

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
Katedra primární a preprimární pedagogiky

Diplomová práce

Bc. Aneta Vrbová  
Řízení volnočasových aktivit

**Připravenost žáků základní školy na pubertu**

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Přípravenost žáků základní školy na pubertu“ vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

V Olomouci dne .....

Podpis:.....

## Poděkování

Děkuji doc. PaedDr. Miluši Raškové, Ph.D., za odborné vedení diplomové práce, poskytování rad a materiálových podkladů k práci. Děkuji své rodině, blízkým a také přátelům a svému partnerovi, že při mně stáli, podporovali mě a měli se mnou trpělivost. Na závěr děkuji všem respondentům, kteří se podíleli na mém výzkumu za ochotu a spolupráci.

# OBSAH

ÚVOD.....	6
<b>1 CÍL PRÁCE.....</b>	<b>10</b>
<b>2 VÝVOJOVÁ OBDOBÍ DÍTĚTE NA PRVNÍM STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY</b> .....	<b>11</b>
2.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK .....	11
2.1.1 Tělesný vývoj .....	12
2.1.2 Kognitivní vývoj .....	13
2.1.3 Emocionální a sociální vývoj .....	14
2.2 STŘEDNÍ ŠKOLNÍ VĚK .....	15
<b>3 PREPUBERTA.....</b>	<b>17</b>
3.1 TĚLESNÝ VÝVOJ A VÝVOJ MOTORIKY .....	17
3.2 KOGNITIVNÍ VÝVOJ .....	18
3.3 EMOCIONÁLNÍ A SOCIÁLNÍ VÝVOJ .....	18
<b>4 PUBERTA.....</b>	<b>20</b>
4.1 TĚLESNÝ VÝVOJ A VÝVOJ MOTORIKY .....	20
4.2 KOGNITIVNÍ VÝVOJ .....	22
4.3 EMOCIONÁLNÍ A SOCIÁLNÍ VÝVOJ .....	24
4.5 SEXUÁLNÍ ORIENTACE .....	25
4.6 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A VOLNÝ ČAS .....	27
<b>5 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ</b> .....	<b>30</b>
5.1 SYSTÉM KURIKULÁRNÍCH DOKUMENTŮ.....	30
5.2 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ .....	30
5.3 VZDĚLÁVACÍ OBLAST ČLOVĚK A JEHO SVĚT .....	31
5.5 VZDĚLÁVACÍ OBLAST ČLOVĚK A PŘÍRODA .....	32
5.6 VZDĚLÁVACÍ OBLAST ČLOVĚK A ZDRAVÍ.....	33
5.7 ORGANIZACE V ČESKÉ REPUBLICE ZABÝVAJÍCÍ SE TÉMATEM PUBERTY .....	34
<b>6 INFORMOVANOST O PUBERTĚ .....</b>	<b>37</b>
6.1 ZDROJE INFORMACÍ .....	37

<b>7 KONCEPCE SEXUÁLNÍ VÝCHOVY NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH .....</b>	<b>40</b>
<b>8 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ.....</b>	<b>53</b>
7.1 METODIKA VÝZKUMU .....	53
7.2 PŘÍPRAVA VÝZKUMU .....	53
7.3 CÍLE VÝZKUMU .....	54
7.4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU .....	54
7.5 VÝZKUMNÁ METODA – DOTAZNÍK.....	54
<b>9 VÝSLEDKY VÝZKUMU .....</b>	<b>56</b>
<b>10 DISKUZE.....</b>	<b>83</b>
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>85</b>
<b>SOUHRN.....</b>	<b>88</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>89</b>
<b>REFERENČNÍ SEZNAM .....</b>	<b>90</b>
PRÁVNÍ PŘEDPISY, ZÁKONY A JINÉ DOKUMENTY .....	90
MONOGRAFIE A ČASOPISY .....	90
INTERNETOVÉ ZDROJE .....	91
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	92
SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ.....	93
SEZNAM TABULEK.....	94
SEZNAM PŘÍLOH .....	95

## **PŘÍLOHY**

## **ANOTACE**

# ÚVOD

Puberta je období života, které je patrně to nejdůležitější a zároveň také nejnáročnější v životě každého jednoho z nás. Každý je ale jiný a to znamená, že i každý bude toto období prožívat jinak. Jsou tací, kteří to měli náročné psychicky i fyzicky a takoví, co měli náročnou jen fyzickou stránku. Existují ale i jedinci, kteří pubertou jen propluli, ale zřejmě ji museli duševně „protrpět“.

O téma puberty se vždy zajímalo obrovské množství odborníků ale i laiků, a i v současné době se o toto období lidé velmi zajímají. Díky zrychlenému vývoji lidské společnosti bude puberta vždy jedním z nejzajímavějších témat v oblasti vývojové psychologie, a i když již bylo napsáno velké množství knih, příruček i článků v časopisech, nikdy zřejmě nevymizí ani v budoucnu. A možná právě i díky jedinečnosti každého člověka se nepovede vytvořit přesnou definici a rozměr puberty tak, aby seděla na každého jednoho z nás.

Během puberty probíhá mnoho změn fyzických, které většinou mohou popsat každou pubertu a patrně se vždy alespoň v něčem trefí. Změny probíhají ale také v psychické rovině, a právě tady nastává kámen úrazu, protože lidská psychika je neuvěřitelně složitá na pochopení a zřejmě v blízké budoucnosti nezjistíme, co se všem odehrává v hlavě. Právě díky tomu je puberta tak atraktivní a jiná než ostatní období lidského vývoje – díky psychickému vývoji.

Během psaní této diplomové jsem procházela hromady zdrojů a snažila jsem se vést rozhovory s blízkými, ať už rodinou, partnerem, kamarády nebo kolegy. A ve většině případů jsem se setkala s neuvěřitelným nepochopením dospívajících. Zejména právě díky jejich chování, náladovosti, drzosti, nevyzpytatelnosti a nestálosti. Právě tohle mě donutilo přemýšlet nad tím, zda jsou lidé nejen v mém okolí, ale hlavně také dospívající, kteří už jsou v pubertě nebo i děti, které to teprve čeká, dostatečně informovaní, připravení a zda dostatečně dobře chápou, co se s nimi děje nebo v nejbližších letech bude dít. Zda rozumí tomu, proč se jejich tělo mění a proč jsou tak „protivní“ a bez nálady.

Je pro mě těžko pochopitelné, že dospělí v mém okolí mají takové nepochopení vůči dospívajícím. Je to jako by zapomněli, že byli sami někdy taky takoví. Při těchto debatách jsem se ujistila v tom, že si všímáme podobných změn hlavně u osob, které jsou v našem blízkém okolí. Není to nic zvláštního, protože takhle my lidé fungujeme a myslíme. Právě ale díky tomu mohou vznikat konflikty, protože lidé nevidí ostatní, vidí jen nás a je možné, že se snaží nám pomoci, ale ve většině případů neví jak a už se nedokážou vžít sami do sebe a vzpomenout si, co by třeba pomohlo před lety jim v podobných situacích. V tu chvíli vzniká v našich hlavách postoj vůči tomuto „nevhodnému“ chování a někteří z těch, se kterými jsem o tomto tématu mluvila, dokonce své děti za podobné chování trestá.

Napětí ale nemusí v období puberty vznikat jen v rodině, ale také ve škole, a to jak vůči učitelům, tak dokonce i vůči našim přátelům. Náladovost je v tomto období běžná, a je proto důležité být vůči dospívajícím ohleduplní a chápaví. Není potřeba jim vše odpouštět, ale důležité je snažit se je pochopit a pomoci jim, když si sama zřejmě pomoci nedovedou.

Tato diplomová práce je zaměřena hlavně na téma puberty. Mimo jiné se ale teoretická část práce okrajově dotýká i období, které předchází pubertě. Konkrétně jde o období, kterými jedinec prochází na prvním stupni základní školy. Dále se pak podrobněji zabývá obdobím, které přichází těsně před pubertou, kterému se říká prepuberta. Dále následuje hlavní téma práce – puberta. Podrobněji se zabývá změnami, které v těchto dvou obdobích probíhají. Jedná se konkrétně o vývoj fyzický, kognitivní, emocionální a sociální a vývoj motoriky. Na konci teoretické části si objasníme zařazení v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání, který se značnou mírou podílí na informovanosti a přípravě dnešních žáků základních škol na pubertu a na závěr se ještě teoretická část okrajově dotkne samotné informovanosti, kde je uvedeno několik základních zdrojů získávání nových poznatků.

Praktická část diplomové práce se zaměřuje jen na dotazníkové šetření, které se uskutečnilo na podzim roku 2021. **Celkovým cílem diplomové práce je zjistit, jak moc jsou dnešní žáci základních škol informováni ohledně tématu puberty a tím pádem i připraveni na tuto často velmi složitou část našich životů.** Dotazník byl

vytvořen a otázky byly seřazeny tak, aby na sebe navazovaly a utvářely svým způsobem jakési „úseky“, ke kterým byli vymezeny dílčí cíle diplomové práce.

Mezi dílčí cíle pak patří vymezení základních definic a zjištění teoretických informací o tématu puberty. Jako další je zamyšlení se nad změnami, které probíhají u chlapců a u dívek a následně také, které ze změn mají společné. Třetí „úsek“ je zaměřen na zdroje informací, kdy se snažím zjistit, odkud a v přibližně jaké míře získávají dnešní žáci informace o tomto období života. Zda jim v tomto pomáhají pedagogové, rodiče, přátelé či si informace vyhledávají sami pomocí masmédií. Poslední část zjišťuje, jaká konkrétní témata jsou pro dospívající zajímavá a která jsou pro ně naopak nepříjemná a doplňující otázky pomohou k zamyšlení, proč tomu tak je. Na závěr jsou položeny ještě dvě demografické otázky, které nejsou využity v celkovém vyhodnocování dotazníkového šetření.

Právě tohle téma jsem si vybrala proto, že moje předešlá práce, bakalářská práce, byla zaměřena na informovanost žáků středních škol o sexuální orientaci, a tito žáci si už nějakou dobu pubertou prochází, a ne vždycky byly jejich postoje a názory takové, v jaké jsem doufala. Proto mě napadlo zaměřit trochu níž a tentokrát se zaměřit na základní školy a jejich pohled a připravenost na pubertu, abych zjistila, zda jsou vůbec připraveni na vstup do dospívání a zda mají dostatek informací, aby se během puberty nestalo, že by je něco nemile překvapilo.



# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 CÍL PRÁCE

Cílem diplomové práce je charakterizovat vývojová období dítěte na základní škole a konkrétně popsat jejich tělesný, kognitivní, emocionální a sociální vývoj, dále pak rozebrat okrajově pojetí sexuality a sexuální orientace a v neposlední řadě se zaměřit na Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Prostřednictvím kvantitativního dotazování, technikou dotazníku, posoudit úroveň připravenosti žáků základní školy, v okrese Přerov, na pubertu, zjistit, jak jsou děti o pubertě informované a odkud informace získávají.

Výsledky výzkumu mají charakterizovat současnou připravenost a informovanost žáků základní školy a zjistit odkud veškeré informace získávají a jaké názory v dané problematice zastávají.

## 2 VÝVOJOVÁ OBDOBÍ DÍTĚTE NA PRVNÍM STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Pro tuto diplomovou práci budou stěžejní vývojová stádia, a to zejména mladší a starší školní věk a také jejich konkrétní charakteristika změn.

Konkrétně tedy rozebereme mladší školní věk, který předchází právě pubertě, o kterou se bude celá diplomová práce opírat a dále pak starší školní věk, který je vlastně pubertou. Změny v těchto vývojových fázích probíhají ve všech oblastech života člověka. Jedná se konkrétně o oblast tělesnou, kognitivní, emocionální a sociální. Všechny tyto oblasti změn na sobě vzájemně závisí. Kromě změn v každé vývojové fázi ale existují také rozdíly mezi chlapci a dívkami. Záleží na působení vnitřních či vnějších činitelů. Mezi vnější činitele patří prostředí, ve kterém se jedinec nachází (rodina, škola či vrstevníci) a mezi vnitřní činitele řadíme vrozené dispozice a předpoklady pro různé vzorce chování či vlastnosti.

Všeobecně platí, že chlapci jsou ve škole, ať už na 1. či 2. stupni, mnohem hlučnější, aktivnější, méně soustředění na učivo, roztržití a často více agresivní vůči svému okolí. Naopak dívky jsou více klidné, soustředěné, pečlivější, avšak méně aktivní.

### 2.1 Mladší školní věk

Období mladšího školního věku řadíme nejčastěji mezi 6. – 12. rok života jedince, kdy se mohou začít objevovat první známky dospívání. Mohou se však vyskytovat i určité rozdíly, například v tělesném vývoji, a proto nelze období striktně časově vymezit. Nejdůležitějším činitelem je prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá. Bez bohatého a podnětného prostředí může dojít k pomalejšímu vývoji jedince. Ke zpomalenému vývoji nebo k rozdílům mezi jednotlivci však může dojít i při absenci jakéhokoliv jiného činitele, vnějšího či vnitřního. Podle Přehledu vývojové psychologie (2010) se jedná o „nejstabilnější úsek v dětském vývoji.“<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> ŠIMIČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol. *Přehled vývojové psychologie.*, Olomouc: UP Olomouc, 2010, s. 105. ISBN 978-80-244-2433-0

Pokud mluvíme o období mladšího školního věku, je důležité zmínit vstup na základní školu, což můžeme považovat jako jeden z nejdůležitějších bodů tohoto období. V tomto období se dítě stává členem nové sociální skupiny a získává spousty nových sociálních rolí – žák, spolužák. V rámci školy se učí přijímat zodpovědnost za své činy, přijímá povinnosti, které musí plnit a učí se učit. Pro děti vstupující do školy je důležitá práce autority – učitele, který má dítě vést a podporovat ho k asertivnímu chování a zodpovědnému přístupu ke vzdělání. Opakované setkání dítěte s vlastním selháním může vážně poškodit či zpomalit jeho následující vývoj v jakékoliv oblasti jedince. Dítě v tomto období touží po poznání a snaží se spolupracovat. Jeho svět už nejsou jen fantazie a představy, snaží se přejímat názory, informace a myšlenky výše zmíněného učitele. Jedná se o naivní realismus. Během dospívání pak dítě přijaté informace a názory pomocí vlastní kritiky přebírá a utváří si názory vlastní – kritický realismus.

### **2.1.1 Tělesný vývoj**

Mladší školní věk je charakterizován první a druhou strukturální přeměnou. Ačkoliv se jedinci nakonec mohou jevit jako harmonicky rozvinutí, je důležité brát zřetel na mnohdy obrovské individuální rozdíly mezi jednotlivci, ale i mezi pohlavími. Růst u děvčat je poměrně zrychlený a zpomaluje se spolu s příbytkem váhy přibližně kolem 8. roku. Současně se posiluje odolnost organismu a zdokonalují se svaly a pohyb kloubů. Probíhají ale změny také uvnitř těla a zvětšuje se objem mozku a zrychluje se vedení nervových vzruchů.

Dochází také ke změnám v motorice a její vývoj se postupně uklidňuje. Pohyby začínají být rychlejší a více koordinované. Pohyb je v tomto období jednou z nejdůležitějších činností, protože dětem způsobuje radost a duševní uvolnění a dostávají se i do psychické rovnováhy. Pohybové aktivity by tedy měly být součástí každého dne, a to i během vyučování. Stejně tak se zdokonaluje i jemná a hrubá motorika.

## 2.1.2 Kognitivní vývoj

Děti v tomto období mají poznávací procesy stále ještě spojené s city. Jsou však velice zvědavé a vytrvalé a nestačí jim pouhé pasivní příjem informací a chce si na vše přijít sám. Všechny kognitivní procesy spolu úzce souvisí a vzájemně se ovlivňují.

Jedním z nejdůležitějších procesů je vnímání, které přestává být náhodné a zaměřuje se už na konkrétní objevování vlastností, jevů a předmětů a také na vzájemné vztahy a souvislosti. Vývoj vnímání v mladším školním věku umožňuje lépe vnímat i orientaci v čase a prostoru. Přibližně mezi 10. a 11. rokem dítěte je vnímání „zhruba stejně přesné jako u dospělého, dítě má však méně zkušeností pro třídění informací a vyvozování souvislostí.“<sup>2</sup>

S vnímáním úzce souvisí paměť a objevuje se zde názornost vyučování, kdy dítě k pochopení souvislostí a vztahů potřebuje dospělou pomocnou ruku. Paměť se ale velice rychle zdokonaluje, záleží ale opět na učitelském vedení. V *Obecné psychologii* (2015) je paměť definována jako „vrozená kapacita mozku uchovávat a používat informace.“<sup>3</sup> Dítě začíná využívat logický úsudek a paměťové strategie. Zároveň začíná taky propojovat různé druhy paměti. K harmonickému rozvíjení paměti je důležitá motivace dítěte, díky které si dokáže záměrně zapamatovat větší množství informací. U mladších dětí by měla motivace přicházet hlavně formou pochvaly, úsměvu, dobré známky nebo například obdivu.

Osobností učitele a školními činnostmi je výrazně rozvíjeno také myšlení. Dítě přechází pomalu od myšlení konkrétního k logickému a upřednostňuje poznávání a ověřování reality ve svém okolí. Jedná se o fázi konkrétních logických operací (Piaget, 1970). Děti v mladším školním věku potřebují formu názorného vyučování za pomoci například názorných pomůcek a je pro ně nesmírně důležitá motivace a přiměřeně složité úkoly. Jedincům se také utváří realističtější pohled na svět a rozvíjí se schopnost práce se symboly a znaky, což usnadňuje nácvik čtení, psaní a počítání a schopnost

---

<sup>2</sup> ŠIMIČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol. *Přehled vývojové psychologie.*, Olomouc: UP Olomouc, 2010, s. 107. ISBN 978-80-244-2433-0

<sup>3</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Obecná psychologie.* Praha, 2015, s. 322. ISBN 978-80-7387-929-7

vnímání času, díky čemuž dokáží poznávat hodiny, rozlišovat délku různých událostí, chápou roční období apod. Nedílnou součástí procesu myšlení je také schopnost sebereflexe.

Prakticky nejdůležitějším procesem je pozornost, protože rozhoduje o úspěšném či neúspěšném učení jedince. Zpočátku je pozornost během vyučování krátkodobá a díky rušivým elementům je nedokonalá. Proto je velice důležité ze začátku školní docházky zadávat pouze krátké a jednoduché úkoly a využívat například pochval, častého střídání práce, motivace a alternativních forem vyučování. Důležité jsou taky uvolňovací a relaxační cvičení.

Představivost dosahuje v období mladšího školního věku vrcholu. Jde o vybavení si dřívějších vjemů. Děti v tomto období už umí rozlišit fantazii od reality a vlivem školního vzdělávání se rozvíjí úmyslná představivost.

Nedílnou součástí myšlení je poslední z poznávacích procesů, a to je řeč. Do školy dítě vstupuje se znalostí svého mateřského jazyka. Ve škole se učí psané a čtené formě jazyka a zdokonalují se ve slovní zásobě, skladbě vět či výslovnosti. Řeč se rozvíjí převážně díky vlivu školy a schopnosti číst.

### **2.1.3 Emocionální a sociální vývoj**

V tomto období je emocionální a sociální vývoj velmi důležitý. U jedinců neprobíhají žádné bouřlivé změny, ale k nějakým změnám přece jen dochází. Od impulzivních a sebestředných projevů dítě přechází ke schopnosti sebeovládání, je schopné vyjádřit správně své emoce a dokáže chápat jejich široké měřítko. Opět však existuje řada rozdílů mezi jednotlivci, které jsou dány zkušenostmi a prostředím, ve kterém se jedinci nachází.

Období mladšího školního věku je spojeno hlavně se vstupem do školy a osvojením nové společenské role – role žáka. Dítě musí začít ve škole dodržovat pravidla a chovat se v souladu se školním řádem. S tímto přichází i častější systém odměn a trestů. Zároveň se musí dítě zařadit do nové skupiny vrstevníků a vybudovat si vlastní sociální postavení a současně se jedincům vytváří identita a hodnotová

orientace. Vstupem do školy začíná osamostatňování se a přijetí zodpovědnosti za své činy a chování.

Dítě je socializováno zvnějšku (rodina, vrstevníci, učitelé) a zároveň se svým způsobem socializuje také samo. Utváří i „teorii o sobě“, která mu napomáhá k budování vlastní identity. Opakující se neúspěch žáka ohrožuje jeho vlastní pojetí sebe sama a jedinec může propadnout úzkosti či pocitu méněcennosti. „Pocit úspěšného či neúspěšného žáka se stabilizuje zhruba mezi 4.-6. třídou základní školy.“<sup>4</sup>

Období mladšího školního věku můžeme chápat jako období, kdy se dítě odpoutává postupně od rodiny a utváří si nové společenské postavení ve skupině vrstevníků a získává nové sociální zkušenosti. Vztahy v rodině však zůstávají stále prioritou. Jedinci se učí spolupráci s vrstevníky, během tohoto období se kamarádské vztahy často proměňují, ale ke konci období už vznikají první pevnější přátelské vztahy. V průběhu se utváří chlapecké a dívčí skupiny. Chlapci jsou více aktivní a dokážou rychle přecházet od jedné činnosti ke druhé. Naopak děvčata jsou více poslušná, vytrvalá a vstřícná vůči autoritám.

Hlavními činnostmi v tomto období jsou práce a učení, nesmíme ale opomenout také důležitost hry. Oblíbené jsou zejména hry pohybové a společenské, při kterých je možné soutěžit. Chlapci jsou ve hře kreativnější a originálnější, dokážou si vymyslet hry s mnohem složitějšími pravidly, jsou ale hlučnější a vyžadují spíše otevřený prostor. Děvčata jsou stereotypnější a raději využívají uzavřený a komfortní prostor. Hra je stále nedílnou součástí vývoje dětí, protože má terapeutický, relaxační a mentálně hygienický charakter. Během tohoto období se objevují také první známky koníčků, které jsou sice zatím nestálé ale nesmírně důležité pro další vývoj jedinců.

## 2.2 Střední školní věk

Běžně toto období věkově řadíme mezi 11.-15. rok jedince. Jak jsme si už říkali několikrát, v každém období existují ve vývoji značné rozdíly a ani střední školní věk

---

<sup>4</sup> ŠIMIČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol. *Přehled vývojové psychologie.*, Olomouc: UP Olomouc, 2010, s. 111. ISBN 978-80-244-2433-0

není výjimkou. Během tohoto období dochází k velké spoustě změn. Největší změny probíhají ve vývoji pohlavního ústrojí. U dívek tento vývoj probíhá přibližně o rok dříve než u chlapců.

Dochází také k tělesnému vývoji, a to konkrétně k takovému, který je buď na první pohled viditelný, nebo probíhá uvnitř jedinců. Rozvíjí se mozek a nervová soustava a díky tomuto vývoji dochází ke změnám v chování, mění se také prožívání a myšlení.

Můžeme pozorovat změny psychické, během kterých se jedinci stávají dospělými, mění se jim emocionální prožívání a získávají nové sociální role. V tomto období dochází k prvním konfliktům s autoritami – v rodině, ve škole apod. – a to díky tomu, že se dítě cítí mnohem vyspělejší, než je ve skutečnosti.

Obecně toto období nazýváme prepubertou a podrobně se tomuto období budeme věnovat v následující kapitole.



## 3 PREPUBERTA

Období dospívání jedince je v literatuře různě členěno. Buď může jít o členění na dvě fáze – puberta a adolescence, anebo na tři fáze – prepuberta, puberta a adolescence. Nám v této práci bude stačit zaměřit se na prepubertu a pubertu. Prepuberta je často označována jako období „stresů a bouří“. Jde o fázi vývoje, kdy jedinec postupně přechází z dětství do dospělosti. Jako v každé fázi vývoje i tady jedinec prochází řadou změn, na které se teď podrobně podíváme.

Prepuberta začíná u dívek přibližně kolem 10. roku a u chlapců o něco později, okolo 11. roku života. Trvá přibližně rok a půl až dva roky. U děvčat je toto období kratší než u chlapců. Díky tomu mohou u chlapců propuknout v rodině či škole výchovné problémy, které jsou pro období prepuberty běžné.

### 3.1 Tělesný vývoj a vývoj motoriky

Prepuberta je definována jako „časový úsek mezi prvním výskytem sekundárních pohlavních znaků a počátkem fungování pohlavních orgánů.“<sup>5</sup> Objevují se velice výrazné tělesné změny, kdy jedinec – zejména chlapec – může vyrůst až o 22 cm. Tělo začíná produkovat pohlavní hormony a objevují se druhotné pohlavní znaky – růst pohlavních orgánů a ochlupení. Za konec období můžeme považovat první menstruaci – u dívek a první ranní poluce – u chlapců. Začíná se projevovat také sexuální pud a zejména u chlapců se projevuje autoeroticky – masturbačními praktikami. Heterosexuální vztahy se u chlapců objevují až v pubertě. U dívek se sexuální pud projevuje taktéž, ale v mnohem menším měřítku a dokážou ho převést do jiných aktivit a lépe toto sexuální působení zvládají.

Tělesný vývoj je mnohem rychlejší než vývoj psychický a díky tomu může docházet k častému střídání nálad, lability emocí, výbuchu agrese až k apatii. Kvůli zrychlenému růstu trupu a končetin může docházet ke změnám v pohybu, kdy se jedinec může pohybovat neohrabaně a nekoordinovaně. Co se týče jemné motoriky, je

---

<sup>5</sup> FÜRST, Maria. *Psychologie.*, Olomouc: Votobia, 1997, s. 149. ISBN 978-80-719-8199-2

běžná křečovitost, která má vliv na zhoršení psaní či kreslení. Obě tyto změny v motorice však časem vymizí.

### **3.2 Kognitivní vývoj**

V prepubertě se začíná rozvíjet fantazie, která se projevuje denním sněním, kdy má jedinec vlastní ideální svět, ve kterém má představy o svých ideálních dovednostech a vlastnostech. Tyto fantazie však mohou vést ke zhoršení ve škole.

Výrazné změny probíhají také v procesu myšlení, kdy jedinec začíná využívat abstraktního myšlení a od konkrétních kroků přechází k těm obecnějším. Stejně tak dochází k logickému myšlení a logickým závěrům. Dítě už se neučí věci z paměti, ale dokáže si samo pospojovat souvislosti a vše si logicky zapamatovat. Rozdíly mezi pohlavím jsou vidět i v rámci školní práce, kdy se dívky více zaměřují na jazykové předměty a chlapcům jde více naopak například matematika.

### **3.3 Emocionální a sociální vývoj**

Hlavní změnou v emocionálním vývoji je labilita citů, s čímž souvisí časté změny nálad. Projevy emocí jsou prudké, afektivní a mají krátkodobý ráz. Střídají se protichůdné emoce – například smích během chvilky střídá vztek, následuje smutek apod. Prepubescenti bývají buď přecitlivělí, nebo emočně oploštělí a začíná se u nich projevovat citlivost vůči kritice na jejich vlastní osobu.

S tělesnými změnami dochází k odlišnému vnímání vlastního těla a jedinec se může uzavírat do sebe. Právě v tomhle období je důležité s dítětem mluvit o tělesných změnách a zbytečně jej neponižovat a nekritizovat, protože může docházet k sebenávisti a jedinec může propadnout například poruchám příjmu potravy či sebepoškozování z důvodu nespokojenosti se sebou samým. Ve vztahu k rodičům je dítě odmítavé a stydí se za jakékoliv projevy od nich či vůči nim. Neznamená to ale, že by o vztahy s rodinou nestálo. Tyto vztahové změny jsou však opět individuální a záleží na předchozích zkušenostech a výchově.

V sociálním vývoji je nejdůležitější změnou touha po osamostatňování se od rodiny a zapadnutí do nových vrstevnických skupin. Jedinec si hledá nové přátele,

většinou podle společných zájmů, přátelství však netrvaly dlouho a může docházet i ke střetům kvůli rivalitě. Spojení mezi chlapci a dívkami je stále nesmělé, a to hlavně díky větší zralosti děvčat, které se zaměřují spíše na starší chlapce.

Jak již bylo zmíněno, prepuberta končí u dívek první menstruací a u chlapců první polucí. Časově je to u dívek o trochu dříve, kolem 12. roku a u chlapců kolem 13. roku života. Následně nastává jedna z nejdůležitějších fází ve vývoji člověka, a to je období puberty.

## 4 PUBERTA

Poslední vývojovou fází, kterou si v této diplomové práci rozebereme, je samotná puberta. Jako v předchozí kapitole, i tady si rozebereme podrobněji tělesný a psychický vývoj, vývoj motoriky, kognitivní vývoj, a nakonec i emocionální a sociální vývoj. Závěrem zmíníme ještě několik málo informací o sexuální orientaci a přijetí své vlastní sexuality a taky něco málo o volném čase pubescenta.

Slovo puberta původně pochází z latinského slova pubes, což znamená ohanbí, ochlupení. Podle Antropologického slovníku je puberta definována jako „období pohlavního dozrávání s nástupem hormonální činnosti pohlavních žláz a tvorbou pohlavních buněk. Zvětšují se a dozrávají pohlavní orgány, objevuje se terciální ochlupení. (...) V psychické složce se objevuje větší zdůraznění samostatnosti a uvědomování si vlastní osobnosti. Zvýrazňuje se citová stránka a sexuální zájmy, na konci puberty je jedinec fyzicky připraven k plození.“<sup>6</sup>

Věkově se puberta pohybuje přibližně od 11 do 15 let, avšak u každého je toto rozmezí individuální a záleží na zkušenostech a předchozím vývoji dítěte. U dívek přichází puberta přibližně o rok dříve než u chlapců. Délka dospívání je tedy u každého jedince jiná a každý prožívá stejnou věc či událost různými způsoby a jinak dlouho. Současný způsob života se liší od toho, co bylo dříve, kdy rituální společenství měla jasně stanovený čas, kdy se z dítěte stane dospělý a na žádné dlouhé období dospívání se nehrálo. „Doba rituálu přesně určovala, odkdy je jedinec považován za dospělého a jakou bude mít roli, stejně tak i její status. Identita dospělého byla jasně vymezena.“<sup>7</sup>

### 4.1 Tělesný vývoj a vývoj motoriky

V tomto období se tělesný růst zpomaluje a vyvíjí se zejména psychika jedince. Dřívější tělesné disproporce se začínají vyvažovat, protože se zpomaluje růst končetin,

---

<sup>6</sup> MALINA, J. a kol. *Antropologický slovník* [online]. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2009, s. 3326. ISBN 978-80-7204-560-0. Dostupné na:

[https://is.muni.cz/do/1431/UAntrBiol/el/antropos/pdf/antropologicky\\_slovník.pdf](https://is.muni.cz/do/1431/UAntrBiol/el/antropos/pdf/antropologicky_slovník.pdf)

<sup>7</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012, s. 367.

ISBN 978-80-246-2153-1

ale vyvíjí se vnitřní orgány, a hlavně u chlapců se začíná objevovat svalstvo. U dívek se naopak začíná postava zaoblovat, rozšiřují se boky a rostou prsa. Oproti prepubertě se sexuální touha objevuje mnohem častěji, a právě proto ji jedinec už umí více méně dobře ovládat. Konečně se zlepšuje pohybová koordinace, která byla v prepubertě neobratná až klátivá. „V době dospívání vyroste chlapec o 7-12 cm během jediného roku, dívka o 6-11 cm.“<sup>8</sup>

Jedním z dalších důležitých znaků dospívání je růst ochlupení, který se zpočátku objevuje v podpaží a nohách. U chlapců pak navíc ještě začínají pomalu růst první vousy. Později se objevuje první ochlupení i v oblastí genitálií. Zrovna v oblasti tělesného vývoje je důležité, abychom se k pubescentům chovali citlivě a s úctou, protože jsou v tomto nelehkém období dospívání více hákliví na svůj vzhled a necitlivé chování či ponižování může mít trvalejší negativní následky.

Ačkoliv je tělesný vývoj pomalejší, pohlavní soustava se naopak vyvíjí právě v tomto období, kdy se z dítěte stává postupně dospělý jedinec, který je schopný se rozmnožovat. U dívek přichází první menstruace a u chlapců první ranní poluce. První menstruace se objevuje přibližně kolem 11.-13. roku. Nejde ale o stoprocentní časové rozmezí, protože každý jedinec dospívá jinak a různou rychlostí, proto k první menstruaci může dojít dříve nebo i později. „Jakmile je naše tělo připraveno k zahájení menstruačního cyklu, vyšle mozek prostřednictvím malé žlázy zvané hypofýza signál našim pohlavním orgánům.“<sup>9</sup> Menstruační cyklus je ze začátku nepravidelný a až po nějaké době, pokud nedojde ke zdravotním problémům, se cyklus ustálí a stane se pravidelným. Po 1 až 2 letech menstruace je dívka schopná otěhotnět. Celý menstruační cyklus je ovlivňován také pohlavními hormony, které lidské tělo produkuje – u dívek jde o estrogen a progesteron produkovaný vaječníky. Při dozrávání vajíček je produkován estrogen a progesteron připravuje dělohu na vývoj oplodněného vajíčka. Díky změnám v hladinách těchto hormonů, dochází často ke změnám nálad.

---

<sup>8</sup> MEREDITH, Susan. *Dospívání a sex: puberta, tělesné změny a sex*. Bratislava: Mladé letá, 1992, s. 4. ISBN 80-06-00499-4

<sup>9</sup> MOVSESSIAN, Shushann. *Dospívání dívek*. Praha: Portál, 2007, s. 35. ISBN 978-80-7367-213-3

Stejně jako u dívek, i u chlapců dochází ke změnám v pohlavní soustavě. Nejsou sice tolik výrazné, ale rozhodně jsou stejně důležité. Tělo chlapce mohutní a nabývá svalové hmoty, tím se zvětšuje hrudník a ramena. Viditelnou, nebo spíše slyšitelnou, změnou u chlapců je ve výšce hlasu. Vyvíjí se hrtan a hlasivky, a proto mužské hlasy hrubnou. Jde o tzv. mutaci. Ženské tělo produkuje pohlavní hormony – estrogen a progesteron, a i mužské tělo produkuje svůj pohlavní hormon – testosteron. Ten je produkován varlaty, ve kterých také vznikají pohlavní buňky – spermie. „Testosteron je hnací silou, která vystřelí kluka na horskou dráhu a změní úplně všechno – jeho tělo, vlasy, hlas, ba dokonce i penis.“<sup>10</sup> Jak jsme zmínili výše, koordinovanost pohybů se dostává do normálu a jedinci v tomto věku, kteří se věnují nějakému sportu, mohou dosahovat vynikajících výsledků.

## 4.2 Kognitivní vývoj

V této podkapitole se zaměříme na vývoj některých poznávacích procesů, u kterých dochází k určitým změnám. Zkušenosti získané v předchozích fázích vývoje, mohou každému jedinci napomáhat právě během tohoto období. Podle Piageta se často „popisuje prudký citový a sociální vývoj v adolescenci, ale ne vždy se chápe, že jeho nezbytnou a předběžnou podmínkou je přeměna myšlení, která umožňuje jedinci pracovat s hypotézami a usuzovat o výrociích bez přímé souvislosti s konkrétním reálným konstatování.“<sup>11</sup>

Ve vývoji myšlení došlo oproti prepubertě ke změně, kdy dříve jedinec chápal pouze konkrétní skutečnosti. Teď se už zaměřuje i na ty abstraktní a dokáže pracovat s neověřenými výroky. Pubescent si snáz pamatuje učivo, které má logickou souvislost, protože se v tomto období velice výrazně vyvíjí logická paměť. Má výběrový charakter, a to se projevuje tak, že si jedinec lépe pamatuje informace, které ho zajímají a baví.

Při vyučování si jedinec dokáže zapamatovat větší množství informací než například při samotném mechanickém učení. „Někteří začínají využívat i elaborace, to

---

<sup>10</sup> PRICE, Geoff. *Dospívání kluků*. Praha: Portál, 2007, s. 12. ISBN 978-80-262-0453-4

<sup>11</sup> PIAGET, J., INHELDER, B. *Psychologie dítěte*. Praha: Portál, 2014, s. 101. ISBN 978-80-262-0691-0

znamená, že hledají takový způsob uspořádání látky, který by její zapamatování usnadnil. Dovedou si učivo časově rozvrhnout, rozčlenit je na menší části, zvýraznit podstatné informace, vytvářejí si různé mnemotechnické pomůcky apod.“<sup>12</sup>

S myšlením hodně souvisí i potřeba motivace, bez které jedinec nebude mít chuť získávat vědomosti a zdokonalovat se ve svých výsledcích. A tady má důležitou roli samotný pedagog, který by měl dobře znát svou učební skupinu – její specifika, potřeby i změny, které se odehrávají během jejich vývoje, aby správně dokázal vytvořit motivující prostředí. Neměl by se snížit k ponižování a přílišnému trestání zejména před ostatními žáky, protože si tím snižuje nejen svou vlastní autoritu, ale může tak negativně působit na trestaného jedince, který může například přijít o své sebevědomí nebo dokonce postavení v třídní skupině. Pubescenti jsou obzvláště citliví na posměch či ztrapnění před zraky ostatních. Proto pedagog musí vytvořit prostředí, ve kterém se žáci budou cítit dobře, nebudou se cítit znevýhodnění či ponižování a měli by se stát vzorem, který budou žáci chtít respektovat a uznávat.

Co se týče představivosti, tak je dítě více kreativní a začínají se častěji objevovat sexuální představy. Tyto představy jsou dovedeny k naprosté dokonalosti a souvisí s denním sněním. Pokud jde o vnímání času, tak v předchozích fázích vývoje děti žili pouze přítomností. Pubescenti naopak začínají uvažovat a přemýšlet o budoucnosti.

„Úroveň myšlení ovlivňuje pubescentovu snahu po sebezdokonalení, které se projevuje zájmem o specializované poznatky z určitého oboru.“<sup>13</sup> Mají tendence být vědomostně na vyšší úrovni než dospělí. Už kolem 16. roku jedince je vývoj inteligence u konce, jediné, v čem se od samotných dospělých liší, jsou zkušenosti. Pro toto období je běžná názorová radikální proměnlivost, kdy si pubescent zakládá na rozumových důvodech a vysvětleních namísto toho, aby bral v potaz důvody citové. Jedinec je schopný daný problém uchopit z více stran a úhlů a snaží se najít více

---

<sup>12</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012, s. 389. ISBN 978-80-246-2153-1

<sup>13</sup> ŠIMIČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol. *Přehled vývojové psychologie.*, Olomouc: UP Olomouc, 2010, s. 121. ISBN 978-80-244-2433-0

možných řešení. Vše dohromady souvisí s prohlubujícími se zájmy. Pubescent si začíná uvědomovat sám sebe a své zájmy a dokáže se sebevzdělávat v oblastech, které jsou pro něj důležité a většinou se jedná o oblasti, kterým by se v pozdějších letech chtěli věnovat.

### **4.3 Emocionální a sociální vývoj**

Emocionální vývoj v pubertě závisí z velké míry na výchově v rodině. Běžně se objevuje více pozitivních pocitů, ale pokud se dítě v rodině setkává s autoritářským stylem výchovy, tresty nebo například necitlivostí a netolerancí, je možné, že se během dospívání bude projevovat spíše agresivně či jinak negativně.

Vztahy s rodiči stále existují, ale utlumují se a bohužel mohou přejít až k nenávisti, pokud se spolu názorově neseťkávají. Odpoutání se od rodičů je většinou důvodem sblížení se s někým jiným a vytvoření nových přátelství s vrstevníky. Vytváří se nové party, které mají společné zájmy a názory a dokážou spolu mluvit o pro ně důležitých tématech. Jedním z těchto témat je spravedlnost. Pubescenti se v tomto období často cítí vůči něčemu ukřivdění a nespravedlivě souzeni. Dalším tématem, které vytváří v pubertě konflikty je nevhodnost přátel, které si dítě rodičů vybere. Právě díky tomu si pubescent vytvoří vůči svým rodičům negativní postoj, který často může přetrvávat i roky. Všechny tyto vývojové změny jsou ale stejně individuální jako v každé jiné vývojové fázi.

Citové prožívání u pubescentů je však většinou krátkodobé a velmi přechodné a proměnlivé. Pro ně samotné je to však velmi nepříjemné a sami netuší, proč právě takhle reagují. To pak může vést k jejich špatné náladě a rozmrzelosti. Potlačování svých pocitů a přetrvávání špatné nálady může vést až k depresím.

V případě sebehodnocení a sebelásky jde spíše o kritický postoj k sobě samému. Jedinec pochybuje o svých kvalitách a má oslabené sebevědomí, protože se porovnává často s ostatními. Dokáže velice přecitlivěle reagovat na kritiku vůči sobě, a i to může mít negativní následky ve formě uzavření se. Je možný ale i druhý extrémní případ, kdy se pubescent začne považovat za jedinečného a dokonalého.

Sociální vztahy jsou během puberty jednou z nejdůležitějších věcí. Společenský vývoj ovlivňuje zejména touha po nezávislosti. Při konfliktech



s dospělými se většinou snaží odlišit se v názorech, aby ukázali, že mají svůj vlastní pohled na danou věc a občas může docházet i ke snaze poukázat na to, že právě oni mají vždy pravdu. Aby projevíli svoji nezávislost i jinak, mohou začít pít alkohol, kouřit či mluvit sprostě, aby se vyrovnali chování dospělých. Další věcí, ve které se pubescent chce odlišovat je styl oblékání. „Úprava zevnějšku může vyjadřovat příslušnost k určité skupině, např. fanoušků sportovních klubů, skinheadů apod., dospívající se potřebuje prezentovat svou sociální identitou, která posiluje sebeúctu.“<sup>14</sup> Vliv má ale nejen příslušnost k nějaké skupině, ale také v současné době i nové trendy, které zejména dívky sledují na internetových módních stránkách nebo v časopisech.

Postupně začíná upadat izolovanost mezi chlapci a dívkami a začínají se naopak vytvářet přátelství nebo dokonce vznikají první lásky. Nejde primárně o sexuálně motivované vztah, ale o vztah zaměřený na zamilovanost a citové prožitky, protože sexuální pud je zaměřen pořád autoeroticky. Podle výzkumů se k masturbaci uchylují více chlapci než dívky. V partnerských vztazích ale převažuje spíše idealizování si toho druhého než to, že by jedinec viděl toho druhého takového, jaký skutečně je. S tím potom mohou přicházet i první zlomená srdce a rozchody.

Ve vrstevnických skupinách se dítě vzdává vlastních názorů a přejímá názory a chování skupiny z důvodu, aby zapadl a byl oblíbený.

## 4.5 Sexuální orientace

Důležitým tématem puberty je také pojmání vlastní sexuality a možné uvědomění si své vlastní odlišnosti, co se týče sexuální orientace. V dnešní době není nijak zvláštní, že si pubescent může uvědomit, že jeho orientace není heterosexuální. Sexualita je souhrn jevů a vlastností, které vyplývají z pohlavních rozdílů.<sup>15</sup> Projevuje se chováním, prožíváním a cítěním a zahrnuje v sobě také sexuální uspokojení a rozmnožování.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012, s. 377. ISBN 978-80-246-2153-1

<sup>15</sup> CAPPONI, V., HAJNOVÁ, R., NOVÁK, T. *Sexuologický slovník*. Praha: Grada, 1994, s. 53. ISBN 80-7169-115-1

<sup>16</sup> JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-269-0

Sexuální orientace je dle Procházky „trvalou a neměnnou charakteristikou každého člověka. Vyjadřuje, že při volbě erotického partnera a své citové náklonnosti dáváme někomu přednost, muži nebo ženě.“<sup>17</sup> Mezi nejčastější orientaci patří rozhodně heterosexuality čili přitažlivost vůči opačnému pohlaví. Existují však i homosexualita – přitažlivost vůči stejnému pohlaví a pak také přitažlivost vůči oběma pohlavím, kterou nazýváme bisexualita. Tato orientace však není společností přijímána úplně dobře, ačkoliv dříve byla podporována i Sigmundem Freudem.

V současnosti je mezi pubescenty docela dobře známá zkratka LGBT, kterou si teď trochu rozebereme. Jde prakticky o zkratku, která zahrnuje lesby, gaye, bisexuály a transsexuály (osoby, jejichž tělesný vzhled není v souladu s psychickou stránkou a muž se cítí být ženou a naopak). K této zkratce se mohou přidávat i další písmena, nejčastěji je to Q jako queer, což je synonymum celé LGBT zkratky.

Co se týče přijímání sexuální orientace, je nesmírně důležitý pojem coming-out. Jedná se o velice složitý proces přijetí sebe sama a své vlastní odlišné sexuální orientace a její odhalení okolí, ať už rodině, přátelům nebo ostatním osobám. Článek Pět kroků ke coming-outu na internetovém portále lamqueer popisuje 5 fází coming-outu, a ty jsou přirovnávány k výstupu po schodišti. *„Někteří lidé přirovnávají coming-out k výstupu po schodišti, které vedou přes pět poschodí, z nichž na každém se můžete na chvíli zastavit, popřemýšlet a pak pokračovat vzhůru. (...) Lidé, kteří jsou zmateni, se nacházejí na prvním poschodí. Pokoušejí se o nalezení odpovědi na otázku „Kdo jsem?“. (...) Na druhém poschodí lidé začnou přemýšlet o tom, že se „liší od ostatních“. Myslí si, že mohou být lesby, gayové, bisexuálové, ale před rodinou, přáteli a kolegy nadále vystupují jako heterosexuálové. (...) Ti na třetím poschodí již přijali, že být gay může být kladem. Chtějí se zkontaktovat s jinými lidmi, aby zažili dobrý pocit z příslušnosti ke komunitě. (...) Lidé, kteří se označují za lesby, gaye nebo bisexuály se nacházejí na čtvrtém poschodí. Přijímají svoji totožnost jako kladnou věc.*

---

<sup>17</sup> PROCHÁZKA, Ivo. *Coming-out: průvodce obdobím nejistoty, kdy kluci a holky hledají sami sebe* [online]. Brno: STUD Brno, 2002, s. 11. ISBN 80-238-8850-1. Dostupné na: <http://www.gejt.cz/images/stories/dokumenty/cteni/comingout2002.pdf>

*(...) Lidé, kteří zcela přijali svoji sexualitu, se nacházejí na pátém poschodí. Jsou spokojeni a pyšní na všechny stránky své totožnosti.*“<sup>18</sup>

Je tedy opravdu důležité dítě připravit nejen na pubertu a dospívání a první menstruaci, poluci, či první sex, ale také jim pomoci, pokud se cítí být přitahováni někým jiným nebo pokud se cítí být někým jiným. Je nutné jim podat pomocnou ruku a přijmout je takové, jací jsou, protože procházet si takovými věcmi sám může jedince vážně psychicky poškodit a v takovém případě je nejdůležitější přijetí hlavně svou vlastní rodinou a následně přáteli a okolím.

#### **4.6 Zdravý životní styl a volný čas**

Poslední částí kapitoly věnované pubertě bude volný čas a zdravý životní styl. Sice se tato témata k sobě úplně nehodí, ale svým způsobem spolu souvisí. S tělesným vývojem pubescentů je důležité zaměřit se i na správný životní styl a životosprávu. Pokud jde o stravu, tak by měl jedinec jíst vhodné výživové a energetické pokrmy, aby se jeho tělo vyvíjelo správným směrem. Mezi nejdůležitější minerální látky patří vápník, hořčík a železo. Dále je samozřejmě důležitý příjem bílkovin vyvážený příjmem tuků a sacharidů. Pokud ale mluvíme o cukrech, rozhodně tím nejdou myšleny přelázané nápoje nebo čokolády a jiné sladkosti a stejně tak pokud jde o tuky, tak tím není rozhodně myšleno jídlo z fastfoodů nebo brambůrky apod. Důležité je tělu dodávat velké množství ovoce a zeleniny, mléčných výrobků, celozrnného pečiva nebo jiné cereální produkty. Jako rodiče bychom měli děti vést hlavně k tomu, aby ráno snídali, protože všichni jistě známe známou a důležitou větu, že „snídaně je základ dne.“ Snídaně dítěti dodá dostatečné množství energie, kterou potřebuje během dne ve škole při vyučování.

S výživou a pubertou ale přichází i množství rizik a negativních dopadů. V současnosti je internet plný dokonalých modelek a vypracovaných hubených těl. Jedinci v pubertě jsou snadno ovlivnitelní a dokonalost těl může dospívající dítě dovést až k poruchám příjmu potravy – anorexie a bulimie. Léčba těchto nemocí je však bohužel na dlouho. Jako příklad tady anonymně zmíním případ z vlastního okolí,

---

<sup>18</sup> Pět kroků ke coming outu. *I'm queer* [online]. [cit. 20. 7. 2021]. Dostupné na: <https://iamqueer.huu.cz/menu/coming-out/pet-kroku-ke-coming-outu>

kdy dívka z touhy vypadat jako panenka Barbie v 10 letech propadla anorexií. Nyní je jí 18 let, hospitalizovaná v nemocnici byla nesčetněkrát a stále se nevyhoupla nad hranici 30 kg, protože jí to její hlava a myšlení nedovolí.

Dalším důležitým aspektem zdravého životního stylu je i odpočinek a spánek, který je v tomto období obzvlášť důležitý, a to zejména kvůli psychickému vypětí z množství změn, kterými jedinec během dospívání prochází. A nakonec nesmíme opomenout osobní hygienu, díky které pubescent předchází pohlavním a jiným onemocněním.

Aktuálně existuje obrovské množství různých druhů aktivit a zájmů, kterým se dítě může během dospívání – a i později – věnovat. Může jít o týmové aktivity, nebo aktivity, které bude jedinec provozovat sám. Oblíbené jsou zejména sportovní aktivity, které nabízí různé sportovní kluby, domy dětí a mládeže a organizace. Vybírat mohou dospívající z dlouhého seznamu sportů, při kterých vybijí své negativní emoce a chování. Sport pomáhá ale také rozvíjet osobnost, soutěživost, vůli, týmovou práci, trpělivost a cílevědomost.

Mezi další oblíbené záliby patří hra na hudební nástroje. Tady jde tedy hlavně o samostatnou aktivitu, pokud není pubescent součástí nějaké skupiny, nebo například orchestru. Oproti sportovním aktivitám, kdy jedinec rozvíjí jak duši, tak ale i tělo, tady je rozvíjena hlavně duševní stránka jedince. Výzkumy ukázaly, že hudba pozitivně působí na city člověka. Při těchto aktivitách se zdokonaluje vůle, protože výuka na hudební nástroje je možná jen pokud dítě pravidelně cvičí, a to je v rozporu se samotným dítětem, protože v období puberty chce trávit hodně času se svými kamarády a vytvářet nové sociální vazby. V oblasti umění zůstaneme a připomeneme si i další možnosti využití, a to výtvarné a dramatické umění nebo například zpěv.

Poslední aktivitou, kterou bych ráda zmínila je samotné sebevzdělávání. Existuje obrovská spousta kurzů nebo workshopů, kterých se dospívající dítě může zúčastnit podle oblasti, která jej zajímá nejvíce. Nejvíce využívané jsou jazykové kurzy a školy. Pubescent se však může sebevzdělávat i sám doma. Pokud ho například zajímá doba Napoleona Bonaparta, může si sám na internetu nebo odborné literatuře zjišťovat informace, které by se třeba ve škole nedozvěděl. Sebevzdělání může pak každému jedinci pomoci právě během vyučování.

Vše, co zde bylo zmíněno vede k aktivnímu trávení volného času, protože není vhodné, aby se dítě po návratu domů ze školy usadilo k televizi nebo počítači či mobilnímu telefonu. Sice si tak rozvíjí sociální vztahy, ale pouze na virtuální úrovni, a proto je lepší, pokud dítě nemá žádný mimoškolní kroužek, poslat ho radši ven, aby si tvořil sociální vazby skutečné. V závěru je ale nejlepší vytvořit kombinaci všech těchto možností – dovolit dítěti počítač, mobil nebo televizi, kde může objevit i důležité informace, které ho vzdělají; poslat ho ven, aby si vytvořil nová přátelství; ale taky ho vést k nějaké mimoškolní aktivitě, aby se u něj rozvíjela touha, v něčem se zdokonalovat. Možná to bude nakonec něco, co ho bude v budoucnu živit.

# 5 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

V 5. kapitole se zaměříme na systém kurikulárních dokumentů, a to zejména na Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, zkráceně RVP ZV. Následně pak rozebereme vzdělávací oblasti, ve kterých se objevuje nějakým způsobem téma puberty a dospívání a projdeme i tematické okruhy. I když je období puberty fáze týkající se spíše 2. stupně základní školy, příprava na toto nelehké období vývoje by měla probíhat již ke konci stupně prvního.

## 5.1 Systém kurikulárních dokumentů

Systém kurikulárních dokumentů se člení do dvou úrovní – státní a školní. Státní úroveň kurikulárních dokumentů tvoří například Národní program vzdělávání, který vymezuje vzdělávání jako celek, a dále rámcové vzdělávací programy, které vymezují vzdělávání pro jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední. Školní úroveň pak tvoří školní vzdělávací programy, které charakterizují vzdělávání na každé škole. ŠVP si tvoří každá škola zvlášť v souladu s RVP.

## 5.2 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

RVP ZV je základním kurikulárním dokumentem od roku 2004, aktualizovaný byl na začátku roku 2021. Je tvořen na základě různých klíčových kompetencí – k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální občanské a pracovní. RVP ZV je orientačně rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí:<sup>19</sup>

- Jazyk a jazyková komunikace,
- Matematika a její aplikace,
- Informatika,
- Člověk a jeho svět,
- Člověk a společnost,
- Člověk a příroda,
- Umění a kultura,
- Člověk a zdraví,
- Člověk a svět práce.

---

<sup>19</sup> MŠMT. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]., Praha: 2021, [cit. 16. 8. 2021], s. 14. Dostupné na: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>

Každá z oblastí obsahuje základní charakteristiku, cílové zaměření, vzdělávací oblast, očekávané výstupy, učivo a standardy.

Vzdělávací oblasti se dělí nejen na 1. a 2. stupeň základního vzdělávání, ale dělí se také v rámci 1. stupně na dvě období – 1. období je mezi 1.-3. třídou a 2. období mezi 4.-5. třídou. Očekávané výstupy se dělí na dvě úrovně – závaznou, která musí být dodržena na konci 5. a 9. ročníku základní školy a orientační na konci 3. ročníku základní školy. Učivo je rozděleno do tematických okruhů a je doporučeno školám, které jej rozpracují do jednotlivých ročníků a utvoří si tak ŠVP, pro který se učivo stává závazným.

### **5.3 Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět**

Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět je jedinou oblastí, která je určena pouze pro 1. stupeň základní školy a je členěna do pěti okruhů. Jde o okruhy Místo, kde žijeme, Lidé kolem nás, Lidé a čas, Rozmanitost přírody a Člověk a jeho zdraví.

Téma puberty, dospívání a rizika závislostí na návykových látkách se objevuje na 1. stupni právě v této vzdělávací oblasti, a to konkrétně v okruhu Člověk a jeho zdraví. Učivo je rozděleno do několika témat – Lidské tělo, Péče o zdraví, Návykové látky, závislosti a zdraví, Osobní bezpečí a krizové situace, Přivolání pomoci v případě ohrožení fyzického a duševního zdraví a Mimořádné události a rizika ohrožení s nimi spojená.

Téma, které nás zajímá bude pravděpodobně nejvíce obsaženo v části učiva Lidské tělo a Návykové látky, závislosti a zdraví. V části Lidské tělo se jedinec učí o stavbě těla a jeho funkcích a projevech, životních potřebách, rozdílech mezi pohlavími, biologických a psychických změnách během dospívání, lidské reprodukci a vývoji jedince. V části Návykové látky se pak dozvídá informace o návykových látkách, hracích automatech a počítačích, závislostech, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií a naučí se odmítat návykové látky.

Stejně jako každá vzdělávací oblast má i tato své očekávané výstupy a pokud se do RVP ZV podíváme pozorně, zjistíme, že výstupy, které jsou nějak spojeny

s dospíváním a pubertou, se objevují až ve 2. období 1. stupně základního vzdělávání.

Žák:<sup>20</sup>

- „využívá poznatky o lidském těle k podpoře vlastního zdravého způsobu života“,
- „rozlišuje jednotlivé etapy lidského života a orientuje se ve vývoji dítěte před a po jeho narození“,
- „předvede v modelových situacích osvojené jednoduché způsoby odmítání návykových látek“.

## 5.5 Vzdělávací oblast Člověk a příroda

Další vzdělávací oblastí je Člověk a příroda, která je určena pouze pro 2. stupeň základního vzdělávání a obsahuje čtyři vzdělávací obory – Fyzika, Chemie, Přírodopis a Zeměpis. Nás bude zajímat pouze Přírodopis, který je opět členěn do několika okruhů. Jedná se o Obecnou biologii a genetiku, Biologii hub, Biologii rostlin, Biologii živočichů, Biologii člověka, Neživou přírodu, Základy ekologie a Praktické poznávání přírody.

My se zaměříme pouze na okruh Biologie člověka. Učivo je rozděleno na témata Fylogeneze a ontogeneze člověka, Anatomie a fyziologie a Nemoci, úrazy a prevence. O pubertu a dospívání se opírá pouze témata Fylogeneze a ontogeneze a Anatomie a fyziologie, kde se jedinec naučí o rozmnožování člověka, stavbě a funkci částí lidského těla, orgánech a orgánových soustavách a nervové činnosti.

Očekávaných výstupů žáka v této vzdělávací oblasti je několik, ale ne všechny jsou pro tuto diplomovou práci důležité. Žák:<sup>21</sup>

- „určí polohu a objasní stavbu a funkci orgánů a orgánových soustav lidského těla, vysvětlí jejich vztahy“,
- „orientuje se v základních vývojových stupních fylogeneze člověka“,
- „objasní vznik a vývin nového jedince od početí až do stáří“.

---

<sup>20</sup> MŠMT. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]., Praha: 2021, [cit. 16. 8. 2021], s. 50-51. Dostupné na: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>

<sup>21</sup> MŠMT. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]., Praha: 2021, [cit. 16. 8. 2021], s. 73. Dostupné na: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>



## 5.6 Vzdělávací oblast Člověk a zdraví

Poslední vzdělávací oblastí, ve které se téma dospívání objevuje je Člověk a zdraví. Stejně jako předchozí oblast, tak i tato je určena pouze pro 2. stupeň základního vzdělávání. Okruh je tady pouze jeden – Výchova ke zdraví. V tomto okruhu se pak učivo dělí do několika témat. Tyto témata se jmenují Vztahy mezi lidmi a formy soužití, Změny v životě člověka a jejich reflexe, Zdravý způsob života a péče o zdraví, Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence, Hodnota a podpora zdraví a Osobnostní a sociální rozvoj.

Pro nás je nejdůležitější téma Vztahy mezi lidmi a formy soužití, kdy se dítě učí v části Vztahy ve dvojici o kamarádství, přátelství, lásce, partnerských vztazích, manželství a rodičovství, téma Změny v životě člověka a jejich reflexe, které se také dělí, a to na Dětství, puberta a dospívání a Sexuální dospívání a reprodukční zdraví. Tady se jedinec naučí o tělesných, duševních a společenských změnách, reprodukční soustavě, sexualitě, předčasné sexuální zkušenosti a promiskuitě, těhotenství a rodičovství mladistvých a poruchách pohlavní identity.

Pokud bychom brali v potaz i dříve zmiňované poruchy příjmu potravy či sebepoškozování, jako negativní důsledky špatného přijetí sebe sama v rámci vývoje během dospívání, tak o těch se jedinec naučí v tématu Zdravý způsob života a péče o zdraví, v části Výživa a zdraví a v tématu Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence, v části Autodestruktivní závislosti. O šikaně a jiných formách násilí se dítě naučí v části Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání a sexuální kriminalita. Dle mého názoru je důležité také téma Osobnostního a sociálního rozvoje, kdy v části Sebepoznání a sebepojetí můžeme jedince navést ke správnému přijetí sebe samého a ke kladnému přijetí vlastního já.

Očekávané výstupy u žáků v rámci Výchovy ke zdraví jsou tyto vybrané:<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> MŠMT. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]., Praha: 2021, [cit. 16. 8. 2021], s. 91. Dostupné na: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>

- „projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce“,
- „respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví“,
- „respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování“,
- „uvádí do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým“.

Za sebe mohu říct, že s nově upraveným RVP ZV můžeme být velice spokojeni, jelikož přibylo velké množství nových témat a osnov, které jsem, v porovnání se starším RVP ZV z roku 2017, nikde neobjevila. V dnešní době hrozí mnohem více nebezpečí na více místech a tyto osnovy, ze kterých školy čerpají při tvorbě nových školních vzdělávacích programů mohou pomoci děti vést správným směrem, i když je jasné, že každé dítě je individuální, a ne u každého se to může povést tak, jak bychom si přáli.

## **5.7 Organizace v České republice zabývající se tématem puberty**

Existuje velké množství organizací, které se zabývají tématem puberty. Většinou pořádají besedy ve školách nebo ve střediscích, kam mohou dospívající chodit, ať už v rámci vyučování nebo ve svém volném čase. Takové organizace máme i tady u nás v České republice.

Jednou z těchto organizací je MP Education, která funguje již 23 let a zabezpečuje cyklus vzdělávacích aktivit, které nesou název „Dospívám...“. Jde o doplňující vzdělávání pro žáky základních a středních škol. Základním nástrojem, který tato organizace využívá jsou interaktivní přednášky, které jsou vytvářeny ve

spolupráci s odborníky v oblasti, gynekologie, psychologie, urologie a zdravé výživy. Všechny přednášky jsou v souladu s RVP a vycházejí z Koncepce sexuální výchovy (doporučení MŠMT k realizaci sexuální výchovy v základních školách).

Cílem organizace je „naplňovat základní principy primární prevence rizikového chování u žáků, minimalizovat rizikové projevy jejich chování a předcházet jim, pomoci najít cestu ke zdravému životnímu stylu, k rozvoji pozitivního sociálního chování, prohloubit psychosociální dovednosti a techniky zvládání zátěžových situací“.<sup>23</sup> Obsah jejich přednášek se zaměřuje primárně na pochopení vývojových změn, které souvisí s obdobím puberty. Jejich nabídka čítá až 29 různých programů, ze kterých je možné vybírat přednášky pro:

- žáky 1. a 2. stupně základních škol,
- studenty gymnázií a středních škol,
- rodiče
- a pedagogy.

Jako příklad některých přednášek organizace MP Education uvedu přednášku z programu Fyzického dospívání, která nese název Adam a Eva aneb Nejsme stejní. Jde o přednášku pro 5.-7. třídy základních škol. Obsah této přednášky nese několik témat:

- růst, puberta, hormony,
- reprodukční zdraví,
- menstruace,
- zásady intimní hygieny,
- sexuální dozrávání,
- vztahy mezi vrstevníky
- apod.

A z programu Psychické dospívání bych ráda zmínila přednášku pro 8.-9. třídy základních škol, která se jmenuje Holky z Venuše, kluci z Marsu. Obsah této

---

<sup>23</sup> O nás. *MP Education* [online], Senohraby: 2020, [cit. 20. 9. 2021]. Dostupné na: <https://mpedu.cz/o-nas/>

přednášky připravuje dospívající na dospělost, ke které to mají už jen krůček.

Konkrétně se zabývá následujícími tématy:

- reprodukce,
- urologická a gynekologická prevence,
- fyzické, psychické a vztahové rozdíly mezi mužem a ženou,
- antikoncepce,
- pohlavně přenosné choroby,
- sexualita mužů a žen

apod.

## 6 INFORMOVANOST O PUBERTĚ

Poslední kapitolou se zaměří na samotnou připravenost a informovanost žáků o pubertě. Je důležité zmínit, že neexistuje žádný všeobecný návod na pubertu nebo nějaké dané množství informací, které musí jedinec o pubertě znát. Celý vývoj a průběh puberty ovlivňuje množství činitelů, ale také zkušeností, které jedinec má.

### 6.1 Zdroje informací

Nejdůležitějším zdrojem informací by měla být rodina dítěte, a to hlavně jeho rodiče, kteří by mu měli předávat zkušenosti, a hlavně ho připravovat na toto období. Ne vždy tomu tak je, a proto pak dítě může získávat informace od svých kamarádů a vrstevníků, kteří mají třeba více informací z rodiny. Dále je to pak škola a v neposlední řadě i vliv masmédií a sociálních sítí.

Vliv rodičů by tedy měl být hlavním zdrojem všech informací a měl by mít pro dítě největší váhu. U dívek se jedná o informace o první menstruaci, jak se na ni připravit a co dělat, až k tomu dojde. Stejně je tomu u chlapců, akorát v případě ranních polucí. Témat je ale jistě více a probíráním těchto témat se rodičům a dětem prohlubuje jejich vzájemný vztah a důvěra. Je důležité i přístup rodičů samotných. Pokud za nimi dítě přijde s nějakou otázkou nebo nějakým novým pocitem, který prožívá, neměl by se k němu rodič otočit zády, ale vyslechnout jej a pokud možno poradit, jak s nově nabytým pocitem vhodně naložit. Je velice důležité s rostoucím věkem dítě seznámit s prvním sexem, antikoncepcí, pohlavními nemocemi, nechráněným stykem či nechtěným těhotenstvím nebo také možnostmi stejnopohlavních rodin, aby při střetnutí s takovou rodinou nebyli v šoku.

Může se stát, že rodič sdělí jen to nejzákladnější a dále se dítěti v tomto ohledu nevěnuje, nebo dokonce nesdělí vůbec nic. Dítě může být zmatené a hledá automaticky zdroje informací a pomoci jinde. Vrstevníci mezi sebou probírají různá témata a sdělují si různé zkušenosti a informace, které sami mají. Děti se v tomto věku rádi chlubí, a proto je získávání nových informací ohledně puberty ve skupině vrstevníků o něco snazší.

Dalším zdrojem informací je škola a celkově školní prostředí. Témata dospívání a puberta jsou součástí některých předmětů a učitelé tedy prostřednictvím vyučování předávají dětem informace o těchto tématech. Školy mohou zároveň spolupracovat s různými organizacemi zabývajícími se tímto vývojovým obdobím a ty pak prostřednictvím přednášek, mohou předávat další znalosti a zkušenosti pubescentům. Protože jsou jedinci v tomto vývojovém období snadno ovlivnitelní, může docházet například k šikaně či závislosti na návykových látkách, proto je důležité, aby školy měly připraveny preventivní plány, které mohou tyto jevy eliminovat. Dále ve školním prostředí může dítě využít pomoc nebo radu školního psychologa nebo výchovného poradce. Zároveň je na každé škole nutné mít skříňku důvěry, kam jedinci kladou své anonymní dotazy.

V současné době by se dalo říct, že dospívající získávají nejvíce informací ne od rodičů ale právě z masmédií a sociálních sítí, které hojně používají. „Při přejímání sociálních kompetencí dostávají děti návody na to, jak se mají chovat, co je to pohlavní/genderová role, jak vypadá konfliktní řešení, stres, sexuální chování (...)“<sup>24</sup> Po návratu ze školy většina žáků míří okamžitě k televizi, počítači nebo mobilnímu telefonu. Je nezbytné, aby rodič měl přehled o tom, co jejich dítě navštěvuje za stránky na internetu nebo s kým přes internet komunikuje. Méně oblíbenými jsou zdroje informací ve formě rádia a časopisů či knih. Teď už to časopisů není tak moc, ale přibližně před 10-15 lety vycházelo velké množství časopisů pro pubescenty, kde se otevírala témata prvních lásek či prvního sexu, objevovaly se různé články a rozhovory s celebritami. Dnes jsou těmito celebritami autoři blogů a Youtube videí. Ti většinou radí, jakou kosmetiku používat, co je moderní si oblékat, jak správně cvičit a rozebírají dokonce vztahy. S těmito lidmi, kterým je často 18 a více let, se dnešní mladí srovnávají a chtějí vypadat jako oni.

Studie EU Kids Online 2020 se zabývá vztahem a přístupem dnešních dětí k internetu. Konkrétně se zaměřuje na online praktiky, samotný přístup k internetu, dovednosti, ale také rizika, které internet přináší, a to u dětí ve věku 9 – 16 let v Evropě. Tento výzkum byl prováděn v devatenácti evropských zemích a trval od podzimu 2017

---

<sup>24</sup> SMÉKAL, Vladimír, LACINOVÁ, Lenka, KUKLA, Lubomír. *Dítě na prahu dospívání.*, Barrister & Principal, 2004, s. 189. ISBN 978-80-865-9884-0

do léta 2019. Průzkum byl proveden u více než 25 000 dětí. Otázky ale nebyly cíleny jen na děti, ale také na jejich rodiče. Mezi výzkumníky, kteří pořádali tento výzkum jsou dokonce i odborníci z Masarykovy univerzity. Podobný výzkum byl prováděn i dříve a jmenoval se EU Kids Online 2010. V porovnání s tímto předešlým výzkumem se zjistilo, že se zvýšilo používání telefonů a internetu a většina dětí své chytré telefony používají takřka pořád, zatímco v roce 2010 chytrý telefon nepoužívalo žádné dítě a internet nepoužívala ani spousta rodičů. V současné době děti tráví na internetu 2 – 3,5 hodiny denně.

V České republice internet na chytrých telefonech nejčastěji využívají děti od 9–17 let, a to dokonce 84 % z nich denně, což je o 12 % více než na Slovensku. Pokud jde o rizika na internetu, existují určité rozdíly mezi dívkami a chlapci. Dívky bývají více žádány o sdělování důvěrných informací a mohou narazit na obsah podporující extrémní hubnutí mnohem více než chlapci. Ti naopak bojují spíše s počítačovými viry a hackery a utrací množství peněz za nákup herních aplikací. Zajímavé ale je, pokud jde o sousední Slovensko, že u nich se nevyskytují žádné genderové rozdíly ve výskytu škodlivého obsahu. (<https://digikoalice.cz/studie-eu-kids-online-2020/>)

Možností, kde získat zkušenosti a informace je obrovská spousta a je jen na pubescentech samých, aby si našli vhodný způsob, jak je získat. Tyto informace totiž mohou ovlivnit jejich kognitivní vývoj. Dle mého názoru je nejdůležitějším zdrojem rodina a následně škola. Právě tyto zdroje informací jsou totiž ty, které dokážou předat vše potřebné, tím správným způsobem. Hlavně nesmíme opomenout komunikovat s jedincem, protože pak nebude mít strach za námi přijít s jakýmkoliv problémem, který se v období puberty může objevit.

# 7 KONCEPCE SEXUÁLNÍ VÝCHOVY NA ZÁKLADNÍCH ŠKOLÁCH

Každý z nás alespoň jednou ve škole zažil ve vyučování aktivitu, kdy měl vytvořit svůj vlastní seznam priorit a jistě si všichni pamatujeme, že téměř většina z nás měla na prvních místech slovíčko „zdraví“. Zdraví je považováno tedy za jednu z nejdůležitějších priorit v životě každého z nás a nemusí jít o zdraví rodiny, partnera či partnerky ale jde také o naše vlastní. Zdraví je totiž pojítkem mezi spokojeným a harmonickým životem, ať už po psychické nebo fyzické stránce. Pokud jsme zdraví, můžeme mít spokojený život, dokážeme se socializovat, můžeme sportovat nebo třeba i výkonně pracovat.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT) vydalo Doporučení MŠMT k realizaci sexuální výchovy v základních školách a k tomuto Doporučení přidalo i příručku z roku 2009 s názvem Sexuální výchova – Vybraná témata. V této příručce se objevují následující témata:

- „sexuální výchova a RVP ZV,
- sexuální výchova z pohledu etiky,
- ochrana reprodukčního zdraví mladistvých,
- HIV/AIDS,
- nemoci přenosné pohlavním stykem,
- sexuální orientace,
- sexuální deviace a deviantní chování,
- sexuální dysfunkce,
- sexualita a média – bezpečný internet,
- genderové aspekty sexuální výchovy,
- syndrom CAN,
- sexuální výchova v rodině,
- didaktické náměty.“<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> MŠMT. *Doporučení MŠMT k realizaci sexuální výchovy v základních školách* [online]. Praha: 2010, s. 2, [cit. 20. 9. 2021]. Dostupné na: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/doporučení-msmt-k-realizaci-sexualni-vychovy-v-zakladnich>



Pouze ucelené a komplexní pojetí sexuální výchovy předává žákům základních škol nové informace, principy, postoje a rozvíjí osobnost a citové prožívání. Sexuální výchova by měla být pojímána ze všech hledisek – biologického, psychologického i sociálního, a všechny pojetí by měla být v harmonii. Snaží se rozvíjet chování, komunikaci a rozhodování v určitých situacích, ať už partnerských, reprodukčních nebo i rodinných a rodičovských.

V sexuální výchově jde o „dlouhodobé, záměrné, cílevědomé a systematické působení na žáka, které ovlivňuje formování jeho osobnosti v otázkách rodiny a lidské sexuality.“<sup>26</sup>

Jako každý vyučovaný předmět potřebuje i sexuální výchova správné personální a organizační požadavky. Co se týče požadavků personálních, je důležitá osobnost vyučujícího pedagoga. Zejména pak u sexuální výchovy je důležité rozpracovat požadavky na pedagoga více dopodrobna, protože se podílí ve větší míře na sociálním vývoji dětí a předává jim informace o citlivějších tématech. Mezi nejdůležitější požadavky na vyučujícího pedagoga je nutné zařadit následující:

- dostatečná odborná vybavenost,
- průběžné vzdělávání,
- pozitivní smýšlení, empatie a kreativita,
- znalost příslušné legislativy,
- spolupráce s vedením školy, výchovným poradcem, školním metodikem prevence, školním speciálním pedagogem a školním pedagogem,
- umění spolupráce s rodičovskou veřejností,
- umění efektivně zapojit žáky do projektů a akcí,
- otevřenost k více možným náhledům na sexualitu,
- apod.

Pokud jde o organizační požadavky, může být sexuální výchova realizována různými formami:

---

<sup>26</sup> MŠMT. *Doporučení MŠMT k realizaci sexuální výchovy v základních školách* [online]. Praha: 2010, s. 3, [cit. 20. 9. 2021]. Dostupné na: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/doporučení-msmt-k-realizaci-sexualni-vychovy-v-zakladnich>

- témata sexuální výchovy jsou zařazena do výuky jiných předmětů,
- součást samostatného předmětu,
- kurzy a semináře.

Při výběru vhodné metody je důležité se zaměřit na tři základní hlediska. Jde o hledisko biologické a psychologické, sociální a etické a pedagogicko-didaktické. Základní využívanou metodou je výklad učitele a následná diskuse se žáky. Je vhodné ale využívat i ostatních metod:

- projektová výuka,
- vzdělávací programy,
- návštěvy specializovaných zařízení,
- spolupráce s rodinou,
- interaktivní práce se žáky,
- samostatná práce s informacemi v oblasti sexuální výchovy.

MŠMT doporučuje, aby se při realizaci sexuální výchovy využívalo „Desatera realizace sexuální výchovy“:

1. „spolupráce školy s rodinou,
2. systémovost a provázanost sexuální výchovy s celým výchovně vzdělávacím procesem ve škole,
3. vědeckost v sexuální výchově,
4. princip důvěry,
5. koedukovanost v sexuální výchově,
6. etický přístup,
7. komplexnost a harmonie v sexuální výchově,
8. osobnost učitele,
9. přiměřenost v sexuální výchově,
10. neodsuzující a citlivý postoj k sexualitě“.<sup>27</sup>

Jak již bylo zmíněno výše, k Doporučení MŠMT k realizaci sexuální výchovy na základních školách byla připojena i příručka nesoucí název Sexuální výchova –

---

<sup>27</sup> MŠMT. *Doporučení MŠMT k realizaci sexuální výchovy v základních školách* [online]. Praha: 2010, s. 9, [cit. 20. 9. 2021]. Dostupné na: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/doporučení-msmt-k-realizaci-sexualni-vychovy-v-zakladnich>

vybraná témata. Jde o příručku z roku 2009, která je určena učitelům základních škol a jedná se o doplňující publikaci. Spolupracovalo na ní obrovské množství odborníků – mezi nejznámější patří hlavně MUDr. Radim Uzel, CSc. a MUDr. Hanka Fifková. Tato příručka obsahuje šestnáct hlavních kapitol, které mají pedagogům pomoci při realizaci sexuální výchovy na základních školách. Může být, ale využita také jako námět pro střední školy.

Sexuální výchova je nejbližší spojena s etickou výchovou, a to zejména pokud jde o osobnostní a sociální vývoj. Primárně je důležité, aby se žáci „naučili normám a pravidlům společenského života, rozvinuli své rozumové, citové, volní a charakterové vlastnosti, aby chránili a byli zodpovědní za zdraví své, ale i ostatních, byli uzpůsobeni plnohodnotnému životu“.<sup>28</sup>

Dokonce i v samotném Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání se objevují části, které úzce souvisí s problematikou sexuální výchovy. Na základních školách by se mělo usilovat zejména o naplnění cíle „učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný“.<sup>29</sup> Sexuální výchova a její spojení s RVP ZV je druhou kapitolou výše zmiňované příručky. Mimo cíle vzdělávání se zabývá také klíčovými kompetencemi. Konkrétně se jedná o kompetence k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské a pracovní. Sexuální výchova se nejvíce objevuje ve dvou vzdělávacích oblastech. Jde o oblast Člověk a jeho svět a Člověk a zdraví. O obou jsme se v této práci již zmiňovali a jejich kompletní znění je přiloženo v Přílohách (Příloha č. 5).

Ochrana reprodukčního zdraví mladistvých je dalším vybraným tématem, které je podrobně rozpracováno v příručce Sexuální výchova – vybraná témata. Hlavním tématem této kapitoly je menstruace. Menstruační cyklus je v prvních měsících po první menstruaci nepravidelný. Během následujících dvou let se ale u většiny dívek cyklus ustálí a menstruace se stává pravidelnou. Cyklus by měl mít délku 21 až 35 dní,

---

<sup>28</sup> MŠMT. *Sexuální výchova – vybraná témata* [online]. Praha: 2009, s. 6, [cit. 20. 9. 2021]. Dostupné na: [https://www.eduin.cz/wp-content/uloziste/311/Metodicke\\_materialy/Sexualni\\_vychova\\_vybrana\\_temata.pdf](https://www.eduin.cz/wp-content/uloziste/311/Metodicke_materialy/Sexualni_vychova_vybrana_temata.pdf)

<sup>29</sup> MŠMT. *Sexuální výchova – vybraná témata* [online]. Praha: 2009, s. 7, [cit. 20. 9. 2021]. Dostupné na: [https://www.eduin.cz/wp-content/uloziste/311/Metodicke\\_materialy/Sexualni\\_vychova\\_vybrana\\_temata.pdf](https://www.eduin.cz/wp-content/uloziste/311/Metodicke_materialy/Sexualni_vychova_vybrana_temata.pdf)

většinou má však 28 dní. V ostatních případech je důležité navštívit gynekologa. U většiny dívek a žen často dochází k fyzickým či psychickým změnám. Jde o tzv. premenstruační syndrom (PMS). Může docházet k nafouknutí břicha, napětí v prsou, náladovosti, nespavosti atd. U dospívajících dívek je důležité navštívit gynekologa před začátkem sexuálního života, a to kvůli užívání antikoncepce, která zabraňuje nechtěnému početí. Existuje několik různých druhů antikoncepce (jsou zde uvedeny pouze metody vhodné pro dospívající):

- hormonální antikoncepce (pilulky, náplast, podkožní tyčinka, poševní kroužek),
- nehormonální antikoncepce (kondom, spermicidy).

Existuje obrovské množství mýtů, které jsou spojeny s menstruací. Nejčastějším z nich je přílišná hygiena. Opak je ale pravdou a přílišná hygiena v období menstruace je spíše ke škodě než k užitku. Většinou stačí krátká sprcha a zdravá pochva si pak poradí sama, jelikož má tzv. samočisticí schopnosti.

Neméně důležitým tématem je téma HIV a AIDS. Česká republika je označována jako země s nízkým výskytem HIV infekce, bohužel však neustále dochází ke zvyšování počtu nových případů s tímto onemocněním. K tomuto onemocnění dochází nejčastěji homosexuálním stykem, je ale možné nakažení i během heterosexuálního styku nebo injekčním užíváním drog. V ČR je průměrný věk zjištění diagnózy nemocných 32 let (u žen je to pak během 20-24 lety). Pro osoby mající české zdravotní pojištění je protivirová léčba dostupná a plně hrazená. Tento vir se přenáší tělesnými tekutinami – krev, ejakulát, poševní sekret. Všude možně můžeme číst nebo slyšet o „bezpečném sexu“. Bezpečný sex ale neexistuje. Při jakémkoliv pohlavním styku hrozí riziko nakažení se pohlavní nemocí. Jde zejména o syfilis, kapavku, chlamydie nebo genitální opar, HIV/AIDS, aj.

Během dospívání je nesmírně důležité mluvit také o sexuální orientaci. „Jde o vrozenou citovou a sexuální preferenci jedinců opačného (heterosexualita) nebo stejného (homosexualita) pohlaví.“<sup>30</sup> Mnoho odborníků se shodlo i na další sexuální

---

<sup>30</sup> MŠMT. *Sexuální výchova – vybraná témata* [online]. Praha: 2009, s. 34, [cit. 20. 9. 2021]. Dostupné na: [https://www.eduin.cz/wp-content/uloziste/311/Metodicke\\_materialy/Sexualni\\_vychova\\_vybrana\\_temata.pdf](https://www.eduin.cz/wp-content/uloziste/311/Metodicke_materialy/Sexualni_vychova_vybrana_temata.pdf)

orientaci a tou je bisexualita. Jde o přitažlivost k oběma pohlavím. Jiní ale tvrdí, že jde pouze o bisexuální chování, ne o vrozenou orientaci. Je důležité od sebe sexuální orientaci a sexuální chování oddělovat. Homosexuálně se může chovat i heterosexuál například když je ve vězení a má potřebu pohlavního styku. Stejně tak se ale homosexuál může chovat heterosexuálně, aby splynul s davem a nezjistila se pravda o jeho skutečné orientaci.

Dospívající mohou víceméně snadno zjistit, jakou sexuální orientací ve skutečnosti disponují. Stačí se jen zaměřit na své sny a fantazie a na to, zda se v nich objevují muži či ženy. Dříve se tvrdilo, že v lidské populaci jsou pouze 4 % homosexuálně orientovaných lidí. S určitostí nelze říct, kolik jich ve skutečnosti je, jelikož spousta z nich svou orientaci nepřijala nebo se k ní veřejně nehlásí. Tipují ale, že je hodnota možná i na 10 až 15 %.

Dříve byla homosexualita považována za nemoc. Od roku 1952 byla zařazena mezi sociopatické poruchy v Diagnostické a statistické příručce duševních nemocí Americké asociace psychiatrů. V roce 1968 se zařadila mezi sexuální deviace. K definitivnímu vyškrtnutí ze seznamu chorob došlo 17. května 1990, „kdy ji vyškrtla Světová zdravotnická organizace (WHO) ze svého Mezinárodního seznamu duševních chorob“.<sup>31</sup> 17. květen byl poté prohlášen Mezinárodním dnem boje proti homofobii, bifobii a transfobii (IDAHOT).

Se sexuální orientací souvisí i sexuální deviace. Jedná se o „sexuální impulzy, fantazie nebo praktiky, které jsou neobvyklé, deviantní nebo bizarní. Jediněc opakovaně prožívá intenzivní sexuální touhy a fantazie týkající se neobvyklých objektů nebo aktivit, kterým buď touhám vyhoví, nebo je jimi citelně obtěžován.“<sup>32</sup> Jedná se o trvalou a celoživotní charakteristiku, pokud se u člověka vyskytuje aspoň půl roku. Deviace se pak dělí na:

- deviace v sexuální orientaci (pedofilie, hebefilie, efebofilie, fetišismus, zoofilie),

---

<sup>31</sup> TOMAN, Hynek. Před třiceti lety přestala být homosexualita nemoc. Proč to trvalo tak dlouho? *Prague pride* [online]. 2020, [cit. 20. 9. 2021]. Dostupné na: <https://praguepride.cz/cs/cteni-a-foto/clanky/1103-pred-30-lety-prestala-byt-homosexualita-nemoc>

<sup>32</sup> WEISS, Petr. *Sexuální deviace: klasifikace, diagnostika a léčba*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 31-33. ISBN 978-80-736-7419-9

- deviace v sexuálním chování (exhibicionismus, voyerismus, frotérství, tušérství, patologická sexuální agresivita, sadismus a masochismus).

Dalším úzce souvisejícím tématem jsou sexuální dysfunkce, což jsou „poruchy, při kterých jedinec nepociťuje sexuální touhu nebo není schopen uskutečnit sexuální akt, vedoucí k uspokojení“.<sup>33</sup> Důvodem mohou být fyzické či psychické příčiny. Mezi mužské sexuální dysfunkce patří nedostatečná nebo chybějící sexuální apetence (touha), nadměrná sexuální apetence, porucha erekce, rychlá ejakulace, nedosahování orgasmu nebo chybějící ejakulace. K ženským sexuálním dysfunkcím patří nedostatečná či chybějící apetence, nadměrná sexuální apetence, nedosahování orgasmu, vaginismus nebo dyspareunie (bolest při souloži nebo nemožnost zavést penis).

Sexuální výchova je spjata nejen s etikou a RVP ZV, ale musí být v souladu také s určitou legislativou. Zejména se pak jedná o §2 školského zákona. Tento paragraf obsahuje zásady a obecné cíle vzdělávání. Rozsah a cíle sexuální výchovy si pak vytváří každá škola sama a zaznamenává je do svých Školních vzdělávacích programů. Musí však být v souladu s RVP a určenou legislativou. Konkrétně jde o tyto zásady:

- rovnosti,
- vzájemné úcty a respektu,
- svobodného šíření poznatků.

Pokud budeme mluvit o obecných cílech vzdělávání, jsou to tyto:

- rozvoj osobnosti,
- odpovědnost a sociální soudržnost,
- rovnost mužů a žen.

Mimo školský zákon se ale může sexuální výchova opírat i o Zákon o registrovaném partnerství, Antidiskriminační zákon a Trestní zákon.

---

<sup>33</sup> MŠMT. *Sexuální výchova – vybraná témata* [online]. Praha: 2009, s. 38, [cit. 20. 9. 2021]. Dostupné na: [https://www.eduin.cz/wp-content/uloziste/311/Metodicke\\_materialy/Sexualni\\_vychova\\_vybrana\\_temata.pdf](https://www.eduin.cz/wp-content/uloziste/311/Metodicke_materialy/Sexualni_vychova_vybrana_temata.pdf)

V předchozí kapitole jsme zmiňovaly zdroje, které mohou dospívající využívat k získávání informací ohledně puberty. Mezi nimi byly i masmédiá a internet. Právě toto téma je taktéž součástí vybraných témat sexuální výchovy. Právě v pojetí sexuality a internetu je důležitý pojem „grooming“. Jedná se o „plánované chování pachatele, jehož smyslem je prostřednictvím navození vztahu důvěry a přátelství, vylákat dítě na schůzku a sexuálně ho zneužít“.<sup>34</sup> O tomto tématu jsem viděla ne tak starý dokument V síti. Bylo až nechutné, co všechno musely herečky zažít, a právě to by se nedělo, kdyby byly dnešní děti dostatečně informované nejen o bezpečnosti na internetu, ale také o dospívání samotném.

Jednou z posledních kapitol jsou Genderové aspekty sexuální výchovy. V dnešní době je neuvěřitelně důležité, aby bylo na muže i ženy pohlíženo stejně. Nežijeme v době minulé, a proto je pro mě těžké pochopit, jak některé země například mohou na ženy stále pohlížet jako na majetek mužů a například za nevěru nechat ženu ukamenovat. Je to nelidské a v současné době už by se to nemělo nikde dít. Proto je důležité dnešním dětem ukázat, že ženy a muži si jsou rovni a měli bychom se k sobě chovat stejně. Stejně jako muž může být emotivní, žena může mít například svaly a nemělo by se mít vůči takovým lidem předsudky. Každý je jedinečnou osobností a je na něm samotném, jakou cestou svůj život povede.

Co se týče vyučování, pedagog by se měl zaměřit nejen na menstruaci, těhotenství a porod, ale měl by dnešním žákům základních škol ukázat i tu chlapeckou stránku sexuální výchovy, například ranní poluce u chlapců.

Téma, které jsem v sexuální výchově nečekala je syndrom CAN, syndrom týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte. Je ale pravda, že i o tomto tématu by se měly děti dovídat, protože se to může stát komukoliv a je důležité, aby každé dítě dovedlo pojmenovat situaci a vyhodnotit ji jako negativní. Není správné, když si takto ohrožené dítě nechává tyto události pro sebe a nesvěří se odborníkům nebo učitelům. Nic podobného by se nemělo dít, ale bohužel se i v dnešní době setkáváme s podobnými situacemi. Týrání dětí se dělí následovně:

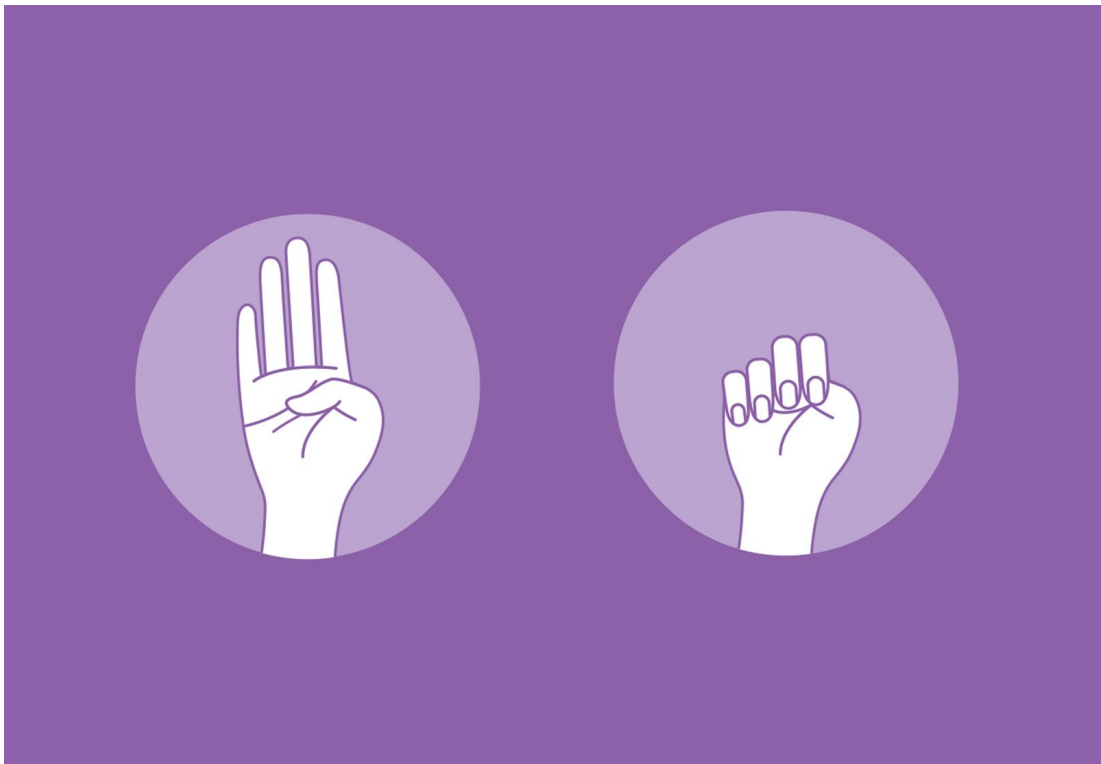
---

<sup>34</sup> MŠMT. *Sexuální výchova – vybraná témata* [online]. Praha: 2009, s. 42, [cit. 20. 9. 2021]. Dostupné na: [https://www.eduin.cz/wp-content/uloziste/311/Metodicke\\_materialy/Sexualni\\_vychova\\_vybrana\\_temata.pdf](https://www.eduin.cz/wp-content/uloziste/311/Metodicke_materialy/Sexualni_vychova_vybrana_temata.pdf)

- tělesné týrání (bití, kopání, škracení atd.),
- zanedbávání (úmyslné nepečování o dítě),
- psychické a emocionální týrání (ponižování, nadávání, izolace atd.).

Pro nezúčastněného člověka je často velmi těžké rozpoznat tento problém. Kdo by si tohoto ale měl všimnout je například pediatr, který by si měl všimnout jakýchkoliv odchylek objevujících se na těle dítěte (modřiny, škrábance, tržné rány, podvýživa apod.). Čeho si ale nemusí všimnout ani lékař jsou odchylky v psychice. Před nějakou dobou obletělo internet gesto, díky kterému si mohou týraní „zavolat“ pomoc. Jedná se o jednoduché a velmi nenápadné gesto, kterého si agresor často nevšimne.

Obrázek č. 1: Gesto pomáhající týraným



Už jsme tady měli masmédia a internet, ale ještě zůstávají dva důležité zdroje, které dospívající využívají při hledání informací o pubertě. Rodina a škola. Jedná se o zdroje, které by měly být využity primárně. Úplné rodiny, které mají partnerské vztahy v normě a dítě žije v lásce, pochopení a rovnocenných vztazích má dospívání často jednodušší. Ale o totéž by se měly snažit i rodiny neúplné či nějakým způsobem dysfunkční. Dítě by mělo vyrůstat v harmonické rodině, jak jen to je možné, měla by



mu být denně prokazována láska a úcta, stejně jako dítě by mělo tyto projevy opětovat vůči svým rodičům a sourozencům. Pokud ale některé rodiny tohoto nejsou schopny, musí vypomocť právě škola. Každé dítě má díky Úmluvě o právech dítěte (1991) právo na informace a spadají sem i informace ohledně sexuální výchovy. V nejlepším případě by se na tomto vzdělávání měli podílet rodiny spolu se školami a spolupracovat spolu. Bohužel však tato spolupráce není často ideální. Pokud je ale dítě v této oblasti alespoň nějak informované a připravené na příchod puberty, má vhodný základ na tvorbu pozitivních vztahů.

Zatím jsme ale stále mluvili spíše o dětech „normálních“ bez jakýchkoliv speciálních potřeb, ale i žáci se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP) mají právo na informace v této oblasti. Informace jsou jim ale často předávány odlišným způsobem. Pedagogové by k žákům s SVP měli individuálně a měli by respektovat specifika každého handicapu. Důležitá je také správná terminologie, kterou dokáže dítě s SVP správně pochopit a upřednostňuje se práce v malých skupinách než ve velkém a početném kolektivu.

Vzhledem se specifickým vzdělávacím potřebám by se pedagog měl zaměřit zejména na následující témata:

- budování mezilidských vztahů,
- prevence sexuálního zneužití, masturbace,
- sebepřijetí a sebeúcta, antikoncepce,
- předčasné zahájení pohlavního života, prostituce
- apod.

Posledním vybraným tématem sexuální výchovy jsou didaktické náměty. „Motivaci žáků základní školy o sexuální výchovu podnítíme tím, že žáky do výuky v co nejširší možné míře zapojíme, aby byla v pravém slova smyslu interaktivní.“<sup>35</sup> V úvodní hodině je důležité nechat žáky napsat, co od tohoto předmětu přesně očekávají. Tím si pedagog rozšíří obzor ohledně toho, co bude žáky skutečně zajímat a může v rámci těchto „požadavků“ své hodiny poupravit.

---

<sup>35</sup> MŠMT. *Sexuální výchova – vybraná témata* [online]. Praha: 2009, s. 56, [cit. 20. 9. 2021]. Dostupné na: [https://www.eduin.cz/wp-content/uloziste/311/Metodicke\\_materialy/Sexualni\\_vychova\\_vybrana\\_temata.pdf](https://www.eduin.cz/wp-content/uloziste/311/Metodicke_materialy/Sexualni_vychova_vybrana_temata.pdf)

Pedagog sice vyslyší svým způsobem své žáky, ale jako v každé hodině musí i v této fungovat určitá pravidla a zejména v sexuální výchově je to velmi důležité, jelikož se tady probírají citlivá a intimní témata. Mezi nastavená pravidla můžeme zařadit:

- „otevřenost,
- diskrétnost,
- právo na vlastní názor,
- tolerance,
- právo říct ne,
- pohoda“<sup>36</sup>
- apod.

Po zjištění všech očekávání studentů a nastolení pravidel je dalším krokem nastolení vhodné terminologie, kterou budou zúčastnění žáci základních škol využívat. Právě proto je důležité každý jeden termín vhodně vysvětlit, aby jim každé z dětí rozumělo a bralo jej jako přirozenou součást společné komunikace mezi učitelem a žáky nebo mezi žáky navzájem. Existují ale i témata, kterým by se pedagog v rámci sexuální výchovy neměl vyhnout – mužská a ženská sexualita, antikoncepce a pohlavně přenosné nemoci. Důležitou roli zejména v sexuální výchově je prožitková pedagogika, která pomáhá s postoji žáků a jejich emocemi. Pedagog by si měl vytvořit svůj vlastní sborník osvědčených her a cvičení, který bude pak se žáky využívat.

Závěr příručky o vybraných tématech sexuální výchovy pak patří návrhu učiva vzhledem k věkovým zvláštěnostem. Uvedu příklady jen u mnou zkoumaných tříd – páté a deváté třídy. V pátých ročnících jsou doporučována témata vztahy mezi lidmi, konflikty v mezilidských vztazích, asertivní chování při ochraně sebe sama, sexuální chování a právo říci „ne“. V oblasti fyzického zdraví jsou to etapy lidského života, péče o novorozence, kojence a batole a ochrana před přenosnými chorobami. V devátých ročnících jsou pak témata náročnější a obsáhlejší – faktory ovlivňující stabilitu rodiny a zanedbávání rodinné výchovy a náhradní rodinná péče a v oblasti fyzického zdraví jsou to témata předčasná těhotenství, manželství nezletilých a jejich

---

<sup>36</sup> MŠMT. *Sexuální výchova – vybraná témata* [online]. Praha: 2009, s. 57, [cit. 20. 9. 2021]. Dostupné na: [https://www.eduin.cz/wp-content/uloziste/311/Metodicke\\_materialy/Sexualni\\_vychova\\_vybrana\\_temata.pdf](https://www.eduin.cz/wp-content/uloziste/311/Metodicke_materialy/Sexualni_vychova_vybrana_temata.pdf)

důsledky, syndrom CAN, nemoci přenosné pohlavním stykem, postoje k sexualitě a sexuálnímu chování, rizikové chování, sexualita a zákon, sexuální dysfunkce, poruchy pohlavní identity a zdraví a lidské potřeby. Témat je ještě mnohem více, ale tato zmíněná jsou patrně ta nejdůležitější ve vybraných ročnících základní školy.

# **PRAKTICKÁ ČÁST**

# 8 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Tato diplomová práce je složena nejen z části teoretické, ale i z části praktické, která bude obsahovat kvantitativní výzkum dvou ročníků dvou základních škol. Konkrétně půjde o dvě třídy jednoho ročníku z prvního stupně a dvě třídy jednoho ročníku z druhého stupně základní školy. Praktickou část, stejně jako teoretickou, jsem rozdělila na několik částí.

V první části shrnu základní informace o výzkumné metodě, cíli výzkumu, cílové skupině a přípravě výzkumu. V druhé části pak bude samotný výzkum a jeho výsledky a v poslední části pak shrnu a vyhodnotím získaná data a poukážu na pro mě zajímavé poznatky.

## 7.1 Metodika výzkumu

Základní pojetí: kvantitativní výzkum  
Výzkumná metoda: dotazování  
Technika sběru dat: dotazník  
Datum realizace: 27. 9. 2021 – 11. 10. 2021

## 7.2 Příprava výzkumu

Ke zpracování této diplomové práce jsem využila velké množství různorodých zdrojů – ať už v tištěné nebo v elektronické podobě – knihy, brožury, slovníky, internetové články a portály apod. Objevují se tady ale také mé osobní poznatky, názory a postoje. V praktické části spočívala má příprava ve tvorbě dotazníku, který jsem na školách použila a kde jsem pokládala otázky na jednoduché věci tak, aby je všichni žáci, všech věkových kategorií, správně pochopili a dokázali na ně odpovědět. Některé výsledky mě velmi překvapily.

V knize *Metody pedagogického výzkumu* od Miroslava Chrásky (2007) jsou uvedeny základní pravidla pro sestavování dotazníku:

- Jasně pokyny k vyplňování
- Jednoznačnost položek

- Jasně, stručně a srozumitelné položky
- Položky nesmí být sugestivní
- Opatrnost při formulaci položek typu „proč“
- Dotazník by neměl být příliš rozsáhlý
- Přednost řazení z psychologického hlediska před logickým

### 7.3 Cíle výzkumu

Hlavním cílem dotazníkového šetření této diplomové práce bylo zjistit, zda jsou dnešní žáci základních škol dostatečně informováni a připraveni na pubertu.

Dále jsem vymezila i dílčí cíle, které jsem vytvořila díky oblastem otázek v dotazníku. Mezi tyto cíle patří zjistit informovanost pomocí základní terminologie, dále zjistit, kde berou tyto informace a jaká témata jsou pro ně důležitá a která jsou jim naopak nepříjemná a z jakého důvodu.

### 7.4 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor je složen celkem ze 207 žáků ze dvou základních škol v Olomouckém kraji. Z každé školy se výzkumu zúčastnily čtyři třídy – dvě třídy pátého ročníků a dvě třídy devátého ročníku, dohromady jde tedy o žáky z osmi různých tříd ze dvou škol. Výběr tříd jsem nechala na vedení školy a třídních učitelích. Dotazník byl zcela anonymní, a proto jsem i školám slíbila absolutní anonymitu, dle jejich přání.

### 7.5 Výzkumná metoda – dotazník

Dotazník k tomuto výzkumu byl vytvořen na webovém portále, aby byl dostupný všem žákům – přítomným i nemocným – a byl dostupný 14 dní. Stejně tak byl vytvořen i dotazník ve Wordu a ten byl spolu s odkazem a průvodním dopisem odeslán na vedení škol, které jej pak rozeslalo třídním učitelům či zastupujícím učitelům. Jak již bylo zmíněno, využitou metodou k výzkumu byl dotazník.

Podle Chrásky (2007) jde o „soustavu předem připravených a formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba odpovídá

*písemně*“.<sup>37</sup> Je to jedna z nejpoužívanějších metod, a to zejména díky jeho jednoduchému a rychlému shromažďování dat od většího počtu respondentů.

Dotazník obsahuje úvodní slova, kde se představím, uvedu své jméno, školu a obor, který studuji. Uvádím zde také svůj záměr a cíl svého výzkumu a upozorním na anonymitu. Následuje osmnáct hlavních otázek, z nichž pouze sedm je uzavřených, kde dotazovaní volí jednu z předem připravených odpovědí. Ostatní otázky jsou otevřené a respondenti se mohou volně rozepsat k danému tématu. V poslední části dotazníku se objevují ještě dvě informativní doplňující otázky, kterými zjišťuji pohlaví a stupeň základní školy. Na závěr ještě děkuji za spolupráci a čas, který mému výzkumu respondenti věnovali.

Jak bylo zmíněno výše, celý dotazník byl anonymní a v Přílohách je uveden v celém jeho znění, zároveň ve v Přílohách i vzor vyplněného dotazníku. Odpovědi byly zaznamenány do programu Numbers, kde byly také vytvořeny i grafy, které byly následně vloženy do diplomové práce. Tabulky pak byly vytvořeny přímo v programu Microsoft Word.

---

<sup>37</sup> CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. s. 163. ISBN 978-80-24713-69-4

## 9 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Po čtrnácti dnech byl dotazník ukončen, výsledky byly zkontrolovány a vyhodnoceny. Shromážděno bylo celkem 207 vyplněných dotazníků. Odpovědi byly zaznamenány do programu Microsoft Excel a odpovědi na otevřené otázky byly seřazeny do kategorií, pro lepší přehlednost. Následně byly vytvořeny grafy a tabulky četností u každé z otázek a tyto výsledky si teď podrobněji probereme.

Otázka č. 1: Definujte pojem puberta.

Cílem této otázky bylo zjistit, zda žáci znají tento základní pojem a dokážou jej svými slovy popsat. Jde o otevřenou otázku, a proto jsem musela odpovědi dětí zařadit do několika kategorií podle toho, co měly společné. Bohužel se zařazení u všech nepodařilo, a tak jsou nezařazené odpovědi započítané v kategorii „Ostatní“. Proto jsou graf a tabulka velmi zjednodušené. Vytvořila jsem tedy pět kategorií:

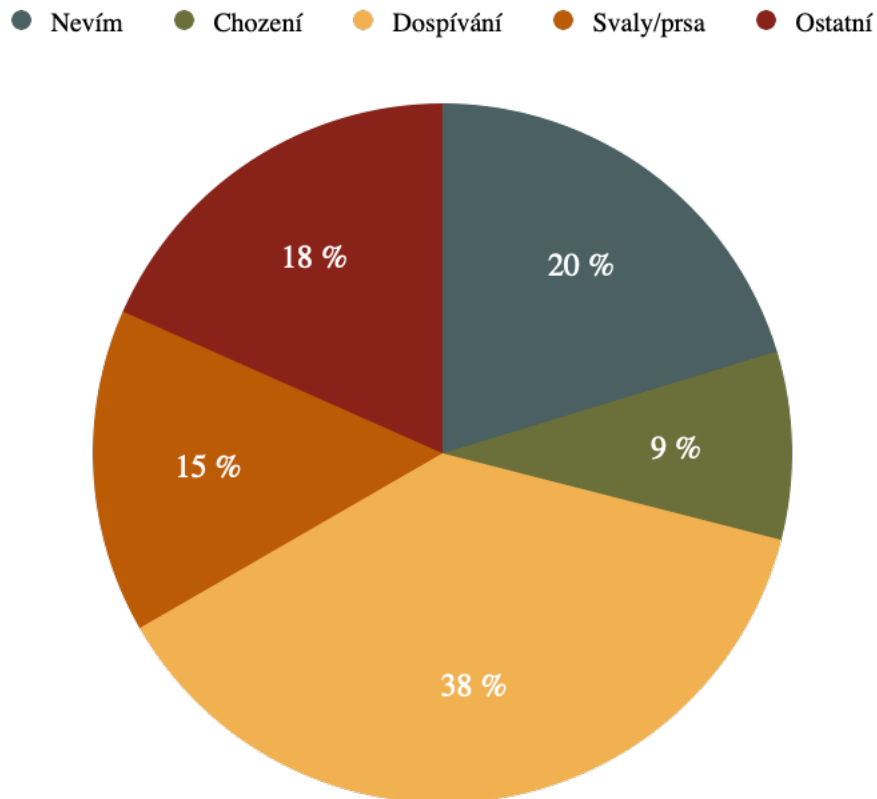
- Nevím.
- Puberta je, když spolu začnou dva lidi chodit.
- Puberta je dospívání v muže či ženu.
- Puberta je, když mi narostou svaly/prsa.
- Ostatní

Tabulka č. 1: Puberta – definice (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 1	Absolutní četnost $n_i$	Relativní četnost $f_i$ (%)
Nevím	42	20
Puberta je, když spolu začnou dva lidi chodit	18	9
Puberta je dospívání v muže či ženu	78	38
Puberta je, když mi narostou svaly/prsa	31	15
Ostatní	38	18
<b>Celkem</b>	<b>207</b>	(po zaokrouhlení) <b>100</b>



Graf č. 1: Puberta – definice



Z grafu je patrné, že méně než polovina dětí (38 %) dokázala správně odpovědět na první otázku, ve které se měl definovat pojem puberta. Překvapivé pro mě bylo zjištění, že až 20 % dětí neví, jak popsat pubertu a 15 % z dotazovaných si myslí, že jde jen o růst svalů u chlapců a růst prsou u dívek. 9 % dotazovaných uvedlo, že se jedná o chození s dívkou či chlapcem. Ve skupině ostatní (18 %) se objevovaly méně četné odpovědi jako „menstruace“, „růst vousů či ochlupení“ nebo „změna hlasu“.

#### Otázka č. 2: Co je prepuberta?

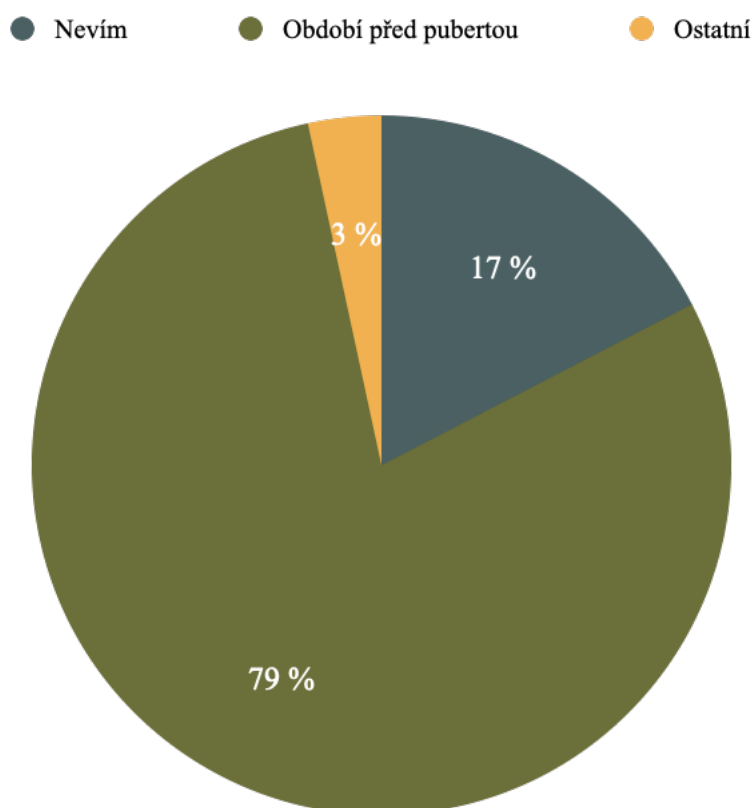
V této otevřené otázce jsem se snažila zjistit, zda mají žáci povědomí o obdobím, které probíhá těsně před nástupem puberty. Tady byly odpovědi jednoznačnější, a proto jsou rozděleny pouze do tří skupinek:

- Nevím.
- Období před pubertou.
- Ostatní

Tabulka č. 2: Prepuberta (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 2	Absolutní četnost $n_i$	Relativní četnost $f_i$ (%)
Nevím	36	17
Období před pubertou	164	79
Ostatní	7	3
<b>Celkem</b>	<b>207</b>	(po zaokrouhlení) <b>100</b>

Graf č. 2: Prepuberta



Druhá otázka byla velmi obdobná, ale jednalo se o definici období před pubertou, tzv. prepubertu. Až neuvěřitelných 79 % všech dotazovaných odpovědělo, že se jedná o období před pubertou, což je laicky řečeno správně. 17 % nevědělo nebo nechtělo odpovídat na otázku a pouhá 3 % uvedlo jinou odpověď a většinou se jednalo o „období po pubertě“.

### Otázka č. 3: Kdy přibližně nastupuje puberta?

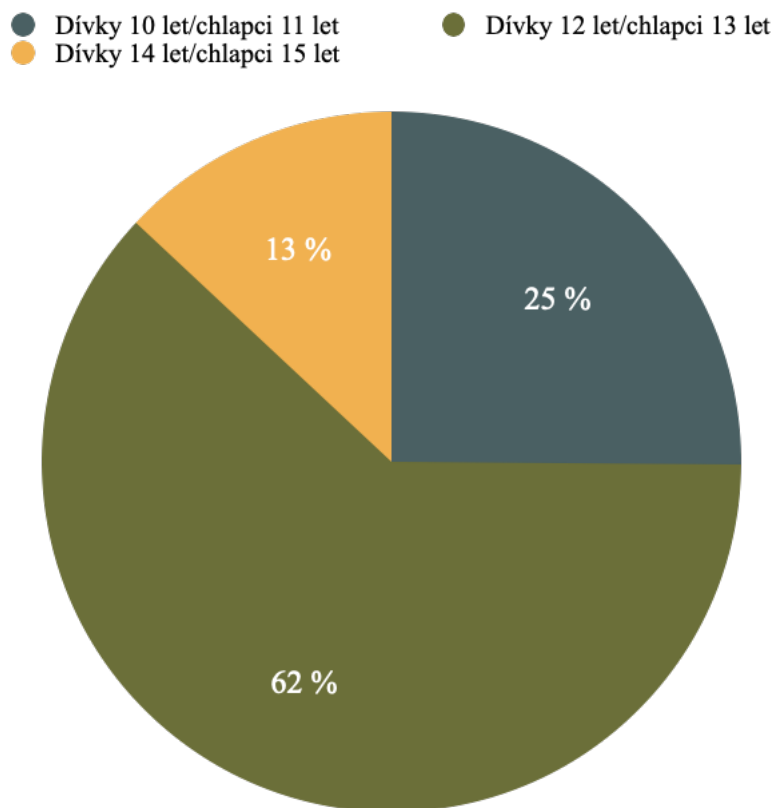
V následující otázce zjišťuji, zda žáci základních škol tuší, kdy nastupuje puberta a kdy se u nich tedy objeví/objevila. Správnou odpovědí je možnost B. Respondenti mohli v této otázce vybírat ze tří možností:

- Dívky 10 let/chlapci 11 let
- Dívky 12 let/chlapci 13 let
- Dívky 14 let/chlapci 15 let

Tabulka č. 3: Kdy přichází puberta (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 3	Absolutní četnost $n_i$	Relativní četnost $f_i$ (%)
Dívky 10 let/chlapci 11 let	52	25
Dívky 12 let/chlapci 13 let	128	62
Dívky 14 let/chlapci 15 let	27	13
<b>Celkem</b>	<b>207</b>	(po zaokrouhlení) <b>100</b>

Graf č. 3: Kdy nastupuje puberta



Poslední otázkou z teoretického „bloku“ otázek byl dotaz na nástup puberty, kde až 62 % dotazovaných dětí (128 dětí) odpovědělo správně, a to že puberta nastupuje přibližně ve 12 letech u dívek a ve 13 letech u chlapců. Tohle bylo velmi příjemné zjištění, protože si spousta dětí v dnešní době uvědomuje, kdy přijde (u některých již přišlo) tohle náročné období a mohou se tak díky tomu, na něj připravit, nebo získat potřebné informace.

Otázka č. 4: K jakým změnám dochází u chlapců v období puberty?

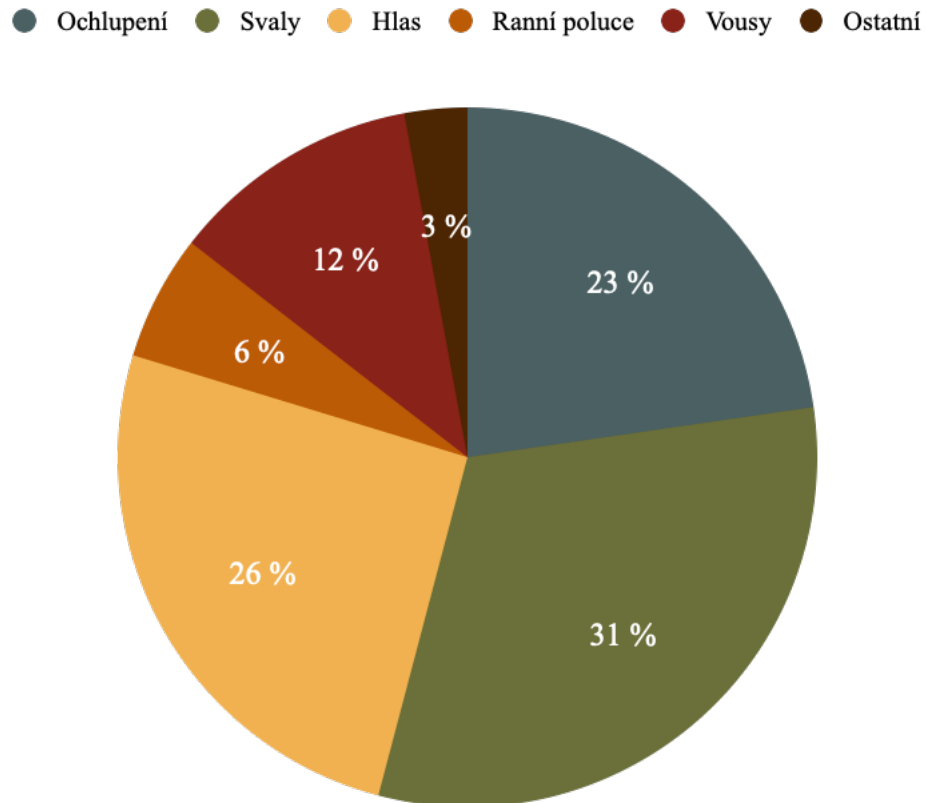
Čtvrtá, pátá a šestá otázka byly asi nejzákladnější a podle toho se taky odvíjely odpovědi, které jsou rozděleny do většího množství skupinek. Ty, které se objevily nejméně krát jsou zařazeny do skupinky „Ostatní“. Cílem bylo zjistit, zda dnešní žáci dovedou pojmenovat změny, kterými jejich tělo prochází. Skupinky jsem vytvořila následně:

- Ochlupení
- Svaly
- Hlas
- Ranní poluce
- Vousy
- Ostatní

Tabulka č. 4: Změny u chlapců (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 4	Absolutní četnost $n_i$	Relativní četnost $f_i$ (%)
Ochlupení	47	23
Svaly	65	31
Hlas	53	26
Ranní poluce	12	6
Vousy	24	12
Ostatní	6	3
<b>Celkem</b>	<b>207</b>	(po zaokrouhlení) <b>100</b>

Graf č. 4: Změny u chlapců



Na úsek s těmito otázkami jsem se moc těšila, protože mě zajímalo, jak to děti pojмут a musím uznat, že se s tím popraly velice dobře. Zmiňovaly věci, kterých si jistě všimaly sami na sobě, nebo na svých spolužácích. Byla jsem taky překvapena, že se zde objevila i odpověď „ranní poluce“ (6 %), což určitě odpovídali spíše žáci z devátých tříd, ale i tak bylo velmi dobré zjištění, že na tuto důležitou změnu nezapomínají. Dále se objevovaly často odpovědi ochlupení (23 %), svaly, což byla nejčastější odpověď (31%), dále změna hlasu (26 %), růst vousů (12 %) a ve skupině ostatní se objevovala hlavně odpověď „výška“.

Otázka č. 5: K jakým změnám dochází u dívek v období puberty?

Stejně jako u předchozí otázky je cílem zjistit, jestli žáci, tentokrát ale spíše dívky, dovedou pojmenovat objevující se změny. U této otázky byla projevena menší kreativita, a proto je skupinek méně, než u předchozí otázky:

- Poprsí
- Menstruace
- Náladovost

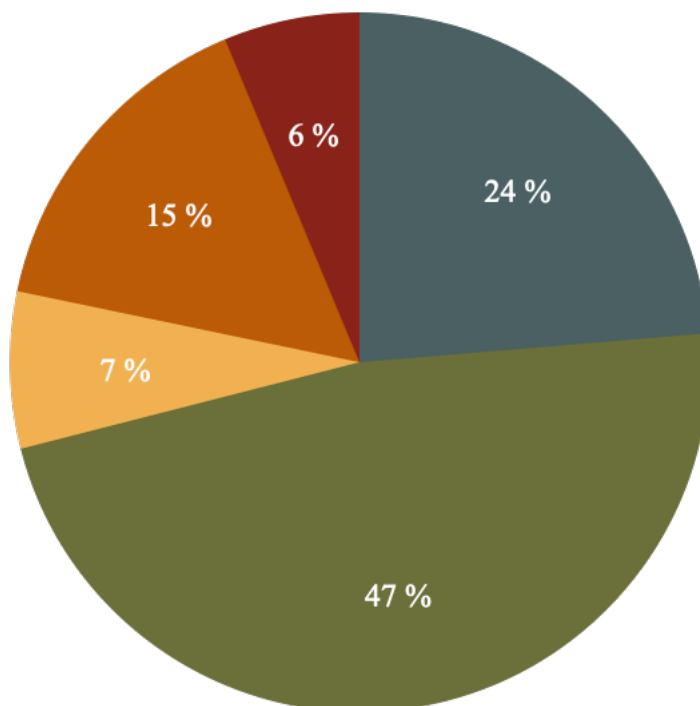
- Líčení
- Ostatní

Tabulka č. 5: Změny u dívek (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 5	Absolutní četnost $n_i$	Relativní četnost $f_i$ (%)
Poprsí	49	24
Menstruace	98	47
Náladovost	15	7
Líčení	32	15
Ostatní	13	6
<b>Celkem</b>	<b>207</b>	(po zaokrouhlení) <b>100</b>

Graf č. 5: Změny u dívek

● Poprsí ● Menstruace ● Náladovost ● Líčení ● Ostatní



Změny u dívek byly taktéž velmi úspěšnou otázkou. Bezkonkurenčně nejčastější odpovědí byla menstruace (47 %). Dále se ale objevovaly také důležité

odpovědi jako „poprsí“ (24 %), „líčení“ (15 %), což byla velmi zajímavá, ale rozhodně ne špatná odpověď. A ta, co mě tady potěšila nejvíce byla „náladovost“ (7 %). Tohle je určitě velmi důležitý bod, protože během dospívání se dívky začínají více emočně projevovat než v předcházejících obdobích. Jsou více citlivé a často i velmi vztahovačné, například pokud jde o jejich postavu, vzhled apod. Skupina ostatní (6 %) obsahovala hlavně odpověď „změna postavy“ a „vyšší váha“.

Otázka č. 6: Jaké ze změn jsou společné jak u dívek, tak u chlapců?

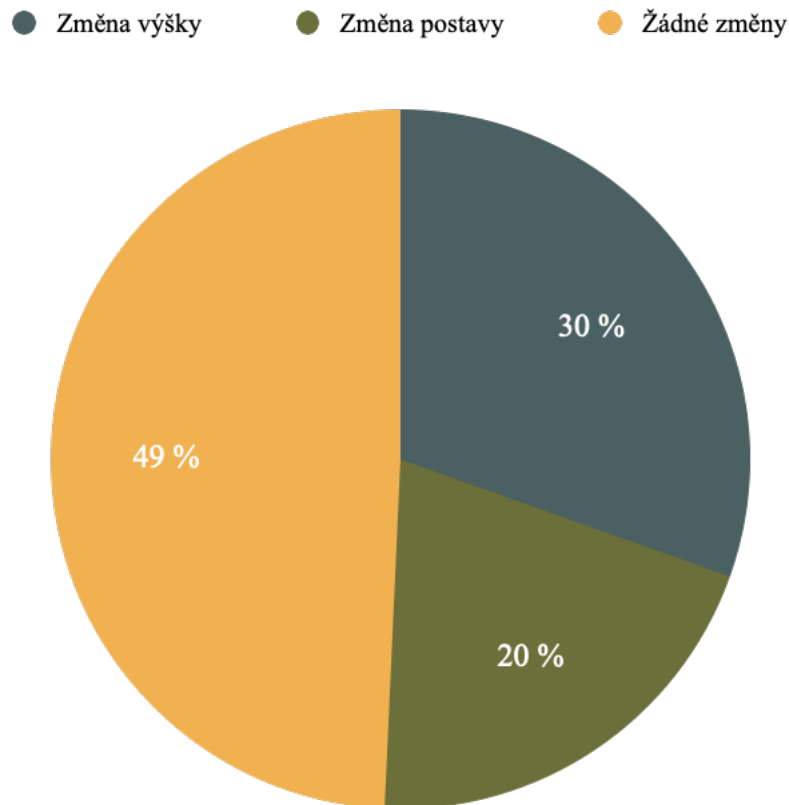
Šestá otázka byla pravděpodobně tou nezáladnější, protože z odpovědí bylo jasné, že je pro dnešní žáky základních škol velmi obtížné najít nějaké změny, které by měli chlapci a dívky během puberty společné. Přece jen ale nějaké našly a v následujícím grafu a tabulce si je ukážeme.

- Změna výšky
- Změna postavy
- Žádné změny

Tabulka č. 6: Společné změny u dívek i chlapců (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 6	Absolutní četnost $n_i$	Relativní četnost $f_i$ (%)
Změna výšky	63	30
Změna postavy	42	20
Žádné změny	102	49
<b>Celkem</b>	<b>207</b>	(po zaokrouhlení) <b>100</b>

Graf č. 6: Společné změny u dívek a chlapců



Otázka na společné změny byla, dalo by se říct, docela záludná a je vidět, že žákům dala dost zabrat, nebyli tolik kreativní, jako u předchozích dvou, ale i tak vymyslely odpovědi, které byly správné. 30 % dotazovaných žáků uvedlo změnu výšky, což je určitě pravda. Rozhodně známe všichni ten okamžik, kdy jsme se po letních prázdninách vrátili do školy a někteří naši spolužáci byli najednou o hlavu vyšší než my, i když na konci školního roku, byly stejně vysokí, nebo i menší. Další odpovědí byla „změna postavy“, kterou uvedlo 20 % dotazovaných. Z čeho jsem byla ale velmi překvapená, tak že téměř polovina dětí (49 %) uvedlo, že dívky a chlapci nemají žádné společné změny.

Otázka č. 7: Uvědomujete si u sebe některé ze změn, které přináší puberta?

Tato otázka měla dovést dotazované k zamyšlení se nad sebou samým, nad svým tělem a nad tím, zda si uvědomují sami na sobě některé uvedené změny či nikoli. Výběr z odpovědí byl tedy následující:

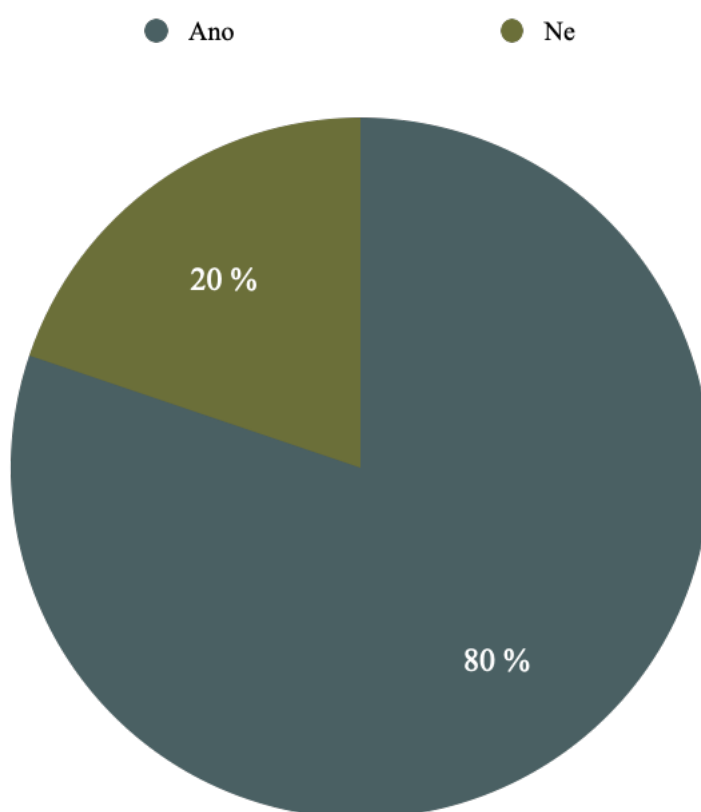
- Ano
- Ne



Tabulka č. 7: Uvědomění si změn (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 7	Absolutní četnost $n_i$	Relativní četnost $f_i$ (%)
Ano	166	80
Ne	41	20
<b>Celkem</b>	<b>207</b>	(po zaokrouhlení) <b>100</b>

Graf č. 7: Uvědomění si změn



Z tohoto grafu lze vyčíst, že až 80 % dotazovaných dětí si na sobě uvědomuje alespoň některou ze změn, které s sebou puberta přináší. Zbýlých 20 % uvedlo, že si ještě žádných změn nevšimlo a je možné, že se jednalo hlavně o děti pátých tříd, a ještě na sobě žádnou ze změn nepocítily.

Otázka č. 8: Jakých konkrétních změn, spojených s pubertou, si na sobě všímáte?

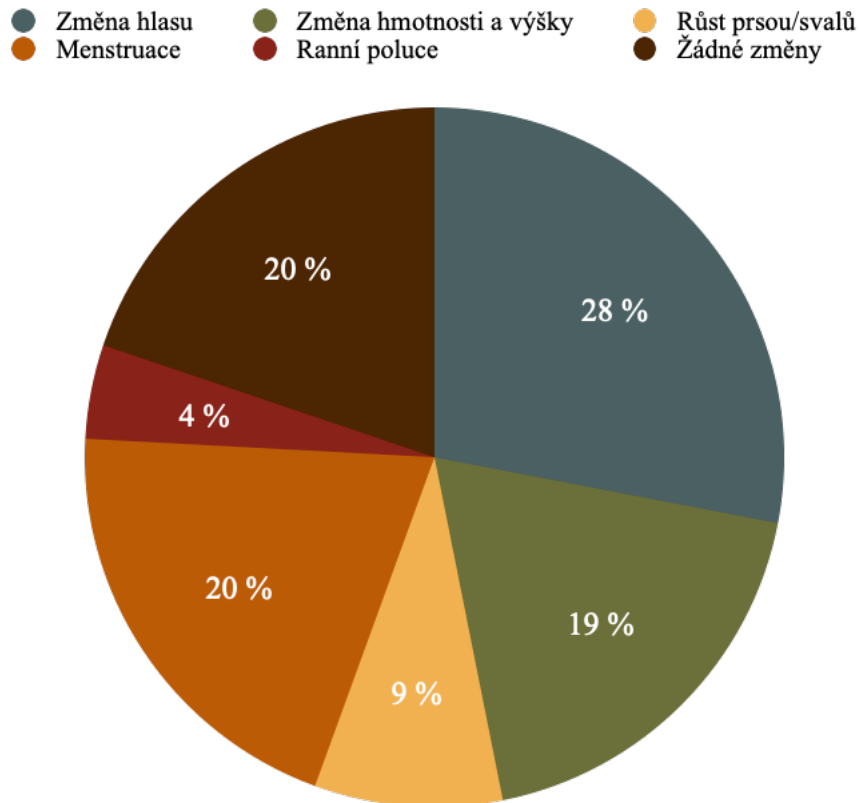
Tady se museli respondenti zaměřit sami na sebe ještě o trochu více a cílem bylo dokázat pojmenovat změny, které na sobě vnímají. Odpovědi jsem opět zařadila do několika skupinek.

- Změna hlasu
- Změna hmotnosti a výšky
- Růst prsou/svalů
- Menstruace
- Ranní poluce
- Žádné změny

Tabulka č. 8: Jakých konkrétních změn si všímáte (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 8	Absolutní četnost $n_i$	Relativní četnost $f_i$ (%)
Změna hlasu	58	28
Změna hmotnosti a výšky	39	19
Růst prsou/svalů	18	9
Menstruace	42	20
Ranní poluce	9	4
Žádné změny	41	20
<b>Celkem</b>	<b>207</b>	(po zaokrouhlení) <b>100</b>

Graf č. 8: Jakých konkrétních změn si všímáte



V této otázce mohli čerpat z těch předešlých a zjistit tak, kterou ze změn na sobě pociťují nebo si jí na sobě všímají. 28 % dotazovaných uvedla změnu hlasu a předpokládám, že to byly zejména chlapci, co takto odpověděli. 20 % uvádělo menstruaci, a to byla zřejmě zase nejčastější odpověď u dívek. Dále se ale objevovaly i odpovědi „změna hmotnosti a výšky“ (19 %), „růst prsou/svalů“ (9 %). Ranní poluci zmínilo 9 dotazovaných (4 %) a zbylých 20 % si na sobě nevšímá zatím žádných změn.

Otázka č. 9: Rozebírají s Vámi rodiče téma puberty?

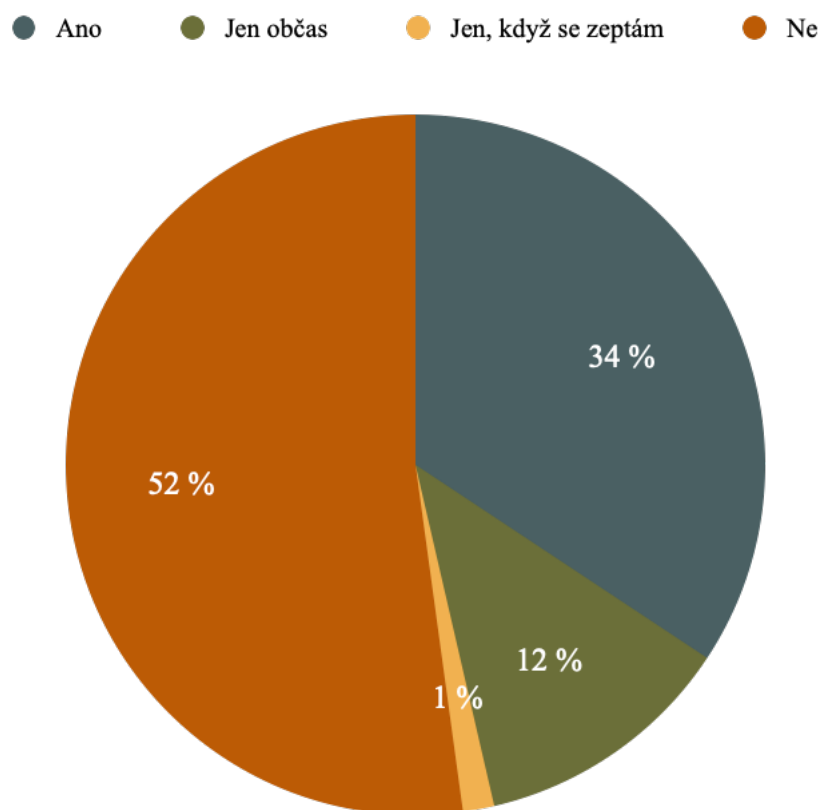
V následujících šesti otázkách se pokouším zjistit, kde se dnešní žáci základních škol dozvídají o tématu puberty a zda je pro ně získání těchto informací důležité či nikoli. V této konkrétně se zaměřujeme na rodiče a dotazovaní mohli vybírat z následujících odpovědí:

- Ano
- Jen někdy
- Jen, když se zeptám
- Ne

Tabulka č. 9: Puberta a rodiče (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 9	Absolutní četnost $n_i$	Relativní četnost $f_i$ (%)
Ano	71	34
Jen někdy	25	12
Jen, když se zeptám	3	1
Ne	108	52
<b>Celkem</b>	<b>207</b>	(po zaokrouhlení) <b>100</b>

Graf č. 9: Puberta a rodiče



Následuje blok otázek zaměřených na zdroje získávání informací a jako primární zdroj by měla být vždy rodina, proto je na ni směřována i první z otázek, která přinesla opravdu velmi nečekané výsledky, jelikož až 52 % dětí uvedlo, že s nimi rodiče o pubertě a nastupujících změnách nemluví vůbec. 34 % rodičů s dětmi mluví často, 12 % jenom občas a 1 % dotazovaných odpovědělo, že s nimi rodiče o pubertě mluví, ale jen když se sami zeptají.

### Otázka č. 10: Rozebíráte téma puberty ve škole?

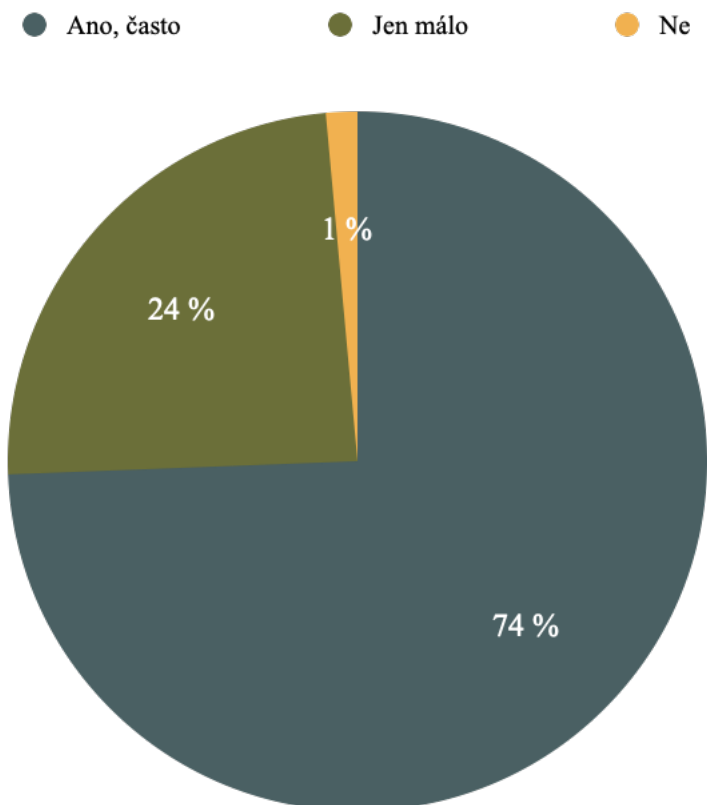
Jak již bylo zmíněno, zaměřujeme se teď na to, odkud získávají žáci základních škol informace ohledně puberty a změn, kterými během dospívání prochází. V předchozí otázce byli dotazováni na rodiče a teď je na řadě škola. Vybírali z odpovědí:

- Ano, často
- Jen málo
- Ne

Tabulka č. 10: Puberta a škola (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 10	Absolutní četnost $n_i$	Relativní četnost $f_i$ (%)
Ano, často	154	74
Jen málo	50	24
Ne	3	1
<b>Celkem</b>	<b>207</b>	(po zaokrouhlení) <b>100</b>

Graf č. 10: Puberta a škola



Naopak v případě školy až 74 % dotazovaných uvedlo, že pubertu ve škole rozebírají často, což je určitě velmi dobře, vzhledem k tomu, že víc, než polovina dotazovaných nemá informace od rodičů. Je to dle mého velice vysoké číslo a jsem ráda, že alespoň školy se dětem v tomto ohledu pečlivě věnují. 24 % dětí uvádí, že škola se pubertě věnuje jen málo a tři dotazovaní (1 %) uvedlo, že informace ze školy vůbec nemají.

Otázka č. 11: Rozebíráte téma puberty s kamarády?

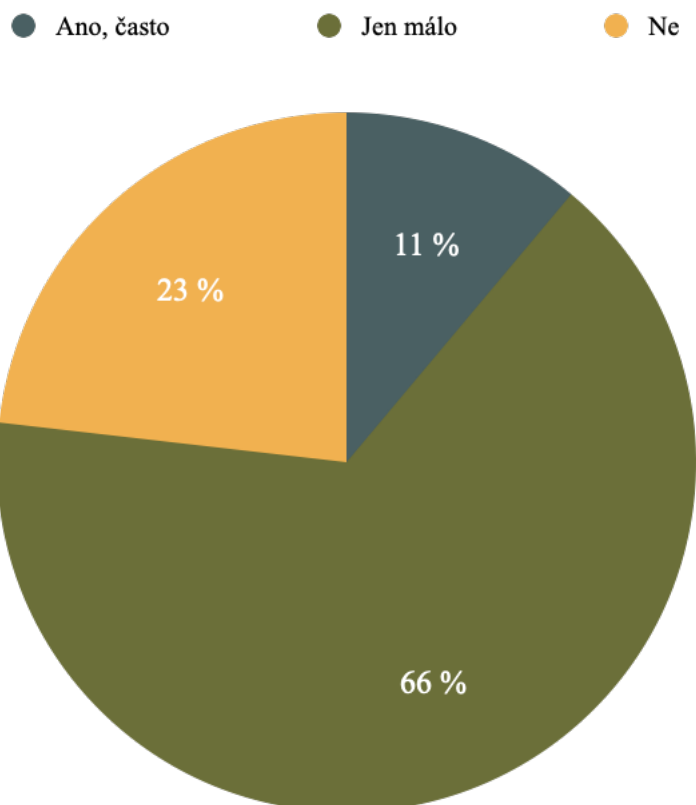
Následuje otázka na vrstevníky a kamarády a cílem je opět, aby se dnešní žáci zamysleli nad tím, s kým pubertu probírají a kde se dozvídají nové informace a získávají nové zkušenosti. Opět mohli vybírat z odpovědí:

- Ano, často
- Jen málo
- Ne

Tabulka č. 11: Puberta a kamarádi (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 11	Absolutní četnost $n_i$	Relativní četnost $f_i$ (%)
Ano, často	23	11
Jen málo	136	66
Ne	48	23
<b>Celkem</b>	<b>207</b>	(po zaokrouhlení) <b>100</b>

Graf č. 11: Puberta a kamarádi



Z grafu č. 11 lze vyčíst, že 23 % dětí se svými kamarády vůbec o dospívání a pubertě nemluví a 66 % s nimi pubertu rozebírá jen málo. Pouhých 11 % se se svými vrstevníky a přáteli probírají toto téma a sdělují si nejen informace ale určitě i různé zkušenosti. V tomto případě jsem čekala úplně opačná čísla a doufala jsem, že alespoň mezi sebou děti o tomto tématu hovoří.

Otázka č. 12: Zjišťujete si informace o pubertě sami na internetu?

Poslední z otázek týkající se zdrojů, kterými dnešní žáci základních škol mohou získávat nové informace o období dospívání a puberty, se zaměřuje na internetové zdroje. Vybírali z odpovědí:

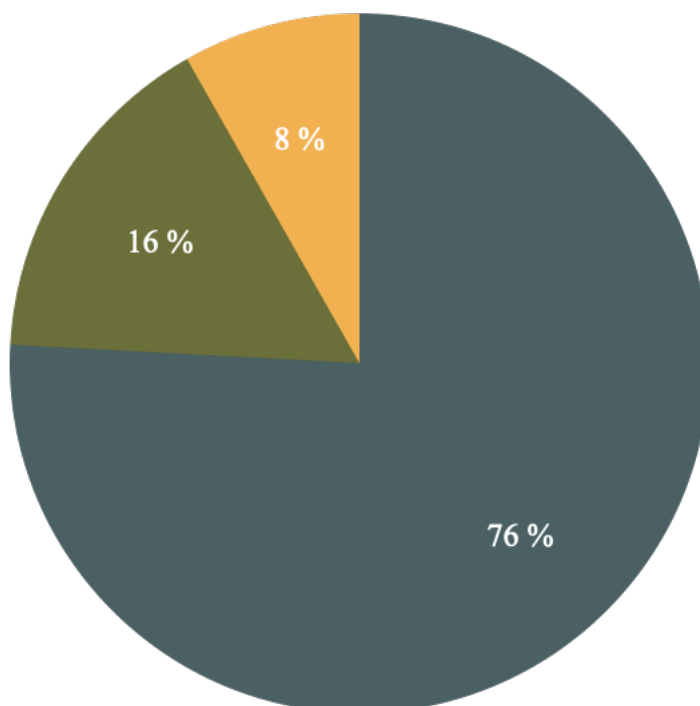
- Ano, často
- Jen málo
- Ne

Tabulka č. 12: Puberta a internet (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 12	Absolutní četnost $n_i$	Relativní četnost $f_i$ (%)
Ano, často	157	76
Jen málo	33	16
Ne	17	8
<b>Celkem</b>	<b>207</b>	(po zaokrouhlení) <b>100</b>

Graf č. 12: Puberta a internet

● Ano, často      ● Jen málo      ● Ne



Na internetu si informace hledá až 76 % dotazovaných dětí, což je obrovské číslo, pokud bereme v potaz, že podobně vysoké číslo bylo i u informací získaných ve škole. Je příjemné vidět, že děti mají tendence se v této tématice vzdělávat i sami doma. 16 % z dotazovaných si vyhledává informace na internetu jen málo a 8 % (17 dětí) si informace nehledá vůbec.



Otázka č. 13: Je pro Vás důležité mít informace ohledně puberty?

Poslední dvě otázky z části, která se snaží zjistit, jaké zdroje informací respondenti využívají ohledně puberty, se zaměřuje na důležitost informací a zkušeností v tomto tématu. Jedná se o otázku, která má výjimečně více odpovědí, díky kterým se lépe vyhodnocovala:

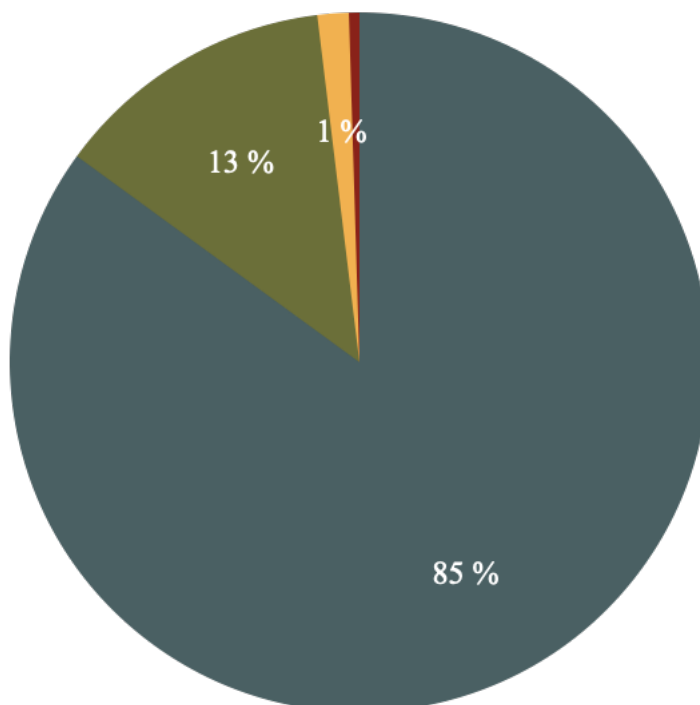
- Rozhodně ano
- Ano
- Ne
- Rozhodně ne
- Je mi to jedno

Tabulka č. 13: Je důležité mít informace (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 13	Absolutní četnost $n_i$	Relativní četnost $f_i$ (%)
Rozhodně ano	176	85
Ano	27	13
Ne	3	1
Rozhodně ne	0	0
Je mi to jedno	1	1
<b>Celkem</b>	<b>207</b>	(po zaokrouhlení) <b>100</b>

Graf č. 13: Je důležité mít informace

● Rozhodně ano ● Ano ● Ne ● Rozhodně ne ● Je mi to jedno



Pro 85 % dětí je rozhodně důležité mít informace v této problematice a 13 % odpovědělo, že „ano“. 1 % získaly odpovědi „ne“ a „je mi to jedno“. Odpověď „rozhodně ne“ nebyla označena vůbec, a proto v grafu vůbec nefiguruje.

Otázka č. 14: Proč je důležité mít informace ohledně puberty?

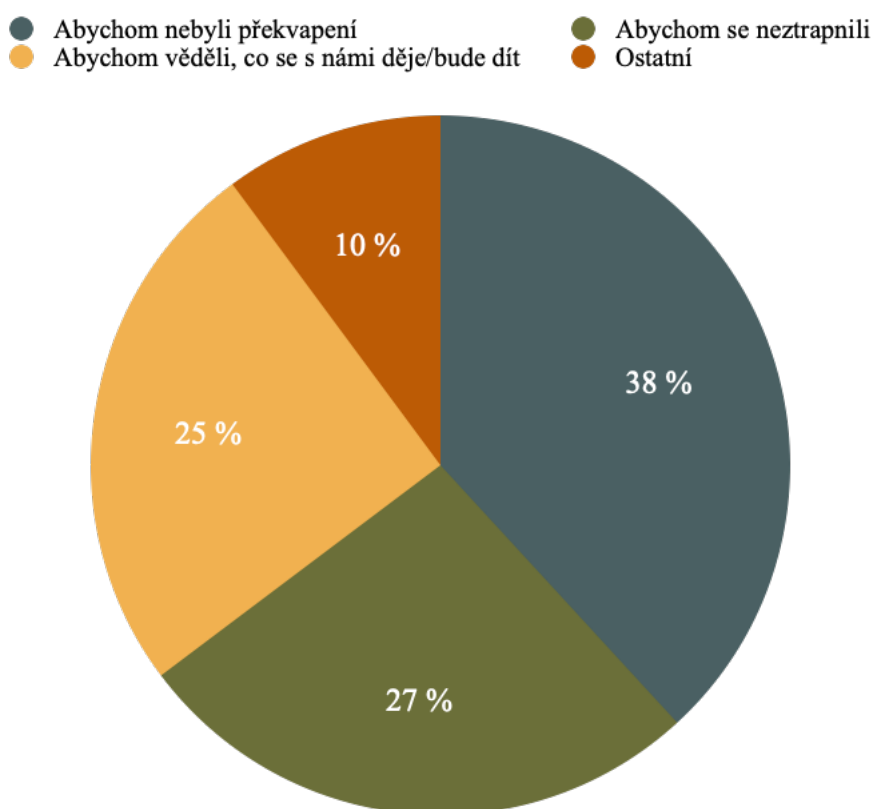
Poslední otázka z tohoto úseku je otevřená a má za cíl zajistit, aby se dotazovaní zamysleli nad důležitostí puberty a nad důležitostí mít dostatek informací. Odpovědi k této otázce jsem rozdělila do ucelenějších skupinek a odpovědi, které se objevovali málo jsou zařazeny do skupiny „Ostatní“:

- Abychom nebyli překvapení
- Abychom se neztrapnili
- Abychom věděli, co se s námi děje/bude dít
- Ostatní

Tabulka č. 14: Důvod důležitosti informací (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 14	Absolutní četnost ni	Relativní četnost fi (%)
Abychom pak nebyli překvapení.	79	38
Abychom se neztrapnili.	55	27
Abychom věděli, co se s námi děje/bude dít.	52	25
Ostatní	21	10
<b>Celkem</b>	<b>207</b>	(po zaokrouhlení) <b>100</b>

Graf č. 14: Důvod důležitosti informací



Z grafu č. 14 je patrné, že 38 % dětí nechtějí být překvapeni, kdyby měli nedostatek informací a 27 % by se nerada ztrapnila. 25 % dětí považují informace o pubertě za důležité z důvodu, aby věděli, co se s jejich těly a myslí děje, nebo teprve bude dít. A ve skupině „ostatní“ (10 %) odpovídali většinou, že neví, proč je důležité mít být informovaní ohledně puberty.

Otázka č. 15: Jaké konkrétní téma z oblasti puberty Vás zajímá?

Tento poslední otázkový úsek jsem zaměřila na čtyři dotazy, ve kterých se pokusím, aby se žáci znovu zamysleli a konkrétně mi dokázali odpovědět, co je pro ně v tomto ohledu příjemné rozebírat a co je naopak nepříjemné. Odpovědi jsou znovu rozděleny do odpovídajících skupinek a ty nejméně početné jsou ve skupině „Ostatní“:

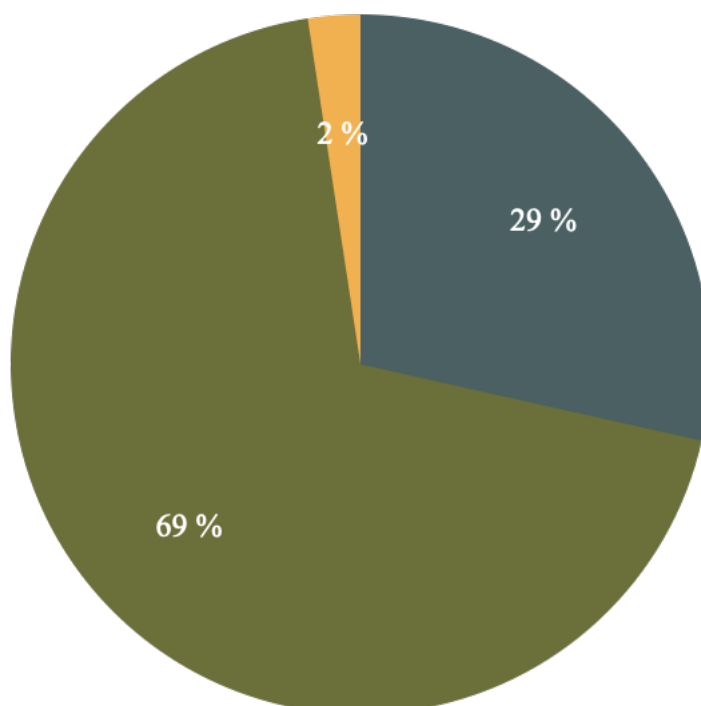
- Co se děje s naším tělem
- Rozmnožování
- Ostatní

Tabulka č. 15: Co vás zajímá (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 15	Absolutní četnost $n_i$	Relativní četnost $f_i$ (%)
Co se děje s naším tělem	59	29
Rozmnožování	143	69
Ostatní	5	2
<b>Celkem</b>	<b>207</b>	(po zaokrouhlení) <b>100</b>

Graf č. 15: Co vás zajímá

● Co se děje s naším tělem    ● Rozmnožování    ● Ostatní



V posledním bloku otázek se zaměřuji na konkrétní témata, která jsou pro dnešní děti nepříjemná a která jim nevdí rozebírat. 29 % dětí zajímá, co se děje s jejich tělem při dospívání, jak se mění a jakým vývojem prochází. 69 % by rádo probíralo téma rozmnožování a 2 % jsem zařadila do skupiny „ostatní“, kde se nejčastěji objevila odpověď průběh těhotenství.

Otázka č. 16: Proč Vás zajímá právě toto téma?

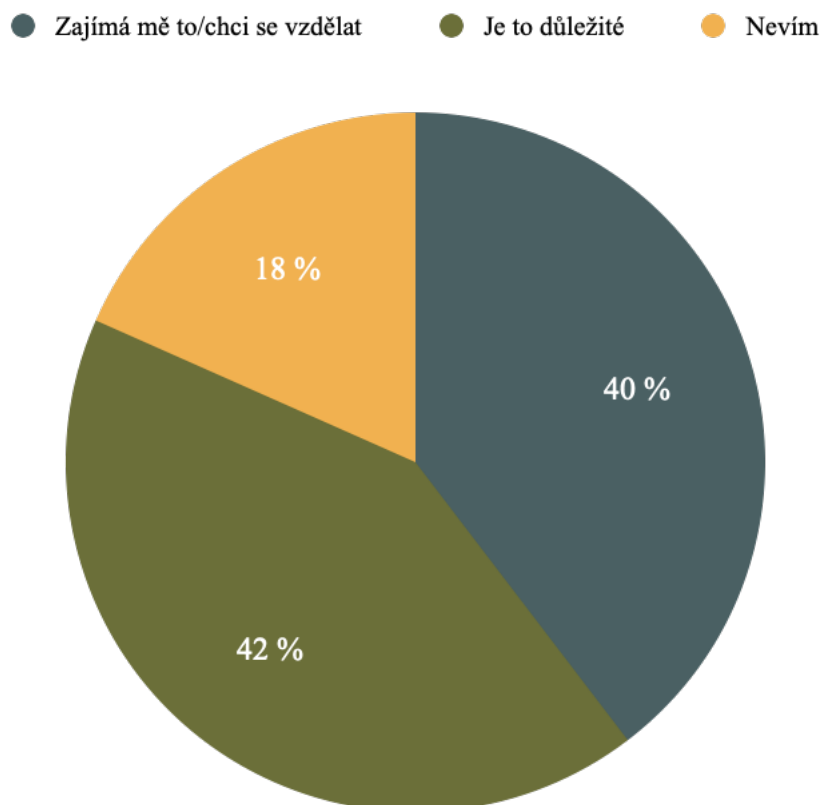
Protože jsou některé z konkrétních témat zajímavé, zajímá mě důvod, proč právě tato témata jsou pro žáky tak atraktivní. Skupiny odpovědí jsem vytvořila následně:

- Zajímá mě to/chci se vzdělat
- Je to důležité
- Nevím

Tabulka č. 16: Proč tohle téma ano (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 16	Absolutní četnost $n_i$	Relativní četnost $f_i$ (%)
Zajímá mě to/chci se vzdělat	82	40
Je to důležité	87	42
Nevím	38	18
<b>Celkem</b>	<b>207</b>	(po zaokrouhlení) <b>100</b>

Graf č. 16: Proč tohle téma ano



42 % dotazovaných uvedla, že je právě jimi vybrané téma důležité a měli by o něm vědět více. 40 % dětí to zajímá nebo se chce v tomto tématu vzdělávat a 18 % nedokázala odůvodnit svůj výběr akceptovatelných témat.

Otázka č. 17: Jaké téma z oblasti puberty je Vám naopak nepříjemné?

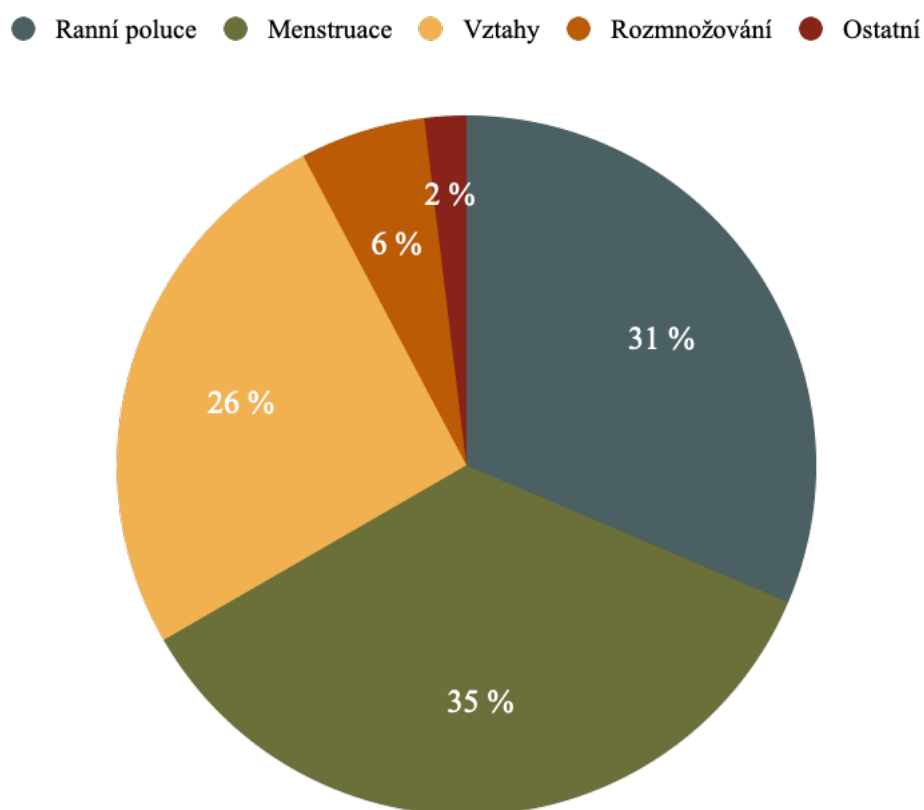
A poslední otázky se zaměřují na opačný problém a to témata, která nejsou oblíbená a příjemná. Opět jsem zkusila vymyslet pár skupin, které by zahrnovali odpovědi, které se od dotazovaných objevovaly:

- Ranní poluce
- Menstruace
- Vztahy
- Rozmnožování
- Ostatní

Tabulka č. 17: Co je vám nepříjemné (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 17	Absolutní četnost $n_i$	Relativní četnost $f_i$ (%)
Ranní poluce	65	31
Menstruace	73	35
Vztahy	53	26
Rozmnožování	12	6
Ostatní	4	2
<b>Celkem</b>	<b>207</b>	(po zaokrouhlení) <b>100</b>

Graf č. 17: Co je vám nepříjemné



V otázce na nepříjemná témata se objevilo více odpovědí a to hlavně „ranní poluce“ (31 %), kterou uváděli zřejmě hlavně chlapci a dívky zase naopak „menstruaci“, kterou uvedlo 35 % dotazovaných. Další velice četnou odpovědí byly vztahy (26 %), které byly myšleny hlavně ve smyslu chodit s někým. Pro dospívající totiž může být nepříjemné říct rodičům, že mají nového přítele či přítelkyni, ze strachu,

že by se jim mohli vysmát nebo by je nebrali vážně. Méně početné byly odpovědi „rozmnožování“ (6 %) a skupina „ostatní“ (2 %).

Otázka č. 18: Proč jste vybrali právě tohle téma?

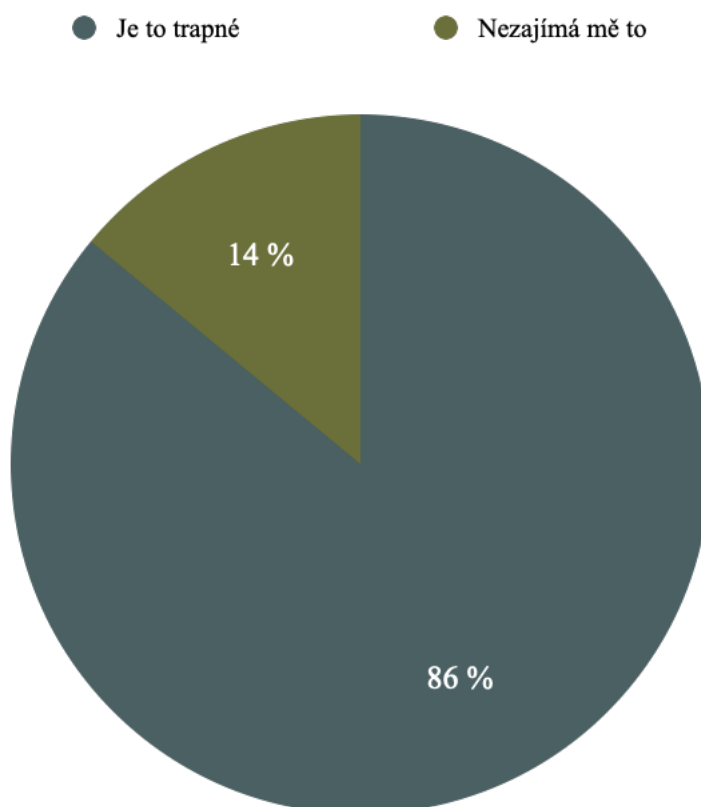
I u této otázky je dle mého názoru důležité znát důvod, proč dnešní žáci základních škol, berou právě tato témata za nepříjemná. Odpovědi jsou zařazeny takto:

- Je to trapné
- Nezajímá mě to

Tabulka č. 18: Proč tohle téma ne (zdroj: vlastní výzkum)

Otázka č. 18	Absolutní četnost $n_i$	Relativní četnost $f_i$ (%)
Je to trapné	178	86
Nezajímá mě to	29	14
<b>Celkem</b>	<b>207</b>	(po zaokrouhlení) <b>100</b>

Graf č. 18: Proč tohle téma ne





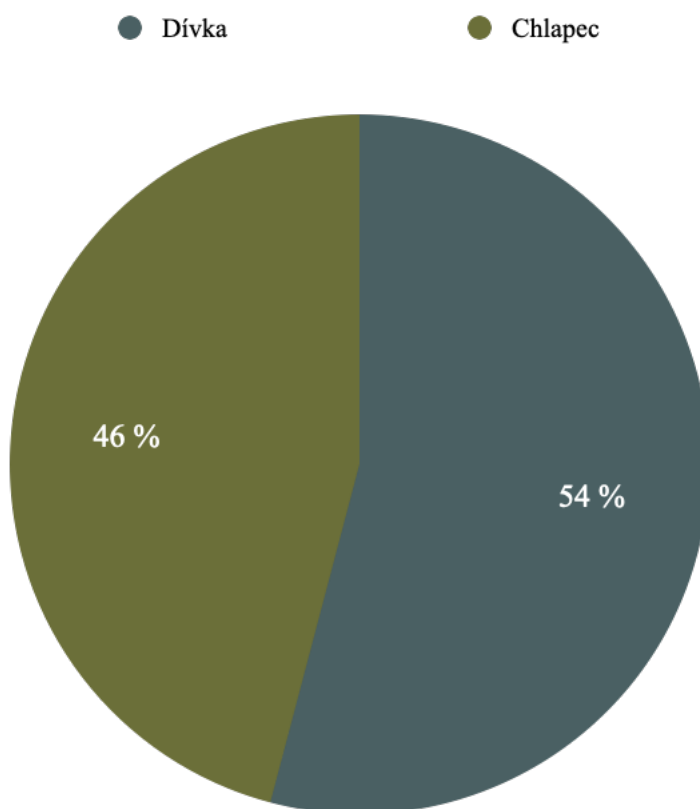
Pro 86 % dětí je rozebírání témat z otázky č. 17 trapné nebo se stydí a zbylých 14 % uvedlo, že je tato témata vůbec nezajímají nebo nebaví.

Na závěr dotazníku jsem jen pro svou zvědavost položila ještě dvě doplňující demografické otázky, které vyhodnotím jen v podobě grafu, ale na celkové vyhodnocení výsledků a závěrečnou diskuzi nebudou mít žádný vliv.

#### Pohlaví

- Dívka
- Chlapec

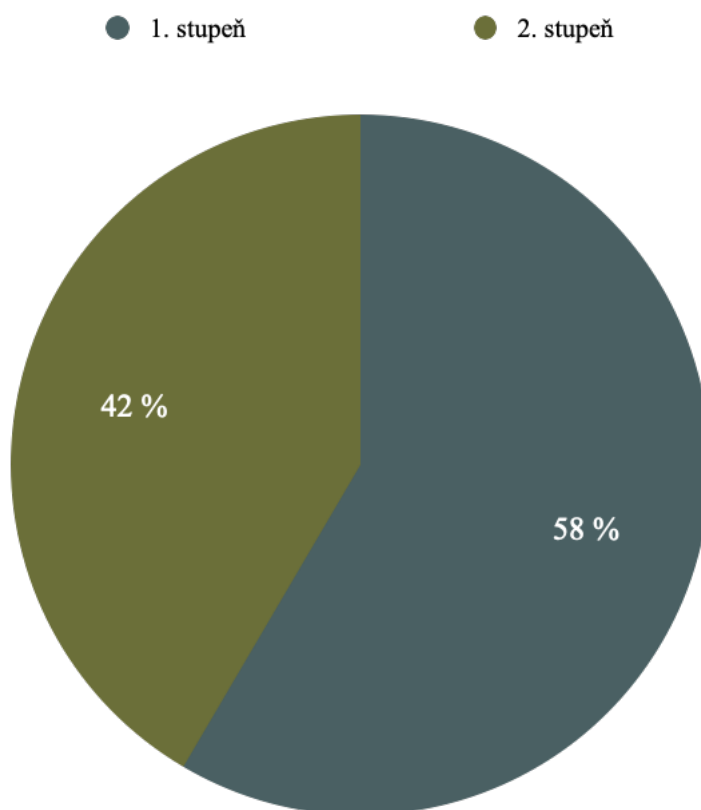
Graf č. 19: Pohlaví



## Základní škola

- 1. stupeň
- 2. stupeň

Graf č. 20: Základní škola



## 10 DISKUZE

Hlavním cílem této diplomové práce bylo zjistit informovanost a připravenost žáků základních škol na pubertu. A to zejména u žáků pátých a devátých tříd. K naplnění tohoto cíle bylo provedeno dotazníkové šetření, které tento cíl určitě naplnilo.

Stejně tak byly vymezeny i tři dílčí cíle. První z nich – zjistit informovanost pomocí základní terminologie, ukázal, že spousta dětí neumí správně definovat termín „puberta“, v ostatních termínech a v časovém rozmezí nástupu puberty se ale orientovali velmi dobře. Nesprávné definice puberty jsou možná následkem nedostatečné informovanosti z primárního zdroje – rodiny.

Co se týče nastupujících změn, bylo velmi překvapivé, že některé z dětí dokázalo uvést jako jednu ze změn u chlapců ranní poluce. Dle mého názoru je to velice důležité připravit dospívající chlapce na tuto událost, a byla jsem moc ráda, když jsem viděla, že někteří už mají ponětí o tomto jevu. U změn u dívek mě naopak překvapilo velké procento u odpovědi „líčení“. Není to rozhodně špatná odpověď, protože spousta dospívajících dívek se začíná zajímat o make-up a kosmetiku. Byla to však velice zajímavá odpověď, která se objevila v poměrně velkém počtu. Z čeho jsem však byla trochu zklamaná, tak bylo ohromné procento u společných změn u odpovědi, že chlapci a dívky během puberty neprocházejí žádnou společnou změnou. V tomto si myslím, že by se měla rozšířit jejich informovanost v poměrně velké míře.

V úseku otázek zjišťujících, odkud a v jaké míře dnešní žáci základních škol získávají informace o pubertě mě překvapilo, že s více než polovinou dotazovaných rodiče nemluví se svými dětmi. Rodina by měla být primárním zdrojem v této intimní záležitosti, ale dnešní děti nemají od rodičů dostatek informací a pak se mohou ve škole stát terčem posměšků či ponižování. Naopak škola tohle nádherně vyvažuje, protože se dětem v tomto ohledu věnuje velmi a s tímto výsledkem jsem byla velice spokojená.

Pokud jde o kamarády, tak jsem byla překvapená a upřímně jsem doufala v opačný výsledek, ale většina dotazovaných dětí se svými vrstevníky toto téma vůbec neprobírá anebo jen málo. Dohromady to bylo neuvěřitelných 89 %.

Posledním úsekem a pro mě nejvíce očekávaným, byly konkrétní témata, která dětem nevadí probírat a která jsou jim naopak nepříjemná a důvody. Překvapilo mě, že spousta dětí si myslí, že kdyby nebyli dostatečně informováni o určitých tématech, například rozmnožování, tak by se tím například ve škole nebo před kamarády mohli ztrapnit. Stejně tak pro mě bylo překvapující zjištění, že dětem je nepříjemné v současné době mluvit o ranních polucích či menstruaci. Chápu, že jsou to témata hodně intimní, ale určitě není za co se stydět a neměly by být zanedbávané nebo brána jako něco méněcenného nebo nepodstatného, protože tahle dvě témata jsou rozhodně stěžejními v celém období dospívání.

Výzkumného šetření se zúčastnilo 207 respondentů ze dvou základních škol. Celý výzkum byl velice překvapivý, ale celkově si myslím, že jsou dnešní žáci základních škol dobře informováni a zároveň připraveni na toto nelehké období života.

# ZÁVĚR

Puberta byla, je a vždy nejspíš bude jedním z nejobtížnějších období v životě každého z nás. A protože jsme každý jedinečný, tak si z tohoto období odnášíme i různé informace a jedinečné zkušenosti. Někdo jich má více, jiný méně, ale rozhodně to není důvod, proč se nad ostatní povyšovat nebo je ponižovat. Ať je oněch zkušeností hodně nebo málo, všichni si je neseme do dalších období našeho života. Období puberty je ohromně náročné a plné fyzických, kognitivních, emocionálních i sociálních změn a ty jsme si popsali v prvních kapitolách teoretické části diplomové práce. Důležité je nejen to, zda jsem chlapec nebo dívka, ale také to, v jaké rodině vyrůstáme a zda nám právě rodina nebo i škola předává cenné rady a informace spojené s pubertou. Předcházející kapitola se zabývala obdobím, které pubertě předchází. Konkrétně se jednalo o mladší školní věk. I v tomto případech jsme si popsaly změny, kterými nejen tělo ale i naše mysl prochází. Puberta se dělí na tři různé části – prepubertu, pubertu a postpubertu, ale pro tuto diplomovou práci byly důležité jen první dvě období. Prepubertě je věnována další kapitola a podrobně popisuje opět všechny probíhající změny. Největší prostor dostala ale samotná puberta, a kromě změn jsem popsala i zdravý životní styl a trávení volného času dnešních dospívajících.

Další kapitolou teoretické části diplomové práce je Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, a to konkrétně rozbor těch částí, ve kterých se téma puberty a sexuální výchovy objevuje. Na začátku jsem uvedla ještě navíc i celkové dělení vzdělávacích oblastí celého RVP ZV. Téma puberty se prolíná v oblastech Člověk a jeho svět, Člověk a zdraví a okrajově se objevuje i v oblasti Člověk a příroda. U každé oblasti je mimo jiné zmíněno i množství očekávaných výstupů. Závěrem této kapitoly jsem se ještě konkrétně podívala na organizaci zaměřující se na edukaci ohledně puberty. Jednalo se o organizaci MP Education, která nabízí až 29 vzdělávacích programů pro žáky základních a středních škol, jejich rodiče a také pro pedagogy. Jejich vzdělávání pak probíhá formou přednášek.

O tom, kde se dnešní žáci dozvídají o dospívání a dílčích tématech s tím spojených se píše v šesté kapitole. Existuje velké množství zdrojů, které mohou využívat, nejvíce by se však měla na informovanosti a přípravě na pubertu podílet

rodina a následně také škola. Dále pak mohou využít i informací od svých vrstevníků a kamarádů a také pomocí médií, zejména pak na internetu, se dozví velkou spoustu nových poznatků. Na konec jsem ještě zmínila jednu velmi důležitou studii, EU Kids Online 2020, která se zaměřuje na trávení času na internetu u dětí a celkově pak na bezpečnost na internetu.

Poslední kapitolou teoretické části této diplomové práce byla kapitola zaměřující se na dva dokumenty vydané MŠMT, které se věnují realizaci sexuální výchovy na základních školách. Prvním dokumentem je Doporučení MŠMT k realizaci sexuální výchovy a tím druhým je Sexuální výchova – vybraná témata, kterému jsem se v této kapitole věnovala velmi podrobně, protože obsahuje obrovské množství velmi důležitých témat, které jsou pro dnešní dospívající žáky základních škol nezbytně nutné, aby dostali alespoň základní náhled na tuto problematiku. Každé z témat bylo v této kapitole alespoň okrajově nastíněno. Jednalo se například o témata pohlavně přenosných chorob, sexuální orientace, sexuální deviace, syndrom CAN nebo také i výše zmiňovaná bezpečnost na internetu.

V praktické části diplomové práce jsem se zaměřila na dotazníkové šetření, jehož cílem bylo zjistit, jak jsou dnešní žáci základní školy informovaní a jak jsou připravení na období puberty. Výzkum byl prováděn na podzim roku 2021 na dvou základních školách. Konkrétně se zapojily čtyři třídy pátého ročníku a čtyři třídy devátého ročníku a získala jsem odpovědi od celkem 207 dětí. Dotazník byl anonymní.

Vytvořila jsem si i dílčí cíle, které jsem vymezila podle „úseků otázek“ v dotazníku. Mezi tyto cíle patřilo zjistit informovanost pomocí základní terminologie, dále pak zjistit, odkud děti získávají nové informace, a nakonec jsem chtěla, aby se zamyslely nad konkrétními tématy, které jim nevdí probírat a které jsou jim naopak nepříjemné a zároveň zjistit, proč tomu tak je. Na samém konci byly ještě dvě demografické otázky na pohlaví a stupeň základní školy. Ty byly ale pouze pro mou zvědavost a nebyly zahrnuty do celkového vyhodnocování dotazníkového šetření.

Všechny cíle byly dle mého názoru naplněny, ať už hlavní cíl nebo i ty dílčí. Jsem velice spokojena se zapojením do dotazníkového šetření a jsem velice vděčná za obrovský počet respondentů.

Na závěr této diplomové práce bych jen ráda řekla, že žáci základních škol jsou velmi dobře informováni a zároveň připraveni na období puberty. Jejich informovanost není sice na nijak vysoké úrovni, ale základy jistě ovládají a školy se dětem skvěle v tomto ohledu věnují. Možná bych jen chtěla apelovat na dnešní rodiče, protože tam jejich příprava na pubertu značně pokulhává, i když jejich děti se vzdělávat v této oblasti chtějí, což lze vidět hlavně u otázky v dotazníkovém šetření o vyhledávání informací na internetu. Myslím ale, že by v tomto případě pomohlo i to, kdyby se dnešní děti rodičů více ptali a ti jim naopak odpovídali, pokud zrovna nechtějí toto téma začínat sami. Pak možná by se mohla míra jejich připravenosti na pubertu ještě zvýšit.

# SOUHRN

Základem této diplomové práce je téma puberty, což je jedno z nejdůležitějších a zároveň také nejnáročnějších období v životě každého jedince. Úkolem teoretické části této diplomové práce je popsat problematiku puberty. Popisuje tělesný, kognitivní, emocionální a sociální vývoj v období prepuberty i samotné puberty.

Praktická část je zaměřena čistě na dotazníkové šetření, kterého se zúčastnilo 207 žáků ze dvou základních škol. Konkrétně se jednalo o osm tříd – čtyři páté třídy a čtyři deváté třídy.

Cílem praktické části této práce je objasnit pojem puberta a prepuberta z pohledu žáků základních škol jak na prvním, tak na druhém stupni. Důležité je také zjistit, zda si uvědomují změny, které v jejich těle a mysli probíhají a zda je dokážou popsat. A v poslední řadě je cílem zjistit, odkud získávají dnešní žáci informace a jestli jim je někdo poskytuje nebo je získávají sami.

## **Klíčová slova:**

Puberta, dospívání, prepuberta, tělesný vývoj, vývoj motoriky, kognitivní vývoj, sociální vývoj, emotivní vývoj, informovanost, připravenost, volný čas, socializace.



# SUMMARY

The basic of this diploma thesis is the topic of puberty, which is one of the most important and also the most challenging period in the life of each individual. The task of the theoretical part of this diploma thesis is to describe the issue of puberty. It describes the physical, cognitive, emotional and social development during pre-puberty and puberty itself.

The practical part is focused purely on the questionnaire survey, which was attended by 207 pupils from two primary schools. Specifically, there were eight classes – four fifth classes and four ninth classes.

The aim of the practical part of this work is to clarify the concept of puberty and prepuberty from the perspective of primary school students in the first and second grade. It is also important to find out if they are aware of the changes that are taking place in their body and mind and if they can describe them. And last but not least, the goal is to find out where today's students get information from and whether someone provides it to them or obtains it themselves.

## **Key words:**

Puberty, adolescence, prepuberty, physical development, motor development, cognitive development, social development, emotional development, awareness, readiness, leisure time, socialization.

# REFERENČNÍ SEZNAM

## Právní předpisy, zákony a jiné dokumenty

1. MŠMT. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]., Praha: 2021. Dostupné na: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>
2. MŠMT. *Doporučení MŠMT k realizaci sexuální výchovy v základních školách* [online]. Praha: 2010. Dostupné na: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/doporuceni-msmt-k-realizaci-sexualni-vychovy-v-zakladnich>
3. MŠMT. *Sexuální výchova – vybraná témata* [online]. Praha: 2009. Dostupné na: [https://www.eduin.cz/wp-content/uloziste/311/Metodicke\\_materialy/Sexualni\\_vychova\\_vybrana\\_temat\\_a.pdf](https://www.eduin.cz/wp-content/uloziste/311/Metodicke_materialy/Sexualni_vychova_vybrana_temat_a.pdf)

## Monografie a časopisy

1. ŠIMIČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol. *Přehled vývojové psychologie.*, Olomouc: UP Olomouc, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0
2. NAKONEČNÝ, Milan. *Obecná psychologie.* Praha, 2015. ISBN 978-80-7387-929-7
3. FÜRST, Maria. *Psychologie.*, Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 978-80-719-8199-2
4. MALINA, J. a kol. *Antropologický slovník* [online]. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2009. ISBN 978-80-7204-560-0. Dostupné na: [https://is.muni.cz/do/1431/UAntrBiol/el/antropos/pdf/antropologicky\\_slovník.pdf](https://is.muni.cz/do/1431/UAntrBiol/el/antropos/pdf/antropologicky_slovník.pdf)
5. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání.* Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1
6. MEREDITH, Susan. *Dospívání a sex: puberta, tělesné změny a sex.* Bratislava: Mladé letá, 1992. ISBN 80-06-00499-4
7. MOVSESIAN, Shushann. *Dospívání dívek.* Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-213-3
8. PRICE, Geoff. *Dospívání kluků.* Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-262-0453-4

9. PIAGET, J., INHELDER, B. *Psychologie dítěte*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0691-0
10. CAPPONI, V., HAJNOVÁ, R., NOVÁK, T. *Sexuologický slovník*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-115-1
11. JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-269-0
12. WEISS, Petr. *Sexuální deviace: klasifikace, diagnostika a léčba*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-736-7419-9
13. PROCHÁZKA, Ivo. *Coming-out: průvodce obdobím nejistoty, kdy kluci a holky hledají sami sebe* [online]. Brno: STUD Brno, 2002. ISBN 80-238-8850-1. Dostupné na: <http://www.gejt.cz/images/stories/dokumenty/cteni/comingout2002.pdf>
14. SMÉKAL, Vladimír, LACINOVÁ, Lenka, KUKLA, Lubomír. *Dítě na prahu dospívání*. Barrister & Principal, 2004. ISBN 978-80-865-9884-0
15. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-24713-69-4

## Internetové zdroje

1. Pět kroků ke coming outu. *I'm queer* [online]. Dostupné na: <https://iamqueer.huu.cz/menu/coming-out/pet-kroku-ke-coming-outu>
2. Děti online: Studie EU Kids Online 2020. *DigiKoalice* [online]. Dostupné na: <https://digikoalice.cz/studie-eu-kids-online-2020/>
3. O nás. *MP Education* [online], Senohraby: 2020. Dostupné na: <https://mpedu.cz/o-nas/>
4. TOMAN, Hynek. Před třiceti lety přestala být homosexualita nemoc. Proč to trvalo tak dlouho? *Prague pride* [online]. 2020. Dostupné na: <https://praguepride.cz/cs/cteni-a-foto/clanky/1103-pred-30-lety-prestala-byt-homosexualita-nemoc>

## Seznam použitých symbolů a zkratk

%	procento
§	paragraf
apod.	a podobně
atd.	a tak dále
aj.	a jiné
tzv.	tak zvaný
cit.	citováno
č.	číslo
cm	centimetr
kg	kilogram
LGBT	Lesbian Gay Bisexual Transgender community
Q	Queer
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
ŠVP	Školní vzdělávací program
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
CAN	Child Abuse and Neglect
PMS	premenstruační syndrom
ČR	Česká republika
WHO	World Health Organization
IDAHOT	International Day Against Homophobia, Biphobia and Transphobia
SVP	speciální vzdělávací potřeby
kol.	kolektiv
s.	strana
vyd,	vydání
$f_i$	relativní četnost
$n_i$	absolutní četnost

## Seznam obrázků a grafů

Obrázek č. 1: Gesto pomáhající týraným

Graf č. 1: Puberta – definice

Graf č. 2: Prepuberta

Graf č. 3: Kdy nastupuje puberta

Graf č. 4: Změny u chlapců

Graf č. 5: Změny u dívek

Graf č. 6: Společné změny u dívek a chlapců

Graf č. 7: Uvědomění si změn

Graf č. 8: Jakých konkrétních změn si všímáte

Graf č. 9: Puberta a rodiče

Graf č. 10: Puberta a škola

Graf č. 11: Puberta a kamarádi

Graf č. 12: Puberta a internet

Graf č. 13: Je důležité mít informace

Graf č. 14: Důvod důležitosti informací

Graf č. 15: Co vás zajímá

Graf č. 16: Proč tohle téma ano

Graf č. 17: Co je vám nepříjemné

Graf č. 18: Proč tohle téma ne

Graf č. 19: Pohlaví

Graf č. 20: Základní škola

## Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Puberta – definice

Tabulka č. 2: Prepuberta

Tabulka č. 3: Kdy nastupuje puberta

Tabulka č. 4: Změny u chlapců

Tabulka č. 5: Změny u dívek

Tabulka č. 6: Společné změny u dívek a chlapců

Tabulka č. 7: Uvědomění si změn

Tabulka č. 8: Jakých konkrétních změn si všímáte

Tabulka č. 9: Puberta a rodiče

Tabulka č. 10: Puberta a škola

Tabulka č. 11: Puberta a kamarádi

Tabulka č. 12: Puberta a internet

Tabulka č. 13: Je důležité mít informace

Tabulka č. 14: Důvod důležitosti informací

Tabulka č. 15: Co vás zajímá

Tabulka č. 16: Proč tohle téma ano

Tabulka č. 17: Co je vám nepříjemné

Tabulka č. 18: Proč tohle téma ne

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Průvodní dopis

Příloha č. 2: Elektronická verze dotazníku

Příloha č. 3: Tištěná verze dotazníku

Příloha č. 4: Ukázka vyplněného dotazníku

Příloha č. 5: Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

# PŘÍLOHY

## Příloha č. 1: Průvodní dopis

Vážená paní ředitelko, vážený pane řediteli,

jmenuji se Aneta Vrbová a jsem studentkou posledního ročníku navazujícího magisterského studia oboru Řízení volnočasových aktivit na Univerzitě Palackého v Olomouci.

Chtěla bych Vás tímto poprosit o spolupráci při dotazníkovém šetření k diplomové práci na téma Přípravenost žáků základní školy na pubertu. V praktické části této diplomové práce chci zjistit, jaká je připravenost dnešních žáků základních škol ohledně tématu puberty a jaké zdroje informací využívají.

Dotazníkový výzkum by měl probíhat jak na prvním, tak na druhém stupni a konkrétně ve dvou pátých a dvou devátých třídách. Chci proto tedy ještě poprosit o rozeslání odkazu na elektronickou verzi dotazníku třídním učitelům tříd nebo zastupujícím učitelům. Dotazník je zcela anonymní a není nijak časově omezený. Ukončení sběru dat bude 11. 10. 2021.

Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci při tomto výzkumu. V příloze zasílám i tištěnou verzi dotazníku.

S pozdravem a přáním hezkého dne,

Bc. Aneta Vrbová

anetavrbovaa@seznam.cz, tel. 737 141 931



## **Příloha č. 2: Elektronická verze dotazníku**

Dobrý den, jmenuji se Aneta Vrbová a jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, oboru Řízení volnočasových aktivit. V rámci své diplomové práce bych ráda zjistila, jak jsou dnešní děti na 1. i 2. stupni připraveni na pubertu a zda znají alespoň základní informace. Celý dotazník je anonymní.

---

1. Definujte pojem puberta:
2. Co je prepuberta?
3. Kdy přibližně nastupuje puberta?
  - a) Dívky 10 let/chlapci 11 let
  - b) Dívky 12 let/chlapci 13 let
  - c) Dívky 14 let/chlapci 15 let
4. K jakým změnám dochází u chlapců v období puberty?
5. K jakým změnám dochází u dívek v období puberty?
6. Jaké ze změn jsou společné jak u dívek, tak u chlapců?
7. Uvědomujete si u sebe některé ze změn, které přináší puberta?
  - a) Ano
  - b) Ne
8. Jakých konkrétních změn, spojených s pubertou, si na sobě všímáte?
9. Rozebírají s Vámi rodiče téma puberty?
  - a) Ano
  - b) Jen někdy
  - c) Jen, když se zeptám
  - d) Ne
10. Rozebíráte téma puberty ve škole?
  - a) Ano, často
  - b) Jen málo
  - c) Ne
11. Rozebíráte téma puberty s kamarády?
  - a) Ano, často
  - b) Jen málo
  - c) Ne

12. Zjišťujete si informace o pubertě sami na internetu?

- a) Ano, často
- b) Jen málo
- c) Ne

13. Je pro Vás důležité mít informace ohledně puberty?

- a) Rozhodně ano
- b) Ano
- c) Ne
- d) Rozhodně ne
- e) Je mi to jedno

14. Proč je důležité mít informace ohledně puberty?

15. Jaké konkrétní téma z oblasti puberty Vás zajímá?

16. Proč Vás zajímá právě toto téma?

17. Jaké téma z oblasti puberty je Vám naopak nepříjemné?

18. Proč jste vybrali právě tohle téma?

Doplňující otázky:

Pohlaví:

a) Dívka

b) Chlapec

Základní škola:

a) 1. stupeň

b) 2. stupeň

Děkuji všem za Vaši spolupráci a čas, který jste strávili vyplňováním tohoto dotazníku.

### Příloha č. 3: Tištěná verze dotazníku

## Připravenost žáků základní školy na pubertu

Dobrý den, jmenuji se Aneta Vrbová a jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, oboru Řízení volnočasových aktivit. V rámci své diplomové práce bych ráda zjistila, jak jsou dnešní děti na 1. i 2. stupni připraveni na pubertu a zda znají alespoň základní informace. Celý dotazník je anonymní.

---

1. Definujte pojem puberta:
2. Co je prepuberta?
3. Kdy přibližně nastupuje puberta?
  - a) Dívky 10 let/chlapci 11 let
  - b) Dívky 12 let/chlapci 13 let
  - c) Dívky 14 let/chlapci 15 let
4. K jakým změnám dochází u chlapců v období puberty?
5. K jakým změnám dochází u dívek v období puberty?
6. Jaké ze změn jsou společné jak u dívek tak u chlapců?
7. Uvědomujete si u sebe některé ze změn, které přináší puberta?
  - a) Ano
  - b) Ne
8. Jakých konkrétních změn, spojených s pubertou, si na sobě všímáte?
9. Rozebírají s Vámi rodiče téma puberty?
  - a) Ano
  - b) Jen někdy
  - c) Jen, když se zeptám
  - d) Ne
10. Rozebíráte téma puberty ve škole?
  - a) Ano, často
  - b) Jen málo
  - c) Ne
11. Rozebíráte téma puberty s kamarády?
  - a) Ano, často
  - b) Jen málo
  - c) Ne

12. Zjišťujete si informace o pubertě sami na internetu?

- a) Ano, často
- b) Jen málo
- c) Ne

13. Je pro Vás důležité mít informace ohledně puberty?

- a) Rozhodně ano
- b) Ano
- c) Ne
- d) Rozhodně ne
- e) Je mi to jedno

14. Proč je důležité mít informace ohledně puberty?

15. Jaké konkrétní téma z oblasti puberty Vás zajímá?

16. Proč Vás zajímá právě toto téma?

17. Jaké téma z oblasti puberty je Vám naopak nepříjemné?

18. Proč jste vybrali právě tohle téma?

Doplňující otázky:

Pohlaví:

a) Dívka

b) Chlapec

Základní škola:

a) 1. stupeň

b) 2. stupeň

Děkuji všem za Vaši spolupráci a čas, který jste strávili vyplňováním tohoto dotazníku.

## Příloha č. 4: Ukázka vyplněného dotazníku

VZOR

### Připravenost žáků základní školy na pubertu

Dobrý den, jmenuji se Aneta Vrbová a jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, oboru Řízení volnočasových aktivit. V rámci své diplomové práce bych ráda zjistila, jak jsou dnešní děti na 1. i 2. stupni připraveni na pubertu a zda znají alespoň základní informace. Celý dotazník je anonymní.

1. Definujte pojem puberta:  
PROCES DOSTÍVÁNÍ
2. Co je prepuberta?  
OBDOBÍ PŘED PUBERTOU
3. Kdy přibližně nastupuje puberta?
  - a) Dívky 10 let/chlapci 11 let
  - b) Dívky 12 let/chlapci 13 let
  - c) Dívky 14 let/chlapci 15 let
4. K jakým změnám dochází u chlapců v období puberty?  
ZMĚNA HLASU, RŮST SVALŮ A VOUSŮ
5. K jakým změnám dochází u dívek v období puberty?  
MENSTRUACE, RŮST PRSOU
6. Jaké ze změn jsou společné jak u dívek tak u chlapců?  
ZMĚNA VÝŠKY A POSTAVY
7. Uvědomujete si u sebe některé ze změn, které přináší puberta?
  - a) Ano
  - b) Ne
8. Jakých konkrétních změn, spojených s pubertou, si na sobě všímáte?  
MENSTRUACE, NAHLADOVOST
9. Rozebírají s Vámi rodiče téma puberty?
  - a) Ano
  - b) Jen někdy
  - c) Jen, když se zeptám
  - d) Ne
10. Rozebíráte téma puberty ve škole?
  - a) Ano, často
  - b) Jen málo
  - c) Ne
11. Rozebíráte téma puberty s kamarády?
  - a) Ano, často
  - b) Jen málo
  - c) Ne

12. Zjišťujete si informace o pubertě sami na internetu?

- a) Ano, často
- b) Jen málo
- c) Ne

13. Je pro Vás důležité mít informace ohledně puberty?

- a) Rozhodně ano
- b) Ano
- c) Ne
- d) Rozhodně ne
- e) Je mi to jedno

14. Proč je důležité mít informace ohledně puberty?

ABYCHOM VĚDĚLI, CO SE S NAMI DĚJE.

15. Jaké konkrétní téma z oblasti puberty Vás zajímá?

ROZMNOŽOVÁNÍ

16. Proč Vás zajímá právě toto téma?

JE TO DŮLEŽITÉ

17. Jaké téma z oblasti puberty je Vám naopak nepříjemné?

MEŇŠTRUACE

18. Proč jste vybrali právě tohle téma?

JE TRAPNÉ, O TOM MLUVIT



Doplňující otázky:

Pohlaví:

a) Dívka

b) Chlapec

Základní škola:

a) 1. stupeň

b) 2. stupeň

Děkuji všem za Vaši spolupráci a čas, který jste strávili vyplňováním tohoto dotazníku.

### 5.4 ČLOVĚK A JEHO SVĚT

#### Charakteristika vzdělávací oblasti

Vzdělávací oblast **Člověk a jeho svět** je jedinou vzdělávací oblastí RVP ZV, která je koncipována pouze pro 1. stupeň základního vzdělávání. Tato komplexní oblast vymezuje vzdělávací obsah týkající se člověka, rodiny, společnosti, vlasti, přírody, kultury, techniky, zdraví, bezpečí a dalších témat. Uplatňuje pohled do historie i současnosti a směřuje k dovednostem pro praktický život. Svým široce pojatým syntetickým (integrovaným) obsahem spoluutváří povinné základní vzdělávání na 1. stupni.

Vzdělávání v oblasti Člověk a jeho svět rozvíjí poznatky, dovednosti a prvotní zkušenosti žáků získané ve výchově v rodině a v předškolním vzdělávání. Žáci se učí pozorovat a pojmenovávat věci jevy a děje, jejich vzájemné vztahy a souvislosti, utváří se tak jejich prvotní ucelený obraz světa. Poznávají sebe i své nejbližší okolí a postupně se seznamují s místně i časově vzdálenějšími osobami i jevy a se složitějšími ději. Učí se vnímat lidi, vztahy mezi nimi, všimnout si podstatných věcných stránek i krásy lidských výtvarů a přírodních jevů, soustředěně je pozorovat, přemýšlet o nich a chránit je. Na základě poznání sebe, svých potřeb a porozumění světu kolem sebe se žáci učí vnímat základní vztahy ve společnosti, porozumět soudobému způsobu života, jeho přednostem i problémům (včetně situací ohrožení), učí se vnímat současnost jako výsledek minulosti a východisko do budoucnosti. Při osvojování poznatků a dovedností ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět se žáci učí vyjadřovat své myšlenky, poznatky a dojmy, reagovat na myšlenky, názory a podněty jiných.

Podmínkou úspěšného vzdělávání v dané oblasti je vlastní prožitek žáků vycházející z konkrétních nebo modelových situací při osvojování potřebných dovedností, způsobů jednání a rozhodování. K tomu významně přispívá i osobní příklad učitelů. Propojení této vzdělávací oblasti s reálným životem a s praktickou zkušeností žáků se stává velkou pomocí i ve zvládnutí nových životních situací i nové role školáka, pomáhá jim při nalézání jejich postavení mezi vrstevníky a při upevňování pracovních i režimových návyků.

Vzdělávací oblast tak připravuje základy pro specializovanější výuku ve vzdělávacích oblastech *Člověk a společnost*, *Člověk a příroda* a ve vzdělávacím oboru *Výchova ke zdraví*.

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru **Člověk a jeho svět** je členěn do *pěti tematických okruhů*. Propojováním tematických okruhů je možné vytvářet v ŠVP různé varianty vyučovacích předmětů a jejich vzdělávacího obsahu.

V tematickém okruhu *Místo, kde žijeme* se žáci učí na základě poznávání nejbližšího okolí, vztahů a souvislostí v něm chápat organizaci života v rodině, ve škole, v obci, ve společnosti. Učí se do tohoto každodenního života vstupovat s vlastní aktivitou a představami, hledat nové i zajímavé věci a bezpečně se v tomto světě pohybovat. Důraz je kladen na praktické poznávání místních a regionálních skutečností a na utváření přímých zkušeností žáků (např. v dopravní výchově). Různé činnosti a úkoly by měly přirozeným způsobem probudit v žácích kladný vztah k místu jejich bydliště, postupně rozvíjet jejich národní cítění a vztah k naší zemi.

V tematickém okruhu *Lidé kolem nás* si žáci postupně osvojují a upevňují základy vhodného chování a jednání mezi lidmi, uvědomují si význam a podstatu pomoci a solidarity mezi lidmi, vzájemné úcty, snášenlivosti a rovného postavení mužů a žen. Poznávají, jak se lidé sdružují, baví, jakou vytvářejí kulturu. Seznamují se se základními právy a povinnostmi, se světem financí, ale i s problémy, které provázejí soužití lidí, celou společnost nebo i svět (globální problémy). Celý tematický okruh tak směřuje k prvotním poznatkům a dovednostem budoucího občana demokratického státu.

V tematickém okruhu *Lidé a čas* se žáci učí orientovat v dějích a v čase. Poznávají, jak a proč se čas měří, jak události postupují v čase a utvářejí historii věcí a dějů. Učí se poznávat, jak se život a věci vyvíjejí a jakým změnám podléhají v čase. V tematickém okruhu se vychází od neznámějších událostí v rodině, obci a regionu a postupuje se k nejdůležitějším okamžikům v historii naší země. Podstatou tematického okruhu je vyvolat u žáků zájem o minulost, o kulturní bohatství regionu i celé země. Proto je důležité, aby žáci mohli samostatně vyhledávat, získávat a zkoumat informace z dostupných zdrojů, především pak od členů své rodiny i od lidí v nejbližším okolí, aby mohli společně navštěvovat památky, sbírky regionálních i specializovaných muzeí, veřejnou knihovnu atd.

V tematickém okruhu *Rozmanitost přírody* žáci poznávají Zemi jako planetu sluneční soustavy, kde vznikl a rozvíjí se život. Poznávají velkou rozmanitost i proměnlivost živé i neživé přírody naší vlasti. Jsou vedeni k tomu, aby si uvědomili, že Země a život na ní tvoří jeden nedílný celek, ve kterém jsou všechny hlavní děje ve vzájemném souladu a rovnováze, kterou může člověk snadno narušit a velmi obtížně obnovovat. Na základě praktického poznávání okolní krajiny a dalších informací se žáci učí hledat důkazy o proměnách přírody, učí se využívat a hodnotit svá pozorování a záznamy, sledovat vliv lidské činnosti na přírodu, hledat možnosti, jak ve svém věku přispět k ochraně přírody, zlepšení životního prostředí a k trvale udržitelnému rozvoji.

V tematickém okruhu *Člověk a jeho zdraví* žáci poznávají především sebe na základě poznávání člověka jako živé bytosti, která má své biologické a fyziologické funkce a potřeby. Poznávají zdraví jako stav bio-psycho-sociální rovnováhy života. Žáci se seznamují s tím, jak se člověk vyvíjí a mění od narození do dospělosti, co je pro člověka vhodné a nevhodné z hlediska denního režimu, hygieny, výživy, mezilidských vztahů atd. Získávají základní poučení o zdraví a nemocech, o zdravotní prevenci a poskytování první pomoci. Osvojují si bezpečné chování a vzájemnou pomoc v různých životních situacích, včetně mimořádných událostí, které ohrožují zdraví jedinců i celých skupin obyvatel. Žáci si postupně uvědomují, jakou odpovědnost má každý člověk za své zdraví a bezpečnost i za zdraví jiných lidí. Žáci docházejí k poznání, že zdraví je důležitá hodnota v životě člověka.

Potřebné vědomosti a dovednosti ve vzdělávacím oboru Člověk a jeho svět získávají žáci především tím, že pozorují názorné pomůcky, přírodu a činnosti lidí, hrají určené role, řeší modelové situace atd.

### **Cílové zaměření vzdělávací oblasti**

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

- utváření pracovních návyků v jednoduché samostatné i týmové činnosti
- orientaci v problematice peněz a cen a k odpovědnému spravování osobního rozpočtu
- orientaci ve světě informací a k časovému a místnímu propojování historických, zeměpisných a kulturních informací
- rozšiřování slovní zásoby v osvojovaných tématech, k pojmenovávání pozorovaných skutečností a k jejich zachycení ve vlastních projevech, názorech a výtvorech
- poznávání a chápání rozdílů mezi lidmi, ke kulturnímu a tolerantnímu chování a jednání na základě respektu a společně vytvořených a přijatých nebo obecně uplatňovaných pravidel soužití, k plnění povinností a společných úkolů
- samostatnému a sebevědomému vystupování a jednání, k efektivní a bezkonfliktní komunikaci v méně běžných situacích, k bezpečné komunikaci prostřednictvím elektronických médií, k poznávání a ovlivňování své jedinečnosti (možností a limitů)
- utváření ohleduplného vztahu k přírodě i kulturním výtvorům a k hledání možností aktivního uplatnění při jejich ochraně
- přirozenému vyjadřování pozitivních citů ve vztahu k sobě i okolnímu prostředí
- objevování a poznávání všeho, co ho zajímá, co se mu líbí a v čem by v budoucnu mohl uspět

- poznávání podstaty zdraví i příčin jeho ohrožení, vzniku nemocí a úrazů a jejich předcházení
- poznávání a upevňování preventivního chování, účelného rozhodování a jednání v různých situacích ohrožení vlastního zdraví a bezpečnosti i zdraví a bezpečnosti druhých, včetně chování při mimořádných událostech

#### 5.4.1 ČLOVĚK A JEHO SVĚT

##### Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru

##### 1. stupeň

###### ***MÍSTO, KDE ŽIJEME***

###### **Očekávané výstupy – 1. období**

žák

**ČJS-3-1-01** *vyznačí v jednoduchém plánu místo svého bydliště a školy, cestu na určené místo a rozliší možná nebezpečí v nejbližším okolí*

**ČJS-3-1-02** *začlení svou obec (město) do příslušného kraje a oblužného centra ČR, pozoruje a popíše změny v nejbližším okolí, obci (městě)*

###### **Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

žák

**ČJS-3-1-01p** *orientuje se v okolí svého bydliště a v okolí školy*

**ČJS-3-1-01p** *popíše a zvládne cestu do školy*

###### **Očekávané výstupy – 2. období**

žák

**ČJS-5-1-01** *určí a vysvětlí polohu svého bydliště nebo pobytu vzhledem ke krajině a státu*

**ČJS-5-1-02** *určí světové strany v přírodě i podle mapy, orientuje se podle nich a řídí se podle zásad bezpečného pohybu a pobytu v přírodě*

**ČJS-5-1-03** *rozlišuje mezi náčrty, plány a základními typy map; vyhledává jednoduché údaje o přírodních podmínkách a sídlištích lidí na mapách naší republiky, Evropy*

**ČJS-5-1-04** *vyhledá typické regionální zvláštnosti přírody, osídlení, hospodářství a kultury, jednoduchým způsobem posoudí jejich význam*

**ČJS-5-1-05** *porovná způsob života a přírodu v naší vlasti i v jiných zemích*

**ČJS-5-1-06** *rozlišuje hlavní orgány státní moci a některé jejich zástupce, symboly našeho státu a jejich význam*

###### **Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

žák

**ČJS-5-1-01p** *popíše polohu svého bydliště na mapě, začlení svou obec (město) do příslušného kraje*

**ČJS-5-1-01p, ČJS-5-1-02p** *orientuje se na mapě České republiky, určí světové strany*

**ČJS-5-1-02p** *řídí se zásadami bezpečného pohybu a pobytu v přírodě*

**ČJS-5-1-03p** *má základní znalosti o České republice a její zeměpisné poloze v Evropě*

**ČJS-5-1-04p** *uveď pamětihodnosti, zvláštnosti a zajímavosti regionu, ve kterém bydlí*

**ČJS-5-1-05p** *sdělí poznatky a zážitky z vlastních cest*

**ČJS-5-1-06p** *pozná státní symboly České republiky*

##### Učivo

- **domov** – prostředí domova, orientace v místě bydliště
- **škola** – prostředí školy, činnosti ve škole, okolí školy, bezpečná cesta do školy; riziková místa a situace
- **obec (město), místní krajina** – její části, poloha v krajině, minulost a současnost obce (města), význačné budovy, dopravní síť
- **okolní krajina (místní oblast, region)** – zemský povrch a jeho tvary, vodstvo na pevnině, rozšíření půd, rostlinstva a živočichů, vliv krajiny na život lidí, působení lidí na krajinu a životní prostředí, orientační body a linie, světové strany
- **regiony ČR** – Praha a vybrané oblasti ČR
- **naše vlast** – domov, krajina, národ, základy státního zřízení a politického systému ČR, státní správa a samospráva, státní symboly
- **Evropa a svět** – kontinenty, evropské státy, EU, cestování
- **mapy obecně zeměpisné a tematické** – obsah, grafika, vysvětlivky

### **LIDÉ KOLEM NÁS**

#### **Očekávané výstupy – 1. období**

žák

**ČJS-3-2-01** rozlišuje blízké příbuzenské vztahy v rodině, role rodinných příslušníků a vztahy mezi nimi, projevuje toleranci k přirozeným odlišnostem spolužáků i jiných lidí, jejich přednostem i nedostatkům

**ČJS-3-2-02** odvodí význam a potřebu různých povolání a pracovních činností

#### **Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

žák

**ČJS-3-2-01p** rozlišuje role rodinných příslušníků a vztahy mezi nimi, rozlišuje blízké příbuzenské vztahy

**ČJS-3-2-01p** dodržuje základní pravidla společenského chování

**ČJS-3-2-01p** při setkání s neznámými lidmi se chová adekvátně

**ČJS-3-2-01p** projevuje toleranci k odlišnostem spolužáků, jejich přednostem i nedostatkům

**ČJS-3-2-02p** pojmenuje nejběžnější povolání a pracovní činnosti

#### **Očekávané výstupy – 2. období**

žák

**ČJS-5-2-01** vyjádří na základě vlastních zkušeností základní vztahy mezi lidmi, vyvodí a dodržuje pravidla pro soužití ve škole, mezi chlapci a dívkami, v rodině, v obci (městě)

**ČJS-5-2-02** rozpozná ve svém okolí jednání a chování, která se už nemohou tolerovat

**ČJS-5-2-03** orientuje se v základních formách vlastnictví; používá peníze v běžných situacích, odhadne a zkontroluje cenu nákupu a vrácené peníze, na příkladu ukáže nemožnost realizace všech chtěných výdajů, vysvětlí, proč spořit, kdy si půjčovat a jak vrátet dluhy

#### **Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

žák

**ČJS-5-2-01p** dodržuje pravidla pro soužití ve škole, v rodině, v obci (městě)

**ČJS-5-2-02p** rozpozná nevhodné jednání a chování vrstevníků a dospělých

**ČJS-5-2-02p** uvede základní práva dítěte, práva a povinnosti žáka školy

**ČJS-5-2-03p** používá peníze v běžných situacích, odhadne a zkontroluje cenu jednoduchého nákupu a vrácené peníze

ČJS-5-2-03p porovná svá přání a potřeby se svými finančními možnostmi, uvede příklady rizik půjčování peněz

ČJS-5-2-03p sestaví jednoduchý osobní/rodinný rozpočet, uvede příklady základních příjmů a výdajů

## Učivo

- **rodina** – postavení jedince v rodině, role členů rodiny, příbuzenské a mezigenerační vztahy, život a funkce rodiny, fyzická a duševní práce, zaměstnání
- **soužití lidí** – mezilidské vztahy, komunikace, principy demokracie
- **chování lidí** – vlastnosti lidí, pravidla slušného chování – ohleduplnost, etické zásady, zvládání vlastní emocionality; rizikové situace; rizikové chování, předcházení konfliktům
- **právo a spravedlnost** – základní lidská práva a práva dítěte, práva a povinnosti žáků školy
- **vlastnictví** – soukromé, veřejné, osobní, společné; hmotný a nehmotný majetek; rozpočet, příjmy a výdaje domácnosti; hotovostní a bezhotovostní forma peněz, způsoby placení; banka jako správce peněz, úspory, půjčky

## LIDÉ A ČAS

### Očekávané výstupy – 1. období

žák

ČJS-3-3-01 využívá časové údaje při řešení různých situací v denním životě, rozlišuje děj v minulosti, přítomnosti a budoucnosti

ČJS-3-3-02 pojmenuje některé rodáky, kulturní či historické památky, významné události regionu

ČJS-3-3-03 uplatňuje elementární poznatky o sobě, o rodině a činnostech člověka, o lidské společnosti, soužití, zvycích a o práci lidí; na příkladech porovnává minulost a současnost

### Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

žák

ČJS-3-3-01p pozná, kolik je hodin; orientuje se v čase

ČJS-3-3-01p zná rozvržení svých denních činností

ČJS-3-3-02p, ČJS-3-3-03p rozlišuje děj v minulosti, přítomnosti a budoucnosti

ČJS-3-3-03p poznává různé lidské činnosti

### Očekávané výstupy – 2. období

žák

ČJS-5-3-01 pracuje s časovými údaji a využívá zjištěných údajů k pochopení vztahů mezi ději a mezi jevy

ČJS-5-3-02 využívá knihovny, sbírky muzeí a galerie jako informační zdroje pro pochopení minulosti

ČJS-5-3-03 srovnává a hodnotí na vybraných ukázkách způsob života a práce předků na našem území v minulosti a současnosti s využitím regionálních specifik

### Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:

žák

ČJS-5-3-03p rozeznává rozdíl mezi životem dnes a životem v dávných dobách

ČJS-5-3-03p uvede významné události, které se vztahují k regionu a kraji

ČJS-5-3-03p vyjmenuje nejvýznamnější kulturní, historické a přírodní památky v okolí svého bydliště

## Učivo

- **orientace v čase a časový řád** – určování času, čas jako fyzikální veličina, dějiny jako časový sled událostí, kalendáře, letopočet, generace, denní režim, roční období
- **současnost a minulost v našem životě** – proměny způsobu života, bydlení, předměty denní potřeby, průběh lidského života, státní svátky a významné dny
- **regionální památky** – péče o památky, lidé a obory zkoumající minulost
- **báje, mýty, pověsti** – minulost kraje a předků, domov, vlast, rodný kraj

### **ROZMANITOST PŘÍRODY**

#### **Očekávané výstupy – 1. období**

žák

- ČJS-3-4-01** *pozoruje, popíše a porovná viditelné proměny v přírodě v jednotlivých ročních obdobích*
- ČJS-3-4-02** *roztřídí některé přírodniny podle nápadných určujících znaků, uvede příklady výskytu organismů ve známé lokalitě*
- ČJS-3-4-03** *provádí jednoduché pokusy u skupiny známých látek, určuje jejich společné a rozdílné vlastnosti a změří základní veličiny pomocí jednoduchých nástrojů a přístrojů*

#### **Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

žák

- ČJS-3-4-01p** *pozoruje a na základě toho popíše některé viditelné proměny v přírodě v jednotlivých ročních obdobích*
- ČJS-3-4-02p** *pozná nejběžnější druhy domácích a volně žijících zvířat*
- ČJS-3-4-02p** *pojmenuje základní druhy ovoce a zeleniny a pozná rozdíly mezi dřevinami a bylinami*
- ČJS-3-4-03p** *provede jednoduchý pokus podle návodu*

#### **Očekávané výstupy – 2. období**

žák

- ČJS-5-4-01** *objevuje a zjišťuje propojenost prvků živé a neživé přírody, princip rovnováhy přírody a nachází souvislosti mezi konečným vzhledem přírody a činností člověka*
- ČJS-5-4-02** *vysvětlí na základě elementárních poznatků o Zemi jako součásti vesmíru souvislost s rozdělením času a střídáním ročních období*
- ČJS-5-4-03** *zkoumá základní společenstva ve vybraných lokalitách regionů, zdůvodní podstatné vzájemné vztahy mezi organismy*
- ČJS-5-4-04** *porovnává na základě pozorování základní projevy života na konkrétních organismech, prakticky třídí organismy do známých skupin, využívá k tomu i jednoduché klíče a atlasy*
- ČJS-5-4-05** *zhodnotí některé konkrétní činnosti člověka v přírodě a rozlišuje aktivity, které mohou prostředí i zdraví člověka podporovat nebo poškozovat*
- ČJS-5-4-06** *založí jednoduchý pokus, naplánuje a zdůvodní postup, vyhodnotí a vysvětlí výsledky pokusu*

#### **Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

žák

- ČJS-5-4-01p** *na jednotlivých příkladech poznává propojenost živé a neživé přírody*
- ČJS-5-4-02p** *popíše střídání ročních období*

*ČJS-5-4-03p zkoumá základní společenstva vyskytující se v nejbližším okolí a pozoruje přizpůsobení organismů prostředí*

*ČJS-5-4-05p zvládá péči o pokojové rostliny*

*ČJS-5-4-05p chová se podle zásad ochrany přírody a životního prostředí*

*ČJS-5-4-05p popisuje vliv činnosti lidí na přírodu a jmenuje některé činnosti, které přírodnímu prostředí pomáhají a které ho poškozují*

*ČJS-5-4-06p provádí jednoduché pokusy se známými látkami*

#### **Učivo**

- **látky a jejich vlastnosti** – třídění látek, změny látek a skupenství, vlastnosti, porovnávání látek a měření veličin s praktickým užíváním základních jednotek
- **voda a vzduch** – výskyt, vlastnosti a formy vody, oběh vody v přírodě, vlastnosti, složení, proudění vzduchu, význam pro život
- **nerosty a horniny, půda** – některé hospodářsky významné horniny a nerosty, zvětrávání, vznik půdy a její význam
- **vesmír a Země** – sluneční soustava, den a noc, roční období
- **rostliny, houby, živočichové** – znaky života, životní potřeby a projevy, průběh a způsob života, výživa, stavba těla u některých nejznámějších druhů, význam v přírodě a pro člověka
- **životní podmínky** – rozmanitost podmínek života na Zemi; význam ovzduší, vodstva, půd, rostlinstva a živočišstva na Zemi; podnebí a počasí
- **rovnováha v přírodě** – význam, vzájemné vztahy mezi organismy, základní společenstva
- **ohleduplné chování k přírodě a ochrana přírody** – odpovědnost lidí, ochrana a tvorba životního prostředí, ochrana rostlin a živočichů, likvidace odpadů, živelní pohromy a ekologické katastrofy

#### **ČLOVĚK A JEHO ZDRAVÍ**

##### **Očekávané výstupy – 1. období**

žák

*ČJS-3-5-01 uplatňuje základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky s využitím elementárních znalostí o lidském těle; projevuje vhodným chováním a činnostmi vztah ke zdraví*

*ČJS-3-5-02 rozezná nebezpečí různého charakteru, využívá bezpečná místa pro hru a trávení volného času; uplatňuje základní pravidla bezpečného chování účastníka silničního provozu, jedná tak, aby neohrožoval zdraví své a zdraví jiných*

*ČJS-3-5-03 chová se obezřetně při setkání s neznámými jedinci, odmítne komunikaci, která je mu nepříjemná; v případě potřeby požádá o pomoc pro sebe i pro jiné; ovládá způsoby komunikace s operátory tísňových linek*

*ČJS-3-5-04 reaguje adekvátně na pokyny dospělých při mimořádných událostech*

##### **Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

žák

*ČJS-3-5-01p uplatňuje hygienické návyky a zvládá sebeobsahu; popíše své zdravotní potíže a pocity; zvládá ošetření drobných poranění*

*ČJS-3-5-01p pojmenuje hlavní části lidského těla*

*ČJS-3-5-02p rozezná nebezpečí; dodržuje zásady bezpečného chování; neohrožuje své zdraví a zdraví jiných*

*ČJS-3-5-02p uplatňuje základní pravidla bezpečného chování účastníka silničního provozu*



ČJS-3-5-03p *chová se obezřetně při setkání s neznámými jedinci; v případě potřeby požádá o pomoc pro sebe i pro jiné; ovládá způsoby komunikace s operátory tísňových linek*

ČJS-3-5-04 *reaguje adekvátně na pokyny dospělých při mimořádných událostech*

#### **Očekávané výstupy – 2. období**

žák

ČJS-5-5-01 *využívá poznatky o lidském těle k podpoře vlastního zdravého způsobu života*

ČJS-5-5-02 *rozlišuje jednotlivé etapy lidského života a orientuje se ve vývoji dítěte před a po jeho narození*

ČJS-5-5-03 *účelně plánuje svůj čas pro učení, práci, zábavu a odpočinek podle vlastních potřeb s ohledem na oprávněné nároky jiných osob*

ČJS-5-5-04 *uplatňuje účelné způsoby chování v situacích ohrožujících zdraví a v modelových situacích simulujících mimořádné události; vnímá dopravní situaci, správně ji vyhodnotí a vyvodí odpovídající závěry pro své chování jako chodec a cyklista*

ČJS-5-5-05 *předvede v modelových situacích osvojené jednoduché způsoby odmítání návykových látek*

ČJS-5-5-06 *uplatňuje základní dovednosti a návyky související s podporou zdraví a jeho preventivní ochranou*

ČJS-5-5-07 *rozpozná život ohrožující zranění; ošetří drobná poranění a zajistí lékařskou pomoc*

#### **Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

žák

ČJS-5-5-01p *uplatňuje základní znalosti, dovednosti a návyky související s preventivní ochranou zdraví a zdravého životního stylu*

ČJS-5-5-02p *rozlišuje jednotlivé etapy lidského života*

ČJS-5-5-04p *uplatňuje účelné způsoby chování v situacích ohrožujících zdraví a v modelových situacích simulujících mimořádné události*

ČJS-5-5-04p *uplatňuje základní pravidla silničního provozu pro cyklisty; správně vyhodnotí jednoduchou dopravní situaci na hřišti*

ČJS-5-5-05p *odmítá návykové látky*

ČJS-5-5-07p *ošetří drobná poranění a v případě nutnosti zajistí lékařskou pomoc*

#### **Učivo**

- **lidské tělo** – stavba těla, základní funkce a projevy, životní potřeby člověka, pohlavní rozdíly mezi mužem a ženou, biologické a psychické změny v dospívání, základy lidské reprodukce, vývoj jedince
- **péče o zdraví** – zdravý životní styl, denní režim, správná výživa, výběr a způsoby uchovávání potravin, vhodná skladba stravy, pitný režim; přenosné a neprenosné nemoci, ochrana před infekcemi přenosnými krví (hepatitida, HIV/AIDS), drobné úrazy a poranění, prevence nemocí a úrazů, první pomoc při drobných poraněních, osobní, intimní a duševní hygiena
- **návykové látky, závislosti a zdraví** – návykové látky, hrací automaty a počítače, závislost, odmítání návykových látek, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií
- **osobní bezpečí, krizové situace** – vhodná a nevhodná místa pro hru, bezpečné chování v rizikovém prostředí, označování nebezpečných látek; bezpečné chování v silničním provozu, dopravní značky; předcházení rizikovým situacím v dopravě a v dopravních

prostředcích (bezpečnostní prvky), šikana, týrání, sexuální a jiné zneužívání, brutalita a jiné formy násilí v médiích

- **přivolání pomoci v případě ohrožení fyzického a duševního zdraví** – služby odborné pomoci, čísla tísňového volání, správný způsob volání na tísňovou linku
- **mimořádné události a rizika ohrožení s nimi spojená** – postup v případě ohrožení (varovný signál, evakuace, zkouška sirén); požáry (příčiny a prevence vzniku požárů, ochrana a evakuace při požáru); integrovaný záchranný systém

## 5.8 ČLOVĚK A ZDRAVÍ

### Charakteristika vzdělávací oblasti

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, chování podporující zdraví, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, jeho ochrany i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různými riziky, která ohrožují zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví jiných. Jde tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot<sup>38</sup>, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Naplnění těchto záměrů je v základním vzdělávání nutné postavit na účinné motivaci a na činnostech a situacích posilujících zájem žáků o problematiku zdraví.

Při realizaci této vzdělávací oblasti je třeba klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Proto je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují. Zpočátku musí být vzdělávání silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Později přistupuje důraz i na větší samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím. Takto chápané vzdělávání je základem pro vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji i ochraně zdraví.

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti **Člověk a zdraví** prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy.

Vzdělávací obor **Výchova ke zdraví** vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a učí je být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem navazuje na obsah vzdělávací oblasti **Člověk a jeho svět** a prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí. Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich uplatňování ve svém životě i k osvojování účelného chování při ohrožení v každodenních rizikových situacích i při mimořádných událostech. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví obsahuje vzdělávací obor **Výchova ke zdraví** výchovu k mezilidským vztahům a je velmi úzce propojen s průřezovým tématem **Osobnostní a sociální**

---

<sup>38</sup> Je vhodné usilovat o to, aby předkládané názory nebyly v příkrém rozporu s názory zákonných zástupců žáků.

výchova. Žáci si rozšiřují a prohlubují poznatky o sobě i vztazích mezi lidmi, partnerských vztazích, manželství a rodině, škole a společenství vrstevníků.

Vzdělávací obor **Tělesná výchova** jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje. V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jejich zlepšování – bez paušálního porovnávání žáků podle výkonových norem (tabulky, grafy aj.), které neberou v úvahu růstové a genetické předpoklady a aktuální zdravotní stav žáků.

Pro pohybové vzdělávání je charakteristické rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Neméně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Proto se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením místo činností, které jsou kontraindikací jejich oslabení.

Školám se současně doporučuje vyrovnávat pohybový deficit žáků III. (příp. II.) zdravotní skupiny a jejich potřebu korektivních cvičení zařazováním povinného či volitelného předmětu, jehož obsah vychází z tematického okruhu Zdravotní tělesná výchova (jako adekvátní náhrady povinné tělesné výchovy nebo jako rozšíření pohybové nabídky). Tato nabídka vychází ze situace v moderní společnosti, která v mnohém usnadňuje život, ale paradoxně tím vyvolává už v dětském věku četná zdravotní oslabení, která je nutné napravovat a korigovat (z nedostatku intenzivního a vhodně zaměřeného pohybu, z dlouhodobého setrvávání ve statických polohách, z nadměrného příjmu potravy v nevhodné skladbě, z nekvalitního ovzduší, z četných stresových situací, nepříznivých sociálních vztahů atd.). Základní vzdělávání tak reaguje na poznatky lékařů, že zdravotních oslabení v celé populaci přibývá a zdravotně oslabené dítě potřebuje větší množství spontánních i cíleně zaměřených pohybových aktivit než dítě zdravé. Účast ve zdravotní tělesné výchově vede žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností. Současně předkládá konkrétní způsoby ovlivňování zdravotních oslabení (speciální cvičení, všestranně zaměřené pohybové činnosti, relaxační techniky, plavání atd.) a jejich zařazování do denního režimu žáků.

### **Cílové zaměření vzdělávací oblasti**

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
- pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznávání člověka jako jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
- získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje

- využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volným úsilím atd.
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.
- ochraně zdraví a životů při každodenních rizikových situacích i mimořádných událostech a k využívání osvojených postupů spojených s řešením jednotlivých mimořádných událostí
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

## **.8.2 VÝCHOVA KE ZDRAVÍ**

### **Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru**

#### **2. stupeň**

<b>Očekávané výstupy</b>	
žák	
<i>VZ-9-1-01</i>	<i>respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě</i>
<i>VZ-9-1-02</i>	<i>vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví</i>
<i>VZ-9-1-03</i>	<i>vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním a sociálním zdravím; vysvětlí vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví</i>
<i>VZ-9-1-04</i>	<i>posoudí různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví</i>
<i>VZ-9-1-05</i>	<i>usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví</i>
<i>VZ-9-1-06</i>	<i>vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí</i>
<i>VZ-9-1-07</i>	<i>dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky</i>
<i>VZ-9-1-08</i>	<i>uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc</i>
<i>VZ-9-1-09</i>	<i>projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce</i>
<i>VZ-9-1-10</i>	<i>samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překonávání únavy a předcházení stresovým situacím</i>
<i>VZ-9-1-11</i>	<i>respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví</i>

- VZ-9-1-12** *respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování*
- VZ-9-1-13** *uvádí do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc sobě nebo druhým*
- VZ-9-1-14** *vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresii*
- VZ-9-1-15** *projevuje odpovědné chování v rizikových situacích silniční a železniční dopravy; aktivně předchází situacím ohrožení zdraví a osobního bezpečí; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc*
- VZ-9-1-16** *uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí*

**Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**  
žák

- VZ-9-1-01p** *chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny*
- VZ-9-1-03p** *uvědomuje si základní životní potřeby a jejich naplňování ve shodě se zdravím*
- VZ-9-1-04p, VZ-9-1-09p** *respektuje zdravotní stav svůj i svých vrstevníků a v rámci svých možností usiluje o aktivní podporu zdraví*
- VZ-9-1-05p** *projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy*
- VZ-9-1-07p** *dodržuje správné stravovací návyky a v rámci svých možností uplatňuje zásady správné výživy a zdravého stravování*
- VZ-9-1-08p** *svěří se se zdravotním problémem*
- VZ-9-1-13p** *dává do souvislosti zdravotní a psychosociální rizika spojená se zneužíváním návykových látek a provozováním hazardních her*
- VZ-9-1-13p** *uplatňuje osvojené sociální dovednosti při kontaktu se sociálně patologickými jevy*
- VZ-9-1-14p** *zaujímá odmítavé postoje ke všem formám brutality a násilí*
- VZ-9-1-15p** *uplatňuje způsoby bezpečného chování v sociálním kontaktu s vrstevníky, při komunikaci s neznámými lidmi, v konfliktních a krizových situacích a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc; ví o centrech odborné pomoci, vyhledá a použije jejich telefonní čísla*
- VZ-9-1-16p** *chová se odpovědně při mimořádných událostech a prakticky využívá základní znalosti první pomoci při likvidaci následků hromadného zasažení obyvatel*

## **Učivo**

### **VZTAHY MEZI LIDMI A FORMY SOUŽITÍ**

- **vztahy ve dvojici** – kamarádství, přátelství, láska, partnerské vztahy, manželství a rodičovství
- **vztahy a pravidla soužití v prostředí komunity** – rodina, škola, vrstevnická skupina, obec, spolek

### **ZMĚNY V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA A JEJICH REFLEXE**

- **dětství, puberta, dospívání** – tělesné, duševní a společenské změny

- **sexuální dospívání a reprodukční zdraví** – zdraví reprodukční soustavy, sexualita jako součást formování osobnosti, zdrženlivost, předčasná sexuální zkušenost, promiskuita; problémy těhotenství a rodičovství mladistvých; poruchy pohlavní identity

### **ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA A PÉČE O ZDRAVÍ**

- **výživa a zdraví** – zásady zdravého stravování, pitný režim, vliv životních podmínek a způsobu stravování na zdraví; poruchy příjmu potravy
- **vlivy vnějšího a vnitřního prostředí na zdraví** – kvalita ovzduší a vody, hluk, osvětlení, teplota
- **tělesná a duševní hygiena, denní režim** – zásady osobní, intimní a duševní hygieny, otužování, denní režim, vyváženost pracovních a odpočinkových aktivit, význam pohybu pro zdraví, pohybový režim
- **ochrana před přenosnými chorobami** – základní cesty přenosu nákaz a jejich prevence, nákazy respirační, přenosné potravou, získané v přírodě, přenosné krví a sexuálním kontaktem, přenosné bodnutím hmyzu a stykem se zvířaty
- **ochrana před chronickými nepřenosiými chorobami a před úrazy** – prevence kardiovaskulárních a metabolických onemocnění; preventivní a léčebná péče; odpovědné chování v situacích úrazu a život ohrožujících stavů (úrazy v domácnosti, při sportu, na pracovišti, v dopravě), základy první pomoci

### **RIZIKA OHROŽUJÍCÍ ZDRAVÍ A JEJICH PREVENCE**

- **stres a jeho vztah ke zdraví** – kompenzační, relaxační a regenerační techniky překonávání únavy, stresových reakcí a posilování duševní odolnosti
- **autodestruktivní závislosti** – psychická onemocnění, násilí namířené proti sobě samému, rizikové chování (alkohol, aktivní a pasivní kouření, zbraně, nebezpečné látky a předměty, nebezpečný internet), násilné chování, těžké životní situace a jejich zvládnání, trestná činnost, doplněk ve sportu
- **skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání, sexuální kriminalita** – šikana a jiné projevy násilí; formy sexuálního zneužívání dětí; kriminalita mládeže; komunikace se službami odborné pomoci
- **bezpečné chování a komunikace** – komunikace s vrstevníky a neznámými lidmi, bezpečný pohyb v rizikovém prostředí, nebezpečí komunikace prostřednictvím elektronických médií, sebeochrana a vzájemná pomoc v rizikových situacích a v situacích ohrožení
- **dodržování pravidel bezpečnosti a ochrany zdraví** – bezpečné prostředí ve škole, ochrana zdraví při různých činnostech, bezpečnost v dopravě, rizika silniční a železniční dopravy, vztahy mezi účastníky silničního provozu včetně zvládnání agresivity, postup v případě dopravní nehody (tísňové volání, zajištění bezpečnosti)
- **manipulativní reklama a informace** – reklamní vlivy, působení sekt
- **ochrana člověka za mimořádných událostí** – klasifikace mimořádných událostí, varovný signál a jiné způsoby varování, základní úkoly ochrany obyvatelstva, evakuace, činnost po mimořádné události, prevence vzniku mimořádných událostí

### **HODNOTA A PODPORA ZDRAVÍ**

- **celostní pojetí člověka ve zdraví a nemoci** – složky zdraví a jejich interakce, základní lidské potřeby a jejich hierarchie
- **podpora zdraví a její formy** – prevence a intervence, působení na změnu kvality prostředí a chování jedince, odpovědnost jedince za zdraví, podpora zdravého životního stylu, programy podpory zdraví

### **OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ**

- **sebepoznání a sebepojetí** – vztah k sobě samému, vztah k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí, utváření vědomí vlastní identity

- **seberegulace a sebeorganizace činností a chování** – cvičení sebereflexe, sebekontroly, sebeovládání a zvládání problémových situací; stanovení osobních cílů a postupných kroků k jejich dosažení; zaujímání hodnotových postojů a rozhodovacích dovedností pro řešení problémů v mezilidských vztazích; pomáhající a prosociální chování
- **psychohygienu** v sociální dovednosti pro předcházení a zvládání stresu, hledání pomoci při problémech
- **mezilidské vztahy, komunikace a kooperace** – respektování sebe sama i druhých, přijímání názoru druhého, empatie; chování podporující dobré vztahy, aktivní naslouchání, dialog, efektivní a asertivní komunikace a kooperace v různých situacích, dopad vlastního jednání a chování

## 5.8.2 TĚLESNÁ VÝCHOVA

### Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru

#### 1. stupeň

<b>Očekávané výstupy – 1. období</b>	
žák	
<i>TV-3-1-01</i>	<i>spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti</i>
<i>TV-3-1-02</i>	<i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení</i>
<i>TV-3-1-03</i>	<i>spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích</i>
<i>TV-3-1-04</i>	<i>uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy</i>
<i>TV-3-1-05</i>	<i>reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci</i>
<b>Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:</b>	
žák	
<i>TV-3-1-01p</i>	<i>zvládá podle pokynů přípravu na pohybovou činnost</i>
<i>TV-3-1-04p</i>	<i>dodržuje základní zásady bezpečnosti při pohybových činnostech a má osvojeny základní hygienické návyky při pohybových aktivitách</i>
<i>TV-3-1-05p</i>	<i>reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti</i>
-	<i>projevuje kladný postoj k motorickému učení a pohybovým aktivitám</i>
-	<i>zvládá základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci podle individuálních předpokladů</i>
<b>Očekávané výstupy – 2. období</b>	
žák	
<i>TV-5-1-01</i>	<i>podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti</i>
<i>TV-5-1-02</i>	<i>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením</i>
<i>TV-5-1-03</i>	<i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her</i>
<i>TV-5-1-04</i>	<i>uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka</i>

<i>TV-5-1-05</i>	<i>jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti</i>
<i>TV-5-1-06</i>	<i>jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví</i>
<i>TV-5-1-07</i>	<i>užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení</i>
<i>TV-5-1-08</i>	<i>zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy</i>
<i>TV-5-1-09</i>	<i>změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky</i>
<i>TV-5-1-10</i>	<i>orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace</i>
<i>TV-5-1-11</i>	<i>adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti</i>
<i>TV-5-1-12</i>	<i>zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti</i>
<b>Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:</b>	
žák	
<i>TV-5-1-01p</i>	<i>chápe význam tělesné zdatnosti pro zdraví a začleňuje pohyb do denního režimu</i>
<i>TV-5-1-02p</i>	<i>zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení v souvislosti s vlastním svalovým oslabením</i>
<i>TV-5-1-03p</i>	<i>zdokonaluje základní pohybové dovednosti podle svých pohybových možností a schopností</i>
<i>TV-5-1-04p</i>	<i>uplatňuje hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné pohybové činnosti</i>
<i>TV-5-1-05p</i>	<i>reaguje na pokyny k provádění vlastní pohybové činnosti</i>
<i>TV-5-1-06p</i>	<i>dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair play</i>
-	<i>zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla</i>
-	<i>zvládá podle pokynu základní přípravu organismu před pohybovou činností i uklidnění organismu po ukončení činnosti a umí využívat cviky na odstranění únavy</i>

## Učivo

### ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ

- **význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení
- **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, správné zvedání zátěže; průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu**
- **hygienu při TV** – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
- **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách TV



## **ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ**

- **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost
- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí odpovídající velikosti a hmotnosti
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky
- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- **plavání (základní plavecká výuka)** – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti
- **lyžování, bruslení (podle podmínek školy)** – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích
- **další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)**

## **ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ**

- **komunikace v TV** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály
- **organizace při TV** – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí
- **zásady jednání a chování** – fair play, olympijské ideály a symboly
- **pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy
- **zdroje informací o pohybových činnostech**

## **2. stupeň**

<b>ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ZDRAVÍ</b>	
<b>Očekávané výstupy</b>	
žák	
<b>TV-9-1-01</b>	<b><i>aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem</i></b>
<b>TV-9-1-02</b>	<b><i>usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program</i></b>
<b>TV-9-1-03</b>	<b><i>samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly</i></b>
<b>TV-9-1-04</b>	<b><i>odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší</i></b>
<b>TV-9-1-05</b>	<b><i>uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost</i></b>

**Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

žák

- TV-9-1-02p usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností základních sportovních odvětví včetně zdokonalování základních lokomocí*
- TV-9-1-03p cíleně se připraví na pohybovou činnost a její ukončení; využívá základní kompenzační a relaxační techniky k překonání únavy*
- TV-9-1-04p odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a sportem*
- TV-9-1-04p vhodně reaguje na informace o znečištění ovzduší a tomu přizpůsobuje pohybové aktivity*
- TV-9-1-05p uplatňuje základní zásady poskytování první pomoci a zvládá zajištění odsunu raněného*
- TV-9-1-05p uplatňuje bezpečné chování v přírodě a v silničním provozu*
- chápe zásady zatěžování; jednoduchými zadanými testy změří úroveň své tělesné zdatnosti*

**Učivo**

- **význam pohybu pro zdraví** – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců
- **zdravotně orientovaná zdatnost** – rozvoj zdravotně orientované zdatnosti, kondiční programy, manipulace se zatížením
- **prevence a korekce jednostranného zatížení a svalových dysbalancí** – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení
- **hygiena a bezpečnost při pohybových činnostech** – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného

**ČINNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ POHYBOVÝCH DOVEDNOSTÍ****Očekávané výstupy**

žák

- TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech*
- TV-9-2-02 posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny*

**Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

žák

- TV-9-2-01 zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech*
- TV-9-2-02p posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků*

**Učivo**

- **pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity
- **gymnastika** – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí
- **estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem** – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žáků; tance
- **úpoly** – základy sebeobrany, základy aikido, judo, karate
- **atletika** – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí

- **sportovní hry** (*alespoň dvě hry podle výběru školy*) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie
- **turistika a pobyt v přírodě** – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce; přežití v přírodě, orientace, ukrytí, nouzový přístřešek, zajištění vody, potravy, tepla
- **plavání** (*podle podmínek školy – zdokonalovací plavecká výuka, pokud neproběhla základní plavecká výuka, musí předcházet adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti*) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti
- **lyžování, snowboarding, bruslení** (*podle podmínek školy*) – běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku; (*popř. další zimní sporty podle podmínek školy*)
- **další (i netradiční) pohybové činnosti** (*podle podmínek školy a zájmu žáků*)

### **ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ POHYBOVÉ UČENÍ**

#### **Očekávané výstupy**

žák

- TV-9-3-01** *užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu*
- TV-9-3-02** *naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu*
- TV-9-3-03** *dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji*
- TV-9-3-04** *rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora*
- TV-9-3-05** *sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí*
- TV-9-3-06** *zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže*
- TV-9-3-07** *zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci*

#### **Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:**

žák

- TV-9-3-01p** *užívá osvojovanou odbornou terminologii na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka*
- TV-9-3-02** *naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu*
- TV-9-3-03** *dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji*
- TV-9-3-04p** *rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka*
- TV-9-3-05p** *sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony a vyhodnotí je*
- TV-9-3-06p** *spolurozhoduje osvojované hry a soutěže*

**Učivo**

- **komunikace v TV** – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech
- **organizace prostoru a pohybových činností** – v nestandardních podmínkách; sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování
- **historie a současnost sportu** – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta
- **pravidla osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech**
- **měření výkonů a posuzování pohybových dovedností** – měření, evidence, vyhodnocování

**ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA** (prvky ZdrTV jsou využívány v povinné TV; ZdrTV jako ucelený systém je nabízena žákům III. (II.) zdravotní skupiny v samostatných vyučovacích hodinách – viz charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a poznámky k rámcovému učebnímu plánu)

### 1. stupeň

<b>Očekávané výstupy – 1. období</b>	
žák	
<b>ZTV-3-1-01</b>	<b><i>uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy</i></b>
<b>ZTV-3-1-02</b>	<b><i>zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</i></b>
<b>Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:</b>	
žák	
<b>ZTV-3-1-01</b>	<b><i>uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech; zaujímá správné základní cvičební polohy</i></b>
<b>ZTV-3-1-02</b>	<b><i>zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením</i></b>
<b>Očekávané výstupy – 2. období</b>	
žák	
<b>ZTV-5-1-01</b>	<b><i>zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování</i></b>
<b>ZTV-5-1-02</b>	<b><i>zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele</i></b>
<b>ZTV-5-1-03</b>	<b><i>upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením</i></b>
<b>Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:</b>	
žák	
<b>ZTV-5-1-01</b>	<b><i>zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování</i></b>
<b>ZTV-5-1-02</b>	<b><i>zvládá základní techniku speciálních cvičení; koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle, podle pokynů učitele</i></b>
<b>ZTV-5-1-03</b>	<b><i>upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením</i></b>

### Učivo

#### **ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ**

- **zdravotní oslabení** – konkrétní zdravotní oslabení žáka, prevence, pohybový režim, vhodné oblečení a obutí pro ZdrTV, zásady správného držení těla, dechová cvičení,

vnímání pocitů při cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)

### **SPECIÁLNÍ CVIČENÍ**

- **základy speciálních cvičení** – základní cvičební polohy, základní technika cvičení, soubor speciálních cvičení pro samostatné cvičení

*Vzhledem k ucelenému systému speciálních cvičení, který je shodný pro 1. i 2. stupeň, je formulováno učivo tohoto tématu jen na 2. stupni s předpokladem využití v celém základním vzdělávání.*

### **VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI**

- **pohybové činnosti v návaznosti na obsah TV** – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení

## **2. stupeň**

<b>Očekávané výstupy</b>
žák
<b>ZTV-9-1-01</b> <i>uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení</i>
<b>ZTV-9-1-02</b> <i>zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení</i>
<b>ZTV-9-1-03</b> <i>aktivně se vyhýbá činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení</i>
<b>Minimální doporučená úroveň pro úpravy očekávaných výstupů v rámci podpůrných opatření:</b>
žák
<b>ZTV-9-1-01</b> <i>uplatňuje odpovídající vytrvalost a cílevědomost při korekci zdravotních oslabení</i>
<b>ZTV-9-1-02</b> <i>zařazuje pravidelně a samostatně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením, usiluje o jejich optimální provedení</i>
<b>ZTV-9-1-03p</b> <i>vyhýbá se činnostem, které jsou kontraindikací zdravotního oslabení</i>

## **Učivo**

### **ČINNOSTI A INFORMACE PODPORUJÍCÍ KOREKCE ZDRAVOTNÍCH OSLABENÍ**

- **základní druhy oslabení, jejich příčiny a možné důsledky** – základní pojmy osvojovaných činností, prevence a korekce oslabení, denní režim z pohledu zdravotního oslabení, soustředění na cvičení, vědomá kontrola cvičení, nevhodná cvičení a činnosti (kontraindikace zdravotních oslabení)

### **SPECIÁLNÍ CVIČENÍ**

- **oslabení podpůrně pohybového systému (A)** – poruchy funkce svalových skupin (A1); poruchy páteře – odchylky předozadního zakřivení (A2) a vybočení páteře do stran (A3); poruchy stavby dolních končetin (A4): lokální a celková relaxace; správné držení hlavy, pletence ramenního, pánve, kolen; protažení prsních a bederních svalů, zadní strany stehů a ohybačů kyčle; posilování šjíjového, mezilopatkového, břišního, hýžd'ového, stehenního a lýtkového svalstva, vzpřimovačů trupu; zvýšení kloubní pohyblivosti a rozsahu pohybu; uvolňování páteře; rotační cvičení; správný dýchací stereotyp
- **oslabení vnitřních orgánů (B)** – oslabení oběhového a dýchacího systému (B1); oslabení endokrinního systému (B2); obezita (B3); ostatní oslabení vnitřních orgánů (B4): (kromě cvičení ze skupiny A) rozvoj hlavních a pomocných dýchacích svalů; hrudní a brániční dýchání při zvýšené zátěži; adaptace na zvýšenou zátěž; cvičení koordinace a rovnováhy

- **oslabení smyslových a nervových funkcí (C)** – oslabení zraku (C1); oslabení sluchu (C2); neuropsychická oslabení (C3): (kromě cvičení ze skupiny A) adaptace srdečně-cévního a dýchacího systému; koordinace pohybu; rovnovážné polohy; rozvoj sluchového, zrakového a taktilního vnímání rytmu; cvičení s hudebním doprovodem; orientace v prostoru; zraková lokalizace, rychlost zrakového vnímání

#### ***VŠESTRANNÉ ROZVÍJEJÍCÍ POHYBOVÉ ČINNOSTI***

- **pohybové činnosti v návaznosti na vzdělávací obsah TV** – s přihlédnutím ke konkrétnímu druhu a stupni oslabení

# ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. Aneta Vrbová
<b>Katedra:</b>	Katedra primární a preprimární pedagogiky
<b>Vedoucí práce:</b>	doc. PaedDr. Miluše Rašková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2022

<b>Název práce:</b>	Připravenost žáků základní školy na pubertu
<b>Název v angličtině:</b>	Readiness of primary school pupils for puberty
<b>Anotace práce:</b>	<p>Základem této diplomové práce je téma puberty, což je jedno z nejdůležitějších a zároveň také nejnáročnějších období v životě každého jedince. Úkolem teoretické části této diplomové práce je popsat problematiku puberty. Popisuje tělesný, kognitivní, emocionální a sociální vývoj v období prepuberty i samotné puberty.</p> <p>Praktická část je zaměřena čistě na dotazníkové šetření, kterého se zúčastnilo 207 žáků ze dvou základních škol. Konkrétně se jednalo o osm tříd – čtyři páté třídy a čtyři deváté třídy.</p> <p>Cílem praktické části této práce je objasnit pojem puberta a prepuberta z pohledu žáků základních škol jak na prvním, tak na druhém stupni. Důležité je také zjistit, zda si uvědomují změny, které v jejich těle a mysli probíhají a zda je dokážou popsat. A v poslední řadě je cílem zjistit, odkud získávají dnešní žáci informace a jestli jim je někdo poskytuje nebo je získávají sami.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	Puberta, dospívání, prepuberta, tělesný, kognitivní, sociální a emocionální vývoj, vývoj motoriky, informovanost, připravenost, volný čas, socializace.

<p><b>Anotace v angličtině:</b></p>	<p>The basic of this diploma thesis is the topic of puberty, which is one of the most important and also the most challenging period in the life of each individual. The task of the theoretical part of this diploma thesis is to describe the issue of puberty. It describes the physical, cognitive, emotional and social development during pre-puberty and puberty itself.</p> <p>The practical part is focused purely on the questionnaire survey, which was attended by 207 pupils from two primary schools. Specifically, there were eight classes – four fifth classes and four ninth classes.</p> <p>The aim of the practical part of this work is to clarify the concept of puberty and prepuberty from the perspective of primary school students in the first and second grade. It is also important to find out if they are aware of the changes that are taking place in their body and mind and if they can describe them. And last but not least, the goal is to find out where today's students get information from and whether someone provides it to them or obtains it themselves.</p>
<p><b>Klíčová slova v angličtině:</b></p>	<p>Puberty, adolescence, prepuberty, physical, cognitive, social and emotional development, motor development, awareness, readiness, leisure time, socialization.</p>
<p><b>Přílohy vázané v práci:</b></p>	<p>Příloha č. 1: Průvodní dopis  Příloha č. 2: Elektronická verze dotazníku  Příloha č. 3: Tištěná verze dotazníku  Příloha č. 4: Ukázka vyplněného dotazníku</p>
<p><b>Rozsah práce:</b></p>	<p>95 + přílohy</p>
<p><b>Jazyk práce:</b></p>	<p>český</p>