Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

Problematika trávení volného času u dětí na 2. stupni základní školy a kompenzace školní zátěže

bakalářská práce

Autor práce: Petra Ležáková
Studijní program: Veřejné zdravotnictví
Studijní obor: Ochrana veřejného zdraví

Vedoucí práce: MUDr. Eva Štanclová

Datum odevzdání práce: 2. 5. 2013

Abstrakt

Ve své bakalářské práci se zabývám problematikou trávení volného času u dětí na 2. stupni ZŠ a kompenzací školní zátěže. V dnešní době mají děti nepřeberné množství aktivit, kterým se mohou ve svém volném čase věnovat. Tyto aktivity jim nabízejí střediska volnočasových aktivit, sdružení dětí a mládeže, ale i školní družiny a školní kluby a další zařízení, která se věnují dětem a jejich volnému času. Jedná se především o sportovní aktivity, různé zájmové kroužky, které poskytují dětem možnost výletů, poznávání přírody a řadu jiných činností. Svůj volný čas tráví děti i pasivním způsobem a to většinou u počítače nebo televize. To je důvod, proč bychom se měli touhle problematikou zabývat. Měli bychom dětem pomoci, aby svůj čas naplnily plnohodnotně a efektivně a dokázaly ho využít pro své zájmy a záliby. Je řada faktorů, které jejich volný čas může ovlivnit. Mezi hlavní patří rodina, vrstevníci a v neposlední řadě učitel a škola, kterou dítě navštěvuje a řada dalších, kteří mají na dítě při výběru jeho volnočasových aktivit vliv.

Svou práci jsem rozdělila do dvou částí. První část je teoretická. Zde se můžete dozvědět co to volný čas je. Pro někoho to je čas odpočinku, pro druhého zase čas, kdy se může věnovat svým koníčkům. Proto jsem hned na úvod vymezila pojem co to volný čas je. Jsou zde uvedeny i různé pohledy na volný čas, např. pedagogický a psychologický pohled, zdravotně hygienický pohled a další. Tyto skupiny se na volný čas dívají rozdílně, právě proto jsem je ve své práci uvedla. Také ve své práci uvádím, jaké máme formy využití volného času. Tyto formy jsou dvě a to aktivní a pasivní forma. V další části se zabývám problematikou sportu a pohybových aktivit, tedy aktivní formou. Řeším zde význam sportovních aktivit, rozdíl mezi vrcholovým a rekreačním sportem a jaké jsou výhody sportu ve volném čase. V další kapitole se dozvíte, kde mohou děti trávit svůj volný čas. Na jaké instituce se můžete obrátit, pokud dítě chcete přihlásit na nějaký kroužek nebo chcete, aby se věnovalo nějaké aktivitě ve svém volném čase. Samostatným tématem, kterým se ve své práci zabývám, je rizikové chování u dětí a mladistvých. S tím se můžete setkat v případech nevhodného trávení volného času, anebo pokud má na dítě někdo negativní vliv. Poslední část mé teoretické práce jsem věnovala kompenzaci školní zátěže. Druhou část mé práce tvoří praktická

část. Pro její zpracování jsem si zvolila kvantitativní výzkum. K tomuto výzkumu byla použita metoda dotazníků pro žáky 2. stupně základních škol. Výsledky těchto dotazníků jsou uveřejněny v mé práci. Výsledky jsem zpracovala pro lepší orientaci a přehled do grafů. Dotazník je v mé práci uveřejněn v příloze.

Cílem mé práce bylo provedení monitoringu trávení volného času dnešní mládeže. Pro naplnění daného cíle jsem si zvolila 4 hypotézy. Hypotéza 1: Současné děti dávají přednost spíše pasivnímu způsobu trávení volného času než aktivnímu. Hypotéza 2: U pasivního způsobu trávení volného času dávají přednost počítači před televizí. Hypotéza 3: Sportovním aktivitám se více věnují chlapci než dívky. Hypotéza 4: Žáci dávají přednost kolektivním sportům před sporty pro jednotlivce.

Po zpracování výsledků z mého dotazníku jsem hypotézy ověřila pomocí chí kvadrát testu a za použití kontingenční tabulky. Poté získala následující výsledky: Hypotéza 1 se mi nepotvrdila, tudíž současné děti se věnují jak aktivnímu, tak pasivnímu způsobu trávení volného času, mezi těmito dvěma způsoby nejsou téměř žádné rozdíly. Rovněž hypotéza 2 se mi také nepotvrdila. Děti tráví stejný čas u počítače i u televize. Většinou kombinují obojí, alespoň na pár hodin denně. Hypotéza 3 se mi také nepotvrdila. Dívky sportují stejně jako chlapci, jen si vybírají jiné sporty. U chlapců převládá fotbal a florbal, dívky zase volily gymnastiku, volejbal. Ani hypotéza 4 se mi nepotvrdila, i když děti uvedly, že většinou dávají přednost kolektivním sportům, dosažená hladina významnosti byla pro potvrzení hypotézy příliš nízká.

Myslím si, že problematika trávení volného času je stále aktuální téma a v dnešní době se stále více setkáváme s problémy v této oblasti. Neustále narůstá kriminalita mládeže. Na druhou stranu je ale stále řada dětí, které se věnují sportu anebo svůj volný čas věnují jiným vhodným činnostem. Měli bychom je odmala vést k pozitivnímu přístupu ke sportu a koníčkům všeobecně, neboť jak praví jedno přísloví: „Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš.“

Výsledky mé práce mám zájem poskytnout školám, na kterých byl proveden výzkum, pro přehled informací, jak jejich děti tráví svůj volný čas. Práce by mohla dále sloužit i k propagaci problematiky trávení volného času u dětí pro veřejnost. V neposlední řadě lze výsledky využít i ve výuce oboru hygiena dětí a mladistvých.

Abstract

The topic of my bachelor thesis is focused on middle school children and spending their free time and compensation of schoolwork. Nowadays, there is a large amount of extracurricular pursuits which children can follow in their free time. They can attend various leisure-time centres, centres for children and youth, school centres and clubs and many others providing leisure-time activities. These centres primarily offer sport activities, afternoon clubs, educational trips and a great deal of other pursuits. Children also pass their leisure time passively, mostly watching TV or using a computer. This is the reason why this issue should be dealt with. We should help children to fill their free time productively and effectively so that they would be able to use it to pursue their hobbies and interests. There are a lot of factors which can considerably influence spending free time such as a family, friends and peers but also teachers or a school which a child attends and many others.

My work is divided into two parts. First of them is the theoretical part which gives a definition of free time. For some people, free time means relaxing, for others it represents time which can be devoted to their hobbies. For this reason the term free time was defined in the introduction. Free time can be examined from different points of view, for example pedagogical and psychological view, from the view of health and hygiene and others. Each of these groups studies free time in a diverse way that is why these groups are mentioned in my thesis. As a next step, forms of spending leisure time –active and passive - are covered in my work. The following part of the thesis deals with active forms of free time, more specifically with sports and movement activities. The significance of sport activities is explained and difference between leisure and top sport is provided. In addition, advantages of doing sport in leisure time are described. The succeeding chapter concentrates on places where children can pass their free time, i.e. establishments where they can take up various leisure pursuits. Another crucial topic discussed in the work is risk behaviour of children and youth which might appear if they passed their free time in an inappropriate way or if they were under someone's negative influence. Last section of my bachelor thesis concerns compensation of schoolwork. Second part of the thesis, the practical one, is based on a quantitative research

consisting of questionnaires concerning leisure preferences of middle school children. Results of the above-mentioned questionnaires are compiled into graphs and presented in this work. See the questionnaire in the appendix.

The primary aim of this thesis was to monitor how the youth of today passes their leisure time. To accomplish the objective, four hypotheses were suggested:

Hypothesis 1: Today's children prefer spending their free time passively rather than actively

Hypothesis 2: When spending free time passively, children prefer using computer to watching TV

Hypothesis 3: Sport activities are more popular with boys rather than girls

Hypothesis 4: Pupils prefer playing teams sports to doing individual sports

After collecting the answers of the survey, the four hypotheses were verified using Pearson's chi-squared test and a contingency table. The following results have been obtained: it was found out that today's children spend their leisure time both actively and passively with almost no difference between them. It follows that Hypothesis 1 has not been affirmed. The research also revealed that children pass their free time in front of a screen of the TV and computer more or less equally, usually a couple of hours a day. It means that Hypothesis 2 have not been confirmed either. Neither Hypothesis 3 nor Hypothesis 4 has been proved. Hypothesis 3 showed that the frequency of sports participation is similar for boys and girls. Unlike boys, girls choose different kinds of sports such as gymnastics and volleyball whereas boys prefer football and floorball. As for Hypothesis 4, children mostly said that they had preference for team sports. However, to confirm the hypothesis this opinion would have to be prevailing.

In my view, nowadays people encounter more and more problems with their children's free time and it is still a topical issue. Juvenile crime is constantly increasing. On the other hand, there are still many children who engage their interest in sport or devote their free time to other suitable activities. We should positively encourage children to play sport from their childhood because as the proverb says: 'What youth is used to, age remembers.'

I would like to provide schools where this research was conducted with these results to show how their pupils pass their leisure time. The work might be also utilized to familiarise the public with the issue of children's free time.

The outcome of my survey could also serve as an educational resource to students of hygiene of children and adolescents.

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci na téma Problematika trávení volného času u dětí na 2. stupni základní školy a kompenzace školní zátěže jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích , dne 2.5.2013 ……

Petra Ležáková

Poděkování

Děkuji mé vedoucí práce MUDr. Evě Štanclové, za její věcné rady a připomínky, které mi pomohly při vypracování mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat ředitelům ZŠ, kteří mi umožnili na jejich škole provádět výzkum a všem žákům, kteří se na výzkumu podíleli.

Obsah

Úvod ... 12
1 Současný stav ... 13
1.1 Volný čas ... 13
1.1.1 Hypotézy volného času ... 13
1.1.2 Výchova pro volný čas ... 14
1.2 Pohledy na volný čas ... 14
1.2.1 Pedagogický a psychologický pohled ... 14
1.2.2 Zdravotně - hygienický pohled ... 15
1.2.3 Sociologické hledisko ... 15
1.2.4 Politické hledisko ... 16
1.2.5 Ekonomické hledisko ... 16
1.3 Formy aktivit volného času ... 16
1.3.1 Aktivní využití volného času ... 16
1.3.2 Pasivní využití volného času ... 17
1.4 Mládež a sport ... 17
1.4.1 Vznik a rozvoj sportu ... 17
1.4.2 Význam aktivního sportu ... 18
1.4.3 Vrcholový sport ... 18
1.4.4 Rekreační sport ... 19
1.4.5 Sportovní volnočasové aktivity ... 19
1.5 Internet a mladiství ... 20
1.5.1 Specifika virtuálního prostředí ... 20
1.5.2 On- line identita ... 21
1.5.3 Počítačové hry ... 21
1.6 Zájmové činnosti ... 22
1.7 Základní zařízeni pro výchovu mimo vyučování a ve volném čase ... 23
1.7.1 Výchova mimo vyučování ... 23
1.7.2 Školní družina ... 23

1.7.3 Školní kluby ... 23
1.7.4 Střediska pro volný čas dětí a mládeže ... 24
1.7.5 Sdružení dětí a mládeže ... 25
1.8 Činitelé ovlivňující trávení volného času ... 25
1.8.1 Rodina ... 25
1.8.2 Vrstevnické skupiny ... 27
1.8.3 Školní třída ... 27
1.8.4 Učitel ... 27
1.8.5 Škola ... 28
1.8.6 Výchova a vzory ... 28
1.9 Dospělí působící ve volném čase dětí ... 29
1.10 Rizikové chování ... 29
1.10.1 Projevy rizikového chování ... 29
1.10.2 Rizikové faktory ... 30
1.10.3 Šikana ... 31
1.10.4 Záškoláctví ... 31
1.10.5 Delikvence ... 32
1.10.6 Konzumace alkoholu a drog ... 32
1.11 Kompenzace školní zátěže ... 33
1.11.1 Školní zátěž ... 33
1.11.2 Kompenzace školní zátěže ... 33
1.12 Raná adolescence (charakteristika výzkumného souboru) ... 34
2 Cíle práce a hypotézy ... 36
2.1 Cíle práce ... 36
2.2 Hypotézy ... 36
3 Metodika ... 37
3.1. Použité metody a techniky ... 37
3.2 Charakteristika sledovaného souboru ... 37
4 Výsledky ... 38
5 Diskuze ... 48

6 Závěr 52
7 Seznam informačních zdrojů 53
8 Klíčová slova 57
9 Seznam příloh 58

Úvod

Ke zpracování mé bakalářské práce jsem si vybrala téma „Problematika trávení volného času u dětí na 2. stupni ZŠ a kompenzace školní zátěže“. Tohle téma jsem si vybrala z důvodu, že každý z nás je spojen s pojmem „volný čas.“ Právě u dětí je ještě možnost do jisté míry ovlivnit výběr aktivit, kterým se ve svém volnu budou věnovat a pomoci jim jejich čas naplnit efektivně a plnohodnotně.

V dnešní době, oproti letům minulým, mají stále větší možnosti jak trávit svůj volný čas. Neustále přibývá nových sportů, koníčků, ale na druhé straně i věci, kterým by se měli raději vyhýbat (drogy, alkohol, vandalismus, atd.). Pokud jejich volný čas nebude naplněn plnohodnotně, můžou se u nich projevit známky rizikového chování. Právě to je důvodem, proč bychom měli dbát na to, jak tráví svůj volný čas. Bohužel v dnešní době je nutné při výběru aktivit přihlížet i k finančním možnostem rodiny.

Mezi činitele, kteří ovlivňují volný čas dítěte, patří rodina, kamarádi, učitel a řada dalších. Existují i zařízení, kde mohou děti trávit svůj volný čas. Mezi ty hlavní patří školní družina a školní kluby, střediska volnočasových aktivit a různá sdružení dětí a mládeže. Tato zařízení nabízejí dětem nepřeberné množství aktivit, kterým se mohou věnovat. Čas zde mohou využívat jak aktivní formou, tak i formou pasivní.

Ve 21. století jsou jistě problémem i média, která se stávají nedílnou součástí volného času každého dítěte. Ať už se jedná o počítač či televizi. Tyto aktivity by měly děti omezovat a nepovažovat je za každodenní součást dne.

Tato práce je rozdělena do dvou částí. První část teoretická se zabývá pojmem volný čas, co ho ovlivňuje, jaké možnosti mají děti při výběru aktivit a s jakými riziky se můžou setkat. Druhá část je výzkumná. Tuto část jsem prováděla kvantitativním výzkumem, kde metodou výzkumu byl dotazník. Výzkum jsem dělala na Třebíčsku. Sama odtud pocházím a vidím, jak se zde některé děti nudí, vysedávají venku na lavičkách a kouří, popřípadě sedí celý den doma u počítače. Jejich volný čas při takovémhle přístupu nebude nikdy plnohodnotně naplněn. Proto jsem chtěla ve svém výzkumu zjistit, jak i ostatní tráví svůj volný čas.

Cílem mé práce bylo zmonitorovat, jak dnešní mládež tráví svůj volný čas.

1 Současný stav

1.1 Volný čas

Je vymezen jako čas, kdy nemusíme vykonávat činnosti pod tlakem ostatních. Záleží jen na nás, co budeme dělat. Je to čas, který máme až po splnění všech úkolů, které jsme na daný den měli. Je charakterizován svobodou a spojován s příjemnými prožitky a odpočinkem. (27)

V další literatuře se můžeme dočíst, že volný čas jsou činnosti, do kterých vstupujeme na základě našeho rozhodnutí a tyto činnosti nám přináší uspokojení a hezké zážitky. Hlavní funkcí volného času je odpočinek od denních povinností a nabrání nových sil. Volný čas by měl mít i formu zábavy, aby se mládež odreagovala. V neposlední řadě volný čas vytváří podmínky i na rozvoj dalších dovedností, celé osobnosti jedince. (7)

1.1.1 Hypotézy volného času

Volný čas se rozděluje podle dvou základních hypotéz. Jedna hypotéza vychází z předpokladu, že mezi časem volným a pracovním je shoda a druhá naopak vidí mezi těmito časy kontrast. Právě u hypotézy kontrastu můžeme hovořit o 4 teoriích:

1. teorie kompenzace - tato teorie je založena na kompenzaci pracovních nedostatků ve volném čase. Například, když se nám v práci nedaří nebo máme nějaké problémy, nejčastěji si je kompenzujeme ve volném čase, někdo to řeší sportem, jiný si jde sednout s kamarády do hospody atd. Sem patří i situace, kdy je jedinec v práci v podřízeném postavení a musí „poslouchat“. Jako kompenzace pak může být snaha „vládnout“ alespoň doma.

2. teorie ventilu- spočívá ve ventilaci nahromaděných emocí. Pro jedince je to důležité k odreagování. Nahromaděné emoce se můžou ventilovat aktivním sportem a

jinými aktivitami ve svém volnu. Ne vždy jsou tyto aktivity pozitivní. Ventilovat emoce si může např. zvýšenou agresí, vandalstvím a řadou dalších forem rizikového chování.

3. teorie zotavení - není zpravidla založena na žádné namáhavé fyzické aktivitě. Je to spíše čas na odpočinek a regeneraci organismu. Tento čas nám navodí stav tělesné a duševní pohody.

4. teorie spotřeby – předpokládá, že jedinec ke spokojenému trávení volného času potřebuje mít podněty ze všech oblastí. Důležité je poznávat nové věci, touha dozvídat se nové informace. (18)

1.1.2 Výchova pro volný čas

„Výchova pro volný čas- rozvíjení schopností žáků oceňovat volný čas jako hodnotu, využívat ho smysluplně a racionálně pro svůj rozvoj, plánovat a vybírat si vhodné činnosti. Vztahuje se k intelektuálním, estetickým, tvořivým a výrazovým činnostem; k participaci diváctví, k rekreaci a relaxaci. Je součástí všeobecného vzdělávání orientovaného na rozvoj osobnosti. Je: 1. Realizována formou mezipředmětových témat ve všeobecně vzdělávacích předmětech; 2. Podporována v mimotřídních činnostech a v mimoškolním vzdělávání.“ (19, str. 346)

1.2 Pohledy na volný čas

Je celá řada pohledů, jak se lze na problematiku volného času dívat. (17)

1.2.1 Pedagogický a psychologický pohled

Bere v úvahu zvláštnosti jak věkové tak i individuální. Proto bychom si měli uvědomit, zda je dítě schopné zvládat všechny činnosti „naplánované“ pro volný čas. Pokud je dítě přeceňováno nebo naopak podceňováno, nedochází k uspokojování jeho potřeb. V případě, že je činnost dobrovolná a má správnou pedagogickou motivaci a usměrnění, dochází k rozvoji všech stránek osobnosti a vytváření pozitivních sociálních

vztahů. Pedagogické působení by mělo zahrnovat především výchovu k trávení volného času smysluplnými aktivitami. Výchova k volnému času je pro jedince důležitá, protože mu pomůže orientovat se v široké nabídce aktivit, kterým se může ve svém volném čase věnovat. Seznámí ho blíže s jejich náplní a pomůže mu najít aktivitu vhodnou právě pro něj. Tím mu dá prostor k seberealizaci a uspokojení osobních potřeb. (17)

1.2.2 Zdravotně - hygienický pohled

Zajímá se především o zdravý tělesný a duševní vývoj ve volném čase. Jak tento vývoj můžeme podporovat a rozvíjet? Důležité je samotné rozvržení dne. Každý jedinec má totiž svůj individuální biorytmus a ten je žádoucí respektovat. S tím souvisí dodržování křivky výkonnosti. Obecně je známo, že největší výkonnost jedince je dopoledne mezi 9. a 11. hodinou a odpoledne kolem 15. a 16. hodiny. K tomu bychom měli přizpůsobit i plánování volnočasových aktivit dítěte. Neméně důležité je i prostředí, ve kterém se volnočasové aktivity realizují, včetně hygienických požadavků na jeho kvalitu. Bylo prokázáno, že správné využití volného času pozitivně ovlivňuje zdravotní stav jedince. (17)

1.2.3 Sociologické hledisko

Hodnotí především mezilidské vztahy. Ve volném čase se stáváme součástí různých formálních i neformálních skupin. Tyhle skupiny mají svou hierarchii a s tou se musí jedinec ztotožnit. Velký vliv na trávení volného času dětí má rodina. Je zřejmé, že rodiče, kteří nedostatečně plní svoji výchovnou funkci často i nemají zájem o to, jak jejich dítě tráví svůj volný čas. U takových jedinců je pak nebezpečí, že se dostanou do špatného společenství a tím je ohrožen jejich vývoj. Dalším problémem může být i malá nabídka zařízení pro trávení volného času dětem, které jsou ze sociálně slabších rodin, nebo jde o jedince s podprůměrnými schopnostmi. Takové děti mohou trpět pocitem méněcennosti, mají nedostatek sociálních vazeb, opakované problémy jak ve škole, tak i

mimo ní. To vše může vést k případům, kdy svůj volný čas tráví v nevhodném sociálním prostředí. Nemalý vliv zejména na mladého jedince mají sdělovací prostředky. Ty ho mohou ovlivnit jak pozitivně, tak negativně. (17)

1.2.4 Politické hledisko

Stát by měl především vytvářet podmínky pro vznik a fungování zařízení pro volný čas. Měl by také pomáhat jednotlivým organizacím a sdružením, které se touto činností zabývají. (17)

1.2.5 Ekonomické hledisko

Je ovlivněno ekonomickou úrovní jedince, rodiny. Vychází z předpokladu, kolik finančních prostředků můžeme a jsme ochotni investovat do forem trávení svého volného času. (17)

1.3 Formy aktivit volného času

V současné době není vývojový trend příliš pozitivní. Aktivity, které si mládež nejčastěji volí, nejsou příliš náročné a jde především o pasivní formy trávení volného času. Mezi každodenní činnosti lze zařadit práci na počítači či sledování televize. Malý podíl tvoří čas, který by měl připadnout na další vzdělávání. (21)

1.3.1 Aktivní využití volného času

Vyznačuje se především tím, že se dítě do činnosti aktivně zapojuje. Pohybem podporuje zdravý způsob života. Jsou to většinou aktivity, které jsou provozovány na čerstvém vzduchu a posilují fyzickou zdatnost jedince. Ve sportu může vyventilovat nahromaděné emoce. Aktivní trávení volného se ukazuje jako prevence proti výskytu sociálně patologických jevů. Aby si dítě osvojilo stereotyp sportovních aktivit, záleží i na rodičích, škole nebo daném centru, ve kterém se sportovní aktivity provozují. Po

určité době si dítě nebo mladistvý na tyto aktivity zvykne a má jistou potřebu sportovat častěji. (21)

1.3.2 Pasivní využití volného času

Mezi tyto aktivity patří zejména v dnešní době sledování televize a sezení u počítače. Tyto činnosti některým jedincům zaberou i veškerý volný čas. Mezi další nežádoucí aktivity patří „potloukání se“ po ulicích nebo „vysedávání“ po restauracích. Volný čas tak nejčastěji vyplňuje nuda. Aktivity tohoto druhu mohou souviset s výskytem vyššího počtu sociálně patologických jevů u mladistvých. (21)

1.4 Mládež a sport

1.4.1 Vznik a rozvoj sportu

V Československu se už ve druhé polovině 19. století rozvíjela především tělesná cvičení pro mladistvé. Zejména prostřednictví organizací jako Sokol a Orel. I ve škole při hodinách tělocviku byl kladen velký důraz na posilování těla a sportovní dovednosti. Už v těchto dobách se sport rozdělil na sport vrcholový a rekreační. U vrcholového sportu mládež tráví většinu času na tréninku a s rodiči se skoro nevídá. To s sebou přináší i negativní důsledky v podobě nedostatečného plnohodnotného výchovného působení rodiny. V dnešní době se od mladých sportovců očekávají co nejlepší výkony. I za cenu, že je dítě přetěžováno a na tréninku tráví prakticky veškerý svůj volný čas. V současnosti se zvyšuje obliba tzv. alternativních sportů. Mezi ně patří například snowboarding, in-line skating, BMX cyklistika a řada dalších. U těchto sportů kromě jiného záleží i na finančních možnostech rodiny, což má za následek nerovné příležitosti se věnovat těmto sportům. Dnes je u sportu kladen důraz především na výkon, hravost a zábava se z něho pomalu vytrácí. Kolektivní sport je pak více oblíben

u středoškoláků, neboť úspěšní mohou ve skupině získat určité postavení. To s sebou přináší sympatie, popularitu a oblíbenost. Proto můžeme konstatovat, že i sport má své významné místo v socializačním procesu. (27)

1.4.2 Význam aktivního sportu

Sport rozvíjí všechny typy pohybových schopností, jako je nejen rychlost a síla, ale i vytrvalost a obratnost. Je žádoucí rozvíjet všechny tyto schopností najednou s tím, že by se mělo předcházet jednostranně zaměřenému cvičení. Fyzická aktivita má i nezpochybnitelný vliv na zdraví. A proto je velmi významná jak v dětství a mládí, tak i v dospělosti. Když se sportem začneme už v dětství, pokračujeme v období dospívání, tak je velká pravděpodobnost, že budeme v nějaké formě pokračovat i v dospělém věku. Bohužel v dnešní době se spíše setkáváme se sedavým způsobem života, který začíná již v dětském věku. Zejména je to typické pro hospodářsky rozvinuté země. Z toho vyplývá, že děti a mládež jsou v nedobré fyzické kondici. Výběr sportovních aktivit velmi výrazně ovlivňují především rodiče. Role učitele je v tomto ohledu zcela zanedbatelná. Dítě totiž získává herní a sportovní zkušenosti právě od rodičů, ještě před nástupem do školy. U kolektivních sportů pak připadá i velký vliv vrstevníků a party. Zajímavostí je, že u sportovních aktivit má většinou motivační roli otec. Optimální věk pro začátek sportovních činností je mezi 8. a 10. rokem. V raném věku, by ale dítě mělo mít možnost provozovat všestrannou pohybovou aktivitu a až v pozdějším věku se zaměřit případně na jednostrannou sportovní specializaci. (27)

1.4.3 Vrcholový sport

Je založen na myšlence, že jedině tvrdým tréninkem lze dosáhnout dobrých výsledků. Důležitá je síla a rychlost. Sportovci jsou podřízeni svým trenérům. Ti kladou důraz na překonávání rekordů a vytváření nových. Samotný sportovec je pro ně pouze nástroj pro získání titulu. Právě vrcholový sport je popularizován prostřednictvím médii a vede paradoxně lidi k pasivnímu sledování sportu. (26)

1.4.4 Rekreační sport

U rekreačního sportu není důraz kladen na výhru, dosažení nějakého výsledku, ale jde pouze o osobní pocit, prožitek a zkvalitnění života i zdravotního stavu. Sportovní aktivity přinášejí pocit duševní a tělesné pohody a pocit radosti. Role trenéra už zde nehraje tak velkou roli. Není zde ani významné soupeření mezi jednotlivci. Mezi rekreační sportovní aktivity můžeme zařadit zejména oblíbenou cykloturistiku a jogging. Může se však jednat i o utkání ve fotbale, které si zahrají kluci na vesnici. Jdou si zahrát, protože je to baví a mají čas. O vítězství jim jde spíše z principu. Zde je vidět rozdíl mezi vrcholovým a rekreačním sportem. V dnešní době se už setkáváme i s organizacemi, které se věnují právě rekreačnímu sportu. (26)

1.4.5 Sportovní volnočasové aktivity

Ukazuje se, že pokud nebyl vytvořen vztah ke sportu už v mladistvém věku, v pozdějších letech je to obtížnější. Rozhodnout se sportovat ještě ale neznamená začít cvičit pravidelně. Podle posledních průzkumů bylo zjištěno, že sportovním aktivitám ve svém volném čase se věnuje stále méně dětí. A stále více času tráví u počítače nebo televize. Zajímavostí je, že chlapci se raději věnují silovým sportům a naopak děvčata se zaměřují na sporty, u nichž je důležitá koordinace. V dorosteneckém věku jsou pak oblíbené sporty, u nichž je důležitá rychlost. U výběru sportu také hraje roli jejich aktuální popularita, podporována medii. Jak už jsem dříve uvedla, mezi nejoblíbenější sporty v posledních letech patří sporty alternativní. Stále oblíbený zůstává především u chlapců fotbal, dívky si spíše volí aerobik nebo tancování. Motivací ke sportování ve volném čase by měly přispívat i hodiny tělesné výchovy, které mají žáci ve škole. Ze začátku by nemělo být dítě kritizováno za svoje výkony. To by mohlo vést k tomu, že si ke sportu vytvoří negativní postoj. Mělo by být přihlíženo ke skutečnosti, že sport dělá ve svém volném čase a protože ho to baví. A proto ze začátku hlavně chválit. Právě pochvala je někdy tou nejlepší motivací. Toto platí zejména u mladších jedinců. Platí i pravidlo, že každý vyhraný zápas dodává chuť k dalšímu a vede ke zlepšení výkonu.

Vliv na sportování ve volném čase má samozřejmě i rodina. Pokud rodiče sportují, tak je velký předpoklad k tomu, že jejich dítě se bude sportu věnovat také. Jsou ovšem i jedinci, kteří se sportu věnují pouze z povinnosti a to především v hodinách tělesné výchovy. Pokud si dítě nedokáže zorganizovat svůj volný čas, může to vést až k rizikovému chování nebo činnostem, které mohou ohrozit jeho zdraví. S klesajícím počtem sportovně založených jedinců, stoupá počet těch, kteří už v dětském věku mají problémy s obezitou a onemocněním pohybového aparátu. To vše je důsledek jejich způsobu života. Pro děti a mladistvé nestačí pouze pohyb, který mají při hodinách tělesné výchovy. Podle odborníků, by měla mládež trávit pohybovými aktivitami alespoň 8 -10 hodin týdně. K tomuto účelu jsou zakládány sportovní kluby, které mladistvým nabízí sportovní aktivity. V České republice byla založena Asociace školních sportovních klubů. Jejich hlavním úkolem je podpořit mladistvé, aby se ve svém volném čase věnovali sportu. Činnost asociace je založena především na iniciativě pedagogických pracovníků škol základních i středních. Tito učitelé si uvědomují, jak je sportovní činnost pro děti a mladistvé důležitá. Nemalou roli však zde hrají i finance. Některé děti by se rády věnovaly sportu, ale kvůli poplatkům, nakoupení potřebného vybavení a řadě dalších výdajů nemohou. A v neposlední řadě na výběr sportovních aktivit může mít i negativní vliv národnost nebo sociální prostředí, ze kterého jedinec pochází. (27, 29)

1.5 Internet a mladiství

1.5.1 Specifika virtuálního prostředí

Mnoho mladých si myslí, že internet je prostředí bez zábran. To je důvod proč tak často internet vyhledávají. Na internetu si mohou vytvořit identitu, o které ve skutečnosti jenom sní. S tím souvisí i přetvářka a následné lhaní, které nikdo neodhalí. Každý se zde chová jinak než ve skutečnosti, lidé zde nemají takové zábrany. Mladiství využívají pocitu anonymity a cítí se tak v bezpečí. I komunikace přes internet je pro ně

jednoduší. Nemají fyzický kontakt s danou osobou a důležitý je i fakt, že komunikaci mohou kdykoliv ukončit. Na internetu mladiství hledají i zábavu. A internet potom používají jako nástroj k odreagování. (30, 25)

1.5.2 On- line identita

U dospívajících se setkáváme s hledáním vlastní identity. Internet jim umožňuje si svoji vlastní identitu vytvořit. U mnohých se setkáváme s tím, že chtějí změnit sebe sama k lepšímu a stát se tak ideálem pro ostatní. Potřebují někam patřit, a proto vyhledávají různé skupiny lidí nebo i jednotlivce, kterých je na internetu nepřeberné množství. Hledají především osoby, které nemají žádný vztah k jejich rodině. Touží se stát nezávislými a dělat si věci tak jak chtějí oni. Mladiství často využívají internet právě pro hledání a experimentování se svojí vlastní identitou. Svou identitu často mění, ať už ze zábavy, pro odreagování nebo jen tak z legrace. (30)

1.5.3 Počítačové hry

V dnešní době jsou mezi mladými značně rozšířeny. Jejich vliv na děti a mladistvé nemusí být vždy negativní. Setkáváme se i s takovými, které je učí zacházet s počítačem, řada her je i vědomostních nebo rozšiřujících jejich logické myšlení. Na druhé straně máme ovšem hry, které je vybízejí k agresi, ničení věcí druhých osob a k řadě dalších negativních aktivit. U počítačových her je výrazně nepříznivým jevem omezení pohybu, jedinec dlouhodobě pouze sedí o počítače. Řada her také může navozovat silné emoce. Od těchto emocí nemá jedinec možnost se odreagovat, jako například u sportovních her pohybem. Hráč často ztrácí schopnost odlišit svět hry od reálného světa. Vedou také k mylným informacím, jako např. že mrtvá osoba znovu ožije, nebo že má hrdina 3 životy atd. Dítě si neuvědomuje, že tomu tak ve skutečnosti není. Na počítačové hře se může dítě postupem času stát i závislé. A kvůli této činnosti potom zanedbává všechny ostatní. Není schopen trávit čas jinak než u počítače. (1)

1.6 Zájmové činnosti

Jsou to cílevědomé aktivity, které vedou děti a mladistvé k rozvíjení zájmů a schopností. Slouží také k uspokojení jejich potřeb. Je jim přisuzován velký vliv na rozvoj osobnosti. Výběr těchto činností závisí na celkovém zaměření osobnosti. Každá osobnost je individuální, a proto i potřeby jedinců se liší. Zájmy jsou tedy vlastně snahy zabývat se činnostmi nebo věcmi, které nás zajímají a vyvolávají v nás potřebu bližšího prozkoumání, ať po stránce poznávací nebo psychické. Vedou člověka k aktivitě a jsou pro něj motivem k činnosti zaměřené na určitý cíl. Jsou úzce spjaty se schopnostmi člověka. Jedinec by měl být schopen zájmovou činností nejen začít, ale také v ní pokračovat a zdokonalovat se v ní. Poté jsou jeho potřeby uspokojeny a osobnost se dále rozvíjí. Zájmy můžeme dělit na aktivní a receptivní. Kdy při aktivních, se jedinec do zájmové činnosti sám zapojuje, kdežto u receptivní aktivity pouze vnímá předmět zájmu. Dále se dají dělit na zájmy hluboké a povrchní. Mezi nimi je rozdíl v úsilí, které do činnosti jedinec vkládá. Z hlediska společenského významu lze zájmy dále dělit na žádoucí a nežádoucí. Zájmové činnosti je možné dále dělit podle obsahu činnosti. Sem patří například zájmy společenskovědní, přírodovědné činnosti a jiné. Nesmíme zapomenout na fakt, že i zájmy se vyvíjejí, tudíž mění s věkem. S narůstajícím věkem se zájmy prohlubují a dochází i k jejich specializaci. (5, 17)

1.7 Základní zařízeni pro výchovu mimo vyučování a ve volném čase

1.7.1 Výchova mimo vyučování

Je to výchova, která probíhá zásadně až po povinném vyučování. Na tuto výchovu nemají bezprostřední vliv rodiče. Probíhá většinou v nějaké instituci. Poskytuje jedinci příležitost využít svůj čas racionálně, utvářet si hodnotné zájmy, a dochází i k upevňování morálních zásad. Hodnotné celoživotní zájmy mohou ovlivnit jedince i v pozdějším věku, jako např. v partnerských vztazích, ale především je může uplatnit později ve své rodině. Tato výchova je velice důležitá, protože působí jako prevence společensky nevhodných forem chování. (17)

1.7.2 Školní družina

„Je školské zařízení výchovy mimo vyučování, jež je mezi ostatními zařízeními určenými pro volný čas dětí nejčetnější, zaměstnává nejvíce vychovatelů a jeho odděleními prošlo nejvíce dětí. Výchova je společenský proces, a tedy i výchovu ve školní družině je třeba chápat jako součást nutné společenské reprodukce, nikoli jako hlídání dětí- tj. pouhou sociální službu. Školní družina ve dnech školního vyučování tvoří pro děti přechod mezi výukou ve třídách a pobytem doma. Družina není pokračováním školního vyučování, pedagogická práce v ní má svá specifika a je výrazně odlišná od běžné vzdělávací praxe. Ze zjednodušujícího pohledu části rodičů plní jen funkci sociální, pro děti však zabezpečuje odpočinek, relaxaci i zájmové činnosti.“ (6, str. 9)

1.7.3 Školní kluby

Školní kluby jsou pro žáky druhého stupně (6. -9. třída). Vychovatelé zde mají každodenní a pravidelný kontakt s dětmi, proto zde mohou provádět systematickou

pedagogickou činnost v rámci volnočasových aktivit. Výhodou těchto klubů je, že se zde schází všichni žáci bez ohledu na sociální stav rodiny. Vychovatelé mají možnost komunikovat s rodiči a jsou i členy pedagogické rady. Tudíž mohou spolupracovat s oběma stranami zároveň.

Druhy a obsah činností plynule navazují na vzdělávací procesy, není však jeho pouhým pokračováním. Program je zde vytvářen tak, aby docházelo ke střídání činností klidných a pohybových, střídání práce a odpočinku, apod. Zároveň zde dochází k uskutečňování výchovných záměrů vychovatelů. Program je koncipován s ohledem na věkové zvláštnosti dětí. Probíhají zde činnosti odpočinkové, zájmové, sebeobslužné, veřejně prospěšné a může zde probíhat i příprava na vyučování. Tyto činnosti neprobíhají všechny vždy v jeden den, dochází k jejich střídání. Některé se i prolínají nebo na sebe navazují. Odpočinkové a rekreační činnosti by měly být zařazeny do programu každý den a to zejména bezprostředně po ukončení vyučování. I děti si mohou vymyslet nějakou aktivitu, vychovatel bere v úvahu jejich návrhy. Snaží se, aby byly děti i v tomhle ohledu aktivní, samostatné a tvořivé. Na rozdíl od školy, kde je učitel seznamuje s novými poznatky, tady vychovatel nechává veliký prostor pro samostatnost a vlastní aktivitu dětí na poli získávání nových znalostí a dovedností. (17, 20)

1.7.4 Střediska pro volný čas dětí a mládeže

Středisky rozumíme domy pro děti a mládež a stanice zájmových činností. Jejich hlavní náplní je rekreační a výchovně - vzdělávací funkce. K tomu slouží celá řada zájmových aktivit anebo jsou to stanice, které se specializují na jednu konkrétní oblast činnosti. Jsou řazeny do sítě škol a školských zařízení a mají tak nárok na příspěvek od státu. Zřizovatelem může být kdokoliv, např. škola, obecní úřad, ale i církev nebo soukromník. V těchto střediscích se můžeme setkat s aktivitami, které probíhají pravidelně. Ty jsou prováděny v zájmových útvarech. Mezi ně patří například kroužek, klub nebo kurz. Dále jsou zde aktivity, které probíhají příležitostně. Jsou to například různé zájezdy, výlety a exkurze. Zvláštní formou příležitostných aktivit jsou tzv. příměstské prázdninové tábory. Další činností je nabídka spontánních aktivit. Tyto

aktivity nejsou omezeny. Záleží jen na provozní době daného zařízení. Tuto aktivitu nikdo neřídí a slouží k ní volně otevřené herny, čítárny, posilovny a jiné. Střediska mají také pomocnou funkci. Pomáhají ostatním subjektům, které se zabývají problematikou volnočasových aktivit (např. školám) zejména personálně. (3, 17)

1.7.5 Sdružení dětí a mládeže

Sdružení dětí a mládeže - v minulosti byl povolenou organizací pouze Pionýr. V pozdější době, kdy byla obnovena demokracie v našich zemích, došlo i k rozvoji v této oblasti. Vznikala nová sdružení nebo některá znovu obnovila svoji činnost. Mezi nimi byli například sportovní organizace, Červený kříž, hasiči, ochránci přírody apod. Řada těchto sdružení je s regionálním dosahem, mnohé pak s celorepublikovým nebo i mezinárodním působením. Podle literárních údajů využívá činnost těchto sdružení asi 10-15 % mladistvých. Na činnost sdružení přispívá Ministerstvo školství, mládeže a sportu České republiky, které je registruje. Problémem sdružení však je neustále klesající počet zájemců o jejich činnost. Stále se ale najdou mnozí, kteří raději tráví svůj čas právě v některém z těchto sdružení. (17)

1.8 Činitelé ovlivňující trávení volného času

1.8.1 Rodina

Je jedna z nejdůležitějších sociálních skupin vůbec. Rodina je první společenství, se kterým se jedinec setkává. Proto má zásadní vliv na vývoj jeho osobnosti a hraje důležitou roli ve formování jeho životních postojů, zvládání jeho životních rolí. Předávají se v ní hodnoty z generace na generaci. V posledních období prošla rodina zásadním vývojem. Oproti minulým letům, se v dnešní době rodí o třetinu více dětí mimo manželství. I tyto vztahy však mohou fungovat jako rodina a plnit její

základní funkce. Z toho důvodu můžeme konstatovat, že rodina je strukturovaný celek, ve kterém by se jedinec měl cítit bezpečně a měl stabilní prostor pro život. Rodinu jako takovou můžeme rozdělit na nukleární, velkou, dysfunkční a afunkční. Kdy pojmem nukleární rodina se myslí rodina základní, tedy otec, matka a děti. Do velké rodiny pak spadají ostatní příbuzní. U dysfunkční rodiny nejsou naplněny některé ze základních funkcí rodiny anebo nejsou naplněny dostatečně a v nefunkční rodině nejsou tyto funkce naplňovány vůbec. Rodina pak v takovémto případě vlastně negativně působí na vývoj jedince, který v ní žije.

Mezi základní funkce rodiny patří biologicko - reprodukční funkce, sociálně ekonomická funkce, funkce ochranná a zaopatřovací, socializačně výchovná funkce a neméně důležitá je i funkce emocionální. Z hlediska dobrého fungování rodiny by se pak nemělo zapomínat na vytvoření prostoru pro zábavu a relaxaci, proto, aby její příslušníci měli dostatek času být pohromadě.

V posledních desetiletích došlo k mnohým změnám, co se týče fungování rodiny, došlo k její tzv. demokratizaci, kdy hlava rodiny – otec ztratil své vůdčí postavení. Dochází ke zmenšování rodin, neustále se zvyšuje počet žen, které vychovávají dítě bez partnera. Ubývá také chvil, které celá rodina tráví pohromadě a naopak přibývá takových, kdy se členové rodiny doma pouze míjejí. Mnoho lidí dává také přednost kariéře před rodinou. V posledních letech také výrazně přibylo rozvodů. Česká republika patří mezi země, kde je největší rozvodovost. Z těchto příčin se zvyšuje počet dětí, které žijí v neúplné rodině, tedy pouze s jedním rodičem nebo v rodině doplněné novým životním partnerem s nevlastními sourozenci. A právě rozvod a navazující změny mohou být jedním z výrazných prvků ovlivňující duševní vývoj dítěte, přinášet celou řadu problémů zejména v dopívání a mít vliv na jeho celý další život.

Rodina má také velký vliv na jedince při výběru volnočasových aktivit. Rodiče se mohou pro inspiraci podívat na Devatero rad při výběru mimoškolních aktivit (viz. Příloha 1). (10)

1.8.2 Vrstevnické skupiny

Jsou to skupiny, které představují přirozenou formu života nejen pro děti. Tyto skupiny nejsou charakterizovány pouze věkem, ale i zejména názorovou blízkostí. Projevují se většinou až s nástupem školní docházky. U dětí se potřeba vytvářet skupiny projevuje nejvíce mezi 8. -10. rokem. Tyto skupiny - party mají svůj vnitřní řád a jejich příslušníci mají mezi sebou již pevnější pouto. Na rozdíl od těchto dětských skupin jsou potom skupiny - party mladistvých. Jejich příslušníci se chtějí osamostatnit a vymanit z kontroly rodičů. Zejména na střední škole, jsou tyhle skupiny pro mladé velice důležité. Řeší zde svoje problémy a starosti a málokdy se obrací na dospělé. Vznikají většinou spontánně a nemají žádný formální charakter. Mají velký vliv na rozvoj osobnosti a často jedince velice ovlivňují a to jak v dobrém, tak i ve špatném slova smyslu. V takovýchto partách probíhá významný proces socializace. Jelikož se většinou schází ve svém volném čase, roli regulátora by měla sehrát rodina. (10)

1.8.3 Školní třída

Ve škole na žáka a jeho vývoj nepůsobí pouze role učitele, ale ve velké míře ho ovlivňují spolužáci a další mladiství, kteří danou školu navštěvují. Právě oni tvoří skupiny, ve kterých se daný jedinec pohybuje. Skupiny se mohou dělit podle celé řady kriterií, podle stylu oblékání, zájmu o určitý hudební směr, ale třeba i podle prospěchu, anebo podle různých zájmových kroužků, které škola nabízí. Tyto skupiny mají významný podíl na vývoji identity jedince. Každý chce patřit do nějaké skupiny a tak má i potřebu se jí co nejvíce přizpůsobit. To má potom vliv i na jeho chování, i na způsob, jak tráví svůj volný čas. (11)

1.8.4 Učitel

Na učitele jsou kladeny velké nároky, které jsou spojené s jeho povoláním. Musí se neustále vzdělávat, být flexibilní, nebránit se novinkám, které se v pedagogice neustále objevují. Měl by mít nejen odborný, ale všeobecný přehled. Musí si být vědom

toho, že má nemalý podíl na formování osobnosti žáků a tím ovlivňuje i jejich budoucnost. Bývá jejich vzorem a současně i usměrňuje, tvoří a organizuje rozmanité aktivity. Vztah mezi žákem a učitelem je důležitý i pro výchovně vzdělávací proces. Učitelé by měli respektovat osobnost dítěte, přihlížet k jejich názorům a v případě problémů být pomocníkem a rádcem. Učitel by se měl snažit, aby děti do školy chodily rády a věděly, co je čeká. (16)

1.8.5 Škola

Ve škole tráví mladistvý s přibývajícím věkem stále více času. Ukazuje se, že toto prostředí může výrazně ovlivnit jeho výběr aktivit pro trávení svého volného času. Na většině škol mají žáci v nabídce zájmové kroužky případně jiné aktivity, kterým se mohou ve svém volnu věnovat. Škola bývá velmi často místem, kde získávají nové kamarády a vytváří si různé party. (11)

1.8.6 Výchova a vzory

Nejpřirozenější způsob, jak se dítě učí, je napodobování. I svůj jazyk se naučí tak, že ho odposlouchává. Podobně přejímá vzorce chování dospělých nejprve v rodině, později v kolektivu vrstevníků. Proto bychom si vždy v přítomnosti dítěte měli uvědomit, jak se chováme a co říkáme. Pokud dojde k chybě, např. že před dítětem mluvíme sprostě, vždy bychom si měli přiznat chybu a vysvětlit dítěti, že tohle není správné. A netýká se to pouze mluveného slova, ale i ostatních věcí. Před dítětem bychom neměli lhát. Nejsou vhodné ani některé postoje v o oblasti stravování, které dítě automaticky přebírá. Měli bychom se chovat tak, jak to požadujeme po svých dětech. Takovéto chování bude pro ně nejlepším vzorem. Pokud uděláme chybu, měli bychom se umět omluvit, být laskaví, štědří a přátelští. V řadě případů týrání dětí je zjištěno, že podobného chování se dopouštěli na rodičích jejich rodiče. Pokud je dítě fyzicky trestáno za každou chybu, někdy ani neví proč, myslí si, že takto rodiče s dětmi jednají „normálně“. Až takové dítě vyroste, bude se ke svým potomkům chovat stejným způsobem, protože to bude považovat za „běžnou normu chování“. (28)

1.9 Dospělí působící ve volném čase dětí

„Účastník volnočasové aktivity- je nejširší označení pro děti, mladé lidi i pro dospělé, kteří mezi nimi v této době působí; společnou základní charakteristikou je dobrovolnost účasti.

Pracovník volného času- pojmenovává dospělého, který v této oblasti působí profesionálně.

Vedoucí- užívá se v širokém významu i v konkrétních oblastech volnočasové výchovy, např. v oddílu sdružení dětí a mládeže, zájmovém kroužku, souboru umělecké tvořivosti.

Vychovatel- je pojem velmi častý a obsahově rozrůzněný. Označuje profesionální pracovníky zařízení volného času (školní družina, školní klub, dětský domov, domov mládeže). Užívá se také pro pracovníky nápravných zařízení.“ (4, str. 34)

„Animátor- v posledních desetiletích dosáhl největšího rozšíření v prostoru, čase a způsobech uplatnění pojem animátor označující klíčového a perspektivního pracovníka volného času. Tento pojem pojmenovává působení, jež směřuje od člověka k člověku, tedy od toho, kdo animuje, směrem k tomu kdo je animován. Proces animace tak v sobě obsahuje výrazný činnostní, interakční a participační zřetel. Předpokládá kontakt „ vychovávajícího“ s „vychovávaným“ a možnost v tomto procesu uplatňovat obecně výchovné i odborné zřetele, jejichž cílem je aktivizace lidského subjektu prostřednictvím cíleného a výchovného působení.“ (8, str. 80)

1.10 Rizikové chování

1.10.1 Projevy rizikového chování

Projevy rizikového chování vymezuje Metodický pokyn Ministerstva školství č. j. 20 006/2007-51 ze dne 16. 10. 2007, ve kterém jsou uvedeny postupy jak se v takových případech zachovat, jak jim předcházet a určuje i osoby, které budou za tuto činnost odpovědné. Každá škola musí mít svého metodika prevence rizikového chování.

Je to většinou někdo z pedagogického personálu. Tato osoba by se měla celoživotně vzdělávat v dané problematice, aby mohla plnit svoji funkci co nejlépe. Prevencí v uvedené oblasti by se však měli zabývat i ostatní učitelé v rámci celého výchovného procesu. Vždycky by měli vědět, na jakého odborníka se v případě problému obrátit a měli by umět rozpoznat varovné signály počínajícího rizikového chování žáků.

Nejčastějšími projevy rizikového chování jsou záškoláctví, šikana, alkohol, drogy a vandalismus. Na výše popsané problémy by se měla prevence v co největší míře zaměřit. A to nejenom na projevy rizikového chování žáků ve školním prostředí, ale i na takové, se kterými se může dítě setkávat i mimo školu. Máme tím na mysli především domácí násilí, týrání a zneužívání dětí a problémy související s poruchou příjmu potravy (anorexie, bulimie).

Kromě popsaných problémů se v poslední době setkáváme i se zvýšeným počtem pokusů o sebevraždu anebo dokonaných sebevražd. V takovém případě potřebuje kolektiv oporu v dospělém jedinci. Celá situace může být ještě zhoršena vlivem médií, která ne vždy poskytují seriózní a pravdivé informace. Učitelé by měli proto umožnit v rámci školního kolektivu o celé věci otevřeně hovořit a sjednat nápravu. (11)

1.10.2 Rizikové faktory

„ Rizikové faktory pro vznik syndromu rizikového chování se nacházejí již v dětství, dále v dospívání, ale i obecně ve společnosti. „

„V dětství: zanedbávání a zneužívání dítěte, problémové chování již v dětství, významná ztráta v rodině (včetně rodinného rozkolu), zavržení svým rodičem, rodiče chronicky nemocní (tělesně nebo duševně).“

„V dospívání: malá sebedůvěra a sebeúcta, těhotenství a rodičovství v době dospívání, chronická nemoc, handicap, malé a nejisté perspektivy pro budoucnost.“

„ Obecně ve společnosti: příslušnost k menšinám (rasovým, etnickým, náboženským), oslabení rodiny a mizení širších rodinných vazeb, duchovní a citová chudoba konzumní společnosti, velká neosobní sídliště, rychlé rušení kulturních a zeměpisných hranic pomocí telekomunikace (mizení ustálených společenských norem), velká chudoba, ale i

naopak velké bohatství rodičů, příliš benevolentní zákony v oblasti zbraní dopravy i drog.“ (15, str. 177)

1.10.3 Šikana

Jde o takové chování, které je uvědomělé, často i promyšlené a má za cíl ublížit druhé osobě. Jedná se o ponižování, zastrašování nebo ublížení jinému člověku nebo celé skupině. Vyskytuje se v kterémkoliv věku. Ve většině případů jsou útoky vedeny opakovaně a oběť bývá slabší než útočník. Nemusí se vždy jednat o fyzické napadení, ale patří sem i pomluvy, posměšky, a řada dalších. Jedná se o problematické chování celé skupiny a proto je potřeba i s celou skupinou tento problém řešit. K šikaně mohou vést rozmanité situace, například zvýšené napětí (před písemkou), dále ve třídě se sejde více jedinců s agresivním chováním, nebo pokud se agresor nudí. Obětí šikany je nejčastěji jedinec, který se nějakým způsobem odlišuje od ostatních. Šikana může mít pro oběť velice závažné následky. (2)

1.10.4 Záškoláctví

Jedná se o jev, kdy se jedinec vyhýbá škole. Toto chování může mít různé důvody- šikana ve třídě, nezájem o studium, špatné klima ve třídě a další. Absence ve škole není omluvena a rodiče mnohdy o tom ani nevědí. Žák se sám rozhodne a přestane do školy chodit, jeho jednání je zcela úmyslné. Může záměrně chybět na různé předměty, vynechává některé dny nebo do školy nechodí vůbec. Nejčastěji se tento sociálně patologický jev objevuje v období puberty, ale můžeme se s ním setkat i v mladším věku. Vzniklou situaci by měla řešit rodina. Bohužel bývá častým jevem, že jednání svého dítěte rodiče omlouvají a píší mu dodatečné omluvenky. Mají strach z trestu, který by jejich dítě mohl postihnout. Vždy je nutné se zamýšlet nad důvody, pro které dítě nechce chodit do školy a měla by být snaha příčiny řešit a to ve spolupráci rodiny a školy. (2)

1.10.5 Delikvence

Pojem delikvence je právní termín. Označuje se jím chování, při kterém dochází k porušování určitého řádu. Jedná se o trestný čin, kterého se může dopustit pouze osoba, která je právně odpovědná. Za takovouto osobu se u nás považuje jedinec, který dosáhl 15 let věku. Mezi příčiny delikvence patří biologické i sociální faktory. Někteří jedinci jednají pod nežádoucím vlivem party nebo z důvodů získání prostředků, potřebných na konzumaci alkoholu či drog. V partách jsou mnohdy stanovené úkoly, které jedinec musí splnit, aby mohl být jejich členem. V dnešní době je přikládán i velký vliv médií, kdy mladí lidé vidí toto chování ve filmech, hrách anebo na internetu. Je to jimi považováno za normu chování, které se snaží napodobit. (12)

1.10.6 Konzumace alkoholu a drog

V naší zemi je prodej alkoholu osobám mladším 18 let zakázán. I přes tento zákaz udávají mladiství první zkušenost s alkoholem už kolem 10 roku. A v 15 letech ho skoro třetina konzumuje alespoň jedenkrát týdně. I když mladiství vědí jaké má alkohol negativní účinky, stává se přirozenou součástí jejich společenského života. Zákonná hranice tedy není pro konzumaci alkoholu žádnou bariérou.

Už v 90. letech byl zaznamenán nárůst uživatelů měkkých i tvrdých drog. Mezi první drogy patří marihuana nebo extáze. Právě zkušenost s drogou je brána jako určitý „standard“ ve skupině vrstevníků. Stále stoupá počet středoškoláků, kteří mají zkušenosti s drogou, i když v poslední době se tento nárůst postupně zpomaluje. (14)

1.11 Kompenzace školní zátěže

1.11.1 Školní zátěž

Se školní zátěží se žák setkává ve škole anebo v souvislosti s ní i při plnění domácích úkolů, při přípravě na další vyučovací den a jiné.

Za začátek školní zátěže považujeme již brzké vstávání dítěte do školy a nutnost se od rána, respektive od začátku školy plně soustředit na vyučování. Často žáci nezvládají vynucené tempo, kterému se musí ve škole podřídit. Vliv na ně může mít i množství nových informací a činnosti, které po nich učitel vyžaduje. Nevhodná je i výuka, která je monotónní a nenabízí dítěti možnost střídat různé činností. Za další zdroj považujeme nepřiměřené zatěžování žáků domácími úkoly. Nemusí však jít vždy o zátěž ze strany učitele. Dalším problémem může být šikana ze strany spolužáků. Šikanovaný jedinec má strach chodit do školy a těžko se s takovou situací vyrovnává. V některých případech mají na zátěži podíl i rodiče. A to v případě, pokud po dítěti požadují výsledky, kterých není schopno dosáhnout, a tím přeceňují jeho možnosti. Všechny tyto uvedené skutečnosti mohou na žáka negativně působit a ovlivňovat tak jeho schopnost soustředit se na výklad a udržet pozornost během vyučování.

Školní zátěž působí na psychiku žáka ve většině případů negativně. Vyvolává v něm tzv. psychosociální stres. Je provázena negativními emocemi. Záleží však na osobnosti žáka jak se s problémem vypořádá. Zda se bude snažit problém řešit okamžitě, v opačném případě se budou problémy hromadit a jeho stav se bude neustále zhoršovat. (9,24)

1.11.2 Kompenzace školní zátěže

Mnohdy si dítě zvolí ne příliš vhodný způsob kompenzace školní zátěže. Často volí únik do nemoci anebo vyhýbání se problému. V některých případech dojde k nahromadění negativních emocí, a jejich nekontrolovatelnému vybití. Proto by měl žák

vždy vyhledat někoho, kdo mu může pomoci. Mohou to být rodiče, učitel nebo jiná osoba. Měli by žákovi poskytnout oporu a snažit se o plánovité řešení vzniklé situace. Pokud se jedná o zátěž vyvolanou rodiči, měli by si uvědomit, co jejich dítě je schopno zvládnout. Za neúspěchy ve škole by dítě nemělo být nikdy trestáno. Ale měla by být snaha zjistit jejich příčinu a podpořit úsilí dítěte na zlepšení školních výsledků. (9,24)

1.12 Raná adolescence (charakteristika výzkumného souboru)

Raná adolescence je často označována také jako pubescence. Věkové rozmezí je 11 – 15 let. Toto období se dále dělí na prepubertu- zhruba od 11 do 13 let a na vlastní pubertu, která je mezi 13. – 15. rokem.

V období pubescence začíná jedinec dospívat. Největší změny jsou v oblasti tělesné, dochází ke změnám zevnějšku dospívajícího. Změny se netýkají pouze zevnějšku, ale také dochází k rozvoji v oblastech dovedností, které vyžadují jemnost, hbitost a sílu. A proto zájem o sportovní aktivity v tomto věkovém období stoupá. S tělesnými změnami je spojeno i pohlavní dozrávání. Začínají se objevovat sekundární pohlavní znaky. Dospívajícímu dítěti dozrávají pohlavní orgány, u dívek se objevuje první menstruace (menarche) a u chlapců první ejakulace. Z toho vyplývá, že jsou schopni reprodukce. Chlapci pohlavně dospívají asi o 1 až 2 roky později než dívky. Tento vývoj je individuální.

Z důvodu hormonálních změn dochází k emoční nestabilitě. Vyrovnat se s tělesnými změnami nemusí být pro pubescenty vždy jednoduchý úkol. Pro některé jedince jde o velice obtížné období, které může mít za následek změny osobnosti. Vyjádření emocí je v tomto věkovém období na rozdíl od dřívějška nápadnější a občas nepřiměřené. Citové prožitky jsou velice intenzivní a proměnlivé, ale nejsou dlouhodobé. Typickým znakem pro dospívajícího bývá nechuť projevovat svoje city navenek.

U dospívajících je zprvu charakteristické se zapojovat do skupin stejného pohlaví. Později se začíná objevovat potřeba i párového přátelství. Jedním z důvodů je

potřeba bližšího emočního vztahu, který jedinec ve skupině nenachází. Přátelství, která se v tomto období navážou, mohou přetrvat až do dospělosti. V období puberty dochází také k rozvoji zájmu o druhé pohlaví, je to období prvních lásek. Tyto vztahy však bývají většinou nestálé a krátkodobé.

V tomto období jsou časté rozpory mezi mladou a starší generací. Dospívající jedinec by se rád osamostatnil, ale v mnoha ohledech je stále ještě závislý na svých rodičích. To může mít za následek časté konflikty v rodině. Rodiče by měli přizpůsobit styl výchovy a být trpěliví a tolerantní. Neměli by však v žádném případě od výchovy a pevného vedení ustoupit. (31, 13)

2 Cíle práce a hypotézy

2.1 Cíle práce

Cíl 1: Zmonitorovat jak dnešní mládež tráví volný čas.

2.2 Hypotézy

Hypotéza 1: Současné děti dávají přednost spíše pasivnímu způsobu trávení volného času než aktivnímu.

Hypotéza 2: U pasivního způsobu trávení volného času dávají přednost počítači před televizí.

Hypotéza 3: Sportovním aktivitám se více věnují chlapci než dívky.

Hypotéza 4: Žáci dávají přednost kolektivním sportům před sporty pro jednotlivce.

3 Metodika

3.1. Použité metody a techniky

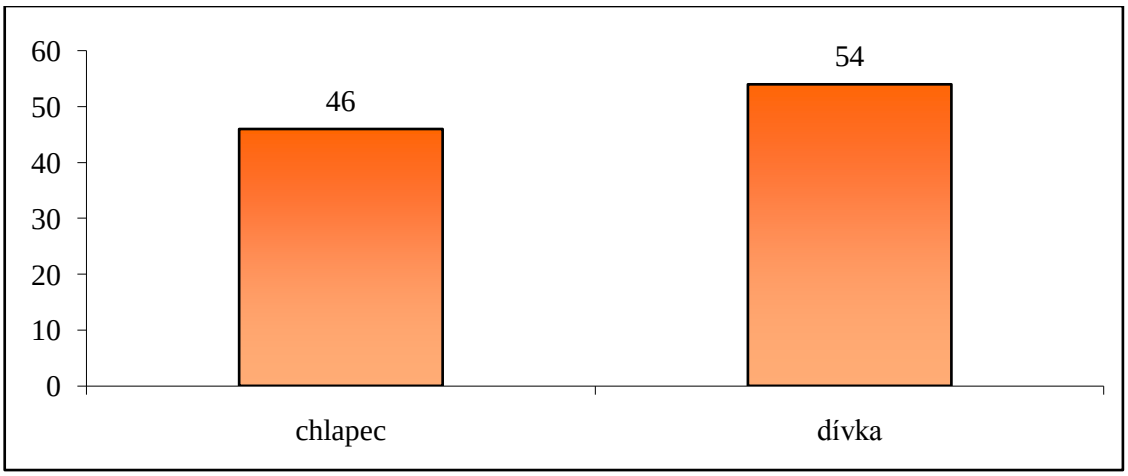
Pro výzkumnou část mé bakalářské práce bylo využito kvantitativního výzkumu. Pro sběr dat u kvantitativního výzkumu nám posloužil dotazník. Dotazník obsahuje 18 otázek a je určen pro žáky 2. stupně základních škol. Otázky obsahovaly vždy výběr z více možností a některé byly doplněny o možnost dopsání, pokud zvolily odpověď jinak. U 16 otázek mohly zvolit pouze jednu odpověď, u 2 otázek mohly volit více možností (dotazník viz příloha 2). Dotazník byl rozdán na dvou základních školách. Výzkum byl prováděn v lednu a únoru 2013.

3.2 Charakteristika sledovaného souboru

Výzkumný soubor tvořilo 100 respondentů. Pro výzkum jsem si zvolila základní školu Mohelno a základní školu Valeč. Na základní škole v Mohelně jsem rozdala 70 dotazníků. Z tohoto počtu se mi vrátilo 65 dotazníků, z nichž 4 nebyly vyplněné úplně. Z toho důvodu byly z mého výzkumu vyřazeny. Na základní škole ve Valči jsem rozdala pro menší počet žáků 55 dotazníků. Z 55 dotazníků se mi 4 nevrátily a 2 nebyly vyplněny úplně, a proto je nebylo možno vyhodnotit.

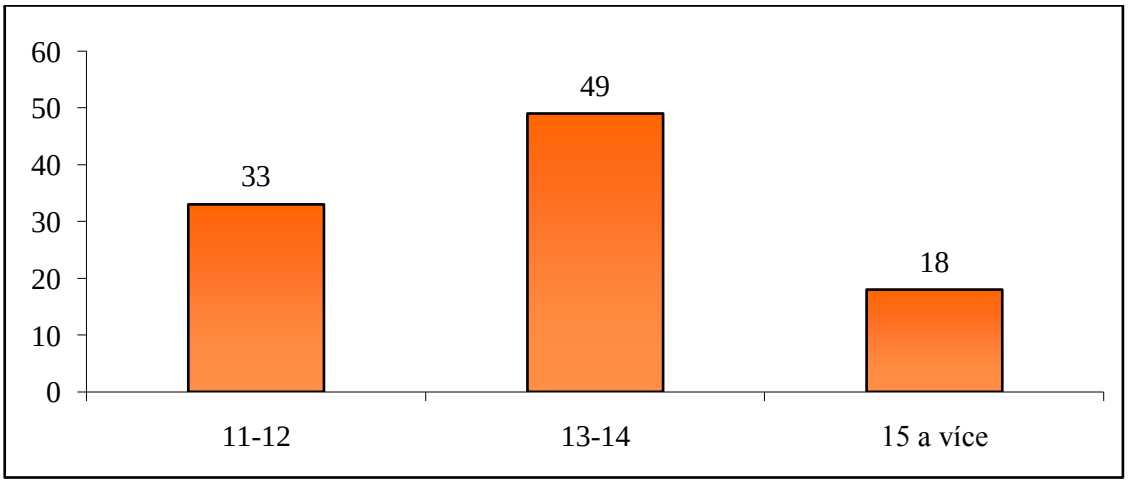
4 Výsledky

Graf 1 Pohlaví respondentů



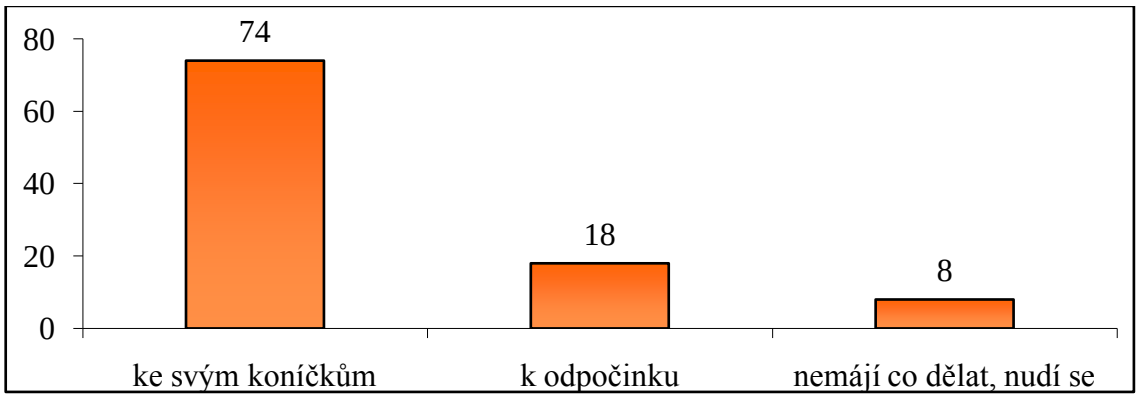
Graf 1 znázorňuje pohlaví respondentů. Z celkového počtu 100 dotazovaných je 54 (54%) dívek a 46 (46 %) chlapců.

Graf 2 Věk respondentů



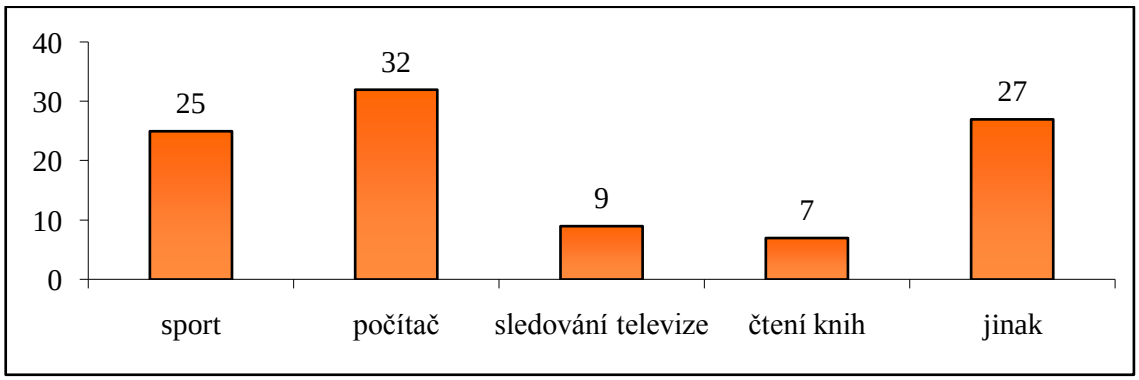
Graf 2 znázorňuje věkové rozložení respondentů. Ze 100 dotazovaných je 33 respondentů (33 %) ve věkovém rozmezí od 11 do 12 let, 49 respondentů (49 %) ve věku od 13 do 14 let a 18 respondentů (18 %) ve věku 15 let a více.

Graf 3 Využití volného času



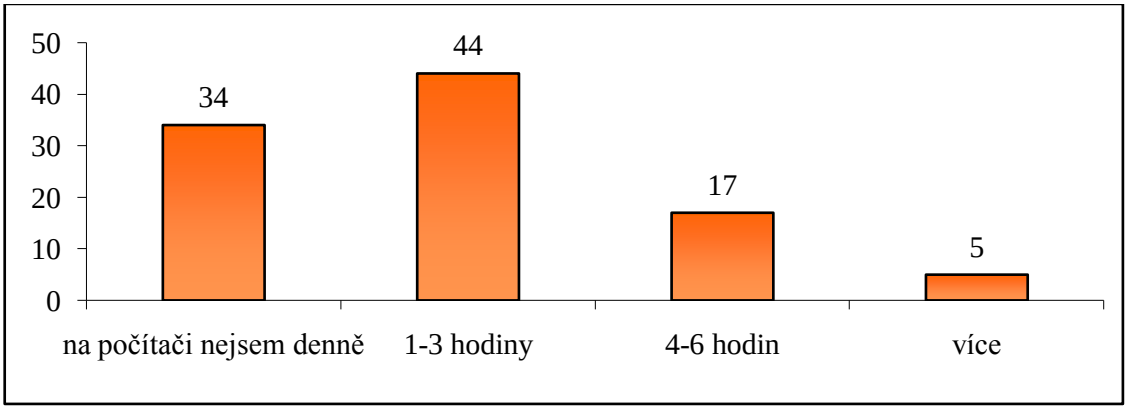
Graf 3 znázorňuje, k čemu využívají respondenti svůj volný čas. Ze 100 dotazovaných zvolilo 74 respondentů (74 %) odpověď, že volný čas využívají ke svým koníčkům, 18 respondentů (18 %) využívá svůj volný čas k odpočinku a zbylých 8 respondentů (8 %) nemá ve svém volném čase co dělat, nudí se.

Graf 4 Nejoblíbenější činnosti ve volném čase



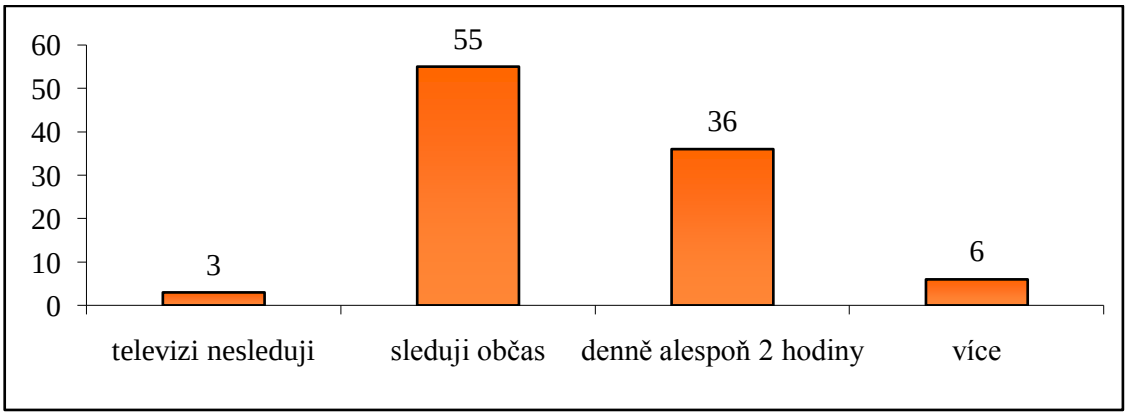
Na grafu 4 můžete vidět, co nejraději dělají dotazovaní ve volném čase. Ze 100 dotazovaných zvolilo 25 respondentů (25 %) odpověď sportem, 32 respondentů (32 %) nejraději na počítači, 9 respondentů (9%) sleduje televizi, 7 respondentů (7 %) čte knihy a zbývajících 27 respondentů (27 %) zvolilo možnost jinak. Z 27 respondentů, kteří uvedli možnost jinak, tráví svůj volný čas 18 respondentů s kamarády, 2 rybařením, 2 malováním, 2 tráví svůj volný čas u koní a poslední 3 se věnují svým koníčkům.

Graf 5 Strávený čas u počítače



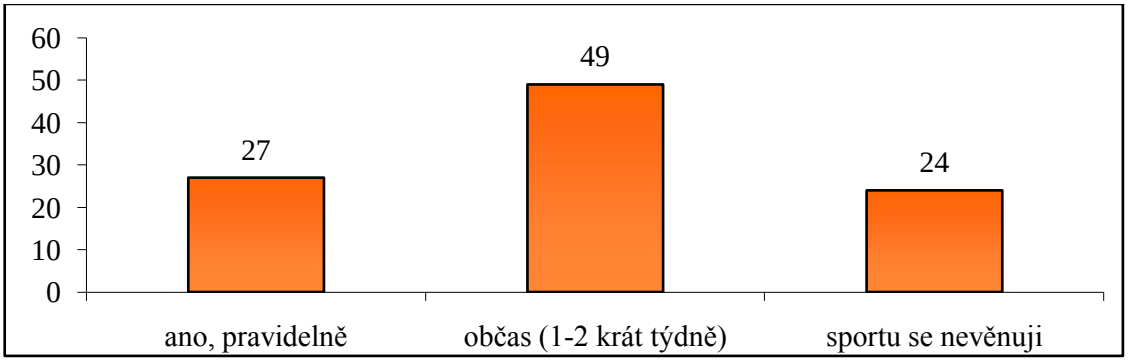
Graf 5 znázorňuje čas, který respondenti stráví u počítače. Z celkového počtu, 100 dotazovaných, odpovědělo 34 respondentů (34 %), že na počítači nejsou denně, 44 respondentů (44 %) tráví u počítače 1-3 hodiny denně, 17 respondentů (17 %) je na počítači denně 4-6 hodin, zbylých 5 respondentů (5 %) tráví u počítače více času, v průměru okolo 8 hodin denně.

Graf 6 Sledování televize



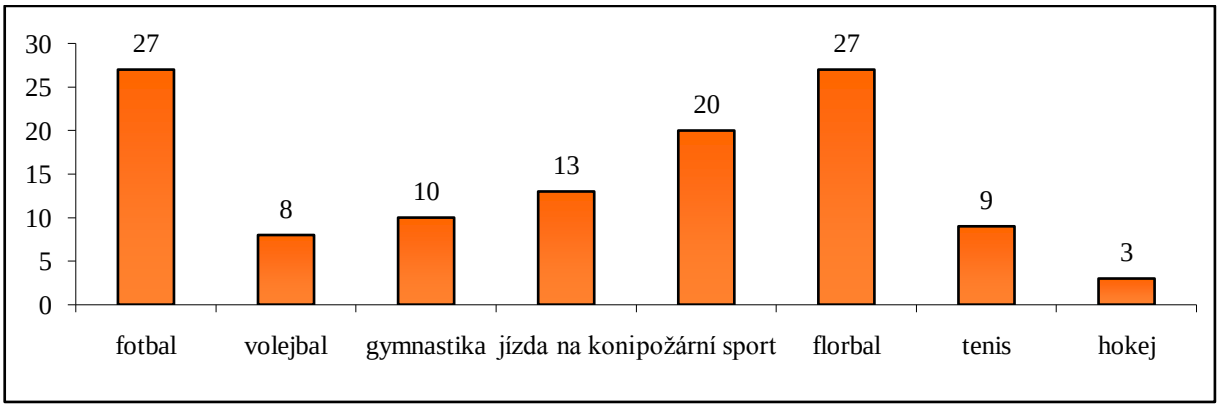
Na grafu 6 můžete vidět, kolik času stráví dotazovaní sledováním televize. Ze 100 dotazovaných odpověděli pouze 3 respondenti (3 %), že televizi nesledují denně, 55 respondentů (55 %) sleduje televizi občas, 36 respondentů (36 %) sleduje televizi denně alespoň 2 hodiny a 6 respondentů (6 %) sleduje televizi více hodin denně, v průměru okolo 5 hodin denně.

Graf 7 Jak se respondenti věnují sportu



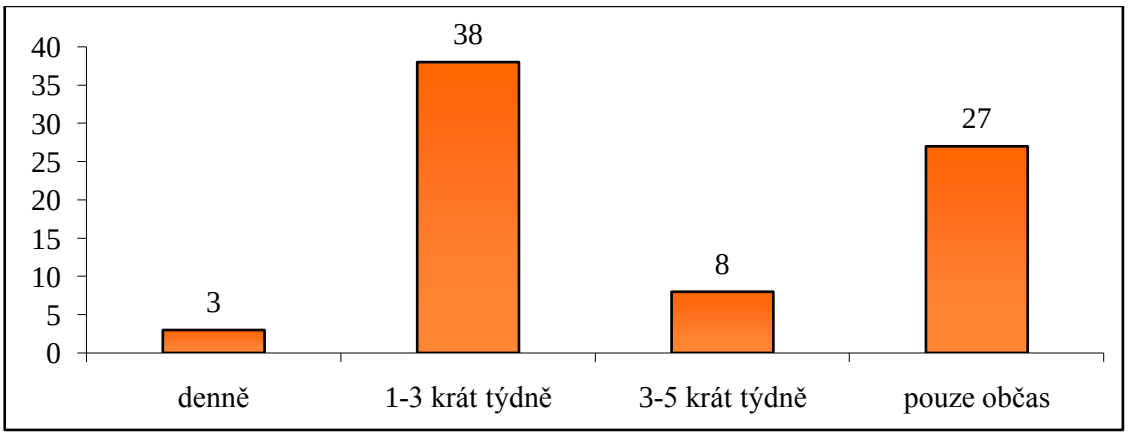
Graf 7 znázorňuje, kolik dotazovaných se ve svém volném čase věnuje sportu. Ti, kteří na tuto otázku odpověděli, že sportu se nevěnují, přešli na otázku 11. Ze 100 dotazovaných zvolilo 27 respondentů (27 %) možnost, že se sportu věnují denně, 49 respondentů (49 %) sportuje občas, alespoň 1-2 krát týdně a 24 respondentů (24 %) se sportu nevěnuje.

Graf 8 Výběr sportů, kterému se věnují



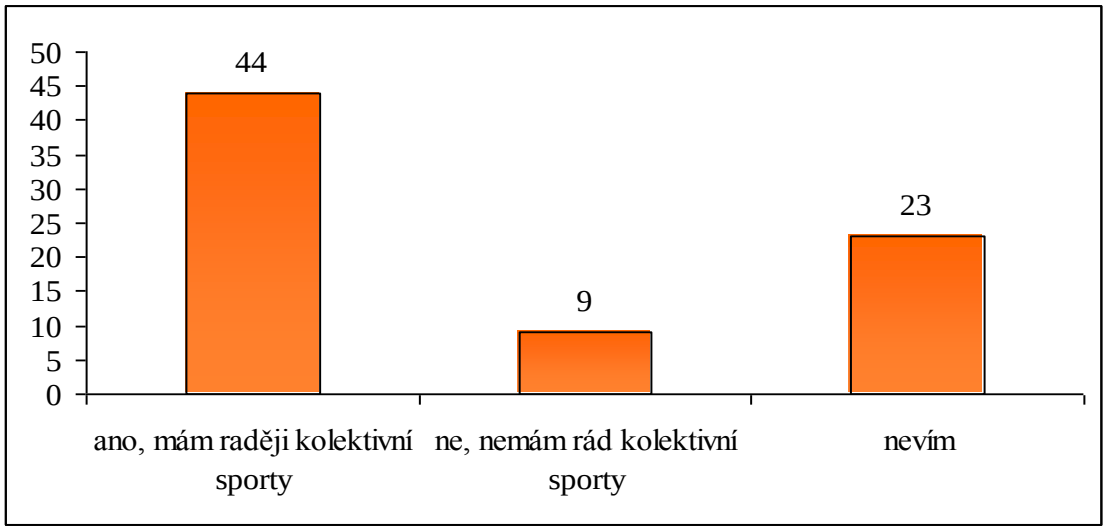
Graf 8 znázorňuje sporty, kterým se dotazovaní věnují. U této otázky volili respondenti i více odpovědí. Z celkového počtu 76 dotazovaných se 27 respondentů (asi 36 %) věnuje fotbalu, 8 respondentů (asi 10 %) volejbalu, 10 respondentů (asi 13 %) chodí na gymnastiku, 13 respondentů (asi 17 %) jezdí na koni, 20 respondentů (asi 26 %) se věnuje požárnímu sportu, 27 respondentů (asi 36 %) hraje florbal, 9 respondentů (asi 11 %) hraje tenis a 3 respondenti (asi 4 %) hraje hokej.

Graf 9 Jak často se věnují respondenti sportu



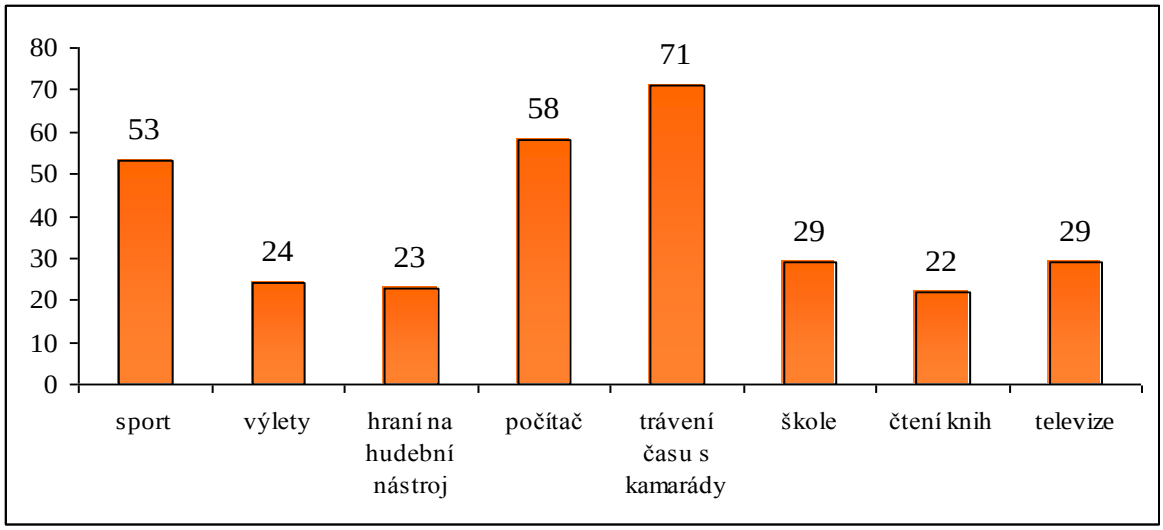
Na grafu 9 můžete vidět, jak často se dotazovaní věnují sportu. Ze 76 dotazovaných se 3 respondenti (asi 4 %) věnuje sportu denně, 38 respondentů (asi 50 %) vykonává sport 1-3 krát týdně, 8 respondentů (asi 10 %) 3-5 krát týdně a 27 respondentů (asi 36 %) se sportu věnuje pouze občas.

Graf 10 Oblíbenost kolektivních sportů



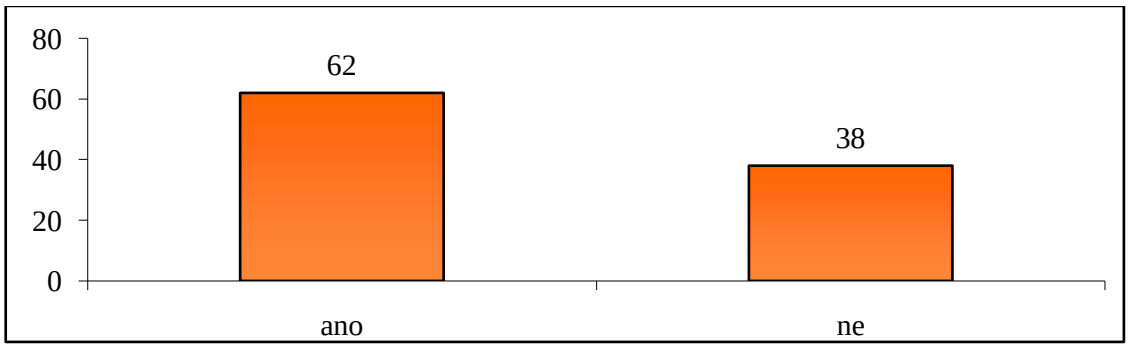
Graf 10 znázorňuje, zda dotazovaní mají raději kolektivní sporty. Ze 76 dotazovaných uvedlo 44 respondentů (asi 58 %) že má raději kolektivní sporty, 9 respondentů (asi 11 %) nemá rádo kolektivní sporty a 23 respondentů (asi 31 %) zvolilo odpověď nevím.

Graf 11 Aktivity, kterým se respondenti věnují ve svém volném čase



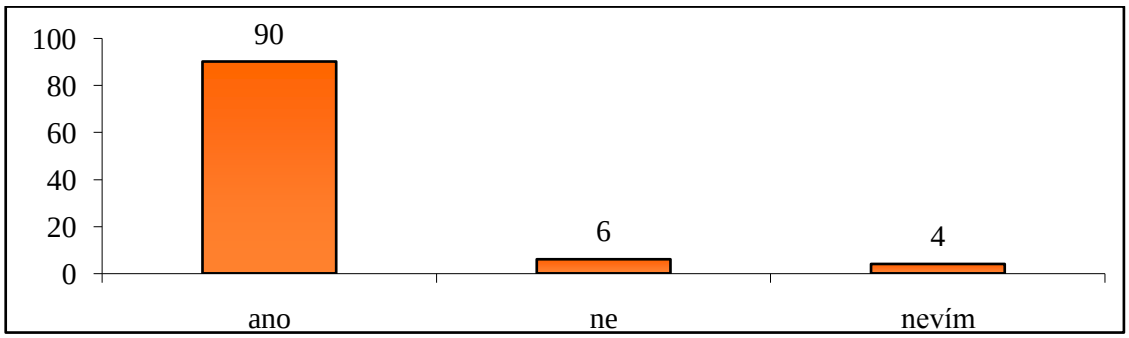
Na grafu 11 můžete vidět, jakým aktivitám se dotazovaní věnují ve svém volném čase. U této otázky si dotazování měli vybrat alespoň 3 aktivity. Ze 100 dotazovaných se 53 respondentů (53 %) věnuje sportu, 24 respondentů (24 %) chodí nebo jezdí ve svém volném čase na výlety, 23 respondentů (23 %) se věnuje hře na hudební nástroj, 58 respondentů (58 %) tráví svůj čas na počítači, 71 respondentů (71 %) je ve svém volném čase s kamarády, překvapivě 29 respondentů (29 %) se věnuje škole i ve svém volnu, 22 respondentů (22 %) si ve svém volnu čte knihy a pouze 29 respondentů zvolilo možnost sledování televize.

Graf 12 Účast na zájmových kroužcích



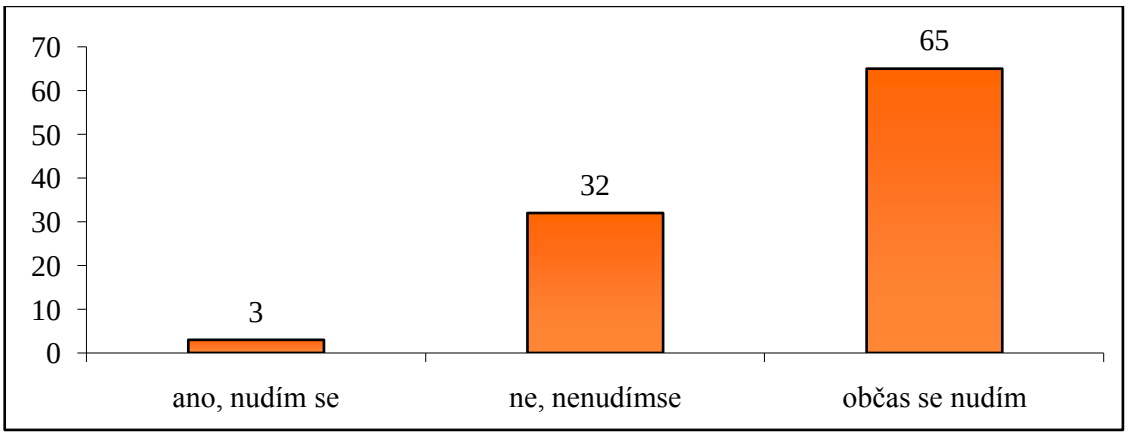
Graf 12 znázorňuje, kolik dotazovaných navštěvuje zájmové kroužky. Z celkového počtu 100 dotazovaných navštěvuje 62 respondentů (62 %) nějaký zájmový kroužek, 38 respondentů (38 %) do žádného kroužku nechodí. Z 62 respondentů, kteří navštěvují zájmové kroužky se 20 respondentů věnuje sportovním kroužkům, 8 respondentů chodí na taneční kroužek, 12 respondentů chodí do hudebního kroužku, 8 respondentů se věnuje dramatickému kroužku, 4 respondenti navštěvují přírodovědný kroužek, 3 respondenti se věnují pěveckému kroužku, 3 respondenti chodí na keramický kroužek, 3 respondenti navštěvují rybářský kroužek a 1 respondent navštěvuje střelecký kroužek.

Graf 13 Nabízí škola nějaké zájmové kroužky?



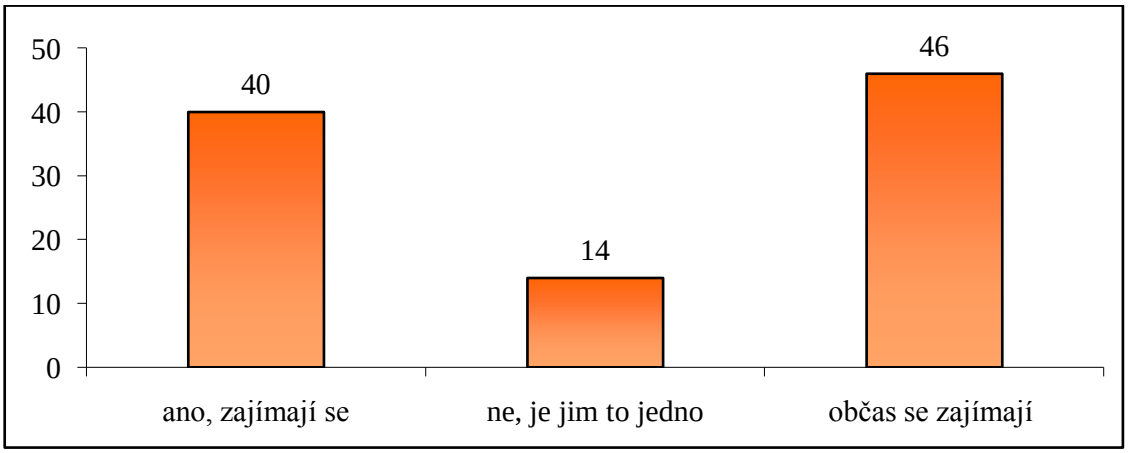
Graf 13 znázorňuje, zda mají dotazovaní možnost chodit na nějaký kroužek ve škole. Ze 100 dotazovaných odpovědělo 90 respondentů (90 %), že ve škole mají možnost navštěvovat nějaký kroužek, překvapivě 6 respondentů (6 %) odpovědělo, že takovou možnost ve škole nemají a 4 respondenti (4 %) neví, zda nějaký kroužek jejich škola nabízí.

Graf 14 Nuda ve volném čase



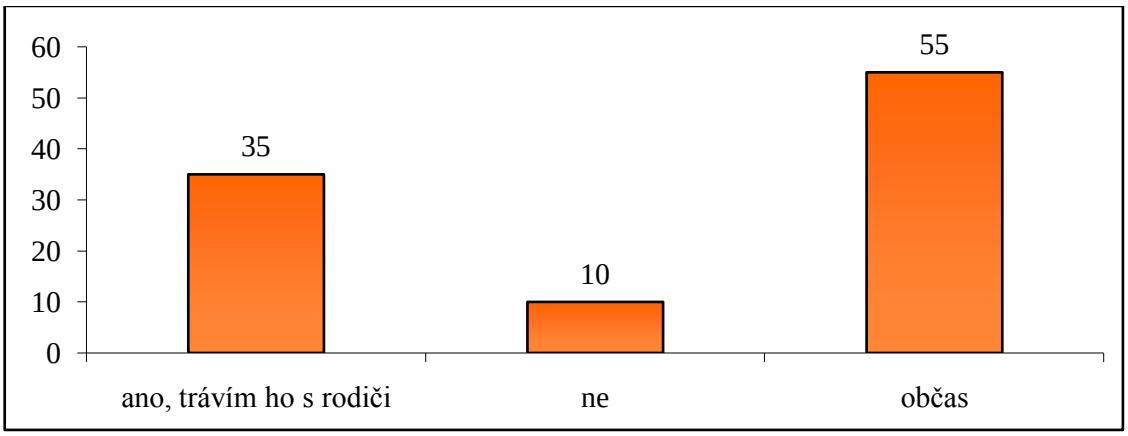
Graf 14 znázorňuje, zda se dotazovaní ve svém volném čase nudí. Ze 100 dotazovaných odpověděli pouze 3 respondenti (3 %), že se ve svém volném čase nudí, 32 respondentů (32 %) se nenudí a 65 respondentů (65 %) se občas nudí.

Graf 15 Zájem rodičů o volný čas svého dítěte



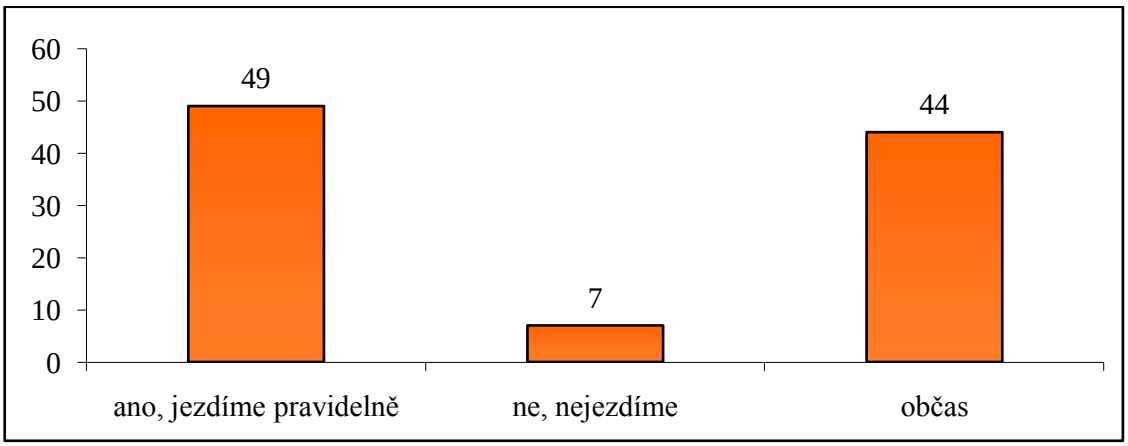
Na grafu 15 můžete vidět, zda se rodiče dotazovaných zajímají o jejich volný čas. Ze 100 dotazovaných se u 40 respondentů (40 %) jejich rodiče zajímají o jejich volný čas, 14 respondentů (14 %) odpovědělo, že jejich rodiče se nezajímají o to, jak tráví svůj volný čas a 46 respondentů (46 %) zvolilo možnost, že rodiče občas projeví zájem o to, jak tráví svůj volný čas.

Graf 16 Trávení volného času s rodiči



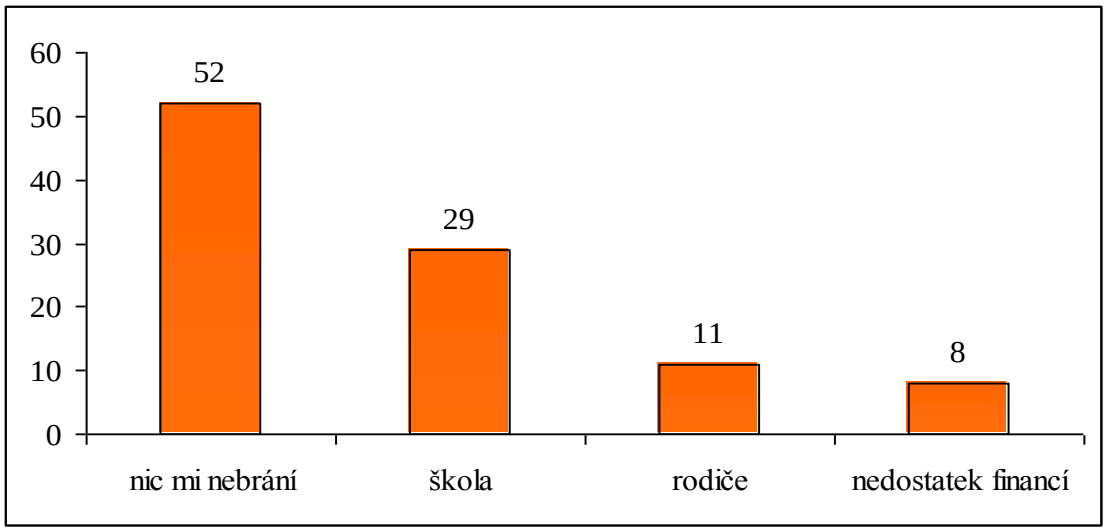
Graf 16 znázorňuje, kolik dotazovaných tráví svůj volný čas s rodiči. Ze 100 dotazovaných tráví 35 respondentů (35 %) svůj volný čas s rodiči, 10 respondentů (10 %) netráví své volno s rodiči a 55 respondentů (55 %) tráví svůj volný čas s rodiči pouze občas.

Graf 17 Výlety a dovolené s rodiči



Graf 17 znázorňuje, kolik dotazovaných jezdí s rodiči na dovolené nebo na výlety. Ze 100 dotazovaných 49 respondentů (49 %) jezdí s rodiči na dovolenou nebo výlety pravidelně, 7 respondentů (7 %) nejezdí s rodiči nikam a 44 respondentů (44 %) jezdí s rodiči občas.

Graf 18 Zábrany v trávení volného času podle svých představ



Graf 18 znázorňuje, co brání dotazovaným v trávení volného času podle jejich představ. Ze 100 dotazovaných odpovědělo 52 respondentů (52 %), že jim nic nebrání, 29 respondentů (29 %) zvolilo odpověď, že jim v trávení volného času brání škola, 11 respondentům (11 %) brání rodiče a 8 respondentů (8 %) nemá tolik financí, aby mohlo svůj volný čas trávit podle svých představ.

5 Diskuze

V mé práci jsem se zaměřila na problematiku trávení volného času u žáků na druhém stupni základních škol. Pro účely mého výzkumu byly osloveny dvě základní školy. Obě zařízení spolupracovala velice dobře a nesetkala jsem se s žádnými problémy. Dotazníky byly vyplněny v krátké době a téměř všechny byly vyplněny správně.

Po zpracování výsledků z výzkumu vyplynulo, že ve vybraných školách jsou ve větším zastoupení dívky (54 %). Nejvíce zastoupenou věkovou kategorií byla kategorie od 13 do 14 let. Tudíž vidíme, že nejsilnější ročníky jsou 7. a 8. třídy. Jak uvádí ve své knize Vágnerová, že raná adolescence je v rozmezí mezi 11. a 15. rokem, což odpovídá i výsledkům v mém výzkumu. Právě 33 % dotazovaných dosáhlo věkové hranice mezi 11. a 12. rokem, 49 % tvořili žáci v rozmezí mezi 13. a 14. rokem a nejmenší část zastupovali žáci, kterým bylo 15 let, těch bylo 18 %.

Dále jsem zjišťovala, jak děti tráví svůj volný čas. Domnívala jsem se, že svůj volný čas budou věnovat svým koníčkům anebo se budou nudit. Překvapilo mě, když z výsledků vyplynulo, že 74 % dotazovaných se opravdu ve svém volném čase věnují svým koníčkům. Dalších 18 % odpočívá, což je také nesmírně důležitá činnost pro nabrání nových sil a regeneraci těla. Pouze 8 % dotazovaných odpovědělo, že se ve svém volném čase nudí.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy na svých stránkách uvádí, že jsou dvě formy, jak lze trávit volný čas. První forma je aktivní vyžití a druhá pasivní. V mém výzkumu se potvrdilo, že děti využívají obou forem. Za nejoblíbenější činnost si žáci bohužel vybrali počítač. Tuto variantu zvolilo 32 % dotazovaných. Ale na druhou stranu se sportu věnuje 25 % dotazovaných. Další oblíbenou činností je trávení času s kamarády, což v tomhle věku lze předpokládat. Tuto možnost si zvolilo 18 % dotazovaných. Dále se věnují dalším koníčkům, televizi anebo si čtou knihy.

Zabývala jsem se také otázkou, kolik času tráví denně u počítače a televize. V dotazníku se to týká otázek 5 a 6. Skoro polovina, přesněji 44 % uvedlo, že na počítači jsou denně většinou v rozmezí mezi jednou až třemi hodinami. Uspokojivým

výsledkem bylo, že 34 % dotazovaných na počítači není denně. S tímto výsledkem jsem byla spokojena, protože si myslím, že počítač není zrovna vhodnou zábavou pro dítě. Bohužel zbylých 22 % je na počítači denně více jak 4 hodiny, u 5 dotazovaných byl průměr okolo 8 hodin. Což znamená, že si k počítači sedne hned, jak přijde ze školy anebo je u počítače do pozdních večerních hodin, kdy by mělo dítě už dávno spát. Byla jsem překvapena, že pouze 3 dotazovaní odpověděli, že televizi nesledují denně. 55 % uvedlo, že televizi sleduje jen občas, ale i tak je součástí jejich každodenních aktivit. Alespoň dvě hodiny denně sleduje televizi 36 % dotazovaných a zbylých 6 % sleduje televizi v průměru kolem 5 hodin.

Otázky 7- 10 se věnují sportovním aktivitám. Pokud na otázku číslo 7 odpověděli, že nesportují, přešli na otázku 11. Proto se v otázkách 8- 10 objevuje celkové číslo 76. Sekot ve své knize rozděluje sport na vrcholový a rekreační. Myslím si, že začínat s vrcholovým sportem není dobré v nízkém věku dítěte, ale rekreačnímu sportu by se mělo věnovat co nejvíce dětí. Z výsledků vyplynulo, že 27 % dětí se sportu věnuje pravidelně a 49 % se sportu věnuje občas (1- 2 krát týdně). Tyto výsledky jsou uspokojující. Pouze 24 % dětí se sportu nevěnuje. V této skupině je výrazný prostor pro angažovanost sportovních klubů, různých dětských a mládežnických organizací zaměřených na sport. Mezi nejoblíbenější sporty patří, stále ještě fotbal, florbal a z mého výzkumu vyplynulo, že se do podvědomí dětí dostává i požární sport. Je to možná pouze regionální záležitost, ale tomuto sportu se věnuje 20 % dotazovaných. O pouhých 7 % zůstává tedy v oblibě za fotbalem a florbalem. U dívek je nejvíce vyhledávaným sportem jízda na koni a gymnastika. V kolektivních sportech je také oblíben volejbal a hokej. Zabývala jsem se otázkou, jak často se tomuto sportu věnují. Nejčastější odpovědí byla možnost, že sportu se věnují 1-3 krát týdně. Tuto možnost zvolilo 38 dotazovaných. Dokonce 3 dotazovaní zvolili možnost, že se sportu věnují každý den. Z toho vyplývá, že už se nebude zřejmě jednat o rekreační sport. 8 dotazovaných si zvolilo možnost, že se sportu věnují 3- 5 krát týdně a 27 dotazovaných si vybralo možnost, že se sportu věnují jen občas. Tato bilance mě velice potěšila, že i v dnešní době si děti stále ještě najdou čas na sportovní aktivity a nesedí jen u počítače

nebo televize nebo ještě hůř, se nenudí. I když tuto skupinu zřejmě tvoří zbylých 24 %, kteří se sportu nevěnují vůbec.

Dále jsem zkoumala, jakým aktivitám se věnují děti ve svém volném čase. U této otázky měly na výběr z několika možností a mohli si zvolit více odpovědí, nejméně museli vybrat 3 odpovědi. Nejvíce volenou možností bylo trávení času s kamarády. Mezi další odpovědi patřil samozřejmě sport, televize a počítač. Z výsledků vyplynulo, že děti se ve svém volném čase věnují i škole a to ve stejném počtu s těmi co sledují televizi. Shodně si tyto možnosti vybralo 29 dětí. Mile mě překvapilo, že mezi časté aktivity patří i hra na hudební nástroj a výlety. Tyto výsledky byly podobné těm, které ve své bakalářské práci uvádí Buřičová.

Právě Buřičová ve svém výzkumu uvádí, že 20 dotazovaných navštěvuje zájmové kroužky, 46 zájmové kroužky vůbec nenavštěvuje a 34 pouze občas. V mém výzkumu vyšly opačné výsledky, což mě potěšilo. Ukázalo se, že 62 % dětí navštěvuje nějaký zájmový kroužek. Ať už se jedná o kroužky při škole nebo v soukromém zařízení. Z tohoto počtu navštěvuje 20 % nějaký sportovní kroužek, nejčastěji fotbal anebo florbal. Dále se zde objevují kroužky jako např. přírodovědný, taneční, hudební, pěvecký, rybářský anebo keramický kroužek. Je vidět, že děti mají možnost vybírat z velkého počtu možností. Pokud někdo není šikovný na sport, může vynikat v jiných dovednostech, a proto je důležité dát dítěti vždy na výběr a nenutit ho navštěvovat kroužky, které ho nebaví nebo mu nejdou. Pouze 38 % dotazovaných žádný kroužek nenavštěvuje.

V otázce č. 13 jsem zjišťovala, zda mají možnost chodit ve škole na nějaký zájmový kroužek. Předpokládala jsem, že každá škola nabízí nějaké kroužky. Je možné, že zde bude výběr omezen, ale i tak mají snahu dětem nabídnout alespoň nějaké. 90 % žáků uvedlo, že jim škola zájmové kroužky nabízí, 4 % uvedli, že neví, nejspíš se o tyto věci nezajímají. Jen nevím, z jakého důvodu uvedlo 6 % dotazovaných, že jim škola žádný kroužek nenabízí. Buď nejsou s nabídkou spokojeni anebo nejsou informováni o tom, že škola nějaké zájmové kroužky organizuje. Předpokládám, že o ně nemají zájem a proto uvedly, že jim škola žádné nenabízí.

Zajímalo mě, zda se děti ve svém volném čase nudí. 32 % dotazovaných uvedlo, že se ve svém volném čase nenudí. Je tedy vidět, že svůj volný čas umí efektivně využít k činnostem, které je baví a naplňují. 65 % uvedlo, že se ve svém volném čase občas nudí, což se dá pochopit. Vždyť každý z nás se někdy ve svém volnu nudil. A 3 % dotazovaných uvedlo, že se ve svém volném čase nudí, nemají co dělat.

Otázky 15- 17 byly zaměřeny na to, zda se rodiče zajímají o aktivity, které děti ve volném čase dělají a zda tráví s rodiči volný čas. Z výsledků vyplynulo, že se rodiče o volný čas dětí zajímají, což je dobře. Pouze 14 % dětí uvedlo, že se rodiče o to co ve volném čase dělají, vůbec nezajímají. Myslím si, že tohle není dobrý postoj rodičů. Podle mého názoru by se každý rodič měl zajímat o to, jak jeho dítě tráví volný čas. Mnohdy by tak mohli dítě uchránit od vzniku rizikového chování. S tím souvisí i čas, který ve volném čase s rodiči stráví. 35 % dotazovaných uvedlo, že tráví svůj volný čas s rodiči a 55 % dotazovaných je jen občas ve volném čase s rodiči. Myslím si, že trávení volného času s rodiči je velice důležité. Pouhých 10 % uvedlo, že svůj volný čas s rodiči netráví. Dále jsem se zabývala otázkou, zda s rodiči jezdí na dovolené nebo alespoň na výlety. 49 % dotazovaných uvedlo, že s rodiči jezdí pravidelně na dovolené nebo na výlety 44 % jezdí s rodiči občas. Jen 7 % zvolilo možnost, že s rodiči nikam nejezdí, což si myslím, že je škoda.

Otázka číslo 18, tedy moje poslední otázka v dotazníku, se zabývala zábranami v trávení volného času. Zjišťovala jsem, zda dětem brání něco nebo někdo v tom, aby trávily svůj volný čas podle svých představ. Je samozřejmé, že některým přáním nelze vyhovět, ale měli bychom se snažit jim vyjít vstříc a nedávat jim tak žádné zábrany. Z výsledků vyšlo, že 52 % dětí tráví svůj volný čas podle svých představ. Dalším 48 % už v tom něco brání. 29 % uvedlo, že jim nezbývá tolik volného času kvůli škole a dalších 11 % uvedlo, že jim v tom brání rodiče, jak jsem již říkala nelze dítěti schválit vše. Dítě musí znát hranice toho, co si může dovolit a co už ne. V dnešní době je problémem i finanční stránka. Některé aktivity, kterým by se dítě chtělo věnovat, jsou příliš drahé anebo příjem rodičů není tak velký, aby si je mohli dovolit platit. Právě tenhle důvod uvedlo zbylých 8 % dotazovaných.

Tímto výzkumem jsem naplnila cíl práce a to zmonitorovat jak děti tráví svůj volný čas.

6 Závěr

Cílem této práce bylo ukázat, jak dnešní děti tráví svůj volný čas. Zjišťovala jsem, co ve svém volném čase nejraději dělají, zda se věnují nějakému sportu nebo jestli tráví svůj volný čas s rodiči.

Zvolila jsem si 4 hypotézy:

Hypotéza 1: Současné děti dávají přednost spíše pasivnímu způsobu trávení volného času než aktivnímu.

Hypotéza 2: U pasivního způsobu trávení volného času dávají přednost počítači před televizí.

Hypotéza 3: Sportovním aktivitám se více věnují chlapci než dívky.

Hypotéza 4: Žáci dávají přednost kolektivním sportům před sporty pro jednotlivce.

Pro výzkumnou část jsem zvolila kvantitativní výzkum. Metodou sběru dat jsem zvolila dotazník. Dotazník byl anonymní a byl rozdán na dvou základních školách. Po vyhodnocení výsledků a statistickém ověření hypotéz, jsem zjistila, že se mi ani jedna z hypotéz nepotvrdila. Znamená to tedy, že děti nedávají přednost pasivnímu způsobu trávení volného času, ale tráví ho i aktivně. U pasivního způsobu sice zvolili častěji počítač než televizi, ale i tak se nám hypotéza nepotvrdila. Rozdíl mezi dívkami a chlapci ve sportu nebyl téměř žádný, pouze ve sportovních aktivitách, kterým se věnují. U poslední hypotézy sice žáci volili častěji kolektivní sporty než sporty pro jednotlivce, ale ani tady nebyla hypotéza potvrzena.

Výsledky mé práce budou poskytnuty školám, na kterých byl proveden výzkum. Při úspěšné obhajobě by mohla být tato práce využita i pro zpestření výuky hygieny dětí a mladistvých.

7 Seznam informačních zdrojů

1. ČÁP, Jan; MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele.* Praha: Portál, 2001. 656 s. ISBN 80-7178-463-X

2. ČAPEK, Robert. *Odměny a tresty ve školní praxi.* Praha: Grada Publishing, 2008. 160 s. ISBN 978-80-247-1718-0

3. ČECH, Tomáš. *Výchova a volný čas 2.* Brno: MSD, spol. s.r.o., 2007. 215 s. ISBN 978-80-86633-97-8

4. HÁJEK, Bedřich. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy.* Praha: Portál, 2008. 240 s. ISBN 978-80-7367-473-1

5. HÁJEK, Bedřich. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času.* 2. vyd. Praha: Portál, 2011. 239 s. ISBN 978-80-262-0030-7

6. HÁJEK, Bedřich. *Školní družina.* 2. vyd. Praha: Portál, 2007. 160 s. ISBN 978-80-7367-268-3

7. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas.* Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5

8. HOFBAUER, Břetislav. *Kapitoly z pedagogiky volného času: Soubor pojednání o volném čase a jeho výchovné zhodnocení.* České Budějovice: Protisk s.r.o, 2010. ISBN 978-80-73-94-240-3

9. ISTECH. Studijní materiály předmětu PedF. *is.muni.cz.* [online]. [b.r] [cit. 2013-02-14]. Dostupné z: http://is.muni.cz/el/1441/podzim2005/PsSZ_SPPS/um/913794

10. KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky.* Praha: Portál, 2008. 216 s. ISBN 978-80-7367-383-3

11. KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících.* Praha: Grada Publishing, 2011. 232 s. ISBN 978-80-247-3474-3

12. KŘÍŽ, Josef. *Duševní poruchy a poruchy chování u dětí a mladistvých.* 2. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Zdravotně sociální fakulta, 2004. 127 s. ISBN 80-7040-724-7

13. LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie.* 4. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9

14. MACEK, Petr. *Adolescence.* 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 144 s. ISBN 80-7178-747-7

15. MACHOVÁ, Jitka a kolektiv. *Výchova ke zdraví.* Praha: Grada Publishing, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8

16. NELEŠOVSKÁ, Alena. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi.* Praha: Grada Publishing, 2005. 172 s. ISBN 80-247-0738-1

17. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy.* 4. vyd. Praha: Portál, 2008. 224 s. ISBN 978-80-7367-423-6

18. PROKEŠOVÁ, Miriam. *Volný čas a co s ním.* Ostrava: Ostravská univerzita, 2004. 43 s. ISBN (brož.)

19. PRŮCHA, Jan. *Pedagogický slovník.* 6. vyd. Praha: Protál, 2009. 400 s. ISBN 978-80-7367-647-6

20. QCM. Školní kluby. In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.* [online]. ©2006- 2012 [cit. 2012-03-17]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/mladez/skolni-kluby

21. QCM. Volný čas a prevence u dětí a mládeže. In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.* [online]. ©2006- 2012 [cit. 2012-12-07]. Dostupné z: www.msmt.cz/uploads/soubory/prevence/olny**cas**.pdf

22. Radambuk. Devatero rad České rady dětí a mládeže pro rodiče při výběru mimoškolních aktivit …a jedna speciální navrch. *radambuk.cz.* [online]. © 2012 [cit. 2013-03-18]. Dostupné z: http://www.radambuk.cz/dokumenty/devatero-rad-ceske-rady-deti-a-mladeze-pro-rodice-pri-vyberu-mimoskolnich-aktivit-a-jedna-specialni-navrch/

23. REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů.* Praha: Grada, 2009. 184 s. ISBN 978-80-247-3006-6

24. Rodina Online. Jak předejít školnímu stresu. *Rodina.cz.* [online]. © 1999- 2013 [cit. 2013-02-14] Dostupné z: http://www.rodina.cz/clanek3438.htm

25. SAK, Petr. *Mládež na křižovatce.* Praha: Tercie, 2004. 240 s. ISBN 80-86320-33-2

26. SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu.* Praha: Grada Publishing, 2008. 224 s. ISBN 978-80-247-2562-8

27. SEKOT, Aleš. *Sociologie sportu.* Brno: Paido, 2006. 410 s. ISBN 80-7315-132-4

28. SEVERE, Sal. *Co dělat, aby se vaše děti správně chovaly.* 2. vyd. Praha:Portál, 2007. 200 s. ISBN 978-80-7367-324-6

29. SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly.* 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 115 s. ISBN 80-246-1039-6

30. ŠMAHEL, David. *Psychologie a internet: děti dospělými, dospělí dětmi.* Praha: Triton, 2003. 158 s. ISBN 80-7254-360-1

31. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. : Dětství a dospívání.* Praha: Karolinum, 2005. 467 s. ISBN 80-246-0956-8

8 Klíčová slova

volný čas
mladiství a volný čas
mimoškolní výchova
volnočasové aktivity
rizikové chování

9 Seznam příloh

Příloha č. 1- Devatero rad České rady dětí a mládeže pro rodiče při výběru mimoškolních aktivit a jedna speciální navrch

Příloha č. 2- Dotazník pro žáky 2. stupně základních škol

Příloha č. 1: Devatero rad České rady dětí a mládeže pro rodiče při výběru mimoškolních aktivit a jedna speciální navrch

1. Myslete na celkový rozvoj dětské osobnosti.

Receptů k tomu, aby děti byly šťastné a úspěšné, je spousta, ale málokteré vedou opravdu k výsledku. My doporučujeme – v souladu se zjištěními celé řady výzkumů – klást důraz na zvídavost, svědomitost, otevřenost, emocionální stabilitu a přátelskost.

2. Respektujte individualitu dítěte.

Rodič by měl dítě citlivě motivovat, ukazovat mu možnosti a cesty a tak v něm pěstovat zájem o danou aktivitu. Je rozhodně lepší mít zdravé normální dítě, než stresovaného, labilního génia.

3. Naslouchejte svému dítěti.

Naslouchejte svým dětem, třebaže jsou malé. Když je držíte za ruku, nespěchejte na ně, jděte jejich tempem, protože vás chtějí vyléčit ze spěchu. Nedávejte jim dárky, ale darujte se jim vy sami.

4. Zásadně důležitá je dobrá parta.

Dobří kamarádi jsou největším bohatstvím dítěte. A současně jsou nejspolehlivější prevencí proti možným ohrožením dítěte v dospívání. Snažte se poznat kamarády svých dětí a mít přehled o tom, co dělají ve volném čase.

5. Nechte své dítě užívat si dětství.

Dětem se stále zkracuje doba dětství. Nepřetěžujte, proto své dítě neorganizujte mu všechen volný čas. Ke správnému dětství patří i prostor pro vlastní nápady, jak volný čas využít.

6. Na prázdniny myslete s předstihem.

Celoroční činnost v oddíle, který znáte, je nejlepší vstupenkou na letní tábor i zárukou toho, že vaše dítě na něm bude šťastné.

7. Buďte dobře informovanými rodiči.

Oblast mimoškolních aktivit vašeho dítěte je natolik důležité jsou částí jeho života, že vám stojí za to mít i tady dobrý přehled. Získávejte reference o sdruženích, oddílech či kroužcích ve svém okolí. Kontakty na sdružení dětí a mládeže najdete i na internetu. Celostátněje nejúplnější zdroj informací na www.crdm.cz.

8. Proměna zájmů dítěte je přirozená.

Je uměním výchovy najít „zlatou střední cestu“ mezi tím této nestálosti čelit a postupně zvyšovat schopnost dítě ke stálosti, a mezi přetěžování objektivních schopností dětí udržet delší dobu o něco zájem.

9. Spolupracujte s vedoucími svých dětí.

Zajímejte se o činnost oddílu, klubu, souboru či kroužku, poznejte dobře jejich vedoucí – budou časem vašimi nejlepšími spojenci při výchově vašich potomků

10. Rodina je rodina.

Sdružení dětí a mládeže (ani střediska volného času se svými kroužky) nejsou místem, kde děti máte co nejčastěji „odkládat“. Rodinné zázemí a v něm prožité pěkné chvíle strávené s rodiči, sourozenci či prarodiči nemůže dítěti nahradit nic.

Zdroj: Radambuk. Devatero rad České rady dětí a mládeže pro rodiče při výběru mimoškolních aktivit …a jedna speciální navrch. *radambuk.cz.* [online]. © 2012 [cit. 2013-03-18]. Dostupné z: http://www.radambuk.cz/dokumenty/devatero-rad-ceske-rady-deti-a-mladeze-pro-rodice-pri-vyberu-mimoskolnich-aktivit-a-jedna-specialni-navrch/

Příloha č. 2: Dotazník pro žáky 2. stupně základních škol

Milí studenti,

Jmenuji se Petra Ležáková a jsem studentkou 3. ročníku, obor Ochrana veřejného zdraví na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích.

Chtěla jsem Vás poprosit o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník je anonymní a bude sloužit pouze pro vypracování mé bakalářské práce. Práci mám na téma: Problematika trávení volného času mládeže a kompenzace školní zátěže. U každé otázky zvolte pouze jednu odpověď, pokud není uvedeno jinak. Předem děkuji za jeho úplné vyplnění.

1) Jste….
    a) chlapec
    b) dívka
2) Kolik je Vám let?
    a) 11- 13
    b) 14-16
    c) 17-19
3) K čemu převážně využíváte svůj volný čas?
    a) ke svým koníčkům
    b) k odpočinku
    c) ve volném čase nemám co dělat, nudím se
4) Svůj volný čas nejraději trávím: (pokud zvolíte odpověď jinak, napište prosím jak)
    a) sportem
    b) u počítače (internet, hry…)
    c) sledováním televize
    d) čtením knihy
    e) jinak ……

5) Kolik hodin denně strávíte u počítače? (pokud více, napište kolik hodin)

a) na počítači nejsem denně

b) 1- 3 hodiny

c) 4- 6 hodin

d) více …..

6) Jak často sledujete televizi? (pokud více, napište kolik hodin)

a) televizi nesleduji

b) sleduji jen občas

c) denně alespoň 2 hodiny

d) více…..

7) Věnujete se nějakému sportu?(jestliže na tuto otázku odpovíte ne, přejděte na otázku 11)

a) ano, pravidelně

b) občas (1-2krát týdně)

c) sportu se nevěnuji

8) Jakému sportu se věnujete? (můžete uvést i více)

a) fotbal

b) volejbal

c) gymnastika

d) jízda na koni

e) požární sport

f) florbal

g) tenis

h) hokej

i) jiný sport (uveďte jaký) ……..

9) Jak často děláte tento sport?

a) denně

b) 1-3krát týdně

c) 3-5krát týdně

d) pouze občas

10) Dáváte přednost kolektivním sportům?

a) ano

b) ne

c) nevím

11) Vyberte alespoň 3 aktivity, kterým se nejvíce věnujete:

a) sportu
b) výletům
c) hraní na hudební nástroj
d) počítači
f) trávím čas s kamarády
g) škole
h) čtení knih
i) televizi

12) Chodíš na nějaký zájmový kroužek?(pokud ano, napiš na jaký)

a) ano, věnuji se ……
b) ne

13) Máte možnost ve škole chodit na nějaký zájmový kroužek?

a) ano
b) ne
c) nevím

14) Nudíte se ve svém volném čase

a) ano
b) ne
c) občas

15) Zajímají se rodiče o to, jak trávíš svůj volný čas?

a) ano, zajímá je to
b) ne
c) občas

16) Trávíš svůj volný čas o víkendech s rodiči?

a) ano
b) ne
c) občas

17) Jezdíte s rodiči na výlety nebo dovolenou o prázdninách?

a) ano, jezdíme pravidelně
b) ne
c) někdy ano

18) Brání ti něco v tom, abys trávil svůj volný čas, tak jak by si chtěl?

a) ne, svůj volný čas trávím podle svých představ

b) škola

c) rodiče

d) nedostatek financí

Zdroj: vlastní