



Zdravotně  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Studies

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Zdravotně sociální fakulta

Ústav humanitních studií v pomáhajících profesích

Bakalářská práce

# **Volnočasové aktivity u dětí s ADHD**

Vypracovala: Dagmar Nová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Helena Zášková, CSc.

České Budějovice 2016

## Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá tématem „Volnočasové aktivity u dětí s ADHD“.

Teoretická část práce vysvětluje pojem ADHD. Zaměřuje se na obecnou charakteristiku ADHD, příčiny vzniku, typy, projevy v chování, diagnostiku syndromu ADHD a možnou léčbu. Také zmiňuje i další možná přidružená onemocnění. Dále se zaměřuje na pojem volný čas. Dále je uvedeno několik definic volného času. Také se zabývá historickým vývojem a pedagogikou volného času. Následně se věnuje institucím, které se zaměřují na volný čas, a konkrétním organizacím, které volnočasové aktivity nabízejí.

Hlouběji se zabývá organizacemi, které nabízejí volnočasové aktivity. Dále popisuje jejich strukturu a pestrost jejich nabídek. Představuje nejznámější organizace, do kterých může dítě vstoupit. Je to například: Junák, Sokol, Pionýr nebo Dům dětí a mládeže.

Cílem praktické části bylo zjistit volnočasové aktivity a další specifika náplně volného času dětí s ADHD a porovnat je s dětmi bez ADHD. Výzkum proběhl na vybraných základních školách v Jihočeském kraji. Respondenti byli ve věku od 6 let do 15 let, což odpovídá 1. až 9. třídě základní školy. Informace jsou získané pomocí dotazníku vlastní konstrukce, který obsahoval 40 otázek. Odpovědělo na něj celkem 25 dětí s ADHD a 25 dětí bez ADHD. Otázky byly rozděleny do pěti okruhů: základní informace o respondentovi, volnočasové aktivity sourozence a respondenta, další trávení volného času, rodina a povinnosti v domácnosti.

Z výsledků lze vyvodit, které aktivity děti nejčastěji dělají, jejich spokojenost a začlenění rodiny do společných činností. Volba aktivit je u obou skupin dětí různorodá a hlavně se vzájemně podobají. Proto u dětí s ADHD není nijak omezující porucha pozornosti, nebo deficit v motorice. Děti s ADHD jsou v některých činnostech aktivnější a naopak v některých pasivnější, než děti bez ADHD. Toto vše lze porovnat mezi skupinami dětí s ADHD a bez ADHD a získat tím ucelenější představu.

Získané poznatky mohou inspirovat rodiče i děti při výběru instituce, která nabízí volnočasové aktivity.

**Klíčová slova:** ADHD, aktivity, děti, volnočasové aktivity, volný čas

## **Abstract**

Bachelor's thesis discusses the topic of "Leisure activities for ADHD children".

The theoretical part of my thesis explains the concept of ADHD. It is focused on general characteristics of ADHD, its causes, types, behaviour manifestations, diagnostics of the ADHD syndrome and possible treatment. It also mentions some other possible associated diseases. Further, it focuses on the concept of leisure time. It provides several definitions of leisure time. It also explains the history and leisure education. Consequently, it discusses institutions specialised in leisure activities and specific organisations that offer leisure activities.

Further, it discusses in more detail organisations that offer leisure activities. It describes their structure and diversity of choices. It presents the best known organisations that a child may join. For example, Junák, Sokol, Pionýr or Dům dětí a mládeže (House of Children and Youth).

The practical part was aimed to identify leisure activities and other specific leisure aspects of ADHD children and compare them with non-ADHD children. The survey was carried out in selected primary schools in the South Bohemia Region. Respondents were aged between 6 and 15 years which equals to 1<sup>st</sup> to 9<sup>th</sup> grade of primary school. Information was obtained from a questionnaire structured by myself which contained 40 questions. Respondents included a total of 25 ADHD children and 25 non-ADHD children. Questions were divided into five parts: general information about the respondent, leisure activities of the respondent and their siblings, other ways of spending leisure time, family and home duties.

The results show which activities are most often pursued by children, their satisfaction and family participation in joint activities. Selected activities are varied in both groups of children, and for the most part they are similar to one another. Therefore, ADHD children are not limited whatsoever by their attention deficit or hyperactivity disorder. ADHD children are more active in some activities and on the other hand, more passive in some other activities than non-ADHD children. Such comparison can be made

between groups of ADHD children and non-ADHD children for more comprehensive understanding.

The knowledge acquired may inspire parents and children who are looking for an institution that offers leisure activities.

**Key words:** ADHD, activities, children, leisure time activities, leisure time

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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

V Českých Budějovicích dne 4. 5. 2016

.....

Dagmar Nová

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat vedoucí mé bakalářské práce paní doc. PhDr. Heleně Záškové, CSc. za její odborné vedení, cenné rady a přátelský přístup. Dále bych ráda poděkovala svému partnerovi, rodině a všem ostatním, kteří se na bakalářské práci jakkoli podíleli.

# Obsah

Úvod .....	11
1 ADHD .....	12
1.1 Pojem ADHD.....	12
1.2 Příčiny vzniku ADHD .....	13
1.3 Typy ADHD .....	13
1.4 Příznaky .....	14
1.5 Diagnostika .....	15
1.6 Léčba.....	16
1.7 Jiná onemocnění (přidružená).....	17
2 Volný čas.....	18
2.1 Pojem „volný čas“ .....	18
2.2 Historie.....	19
2.3 Pedagogika volného času.....	21
3 Instituce nabízející volnočasové aktivity .....	23
3.1 Školská zařízení pro zájmové vzdělávání .....	23
3.2 Školská výchovná, ubytovací a účelová zařízení.....	24
3.3 Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež .....	26
3.4 Nestátní neziskové organizace.....	26
3.5 Neorganizovaná zájmová činnost .....	29
4 Nabízené aktivity DDM ve vybraných městech v Jihočeském kraji .....	32
4.1 Dům dětí a mládeže .....	32
4.2 Srovnání .....	34



5	Cíl práce, hypotézy a metodika.....	35
5.1	Cíl práce.....	35
5.2	Hypotézy.....	35
5.3	Metodika.....	36
5.3.1	Použité metody.....	36
5.3.2	Respondenti.....	36
6	Výsledky.....	37
7	Diskuze.....	56
7.1	Diskuze k hypotéze 1.....	56
7.2	Diskuze k hypotéze 2.....	57
7.3	Shrnutí.....	59
8	Závěr.....	61
	Zdroje.....	63
	Příloha.....	67

## **Seznam použitých zkratk**

ADD - porucha pozornosti bez hyperaktivity (Attention Deficit Disorder)

ADHD - porucha pozornosti s hyperaktivitou (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

ČR – Česká republika

ČOS – Česká obec sokolská

DDM – Dům dětí a mládeže

DSM-IV - Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Edition

LDE - lehká dětská encefalopatie

LMD – lehká mozková dysfunkce

MKN-10 – Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize

PC - počítač

YMCA - Young Men's Christian Association

ZŠ – základní škola

## Úvod

Volný čas je součástí našeho života a záleží jen na nás, jak s ním naložíme. Téma volného času jsem si zvolila proto, že v dnešním technickém světě se děti a mládež baví pouze surfováním po internetu, hraním počítačových her, trávením hodin a hodin na mobilu a pro svůj život více nepotřebují. Hřiště zejí prázdnotou a fyzický a psychický stav dětí je stále horší. Je důležité, aby děti s ADHD i bez ADHD trávily tuto dobu kvalitně a nepodléhaly virtuální realitě, která má špatný vliv na formování jejich osobnosti. Doba se mění a nároky na dítě rostou. Vhodně zvolená činnost, která dítě baví, pomáhá zlepšit jeho psychiku a mnohdy ovlivňuje i jeho budoucnost. Hlavně rodiče by měli v tomto období pomoci dítěti s hledáním těchto aktivit a následně ho podporovat, případně potomka usměrnit. Nalezení té pravé aktivity není lehké. Proto si myslím, že je v pořádku, když děti mají možnost si vybírat z více nabídek a vyzkoušet různé možnosti. Dokáží si například vyhranit směr a snáze najít činnost, u které pak zůstanou až do dospělosti.

Bakalářská práce se zabývá tématem „Volnočasové aktivity u dětí s ADHD“. V teoretické části mé práce se zaměřím na obecnou charakteristiku ADHD, příčiny vzniku, typy, projevy a léčbu. Dále pak na vymezení a historický vývoj volného času. Nejvíce bych se chtěla věnovat institucím, které se zaměřují na volný čas, a konkrétním organizacím, které volnočasové aktivity nabízejí.

Hlavním cílem v praktické části práce je zjistit a porovnat aktivity dětí s ADHD a dětí bez ADHD, zda jsou jejich aktivity podobné nebo rozdílné a další specifika náplně jejich volného času.

K dosažení uvedeného cíle použiji v praktické části metodu kvantitativního výzkumu. Informace potřebné k výzkumu získám pomocí dotazníku s uzavřenými, polouzavřenými a otevřenými otázkami.

# 1 ADHD

## 1.1 Pojem ADHD

ADHD je anglickou zkratkou názvu Attention Deficit Hyperactivity Disorder neboli v překladu porucha s deficitem pozornosti a hyperaktivitou. Označuje neurovývojovou poruchu způsobující obtíže se soustředěním, nepřiměřeně zvýšenou aktivitou a impulzivitou dítěte (Goetz, 2009). Všechny tyto příznaky se projevují už od raného dětství.

Dříve se pro toto onemocnění používaly termíny jako LDE (lehká dětská encefalopatie) nebo LMD (lehká mozková dysfunkce). Dnes je v ČR běžně používaná zkratka ADHD, pocházející z americké klasifikace nemocí (DSM-IV). V Evropě se užívá Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10). Ta definuje dvě poruchy, které se ve svém výskytu často doplňují.

- Porucha aktivity a pozornosti
- Hyperkinetická porucha chování

Obě dvě poruchy spadají pod tzv. hyperkinetické poruchy. Termín ADHD je používán hlavně ve Spojených státech (Asociace dospělých pro hyperaktivní děti, 2009).

Rozdíl mezi hyperkinetickou poruchou a ADHD je v tom, že kritéria pro ADHD jsou mírnější. Tuto diagnózu proto může mít dítě, které trpí poruchami pozornosti, bez hyperaktivity a impulzivity (ADD – Attention Deficit Disorder), anebo hyperaktivitou a impulzivitou bez poruch pozornosti. Díky méně přísným a širěji definovaným kritériím DSM-IV, je diagnostikována větší skupina dětí a mladých lidí (Drtílková, 2007).

## **1.2 Příčiny vzniku ADHD**

Příčiny vzniku ADHD nejsou v současné době přímo známé. Naopak existují studie, které ukazují pravděpodobné možnosti vzniku syndromu.

V současnosti se vznik připisuje několika faktorům:

- **Genetické faktory** – ADHD se může v některých rodinách vyskytovat opakovaně. Například v rodině, kde muž trpí touto poruchou, je pětikrát vyšší pravděpodobnost, že jejich dítě bude také trpět touto poruchou.
- **Biologické/fyziologické faktory** – Jako neurologická porucha postihující tu oblast mozku, která řídí zpracování impulzů a podílí se na třídění smyslových vjemů a na schopnosti koncentrace. To je spojeno s nerovnováhou nebo nedostatečným množstvím dopaminu, chemické látky, která přenáší nervové signály.
- **Období těhotenství** – Komplikace nebo poranění během těhotenství či při porodu. K dalším faktorům patří požívání alkoholu, drog a jiných návykových látek v průběhu těhotenství (Riefová, 1999).

## **1.3 Typy ADHD**

Ne všechny děti s ADHD mají stejnou intenzitu nepozornosti, hyperaktivity a impulzivitu. Záleží, jak se projevují doma a ve škole. Podle uvedených tří skupin se rozlišují tzv. typy ADHD.

- **Typ převážně hyperaktivně-impulzivní**
  - Dítě je jak hyperaktivní, tak impulzivní, dokáže se podle potřeby soustředit. Častěji se tento typ objevuje u chlapců.

- **Typ převážně nepozorný**
  - Děti jsou nepozorné a nerozhodné, nejsou nijak zvlášť hyperaktivní nebo impulzivní. Obvykle se na jejich problém přijde až se zahájením školní docházky. Dívky mají tento typ nejčastěji.
- **Typ kombinovaný**
  - Dítě je hyperaktivní a nepozorné. Nebo může mít jinou kombinaci rysů.

Během vývoje se mohou příznaky měnit. Příslušnost k nějakému typu ADHD nemusí být trvalým stavem (Taylor, 2012).

#### **1.4 Příznaky**

Příznaky onemocnění ADHD se vyvíjejí zároveň s růstem dítěte. Rodiče se musí znova přizpůsobovat reakcím a hledat další výchovné postupy. Neboli to, co fungovalo dřív, teď už fungovat nemusí (Goetz, 2009).

Už v kojeneckém věku jsou děti většinou nápadně neklidné a ukřičené nebo nemohou usnout. V předškolním věku se často vyskytují fáze vzdoru, záchvaty vzteku, neukázněnost, problémy s podřizováním se. V cizím prostředí rychle ztrácejí zábrany a ostych a nedají se moc usměrnit. Projevy onemocnění jsou nejvíce viditelné po nástupu do 1. třídy, kdy se dítě musí podříditi školnímu režimu, musí dodržovat pravidla chování, sledovat výuku a soustředit se na práci. Příznaky, které se nejvíce projevují, jsou hyperaktivita, poruchy pozornosti a impulzivita (Drtilková, 2007).

Projevy impulzivity a hyperaktivity se objevují třikrát až pětkrát častěji u chlapců. Z toho důvodu tak na sebe poutají mnohem větší pozornost, protože ADHD je u nich rozpoznatelná snáze než u dívek. Dívky častěji postihuje porucha pozornosti bez hyperaktivity.

Všechny tyto příznaky mohou u některých jedinců přetrvávat i v dospělosti (Asociace dospělých pro hyperaktivní děti, 2009).

## ***1.5 Diagnostika***

Jako u ostatních onemocnění i ADHD musí splňovat určitá závazná kritéria, aby mohla být určena diagnóza. ADHD patří mezi tzv. spektrální poruchy, jelikož se vyskytuje v různých stupních závažnosti. Není jednoduché rozlišit děti s mírnou poruchou od krajně hyperaktivních dětí. Diagnóza se určuje velice těžko, protože neexistují žádné absolutně správné diagnostické testy, symptomy jsou různé podle věku, situace a podmínek. Mohou zde být přítomné i jiné poruchy, které svými symptomy dokáží zakrýt ADHD. Nebo naopak se projevy ADHD mohou objevit u jiných poruch.

ADHD má vždy stejné složky – impulzivitu, nepozornost a hyperaktivitu. U každého dítěte se projevují jinak a záleží na pocitech dítěte a situaci. Poruchy si rodiče nemusejí všimnout do té doby, dokud dítě neudělá něco závažnějšího.

Pro stanovení přesné diagnózy je zapotřebí, aby dítě bylo vyšetřeno kvalifikovaným a zkušeným odborníkem. V České republice stanovuje diagnózu dětský psychiatr. Při celkovém vyšetření je důležité, aby zahrnovalo nejen posouzení symptomů, ale i zdravotní, psychiatrickou, psychologickou, studijní, osobní i rodinnou anamnézu (Munden, 2008).

Pro představu Goetz (2009) uvádí diagnostická kritéria podle DSM-IV. Posuzuje se zde šest a více příznaků nepozornosti, hyperaktivity nebo impulzivity, které přetrvávají nejméně šest měsíců v takové míře, že mají za následek nepřizpůsobivost dítěte a neodpovídá jeho výkonu.

### ***Nepozornost***

- často se mu nedaří soustředit na podrobnosti nebo dělá chyby z nepozornosti ve škole, při práci, při jiných aktivitách
- má potíže udržet pozornost při hraní nebo plnění úkolů
- zdá se, že neposlouchá, když se na něj přímo hovoří
- nepostupuje podle pokynů a nedaří se mu dokončit školní práci, domácí práce, povinnosti na pracovišti
- mívá problémy si zorganizovat úkoly a činnosti

- vyhýbá se vykonávání úkolů, nedělá je rád
- ztrácí věci potřebné pro vykonávání úkolů nebo činností (hračky, školní pomůcky, pera...)
- lehce se vyruší vnějšími podněty
- zapomíná na každodenní povinnosti

### ***Hyperaktivita***

- často bezděčně pohybuje rukama, nohama nebo se vrtí na židli
- vstává ze židle při vyučování nebo jiných situacích, kdy má zůstat sedět
- mívá potíže si tiše hrát nebo dělat v klidu něco jiného
- bývá často „na pochodu“ nebo se chová, jakoby „jelo na motor“
- je nepřiměřeně upovídaný

### ***Impulzivita***

- vyhrkne odpověď dřív, než je dokončena otázka
- má problém vyčkat, až na něj přijde řada
- přerušuje ostatní nebo se plete do hovoru (skáče jiným do řeči, ruší při hře) (Goetz, 2009)

## **1.6 Léčba**

Dnes již existuje řada léčebných postupů a opatření. Nejvíce se osvědčila kombinace několika postupů, které se dají individuálně přizpůsobit potřebám pacienta. Patří sem užívání léků, psychoterapie, opatření ve škole a sociální intervence. Cílem léčby je pomoci dítěti zvládat denní režim, využití jejich inteligence ve škole, zlepšit zařazení do kolektivu a vztahy v rodině (Munden, 2008).

Medikamenty, které se užívají při léčbě ADHD, ovlivňují v mozku systémy neuropřenašečů dopaminu a noradrenalinu. Používají se tyto dvě skupiny léků –



stimulancia, která ovlivňuje dopaminový systém a nestimulační látky, jenž působí na metabolismus noradrenalinu.

Nejvhodnější doba pro zahájení léčby léky je před zahájením nebo začátku školní docházky mezi 5. - 7. rokem věku dítěte (Goetz, 2009).

Léky na ADHD mají také obvykle vedlejší účinky, mezi které patří například problémy s usínáním, poruchy chuti k jídlu, bolesti břicha a hlavy (Yarney, 2014).

### ***1.7 Jiná onemocnění (přidružená)***

I u dítěte s ADHD se mohou vyskytnout další poruchy v 60 – 70 % případů. Jedná se o vrozené nedostatky, které dětem s normální inteligencí ztěžují úspěšně zvládat některé školní předměty a dosahovat tak pozitivního ocenění ve škole. Je to například dyslexie, dysgrafie, dyskalkulie, dyspraxie. S hyperkinetickou poruchou se také vyskytují různé typy poruch chování, úzkostné poruchy, deprese, tiky, poruchy spánku, nálady a poruchy opozičního vzdoru (Drtílková, 2007).

## 2 Volný čas

### 2.1 Pojem „volný čas“

Pojem volný čas v literatuře definovalo množství odborníků, jejichž úvahy se určitým způsobem podobaly a překrývaly, ale zároveň se i v něčem odlišovaly (Hodaň, 2008). Dále je uvedeno několik definic o volném čase.

*Volný čas je „Čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnosti, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku)“ (Průcha, 2001, s. 274).*

*„Je to čas, v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i tvůrčí schopnosti. Je to čas, v němž je člověk sám sebou, nejvíce patří sám sobě, kdy koná převážně svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe, popř. pro druhé, ze svého vnitřního popudu a zájmu“ (Němec a kol., 2002, s. 17).*

*„Pod pojmem volný čas rozumíme čas, který zůstane po splnění pracovních povinností, školních povinností a nevyhnutelných činností spojených s osobní hygienou, jídlem a spánkem. Do volného času dětí a mládeže tedy nepatří vyučování a činnosti s ním spojené, sebeobslužné činnosti, starání o zevnějšek, o osobní věci, pomoc v domácnosti, čas na jídlo, spánek a hygienu. Volný čas žáka je čas, když si splní školní, domácí a jiné povinnosti a rozhoduje se, co bude dělat. Volným časem jednotlivec svobodně disponuje, nevykonává činnosti z povinnosti anebo pod tlakem někoho. Činnosti dělá rád a dobrovolně, přinášejí mu pocit uspokojení a uvolnění“ (Zelinová, 2012, s. 12-13).*

Pod pojem volný čas se dále zahrnuje odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty spojené s těmito činnostmi (Pávková, 2002).

Existuje mnoho dalších definic volného času, které vycházejí ze stejného historického základu, jehož hlavním autorem byl Joffre Dumazedier.

## **2.2 Historie**

První zmínky o volném čase pocházejí z antické filozofie. Mezi osobnosti antického Řecka, u kterých najdeme zmínky o volném čase, patří Platón nebo Aristoteles. U Platóna se objevilo oddělení sféry volného času, zahálky, od sféry práce a výroby. Podle Aristotela by měl člověk ve volném čase rozjímat, protože rozjímání vede člověka k moudrosti a samostatnosti. Mezi doporučené činnosti patřilo rozumování, čtení veršů, setkávání s přáteli, poslouchání hudby. Nebyl to čas na lenošení a nudu. Cílem bylo rozvíjení talentu pro radost. Nevězel za tím žádný plán na žádný zisk a jediným účelem bylo podobat se bohům.

Ve středověku byl volný čas vnímán jako časový úsek, který byl věnován rozjímání a modlitbám. V tomto období měla dominantní postavení církev a její ideologie. Svou koncepci opírala o asketický vztah k životu. Také Tomáš Akvinský, zakladatel jezuitské ideologie, doporučoval, aby se člověk věnoval zbožnému rozjímání, jakož přípravu na posmrtný život.

Renesance přinesla významné prvky zdokonalování člověka. Dlouhodobým pracovním zatížením byl volný čas značně potlačen. Renesanční myslitelé oslavovali práci a varovali před zahálkou a leností. Odpočinek musel být takový, aby byl člověk schopen dál pracovat. S myšlenkou radostné práce přišli utopičtí myslitelé. Podle Thomase Mora práce měla trvat pouze 6 hodin a s volným časem mohlo být naloženo dle vlastního svobodného rozhodnutí. Thomasso Campanella požadoval jen 4 hodiny práce a zbytek dne trávit příjemným studiem, rozhovory, čtením, vypravováním,

psaním, procházkami, rozvíjením tělesných a duševních vloh radostným způsobem. Nevztahovalo se to na hry vsedě (šachy, kostky a další).

V 19. století byl volný čas pro Karla Marxe stálou součástí rozvoje člověka zaměřenou na jeho vzdělávání. Byla to sféra lidské svobody, svobodného rozhodování a svobodné činnosti. Práci charakterizoval jako říši nutnosti, volný čas jako říši svobody.

Ve 20. století se problematikou volného času nejvíce zabýval francouzský sociolog Joffre Dumazedier. Mezi moderními autory patří jeho dílo k nejobsáhlejším a zároveň většina současných názorů a definicí vychází z jeho formulace. Volný čas představuje část mimopracovní doby, do které dále patří biologické potřeby (strava, hygiena, spánek) a rodinné povinnosti (vaření, úklid, nákup, péče o děti). Volný čas je svobodnou volbou, uspokojuje jednotlivce a jeho osobní požadavky. Nemá žádný přesvědčovací, ideologický, politický, duchovní cíl a také nemá žádný společenský ani materiální cíl.

Dumazedier rozlišuje **tři funkce** volného času, které spolu vzájemně souvisí.

- 1. odpočinek** – zotavení a reprodukce pracovní síly
- 2. rozptýlení** – zábava, rozptýlení a únik z monotónnosti práce
- 3. rozvoj osobnosti** – fyzický, kulturní a sociální rozvoj

Dále rozlišuje **šest kategorií** volného času.

1. činnost manuální
2. činnosti fyzické (sportovní, cestovní, turistika)
3. činnosti estetické
4. činnosti intelektuální
5. činnosti sociální (charita)
6. spotřební (dnes)

Trávení volného času je limitováno prostředím a stupněm rozvoje společnosti. Dále pak jedincem - pohlaví, věk, zdravotní stav, rodinný stav, vliv rodinného prostředí,

místo bydliště, vzdělání, profese, ekonomicko-materiální zajištění, psychika, temperament, struktura zájmů (Hodaň, Dohnal, 2008).

A dále se volný čas stal významnou dimenzí každého lidského života, nejprve spíše ve vyšších vrstvách a ve městě. Tyto změny probíhaly odlišně u lidí různých společenských vrstev a sociálního postavení. Nastupující industrializace, která s sebou přinášela rozdělení dne na dobu pracovní a čas po ní, postupnou mechanizaci, která zkracovala pracovní dobu. Zkracování doby námezdní práce dospělých, mládeže a dětí, realizaci zdravotních a sociálních potřeb, přístup ke vzdělání a také seberealizace umožnila přeměnu významné části jejich života z času nutnosti a podřízenosti na čas volný, tedy čas vlastní volby a dobrovolnosti. Tento vývoj nebyl hladký a přímočarý, zejména za obou světových válek byl život dětí a mládeže deformován a ničen, a zařízení volného času byla likvidována. Po skončení bojů opět nastávala obnova a na základě nových potřeb i rychlý rozvoj (Pávková, 2002).

### **2.3 Pedagogika volného času**

Hlavním zájmem pedagogické disciplíny je volný čas trávený určitou skupinou lidí (děti, mládež, dospělí) (Hofbauer, 2004). Zabývá se obsahem, formami a prostředky edukačních aktivit k trávení volného času, činností školských a jiných zařízení, která zabezpečují edukaci ve volném čase a teorií a výzkumem toho, jak současná mládež tráví volný čas.

Pedagogika volného času se snaží pomáhat dětem, mládeži a dospělým správně volit a realizovat aktivity ve volném čase, tak aby byl pro jedince prospěšný a přinášel mu pocit uspokojení a seberealizace.

Pedagogika volného času má i velkou preventivní funkci. V současné době se vyskytuje nežádoucí chování mládeže (agresivita, delikvence, životní styl zaměřený na materiální spotřebu aj.), proto představuje velkou důležitost výchova snažící se mladým lidem ukázat vhodné formy a náplň trávení volného času. Repertoár činností mimo vyučování je rozsáhlý. K realizaci zájmových činností mimo vyučování slouží

rozvětvený systém školských zařízení pro výchovu mimo vyučování a zájmové vzdělávání ve volném čase.

Pedagogika volného času má těsné vazby s dalšími pedagogickými disciplínami a vědami. Jsou to například sociální pedagogika, sociologie výchovy, vývojová a sociální psychologie, sociologie aj. (Průcha, 2004).

### 3 Instituce nabízející volnočasové aktivity

Výchova ve volném čase zpravidla probíhá v rámci určité instituce (kluby, družiny apod.). Typ organizace definuje do určité míry cíle působení, možnosti spolupráce s dalšími odborníky, dobu a místo setkávání s dětmi atd. (Pávková, 2002).

#### 3.1 Školská zařízení pro zájmové vzdělávání

Školská zařízení pro zájmové vzdělávání se řídí vyhláškou č. 74/2005 Sb. o zájmovém vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů, které se dělí na:

##### *a) Středisko volného času*

Činnost střediska se uskutečňuje ve více oblastech zájmového vzdělávání nebo se zaměřuje na konkrétní oblast. Dále středisko může poskytovat pomoc metodickou, odbornou nebo materiální účastníkům zájmového vzdělávání, případně školám a školským zařízením.

Typy středisek jsou:

**Dům dětí a mládeže**, jeho posláním je naplňovat rekreační a výchovně-vzdělávací funkci, která se uskutečňuje ve více oblastech zájmového vzdělávání.

**Stanice zájmových činností**, které jsou zaměřené na jednu oblast zájmového vzdělávání.

Středisko je zařazováno do sítě škol a školských zařízení a na základě tohoto zařazení má nárok na státní příspěvek. Středisko zpravidla vykonává činnost po celý školní rok i ve dnech, kdy neprobíhá školní vyučování.

### ***b) Školní klub***

Klub poskytuje zájmové vzdělávání žákům jedné školy nebo několika škol. Činnost vykonává ve dnech školního vyučování, ale i ve dnech, kdy neprobíhá vyučování včetně školních prázdnin. Činnosti klubu lze uskutečňovat formami: příležitostně výchovnou, vzdělávací, zájmovou a tématickou, rekreační. Dále pravidelnou výchovnou, vzdělávací a zájmovou činností nebo využitím nabídky spontánních činností. Kluby jsou určeny spíše pro žáky druhého stupně základní školy.

### ***c) Školní družina***

Družina poskytuje zájmové vzdělávání žákům jedné nebo několika škol. Umožňuje účastníkům odpočinkové činnosti a přípravu na vyučování a využití další nabídky spontánních činností. Je přednostně určena pro žáky prvního stupně základní školy. Činnost družiny probíhá ve dnech školního vyučování ale i o školních prázdninách. Ředitel školy může činnost družiny během prázdnin přerušit (Vyhláška č. 74/2005, § 1-10).

## **3.2 Školská výchovná, ubytovací a účelová zařízení**

Dle vyhlášky č. 108/2005 Sb. o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních, ve znění pozdějších předpisů, patří pod školská výchovná a ubytovací zařízení:

### ***a) Domov mládeže***

*„(1) Domov poskytuje žákům středních škol a studentům vyšších odborných škol ubytování, výchovně vzdělávací činnost navazující na výchovně vzdělávací činnost středních škol a vyšších odborných škol a zajišťuje těmto žákům a studentům školní stravování.*

*(2) Domov vede žáky a studenty k plnohodnotnému využívání volného času formou zájmových činností.“*



### ***b) Internát***

*„Internát poskytuje dětem a žákům škol samostatně zřízených pro děti a žáky se zdravotním postižením a dětem přípravného stupně základní školy speciální ubytování a výchovně vzdělávací činnost navnazující na výchovně vzdělávací činnost těchto škol a školských zařízení a zajišťuje těmto dětem a žákům školní stravování.“*

### ***c) Škola v přírodě***

*„Škola v přírodě zajišťuje zotavovací pobyt ve zdravotně příznivém prostředí dětem mateřských škol a žákům plnícím povinnou školní docházku, popřípadě pobyt vybraných skupin dětí mateřských škol a žáků plnících povinnou školní docházku bez přerušování vzdělávání“ (Vyhláška č. 108/2005, §2, 6, 10).*

Pod školská účelová zařízení dle vyhlášky č. 108/2005 Sb. o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních, ve znění pozdějších předpisů, patří:

#### ***a) Středisko služeb školám***

#### ***b) Školní hospodářství***

#### ***c) Středisko praktického vyučování***

#### ***d) Školní knihovna***

#### ***e) Plavecká škola***

#### ***f) Přípravný stupeň základní školy speciální***

Obecně lze říci, že školská účelová zařízení slouží podle účelu, k němuž byla zřízena. Dále napomáhají školám a školským zařízením při jejich činnosti. Zajišťují materiálně technické služby, poradenské, informační nebo ekonomicko-administrativní služby, poskytují odborné, studijně pracovní, knihovnické a informační služby pro žáky, studenty, popřípadě zaměstnance. Zajišťují také praktické vyučování a výchovu mimo

vyučování nebo vytvářejí podmínky pro praktické vyučování žáků a jejich zájmovou činnost. (Školství, 2014).

### **3.3 Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež**

Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež podle zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů, poskytují nízkoprahová zařízení služby ambulantní případně terénní dětem ve věku od 6 do 26 let, které jsou ohroženy společensky nežádoucími jevy. Cílem je zlepšit kvalitu jejich života a to předcházením nebo snížením rizik souvisejících se způsobem jejich života. A dále jim umožnit lépe se orientovat v jejich sociálním prostředí a vytvářet podmínky k řešení jejich nepříznivé situace. Tato služba může být osobám poskytována anonymně.

Obsahem činnosti služby jsou výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti nebo zprostředkování kontaktu se společenským prostředím. Dále sociálně terapeutické činnosti a pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí (Zákon č. 108/2006, § 62).

### **3.4 Nestátní neziskové organizace**

Nestátní neziskové organizace pracující s dětmi a mládeží představují kromě škol a školských zařízení důležitou součást ve vytváření žádoucí nabídky pro aktivní využití volného času dětí a mládeže. Krom činností výchovně vzdělávacích také umožňují dětem a mládeži rozvíjet jejich schopnosti, dovednosti, talent a připravují je na budoucí život.

Nestátní neziskové organizace jsou organizace, která nejsou zřizována státem a nejsou na něm závislá. Mezi výrazné subjekty pracujícími s dětmi a mládeží jsou organizace dětí mládeže a občanská sdružení. Velké množství sdružení má pouze místní působnost, ale je zde také mnoho organizací, které působí na celém území republiky (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Mezi nejznámější nestátní neziskové organizace patří:

### ***Junák – český skaut***

Posláním Junáka je působit na své členy a vést je k duchovní, mravní a tělesné zdatnosti tak, aby byli připraveni plnit své povinnosti vůči bližním, společnosti a vlasti. Základní jednotkou je skautský oddíl, který se člení do družin. Jsou to menší skupinky po pěti až deseti dětech. Družinu vede jeden ze starších členů skautu. Tento systém využívá velkého vlivu vrstevnické skupiny a pozitivních vzorů věkově blízkých vedoucích a zároveň učí vedoucí odpovědnosti za druhé a za program (Pávková, 2002).

Skautská výchova ctí tyto hodnoty

- hrát fěr
- spolupracovat s ostatními
- být ohleduplný k okolnímu prostředí
- mít vztah k přírodě

Skauting všestranně působí na rozvoj osobnosti dětí a mládež prostřednictvím her, zážitků, aktivit a dalších činností (Junák – český skaut, z. s., 2016).

### ***Pionýr***

Je to demokratický, dobrovolný, samostatný a nezávislý spolek dětí, mládeže a dospělých. Zabývá se vzdělávací, kulturně výchovnou, zájmovou a solidární činností, obhajobou a uspokojováním zájmů a potřeb dětí a ostatních členů sdružení (Pávková, 2002). Za základní kameny výchovné práce patří Ideály Pionýra.

Ideály jsou:

- pravda
- poznání
- přátelství
- pomoc
- překonání
- příroda
- paměť

Hodnoty vyjádřené Ideály Pionýra jsou trvalé a nepodléhají aktuálním trendům. Je to propojený celek, který nabízí velké množství pohledů a způsobů vnímání (Pionýr, 2012).

### ***Česká tábornická unie***

Je organizace, která volně sdružuje na základě společného zájmu děti, mládež a dospělé v tábornických klubech a trampských osadách. Každý klub a osada je samostatnou částí, která řeší svobodně a samostatně všechny svoje otázky a to s přihlédnutím k vlastním možnostem a podmínkám. Česká tábornická unie vychází z myšlenek lesní moudrosti a zaměřuje svoji činnost na pobyt v přírodě. Sdružuje zájemce, kteří chtějí být důvěrnými znalci přírody, vnikat do jejich zákonů, vést ostatní k poznávání přírody a stát se jejími ochránci (Česká tábornická unie, 2009 – 2016).

### ***Duha***

Je občanské sdružení pro děti a mládež, které na principech zážitkové pedagogiky organizuje volnočasové aktivity. Její rozšířený název zní - Duha, sdružení dětí a mládeže pro volný čas, přírodu a recesi. Hlavní důraz klade na vytváření a realizaci programů pro děti a mladé lidi. Základní články Duhy se jmenují dužiny a zaměřují se na turistiku a táboření, vodáctví, divadlo, outdoorové sporty, deskové hry, mezinárodní výměnné pobyty, podpora dobrovolnictví, participace a jiné (Sdružení Duha, 2000 – 2010).

### ***Hnutí Brontosaurus***

Je uskupení převážně mladých lidí do 26 let, kteří se zabývají ochranou a tvorbou životního prostředí. Hnutí Brontosaurus svou činnost zaměřují na pořádání akcí pro děti a mládež k ochraně přírody a památek, k environmentální výchově a k rozvoji osobnosti. Mnoho dobrovolníků často vyráží například na kosení orchidejových luk, sázení stromů, opravování hradů nebo stavění školy v Himalájích. Jsou nezávislí a otevření novým myšlenkám (Hnutí Brontosaurus, 1974 – 2015).

## **YMCA**

Je křesťanské sdružení mladých lidí. Usiluje o plnohodnotný život, o harmonický rozvoj člověka, jeho ducha, duše a těla. Je otevřené všem lidem bez rozdílu pohlaví, rasy, národnosti a politického či náboženského vyznání, sociálního postavení, fyzických i duševních schopností. Název YMCA je zkratkou anglického názvu „Young Men’s Christian Association (YMCA v ČR, 2008). Mezi pravidelné programy patří například – Ten Sing (hudebně sociální program), skaut, manželská setkání, živá rodina, tábory, mateřská centra, zájmové kroužky, poradny v otázkách sekt a náboženství, psychologické poradny, informační centra, zahraniční programy a další (ČRD, 1999 – 2016).

## **Sokol**

Hlavní činností České obce sokolské je prostřednictvím tělesné výchovy a sportu, společenskou a kulturní činností přispívat ke zvyšování fyzické, společenské, kulturní a duchovní úrovně naší demokratické společnosti. Dále vychovává k mravnosti a občanské odpovědnosti. Základní organizační jednotkou ČOS je tělocvičná jednota Sokol, jejichž činnost je organizována v jednotlivých oddílech, odborech a komisích. Sokol nabízí například tyto aktivity – cvičení pro rodiče a jejich batolata, gymnastika, atletika, šerm, taekwondo, judo, parkour, aerobik, volejbal, rock’n’roll a mnoho dalších (Česká obec sokolská, 2015).

### **3.5 Neorganizovaná zájmová činnost**

Zájmová činnost je veškerá činnost, kterou si jedinec vybere sám ze své vlastní vůle z různých motivů. Obvykle si jedinec vybírá a rozvíjí ty zájmy, v kterých je úspěšný a dosahuje v nich uspokojení z činnosti. Důležitý je i jakýsi úspěch v zájmové činnosti, protože úspěch v činnosti může často kompenzovat neúspěchy v jiných oblastech např. škola, práce. Zájmová činnost má ve vývoji dítěte nezastupitelné místo. Dítěti může

přinášet citové uspokojení, seberealizaci, kompenzovat neúspěch v jiných činnostech, ale zároveň mu přináší schopnost lépe reagovat v zátěžových a stresových situacích.

Zájmová činnost poskytuje mnoho podnětů pro rozvoj poznávacích procesů jako je vnímání, představivost, paměť, fantazie, myšlení, řeč. Na základě vlastní aktivity při zájmové činnosti si děti rozšiřují své znalosti a svůj rozhled. Učí se zároveň využívat své teoretické poznatky a aplikovat je v praxi.

Také je důležité, pro další vývoj dítěte, aby činnost, kterou dítě dělá, byla společensky žádoucí. Jelikož tato činnost vyplňuje ve velké míře jejich volný čas, je současně i významným prostředkem jejich výchovy. Protože činnost, kterou děláme se zájmem, přináší uspokojování základních lidských potřeb. Pokud čas naplňuje nežádoucími činnostmi, může to mít sklon k patologickým činnostem (destrukce, agrese atd.) díky setrváváním ve virtuální realitě nebo to může kompenzovat např. gamblerstvím (Hájek, 2007).

Zájmové činnosti se člení do různých oblastí podle svého obsahu na:

- **Vědeckotechnické a vědecké**
  - modeláři, motoristé, amatérští speleologové,...
- **Technicko-praktické**
  - kroužky dovedných rukou, vaření, chataření,...
- **Společenskovední**
  - vlastivědné, historické, sběratelství,...
- **Přírodovědné (pěstivelské a chovatelské)**
  - kaktusáři, včelaři, zahrádkáři, rybáři,...
- **Esteticko-výchovné**
  - výtvarné, hudební, literárně dramatické,...
- **Tělovýchovné, sportovní a turisticky zaměřené**
  - atletika, gymnastika, plavání, florbal...(Němec a kol., 2002)

Z jiného hlediska jde zájmovou činnost rozdělit na činnost pravidelnou, příležitostnou a spontánní.

- **Zájmová činnost pravidelná**
  - uskutečňuje se celoročně v pravidelných intervalech pod vedením kvalifikovaného vedoucího
  - např. kroužek, oddíl, klub umělecký soubor, hra na hudební nástroj, výuka cizích jazyků ...
- **Zájmová činnost příležitostná**
  - zahrnuje organizované, jednorázové nebo cyklické kolektivní akce, rekreační, oddechové nebo vzdělávací aktivity
  - např. lyžařské kurzy, plavecké, taneční, letní tábory, zájezdy a turistické aktivity, exkurze...
- **Zájmová činnost spontánní**
  - průběžná nabídka činností, které jsou přístupny pro všechny zájemce
  - nejsou limitovány začátkem ani koncem
  - spontánní aktivity se uskutečňují např. v přírodních prostředích, na otevřených hřištích a sportovištích nebo v knihovnách a čítárnách (Průcha, 2004)

## 4 Nabízené aktivity DDM ve vybraných městech v Jihočeském kraji

### 4.1 Dům dětí a mládeže

DDM je zařízení pro volnočasové aktivity dětí, mládeže i dospělých. Mezi hlavní cíle patří zabezpečit kvalitní a smysluplné využití volného času dětí a mládeže a naučit je orientovat se v široké nabídce volnočasových aktivit. Zároveň předchází působení negativních vlivů na jejich život. Zastřešuje také mnoho tanečních skupin s různým pohybovým zaměřením. Organizuje různé turnaje, výlety, společenské akce nebo dětské tábory a mnoho dalších.

#### ➤ DDM - České Budějovice

Dům dětí a mládeže sídlí blízko centra, v objektu bývalé Hardtmuthovy vily, kousek od zimního stadionu. Nabízí kolem 200 zájmových útvarů, které jsou vedeny interními a externími pracovníky.

Mezi nejvíce poptávané zájmy patří:

- **Taneční:** Flamenco, Mažoretky, Taneční aerobic,...
- **Technicky a PC:** Fotografování, Programování, Letecký modelář,...
- **Přírodovědné:** Rybářství, Malý entomolog, Mladý myslivec,...
- **Výtvarné:** Keramika, Řezbářský kurz, Výtvarná tvorba,...
- **Hudební:** Hra na flétnu, Hra na kytaru, Komorní sbor,...
- **Sportovní:** Bruslení a krasobruslení, Podvodní rugby, Šachy,...
- **Vzdělávací a dramatické:** Anglický jazyk, Matematika, Divadelní spolek Dívoch,...
- **Klubové činnosti:** Dívčí klub, Klub deskových her, Klub malých žurnalistů,...  
(Dům dětí a mládeže České Budějovice)



### ➤ **DDM – Tábor**

Dům dětí a mládeže v Táboře nalezneme v historické části města na Tržním náměstí. V nabídce se nachází 71 aktivit. Z důvodu malých místností se činnosti provozují v různých prostorách ve městě, většinou v tělocvičnách ZŠ.

Kroužky, na které se dá přihlásit, se rozdělují podle zaměření na:

- **Bojová umění:** Historický šerm
- **Dobrodružné:** Tábořská garda, Dračí doupě,...
- **Hudební:** Klávesy, Hra na flétnu, Kytara,...
- **Jazyky:** Angličtina- konverzace, Španělština,...
- **Keramika:** Keramický – hrnčířství, Keramický – volná plastika,...
- **Počítačové a technické:** Letečtí modeláři, Mladý fotograf, Počítačová grafika,...
- **Předškoláci:** Šikulové, Výtvarná dílna,...
- **Přírodovědné:** Ochrana přírody a myslivost, Rybářský kroužek,...
- **Rukodělné:** Paličkování, Drátkování a šperkařství, Mladá móda,...
- **Sport:** Aerobic, Floorball, Trampolínky,...
- **Tanec:** Country taneční soubor Dupáček, Orientální tance, STARS Street dance,...
- **Umělecké:** Objektová tvorba, Divadelní, Akční malba,...
- **Ostatní:** Literárně – dramatické studio, Vaříme pro radost,... (Dům dětí a mládeže Tábor, 2013)

### ➤ **DDM – Prachatice**

Prachatický dům dětí a mládeže působí ve dvou budovách. Obě se nacházejí vedle koupaliště Hulák. U hlavní budovy je sportovní areál, kde se dá hrát basketbal, fotbal,

stolní tenis, tenis, hokejbal... Do obou objektů je bezbariérový přístup. DDM nabízí cca 70 zájmových útvarů a kroužků. Jsou to:

- **Dramatické:** Podivné divadlo
- **Hudební:** Hrátky s flétnou, Pískání pro radost,...
- **Jazykové:** Angličtina hrou, Angličtina pro nejmenší,...
- **Přírodovědné:** Rybářský kroužek, Přírodovědný kroužek Sluníčko,...
- **Rodiče s dětmi:** Cvičení, hry a tvoření pro rodiče s dětmi od 2 let,...
- **Sportovní:** Atletika, Jóga, Karate, Lanové aktivity,...
- **Taneční:** Výrazový tanec T.A.M., Taneční komorní soubor T.A.M.,...
- **Technické:** Fotoklub
- **Tvořivé:** Keramika, Kutilové, Šperkování,...
- **Výtvarné:** Kresba a malby, Večerní kreslení,...
- **Vzdělávací:** Znaková řeč,... (Dům dětí a mládeže Prachatice, 2009 – 2015)

#### 4.2 *Srovnání*

Podle nabídky kroužků DDM ve městech České Budějovice, Tábor a Prachatice vyplývá, že množství nabízených aktivit závisí na velikosti města. Kroužky ve všech třech městech se svým obsahem příliš neliší, rozdíl se nachází v počtu nabídek v jednotlivých odvětvích. Zmiňovaná zařízení jsou dobře situovaná díky své poloze a blízkosti centra. Ceny se pohybují přibližně od 300 Kč - 2000 Kč ročně, což je částka finančně dostupná i sociálně slabším rodinám. Zájemci si zde mohou vybrat z opravdu pestré škály možností jak trávit svůj volný čas.

## 5 Cíl práce, hypotézy a metodika

### 5.1 Cíl práce

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit náplň volného času u dětí s ADHD a bez ADHD. Vymezit aktivity dětí s ADHD, zda tráví čas aktivně nebo pasivně. Zaměřila jsem se na děti na základních školách (6 – 15 let), protože se ADHD v tomto období projevuje nejvíce. Součástí cíle bylo zjištění, jestli jsou to aktivity vhodné v dlouhodobém měřítku k trávení volného času a utváření osobnosti dítěte. Dále bylo důležité určit, zda se volnočasové aktivity dětí s ADHD odlišují nebo shodují s volnočasovými aktivitami dětí bez ADHD. Pro získání ucelenějšího obrazu o volném času dětí, jsem se zaměřila na více aspektů okolo trávení jejich volného času. Konkrétně zda tráví svůj čas organizovaně – provozování sportu či kroužku, nebo neorganizovaně – pobyt venku, čtení knih, trávení volného času u počítače nebo s mobilním telefonem. Dále také na aktivity provozované s rodiči, hraní různých her a v neposlední řadě plnění domácích povinností.

### 5.2 Hypotézy

Na základě vytyčeného cíle byly vyřčeny tyto dvě hypotézy:

**Hypotéza 1:** Děti s ADHD mají vzhledem k deficitům v motorice a pozornosti nižší možnost využití volnočasových aktivit, které jsou pro jeho osobnost něčím prospěšné oproti dětem bez ADHD.

**Hypotéza 2:** Děti s ADHD více využívají k trávení volného času pasivní aktivity oproti dětem bez ADHD.

## **5.3 Metodika**

### **5.3.1 Použité metody**

Pro získání informací ke zvolenému tématu bakalářské práce jsem zvolila kvantitativní výzkum v podobě anonymního dotazníku. Obsahoval 40 otázek, které poskytly základní informace o respondentech a jejich aktivitách. V papírové formě byl rozdán na školách v Jihočeském kraji. (Tábor, Sezimovo Ústí II, České Budějovice, Prachatice)

Dotazníky obsahují otázky uzavřené, polouzavřené a otevřené. Otázky jsou rozdělené do pěti okruhů. První okruh se zaměřuje na informace o věku, pohlaví a místě bydliště. V druhém okruhu se zabývám sourozencem respondenta a sportem nebo kroužkem, který provozuje. Další otázky se týkají samotného respondenta. Zjišťují informace o sportu nebo kroužku, kterému se věnuje. Patří k tomu také otázky typu, jak dlouho se věnuje aktivitě, jak často nebo kolik hodin v týdnu, oblíbenost dané aktivity nebo případně čemu jinému by se dotazovaný chtěl věnovat. Třetí okruh se zaměřuje na kamarády, knihy, počítač a mobil. Souvisí s ním čas trávený na počítači nebo s mobilem a jaké činnosti s přístroji vykonávají. Ve čtvrtém okruhu se zajímám o čas strávený s rodiči a dalšími příbuznými. Zda společně podnikají výlety, hrají hry a samozřejmě, jestli je to baví. A v pátém okruhu řeším otázky domácích prací a povinností s tím spojených.

Otázky jsem formulovala jednoduše a srozumitelně. Dotazníky jsem rozdala dětem s ADHD a dětem bez ADHD ve věku od 6 do 15 let.

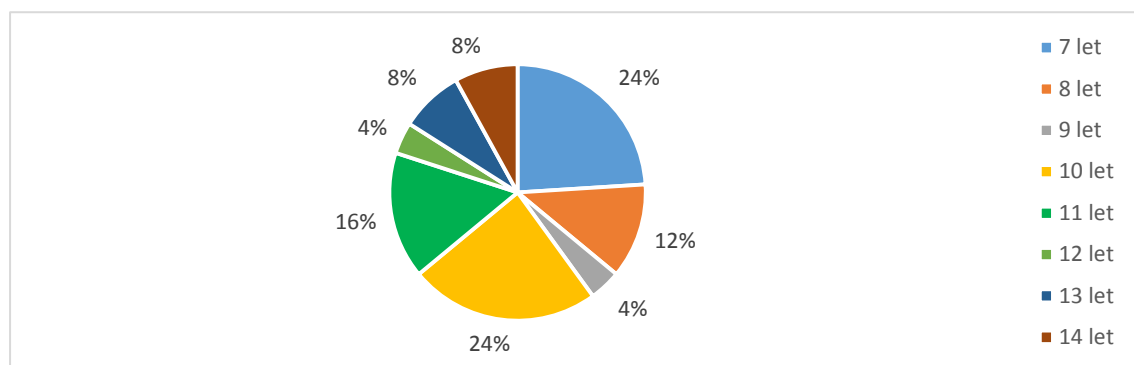
### **5.3.2 Respondenti**

Na výzkumu se podílely děti od 1. do 9. třídy základních škol na území Jihočeského kraje. Celkem se jednalo o 50 respondentů. Z toho bylo 25 dětí s ADHD a 25 dětí bez ADHD. Výzkum probíhal anonymně a návratnost dotazníků byla 100 %.

## 6 Výsledky

Dotazníky vyplnilo celkem 50 respondentů. Jediným kritériem pro výzkum byl věk mezi 6 až 15 lety (1. až 9. třída základní školy) a u 25 respondentů syndrom ADHD. U zbylých 25 dětí nebyly projevy ADHD, obě skupiny byly tedy rovnoměrně zastoupeny.

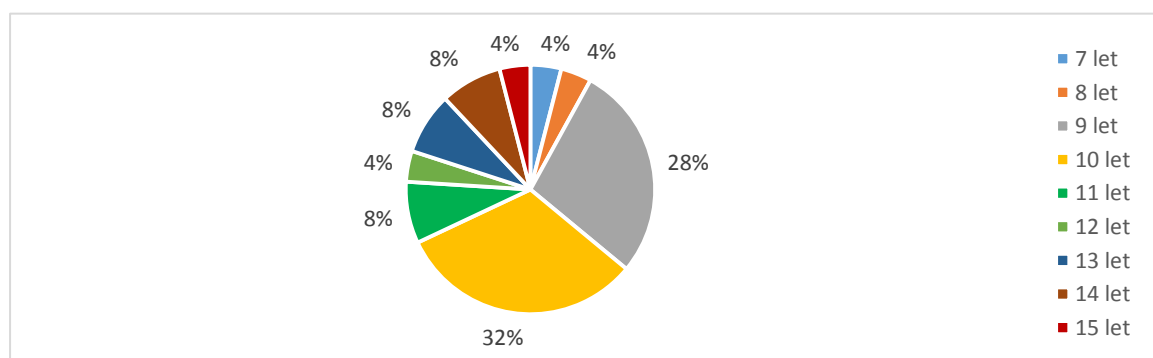
**Graf č. 1: Věk respondentů s ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

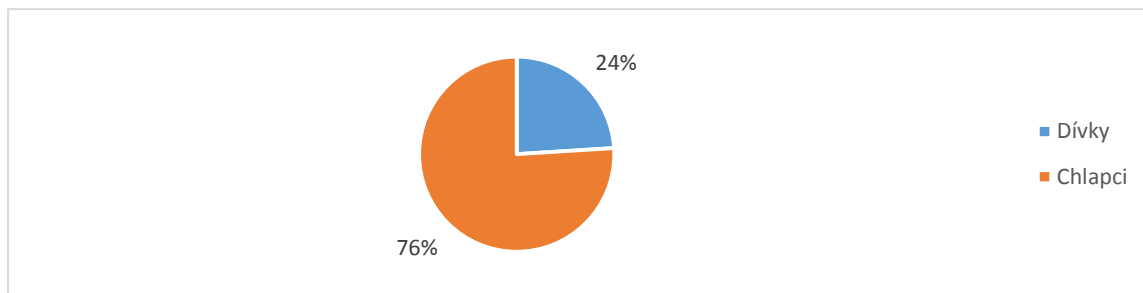
Grafy č. 1. a 2. ukazují věkovou skladbu respondentů s ADHD a bez ADHD. Nejvíce respondentů je ve věku 7, 9 a 10 let.

**Graf č. 2: Věk respondentů bez ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

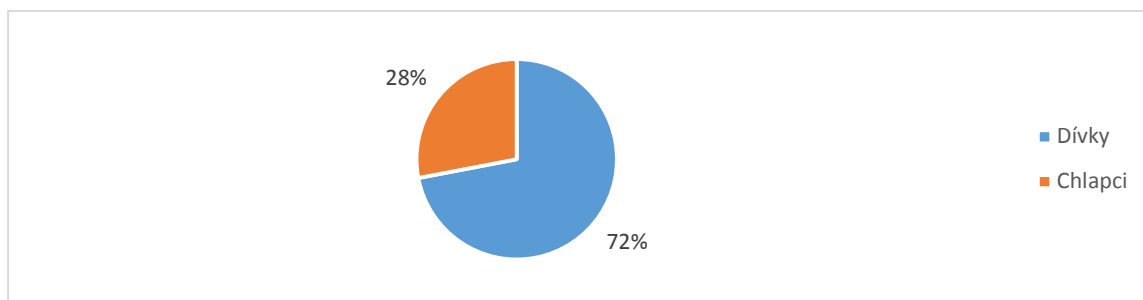
**Graf č. 3: Pohlaví dětí s ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

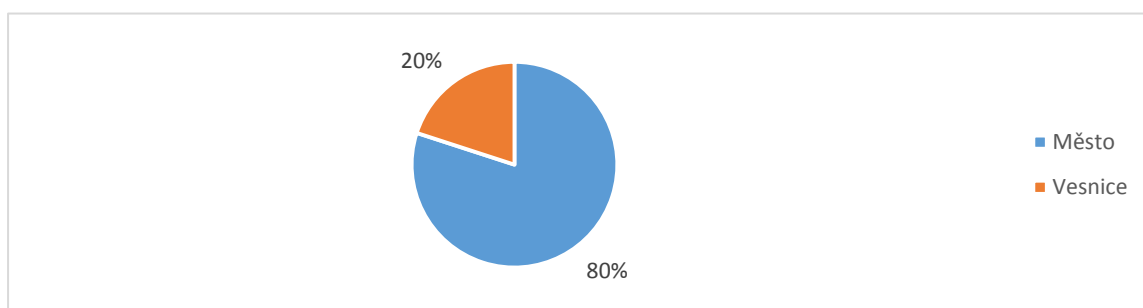
Grafy č. 3. a 4. zobrazují pohlaví tázaných respondentů. U dětí s ADHD má větší zastoupení mužské pohlaví. Naopak u dětí bez ADHD má větší zastoupení ženské pohlaví.

**Graf č. 4: Pohlaví dětí bez ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

**Graf č. 5: Bydliště respondentů**

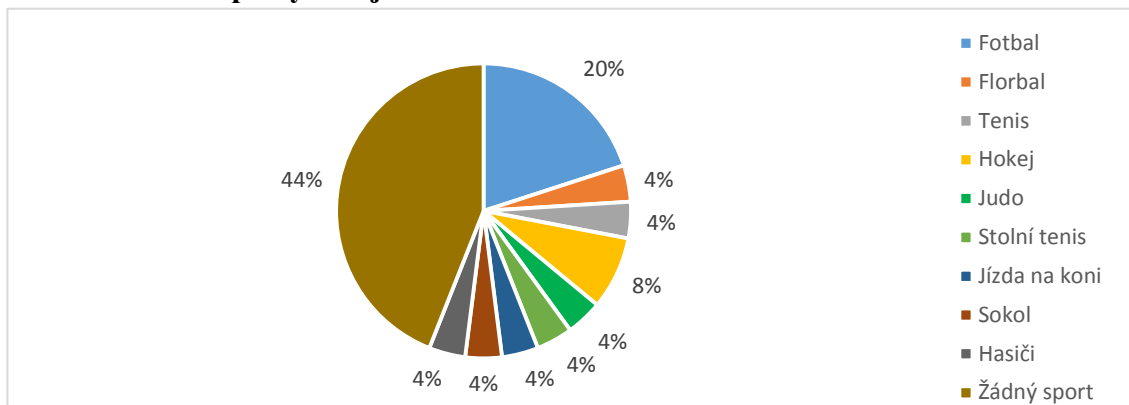


*Zdroj: Vlastní výzkum*

Součástí dotazníku byla i otázka na místo kde děti bydlí. Z grafu č. 5. je patrné, že většina dětí bydlí ve městě.

Jeden z větších okruhů otázek byl věnován pohybovým aktivitám obou skupin dětí. Z grafu č. 6 lze vyčíst, že téměř polovina dětí nedělá žádný sport. U zbylých aktivních dětí je nejvíce zastoupen fotbal a hokej. Zbylé sporty navštěvuje málo dětí.

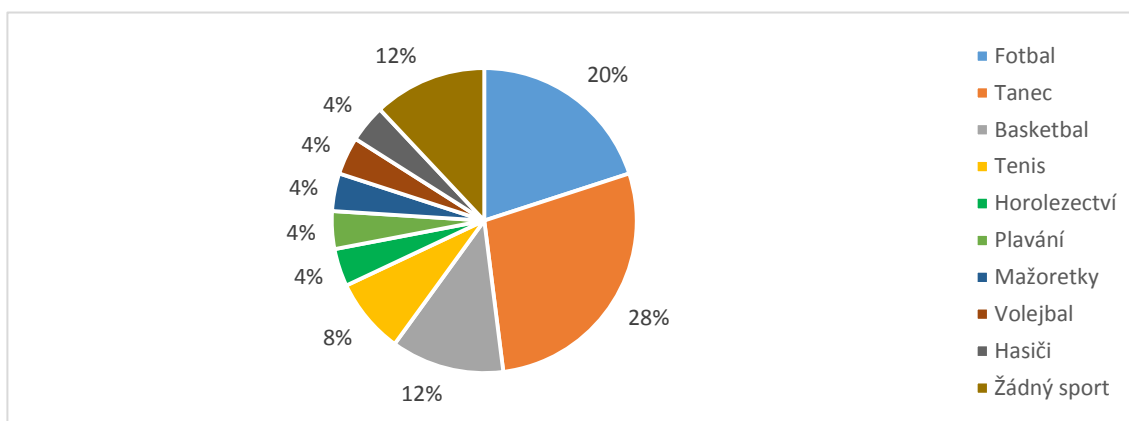
**Graf č. 6: Jaké sporty dělají děti s ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Naopak u dětí bez ADHD je neaktivita nižší. Ostatní se dělí mezi fotbal, tancování, basketbal a další sporty. Mezi nejvíce zastoupené aktivity patří tanec, fotbal, basketbal, tenis. Další sporty jsou zastoupeny minimálně. Do množství zastoupených aktivit se obě skupiny dětí od sebe skoro vůbec neliší.

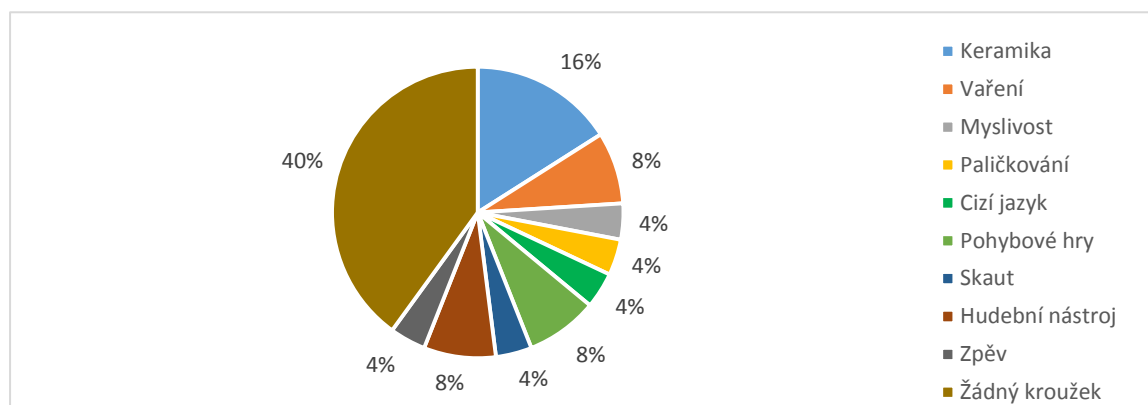
**Graf č. 7: Jaké sporty dělají děti bez ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Děti s ADHD navštěvují také různé kroužky buď sportovního, nebo nespportovního rázu. Skoro polovina dětí nenavštěvuje žádný kroužek. Z aktivit je nejvíce zastoupena keramika, vaření, hra na hudební nástroj, různé pohybové hry.

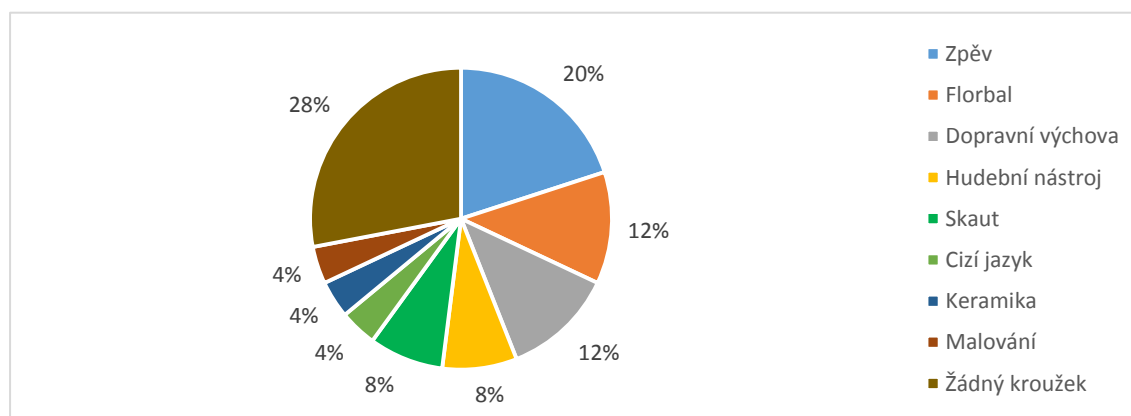
**Graf č. 8: Jaké kroužky dělají děti s ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

I z grafu č. 9 je patrné, že největší zastoupení zde mají děti, které nechodí na žádný kroužek. U ostatních dětí patří mezi více navštěvované kroužky zpěv, florbal, dopravní výchova. Méně navštěvované jsou hudební výchova, Skaut a další.

**Graf č. 9: Jaké kroužky dělají děti bez ADHD**

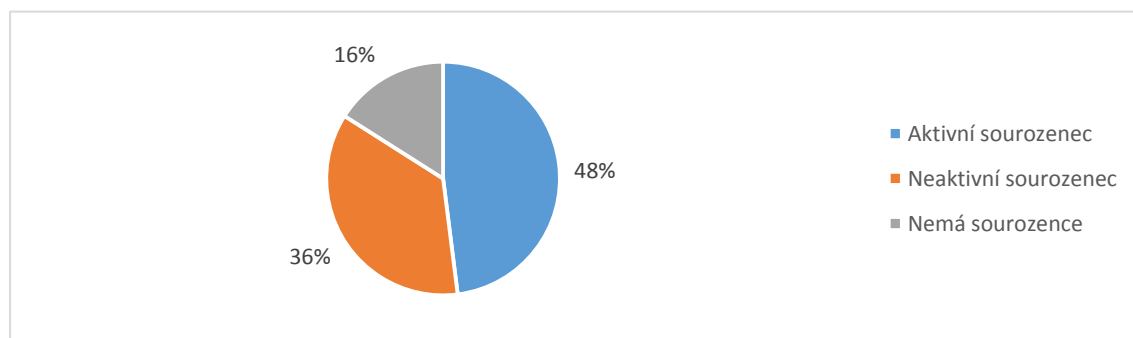


*Zdroj: Vlastní výzkum*



Dalším předmětem zájmu byl i sourozenec respondenta, který pro něj může být inspirací ve výběru aktivit. Z grafu č. 10 vyplývá, že téměř polovina respondentů má sourozence, který provozuje nějakou aktivitu. Vyskytuje se i velký počet neaktivních sourozenců. Zbytek dětí sourozence nemá.

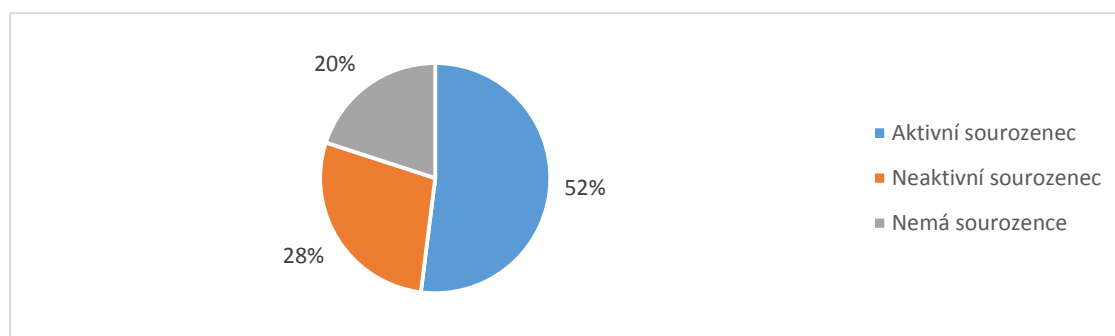
**Graf č. 10: Aktivita sourozence u dětí s ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf č. 11 se hodnotami příliš neliší. Více jak polovina dotazovaných dětí má sourozence, který provozuje aktivitu. Čtvrtina dětí má sourozence, který neprovozuje žádnou aktivitu, a zbylé děti nemají sourozence.

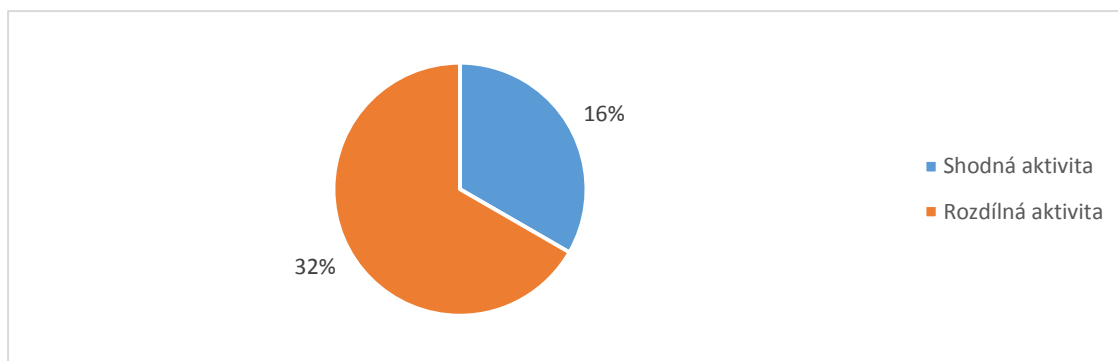
**Graf č. 11: Aktivita sourozence u dětí bez ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Grafy č. 12 a 13 ukazují shodu respektive neshodu aktivit mezi respondentem a jeho sourozencem. Můžeme si povšimnout, že u dětí s ADHD jsou aktivity spíše rozdílné.

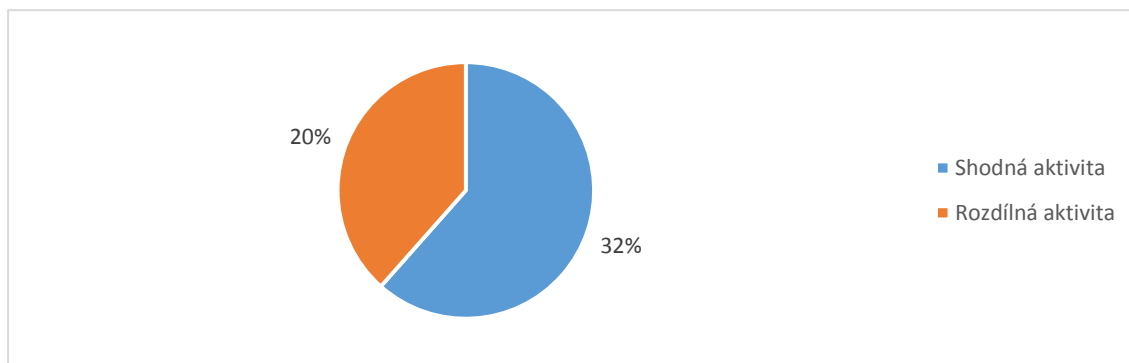
**Graf č. 12: Shodná či rozdílná aktivita mezi sourozenci a dítětem s ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Naopak u dětí bez ADHD převažují shodné aktivity mezi sourozenci a respondenty.

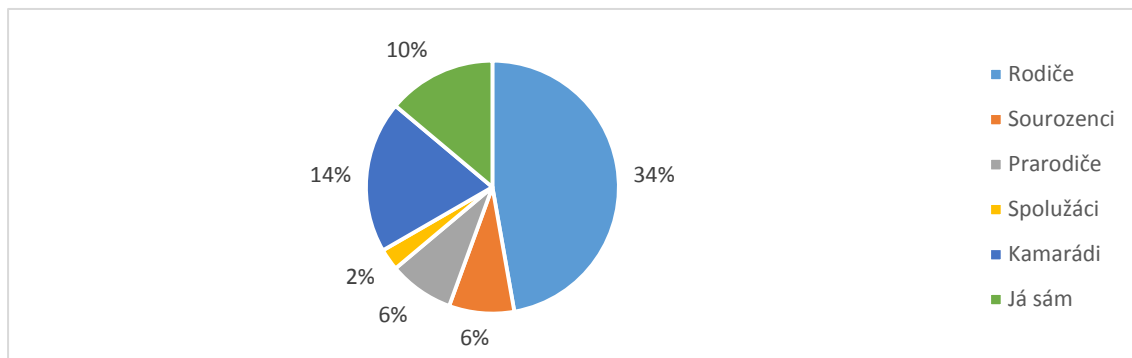
**Graf č. 13: Shodná či rozdílná aktivita mezi sourozenci u dětí bez ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Mezi nejčastější osoby, které dítě přivedli ke kroužku nebo sportu, patří především rodiče. Jako další v pořadí jsou uváděni kamarádi. Z grafu dále vyplývá, že ke kroužkům nebo sportu se respondent přihlásil sám. Další osoby, které respondenta přivedly k aktivitě, byly sourozenci nebo prarodiče a jako poslední spolužáci.

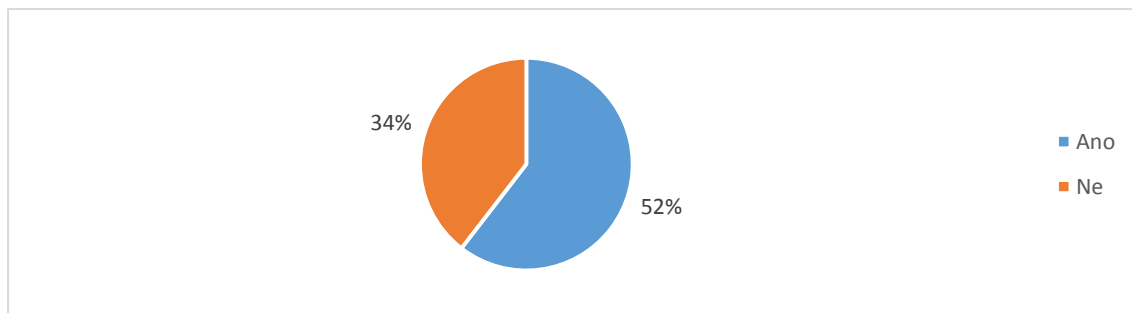
**Graf č. 14: Osoba, která dítě přivedla k aktivitě**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Jedním z provozovatelů volnočasových aktivit je škola. Z grafu vyplývá, že více než polovina dětí využívá nabídku od škol. Zbytek volí jiné instituce.

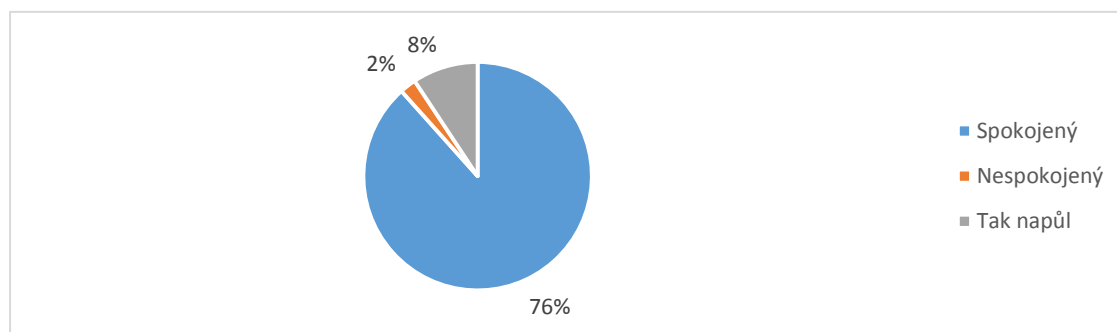
**Graf č. 15: Účast na kroužcích, sportu provozovaných školou**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Se všemi aktivitami vždy souvisí, zda ji děti dělají rády a jsou s ní spokojeny. Graf ukazuje, že velká většina respondentů je s provozovanými aktivitami spokojena. Další skupina je spokojena jen zčásti a minimum je nespokojených.

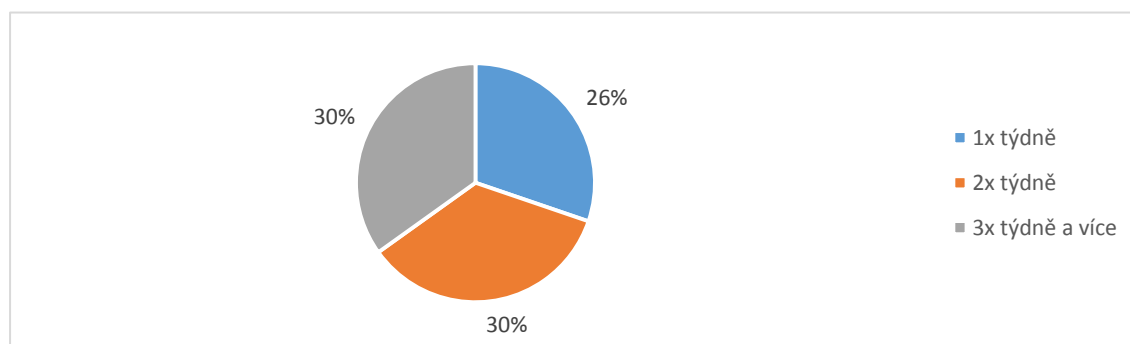
**Graf č. 16: Spokojenost dětí s výše uvedenými aktivitami**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Pokud se dítě věnuje nějaké aktivitě, mělo by na ni docházet pravidelně. Z grafu je patrné, že nejčastěji dochází na aktivity 3 x týdně a více nebo jen 2x týdně. Zbytek jen 1x týdně.

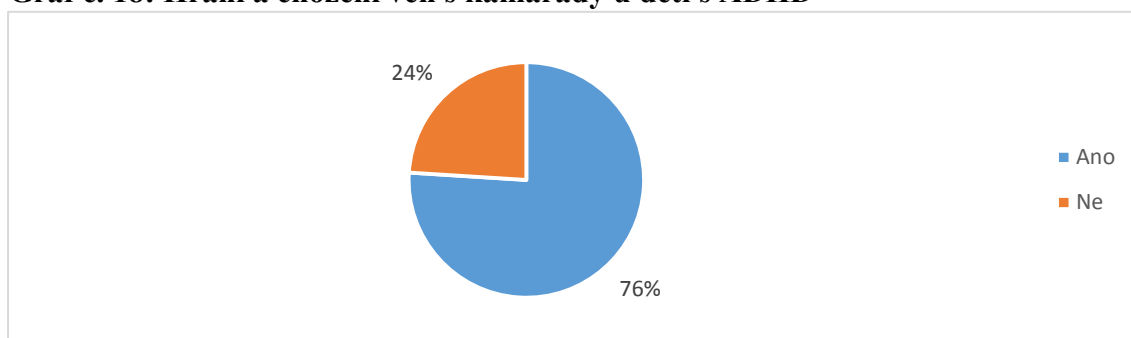
**Graf č. 17: Týdenní časová dotace aktivit**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Nedílnou součástí volného času je i doba strávená s kamarády. Trávení času venku s kamarády se věnuje více jak tři čtvrtiny respondentů.

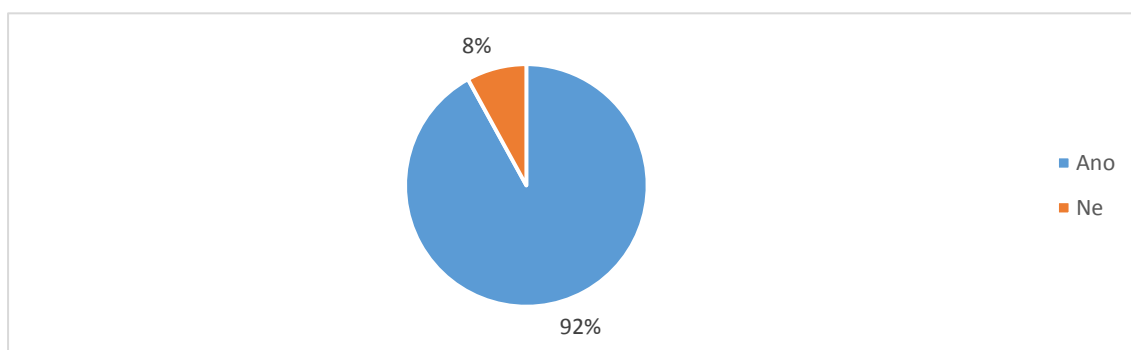
**Graf č. 18: Hraní a chození ven s kamarády u dětí s ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

I u dětí bez ADHD zastává čas strávený s kamarády velkou roli.

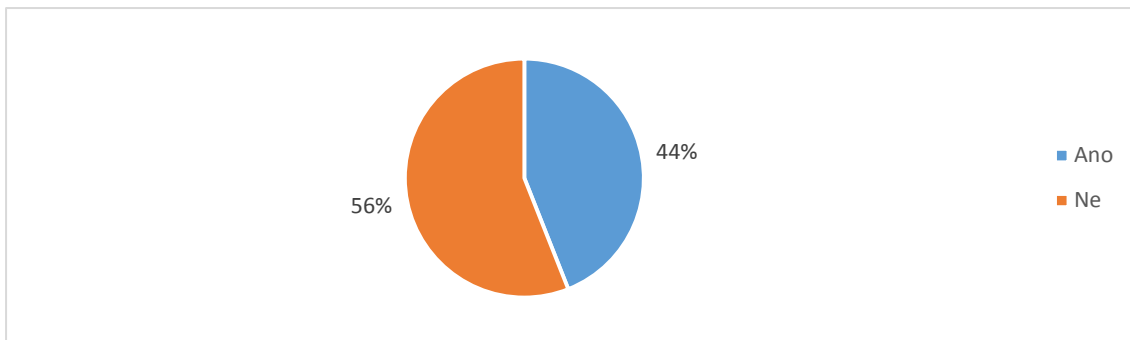
**Graf č. 19: Hraní a chození ven s kamarády u dětí bez ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Čtení knih patří mezi další způsob, jak trávit volný čas. U dětí s ADHD čtení knih nepatří mezi příliš oblíbené činnosti.

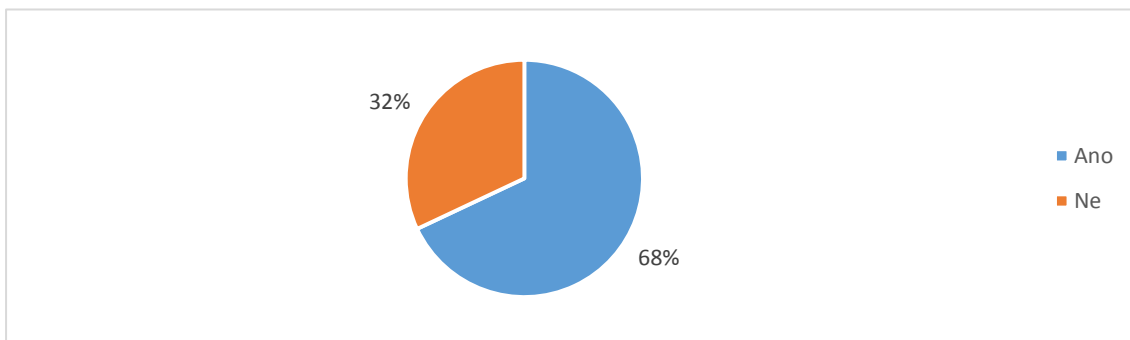
**Graf č. 20: Čtení knih u dětí s ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Naopak u dětí bez ADHD je čtení knih více oblíbenou činností.

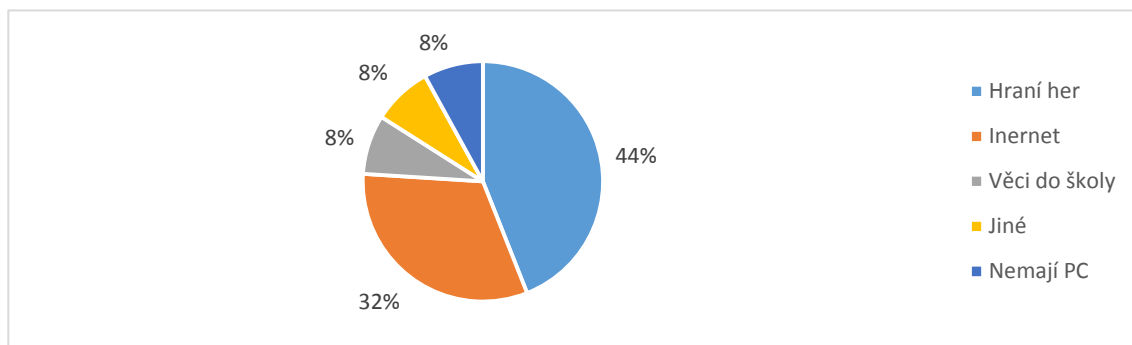
**Graf č. 21: Čtení knih u dětí bez ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Další okruh otázek se zaměřoval na elektronické přístroje konkrétně na počítač a mobil, zda ho mají a jestli ho využívají. Graf č. 22 ukazuje, že jen zlomek dětí nemá počítač. Ostatní děti nejvíce tráví čas na počítači hraním her, pak surfováním po internetu. Též na něm zpracovávají věci do školy, případně se věnují jiným činnostem.

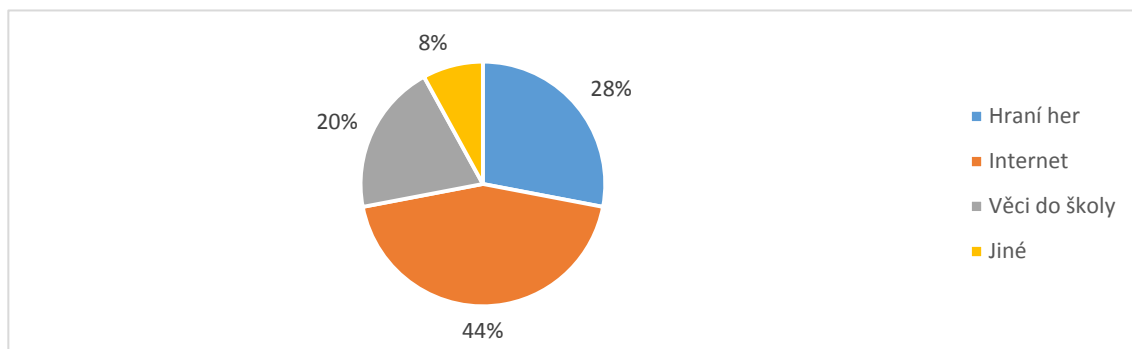
**Graf č. 22: Aktivity na PC u dětí s ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Všechny děti bez ADHD mají doma počítač. Mezi jejich nejčastější činnosti patří surfování po internetu, hraní her, děláním věcí do školy a jiné aktivity.

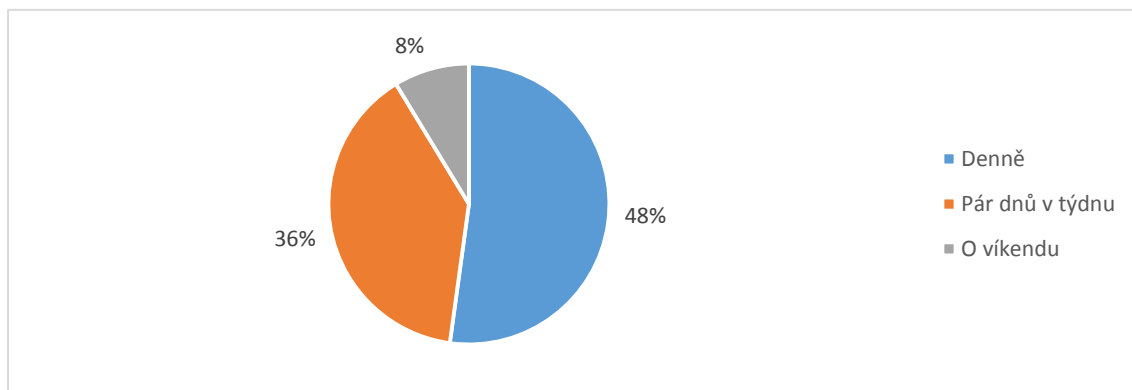
**Graf č. 23: Aktivity na počítači u dětí bez ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Z grafu vyplývá, že polovina dětí tráví čas na počítači denně. Další část dětí jen pár dnů v týdnu a zbytek dětí je na počítači jen o víkendu.

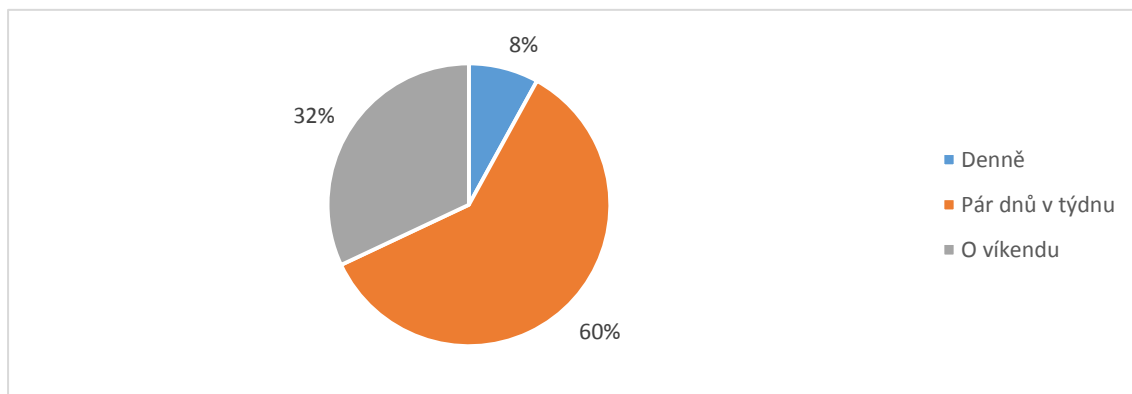
**Graf č. 24: Čas strávený u počítače u dětí s ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Naopak doba trávená na počítači dětmi bez ADHD je spíše jen pár dnů v týdnu a pak o víkendu. Denně u něj tráví čas jen minimální množství dětí.

**Graf č. 25: Čas strávený u počítače u dětí bez ADHD**

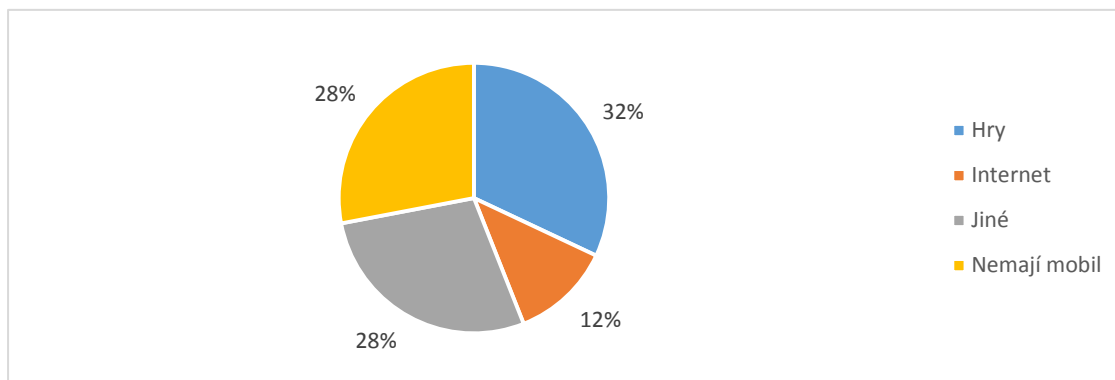


*Zdroj: Vlastní výzkum*



Mobil neslouží už výhradně jen na volání a psaní zpráv. S mobilem se dá dělat mnoho činností. Děti s ADHD hlavně preferují hraní her nebo jiné činnosti. Málo dětí surfuje po internetu a více jak čtvrtina dětí nevlastní mobilní telefon.

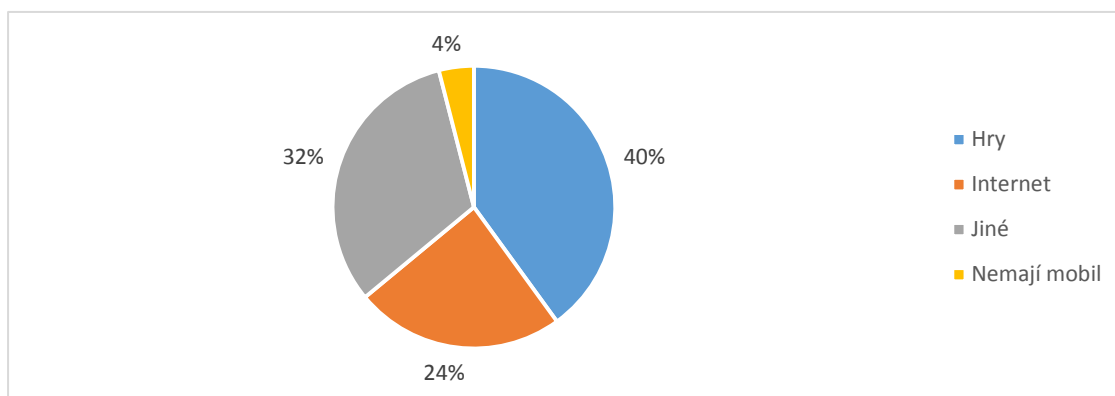
**Graf č. 26: Činnosti dělané s mobilem u dětí s ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Stejně preferované činnosti jsou i u dětí bez ADHD. Nejvíce hrají hry, dělají jiné činnosti, jsou na internetu. Mobil nevlastní jen minimum dětí.

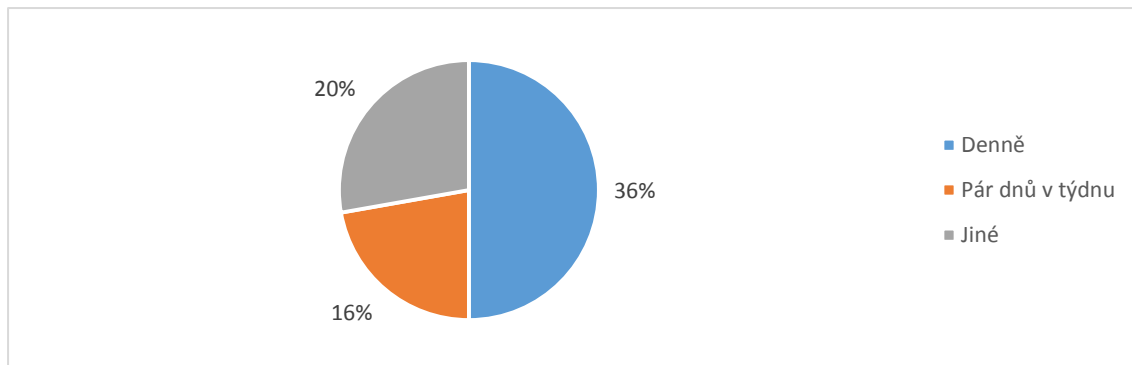
**Graf č. 27: Činnosti dělané s mobilem u dětí bez ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Polovina dětí s ADHD je na mobilu každý den. Čtvrtina s pracuje v jinak dlouhou dobu a ostatní už jen pár dnů v týdnu.

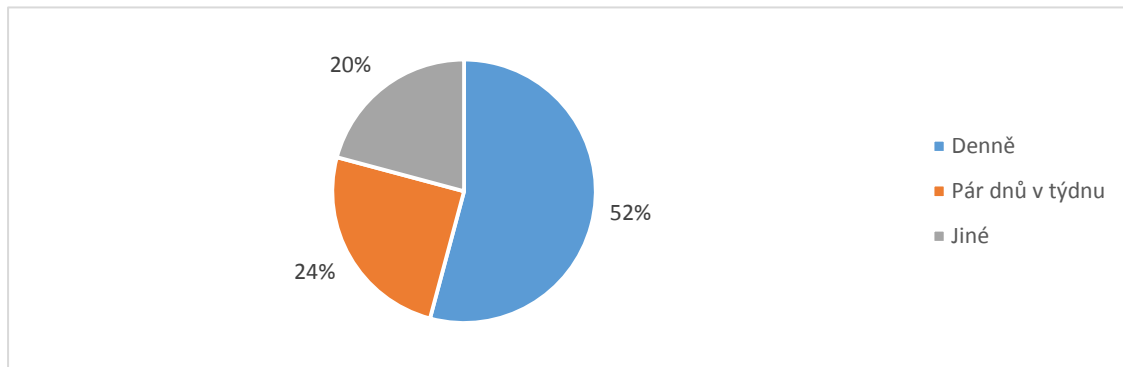
**Graf č. 28: Čas strávený s mobilem u dětí s ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

I děti bez ADHD tráví čas denně s mobilem, další skupina dětí jen pár dnů v týdnu a zbytek dětí je tam v jinou dobu.

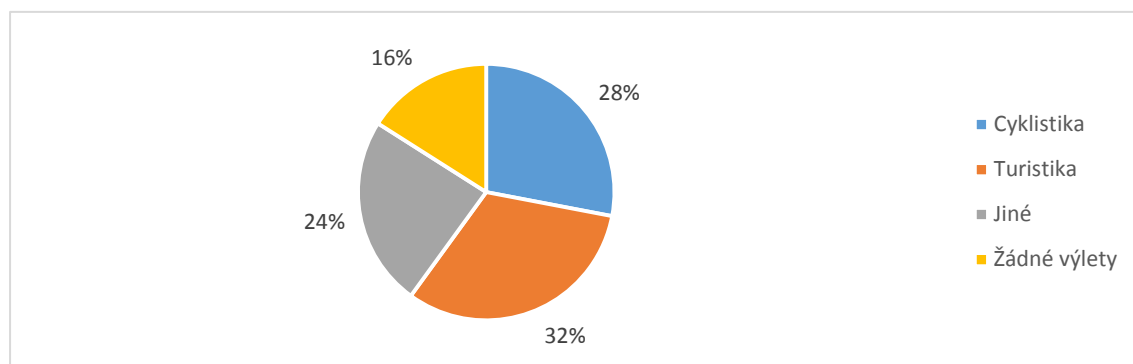
**Graf č. 29: Čas strávený s mobilem u dětí bez ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Další okruh otázek směřoval na rodiče a další příbuzné. Nejen děti samotné, ale i rodiče, určují, jakou aktivitu budou společně ve volném čase provozovat. Z grafu č. 30 vyplývá, že rodiče podnikají s dětmi nejvíce turistiku, následují výlety na kolech a jiné aktivity. Méně než čtvrtina rodin nepodniká žádné výlety.

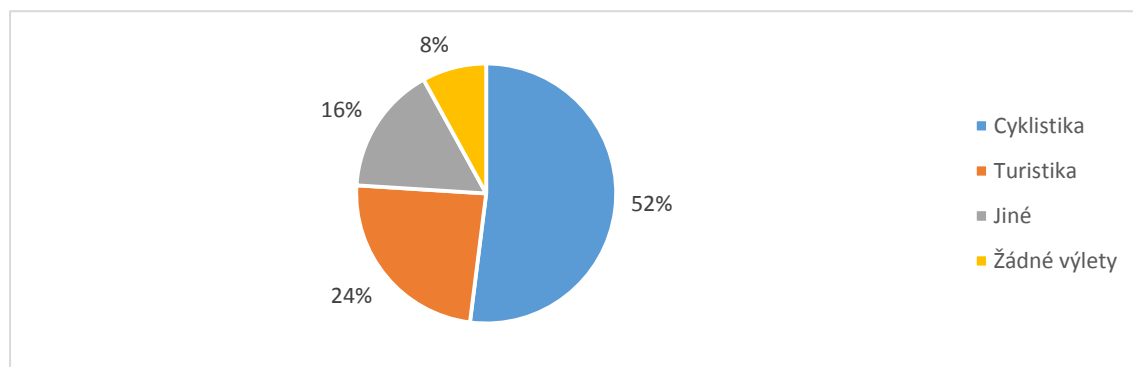
**Graf č. 30: Jaké výlety provozují rodiče s dětmi s ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Více než polovina rodičů s dětmi preferují výlety na kolech, dále pak pěstují turistiku a jiné aktivity. Zbytek nepodniká žádné výlety.

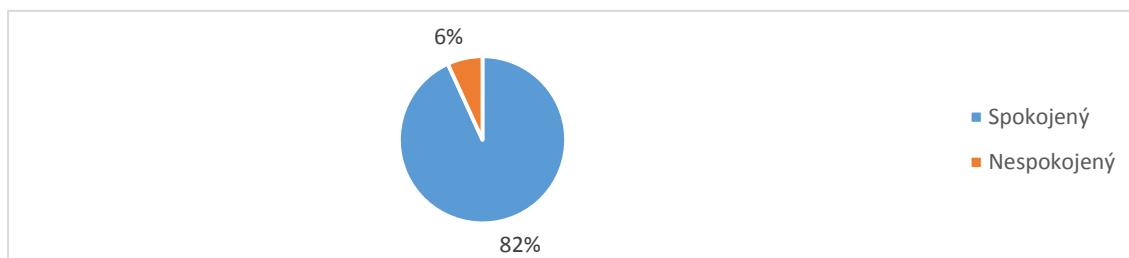
**Graf č. 31: Jaké výlety provozují rodiče s dětmi bez ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Téměř všichni respondenti (u aktivních rodin) jsou s výběrem činností spokojeni. Jen zlomek dětí je nespokojen.

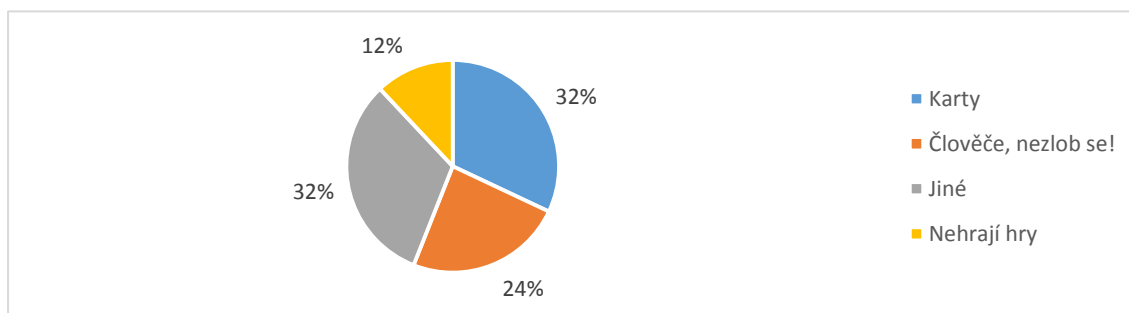
**Graf č. 32: Spokojenost dětí s výše uvedenými aktivitami**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Rodina se baví i hraním her, kde k nejčastějším hrám patří karty nebo jiné hry, také Člověče, nezlob se!. Je i několik rodin, které žádné hry společně nehrají.

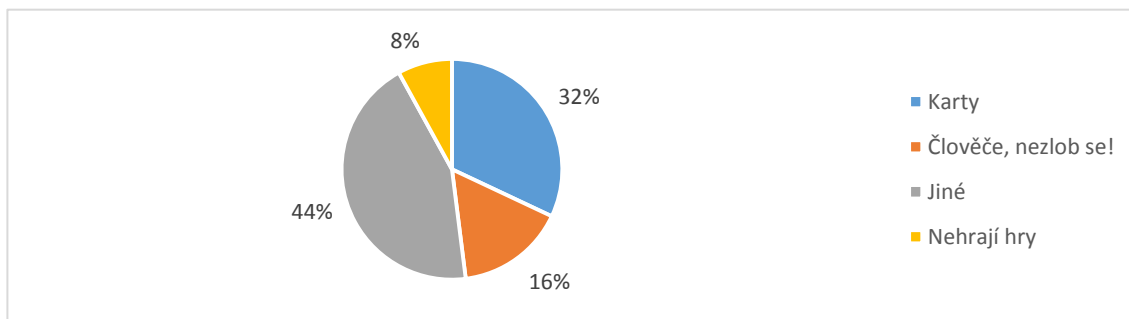
**Graf č. 33: Rodinné hraní her u dětí s ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

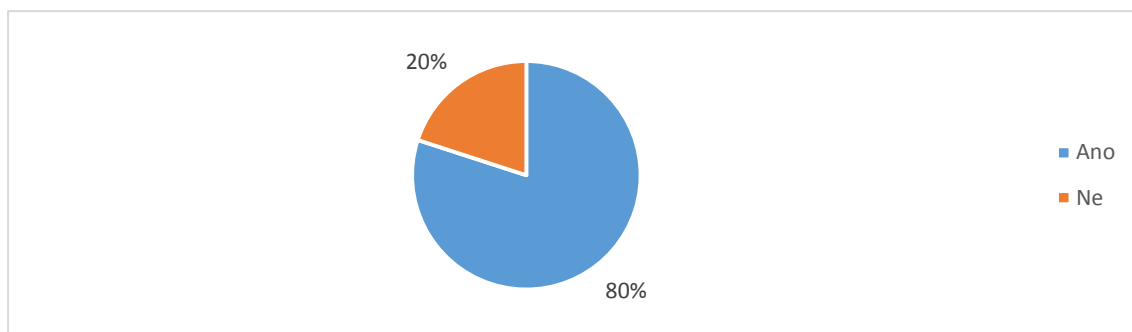
Také zde několik rodin hry nehraje. Ostatní pak volí jiné druhy her, dále pak hrají karty a Člověče, nezlob se!

**Graf č. 34: Rodinné hraní her u dětí bez ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

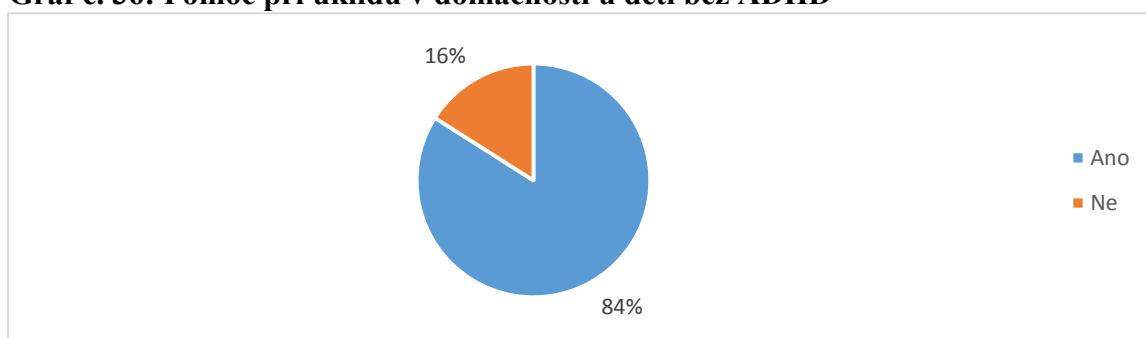
**Graf č. 35: Pomoc při úklidu v domácnosti u dětí s ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Následující okruh otázek se zabýval plněním domácích povinností a pomocí při práci v domácnosti. Z grafu č. 35 a 36 vyplývá, že většina dětí s ADHD i bez ADHD musí pomáhat při úklidu. Méně než čtvrtina dětí pomáhat nemusí.

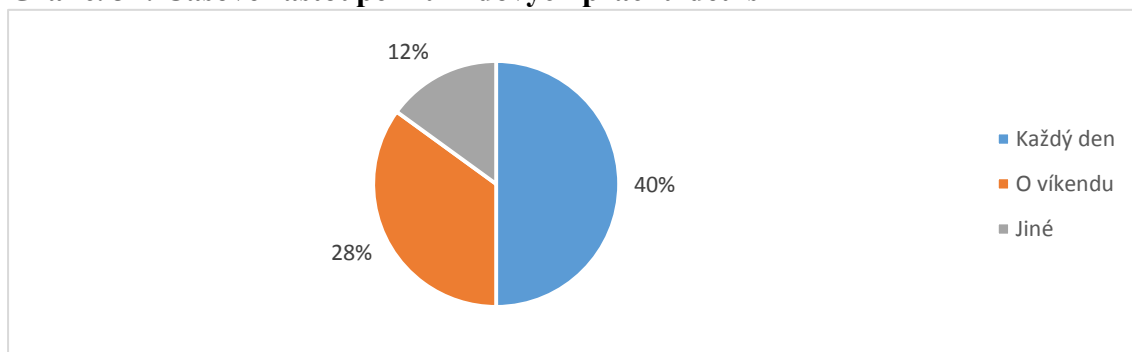
**Graf č. 36: Pomoc při úklidu v domácnosti u dětí bez ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Graf č. 37 zobrazuje, že děti s ADHD dělají domácí práce každodenně. Více než čtvrtina pomáhá doma pouze o víkendu a ostatní v jinou dobu.

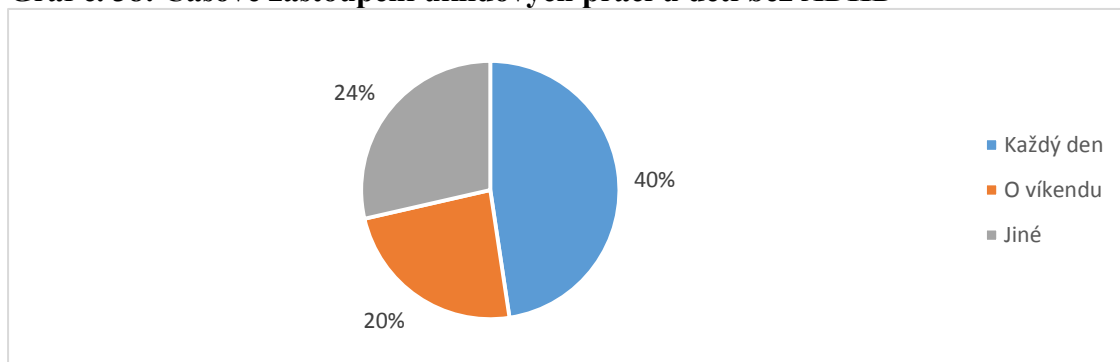
**Graf č. 37: Časové zastoupení úklidových prací u dětí s ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Děti bez ADHD také nejvíce pomáhají s úklidem každý den. Naopak více uklízejí v jinou dobu a ostatní děti uklízejí spíše o víkendu.

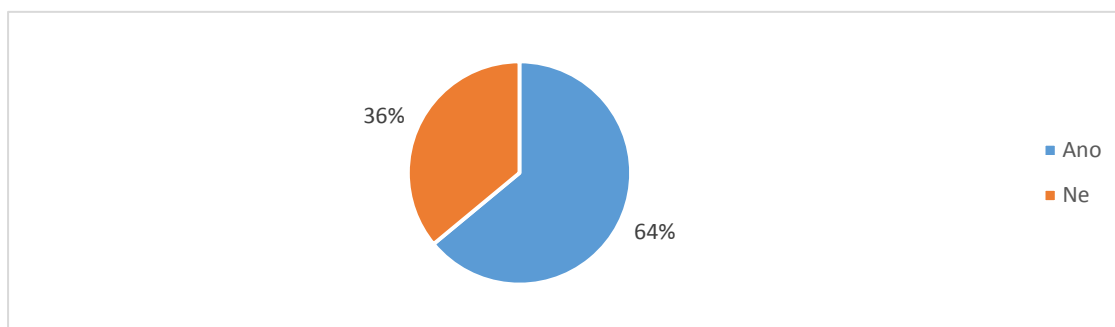
**Graf č. 38: Časové zastoupení úklidových prací u dětí bez ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Zabývala jsem se i pomáháním dětí při vaření. Téměř dvě třetiny dětí s ADHD při vaření pomáhají a zbytek dětí nepomáhá.

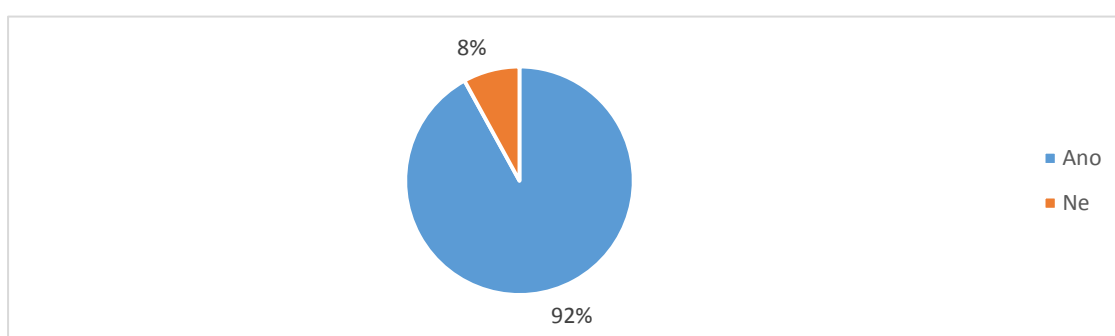
**Graf č. 39: Pomoc při vaření u dětí s ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

Velmi nápomocné při vaření jsou zejména děti bez ADHD, kde jen minimum dětí nepomáhá.

**Graf č. 40: Pomoc při vaření u dětí bez ADHD**



*Zdroj: Vlastní výzkum*

## 7 Diskuze

### 7.1 Diskuze k hypotéze 1

Hypotéza 1, která se zabývala možnostmi výběru volnočasových aktivit u dětí s ADHD a bez ADHD, se nepotvrdila. Odporuje tak tvrzení Jucovičové a Žáčkové (2010), které ve své knize uvádějí, že poruchy motoriky se u dětí s ADHD projevují obtížemi v jemné nebo i hrubé motorice (pohybech). Podle odpovědí na otázky číslo 11 a 15, děti s ADHD volí jako volnočasovou aktivitu fotbal, florbal, hokej, tenis, stolní tenis, judo, jízdu na koni, keramiku, vaření, paličkování, hudební nástroj, zpěv, pohybové hry aj. Výběr aktivit je různorodý. Deficit v jemné a hrubé motorice není podle jimi zvolených aktivit znatelný. I děti bez ADHD volí stejné nebo podobné aktivity.

Hodaň, Dohnal (2008) uvádí, že trávení volného času je limitováno prostředím. Dále pak jedincem - pohlaví, věk, zdravotní stav, rodinný stav, vliv rodinného prostředí, místo bydliště, vzdělání, profese, ekonomicko-materiální zajištění, psychika, temperament, struktura zájmů. I zde při výběru aktivit, u obou skupin dětí, přispívalo více faktorů. Jedním z nich, byl například věk. Stáří respondentů se pohybovalo od 6 do 15 let. S tím souvisí i volba aktivit, která se mění různě s věkem. Jiné aktivity volí dítě v 6, 10 nebo 15 letech. Čím jsou děti mladší, tím více o volbě jejich aktivit rozhodují rodiče. Je to dáno tím, že děti se ještě neorientují v množství nabízených aktivit, neví co od nich očekávat nebo aktivity neznají. Naopak čím jsou děti starší, tím vliv rodičů může být menší. Důvodem je větší rozhled, rozpoznávání svých schopností a dovedností nebo i vliv kamarádů a spolužáků. Dalším faktorem, který již v dnešní době není tak limitující, je místo bydliště. Pokud dítě bydlí ve městě, může sportovat a chodit na kroužky častěji, než dítě z vesnice. U dítěte z vesnice hraje velkou roli auto v rodině, nebo pravidelný dopravní spoj. Také sourozenec se může stát inspirací a ovlivnit dítě při volbě aktivit. Mohou být stejné nebo rozdílné, záleží také na pohlaví respondenta a jeho sourozence. Rozdílné aktivity lze spíše očekávat u bratra a sestry, než u sourozenců stejného pohlaví. S tím souvisí i volba výběru společenských her. Dítě v nižším věku



preferuje hry jako Člověče, nezlob se!, pexeso či karty. Tyto hry jsou jednodušší na pochopení, oproti hrám, které volí děti starší. Jsou to například Aktivita nebo Monopoly, kde jsou pravidla složitější. Uvedené hry rozvíjejí samostatné myšlení, rozhodování, představivost a další věci, které jsou něčím prospěšné pro tvorbu jejich osobnosti. Stejně tak Hájek (2007) se zmiňuje, že zájmová činnost poskytuje mnoho podnětů pro rozvoj poznávacích procesů jako je vnímání, představivost, paměť, fantazie, myšlení, řeč. Na základě vlastní aktivity při zájmové činnosti si děti rozšiřují své znalosti a svůj rozhled. Učí se zároveň využívat své teoretické poznatky a aplikovat je v praxi.

## **7.2 Diskuze k hypotéze 2**

Zemánková, Vyskotová (2010) uvádějí, že pohyb je důležitý, protože se podílí na tvaru a funkci organismu, a to jak v dětství a v dospělosti, tak ve stáří. Stále utváří a usměrňuje jeho vývoj. Rozmanitost pohybu je nesmírná. Proto na výsledky k hypotéze číslo 2, která říká, že děti s ADHD více využívají k trávení volného času pasivní aktivity oproti dětem bez ADHD, nelze nahlížet jako na celek pasivních aktivit. Podle kladených otázek, je třeba rozdělit aktivity dětí na několik částí. Důvodem je konkrétnější obraz o pasivních aktivitách dětí. Pro výzkum bylo důležité si určit, které aktivity budou považovány za pasivní. Je zde zahrnuta naprostá pasivita respondentů, pasivní kroužky a činnosti, které nejsou fyzicky nebo pohybově náročné. K potvrzení této hypotézy došlo pouze částečně.

V dotazníku u otázek číslo 10 a 11 jsem se ptala, jestli děti dělají nějaký sport a pokud ano, tak ať uvedou jaký sport. U dětí s ADHD vyšlo, že 44 % nedělá žádný sport. Naopak u dětí bez ADHD byla neaktivita pouze 12 %. Ostatní děti z obou skupin volily sporty, jako je fotbal, hokej, florbal, tenis, judo, tanec, basketbal, plavání, volejbal, mažoretky a jiné. Mezi dětmi je i pár dobrovolných hasičů. Z této části vyplývá, že děti s ADHD ve 44 % nedělají žádný sport a tudíž jsou více pasivní než děti bez ADHD.

Otázky číslo 14 a 15 se týkaly kroužků. Zda chodí na nějaký kroužek a pokud ano, tak jaký. 40 % dotázaných dětí s ADHD odpovědělo, že nechodí na žádný kroužek. U

děti bez ADHD nechodí na žádný kroužek 28 %. Děti, které na kroužky dochází, uváděly činnosti jako keramika, zpěv, hra na hudební nástroj, cizí jazyk, vaření, malování, paličkování a další. Většina jimi uvedených kroužků nejsou nijak fyzicky náročná, tudíž je lze zařadit mezi pasivní aktivity. I z této části se dá konstatovat, že děti s ADHD tráví svůj volný čas pasivněji.

Rodinných výletů a dalších aktivit se týkaly otázky číslo 31 – 36. Rodiny podnikají výlety na kolech, turistiku a jiné dětmi uvedené aktivity (návštěvy aquaparku, jízda na kolečkových bruslích). Pouze 16 % rodin s dětmi s ADHD nepodniká ve volném čase žádné výlety. U rodin s dětmi bez ADHD je to ještě méně, pouhých 8 %. Z dostupných výsledků lze vyvodit, že rodiny s dětmi s ADHD jsou méně aktivní v podnikání výletů než rodiny s dětmi bez ADHD. Společenské hry také mohou být považovány za pasivní aktivity. 12 % dětí s ADHD nehraje doma žádné společenské hry. U dětí bez ADHD je to 8 %. Z tohoto pohledu je více pasivních dětí s ADHD. Ovšem pokud budeme brát v potaz, že všechny hry jsou pasivní aktivita, a záleží nám na dětech, které hry hrají, tak děti s ADHD hrají hry v 88 % a děti bez ADHD v 92 %. Je tedy více pasivních dětí bez ADHD. Interpretace celkového výsledku je v tomto případě sporná.

Pokud dítě chodí ven s kamarády, můžeme tuto činnost považovat za aktivní. Z výsledků u otázky číslo 23 jsme se dozvěděli, že 24 % dětí s ADHD nechodí ven s kamarády, oproti 8 % dětí bez ADHD. Zde je opět více neaktivních dětí s ADHD. I čtení knih je pasivní činnost, která není fyzicky náročná. Děti s ADHD čtou knížky ve 44 % zato děti bez ADHD v 68 %. Vyplývá z toho, že děti bez ADHD více čtou a tím tráví čas spíše pasivně. Ale skutečnost, že děti s ADHD čtou méně, ovlivňuje to, jak uvádí Munden (2008), že značná část dětí s ADHD trpí specifickými poruchami učení. Takové děti mají sklon k poruchám čtení a psaní. Problémy se čtením má přibližně 20 % dětí. V tomto případě je pravděpodobné, že děti s ADHD jsou kvůli problémům se čtením v nevýhodě.

Užíváním elektroniky jako je počítač a mobil se zabývaly otázky číslo 25 – 30. Denní užívání počítače potvrdilo 48 % dětí s ADHD a jen 8 % dětí bez ADHD. Nejvíce hrají hry nebo surfují po internetu. Počítač celkově a zaobírání se uvedenými aktivitami se opět řadí mezi pasivní. Z toho plyne, že více dětí s ADHD je pasivních. S mobilním

telefonem v ruce denně tráví čas jen 36 % dětí s ADHD a 52 % dětí bez ADHD. Činnosti, které na mobilu vyhledávají, jsou hraní her, surfování po internetu nebo jiné, např. poslouchání hudby nebo fotografování. Děti bez ADHD více využívají mobilní telefon a jsou tedy více pasivní než děti s ADHD.

### 7.3 *Shrnutí*

- Nejvíce dětí z obou dotazovaných skupin bydlí ve městě.
- Děti s ADHD se téměř z poloviny nevěnují žádným sportům. U aktivních respondentů převažuje fotbal.
- Děti bez ADHD nejvíce volí tanec jako volnočasovou aktivitu.
- Děti s ADHD většinou nedochází na žádný kroužek. Ti, kteří navštěvují kroužek, nejčastěji volí keramiku.
- Děti bez ADHD také většinou nedochází na žádný kroužek. Ti, kteří navštěvují kroužek, volí nejčastěji zpěv.
- Obě skupiny dětí mají převážně aktivního sourozence.
- Děti s ADHD se neshodují v aktivitě se sourozencem, oproti dětem bez ADHD, které mají spíše shodné aktivity.
- U obou skupin rodiče nejčastěji přivedli své dítě k volnočasové aktivitě.
- Děti s ADHD i bez ADHD, které jsou aktivní ve svém volném čase, volí nejčastěji sport nebo kroužek provozovaný školou.
- Téměř všichni jsou s volbou své aktivity spokojeni.
- Aktivní respondenti dělají svou aktivitu nejčastěji 2x týdně, 3x týdně a více.
- Obě skupiny dětí preferují hraní si a chození ven s kamarády, jako další možnost trávení volného času.
- Děti s ADHD spíše nečtou knihy, oproti dětem bez ADHD.
- Děti s ADHD nejvíce hrají hry na počítači. Naopak děti bez ADHD spíše surfují po internetu.

- Děti s ADHD nejčastěji využívají počítač denně. Děti bez ADHD využívají počítač spíše jen pár dnů v týdnu.
- Obě skupiny dětí nejčastěji tráví čas na svém mobilu hraním her.
- Děti s ADHD i bez ADHD využívají mobil denně.
- Rodiče s dětmi nejčastěji podnikají turistické výlety. A rodiče s dětmi bez ADHD volí spíše výlety na kolech. Obě skupiny dětí vyjádřily spokojenost s pořádanými výlety.
- Rodiny s dětmi s ADHD nejčastěji hrají karty a jiné stolní hry. Rodiny s dětmi bez ADHD hrají především jiné stolní hry.
- Většina dětí z obou skupin pomáhá doma s úklidem, nejčastěji pomáhají každý den.
- Při vaření doma pomáhají děti s ADHD i bez ADHD.

## 8 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo vymežit aktivity dětí s ADHD, jestli tráví čas aktivně nebo pasivně. V centru zájmu bylo také určení, zda se volnočasové aktivity dětí s ADHD liší, případně shodují s běžnými dětmi srovnatelného věku.

V teoretické části bakalářské práce je charakterizované ADHD a pojmy, které s tím souvisejí. Dále je představen pojem volný čas a také instituce a organizace, které se volným časem zabývají nebo volnočasové aktivity nabízejí.

V praktické části jsou formou dotazníků zjišťovány informace o volném čase dětí s ADHD a bez ADHD. Ve středu zájmu bylo, jestli dělají nějaký sport, docházejí na kroužek, hrají hry s rodinou, jsou na počítači nebo na mobilu a jiné (další) informace pro získání ucelnějšího obrazu o jejich volném čase.

Z výzkumu vyplynulo, že více než polovina dětí s ADHD provozují nějaký sport nebo kroužek, ale zároveň skoro polovina dětí nedělá žádný sport nebo kroužek. U sportu volí hlavně fotbal a u kroužku keramiku. Na jimi zvolené aktivity docházejí dvakrát, třikrát a vícekrát týdně. Děti většinou mají aktivního sourozence, s ním se ovšem při volbě aktivit odlišují. Především rodič je ten, který je přivedl k nějaké zájmové činnosti a to většinou na aktivity nabízené od škol. Děti jsou s uvedenými aktivitami spokojené. Volný čas tráví i s kamarády venku. Zato čtení knih nepatří mezi jejich oblíbené. Naopak na počítači a na mobilu jsou většinou každý den a hrají především hry. Rodinné výlety jsou převážně zaměřené na turistiku a děti jsou s nimi spokojené. Rodina nejčastěji s dětmi hraje karty a jiné hry. Děti doma nejčastěji pomáhají s úklidem denně, ale také pomáhají i při vaření.

Z výzkumu dále vyplynulo, že děti bez ADHD volí tanec jako sport. Převážně nedělají žádný kroužek, a pokud ano, tak volí zpěv. Na jimi zvolené aktivity docházejí též dvakrát, třikrát a vícekrát týdně. Mají aktivního sourozence se shodnou aktivitou. K zájmové činnosti je nejčastěji přivedl rodič a to většinou na aktivity nabízené od škol. Děti jsou také s uvedenými aktivitami spokojené. Volný čas tráví i s kamarády venku nebo rádi čtou knihy. Na počítači jsou pár dnů v týdnu a surfují po internetu. Na mobilu jsou každý den a hrají hry. S rodiči jezdí především na výlety na kolech a jsou s tím

spokojené. S rodinou hrají hlavně jiné společenské hry, například Aktivitu nebo Monopoly. Doma nejčastěji pomáhají při úklidu a pomáhají i při vaření.

Prostřednictvím výzkumu tato práce vyvrací hypotézu, že děti s ADHD mají vzhledem k deficitům v motorice a pozornosti nižší možnost využití volnočasových aktivit, které jsou pro jeho osobnost něčím prospěšné. Jak je patrné z grafů, volba činností je u dětí s ADHD různorodá, stejně tak jako u dětí bez ADHD a nejsou zde patrná omezení vzhledem k deficitům v motorice a pozornosti.

Jen k částečnému potvrzení došlo u hypotézy číslo 2. Tato hypotéza tvrdila, že děti s ADHD více využívají k trávení volného času pasivní aktivity oproti dětem bez ADHD. Děti s ADHD jsou v některých činnostech aktivnější a naopak v některých pasivnější, než děti bez ADHD. Proto nelze jasně říci, že děti s ADHD jsou pasivnější.

Tato práce má poskytnout představu o trávení volného času a volbě aktivit mezi dětmi s ADHD a bez ADHD. A zároveň získat náhled před utvářením domnělých představ o dětech, které trpí syndromem ADHD.

## Zdroje

- 1) *ADHD: Asociace dospělých pro hyperaktivní děti* [online]. 2009 [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.adehade.cz/>
- 2) *Česká obec sokolská* [online]. 2015 [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.sokol.eu/>
- 3) *ČESKÁ TÁBORNICKÁ UNIE: informační stránky organizace* [online]. 2016 [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.tabornici.cz/>
- 4) Česko. Vyhláška č. 74 ze dne 17. února 2005 o zájmovém vzdělávání. In: *Sbírka zákonů České republiky. 1998.* Dostupné také z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-74-2005-sb-1>
- 5) Česko. Vyhláška č. 108 ze dne 8. března 2005 o školských výchovných a ubytovacích zařízeních. In: *Sbírka zákonů České republiky. 1998.* Dostupné také z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-108-2005-sb-1>
- 6) Česko. Zákon č. 108/2006 Sb. ze dne 14. března 2006 o sociálních službách. In: *Sbírka zákonů České republiky. 1998.* Dostupné také z: [http://www.mpsv.cz/files/clanky/7372/108\\_2006\\_Sb.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/7372/108_2006_Sb.pdf)
- 7) *DDM Tábor: Dům dětí a mládeže Tábor* [online]. 2013 [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.ddmtabor.cz/>
- 8) DRTÍLKOVÁ, Ivana. *Hyperaktivní dítě: vše, co potřebujete vědět o dítěti s hyperkinetickou poruchou (ADHD)*. 2. vyd., V nakl. Galén 1. Praha: Galén, 2007. ISBN 978-80-7262-447-8.
- 9) *DUHA sdružení dětí a mládeže pro volný čas, přírodu a recesi: Sdružení Duha* [online]. 2010 [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.duha.cz/>

- 10) *Dům Děti a Mládeže České Budějovice: Dům dětí a mládeže Č. Budějovice* [online]. [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.ddmcb.cz/>
- 11) *Dům dětí a mládeže, Prachatice, Ševčíková 273: Dům dětí a mládeže, Prachatice, Ševčíková 273, 383 01 Prachatice* [online]. 2015 [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.ddm-prachatice.cz/>
- 12) GOETZ, Michal a Petra UHLÍKOVÁ. *ADHD: porucha pozornosti s hyperaktivitou: příručka pro starostlivé rodiče a zodpovědné učitele*. 1. vyd. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-630-4.
- 13) HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
- 14) HÁJEK, Bedřich. *Nástin metodiky vedení zájmové činnosti*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-265-1.
- 15) *Hnutí Brontosaurus* [online]. 2015 [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.brontosaurus.cz/>
- 16) HODAŇ, Bohuslav a Tomáš DOHNAL. *Rekreologie*. 2., upr. a rozš. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2197-1.
- 17) HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- 18) JUCOVIČOVÁ, Drahomíra a Hana ŽÁČKOVÁ. *Neklidné a nesoustředěné dítě ve škole a v rodině: základní projevy ADHD, zásady výchovného vedení, působení relaxačních technik, dospívání hyperaktivních dětí*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2697-7.



- 19) KOZLOVÁ, Lucie a Veronika KUBELOVÁ. *Jak psát bakalářskou a diplomovou práci*. 2. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2009. ISBN 978-80-7394-155-0.
- 20) MUNDEN, Alison a Jon ARCELUS. *Poruchy pozornosti a hyperaktivita: přehled současných poznatků a přístupů pro rodiče a odborníky*. Vyd. 3. Překlad Dagmar Tomková. Praha: Portál, 2008. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 978-80-7367-430-4.
- 21) NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3.
- 22) PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- 23) PIONÝR [online]. 2012 [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.pionyr.cz/>
- 24) PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2.
- 25) PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. 4., aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0872-3.
- 26) RIEF, Sandra F. *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole: praktické postupy pro vyučování a výchovu dětí s ADHD*. Vyd. 3. Překlad Lenka Staňková. Praha: Portál, 2007. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 978-80-7367-257-7.
- 27) *Sdružení dětí a mládeže v České republice: Česká rada dětí a mládeže* [online]. 2016 [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://crdm.cz/>
- 28) *Skauting: Junák - český skaut, z. s.* [online]. 2016 [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.skaut.cz/>

- 29) Školství Hlavního Města Prahy: Magistrát hl. m. Prahy [online]. 2007 [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://skoly.praha-mesto.cz/Prehled-skolstvi>
- 30) TAYLOR, John F. *Jak přežít s hyperaktivitou a poruchami pozornosti: rádce pro děti s ADHD a ADD*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0068-0.
- 31) YARNEY, Susan. *Povím vám o ADHD: průvodce pro rodinu a přátele*. 1. vyd. Brno: Edika, 2014. Tipy pro odborníky. ISBN 978-80-266-0565-2.
- 32) YMCA v České republice: YMCA v ČR [online]. 2008 [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.ymca.cz/>
- 33) ZELINOVÁ, Milota. *Volný čas efektivně a tvorivo: teória a prax výchovy mimo vyučovania*. 1. vyd. Bratislava: Iura Edition, 2012. ISBN 978-80-8078-479-9.
- 34) ZEMÁNKOVÁ, Marie a Jana VYSKOTOVÁ. *Cvičení pro hyperaktivní děti: [speciální pohybová výchova] : pravidla učení se pohybu, poruchy, používané metodiky, cvičební sestavy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3278-7.

## **Příloha**

### **Dotazník**

**1) Kolik je ti let?**

.....

**2) Jsi dívka nebo chlapec?**

a) dívka      b) chlapec

**3) Bydlíš na vesnici nebo ve městě?**

a) vesnice      b) město

**4) Máš sourozence? (pokud ne, pokračuj otázkou č. 10)**

a) ano      b) ne

**5) Je starší nebo mladší?**

a) starší      b) mladší

**6) Dělá tvůj sourozenec nějaký sport, kroužek?**

a) ano      b) ne

**7) Jaký?**

.....

**8) Kdo ho k němu přivedl?**

.....

**9) Jak dlouho se už mu věnuje?**

.....

**10) Děláš ty nějaký sport?**

a) ano      b) ne

**11) Jaký?**

.....  
**12) Kdo tě k němu přivedl?**

.....  
**13) Jak dlouho se mu už věnuješ?**

.....  
**14) Chodíš na nějaký kroužek?**

a) ano            b) ne

**15) Jaký?**

.....  
**16) Baví tě to?(sport i kroužek)**

a) ano            b) ne            c) tak napůl

**17) Chtěl bys dělat něco jiného?**

a) ano            b) ne

**18) Co?**

.....  
**19) Jak často chodíš na sport, kroužek...?**

a) 1x týdně            b) 2x týdně            c) 3x týdně a více

**20) Na jak dlouho?**

a) méně než 1 hodina            b) 1 – 2 hodiny            c) 3 hodiny a více

**21) Chodíš na kroužek (sport) do školy?**

a) ano            b) ne

**22) Máš nějaký vysněný sport nebo koníček, který bys chtěl dělat? Pokud ano, uveď jaký.**

a) ano ..... b) ne

**23) Chodíš si hrát ven s kamarády?**

a) ano            b) ne

**24) Čteš rád knížky?**

a) ano            b) ne

**25) Máš doma počítač?**

a) ano            b) ne

**26) Co děláš na počítači?**

a) hraješ hry    b) jsi na internetu    c) věci do školy    d) jiné.....

**27) Jak často trávíš čas u počítače?**

a) pár dnů v týdnu    b) o víkendu    c) denně

**28) Máš mobil?**

a) ano            b) ne

**29) Co na něm děláš?**

a) hraju hry    b) internet    c) jiné .....

**30) Jak často trávíš čas na mobilu?**

a) denně            b) pár dnů v týdnu    c) jiné .....

**31) Podnikáte s rodiči ve volném čase nějaké aktivní výlety?**

a) ano            b) ne

**32) Jaké?**

a) výlety na kolech    b) turistika    c) jiné.....

**33) Baví tě podnikat s rodiči takové výlety?**

- a) ano            b) ne

**34) Co bys místo toho dělal radši?**

.....

**35) Hrajete s rodiči a ostatními příbuznými nějaké hry (např. karty, stolní hry...)?**

- a) ano            b) ne

**36) Jaké?**

- a) karty            b) Člověče nezlob se!            c) jiné .....

**37) Pomáháš doma s úklidem?**

- a) ano            b) ne

**38) Pomáháš při vaření?**

- a) ano            b) ne

**39) Chodíš sám na nákup?**

- a) ano            b) ne

**40) Jak často děláš domácí práce?**

- a) každý den            b) o víkendu            c) vůbec            d) jiné .....