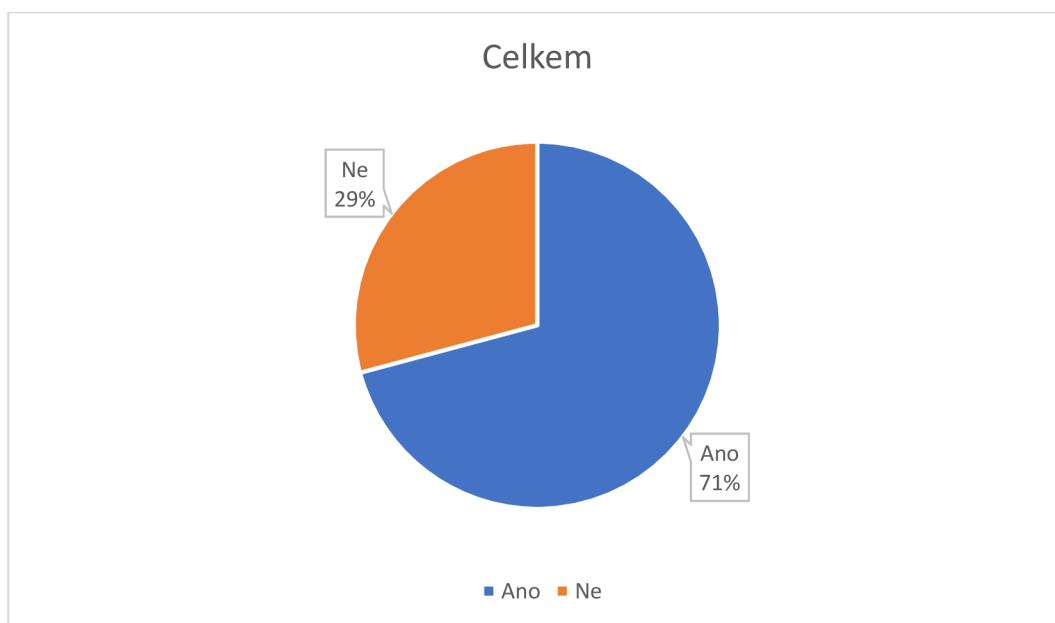
Graf číslo sedm ukazuje, že 71 % dětí z prvního stupně základní školy se věnuje kolektivnímu sportu a 29 % se věnuje sportu individuálnímu.

Graf 8: Navštěvuješ volnočasové aktivity, které nabízí škola



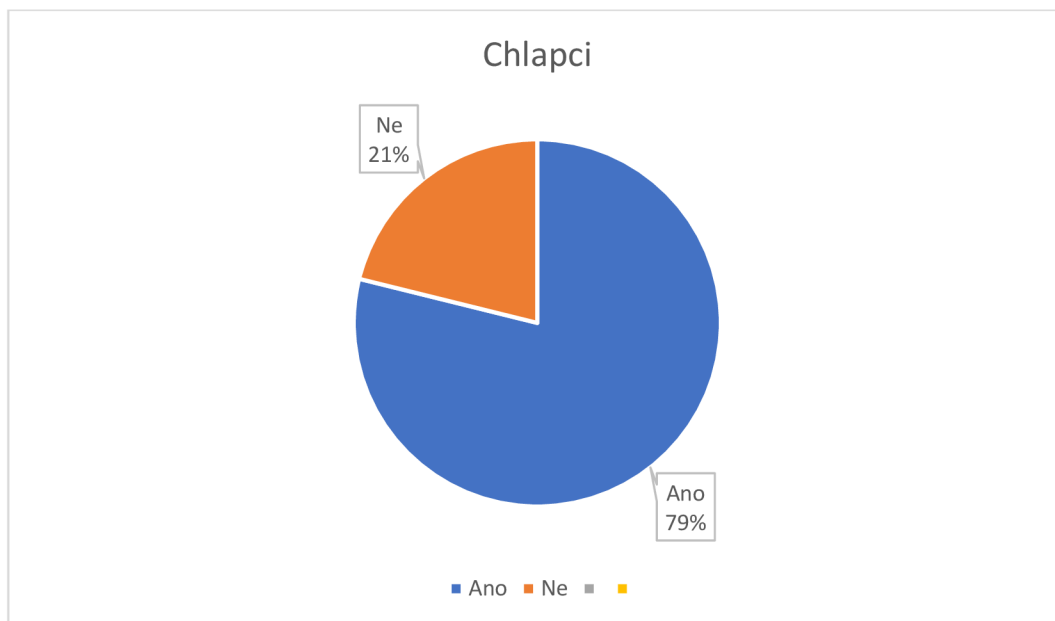
Tento graf ukazuje, kolik dětí navštěvuješ volnočasové aktivity nebo kroužky, které nabízí škola. Tyto možnosti využívá pouze 16 % dětí z prvního stupně základní školy, oproti tomu celých 84 % dětí tyto kroužky nenavštěvují.

Graf 9: Chtěl/a by jsi ve škole více hodin tělesné výchovy? (Celkem)



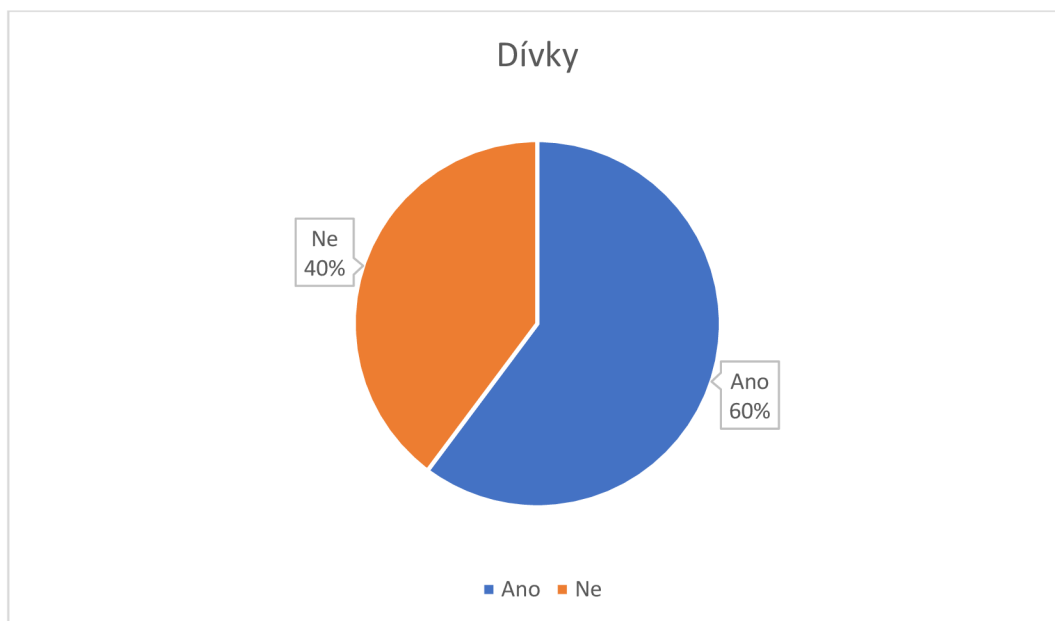
Tento graf nám ukazuje, že z celkového počtu 216 dotazovaných by chtělo více hodin tělesné výchovy hned 153 dětí (71 %) a 63 dětí jsou opačného názoru (29 %).

Graf 10: Chtěl by jsi více hodin tělesné výchovy? (chlapci)



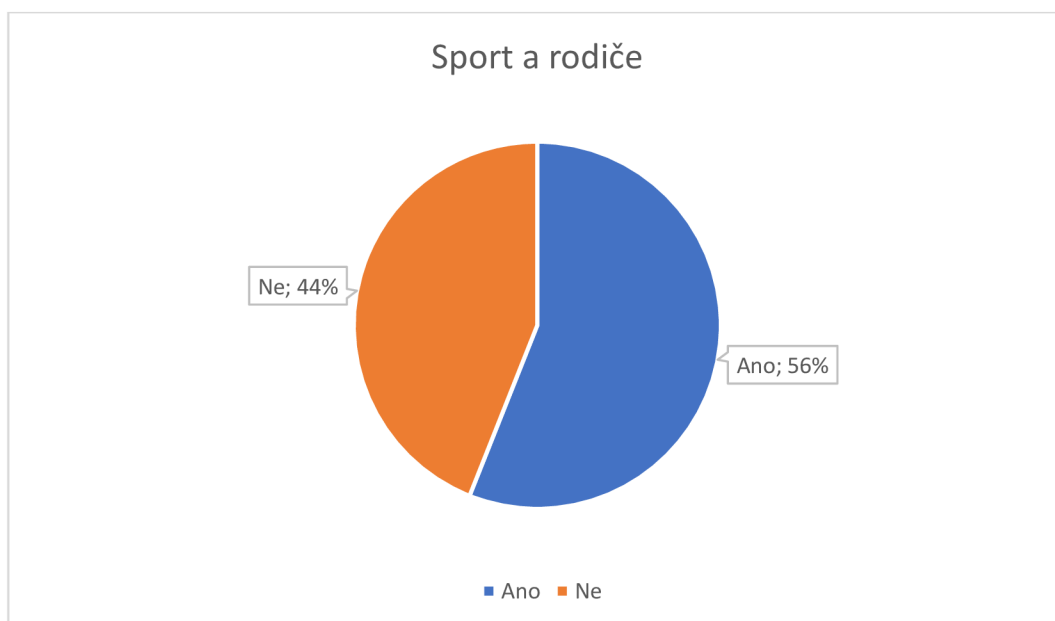
Graf číslo deset nám ukazuje postoj chlapců z prvního stupně základní školy na rozšíření tělesné výchovy na základních školách. Možnost ano vybralo celkem 97 chlapců (79 %) a možnost ne vybralo 26 chlapců (21 %).

Graf 11: Chtěla by jsi více hodin tělesné výchovy? (dívky)



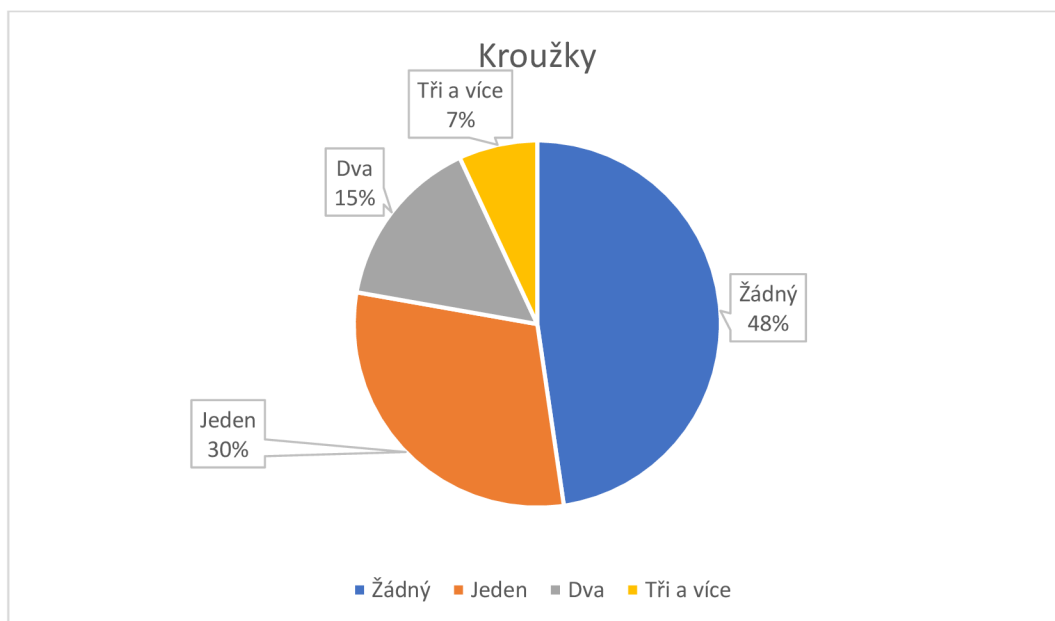
Graf číslo jedenáct nám ukazuje postoj dívek z prvního stupně základní školy na rozšíření tělesné výchovy na základních školách. Možnost ano vybralo celkem 56 dívek (60 %) a možnost ne vybralo 37 dívek (40 %).

Graf 12: Věnují se tvoji rodiče sportu



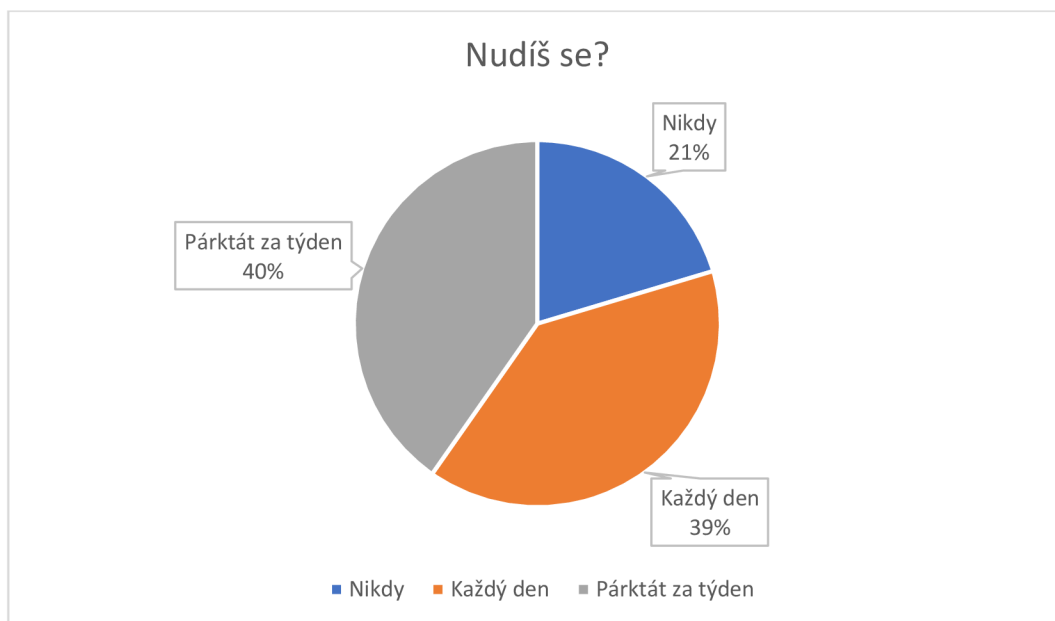
Tento graf nám ukazuje, kolik rodičů námi dotazovaných dětí sportuje. Dle grafu odpověď ano vybralo 121 dětí (56 %), odpověď ne vybralo celkem (44 %) respondentů, to znamená celkem 95 dětí.

Graf 13: Kolik zájmových kroužků navštěvuješ?



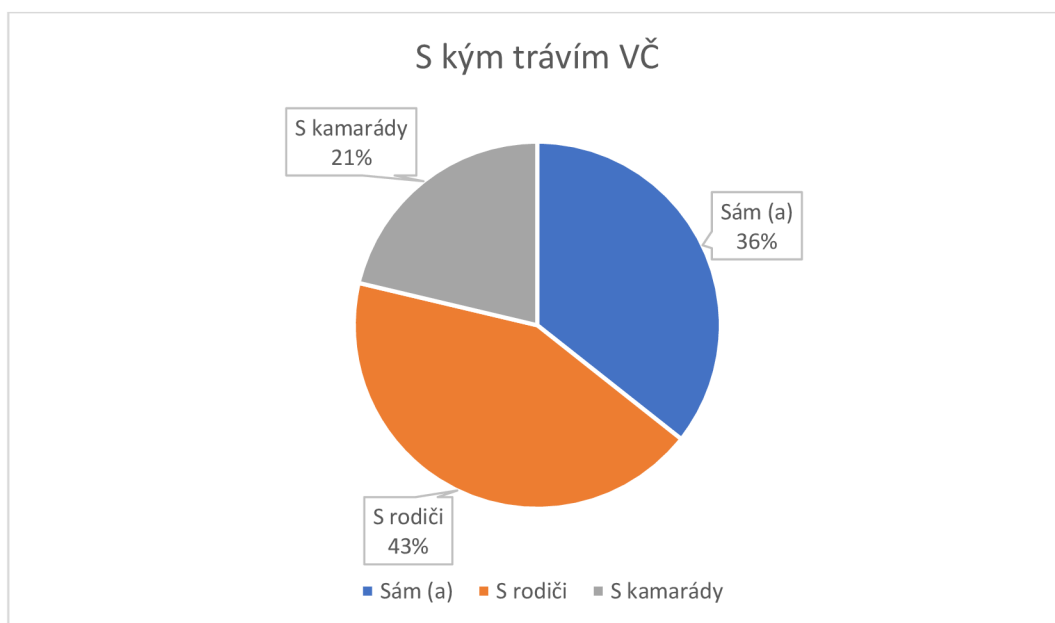
Tento graf nám ukazuje, kolik dětí navštěvuje nějaký druh kroužku. Žádnému kroužku se nevěnuje téměř polovina dotazovaných 48 %, jeden kroužek navštěvuje 30 % respondentů, dva kroužky navštěvuje 15 % dotazovaných a tři a více kroužku navštěvuje 7 % našich dotazovaných

Graf 14: Nudíš se často? (celkem)



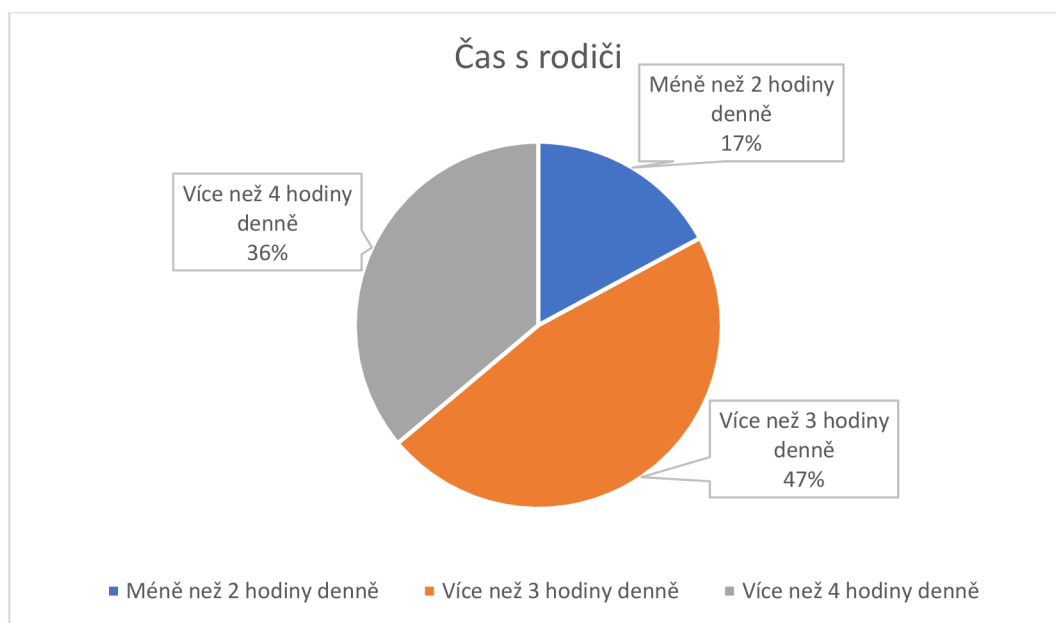
Tento graf ukazuje, kolik dětí, kteří navštěvují první stupeň základní školy se nudí. První možnost nikdy vybralo 21 %, druhou možnost každý den vybralo 39 % a poslední možnost párkrát za týden vybralo 40 % dotazovaných.

Graf 15: Svůj volný čas nejraději trávím s?



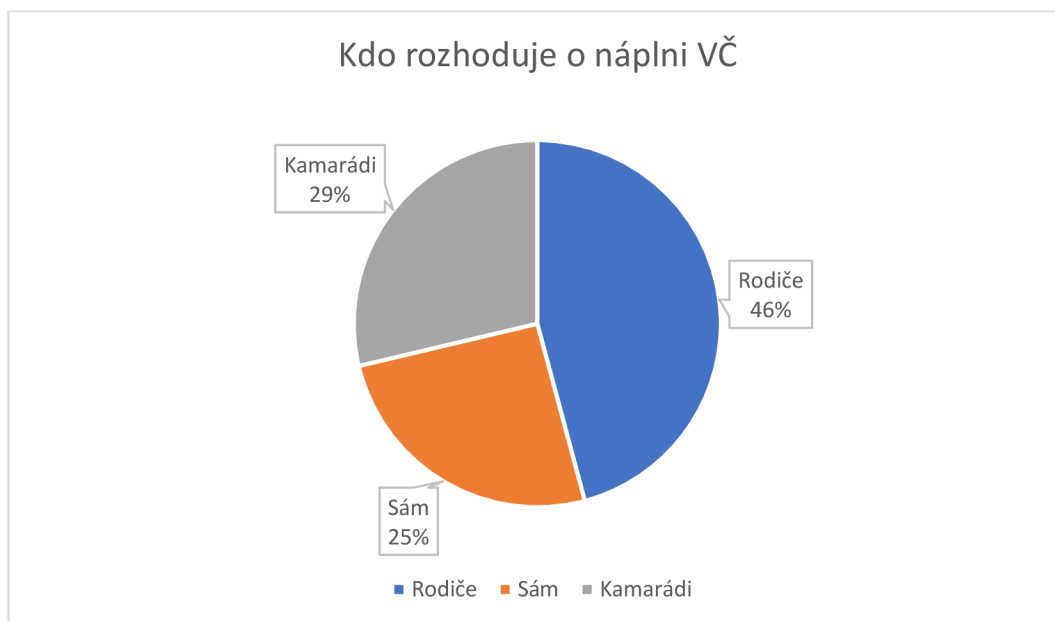
U tohoto grafu číslo 15 vidíme, s kým děti nejraději tráví svůj volný čas. Nejvíce odpovědí mají rodiče celkem 93 (43 %), druhá nejčastější odpověď je možnost sám celkem 77 odpovědí (36 %) a poslední skončila možnost s kamarády celkem 46 hlasů (36 %).

Graf 16: Kolik času trávím s rodiči



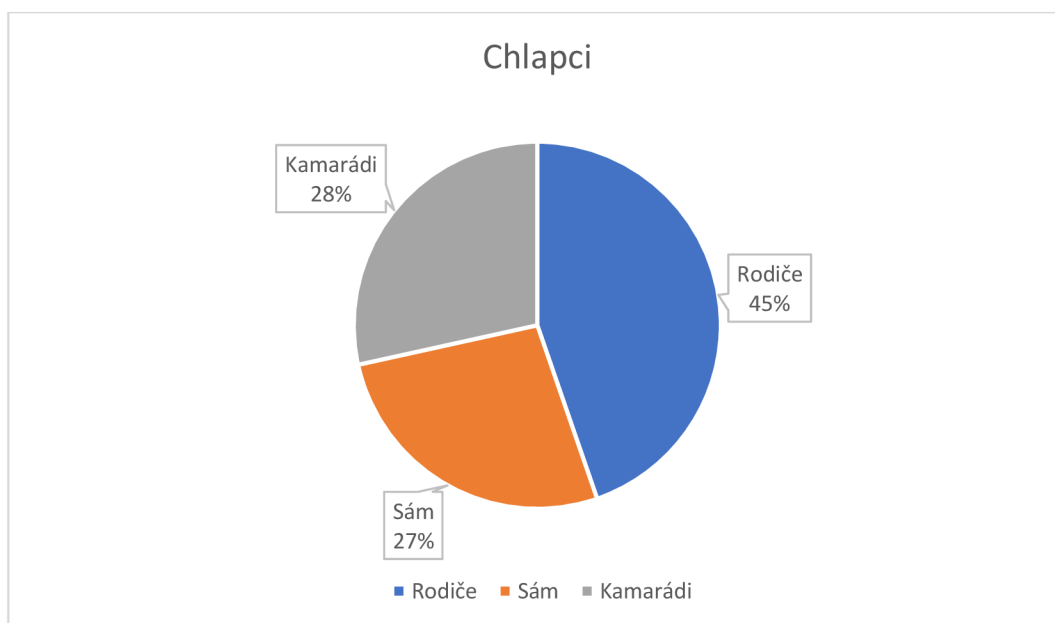
Zde můžeme vidět, kolik dětí a kolik času tráví s rodiči. Méně než dvě hodiny denně s rodiči tráví 37 dětí (17 %), více než tři hodiny denně tráví s rodiči celkem 101 dětí (47 %) a poslední možnost více než čtyři hodiny denně vybralo 78 dětí (36 %).

Graf 17: Kdo rozhoduje o náplni tvého volného času? (celkem)



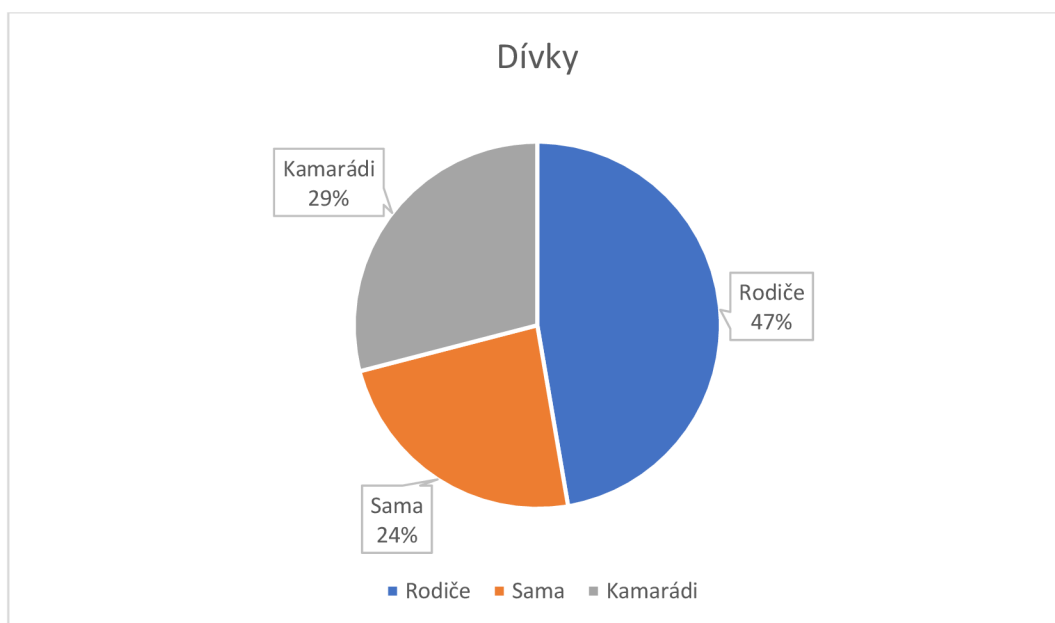
V tomto celkovém grafu vidíme, kdo rozhoduje o náplni volného času u dětí na prvním stupni základní školy. Rodiče mají celkem 99 hlasů (46 %), kamarádi mají celkem 62 hlasů (29 %) a děti si sami vybírají v 55 případech (25 %).

Graf 18: Kdo rozhoduje o náplni tvého volného času? (chlapci)



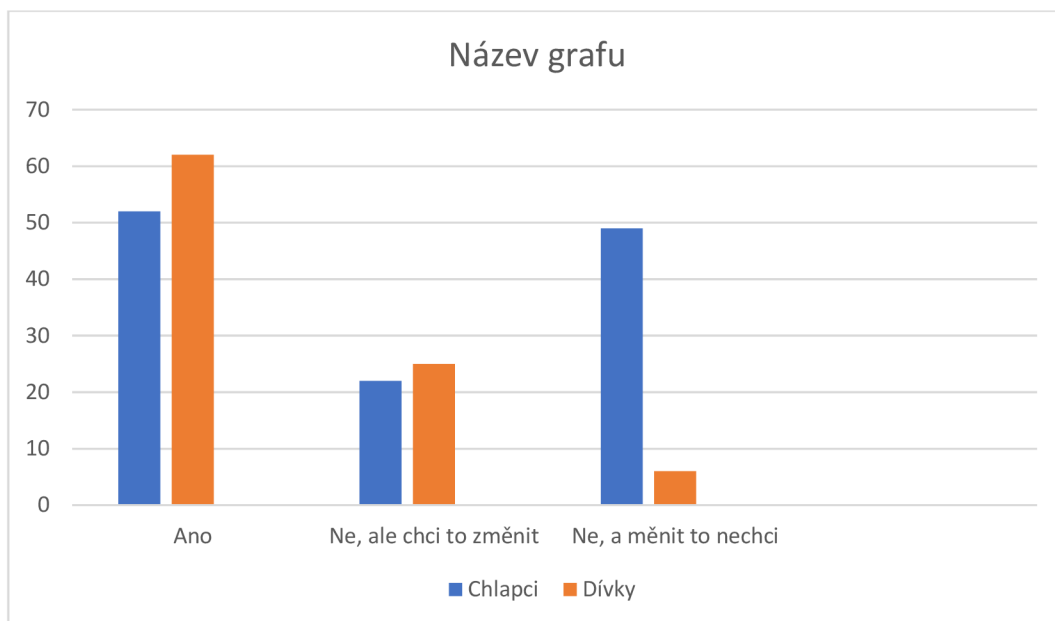
Tento graf znázorňuje pouze chlapce. U chlapců má největší početní zastoupení rodiče celkem 55 hlasů (45 %). Druhá nejčastější možnost byla kamarádi celkem 35 hlasů (28 %) a poslední možností byla, že si chlapci sami rozhodují o náplni svého volného času celkem 33 hlasů (27 %).

Graf 19: Kdo rozhoduje o náplni tvého volného času? (dívky)



Tento graf znázorňuje pouze dívky. U dívek má největší početní zastoupení rodiče celkem 44 hlasů (47 %). Druhá nejčastější možnost byla kamarádi celkem 27 hlasů (29 %) a poslední možností byla, že si dívky sami rozhodují o náplni svého volného času celkem 22 hlasů (24 %).

Graf č. 20: Jsi spokojen (a) s tím, jak trávíš volný čas?



Graf číslo 20 ukazuje, jak jsou dívky ve srovnání s chlapci spokojení s tím jak tráví svůj volný čas. 62 dívek označilo odpověď ano, že jsou spokojení se svým trávením volného času, odpověď ne, ale chci to změnit vybralo 25 dívek a poslední možnost ne, a měnit to nechci vybralo pouze 6 dívek. Chlapci vybrali následující odpovědi. Ano vybralo 52 chlapců, ne, ale chci to změnit vybralo celkem 22 chlapců a poslední odpověď vybralo 49 chlapců.

7.1 Testování hypotéz

Při testování našich hypotéz musíme stanovit, jestli danou hypotézu přijmeme nebo nikoliv. O přijatelnosti nebo odmítnutí dané hypotézy rozhodujeme pomocí sběru dat. Zmíněná data třídíme, zpracováváme a vyhodnocujeme (Chráska, 2007). U obou hypotéz jsem si stanovil nulovou a alternativní hypotézu.

Vyhodnocení hypotézy č.1

H_1 : Chlapci chtějí více hodin tělesné výchovy ve škole než dívky.

K tomu, abych mohl správně vyhodnotit tuto hypotézu mi pomohli grafy číslo 9,10,11. Moji respondenti měli v dotazníku rozhodnout, jestli by chtěli, aby měli ve škole více hodin tělesné výchovy, než mají doposud. Naše počty ukazují, že z celkového počtu 123 chlapců, by více hodin tělesné výchovy chtělo hned 97, proti bylo 26 chlapců. Naopak u dívek z celkového počtu 93 žákyň by chtělo více hodin tělesné výchovy 56, proti tomuto tvrzení bylo 37 žákyň.

Tabulka č. 1: Odpovědi na otázku, zda by chtěli děti více hodin tělesné výchovy

	CHLAPCI	DÍVKY	ABSOLUTNÍ ČETNOST	RELATIVNÍ ČETNOST
ANO	97	56	108	50 %
NE	26	37	108	50 %
CELKEM	123	93	216	100 %

Pro správnost této hypotézy jsem si zvolil metodu ověření pomocí testem nezávislosti chi-kvadrát pro kontingenční čtyř-polní tabulku. Data jsem porovnal s hladinou významnosti 0,05 (Chráska, 2007). Stanovil jsem si nulovou a alternativní hypotézu.

H_0 : Není žádný významný rozdíl mezi chlapci a dívkami při pohledu na věc, zda by chtěli nebo nechtěli více hodin tělesné výchovy ve škole.

H_A : Je významný rozdíl mezi chlapci a dívkami při pohledu na věc, zda by chtěli nebo nechtěli více hodin tělesné výchovy ve škole.

Tabulka č. 2: Schéma pro čtyřpolní tabulku

	A	b	a+b
	C	d	c+d
	a+c	b+d	N

Podle tabulky číslo osm jsem zvolil pro výpočet testu nezávislosti chi-kvadrátu pro kontingenční čtyřpolní tabulku tento vztah:

$$\chi^2 = n \cdot \frac{(ad - bc)^2}{(a + b) \cdot (a + c) \cdot (b + d) \cdot (c + d)}$$

Vypočítaná hodnota $\chi^2 = 73,02$. Porovnávaná kritická hodnota je 4,243 (Chráška, 2007, s. 248). Mnou vypočítaná hodnota je vyšší než hodnota kritická, tedy $\chi^2 = 73,02 > \chi^2_{0,05}(1) = 4,243$.

Při tomto výsledku mojí hypotézy potvrzují alternativní hypotézu a odmítám hypotézu nulovou. Chlapci by chtěli více hodin tělesné výchovy ve škole než dívky.

Vyhodnocení hypotézy č.2

H₂: Chlapci jsou více spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas než dívky.

K vyhodnocení druhé hypotézy mi vypomohl graf č. 19, kde jsem se pokusil zjistit, jak jsou naši respondenti spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas. První předpoklad pro vyhodnocení mojí hypotézy je nutné přesně určit četnost všech možných odpovědí: ano, jsou spokojeni nebo možnost nejsou spokojeni, ale chtějí to změnit nebo poslední možnost ne, a měnit to nechtějí. To oboje bylo potřeba rozřadit a zjistit dívky i chlapce zvlášť. Moje výsledky výzkumného šetření jsou zaznamenány v tabulkách číslo tři a čtyři.

Pro ověření hypotézy jsem zvolil test nezávislosti chi-kvadrát pro kontingenční tabulku. Data jsem porovnal s hladinou významnosti 0,05 (Chráška, 2007, s. 83). Stanovil jsem hypotézu nulovou a alternativní.

H_0 : Četnost spokojenosti v trávení volného času je stejná jak u chlapců, tak i u dívek.

H_A : Četnost spokojenosti v trávení volného času u dívek a chlapců je rozdílná.

Tabulka č. 3: Skutečné četnosti hypotézy

	ANO, JSEM	NE, ALE CHCI TO ZMĚNIT	NE, A MĚNIT TO NECHCI	n_j
CHLAPCI	52	22	49	123
DÍVKY	62	25	6	93
N_i	114	47	55	216

Tabulka č. 4: Očekávané četnosti hypotézy

	ANO, JSEM	NE, ALE CHCI TO ZMĚNIT	NE, A MĚNIT TO NECHCI	n_j
CHLAPCI	52,87	26,74	38,47	123
DÍVKY	61,20	21,54	9,32	93
N_i	114,07	48,28	47,79	216

Pro výpočet testovaného kritéria jsem využil následující vzorec:

$$G = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{(n_{ij} - n'_{ij})^2}{n'_{ij}}$$

Mnou vypočítaná hodnota $G = 4,12$. Porovnávací kritická hodnota je 5,991 (Chráška, 2007, s. 248). Vypočítaná hodnota je nižší než hodnota kritická, tedy $G = 4,12 < \chi^2_{0,05}(2) = 5,991$.

V tomto případě alternativní hypotézu odmítám a přijímám hypotézu nulovou. Chlapci i dívky jsou spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas.

8. Diskuse

Svůj dotazník jsem obsahoval celkem 16 položek. Dotazník byl celkem rozdělen do tří částí. První část se věnovala obecným informacím jako například rozdělení na chlapce a dívky. Druhá část byla zaměřena na volný čas a na způsob jeho trávení. A poslední třetí část byla zaměřena na sportování a rodinu.

Výsledky svojí diplomové práce jsem porovnával s diplomovou prací, kterou napsala Bc. Barbora Petrová z Univerzity Palackého v Olomouci, který se věnovala tématu způsob trávení volného času na druhém stupni základní školy. Dále jsem svoji práci porovnával s výsledky bakalářské práce od Nikol Pospíšilové, která svůj výzkum zaměřila na volnočasové aktivity dětí na prvním stupni základní školy, její výzkum probíhal pod hlavičkou Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, a porovnání proběhlo také s Bc. Petrou Cívelovou z Masarykovy univerzity v Brně, ta svůj výzkum zaměřila na volný čas v režimu žáka prvního stupně základní školy.

První číslo, které je tu potřeba zmínit je, že mého šetření se celkem zúčastnilo 216 dětí, které navštěvují první stupeň základní školy. Celkem tento dotazník obsahoval 216 respondentů, z toho bylo celkem 123 chlapců (57 %) a dívek bylo celkem 93 (43 %). Toto základní rozdělení bylo potřebné pro můj další průběh výzkumu.

Dále jsem chtěl rozšířit znalosti o pojmu volný čas. Děti dostaly na výběr celkem čtyři možnosti. První odpověď byla možnost, že volný čas je pro děti čas, kdy si musí plnit svoje domácí povinnosti vybralo celkem 33 žáků (15 %), druhou možností byla odpověď je to čas, kdy jím nebo spím, tuto odpověď vybralo celkem 27 žáků (13 %) mnou dotazovaných. Třetí možnost byla, je to čas, kdy si mohu sám vybrat, co chci dělat, tato možnost měla nejvíce odpovědí celkem 111 dětí (51 %) a poslední možností bylo, je to čas, kdy jsem ve škole vybralo celkem 45 žáků (21 %). Touto otázkou jsem chtěl zjistit, jaké povědomí mají děti na první stupni o volném čase, dle výzkumu můžeme vidět, že více než polovina dětí má obecné přehled o tomto pojmu. Věřím, že po tom, co proběhl tento výzkum bude mít širší vědomí o volném čase i druhá polovina dětí.

Další cíl mého výzkumu bylo zjistit, zda by žáci prvního stupně základní školy chtěli více hodin tělesné výchovy či nikoliv a porovnat rozdíl mezi chlapci a dávkami. Dle mého výzkumu by chlapci chtěli více hodin tělesné výchovy než dívky. Chlapci by chtěli více hodin tělesné výchovy celkem 97 respondentů (79 %) oproti tomu bylo 26 chlapců (21 %), kteří by více hodin tělesné výchovy nechtělo. Pokud bych měl srovnat mé výsledky s Bc. Barborou Petrovou, která se zabývala trávením volnočasových aktivit žáků druhého stupně základní školy ve městě a na vesnici, vidíme, že její výsledky pouze ve městě, které srovnáváme jsou následující. Petrová (2022) uvádí, že chlapci na druhém stupni základní školy by chtěli více hodin tělesné výchovy celkem 39 (37,1 %) a 12 (11,4 %) chlapců by více hodin nechtělo. Dle mého výzkumu ohledně dívek můžeme vidět, že celkem 56 dívek (60 %) by chtělo více hodin tělesné výchovy, proti více hodinám tělesné výchovy bylo celkem 37 dívek (40 %). Pokud opět srovnáme výsledky s Bc. Petrovou, která zkoumala i dívky ve městě na druhém stupni základní školy dostaneme následující hodnoty. Petrová (2022) uvádí, že celkem 13 (12,4 %) dívek by chtělo více hodin tělesné výchovy a opačného názoru je celkem 41 (39,1 %) dívek. Z tohoto srovnání dvou výzkumů můžeme potvrdit, že děti na prvním stupni základní školy by chtěli více hodin tělesné výchovy než děti, kteří navštěvují druhý stupeň základní školy.

Dle další zkoumané otázky, kde jsem chtěl zjistit, jestli děti prvního stupně základní školy navštěvují některé volnočasové aktivity nebo kroužky, které nabízí škola jsem dostal následující výsledky. Možnost ano, navštěvuji školní aktivity vybralo celkem 35 dětí (16 %), možnost ne, školní aktivity nenavštěvuji vybralo celkem 181 dětí (84 %). Pokud srovnáme výsledky s bakalářskou prací od Nikol Pospíšilové, která zkoumala ve svém výzkumu volnočasové aktivity a zabývala se otázkou, jestli děti navštěvují nějaký kroužek ve škole, tak vyzkoumala následující výsledky. Pospíšilové (2022) uvádí, že všech jejich respondentů zvolilo možnost ano, navštěvuji nějaký druh kroužku přímo na základní škole celkem 71 dětí, oproti tomu možnost ne vybralo celkem 49 dětí. Pokud se pozorně podíváme na srovnání obou výzkumů, můžeme vidět, že mezi dětmi volnočasové aktivity, které nabízí samotná škola nejsou zcela oblíbené, ale mezi dětmi se najdou i takové, které tyto kroužky v rámci školy navštěvují.

Další zkoumanou položkou mého dotazníku bylo, jestli se děti prvního stupně základní školy během dne nudí. Pro svoje zjištění jsem pro děti zvolil tři možnosti výběru. Bylo na výběr, že se během dne nikdy nenudí, druhá varianta byla, že se nudí každý den a poslední variantou bylo že se nudí párkrát za týden. Mé výsledky jsou následující. Nikdy se nenudí 21 % dotazovaných dětí, druhou možnost pocít nudy pocítuji každý den vybralo 39 % a poslední možnost nudím se párkrát za týden vybralo celkem 40 % dotazovaných. Pokud srovnám svoje výsledky s Bc. Petrou Cívelovou z Masarykovy univerzity v Brně, která svůj výzkum zaměřila na sledování volného času v režimu žáka prvního stupně základní školy vidíme tyto výsledky. Cívelová (2006) uvádí, že většina dětí (62 %) nudu během dne nepocítuje, oproti tomu 26 % označilo odpověď ano, že se během dne nudí. 12 % dotazovaných uvedlo, že neví. Pokud porovnáme naše výsledky musíme vzít v potaz časový rozestup mezi oběma výzkumy. V roce 2006, kdy probíhal tento výzkum nepocítovalo nudu 62 % procent dotazovaných, oproti tomu v mém výzkumu v roce 2022 nudu během dne nepocítuje již jenom 21 % dotazovaných. Z toho mohu vyvodit, že se dnes děti prvního stupně nudí více, než tomu bylo dřív.

Porovnání dalšího výzkumného šetření bude o tom, jestli se rodiče našich dotazovaných dětí věnují nebo věnovaly nějakému druhu sportovní činnosti. Z mého výzkumu vyplývá, že z celkový 216 dotazovaných respondentů uvedlo, že sportovní činnosti se věnovalo celkem 121 dětí (56 %), a odpověď ne uvedlo 95 dětí (44 %). Pokud budu porovnávat svoje výsledky s výsledky Bc. Barbory Petrové z Univerzity Palackého v Olomouci, můžeme vidět tyto údaje. Dle Petrové (2022), která srovnává rozdíl mezi rodiči ve městě a v obci, tak děti z města uvádí, že sportu se aktivně věnovalo jenom 38 (36,2 %) z celkového počtu 105 a celkem 67 (63,8 %) uvedlo, že se sportu nikdy nevěnovalo. Petrová (2022) uvádí, že když porovnála výsledky mezi dětmi ve městě a v obci, kteří navštěvují druhý stupeň základní školy, tak výsledky obou skupin jsou velmi vyrovnané. Když porovnáme oba výzkumy, můžeme vidět, že výsledky jsou srovnatelné. Není znatelný rozdíl mezi výzkumy. Rodiče z obou výzkumů se sportovní činnosti věnovali vyrovnaně.

V dalším srovnání výsledků se zaměřím na porovnání toho, jak jsou chlapci a dívky prvního stupně základní školy spokojeni s náplní svého volného času. V mém dotazníku dostaly děti na výběr ze tří možností. První byla možnost ano, jsem

spokojen, druhá možnost byla ne, nejsem spokojen s náplní svého volného času, ale chci to změnit, a poslední možnost byla ne, a měnit to nechci. K vyhodnocení této otázky mi pomohl graf číslo 19. Tento graf ukazuje, že 62 dívek označilo odpověď ano, že jsou spokojeni se svým trávením volného času, odpověď ne, ale chci to změnit vybralo 25 dívek a poslední možnost ne, a měnit to nechci vybralo pouze 6 dívek. Chlapci vybrali následující odpovědi. Ano vybralo 52 chlapců, ne, ale chci to změnit vybralo celkem 22 chlapců a poslední odpověď vybralo 49 chlapců, to vše z celkového množství 216 dotazovaných z toho bylo celkem 123 chlapců a 93 dívek. Petrová (2022) uvádí, že bez ohledu na to, jestli jsou děti z města nebo obce může tvrdit, že děti druhého stupně základní školy jsou spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas. Petrová (2022) uvádí, že 78 dívek je spokojeno s náplní jejich volného času, 27 dívek spokojeny nejsou, ale chtějí tuto skutečnost změnit a 11 dívek uvedlo, že nejsou spokojeni s náplní jejich volného času, ale změnu nechtějí. Chlapců bylo celkem 96 a Petrová (2022) uvádí tyto výsledky. 63 chlapců uvedlo, že jsou spokojeni s tím, jak tráví jejich volný čas, druhou odpověď 16 chlapců není spokojeno s tím, jak tráví jejich volný čas, ale chtějí to změnit a 17 chlapců není spokojeno s náplní jejich volného času, ale změnu nechtějí. Když se podíváme na výsledky obou výzkumů, tak můžeme říci, že děti prvního stupně základní školy jsou spokojeni se svou náplní volného času a děti druhé stupně základní školy z města i obce jsou taktéž spokojeni s náplní jejich volného času.

9. Závěr

Hlavní cílem mojí diplomové práce bylo analyzovat, jakým způsobem žáci prvního stupně základní školy tráví svůj volný čas. Dalším cílem bylo abych dokázal objasnit, zda chtějí děti prvního stupně více hodin tělesné výchovy a v poslední řadě zjistit, jestli děti, které sportují navštěvují kolektivní sportovní činnost nebo individuální.

Dle mých výsledků jsem přišel na to, že děti na prvním stupni základní školy tráví svůj volný čas nevíce doma s pomocí telefonů, televize a internetu. Dílčí cíl mého výzkumu vyšel lépe, žáci prvního stupně ZŠ chtějí více hodin tělesné výchovy. Pokud děti sportují z větší části volí kolektivní sporty.

Teoretická část obsahovala základní charakteristiku období mladšího školního věku. Dále jsem se věnoval hlavním ukazatelům tělesného vývoje dítěte pro vstup do první třídy základní školy. Postupně jsem popsal prioritní předpoklady pro školní zralost, aby dítě nemělo problém při přechodu ze školky do školy, jelikož přechod zpět je velice náročný proces pro dítě. Dále jsem popsal výchovu mimo vyučování a popis rodinného prostředí. V následující části jsem popsal specifikace volného času a na závěr jsem se pokusil správně nastínit, jak by měl vypadat školní den pro dítě a rodiče.

Výzkumné šetření proběhlo formou dotazníkového šetření na základní škole ZŠ Purkyňova 39, Vyškov. Svůj výzkum jsem zaměřil na sledování a získávání poznatku o dětech, kteří navštěvují první stupeň této základní školy. Mého výzkumu se celkem účastnilo 216 dětí z toho bylo 123 chlapců a 93 dívek.

Zvolit správné trávení volného času je nedílnou součástí pro správný vývoj dítěte. Děti by měly být vedeny k správné náplni volného času již od útlého dětství. Právě toto období je klíčové pro budoucí vztah ke správné náplni volného času. Děti v tomto období získávají základní návyky pro smysluplnou náplň volného času, pokud se v tomto období mladšího školního věku zanedbá, dítě v pokročilejším věku nebude mít správný návyk pro náplň volného času.

Svoje výsledky výzkumného šetření předám základní škole Purkyňova 39, Vyškov k nahlédnutí. Při pohledu na výsledky mohou učitelé a všichni další zaměstnanci základní školy a také rodiče dětí samotných získat nové poznatky o lepší náplni trávení volného času svého dítěte. Dle výzkumu uvidí i rizika spojené s nesprávně nastaveným volným časem a věřím, že tato práce povede ke zlepšení života nejen dětí, ale i ušetření starostí pro rodiče a zaměstnance základních škol.

Seznam použité literatury

1. BABIAKOVÁ, S., BRINDZA, J., et al., 2007. *Pedagogika vol'ného času a školské kluby dětí*. Banská Bystrica: Eruditio Mores Futurum, 88 s, ISBN 97-8808-083-431-9.
2. BÁRTOVÁ, J., 1995. *Prevence není nikdy dost*. Praha: Sportpropag, ISBN 89-7451-210-4.
3. ČAČKA, O., 2002. *Nástin psychologie: pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paid. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-016-6.
4. ČAČKA, O., 2000. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Masarykova univerzita. 377 s. ISBN 80-7239-060-0.
5. ČÁP, J., 1980. *Psychologie pro učitele*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 77-5479-451-2.
6. ČÁP, J., 1993. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7066-534-3.
7. ČÁP, J. a MAREŠ, J., 2007. *Psychologie pro učitele*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 66-7841-127-6.
8. FONTANA, D., 1997. *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál. 383 s. ISBN 80-7178-063-4.
9. GAVORA, P., 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-859-3179-6.
10. GRECMANOVÁ, H., 2008. *Klima školy*. Olomouc: Hanex. ISBN 978-80-7409-010-3.
11. HÁJEK, B., a kol., 2003. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta. ISBN 80-7290-128-1.
12. HÁJEK, B., HARMACH, J. et al., 2004. *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: Institut dětí a mládeže MŠMT. ISBN 65-4578-246-3
13. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J., 2008. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. 1 Vydání. Praha: Portál. 239 s. ISBN 978-807-3674731.

14. HAVLÍK, R. a KOŤA, J., 2007. *Sociologie výchovy a školy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367- 327-7.
15. HOFBAUER, B., 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.
16. CHRÁSKA, M., 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.
17. KAVANOVÁ, A., CHUDÝ, Š., 2005. *Výchova a volný čas*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati. ISBN 65-3245-154-8.
18. KNOTOVÁ, D., 2011. *Pedagogická dimenze volného času*. Brno: Paido, s. 45. ISBN 78-5498-412-3
19. KOTULÁN, J., 2012. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. 3. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80210-5763-0.
20. KRAUS, B., Poláčková, V., 2001. *Člověk–prostředí–výchova*. 1 Vydání. Brno: Paido. 199 s. ISBN 80-7315-004-2.
21. KŘIVÁNEK, Z., WILDOVÁ, R., et al., 1998. *Didaktika prvopočátečního čtení a psaní*. Praha: PF UK. ISBN 98-5541-254-5
22. LANGMEIER, J., 1983. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Praha: Avicenum. 224 s. ISBN 96-4123-578-9.
23. MASARIKOVA, A., MASARIK, P., 2002. *Vybrané kapitoly z pedagogiky volného času*. Nitra: PF UKF. ISBN 65-4896-487-5
24. MATĚJČEK, Z., 2007. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. 4. Vydání. Praha: Portál. 143 s. ISBN 978-80-7367-325-3.
25. MURPHY, R., 1998. *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. Praha: Sociologické (SLON). ISBN 80-85850-53-2.
26. MUŽÍK, V., 1993. *Didaktika tělesné výchovy: pro 1. stupeň základní školy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-0338-3
27. NĚMEC, J., et at., 2002. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido. ISBN 32-4125-885-4
28. OPASCHOWSKI, H., 1976. *Pädagogik der Freizeit. Grundlegung für Wissenschaft und Praxis*. Bad. Heilbrunn, 195 s. ISBN 87-8541-625-4.
29. PÁVKOVÁ, J. a kol., 2002. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.

30. PODLAHOVÁ, L. KOL., 2007. *Učitel sekundární školy 1: Škola jako instituce*. Olomouc: Olomouc. ISBN 978-80-244-1828-5
31. PRŮCHA, J. a kol., 1995. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. 292 s. ISBN 80-7178-029-4.
32. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., 2009. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-647-6.
33. RYCHTECKÝ, A., a FIALOVÁ, L., 2000. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-659-7.
34. SAK, P., 2000. *Proměny české mládeže*. 1 Vydání. Praha: Petrklíč, 296 s. ISBN 80-7229-042-8.
35. SAK, P., SAKOVÁ, K., 2004. *Mládež na křižovatce*. 1. Vydání. Praha: Svoboda servis, 240 s. ISBN 80-86320-33-2.
36. SPOUSTA, V., 1994. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno : Masarykova univerzita. 183 s. ISBN 80-210-1007-4.
37. SPOUSTA, V., a kol., 1996. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1274-9.
38. SPOUSTA, V., FALTÝSKOVÁ, J., HŘEBÍČEK, L., et at., 1996. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno:OL PRINT. ISBN 79-8741-567-2
39. VÁGNEROVÁ, M., 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
40. VÁŽANSKÝ, M., 2001. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Print-Typia. ISBN 80-86384-00-4.
41. VILÍMOVÁ, V., 2002. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-033- 6.

Internetové zdroje:

1. CÍVELOVÁ, P., 2006. *Volný čas v režimu žáka 1. stupně ZŠ*. Brno. Diplomová práce. Masarykova Univerzita v Brně.
2. Česká obec sokolská. [online]. [cit. 2022-02-14]. Dostupné z: www.sokol.eu
3. Česká rada dětí a mládeže. [online]. [cit. 2022-03-11]. Dostupné z: <http://crdm.cz>
4. PETROVÁ, B., 2022. *Sport jako náplň volného času u žáků 2. stupně základní školy*. Olomouc. Diplomová práce. Univerzita Palackého Olomouc.
5. POSPÍŠILOVÁ, N., 2022. *Volnočasové aktivity dětí na prvním stupni základních škol*. Zlín. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.
6. Základní umělecká škola v Železném Brodě: *Rámcový vzdělávací program ZUŠ*. [online]. [cit.2014-07-14]. Dostupné z:<http://www.zuszelbrod.cz/index.php/skolni-legislativa/19-ramcovy-vzdelavaciprogram-zus>.
7. *ZŠ Purkyňova Vyškov* [online], c2022. Vyškov [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://www.zspurkynovavyskov.cz/>

Seznam grafů:

Graf 1: Poměr chlapců a dívek

Graf 2: Co si představuješ pod pojmem volný čas?

Graf 3: Kolik hodin denně trávíš u PC, tabletu, telefonu?

Graf 4: Co děláš ve volném čase?

Graf 5: Navštěvuješ aktivně jakýkoliv druh kroužku nebo volnočasovou aktivitu?

Graf 6: Věnuješ se aktivně nějakému sportu?

Graf 7: Ukazuje, jestli se děti, které sportují věnují kolektivnímu sportu nebo individuálnímu

Graf 8: Navštěvuješ volnočasové aktivity, které nabízí škola

Graf 9: Chtěl/a by jsi ve škole více hodin tělesné výchovy? (Celkem)

Graf 10: Chtěl by jsi více hodin tělesné výchovy? (chlapci)

Graf 11: Chtěla by jsi více hodin tělesné výchovy? (dívky)

Graf 12: Věnují se tvoji rodiče sportu

Graf 13: Kolik zájmových kroužků navštěvuješ?

Graf 14: Nudíš se často? (celkem)

Graf 15: Svůj volný čas nejraději trávím s?

Graf 16: Kolik času trávím s rodiči

Graf 17: Kdo rozhoduje o náplni tvého volného času? (celkem)

Graf 18: Kdo rozhoduje o náplni tvého volného času? (chlapci)

Graf 19: Kdo rozhoduje o náplni tvého volného času? (dívky)

Graf č. 20: Jsi spokojen (a) s tím, jak trávíš volný čas?

Seznam zkratk

ZŠ-základní škola

SVČ-středisko volného času

ČR-Česká republika

ŠD-školní družina

MŠ-mateřská škola

MŠMT-ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

PC-počítačové zařízení

TV-televize

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Odpovědi na otázku, zda by chtěli děti více hodin tělesné výchovy

Tabulka č. 2: Schéma pro čtyřpolní tabulku

Tabulka č. 3: Skutečné četnosti hypotézy

Seznam příloh

Příloha 1 Dotazník

Příloha 1 Dotazník

Drazí žáci a žákyně,

mé jméno je Martin Surala a jsem student Pedagogické fakulty v Olomouci. Chtěl bych Vás požádat o pomoc při vyplnění mého dotazníku, který potřebuji jako součást ke své diplomové práci. Téma mojí práce je sledovat trávení volnočasových aktivit žáků prvního stupně základní školy. Vyplnění mého dotazníku je dobrovolné a zcela anonymní, pokud budete vyplňovat tento dotazník, prosím o samostatnou práci a upřímné odpovědi. Chtěl bych vám poděkovat za spolupráci. Dále mé poděkování patří také paním učitelkám a pánům učitelům za spolupráci, ochotu a trpělivost při vyplňování dotazníku.

Otázky:

1. **Vaše pohlaví:** chlapec dívka

2. **Co si představuješ pod pojmem volný čas?**
 - A) Je to čas, kdy si musím doma plnit svoje povinnosti
 - B) Je to čas, kdy jím nebo spím
 - C) Je to čas, kdy si mohu sám vybrat co budu dělat
 - D) Je to čas, kdy jsem ve škole

3. **Kolik hodin strávíš denně u počítače, tabletu, telefonu nebo internetu?**
 - A) Méně než 1 hodinu
 - B) Více než 1 hodinu
 - C) Více než 2 hodiny

4. **Co děláš ve svém volném čase? (můžeš označit více odpovědí)**
 - A) Sportuji
 - B) Počítač, internet
 - C) Sledování TV
 - D) Jsem venku
 - E) Jsem s rodinou
 - F) Navštěvuji kroužek

5. Navštěvuješ aktivně jakýkoliv druh kroužku nebo jinou volnočasovou aktivitu?

- A) Ano B) Ne

6. Věnuješ se aktivně nějakému druhu sportu? (pokud NE, přeskoč otázku 7)

- A) Ano (uveď čemu) B) Ne
-

7. Věnuješ se

- A) Kolektivnímu sportu
B) Individuálnímu sportu

8. Navštěvuješ volnočasové aktivity a kroužky, které nabízí škola?

- A) Ano B) Ne

9. Chtěl/a by jsi ve škole více hodin tělesné výchovy?

- A) Ano B) Ne

10. Věnují se tvoji rodiče nějakému sportu?

- A) Ano B) Ne

11. Kolik zájmových kroužků navštěvuješ?

- A) Žádný
B) Jeden
C) Dva
D) Tři a více

12. Nudíš se často?

- A) Nikdy
B) Každý den
C) Párkrát za týden

13. Svůj volný čas nejraději trávím s:

- A) Sám (a)
B) S rodiči
C) S kamarády

14. Trávím čas s rodiči

- A) Méně než 2 hodiny denně
- B) Více než 3 hodiny denně
- C) Více než 4 hodiny denně

15. Kdo rozhoduje o náplni tvého volného času?

- A) Rodiče
- B) Sám
- C) Kamarádi

16. Jsi spokojen (a) s tím, jak trávíš svůj volný čas?

- A) Ano
- B) Nejsem, ale chci to změnit
- C) Nejsem, a měnit to nechci

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Martin Surala
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Dana Cibáková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2023

Název práce:	Trávení volnočasových aktivit žáků prvního stupně základní školy
Název v angličtině:	Leisure time activities of pupils of the first grade of primary school
Anotace práce:	<p>Hlavní cílem mojí diplomové práce bylo analyzovat, jakým způsobem žáci prvního stupně základní školy tráví svůj volný čas.</p> <p>Teoretická část obsahovala základní charakteristiku období mladšího školního věku. Dále jsem se věnoval hlavním ukazatelům tělesného vývoje dítěte pro vstup do první třídy základní školy.</p> <p>Empirická část je zaměřena na trávení dětí, které navštěvují první stupeň základní školy svůj volný čas, jaký je jejich vztah k tělesné výchově a jestli by chtěli více hodin tělesné výchovy a zda se věnují nějakému druhu sportovní aktivity nebo navštěvování kroužků.</p>
Klíčová slova:	První stupeň, děti, volnočasové aktivity, sport, tělesná výchova
Anotace v angličtině:	<p>The main aim of my thesis was to analyse how primary school pupils spend their free time.</p> <p>The theoretical part included the basic characteristics of the younger school age period. Furthermore, I focused on the main indicators of the child's physical development for entering the first grade of primary school.</p> <p>The empirical part focuses on how children who attend the first grade of primary school spend their</p>

	free time, what is their attitude towards physical education and if they would like more physical education classes and if they are involved in any kind of sports activity or attend clubs.
Klíčová slova v angličtině:	First grade, children, leisure activities, sports, physical education
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1 Dotazník
Rozsah práce:	83
Jazyk práce:	Český