

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústava pedagogiky a sociálních studií

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Tvorba programu volnočasových aktivit ve školní družině

Eliška Kořínková

Olomouc 2024

Vedoucí práce: Mgr. Vlado Balaban, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně a s použitím uvedených zdrojů.

V Olomouci dne

.....

Podpis

Poděkování

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Vlado Balabanovi, Ph.D. za odborné vedení, podporu, čas a podnětné rady, které během vypracování mé bakalářské práce věnoval.

Anotace

Jméno a příjmení:	Eliška Kořínková
Katedra:	Ústava pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Vlado Balaban, Ph.D.
Rok obhajoby:	2024

Název práce:	Tvorba programu volnočasových aktivit ve školní družině
Název v angličtině:	Creation of a program of leisure activities in the school group
Zvolený typ práce:	Bakalářská práce
Anotace práce:	Tato bakalářská práce je zaměřena na tvorbu programu volnočasových aktivit ve školní družině. Teoretická část obsahuje volný čas, výchovu mimo vyučování, školní družinu a mladší školní věk. Praktická část se obsahuje program vytvořený do školní družiny. Kde hlavním cílem bylo vytvoření, popis, provedení a zhodnocení týdenního plánu aktivit ve školní družině na téma "Člověk a jeho zdraví".
Klíčová slova:	Volný čas, školní družina, mladší školní věk, výchova mimo vyučování
Anotace v angličtině:	This bachelor thesis is focused on the creation of a program of leisure activities in the after-school club. The theoretical part includes leisure time, education outside the classroom, after-school care and younger school age. The practical part contains a program created for the after-school club. Where the main goal was to create, describe, implement and evaluate a weekly plan of activities in the after-school club on the topic "Man and his health".
Klíčová slova v angličtině:	Leisure time, younger school age, after-school club, education outside the classroom

Přílohy vázané v práci:	
Rozsah práce:	47 stran
Jazyk práce:	český

Obsah

Úvod.....	7
A TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Volný čas	9
1.1 Definice pojmu volný čas.....	9
1.2 Funkce volného času	9
1.3 Znaký volného času.....	12
1.4 Výchova ve volném čase	13
2 Výchova mimo vyučování.....	15
2.1 Pojem výchova mimo vyučování	16
2.2 Funkce výchovy mimo vyučování	17
2.3 Nejvýznamnější zařízení pro výchovu mimo vyučování	18
3 Školní družina	20
3.1 Cíle školní družiny	20
3.2 Funkce školní družiny	22
3.3 Prostředí školní družiny	24
4 Mladší školní věk	25
4.1 Charakteristika dítěte mladšího školního věku	25
4.2 Tělesný vývoj	25
4.3 Kognitivní vývoj	26
4.4 Emoční vývoj a socializace	27
B PRAKTICKÁ ČÁST	29
5 Tvorba týdenního plánu do školní družiny.....	29
Den první – Náš zdravý jídelníček	30
Den druhý – Vyzkoušej si hendikepy	33
Den třetí – Pohybové aktivity.....	36
Den čtvrtý – Poznávání člověka.....	39
Den pátý – Odpočinkové aktivity s hudbou.....	41
Závěr.....	45
Seznam použité literatury	46

Úvod

Téma spojené se školní družinou jsem si vybrala, protože představuje důležitou součást vzdělávacího prostředí, které nabízí žákům možnost trávit svůj volný čas smysluplným způsobem mimo vyučovací hodiny. Tato instituce má zásadní vliv na rozvoj dětí a poskytuje jim prostředí, ve kterém mohou rozvíjet své zájmy, dovednosti a sociální vztahy. V rámci školní družiny je klíčové zajistit pestrou škálu volnočasových aktivit, které budou oslovovat různé zájmy a potřeby žáků.

Práce je rozdělena na dvě části, a to na teoretickou a praktickou. Hlavním cílem bakalářské je vytvořit, popsat, zrealizovat a zhodnotit týdenní plán činností ve školní družině se zaměřením na člověka a jeho zdraví. Program je vhodný realizovat v libovolném ročním období, avšak některé aktivity jsou spíše vhodné pro jarní a letní měsíce.

Teoretická část je rozdělena do čtyř kapitol, z nichž v první vymezím na definici pojmu, funkci, znaky a výchovu ve volném čase.

Ve druhé kapitole teoretické části se zaměřuji na výchovu mimo vyučování, pojem výchovy mimo vyučování, funkce výchovy mimo vyučování a nejvýznamnější zařízení pro výchovu mimo vyučování.

Ve třetí kapitole se věnuji školní družině, cíli školní družiny, funkcím školní družiny a prostředí ve školní družině.

A v poslední části teoretické kapitoly se budu soustředit na mladší školní věk, charakteristiku dítěte, tělesný, kognitivní a poslední emoční a sociální vývoj.

Praktická část bakalářské práce se zaměřuje na týdenní program rozdělený do pěti pracovních dnů. Každá kapitola věnuje pozornost jednomu dni a představuje specifické téma, které je dále rozpracováno do jednotlivých činností. Pro každý den jsou navrženy tři aktivity související s daným tématem.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření, popis, provedení a zhodnocení týdenního plánu aktivit ve školní družině na téma "Člověk a jeho zdraví". V rámci práce jsem připravila týdenní plán zájmových aktivit pro děti prvního, druhého a třetího ročníku.

V dokumentu jsou podrobně popsány všechny činnosti, které jsme v průběhu plánu s dětmi realizovali. Plán je koncipován tak, aby byl vhodný pro různá roční období, avšak některé aktivity jsou přizpůsobeny zejména pro jarní a letní období. Součástí úkolu bylo také učení nových dovedností.

A TEORETICKÁ ČÁST

1 Volný čas

V první části se budu zabývat pojmem volný čas, který hraje podstatnou roli pro celou práci. Zaměřím se na definici, funkci, vymezení pojmů a znaky volného času.

1.1 Definice pojmu volný čas

Definice pojmu volný čas se může lišit, ale význam zůstává stejný. Každý si pod pojmem volný čas může představit něco jiného. Pro někoho to může být časový úsek nebo období, které je k dispozici buď jednotlivci, skupině lidí mimo jejich školní docházku, pracovní povinnosti nebo jiné druhy závazků. Během volného času má jednatelce či skupina možnost se rozhodnout, jak daný čas využije a často se zaměřuje na činnosti, které mu přináší radost, zábavu, relaxaci nebo osobní rozvoj.

Podle Břetislava Hofbauera je volný čas „čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností. Přesnější a úplnější je však jeho charakteristika jako činnosti, do níž člověk vstupuje s očekáváním, účastí se jí na základě svého svobodného rozhodnutí a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení.“ (Hofbauer, 2004, s. 13)

Irena Slepíčková pojednává o volném čase jako o období, kdy jedinec není vázán žádnými povinnostmi vůči sobě ani ostatním lidem. Během této doby si jedinec na základě své vlastní volby vybírá činnosti, kterým se věnuje. Tyto činnosti mu přinášejí radost a uspokojení a nezpůsobují mu trvalé obavy ani stres. (Slepíčková, 2005)

V pedagogickém slovníku podle Jana Průchy je „volný čas, s kterým může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).“ (Průcha, 2009, s. 341)

1.2 Funkce volného času

Volný čas má bezpochyby významnou roli v životě jednotlivce i společnosti, plní různé funkce. Irena Slepíčková tyto funkce dělí do tří skupin a to instrumentální, humanizační a zábavnou. V období kapitalismu na začátku 19. století začala být věnovaná pozornost

instrumentální funkci. Sport byl často využíván jako prostředek pro dosažení této nástrojové funkce. **Humanizační funkce** volného času zahrnuje především možnosti výchovy, vzdělávání a sociální integrace. Volný čas přispívá k udržování kulturního dědictví každého společenství prostřednictvím tradičních zvyků a charakteristik. I když mnoho jednotlivců tráví volný čas sami, to neznamená, že nejsou ovlivněni sociálním prostředím, buď širším nebo užším. Třetí základní **funkce, zábava**, úzce souvisí se sociálně psychologickými a psychologickými aspekty volného času. Volný čas poskytuje prostor pro únik od každodenních povinností a problémů. Umožňuje jednotlivcům zaměřit se na své osobní zájmy a koníčky. Uskutečňování osobních přání a potřeb přináší pocity uspokojení a příjemné zážitky. Radost a zábava jsou základními charakteristikami volného času. (Slepičková, 2005)

Na rozdíl od M. Kaplana který „*tvrdí, že volný čas má přispívat k pocitu „nějak k něčemu patřit“, rozvíjet vědomí vlastní individuality, zprostředkovat a uvádět v souladu různé individuální funkce. Volný čas podle něj má být společností i jedinci prospěšný, má umožňovat pozitivní zážitky a podněcovat v člověku tvůrčí síly.*“ (Vážanský, 2001, s. 32)

Funkce volného času můžeme rozdělit na základě současných potřeb dětí a mládeže do několika odvětví: zdravotnicko-hygienická, seberealizační, formativně výchovná, socializační a preventivní funkce. **Zdravotnicko-hygienická funkce** se zaměřuje na vhodné rozložení volného času jednotlivce. Pro udržení dobrého zdraví je klíčové, aby jedinec věnoval část svého dne volnému času. Je důležité, aby si mohl dopřát odpočinek, relaxaci a neorganizované aktivity, jako je například sport. Zejména pro děti je důležité, aby měly dostatek volného času v rámci svých každodenních aktivit. **Seberealizační funkce** slouží k naplňování a rozvíjení vlastních potřeb, zájmů a schopností v aktivitách podle individuálního výběru. **Formativně výchovná funkce** má významný dopad na formování osobnosti, jejích potřeb, zájmů a hodnot. Jejím cílem je vytvoření podmínek pro seberealizaci osobnosti jednotlivce ve volném čase. **Sociální funkce** je důležitá pro budování vztahů a kontaktů mezi lidmi stejného věku, rodinnými příslušníky a ve společnosti obecně. **Preventivní funkce** se zaměřuje na předcházení negativním jevům ve společnosti a ochranu jednotlivce před nepříznivými vlivy, které by mohly ovlivnit jeho osobnost. (Slepičková 2005)

Dále můžeme rozlišovat osm funkcí volného času na: **Rekreace** má za úkol uspokojit potřebu obnovy, osvěžit pocity pohody a podpořit zdraví. Také slouží k nabití energie, uspokojení intimních potřeb, odstranění každodenního stresu, mentální relaxaci, zajištění odpovídajícího odpočinku a zajištění dostatečného spánku, přičemž celkově poskytuje

příjemný pocit. **Kompenzace** slouží k uspokojení potřeby vyrovnaní, radosti a rozptýlování. Zahrnuje vyrovnaní nedostatků, zmírnění únavy, uvolnění se od dosažení stanovených cílů, podporu přirozeného a bezstarostného přání. **Edukace** reaguje na potřebu poznání, dalšího vzdělávání a podněcování učení. Realizuje se skrze touhu po poznání a nových znalostech, zvědavost, potřebu udržení a potvrzení sebe sama prostřednictvím snahy o další učení a aktivní zapojení do vlastního rozvoje. Funkce **kontemplace** zajišťuje potřebu klidu, pohody, sebevědomí a reflexe, a to prostřednictvím hledání a vyčlenění času pro sebe, uvědomování si vlastního já, porozumění vlastní osobě, získávání odstupů od sebe samého, uvolnění od stresu, ruchu a nervového napětí, rozvinutí pocitu vlastní individuality a nalézání vlastní identity. **Komunikace** je uspokojování potřeb spojení, společenství a sdílení. Projevuje se v touze po společnosti, ve všestrannosti sociálních interakcí, v posílení vzájemných zážitků sdíleným časem s ostatními, zvýšení citlivosti k emocím a záměrům druhých, soucitu a náklonnosti. **Integrace**, je funkcí, která odpovídá na potřeby společnosti a formování skupinových vztahů. Projevuje se v hledání emocionální stability a jistoty, sociální soudržnosti a bezpečí, společné práci a zábavě, sdílených zážitcích, uznání a vzájemných vztazích, v pocitu propojení s ostatními, sociálním učením a vytvářením pozitivních sociálních závazků. **Participace** zajišťuje potřeby zapojení, aktivního angažování a formování sociální identity. Umožňuje jednotlivcům přispívat vlastní iniciativou a sebepojetím, spolupracovat na společných cílech a realizovat sdílené záměry. Tato funkce také zahrnuje spolurozhodování, sdílenou odpovědnost, ochotu ke spolupráci a solidaritu. Podporuje utváření sociálního prostředí prostřednictvím kolektivních aktivit. **Enkultura** jako poslední funkce reaguje na potřeby účasti v kulturním dění. Podporuje produktivní uplatnění a rozvoj kreativní stránky osobnosti. Zahrnuje potřebu individuálního rozvoje osobních schopností a talentů. Hledá řešení problémů prostřednictvím různých přístupů, prosazování vlastních myšlenek a touhou po kreativním vyjádření. Dále podporuje schopnost vyjádření spontaneity, rozvoj estetického cítění, fantazie, kulturních aktivit a iniciativy. (Vážanský, 2001)

Vážanský (2001) poznamenal, že reakce, edukace, kompenzace a kontemplace jsou funkce zaměřené více na individuální potřeby. Zatímco komunikace, enkultura, integrace a participace se zaměřují spíše na sociální aspekty. Nicméně obě tyto skupiny funkcí spolu vzájemně působí a tvoří jednotu, která je založena na dialektickém vztahu mezi jednotlivcem a společností.

Další rozdělení funkcí volného času, představené Rogerem Sue, francouzským sociologem volného času, zahrnuje následující aspekty:

- Psychosociologickou – zaměřuje se na uvolnění, zábavu a rozvoj
- Sociální – podporuje socializaci a vnímání příslušnosti k určitým sociálním skupinám
- Terapeutickou – zahrnuje oblast zdravotní péče, podporuje smyslový rozvoj, prevenci nemocí a zdravý životní styl
- Ekonomická – odkazuje pozitivní dopady na profesní uplatnění jednotlivce, jakož i na finanční investice účastníků do aktivit volného času, které mohou být buď investovány do prožitků nebo mohou vést k odcizení. (Hofbauer, 2004)

1.3 Znaky volného času

Irena Slepíčková (2005) uvádí, že znaky lze chápat jako aspekty týkající se svobodné volby, časového prostoru, charakteru aktivit, symbolů a sociálního postavení, prostředku sociálního působení a role sociální skupiny. Svobodu a protiklad práce lze charakterizovat tak, že v životě člověka existuje mnoho povinností, které zajišťují jeho přežití, zajištění základních potřeb jako strava, bydlení a péče o blízké. Vedle této povinné činnosti však existují také okamžiky, kdy není nutné pracovat. Jednotlivec má možnost volby činností, kterým se bude věnovat zcela nezávisle na předchozích povinnostech, pouze pro své potěšení. **Volný čas jako časový prostor** lze charakterizovat, jako nějakou dobu navíc. Lidé mají možnost se věnovat svobodě vybraným aktivitám až po dokončení pracovních povinností a zajištění základních biologických potřeb. Důležitý je zde volný výběr činností, které přinášejí osobní uspokojení. **Volný čas jako forma činnosti**, toto pojetí je obdobné tomu předchozímu. Zastává názor, že volný čas přináší člověku naplnění bez ohledu na jeho pracovní a jiné závazky. Volný čas zde zahrnuje aktivity, které nepodléhají pracovním povinnostem, rodině ani společnosti. Jedinec se jim věnuje s cílem relaxace, zábavy, osobního rozvoje a projevu své kreativity, a také pro spontánní zapojení do společenského života. **Volný čas jako symbol sociálního postavení** podléhá proměnám v souladu se společenskými změnami. Klíčové je, jaké podmínky a normy pro volný čas existují ve společnosti a jak jsou prezentovány či očekávány. Dnes už není volný čas výsadou výše postavených společenských vrstev. Lidé s vysokým ekonomickým statutem mají mnohem větší volnost ve výběru aktivit než ti s nižším finančním zázemím. Skrze svůj způsob trávení volného času mohou buď vědomě či nevědomě usilovat o zařazení se do jiné sociální vrstvy či třídy než do té, které ve skutečnosti patří. **Volný čas jako prostředek sociální pomoci** můžeme charakterizovat, jako aspekt. Má vliv na zásahy společnosti do volného času svých členů. Skrze vhodnou organizaci a obsah volného času lze přispět k uspokojení potřeb a přání lidí, kteří čelí obtížným životním situacím. Zejména se to týká sociálních a sociálně-

psychologických potřeb. Organizovaný volný čas může pomoci zmírnit tyto nedostatky. Volný čas, zejména když je dobře organizován, může předcházet negativním sociálním jevům. Příčiny často spočívají v problémech spojených s uspokojováním lidských potřeb. **Volný čas jako funkce sociální skupiny** můžeme chápat, jako každého člověka, který se zapojuje do mnoha sociálních skupin, jehož ovlivňuje volný čas. Klíčovou roli hrají skupiny, ve kterých tráví svůj čas mimo povinnosti. Z hlediska volného času jsou nejdůležitější faktory pro zapojení do skupiny (Slepičková, 2005):

- zájmy ve volném čase,
- charakteristický životní styl skupiny, který se projevuje v chování během volného času,
- faktory, jako je rodina, věk, pohlaví a místo bydliště.

Volný čas tak slouží jako prostor i nástroj sociální kontroly a tvorby sociálního užitku. Jedinec může být veden k určitému způsobu trávení volného času, který přispívá k dosažení cílů dané sociální skupiny. (Slepičková, 2005, s. 11–13)

1.4 Výchova ve volném čase

Patří sem veškeré aktivity, které probíhají mimo naplnění základních biologických potřeb, školních nebo pracovních povinností. Účast v těchto aktivitách je dobrovolná. Umožňuje do výchovného procesu začleňovat samy děti a mladé lidi jako aktivního činitele. Vytváří tak nové možnosti a specifické způsoby jejich formování. (Hofbauer, 2004)

Typy výchovy (Hofbauer, 2004):

- a. **Výchova formální** – jsou aktivity ve školách nebo v odborných vzdělávacích zařízeních. Je podporována státem a věkově odstupňována. Zakončení formálního stupně vzdělávání, a to je potvrzeno dokladem o absolvování. Patří zde: škola, dálkové studium na střední nebo vysoké škole a distanční vzdělávání.
- b. **Výchova informální** – získávání vědomostí a rozvoj osobnosti bez institucionálního začlenění. Může probíhat cíleně. Obvykle je toto působení nezáměrné, neorganizované, nesystematické a nekoordinované. Patří zde: učení vyplývající ze zkušenosti s rodinou, prací, přáteli, vrstevníky, médii a vlivy dalších činitelů, působících v blízkých životních prostředích.

- c. **Výchova neformální** – je zaměřená strukturovaná aktivita mimo formální výchovný systém. Neprobíhá ve škole nebo v odborném vzdělávacím zařízení, nebývá zakončena osvědčením. Patří zde: činnosti útvaru zájmového kroužku, umělecký soubor, sportovní družstvo, členství ve sdružení dětí.

Výchovu ve volném čase, kterou realizují pedagogičtí pracovníci, v době mimo vyučování jsou označováni za pedagogy volného času nebo vychovatele. Ve střediscích volného času se uplatní pedagogové volného času, kde mohou najít uplatnění i v rozmanitých neškolských zařízeních. Ve školních družinách, školních klubech, domovech mládeže, v zařízeních pro ústavní a ochranou výchovu i v zařízeních sociální péče, je označován pedagogický pracovník vychovatel. (Bendl, 2015)

2 Výchova mimo vyučování

Výchovu a vzdělávání definujeme jako úmyslné a cílené úsilí o podporu rozvoje osobnosti. Vytvoření prostředí pro seberealizaci a rozvoj osobnostních kvalit podle individuálních předpokladů, potřeb a zájmů. Tato charakteristika je přítomná ve všech formách výchovy. (Kratochvílová a kol., 2007)

Výchovu mimo vyučování poskytují instituce pro výchovu mimo vyučování spolu s rodinou a dalšími subjekty. Podle Pávkové je výchova mimo vyučování chápána jako proces vychovávání. Odehrává se mimo školní hodiny, je organizovaný institucionálně a neprobíhá během standardního školního vyučování. Tato výchova je také nezávislá na bezprostředním vlivu rodiny. (Pávková, 2002)

Průcha (2009) ve svém pedagogickém slovníku popisuje pedagogiku volného času jako obor pedagogiky. Zabývá se metodami a prostředky podporujícími samostatné a smysluplné využívání volného času jednotlivců v různých věkových skupinách, včetně dětí, mládeže a dospělých. Pávková (2011) popisuje pedagogiku volného času jako jednu disciplínu pedagogiky, která se zabývá výchovou a vzděláváním jednotlivců ve svém volném čase. Naznačuje, že tato oblast pedagogiky je relativně nová. Začala získávat na významu v průběhu druhé poloviny 20. století. Její terminologie a definice často ještě nejsou ustálené a jednotné.

Hofbauer (2004) se zabývá konceptem výchovného využívání volného času, který zahrnuje oblasti výchovy ve volném čase, výchovy skrze aktivity volného času a výchovy zaměřené na volný čas. **Výchova ve volném čase** zahrnuje činnosti vykonávané mimo období vyhrazené pro biologické potřeby nebo pracovníky a školní povinnosti. Účast v dobrovolných aktivitách ve volném čase umožňuje dětem a mládeži aktivní zapojení do procesu výchovy a tvorou nových přístupů k formování tohoto času. **Výchova prostřednictvím aktivit volného času** se zaměřuje na rozvoj individuálních charakteristik účastníků a jejich interakci s ostatními, například ve skupinách vrstevníků nebo k účasti na veřejném životě. Tyto aktivity si klade za cíl rozvoj nových schopností a znalostí, například prostřednictvím rozšíření osobních zájmů. Zároveň mohou tyto činnosti přesáhnout rámec volného času, například prostřednictvím podpory zdravého životního stylu nebo demokratických hodnot. Poslední oblastí je **výchova k efektivnímu využívání volného času**, která se zaměřuje na cílené objevování a využití aktivit a různých možností využití volného času, přičemž slouží k objevování nových aktivit a rozvoji individuálního růstu.

Pávková (2008) upozorňuje na nově se prosazující termín **výchova mimo vyučování**, který celkem přesně popisuje veškeré výchovné aktivity, jež probíhají po skončení vyučování u dětí na základních a středních školách. I když oba pojmy „**výchova mimo vyučování**“ a „**výchova ve volném čase**“ jsou často chápány jako synonyma a vykazují podobnosti, nejsou si zcela totožné. Rozdíl spočívá především v cílové skupině, kde „**výchova ve volném čase**“ zahrnuje nejen děti a mládež, ale i dospělé obyvatelstvo včetně seniorů. Druhou odlišností je obsah činnosti, kde „**výchova mimo vyučování**“ má širší záběr, zahrnující i specifické dětské povinnosti jako je například příprava do školy, nikoliv pouze aktivity volného času jako je odpočinek a rekreace.

Výchova dětí a mládeže mimo školní vyučování nabízí příležitost k řízení jejich volného času. Cílem je podporovat rozumné využití volného času, formovat jejich hodnotové priority, uspokojovat individuální potřeby a posilovat pozitivní morální vlastnosti. Obsah a způsob trávení volného času hrají důležitou roli pro duševní pohodu. Způsob odpočinku, zábavy a rekreačních aktivit ovlivňuje také akademické a pracovní výkony jedince. Vhodné pedagogické směřování volnočasových aktivit dětí přispívá k zabránění vzniku společensky nepřijatelných a nežádoucích vzorců chování. Tímto způsobem lze předejít závažným výchovným problémům, jako je agresivita, absence ve škole a užívání drog. (Pávková a kol., 2008)

2.1 Pojem výchova mimo vyučování

Pojem výchova mimo vyučování má širší rozsah než termín výchova ve volném čase. Kromě aktivit spojených s volným časem, jako je relaxace, rekreace, zábava, zájmové aktivity, dobrovolnická činnost zahrnuje také oblast dětských povinností, kde se zařazuje osobní péče, příprava na vyučování. (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008)

Výchova mimo vyučování podle Pávkové se vyznačuje čtyřmi charakteristikami (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008):

- probíhá mimo povinné školní vyučování;
- odehrává se převážně během volného času;
- nepodléhá přímému vlivu rodiny;
- je zajištěna institucionálně.

2.2 Funkce výchovy mimo vyučování

Výchova mimo vyučování má kromě svých specifíků v oblasti cílů, podmínek a pedagogických metod také své charakteristické účely. Mezi ně patří **výchovně-vzdělávací, zdravotní, sociální a preventivní funkce**.

V průběhu historického vývoje se změnil význam jednotlivých funkcí. První instituce, které se staraly o děti ve věku školní docházky mimo vyučování, se zaměřovaly především na sociální a preventivní funkci. Postupem času však získávala na důležitosti funkce výchovně-vzdělávací. Bylo objeveno, že záměrné formování osobnosti dětí má pozitivní vliv i v oblasti zdravotní, sociální a preventivní. (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008)

Velký důraz je kladen na funkci **výchovně-vzdělávací**, která se zaměřuje na rozvoj schopnosti dětí a mládeže, usměrňování jejich zájmů a potřeb, formování požadovaných postojů a morálních hodnot. Jednotlivé instituce se svými specifickými možnostmi a vymezeným posláním podílejí na této funkci. Skrze různorodé a zájmové aktivity jsou děti motivovány k produktivnímu využívání volného času. Získávají nové znalosti, dovednosti a návyky, a tím i rozvoj poznávacích procesů a celoživotní učení. Úspěchy v těchto aktivitách přinášejí dětem pocit uspokojení, příležitost k seberealizaci a adekvátnímu hodnocení sebe sama. Skrze praktické zkušenosti si mladí lidé utvářejí vlastní pohled na svět a život. (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008)

Další důležitou **funkcí** je péče o **zdraví**, kterou plní instituce mimoškolní výchovy. prostřednictvím podpory zdravého duševního a sociálního rozvoje. Toho lze dosáhnout různými způsoby, například organizací různorodých aktivit během dne, které zahrnují odpočinek, organizované činnosti a spontánní aktivity, aby podporovaly zdravý životní styl. Důležitý je také dostatečný pohyb na čerstvém vzduchu, který pomáhá vyvážit dlouhé období strávené v sedě během vyučování a je nezbytný pro zdraví a vývoj. Školy také podporují zdravé stravovací návyky a vytvářejí vhodné stravovací prostředí. Důraz je kladen i na hygienické návyky a udržování hygieny v prostředí, kde se výchovný proces odehrává. Kromě toho je důležité dodržovat bezpečnostní pravidla, se kterými se pedagogové musí seznámit a zajistit jejich dodržování. (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008)

Různá zařízení a subjekty pro výchovu mimo vyučování naplňují **sociální funkci** různými způsoby a v různé míře. Tato funkce může být chápána mnoha různými způsoby. Často se chápe jako péče o dítě, zajištění jejich bezpečnosti, dohled nad nimi a poskytování vhodných aktivit po skončení vyučování. Tuto roli často plní školní družiny, domovy mládeže a internáty.

Tato funkce však umožňuje i navazování sociálních vztahů, rozvoji sociálních kompetencí, komunikativních dovedností, sociální interakce a percepce. V neposlední řadě ji lze pojmut jako možnost vyrovnání rozdílů mezi materiálními a psychologickými podmínkami v rodinách. (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008)

Prevence jej zaměřena na snížení rizika v oblasti drogové závislosti, alkoholismu, kouření, kriminality, virtuálních závislostí, patologického hraní, záškoláctví, vandalismu, rasismu a intolerance. Prevence je obvykle rozdělena do tří úrovní – primární, sekundární a terciární. Školní instituce, které se podílejí na výchově mimo vyučování, se obvykle zaměřují na primární prevence, která je účinná, protože je lepší předcházet problémům, než je řešit později. (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008)

2.3 Nejvýznamnější zařízení pro výchovu mimo vyučování

Volný čas dětí probíhá v rámci instituce, která se zaměřuje na výchovu mimo vyučování. Mezi hlavní instituce určené pro výchovu mimo vyučování patří školní družina, školní klub, střediska pro volný čas dětí a mládeže, domovy mládeže, dětské domovy a různé organizace a spolky pro děti a mládež.

Školní družina je součást školního prostředí a patří mezi nejčastější instituce pro volný čas dětí. Je určena pro žáky prvního stupně základní školy a slouží jako prostředí mezi školním vyučováním a domácím prostředím. Poskytuje dětem možnost odpočinku, rekreačních aktivit a zájmových činností. Je aktivní především po skončení vyučování a končí s odchodem dětí domů nebo na další mimoškolní aktivity. (Hájek, Pávková, 2007)

Školní klub je instituce, která se zaměřuje na práci s dětmi ve středním a vyšším školním věku. Je navržen s ohledem na specifické potřeby a charakteristiky této věkové skupiny, která je charakterizována větší samostatností a specializovanými zájmy. Principem činnosti školních klubů je dobrovolnost. Hlavním zaměřením je zajištění zájmových aktivit, které mohou být pravidelné kroužky, skupiny, sportovní oddíly, nebo nabídka spontánních aktivit v prostorách klubu jako, herny, knihovny, počítačové pracovny a venkovní prostory pro setkávání. (Pávková, Hájek a Hofbauer, 2002)

Střediska pro volný čas dětí a mládeže mohou představovat domy dětí a mládeže, které poskytují široké spektrum zájmových činností, nebo stanice zaměřené pouze na jednu oblast zájmu. Existuje několik forem zájmového vzdělávání, jakou jsou příležitostné zájmové aktivity, pravidelné zájmové programy, tábory, osvětové akce, individuální práce s účastníky

směřující k rozvoji jejich schopností a prostřednictvím soutěží a prohlídek, které jsou vyhlašovány nebo spolu vyhlašovány MŠMT ČR. (Pávková, Hájek a Hofbauer, 2008)

Domov mládeže je instituce poskytující ubytování, stravování a výchovnou péči pro studenty a žáky na učilištích, středních a vyšších odborných školách. Jedním z hlavních úkolů je zajistit studentům a žákům smysluplné využití jejich volného času. (Pávková, 2008)

Dětský domov je zařízení, které se stará o děti ve věku od 3 do 18 let, případně až do jejich přípravy na povolání. Poskytuje výchovnou, materiální a sociální péči dětem, které z vážných důvodů nemohou být vychovávány v jejich vlastní rodině. (Pávková, 2008)

Organizace dětí a mládeže a občanské sdružení se věnuje práci s dětmi a mládeží. V České republice existuje řada organizací, jako jsou Skauti, Pionýr, Duha, Česká táborecká unie, Sokol a další zájmové sdružení, například sdružení hasičů. (Pávková, 2008)

3 Školní družina

Školní družiny jsou za instituce, kde se děti mladšího školního věku seznamují s možnou škálou zájmových aktivit, s jejich obsahem a formami. Nabídkou široké škály činností aktivizují děti, prohlubují jejich školní znalosti, zájmovými činnostmi rozvíjí jejich osobnost a zdokonalují jejich kompetence. (Hájek, 2007)

Školská zařízení, která dříve byla nazývána zařízeními pro výchovu mimo vyučování. Nyní nesou nový název podle legislativního ustanovení § 1 nového školského zákona a jsou označována jako zařízení pro zájmové vzdělávání. Tyto instituce zahrnují střediska volného času, školní kluby a školní družiny, jak je definováno ve vyhlášce č. 74/2005 Sb. o zájmovém vzdělávání. (Hájek, 2007)

Děti ve školní družině jsou rozděleny do skupin, které se během dne mění vzhledem k účasti žáků na různých aktivitách, jako jsou kroužky nebo další zájmové aktivity. Různé skupiny mají také různé časy odchodu domů, což se zohledňuje při organizaci těchto skupin. Každá skupina má maximálně 30 zapsaných žáků. Běžně se žáci přihlašují do školní družiny s úmyslem pravidelně chodit, a to znamená minimálně třikrát týdně. Školní družina je primárně určena pro žáky prvního stupně základní školy, ale v určitých případech může být zařazeno i dítě z druhého stupně. Počet žáků ve skupinách školní družiny pro speciální školy odpovídá počtu žáků ve třídách. V rámci školní družiny mohou být organizovány zájmové kroužky, které mohou být placené a vedené různými osobami, jako jsou vychovatelé, učitelé, rodiče nebo externí spolupracovníci. (Hájek, 2007)

3.1 Cíle školní družiny

Školní družina má za úkol rozšířit nabídku volnočasových aktivit pro děti, poskytovat odborné vedení během těchto aktivit a podporovat individuální rozvoj. Nabízí širokou škálu aktivit, které jsou pečlivě uspořádány tak, aby odpovídaly různým zájmům dětí. Děti mají možnost svobodně vyjádřit své zájmy a účastnit se těchto aktivit za dohledu pedagogů. Školní družina zároveň zajišťuje bezpečné prostředí, které pokrývá fyzické, emocionální a sociální potřeby dětí. (Hájek, Pávková, 2007, s. 10–11)

Základní vzdělávání má za cíl pomáhat žákům formovat a rozvíjet klíčové dovednosti. Poskytnout jim pevný základ všeobecného vzdělávání, které je zaměřeno na praktické situace v jejich životě. V rámci základního vzdělávání se usiluje o splnění těchto hlavních cílů Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [RVP ZV], 2005):

- Podpora žáků při osvojování strategií učení a motivace k učení po celý jejich život.
- Podněcování žáků k tvořivému myšlení, logickému uvažování a schopnosti řešit problémy.
- Vést žáky ke komunikaci efektivním a otevřeným způsobem.
- Rozvoj schopnosti spolupráce a respektování práce a úspěchů jak svých vlastních, tak těch druhých.
- Příprava žáků k projevení své jedinečnosti, svobody a zodpovědnosti, a k uplatňování svých práv a splňování svých povinností.
- Podpora projevení pozitivních emocí v chování, jednání a prožívání životních situací, a rozvoj citlivosti k lidem, prostředí a přírodě.
- Učení žáků, jak aktivně rozvíjet a chránit své fyzické, duševní a sociální zdraví a nést za ně zodpovědnost.
- Vedení žáků k toleranci a ohleduplnosti vůči ostatním lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám, a výuka života v harmonii s ostatními lidmi.
- Pomoc žákům při rozpoznávání a rozvoji vlastních schopností v souladu s jejich reálnými možnostmi, a využívání těchto schopností při rozhodování o svém životním a profesním směru.

Ve všech aktivitách školní družiny jsou sledovány stanovené cíle vzdělávání. Specifické aktivity jsou regulovány předpisy, například vyhláškou č. 47/2005 Sb., která se zabývá zájmovým vzděláváním, především v § 8. Tyto cíle obvykle představují konkrétní úkoly v rámci jednotlivých aktivit a jejich splnění je průběžně kontrolováno. Naše úsilí směřuje k přípravě jedinců na účast ve společnosti. Prostřednictvím vzdělávacích aktivit poskytujeme dětem znalosti, dovednosti a postoje, což představuje náročný a dlouhodobý proces. (Hájek, Pávková, 2007)

Jedním z důvodů, proč rodiče přihlašují své děti do školních družin, je potřeba čelit sociálně problematickým jevům. Ty mohou ohrozit děti, a vybavit je znalostmi, dovednostmi a postoji, které jim umožní odolávat výzvám, s nimiž se mohou setkat v dnešní společnosti. Výchovné úsilí musí reagovat na rizika, jako jsou například drogová závislost, hráčství, nenávist a agresivita. Část rodičů si je této situace vědoma. Při výběru základní školy ve větších městech hraje důležitou roli rozsah a kvalita nabízených aktivit po vyučování, které škola poskytuje. (Hájek a Pávková, 2007)

3.2 Funkce školní družiny

Podle Hájka (2007) můžeme zjednodušeně rozdělit den dítěte na tři časové úseky: dobu pracovní, dobu mimopracovní a dobu volného času. **Doba pracovní** je doba dítěte, kterou stráví ve škole při vyučování a přípravou na výuku. Zatím co **doba mimopracovní** je doba, kterou jedinec potřebuje na regeneraci a nezbytné životní úkony jako je spánek, jídlo, hygiena. **Doba volného času** je doba, která by měla být naplněna podle vlastní vůle. Čas ve školní družině se pohybuje mezi obdobím mimopracovní doby a volného času. Zda převažuje čas volnočasových aktivit nebo mimopracovní doba, lze posoudit podle zájmu, které děti projevují o účast ve školní družině. Jestliže děti rády navštěvují družinu a neohlásí se z ní, můžeme vyhodnotit, že převažuje volnočasová činnost. Pokud školní družina plní převážně sociální funkce, dominuje období mimopracovní doby.

Školní družina je určena výchově, vzdělávání a rekreaci žáků. Svůj účel naplňuje činnostmi odpočinkovými (odpočinkové činnosti, rekreační, zájmové aktivity, příprava na vyučování). (Hájek a Pávková, 2007)

Odpočinkové činnosti jsou zaměřeny na snížení únavy. Nejsou omezeny pouze na klidné činnosti. Jsou často zařazeny po obědě nebo před ranním vyučováním, zejména pro žáky, kteří vstávají brzy. Nicméně tyto aktivity mohou být prováděny kdykoli během dne. Odpočinek může být na lůžku nebo na koberci. Může zahrnovat různé činnosti, jako jsou stolní společenské hry, klidné hry s různými tématy, prospěšné hry. Také zde mohou patřit jiné relaxační aktivity, jako je čtení časopisů, vyprávění, individuální rozhovory, předčítání dětem, poslech relaxační hudby nebo pohádek a rozhovory s dětmi. Začlenění těchto relaxačních aktivit do denního plánu školní družiny je klíčové, protože plní důležitou psychologickou funkci. (Pávková, Hájek a Hofbauer, 2002) V každé třídě školní družiny si vychovatelka přizpůsobuje rozvrh aktivit podle věku dětí, protože všichni žáci ukončují vyučování v různou dobu. Po vyučování a obědě následují relaxační aktivity, klidné hry a možnost odpočinku na koberci nebo lůžku. Tyto aktivity trvají hodinu, po níž následuje přechod k rekreačním a zájmovým aktivitám. Během nichž se děti zapojují do spontánních nebo organizovaných her, včetně možnosti venkovních aktivit. Mezi tyto aktivity může patřit i účast v zájmových kroužcích. Po čtrnácté hodině se může začít s přípravou na vyučování, která je dobrovolná a závisí na zájmech dětí a rodičů. Před odchodem domů se obvykle volí klidnější aktivity. (Hájek a Pávková, 2007)

Rekreační činnosti nebo aktivní odpočinek má za cíl obnovit energii. Může zahrnovat pohybové, sportovní, turistické nebo manuální aktivity, které se často provádějí venku ve

skupinách, buď organizovaně nebo spontánně. Tyto aktivity mohou zahrnovat hry a spontánní činnosti, které mohou být hlučné. Během her děti hovoří, křičí a povzbuzují své kamarády. Oblíbené aktivity se často opakují během volného času, kdy není činnost řízena. Děti si tyto hry často organizují samy, což je vnímáno spíše jako relaxace po vyučování než jako nedisciplinovanost. (Hájek a Pávková, 2007) Interakce s ostatními dětmi při hře je klíčová pro budování vztahů a má značný význam. Přináší radost a umožňuje dětem poznávat okolí, ostatní vrstevníky a samy sebe. Hra má vliv na rozvoj pracovních dovedností, sociálního rozvoje a umožňuje identifikaci a řešení problémů. Během hry se rozvíjí osobnost dítěte. Získávají se další znalosti a formují se morální a vůle vlastnosti. Hra také podporuje vytváření občanského postoje. Zvláštní důraz je kladen na pohybové hry, které nejen podporují komunikaci mezi dětmi, ale také přispívají k přirozenému fyzickému rozvoji, zlepšení obratnosti, posílení fyzických schopností a uvolnění napětí. (Holeyšovská, 2009) Mezi rekreační aktivity spadají různé tělesné aktivity, jako jsou drobné hry na hřišti, v zahradě nebo v přírodě, sezonní aktivity spojené se sněhem, bruslení, lyžováním, sáněmi a vodními hrami, včetně plavání. Taktéž sem patří pohybové hry prováděné na otevřeném prostranství, tematické hry, dramatické aktivity, procházky, hudebně-pohybové aktivity a hry zahrnující zpěv a cvičení s hudbou (Pávková, Hájek a Hofbauer, 2002)

Zájmové činnosti přispívají k rozvoji osobnosti dítěte. Poskytují jim možnost nejen sebevyjádření, ale také dalšího poznávání a zdokonalování pohybových dovedností. Tyto aktivity mohou být prováděny buď individuálně nebo ve skupině. Mohou být organizované nebo spontánní a přinášejí dětem radost a uspokojení. Při kreativních aktivitách může dětská spontánnost probudit nové hledisko hodnocení disciplíny během školního vyučování. Vlastní aktivita vycházející ze zájmů dětí, pomáhá vyhnat pocit nudy a nedostatku naplnění. (Hájek a Pávková, 2007)

Zájmová činnost se obvykle koná pravidelně formou zájmových kroužků nebo neformálně v podobě exkurzí, besed, vycházek, soutěží nebo olympiád. Účast v těchto aktivitách není povinná. Je založena na dobrovolném rozhodnutí samotného dítěte. Obsah programu činností je založen na zájmech dětí. Tyto aktivity probíhají v různorodých prostředích. Flexibilita v časovém plánování umožňuje využití různých metod a forem vzdělávání. (Pávková, Hájek a Hofbauer, 2002)

Rozsah i obsah **přípravy na vyučování** se mohou v jednotlivých družinách lišit. Také přístupy k práci se odlišují. To závisí na konkrétních pedagogických podmínkách. Při plnění

domácích úkolů budou hrát důležitou roli tyto skutečnosti: požadavky rodičů a učitelů, doba pobytu ve školní družině, vybavení a prostory ve školní družině, organizace, počty dětí ve družině. (Hájek 2007)

Cílem přípravy na vyučování je posilovat, opakovat a prohlubovat znalosti z probírané látky. Příprava by měla být pro děti atraktivní a odlišná od samotného vyučování. Proto vybíráme nové metody práce, zajímavé aktivity a stimulující materiály. Rozvíjíme znalosti a dovednosti prostřednictvím didaktických her, soutěží, různých kvízů. (Pávková, Hájek, Hofbauer, 2002)

3.3 Prostředí školní družiny

Pro úspěšné působení školní družiny je klíčové vybírat nejen vhodné aktivity, ale také prostředky, které tomu odpovídají. Jedná se o nábytek, pomůcky, prostory či jiné vybavení zařízení. Školní družina využívá pro svou činnost prostory upravené jako herny, které odpovídají potřebám dětí mladšího školního věku. Prostor by neměl být dělený, aby dětem poskytovat pocit radosti a bezpečí. (Hájek, 2007)

Podle Hájka a Pávkové (2007) by mělo uspořádání nábytku ve školní družině umožňovat komunikaci mezi dětmi. Část místnosti by měla být pokryta kobercem, nebo popřípadě poskytnout dětem podložky či polštáře, na které si mohou sednout. Lavice by měly být jinak než frontálně, aby při rukodělných činnostech na sebe děti viděly a mohly spolu komunikovat. Volného prostoru by mělo být co nejvíce. Je důležité dbát na bezpečnosti při sestavování nábytku a jeho rozmístění nenarušovalo volný pohyb dětí. Samy děti by se měly podílet na výzdobě školní družiny. K nezbytnému vybavení školní družiny patří zásoba stavebnic a deskových her, sportovního vybavení, dětských časopisů a knih, potřeby na výtvarné činnosti a hudební nástroje. Pokud je k dispozici televizor, měl by být používán omezeně, a především jako motivace pro další aktivity, jako jsou třeba výtvarné, dramatické či diskusní aktivity.

4 Mladší školní věk

4.1 Charakteristika dítěte mladšího školního věku

Období mladšího školního věku obvykle trvá od 6 do 7 let, kdy děti vstupují do školy, až do 11 až 12 let. Tehdy začínají první známky pohlavního dospívání spolu s doprovodnými psychickými projevy. Někdy se tento čas označuje pouze jako školní věk. Povinná docházka do školy trvá ještě v období puberty, které lze také nazývat jako starší školní věk. Při pohledu na tuto fázi života se může zdát, že je celkem nezajímavá. Nedochozí tak k výrazným změnám jako v raném a předškolním věku, ani tak bouřlivým jako v adolescenci. Pokud chceme celé toto období psychologicky charakterizovat, můžeme je označit jako věk střízlivého realismu. Školní dítě projevuje charakteristické rysy ve své komunikaci, výtvarných dílech, písemných projevech a zájmech o čtení a hry. Během školního věku se dítě stále více zajímá o knihy, které ho poučují o různých věcech, lidech a zemích, což mu pomáhá rozšiřovat své znalosti. Realismus školáka je zpočátku ovlivněn tím, co mu říkají autority (rodiče, učitelé, knihy); je to "naivní" realismus, který se postupně stává kritičtější, dokud dítě nepřistoupí ke světu s "kritickým realismem", což naznačuje blízkost k dospívání. Postoj pedagogů kritickému přístupu žáka k autoritám může buď tolerovat nebo podporovat, nebo naopak potlačovat. I v období školního věku si dítě přeje být plně aktivní ve svém vztahu ke světu. Nezůstává pouze pasivní obětí vnějších okolností, bez ohledu na to, zda je jeho postoj hodnocen pozitivně či negativně. Proto rodina a škola, které dítě pouze nutí k pasivnímu přijímání informací a chování, neodpovídají jeho psychickému zaměření a nevyužívají jeho potenciálu pro rozvoj. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

4.2 Tělesný vývoj

Období školáka je určeno první a druhou strukturální změnou v organismu. Na začátku tohoto období se většinou jeví školní dítě jako vyváženě rozvinuté. Je třeba brát v úvahu velké individuální rozdíly, včetně rozdílů mezi pohlavími. Biologický věk nemusí vždy odpovídat kalendářnímu věku, a tak individuální růstové a hmotnostní křivky často výrazně varíují. Obvykle pozorujeme rychlejší růst u dívek. Růst těla bývá po vstupu do školy často urychlený. Kolem osmého roku se růst zpomaluje, stejně jako přírůstky hmotnosti. V této době se také posiluje odolnost organismu, zlepšuje se přenos nervových signálů, zvyšuje se aktivita svalů a pohyblivost kloubů. (Petrová in Šimíčková – Čížková, 2008)

4.3 Kognitivní vývoj

Také oblast poznávání prožívá rostoucí aktivitu u dítěte v období školního věku. Školák není spokojen s pasivním přijímáním informací; místo toho chce být aktivně zapojen, porozumět vztahům, objevovat vlastnosti předmětů a jevů. Je v této sféře pozorný, vytrvalý, zvědavý a systematický. Procesy poznávání jsou stále pevně provázány s emocemi. (Petrová in Šimíčková – Čížková, 2008)

Vnímání se proměňuje v cílený proces. Přestává být náhodné a míří k poznání podstaty vlastností předmětů a jevů. Pro školáka se svět rozšiřuje v čase i prostoru. Objevuje nové vztahy a souvislosti. Rozvíjející se schopnosti analýzy a diferenciací umožňují stále hlubší poznávání. Během tohoto vývojového období dítě postupně přechází od vnímání konkrétních jevů k obecnějšímu vnímání. Přibližně ve věku 10-11 let je vnímání zhruba stejně přesné jako u dospělého. Dítě má oproti dospělým méně zkušeností v třídění informací a vyvozování souvislostí. (Petrová in Šimíčková – Čížková, 2008)

Pozornost dětí se zlepšuje, přestože je v prvním a druhém ročníku stále poměrně labilní a snadno se rozptýluje vedlejšími podněty. Kromě spontánní pozornosti, která dítěti nedělá tolik problémů, se také rozvíjí úmyslná pozornost. Avšak doba, po kterou se dítě dokáže záměrně soustředit, je zatím kratší. Proto je pedagogicky vhodné podněcovat děti k bezpečné pozornosti pomocí vhodné motivace, zaujetím jejich zájmu, různorodými a atraktivními aktivitami. Přesto je důležité, aby pedagogové podporovali také rozvoj záměrné pozornosti. Kvůli stále kolísavé pozornosti je vhodné častěji měnit druhy a formy činností, aby se děti méně unavovaly. Nicméně u činností, které děti zaujmou, nevdí opakování, ba naopak, děti se často samy vnucují o jejich opakování. (Hájek a Pávková, 2007)

Vývoj **myšlení** je významně ovlivněn školními aktivitami a osobností učitele. Postupně si dítě osvojuje schopnost provádět logické operace a vzdaluje se od bezprostředního názoru. Jeho logické myšlení se zakládá na konkrétních věcech a jevech, které lze představit názorně. Přechod k názornému myšlení v rámci konkrétních operací obvykle nastává v raném školním věku. Dítě je schopno spojit různé myšlenkové procesy v jednom okamžiku, a myšlenkové postupy na úrovni konkrétních logických operací tvoří souvislý systém. Schopnost dětí v tomto směru je ovlivněna motivací, vhodností úkolu a dalšími faktory. V obecném smyslu platí, že mladší žáci jsou schopni pracovat především na úrovni názorných předmětů. (Petrová in Šimíčková – Čížková, 2008)

S rozvojem myšlení se zlepšuje i **řečový projev** dítěte. Při vstupu do školy má dítě již praktickou znalost mateřského jazyka. Nicméně mezi jednotlivými dětmi existují výrazné rozdíly ve slovní zásobě, struktuře řeči a výslovnosti. Ve škole se dítě učí používat psaný a čtený jazyk, což je pro ně často náročné a vyčerpávající. V důsledku vlivu školy a schopnosti číst se řeč dítěte významně rozvíjí. Rozšiřuje se slovní zásoba, věty a souvětí se stávají delšími a složitějšími. Zlepšuje se struktura vět včetně dodržování gramatických pravidel. U některých dětí je pozorovatelný pokrok v artikulaci. Rozdíly způsobené individuálními dispozicemi a stimulací prostředí mají větší vliv než rozdíly mezi pohlavími. (Petrová in Šimíčková – Čížková, 2008)

V začátcích školní docházky je převažující neúmyslná a mechanická **paměť**. Je těsně spojená s vnímáním a vyžaduje pomoc dospělé osoby při spojování nových informací s těmi předchozími. Avšak paměť se rychle zlepšuje. Postupně se častěji používá úmyslného zapamatování, logického myšlení a racionality. Značný vliv na tento proces má vedení ze strany učitele. Dítě začíná aplikovat záměrné strategie paměti a propojuje různé typy paměti. Účinnost paměti je přímo závislá na tom, jak jasně si dítě uvědomuje cíl a účel pamatování. (Petrová in Šimíčková – Čížková, 2008)

V mladším školním věku se dětská **představivost** dosahuje vrcholu a projevu se konkrétností a živostí. Dítě je schopno rozlišovat mezi realitou a fantazií. Stále se rádo ponořuje do světa představ, především při četbě a hrách. Ve školním prostředí se rozvíjí záměrná představivost, která má roli v nahrazování konkrétních pojmů. (Trpišovská, 1998)

4.4 Emoční vývoj a socializace

Citová stabilita je klíčovým faktorem pro celkovou adaptaci a úspěch ve škole. U mladších školáků se projevuje tendence ke stabilizaci emocionálních reakcí a impulzivity, a současně k poklesu egocentrismu, což vede k lepší schopnosti samoregulace. Dítě je schopno lépe kontrolovat své emoce a vyjadřovat je vhodným způsobem, respektujícím očekávání a potřeby okolí. Postupně se zvyšuje schopnost porozumění emocím. Dítě začíná lépe chápat složitější emocionální stavy (Petrová in Šimíčková – Čížková, 2008)

Podle Vágnerové (2012) Nástup do školy přináší dítěti nové sociální role, které ovlivňují jeho vztahy s rodiči i vrstevníky. Pomáhají mu lépe poznat vlastní identitu. Mladší školní věk je obdobím, kdy dítě začíná budovat vztah k sobě samotnému. Je klíčové, jakým způsobem se dítě vyvíjí a jak je hodnoceno nejen v rodině, ale i učiteli a ostatními dětmi. Dítě začíná hledat svou identitu mimo rodinu. Zapojuje se více do vztahů se svými vrstevníky a začíná brát ohledy

na další vzory ve svém okolí. Přesto zůstává rodina pro dítě primární sociální skupinou, která mu poskytuje bezpečí, lásku a stabilitu. Školáci začínají utvářet skupiny na základě sdílených zájmů. V těchto skupinách se učí spolupracovat, pomáhat ostatním a soutěžit o své místo v rámci skupiny.

B PRAKTICKÁ ČÁST

5 Tvorba týdenního plánu do školní družiny

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření, popis, provedení a zhodnocení týdenního plánu aktivit ve školní družině na téma "Člověk a jeho zdraví". V rámci práce jsem připravila týdenní plán zájmových aktivit pro děti prvního, druhého a třetího ročníku. V dokumentu jsou podrobně popsány všechny činnosti, které jsme v průběhu plánu s dětmi realizovali. Plán je koncipován tak, aby byl vhodný pro různá roční období, avšak některé aktivity jsou přizpůsobeny zejména pro jarní a letní období. Součástí úkolu bylo také učení nových dovedností.

Záměrem tohoto týdenního plánu je seznámit žáky, kteří docházejí do školní družiny, s tématem „člověk a jeho zdraví“ a poskytnout jim možnosti využít svůj volný čas smysluplným způsobem prostřednictvím informačních a vzdělávacích aktivit. Plánovaný program bude rozdělen do jednoho pracovního týdne. Aktivity budou navrženy tak, aby byly dostatečně strukturované a zároveň dostatečně krátké, aby žáci měli ještě čas pro své vlastní aktivity, a potrvají maximálně hodinu a půl.

Každý den je věnován konkrétnímu tématu. První den, nazvaný „Náš zdravý jídelníček“, zahrnuje aktivity zaměřené na osvětlení dětem, jaké potraviny přináší prospěch jejich tělu a naopak, kterým by se měly vyhnout. Druhý den se soustředí na téma „Vyzkoušej si hendikepy“, které poskytuje dětem možnost zažít, jaké to je provádět činnosti bez zraku, pouze s jednou rukou nebo pomocí gestikulace. Třetí den je určen pro pohybové aktivity, kdy si děti mohou vyzkoušet různé cvičení a soutěže. Čtvrtý den se zaměřuje na „Poznáváčku člověka“, kde se děti učí o lidské kostře a základních orgánech. Poslední, pátý den, je vyhrazen pro „Odpočinek s hudbou“: kde si mohou vyzkoušet malování s hudbou nebo předvádění tónů pomoví vlastního těla.

Den první – Náš zdravý jídelníček

Aktivita č. 1

Název:	Zdravé a nezdravé jídlo
Cílová skupina:	Školní družina (1.– 3. třída ZŠ)
Přibližná délka trvání:	30 minut
Obecný cíl aktivity:	Žáci rozdělí potraviny do kategorií „zdravé a nezdravé“ a budou se zajímat o zdravou stravu.
Díličí cíle:	Žáci budou rozvíjet pozitivní vztah k pestré a vyvážené stravě
Pomůcky, prostředky a materiál k činnosti:	Nůžky, papír (čtvrtka), letáky z obchodů, lepidlo
Prostředí:	Školní družina
Časový plán:	A. <u>Motivace:</u> S dětmi uděláme kruh. Zeptám se, co by zařadily do zdravého, a naopak nezdravého jídelníčku. Postupně každý řekne aspoň jedno jídlo buď zdravé nebo nezdravé a z jakého důvodu to tak je. Úkolem je roztrdit potraviny na zdravé a nezdravé, které se pak nalepí na papír. B. <u>Aktivita:</u> Děti, než si sednou ke stolu si vezmou papír (čtvrtku), nůžky, lepidlo a leták. Nejprve si nastříhají zdravé a nezdravé jídlo z letáku, které pak budou lepit na papír. Na jednu polovinu papíru nalepí zdravé jídlo a na druhou nezdravé. Po nalepení si už jenom po sobě uklidí.
Reflexe:	S dětmi si v kruhu ukážeme, jak rozdělili potraviny. Zeptáme se, jestli s nějakým jídlem měli problém a popřípadě bychom si to dovysvětlili.

Aktivita č. 2

Název:	Oblíbené ovoce a zelenina
Cílová skupina:	Školní družina (1.– 3. třída ZŠ)
Přibližná délka trvání:	25 minut

Obecný cíl aktivity:	Žáci se seznámí s různými druhy ovoce a zeleniny a namalují svůj obrázek na dané téma a navzájem si pomáhají.
Dílčí cíle:	Žáci budou schopni vybrat minimálně tři různé druhy ovoce a zeleniny.
Pomůcky, prostředky a materiál k činnosti:	Papír, pastelky, fixy
Prostředí:	Školní družina
Časový plán:	<p>A. <u>Motivace</u>: Posadíme se s dětmi do kroužku a položíme jim pár otázek ohledně ovoce a zeleniny.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Co je to ovoce a zelenina? - Jaké barvy může mít ovoce a zelenina? - Proč je důležité jíst ovoce a zeleninu? - Jaké jsou tvé oblíbené druhy ovoce a zeleniny a proč je máš rád/a? - Jak myslíš, že mohou ovoce a zelenina pomoci našemu tělu? - Máš rád/a exotické ovoce? <p>Úkolem bude namalovat jedno tvoje nejoblíbenější ovoce a zeleninu.</p> <p>B. <u>Aktivita</u>: Děti budou potřebovat papír, pastelky nebo fixy. Jejím úkolem bude namalovat oblíbenou zeleninu a ovoce co mají rády. Po nakreslení obrázku po sobě uklidí svoje místo.</p>
Reflexe:	<p>S dětmi se posadíme do kroužku a postupně se zeptáme na pár otázek.</p> <p>Věděli jste, že je pro nás ovoce a zelenina důležitá?</p> <p>Je pro vás těžké zeleninu a ovoce jíst?</p> <p>Budete ve vašem jídelníčku více zahrnovat zeleninu a ovoce?</p> <p>Následně se zeptám, jestli je aktivita bavila a popřípadě pokud byste rádi jí ještě jednou zopakovali.</p>

Aktivita č. 3

Název:	Poznáš zdravý nápoj?
Cílová skupina:	Školní družina (1.– 3. třída ZŠ)
Přibližná délka trvání:	20 minut

Obecný cíl aktivity:	Žáci se seznámí s různými druhy nápojů a rozvíjejí schopnost rozlišovat mezi nápoji prospěšnými pro zdraví a těmi, které by mohly mít negativní dopad na jejich zdraví.
Dílčí cíle:	Cílem je podnítit jejich schopnost informovaného rozhodování o výběru nápojů a podpořit zdravější stravovací návyky.
Pomůcky, prostředky a materiál k činnosti:	Kelímky, brčka, šátek, různé druhy nápojů
Prostředí:	Školní družina
Časový plán:	A. <u>Motivace</u> : Zvládnete správně určit, jaký nápoj je zdravý? B. <u>Aktivita</u> : Na stole připravíme různé typy nápojů v jejich původním balení (pitná voda, čaj, ovocné šťávy, ochucené perlivé vody, mléko, kofola, jablečný džus). Úkolem dětí bude vybrat z nabízených nápojů ten, který považují za zdravý a vhodný k pití během dne. Každé dítě si pak naleje vybraný nápoj do kelímku a sdělí ostatním, proč si tento nápoj vybralo. Poté společně vyberou sedm nápojů, které by měly vypít během dne. Následně dostanou brčko a budou ochutnávat nápoje připravené jejich spolužáky s přikrytými očima. Jejich úkolem bude rozpoznat, o jaký nápoj se jedná a zhodnotit, zda je považován za zdravý.
Reflexe:	S dětmi se posadíme na koberec. Zeptáme se, jestli je aktivita bavila. A co bylo obtížné rozpoznat po slepu. Následně s žáky shrneme, co jsem se za tu aktivitu naučili a dáme žákům prostor na případné dotazy.
Metodické poznatky:	Tato činnost může žákům ukázat a pochopit, co je dobré pro zdravý našeho těla.

Den druhý – Vyzkoušej si hendikepy

Aktivita č. 1

Název:	Bez dominantní ruky
Cílová skupina:	Školní družina (1.– 3. třída ZŠ)
Přibližná délka trvání:	30 minut
Obecný cíl aktivity:	Děti se učí pochopit druhé lidi bez dominantní ruky a rozvíjejí pozitivní postoj k aktivitám, které vyžadují používání nedominantní ruky.
Dílčí cíle:	Děti dokáží popsat nevýhody bez jedné ruky
Pomůcky, prostředky a materiál k činnosti:	Šátky, pastelky, papíry, koště, nůžky, chleba, pomazánku, nůž, tričko
Prostředí:	Školní družina
Časový plán:	<p>A. <u>Motivace</u>: Mezi námi jsou lidé, kteří by se sami neobešli bez podpory druhých. Mezi ně patří jedinci s nevyléčitelnými nemocemi, vrozenými vadami (fyzickými či smyslovými), ti, kteří utrpěli závažný úraz nebo mají následky závažných nemocí. Pro poskytnutí této podpory je důležité rozumět jejich situaci. Často tito lidé necítí, že jsou nemocní, ale pouze mají určité omezení.</p> <p>B. <u>Aktivita</u>: Dětem zavážeme jednu ruku tu dominantní a budou mít za úkol různé jednoduché úkoly.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Na papír nakreslí kytičku pastelkou.2. Namažou nožem na krajíc chleba pomazánku.3. Složí tričko.4. Zkusí zamést zem.5. Vystříhnou z papíru čtvereček.
Reflexe:	Zeptáme se dětí, zda se jim aktivita líbila popřípadě, jakou jinou činnost by chtěli vyzkoušet.

Aktivita č. 2

Název:	Zavázané oči
Cílová skupina:	Školní družina (1.– 3. třída ZŠ)
Přibližná délka trvání:	30 minut
Obecný cíl aktivity:	Žáci budou schopni určit a popsat různé druhy sluchových, hmatových a čichových vjemů, vnímat svět smysly mimo zrak, rozvíjet pozitivní postoj k aktivitám.
Dílčí cíle:	Žáci popíší, jak se mění vnímání, když jsou oči zavřené.
Pomůcky, prostředky a materiál k činnosti:	Šátky, dveře, papír, klíče, ořezávátko, voda, igelitka, propiska
Prostředí:	Školní družina
Časový plán:	A. <u>Motivace</u> : „Ahoj děti! Dnes máme úžasnou aktivitu! Co kdybychom si na chvíli zavřeli oči a objevili svět pomocí našich ostatních smyslů?“ B. <u>Aktivita</u> : Děti budou pracovat ve dvojici. Jednomu se zaváže oči a ten druhý bude dělat zvuky. Ten, co má zavázané oči to musí uhádnout. Příklady zvuků: 1. Pustit kohoutek s tekoucí vodou. 2. Mačkání papíru. 3. Trhání papíru. 4. Šustění s igelitkou. 5. Ořezávání tužky. 6. Zavírání dveří. 7. Cvakání propiskou. 8. Cinkání s klíči.
Reflexe:	Žáci mi popíší, s jakým zvukem měli největší problém, a naopak co bylo jednoduché. Jaký zvuk je napadl, který nezazněl a jestli by dokázali žít bez očí.
Metodické poznatky:	Při delší době je možné, že dítě může dostat závratě, proto je dobré upozornit děti na okamžité sundání šátku, pokud by se někomu dělo špatně.

Aktivita č. 3

Název:	Pantomima
Cílová skupina:	Školní družina (1.– 3. třída ZŠ)
Přibližná délka trvání:	30 minut
Obecný cíl aktivity:	Žáci vysvětlí, co znamená pojem pantomima a rozvíjejí pozitivní postoj.
Dílčí cíle:	Žáci použijí pantomimu k vyjádření svých myšlenek
Pomůcky, prostředky a materiál k činnosti:	Kartičky s povoláním
Prostředí:	Školní družina, tělocvična, park
Časový plán:	A. <u>Motivace</u> : Ahoj děti! Dnes se připravte na úžasnou hru – pantomimu! Budeme se bavit tím, že vyjadřujeme příběhy a emoce jenom tělem. B. <u>Aktivita</u> : Dítě si vylosuje kartičku s povoláním. Jeho úkolem bude napodobit povolání, které si vytáhl na kartičce. Jelikož se jedná o pantomimu tak nesmí nic říct. Zbytek dětí hádá předvedené povolání. Po každém uhodnutí, jde další dítě.
Reflexe:	S dětmi se posadíme na koberec a ptáme se na otázky. Jaké povolání podle vás bylo nejtěžší? Dokázali byste si představit život bez mluvení?
Metodické poznatky:	Pro starší děti už by mohly být napsané těžší slova.

Den třetí – Pohybové aktivity

Aktivita č. 1

Název:	Ocásky
Cílová skupina:	Školní družina (1.– 3. třída ZŠ)
Přibližná délka trvání:	15 minut
Obecný cíl aktivity:	Děti budou zlepšovat koordinaci pohybu, rovnováhu a posilují sebevědomí, uvolnění při pohybu.
Dílčí cíle:	Děti se naučí respektovat pravidla hry fair play
Pomůcky, prostředky a materiál k činnosti:	Rozlišovacího trička nebo nastříhaný krepák
Prostředí:	Tělocvična, park, venkovní prostory školy, les
Časový plán:	A. <u>Motivace</u> : Kdo bude mít nasbíráno co nejvíce ocásků? B. <u>Aktivita</u> : Každý hráč dostane ocásek z rozlišovacího trička nebo krepáku, který si zastrčí za kalhoty vzadu tak, aby měl alespoň tak 20 cm vyčuhovalo ven. Určí se prostor hřiště a všichni hráči se začnou honit. Jejich úkolem je co nejdéle vydržet se svým ocáskem ve hře a zároveň co nejvíce ocásků cizích nasbírat. Kdo nemá ocásek, je ze hry venku.
Reflexe:	Na závěr žáci řeknou, jak jim hra líbila a co by na ní změnilo nebo naopak neměnilo.
Metodické poznatky:	Cizí ocásky mohou být použity jako náhradní život a hra by pak trvala déle.

Aktivita č. 2

Název:	Puzzle štafeta
Cílová skupina:	Školní družina (1.– 3. třída ZŠ)
Přibližná délka trvání:	20 minut

Obecný cíl aktivity:	Děti rozvíjí rychlost, koordinaci a vzájemnou spolupráci ve skupině a rozvíjí empatii a pochopení pro pocity druhých.
Dílčí cíle:	Děti se naučí efektivně komunikovat a plánovat strategii.
Pomůcky, prostředky a materiál k činnosti:	2 stejné obrázky rozstříhané na stejný počet kousků, kužel
Prostředí:	Venkovní prostředí školy, tělocvična, park, les
Časový plán:	A. <u>Motivace</u> : Jaká skupinka bude mít jako první seskládaný obrázek? B. <u>Aktivita</u> : Děti se rozdělí do dvou skupin nejlépe po stejném počtu dětí. První dítě vyběhne k připravenému kuželu s rozstříhaným obrázkem. Vezme si jeden kousek a běží předat štafetu druhému v pořadí. Děti, které už doběhly se snaží obrázek co nejrychleji poskládat. Dokončením obrázku oznámí družstvo hlasitým „Máme“ a tím vítězí.
Reflexe:	Na závěr děti popíší slovy, jak se jim hra líbila. Zeptám se, zda daný obrázek nebyl moc složitý, popřípadě dost jednoduchý. A poděkuji jim za pěknou spolupráci.
Metodické poznatky:	Pro starší děti je možno trať vylepšit různými překážky.

Aktivita č. 3

Název:	Závody ve skupinkách
Cílová skupina:	Školní družina (1.– 3. třída ZŠ)
Přibližná délka trvání:	25 minut
Obecný cíl aktivity:	Děti zlepšují koordinaci a mrštnost. Učí se spolupráci a podporují se mezi kamarády.
Dílčí cíle:	Děti se učí respektovat pravidla a vnímat zábavu a radost.
Pomůcky, prostředky a materiál k činnosti:	Kloboučky, kruhy, molitanový balon, víčka od lahví

Prostředí:	Venkovní prostory školy, park, louka, tělocvična
Časový plán:	<p>A. <u>Motivace</u>: Vaše snaha a vzájemná pomoc v družstvu jsou klíčem k úspěchu a radosti.</p> <p>B. <u>Aktivita</u>: Děti se rozdělí do dvou nebo tří skupinek, záleží na počtu dětí. Budou mít různé úkoly na proběhnutí tratě a vždycky může vyběhnout druhý člověk předáním tlesknutí do ruky.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Běží ke kloboučku a zase zpátky. 2. Běží pozadu ke kloboučku a zpátky to samé. 3. Běží slalom kolem kloboučků a vrací se slalomem zpět. 4. Kloboučky přeskáče snožmo i na zpět. 5. Doběhneme slalomem k obruči, kterou proleze kterýmkoli způsobem a běžíme slalomem na zpět. 6. Míč si dá mezi kotníky a skáče ke kloboučku. Na zpět si vezme balon do ruky a až doběhne předává dalšímu. 7. Žabí skoky ke kloboučku a zpět běží. 8. Položí si balon na zem a bude ho kutálet slalome tam i zpět. 9. Poslední bude na čas, a to na 3 minuty, kdy budou mít vysypaná víčka od lahví a musejí jich nasbírat co nejvíc za ten čas. Vybíhají, ale po jednom a můžou vzít jedno víčko.
Reflexe:	<p>Jaká část závodu se vám líbila nejvíc?</p> <p>Bylo pro vás něco náročného?</p> <p>Dělali jste tyto závody už někdy?</p>
Metodické poznatky:	Pro tyto závody je důležité rozdělit děti, aby byli přibližně družstva vyrovnané

Den čtvrtý – Poznávání člověka

Aktivita č. 1

Název:	Kostra
Cílová skupina:	Školní družina (1.– 3. třída ZŠ)
Přibližná délka trvání:	20 minut
Obecný cíl aktivity:	Děti se naučí základní názvy kostí a pochopí funkci kostry.
Dílčí cíle:	Děti rozvíjí jemnou motoriku, podporují kreativitu a představivost.
Pomůcky, prostředky a materiál k činnosti:	Černý papír (čtvrtka), černý fix, bílý papír, vatové tyčinky, lepidlo, nůžky
Prostředí:	Školní družina
Časový plán:	A. <u>Motivace</u> : Kdo vytvoří krásnou kostru? B. <u>Aktivita</u> : Děti si vystříhnou z bílého papíru tvar lebky. Postupně začnou lepit jednotlivé díly vatové tyčinky, tak aby vznikla kostra. Z černého fixu nakreslí na lebku oči, nos a pusy. Každý si po vytvoření po sobě uklidí.
Reflexe:	Už jste někdy viděli kostru těla? Co vás na ní zaujmul? Víte, jaké zvíře kostru těla nemá?
Metodické poznatky:	Kostru lze vytvořit i z modelíny, ale je to vhodné spíše pro starší děti.

Aktivita č. 2

Název:	Jaké orgány máme v lidském těle
Cílová skupina:	Školní družina (1.– 3. třída ZŠ)
Přibližná délka trvání:	40 minut
Obecný cíl aktivity:	Děti pojmenují jednotlivé orgány v lidském těle a dokážou je pojmenovat.

Dílčí cíle:	Děti získají nové znalosti o fungování lidského těla.
Pomůcky, prostředky a materiál k činnosti:	Role papíru, obyčejný papír, pastelky, fixy, nůžky, lepidlo, kartičky s obrázky
Prostředí:	Školní družina
Časový plán:	A. <u>Motivace</u> : Pojmenování jednotlivých částí lidského těla je jako skládání vlastní tělesné skládačky! Když se naučíme, jak se každá část jmenuje, otevřeme si cestu k porozumění, jak náš vlastní stroj pracuje. B. <u>Aktivita</u> : Rozloží se role papíru, tak aby si na ní mohl lehnout jeden žák. Toho pak paní vychovatelka obkreslí a zůstane jenom obrys a zbytek role se odstříhne. Děti si pak vezmou obyčejný papír a každý si vybere jeden lidský orgán, který pak namaluje. Vymaluje ho pastelky nebo fixy. Až mají děti obrázek hotový s paní vychovatelkou si sednou do kroužku. Každý ten svůj obrázek ukáže a zkusí ho podle obkreslené postavy přiřadit na místo kam si myslí, že patří. Paní vychovatelka ke všem orgánům poví, k čemu slouží a poradí dětem, kam daný orgán patří.
Reflexe:	O jakém lidském orgánu jste nikdy neslyšeli? Bylo toto téma pro vás zajímavé? Co jste se o tomto tématu dozvěděli? Budete si teď pamatovat, kde a jaký orgán máte?
Metodické poznatky:	Pokud máte k dispozici modely, obrázky je dobré je využít. Děti si to pak lépe dokáží představit.

Aktivita č. 3

Název:	Poznáš, jaká to je vůně?
Cílová skupina:	Školní družina (1.– 3. třída ZŠ)
Přibližná délka trvání:	30 minut
Obecný cíl aktivity:	Děti povzbudí k aktivnímu zkoumání a poznávání různých vůní ve svém okolí, a tím rozvíjet jejich schopnost vnímání a popisu vjemů.

Dílčí cíle:	Děti rozvíjí schopnost rozlišovat mezi různými vůněmi a pojmenovat je správně.
Pomůcky, prostředky a materiál k činnosti:	Sušená levandule, psí granule, rybí granule, mýdlo, káva, lepidlo, oregano, skořice, kokos, citrón, máta, česnek, cibule, seno, svíčka
Prostředí:	Školní družina
Časový plán:	A. <u>Motivace</u> : Pojděme společně rozpoznávat vůně! Každý den jsme obklopeni různými vůněmi, které nás obklopují a ovlivňují naše smysly. Ale dokážeme rozpoznat, co nás obklopuje? B. <u>Aktivita</u> : Děti se rozdělí do dvojic. Jeden z dvojice bude mít zavázané oči. Druhý ho přivede ke stolečku s vůněmi, kde bude paní vychovatelka a dá mu čuchnout ke třem různým vůním. Dítě musí uhodnout všechny. Tahle půjde první skupinka a pak si roli přehodí.
Reflexe:	Líbila se vám tato aktivita? Jaká vůně vám dělala největší problém? Co jste uhodli hned a bylo to jednoduché? U jaké věci jste si nebyli jistí? Co byste chtěli přidat, jako další věc?
Metodické poznatky:	Důležité je zjistit, jestli nemá nějaké dítě na konkrétní věc alergii a pokud ano tak by se mu nedávala.

Den pátý – Odpočinkové aktivity s hudbou

Aktivita č. 1

Název:	Malujeme hudbou
Cílová skupina:	Školní družina (1.– 3. třída ZŠ)
Přibližná délka trvání:	30 minut
Obecný cíl aktivity:	Děti vytvoří obraz pomocí vyjádření svých pocitů, dojmů a kreativity.
Dílčí cíle:	Děti se naučí propojovat různé smyslové vjemy.
Pomůcky, prostředky a materiál k činnosti:	Papír, pastelky, hudba v telefonu, reproduktor
Prostředí:	Školní družina
Časový plán:	A. <u>Motivace</u> : Představte si, že každá nota, každý tón a každý rytmus má svůj vlastní obraz. Kreslíte si hudbu? V této aktivitě můžeme přenést hudbu na plátno a nechat naši představivost volně proudit. B. <u>Aktivita</u> : Děti si sednou ke stolu. Vezmou si papír a pastelky. Paní vychovatelka začne pouštět hudbu, kterou po čase změní. Děti mají za úkol namalovat obrázek, buď konkrétní nebo abstraktní. Po dokončení obrázku se posadí na koberec i s výtvořem.
Reflexe:	Každý nám poví, co namaloval. Jak se při tom cítil? Jestli byla nějaká hudba zvláštní a nedělala mu dobře? Jestli věděl, co malovat?
Metodické poznatky:	Výběr hudby může být libovolný, ale je lepší se zaměřit na tu danou skupinu, co by jí mohlo být blízké.

Aktivita č. 2

Název:	Přihořívá
Cílová skupina:	Školní družina (1.– 3. třída ZŠ)
Přibližná délka trvání:	30 minut

Obecný cíl aktivity:	Děti posilují hudební dovednosti, včetně sluchu a paměti, schopnost vnímat rytmus a projevovat tvořivost.
Dílčí cíle:	Děti podporují také fantazii, odvahu a smysl pro humor.
Pomůcky, prostředky a materiál k činnosti:	Co se najde po třídě.
Prostředí:	Školní družina
Časový plán:	<p>A. <u>Motivace</u>: Představte si, že hudba je klíčem k nekonečnému dobrodružství! Společně se vydáme na cestu objevování tónů, rytmů a melodií, které nám odhalí neuvěřitelný svět hudebních možností. Každý tón, každý akord nás přibližuje k objevu naší vlastní hudební identity.</p> <p>B. <u>Aktivita</u>: Skupina nejprve vybere malý předmět (tzv. poklad), který bude schovávat. Poté vybraná osoba opustí místnost a skupina skryje poklad na určeném místě. Jakmile se jednotlivec vrátí, začne hledat tento poklad. Ostatní členové skupiny ho navigují tím, že zpívají hlasitěji, když je hledač blíže k pokladu, a tišeji, když se od něj vzdaluje. Jakmile hledač objeví poklad, je vybrán nový hledač a hra pokračuje.</p>
Reflexe:	<p>Co jsme se naučili?</p> <p>Jaké nové dovednosti jsme získali?</p> <p>Každý hudební krok, každý tón, který jsme vytvořili, nám poskytuje jedinečnou příležitost k pochopení naší vlastní hudební identity.</p>
Metodické poznatky:	Je vhodné se shodnout na zpívání jedné písničky, aby každý nezpíval něco jiného.

Aktivita č. 3

Název:	Vidíš se v tom zrcadle?
Cílová skupina:	Školní družina (1.– 3. třída ZŠ)
Přibližná délka trvání:	30 minut

Obecný cíl aktivity:	Děti rozvíjí různorodé pohybové aktivity, které podporují koordinaci a postřeh.
Dílčí cíle:	-
Pomůcky, prostředky a materiál k činnosti:	-
Prostředí:	Školní družina, tělocvična
Časový plán:	A. <u>Motivace</u> : Vstupte do zrcadlového světa plného zábavy a dobrodružství! Každý z nás se stane mistrem odrazu, když se staneme součástí této hry. B. <u>Aktivita</u> : Paní vychovatelka začne vyvíjet jednoduchý rytmus pomocí svého těla a opakuje ho. Děti se snaží napodobit tento rytmus, jako by byly odrazy v zrcadle. Každý pohyb paní vychovatelky je tak napodobován dětmi téměř okamžitě a ve stejném rytmu. Děti se pak mohou vystřídat.
Reflexe:	Od koho se vám předcvičování líbilo nejvíce? Dokázali byste takhle předcvičovat 5 minut? Byla by k tomu lepší i nějaká hudba, aby vám to pomohlo do rytmu?
Metodické poznatky:	Děti tím procvičují koordinaci pohybů a cvičí tím postřeh a vnímání.

Závěr

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření, popis, provedení a zhodnocení týdenního plánu aktivit ve školní družině na téma "Člověk a jeho zdraví". V rámci práce jsem připravila týdenní plán zájmových aktivit pro děti prvního, druhého a třetího ročníku. V dokumentu jsou podrobně popsány všechny činnosti, které jsme v průběhu plánu s dětmi realizovali. Plán je koncipován tak, aby byl vhodný pro různá roční období, avšak některé aktivity jsou přizpůsobeny zejména pro jarní a letní období. Součástí úkolu bylo také učení nových dovedností.

V teoretické části mé práce jsem se zaměřila na čtyři hlavní kapitoly. V první kapitole jsem se soustředila na volný čas, kde jsem definovala jeho podstatu a různé funkce, a prozkoumala charakteristiky volného času. Druhá kapitola se zabývala výchovou mimo školní výuku, přičemž jsem se zaměřila na její definici, funkce a hlavní instituce, jako jsou školní družiny, domovy mládeže a školní kluby. Ve třetí kapitole jsem detailně analyzovala školní družinu, včetně definice jejích cílů, funkcí a nabízených aktivit a zaměřila se na prostředí ve školní družině. Poslední, čtvrtá kapitola, se věnovala mladším školním dětem, kde jsem se soustředila na jejich charakteristiku, tělesný a kognitivní vývoj, včetně vnímání, pozornosti, myšlení a paměti, a zabývala se emočním vývojem a socializací.

Během naplánovaného týdne, ve kterém jsme s dětmi realizovali náš program, jsme stihli mnoho různých činností a projektů. Byla jsem příjemně překvapena, jak dobře děti pracovaly a zvládly všechny aktivity, i když některé z nich byly náročné. V důsledku široké škály činností se děti naučily mnoho nových informací o péči o zdraví a jejich důsledcích. Zvláště si oblíbily možnost účastnit se pohybových aktivit, učit se o zdravém stravování a objevovat tajemství lidského těla prostřednictvím zábavných her. Nejvíce je nadchla aktivita malování s hudbou, která jim umožnila rozvíjet svou kreativitu.

Na konci týdne byli všichni spokojeni a rádi by se do podobných aktivit zapojili znovu. I přesto, že vymýšlení určitých aktivit bylo občas náročné, protože nemám ještě dostatek zkušeností, myslím, že jsem podle svých představ vše zvládla.

Seznam použité literatury

BENDL, Stanislav. *Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru*. Pedagogika. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4248-9.

HÁJEK, Bedřich; HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Vydání druhé. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 8071789275.

HOLEYŠOVSKÁ, Anna. *Zájmová činnost ve školní družině*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-586-8.

KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování v pedagogickej teórii a v praxi*. Vyd. 2. Trnava: Typi Universitatis Tyrnaviensis, 2010. 356 s. ISBN 978-80-8082-330-6.

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vydání. Psyché. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

PÁVKOVÁ, Jiřina a HÁJEK, Bedřich. *Školní družina*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-268-3

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

PÁVKOVÁ, Jiřina; HÁJEK, Bedřich; HOFBAUER, Břetislav; HRDLIČKOVÁ, Vlasta a PAVLÍKOVÁ, Anna. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2002. ISBN 8071787116.

PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. Nové, rozš. A aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, Praha: 2005.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2005. ISBN 8024610396.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka; BINAROVÁ, Ivana; HOLÁSKOVÁ, Kamila; PETROVÁ, Alena; PLEVOVÁ, Irena et al. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.

TRPIŠOVSKÁ, Dobromila. *Vývojová psychologie pro studenty učitelství*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta Univerzity J.E. Purkyně, 1998. ISBN 8070442077.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. 2. dopl. vyd. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 8086384004.