



Trávení volného času a zdravý životní styl adolescentů (s ohledem na pandemii Covid-19)

Bakalářská práce

Studijní program:

B7505 Vychovatelství

Studijní obor:

Pedagogika volného času

Autor práce:

Klára Štefanová

Vedoucí práce:

PhDr. Jitka Josífková, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie





Zadání bakalářské práce

Trávení volného času a zdravý životní styl adolescentů (s ohledem na pandemii Covid-19)

Jméno a příjmení: Klára Štefanová
Osobní číslo: P19000519
Studijní program: B7505 Vychovatelství
Studijní obor: Pedagogika volného času
Zadávací katedra: Katedra pedagogiky a psychologie
Akademický rok: 2020/2021

Zásady pro vypracování:

Cíl práce: Analyzovat zdravý životní styl a volnočasové aktivity adolescentů. Na základě průzkumu posoudit, jak se u adolescentů volnočasové aktivity a životní styl proměnily v době pandemie Covid-19.

Pravidelné konzultace s vedoucí práce. Práce s odbornou literaturou. Zpracování teoretické a analytické části. Shrnutí a zhodnocení výsledků.

Metody průzkumu: dotazník, rozhovor

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

GAVORA, P., 2010, Úvod do pedagogického výzkumu. 2. vyd. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0
HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.
MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.
MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.
MUŽÍK, Vladislav, ed. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-156-0.
PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
Salzano, G., Passanisi, S., Pira, F. et al. Quarantine due to the COVID-19 pandemic from the perspective of adolescents: the crucial role of technology. *Ital J Pediatr* **47**, 40 (2021). Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s13052-021-00997-7>
ROKOS, Lukáš a Michal VANČURA. Distanční výuka při opatřeních spojených s koronavirovou pandemií – pohled očima učitelů, žáků a jejich rodičů. *Pedagogická orientace: Vědecký časopis České pedagogické společnosti*. Brno: MuniPress Masarykovy univerzity, 2020, **30**(2), 34. ISSN 1805-9511. Dostupné z: <https://doi.org/10.5817/PedOr2020-2-122>
KOUČKÁ, Pavla. Lockdown s dětmi jako krize i příležitost. *Rodina a škola: časopis pro rodiče a učitele*. Praha: Portál, 2021, **68**(3). ISSN 0035-7766.

Vedoucí práce:

PhDr. Jitka Josífková, Ph.D.
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání práce:

30. dubna 2021

Předpokládaný termín odevzdání:

28. dubna 2022

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

25. dubna 2022

Klára Štefanová

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat doktorce Jitce Josífkové za vedení práce, cenné připomínky, rady a čas, který mi věnovala.

Anotace

Tato bakalářská práce pojednává o problematice životního stylu a trávení volného času adolescentů s ohledem na pandemii způsobenou novým koronavirem covid-19. Zabývá se množstvím času tráveného sportem či jinými pohybovými aktivitami, časem tráveným před monitorem, množstvím spánku, stravovacími návyky a dalšími možnostmi aktivního využívání volného času. Sleduje změny, které nastaly v životním stylu adolescentů v období distanční výuky zavedené z důvodu omezení šíření nemoci covid-19.

Klíčová slova

volný čas, životní styl, adolescent, covid-19, sport, pohyb, čas u monitoru, zdravá strava, spánek, volnočasové aktivity

Annotation

This bachelor thesis deals with the issue of lifestyle and leisure time of adolescents with regard to the pandemic caused by the new coronavirus covid-19. It deals with the amount of time spent by sports or other physical activities, screen time, the amount of sleep, eating habits, and other possibilities of active leisure time. It monitors changes that occurred in the lifestyle of adolescents during the distance learning period introduced to limit the spread of covid-19 disease.

Keywords

leisure, lifestyle, adolescent, covid-19, sport, exercise, screen time, healthy eating, sleep, leisure activities

1 Obsah

Seznam tabulek	10
Seznam grafů	10
2 Teoretická část	11
2.1 Adolescence.....	11
2.1.1 Vývojové změny v adolescenci.....	11
2.1.2 Vztahy a hledání vlastní identity	12
2.2 Zdraví.....	14
2.3 Životní styl.....	15
2.3.1 Životní styl současného člověka	15
2.3.2 Zdravá výživa	15
2.3.3 Tělesná aktivita	17
2.3.4 Duševní hygiena	17
2.3.5 Rizikové chování v dospívání	18
2.4 Volný čas	22
2.4.1 Funkce volného času	22
2.4.2 Činitelé ovlivňující volný čas.....	23
2.4.3 Podíl volného času a času pro práci	25
2.4.4 Volný čas adolescentů	25
2.5 Pandemie covid-19 v České republice.....	27
2.6 Distanční výuka	29
3 Praktická část	30
3.1 Úvod do praktické části, studie ze světa.....	30
3.2 Výzkumné cíle.....	32
3.2.1 Hlavní cíl.....	32
3.2.2 Dílčí cíle	32
3.3 Výzkumné otázky	32
3.4 Výzkumné metody.....	32
3.4.1 Dotazník	32
3.4.2 Interview / rozhovor	33
3.5 Popis výzkumného šetření	35
3.6 Výsledky výzkumného šetření.....	36
3.6.1 Otázka č. 1: Kolik ti je let?.....	36
3.6.2 Otázka č. 2: Jakého jsi pohlaví?	36
3.6.3 Otázka č. 3: Jakou školu jsi navštěvoval/a ve školním roce 2020/2021 (vloni)?..	37

3.6.4	Otázka č. 4: Jak často se věnuješ sportu, či jiné pohybové aktivitě (v rozsahu aspoň 60 minut za den)?	37
3.6.5	Otázka č. 5: Kdy ses nejvíce věnoval sportování, či pohybovým aktivitám?	38
3.6.6	Otázka č. 6: Jaké sporty, či pohybové aktivity provozuješ v současné době?	38
3.6.7	Otázka č. 7: Jakým sportům, či pohybovým aktivitám ses věnoval/a v době distanční výuky?	39
3.6.8	Otázka č. 8: Kolik hodin denně trávíš průměrně u počítače, mobilu, televize apod. (nepočítej výuku či jinou pracovní činnost)	40
3.6.9	Otázka č. 9: Kdy jsi nejvíce volného času trávil/a u počítače, mobilu, nebo televize apod. (nepočítej výuku, či jinou pracovní činnost)?	41
3.6.10	Otázka č. 10: Kolik času aktivně trávíš venku?	42
3.6.11	Otázka č. 11: Kdy jsi nejvíce času trávil/a venku?.....	42
3.6.12	Otázka č. 12: Kolik hodin denně spíš?	43
3.6.13	Otázka č. 13: Kdy jsi nejvíce spal/a?	43
3.6.14	Otázka č. 14: Domníváš se, že tvá strava je zdravá a vyvážená jak obsahem živin, vitamínů a minerálů, tak i množstvím přijaté energie?	44
3.6.15	Otázka č. 15: Změnily se během distanční výuky tvé způsoby stravování? Jak? Stručně popiš!	45
3.6.16	Otázka č. 16: Jak jsi trávil/a volný čas během distanční výuky?	46
3.6.17	Otázka č. 17: Zařadil/a jsi do svého volného času během distanční výuky nové aktivity či zájmové činnosti, které jsi dříve neprovozoval/a?.....	49
3.6.18	Otázka č. 18: Provozuješ tyto nové aktivity i po skončení distanční výuky?	50
3.6.19	Otázka č. 19: Co ti vyhovovalo v období distanční výuky?.....	51
3.6.20	Otázka č. 20: Co ti nevyhovovalo v období distanční výuky?.....	52
3.7	Rozhovor	53
3.8	Diskuse	55
3.9	Závěr.....	59
3.10	Zdroje.....	61
3.11	Přílohy	65
3.11.1	Dotazník	65

Seznam tabulek

Tabulka 1: Jaké sporty, či pohybové aktivity provozuješ v současné době?	38
Tabulka 2: Jakým sportům, či pohybovým aktivitám ses věnoval/a v době distanční výuky?..	39
Tabulka 3: Jaké nové aktivity jsi začal/a provozovat?	49

Seznam grafů

Graf 1: Kolik ti je let?	36
Graf 2: Jakého jsi pohlaví?	36
Graf 3: Jakou školu jsi navštěvoval/a ve školním roce 2020/2021 (vloni)?	37
Graf 4: Jak často se věnuješ sportu, či jiné pohybové aktivitě?	37
Graf 5: Kdy ses nejvíce věnoval sportování, či pohybovým aktivitám?	38
Graf 6: Kolik hodin denně trávíš průměrně u počítače, mobilu, televize apod. (nepočítej výuku či jinou pracovní činnost).....	40
Graf 7: Kdy jsi nejvíce volného času trávil/a u počítače, mobilu, nebo televize apod. (nepočítej výuku, či jinou pracovní činnost)?	41
Graf 8: Kolik času aktivně trávíš venku?	42
Graf 9: Kdy jsi nejvíce času trávil/a venku?	42
Graf 10: Kolik hodin denně spíš?	43
Graf 11: Kdy jsi nejvíce spal/a?	43
Graf 12: Domníváš se, že tvá strava je zdravá a vyvážená jak obsahem živit, vitamínů a minerálů, tak i množstvím přijaté energie?	44
Graf 13: Změnily se během distanční výuky tvé způsoby stravování?	45
Graf 14: Jak se změnila strava?	45
Graf 15: Trávení času na sociálních sítích	46
Graf 16: Trávení času sledováním filmů, seriálů	46
Graf 17: Trávení času sportem a pohybovými aktivitami	47
Graf 18: Trávení času tvůrčí činností	47
Graf 19: Čas trávený hraním počítačových her	48
Graf 20: Zařadil/a jsi do svého volného času během distanční výuky nové aktivity či zájmové činnosti, které jsi dříve neprovozoval/a?	49
Graf 21: Provozuješ tyto nové aktivity i po skončení distanční výuky?	50
Graf 22: Co ti vyhovovalo v období distanční výuky?	51
Graf 23: Co ti nevyhovovalo v období distanční výuky?	52

2 Teoretická část

2.1 Adolescence

Dle Vágnerové je adolescence druhou fází relativně dlouhého časového úseku dospívání navazující na období pubescence. Trvá přibližně od 15 do 20 let a je biologicky ohraničena pohlavním dozráváním. Je především obdobím psychosociálních změn, mění se osobnost jedince i jeho sociální pozice. Probíhá emancipace od rodičů, vztahy se zklidňují a stabilizují. Vrstevníci jsou ještě důležitější než dřív, partnerské vztahy jsou zralější. Začátek adolescence se časově překrývá s ukončením povinné školní docházky, konec naopak s dovršením přípravného profesního období, člověk se stává ekonomicky samostatný. (2000, str. 253)

Macek označuje adolescencí celý období mezi dětstvím a dospělostí, tedy celé druhé desetiletí života. Rozlišuje tři fáze: časnou adolescenci 10–13 let, střední adolescenci vymezenou přibližně intervalem 14–16 let a pozdní adolescenci 17–20 let. Každá z těchto etap má své charakteristiky. Srovnání 12letého a 19letého adolescenta potvrzuje, jak markantní změny se v tomto období odehrávají. Pro ukončení adolescence biologická kritéria již takovou váhu nemají, důležité je spíše dosažení osobní autonomie, role dospělého, ukončení vzdělání a získání profesní kvalifikace. (2003, str. 9–10)

Adolescenti žijí naplno a současnost pro ně není jen příprava na blízkou dospělost. Přítomnost i budoucnost je pro ně stejně důležitá. V tomto směru se liší postoje rodičů, ti často až přeceňují význam budoucnosti nad přítomností. Což se stává zdrojem konfliktů rodičů a dospívajících. Někdy dokonce budoucnost vyvolává natolik velké obavy, že se ji adolescent snaží odložit. Tento jev se nazývá psychosociální moratorium. Na počátku puberty chtěly být děti samostatné, zatímco jejich rodiče si mysleli, že nejsou schopné být samostatné. Naopak na konci adolescence se rodiče domnívají, že jejich děti by měly být ve všem samostatné a zodpovědné, ony takovými být ale nechtějí. Přechodné období adolescence má za úkol poskytnout jedinci čas a možnosti stát se dospělým. (Vágnerová 2000, str. 253-254)

2.1.1 Vývojové změny v adolescenci

Tělesné změny

Kolem 8. roku se výrazně zvyšuje hladina hormonů, okolo 12., 13. roku se objevují zjevné sekundární pohlavní znaky. Na výšce a váze přibírají dívky nejvíce v období časně adolescence, zatímco chlapci přibírají lineárně až do střední i pozdní adolescence. (Macek 2003, str. 43) Na

začátku období dospívání rostou dolní a horní končetiny rychleji. U dívek dochází k zaoblování postavy, u chlapců k nabírání svaloviny. V období adolescence (15–20 let) je dosahována plná reprodukční zralost. Langmeier (2006, str. 146) upozorňuje na komplex změn, ke kterým dochází od poloviny 19. století jako je lepší výživa, zlepšená hygiena, menší výskyt infekčních chorob, změněné klimatické poměry apod., které jsou příčinou rychlejšího začátku tělesného i duševního dospívání. Současně se ale zdá, že se dospívání rozšiřuje oběma směry. Je umožněna delší doba pro dokončení plného rozvoje a tím je oddalován nástup plné dospělosti.

Kognitivní změny

Mezi 11. a 15. rokem se zakládá abstraktní myšlení. Schopnost představit si reálně neexistující, operovat s abstraktními pojmy, hledat alternativní řešení, možnosti, varianty. Adolescenti jsou schopni myšlenkově experimentovat s pojmy z oblasti morální, filozofické, duchovní aj. Mění se charakter paměti z krátkodobé na dlouhodobou. (Macek 2003, str.46–47) V období adolescence a časné dospělosti se intelektové schopnosti jedince blíží k maximálnímu výkonu, zejména pokud se jedná o pružné a tvořivé myšlení. (Langmeier 2006, str. 149)

Emocionalita

Především první období dospívání – pubescence je obdobím emocionální lability, které souvisí s hormonálními změnami, se zvýšenou mírou sebereflexe, s egocentričností. (Macek 2003, str. 48) Přibývá častých a nápadných změn nálad, impulzivita jednání, nestálost a nepředvídatelnost reakcí. Dochází k výkyvům ve školním prospěchu, ke kterému přistupuje zvýšená unavitelnost a střídání apatičnosti s krátkými fázemi vystupňované aktivity. Mnozí dospívající úzkostlivě pozorují své vnitřní stavy a přemýšlení o svých vnitřních konfliktech, utíkají do svého soukromého citového světa. (Langmeier 2006, str. 147) Naopak období adolescence přináší určité uklidnění. Obzvláště v pozdním období adolescence odeznívá náladovost a vysoká labilita. (Macek 2003, str. 48)

Langmeier a Krejčířová zmiňují novější studie, které neprokázaly univerzální výskyt emočních krizí v souvislosti s pohlavním zráním, ale spíše jako projev individualismu, patriarchální struktury rodiny, nereálných morálních standardů a rozporů ve výchově v současné společnosti. (2006, str. 147)

2.1.2 Vztahy a hledání vlastní identity

Na počátku adolescence dochází k postupnému vyrovnávání vztahu s rodiči. Po nějakou dobu ale může ještě dospívající kolísat mezi odmítáním a opětovným přijímáním rodiny, postupně ale najde způsob, jak si udržet samostatnost a přitom vycházet s rodiči. Ke konci období

nastává fáze psychického osamostatnění a vytvoření alespoň přibližně realistické identity. (Vágnerová 2000, str. 263-264) Adolescenti odmítají slabost a nerozhodnost dospělých, kteří jim často nedovedou logicky oponovat a hájit svoje názory. Rodiče adolescentům neimponují, proto hledají jiné vzory. Dospívající často neberou v potaz potřeby svých rodičů, zabývají se jen tím, co se jich týká a co je zajímavá, což vyplývá z jejich egocentrismu. Berou domov jako samozřejmý zdroj služeb a pohodlí. (Vágnerová 2000, str. 283) E. Erikson považoval ujasnění vztahu k sobě a hledání vlastní identity za základní vývojový úkol období adolescence. Dospívání popisoval jako konflikt mezi potřebou integrace sebe samého a potřebou vyrovnat se s nejasnými požadavky společnosti tak, aby byl adolescent schopen najít a akceptovat svoje vlastní místo a hodnotu jako člen tohoto společenství. (Macek 2003, str. 63)

Součástí identity adolescenta je také vztah k někomu jinému, k člověku nebo ke skupině a ztotožnění se s nimi. Pomocí takovýchto vztahů se adolescent vymezuje. Identifikace se skupinou představuje obvykle přechodnou fázi, která pomáhá překonat nejistotu z osamostatňování a hledání vlastní identity. Adolescent by se měl od skupiny postupně separovat, stejně tak, jako se odpoutal od rodiny. (Vágnerová 2000, str. 269) V adolescentním období vznikají první partnerské vztahy a sexuální vztahy, v pozdní adolescenci se partnerské vztahy stávají přirozeně stabilnějšími a dlouhodobějšími. (Macek 2003, str. 61)

Někteří adolescenti se svou identitou experimentují, jejich identita bývá originálnější a v budoucnu pravděpodobně lépe odolávají tlakům. Mnozí naopak nejsou tak kreativní a vytvářejí svoji identitu nápodobou vzorů, které znají a jsou pro ně přijatelné. Jejich cesta k dospělosti bývá spíše banální, avšak bez velkých zklamání. (Vágnerová 2000, str. 263-264)

Důležitou součástí identity adolescenta je tělesný vzhled. Tělesné změny nejsou v období střední a pozdní adolescence již tak výrazné, ale adolescent se svým vzhledem hojně zaobírá, vzhled významně ovlivňuje jeho sebevědomí ve vztahu k vrstevníkům a druhému pohlaví. Zevnějšek se stává cílem i prostředkem k dosažení společenské prestiže. Krása je vnímána jako úkol, který je třeba splnit. Mnohé dívky i chlapci jsou ochotni vyvinout nemalé úsilí, aby se tomuto ideálu přiblížili. V dnešní době je velmi výrazná uniformita, která má za následek ztrátu individuality. Na jedné straně je ochuzením, na druhé ale jistotou. Ke konci období adolescence, kdy je dospívající inteligentnější a vyrovnanější, získává od tohoto problému jistý odstup. (Vágnerová 2000, str. 255–258)

2.2 Zdraví

Zdraví patří k nejdůležitějším hodnotám života každého člověka. Jsme-li zdraví, můžeme pracovat, můžeme uskutečňovat svá přání a realizovat své životní plány. Zdraví není cílem života, ale představuje jednu z podmínek smysluplného života. Světová zdravotnická organizace v roce 1948 definovala zdraví takto: „Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“ Definice zdraví pro období dospívání zahrnuje ještě nepřítomnost rizikového chování a úspěšný přechod do dospělosti. Zdraví má tři dimenze. Dimenzi tělesného, duševního a sociálního zdraví. Definice nevysvětluje, co je myšleno pohodou. Pocit pohody je velmi subjektivní, tudíž podoba zdraví je u každého jedinečná a relativní. Základní podmínkou zdraví je optimální a vyvážené fungování organismu. Zdraví je determinováno kladným i záporným působením nejrůznějších faktorů. Tyto faktory zdraví posilují nebo oslabují, můžeme je rozdělit na vnitřní a vnější. Vnitřní faktory jsou součástí osobnosti jedince, jsou dány genetickou výbavou jedince od obou rodičů. Vnější jsou výsledkem přírodního a společenského prostředí a určitého způsobu života. (Machová, Kubátová 2015, str. 13)

Základní determinanty ovlivňující zdraví člověka v procentech:

- životní styl 50–60 %
- genetický základ 10–15 %
- socioekonomické prostředí, životní prostředí 20–25 %
- zdravotní péče 10–15 %

(Čeledová 2010, str. 27)

Z tohoto procentuálního rozložení determinantů je zřejmé, že na zdraví člověka má největší vliv životní styl.

2.3 Životní styl

Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Rozhodování člověka není ale vždy zcela svobodné, je určováno rodinnými a společenskými zvyklostmi, ekonomickou situací a sociální pozicí. Záleží též na věku, temperamentu, příjmu, zaměstnání, pohlaví, hodnotovém žebříčku a postojích jedince. Člověk se může dobře rozhodnout, má-li k tomu dostatek znalostí, dovedností a návyků. Z čehož plyne nutnost výchovy dítěte k péči a odpovědnosti za zdraví od útlého věku v rodině i ve škole. (Machová, Kubátová 2015, str. 15)

2.3.1 Životní styl současného člověka

Zdravý životní styl zahrnuje zdravou výživu, tělesnou aktivitu, duševní hygienu, vyvarování se rizikových faktorů. Současný člověk vede převážně sedavý způsob života. Do práce jezdí autem, či jiným dopravním prostředkem, využívá výtahy a eskalátory, v práci nebo ve škole často sedí. I doma sedí u počítače nebo televize. Také domácí práce zjednodušila technika a zbavila člověka nutnosti pohybu. Pracovní vytíženost způsobuje neustálý spěch, nedostatek času na sebe, vyvolává stresové situace. Přibývá přejídání a nevhodná skladba potravy a s tím spojená obezita. Zhoršují se mezilidské vztahy. Řešením není odmítnutí technického pokroku, ale uvědomění si potřeby pohybu, zdravého a energeticky vyváženého stravování a pěstování dobrých mezilidských vztahů. (Machová, Kubátová 2015, str. 16)

Mladý člověk by se měl stát zodpovědnějším za své zdraví a kvalitní život. Potřebuje získat zdravé návyky, aby si udržel zdraví i v dospělosti. Jíst zdravou a vyváženou stravu, vyvarovat se rizikového chování, pravidelně cvičit a také adekvátně odpočívat. V zdravém životním stylu také nejsou špatné mezilidské vztahy. (Čeledová 2010, str. 53)

2.3.2 Zdravá výživa

Zdravá výživa je taková, která je vyvážená kvantitativně i kvalitativně. O kvantitativně vyvážené stravě hovoříme tehdy, když energetický přísun odpovídá energetickému výdeji, o kvalitativně vyvážené pokud je zajištěn správný přísun všech živin, minerálů, vitamínů a vody. Nevyvážená strava může být příčinou nedostatku některých živin, oslabení imunitního systému, zvýšeného rizika onemocnění. (Machová, Kubátová 2015, str. 17)

Společnost pro výživu uvádí, že podle WHO většina faktorů, které se uplatňují nepříznivě na zdraví člověka, souvisí s výživou. Odborné společnosti vydávají cíle, kterých je třeba ve výživě dosáhnout: Energetický příjem by měl být v rovnováze s energetickým výdejem tak, aby byla udržena optimální tělesná hmotnost. Podíl tuku ve stravě by neměl překročit 30–35%

celkového energetického příjmu. Příjem trans-nenasycených mastných kyselin by měl být co nejnižší a neměl by překročit 1 % z celkového energetického příjmu. Je také třeba snížit obsah cholesterolu optimálně 100 mg na 1000 kcal. Spotřeba přidaných jednoduchých cukrů by se měla pohybovat na maximálně 10 % z celkové energetické dávky. Měla by být snížena spotřeba kuchyňské soli a preferovat sůl s jodem. Zvýšit příjem kyseliny askorbové na 100 mg denně a vlákniny na 30 g denně u dospělých, u dětí 5 g + věk dítěte. Zajistit dostatečný příjem minerálů a vitamínů, které zajišťují antioxidační aktivitu a další ochranné mechanismy v těle.

K dosažení těchto cílů vydala v roce 2012 Společnost pro výživu následující doporučení: Snížení živočišných tuků a zvýšení podílu rostlinných olejů, zejména pak olivového a řepkového bez tepelné úpravy. Snížit příjem cukru a omezení náhrady fruktózou a sorbitolem. Zvýšit spotřebu ovoce a zeleniny (i vařené), včetně ořechů, přičemž poměr zeleniny a ovoce by měl být v poměru 2:1. Zvýšit spotřeby luštěnin jako významného zdroje rostlinných bílkovin s nízkým obsahem tuku. Nahradit výrobky z bílé mouky výrobky z mouky tmavé nebo celozrnné. Preferovat potraviny s nižším glykemickým indexem. Výrazně zvýšit spotřeby ryb a rybích výrobků. Snížit spotřebu živočišných potravin s vysokým podílem tuku např. tučné maso, plnotučné mléko, uzeniny apod. Zajistit správný pitný režim, tj. denní příjem u dospělých při běžné námaze a teplotě 1,5–2 litry denně. (Dostálová a kol. 2014)

Strava dětí ve školním a adolescentním věku by měla obsahovat v každé porci obiloviny – pečivo (s preferencí celozrnných výrobků) nebo rýži, těstoviny. Denně by měly děti tohoto věku dostávat ve 3–5 porcích zeleniny a ovoce. Dále by mělo mít dítě ve dvou až třech porcích mléko a mléčné výrobky, v 1–2 porcích maso, vejce nebo rostlinné produkty s obsahem kvalitní bílkoviny. Volné tuky a cukry by měly být konzumovány omezeně. Džusy a slazené nápoje by měly být ředěny vodou. U dětí nelze doporučit alternativní výživy jako veganství, makrobiotiku, frutariánství a další podobné směry. (Dostálová a kol. 2014)

Společnost pro výživu také doporučuje zaměřit se na racionální přípravu stravy, zejména na zachování vitamínů a jiných ochranných látek. Preferovat vaření a dušení a zamezit zvýšenému příjmu tuků při smažení a fritování. Dodržovat správný stravovací režim, jíst tři hlavní jídla denně s maximálním energetickým obsahem pro snídani 20 %, oběd 35 % a večeři 25–30 % a dopolední a odpolední svačinu s energetickým obsahem 5–10 %. Při tvorbě jídelníčku je třeba věnovat pozornost výběru potravin. Strava by měla být dostatečně pestrá a přiměřená věku, pohlaví, pohybové aktivitě a zdravotnímu stavu. (Dostálová a kol. 2014)

2.3.3 Tělesná aktivita

Aktivní pohyb je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem pro zachování a upevňování zdraví. Pohyb zvyšuje tělesnou zdatnost, snižuje hladinu cholesterolu, přispívá k duševní svěžesti a pohody, zvyšuje odolnost vůči stresu, napomáhá k okysličení mozku, zpevňuje kosti, zlepšuje prokrvení kůže a tím i fyzický vzhled, je prevencí chronických neinfekčních chorob. Většina současné populace trpí hypokinezí – nedostatkem pohybu. Hypokineze, často ve spojení s přejídáním, se stává charakteristickým rysem životního stylu s negativním dopadem a je jednou z hlavních příčin vzniku neinfekčních – civilizačních chorob. Nechuť k pohybu se začíná projevovat již u žáků vyšších ročníků základních škol. Důvodem může být jednak povinná školní docházka, která nutí žáky přinejmenším celé dopoledne sedět v lavicích a jednak množství dopravních prostředků, výtahů, jezdících schodů, pokles fyzicky namáhavé práce, či mnohahodinové vysedávání u televize a u počítače. Základ pohybového režimu je vytvářen v rodině. Vzhledem k současnému charakteru většiny pracovních činností může být požadavek vrátit aktivní pohyb do životního stylu dnešního člověka realizován výhradně v oblasti volného času. (Machová, Kubátová 2015, str. 37–59)

Tělesnou zdatnost organismu je možné rozvíjet dvěma způsoby, buď jako sportovně orientovanou zdatnost – vykazování sportovních výsledků, nebo jako zdravotně orientovanou zdatnost – rovnoměrný rozvoj všech složek tělesné zdatnosti. Pravidelný pohyb přispívá k podpoře zdraví a měl by tvořit nedílnou součást zdravého životního stylu. (Čeledová 2010, str. 62–63) Světová zdravotnická organizace doporučuje všem dětem a dospívajícím vykonávat každodenně nejméně 60 minut středně až vysoce zatěžující pohybové aktivity. (NÚOV 2008)

Pohyb nemá jedince poškozovat, přílišné množství sportovních aktivit je však z hlediska zdraví problematické. Nejpřirozenější pohyb pro člověka je chůze, především u netrénovaných jedinců nehrozí poškození kloubů, její výhodou je také pobyt venku. Téměř každému lze také doporučit plavání, které harmonicky zatěžuje celé tělo, působí příznivě na oběhový a dýchací systém, klouby a páteř nejsou přetěžovány. Příznivý účinek na zdraví může mít i krátkodobá pohybová aktivita, je-li provozována pravidelně. Pohybová aktivita musí člověka také bavit, pokud má přinášet příznivé účinky na zdravotní stav. (Zvírotsky 2014, str. 35–38)

2.3.4 Duševní hygiena

Duševní hygiena přispívá k ochraně a upevňování duševního zdraví, zvyšuje odolnost člověka vůči psychickým obtížím. Pokud již nastaly, učí ho, jak je zvládat. Působí preventivně vůči psychickým poruchám a nemocem. Zahrnuje zásady životosprávy, jednání s lidmi, zvládnutí stresových situací, psychických zátěží apod. V rámci duševní hygieny je třeba nalézt optimální

režim práce a relaxace. K relaxaci nejlépe přispívá aktivní odpočinek. Ten by měl být opačné povahy, než to, co děláme jako pracovní činnost. Za vhodné je považováno střídání fyzického a duševního zatížení. Alespoň část odpočinkových aktivit by měl mít člověk možnost volit sám.

Pro správný biologický život člověka je také nutné dodržovat rytmus spánku a bdělosti. Bdělý stav obvykle zabírá dvě třetiny času a spánek asi jednu třetinu. Objektívni potřeba spánku se však u různých lidí a v průběhu života mění. Při nedostatku spánku je typická podrážděnost, snížený výkon, únava. (Čeledová 2010, str. 63–66)

V souvislosti s režimem práce a odpočinku je potřeba naučit se hospodařit s časem. Covey ve své knize „7 návyků vysoce efektivních lidí“ uvádí jako jednu z rad, jak si zorganizovat čas, dát prvořadě věci na první místo. Musím si uvědomit, zda věci spěchají a zda jsou důležité. Nevěnovat pozornost věcem, které sice spěchají, vyvíjejí na mě tlak, ale jsou nedůležité, pravděpodobně jsou důležité pro jiné. A už vůbec nevěnovat pozornost věcem, které nespěchají a jsou nedůležité. Těmto věcem je nutné naučit se říkat „ne“. Potom budu mít víc času věnovat se věcem důležitým. Nejlepší je zabývat se záležitostmi, které sice nespěchají, ale jsou důležité. (2000)

2.3.5 Rizikové chování v dospívání

Dospívání je obecně považováno za rizikové období v životě člověka. Člověk se v tomto období radikálně a současně velmi rychle mění. V rané fázi adolescence dochází především k výraznému biologickému vývoji, v pozdějším období obzvláště k psychosociálnímu vývoji. Někteří jedinci se za své biologické změny a zdánlivé nedostatky stydí. V tomto období dospívající často dává přednost rizikovému životnímu stylu, protože mu pomáhá řešit jeho aktuální problémy jako třeba nedostatečné sebevědomí. Motivace k užívání alkoholu a nikotinu bývá v dospívání v drtivé většině sociální. 98 % dospívajících nezačíná kouřit ani pít alkohol kvůli látce samotné, ale kvůli vrstevníkům, jejich uznání a komunikace s nimi. Závislost na tyto látky vzniká v mladším věku mnohem snadněji než v dospělosti a startuje rizikový životní styl. Uživatelé drog prakticky všichni začínali s alkoholem a nikotinem. (Machová, Kubátová 2015, str. 183–186)

Mezi nejrizikovější faktory zdravého životního stylu patří kouření, nadměrné užívání alkoholu, užívání drog, či jiné návykové chování jako patologické hráčství, návykové užívání počítačů, televize a jiných médií. (Machová, Kubátová 2015, str. 67)

Kouření

Kouření je nejčastější příčinou předčasných onemocnění a úmrtí. Vliv kouření na mozek zatím není zcela objasněn. Kouření způsobuje vyplavování některých látek, jako například beta-endorfinu, které má význam pro pozitivní emoční ladění. Kuřáci sahají po cigaretě z důvodu navození příjemného pocitu i zahnání nepříjemných situací. (Machová, Kubátová 2015, str. 60–61)

Lepší než odvykat kouření je vůbec s ním nezačít. Mezi hlavní zásady prevence kouření patří informovat o negativních následcích kouření, být vzorem nekuřáckého chování, zajistit, aby děti a mladiství neměli neomezený přístup k cigaretám, důsledně kontrolovat dodržování zákazu prodeje tabákových výrobků nezletilým, chránit děti a nekuřáky před pasivním kouřením, zavést účinné preventivní programy. (Machová, Kubátová 2015, str. 65)

Alkohol a drogy

Alkohol je běžně užíván k rychlému a snadnému navození příjemného pocitu, k usnadnění společenských kontaktů, povzbuzení chuti k jídlu, zahnání nudy, stresu. Účinek alkoholu závisí na vypitém množství a na fyzickém a psychickém stavu konzumenta. Při nižším množství navozuje stav uvolnění, omezuje úzkost, poskytuje sebedůvěru, ale také zpomaluje reflexní reakce, snižuje pozornost a schopnost vnímání. Se vzrůstající koncentrací alkoholu v krvi nastává ztráta zábran, koordinace, stav rozjaření, mnohomluvnost. Při vysokých koncentracích způsobuje těžkou poruchu hybnosti, poruchu vnímání a soudnosti, doprovázené agresivním chováním, v pocitech nastává obrat ke smutku. Dochází až ke ztrátě vědomí, či dokonce smrti. Dlouhodobé užívání alkoholu vyvolává závislost, neboť je alkohol návyková látka. (Machová, Kubátová 2015, str. 67–69) Závislost vyvolávají také omamné a psychotropní látky veřejnosti označované jako drogy. Potenciál závislosti je u různých drog odlišný, ale je přítomen vždy.

Prevence užívání drog a alkoholu je založena na zvýšení znalostech o negativních účincích, na výchově ke zdravému životnímu stylu, pozitivnímu sociálnímu chování a rozvoji osobnosti, a to zvláště mezi mládeží. Je třeba zajistit, aby výrobci nezaměřovali propagaci alkoholových výrobků na děti a mládež. Je nutné poskytovat ochranu dětem a mladistvým, jejichž rodiče jsou závislí na alkoholu a drogách. Vytvářet prostředí, v němž jsou preferovány alternativy k pití alkoholu a užívání drog. Dále aby děti a mladiství neměli přístup k alkoholu a drogám a důsledně kontrolovat dodržování zákazu prodeje alkoholu nezletilým. (Machová, Kubátová 2015, str. 67–77)

Média

Mediální gramotnost je v dnešní době nutnou kompetencí. Přispívá ke schopnosti zapojit se do mediální komunikace. Učí využívat média jako zdroj informací, zábavy i naplnění volného času. Avšak nadužívání počítačů a jiných médií může ohrožovat člověka v zanedbávání povinností, zaostávání v sociálních dovednostech, představuje riziko pro zdravý pohybový systém, riziko poškození zraku, nápodoby prvků násilí a riskování v počítačových hrách, snadný přístup k nevhodnému materiálu na internetu, kyberšikana, zanedbávání reálných vztahů, nebezpečí vytvoření náhradního, virtuálního světa, vytváření zkresleného obrazu světa. (Machová, Kubátová 2015, str. 104–108)

Jako prevence nadužívání a závislosti na počítačích a médiích je doporučováno stanovit určitý časový limit užívání. Naučit se vypínat zařízení a umět si vybírat pořady, filmy, hry, o které mám opravdu zájem. Je nutné seznámit se a chovat se podle pravidel bezpečného internetu.

Nadměrná pohybová aktivita

Ačkoli pohybová aktivita je důležitou součástí zdravého životního stylu, zvyšuje trénovanost, posiluje kosterní svalstvo, má nesporně pozitivní vliv na osobnostní vývoj, posiluje přátelství, zlepšuje socializaci, může být v nepřiměřeném množství a při nevhodném přístupu rizikem pro jedince obzvláště v dospívajícím věku. Již motivace může být někdy problematická. Někteří chlapci se zhlédnou v kulturistech, jindy dívky, přestože mají ideální váhu, chtějí za každou cenu zhubnout. Neodborné posilování s těžkými činkami, přetěžování růstových zón dosud vyvíjejících se kostí a chrupavek vedou k vyššímu počtu poranění svalů a šlach a negativně ovlivňují fyziologický vývoj v dospívání. Nepřiměřená motivace k co největšímu objemu svalů či redukci váhy může dospívajícího přimět k zneužívání „podpůrných“ prostředků, jež vedou ke snadnějšímu dosažení cíle. Tyto prostředky mohou dospívajícího i těžce poškodit a přivodit tělesné i psychické komplikace. (Kabíček in Machová, Kubátová 2015, str. 195–197)

Poruchy příjmu potravy

Mezi nejčastější poruchy příjmu potravy patří mentální anorexie a mentální bulimie. Hlavním příznakem mentální anorexie je odmítání potravy, zatímco mentální bulimie je charakteristická záchvatovitým přejídáním a následným úmyslně vyvolaným zvracením. Obě poruchy se vyznačují strachem z tloušťky a nespokojeností s vlastním tělem. S tím je spojená snaha o dosažení štíhlosti. Častěji se tyto poruchy týkají dívek a žen, nevyhýbají se ale ani jedincům mužského pohlaví. Dospívání je rizikovým obdobím pro začátek onemocnění. V tomto období dochází k výraznému tělesnému růstu a změnám tělesných proporcí, vlivem médií a

současného ideálu krásy je kladen důraz na štíhlost. Štíhlosti se připisuje vysoká hodnota, o niž je neustále třeba usilovat. Naopak obézní jedinci jsou považováni za ošklivé, líné a hloupé a bývají předmětem výsměchu a diskriminace. (Machová, Kubátová 2015, str. 198–203) V současnosti jsou faktory vedoucí k rozvoji poruch příjmu potravy členěny do tří celků, a to na biologické faktory, psychologické faktory a sociální faktory.

Faktory poruch příjmu potravy

Hlavním biologickým faktorem je ženské pohlaví. Ženy a dívky vykazují zvýšený zájem o svoji tělesnou hmotnost a množství tuku. Naopak muži a chlapci projevují větší zájem o množství svalové hmoty. Zatímco období dospívání znamená pro chlapce přiblížení se maskulinnímu ideálu krásy, pro dívku znamená dospívání vývoj opačným směrem od toho, co je v současné době považováno za krásné. A ještě více ohrožené jsou dívky, které jsou ve svém věku vyspělejší, než jejich vrstevnice. Se vznikem poruch upozorňují odborníci na určité osobnostní rysy a psychické vlastnosti. Například přílišné zaměření se na dosažení úspěchu, kdy se dívky výrazně nedoceňují a mají pocit, že nic neumějí nebo nezvládají. U mnohých lze pozorovat přílišnou poslušnost, sebekontrolu a zodpovědnost. Poruchy příjmu potravy se vyskytují v zemích, které převzaly tzv. západní kulturu. V médiích se často setkáváme s oslavou téměř kostnaté štíhlosti a vyhublosti modelek a zotuzováním obezity. Přehnaný zájem o hmotnost se stává společenskou normou, ideálem však není ideální hmotnost, ale vyhublost. Takovéto trendy jsou v přímém rozporu s biologickou variabilitou lidského těla. (Procházková 2015, str. 13–16)

Prevence poruch příjmu potravy

Základním předpokladem pro prevenci poruch příjmu potravy je zdravý životní styl rodiny a správné stravovací návyky. Strava by měla být zdravá, chutně připravená a pěkně upravená, konzumovaná v příjemné a klidné atmosféře rodinného stolu. Svoji úlohu hraje i škola poskytováním správných informací ve správnou dobu, seznámením se změnou tělesných rozměrů, pochopením optimální tělesné hmotnosti, podporou sebedůvěry, vytvářením pozitivního sociálního klimatu a tolerance. (Machová, Kubátová 2015, str. 203)

2.4 Volný čas

Volným časem rozumíme dobu odpočinku, rekreace, zábavy. Důležitou součástí volného času jsou zájmové činnosti. Patří sem i ztrátové časy související se zájmovou činností (doprava na zájmovou činnost apod.) Hlavními znaky volného času jsou:

- svobodná volba – člověk dělá to, co chce, ne to, co musí
- činnost je pro člověka příjemná, činí člověku radost a potěšení
- tato činnost přináší možnost odpočinku, regeneraci sil, odreagování, osobnostní rozvoj

Opakem volného času je doba, kdy člověk plní své povinnosti bez ohledu na to, zda je mu tato činnost příjemná. Jedná se o činnosti spojené se zaměstnáním, se školním vzděláváním, péčí o domácnost, o rodinu, uspokojování biologických potřeb a ztrátové časy, které s těmito činnostmi souvisí. Činnosti ve volném čase nesmí být nucené, nebo dokonce přikazované. (Pávková 2014, str. 11–12) Volný čas tedy zahrnuje odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání, dobrovolnou společensky prospěšnou činnost aj. (Průcha 2015, str. 93)

2.4.1 Funkce volného času

Volný čas v životě člověka plní mnoho funkcí, mezi základní funkce řadíme odpočinek, zábavu, rozvoj osobnosti. V odborné literatuře nacházíme odlišná členění funkcí volného času, která však vycházejí ze stejného základu. Autoři hovoří o funkci **sociální**, která zahrnuje socializaci, vztah ke skupině, potvrzení vlastní osobnosti a sociální uznání. O funkci **psychosociologické**, která poskytuje uvolnění, zábavu, osobnostní rozvoj. Funkci **terapeutické**, která zahrnuje hledisko zdravotní, smyslový rozvoj, prevenci chorob, zdravý životní styl. A v neposlední řadě o funkci **ekonomické**, která doceňuje hospodářský význam volného času pro jednotlivce i skupinu v podobě výdajů vynaložených na aktivity volného času. (Hofbauer 2004, str. 14)

Vážanský ve své publikaci Základy pedagogiky volného času uvádí ucelený přehled funkcí volného času, které předložil německý pedagog Horst W. Opaschowski. Opaschowski nehovoří přímo o funkcích, ale používá výraz potřeba. Jako první zmiňuje potřebu **rekreace** ve smyslu zotavení se, nashromáždění nových sil, zbavení se zátěže všedních dnů. Další potřebu **kompence** jako vyrovnání, rozptýlení se od pravidel a nařízení. Následuje potřeba **edukace** neboli dalšího učení. Dále potřeba **kontemplace** ve smyslu klidu, pohody, umění získat čas pro sebe samého, potřeba **komunikace** neboli touha nebýt sám, přání sociálních vztahů, intenzifikace

zážitků společně tráveným časem s ostatními. Potřeba **integrace** s ostatními, pocit spojení se skupinou. Potřeba **participace** neboli spolupůsobení na dění, úsilí o společné cíle. A v neposlední řadě potřeba **enkulturace**, tvůrčího vyjádření, fantazie, estetického pocitu prostřednictvím umění, sportu, technických a dalších činností. (Vážanský 1995, str. 30–31)

J. Pávková vymezuje funkce výchovy ve volném čase a to na výchovně-vzdělávací, zdravotní, sociální a preventivní. **Výchovně-vzdělávací** funkce nabízí možnost působit na všechny složky osobnosti (tělesnou, psychickou i sociální) a umožňuje uspokojovat a kultivovat potřeby, usměrňovat, uspokojovat, rozšiřovat a prohlubovat zájmy, objevovat a rozvíjet specifické schopnosti jedince. **Zdravotní** funkce podporuje zdravý tělesný, duševní i sociální vývoj jedince. Prostřednictvím **sociální** funkce má člověk možnost navazovat nové sociální vztahy většinou s lidmi, se kterými je spojují podobné zájmy, názory, postoje. **Preventivní** funkce pomáhá předcházet rizikovému chování dříve, než nastane. Ta je z hlediska efektivity velmi výhodná, jelikož je snazší problémům předcházet, než je řešit. (Hájek a spol. 2011, str.70–72)

2.4.2 Činitele ovlivňující volný čas

Činitele, kteří ovlivňují volný čas, můžeme rozdělit do dvou skupin, a to vnitřní a vnější. Vnitřní činitele vycházejí z charakteristiky naší osobnosti, vnější činitele zahrnují jevy, které existují spíše nezávisle na nás. Mezi vnitřní činitele patří **věk, pohlaví, zdravotní stav a fyzické možnosti, psychické charakteristiky**. Mezi vnější činitele, kteří ovlivňují náš volný čas, patří především **rodina, vrstevnická skupina, místo bydliště, celospolečenské podmínky, masmédia**. (Vyhnálková 2013, str.13–14)

Věk

Podstatným činitelem je bezesporu věk. Postupem věku člověk projevuje čím dál tím větší samostatnost. V předškolním věku za volný čas dítěte odpovídají rodiče. Převažuje herní náplň dne, jelikož před vstupem do školy má dítě velmi málo povinností. Mladší školní věk s nástupem do školy s sebou přináší onu polaritu „povinnosti – volný čas“, která pak provází člověka po zbytek života. Aby se dítě mladšího školního věku zorientovalo v náplni volného času, potřebuje podporu od rodičů a vychovatelů. Tento věk se vyznačuje určitou povrchností a značnou přelétavostí zájmů. Starší školní věk představuje náročné období v životě člověka. Pubertální dítě hledá vlastní identitu a touží rozhodovat samo o sobě. Pro tento věk je typický odklon od rodiny a vyhledávání společnosti vrstevníků. Toto období může znamenat jistá nebezpečí, co se týče rizikového chování, např. vandalismu a závislostí. Adolescence je obdobím stabilizace osobnosti. V tomto období snahy rodičů a vychovatelů přecházejí do sebevýchovy. Zájmové činnosti již

vypovídají mnohé o osobnosti člověka a často přetrvávají do dospělosti. V dospělosti je volný čas ovlivňován rodinným a profesním životem a slouží jako odreagování od běžných starostí a povinností. Stáří je z hlediska volného času velmi specifické. Senior při vstupu do důchodu disponuje množstvím volného času, aby však uměl svůj volný čas plně využít, je třeba již v produktivním věku rozvíjet své zájmy, hledat aktivity, navazovat kontakty. (Vyhnálková 2013, str. 15)

Pohlaví

Dalším významným činitelem je pohlaví. Již od dětství se chlapci a dívky vyznačují rozlišnými zájmy a i samotní vychovatelé mají často tendenci činit rozdíly v zájmech obou pohlaví tím, že dívkám nabízejí ke hraní panenky, zatímco chlapcům autíčka. Rozdíly pokračují odlišným výběrem zájmových kroužků ve školním věku a vedou až k otázce volby a možností trávení volného času žen a mužů. (Vyhnálková 2013, str. 16)

Zdravotní stav

Volný čas je rovněž ovlivňován zdravotním stavem jedince. Akutní i chronická onemocnění výrazně limitují aktivitu člověka. Velký vliv má fyzická konstituce a kondice. (Vyhnálková 2013, str. 16)

Psychické charakteristiky

Také psychické charakteristiky působí na volný čas. Jsou to například inteligence, paměť, pozornost, představitivost, tvořivost, emocionální stav, vůle, motivace, charakter, temperament a v neposlední řadě hodnotová orientace. (Vyhnálková 2013, str. 17)

Rodina, přátelé, vrstevníci

Prvním vzorem ve výběru volnočasových aktivit je pro dítě rodina. Rodina ovlivňuje jednak množství, jednak i náplň volného času, vytváří a zakořeňuje volnočasové návyky a postoje, které si pak člověk nese do dalšího života. (Vyhnálková 2013, str. 17, 29) Pro volný čas je důležitá síť přátel a známých, jsou příležitostí pro výměnu názorů, vytváření nových pohledů, sociálních dovedností, rozvoj hodnot. U dětí a mládeže je síť přátel vytvářena zejména vrstevníky. Vrstevníci jsou blízcí věkově i názorově. Ne vždy ale mají vrstevnické skupiny na děti a mládež kladný vliv. Vedle pozitivně orientovaných part se můžeme setkat i s rizikovými skupinami. (Vyhnálková 2013, str. 19, 30)

Bydliště

Volný čas je také ovlivněn místem, kde žijeme. Jiné možnosti jsou ve městě a jiné na venkově. Na vesnici bývají lepší možnosti venkovních aktivit, ve městě naopak bývá širší a dostupnější nabídka volnočasových organizací a institucí. (Vyhnálková 2013, str. 17)

Masmédia

Mezi masmédia neboli hromadné sdělovací prostředky patří tisk, rozhlas, televize, internet. Internet je v současné době jedním z nejpoužívanějších, nabízí možnosti jednoduchého přístupu k informacím, prezentaci vlastních dat, umožňuje komunikaci. Pro děti a dospívající představuje zábavu, prostředek k navazování a udržování přátelství. (Hofbauer 2004, str. 129) Masmédia mají také negativní dopady. Mají moc s námi manipulovat a právě děti a mladí lidé těmto manipulacím snadno podléhají.

2.4.3 Podíl volného času a času pro práci

V průběhu 20. století se výrazně změnil podíl volného času a času pro práci a základní životní potřeby. Hlavní vliv pro tyto změny jsou ve zkracování pracovní doby a prodlužování délky života. Délka života vzrostla ve Francii od 30. let do 90. let 20. století o plných 10 let. (Hofbauer 2003) Koncem 19. století byla ve většině průmyslově vyspělých zemích zavedena 10hodinová pracovní doba, po 1. světové válce 8hodinová doba 6 dní v týdnu. V České republice byl na konci 60. let zaveden pracovní týden s 42,5 hodinami, tj. 8,5 hodiny, 5 dnů v týdnu. Po roce 1989 byl ještě zkrácen na 40 hodin týdně. (Kaplánek 2012) V této souvislosti se 20. století označuje za století „zkracování pracovní doby“. Také se prodlužují roky školní docházky, vzrůstá počet let po skončení pracovní aktivity, rozšiřuje se volný čas na celou společnost. Tyto změny vyvolávají rostoucí zájem o plnohodnotné využití volného času a jeho výchovné a sebevýchovné zhodnocování. Vynořuje se do té doby neznámý problém: „Co s volným časem?“ Rozšiřující se prostor pro volný čas s sebou přináší i možná rizika jako nicnedělání, nudu, pasivitu, netvůřící životní stereotypy, které ústí v pronikání nežádoucích vlivů např.: negativní závislosti, netolerance vůči druhým, ... (Hofbauer 2003)

2.4.4 Volný čas adolescentů

Čas mládeže lze rozdělit do tří časových bloků. Do prvního bloku řadíme závazné povinnosti, tedy účast na povinném vyučování ve škole. Druhý blok tvoří rozšířené povinnosti jako příprava na vyučování, cesta do školy, spánek, jídlo, hygiena, pomoc v domácnosti, péče o mladšího sourozence apod. Třetím blokem je oblast volného času neboli chvíle oddechu, rekreace, zábava, zájmové aktivity, dobrovolné činnosti a také nicnedělání. (Vyhnálková 2013, str. 23)

Pro mladé lidi volný čas znamená způsob a šanci na rozvoj a seberealizaci. Umožňuje, aby příslušník mladé generace poznával, jak ke svému volnému času přistupovat. Každý jedinec ovšem k volnočasovým aktivitám zaujímá rozdílné postoje: Jedni jsou na zhodnocování svého volného času plně zainteresováni, uspokojují své zájmy a využívají podněty, jiní vstupují do příležitostných podnětných vztahů s volnočasovými aktivitami, ale také do menších či zásadnějších konfliktů. Jiné naopak pozitivní volnočasové aktivity vůbec neoslovují a nemotivují. (Hájek a spol. 2011, str. 8)

Volný čas mládeže se od volného času dospělých liší rozsahem, obsahem, mírou samostatnosti a závislosti, nezbytností pedagogického ovlivňování. Děti a mladiství mají většinou více času, než dospělí. Někteří ho mají dokonce nadbytek. Aktivity mladistvých bývají většinou pestřejší než dospělých a odpovídají věkovým a individuálním zvláštnostem. Míra samostatnosti s přibývajícím věkem přibývá. Mladý člověk je mnohem více schopen si svůj volný čas organizovat a nést za něj odpovědnost. (Hájek a spol. 2011, str. 66)

Pro volný čas některých skupiny dospívajících může být příznačným jevem nuda, která s sebou přináší rizikové chování, u většiny bychom našli přímou souvislost s nepodnětným rodinným prostředím. Kontrastem k nudě je situace, kdy jedinec nemá volný čas. Nevytváří si tak dostatečný prostor k odpočinku a regeneraci ani osobnostnímu rozvoji. Paradoxně tak může klesat jeho pracovní výkon. U dětí a mládeže dochází k nedostatku volného času často díky nadměrným nárokům rodičů. Charakteristickým aspektem 21. století pro trávení volného času je konzumnost. Do pozadí se dostává kvalita a hloubka sociálních vztahů, prožitek a osobnostní rozvoj na úkor potřeb materiálního charakteru a povrchních sociálních vazeb zprostředkovaných prostřednictvím sociálních sítí. (Kaplánek 2012, str. 53–56)

2.5 Pandemie covid-19 v České republice

Pandemie covid-19 je současná celosvětová epidemie virové nemoci covid-19 způsobená koronavirem SARS-CoV-2. Vznikla v roce 2019 v Číně ve městě Wu-chan. První tři případy v České republice byly potvrzeny 1. března 2020. 11. března 2020 byly z nařízení vlády uzavřeny školy, zrušeny všechny organizované volnočasové aktivity, zájmová vzdělávání, kulturní akce, uzavřeny vnitřní i venkovní sportoviště, fitness centra, bazény, umělecké školy, střediska volného času, veškeré amatérské i profesionální sportovní soutěže, kina, divadla, muzea, zoologické zahrady. (Vláda ČR 2020)

Od 20. dubna 2020 se do škol mohli vrátit studenti závěrečných ročníků vysokých škol v maximálním počtu 5 žáků ve skupině. Postupně se v těchto omezených skupinách přidávaly i další ročníky vysokých škol. Od 11. května 2020 byla možná přítomnost žáků závěrečných ročníků základních a středních škol za účelem přípravy na závěrečné zkoušky a přijímací řízení v maximálním počtu 15 osob. 11. května 2020 byla také obnovena činnost středisek volného času. Od 25. května 2020 byla umožněna nepovinná výuka žákům prvního stupně základních škol, od 1. června 2020 praktické vyučování na středních školách. V tomto období nebyla uzákoněna povinná distanční výuka, účast byla dobrovolná. (Vláda ČR 2020)

Nový školní rok 2020/2021 začal v plném rozsahu na všech stupních školního vzdělávání. Žáci nezávěrečných ročníků druhého stupně základních škol a středních škol se vrátili do lavic po 5 a půl měsících.

V září 2020 se opět v České republice začal zvedat počet nově nakažených koronavirem. Od 14. října 2020 rozhodla vláda o opětovném zákazu osobní přítomnosti žáků vysokých, středních i základních škol na výuce. Školy zadávaly úkoly elektronicky, výuka probíhala distanční formou. Díky novele o distanční výuce, která byla přijata začátkem školního roku, měli žáci a studenti již povinnost úkoly plnit a učitelé mohli jejich práci klasifikovat. Opět byly zakázány veškeré organizované volnočasové aktivity, amatérské sportovní soutěže, kulturní akce, zavřela se kina, divadla, zoologické zahrady, veškerá vnitřní sportoviště jako haly, bazény, posilovny, fitness centra. Profesionální sportovní soutěže probíhaly bez účasti diváků. (Vláda ČR 2020)

Koncem listopadu 2020 byla obnovena prezenční výuka žáků 1. stupně a 9. ročníků základních škol, od 7. prosince také žáků středních škol. Po vánočních prázdninách se do škol vrátily pouze 1. a 2. třídy základních škol. Žáci a studenti ostatních stupňů ve vzdělávání pokračovali opět formou distanční výuky. 26. února 2021 přešli do distanční formy rovněž žáci 1. a 2. ročníků ZŠ. (Vláda ČR 2020, 2021)

Základní školy obnovily prezenční výuku v rotačním režimu 3. května. V plném rozsahu byla výuka na základních a středních školách obnovena 24. května 2021. Pro mnohé žáky, především žáky středních škol, to znamenalo návrat do školních lavic z distanční výuky po více než 14 měsících s přestávkami o celkové délce 8 týdnů v září, říjnu a prosinci. (Vláda ČR 2021)

2.6 Distanční výuka

Distanční výuka je forma vzdělávání, které neprobíhá v učebnách a nevyžaduje osobní přítomnost studentů ani učitelů. Studenti nestudují zcela izolovaně, ale pravidelně komunikují se svými učiteli, kteří jim pomáhají studium řídit a organizovat a konzultují s nimi studijní problémy. Komunikace probíhá např. prostřednictvím informačních a komunikačních technologií. (NÚOV 2008)

Distanční vzdělávání může být uskutečňována formou on-line či off-line výuky. U on-line výuky rozlišujeme synchronní a asynchronní výuku. Synchronní výuka probíhá prostřednictvím komunikační platformy, kdy skupina ve stejný čas a na stejném virtuálním místě pracuje společně. Výhodou takovéto formy distančního vzdělávání je přehled učitele o průběhu vzdělávání a přímá interakce učitel-žák. Tento způsob ale klade nároky na hardwarové i softwarové vybavení účastníků. Je náročnější individualizace a přizpůsobování obsahu, způsobu i tempa vzdělávání. Trvá-li synchronní on-line výuka delší časový úsek, klesá schopnost udržení pozornosti. Při asynchronní výuce se studenti a učitel v on-line prostoru nepotkávají. Nejlepšího efektu je dosahováno při kombinaci obou forem. Off-line vzdělávání nevyužívá digitální technologie, zadávání úkolů probíhá písemně, telefonicky, případně osobně. Off-line výuka vyžaduje zvýšené úsilí učitelů při poskytování studijní podpory a zpětné vazby. Off-line výuka může sloužit jako zpestření on-line výuky. (MŠMT 2020, str. 8–10)

Díky rozšíření globální pandemie covid-19 se v druhém pololetí školního roku 2019/2020 přesunula prezenční výuka na všech stupních vzdělávání do distanční formy. Na základě této zkušenosti byla „ve školském zákoně novelou vyhlášenou pod č. 349/2020 Sb. s účinností ode dne 25. 8. 2020 stanovena pravidla pro vzdělávání distančním způsobem v některých mimořádných situacích uzavření škol či zákazu přítomnosti dětí, žáků nebo studentů ve školách. Zákonem je nyní nově stanovena a) povinnost školy ve vymezených mimořádných situacích zajistit vzdělávání distančním způsobem pro děti, pro které je předškolní vzdělávání povinné, žáky a studenty a zároveň b) je stanovena povinnost dětí, žáků nebo studentů se tímto způsobem vzdělávat (s výjimkou žáků základních uměleckých škol a jazykových škol s právem státní jazykové zkoušky).“ (MŠMT 2020, str. 3)

3 Praktická část

3.1 Úvod do praktické části, studie ze světa

Život během celosvětové pandemie nemoci covid-19 způsobené koronavirem SARS-CoV-2 se dramaticky změnil. Na základě vládních opatření proti šíření koronaviru byly od března 2020 do června 2021 s menšími přestávkami zavřené školy, žáci a studenti se vzdělávali distančním způsobem. V době lockdownů byla zavřená veškerá volnočasová, sportovní a kulturní centra a zařízení a zrušeny organizované sportovní aktivity. Byly výrazně omezeny sociální kontakty. Byť byly pohybové aktivity doporučovány, po většinu času mohly být provozovány pouze se členy stejné domácnosti. I přestože pandemie stále trvá (počátek roku 2022) a mnohá opatření, vedoucí k omezení kontaktů zůstávají v platnosti, můžeme říct, že život adolescentů byl nejméně omezen právě v době distanční výuky. Tato omezení měla značný vliv na jejich psychický i fyzický vývoj, na jejich pohybovou aktivitu, stravovací návyky, denní režim. Již v době před koronavirovou pandemií se mládež potýkala s nedostatkem pohybových aktivit, sedavým způsobem života, přílišným trávením času u médií. Avšak už z principu běžného života chodili do školy, setkávali se s kamarády, účastnili se různých aktivit.

Některé studie z toho období ukazují u dětí a mládeže na další snížení fyzické aktivity, zhoršení stravovacích návyků, zkrácení doby spánku, či na nadužívání medií (internet, televize). Takovéto zhoršení životního stylu vede k oslabení celkové duševní pohody, ke zvýšení tělesné hmotnosti a snížení tělesné zdatnosti.

Podle studie provedené během lockdownu v roce 2020 na studentech středních škol v Řecku uveřejněné v časopisu *Nutrients* byla míra jejich pohybové aktivity pod 50 % míry pohybové aktivity doporučené WHO pro dospívající. (Morres a kol. 2021, str. 4)

Stejně tak udává pokles pohybové aktivity studie provedená na dětech a adolescentech během lockdownu v Polsku. Průměrná hodnota úrovně pohybové aktivity před pandemií byla 60 a více minut po 4 dny v týdnu, zatímco během pandemie klesla tato úroveň na 3 dny v týdnu. (Luszczki a kol. 2021, str. 4) Stejná studie poukazuje na nárůst času stráveného dětmi a mládeží před monitorem, kdy více než 6 hodin denně před monitorem trávilo 5,1 % dětí oproti 1,3 % před pandemií. Naopak délka spánku klesla z průměrných 10,11 hodin na 9,52. I přestože se může zdát, že měli dospívající na spánek více času, byl pokles času věnovaného spánku pravděpodobně způsoben delším časem tráveného u monitoru ve večerních hodinách, většinou bez kontroly rodičů. (Luszczki a kol. 2021, str. 8)

Zajímavé výsledky přináší studie z Německa, která kromě jiného porovnává výkonnostní sportovní aktivity (organizovaný sport, sportovní soutěže), jiné pohybové aktivity (pobyt venku, zahradničení, turistika, cyklistika, domácí práce) a volný čas strávený před obrazovkou (televize, počítačové hry, zábavné užívání internetu) u adolescentů ve věku 14–17 let v době před lockdownem a během něj. Co se týče sportovních aktivit, udávají dívky pokles průměrně o 11 minut denně a chlapci o 21 minut. Čas strávený jinými pohybovými aktivitami se u dívek navýšil v průměru o 22 minut denně a u chlapců o 10 minut. K výraznému navýšení došlo v trávení volného času u monitoru, a to u dívek průměrně o 68 minut denně a u chlapců o 79 minut denně. (Schmidt a kol. 2021, str. 3)

Online průzkum provedený v Polsku během lockdownu v roce 2020 ukazuje, že 43 % respondentů jedlo více a 30 % udalo, že přibrali na váze. (Sidor a kol. 2020, str. 4)

Studie provedená začátkem roku 2021 v Itálii mající za cíl prozkoumat chování adolescentů během karantény způsobené pandemií covid-19 udává, že dotazovaní trpěli především nedostatkem kontaktů se svými spolužáky, kamarády a příbuznými. Téměř dvě třetiny respondentů využily toto období k osvojení nových dovedností, čtvrtina uvedla, že jejich strava byla vyváženější, současně čtvrtina udala zhoršení stravovacích návyků. Pro rekreační účely trávili respondenti nejčastěji 4–6 hodin denně s digitálními technologiemi. Téměř 85 % účastníků průzkumu provozovalo domácí fyzickou aktivitu. Tento údaj naopak vypovídá o poměrně vysoké míře aktivity u dotazovaných adolescentů. (Salzano a kol. 2021)

Tým švýcarských autorů vypracoval přehled článků zabývajících se zdravým životním stylem dětí a adolescentů od začátku pandemie do února 2021. Prvotně bylo do přehledu zařazeno 241 článků zveřejněných v německém, francouzském, španělském, portugalském a anglickém jazyce. Po vyselektování článků, které nesplňovaly požadavky studie, zbylo 6 děl, které byly zaměřeny na děti a adolescenty, porovnávaly hodnoty před a během pandemie a zabývaly se zdravým životním stylem. Tři z nich udávaly výrazné snížení kvality životního stylu dětí a mládeže, dva nenalezly výrazný vliv na životní styl a jeden neposkytl srovnání s dobou před pandemií. (Nobari a spol. 2021, str. 6)

3.2 Výzkumné cíle

3.2.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem mého výzkumu je analyzovat životní styl adolescentů a jeho změny v době distanční výuky během pandemie covid-19 v porovnání s obdobím prezenční výuky.

3.2.2 Dílčí cíle

Analyzovat jak se během distanční výuky změnily pohybové aktivity, stravování a čas strávený u monitoru u adolescentů.

Analyzovat, zda si v době pandemie adolescenti našli nové koníčky.

Analyzovat, zda se změny v životním stylu, které nastaly u adolescentů v době distanční výuky, staly jejich novým návykem a přetrvaly i do doby prezenční výuky.

3.3 Výzkumné otázky

Jak se během distanční výuky změnily u adolescentů pohybové aktivity, stravování a čas trávený u monitorů?

Začali se adolescenti během distanční výuky věnovat novým aktivitám?

Přetrvaly změny životního stylu nastalé u adolescentů v době distanční výuky i do doby prezenční výuky?

3.4 Výzkumné metody

3.4.1 Dotazník

Dotazník je nejčastější metoda zjišťování údajů. Je to písemné kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Je určen především pro hromadné získávání informací od většího počtu odpovídajících. Osoba, která vyplňuje dotazník, se nazývá **respondent**. Dotazník se skládá z otázek, respektive prvků, pokud výroky nemají tázací formu. Zadávání dotazníku se nazývá **administrace**. Základní podmínkou správně koncipovaného dotazníku je přesná formulace konkrétního cíle. Při sestavování dotazníku je třeba základní otázku rozdělit do okruhů a ty naplňovat položkami. Seřazení jednotlivých otázek by z psychologických důvodů nemělo neodpovídat logice. Úvodní část obsahuje jméno autora případně instituce, cíle dotazníku, zdůrazňuje význam odpovědí. Je vhodné začít jednoduššími a přitažlivějšími otázkami, tak

abychom respondenta neodradili, poté řadit otázky složitější a nakonec otázky důvěrnější. Na konci dotazníku bývá poděkování respondentovi. (Gavora 2010, str. 99–108)

Při formulaci otázek je třeba držet se několika pravidel, a to přesně formulovat otázky, tak aby je každý chápal stejně. Vyvarovat se příliš širokých otázek, které vedou ke značně volným odpovědím. Vyhýbat se nejasným výrazům jako „několik“, „obyčejně“, „někdy“ a dvojitým, nesmyslným otázkám. Nepoužívat záporné výrazy, které mohou být přehlédnutelné a zcela vyloučit dvojitý zápor. Taktéž nepoužívat otázky, které vzbuzují předpojatost. Základní dělení otázek je podle stupně otevřenosti na otázky uzavřené, polouzavřené a otevřené. **Uzavřená** otázka je taková, která nabízí hotové odpovědi, jež respondent označuje. Výhodou uzavřených otázek je jejich lehké zpracování. **Otevřené** otázky dávají respondentovi velkou možnost odpovědi, nevnučují mu volbu. Jsou zdrojem nových neznámých údajů. Nevýhodou je obtížnější zpracování odpovědí, které musí výzkumník nejprve kategorizovat a poté vyhodnocovat. **Polouzavřené** otázky nabízejí odpověď a potom ještě žádají o bližší určení otevřenou otázkou. V dotazníku je také možné použít škálované otázky, kde škála poskytuje odstupňované hodnocení. Není nevyhnutelné používat pouze jeden typ otázek, naopak střídá-li se více typů, zlepšuje to pozornost respondenta. Toto střídání by však nemělo být příliš časté, aby nepůsobilo rušivě. (Gavora 2010, str. 99–108)

Jednotlivé typy otázek mají různou validitu. Faktografické otázky týkající se pohlaví, věku apod. mají vysokou validitu, respondenti znají přesnou odpověď. Otázky týkající se názorů, postojů, zájmů už vykazují validitu nižší. Samozřejmě správnost odpovědi nezávisí pouze na typu otázky, ale i na respondentech samotných. Někteří odpovídají přesně, jiní si odpovědi přibarvují. Pravdivější odpovědi v zásadě přinášejí dotazníky anonymní. Reliabilita dotazníku je vyšší, pokud více otázek zjišťuje stejnou informaci. Délka dotazníku bývá kompromisem mezi požadavky výzkumníka a zájmem a schopnostmi respondenta, měla být jen taková, aby výzkumník získal potřebné údaje, ne delší. Přesnou délku dotazníku je těžké obecně určit. (Gavora 2010, str. 99–108)

3.4.2 Interview / rozhovor

Pro výzkumnou metodu založenou na otázkách a odpovědích, jejichž cílem není jen zachycení faktů, ale též hlubší proniknutí do motivů a postojů respondenta používá Gavora (2010) pojem interview. Pojem rozhovor označuje za širší, kdy ne každý rozhovor je interview. Naopak jiní autoři jako Hyhlík (2018) nebo Janoušek (1986) považují oba pojmy za totožné.

Interview, stejně jako dotazník „je zaměřený, plánovitý a cílevědomý způsob, jímž získáváme údaje od respondenta pomocí promyšlených a přesně formulovaných otázek“ (Hyhlík 2018). V obou výzkumných metodách se také shodně používají otázky otevřené, polouzavřené a uzavřené. Vzhledem k tomu, že interview je postaveno na interpersonálním kontaktu a můžeme sledovat i vnější reakce respondenta, své otázky upřesňovat, doplňovat, upřednostňují se v rozhovoru otázky otevřené před uzavřenými. Interview se dává přednost před dotazníkem, pokud požadujeme více osobní, otevřené, bezprostřední odpovědi. Nebo také pokud dotazované osoby mají problém s psaným projevem či pokud je malá pravděpodobnost návratnosti dotazníku. (Gavora 2010)

Podle typu otázek, kterými rozhovor vedeme, rozlišujeme rozhovory **standardizované**, **nestandardizované** a **polostandardizované** (strukturované, polostrukturované, nestrukturované). Podle způsobu provedení členíme rozhovory na **individuální** nebo **skupinové**, hloubkové, řízené, náhodné, skryté a panely. (Janoušek 1986, str. 110)

Pro správné vedení rozhovoru má tazatel k dispozici prostředky, které mu napomáhají udržovat potřebnou aktivační úroveň respondenta, zpřesňovat odpovědi vzhledem k otázkám, vytvářet podmínky pro rozhovor. Janoušek (1986, str. 112–113) zmiňuje Cannella a Kahna (1968), kteří shrnuli tyto prostředky do následujících kategorií:

- krátké výrazy porozumění a zájmu („Aha, já rozumím.“)
- krátké vyčkávací pauzy (ne více jak 2–3 sekundy)
- neutrální žádosti o dodatečnou informaci („Můžete mi o tom říct něco více?“)
- echo nebo přibližné opakování respondentových slov – vyjadřuje pozornost, sympatii a povzbuzení k pokračování
- sumarizace nebo reflexe respondentových výrazů („Míníte tím, že...?“)
- žádosti o specifické druhy dodatečné informace („Proč si myslíte, že to tak je?“)
- žádosti o objasnění („Mohli byste mi vysvětlit, jak jste to myslel?“)
- opakování původní otázky

Odpovědi zaznamenává tazatel písemně nebo na zvukový záznam. S pořizováním zvukového záznamu musí tazatel vyslovit souhlas. Nahrávací zařízení je vhodné umístit mimo zorný úhel respondenta, aby neodváděl jeho pozornost. Při vyhodnocování rozhovoru pročítá tazatel odpovědi a přiřazuje jim kódy, pomocí nichž odpovědi třídí, kategorizuje do menších celků. Interview je časově náročnější metoda než dotazník, na druhou stranu umožňuje pružné zacházení s otázkami přizpůsobené vzniklým situacím. (Gavora 2010, str. 114)

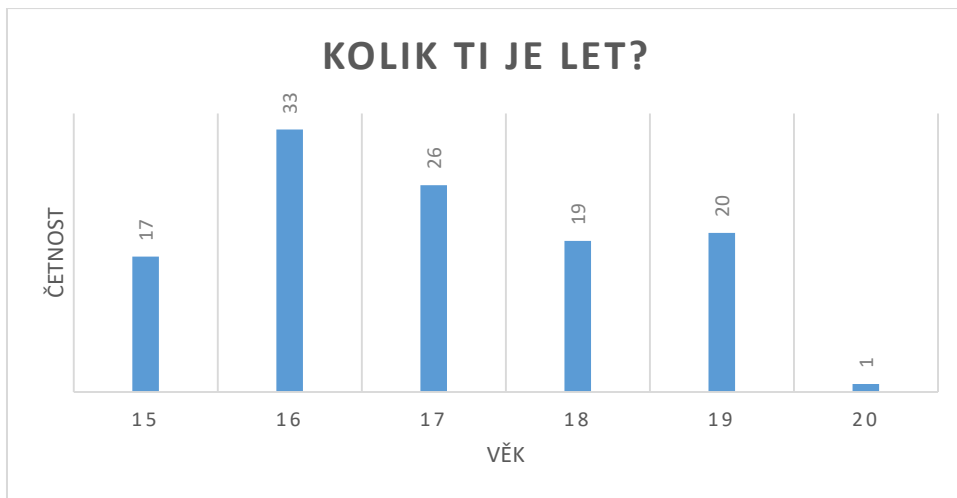
3.5 Popis výzkumného šetření

Pro své výzkumné šetření jsem zvolila metodu dotazníkového šetření. Dotazník jsem vytvořila v elektronické podobě ve volně dostupné aplikaci CLICK4SURVEY od společnosti Click4Survey s.r.o. se sídlem na Praze 5. Dotazník jsem distribuovala online mezi bývalé žáky ZŠ a MŠ Studenec v okrese Semily, kde pracuji, a požádala jsem je o vzájemné sdílení. Online forma dotazníkového šetření je výhodná jednak z ekologického hlediska, ale především je přístupnější a lákavější pro cílovou skupinu mého šetření, adolescenty. Dotazník cílí na adolescenty ve věku 15–20 let, kterých se ve školních letech 2019/2020 a 2020/2021 týkala distanční výuka. Dotazník otevřelo 230 respondentů, 116 jich dotazník vyplnilo, což znamená 50% návratnost. Dotazník obsahoval 20 otázek, využila jsem otázky otevřené, polouzavřené i uzavřené.

Pro dokreslení mého výzkumného šetření jsem dotazníkové šetření doplnila rozhovorem s 19letým studentem střední průmyslové školy.

3.6 Výsledky výzkumného šetření

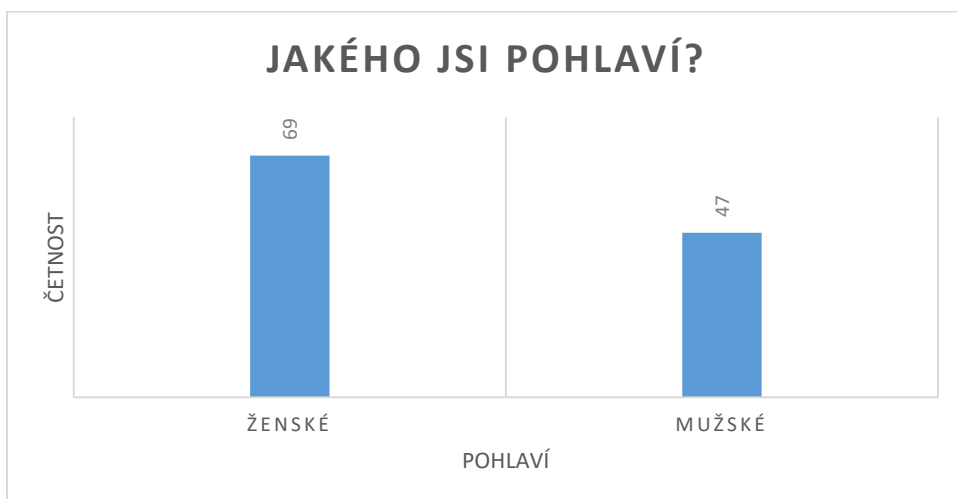
3.6.1 Otázka č. 1: Kolik ti je let?



Graf 1: Kolik ti je let?

Nejvíce se průzkumu účastnili respondenti ve věku 16 a 17 let, ve věku 20 let pouze 1. Věk 15 let udalo 15 % respondentů, 16 let 28 %, 17 let 22 %, 18 let 16 %, 19 let 17 % a 20 let 1 %. Průměrný věk dotazovaných byl tedy 16,96 let.

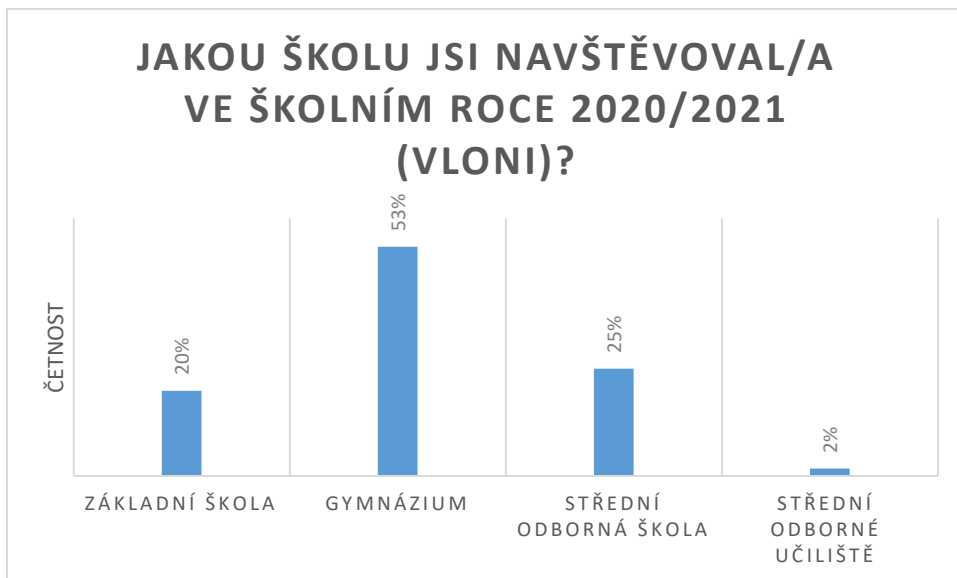
3.6.2 Otázka č. 2: Jakého jsi pohlaví?



Graf 2: Jakého jsi pohlaví?

69 respondentů uvedlo, že jsou ženského pohlaví, což je 58 % a 47 respondentů uvedlo, že jsou mužského pohlaví, což je 42 % z celkového počtu 116.

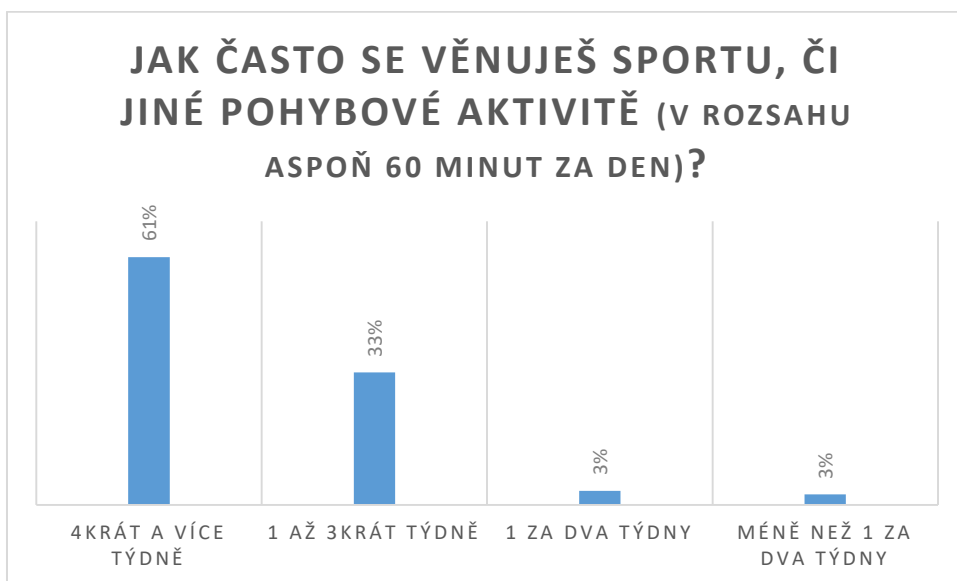
3.6.3 Otázka č. 3: Jakou školu jsi navštěvoval/a ve školním roce 2020/2021 (vloni)?



Graf 3: Jakou školu jsi navštěvoval/a ve školním roce 2020/2021 (vloni)?

53 % tj. 62 respondentů, kteří se zúčastnili mého výzkumu, navštěvovali ve školním roce 2020/2021 gymnázium, 25 % tj. 29 dotazovaných střední odbornou školu, 20 % tj. 23 dotazovaných základní školu. 2 respondenti navštěvovali v daném roce střední odborné učiliště.

3.6.4 Otázka č. 4: Jak často se věnuješ sportu, či jiné pohybové aktivitě (v rozsahu aspoň 60 minut za den)?



Graf 4: Jak často se věnuješ sportu, či jiné pohybové aktivitě?

Na otázku „Jak často se věnuješ sportu, či jiné pohybové aktivitě?“ odpovědělo 61 % respondentů 4krát a více týdně a 33 % 1 až 3krát týdně. Pouhá 3 % uvedla, že se věnují pohybovým aktivitám 1 za dva týdny a 3 % méně než 1 za dva týdny.

3.6.5 Otázka č. 5: Kdy ses nejvíce věnoval sportování, či pohybovým aktivitám?



Graf 5: Kdy ses nejvíce věnoval sportování, či pohybovým aktivitám?

V této otázce měli respondenti rozdělit bodové ohodnocení podle toho, kdy se více, méně, nebo stejně věnovali pohybovým aktivitám, zda před distanční výukou, během distanční výuky, nebo po skončení distanční výuky. Odpověď „Po skončení distanční výuky“ byla oceněna 34 % bodů, odpověď „Před distanční výukou“ také 34 % a odpověď „Během distanční výuky“ 32%.

3.6.6 Otázka č. 6: Jaké sporty, či pohybové aktivity provozuješ v současné době?

Tabulka 1: Jaké sporty, či pohybové aktivity provozuješ v současné době?

Sport	četnost	procenta
Běžecské lyžování	45	39%
Běh	26	23%
Orientační běh	16	14%
Posilování (též fitness)	14	12%
Cyklistika	10	9%
Cvičení (též crossfit, workout)	8	7%

Plavání	7	6%
Biatlon	6	5%
Fotbal	6	5%
Sjezdové lyžování	5	4%
Tanec	5	4%
Lezení (též horolezectví)	4	3%
Volejbal	4	3%
Turistika (též backpacking)	4	3%
Hasičský sport	3	3%
Stolní tenis	3	3%

39 % dotázaných uvedlo, že provozuje běžecské lyžování, 23 % běh, 14 % orientační běh, 12 % posilování. Dále se v odpovědích opakovaly sporty: cyklistika, cvičení, plavání, biatlon, fotbal, sjezdové lyžování, tanec, lezení, volejbal, turistika, hasičský sport, stolní tenis. V jedné až dvou odpovědích se vyskytly sporty: atletika, basketbal, frisbee, motokros, box, bruslení, caniscross, freerun, gymnastika, interkros, jízda na jednokolce, koloběžka, mažoretky, nohejbal, pole dance, pozemní hokej, rugby, skialpinismus, snowboarding, sportovní střelba, šachy, triatlon. Pouze 2 respondenti odpověděli, že kromě školní tělesné výchovy neprovozují žádný sport.

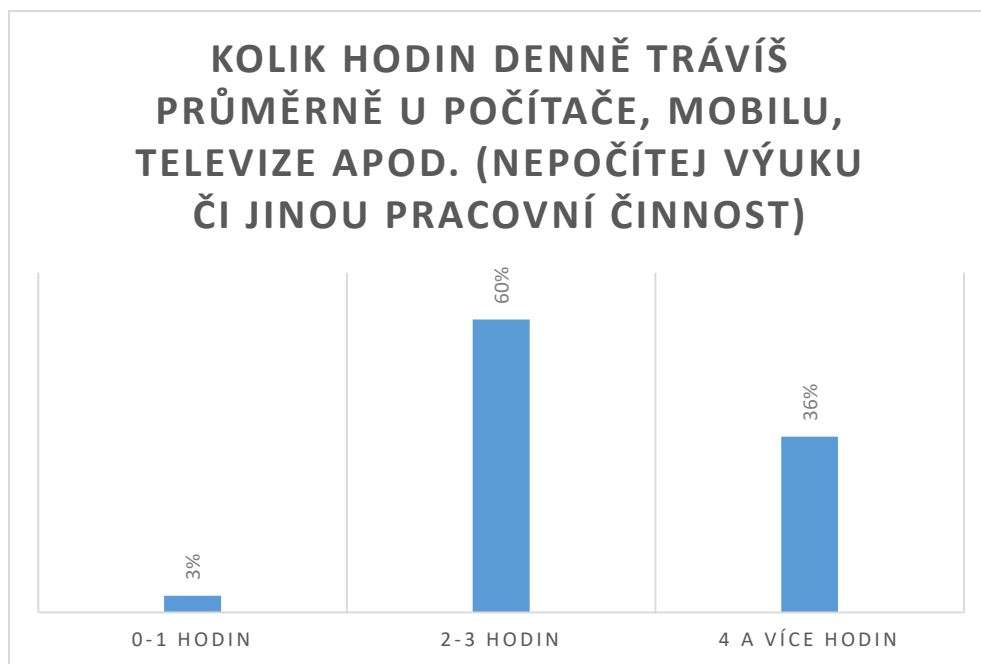
3.6.7 Otázka č. 7: Jakým sportům, či pohybovým aktivitám ses věnoval/a v době distanční výuky?

Tabulka 2: Jakým sportům, či pohybovým aktivitám ses věnoval/a v době distanční výuky?

Běh	39	34%
Běžecské lyžování	38	33%
Cyklistika	23	20%
Posilování (též fitness)	22	19%
Cvičení (crossfit, workout)	12	10%
Orientační běh	12	10%
Fotbal	7	6%
Biatlon	5	4%
Bruslení	4	3%
Turistika (též backpacking)	5	4%
Plavání	4	3%
Hasičský sport	3	3%
Lezení (též horolezectví)	3	3%

Při distanční výuce se respondenti nejvíce věnovali běhu, oproti současnosti je rozdíl 11 %. Více také posilovali a to o 7 % častěji a o 3 % častěji cvičili. Naopak o 5 % méně respondentů uvedlo, že při distanční výuce provozovali běžecké lyžování a o 4 % méně orientační běh. Rozdíly v ostatních sportech uváděli dotazovaní maximálně v 1 %.

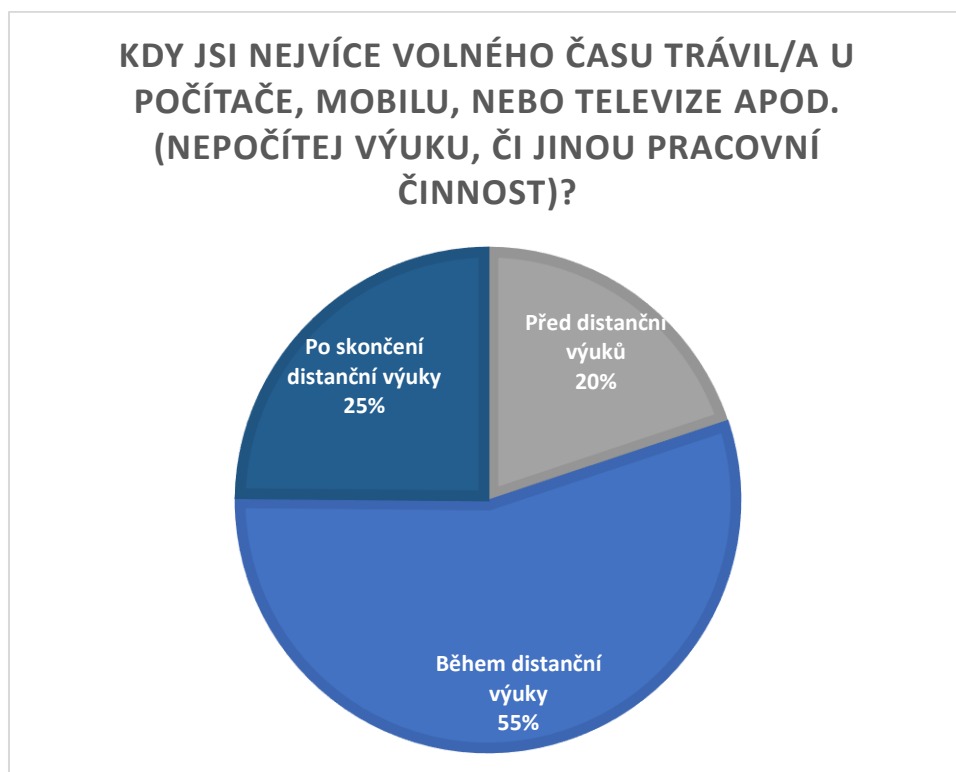
3.6.8 Otázka č. 8: Kolik hodin denně trávíš průměrně u počítače, mobilu, televize apod. (nepočítej výuku či jinou pracovní činnost)



Graf 6: Kolik hodin denně trávíš průměrně u počítače, mobilu, televize apod. (nepočítej výuku či jinou pracovní činnost)

60 % dotázaných uvedlo, že denně tráví průměrně u počítače, mobilu nebo televize v průměru 2–3 hodiny, celých 36 % dokonce více jak 4 hodiny denně, žádnou nebo jednu hodinu denně 3 %.

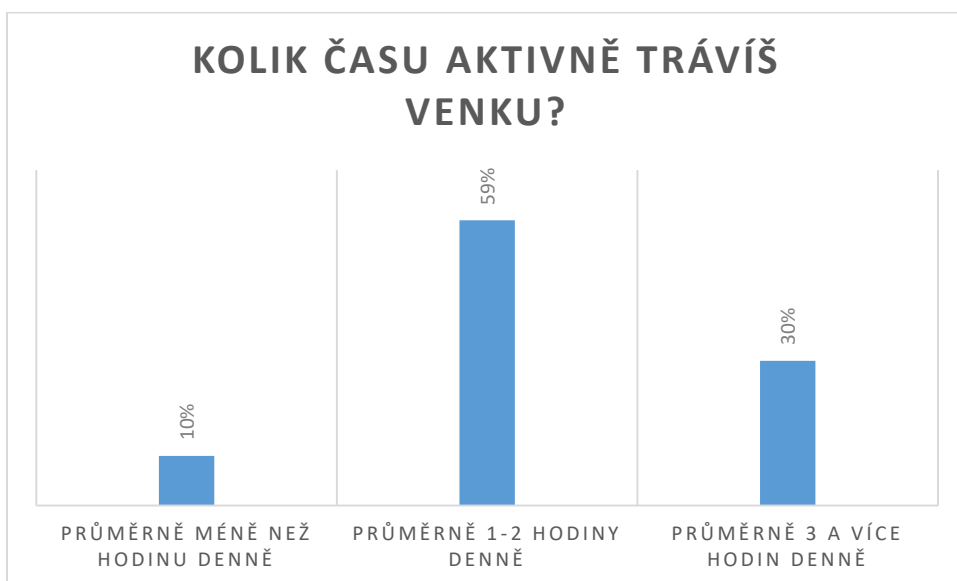
3.6.9 Otázka č. 9: Kdy jsi nejvíce volného času trávil/a u počítače, mobilu, nebo televize apod. (nepočítej výuku, či jinou pracovní činnost)?



Graf 7: Kdy jsi nejvíce volného času trávil/a u počítače, mobilu, nebo televize apod. (nepočítej výuku, či jinou pracovní činnost)?

Tato otázka přímo vybízí respondenty k porovnání jejich zvyklostí před, během a po období distanční výuky. V této otázce měli opět respondenti rozdělit bodové ohodnocení podle toho, kdy se více, méně, nebo stejně trávili čas u monitoru, zda před, během, nebo po skončení distanční výuky. Nejvyšším počtem bodů (55 %) bylo označeno období během distanční výuky, 20 % bodů období před distanční výukou a 25 % bodů období po skončení výuky.

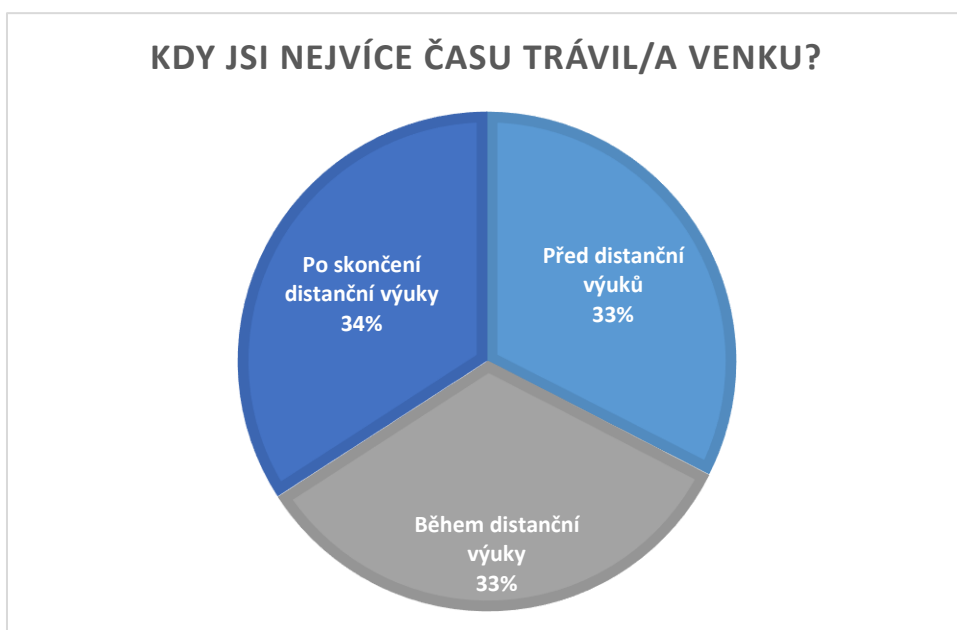
3.6.10 Otázka č. 10: Kolik času aktivně trávíš venku?



Graf 8: Kolik času aktivně trávíš venku?

Na otázku „Kolik času aktivně trávíš venku?“ odpovědělo 59 % respondentů: „průměrně 1–2 hodiny denně“, což se domnívám, že je poměrně vysoké číslo. 30 % respondentů dokonce uvedlo, že tráví průměrně 3 a více hodin denně aktivně venku a jen 10 % zvolilo odpověď „průměrně méně než hodinu denně“.

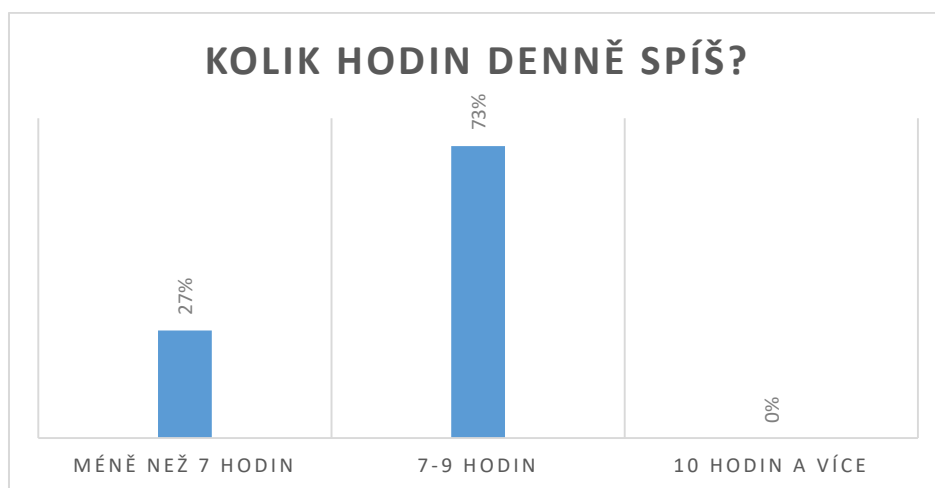
3.6.11 Otázka č. 11: Kdy jsi nejvíce času trávil/a venku?



Graf 9: Kdy jsi nejvíce času trávil/a venku?

Stejně jako u otázky „Kdy ses nejvíce věnoval sportování, či pohybovým aktivitám?“, i v tomto případě odpověděli respondenti velmi vyrovnaným způsobem. Opět bylo třeba rozdělit body mezi daná časová období a i přesto že se bodová rozložení lišila, z celkového součtu vzešlo, že průměrně aktivně trávili respondenti čas venku před, v průběhu i po skončení distanční výuky stejně často.

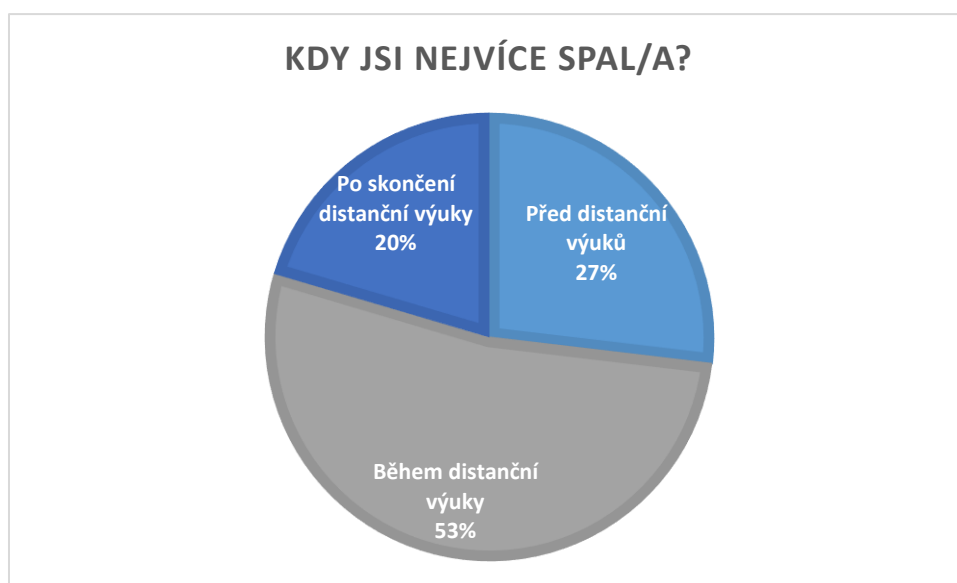
3.6.12 Otázka č. 12: Kolik hodin denně spíš?



Graf 10: Kolik hodin denně spíš?

Méně než 7 hodin spí 27 % respondentů, 73 % dotazovaných uvedlo, že spí 7–9 hodin, nikdo neudal, že spí 10 a více hodin.

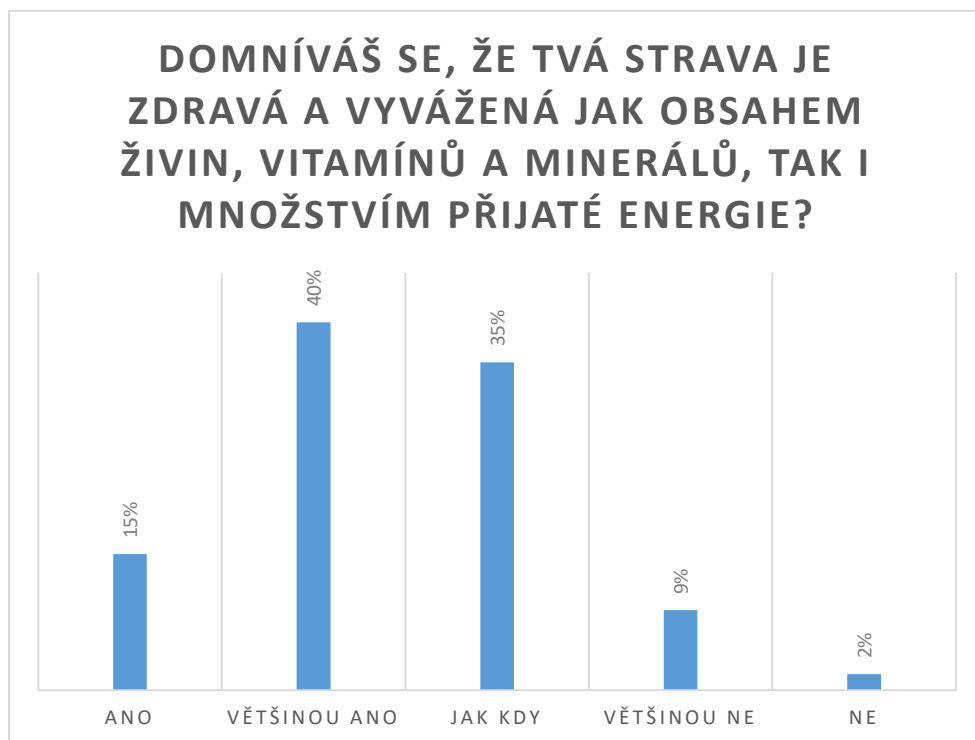
3.6.13 Otázka č. 13: Kdy jsi nejvíce spal/a?



Graf 11: Kdy jsi nejvíce spal/a?

V otázce, „Kdy jsi nejvíce spal/a?“ získalo největší bodové ohodnocení období během distanční výuky a to 53 % bodů, 27 % bodů přidělili respondenti období před distanční výukou a 20 % bodů období po skončení distanční výuky.

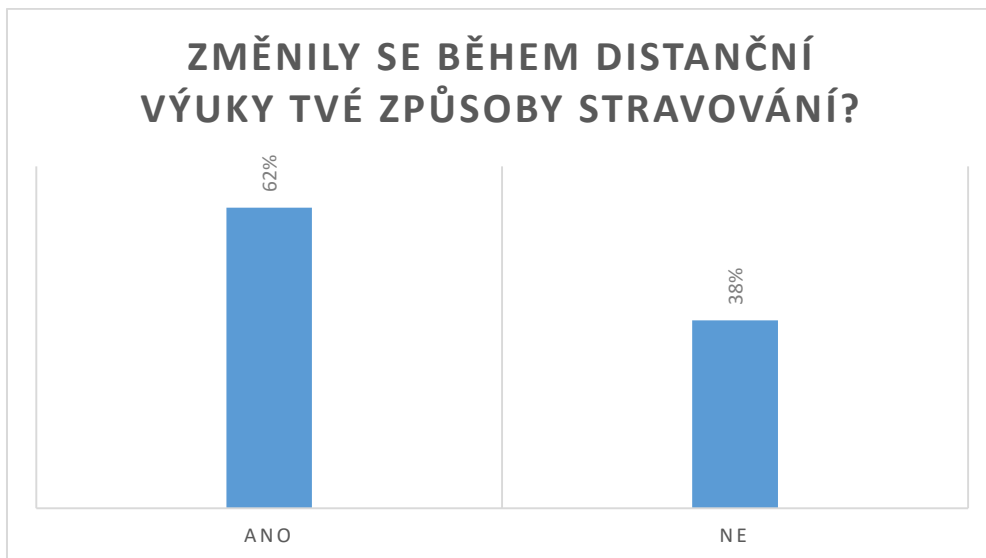
3.6.14 Otázka č. 14: Domníváš se, že tvá strava je zdravá a vyvážená jak obsahem živin, vitamínů a minerálů, tak i množstvím přijaté energie?



Graf 12: Domníváš se, že tvá strava je zdravá a vyvážená jak obsahem živin, vitamínů a minerálů, tak i množstvím přijaté energie?

15 % dotazovaných odpovědělo, že se domnívají, že jejich strava je zdravá a vyvážená jak obsahem živin, vitamínů a minerálů, tak i množstvím přijaté energie. 40 %, že většinou ano, 35 % jak kdy, 9 % většinou ne, 2 % se domnívají, že ne.

3.6.15 Otázka č. 15: Změnily se během distanční výuky tvé způsoby stravování? Jak? Stručně popiš!



Graf 13: Změnily se během distanční výuky tvé způsoby stravování?

62 % respondentů uvedlo, že se jejich způsoby stravování během distanční výuky změnilo. 38 % dotazovaných se domnívá, že jejich způsoby stravování nezměnilo.

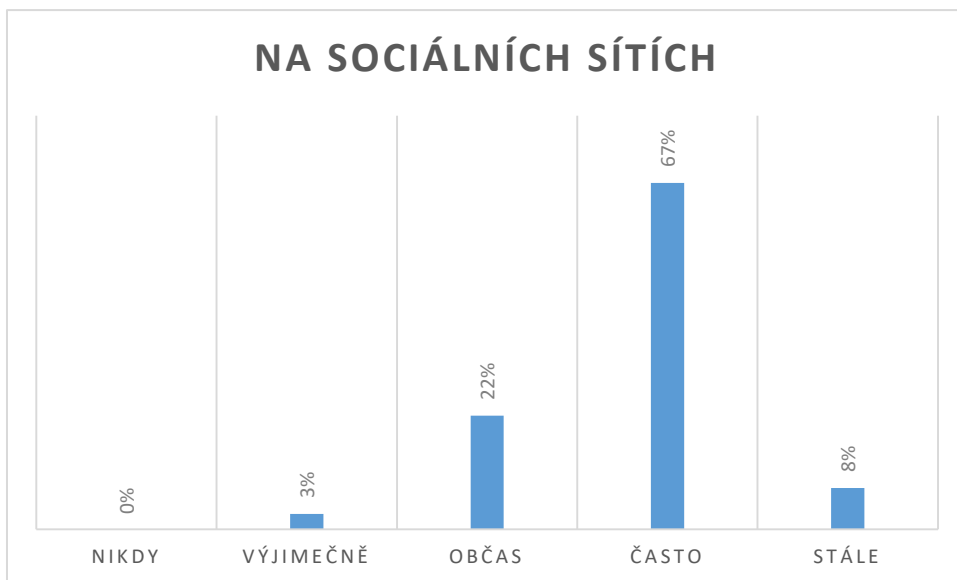


Graf 14: Jak se změnila strava?

Z 64 (62 %) dotazovaných, kteří odpověděli, že se jejich strava se během distanční výuky změnila, 50 (78 %) uvedlo, že k lepšímu a to tím způsobem, že jejich strava byla promyšlenější, jedli méně fast foodu, měli na jídlo více času, jejich strava měla kvalitnější složení a příprava jídla byla zdravější. Ti co odpověděli, že se jejich strava změnila k horšímu, uvedli jako důvod nepravidelné stravování, nezdravé potraviny a jzení z nudy. Dva respondenti uvedli, že se jejich stravování zhoršilo kvůli psychickým potížím, které je během distanční výuky provázely, jeden trpěl poruchou příjmu potravy a jeden naopak trpí touto poruchou v současné době.

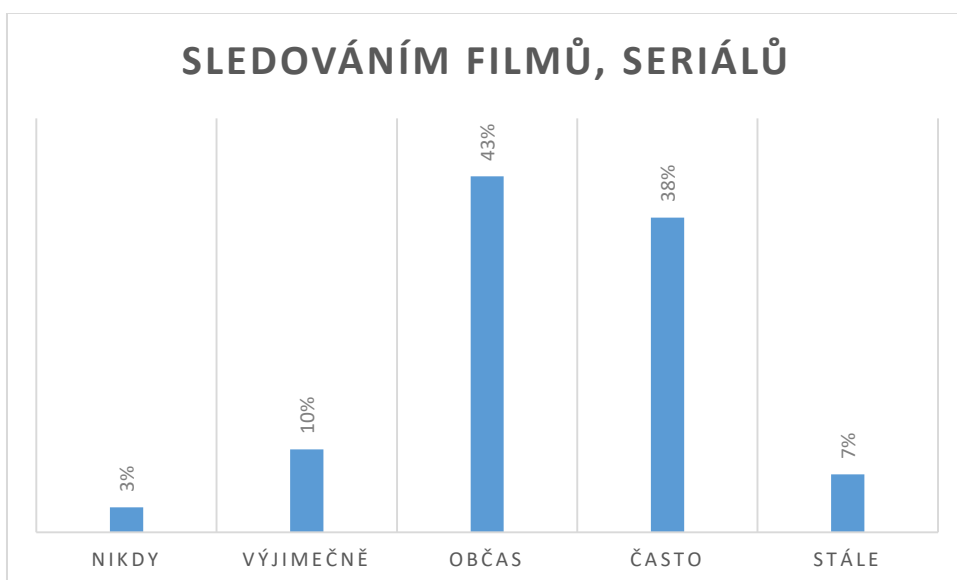
3.6.16 Otázka č. 16: Jak jsi trávil/a volný čas během distanční výuky?

Otázka „Jak jsi trávil/a volný čas během distanční výuky?“ byla polouzavřená, respondenti hodnotili šest možností trávení volného času na škále: nikdy, výjimečně, občas a stále. Také mohli připojit vlastní odpověď.



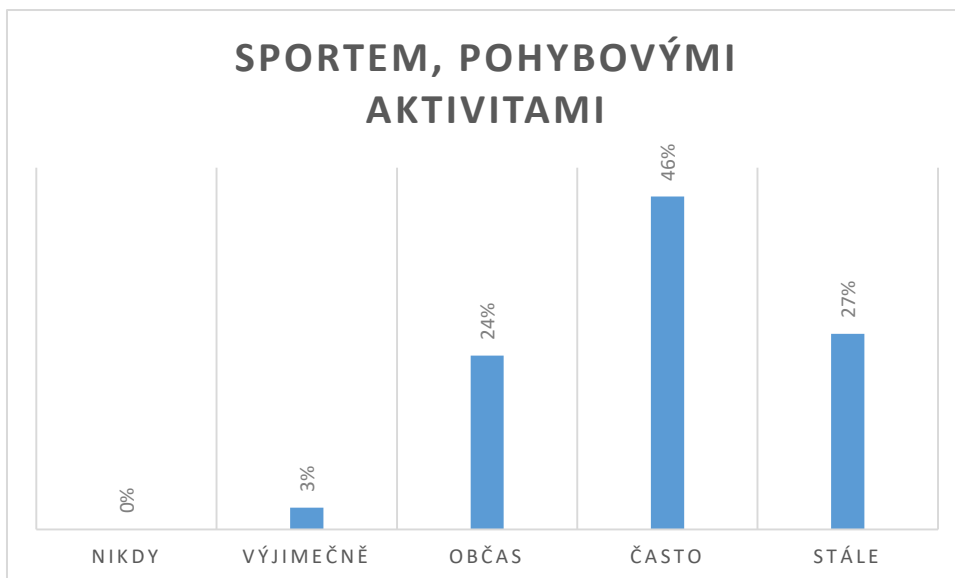
Graf 15: Trávení času na sociálních sítích

67 % dotazovaných odpovědělo, že svůj volný čas trávilo na sociálních sítích často, 22 % občas, 8 % stále, 3 % výjimečně, nikdo neodpověděl nikdy.



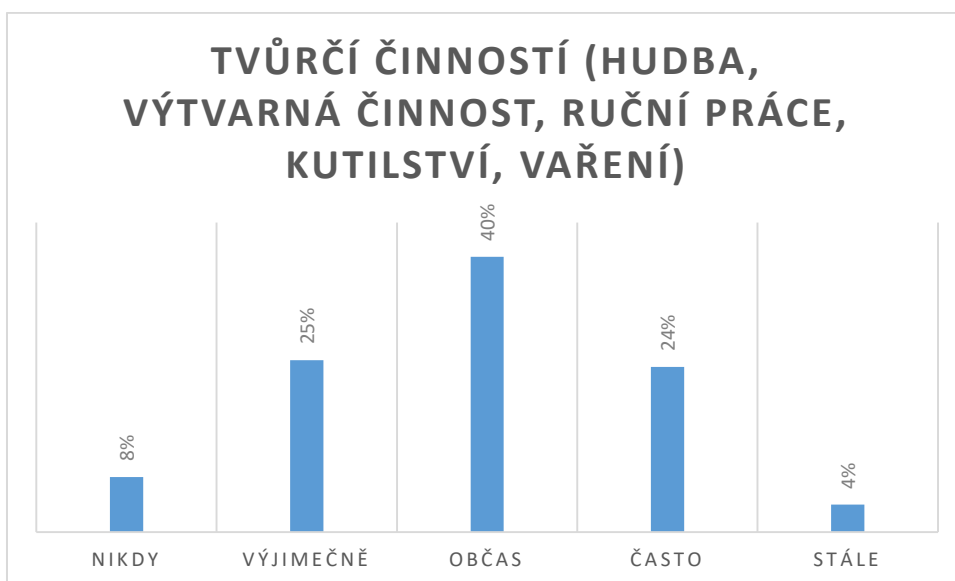
Graf 16: Trávení času sledováním filmů, seriálů

43 % sledovalo filmy a seriály občas, 38 % často, 10 % výjimečně, 7 % stále a 3 % nikdy.



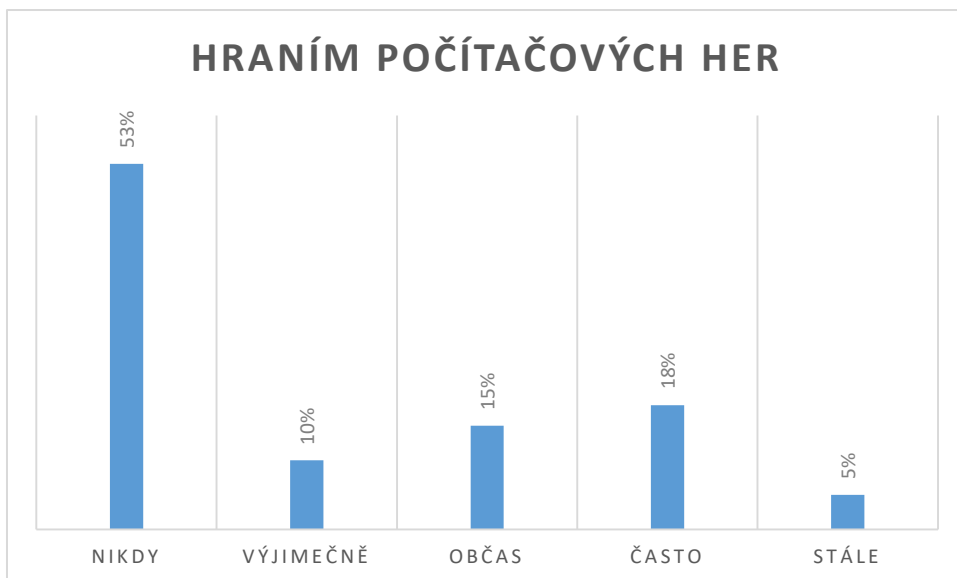
Graf 17: Trávení času sportem a pohybovými aktivitami

46 % dotazovaných adolescentů uvedlo, že volný čas během distanční výuky trávilo často, 27 % stále, 24 % občas, 3 % výjimečně a nikdo neodpověděl nikdy.



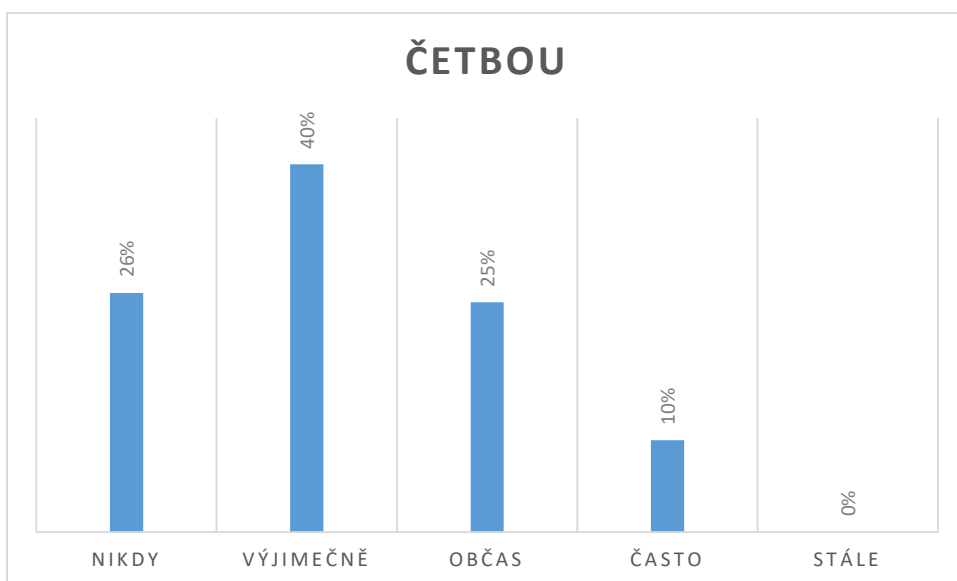
Graf 18: Trávení času tvůrčí činností

Občas trávilo 40 % respondentů volný čas tvůrčí činností, 25 % výjimečně, 24 % často, 8 % nikdy a pouze 4% stále.



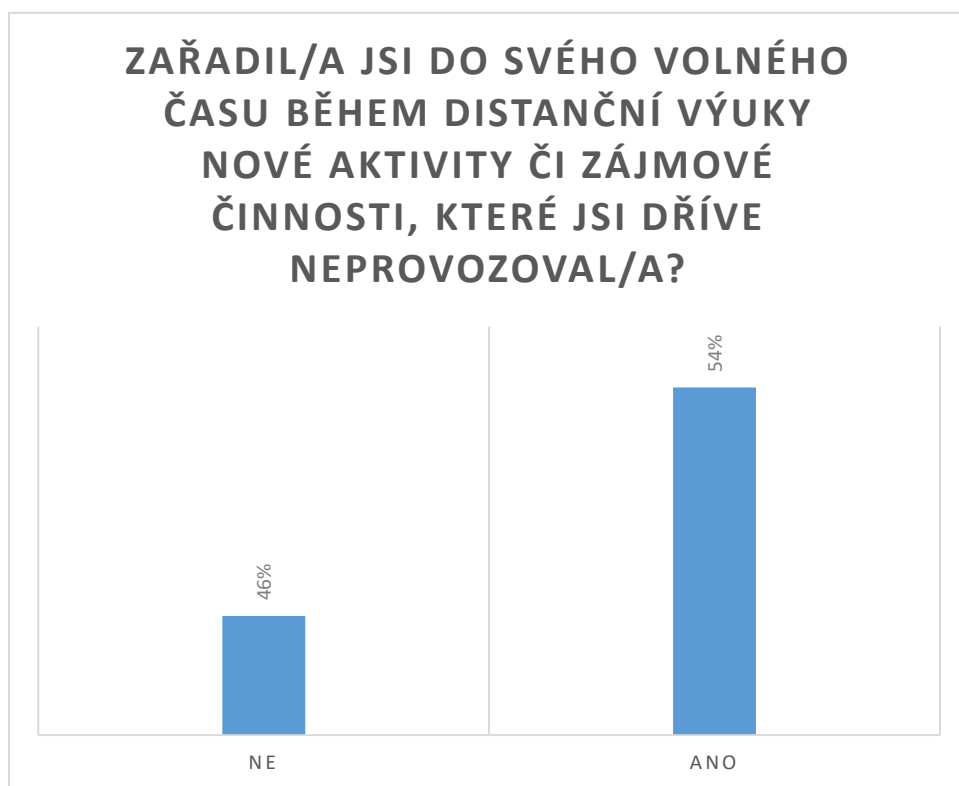
Graf 19: Čas trávený hraním počítačových her

53 % dotazovaných uvedlo, že svůj volný čas během distanční výuky nikdy netrávilo hraním počítačových her, 18 % často, 15 % občas, 10 % výjimečně a 5 % stále.



Nejvíce dotazovaných uvedlo, že četlo ve svém volném čase jen výjimečně a to 40 %, dokonce 26 % odpovědělo, že nikdy, 25 % občas, 10 % často a nikdo neodpověděl stále. 27 % respondentů využilo možnost otevřené otázky připsat vlastní způsoby trávení volného času. Jednotlivci uvedli: procházky se psem, telefonování se spolužáky, péči o své tělo, pobyt venku s kamarády, čas s přítelkyní, brigáda, stolní hry, šachy, učení se španělštinu, pobyt s rodinou, dobrovolnická činnost, spánek.

3.6.17 Otázka č. 17: Zařadil/a jsi do svého volného času během distanční výuky nové aktivity či zájmové činnosti, které jsi dříve neprovozoval/a?



Graf 20: Zařadil/a jsi do svého volného času během distanční výuky nové aktivity či zájmové činnosti, které jsi dříve neprovozoval/a?

54 % dotazovaných uvedlo, že během distanční výuky zařadilo do svého volného času nové aktivity, 46 % nikoliv.

Jaké?

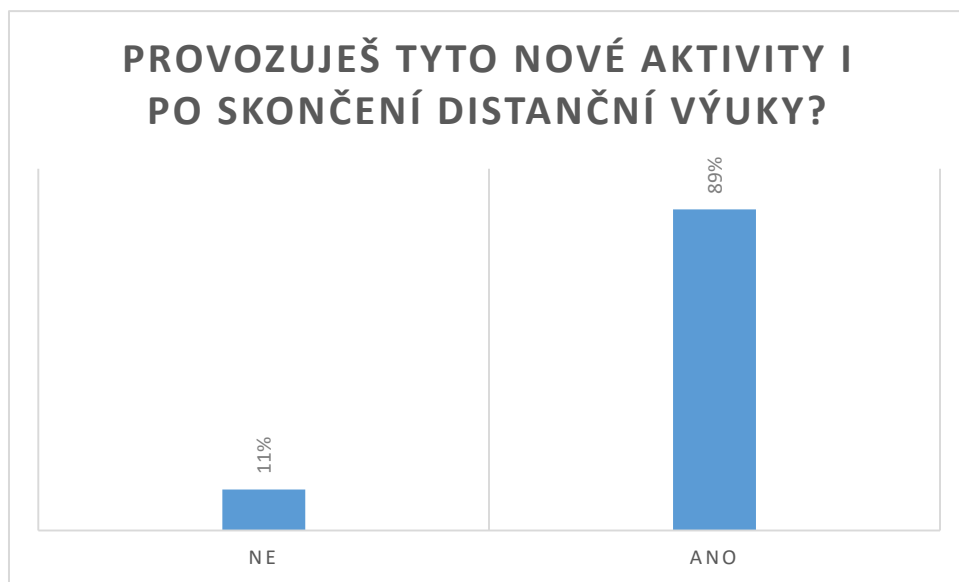
Tabulka 3: Jaké nové aktivity jsi začal/a provozovat?

Vaření, pečení	14
Otužování	8
Cvičení	7
Ruční práce, háčkování, šití, vyšívání	6
Četba	4
Turistika	4
Posilování	4
Běh	3
Kreslení, malování	2

Cizí jazyk	2
Basketbal	1
Cyklistika	1
Jóga	1
Box	1
Programování	1
Šachy	1
Hudba	1
Konstrukce elektroniky	1

Z 62 (54 %) respondentů, kteří uvedli, že zařadili během distanční výuky nové aktivity či zájmové činnosti, které dříve neprovozovali, 14 odpovědělo, že začali vařit, či péct, 8 z nich se začalo otužovat, 7 cvičit, 6 z nich udalo jako svou novou aktivitu ruční práce, 4 se věnovali četbě, 4 turistice, 4 posilování, 3 začali běhat, 2 se věnovali kreslení a malování, 2 se učili nový cizí jazyk. Dále jednotlivci odpověděli, že začali hrát basketbal, jezdit na kole, cvičit jógu, box, programovat, hrát šachy, poslouchat hudbu, konstruovat elektroniku.

3.6.18 Otázka č. 18: Provozuješ tyto nové aktivity i po skončení distanční výuky?

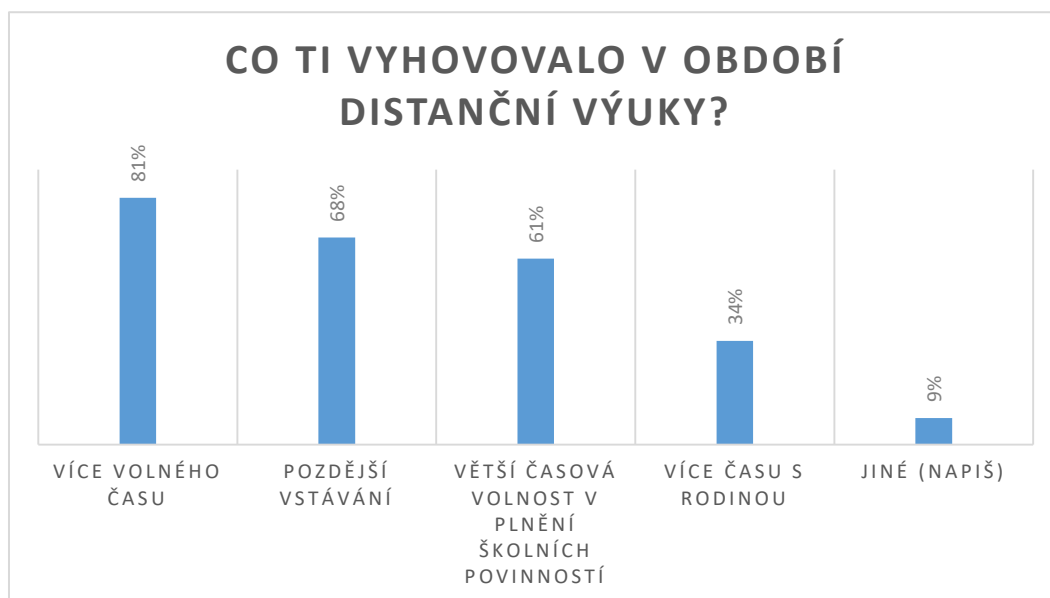


Graf 21: Provozuješ tyto nové aktivity i po skončení distanční výuky?

Z 62 (54 %) dotazovaných, kteří odpověděli kladně na otázku: „Zařadil/a jsi do svého volného času během distanční výuky nové aktivity či zájmové činnosti, které jsi dříve neprovozoval/a?“

odpovědělo 89 %, že tyto aktivity provozují i po skončení distanční výuky. 11 % tyto aktivity přestalo provozovat.

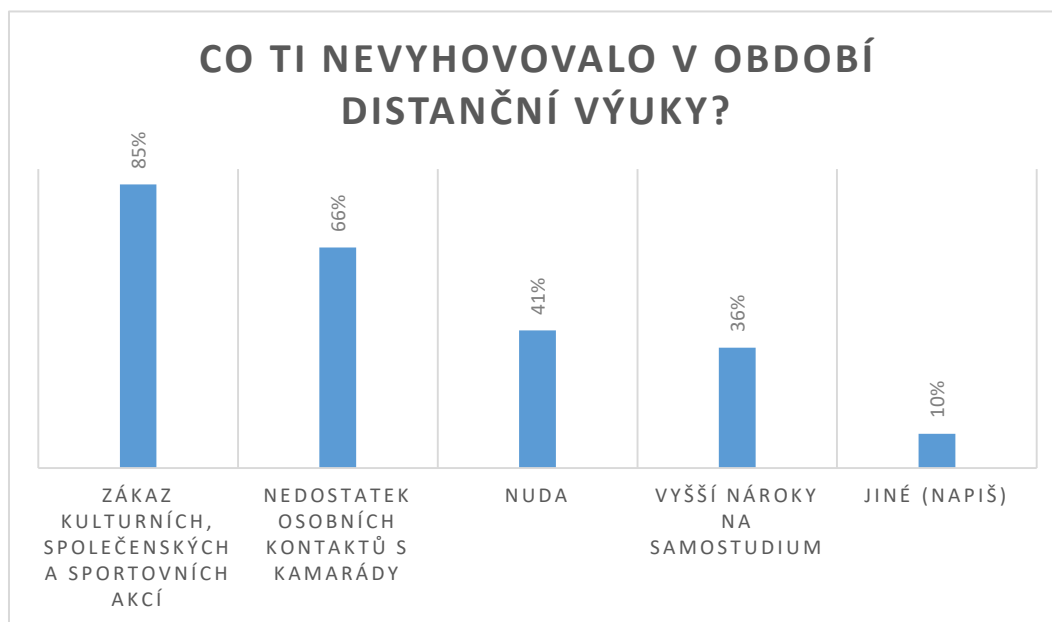
3.6.19 Otázka č. 19: Co ti vyhovovalo v období distanční výuky?



Graf 22: Co ti vyhovovalo v období distanční výuky?

81 % respondentů uvedlo, že jim v období distanční výuky vyhovovalo, že měli více volného času, 68 % udalo, že jim vyhovovalo pozdější vstávání, 61 % větší časová volnost v plnění školních povinností, 34 % více času s rodinou. V této otázce mohli respondenti přidat i jiné činnosti, které jim v období distanční výuky vyhovovaly. O jiné aktivity rozšířilo své odpovědi 10 respondentů, uvedli, že jim vyhovovalo, že měli více času na sebe, méně stresu se školou, možnost ignorovat nezajímavé předměty a mohli se více soustředit na ty zajímavé, měli více času na sportování, mohli trávit více času s kamarády, měli možnost si samostatně rozvrhnout svůj denní program.

3.6.20 Otázka č. 20: Co ti nevyhovovalo v období distanční výuky?



Graf 23: Co ti nevyhovovalo v období distanční výuky?

85 % dotazovaných odpovědělo, že jim v období distanční výuky nevyhovoval zákaz kulturních, společenských a sportovních akcí, 66 % mělo nedostatek osobních kontaktů s kamarády, 41 % pociťovalo nudu, 36 % nevyhovovaly vyšší nároky na samostudium. 12 respondentů (10 %) přidalo další aktivity, které jim nevyhovovaly a to především dlouhé a časté sezení u počítače, nedostatečná praxe ve škole, nižší nároky na školní znalosti, 3 respondenti uvedli, že jim nevyhovoval nepravidelný režim.

3.7 Rozhovor

Rozhovor mi poskytl 19letý student střední průmyslové školy strojní.

Jak vzpomínáš na období distanční výuky?

Na období, ve kterém jsem se zdokonalil v IT dovednostech, ale za cenu, že jsem přišel o spoustu praktických dovedností, které vnímám jako důležitější.

Jaké praktické dovednosti máš na mysli?

Například absenci elektro zapojování ve škole. Součástí jsme „zapojovali“ v malování a na papíře, což mi je celkem k ničemu pro reálný život. Dále jsem zameškal praxe ve třetím ročníku, kde jsme se měli podívat do výroby a něco tam dělat. To je zkušenost k nezaplacení, ale byl jsem o ni připraven. Myslím, že kdo se zabývá jiným oborem, to možná může mít v tomhle ohledu lepší, ale zrovna můj obor se přes online na 100 % vyučovat prostě nedá.

Jak jsi trávil svůj den?

Dny jsem trávil u monitoru, což beru jako obrovský negativum, bolely mě oči, hlava a obecně je modré světlo z monitorů nezdravé, ale o to větší chuť jsem měl dělat jakoukoli činnost venku.

Dny u monitoru jsi trávil kvůli škole?

Ano, já osobně nejsem typ, co hodiny proseď u PC nebo na telefonu. Nicméně kvůli škole jsem k tomu byl donucen a příjemné mi to nebylo. Také jsem si vybudoval návyk na denní „porci“ času stráveného na telefonu, což se špatně odvyká a i do dneška na telefonu některé dny trávím více času než bych chtěl, právě kvůli návykům z dřívějšíka.

Kolik hodin denně jste měli online výuku?

My jsme měli veškerou distanční výuku online, takže 5 až 9 hodin denně podle rozvrhu.

Pokud opomeneme obavy z nemoci, které naši společnost sužovaly, chtěl bys toto období vrátit?

Nemyslím, že vrátit toto období by bylo správné. Nicméně tu byly i benefity. Proto bych byl pro zachování některých benefitů. Třeba mít možnost výuky neodborných a nematuritních předmětů online.

Přineslo ti něco toto období?

Rozhodně mi to ukázalo nestandardní způsob výuky a života, ale ve výsledku mi to více vzalo, než dalo. Dalo mi to lepší znalosti v IT, poznání nových aktivit a ukázalo mi nová místa, kam bych bez omezení nikdy nešel.

Můžeš uvést nějaký příklad nových aktivit?

Jako nová aktivita je pro mě běhání. Osobně jsem tento sport nikdy neměl rád, ale přes omezení jsem zkusil i běh a kupodivu mě bavil. A jednou z nejméně časově náročných aktivit, ke které jsem přišel, se pro mě stalo vaření. Na autě jsem prodělal stovky hodin a tím si nahrazoval absenci praxí ve škole. Rozhodně bych ještě zařadil vaření. Vařil jsem i dříve, ale v době karantény jsem si vařil každý den minimálně jedno jídlo, takže to rozhodně beru jako novou aktivitu.

Vzalo ti něco toto období?

Vzalo mi kus života. Ztratil jsem spoustu zážitků a zkušeností. Největší mínus je v podstatě neznalost odborných předmětů, protože praxi přes obrazovku nejde přenést.

Naučil ses něco nového?

Naučil jsem se více využívat volného času, protože ho bylo tolik, že jsem našel činnosti, které vyplnily volný čas. A do dnes jsem v tom režimu a dělat to budu i nadále.

Můžeš trochu rozvést v jakém režimu?

Pro mě se jedná o režim, kde nesedím doma na zadku a nepřemýšlím, co budu dělat. Když přijdu domů, usedám k učení, tahám kolo, lyže a jdu ven, nebo zalezu pod auto a dělám do noci. Bohužel v tomto režimu nejsou jen pozitiva, taky už nejsem schopen chodit spát okolo osmé, což jsem dříve schopný byl, ale naučil jsem se chodit později a těžko se mi odvyká. Také se jedná o telefon, na kterém jsem se zvyknul trávit více času, a také to není jednoduché měnit.

Zjistil jsi o sobě něco nového?

To si nemyslím. Možná jen to, že nejsem schopen sedět celé dny u televize a nic nedělat.

Pomohly ti tvé návyky, aktivity, koníčky z období před koronavirovou pandemií naplnit a zorganizovat si svůj čas během distanční výuky?

To rozhodně, jelikož koníčků mám více, než jsem schopen stíhat. Tak i přes omezení jsem byl schopen čas trávit konstruktivně a užitečně. A velice užitečný návyk bylo pro mě to, že jsem chodil spát brzo a vstával brzo. Sice jsem to nebyl schopný dodržovat pokaždé, tak ale i přes to mi to pomáhalo mít režim.

Děkuji za rozhovor!

3.8 Diskuse

Dotazník otevřelo 230 respondentů, 116 jich dotazník vyplnilo, což znamená 50% návratnost. Nejvíce zúčastněných respondentů a to 33 % bylo ve věku 16 let, pouze 1 respondent byl 20letý. Ve věkových kategoriích 15, 17, 18 a 19 let bylo mezi respondenty poměrně vyrovnané zastoupení. O 20 % více se mého dotazníkového šetření účastnily dívky. Vyšší podíl dívek si vysvětlují větší ochotou dívek vyplnit dotazník. Nejvíce respondentů tj. 62 navštěvovalo gymnázium, naopak pouze 2 střední odborné učiliště.

Otázka číslo 4 směřovala na četnost jejich sportování, či jiných pohybových aktivit. Světová zdravotnická organizace doporučuje dospívajícím vykonávat každodenně nejméně 60 minut středně až vysoce zatěžující pohybovou aktivitu a nejméně třikrát týdně zařazovat aktivitu vysoké intenzity. (UPOL 2018) Z Národní zprávy o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže vyplývá, že toto doporučení splňuje pouze 22 % dospívajících. (UPOL 2018) V mém dotazníkovém šetření jsem nerozlišovala stupeň intenzity zátěže, ale pouze četnost. 61 % dotazovaných uvedlo, že sport provozují 4krát a více týdně v rozsahu minimálně 60 minut denně. Domnívám se, že se jedná o poměrně vysoké procento, které by mohlo souviset s regionem, ze kterého pravděpodobně pochází velká část respondentů. Jak jsem již zmiňovala, k zodpovězení dotazníku jsem požádala bývalé žáky studenecké základní školy. Obec Studenec a její okolí nabízí velké množství sportovních příležitostí. Kromě příhodné polohy v Podkrkonoší, odkud jsou snadno dostupná horská střediska i turisticky zajímavý region Český ráj, je v obci aktivních hned několik sportovních klubů a spolků: TJ Sokol Studenec s početným oddílem běžeckého lyžování a cvičením pro všechny generace, SK Studenec s oddílem alpského lyžování, atletickým oddílem, oddílem orientačního běhu a fotbalovým oddílem, dále Orel Studenec s volejbalovým oddílem, Tenisový klub, Sbor dobrovolných hasičů a Skautský oddíl. V neposlední řadě je zde také školní sportovní klub při základní škole. V loňském roce zde nově vznikl cyklistický spolek. Což je na obec s 1400 obyvateli velmi dobrá sportovní základna.

Otázka číslo 5 „Kdy ses nejvíce věnoval sportování, či pohybovým aktivitám?“ přímo míří na jeden z dílčích výzkumných cílů. Respondenti rozdělovali body mezi odpovědi „Před distanční výukou“, „Během distanční výuky“ a „Po skončení distanční výuky“ podle toho, kdy se pohybu věnovali více, kdy méně, případně stejně. Bodové rozložení se u jednotlivých respondentů lišilo, z celkového součtu ale vzešlo, že průměrně se respondenti sportu a pohybovým aktivitám věnovali ve všech časových obdobích stejně. Tento výsledek mého průzkumu koresponduje se studií z Německa (Schmidt a kol. 2021), kterou zmiňuji již v úvodu

do praktické části. Tato studie, kromě jiného, porovnává sportovní a pohybovou aktivitu u dívek a chlapců ve věku 14–17 let. V porovnání s dobou před pandemií udávají dívky během pandemie pokles sportovní aktivity průměrně o 11 minut denně a chlapci o 21 minut. Čas strávený jinými pohybovými aktivitami se u dívek naopak navýšil v průměru o 22 minut denně a u chlapců o 10 minut. Což při zprůměrování všech těchto hodnot vychází vyrovnaně pro obě období. Vysoké procento pravidelné fyzické aktivity během lockdownu udává také studie z Itálie a to 84,5 %. (Salzano a kol. 2021) Naopak jiné výsledky přináší studie z Řecka (Morres a spol. 2021) a Polska (Luszczki a kol. 202) provedené na dětech a studentech středních škol během lockdownu 2020, ty udávají pokles pohybových aktivit.

V otázce číslo 6 jsem se ptala na sporty, které dotazovaní provozují. Nejčastěji (39 %) udávali respondenti, že provozují běžecké lyžování, což opět souvisí s naším regionem a jeho možnostmi a tradicemi. Druhý nejčastější sport byl označen běh (23 %) a třetí orientační běh (14 %), který má v okolí také velkou členskou základnu. Celkem však dotazovaní uvedli 38 různých druhů sportů, kterým se věnují. Tato různorodost ukazuje na možnosti, které se dnešním mladým lidem nabízejí a hlavně na to, že tyto možnosti využívají. Když tyto odpovědi srovnáme s následující 7. otázkou, jakým sportům se účastníci průzkumu věnovali v době distanční výuky, vidíme především změnu v procentuálním rozložení sportů, nikoliv ve druzích udaných sportů. V době distanční výuky dotazovaní nejčastěji běhali (34 %), což je určitě dáno jednoduchou dostupností tohoto sportu, který není vázaný na žádné sportoviště a není náročný na vybavení. I student v mém rozhovoru označuje běhání jako svoji novou aktivitu a dokonce jako aktivitu, kterou nikdy neměl rád, ale během omezení ji zkusil a kupodivu ho běh bavil. Za během následovalo běžecké lyžování (33 %). Častěji než dnes také respondenti provozovali cyklistiku (20 %), posilování (19 %) a cvičení (10 %). Všechny tyto sporty jsou lehce dostupné a mohou je provozovat jednotlivci nezávisle na sportovištích a organizovaném sportu, které byly v obdobích lockdownů způsobených pandemií covid-19 významně omezeny, často úplně uzavřeny a přerušeny.

V 8. otázce odpovídali účastníci mého průzkumu na otázku, kolik hodin tráví průměrně u počítače, mobilu, televize apod., pokud nepočítají výuku, či jinou pracovní činnost. V souvislosti s touto problematikou uvádí Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže (UPOL 2018), že „79 % dospívajících tráví svůj volný čas sledováním televize, hraním her a sledováním multimediálního obsahu na počítači, herních konzolách nebo mobilních zařízeních, a to více než dvě hodiny každý školní den“. V mém šetření odpovědělo dokonce 96 %

adolescentů, že tráví u monitoru více jak 2 hodiny denně. Přičemž 60 % 2–3 hodiny a 36 % 4 a více hodin denně.

V porovnávací otázce č. 9 odpověděli dotazovaní adolescenti, že nejvíce času trávili u monitoru v době distanční výuky, toto období bylo ohodnoceno 55 procenty všech bodů, období před distanční výukou 20 procenty bodů a období po skončení výuky 25 procenty bodů. Tyto odpovědi potvrzují výsledky mnohých studií ze světa. Například německá studie *Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the covid-19 lockdown in Germany* (Schmidt a kol. 2021) udává navýšení času u monitoru během lockdownu v roce 2020 u dívek průměrně o 68 minut denně a u chlapců o 79 minut denně. Odpovídá tomu i výpověď studenta v rozhovoru, který, ač mu dlouhé sezení u počítače kvůli výuce vadilo a už se těšil ven, trávil u telefonu i více svého volného času. A přestože si sám uvědomuje nevhodnost nadužívání elektroniky, jak sám říká, těžko se mu tato aktivita omezuje. Poukazuje tento jev na návykovost digitálních médií?

Následující otázky 10 a 11 mířily na čas aktivně strávený venku. Nejvíce respondentů (59 %) uvedlo, že aktivně tráví venku 1–2 hodiny denně, 30 % dokonce 3 a více hodiny. Čas trávený venku se stejně jako čas trávený sportem a pohybovými aktivitami (otázka č. 5) v průměru v obdobích před, během a po skončení distanční výuky nezměnil. Můžeme předpokládat, že tyto dva údaje (sport a aktivní čas venku) spolu souvisí.

Otázky 12 a 13 se zabývaly délkou spánku respondentů. Státní zdravotní ústav (nedat.) uvádí doporučenou délku spánku pro dospívající 7–9 hodin. V tomto časovém rozmezí spí 73 % dotázaných, 27 % spí méně než 7 hodin, což je pro dospívající dlouhodobě nevhodné. Průměrně spali respondenti mého dotazníkového šetření v období distanční výuky nejdéle. Autoři polské studie *Children's Eating Habits, Physical Activity, Sleep, and Media Usage before and during COVID-19 Pandemic in Poland* (Luszczki a kol. 2021, str. 8) naopak udávají, že délka spánku u dospívajících v době pandemie klesla. Tento pokles si vysvětlují trávením času u monitorů ve večerních hodinách bez kontroly rodičů.

Další část mého šetření směřovala na zdravou a vyváženou stravu. Vzhledem ke komplikované definici zdravé stravy jsem spoléhala na subjektivní pocit respondentů, zda se domnívají, že jejich strava je zdravá a vyvážená jak obsahem živin, vitamínů a minerál, tak i množstvím přijaté energie. Více než polovina (55 %) dotázaných adolescentů se domnívá, že ano, nebo většinou ano. 35 % uvedlo, že „jak kdy“ a jen 11 % se domnívá, že ne, nebo většinou ne. 62 % respondentů se uvedlo, že během distanční výuky se jejich stravování změnilo, z nich

78 % k lepšímu a 22 % k horšímu. Z toho vyplývá, že téměř polovina všech dotázaných míní, že během distanční výuky se jejich strava změnila k lepšímu. Podle mého názoru byla tato změna ovlivněna tím, že denní program mnohých byl v době lockdownů v pandemii covid-19 výrazně méně nabitý a díky tomu mohli přípravě a samotné konzumaci věnovat více času. Jak se také dovídáme z následující otázky 17 o nových aktivitách, 14 dotazovaných ze 115 se začalo v době pandemie věnovat vaření. Shodnou informaci se dozvídáme také z rozhovoru, kdy student říká, že v době karantény si denně vařil, což dříve nedělal.

V otázce 16 odpovídali respondenti na otázku, jak trávili volný čas v době distanční výuky. Nejvíce odpovědi „často“ uváděli u volby „na sociálních sítích“ a „sportem, pohybovými aktivitami“. Můžeme předpokládat, že „pobytem“ na sociálních sítích si kompenzovali nedostatek osobních kontaktů, který byl následkem vládních opatření pro zvládnutí pandemie. „Občas“ byla nejčastější odpověď u „sledování filmů, seriálů“ a „tvůrčí činností (hudba, výtvarná činnost, ruční práce, kutilství, vaření)“. Naopak odpověď nikdy nebo výjimečně zvolili respondenti nejčastěji u hraní počítačových her a u četby.

Následující otázka se týkala toho, zda zařadili do svého volného času během distanční výuky nové aktivity či zájmové činnosti. 54% dotazovaných odpovědělo kladně a 89 % z nich uvedlo, že se těmto aktivitám věnují i nadále, po skončení distanční výuky. Z čehož plyne, že 48 % všech dotázaných adolescentů se začalo věnovat nové aktivitě a věnuje se jí i nadále. Stejně otázky se věnoval i italský průzkum, ve kterém odpovědělo dokonce 64,5 % adolescentů, že se během lockdownu začali věnovat nové aktivitě. (Salzano a kol. 2021)

Závěrečné dvě otázky měly shrnující charakter. „Co ti vyhovovalo a co ti nevyhovovalo v období distanční výuky?“ Nejvíce respondentům vyhovovalo, že měli více volného času, nejméně zákaz kulturních, společenských a sportovních akcí. V otázce „Co ti vyhovovalo?“ mě zaujala odpověď dvou dotazovaných, kteří využili možnosti polouzavřené otázky a připojili, že jim vyhovovala možnost soustředit se na důležité a zajímavé předměty a ty méně zajímavé upozadit. Podobný názor vyjádřil i student průmyslové školy v rozhovoru, když uvedl, že by měl rád možnost online výuky u neodborných a nematuritních předmětů. Přivádí mě to k myšlence, zda by nebylo dobré umožnit na českých školách studentům větší možnost volby předmětů, tak aby se mohli věnovat oblastem, které je zajímají.

3.9 Závěr

Má bakalářská práce se zabývá životním stylem adolescentů a jeho změnami v době distanční výuky během pandemie covid-19 v porovnání s obdobím prezenční výuky. V teoretické části jsem nejdříve charakterizovala období adolescence a jeho vývojové změny, také jsem se zaměřila na problematiku vztahů a hledání vlastní identity adolescentů. V následujících kapitolách jsem vymezila pojmy zdraví, životní styl a volný čas. Co je potřeba pro zachování zdraví, čím se vyznačuje zdravý životní styl, jakým rizikovým faktorům je třeba se vyhnout. Jaká je funkce volného času, co ovlivňuje volný čas, čím je charakteristický volný čas adolescentů. Poté jsem popsala, jak probíhala pandemie covid-19 a s ní spojená omezení týkající se volnočasových aktivit a vzdělávání na českých školách. Tato omezení si vynutila výuku distančním způsobem, v rozsahu, které nemá v historii školství obdoby.

V praktické části jsem provedla dotazníkové šetření mezi adolescenty ve věku 15–20 let a také jeden rozhovor s 19letým studentem. Tímto výzkumem jsem se snažila naplnit hlavní a dílčí cíle mé práce tj. analyzovat životní styl adolescentů a jeho změny v době distanční výuky během pandemie covid-19 v porovnání s obdobím prezenční výuky, analyzovat jak se během distanční výuky změnila pohybové aktivity, stravování a čas strávený u monitoru u adolescentů, zda si v době pandemie adolescenti našli nové koníčky a zda se změny v životním stylu, které nastaly u adolescentů v době distanční výuky, staly se jejich novým návykem a přetrvaly i do doby prezenční výuky. Šetření se zúčastnilo 116 respondentů.

Co se týče sportovních a jiných pohybových aktivit, uvedlo 61 % respondentů, že pohybovou aktivitu provozují 4 a vícekrát za týden a v porovnání s dobou mimo distanční výuku se frekvence jejich pohybových aktivit nijak výrazně nezměnila. I přestože většina výše zmíněných studií ze světa uvádí pokles fyzické aktivity u mládeže během pandemie covid-19, u respondentů mého šetření k poklesu fyzické aktivity nedošlo. Domnívám se, že tento fakt byl ovlivněn bydlištěm dotazovaných adolescentů na vesnicích a malých městech v Podkrkonoší a tím spojená jednoduchá dostupnost volné přírody a přírodních sportovišť. Dotazovaní také uvedli rozmanitou škálu sportů, kterým se věnují. Jiné výsledky by možná přinesl výzkum provedený ve velkých městech, například v Praze, kde jsou možnosti sportování v přírodě omezené.

Obdobně jako studie, které uvádím v úvodu do praktické části mé práce, i z mého šetření vyplývá, že velké množství volného času tráví adolescenti na počítačích, telefonech a jiné elektronice. 96 % respondentů uvedlo, že u monitoru tráví 2 a více hodiny denně. Nejvíce tímto způsobem trávili volný čas během distanční výuky.

Další část dotazníkového šetření směřovala na spánkový režim a zdravou a vyváženou stravu. 73 % respondentů spí 7–9 hodin, což je doporučená délka pro dospívající mládež. Při distanční výuce se u mnohých délka spánku prodloužila, tento fakt někteří také zmínili jako přednost tohoto období. 55 % dotazovaných uvedla, že se domnívají, že jejich strava je zdravá a vyvážená. Téměř polovina respondentů odpověděla, že se jejich strava během distanční výuky změnila k lepšímu. V tomto směru mělo období distanční výuky kladný vliv na životní styl dotazovaných adolescentů.

Závěr dotazníku analyzoval volbu aktivit ve volném čase. V době distanční výuky trávili respondenti nejvíce volného času na sociálních sítích a sportem či jinými pohybovými aktivitami. Nejméně času četbou a hraním počítačových her. 58 % dotazovaných se začalo během distanční výuky věnovat nové aktivitě a 48 % se této aktivitě věnuje i po přechodu na prezenční výuku.

V celkovém shrnutí uvedli dotazovaní, že jim na období distanční výuky nejvíce vyhovovalo, že měli více volného času a nejvíce jim nevyhovoval zákaz kulturních, společenských a sportovních akcí. Někteří respondenti dotazníkového šetření, stejně tak i student v rozhovoru, se kromě jiného vyjadřovali ke kvalitám a nedostatkům distanční výuky. Jistě by bylo zajímavé a podnětné se touto problematikou zabývat hlouběji. I já jsem se původně na základě studie Rokose a Vančury (Distanční výuka při opatřeních spojených s koronavirovou pandemií – pohled očima učitelů, žáků a jejich rodičů, 2020) a článku od Koucké (Lockdown s dětmi jako krize i příležitost, 2021) domnívala, že bych se v mé práci zajímala též o distanční výuku, ale jelikož cílem mé bakalářské práce byl volný čas adolescentů nikoliv výuka, podrobnější zkoumání této oblasti jsem vynechala. Problematika distanční výuky by vydala na samostatnou práci.

I přesto, že mé šetření proběhlo na základě subjektivních vyjádření a na poměrně omezeném vzorku dotazovaných, domnívám se, že má nemalou vypovídající hodnotu o životním stylu a trávení volného času adolescentů. Ve výpovědích také můžeme sledovat, jak se dospívající vyrovnávali s naprosto bezprecedentní změnou v životním stylu, kterou přinesla nařízení a omezení související s koronavirovou pandemií. Z mé analýzy vyplývá, že dotazovaní toto období zvládali povětšinou dobře a v některých ohledech bylo i přínosné. Což samozřejmě neplatí pro všechny. I v tomto mém výzkumu dva dotazovaní uvedli, že se jim vlivem opatření a pandemické situace výrazně zhoršilo psychické zdraví. Závěrem můžeme říct, že pestrá škála volnočasových aktivit, kterou vykazovali respondenti mého výzkumu, přispívá k fyzické i psychické pohodě jedince.

3.10 Zdroje

CANNELL, Ch. F., KAHN, R. L., 1968. *Interviewing*, cit. In: JANOUSĚK, Jaromír. *Metody sociální psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).

COVEY, S. R., 2000. *7 návyků vysoce efektivních lidí*. Audiokniha. Brno: Audio Digest.

ČELEDOVÁ, L. a R. ČEVELA, 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3213-8.

DOSTÁLOVÁ, J., P. DLOUHÝ a P. TLÁSKAL, 2014. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo české republiky* [online]. In: . Společnost pro výživu, 16.4.2012 [vid. 2021-11-28]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>

GAVORA, P., 2010, *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. vyd. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0

HÁJEK, B., B. HOFBAUER a J. PÁVKOVÁ, 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. 2. aktualizované vydání [i. e. 3. vyd.]. Praha: Portál.

HOFBAUER, B., 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.

HYHLÍK, F., 2018. *Interview* [online]. Praha: Sociologický ústav Akademie věd ČR [vid. 2022-02-12]. ISBN 9788073303082. Dostupné z: [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Interview_\(MSgS\)](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Interview_(MSgS))

JANOUSĚK, J., 1986. *Metody sociální psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).

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

KOUCKÁ, P., 2021. *Lockdown s dětmi jako krize i příležitost* [online]. In: Rodina a škola: časopis pro rodiče a učitele. Praha: Portál, 2021, 68(3). ISSN 0035-7766.

LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2. aktualizované vydání Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

ŁUSZCZKI, E.; BARTOSIEWICZ, A.; PEZDAN-SLI ´ Z, I.; KUHCIAK, M.; JAGIELSKI, P.; OLEKSY, Ł.; STOLARCZYK, A.; DERE ´N, K., 2021. Children's Eating Habits, Physical

Activity, Sleep, and Media Usage before and during COVID-19 Pandemic in Poland. *Nutrients* [online], 2021, 13, 2447 [vid. 2021-11-29]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/nu13072447>

MACEK, P., 2003. *Adolescence*. 2., upr. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-747-7.

MACHOVÁ, J. a D. KUBÁTOVÁ, 2015. *Výchova ke zdraví*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

MORRES, I.D.; GALANIS, E.; HATZIGEORGIADIS, A.; ANDROUTSOS, O.; THEODORAKIS, Y., 2021. Physical Activity, Sedentariness, Eating Behaviour and Well-Being during a COVID-19 Lockdown Period in Greek Adolescents. *Nutrients* [online], 2021, 13, 1449 [vid. 2021-11-29]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/nu13051449>

MŠMT, 2020. *Metodické doporučení pro vzdělávání distančním způsobem* [online]. [vid. 2021-11-17]. Dostupné z:

https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2020/09/metodika_DZV_23_09_final.pdf

NOBARI, H.; FASHI, M.; ESKANDARI, A.; VILLAFAINA, S.; MURILLO-GARCIA, Á.; PÉREZ-GÓMEZ, J., 2021. Effect of COVID-19 on Health-Related Quality of Life in Adolescents and Children: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* [online], 2021, 18, 4563 [vid. 2021-12-20]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph18094563>

NÚOV, 2008. *Jaký je rozdíl mezi dálkovým a distančním studiem?* [online]. Národní ústav odborného vzdělávání, [vid. 2021-11-17]. Dostupné z: <https://shortest.link/3401>

PÁVKOVÁ, J., 2014. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-666-6.

PROCHÁZKOVÁ, L. a J. SLADKÁ-ŠEVČÍKOVÁ, 2017. *Poruchy příjmu potravy: odpovědi na otázky, na které jste se báli zeptat*. Praha: Pasparta. ISBN 978-80-88163-46-6.

PRŮCHA, J., 2015. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. 4. aktualizované vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0872-3.

ROKOS, Lukáš a Michal VANČURA, 2020. *Distanční výuka při opatřeních spojených s koronavirovou pandemií – pohled očima učitelů, žáků a jejich rodičů*. In: Pedagogická orientace: Vědecký časopis České pedagogické společnosti [online]. Brno: MuniPress Masarykovy univerzity, 2020, 30(2), 34. ISSN 1805-9511. [vid. 2021-03-20] Dostupné z: <https://doi.org/10.5817/PedOr2020-2-122>

SALZANO, G., PASSANISI, S., PIRA, F. et al, 2020. *Quarantine due to the COVID-19 pandemic from the perspective of adolescents: the crucial role of technology*. Ital J Pediatr [online] 2021, 47, 40 [vid. 2021-03-20]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s13052-021-00997-7>

SCHMIDT, S.C.E., ANEDDA, B., BURCHARTZ, A. et al., 2021. Author Correction: *Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment*. Scientific Reports [online], 2021,11, 24329 [vid. 2021-12-20]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-03905-5>

SIDOR, A.; RZYMSKI, P. DIETARY, 2020. *Dietary Choices and Habits during COVID-19 Lockdown: Experience from Poland*. Nutrients [online], 2020, 12, 1657 [vid. 2021-11-29]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/nu12061657>

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV, nedat. *Spánek a zdraví*. In: Národní zdravotnický informační portál [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2022 [vid. 12-03-2022]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/216-spanek-a-zdravi>

UPOL, 2018. *Národní zpráva o pohybové aktivitě českých dětí a mládeže* [online], Olomouc: Fakulta tělesné kultury, Univerzita Palackého v Olomouci [cit. 2021-12-12]. Dostupné z: <https://activehealthykids.upol.cz/#:~:text=Sv%C4%9Btov%C3%A1%20zdravotnick%C3%A1%20organizace%20doporu%C4%8Duje%20v%C5%A1em,pohybov%C3%A9ho%20re%C5%BEimu%20pohybovou%20aktivitu%20vysok%C3%A9>

VÁGNEROVÁ, M., 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.

VÁŽANSKÝ, M. a V. SMÉKAL, 1995. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, Edice pedagogické literatury. ISBN 80-901737-9-9.

VLÁDA ČR, 2020. *Vládní usnesení související s bojem proti epidemii - rok 2020*. [online]. Praha: Úřad vlády České republiky, 2020 [vid. 28-01-2022]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/vladni-usneseni-souvisejici-s-bojem-proti-epidemii-koronaviru---rok-2020-186999/>

VLÁDA ČR, 2021. *Vládní usnesení související s bojem proti epidemii - rok 2021*. [online]. Praha: Úřad vlády České republiky, 2021 [vid. 28-01-2022]. Dostupné z:

<https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/vladni-usneseni-souvisejici-s-bojem-proti-epidemii---rok-2021-193536/>

VYHNÁLKOVÁ, P., 2013. *Základy pedagogiky volného času*. 1. vydání. Olomouc: Agentura Gevak. ISBN 978-80-86768-73-1.

ZVÍROTSKÝ, M., 2014. *Zdravý životní styl*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-661-1.

3.11 Přílohy

3.11.1 Dotazník

Milá studentko, milý studente, jmenuji se Klára Štefanová a jsem studentkou bakalářského studijního oboru Pedagogika volného času na Technické univerzitě v Liberci. Pro svou závěrečnou bakalářskou práci jsem si vybrala téma Trávení volného času a zdravý životní styl adolescentů (s ohledem na pandemii covid-19). Cílem mé práce je analyzovat zdravý životní styl a volnočasové aktivity adolescentů a na základě průzkumu posoudit, jak se u nich proměnily volnočasové aktivity a životní styl v době pandemie covid-19.

Ráda bych Tě poprosila o spolupráci při výzkumu. Vyplněním tohoto dotazníku mi pomůžeš získat poznatky o životním stylu a volnočasových aktivitách mladých lidí. Nejedná se o test, tudíž nejsou v dotazníku žádné správné nebo špatné odpovědi. Každou otázku čti, prosím, pozorně a odpovídej samostatně a za sebe. Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě. Vyplněním tohoto dotazníku souhlasíš s využitím Tvých odpovědí pro účely mé bakalářské práce. Vyplnění tohoto dotazníku je zcela dobrovolné.

Dotazník je určen pro osoby ve věku 15-20 let, kterých se ve školních letech 2019/2020 a 2020/2021 týkala distanční výuka. Pokud neodpovídáš těmto požadavkům, prosím, dotazník nevyplňuj.

1. Kolik ti je let?

.....

2. Jakého jsi pohlaví?

- a) ženské
- b) mužské

3. Jakou školu jsi navštěvoval/a ve školním roce 2020/2021(vloni)?

- a) Základní školu
- b) Gymnázium
- c) Střední odbornou školu s maturitou
- d) Střední odborné učiliště

4. Jak často se věnuješ sportu, či jiné pohybové aktivitě (v rozsahu aspoň 60 minut denně)?

- a) 4krát a více týdně
- b) 1 až 3krát týdně
- c) 1 za dva týdny

d) Méně než 1 za dva týdny

5. Kdy ses nejvíce věnoval/a sportování, či pohybovým aktivitám?

Čím častěji, tím přiřad' více bodů. Prosím, rozděl 6 bodů celkem.

- a) Před distanční výukou
- b) Během distanční výuky
- c) Po skončení distanční výuky

6. Jaké sporty, či pohybové aktivity provozuješ s současné době?

.....

7. Jakým sportům, či pohybovým aktivitám jsi se věnoval/a v době distanční výuky?

.....

8. Kolik hodin denně trávíš průměrně u počítače, mobilu, televize apod. (nepočítej výuku či jinou pracovní činnost)

- a) 0-1
- b) 2-3
- c) 4 a více

9. Kdy jsi nejvíce volného času trávil/a u počítače, mobilu, nebo televize apod. (nepočítej výuku, či jinou pracovní činnost)?

Čím častěji, tím přiřad' více bodů. Prosím, rozděl 6 bodů celkem.

- a) Před distanční výukou
- b) Během distanční výuky
- c) Po skončení distanční výuky

10. Kolik času aktivně trávíš venku?

- a) Průměrně méně než hodinu denně
- b) Průměrně 1-2 hodiny denně
- c) Průměrně 3 a více hodin denně

11. Kdy jsi nejvíce času trávil/a venku?

Čím častěji, tím přiřad' více bodů. Prosím, rozděl 6 bodů celkem.

- a) Před distanční výukou
- b) Během distanční výuky
- c) Po skončení distanční výuky

12. Kolik hodin denně spíš?

- a) Méně než 7
- b) 7-9
- c) 10 a více

13. Kdy jsi nejvíce spal/a?

Čím častěji, tím přiřad' více bodů. Prosím, rozděl 6 bodů celkem.

- a) Před distanční výukou
- b) Během distanční výuky
- c) Po skončení distanční výuky

14. Domníváš se, že tvá strava je zdravá a vyvážená jak obsahem živin, vitamínů a minerálů, tak i množstvím přijaté energie?

- a) Ano
- b) Většinou ano
- c) Jak kdy
- d) Většinou ne
- e) Ne

15. Změnily se během distanční výuky tvé způsoby stravování? Jak? Stručně popiš!

.....

16. Jak jsi trávil/a volný čas během distanční výuky?

nikdy-výjimečně-občas-často-stále

- a) Na sociálních sítích
- b) Sledováním filmů, seriálů...
- c) Četbou
- d) Sportem, pohybovými aktivitami
- e) Hraním počítačových her
- f) Tvůrčí činností (hudba, výtvarná činnost, ruční práce, kutilství, vaření)
- g) Jinak (Napiš!)

17. Zařadil(a) jsi do svého volného času během distanční výuky nové aktivity či zájmové činnosti, které jsi dříve neprovozoval/a (např. vaření, turistika, sport, ruční práce, četba, hudba, malování, otužování ...)

- a) Ano. Jaké?

.....

- b) Ne

18. Provozuješ tyto nové aktivity i po skončení distanční výuky?

- a) Ano. Které?

.....

- b) Ne

19. Co ti vyhovovalo v období distanční výuky? (můžeš vybrat i více možností)

- a) Více volného času
- b) Pozdější vstávání
- c) Větší časová volnost v plnění školních povinností
- d) Více času s rodinou
- e) Jiné (napiš).....

20. Co ti nevyhovovalo v období distanční výuky? (můžeš vybrat i více možností)

- a) Nedostatek osobních kontaktů s kamarády
- b) Zákaz kulturních, společenských a sportovních akcí
- c) Nuda
- d) Vyšší nároky na samostudium
- e) Jiné (napiš).....

Děkuji za Tvé odpovědi a čas, který jsi věnoval/a mému dotazníku.