

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav sociálních studií

Způsoby ovlivňování zdravého životního stylu vychovatelkami ve školní družině

Bakalářská práce

Autor: Gabriela Rausová
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika se zaměřením na
výchovnou práci v etopedických zařízeních
Vedoucí práce: Mgr. Alena Knotková
Oponent práce: PaedDr. Martin Knytl, MCS

Zadání bakalářské práce

Autor: Gabriela Rausová

Studium: P19K0194

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální pedagogika se zaměřením na výchovnou práci v etopedických zařízeních

Název bakalářské práce: **Způsoby ovlivňování zdravého životního stylu vychovatelkami ve školní družině**

Název bakalářské práce AJ: Methods of influencing a healthy lifestyle by educators at the school group

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce bude v teoretické části vysvětlovat pojem zdravý životní styl a jeho význam. Dále bude následovat kapitola o mladším školním věku, což je věk dětí, které na prvním stupni základních škol navštěvují školní družinu. Práce se také bude zabývat popisem činností a funkcí školní družiny a významem profese vychovatele. Empirická část bude tvořena kvalitativním výzkumem, který zkoumá jaké metody a formy používají vychovatelky ve školní družině v oblasti ovlivňování zdravého životního stylu. V praktické části výzkumu plánuji zvolit metodu dotazování realizovanou technikou polostrukturovaného rozhovoru.

Pospíšilová, Helena, Komínková, Lenka, Svět školní družiny, Univerzita Palackého v Olomouci, 2015

ISBN 978802444789

Hájek, Bedřich, Pávková, Jiřina a kol., Školní družina, Portál, 2011

ISBN 978-80-7367-900-2

Zadávací pracoviště: Katedra sociální pedagogiky,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Alena Knotková

Oponent: Mgr. Zuzana Kalousová

Datum zadání závěrečné práce: 13.1.2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucí práce Mgr. Aleny Knotkové samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 11. 11. 2022

.....

Gabriela Rausová

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Aleně Knotkové za její odborné vedení, připomínky i cenné rady a také za čas, který mně věnovala během konzultací v průběhu psaní této bakalářské práce. Také na tomto místě děkuji všem vychovatelkám, které mi poskytly svůj čas během rozhovorů a podělily se se mnou o své zkušenosti. Veliké poděkování patří mému muži Pavlovi a mým synům za obrovskou podporu, kterou mi poskytovali nejen při psaní bakalářské práce, ale i v průběhu celých tří let studia na Univerzitě Hradec Králové.

Anotace

Rausová, Gabriela. *Ovlivňování zdravého životního stylu vychovatelkami ve školní družině*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. x s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce v teoretické části uvádí definici zdraví a vysvětluje pojem zdravý životní styl a jeho význam. Následně popisuje složky zdravého životního stylu, jimiž jsou např. pohyb, odpočinek, zdravá výživa apod. Dále se práce zabývá vysvětlením pojmu mladší školní věk. Zde vymezuje časové rozmezí tohoto období v životě dítěte, přibližuje rozvíjení jeho poznávacích procesů i tělesného vývoje. V posledním úseku teoretické části práce zahrnuje popis činností a funkce školní družiny. Ve školní družině tráví děti volný čas a v rámci volnočasových aktivit mohou být právě zde pozitivně vedeny ke zdravému životnímu stylu. Empirickou částí je kvalitativní výzkum, který zkoumá jaké způsoby používají vychovatelky ve školní družině v oblasti ovlivňování zdravého životního stylu dětí mladšího školního věku. Výzkum probíhal pomocí polostrukturovaných rozhovorů s vychovatelkami ve školní družině. Otázky byly zaměřeny na oblasti činností, kterými vychovatelky ovlivňují děti ve volném čase, např. v oblasti pohybu, výchovy ke zdraví apod.

Klíčová slova: děti, zdravý životní styl, vychovatelky, volný čas

Annotation

Rausová, Gabriela. Means to influence a healthy lifestyle by educators in the after school group. Hradec Králové: Faculty of Education of the University of Hradec Králové, 2022. x pp. Bachelor's thesis

The bachelor's thesis, in its theoretical part, defines the health and explains the healthy lifestyle. Follows the description of components of the healthy lifestyle such as exercise, rest, suitable nutrition etc. Next the thesis explains the term of younger school age. Follows definition of time span of this period in child's life and approximation of development of cognitive processes and physical development. The theoretical part deals with a description of activities and functions of the school group. Children spend their free time in the school club and can be positively guided towards a healthy lifestyle within the scope of free time activities. The empirical part is qualitative research examining means used by educators in the school group in the process of influencing the healthy lifestyle of children of younger school age. The research was carried out in form of interviews with educators. The questions were aimed at freetime activities, exercise, health lifestyle education and more.

Keywords: children, healthy lifestyle, after school educators, leisure time

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovým, rigorózními disertačním a habilitačním pracemi na UHK).

Datum:

Podpis studenta:

Obsah

Úvod.....	9
1 Zdravý životní styl a jeho místo v životě jedince.....	11
1.1 Zdraví a zdravá výživa	14
1.2 Výchova ke zdraví.....	17
1.3 Prevence.....	18
2 Mladší školní věk.....	19
2.1 Charakteristika mladšího školního věku	19
2.2 Poznávací procesy	21
3 Role prostředí družiny při utváření zdravého životního stylu.....	24
3.1 Školní družina jako prostředí výchovy mimo vyučování	24
3.2 Činnosti ve školní družině	26
3.3 Funkce výchovy	28
3.4 Profese vychovatele	30
4 Empirická část	32
4.1 Kvalitativní výzkum	32
4.2 Cíl výzkumu	32
4.3 Metoda sběru dat	34
4.4 Cílová skupina sběru dat	35
4.5 Výsledky výzkumného šetření.....	37
4.6 Zhodnocení výzkumného šetření.....	45
Závěr	48
Seznam použitých zdrojů	49

ÚVOD

V našem životě téma zdraví a zdravého životního stylu zaujímá určitě přední místo. Je to proto, že si uvědomujeme důležitost zdraví v našem životě. K zdravému životnímu stylu patří neodmyslitelně pohyb a vhodná výživa. Zdraví je nejcennější hodnotou každého člověka. Je to hodnota, kterou si však děti dostatečně neuvědomují. Proto je tak důležitý vliv jejich okolí. V nejuťlejším věku dítě přebírá návyky od svých nejbližších, což jsou zpravidla otec a matka. Menší, ale ne zanedbatelný, je také vliv prarodičů. I když jsou rodiny, kde z důvodu velkého pracovního vytížení rodičů vychovávají pouze prarodiče. Je žádoucí, aby se s výchovou ke zdraví začínalo již od útlého věku dítěte. Do předškolního a školního zařízení se tak dostávají děti na různé úrovni. V bakalářské práci budu zjišťovat, jaké způsoby vedoucí ke zdravému životnímu stylu používají vychovatelky ve školních družinách. Hlavní úloha školní družiny spočívá v zájmovém vzdělávání, rozvíjení kompetencí a to v době od skončení vyučování do odchodu dětí domů. Je to forma výchovy ve volném čase. Kromě dohledu a organizace volného času se vychovatelky podílí i na výchově svěřených žáků. Vychovatelky ve školní družině tráví často s dětmi více času než jejich rodiče. Mohou tak do jisté míry vyrovnat rozdílný přístup ke zdravému životnímu stylu, se kterým se jednotlivé děti setkávají ve svých rodinách. Z vlastní zkušenosti vím, že rozdíly mezi jednotlivými dětmi mohou být významné. Zatímco někteří z žáků přicházejí do školy s již částečně osvojenými návyky, např. základní hygieny, jiní jsou ještě v tomto smyslu „nepopsanými archy“.

Pracuji krátce jako asistent pedagoga na prvním stupni základní školy. Při své práci ve třídě nemám mnoho možností vést děti ke zdraví. Příležitost mi poskytuje občasné zastupování kolegyně vychovatelek ve školní družině. Tam je přeci jenom více prostoru, jak na vycházkách, tak i při hrách ve třídě družiny nebo v době 'svačinek', kdy děti konzumují jídlo sice připravené z domova, ale můžeme si při této příležitosti povídat právě o vhodnosti správné výživy.

V teoretické části práce jsou tři hlavní kapitoly. V první rozebírám jednotlivé aspekty, které tvoří celkové pojetí zdravého životního stylu. Jsou to zdraví a zdravá výživa, výchova ke zdraví a prevence. Druhá kapitola je charakterizuje mladší školní věk z pohledu vývojové psychologie. V poslední kapitole vymezuji základní pojmy týkající se školní

družiny – její činnosti, funkce, hlavně funkci zdravotní. V této kapitole se také věnuji osobě vychovatele, jeho výchovně vzdělávací práci a např. i problémům, se kterými se může setkat.

V praktické části jsem zvolila metodu dotazování realizovaného technikou polostrukturovaného rozhovoru. Cílovou skupinou sběru dat byli zaměstnanci základních škol pracující jako vychovatelé ve školní družině. Dotazovala jsem se na způsoby vychovatelek při ovlivňování dětí v oblastech zdravého životního stylu.

Cílem práce je zjistit, jakými způsoby vychovatelky ve školní družině ovlivňují děti ke zdravému životnímu stylu.

1 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A JEHO MÍSTO V ŽIVOTĚ JEDINCE

„Napřed péče, potom lék“ (Japonské přísloví)

Čeledová a Čevela ve své knize *Výchova ke zdraví* uvádějí: „*Životní styl je tedy charakterizován výběrem chování a životních možností. Chování člověka je v souladu s rodinnými zvyklostmi a tradicemi společnosti, je limitovanou ekonomickou situací společnosti a sociální pozicí člověka*“ (Čeledová a Čevela, 2010, str. 54).

Podle výše uvedených autorů hraje významnou roli v oblasti zdraví životní styl každého jedince. K základním prvkům životního stylu je možné řadit práci, výživu, fyzickou aktivitu, duševní pohodu a sociální vztahy (Čeledová a Čevela, 2010). Pro srovnání uvádím názor na životní styl autora Zemánka a kol., který každému člověku přisuzuje jeho vlastní jedinečný životní styl. Mezi důležité charakteristiky životního stylu patří podle autora i způsob trávení volného času a např. i styl oblékání, bydlení apod. „*Obecně však platí, že je to způsob života, jakým lidé žijí*“ (Zemánek a kol., 2014).

Faktory životního stylu je možné členit na vnitřní a vnější. Do skupiny vnějších faktorů patří ekonomické, sociální faktory, geografické a rodinné vlivy, dále etnická příslušnost, pracovní podmínky a úroveň vědeckého poznání. Mezi vnitřní faktory se naopak řadí faktory psychické, zdravotní stav a zdravotní gramotnost (Hamplová, 2019).

Pokud porovnáme současný životní styl s životním stylem v minulosti, zjistíme, že člověk byl nejprve nucen potravu lovit. V dalším vývoji pak tvrdě pracoval na poli. Množství fyzické práce i pohybu (nerozvinuté dopravní prostředky) bylo celkově v populaci v porovnání s dneškem nepoměrně větší. Strava nebyla, co do rozmanitosti, zdaleka tak pestrá jako nyní. Byla jednoduchá a v tom byl její přínos. Potraviny byly uchovávány po kratší dobu, nebyly chemicky upravené.

V současnosti vidíme velký posun od mechanizace až k moderním technologiím, které člověku pomáhají ulehčovat manuální činnosti. Zaniká potřeba namáhavého pohybu při práci. Do zaměstnání jezdíme dopravními prostředky i na krátké vzdálenosti.

V posledních letech však přece jen péče o vlastní zdraví u populace stoupá. Lidé v rámci zdravého životního stylu hledají způsoby, jak to změnit.

Otázkou zůstává přínos toho kterého období. V novém tisíciletí máme ohromné technické možnosti, genetické inženýrství, lékařské objevy, na druhé straně se projevuje mnoho civilizačních chorob, nedostatek času na rodinu i společenské kontakty. Jako řešení se nabízí využívání pokroku, posilování vzájemné úcty v mezilidských vztazích ale zároveň uvědomění si rizik, které moderní doba přináší. Důležitý je správný přístup k životosprávě (Machová a Kubátová, 2009).

Zdravý životní styl

Zdravý životní styl je dobrovolné chování jedince, který si může vybrat variantu svého chování – tzn. zdraví posilující nebo zdraví poškozující způsob života. To je ovlivňováno mnoha různými okolnostmi. Záleží na věku, pohlaví, národnosti, ekonomické situaci i na hodnotové orientaci (Machová a Kubátová, 2009).

Složky zdravého životního stylu

Jednou ze složek zdravého životního stylu je způsob trávení volného času. Kaplánek vysvětluje pojem volný čas jako něco, co je opakem povinnosti. Způsob trávení volného času prozrazuje preference člověka (Kaplánek, 2017). Hofbauer uvádí: „*Volný čas jako součást lidského života a pedagogika jako nástroj výchovného zhodnocování volného času mají historii, současnost i budoucnost*“ (Hofbauer, 2010, s. 14). Volnočasové aktivity se stávají neoddělitelnou součástí výchovy dětí a mládeže. Probíhají ve školní družině a dalších zařízeních volného času. Převažující část dětí mladšího školního věku tráví většinu svého volného času v družině, tudíž má družina zásadní podíl na jeho ovlivňování. V případě, že chceme směřovat ke zdravému životnímu stylu, je úkolem vychovatele naučit děti trávit volný čas tím, co je baví, tzn. pohybem, odpočinkem, relaxací. A to jsou další složky zdravého životního stylu, které budou dále vysvětleny.

Pohyb, prováděný pravidelně, má kladný vliv na tělesnou zdatnost současného dítěte a jeho zdravý vývoj. Aktivní a všestranný pohyb by měl tvořit nedílnou součást nejen dětských aktivit. K tomuto účelu lze provozovat turistiku, zimní a letní sporty, popřípadě

i netradiční sportovní aktivity. Část těchto pohybových aktivit lze provádět venku v přírodě (Pávková, 2014).

Důležitými požadavky na rovnoměrnost aktivit je střídání činností tělesných a duševních, také méně náročné s náročnějšími, dodržování řádu a pravidelnosti. Činnosti je nutné střídat. Kompenzujeme tedy pohyb relaxací, spánkem a odpočinkem. Kolář definuje relaxaci jako uvolnění svalového a psychického napětí, zklidnění se a odpoutání od stresu. Během relaxačních procesů se organismus rychleji zotavuje. Autor dále zmiňuje důležitost správného poměru odpočinku a práce. „*Odpočinek je naprosto individuální záležitost.....Většinou nejde o to, kolik odpočíváme, ale spíš jakou formou*“ (Kolář, 2018, s. 206). Dále vyzdvihuje význam spánku, jeho nenahraditelnost a nezastupitelnost. Jako zásadní uvádí biologický rytmus, jeho dodržování. Dále Kolář popisuje, že potřeba spánku je u každého individuální. Malé děti spí kolem jedenácti hodin denně, dospělým stačí 7 – 8 hod spánku. S věkem potřeba spánku klesá. Pro kvalitní spánek je nutné dodržování spánkové hygieny. Spánek přispívá k regeneraci organismu.

Zdravý životní styl ve výzkumech Pohyb a výživa a Výchova ke zdraví

V roce 2013 vyhlásilo MŠMT Pokusné ověřování programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků I. stupně ZŠ. Během pokusného ověřování pilotní školy ověřovaly realizovatelnost požadavků edukačního programu Pohyb a výživa. Cílem toho programu bylo ovlivnit výchovu žáků směrem k zdravému životnímu stylu.

Zkoumala se užitečnost vyššího objemu výuky tělesné výchovy, možnost krátkých ranních cvičení, přerušení sedavých činností zařazením tzv. tělovýchovných chviliek a vycházek. Byla ověřována možnost zavedení dnů a týdnů zdraví a podobně.

V oblasti výživy bylo mimo jiné navrženo vzdělávat žáky o výživě již od 1. třídy ZŠ, zajišťovat žákům zdravé svačiny s podporou školní jídelny, eliminovat automaty a bufety s nevhodnými potravinami. A podobně jako v případě tělesné výchovy, realizovat dny a týdny zdravé výživy. Užitečnost programu vycházela z poznání, že přechod z předškolního věku přináší rizika vzniku návyků, které vedou k oslabení pohybového aparátu (častější sezení ve škole, v dopravě cestou do školy, doma při psaní úloh

a i u televize či počítače), dále ke vzniku obezity a prohloubení nezdravých návyků. Předpokladem tvůrců programu bylo omezení těchto rizik pravidelným pohybem. Jednou z možností je pohybová činnost ve školní družině, kde mohou probíhat relaxační a kompenzační pohybové aktivity pod odborným vedením vychovatelů (Havel a kol., 2016).

Zde ve zkratce uvádím výsledky jiného výzkumu uskutečněného na přelomu roku 2013 až 2014. Cílem výzkumu bylo zjistit, jak děti vnímají předmět „Výchova ke zdraví“. Z výsledků vyplynulo, že tento předmět a jiné předměty, kde se výchova ke zdraví objevuje jako sub téma, jsou žáky oblíbené, na tyto hodiny se těší a nejsou pro ně obtížné (Cichá, 2017).

1.1 Zdraví a zdravá výživa

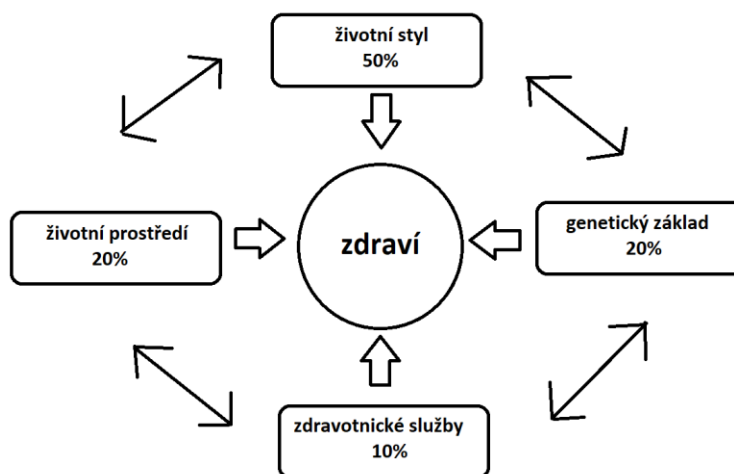
Zdraví nelze jednoduše měřit a definovat. Pojem zdraví je dle mnoha autorů definován různými způsoby. Pro tuto bakalářskou práci je vybráno několik autorů a následně jsou představeny jejich názory týkající se tohoto termínu.

Kapitola se zaměřuje na vysvětlení pojmu **zdraví**. Podle Křivohlavého je vnímáno zdraví jako celkový stav člověka. Zdraví lidem umožňuje přijatelnou úroveň života (Křivohlavý, 2009). Další názor na zdraví demonstruje ve své knize Čeledová a Čevela, kteří uvádějí, že zdraví je jednou z nejvýznamnějších hodnot života každého jedince. Na zdraví je nahlíženo jako na důležitý článek k dosažení cíle, kdy jedinec chce něčeho dosáhnout (Čeledová a Čevela, 2010).

Zdraví je možné rozdělit na základě tří základních aspektů, a to na fyzické zdraví, duševní zdraví, jež umožňuje člověku vnímat smysluplnost svého života, a na sociální zdraví. Pomocí sociálního zdraví je umožněno jedinci zvládat sociální role a navazovat sociální kontakty (Hamplová, 2019). V Rámcově vzdělávacím programu je uvedeno: *„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” (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2017, s. 92). Důležitou úlohu při výchově ke zdraví hraje především základní škola, je však zastoupena i ve vzdělávacích programech dalších stupňů škol.

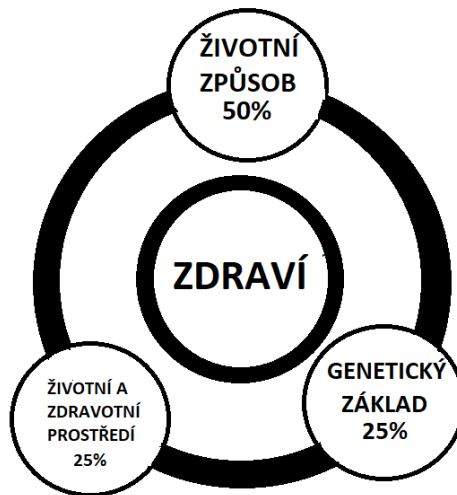
Machová a Kubátová dělí faktory, které zdraví ovlivňují, na vnitřní a zevní. Vnitřními rozumíme dědičnost. Tento genetický základ prolíná vlivy společenského a přírodního prostředí i určitý životní způsob. Zevní faktory jsou kvalita životního a pracovního prostředí, životní styl a úroveň zdravotnických služeb a zdravotní péče. Vzájemné vztahy mezi vnitřními a zevními ovlivňovateli znázorňuje schéma, ze kterého vyplývá, že nejzásadnější vliv na naše zdraví má životní styl, jehož podíl je 50 %. Oproti tomu podíl zdravotnických služeb je jen 10 % (Machová a Kubátová, 2015).



Obr.1 Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinatami zdraví

Zdroj: vlastní zpracování dle Machová, Kubátová, str.13

Z obrázku 2 vidíme, že WHO uvádí na rozdíl od Machové a Kubátové nižší počet determinantů zdraví, ale shodují v tom, že životní styl (způsob) má největší, tj. 50 % vliv na zdraví.



Obr.2 Detrminanty zdraví podle podílu vlivu na zdravotní stav.

Zdroj: vlastní zpracování dle Dosedlová, str.79

Další definici zdraví uvádí Světová zdravotnická organizace: „*Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnosti nemoci nebo vady*“ (WHO, 2021). Tato definice je lehce pochopitelná pro širší veřejnost a v podstatě zjednodušuje a zestručňuje jinak velmi široký pojem **zdraví**. Zmiňovaná nemoc z citátu je vnímána, na rozdíl od zdraví, jako měřitelná složka, obsahující konkrétní počet nemocných a úmrtnost obyvatelstva (Ministerstvo zdravotnictví, 2014).

S pojmem zdravý životní styl jde ruku v ruce pojem **zdravá výživa**. Správná výživa je potřebná pro celkové fungování našeho organismu. Z pohledu Machové rozdělujeme výživu podle kvality a kvantity. Kvalita výživy znamená dostatečně pestrý příjem potřebných živin, minerálů a vitamínů. Důležitý je také pitný režim. Kvantitou rozumíme příjem energie. Větší energetické nároky má ten, který vykonává namáhavou činnost, ale hlavně děti a mládež v období růstu a dospívání. Kvalita i množství potravy ovlivňuje jejich vývoj i výkonnost. Pokud je příjem energie vyšší než tělo spotřebuje, ukládá si zásoby tuku a vzniká nadváha. Nesprávná výživa a špatné stravovací návyky v dětství mají za následek v pozdějším věku rychlejší nárůst civilizačních onemocnění (nádorová,

kardiovaskulární, obezita apod.). Výživa a zdraví spolu úzce souvisí. Autor Galloway uvádí: „*Kvůli sedavému způsobu života a nevhodné stravě jsou dnešní děti méně zdatné a obéznější než děti všech předchozích generací v zaznamenané historii lidstva*“. Dále vysvětluje, že takové děti jsou ve škole méně úspěšné a mají i nižší sebedůvěru (Galloway, 2007, s. 7).

Podpora zdraví

Podpora zdraví obsahuje činnosti zajišťující vhodné sociální, ekonomické a zdraví rozvíjející podmínky. Na podpoře zdraví se podílejí všechny složky společnosti pod koordinací Ministerstva zdravotnictví. Všechny podniky, organizace a instituce, včetně základních škol, by si měly najít způsob jak zdraví podporovat, rozvíjet a chránit. „*Podpora zdraví je souhrn činností pomáhajících lidem posilovat a zlepšovat své zdraví a zvyšovat kontrolu nad determinantami zdraví*“ (MZCR). Podpora zdraví zahrnuje vytváření relaxačních a sportovních aktivit a vzdělávání v oblasti zdravého životního stylu, životního prostředí a výchovné působení v oblasti prevence.

1.2 Výchova ke zdraví

Je žádoucí, aby se s výchovou ke zdraví začínalo již od útlého věku dítěte. Významnou roli rodinného vlivu nastiňuje i Mužík, Mužíková: „*Od útlého věku se dítě musí dozvídat proč, jak, čím a kdy může zdraví ovlivňovat (rozvíjet, chránit, ohrožovat či poškozovat). Jaké základy zdraví a způsob života si v mládí vytvoří, tak zdravý život může očekávat v dalších fázích svého života.*“ (Mužík, Mužíková, 2017 in Kovaříková 2020). Ideální je, když se dítě učí doma napodobováním návyků od svých rodičů. Ve většině rodin je to žena, která se velkou měrou podílí na formování nejen návyků hygienických, ale i výživových a na celkovém vztahu ke zdraví. Dítě pak pokračuje v upevňování těchto zvyků v mateřské a základní škole. V některých školách je výchova ke zdraví vyučována jako jeden z předmětů. Žáci se v rámci tohoto předmětu učí preventivním návykům a osvojování si zdravého životního stylu. Důležité je uvědomovat si zásady zdraví a následně dokázat vytyčené návyky dodržovat (Machová a Kubátová, 2009).

Autor Kopecný vyzdvihuje vliv výchovy ke zdraví během života člověka.

„Z tohoto pohledu výchova ke zdraví hraje významnou úlohu ve výchově dětí již od raného dětství a prostupuje výchovou i v ostatních fázích lidského života“ (Kopecký a kol., 2012, s. 12).

1.3 Prevence

Prevence je hlavní aspekt podpory zdraví. Jejím cílem je předcházení nemocem. Slouží k upevnění zdraví. Prevenci můžeme rozdělit na primární, sekundární a terciární. Prevence primární je pro tuto práci stěžejní, proto ji dále rozvedu. Primární prevence je doba před vznikem nemoci a její součástí je posilování zdraví a zabraňování vzniku nezdravých návyků. Náleží sem také výchova dětí a mládeže ke zdraví a zdravému životnímu stylu. U primární prevence rozeznáváme dva druhy preventivních činností – specifické a nespecifické:

1. *„Obecné, nespecifické, zaměřené na podporu zdravého způsobu života a vytváření příznivého životního prostředí.“*
2. *Specifické (profylaktické) cíleně zaměřené na prevenci vzniku určité choroby, příp. jejich následků.....“* (Čeledová a Čevela, 2010, str. 27).

Dalším příkladem obecné – nespecifické prevence dle Kopeckého je např. reklama na zdravé potraviny, poradenství v oblasti pohybových aktivit (jejich pravidelnost) apod. (Kopecký, 2012).

Průcha také zdůrazňuje význam preventivní funkce, a to u ovlivňování volného času dětí. Z hlediska možností školy hraje významnou roli vychovatel ve školní družině, aby ukázal vhodné možnosti trávení volného času a zabránil tak stále se zvyšujícímu výskytu nežádoucího chování dětí a mládeže (Průcha, 2015).

2.1 Charakteristika mladšího školního věku

Toto období znamená pro dítě a jeho vývoj ve všech směrech velikou změnu. Do jeho života, dosud většinou naplněného hrou, zábavou i spánkem, doslova vtrhnou nové povinnosti: práce v podobě úkolů, požadavky na ukázněnost a spolupráci v kolektivu. Je tu pro něho nová sociální role spolužáka. Dítě začíná být žákem, je v jiném novém prostředí. Prostor školy dítě ovlivňuje velkou měrou. Učí se nejen znalostem a dovednostem, ale i být více soběstačným. Také odloučení od rodiny je pro děti dlouhé, hlavně pro ty, které navštěvovaly mateřskou školu jen do oběda a nyní zůstávají do odpoledne v družině.

Školní věk, tzn. povinnou školní docházku, lze rozdělit dle Vágnerové (2000) takto:

1. Ranný školní věk: trvá od 6 do 7 let až do 8 – 9 let, to je od započetí školní docházky do zhruba po dosažení 3. třídy
2. Střední školní věk: trvá od 8 – 9 let do 11 – 12 let, pak následuje nástup žáka na druhý stupeň základní školy
3. Starší školní věk: začíná obdobím pubescence, kolem 12 roku věku a trvá do ukončení docházky cca do 15 let

Vývoj zrakového vnímání

Mezi 5.-7. rokem se dítě naučí rozpoznat tvar bez ohledu na polohu nebo pozadí. Jedná se o konstantnost vnímání, podle Vágnerové (2012); dále Vágnerová uvádí rozdělení diferenciací vertikální a horizontální polohy.

Diferenciací vertikální polohy – dítě se naučí nejprve rozeznávat kde je nahoře a kde dole, to je jednodušší, zvládnou to děti už předškolního věku

Diferenciací horizontální polohy – pravo-levá orientace je obtížnější, to zvládají děti až školního věku, určuje se dle toho i jejich zralost.

Dítě školsky zralé začíná pozorovat celek složený z detailů, a naopak z částí umí složit celek, dokáže vnímat pořadí písmen nebo číslic. Celkově se zlepšuje zraková schopnost, nejvíce vidění na blízko. Dítě se již dokáže soustředěně zaměřit na určitý zrakový podnět.

Vývoj sluchového vnímání a řeči

Sluch dítěte se vyvíjí od raného věku až do věku 5 až 7 let. Řeč i zvuky si pomocí svých zkušeností přiřazuje k jednotlivým významům a situacím. Dítě začíná rozpoznávat vizuální i zvukovou podobu slov, což mu pomáhá při zvládnutí výuky čtení a psaní. Zvukově rozlišovat znamená představit si písmena, jak následují v jednotlivých slovech za sebou. Nejdříve se dítě učí vnímat, jak zní celé slovo a později je schopno rozdělit ho na slabiky. Nejdříve i nejlépe mu jde rozlišit to, jak zní hláska prvního písmene v daném slově, určení poslední hlásky je složitější. Dítě pak dokáže vytleskat příslušný počet slabik ve slově. Zvyšuje se jeho sluchová ostrost. Učí se vnímat rozdíly např. mezi tvrdými a měkkými souhláskami. Dítě si upevňuje také schopnost vnímat a dodržovat pořadí slov ve větě. Dokáže rozpoznat slova, která se rýmují. Z hlediska vývoje řeči uvádí Říčan, že dítě se v řeči dokáže zdokonalovat rychleji „...než když se dospělý učí cizímu jazyku..“ Dále poukazuje na znalost přibližně pěti tisíc slov a porozumění ještě většímu množství. (Říčan, 2004).

Tělesný a pohybový vývoj

Změna tělesných proporcí samozřejmě pokračuje dále, ale změny nejsou tak markantní jako u předškolního věku nebo v období pubescentního vývoje. „*Normální tělesný vývoj posuzujeme především podle toho, jak dítě roste a přibývá na váze. Každoročním vážením a měřením zjišťujeme, zda jeho výška a hmotnost odpovídá jeho věku a zda roční přírůstek je přiměřený*“ (Matějček, 1998, s. 77).

Chlapec ve věku od 6 do 11 let vyrostе přibližně ze 117 na 145 cm, dívky v tomto období bývají asi o 1 cm vyšší než chlapci (Říčan, 2004). Rozdíly mezi pohlavími ve váhových přírůstcích nejsou velké. Podle Matějčka vnímáme nárůst výšky a hmotnosti v souvislosti s vývojem celého organismu dítěte, tj. vývoj kosterního systému, svalů, vnitřních orgánů a zubů (Matějček, 1998).

Z důvodu výměny mléčných zubů za trvalý chrup se změní tvar čelisti a s ním i spodní části obličeje. Celkově se mění tvar celého obličeje z dětských na dospělejší rysy.

Mozek v tomto období roste a vyvíjí se, v období kolem desíti let se růst značně zpomalí. Ale ještě přibližně do 21 let se bude nadále zdokonalovat (Říčan, 2004).

Svalová výkonnost je na dobré úrovni. Děti už ovládají házení, skákání do dálky i přes švihalo, po jedné noze, běhání na krátké i vytrvalostní tratě. Dítě ještě úplně

nedokáže rozložit optimálně své síly a může se tak snadno vyčerpat, ale mladý organismus se dokáže znovu rychle zregenerovat a podat opět dobrý fyzický výkon. Děti v tomto období mají radost z pohybu, jsou spontánní. Je to vhodná doba k organizované fyzické aktivitě, pomocí které ukazujeme cestu k zdravému pohybu a návazně ke zdravému životnímu stylu (Pávková a kol., 1999).

Vývoj hrubé motoriky mají děti mladšího školního věku již dobře zvládnuté. Jemnou motoriku si dále cvičí i rozvíjejí psaním a při výtvarné a pracovní výchově – kreslením, modelováním, vystřihováním apod.

2.2 Poznávací procesy

Velkou změnou a posunem kupředu v myšlení školáka v mladším a středním školním věku je konkrétní logické myšlení. J. Piaget nazval tento způsob myšlení – fáze konkrétních logických operací.

Myšlení a vnímání

Školákovo myšlení se váže na realitu. Znamená to, že dokáže přemýšlet o něčem známém, i když to nevidí. Dostačuje mu k tomu prožitá zkušenost, pak už si objekt dokáže vybavit. Obecně dítě ve svých úvahách vychází z vlastní zkušenosti nejraději. Jsou mu už jasnější pravidla, pomocí kterých funguje společnost. Školák chápe logickým myšlením nejrůznější vztahy a souvislosti. Podle Vágnerové dokážou děti v tomto školním období využívat dostupných informací pro další rozvoj poznávacích procesů. „*Dětské poznávání se stává objektivnější a přesnější, než bylo v předškolním věku.Schopnost uvažovat konkrétně logicky je na jedné straně předpokladem pro zvládnutí učiva, na druhé straně škola rozvoj rozumových schopností významě ovlivňuje*“ (Vágnerová, 2000, s. 149).

Vnímání popisuje Kuric jako „*usměrňovaný a organizovaný proces,a schopnost rozlišovat na vnímaných předmětech rozmanité vlastnosti*. Dítě už dokáže věci analyzovat, ale ještě nedokáže z vnímaného vyvodit závěr (Kuric, 1992, s. 41).

Paměť, pozornost a učení

Ve středním školním věku dosáhl centrální nervový systém (CNS) určité zralosti. Nejdříve je délka soustředění omezená. Během věkového vývoje dítěte se mění míra pozornosti. Mění se její kapacita i kvalita. Hlavním cílem je dokázat do budoucna

pozornost udržet a umět ji přesunout z jednoho podnětu na jiný. Rozvoj pozornosti dítěte se projevuje schopností pozornost soustředit a ovládat.

Soustředění pozornosti, a schopnost udržet ji po určitou dobu se mění s věkem dítěte. V případě dítěte na počátku školní docházky se tato doba každý rok prodlužuje přibližně o 60 až 90 vteřin (Fontana, 1997).

Ovládání pozornosti znamená schopnost se soustředit a odolávat rušivým vlivům. Koncentrace pozornosti je pro školáka různě obtížná i v případě vizuálních a sluchových podnětů. Na obrázek se dítě může dívat delší dobu, může se v této době vracet k jednotlivým podrobnostem, ty si v klidu zařazovat a řešit nejasnosti. V případě vnímání sluchových podnětů je dítě omezeno časově a musí vyslechnuté informace řadit a vyhodnocovat téměř okamžitě. U dítěte dojde snadno k chybě při vnímání předávané informace, není schopno se vrátit k detailu, který napoprvé nepochopilo a již jen obtížně navazuje na pokračující výklad.

Paměť dítěte se rychle rozvíjí mezi šestým a dvanáctým rokem. Je to dáno nejen vývojem mozku, ale i přísunem podnětů ve škole. V tomto věku se zvyšuje kapacita paměti, dítě je též schopno dávat informace do logických souvislostí, opakovat, třídit informace, kategorizovat a asociovat údaje, tj. přiřazovat je k již naučenému a vybavovat si je (Vágnerová, 2012).

Kuric uvádí, že rozvoj a kapacita paměti souvisí se zájmy žáka. Pokud má k něčemu bližší vztah, zapamatuje si to snáze. „*Čím hlubší a širší zájmy vychováváme u dítěte, tím podmiňujeme i vývin jeho paměti a jiných psychických procesů a celé jeho osobnosti*“ (Kuric, 2001).

Učení probíhá v tomto věku většinou mechanicky. Dále se děti učí formou hry, nápodobou, pomocí zraku (kartičky s obrázky např. tři berušky a číslo 3), dále sluchem (viz výše vytleskávání slabik). Děti ještě nedokážou systematicky zpracovávat a zapamatovávat si data. Dokáží se učit opakováním. Koncem mladšího školního věku si už osvojují různé postupy zapamatování si informací (Vágnerová, 2012).

Vývoj emocí a vývoj sociální

Během období mladšího školního věku dochází u dítěte také k posunu v emočním vývoji. Zvládá impulsivní chování. City dítěte se rozvíjejí, jsou bohatší a také se začínají stabilizovat. V průběhu tohoto období dochází k rozvoji tzv.vyšších citů (estetických, etických, sociálních...). Dítě prožívá citově klidné období, je optimistické, hovorné a je rádo v kolektivu. Dokáže si uvědomovat vlastní zážitky, které prožívá ve skupině.

Zde pozorujeme změnu vývoje sociálního. Jedinec má potřebu se začlenit, spolupracovat, později ztotožnit se skupinou. Vykazuje známky solidarity, rádo pomáhá, chce být užitečné. Projevují se prvky soutěživosti. Dále se dokáže podřídít i jiné dospělé osobě než svému rodiči.

3 ROLE PROSTŘEDÍ DRUŽINY PŘI UTVÁŘENÍ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

V této části mé bakalářské práce nejdříve definuji základní pojmy týkající se školní družiny, specifikuji její zařazení do výchovy volného času, vysvětlím pojem volný čas, podmínky pro činnosti družiny a rozdělení výchovně-vzdělávacích funkcí v družině na odpočinkové, rekreační, zájmové a přípravu na vyučování. V závěru třetí kapitoly popíšu profesi vychovatele, jeho dovednostní a vzdělanostní předpoklady.

3.1 Školní družina jako prostředí výchovy mimo vyučování

Školní družiny se nejčastěji zřizují při základní škole, také však může jedna družina sloužit pro více škol. Děti jsou rozděleny do vícero oddělení v počtu maximálně třiceti, zpravidla to bývá méně. Počet dětí na vychovatele stanovuje ředitel školy.

Družina patří mezi zařízení zajišťující edukaci ve volném čase, mimo vyučování. Volný čas vymezuje Průcha jako výchovu prostřednictvím.....*činností a aktivit nejrůznějšího charakteru.....Obsah výchovy ve volném čase není vázán pevně stanovenými normami*“ (Průcha, 2009. s. 740). Celkově jsou volnočasové aktivity ve srovnání s vyučováním ve škole podle Hofbauera volnější a variabilnější. Autor zde vyzdvihuje vliv volnočasových aktivit na přímé prožívání, praktické konání a také míru sociálních kontaktů (Hofbauer, 2004). Podle autora Krause je vhodné rozvíjení zásad zdravého životního stylu právě v době volného času, neboť mezi funkce volného času patří mimo jiné i funkce regenerační a zdravotní a také relaxační (kompenzační) (Kraus, 2001).

Provoz družiny lze v některých případech zajistit i v jinak volných dnech, např. v den ředitelského volna. Je určena zejména pro žáky 1. stupně ZŠ., tedy pro děti mladšího školního věku. Ti ji navštěvují hlavně v odpoledních hodinách po skončení vyučování, někteří chodí i do ranní družiny, jejíž funkce je především relaxační (Bendl, 2015).

Školní družina je tedy překlenutím doby mezi vlastním vyučováním ve škole a návratem domů k rodině. Čas, který děti ve družině tráví, je u každého jedince odlišný. U některých dětí je srovnatelný s dobou vyučování. Nelze však na družinu pohlížet jako na sociální službu, ačkoli ji někteří rodiče vnímají jako finančně dostupné hlídání dětí. Poplatek za družinu je dán rámcově příslušnou vyhláškou, konečné rozhodnutí o konkrétní částce je na řediteli školy. Při družině je možno navštěvovat nejrůznější zájmové kroužky. Pro děti mladšího školního věku je vhodná pestrá nabídka zájmových činností oproti úzce specializovaným kroužkům. Pro dítě je vhodné si nejprve vyzkoušet různé činnosti a poté dle vlastního uvážení jeho či rodičů vybrat to, co ho nejvíce baví a zajímá, popřípadě to, na co se u něho projevují vlohy nebo nadání. (Hájek a Pávková, 2011) I autorka Holeyšovská udává, že co dítě baví, to nejvíce vyhledává, a vychovatel by mu u jeho hledání měl být nápomocen radou, povzbuzením, příkladem i podporou. Důležitá je taktéž komunikace s vrstevníky a Holeyšovská doslovně vyzdvihuje důležitost specifických prostředků výchovy a poskytnutí sociálních kontaktů s vrstevníky, při nichž dítě poznává nejen jiné děti, ale i sebe samo. Vnímá pocity radosti a sounáležitosti, učí se řešit problémy, zkoumá okolní svět a snaží se ho pochopit. Holeyšovská uvádí: „*Školní družina se zaměřuje na výchovu, která posiluje komunikativní dovednosti, podporuje schopnost uplatnit se ve skupině i společnosti a přijímat důsledky svého chování a jednání*“ (Holeyšovská, 2009, s. 13-14).

Pro srovnání zde ještě uvedu výňatek od Němce, který zdůrazňuje také funkci sociální: „*Školní družiny pracují s dětmi mladšího školního věku na prvním stupni základní školy. Vedle funkce výchovné a zdravotní je významná i funkce sociální, protože toto zařízení zajišťuje bezpečnost dětem v době, kdy jsou jejich rodiče v zaměstnání*“ (Němec, 2002, s. 21).

Shrneme-li závěrem podkapitulu o tom, co je školní družina, zjistíme její význam a důležitost. Počet družin i počet zapsaných žáků se neustále mírně zvyšuje. Družina umožňuje odpočinek dítěte, jeho individuální vyžití a zároveň jeho zapojení do kolektivu ostatních dětí. Plánování aktivit pro dětský kolektiv je náročná tvůrčí činnost, která může být ovlivněna nečekanými událostmi, např. náhlou indispozicí dítěte, změnou počasí apod. Zkušený vychovatel však dokáže takové situace řešit (Holeyšovská, 2009).

Podmínky pro činnost školní družiny

Mezi podmínky, které jsou stanoveny pro činnost školní družiny patří kromě podmínek personálních a materiálních i podmínky řídicí a kontrolní. Školní družina je samostatnou částí výchovně vzdělávacího procesu. Kontrolní a řídicí činnost je právně vymezena v zákoně.

Personálními podmínkami rozumíme osobu vychovatele, která musí být odborně vzdělaná, motivovaná a empatická. Dobrý vychovatel se dokáže vcítit do mysli dítěte a vytvořit v daném prostředí místo bezpečné a příjemné. Materiální podmínky splňuje herna, místnost družiny, která je příjemně a funkčně vybavena. Spadají sem i vhodné a udržované hřiště a sportoviště, ale také dílny a kuchyňka. Součástí družiny jsou již na mnoha školách i počítače, pomocí nichž se děti učí např. didaktické hry. K dispozici družině i škole někde slouží i pozemek využívaný pro práce v zahradě (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2010).

3.2 Činnosti ve školní družině

Podle Hájka a Pávkové je jedním z hlavních úkolů družiny poskytnout dětem činnosti, během kterých se naučí trávit svůj volný čas smysluplně. Jinými slovy se jedná o výchovu k volnému času. Autoři uvádějí, že družina plní svoji hlavní výchovně-vzdělávací funkci pomocí činností odpočinkových, rekreačních, zájmových a poslední čtvrtou činností je příprava na vyučování. Všechny tyto činnosti se mezi sebou vzájemně prolínají. Nelze je od sebe přesně oddělit (Hájek a Pávková, 2011).

Činnosti odpočinkové mají za úkol vyrovnat poměr dopolední práce v hodinách výuky a kompenzovat ho právě oddechem, relaxací, většinou v době po obědě ve školní jídelně. K takovýmto činnostem patří např. klid na lehátku nebo „válecích“ polštářích v družině, zároveň může vychovatel číst pohádku, pouštět uklidňující hudbu apod. Účel splní i nenáročná hra stolní nebo jóga či jiná relaxační cvičení.

Další jsou činnosti rekreační, jejichž účelem je obnovení sil psychických i fyzických. Aktivity jsou oproti odpočinku více pohybově náročná. Účelné jsou turistické vycházky nejlépe do přírody nebo po okolí dle možných podmínek. Pokud je možnost, tak

lze využít dětské hřiště s náradím, lezecké stěny apod. Pracovat můžou děti i na pozemku v zahradě. V případě nepříznivého počasí lze naplánovat pohyb ve školní tělocvičně s náradím, hry s míčem, honičky aj. Cílem relaxačních činností jsou aktivity na čerstvém vzduchu. Pávková vyzdvihuje hru jako stěžejní prvek při volnočasových činnostech. „*Nejvýznamnější formou těchto aktivit je hra. Důležitá je rovnováha mezi spontánními a organizovanými činnostmi.....Zároveň je nutné respektovat přání a potřeby dětí, požadavek dobrovolnosti, vytvořit pohodové klima*“ (Pávková, 2014, str. 66). Z toho můžeme vyvodit, že je důležité nechat dětem možnost volby, rozhodnutí, jakož i druh činnosti chtějí vykonávat. Hra je pak určitě více zajímavá a baví, protože se samy podílejí i na výběru. Někdy je nutné, aby pedagog sám nenásilně navedl či napověděl, co dělat, aby děti dovedl k jím vybranému záměru.

S činnostmi rekreačními se mohou doplňovat činnosti zájmové. Pomocí zájmových činností se rozvíjí u dětí osobnost, formují se jejich potřeby a konkretizují jejich zájmy. Pokud je dítě v určité činnosti úspěšné, podněcuje to jeho zájem o její další vykonávání. Podobně jako ostatní volnočasové aktivity by měly být vykonávány dobrovolně. Je vhodné podporovat rozvoj zájmů stávajících ale také se snažit podnítit vznik zájmů nových. Úkolem vychovatele je vytvořit pro to vhodné pedagogické prostředí. V průběhu života dítěte se rozsah i okruh zájmů mění. Později dítě některé zájmy cíleně rozvíjí, jiné opomíjí.

Zájmové činnosti rozdělíme podle obsahu: vědeckotechnické, technicko – praktické, společenskovední, estetickovýchovné, přírodovědné (pěstivelské a chovatelské) sportovní a tělovýchovné (Němec, 2002). Zde bych vyzvedla hlavně činnosti sportovní a tělovýchovné, protože jsou určující pro zvolené téma mé bakalářské práce o zdravém životním stylu. Pomocí těchto činností se u dětí zvyšuje fyzická zdatnost, zlepšuje se kondice, vnímají pohybovou aktivitu jako součást života a většinou se na tyto činnosti těší a mají z nich radost (Pávková, 2014). Školní družina je určitě místem, kde vychovatel může zásadně ovlivnit dítě správným směřováním a vedením k nejrůznějším pohybovým aktivitám jak venku v přírodě, tak v tělocvičně nebo v třídě družiny. Formy pohybu mohou mít nejrůznější charakter. Např. Kulhánková ve své knize „Cvičíme pro radost“ doporučuje pedagogům při pohybových aktivitách cvičení s náčiním. Vyzdvihuje praktičnost, atraktivnost a zábavnost této formy cvičení. Pohyb se pomocí náčiní stává pro dítě

zajímavějším. Vlastní náčiní může dítě vnímat i jako partnera při hře s jehož pomocí se zbavuje trémy. Jako příklady náčiní jsou uvedeny šátky, obruče, švihadla, míče apod. (Kulhánková, 2007). Vychovatel sportovní aktivity nejen provádí, teoreticky vysvětluje provedení, ale i zdůrazňuje prospěšnost pohybu obecně. Cílem je zdravý a spokojený život.

Celkově můžeme pohybovou aktivitu vysvětlit jako souhrn všech fyzických činností vykonávaných během celého dne. Dítě se může pohybovat při hře, při cestě do a ze školy, je to v podstatě celá řada aktivit. Opakem pohybové aktivity je nedostatek pohybu. Děti sedí při vyučování, u her na PC, u televize, naopak stojí např. v dopravních prostředcích = udržování statické polohy. Čehož výsledkem je podle Bursové „*pohybový deficit sedící populace*“. U dětí školou povinných se toto projevuje nejčastěji vadným držením těla (Bursová, 2005).

Jako poslední z činností uvádějí Hájek a Pávková přípravu na vyučování. Dětem je po dohodě s rodiči umožněno vypracovat si v družině domácí úkoly. Vychovatel je může zkontrolovat, event. upozornit na chyby. Některé děti i jejich rodiče to vítají jako úsporu času, který jinak musí po příchodu domů věnovat přípravě do školy. Přípravu na vyučování může doplnit i tematicky zaměřená vycházka, exkurze, didaktické hry nebo zábavné pracovní listy s křížovkami, doplňovačkami apod.

Během všech těchto výše zmíněných činností vykonává dítě mnoho pro něho významných režimových momentů, jako např. přecházení z budovy na budovu, převlékání, obouvání, ale také provádění hygieny, konzumace jídla a pití. Pro rozvoj dítěte jsou tyto sebeobslužné činnosti důležité. Učí se tím samostatnosti. U konzumace potravin je úkolem vychovatele poučit děti o zásadách správného stolování a dohlédnout na jeho dodržování. Pokud si to rodiče přejí, může vychovatel kontrolovat, zda svačinku konzumují a jestli dodržují pitný režim (Hájek a Pávková, 2003).

3.3 Funkce výchovy

Mezi základní funkce výchovy, a tedy i výchovy ve školní družině, patří funkce výchovná, sociální a zdravotní. Družina plní tyto funkce charakteristickým způsobem tak, jak to nejlépe umožňuje její personální a materiální vybavení. Výchovná funkce formuje žádoucí postoje a morální vlastnosti. Pestrou formou motivuje k využívání volného času,

získávání dovedností, znalostí a návyků. Tato funkce je v některých zdrojích rozšířeně označována jako výchovně-vzdělávací (např. Hájek a kol. 2008). Pomocí pedagogických prostředků působí na vývoj dítěte v oblasti sociální, tělesné i duševní. Funkce sociální pomáhá rodinám pečujícím o děti usnadnit pečující funkci. Také vyrovnává rozdíly plynoucí z rozdílného prostředí v rodinách jednotlivých žáků.

Zdravotní funkce spočívá zejména ve střídání různých pohybových a relaxačních činností. Tyto činnosti je vhodné pokud možno provozovat na čerstvém vzduchu a formou her. Tyto aktivity nahrazují nedostatek pohybu, neboť školní výuka probíhá převážně v sedě. Zdravotní funkce také znamená naučit děti dodržovat osobní hygienu, správné stravovací návyky a pitný režim. V souvislosti se stravovacími návyky je nutno poukázat na některé zlozvyky společného stravování jako je přílišný hluk, nesoustředěnost na konzumaci jídla, „hltání“, mluvení s plnými ústy apod. Cílem vychovatelů by měla být snaha co nejvíce tyto nežádoucí návyky eliminovat, i když je to někdy velice těžké, protože mají původ v rodinných zvycích. Vychovatel má dětem vysvětlit, že stolování je vlastně společenská záležitost a je vhodné u jídla i konverzovat beze spěchu a stresu. (Hájek a kol. 2008) Mezi další zdravotní funkce školní družiny patří také podpora zdravého duševního vývoje dítěte, ke kterému dopomáhá příjemné a klidné prostředí, pozitivní nálada a radost z pohybových aktivit. „*Velký zdravotní význam má i účelně volené, hygienicky nezávadné a esteticky působící materiální prostředí a dostatek prostoru pro činnosti. Neopominutelné je i dodržování zásad bezpečnosti činnosti*“ (Pávková a kol., 1999, s. 42). Zde bych vysvětlila podrobněji pojem hygienicky nezávadné prostředí. Jedná se o prostory s pravidelným úklidem, s možností dodržování osobních hygienických návyků, oddělený prostor pro odpočinek, jiný pro stravování, pracovní aktivity. Celkově by se mělo jednat o prostory příjemně působící, vhodně členěné i s ohledem na počet dětí i na jejich věk (Zemánek, 2014).

Celkově můžeme shrnout tuto podkapitolu jako zjištění, že školní družiny každodenně a pravidelně pedagogicky ovlivňují volný čas dětí. Je to hlavně z důvodu každodenního styku vychovatelů a vychovávaných a i jejich rodičů. Pedagog – vychovatel souběžně působí na všechny děti bez rozdílu jejich rodinného a sociálního zázemí. Pro

svoji práci v družině potřebuje vychovatel vhodné vzdělání, které ho připraví na náročné povolání. Podrobněji o profesi vychovatele bude pojednávat následující podkapitola.

3.4 Profese vychovatele

Vychovatelé vykonávají přímou i nepřímou pedagogickou činnost. Do přímé činnosti zahrnují autoři Hájek a Pávková výchovně-vzdělávací práci. Ta započiná převzetím dítěte, dále následuje společné stravování, různé činnosti a aktivity v družině a odchod dětí domů. Do nepřímé pedagogické činnosti patří např. příprava na činnosti pohybové, rukodělné apod. V případě

zařazení rukodělných činností je např. výhodou, pokud umí vychovatelka plést, šít, háčkovat apod., je manuálně zručná a dokáže to děti naučit a vysvětlit jim to. Nebo v případě sportovních či turistických aktivit je určitě přínosná fyzická zdatnost vychovatele. U nepřímé výchovné činnosti můžeme z mnohých vybrat vedení dokumentace, přípravu a plánování pro potřeby výchovné činnosti, účast na poradách a styk s rodiči (Hájek a Pávková, 2003).

Základem úspěchu v práci vychovatele jsou tedy jeho dovednosti a vzdělanostní předpoklady. Vychovatel by tedy měl mít široké znalosti v oblasti volnočasových činností. Hlavním cílem jeho práce ve družině je schopnost předat tyto své dovednosti dál dětem. Vzdělanostními předpoklady rozumíme přehled vychovatele v oblasti pedagogických metod a postupů, základy vývojové a sociální psychologie. Kouteková uvádí jako důležitou součást osobnosti vychovatele pojem pedagogická autorita. Podle autorky pedagogická autorita vychází z osobnostních kvalit vychovatele, jeho sebekontroly a sebevzdělávání (Kouteková, 2006). Autorky Pospíšilová s Komínkovou poukazují u vychovatele na význam správného užívání jazyka a dodržování etikety při komunikaci ve školní družině (Pospíšilová Komínková, 2015). Vychovatel by měl mluvit spisovně, slušně a vést děti stejně svým příkladem.

Pohled na pedagoga-vychovatele z hlediska věku a pohlaví nalezneme u autora Spousty. Ten uvádí, že nejúspěšnější pracovník pedagog je osoba ve věku mezi 31 – 50 lety, protože ještě není psychicky ani fyzicky opotřebován, zato má už dost zkušeností z praxe, ale zatím dokáže předcházet špatným rutinním stereotypům. Z hlediska pohlaví

autor konstatuje, že jsou v tomto povolání ženy méně úspěšné než muži. Tuto skutečnost vysvětluje tím, že muži se dokáží věnovat této profesi celé, bez stereotypu a nacházejí nové metody v práci s dětmi. Ženy jsou oproti mužům empatičtější při řešení problémů v družině, ale jsou často vázány dalšími životními povinnostmi a starostmi (rodina, domácnost, prarodiče apod.) (Spousta, 1996).

V této části práce bych chtěla poukázat na některé problémy, se kterými se vychovatelé potýkají. Autor Bendl uvádí nedocenení práce vychovatele nejen nižším platovým zařazením, ale hlavně z pohledu neuznání důležitosti smyslu jejich výchovné práce. Zmiňuje fakt, že je na vychovatele často pohlíženo jako na ty, kteří si s dětmi jen hrají a hlídají je. Nahlíží na ně tak širší veřejnost i někteří kolegové učitelé. K dalším problémům řadí nedostatek financí v celé oblasti školství, v zařízeních pro volný čas obzvlášť. Poukazuje na nevhodné nebo zastaralé materiální vybavení prostor určených pro činnost družiny. V poslední řadě upozorňuje na zvýšený nárůst počtu dětí s výchovnými problémy. Mnohé z nich jsou již z domova zvyklé zabavit se jen pomocí moderních technologií a je obtížné je zapojit do výchovně vzdělávacích činností v družině (Bendl, 2015).

4 Empirická část

Bakalářská práce se v empirické části zabývá šetřením ve školních družinách různých základních škol. V další podkapitole kvalitativního výzkumu přibližuji cíl mého výzkumu. Dále přibližuji metodu sběru dat, kterou jsem uskutečnila formou polostrukturovaných rozhovorů. Popisuji cílovou skupinu sběru dat tak, že jednotlivě představuji všechny vybrané vychovatelky. V následující části je analýza rozhovorů. Závěrem je zhodnocení výzkumného šetření.

4.1 Kvalitativní výzkum

Pojem kvalitativní výzkum lze definovat více způsoby. Např. podle Švaříčka a Šed'ové lze zkoumat děje a události v jejich přirozeném prostředí a získat tak ucelený obraz sledovaného jevu. Cílem je dosaženo různými postupy a metodami. Jiný pohled nabízí Creswell: „*Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách*“.
(in Hendl, 2005, s. 50) Z tohoto vyplývá, že kvalitativní metoda sběru dat je vhodná pro porozumění významu našeho chování, zkušeností a souvisejících jevů. Pro kvalitativní výzkum je stěžejní správné posouzení situace, vyvozování předpokladů a jejich ověření.

4.2 Cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je zjistit, jaké způsoby používají vychovatelé ve školní družině k ovlivnění dětí ke zdravému životnímu stylu. Předpokladem je, že výchovné působení ve školní družině má kladný vliv na zdravý životní styl jedince. Vychovatelky v družině mají důležitou roli – být dobrým příkladem pro děti svým chováním a motivováním ke smysluplným volnočasovým aktivitám. Ideálně by měly být schopné organizátorky a umět v dětech rozpoznat a rozvíjet jejich zájmy a talenty. Doba působení vychovatele je omezená časem, které dítě v družině stráví.

Z teoretické části výzkumu vyplývá, že oblasti vztahující se ke zdravému životnímu stylu jsou pohyb, volný čas a vhodná výživa – stravování. Z těchto třech hlavních složek zdravého životního stylu jsem vycházela při tvoření otázek, které jsem následně kladla dotazovaným při rozhovorech.

V oblasti pohybu otázky směřovaly na způsoby pohybových aktivit, ale i na to, jak se učí děti odpočívat apod. V oblasti volného času jsem volila dotazy hlavně na to, jaké druhy aktivit vedou k naučení smysluplného trávení volného času a ohledně vhodné výživy dotazované odpovídaly, jakým způsobem předávají dětem informace o zdravé výživě. Osoba vychovatele je při vedení dětí k ZŽS v družině stěžejní, proto jsem se dále dotazovala, jak vnímají svoji roli při ovlivňování dětí a jak se v této oblasti rozvíjejí samy vychovatelky.

Tématem výzkumu je tedy zjistit, jaké způsoby a činnosti na podporu zdravého životního stylu vychovatelky ve školních družinách zařazují, kolik času tomu věnují a zda se v tomto směru nějak dále vzdělávají a rozvíjí své znalosti.

Hlavní výzkumná otázka: Jakým způsobem vede vychovatel děti v ŠD ke zdravému životnímu stylu? Za účelem naplnění cíle výzkumu jsem k této hlavní výzkumné otázce připojila dílčí výzkumné otázky a k nim přiřadila jednotlivé tazatelské otázky.

DVO 1: Jakým způsobem ovlivňujete děti v ŠD v oblasti pohybu?

TO: 1) Pomocí jakých aktivit rozvíjíte vztah k pohybu?

2) Jaké jiné činnosti nabízíte dětem ve ŠD?

3) Jaké jiné možnosti sportovat u vás máte?

DVO 2: Jaké možnosti má vychovatel při ovlivňování stravovacích návyků?

TO: 1) Jakým způsobem předáváte dětem informace o zdravém stravování?

2) Jaké a jak často zařazujete na toto téma besedy?

3) Jakým způsobem sledujete skladbu stravování ve školní jídelně?

DVO 3): Jaké způsoby vedení k odpočinku a relaxaci ve školní družině používáte?

TO: 1) Jaké možnosti k odpočinku mají děti ve vaší školní družině ?

2) Kolik času těmto činnostem věnujete a proč?

3) Jakým způsobem vedete děti k odpočinku?

DVO 4): Jak u dětí v ŠD upevňujete návyky vedoucí ke vhodnému trávení volného času?

TO: 1) Jakým způsobem mohou děti ve vaší družině trávit volný čas?

2) Kterým činnostem, které děti zaujmou i poučí, se věnujete?

3) Jaké další druhy činností ještě provádíte?

DVO 5): Jakou má vychovatel roli při ovlivňování ZŽS?

TO: 1) Jak vnímáte svoji výchovnou činnost v souvislosti s prevencí vzniku nevhodných návyků?

2) Co by vám pomohlo při vaší práci v této oblasti?

3) Jaké prostředky využíváte k informování dětí o ZŽS?

4.3 Metoda sběru dat

Pro naplnění výzkumného cíle jsem vybrala jako metodu sběru dat formu polostrukturovaného rozhovoru. Pelikán uvádí, že během rozhovoru je důležitá otevřená atmosféra mezi dotazovaným a výzkumníkem. „*Především je velmi důležité vytvoření optimální atmosféry rozhovoru. Nepodaří-li se badatelovi vytvořit vstřícné ovzduší, vzniká nebezpečí, že se respondent stáhne a nebude ochotně spolupracovat*“ (Pelikán, 1998, s. 119). Na druhé straně ale není cílem ani úplný opak, tzn. rozhovor

v lehkém duchu, při kterém by se mohl dotazovaný domnívat, že nejde o nic důležitého a choval by se nesoustředěně.

U polostrukturovaného rozhovoru je příjemné, že můžeme volit doplňující otázky k již předem připraveným a dle momentální potřeby a navozené situace i případně vynechat některou podotázku. Je možnost i změny pořadí otázek.

4.4 Cílová skupina sběru dat

Pro účely kvalitativního výzkumu této bakalářské práce jsem si vybrala pět respondentek, které působí na prvním stupni základních škol. Tuto skupinu respondentek tvoří ženy, které pracují jako vychovatelky ve školní družině. Všechny vybrané respondentky jsou ženského pohlaví a ve věkovém rozmezí 27-58 let.

Většina rozhovorů proběhla po vzájemné dohodě v prostředí školy. Jen s jednou respondentkou jsme dělaly rozhovor v prostředí kavárny. Všem respondentkám jsem sdělila, že jejich odpovědi jsou určeny pouze pro moje vlastní účely – pro zpracování méjí bakalářské práce. Všechny dobrovolně souhlasily s provedením rozhovorů.

S ohledem na zachování anonymity dotazovaných respondentek nejsou použita jejich vlastní jména. V níže uvedené tabulce 1 je možné vidět označení jednotlivých vychovatelek.

Tabulka 1: Označení zkoumaných vzorků

Vychovatelka	Věk	Vlastní pojmenování vychovatelky
A	58	Anna
B	56	Božena
C	42	Cecílie
D	27	Dana
E	46	Eva

Na základě výše uvedené tabulky 1 budou představeny jednotlivé respondentky.

Respondentka A – Anna

První dotazovaná působí na pozici vychovatelky přes 30 let. Role vychovatelství jí velice naplňuje. V současné době se věnuje ve školní družině 23 dětem ze druhé třídy. Družina se nachází ve škole v okrajové části města. Vzhledem ke svému zájmu o ekologii vede děti k ochraně přírody, podnikají výlety a procházky do okolí. Na procházkách děti poznávají přírodniny a učí se terminologii fauny a flóry. Respondentka je také velmi kreativní a ve škole vede kroužek keramiky. Jejím velkým koníčkem je cyklistika.

Respondentka B - Božena

Božena je zaměstnaná jako asistentka pedagoga na prvním stupni ZŠ. Tuto pozici vykonává 5 let. Před dvěma lety studovala Pedagogiku volného času na UHK. Práce s dětmi ji naplňuje. Ve škole vede při školní družině kroužek společenských her. Působí také příležitostně jako vychovatelka ve školní družině. Škola, ve které pracuje, se nachází v blízkosti malého města. V okolí je hezká příroda, kam chodí s dětmi na vycházky. Mezi její zájmy patří četba a procházky se psem.

Respondentka C – Cecílie

Další oslovenou respondentkou je Cecílie, která nyní krátce pracuje v sociálních službách. Studovala na Pedagogické fakultě v Olomouci. Dlouhá léta působila jako vychovatelka ve školní družině. Během své praxe pracovala postupně s dětmi ze všech ročníků z prvního stupně ZŠ. Škola byla ve větším městě, bez možnosti pobytu dětí v přírodě. Je velice milá a empatická a byla dětmi velmi oblíbená. Jejím koníčkem je sborový zpěv a turistika.

Respondentka D - Dana

Dana je nejmladší oslovenou vychovatelkou rámci tohoto výzkumu. V družině vykonává pozici vychovatelky po dobu 2 let. Ve školní družině se věnuje dětem ze třetí třídy. Škola, ve které je zaměstnána, se nachází v malém městě v blízkosti parku. Studovala na UHK, Učitelství pro mateřské školy. Ve volném čase tráví nejvíce času s přáteli

na různých kulturních akcích. Ráda cestuje, jezdí na kole a čte. Nedávno se osamostatnila a těší se z nového bytu.

Respondentka E - Eva

Poslední dotazovanou je Eva, ta pracuje na pozici vychovatelky ve školní družině již přes 25 let. Většinu tohoto období pracuje na stejné škole na okraji malého města. Práce ji však stále přináší radost. Nyní působí jako vedoucí vychovatelka. Tento rok se věnuje žákům čtvrté třídy. Studovala gymnázium a následně se vzdělávala v oboru vychovatelství. Mezi její záliby se řadí lyžování, turistika a cyklistika. Také se velmi zajímá o zdravou stravu a baví ji doma tvořit rodině pestrý jídelníček.

4.5 Výsledky výzkumného šetření

V této části práce se budu zabývat interpretací a objasněním výsledků polostrukturovaných rozhovorů, které s respondentkami proběhly. Během kódování rozhovorů vzniklo pět kategorií odpovídající počtu dílčích výzkumných otázek.

DVO 1: Jakým způsobem ovlivňujete děti v ŠD v oblasti pohybu?

Kategorie č.1: Aktivní pohyb ve školní družině

Kódy: Pohybové aktivity

Procházky do přírody

Sportovní kroužky

Z výpovědí respondentek vyplývá, že pohyb s dětmi venku činí podstatnou část z celkového času, který žáci ve školní družině stráví. Každá dotazovaná uvedla ve své odpovědi jako formu pohybu venku vycházky. Čtyři respondentky zmiňují pravidelné vycházky, jedna respondentka velmi časté. Respondentka E popisuje svoje pravidelné vycházky takto: „*V rámci ŠD zařazuji pravidelně každý den, za každého počasí, pobyt venku. S dětmi chodíme na procházky do okolí školy.*“ Respondentka B uvádí: „*Na procházky – v zimě spojené s bobováním – se chodí v rámci odpolední družiny téměř vždy. To by muselo být opravdu špatné počasí, aby se nešlo. Někdy se mi nechce, ale tak si holt vezmu goretexové boty a bundu a jdeme na to, vždyť se musejí trochu hejbat.*“

Z čehož nám vyplývá velmi velká četnost pohybu venku a také odhodlání i přes osobní nepohodu. Respondentka A dokonce používá při procházkách funkci krokoměru na chytrých hodinkách a zapisují si pak s dětmi do turistické tabulky ušlé kilometry. Tím děti úspěšně motivuje.

Z rozhovorů vyplývá další důležitá pohybová aktivita a tou je volný pohyb dětí ve školních zahradách či na školních hřištích. „*Dále chodíme také na umělé hřiště, kde s dětmi hraje soutěživé a míčové hry. Na školní zahradě děti cvičí na hrazdě, prolézají na prolézačkách i hrají míčové hry.*“ Uvádí svoje aktivity respondentka E. Celkově jsou pohybové aktivity pro děti velmi důležité, protože vyvažují dopolední sezení ve škole.

Všechny respondentky jako další pohyb na čerstvém vzduchu zmiňují cílené procházky do volné přírody (lesů, luk, polí event. do parků nebo pokud není možnost aspoň do Zoo). Většinou jsou tyto delší procházky spojené s pozorováním přírody v různých ročních obdobích nebo sbíráním přírodnin, popř. i hraním her (stopovaná). Respondentky A a C shodně uvádějí, že délka procházek většinou závisí na počasí a na čase, který je omezen odchody dětí domů z družiny. Na otázku týkající se příležitostných pohybových aktivit odpověděly vychovatelky shodně. Na všech školách existují kroužky buď obecně sportovní nebo přímo zaměřené - atletické, volejbalové nebo např. házená. Většinou jsou navštěvovány průměrně. Jen respondentka B uvedla:.....“*u nás ve škole je nejvíce dětí na kroužku florbalu, jak holek, tak kluků.....*“ Z odpovědí vychovatelek vyplývá, že sportovní kroužky při základní škole, družině, navštěvují fyzicky zdatnější děti ale jiní více sportovně založení žáci většinou chodí do konkrétních sportovních oddílů (gymnastiky, tenisu, hokeje atd.)

DVO 2: Jaké možnosti má vychovatel při ovlivňování stravovacích návyků?

Kategorie č.2: Způsoby předávání informací o zdravém stravování dětem

Kódy: Předávání informací o vhodné stravě

Besedy a pitný režim

Skladba stravy ve školní jídelně

Respondentka (A) vypráví, jak se děti u ní v družině učí poznávat zdravá jídla. Mají vlastnoručně vyrobené kartičky s vhodnými a nevhodnými potravinami a na nich si ukazují, co je zdravější a co méně. Zmiňuje, že většina dětí má ráda hranolky a smažená jídla (*smažák, koblihy, donuty a obdobné pochoutky*), ale určitě větší polovina z nich ví, že taková jídla by neměla být na stole každý den. Vysvětluje jim, proč je to nevhodné a snaží se je motivovat vysvětlováním o obsahu vitaminů v ovoci a zelenině a přínosu pro zdraví. Dále respondentky uvedly, že s dětmi hovoří o skladbě jídel a i kontrolují způsob konzumace oběda ve školní jídelně. Většina vysvětluje dětem, že mají možnost nechat si jídla dát menší množství a pak si mohou přidat, než aby jídlo vracely s tím, že jim nechutná. Z výpovědí respondentek E a A je zřejmé, že u nich v jídelně doporučují dětem jídlo alespoň ochutnat. „*Proto od dětí chci, aby každý pokrm ochutnaly alespoň 2-3 lžícemi a pak se rozhodly, zda jim to nechutná.*“ Bohužel někteří rodiče s tímto způsobem nesouhlasí. Pak dochází k tomu, že děti celý oběd bez dotknutí odnesou. Určitě nikdo nenutí děti jídlo dojídat, pokud už nechtějí. Naopak není dětem bráněno, pokud si chtějí přidat. Velikou výhodou mají ve škole, na které působí respondentka B. V jejich školní jídelně mají 3x týdně k dispozici salátový bar, ve kterém mají děti volně po dobu oběda možnost nabrat si saláty a krájenou zeleninu a ovoce.

Dalším způsobem, jakým mohou vychovatelky vést děti ke zdravému životnímu stylu, je pořádání besed na toto téma. V některých školách pořádají „Dny zdraví“, nebo ochutnávky zeleniny a ovoce ze školní zahrady. Vesměs je na každé škole nějaká podobná aktivita či akce. Jsou pořádány besedy nebo projektové dny, kde se děti dozví užitečné informace. Např. jsou zváni odborníci, studenti, kteří s dětmi hovoří na téma zubní prevence: „*.....jezdí k nám studnetky z blízkého okresního města, kde je střední zdravotnická škola....*“ Respondentka D dále uvádí, že ve školní družině používá výukové programy, které mají dlouhodobě a systematicky působit na žáky v oblasti péče o chrup. Vyplňuje s dětmi pracovní listy s touto tematikou a hovoří s nimi o ústní hygieně. Pitný režim je důležitou, možná nejdůležitější, součástí celkového působení na děti v oblasti zdravých návyků. Ve všech družinách dotazovaných vychovatelek mají děti možnost si doplňovat tekutiny během celého odpoledne. Děti mají z domova přinesené lahve. Většinou je jim doplňována voda, voda se šťávou (někde i druhy na výběr) nebo si mohou

při odchodu z jídelny doplnit čaj. Vychovatelky zdůrazňují přínos pití čisté vody.“*slazené nápoje si většina rodičů nepřeje, ale dětem chutnají....*“ . (respondentka A) Při delších procházkách se dbá na to, aby dítě mělo tekutiny s sebou. Také po náročnější fyzické aktivitě připomínají vychovatelky dětem doplnění tekutin.

K dotazu na způsoby sledování stravy v jídelně dvě respondentky odpověděly, že tuto činnost s dětmi nedělají a tři uvedly občasné společné čtení jídelníčku na další období. U toho upozorňují např. děti, které nemají moc rády maso, na možnosti výběru bezmasého pokrmu.

DVO 3: Jaké způsoby vedení k odpočinku a relaxaci ve školní družině používáte?

Kategorie č. 3: Odpočinek a relaxace

Kódy: Způsoby odpočinku

Časové rozvržení

Individuální přístupy

Jako odpočinkové činnosti mohou sloužit nejrůznější klidové hry (stolní, námětové apod.), dále poslech čteného slova, audioknih, reprodukovávané hudby apod. Také lze sledovat videa (pohádky), prohlížet časopisy, obrázky. Odpočinkových činností je nepřeberné množství a všechny jsou fyzicky a psychicky nenáročné. Při dotazování jsem zjistila, že vychovatelky zařazují různá relaxační a dechová cvičení s hudbou nebo i s doprovodným příběhem, povídání si o vlastních zážitcích nebo i dýchací jogové cvičení. Dotazovaná vychovatelka B vysvětluje podrobně: „*Relaxaci provádíme v družině, kde vyvětrám místnost, každé dítě tady má svůj polštářek , který si přinesly z domova.....jsou bez bot a mají pohodlné oblečení, hlavně aby je u toho nic neškrtilo....většinou začínáme v říjnu, to už bývá horší počasí.....předem jim vysvětlím jak to bude probíhat, pravidla, když skončíme, řeknou co se jim líbilo, co ne.*“ Respondentka A uvedla, že k nim do družiny 4x ročně dochází jedna maminka, která má připravenou hodinu jógy pro děti.

Z výpovědí respondentek vyplývá frekvence odpočinkových cvičení zpravidla 2 – 3x týdně. Většinou jsou organizována hromadně. Při činnostech rekreačních mají děti prostor i pro individuální aktivity. Vychovatelka D uvádí: „*Když se nemůžeme dohodnout, řeknu: zahrajeme si na demokracii a nechám je hlasovat..... to, co většina zvolí, uděláme.*“ Jako rekreační činnosti dotazované vychovatelky nejčastěji uvádějí sportovní hry (venku, v tělocvičně, v družině), volná hra, procházky. V menší míře zařazují pohybově hudební činnosti nebo hry se zpěvem nebo hudbou.

Z výsledků rozhovorů vyplynul určitý nesoulad mezi pevně danou skladbou týdne a vlastními činnostmi, a to především z hlediska časového, a také podle rozdílů věku dětí. Hodně záleží na tom, v jakém jsou děti momentálním rozpoložení. Vychovatelky shodně uváděly, že během oběda vyzorují náladu, únavu nebo naopak potřebu se, po prosezeném dopoledni v lavici ve třídě, pořádně vyběhat venku.....“*když jsou rozdivočelý, tak je nechám vylítat a pak jdeme teprve číst pohádku.....*“ Jiná respondentka uvedla, že je např. rozdíl mít prvňáčky nebo čtvrtáky hlavně v tom, že ti mladší se daleko snadněji přizpůsobí klidovým činnostem třeba hned po obědě, protože jsou přeci jen už unavení, oproti těm starším, kteří mají právě tu potřebu se nějak aktivně hýbat. Jako rušivé vnímají respondentky také odchody dětí na kroužky, na doučování, nebo někteří chodí velmi brzy po obědě domů. Je to sice nezbytné ale to vše narušuje jejich harmonogram. Pokud mají např. v plánu s celou skupinou kolektivně něco tvořit, např. tematicky k sezónním svátkům (Vánoce, Velikonoce...), neustále někdo něco dodělává, jiný s tím teprve začíná apod.

DVO 4: Jak u dětí v ŠD upevňujete návyky vedoucí ke vhodnému trávení volného času?

Kategorie č. 4: Volnočasové činnosti ve školní družině

Kódy: Způsoby trávení volného času

Zájmové kroužky

Rozvoj vztahů, péče o okolí

Nyní popíši obsah odpovědí respondentek týkající se způsobů trávení volného času ve školní družině. Jako občasné, či sezóně pořádané, uváděly respondentky nejružnější tematicky zaměřené akce, např.: zahradní slavnost, pyžamový bál, indiánský den, šipkovaná, dýňobraní apod.

Respondentka A, jejichž škola disponuje velkou zahradou se skleníkem a vyvýšenými záhony, uvedla: „.....u nás se nejvíce děti těší v červnu na „Zahradní slavnost“, při které pomáhají připravovat ovoce a zeleninu k ochutnávkám, při práci se učí po skupinkách zacházet s kuchyňským náčiním.....v zimě máme oblíbený „Pyžamový bál“ u kterého nejdříve v pyžamkách děti hrají v družině hry a potom vylosované děti čtou nebo vyprávějí pohádku a odpočívá se.....“ Jako další mimořádné akce byly zmiňovány návštěva hasičské stanice, dále návštěvy knihoven, muzeí, zvířecích útulků, ale i podzimní úklid listí.....“vždycky děcka nahrabou velkou hromadu, pak do ní můžou skákat, to se jim líbí.....no nakonec to společně uklidíme do kompostu.....“ Vychovatelky se shodly na tom, že takovéto příležitostné akce jsou u dětí velmi oblíbené. Těší a připravují se na ně dopředu. Je to pro děti jiný způsob trávení volného času, než klasické odpoledne v družině. Rozvíjí se a prohlubují vztahy mezi všemi zúčastněnými, jak mezi dětmi vzájemně, tak i s pedagogy.

Mezi činnostmi, kterými vychovatelky děti zaujmou i poučí patří zájmové kroužky. Mezi ty nejčastěji uváděné, vedené při školní družině, patří: kroužek přírodovědný, sportovní, vaření, házená, florbal, flétnička, keramika aj. Vychovatelka C zmiňuje kroužek „Malý kuchařík“, určený pro nejmenší školáčky. Učí se hravou formou připravovat jednoduché a zdravé pokrmy.

Při dotazování na další způsoby a činnosti ve volném čase v družině vyplynula během rozhovorů velká četnost odpovědí na téma rozvoje vztahů ve třídě. Respondentky uváděly hraní vztahových her, vytváření různých modelových situací, při kterých vysvětlují dětem postupy při řešení konfliktů – zvládání emocí. Ukazují dětem pomocí příkladů, jak se chovat ve vztazích ke spolužákům, jak motivovat vrstevníky ke vzájemné spolupráci apod. Respondentka A uvedla příklad hry podporující vzájemné pomáhání..... “ s mladšími dětmi hrajeme hru „Na záchránce“. Je to s papírovým ubrouskem, dají si ho na hlavu a chodí v kruhu, musí pomalu, aby jim neodlétl. Pokud někomu spadne, musí

se zastavit a čekat na svého „zachránce“, který se musí velmi opatrně sehnout a zvednout kamarádův ubrousek a dát mu ho na hlavu. Některé děti jsou líné nebo neochotné se sehnout, jiné přehnaně opatrné. Vždy se ale najdou tací, kteří jsou ochotni pomoci i za cenu upadnutí svého ubrousku..... Jako další aktivity uváděly vychovatelky vedení dětí k péči o okolí školy, udržování pořádku. Probírají s nimi také způsoby nakládání s odpadem.

DVO 5): Jakou má vychovatel roli při ovlivňování ZŽS?

Kategorie č. 5: Role vychovatele

Kódy: Výchovná činnost

Osobní rozvoj vychovatele

Vychovatel jako vzor

Všechny respondentky na otázku týkající se výchovného působení v oblasti prevence vzniku nevhodných návyků odpověděly shodně. Na začátku školního roku jsou děti poučeny o bezpečnosti a seznámeni s řádem školní družiny. Dále se jejich odpovědi lišily jen v uváděných příkladech. Všechny vychovatelky s dětmi hovoří na téma chování v dopravě. Respondentka E uvedla příklad bezpečnosti v dopravě:..... *“i když jsou poučeny o tom, že se první dvojice musí zastavit na chodníku kus od silnice, stejně se najdou tací, kteří na to zapomenou. Vysvětluji jim to pořád dokola.”* Dále respondentky zmiňovaly poučení o chůzi po komunikaci i bezpečí cyklisty. Také jak uvedla respondentka C: *„.....důležité je, aby děti měly povědomí o tom, co je může ohrozit, např. špatná parta, návykové látky, ale i šikana apod....Jako prevenci bych volila besedy, komunikativní kruhy, individuální rozhovory s dětmi, zapojení rodičů do problému....* Dále zmínila zkušenost, že právě u návykových látek se věková hranice dětí neustále snižuje. Většina vychovatelek si uvědomuje důležitost připomínání informací ohledně časové regulace využívání herních zařízení (tablety, telefony, počítače...). Mimoto hovoří s dětmi o nebezpečných výzvách na internetu. Varují děti před jejich následky. Respondentka A: *.....“k čemu jsou děti vedené doma, to přímo neovlivníme, ale v družině se snažíme o správný směr.....“*

Respondentka B, která je z vychovatelek nejmladší, jako jediná uvedla, že někdy nechá děti volně hrát na telefonech a sama ho v té době též používá.... *“když chci mít klid, tak jim dovolím mobily....”* že se jedná o všechny činnosti, které vedou děti k tomu, aby se naučily zodpovědnosti za své chování v rámci mezilidských vztahů, k ochraně, posílení a upevnění zdraví. Také sem patří všechny činnosti vedoucí k rozvíjení zájmů, ke zdravému životnímu stylu. Snažíme se vlastně eliminovat těmito všemi činnostmi vznik nudy a zahálky a tím i sklony k chování nežádoucímu. Následně respondentky konstatovaly, že vlastně všechny zájmové činnosti v družině, kroužky, aktivity, směřují k vedení dětí ke smysluplnému trávení volného času, že jim družina dává příklad, jak lze svůj čas trávit. Vychovatelka D uvedla, že si ráda s dětmi povídá o běžných věcech ze života. Dává prostor, aby každý, kdo se chce zapojit, mohl v klidu říci svůj názor, aby se vyslechli i vzájemně. Snaží se je vést správným směrem, uvádí příklady řešení.

Jiná vychovatelka, respondentka A, odpověděla, že jako chování k odpovědnosti za své zdraví lze vnímat to, jak jsou děti schopny se sami ustrojít, tudíž zvládání sebeobslužnosti. Zmínila to ve smyslu vhodného oblečení na procházky apod..... *“myslím, že hodně záleží, když děcka už od útlého věku vědí, co na sebe. Prostě se vhodně obléknou nebo svléknou, když je jim zima, teplo, prší a tak.... zabrání tak prochladnutí, nastydnutí nebo naopak v létě přehřátí organismu. Taky je fajn, že si třeba v zimě vzpomenu bez mého připomínání na rukavice, a když je zase v létě vedro, tak se napijí....”* Podle respondentky C je vhodné mluvit s dětmi o tom, že se mohou doma dohodnout s rodiči a alespoň 1x týdně si připravit svačinku samy..... *“probíráme spolu jídla, která mají děti oblíbená a také jaké druhy zeleniny nebo ovoce mají rády.....”*

Při dotazu na osobní rozvoj vypověděly respondentky, že se rády zúčastňují různých kurzů přímo určených pro vychovatele. V tom se shodly jednohlasně. Pokud můžou, vybírají si kurzy svých zájmů. Respondentka A vede kurz keramiky: *“....v loni jsem absolvovala výborně vedený kurz Využití barevných hlín pro keramickou tvorbu, ve kterém jsem načerpala mnoho nových námětů do našeho kroužku....”* Kromě toho se účastní různých konferencí. Většina respondentek čte odborné časopisy se zaměřením na školní družinu a vychovatelství. Dále všechny respondentky uvedly, že je pro ně oporou, když mají možnost konzultovat pozitivní i negativní zkušenosti s kolegyněmi v jiných

družinách (uváděly např. skupiny na facebooku, MAS – místní akční skupina aj.) Nebo si sdělují tipy na výlety a činnosti.

Všechny vychovatelky vnímají svoji osobu jako vzor pro děti ve všech směrech. Jsou si vědomy, že musí jít příkladem v podstatě ve všech oblastech od stravování, oblékání, chování, vyjadřování apod. Uvědomují si, že verbální přesvědčování je nutné podpořit vlastním příkladem. Respondentka C: *“Výchovná činnost vychovatele, spolu s učitelem, je stále a za všech okolností a situací určitým vzorem.....jeho přístup ovlivňuje nastavení dítěte a jeho pohled na sebe sama.”* Respondentka E si myslí, že je rozdíl mezi tím být vychovatelem na vesnici a ve městě. Poukazovala na skutečnost, že na vesnici se skoro všichni lidé znají mezi sebou, a proto i na chování vychovatele „v civilu“ je více vidět než ve městě, kde se lidé neznají a méně potkávají.

4.6 Zhodnocení výzkumného šetření

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaké způsoby používají vychovatelé ve školní družině k ovlivnění dětí ke ZŽS. Zde shrnu výsledky výzkumného šetření. Aktivní pohyb je velice důležitou součástí zdravého životního stylu. Vychovatelky ve školní družině mají jedinečnou příležitost podporovat děti v tomto směru a pomocí sportovních a tělovýchovných činností je naučit mít pohyb zakomponovaný ve svém životě jako samozřejmou součást. A není důležité, zda se jedná o pohyb venku nebo v tělocvičně, přínosné je obojí. Význam má i vedení dětí k odpočinku, kompenzovat relaxací pohyb. Další zjištěnou pohybovou aktivitou je účast dětí ve sportovních kroužcích, které jim družina poskytuje. Účast dětí v těchto kroužcích je hojná. Z odpovědí na otázky ovlivnění pohybu ve školní družině vyplývá, že vychovatelky chodí s dětmi na vycházky do přírody, prakticky za každého počasí, a tím se snaží zajistit dětem pobyt na čerstvém vzduchu. Někdy se na procházky vydají i za cenu osobní nepohody, ale jsou si vědomy přínosu pohybu pro děti. Dále působí v této oblasti na děti tím, že společně pobývají ve školní zahradě nebo na hřišti. Tam zase rozvíjí pomocí společných her a soutěží jejich sociální vazby, což je pro budoucí život zásadní. Naučit se vzájemné toleranci a spolupráci.

Dalším důležitým prvkem v oblasti zdraví je strava. Přirozeně samotné složení jídel konzumovaných ve škole vychovatel přímo nijak neovlivní. Má výběr z možností, kterými

může dosáhnout toho, že se děti začnou sami zajímat o to, co jí a pijí. Výzkumem bylo zjištěno, že vychovatelky hovoří s dětmi o plýtvání jídla a motivují je k tomu, aby třeba jídlo zkusily ochutnat nebo si vzaly menší porci. V družině pořádají akce s ochutnávkou ovoce a zeleniny nebo Dny zdraví. Při nich objasňují dětem přínos konzumace těchto potravin. Ve většině zkoumaných škol vychovatelky mají i kroužek vaření, jak pro mladší tak i starší děti. Zde učí děti, aby si uměly sami připravit třeba jednoduchou zdravou svačinku, obsahující vhodné bílkoviny, celozrnné pečivo a i zeleninu nebo ovoce. Vedou je tím ke správným stravovacím návykům i k sebeobslužnosti. Další oblastí výchovného působení vychovatelek je péče o pitný režim dětí. Dohlíží na to, aby měly děti vždy k dispozici dostatek tekutin. Na výletech, delších procházkách, hlavně v letním období, a i ve třídě družiny. Vysvětlují dětem jaké jsou nejvhodnější tekutiny ke konzumaci. Společně si povídají o výhodách pití vody a neslazených nápojů.

Vliv vychovatele v družině během rekreačních a odpočinkových aktivit spočívá podle výsledku dotazování v řízení odpočinku dětí tak, aby kompenzoval jejich předchozí aktivitu. Respondentky popsaly různé druhy aktivit, jejich zaměření a svou přípravu před započítím činnosti s dětmi. Volba aktivity, čas začátku a její trvání závisí na koncentraci dětí, jejich fyzické nebo psychické únavě, nebo případném nedostatku některé z těchto složek v předchozím čase. Musí se také přizpůsobit individuálním schopnostem a potřebám dětí. Cílem tohoto přístupu je vštípit dětem potřebu střídání fyzických a klidových aktivit a předcházení jednostranné zátěži a nedostatku pohybu nebo odpočinku. Úspěch tohoto přístupu záleží na přístupu vychovatele, ale také na osobnostním nastavení každého dítěte.

Dalším způsobem ovlivňování zdravého životního stylu při výchově mimo vyučování ve školní družině, které se vychovatelky věnují, je pořádání jednorázových akcí a her (společenských, sportovních i kulturních). Dále vychovatelky organizují zájmové kroužky různého zaměření. Kroužky rozvíjejí individuální zájmy a talent dětí dle jejich volby. Jednorázové aktivity slouží především k zábavě dětí, ale i vychovatelek. Některých aktivit se mohou zúčastnit rodiče a jiní hosté a to jak aktivně, tak také pasivně jako diváci. Jako další způsoby se jeví činnosti jako poznávací aktivity, exkurze, praktické činnosti, brigády. Přínos těchto nepravidelných aktivit pro děti spočívá v přerušení pravidelné

rutiny, v rozvoji sociálních vazeb, vzájemných vztahů a uvědomění si svých zásluh a doplnění dovedností.

V závěru výzkumné části se věnuji osobě vychovatele. Rozepisuji jeho činnosti, které týkají způsobů ovlivňování zdravého životního stylu. Vyhodnocením výsledků dotazování jsem zjistila, že vychovatelky s dětmi hovoří na toto téma, podrobně rozebírají co je nežádoucí chování, bezpečnost apod. Ověřila jsem, že respondentky se snaží v těchto oblastech dále rozvíjet a absolvují různá školení a kurzy, zajímají se o novinky. Je pozitivní, že si uvědomují, že jsou pro děti určitým vzorem a přizpůsobují tomu své chování.

ZÁVĚR

V teoretické části bakalářské práce popisuji pojem zdravý životní styl a jeho složky. Další kapitola je o vývoji dítěte v mladším školním věku. Právě děti tohoto věku navštěvují školní družinu. Nastává pro ně v jejich životě velká změna, stávají se školákem. Popisuji zde jejich poznávací procesy, tělesný a pohybový vývoj. V poslední kapitole teoretické části práce vysvětluji roli prostředí školní družiny při utváření zdravého životního stylu. Popisuji výchovné prostředí družiny i její činnosti. Podrobněji rozebírám roli vychovatele a jeho osobnostní předpoklady i možné problémy při výkonu jeho povolání.

Zvolila jsem si výzkum kvalitativní, protože pomocí kvalitativního přístupu můžeme zkoumat vytyčené cíle a zároveň být v úzkém kontaktu s respondenty. V empirické části popisuji výzkum, který byl prováděn metodou dotazování. Výzkumné šetření tedy analyzuje data získaná z polostrukturovaných rozhovorů. Otázky v rozhovorech s vychovatelkami byly cíleny na složky zdravého životního stylu, např. na aktivity pohybové, jiné volnočasové, odpočinkové, na stravu apod. Pomocí rozhovorů jsem získala odpovědi na předem připravené dílčí výzkumné otázky a podotázky. Z nich vyplynuly poznatky o mém předpokladu, že vychovatelky používají různé způsoby a mohou jimi ovlivňovat zdravý životní styl dětí ve školní družině. V práci jsou popsány postupy vychovatelek, jak si s dětmi hrají, na jaké téma si povídají, jak a které činnosti směřují k ovlivnění jejich zdravého životního stylu. Z výsledků výzkumu vychází, že způsoby, které vychovatelky používají, vedou k pozitivnímu ovlivňování dětí k ZŽS. V oblasti stravy např. vysvětlují dětem problematiku plýtvání potravinami, výběr vhodných jídel a důležitost doplňování tekutin. Práce zmiňuje výsledky šetření v oblasti pohybových aktivit a k tomu patří i vedení k odpočinku. Toto je splňováno hlavně procházkami venku a sportovními kroužky při školní družině.

Závěrem lze konstatovat, že cíl výzkumu byl naplněn. Vychovatelky ve školní družině mnoha výše uvedenými způsoby vytvářejí podmínky pro výchovu dětí ke zdravému životnímu stylu. V současném konzumním světě, zahlceném přemírou zábavy především prostřednictvím moderních technologií, je přínosná každá činnost, která u dětí podporuje sociální vztahy, pohyb a tím i zájem o zdravý životní styl. Školní družina tyto prospěšné aktivity dětem umožňuje.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BENDL, Stanislav. *Vychovatelství : učebnice teoretických základů oboru*. Vydání 1. Praha : Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4248-9.

BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1

CICHÁ, Martina. *Pedagogická antropologie v podmínkách současné školy*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta, 2017. Monografie. ISBN 9788024452463.

ČELEDVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 9788024732138.

ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada, 2009. Sestra (Grada). ISBN 9788024728605.

DIEHL, Hans. *Dynamický život*. Praha: Advent - Orion, 2001. ISBN 80-7172-708-3.

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Optimismus a jeho role v kontextu zdraví*. Brno: Filozofická fakulta, Masarykova univerzita, 2018. ISBN 9788021089518.

FONTANA, David. *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-063-4.

GALLOWAY, Jeff. *Děti v kondici: zdravé, šťastné, šikovné*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2134-7.

HÁJEK, Bedřich a Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1

HÁJEK, Bedřich a Jiřina PÁVKOVÁ. *Školní družina*. Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-900-2.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, 2003. Texty pro distanční studium. ISBN 80-7290-128-1.

HAMPLOVÁ, Lidmila. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro zdravotnické obory*. Praha: Grada Publishing, 2019. Sestra (Grada). ISBN 9788027105687.

HAVEL, Jiří, Marcela JANÍKOVÁ, Vladislav MUŽÍK a Leona MUŽÍKOVÁ. *Analýza a perspektivy utváření pohybového a výživového režimu žáků na prvním stupni základní školy*. 1., elektronické vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8464-3.

HENDL, Jan a Lubomír DOBRÝ. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

HEŘMANOVÁ, Jana a Milan MACEK. *Metodika pro podporu tvorby školního vzdělávacího programu ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání*. Vyd. 2., aktualiz. a rozš. Praha: Česko., 2009. ISBN 978-80-86784-77-9.

HOFBAUER, B. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. České Budějovice : Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-240-3.

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

KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. *Zelená kniha zdravého životního stylu se zaměřením na podporu pohybové aktivity*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-3451-3.

KAPLÁNEK, Michal. *Výchova a volný čas : sborník příspěvků 1. mezinárodní konference o výchově a volném čase*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2006. ISBN 80-7040-849-9.

KOLÁŘ, Pavel. *Labyrint pohybu*. Praha: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7429-975-9.

KOPECKÝ, Miroslav. *Úvod do výchovy ke zdraví a zdravému životnímu stylu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3369-1.

KOUTEKOVÁ, Mária. *Osobnosť vychovávateľa v systéme výchovy mimo vyučovania*. 1. vyd. dotla. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta UMB, 2006. ISBN 80-8055-802-7.

KOVAŘÍKOVÁ, Miroslava a Eva MARÁDOVÁ. *Didaktika výchovy ke zdraví a bezpečí v kontextu kurikulární reformy a učitelského vzdělávání*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2020. ISBN 978-80-7603-142-5.

KRAUS, Blahoslav and Věra POLÁČKOVÁ. *Člověk - prostředí - výchova : k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido - edice pedagogické literatury, 2001. ISBN 8073150042.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Cvičíme pro radost*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-333-8.

KURIC, J. *Ontogenická psychologie*. 1. Brno: Cerm, 2001. 180 s. ISBN 80-214-1844-3.

KURIC, Josef. *Vývojová psychologie*. Nitra: Vysoká škola pedagogická, 1992. ISBN 80-85183-78-1.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. *Psyché (Grada)*. ISBN 80-247-1284-9.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. *Pedagogika*. ISBN 9788024727158.

MATĚJČEK, Zdeněk a Marie POKORNÁ. *Radosti a strasti*. Praha: H+H, 1998. ISBN 80-86022-21-8.

NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času: pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. Rok vydání: 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.

PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha. Karolinum, 1998. ISBN 8071845698.

POSPÍŠILOVÁ, Helena a Lucie KOMÍNKOVÁ. *Svět školní družiny: etnografická studie*. V Olomouci: Univerzita Palackého, 2015. Monografie. ISBN 978-80-244-4789-6.

PRŮCHA, Jan, ed. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2.

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

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7367-124-7.

SPOUSTA, Vladimír. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN 80-210-1274-9.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

ZEMÁNEK, Petr. *Školní hygiena*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4019-4.

Internetové zdroje

Fórum zdraví ve vzdělávání 2014 [elektronický zdroj]. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. Sborníky. ISBN 978-80-244-4120-7.

Ministerstvo zdravotnictví. Zdraví 2020 - Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí [online]. 2014. [cit 20.1. 2023]. Dostupné z: https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/wepub/8689/19545/N%C3%A1rodn%C3%AD%20strategie%20Zdrav%C3%AD%202020.pdf?fbclid=IwAR1oQ8MOYLepAjQxUCgNZQ0pMyTHE7rLIwXzLUTSuP3KVj_gX3GuNuITMws.

World health Organization [online]. 2021. [cit 2.11. 2022]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/governance/constitution>.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání [online]. Praha: MŠMT, 2017. [cit 6.9. 2022]. Dostupné z <https://www.edu.cz/rvp-ramcove-vzdelavaci-programy/ramcovy-vzdelavacici-program-pro-zakladni-vzdelavani-rvp-zv/>.