



# Dopad pandemie Covid-19 na trávení volného času, osobnost a vzdělávání dětí mladšího školního věku.

## Diplomová práce

*Studijní program:*

*Autor práce:*

*Vedoucí práce:*

N0922A190002 Vychovatelství

**Bc. Barbora Skramuská**

doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie





## Zadání diplomové práce

# Dopad pandemie Covid-19 na trávení volného času, osobnost a vzdělávání dětí mladšího školního věku.

*Jméno a příjmení:* **Bc. Barbora Skramuská**  
*Osobní číslo:* P20000734  
*Studijní program:* N0922A190002 Vychovatelství  
*Zadávací katedra:* Katedra pedagogiky a psychologie  
*Akademický rok:* 2019/2020

### Zásady pro vypracování:

Cíl: Zjistit dopad na trávení volného času dětí v době pandemie Covid-19.

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

tištěná/elektronická  
Čeština



### Seznam odborné literatury:

- PAVLAS, T., ZATLOUKAL, T., ANDRYS, O., NEUMAJER, O. 2021. Distanční vzdělávání v základních a středních školách. In: *Česká školní inspekce*. [online]. Dostupné z: TZ\_Distančni-vzdelavani-v-ZS-a-SS\_brezen-2021.pdf (csicr.cz).
- ROKOS, L., VANČURA, M. 2020. Distanční výuka při opatřeních spojených s koronavirovou pandemií – pohled očima učitelů, žáků a jejich rodičů. In: *Pedagogická orientace*. [online]. Dostupné z: Distanční výuka při opatřeních spojených s koronavirovou pandemií – pohled očima učitelů, žáků a jejich rodičů | Rokos | Pedagogická orientace (muni.cz).
- SKUTIL, Martin. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.
- ŠVARÍČEK, R., ŠEĐOVÁ K. 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.
- VÁGNEROVÁ, Marie. 2005. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1037-5.

Vedoucí práce: doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.  
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání práce: 30. dubna 2020  
Předpokládaný termín odevzdání: 29. dubna 2021

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan

L.S.

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

V Liberci dne 6. dubna 2020

## Prohlášení

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

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

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

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

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

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

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

12. dubna 2022

Bc. Barbora Skramuská

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala vedoucímu diplomové práce doc. PhDr. Tomáši Kasperovi, Ph. D. za jeho vedení, ochotu a užitečné rady. Dále bych také ráda poděkovala učitelům a ředitelům základních škol, kteří mi poskytli možnost a byli ochotni se žáky vyplnit dotazník vztahující se k mé práci.

## **Anotace**

Diplomová práce se věnuje tomu, jak epidemie Covid-19 ovlivnila volný čas, osobnost a vzdělávání dětí mladšího školního věku. Cílem práce je zjistit dopad epidemie na volný čas dětí mladšího školního věku. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zabývá problematikou volného času, obdobím mladšího školního věku, epidemií Covid-19 a distančním vzděláváním na území České republiky. Praktická část je zaměřena na popis výzkumu a rozbor zjištěných výsledků. Ke zpracování praktické části práce byla použita metoda kvantitativního výzkumu formou dotazníku. Vyhodnocení výsledků dotazníku probíhalo pomocí statistické analýzy získaných dat.

## **Klíčová slova**

Covid-19, volný čas, distanční vzdělávání, psychický dopad, mladší školní věk

**Abstract**

The diploma thesis deals with how the Covid-19 pandemic affected the leisure time, personality and education of younger school-age children. The purpose of this master thesis is to describe how the Covid-19 pandemic has affected the leisure time of children of younger school age. The work is divided into theoretical and practical part. The theoretical part deals with leisure issues, the period of younger school age, the Covid-19 pandemic and distance education in the Czech Republic. The practical part is focused on the description of research and analysis of the results. The method of quantitative research, namely a questionnaire, was applied within the practical part. The results of the questionnaire were evaluated by using statistical analysis of the obtained data.

**Key words**

Covid-19, leisure time, distance education, psychological impact, younger school age

# OBSAH

Úvod.....	12
1 Teoretická část.....	13
1.1 Covid-19.....	13
1.1.1 Epidemie Covid-19.....	13
1.2 Mladší školní věk .....	16
1.2.1 Vývoj základních schopností a dovedností .....	16
1.2.2 Kognitivní vývoj.....	16
1.2.3 Emoční vývoj a socializace .....	16
1.2.4 Vývoj genderové identity .....	18
1.3 Psychický dopad epidemie Covid-19 na dítě .....	19
1.4 Volný čas.....	22
1.4.1 Funkce a znaky volného času .....	22
1.4.2 Historie volného času .....	23
1.4.3 Volný čas dětí mladšího školního věku.....	23
1.4.4 Faktory ovlivňující trávení volného času dětí mladšího školního věku 24	
1.4.5 Trávení volného času v době epidemie Covid-19.....	26
1.4.6 Pohybová aktivita .....	27
1.4.7 Vliv prostředí na využití volného času.....	29
1.4.8 Média a volný čas dětí.....	31
1.5 Vzdělávání v době epidemie Covid-19.....	33
1.5.1 Distanční vzdělávání .....	33
1.5.2 Principy distančního vzdělávání.....	34
1.5.3 Doporučené postupy pro školy v období online výuky.....	35
1.5.4 Distanční vzdělávání z pohledu žáků .....	36



1.5.5	Možná úskalí distančního vzdělávání.....	38
1.5.6	Dopady uzavřených škol .....	38
2	Praktická část.....	40
2.1	Metodologie .....	40
2.1.1	Kvantitativní výzkum.....	40
2.1.2	Dotazník .....	40
2.1.3	Typy otázek .....	41
2.1.4	Struktura dotazníku .....	41
2.1.5	Zadání dotazníku .....	42
2.2	Výzkumné otázky.....	43
2.3	Vzorek respondentů .....	43
2.4	Předvýzkum.....	43
2.5	Průběh dotazování.....	43
2.6	Zpracování dat.....	43
2.7	Výsledky .....	44
3	Diskuse .....	67
4	Závěr.....	74
	Seznam zdrojů.....	76
	Seznam příloh .....	85
	Přílohy.....	86

## Seznam grafů

Graf 1 – Jsi dívka nebo chlapec? .....	44
Graf 2 – Do které třídy chodíš? .....	45
Graf 3 – V jakém městě/vesnici/obci základní školu navštěvuješ? .....	46
Graf 4 – Jsi sportovní nebo nesportovní typ? .....	47
Graf 5 – Navštěvoval/a jsi PŘED EPIDEMIÍ nějaké volnočasové aktivity? (umělecké kroužky – HV, VV, sportovní apod.).....	48
Graf 6 – Pokud ANO, jaké? .....	49
Graf 7 – Sportovní kroužek .....	49
Graf 8 – Umělecký.....	50
Graf 9 – Zájmový.....	50
Graf 10 – Kolikrát týdně ses dané aktivitě věnoval/a? .....	51
Graf 11 – Věnoval/a ses této aktivitě i PŘI EPIDEMII? (Např. online) .....	52
Graf 12 – Chybí ti tato aktivita? Jak moc? .....	53
Graf 13 – Pokud ti tato aktivita chybí, z jakého důvodu?.....	54
Graf 14 – Které mimoškolní pohybové aktivitě/sportu ses věnoval/a PŘED EPIDEMIÍ? .....	55
Graf 15 – Věnuješ se této aktivitě i PŘI EPIDEMII? .....	56
Graf 16 – Chodil/a jsi PŘED EPIDEMIÍ s kamarády ven trávit svůj volný čas?.....	57
Graf 17 – Pokud ANO, kolikrát týdně? .....	58
Graf 18 – Chodil/a jsi PŘI EPIDEMII s kamarády ven trávit svůj volný čas méně či více než před pandemií? V první vlně.....	59
Graf 19 – Chodil/a jsi PŘI EPIDEMII s kamarády ven trávit svůj volný čas méně či více než před pandemií? Ve druhé vlně .....	60
Graf 20 – Chodil/a jsi PŘI EPIDEMII s kamarády ven trávit svůj volný čas méně či více než před pandemií? Ve třetí vlně .....	61
Graf 21 – Chodil/a jsi PŘI EPIDEMII s kamarády ven trávit svůj volný čas méně či více než před pandemií? Rok 2021 .....	62
Graf 22 – Jak jsi trávil svůj volný čas PŘI EPIDEMII při online výuce? .....	63
Graf 23 – Líbilo se ti takto trávit svůj volný čas?.....	64
Graf 24 – Vyzkoušel/a jsi během epidemie Covid-19 nové aktivity? .....	65
Graf 25 – Pokud ANO, jaké? .....	66

### **Seznam použitých zkratek a symbolů (dle abecedy)**

ADHD – poruchy aktivity a pozornosti

APOD – a podobně

CAN – syndrom týraného a zneužívaného dítěte

NAPŘ – například

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

PAS – poruchy autistického spektra

ŠVP – školní vzdělávací program

## Úvod

Onemocnění Covid-19 významně zasáhlo do života pravděpodobně každému z nás. Jelikož se svět na chvíli pozastavil, např. v České republice došlo i k uzavření škol, znamenalo to i děti mladšího školního věku. Zavedla se distanční výuka, děti neměly možnost chodit na kroužky, většinu času trávily doma s rodiči a sourozenci s menší pravděpodobností potkávat se s kamarády. To vše ovlivnilo jejich psychiku, trávení volného času, zejména aktivně na kroužkách, a také jejich vzdělávání.

Téma „Dopad pandemie Covid-19 na trávení volného času, osobnost a vzdělávání dětí mladšího školního věku“ jsem si vybrala z důvodu toho, že jsem sama zvědavá, jak děti tahle těžká doba ovlivnila. Ubylo přirozených aktivit v životě jedince, jako je cesta do školy, ze školy, cesta na kroužek, samotný kroužek, naopak přibylo stresu, nepravidelného režimu a strach z toho, co bude dál či o zdraví své či našich blízkých. Ubylo také sociálního kontaktu dětí mezi sebou, mezi vrstevníky, ale i mezi učiteli a žáky, trenéry a svěřenci apod. Právě i různé volnočasové kroužky a pohybová aktivita nám pomáhá zbavit se stresu a být psychicky odolnější.

Diplomová práce se věnuje epidemii Covid-19, jsou v ní popisována různá opatření a rozdělené vlny epidemie, dále je popisová právě mladší školní věk – jeho emoční a psychický vývoj, kognitivní vývoj a také psychický dopad na děti v epidemii Covid-19. Vysvětlován je pojem volný čas, jak se liší v době epidemie a před epidemií a také je popisováno, jak funguje distanční výuka, její pozitivní přínos, nebo naopak čemu neprospívá.

Praktická část se věnuje výsledkům dotazníku, který vyplňovaly děti z různých obcí a měst 3., 4. a 5. tříd prvního stupně základní školy. Zajímalo mě, jak se lišilo trávení volného času genderově, jestli děti trávily volný čas aktivněji před epidemií či při ní, jestli zůstaly u svých koníčků, jestli měly možnost je dál provozovat, ale také to, jestli jim epidemie Covid-19 přinesla i pozitivní pohled na věc – např. jestli zkusily nějaké nové koníčky či aktivity. Jedna část dotazníku je zaměřena i na to, jak často se dotazovaní vídali s kamarády při epidemii, při různých vlnách epidemie a před ní.

# 1 Teoretická část

## 1.1 Covid-19

Koronavirové onemocnění Covid-19 se objevilo v prosinci roku 2019 ve Wuhanu v Číně a bylo zjištěno, že ho způsobuje virus SARS-CoV-2. Tento typ koronaviru je hodně nakažlivý a po celém světě se rozšířil velmi rychle. Jedná se o respirační onemocnění, které se vyznačuje hlavně symptomy jako jsou zimnice, horečka či zápal plic. Někteří lidé mohou mít lehčí průběh, ostatní zase mohou s nemocí bojovat hůř – například lidé, kteří mají i jiná (civilizační) onemocnění. U lidí s lehčím průběhem onemocnění se můžou časem objevit tzv. postcovidové příznaky, mezi kterými se objevují např. kašel, teplota, bolesti svalů, změny v menstruačním cyklu, vyrážka, změny nálady, průjem nebo bolest hlavy. (CDC, 2021)

Onemocnění ze dne na den ovlivnilo naše životy, ekonomiku (např. se omezila výroba), zdraví a sociální život. Odvětví služeb mělo zakázáno vykonávat a nabízet své služby, pořádat sportovní události a turnaje či různé náboženské a kulturní akce nebyly umožněny, omezené bylo i cestování po světě. Kontakt s přáteli či rodinou byl povolen jen v nejnnutnějších případech, zavřely se hotely, následně také volnočasové parky a aktivity (sportovní kluby, bazény apod), odkládaly se zkoušky. (NCBI, 2020)

### 1.1.1 Epidemie Covid-19

Výrazem „epidemie“ se rozumí *„výskyt onemocnění, který výrazně převyšuje obvykle očekávané hodnoty výskytu tohoto onemocnění v daném místě a čase“*. (Ministerstvo vnitra České republiky, 2021)

Kvůli epidemii Covid-19 se od března roku 2020 začaly postupně uzavírat restaurační zařízení, služby, školy a s tím vším i volnočasové aktivity včetně těch sportovních. Na to reagoval profesor Kolář, přednosta Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK, tím, že pokud se dětem opět neumožní pohyb, v budoucnu se bude hovořit o tzv. „covidových dětech“. Jelikož tyto děti nebudou mít zažitý správný a zdravý životní styl, budou trpět obezitou, různými nemocemi, a tím pádem by mohly zatížit zdravotní systém v Česku. Již v dnešní době trpí více než 60 % lidí nadváhou a více než 40 % lidí nemá pohybovou aktivitu, ať už pravidelnou, nebo žádnou. Což je obrovský problém z hlediska dlouhodobého dopadu, ať už se to týká fyzického nebo psychického zdraví. Všechno okolo nás je negativní, proto je potřeba vnést do této doby více positivity, což je důležité hlavně u mladších dětí, které si právě i díky sportu vytváří radost a také si pěstují imunitu či nějaké návyky ke zdravému

životnímu stylu. Některé děti byly zvyklé se hýbat, ale kvůli uzavření téměř veškerého sportu bude pro tyto děti mnohem těžší od počítačů se ke sportu a aktivnímu pohybu zase vrátit. Kolář největší problém vidí v tom, že jednotlivé negativní dopady u těchto dětí budou vidět právě až v budoucnu za několik let. (Alföldi, 2020)

### **1. vlna epidemie**

První vlna epidemie Covid-19 se vyznačuje od března roku 2020 do srpna téhož roku. V tomto období byla omezena možnost stýkání se s přáteli, sociální kontakt, možnost využívání služeb a společenských akcí a v neposlední řadě omezení zasáhlo i otevírací dobu obchodů. Později se zavíraly i restaurace a volnočasové aktivity. S těmito opatřeními se pojil i zákaz volného pohybu lidí. Postupem času směrem k letním prázdninám se začaly opatření lehce uvolňovat. (Život během pandemie, 2021)

Už ze začátku 1. vlny epidemie vláda vyhlásila nouzový stav platný na 30 dní, s tím se uzavřely i hranice. Lidem nastala povinnost nosit roušky. V dubnu vláda nouzový stav prodloužila, omezení platila dále, postupně se začaly otevírat hranice do určitých států. V květnu se začaly otevírat zahrádky restaurací a nákupní centra, nouzový stav skončil. Koncem května se otevřely i vnitřní prostory restaurací a povinnost nosit roušky neplatila. Červen a červenec byl poněkud poklidnější. V srpnu už se opět zavedla povinnost nosit roušky ve vnitřních prostorech, která trvala jen chvíli a poté se opět zrušila. (Bartoníček, et al. 2021)

### **2. vlna epidemie**

Druhá vlna epidemie Covid-19 začala v září roku 2020 a skončila v listopadu téhož roku. Opět se začaly omezovat sociální a volnočasové aktivity. Největší omezování přišlo v polovině října, kdy se začaly zavírat školy, opět restaurace, služby i některé obchody. Nastalo to z důvodu epidemického opatření proti šíření nakažlivé nemoci. Ovšem opatření nebyla tak přísná, jako na jaře v první vlně epidemie. Postupem času omezení opět začaly pomalu mizet. (Život během pandemie, 2021)

V září roku 2020 začínal problém s trasováním lidí, ale vláda i přesto odmítala přitvrzovat v opatřeních. V říjnu se opět vyhlásil nouzový stav a vláda opět zpříšňovala opatření. V listopadu začalo umírat více lidí, avšak vláda kritizovala nový protiepidemický systém. (Bartoníček, et al. 2021)

### **3. vlna epidemie**

Třetí vlna epidemie Covid-19 začala v prosinci roku 2020 a končila v lednu roku 2021. Na začátku prosince se lidé začali pomalu vracet do společenského života. Částečně se otevřely restaurace, obchody. Lidé začali více navštěvovat restaurace, více nakupovali

a navštěvovali přátele či příbuzné. Po vánocích už návštěvnost příbuzných klesla. (Život během pandemie, 2021) V prosinci se čísla nakažených zhoršovala, ale vláda ani přes tohle nechtěla zpřísnit opatření, která se uvolnila před Vánoci. V Česku se začínalo očkovat. V lednu vláda prodloužila nouzový stav. (Bartoníček, et al. 2021)

### **Rok 2021**

V roce 2021 bylo ještě několik vln, epidemie tedy ještě neskončila. Následující vlna začala téhož roku v únoru a v březnu opět začala platit určitá omezení (např. omezení kontaktu s přáteli). (Život během pandemie, 2021) V únoru roku 2021 přestala fungovat opatření proti Covidu-19, a to i přes stálé uzavření služeb či omezení pohybu. Vláda vyhlásila opět nouzový stav. Na konci února se omezil pohyb osob mezi okresy. V březnu roku 2021 byla situace asi nejhorší za celou dobu epidemie. Platil zákaz cestování mimo okres s určitými výjimkami, začalo se očkovat. Od dubna začalo zpřísnění lehce povolovat – mohlo se více využívat služeb, v květnu byly povolené zahrádky restaurací, koncem května se dokonce otevřely i vnitřní prostory restaurací. (Život během pandemie, 2021) V květnu se pokračovalo s očkovaním. V červnu se omezilo nošení roušek, testování a byla nastavena mírnější pravidla pro cestování. V červenci počty nakažených opět začaly růst. V srpnu vláda opět zmírnila opatření proti onemocnění Covid-19. Ve školách na začátku září probíhalo plošné testování. V říjnu nárůst počtu nemocných pokračoval. V listopadu pokračovaly kulturní akce, ale jen s potvrzeným očkovaním. Na začátku prosince se situace zhoršovala, v druhé polovině měsíce začínala zpomalovat. (Bartoníček, et al. 2021)

## **1.2 Mladší školní věk**

Jelikož je práce zaměřená na mladší školní věk u dětí, tato kapitola se ho snaží přiblížit. Toto období vymezuje zpravidla první stupeň základní školy, tzn. začíná kolem 6.-7. roku a končí 11.-12. rokem při prvních známkách pohlavního dospívání doprovázeného psychickými změnami. Tento věk je označován jako období „latence“ – psychosexuální vývoj byl ukončen a vývoj emoční složky plně začne až v pubescenci. Studie ale říkají, že tomu tak není a že vývoj pokračuje. Děti v tomto věku chtějí vědět, jaký je život doopravdy. Tomu, co jim odpoví autority, se říká „naivní realismus“ a když se děti stávají kritičtější, mluví se o postoji „kriticky realistickém“. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

### **1.2.1 Vývoj základních schopností a dovedností**

Vývoj schopností závisí na tělesném růstu, který je v těchto letech rovnoměrný. V tomto období se vyvíjí hrubá i jemná motorika. Zlepšuje se celková koordinace těla. U dětí v tomto období jsou velmi oblíbené pohybové hry. Síla a obratnost je jedním z hlavních ukazatelů, jak moc je dítě ve skupině oblíbené.

Rovnoměrně se rozvíjí i smyslové vnímání, které patří do složky senzomotorické aktivity. Vnímání zahrnuje postoje, očekávání, soustředěnost, vytrvalost a například ještě dřívější zkušenost. Děti mladšího školního věku mají velkou představivost, zlepšuje se jim řeč, slovní zásoba, délka a složitost vět. Vývoj řeči souvisí i s rozvojem paměti, která je v tomto období stabilnější. Schopnost učení se rozvíjí už u novorozence. Postupně s věkem dítěte dochází k různým strategiím učení a dítě se učí, jak se učit. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

### **1.2.2 Kognitivní vývoj**

Podle Piageta je dítě kolem sedmi let věku schopno logických operací bez toho, aby danou věc dříve viděl, avšak jen co se týče konkrétních věcí a jevů. Na konci tohoto období je dítě schopné logicky usuzovat i abstraktní obsah. Dítě je také v tomto věkovém rozpětí schopno pochopit zahrnutí prvků do třídy. Také lépe chápe vztahy mezi různými věcmi, nestačí mu jen jednoduché vysvětlení. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

### **1.2.3 Emoční vývoj a socializace**

V tomto věku socializace neprobíhá už jen v rodině, ale více také ve škole, kde jsou důležití i vrstevníci či učitelé. Ve skupině mezi dětmi se učí různým sociálním reakcím, např. pomoc slabším, spolupráci či soutěživosti nebo naopak soupeřivosti. Zlepšuje se také schopnost seberegulace, která je výsledkem dvou faktorů – emoční



reaktivity a volního ovládní emočních reakcí. Emoční reaktivita je určitým způsobem podmíněna biologicky a ovlivněna dozráváním organismu – s věkem se stávají emoce stabilnějšími. Volní ovládní emočních reakcí umožňuje dítěti soustředit se na danou činnost po delší dobu a vůlí korigovat průběh a sílu vnitřního prožitku. Zlepšující se schopnost seberegulace zapříčiňuje to, že dítě rozumí mnohem víc svým pocitům a respektuje i postoje sociálního okolí. Emoční kompetence je velmi důležitá i proto, aby bylo dítě úspěšné ve škole, sportu a v podobných oblastech. Emoční porozumění se zlepšuje s věkem a jeho vývoj je závislý na tom, jaké sociální zkušenosti si dítě s sebou nese.

Vývoj sociálních kontrol a hodnotové orientace začínal už v předškolním období a v mladším školním věku pokračuje. Na druhou stranu by se měl brát zřetel na sociální kontroly a hodnotové orientace, které nejsou ještě zcela vyvinuté.

Vývoj morálního vědomí a jednání závisí na celkovém vývoji dítěte, ale hlavně na vývoji kognitivním. Podle Piagetovy teorie vývoje morálky u dětí je morálka u dětí mladšího školního věku heteronomní, tzn. že je určována příkazy dospělých (např. učitelů a rodičů). Na začátku tohoto období se morálka dítěte stává autonomní, tzn., že dítě umí rozeznat u sebe správné či špatné chování, kdežto na konci tohoto období umí rozlišit i motivy jednání – to, že za stejnou situaci vždy nemusí být uložen stejný trest.

V tomto věku je rovněž důležité osvojování sociálních rolí – ve škole má dítě novou roli žáka, ale poznává i jiné role, které se ve škole objevují. Z různých rolí, které dítě ztvárňuje postupem času, si osvojuje sebepojetí a sebehodnocení.

Kolem deseti let věku se vytváří první přátelství a skupina (třída) se začíná diferencovat – na oblíbenější děti, méně oblíbené, vůdce apod. Důležitá je pro děti i sebesocializace, při které poznává sebe – jaký je, jaký bude, jakou má hodnotu, což je základ pro jeho pojetí identity. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Vágnerová (2005) rozděluje mladší školní věk na *ranný*, který trvá od 6 do 9 let a *střední*, vymezující se od 9 do 12 let. Vstup do školy je v tomto věku velmi důležitý, protože se dítě v tomto věku připravuje na další fáze života. Objevují se různé sociální skupiny. Kromě rodiny je to právě i škola nebo vrstevnické skupiny. Ve škole se dítě seznamuje s novými rolmi – školák, žák či spolužák. Škola se podílí na socializaci dítěte jinak než rodina, dítě zde získává jiné postoje, jiné hodnoty či zkušenosti, které v rodině získalo. (Vágnerová, 2005)

## **Vrstevnícká skupina**

Vrstevnícká skupina je jeden z důležitých bodů socializace. Vrstevníci jsou schopni uspokojit některé potřeby mladým lidem lépe než rodina. Potřeba bezpečí by měla být uspokojena v rodině, není-li tomu tak, děti ji vyhledávají právě ve vrstevnícké skupině, ve které získávají emoční oporu od kamarádů. Vrstevníci také dítěti umožňují získat nové zkušenosti, pomáhají při rozvoji poznávacích procesů – tomu přispívají i spolužáci ve školní třídě. (Vágnerová, 2005)

### **1.2.4 Vývoj genderové identity**

Rozdíly mezi chlapci a dívkami jsou v tomto věku patrné hlavně ve vlastnostech. Děti už chápou, že se dají ovlivnit např. výchovou. V mladším školním věku ještě tolik nedochází k větší genderové diferenciaci ve vrstevníckých skupinách, spíše až na konci tohoto období. Do té doby se spíše vídají a vzhlíží ke skupině vrstevníků stejného pohlaví.

Chlapecká skupina je rozsáhlejší a není tak osobní jako skupina dívčí, která bývá důvěrnější. Dívky jsou ochotny více pomáhat, jsou úzkostnější a empatičtější. Chlapci naopak většinou své emoce skrývají a snaží se být samostatnější. Ve škole je gender taky rozlišován a jsou očekávána různá předurčení. Od dívek se očekává, že budou spolehlivější a svědomitější, od chlapců naopak to, že je nebude bavit výuka a budou impulzivnější či méně přizpůsobiví. Rozdíl nacházíme i u sebehodnocení, při kterém jsou dívky k sobě velmi sebekritické, naopak chlapci mají větší sebevědomí. (Vágnerová, 2005)

### 1.3 Psychický dopad epidemie Covid-19 na dítě

V literatuře se dočteme, že opatření, jako je karanténa, izolace a sociální distancování, mají dopad na psychickou pohodu lidí. Pocity, které lidé mohou vnímat v těchto situacích jsou úzkost, strach, emoční stres a různé obranné reakce. (Taylor, 2019) Nárůst těchto stavů u lidí během pandemie byl až dvojnásobný, s porovnáním nárůstu před pandemií. (Racine et al., 2021) Bohužel se nejedná jen o dočasné stavy, studie naznačují, že se posttraumatická porucha či příznaky stresu mohou u lidí objevit i dlouho po karanténě. (Reynolds et al., 2008) Podle výzkumů jsou psychopatologickými příznaky více zasaženi ti, kteří nemoc právě prodělávají – mohou za to negativní zpravodajství v masmédiích, pocíťované větší nebezpečí, strach z přenosu viru na blízké nebo právě sociální izolace. (Xiang et al., 2020) K těmto pocitům negativně přispěl i nedostatek informovanosti nebo informační chaos, který ve většině času všude panoval. (Job, 2020; Ettman, 2020)

V čínských studiích se zjistilo, že pacienti, kteří trpí virem Covid-19 ve většině vykazovali depresivní příznaky, úzkosti, somatické příznaky, také nespavost a sebepoškozující či dokonce sebevražedné myšlenky. (Zhao, et al., 2020) Další studie potvrdzovali i fakt, že se u lidí v Saúdské Arábii apod. objevily fyzické příznaky jako jsou potíže s dýcháním, bolest hlavy, závratě anebo horečka. (Tsoukalis-Chaikalis et al., 2021) Vyšší riziko deformace duševního zdraví nese většinou ženské pohlaví a mladší lidé. (Xiang et al., 2020) Organizace, které se zabývají péčí o duševní zdraví a instituce veřejného zdraví vydaly praktické pokyny na pomoc zasaženým lidem. Poskytují tipy pro lidi, jak si mají organizovat svůj čas a jak se věnovat svému fyzickému a duševnímu zdraví. (CDC, 2020)

Podle dalších studií vyplývá, že když se začala v České republice i jinde na světě uvolňovat opatření, strach, deprese a úzkosti z lidí pomalu začaly opadávat a docházelo ke zlepšení emocionální rovnováhy, zejména mladší generace začala pocíťovat radost a štěstí. Může to být způsobeno tím, že starší generace má bohaté životní zkušenosti, včetně zvládání náročnějších situací, což může být způsobeno tím, že senioři nemají tak intenzivní emoční nerovnováhu. (Stuchlíková et al., 2021)

Jelikož situace negativně ovlivňuje hlavně mladší generaci, konkrétně i děti, měl by se zlepšit přístup v poskytování podpory těmto lidem, kteří trpí úzkostí, depresemi apod. kvůli pandemii. Měla by existovat spolupráce mezi psychiatry, psychology a pediatry. (Yao et al., 2020) První známky dopadu pandemie na dětskou psychiku se začaly objevovat, když se uzavřely školy. Děti byly izolované od svých vrstevníků, ale i

od učitelů a klasické výuky, uzavření škol narušilo jejich každodenní rutinu, kterou měly zaběhnout. Přišly i o své možnosti, jak trávit volný čas, což vedlo k tomu, že se neměly, jak odreagovat, mohly být více ve stresu. Z médií vyskakovaly jen negativní zprávy o šířící se pandemii a nezbylo moc času na pozitivní myšlení a odreagování se. Kvůli epidemickým opatřením se omezily i zdravotnické služby a služby psychologů, které byly v této době ale více než potřeba. (Uhlíř, 2021) S větším množstvím těchto problémů se potýkaly spíše rodiny dětí, kde chybí mezi dítětem a rodiči komunikace, děti s nižším socioekonomickým statusem nebo ty děti, které už nějakou duševní poruchou trpěly již dříve. (Tang et al., 2021; Ravens-Sieber et al., 2021)

Co se týče sociálního života dětí, německá studie přišla s výsledky z výzkumu, který se tématu věnoval. Přes 80 % dětí trápilo méně sociálního kontaktu, více než polovina dětí tvrdila, že výuka ve škole je méně složitá než výuka doma. Kolem 40 % dětí si stěžovalo, že pomalu vymizely jejich vztahy s vrstevníky, a několik dětí uvedlo také větší počet rozporů v rodině. (Ravens-Sieber et al., 2021) Děti měly problémy s nárůstem hyperaktivity, emočních a duševních poruch, s poruchami chování – to vše se týkalo spíše dětí z prvního stupně základní školy. Nejzávažnějším problémem pro děti tohoto věku je určitě ztráta sociálního kontaktu. V tomto věku je sociální kontakt velmi důležitý pro vývoj emocí, kognice, pro upevňování sociálních dovedností. (Orben et al., 2020) V adolescentním věku je to velmi důležité i pro psychosociální vývoj dítěte a později pro partnerský život. (Cascio et al., 2019)

U dětí se také často objevují poruchy aktivity a pozornosti (ADHD) a poruchy autistického spektra (PAS). Tyto děti jsou zvyklé na režim a řád, kterého se v době protiepidemických opatření bohužel moc nedostávalo. U dětí se zhoršila pozornost, vykazovaly více depresivních poruch, nedokázaly se dlouho soustředit, byly hyperaktivnější. (Cost et al., 2021) Během pandemie bylo zaznamenáno i častější týrání a zneužívání dětí (syndrom CAN). (Uhlíř, 2021) V souvislosti s tím bylo zjištěno více telefonátů na Linku bezpečí ohledně tohoto tématu, děti volaly kvůli problémům v rodině. (Šeblová, 2020)

Naopak u dospělých se více projevovalo opíjení se alkoholem, které nabíralo na síle a byl to problém i z toho důvodu, že byla omezená možnost léčby či podpory. (Iob, 2020; Ettman, 2020) Častěji docházelo i k domácím násilím, nejen na dětech, ale i na partnerech. Důvody byly hlavně kvůli karanténám a zákazům nočního vycházení z domu. Brazílie ve své zemi zaznamenala nárůst domácího násilí až o 40 % oproti době před pandemií. Také lidé častěji volali na krizové linky. (Šeblová, 2020) V této době byla hůře

dostupná služba psychologa či psychiatra. Většinou se problémy s klienty řešily distanční formou, přes videohovor či SMS. Někdy to ale mělo opačný význam a klientům to mohlo jejich negativní pocity ze sociální izolace či ztráty mezilidských kontaktů ještě zhoršovat. (Kahl, 2020)

Aby se těmto problémům, hlavně u dětí, předešlo, je důležité, aby děti měly režim stejný jako před pandemií, alespoň v rámci možností. Aby ráno vstaly i na online výuku stejně jako do školy, měly ráno alespoň podobný režim. Mělo by se na ně dohlédnout, aby měly pohyb, aby si třeba zacvičily i doma. (Uhlíř, 2021) Určitě je dobré podporovat dobrou komunikaci mezi rodiči a dítětem, zkusit najít výhody daného pozměněného režimu (třeba větší množství času stráveného s rodiči), dítě se může věnovat samo sobě, lépe se pozná a může se více rozvíjet. (Tang et al., 2021; Ravens-Sieber et al., 2021) Nejvíce zasaženým lidem se pomůže tak, že se u nich bude podporovat jakýkoliv sociální kontakt, možnost pomoci alespoň telefonické, přes krizové linky apod., snížení dostupnosti alkoholu pro nezletilé a jeho případné konzumování, snížení přístupu ke zbraním, důležitá je psychická podpora ohledně ekonomiky přes podpůrné programy ke snížení obav z finančního propadu. (Moutier, 2020; Reger, 2020)

Celkově se dá říct, že psychologický dopad pandemie Covid-19, hlavně na jaře 2020, byl poměrně silný, i když bylo šíření onemocnění relativně pod kontrolou. Nejvíce byli zasaženi mladí lidé a ženy. (Stuchlíková et al., 2021)

## 1.4 Volný čas

Hofbauer (2004, str. 13) vysvětluje volný čas jako „čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život“. Přesnější definice popisuje volný čas jako „činnost, do níž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení“. (Hofbauer, 2004, str. 13)

Podle Slepíčkové (2000, str. 12) lze volný čas definovat „jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení, nikdy obavy či pocity úzkosti.“

### 1.4.1 Funkce a znaky volného času

Volný čas by se měl skládat z odpočinku, zábavy a rozvoje osobnosti. Různí autoři pohlíží na funkce volného času odlišně. Nynější francouzský sociolog volného času Roger Sue vymezil funkce psychosociologické, sociální, terapeutické, ekonomické. Komplexně funkce volného času vymezil později německý pedagog volného času Horst W. Opaschowski. Zdůrazňuje, že důležitá je rekreace a následně kompenzace, což značí odstraňování zklamání a frustrací. Dobré je zařadit i výchovu a další vzdělávání, hledání smyslu života, sociální kontakty a participaci, která značí snahu na rozvoji společnosti. Jedny z posledních vymezených bodů funkcí času jsou integrace do společnosti a enkulturace, která zahrnuje kulturu, sport, umění a podobné činnosti, které podporují rozvoj sebe sama. (Hofbauer, 2004)

Volný čas má několik znaků, díky kterým se dá pochopit i to, jakou funkci má ve volném čase sport. Prvním znakem je *svoboda a protiklad práce*, tzn., že se volný chápe jako pauza od práce. Člověk si může rozhodnout, co po danou pauzu bude dělat a jaké činnosti bude vykonávat. Druhým znakem se vyznačuje *volný čas jako časový prostor* – jakýsi čas navíc. Lidé se svobodně věnují činnostem po splnění pracovních povinností a biologických potřeb. Klade se důraz na takové činnosti, které daného člověka uspokojují. Třetím znakem je *volný čas jako forma činnosti* – jedinec se činností věnuje za účelem odpočinku, aby se zabavil či rozvíjel osobnost. Avšak toto pojetí nezahrnuje to, že ve volném čase nebude člověk dělat nic. Další znak je *volný čas jako symbol sociálního postavení* – mění se se změnami hodnot společnosti. Volný čas už není záležitostí jen vyšších vrstev, ale je dostupný pro všechny. Je však pravdou, že kdo má lepší ekonomické podmínky, má na výběr více možností, jak svůj volný čas mimo práci

trávit. Předposlední znakem je *volný čas jako prostředek sociální pomoci*, který se vyznačuje uspokojováním potřeb lidí, kteří jsou ve složité životní situaci. Poslední popsáním znakem volného času je *volný čas jako funkce sociální skupiny*, kde jedinec vyrůstá a učí se. (Slepičková, 2000)

#### **1.4.2 Historie volného času**

Dříve byla výrazně delší pracovní doba, ale v roce 1917 začalo uzákonění osmihodinového pracovního dne. Tím se uvolnilo místo na trávení volného času, který lidé nemuseli věnovat práci, avšak neměli zkušenosti a možnosti, jak volný čas trávit. S tímto trendem začaly více nabízet a rozšiřovat své služby obchodní centra, hotely, cestovní kanceláře, ale i doprava a samozřejmě rekreační střediska. Do volného času patří i služby jako sport, ať už pasivní nebo aktivní trávení. Jedná se o různé zájezdy sportovní, cvičení ve fitness centrech apod. (Slepičková, 2000)

Volný čas se vyvíjel postupně. Nejdříve se využívalo pojmu výchova mimotřídní, což značilo aktivity, které se provozovaly mimo třídu. Podobný název se používal i později, a to výchova mimoškolní, při které se aktivity uskutečňují mimo školu. Tyto pojmy ale nepopisují volný čas tak, jak by měly, nevysvětlují jeho podstatu, komplexní chápání. V 60. letech 20. století byly tyto pojmy nahrazené komplexnějším a lépe vysvětlujícím pojmem – výchova mimo vyučování. Tento název ještě stále necharakterizuje volný čas jako takový, ale představuje komplexní pojetí, které se vyznačovalo rozhodováním dítěte o aktivitách, kterým se chce věnovat. (Hofbauer, 2004)

Dnes se název ustálil a zní následovně: pedagogika volného času. Od 60. let 20. století se volný čas začal stávat velmi důležitým v životě lidí, z důvodu zkráceného školního týdne na pět dní či růstu počtu žáků na středních a vysokých školách a jejich podílení se na aktivitách volného času. (Hofbauer, 2004)

#### **1.4.3 Volný čas dětí mladšího školního věku**

Tato podkapitola se zaměřuje konkrétně na volný čas u dětí mladšího školního věku. Ten se začal u dětí rozvíjet i tím, že se lidé začali urbanizovat (stěhovat do měst) a tím pádem měli více možností využití volného času. Děti tak mají možnost navštěvovat individuální i společné zájmové činnosti, při kterých se setkávají se svými vrstevníky a mají možnost vytvářet si kamarádské vztahy. Existuje různé spektrum činností, kterým se dítě může věnovat, od uměleckých až po sport. Můžou je provozovat v přirozených prostředích, jako jsou přírodní nebo sociální prostředí, nebo také v institucích, které jsou

pro tyto aktivity určené a mají k dispozici i potřebně vybavení. Dítě se může samo rozhodnout, jaké činnosti se bude chtít věnovat, jak svůj volný čas využije.

Aktivní trávení volného času je u dětí důležitý především pro to, že pomáhá řešit negativní jevy mezi dětmi. Věnují se tomu tzv. terénní sociální práce (streetwork) – pozornost věnují dětem, které jsou sociálně ohrožené nebo právě negativním vlivům, kterým podléhají. (Hofbauer, 2004)

Volný čas u dětí je důležitý řešit z důvodu, že kvalitní trávení volného času může dětem pomoci utvářet osobnost a může směřovat také k budoucímu povolání dítěte. Od trávení volného času dospělého člověka se liší tím, že děti jsou ovlivňovány pedagogickým vedením. Je tedy žádoucí ukázat dětem směry, kterými se můžou vydat, kterým aktivitám se můžou věnovat, ale neměly by se do ničeho nutit, protože by si měly vybrat samy, čemu a jak se chtějí věnovat. (Pávková et al., 2001)

#### **1.4.4 Faktory ovlivňující trávení volného času dětí mladšího školního věku**

Aktivity volného času se uplatňují ve všech prostředích života dětí – v rodině, v mimoškolních aktivitách, v obci či specifických institucích. Dětem poskytují tyto aktivity možnost rozvoje, ale v poslední době na ně kladou i různé nároky. Volný čas má u dětí vyvolávat pozitivní přístupy a omezovat negativní vlivy. Dítě má při dané aktivitě zažívat úspěch, ale mnohdy i zklamání, poznávat samo sebe, navazovat nové sociální kontakty apod. (Hofbauer, 2004)

#### **Rodina**

Rodina je primární sociální skupina, se kterou se dítě setkává jako první. Také tato skupina jako první ovlivňuje trávení volného času dětí. Z hlediska působení rodiny na volný čas dětí a mládeže působí jak pozitivně, tak i negativně objektivní podmínky pro život v rodině např. její velikost a úplnost nebo i pozdější zakládání rodiny. Také záleží, jak se celkově tráví čas uvnitř rodiny, na co je rodina zvyklá a jak se to přenáší na dítě.

Dosud nedosažitelným cílem je aktivní zájem celé rodiny, aby děti mohly trávit svůj čas bohatě a smysluplně, na základě svého rozhodnutí, aby ho rodina v jeho rozhodnutích podporovala a vytvářet u dětí postoje, které ono bude utvářet i na svoji budoucí rodinu. To se uskutečňuje nápodobou, uskutečňováním individuálních i společných pravidelných zájmových činností dětí v rodině či citlivým sledováním a cílevědomým reagováním na potřeby, zájmy a nadání dětí. (Hofbauer, 2004)

Rodiče by měli být pro děti pozitivním vzorem, co se týče trávení volného času, sami by s ním měli umět správně hospodařit. Rodiče s dětmi by měli svůj čas trávit společně, hlavně pro utváření dobrých rodinných vztahů. Také by měli věnovat dětem



dostatek času, podporovat děti, aby volný čas využily k rozvoji sebe i ve prospěch druhých lidí, aby se zdokonalovaly v tom, co je baví, aby se tomu věnovaly i nadále. Problém je, že takový přístup praktikuje v dnešní době málo rodin. (Pávková, 2014)

Aktivity volného času spoluvytvářejí také životní styl dané rodiny a zároveň jsou jím zpětně ovlivňovány. Učit děti trávit volný čas efektivně a smysluplně, věnovat se jim, je velmi důležité z hlediska toho, aby se u dětí neprojevovaly negativní skutečnosti (závislosti u dětí apod.) z nedostatku času, který některé rodiče věnují dětem. (Hofbauer, 2004)

### **Školní zařízení**

Dalším faktorem, který ovlivňuje trávení volného času dětí, je škola. Plní funkci vzdělávací a výchovnou, kulturní a sociálně-preventivní, zdravotní (regenerační a relaxační), oddechovou a kompenzační. Škola dnes poskytuje žákům nejen vyučování, ale i volnočasové aktivity. Tyto aktivity jsou zaměřeny na osobnost dítěte, inspirují ho. Jedná se o jednorázové aktivity (návštěva různých akcí, plesy, zájezdy pořádané školou apod.), soutěže (sportovní či olympiády přírodovědné apod.) či o pravidelnou zájmovou činnost (zájmové kroužky, sportovní družstva apod.). Ve škole také existuje mnoho volnočasových zařízení, které děti mohou navštěvovat. Jedná se např. o školní družinu či školní klub, které dříve sloužily jako výchova a péče o děti zaměstnaných rodičů. (Hofbauer, 2004)

Je důležité propojit vyučování a zájmové činnosti, protože to dětem přináší dobré výsledky v obou oblastech. Učitelé by také měli být vzorem pro děti jak ve vyučování, tak i ve využívání volného času. Sami by měli umět hospodařit s volným časem a zajímat se o to, jak volný čas tráví jejich žáci. (Pávková, 2014)

Kromě školní družiny a školního klubu patří pod školní zařízení i střediska volného času pro zájmové vzdělávání. Poskytují služby pravidelných zájmových činností nebo příležitostných aktivit i rekreačního zaměření. Může se jednat i o táborovou činnost. Je to buď dům dětí a mládeže, který nabízí různé druhy zájmových činností, nebo se jedná o stanice zájmových činností, které nabízí jeden druh zájmové oblasti (např. stanice turistů). Důležité je, že střediska se věnují i jedincům, kteří mají specifické vzdělávací potřeby – a to jak žákům nadaným, tak i handicapovaným. Co se týče uměleckých aktivit, populární jsou základní umělecké školy, které nabízejí několik druhů umění a rozvíjejí v dětech dané nadání a zájem. (Pávková, 2014)

## **Mimoškolní zařízení**

Dalším způsobem trávení volného času dětí je mimoškolní zařízení. Jsou to např. parky a hřiště vhodná jak pro spontánní hry malých dětí, ale i basketbalová, streetbalová hřiště pro starší děti či cyklistické trasy a okruhy, naučné poznávací stezky apod. (Hofbauer, 2004)

Dále se za mimoškolní zařízení pro trávení volného času považují i nestátní neziskové organizace, jako je např. Junák a Pionýr, které slouží jako sdružení všestranného obsahu. Také se sem řadí občanská sdružení zájmového charakteru (např. Sokol – tělovýchovné aktivity, pobyt v přírodě a zálesácká činnost, poznávání, ochrana přírody, ekologické aktivity apod.). (Pávková, 2014)

Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež slouží těm, kteří nechtějí docházet na volnočasové aktivity pravidelně. Jedná se často o ty, kteří mají problémy doma, řeší vztahové problémy nebo mají sklony k sociálně patologickým jevům. Klienti musí však respektovat určená práva a povinnosti. (Pávková, 2014)

### **1.4.5 Trávení volného času v době epidemie Covid-19**

Volný čas v době epidemie Covid-19 se značně omezil na domácí prostředí, popřípadě zahradu či volná prostranství za domem. Jindy mnoho nabídek, jak trávit volný čas, zajišťují školy nebo mimoškolní zařízení, ale jelikož byly zavřené, nefungovaly ani kroužky a jiné volnočasové aktivity. Škola se tak sice přesunula do online prostředí, kde se komunikovalo s dětmi a učiteli formou distanční výuky přes web kamery kvůli protiepidemickým opatřením, ale volnočasové aktivity toto opatření nezavedly a vedení kroužků online tomu přizpůsobeno mnohdy nebylo. (Kayumova et al., 2021)

Ve studii Xiang et al. (2020) se zabývali daty od téměř 2 500 dětí a mladistvých v čínských školách, které se týkaly fyzické aktivity a sedavého chování právě v této populaci. Data zjistila, že se fyzická aktivita snížila více než pětkrát, děti trávily aktivně volný čas během pandemie jen sotva 2 hodiny týdně. Naopak před pandemií to bylo až 9 hodin fyzické aktivity za týden. Tím pádem přibývalo více neaktivních dětí, kteří tráví svůj volný čas sezením – to se zvýšilo z 21 % na více než 65 %, tzn. že téměř o polovinu více studentů a dětí tráví čas neaktivním způsobem. Děti trávily více času s počítačem, který potřebovaly k online výuce a následně např. k úkolům. Hrozí, že se děti tenhle způsob trávení volného času naučí a v budoucnu by to mohlo ohrozit jejich duševní, ale hlavně fyzické zdraví.

### 1.4.6 Pohybová aktivita

Definice pohybové aktivity se dle autorů liší. Např. Hendl a Dobrý (2011, s. 16) ve své literatuře uvádí, že „*pohybová aktivita je definována jako druh pohybu člověka, který je výsledkem svalové práce provázané zvýšením energetického výdeje, charakterizované vnitřními determinanty a vnější podobou*“. Hrabinec (2017, s. 26) definuje pohybovou aktivitu jako „*jakýkoliv pohyb, který může člověk v průběhu života realizovat*“.

Pohyb a pohybová aktivita jsou součástí našeho života už odjakživa. Dříve sloužily hlavně k získávání potravy a ostatních základních životních potřeb, později je lidé začaly využívat i ke sportovní a umělecké činnosti. (Machová a Kubátová, 2015) Životní styl jedince je ovlivňován více faktory, které na něj působí, například výchovou a vzděláním, prostředím, ve kterém se pohybujeme, věkem, pohlavím nebo charakterem. (Rychtecký, Tilinger 2017)

Pohybová aktivita se dělí podle různých kritérií. Kupříkladu Kučera a Dylevský (1999) dělí pohybovou aktivitu do čtyř složek:

- sport,
- zaměstnání,
- povinná aktivita,
- aktivita jako součást terapie.

Každá složka se dále dělí na jednotlivé segmenty – např. tělesná výchova ve škole patří do povinných aktivit, sport se dělí na výkonnostní, vrcholový sport sloužící pro zdraví a sport masový, kde je hlavním cílem zábava.

#### **Vliv pohybové aktivity na zdraví člověka**

V posledních letech se většina lidí potýká s nadváhou. V USA je to celých 70 %, každý třetí trpí obezitou. A počty obézních lidí dále narůstají. S obezitou se nepojí jen špatné stravování a nedostatek pohybu, souvisí i s mnoha nemocemi, které kvůli obezitě nabývají na pravděpodobnosti, že jimi můžou lidé onemocnět. Jedná se např. o diabetes melitus 2. typu, srdeční onemocnění, vysoký krevní tlak či některé druhy rakoviny. Pohybová aktivita tedy u mládeže v posledních pár letech poklesla, spíše se dívají do monitorů, na televizi apod. Návyky na životní styl se rodí už v dětství. Neaktivní děti budou mít pravděpodobně sedavý způsob života i v dospělosti. Ne jenom že je tento způsob život nezdravý, ale může vést i k mnoha dalším problémům, ať už k již zmíněným nemocím, tak i ke zkrácení života. (Zimbardo, Coulombová, 2017)

Pohybová aktivita tedy přispívá našemu zdravotnímu stavu. Ne jenom fyzickému, ale i psychickému – pomáhá předcházet stresu nebo se ho zbavit, když už nastane, duševním i civilizačním onemocněním, podporuje kvalitu našeho spánku, zpevňuje tělo. (Nováková, 2011) Dále pohybová aktivita pomáhá k prevenci hypertenze, snížení rizika obezity, některých druhů rakovin, zlepšení zažívání, udržování kognitivních a motorických funkcí a také dodává člověku více optimismu. (EU Physical Activity Guidelines, 2008)

### **Doporučené množství pohybové aktivity pro děti**

Děti mladšího školního věku a adolescenti by se měli věnovat alespoň 60 minut denně mírné či středně náročné fyzické pohybové aktivitě. Optimálně třikrát týdně by se měli věnovat intenzivnější aktivitě pro posílení svalů. (WHO, 2010). Dle výzkumu OECD (2010) dané doporučení dodržuje pouze 22 % dětí z České republiky. Dle MŠMT (2018) by děti měly vykonávat jen ty aktivity, které jsou pro ně vhodné z hlediska jejich vývoje a které je baví.

Dospělí by měli aktivitu u dětí podporovat, rozvíjet jejich všestranný pohybový rozvoj, aby mohly následně realizovat složitější pohybové úkoly. Aktivita může být rozložena po částech do celého dne, nemusí se jednat o souvislou aktivitu. Pokud je to možné, děti by měly chodit pěšky do školy i ze školy, jezdit na kole a zapojovat se do organizovaných aktivit s ostatními dětmi víckrát za týden. Děti by se neměly věnovat jen jednomu pohybu, ale měly by zkoušet všechny možné pohyby (plavání, šplhání, brusle, jízdu na kole apod.). V poslední době je také dostupnější počítač – aktivita na něm by neměla u dětí přesáhnout více než 90 minut denně. (Sigmund, Sigmundová, 2011)

### **Pohybová aktivita v době epidemie Covid-19**

V březnu roku 2020 zavedla vláda první opatření v boji proti koronavirovému onemocnění. Dne 12. března 2020 zavedla nouzový stav na dobu 30 dní. *„Nouzový stav se vyhláší na základě ústavního zákona č. 110/1998 Sb., o bezpečnosti České republiky. Vyhláší ho vláda ČR svým usnesením. Vláda o vyhlášení nouzového stavu neprodleně informuje Poslaneckou sněmovnu, která může vyhlášení zrušit. Doba trvání nouzového stavu je nejvýše 30 dnů. Prodloužit se může pouze po předchozím souhlasu Poslanecké sněmovny. Nouzový stav se vyhláší jako zákon. Vyhlášení, prodloužení a zrušení nouzového stavu se oznamuje dalšími způsoby v místě obvyklými, zejména prostřednictvím hromadných informačních prostředků a místního rozhlasu. V případě vyhlášení nouzového stavu mohou být dle krizového zákona č. 240/2000 Sb. na nezbytně nutnou dobu a v nezbytně nutném rozsahu omezena některá práva a svobody. Občanů ČR*

*se vyhlášená krizová opatření mohou dotknout např. v povinnosti strpět zákaz vstupů, pobytu, pohybu ve vymezených objektech nebo rizikových oblastí z důvodu omezení šíření nákazy. Vyhlášená krizová opatření mohou být přijata k usměrnění spotřeby a dodávek zdravotních prostředků a léčiv a dalších věcných prostředků pro řešení situace, k přijetí opatření v dopravě, zajistí přednostní zásobování dětských, zdravotnických nebo sociálních zařízení či bezpečnostních sborů a složek IZS.*“ (MVČR, 2020)

V ten samý den vláda také zavedla krizové opatření o docházení do škol a volnočasových aktivit. Byly zakázány sportovní, taneční, kulturní a jiné akce nad 30 lidí. Došlo k uzavření posiloven, bazénů, wellness apod. Zakázané byly veškeré sportovní aktivity s výjimkou individuálního pohybu, který se mohl konat v přírodě nebo v parcích. Od dubna roku 2020 se povolil individuální sport venku, kdy lidé mohli navštěvovat venkovní sportoviště, parky a různá prostranství. V červnu téhož roku byl schválen projekt „COVID-SPORT“, který byl určen pro podnikatele v oblasti sportu, kteří museli v rámci koronavirových opatření ukončit nebo pozastavit svou činnost nebo byli nějakým způsobem omezeni. V květnu se mohly pořádat už i sportovní akce. Tato opatření platila až do října, kdy se opět uzavřela všechna vnitřní sportoviště a zrušeny veškeré profesionální a amatérské sportovní aktivity. Koncem listopadu se opět obnovil profesionální sport, ale bez možnosti diváků. Začátkem prosince se mohly otevřít i vnitřní sportoviště a znovu se mohl provozovat i amatérský sport. V polovině prosince do půlky března se opět všechna vnitřní sportoviště musela zavřít. (Vláda ČR, 2020)

#### **1.4.7 Vliv prostředí na využití volného času**

Prostředí je důležité na formování osobnosti člověka. Člověk se do určitého prostředí už narodí, nevybírá si ho, a i kdyby nechtěl, působí na něj velmi silně. (Kraus, Poláčková, 2001). Dle Krause (1998) je prostředí prostor, který určuje životní podmínky – základní, kulturní i společenské, hmotné i nehmotné složky. Jedinec je s prostředím spojen. Kraus (2014) ve své další publikaci píše, že se prostředí mění působením lidí. Jedinec tak záměrně formuje prostředí, které následně utváří jeho osobnost. Existuje mnoho typů prostředí dělené podle určitých kritérií:

- a) *podle velikosti prostoru* můžeme rozlišit makroprostředí, regionální prostředí, lokální prostředí a mikroprostředí,
- b) *podle povahy realizované činnosti* se rozděluje prostředí na obytné, pracovní a rekreační,
- c) *z hlediska podílu člověka na podobě daného prostředí* se dělí na přirozené a umělé,

- d) *podle charakteru (obsahu prvků), kterými je prostředí tvořeno* se rozděluje na prostředí přírodní, společenské a kulturní,
- e) *podle povahy daného teritoria* se prostředí rozlišuje na venkovské, městské a velkoměstské,
- f) *z pohledu frekvence, pestrosti a kvality působících podnětů* se prostředí dělí na podnětově chudé, které je přesycené a optimální, podnětově jednostranné a mnohostranné a prostředí podnětově zdravé, také závadné a deviační.

Co se týče městského a venkovského prostředí, je zřejmé, že ve městě bude větší dostupnost volnočasových aktivit, kulturních institucí, a tím pádem bude rychlejší reakce na společenské dění než na venkově. (Kraus, Poláčková, 2001). Naopak venkovské prostředí nabízí k využití volnému času více přírody. (ESPON, 2006)

### **Venkovské prostředí**

Děti, které žijí na venkově, mají většinou méně možností, jak se svým volným časem naložit. Jestliže chtějí navštěvovat nějaké kroužky, většinou si za nimi musí dojet do větších měst. Což je poměrně nákladnější, jak finančně, tak i více času stráví dojížděním. (Němec, 2002). I přesto, že na vesnici je nabídnuto méně služeb, nebo mají nižší úroveň, pozitivum venkova je bližší vztah k přírodě, protože je zde dostupnější. (Kraus, 2008) Děti si častěji venku hrají, tráví čas s kamarády, se kterými staví různé bunkry, lezou po stromech, objevují různá zákoutí, prozkoumávají staré budovy, kde si hledají různé skrýše apod. (Černoušek, 1992)

Na venkově tedy není moc možností, jak trávit svůj volný čas aktivně. A když nějaké jsou, záleží stejně na rodičích, jestli k tomu své děti vedou, nebo ne. Proto je důležité, aby i venkov měl svůj kulturní život, o který se většinou starají dobrovolníci z dané vesnice nebo okolí. (Němec, 2002) Hofbauer (2004) ve své publikaci dále zmiňuje, že v dnešní době největší využití volného času pro děti poskytuje škola. Nabízí jednorázové i pravidelné aktivity pro rozvoj individuálních předpokladů dětí. A proto by se každá obec měla snažit vytvořit alespoň minimum možností volnočasových aktivit, na kterých by se mohla podílet právě i škola. (Němec, 2002)

### **Městské prostředí**

Městské prostředí nabízí více možností, jak trávit svůj volný čas. V poslední době se volnočasové aktivity začaly objevovat i na ulicích a náměstích, kde se konaly různé amatérské sporty – jedná se např. o košíkovou, skateboard, plážový volejbal. Větší oblíbenosti

se dočkaly i cyklistické aktivity, které jsou pořádány v městském prostředí, a s tím i různé akce města, např. „Den bez aut“ v rámci „Evropského týdne mobility“. K trávení volného času slouží také parky, různé rekreační zóny měst, zrekonstruované areály apod. (Hájek et al., 2011)

Děti mají také možnost účastnit se i společných zájmových aktivit, které jsou organizované institucemi nebo sdruženími, které pomáhají dětem s trávením volného času, ale i s udržováním vztahu s vrstevníky, které zde potkávají. Nejen ty zde ale můžou potkat. Výhodou je na těchto organizacích právě to, že se tu můžou scházet pospolu různé generace. Je to dobré i z důvodu toho, že město je více anonymní než venkov, lidé se tu skoro neznají, neutužují takové vztahy jako lidé z vesnic, a tohle by tomu mohlo pomoci – děti poznají nové kamarády. Pávková a kol. (2001) uvádí, že se lidé z města i přes velké množství nabízených volnočasových aktivit snaží trávit většinu volného času v přírodě. Na druhou stranu je město větší hrozbou pro sociálně patologické jevy. (Hofbauer, 2004)

#### **1.4.8 Média a volný čas dětí**

V posledních letech mají média vliv na naše životy ve velké míře. Jsou všude kolem nás v několika podobách – televize, přístup k internetu, počítače, tablety, telefony. Samozřejmě se s těmito médii setkávají i děti.

Podle Ježka a Jiráka (2014) jsou média obecně řečeno zprostředkovatelem mezi dvěma aktéry. Rozdělují je na terciální a kvartární. *Terciální* neboli tzv. masová média (masmédia) umí oslovit hodně lidí. Patří mezi ně rozhlas, tisk a televizní vysílání. *Kvartární* neboli síťová média jsou spojena s internetem. Charakterizují se propojením televize, tisku, rozhlasu i komunikace do jednoho celku. (Ježek, Jiráka, 2014) Funkce masmédií jsou informativní, formativní (výchova člověka), komunikativní a rekreativní. (Kraus, 2015)

Média mají na děti většinou negativní dopad, jelikož se jejich mozek stále vyvíjí a vliv médií na ně může mít negativní vliv z ohledu fyzického i psychického zdraví. (Spitzer, 2014) McQuail (2009) doplňuje zmiňované negativní dopady médií, a to že kvůli rostoucímu času užívání médií dochází k sociální izolaci, snižuje se pozornost dotyčného, nezbývá tolik času na domácí přípravu do školy, nezbývá čas ani na pohyb, hraní si nebo četbu knih. Kvůli vlivům médií může docházet i k nezdravému stravování a nespokojenost s vzhledem, což může vést až k anorexii.

Naopak k pozitivním dopadům užívání médií dochází také – média mohou být využívána jako základna pro sociální interakci, může se z nich získávat spousta vědomostí o světě, skrz média se lze učit i společenským postojům a chování. (McQuail,

2009) Podle Stašové et al. (2015) je důležité, aby ve škole probíhala povinná mediální výuka, která by negativní dopady mohla zmírnit a udělat z dětí tzv. „mediálně gramotné“ – uměly by si brát z médií jen to důležité a omezily by čas jejich trávením.

Z výzkumu, který prováděla společnost Mediasearch roku 2011, zabývající se tím, kolik času děti tráví volnočasovými aktivitami, vyplynulo, že 89 % dětí (730 dětí ve věku 4-14 let) se dívalo každodenně na televizi a dalších 8 % dětí sledovalo televizi alespoň jednou týdně. 39 % dětí používalo denně internet a dalších 30 % brouzdalo po internetu alespoň jednou týdně. Z těchto výsledků vyplývá, že média jsou velkou součástí trávení volného času dětí. (Stašová et al., 2015)

Haas (1991) ve své publikaci uvádí, že když děti přijímají obsahy hromadných sdělovacích prostředků pasivním způsobem, nerozvíjí fantazii, a tím pádem se hůř rozvíjí jejich osobnost. Sak (2000) se bojí toho, že se zvyšováním trávení volného času nad médii bude docházet k vytěsnění přirozeného prostředí. Děti se setkávají s médii téměř všude a seznamují se s nimi ještě před tím, než zahájí povinnou školní docházku. (Hofbauer, 2004)



## 1.5 Vzdělávání v době epidemie Covid-19

V posledních letech se kvůli epidemii Covid-19 dostala do popředí jiná forma vzdělávání v České republice. Jedná se o vzdělávání distanční, pro které je charakteristické, že účastníci studují samostatně a s vyučující komunikují přes technologie.

### 1.5.1 Distanční vzdělávání

Podle Průchy (1999, str. 180) je distanční vzdělávání „*individuální a probíhá mimo prostory vzdělávací instituce*“. (Průcha, 1999). Zlámalová (2007, str. 30) ve své publikaci píše, že „*cílem distančního vzdělávání je umožnění se průběžně vzdělávat jedincům, kteří se nemohou účastnit prezenční (kontaktní) formy vzdělávání*“.

V České republice vláda poprvé zavřela školy 11. března v roce 2020, 10 dní po objevení prvního případu na území České republiky. Den po uzavření škol vláda vyhlásila i tzv. nouzový stav. (Vláda ČR, 2020). Kvůli uzavření škol se výuka přesunula do virtuálního prostředí – děti se učily přes počítač, web kamery a různé programy. V takové míře tato výuka ještě nikdy neprobíhala, tudíž to nebylo ozkoušené. Byla to novinka jak pro žáky, rodiče žáků, tak i pro učitele, kteří na to museli urychleně reagovat. (Průcha, Míka, 2000) Některé školy byly na distanční výuku připraveny lépe, některé méně. Záleželo na technickém vybavení dané školy, jestli měli učitelé dostatek techniky, aby mohli online výuku provozovat. Tato možnost byla velmi důležitá i pro žáky daných škol, aby se dané výuky mohly účastnit. Dle výzkumu České školní inspekce (2020) se zjistilo, že se většina žáků online výuky účastní, tím pádem k tomu má potřebné materiální vybavení. Avšak se našly i takové děti, které dané vybavení doma neměly a výuky se účastnit nemohly, ale podle zdrojů do výuky i přesto nějakým způsobem zapojeny byly. (ČŠI, 2020)

Školy se pro žáky znovu otevřely na konci května 2020, ačkoli v jiném režimu, než byly děti a učitelé zvyklí. Avšak výuka nebyla povinná, takže několik žáků pokračovalo v distanční výuce a plnili úkoly online. V půlce října téhož roku byly školy opět uzavřeny kvůli zhoršující se epidemické situaci. Situace se znovuuzavřením a znovuotevřením škol opakovala a do školy byly naplno znovu puštěny děti až v polovině dubna 2021. (MŠMTa, 2020)

K problémům distanční výuky patří chybějící socializace mezi žáky i mezi učiteli a žáky, složitější realizace týmové práce a skupinové řešení problémů, protože vše probíhá většinou na internetu v rámci různých videokonferencí či zaslání informací e-

mailem. Další nevýhoda je i vysoká cena potřebných pomůcek a technologií pro poskytnutí distanční výuky a také potřebu kombinovat distanční výuku s prezenční, protože některé učivo (hlavně praktické předměty) přes počítač vyučovat nelze. (Průcha, Míka, 2000) Dle Pejsara (2007) je velmi důležitá silná motivace, hlavně pro studenty, kteří studium dokončují a také upozorňuje na fakt, že může docházet k přetěžování různých serverů, které jsou pro online výuku využívány hojně.

Naopak za výhody distanční výuky je považováno to, že si každý může rozvrhnout svůj čas, jak potřebuje. Pozitivum je i delší spánek, který si můžou žáci dopřát místo dojíždění do školy. (Frombergerová, 2020) Autoři Vrba a Všetulová (2003) doplňují výhody distančního vzdělávání o možnost nastavení si individuálního tempa, místa a času, širokou dostupnost vzdělávání, možnost relativně rychlé komunikace a zpětné vazby. Tyto výhody pocítí hlavně žáci se specifickými potřebami. Další silné stránky zmíněné formy vyučování jsou snížené náklady na dopravu do školy. (Podškubková, Pospíšil, 2006) V neposlední řadě se jedná o výhodu ve směru snadnějšího aktualizování informací pro výuku a využití mnoha médií, což může být pro žáky příjemná změna od klasického vyučování ve třídě. (Pejsar, 2007)

Kvůli vzdělávání na dálku bylo doporučeno pozměnit vzdělávací obsah tak, aby byla efektivita procesu učení co největší. Důraz by měl být kladen hlavně na český jazyk, matematiku a cizí jazyk (týká se výklad na 1. stupni základních škol). Předměty výchovného charakteru byly značně redukovány. Dle hospitací a rozhovorů s řediteli škol vyšlo najevo, že na většině škol se doporučení drží. Tyto opatření a doporučení souvisí i s délkou trvání jednotlivých hodin. Na prvním stupni základních škol jednotlivé hodiny trvaly většinou okolo 25 minut. (Pavlas, Zatloukal, Andrys, Numajer, 2021)

Hlavním cílem distančního vzdělávání je umožnění výuky i v krizové situaci, kdy není možné vyučovat žáky a studenty formou klasického vyučování. (Zlámalová, 2007)

### **1.5.2 Principy distančního vzdělávání**

Distanční výuka má určité principy, podle kterých je dobré se řídit. Autorky Rohlíková a Vejvodová (2012) popsaly čtyři hlavní:

- princip sebevzdělávání,
- princip individualizace,
- princip využití multimédií,
- princip interaktivity.

První princip, který je v publikaci popsán, je *princip sebevzdělávání*. Princip je zaměřen hlavně na samostatnost, při kterém závisí na studentovi, aby si vybral sám, jak mu vyhovuje, co bude studovat, v jakou dobu a kde. (Rohlíková, Vejvodová, 2012) Autoři tento princip nazývají i princip samostatnosti, což se vyznačuje hlavně tím, že učiva je méně najednou a po určitých kapitolách následuje zpětná vazba od učitele, jak bylo učivo zvládnuto. Další výhodou je, že si může žák sám zvolit tempo učení. (Podškubková, Pospíšil, 2006)

Dalším principem je *princip individualizace*, protože se jedná o tzv. individuální plán a jak už bylo řečeno, i tempo, jakým se učivu bude kdo věnovat, je na každém. Důležitá je i komunikace mezi žákem a učitelem, pomoc psychologická a dostatečná motivace. Autoři Podškubková a Pospíšil (2006) doplňují tento princip ještě o flexibilitu, kterou chtějí zdůraznit to, že distanční vyučování má možnost mnoha studijních možností, které mohou být doplněny o různé aktualizované informace.

*Princip multimediálnosti* je důležitý pro prostředky prezentování studia, kterých je několik. Také se jedná o efektivnost dané komunikace. (Rohlíková, Vejvodová, 2012) Jiní autoři (Zlámalová, 2004; Podškubková, Pospíšil, 2006) zdůrazňují fakt, že tento princip může přispívat k lepšímu a snadnějšímu pochopení dané látky díky zapojení více smyslů najednou. Tudíž může být distanční výuka mnohdy efektivnější a zajímavější pro studenty a žáky než klasická výuka ve třídě v lavicích.

Posledním principem, který autorky Rohlíková a Vejvodová zmiňují, je *princip interaktivity*, který je důležitý pro relativně rychlou komunikaci mezi žákem a učitelem. Zpětná vazba je v distančním vzdělávání velmi důležitá. Vhodné je klást žákům kontrolní otázky, aby učitelé věděli, jak jsou na tom. Když budou psát test, měli by ho učitelé co nejrychleji a správně vyhodnotit, aby zpětnou vazbu měli hlavně žáci od učitelů. (Rohlíková a Vejvodová)

### **1.5.3 Doporučené postupy pro školy v období online výuky**

Na úkor tohoto období vydalo MŠMT další doporučené postupy pro školy v období vzdělávání na dálku. Jedná se o usnadnění online výuky pro žáky i učitele. První doporučení je důležitost udržování komunikace jak mezi ředitelem a učitelem, tak i mezi učitelem a žáky či jejich rodiči. Je dobré zařadit i třídnickou hodinu s třídním učitelem, aby se případně vyřešily různé problémy týkající se i připojení se k výuce, nedostatečného vybavení pro online výuku daného žáka apod. Další doporučení je takové, aby se děti zbytečně nepřehlcovaly nepřiměřeným množstvím úkolů. Je nutné rozhodnout, který obsah z ŠVP je nejdůležitější a také vhodný pro vzdělávání na dálku. V této době by se

měla podporovat i samostatnost žáků. Důležité jsou zpětné vazby od žáků, rodičů, ale i učitelů, abychom věděli, čeho jsou žáci schopni, abychom je nepodceňovali, nebo naopak nepřeceňovali. Měly by se podporovat skupinové práce mezi žáky, aby docházelo k podpoře vzájemné komunikace ve skupině.

Hodnocení prací žáků by je mělo podporovat. Toto období by nemělo mít charakter nátlaku. Při hodnocení by se učitelé měli zaměřit hlavně na zpětnou vazbu žákovi, i žák by měl dát zpětnou vazbu sám sobě. Jak vnímá, že se zlepšil, jak si rozvíjí své vědomosti a dovednosti. I tady by se měla podporovat spolupráce mezi žáky. (Macura, 2020)

Na podporu online výuky se spustilo i několik platforem pro učitele i žáky. Řadí se k nim projekt MŠMT a České televize *UčíTelka*, který vysílal během začátků koronavirové epidemie vzdělávací lekce z oblasti českého jazyka, matematiky, prvouky, vlastivědy a přírodovědy. Na stránkách MŠMT existuje rozcestník s nástroji pro online výuku. Projekt SYPO (Systém podpory profesního rozvoje učitelů) vznikl pro případ další vlny koronaviru. Jelikož již má zkušenosti s webináři, mohl v potřebné době využít existující metodické kabinety několika předmětů. Série odvysílaných seminářů se nazývá *Jak učit online?* (MŠMTb, 2020) Na pomoc s ulehčením online výuky některým dětem a studentům se přihlásilo i několik dobrovolníků, kteří pro potřebné rodiny sbírali počítače, které jim později věnovali. (Horáková, 2020) K druhé vlně uzavření škol (podzim roku 2020) se školy dočkaly podpory finančních prostředků pro nové technické vybavení. Podle průzkumu MŠMT (2021) se poté mnohem zlepšilo technické vybavení na školách. To přispělo ke zlepšení komunikace mezi učiteli a žáky a také s dětmi, které stále neměly možnost připojit se k online výuce. I přesto ale díky lepšímu vybavení se školou komunikovaly více než před tím. (Korbel & Prokop, 2020)

#### **1.5.4 Distanční vzdělávání z pohledu žáků**

Co se týká zvládnutí distančního vzdělávání, vyšlo několik studií, které prováděly dotazníkové šetření u žáků, rodičů žáků a učitelů základních škol. V jedné z těchto studií (viz Brom et al., 2020) bylo dotazováno 10 tisíc rodičů žáků, jakým způsobem spolupracují se školami, jak výuku doma zvládají a co se jim zdá jako největší problém na této formě výuky. Celých 91 % rodičů tvrdilo, že vzdělávání doma zvládají. Avšak mezi nejvíce se opakovanými problémy se objevovalo nedostatek času, omezené materiální vybavení a nedostatek odborných vědomostí a pedagogických dovedností na straně rodičů.

Studie Lukáše Rokose a Michala Vančury z dubna roku 2020 se zaměřovala hlavně na technické zajištění distanční výuky, využívání zdrojů a práci se zdroji ve vzdělávání na dálku, a v neposlední řadě na časovou potřebu pro distanční výuku. Zaměřovali se na žáky prvního stupně, rodiče žáků a učitele a na jejich názory ohledně této formy vyučování. V následujícím odstavci přiblížím výsledky žáků prvního stupně.

Téměř polovině žáků vyhovovala výuka v domácím prostředí (43,7 %). Ostatní odpověděli, že jim nevyhovovala, nebo že jim nezáleží, v jakém prostředí výuka probíhá. Většina žáků prvního stupně se těšila zpátky do školy (86,4 %). Na prvním stupni základní školy žáci označili za nejtěžší předmět domácí výuky matematiku (43, 2 %), dále anglický jazyk (24, 7 %) a český jazyk (16 %). Na otázku náročnosti přípravy na tyto předměty nejvíce početná odpověď byla, že věnovaly přípravě přiměřeně času. Polovina žáků řešila úkoly samostatně a rodiče jim to zkontrolovali, zcela samostatně vypracovaly úkoly jen necelé 4 % dětí. Méně než hodinu trávilo nad úkoly 13, 6 % dětí. Celých 90 minut trávilo nad úkoly 28, 4 % žáků. Stejně procento žáků trávilo nad úkoly 120 minut. Více než 120 minut trávilo nad děláním úkolů nejvíce žáků prvního stupně (29, 6 %). Nejvíce žákům prvního stupně chyběl předmět tělesná a výtvarná výchova. Nejčastější odpověď ale byla, že žádný předmět žákům nechyběl.

Co se týkalo hodnocení, výzkum byl zaměřen na to, jakým způsobem byla zpětná vazba pro žáky poskytnuta. Nejvíce žáků odpovědělo, že s odstupem času dostali správné řešení úkolů a méně žáků obdrželo od učitele své řešení s vyznačenými opravami. Co se žákům prvního stupně nejvíce líbilo na distanční výuce bylo to, že mohli déle spát, měli více volného času, možnost dělat si přestávky a mohli si přizpůsobit výuku dle vlastních potřeb, neměli žádný stres. Naopak jim chyběl kontakt se spolužáky, výklad učitele a nelíbilo se jim množství zadaných úkolů.

Na základě tohoto výzkumu vyplývá, že se většina žáků do distanční výuky zapojila, tudíž měla možnost se připojit z technického hlediska. Většina žáků považovala čas věnovaný úkolům a přípravě na hodiny za příliš velký. Za pozitivní stránku distanční formy výuky lze považovat to, že se žákům, rodičům žáků i učitelům prohloubily znalosti a dovednosti spojených s digitální gramotností. (Rokos, Vančura, 2020)

Podle výzkumu Tomšika, Rajčániové, Ferencíkové a Kopányiové (2020) vyplývá, že děti na prvním stupni denně tráví učením průměrně 2,89 hodin. Je to více času, než který doporučuje Ministerstvo školství, podle kterého by měl mít žák 1.-3. třídy časovou zátěž učení v rozpětí 5-8 hodin týdně a žák navštěvující 4.-5. třídu 8-10 hodin týdně. Počet hodin může být ovlivněný např. materiálním zabezpečením, podmínkami školy

a jednotlivých domácností nebo potřebami dětí či podle časových možností rodičů. (Tomšík, Rajčániová, Ferenčíková, Kopányiová, 2020)

### **1.5.5 Možná úskalí distančního vzdělávání**

Na druhou stranu, několik odborníků (Bol, 2020; Cullinane, 2020; Doyle, 2020; Toseeb et al., 2020) poukazují na riziko prohloubení nerovností ve vzdělání při dlouhodobějším uzavření vzdělávacích institucí. Poukazuje na to i Česká školní inspekce (2020), kde se při vzdělávání na dálku na základních i středních školách během epidemie Covid-19 ukázaly zásadní rozdíly mezi regiony České republiky na úrovni řízení školy, přístupu školy k vyučování a také v podmínkách pro vzdělávání na dálku. Na nedostatky ve vzdělávání na dálku upozorňuje také studie Eduroma ze Slovenska, která zjistila, že žáci romských komunit nemají dostatečné technické vybavení, soukromí a také jim chybí pedagogické vedení učitele. Prohloubila se tak segregace chudých a málo motivovaných žáků z vyloučených komunit. (Tomšík, Rajčániová, Ferenčíková, Kopányiová, 2020)

Co se týče omezení sociálního kontaktu mezi žáky kvůli uzavření škol, většina výzkumů upozorňuje na negativní psychologické dopady na žáky a mládež. Museli se vyrovnat se ztrátou osobního kontaktu s blízkými a vrstevníky a také redukcí komunikace s učitelem. Z výzkumů vyplynul i výskyt negativních emocí, frustrace či nudy, které vznikají z pocitu uvěznění v domácnosti, pocitu nedostatku osobního prostoru a ztráty běžné rutiny. (Wang et al., 2020). Také se zvýšila míra prožívání úzkosti a nejistoty týkající se školy a průběhu vyučování, strachu z hodnocení a obavy ze zvládnutí nového způsobu vyučování. (Lades et al., 2020). Podle Wanga a kol. (2020) má tato situace negativní dopad na mentální zdraví dětí a vyskytuje se u nich více stresu, deprese, narůstá fyzické i psychické násilí. (Tomšík, Rajčániová, Ferenčíková, Kopányiová, 2020). Kvůli tomu by měl být podíl hodin s cílenou podporou sociálního kontaktu mezi žáky a duševní pohodou zastoupen alespoň v jedné čtvrtině hodin, aby vzdělávání na dálku bylo vyváženější. (Pavlas, Zatloukal, Andrys, Neumajer, 2021)

### **1.5.6 Dopady uzavřených škol**

Uzavření škol postihlo téměř všechny žáky a studenty na celém světě. Na začátku se pracovalo s omezenými informacemi a téměř všude panoval lehký informační chaos. Postupovalo se podobně jako u jiných respiračních onemocnění, které se přenášejí hlavně u dětí. (Donohue, Miller, 2020)

Dopad uzavření škol nemělo vliv jen na případné menší přenášení virů mezi žáky, mělo to spíše negativní dopad na jejich vzdělávání. Před pandemií se na základních

školách učilo jednotněji než během pandemie při online vyučování. Učitelé pracovali a učili děti podle svých možností, každá škola si vytvořila vlastní podmínky, které se mohly mnohdy lišit. Mezi jednotlivými žáky se najednou objevovaly veliké rozdíly. (Tomasik et al., 2020) Bohužel to nebude mít dopady jen při pandemii, ale dopady mohou být dlouhodobějšího charakteru. Kvůli zpomalování vývoje žáků mohou mít později problémy ve své profesní kariéře. (Masonbrink & Hurley, 2020)

Škola ale není jen o vzdělávání, patří sem i socializace, vztahy mezi vrstevníky, což mělo při zavření škol velký dopad na psychickou stránku dětí a na jejich socializaci, které se jim v době izolace moc nedostávalo. Dále školy nabízejí nabídku kroužků, které dětem mohou pomoci se socializací s vrstevníky nebo v rámci fyzických aktivit a aktivního životního stylu. Podpora dětí se speciálními vzdělávacími potřebami nebo postižením byla v této době uzavření škol také náročnější. (Betz, 2020; Ramchandani, 2020)

## 2 Praktická část

### 2.1 Metodologie

Pro získání odpovědí na zadané výzkumné otázky bylo provedeno dotazníkové šetření. Dotazník byl zadán dětem základních škol ve čtyřech různých obcích a zkoumalo se, jak děti trávily volný čas před pandemií a při pandemii, jak probíhala distanční výuka, jestli trávily čas nějakou pohybovou aktivitou apod.

Existují dva druhy výzkumů. Kvantitativní a kvalitativní. Kvalitativní výzkum se odlišuje typy dat, analýzou dat, metodami sběru dat či metodami usuzování. Metodologie kvalitativní je více založena na indukci, zabývá se spíše rozhovory, pozorováním a dokumenty. (Švaříček, Šed'ová, 2014)

#### 2.1.1 Kvantitativní výzkum

Kvantitativní výzkum vychází z pozitivistického přístupu filozofie. Chráska (2016, s. 11) ho ve své publikaci vymezuje jako „*záměrnou a systematickou činnost, při které se empirickými metodami zkoumají (ověřují, verifikují, testují) hypotézy o vztazích mezi pedagogickými jevy.*“ Pedagogický výzkum má 4 fáze, podle kterých by se mělo řídit. První fáze je *stanovení problému*, která znamená teoretickou analýzu informací o daném problému, další je *formulace daného problému, formulace hypotéz* nebo výzkumných otázek, *testování hypotéz* a samozřejmě *vyvození závěrů a jejich prezentace*. Hlavním zdrojem kvantitativního výzkumu „*má být pouze objektivní a co možná nejpřesnější zkoumání edukační reality.*“ (Skutil a kol., 2011, s. 59)

Mezi metody, jak ověřovat hypotézy, se řadí nejčastěji empirické metody, do kterých se počítá např. pedagogické pozorování, dotazník, rozhovor, různé typy testů apod. Vedle těchto metod se může použít i matematická statistika, která se využívá ke sběru, zpracování a vyhodnocování dat. Dělí se na popisnou statistiku a induktivní statistiku. *Popisná statistika* má za úkol shromážděná data popsat tak, aby přehledně a co nejpřesněji poskytla názornou informaci o měřených jevech. *Induktivní statistika* má za úkol pomáhat při rozhodování, jestli na sebe jevy navazují a jestli je mezi nimi vztah. Jedná se vlastně o usuzování na vlastnosti celku na základě jeho částí. (Chráska, 2016)

#### 2.1.2 Dotazník

Dotazník je metodický nástroj výzkumu zjišťování informací o osobních znalostech, postojích k aktuální skutečnosti a hodnotových preferencích. (Maňák, Švec, Švec, 2005). Gavora (2000) vymezuje dotazník jako způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. (Chráska, 2016). Jeho výhody a nevýhody popsal Pelikán



(1998), Svoboda (2001) a Kumar (2005): výhodou dotazníku je snadná a rychlá administrace, může se jím oslovit více respondentů a získat více názorů a také je zajištěna anonymita respondentů. Nevýhodou této výzkumné metody je to, že odpovědi mohou být subjektivní, respondent může otázku obejít. Jestli respondent nebude otázce rozumět, nemůže mu ji nikdo dovysvětlit.

Existují dva základní druhy dotazníku. První je *standardizovaný*, který má danou instrukci, administraci, je zde zajištěna validita i reliabilita. Další je *dotazník vlastní konstrukce*, který je častější a nemá takto striktní strukturu. E. R. Babbie (1983, in Gavora, 2000) představuje základní pravidla pro vytváření otázek: otázky by se měly formulovat jasně, aby tomu všichni respondenti rozuměli, znění otázek by nemělo být příliš široké. Lepší je použít konkrétní časové údaje, neměly by se objevovat dvojité otázky. Naopak by měly být smysluplné, jednoduché. (Skutil, 2011)

### 2.1.3 Typy otázek

Existují různé typy otázek. Mohou být uzavřené, polouzavřené, otevřené, testové a škálovací. Typy otázek popsali ve svých publikacích Gavora (2000), Pelikán (1998), Svoboda (1999) a Kumar (2005). V praxi často dochází k jejich překrývání.

*Uzavřené* neboli *dichotomické otázky* jsou takové, které nabízejí dané odpovědi, ze kterých si musí respondent vybrat. Výhodou je snadné vyhodnocení, ale na druhou stranu nenechávají respondentovi prostor na jeho názor (např. ano – ne). *Polouzavřené otázky* mají na výběr dané odpovědi, ale také prostor k jejímu dovysvětlení (např. Jestli ne, napište proč). *Otevřené otázky* se ptají na respondentův názor. Výhodou je různorodost názoru, ale právě tyto otázky se mohou hůře vyhodnocovat.

*Testové otázky* jsou využívány při didaktických testech. Dělí se na úlohy s výběrem odpovědí, ve kterých je jedna či více správných odpovědí, úlohy přiřazovací a úlohy doplňovací.

Posledním typem otázek v dotazníku jsou *otázky škálovací* (Likertova škála, bipolární škála, numerická posuzovací škála, škála intervalová, škála sebesposuzovací), které zjišťují intenzitu jevu. Respondent odpovídá na otázku zaškrtnutím určité polohy na škále. Platí zde určitá pravidla – škály jsou tvořeny lichým počtem stupňů, aby se dal určit střed, napravo a nalevo bývají protikladné názory. (Skutil, 2011)

### 2.1.4 Struktura dotazníku

Struktura dotazníku by měla obsahovat tři hlavní části (Gavora, 2000): Úvodní část se věnuje oslovení respondenta a vysvětlení dotazníku (k čemu bude sloužit, k čemu

se budou používat výsledky). Je dobré zmínit, že dotazník bude anonymní a vysvětlit, jak v dotazníku postupovat při vyplňování odpovědí. Slušné je poděkovat za čas, který respondent tomuto dotazníku obětoval. Hlavní část dotazníku je zaměřena na otázky. Lepší je nejdříve zaměřit dotazník na pohlaví, věk, bydliště apod. Pak následují otázky týkající se problému, které by měly být koncipované na jednodušší zezáčátku, těžší uprostřed a opět jednodušší na konci. V závěrečné části by mělo být poděkování respondentům.

Po sestavení otázek, ještě předtím, než se dotazník vypustí, by se měl udělat předvýzkum. Slouží k tomu, aby se ověřila srozumitelnost otázek, validita (platnost) a reliabilita (spolehlivost) dotazníku. Předvýzkum se dělá na malém vzorku lidí, kteří dotazník už dále vyplňovat nebudou. (Skutil, 2011)

Validita dotazníku slouží k tomu, aby se zjistilo, jestli dotazník skutečně zjišťuje to, co zjišťovat má. Dotazník by autor měl nechat zhodnotit i dalšími odborníky, aby eliminoval jen svůj názor. Reliabilita je vlastnost, která ukazuje schopnost dotazníku zachycovat spolehlivě a přesně zkoumané jevy. (Chráška, 2016)

### **2.1.5 Zadání dotazníku**

Je několik způsobů, jak dotazník zadat. Nejlepší je osobní zadání, kdy se může rovnou dotazovaný v případě nejasností zeptat na různé nesrovnalosti. Další možnost je, že se někdo požádá, aby dotazníky zadal. Obě tyto možnosti jsou celkem spolehlivé, jedná se o 90-95% návratnost. Další možnost je email či pošta, při které se dotazník vystavuje riziku, že bude menší návratnost (10-15 %). Aby byla zaručena větší návratnost, je dobré napsat průvodní dopis, který bude vhodně sepsaný (oficiální podoba, jasně vysvětleno, co je cílem, posláno přímo adresátovi, anonymita, dostatek času na vyplnění apod.) (Salkind, 2000, in Hall, 2004, srov. též Krumar, 2005)

## **2.2 Výzkumné otázky**

- 1) Jak děti trávily volný čas během epidemie?
- 2) Lišilo se trávení volného času dětí před a během epidemie?
- 3) Lišilo se trávení volného času genderově?
- 4) Lišilo se trávení volného času velikostí obce?

## **2.3 Vzorek respondentů**

Dotazník byl vyplněn 173 respondenty ze čtyř různých obcí. Jednalo se o dívky i chlapce 3., 4. a 5. tříd základních škol, tedy žáky ve věku od 8 do 12 let. Celkový počet respondentů, tedy 100 %, je 173. Ze třetí třídy vyplnilo dotazník 32, 9 %, čtvrtá třída zastupuje 32, 4 % a z páté třídy je 34, 7 % dětí.

## **2.4 Předvýzkum**

Před tím, než jsem zahájila dotazování na vybraných školách v určitých třídách, jsem udělala předvýzkum u dětí, které nebudou dotazník již vyplňovat pro reálný výzkum. Některé děti nerozuměly pojmům jako je 1. vlna epidemie apod. Vlny jsem se tedy snažila lépe popsat, aby děti pojmům rozuměly a dotazník mohly bez problému vyplnit.

## **2.5 Průběh dotazování**

Vzhledem k pandemické situaci nebylo možné v prosinci roku 2021 a v lednu roku 2022, abych dětem zadala dotazník ve třídě přímo já a mohla jim zodpovědět jejich případné doplňující dotazy k dotazníku. Dotazníky jsem teda vytiskla a odnesla do školy, kde si je převzala zodpovědná osoba a třídní učitelé dotazníky s žáky vyplnili sami. Vyplňování dotazníků trvalo od konce prosince 2021 do konce ledna 2022.

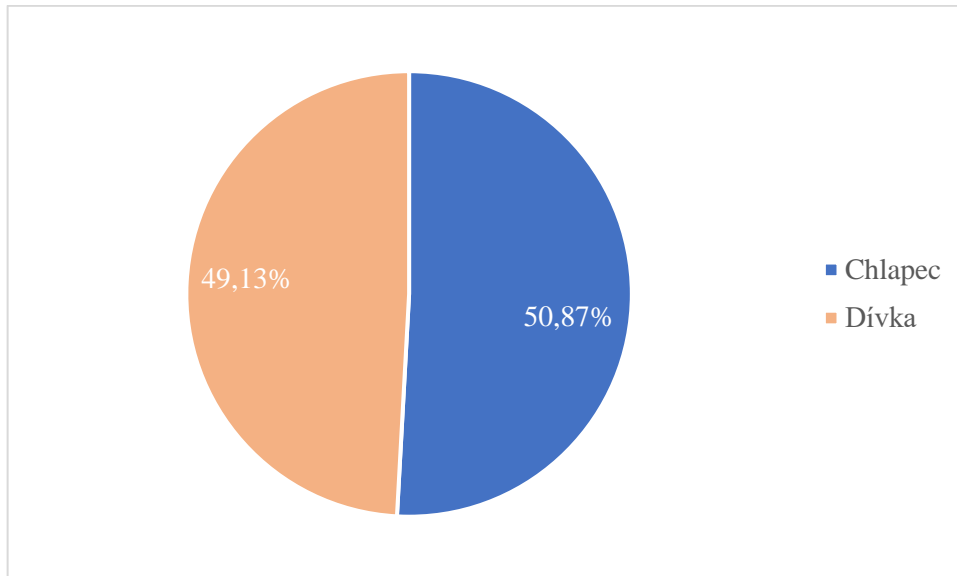
## **2.6 Zpracování dat**

Data byla zpracována pomocí popisné statistiky. Jsou použity jak koláčové, tak sloupcové grafy.

## 2.7 Výsledky

### Otázka č. 1 se zabývala zjišťováním pohlaví dítěte.

Na otázku, jestli je dotazovaný chlapec nebo dívka, odpovědělo celkem 173 respondentů, z toho 88 bylo chlapců a 85 dívek.

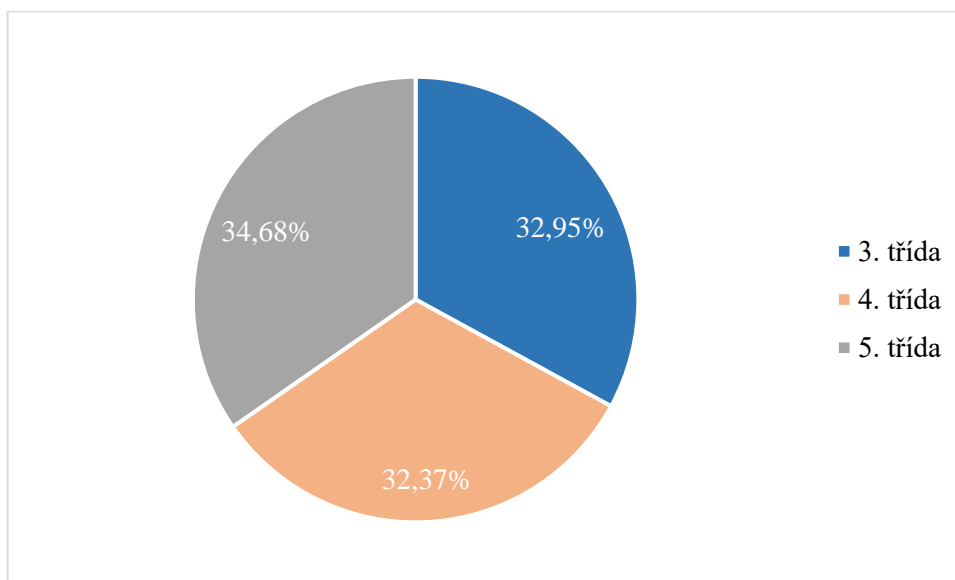


Graf 1 – Jsi dívka nebo chlapec?

Zdroj: vlastní

**Otázka č. 2 zjišťovala, kterou třídu respondent navštěvuje.**

Na otázku, do které třídy respondent chodí, odpovědělo celkem 173 dotazovaných, z toho 57 respondentů navštěvuje 3. třídu, 56 respondentů 4. třídu a nejvíce odpovědí bylo, že respondent navštěvuje 5. třídu základní školy – odpovědělo na ni celkem 60 respondentů.



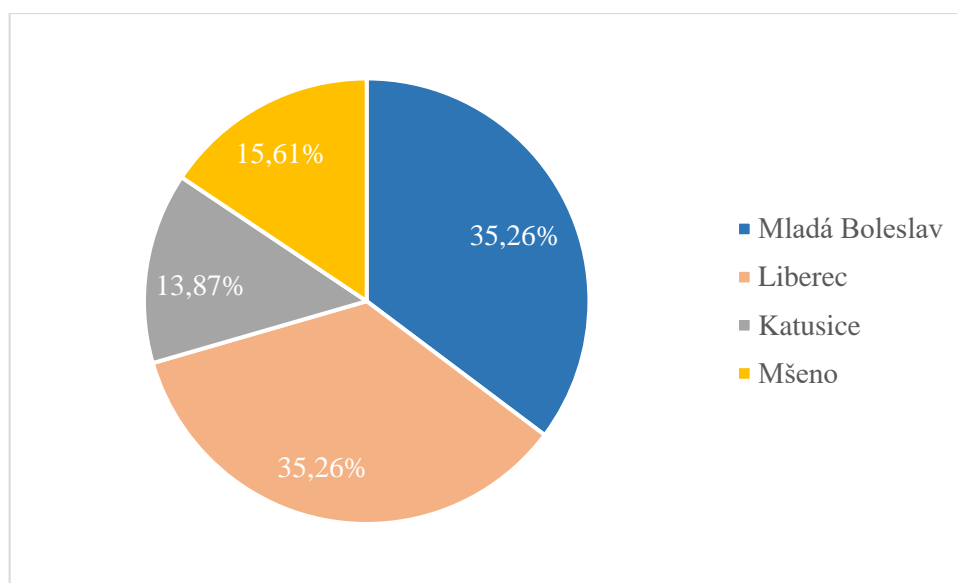
Graf 2 – Do které třídy chodíš?

Zdroj: vlastní

**V otázce č. 3 se zjišťovalo, kde danou základní školu respondent navštěvuje.**

Na tuto otázku odpovědělo celkem 173 respondentů. Nejvíce zastoupena byla města Mladá Boleslav a Liberec po 61 odpovědích, 27 odpovědí mělo menší město Mšeno a obec Katusice navštěvuje 24 respondentů.

Určená města a obec jsem si vybrala z důvodu porovnání trávení volného času podle velikosti města a obce u dětí mladšího školního věku v době epidemie Covid-19. Můžeme předpokládat, že v obci Katusice bude nabídka volnočasových kroužků poměrně nižší než ve městě Liberec, ve městě Liberec bude nabídka větší než ve městě Mšeno.



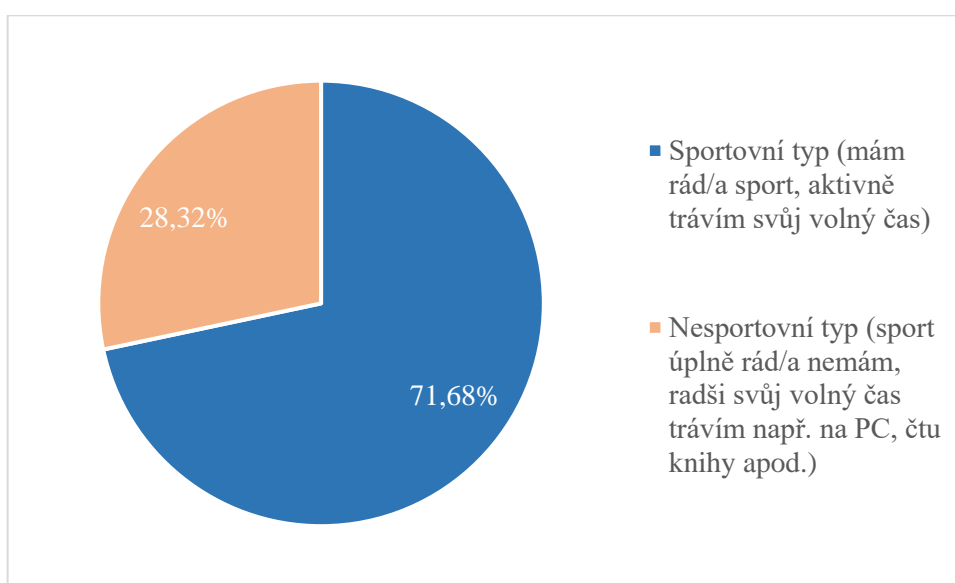
Graf 3 – V jakém městě/vesnici/obci základní školu navštěvuješ?

Zdroj: vlastní

**V otázce č. 4 se zjišťovalo, jestli je respondent sportovní nebo nespportovní typ.**

Na tuto otázku odpovědělo 173 respondentů. Téměř třičtvrtě respondentů (124) odpovědělo, že se považují za sportovní typ (mají rádi sport, aktivně tráví svůj volný čas). Jen 49 respondentů zaškrtnulo možnost, že jsou spíše nespportovní typ (sport úplně rádi nemají, radši svůj volný čas tráví např. na PC, čtou si knihy apod.).

Zajímalo mě, jestli respondenti spíše sportují a mají radši aktivnější styl života nebo radši tráví volný čas jinak, např. na PC, čtou knihy apod. Vybrané odpovědi se možná budou promítat do dalších otázek.



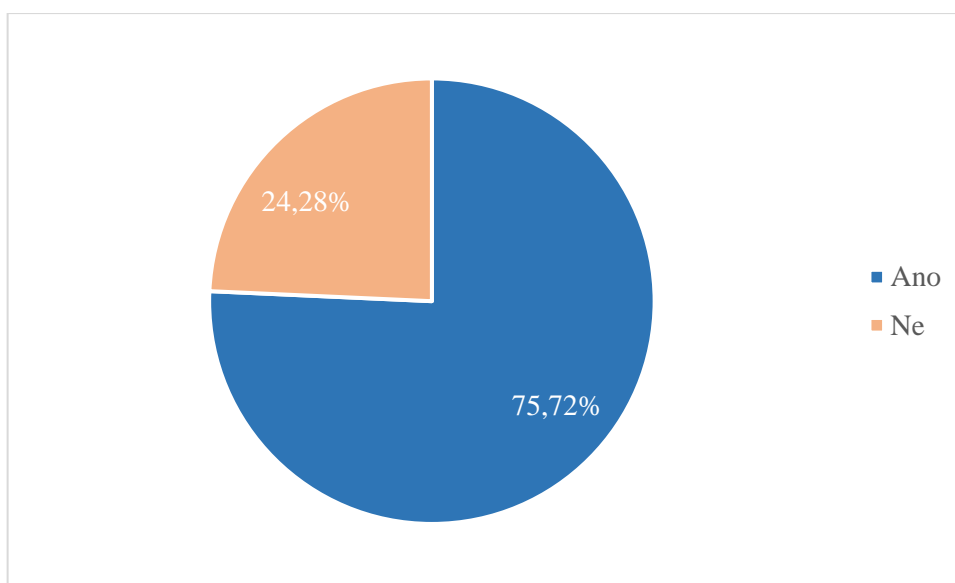
Graf 4 – Jsi sportovní nebo nespportovní typ?

Zdroj: vlastní

**V otázce č. 5 se zjišťovalo, jestli respondent před epidemií navštěvoval nějaké volnočasové aktivity (umělecké kroužky, sportovní kroužky apod.)**

Na tuto otázku odpovědělo 173 respondentů. Odpověď „Ano“ zvolilo 131 respondentů, zbylých 42 respondentů nenavštěvovalo před pandemií žádný kroužek.

V otázce č. 5 se respondenti rozdělili na dvě části – ti, co odpověděli na danou otázku možností „Ne“, pokračovali v dotazníku až na otázku 13. Ti, co při odpovědi zaškrtnuli na danou otázku možnost „Ano“, pokračovali v dotazníku dál. Na další otázky (konkrétně do otázky č. 12) bude tedy odpovídat jen 131 respondentů.



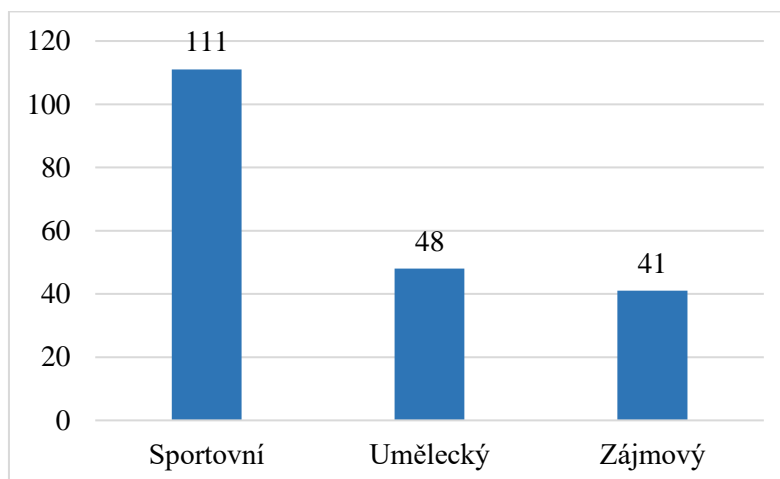
Graf 5 – Navštěvoval/a jsi PŘED EPIDEMIÍ nějaké volnočasové aktivity? (umělecké kroužky – HV, VV, sportovní apod.)

Zdroj: vlastní



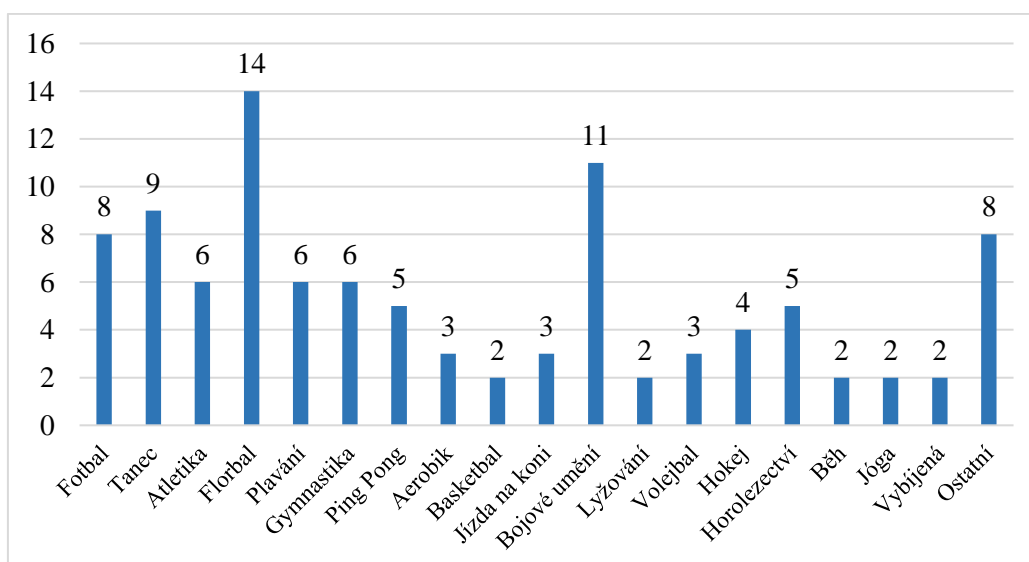
V otázce č. 6 se zjišťovalo, jaké druhy volnočasových aktivit respondenti navštěvovali. Na výběr byl sportovní kroužek, umělecký kroužek, zájmový kroužek anebo jiné.

Na tuto otázku mohli respondenti při odpovědi zaškrtnout více odpovědí, proto jsem pro zpracování výsledků zvolila sloupcový graf.



Graf 6 – Pokud ANO, jaké?

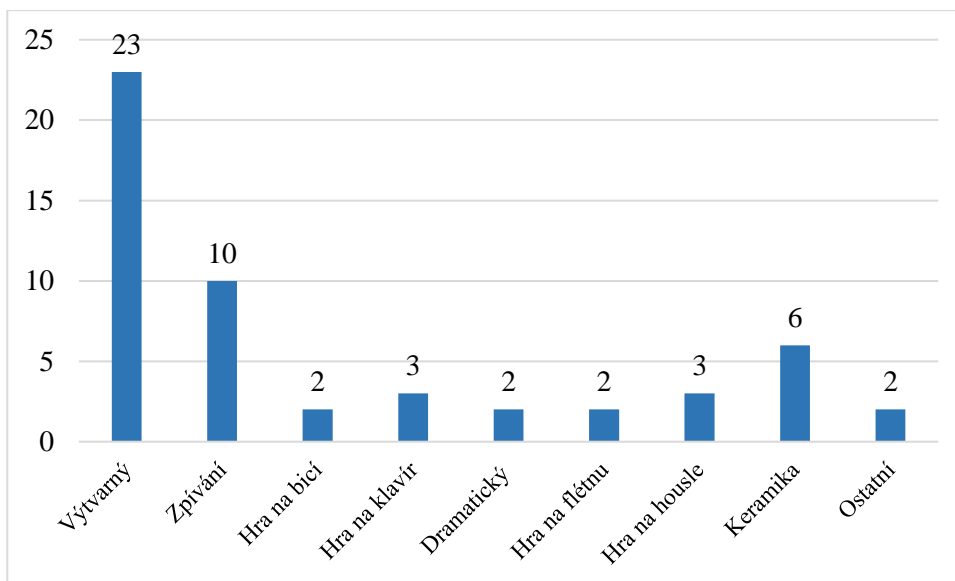
Zdroj: vlastní



Graf 7 – Sportovní kroužek

Zdroj: vlastní

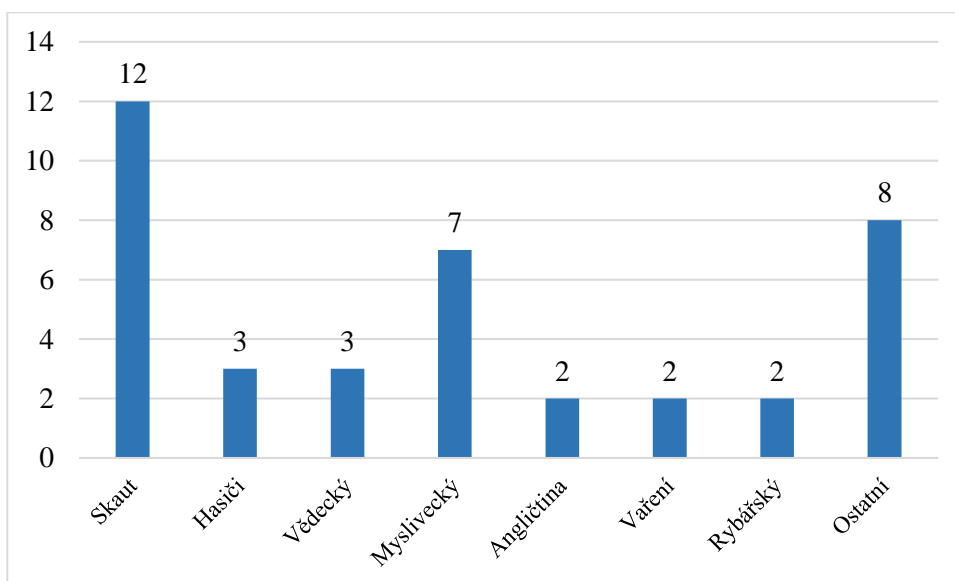
Nejvíce se opakovala možnost „sportovní kroužek“, konkrétně florbal, bojové umění, tanec a fotbal, dále také plavání, ping pong a horolezectví.



Graf 8 – Umělecký

Zdroj: vlastní

Z kroužků uměleckých měly největší zastoupení výtvarná výchova, zpívání a keramika.



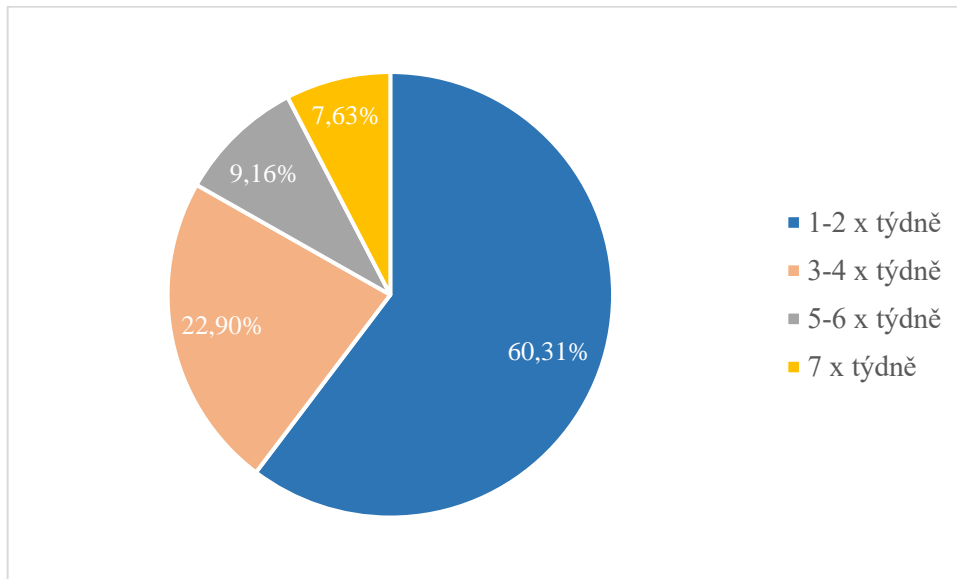
Graf 9 – Zájmový

Zdroj: vlastní

Co se týče zájmového kroužku, nejvíce odpovědí získal skaut, kroužek myslivecký, dále kroužek vědecký a hasiči.

**V otázce č. 7 se zjišťovalo, kolikrát týdně se respondent dané aktivitě věnoval.**

Na tuto otázku odpovědělo 131 respondentů. Nejčastěji vybraná možnost z nabízených odpovědí byla možnost „1-2 x týdně“, jednalo se celkem o 79 zaznamenaných odpovědí. Možnost „3-4 x týdně“ vybralo celkem 30 respondentů. 1-4 x týdně se tedy věnovalo aktivitě cca 83 %. „5-6 x týdně“ se aktivitě věnovalo 12 respondentů, ostatní (10) se věnovali dané aktivitě 7 x týdně.

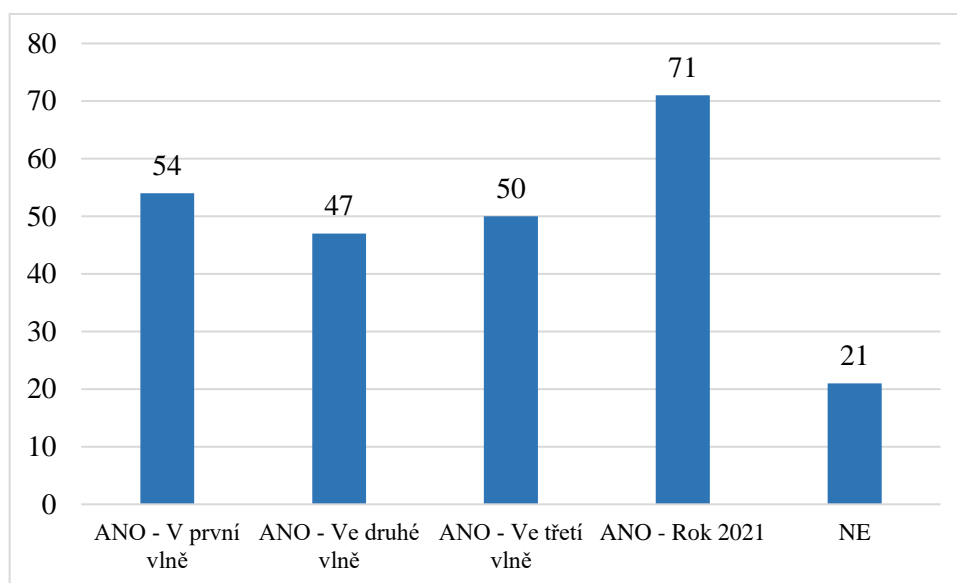


Graf 10 – Kolikrát týdně ses dané aktivitě věnoval/a?

Zdroj: vlastní

**V otázce č. 8 se zjišťovalo, jestli se této aktivitě věnovali respondenti i při epidemii (např. kroužky online).**

Tato otázka nabízela variantu, kdy respondent může zaškrtnout více odpovědí, proto jsem zvolila pro vyhodnocení výsledků typ sloupcového grafu. Z grafu můžeme vyčíst, že nejvíce se dané aktivitě věnovali respondenti v roce 2021. V první, druhé a třetí vlně byly počty podobné. Avšak někteří se dané aktivitě při epidemii nevěnovali vůbec, viz graf 11.



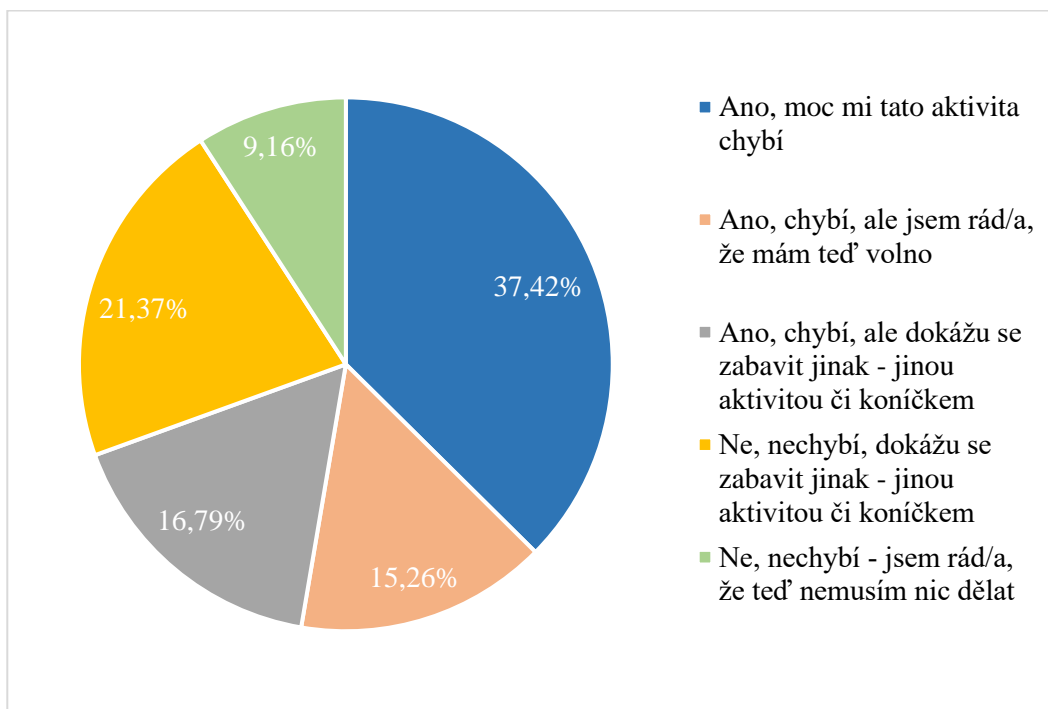
Graf 11 – Věnoval/a ses této aktivitě i PŘI EPIDEMII? (Např. online)

Zdroj: vlastní

**V otázce č. 9 respondenti odpovídali na otázku, jestli jim daná aktivita chybí/chyběla v době pandemie, pokud ano, jak moc a proč.**

Na tuto otázku odpovědělo 131 respondentů. 49 z nich odpovědělo, že jim tato aktivita moc chybí. 20 z nich chybí, ale jsou rádi, že momentálně mají volno. 22 respondentům chybí, ale dokážou se zabavit jinou aktivitou či koníčkem. 28 respondentům nechybí, protože se dokážou zabavit jinou aktivitou či koníčkem. Zbýlých 12 respondentů zaškrtno odpověď, že jim daná aktivita nechybí a jsou rádi, že nemusí teď nic dělat.

Tedy celkem 69,47 % respondentů odpovědělo, že jim daná aktivita v době epidemie chyběla. Jen tato část respondentů odpověděla na následující desátou otázku.

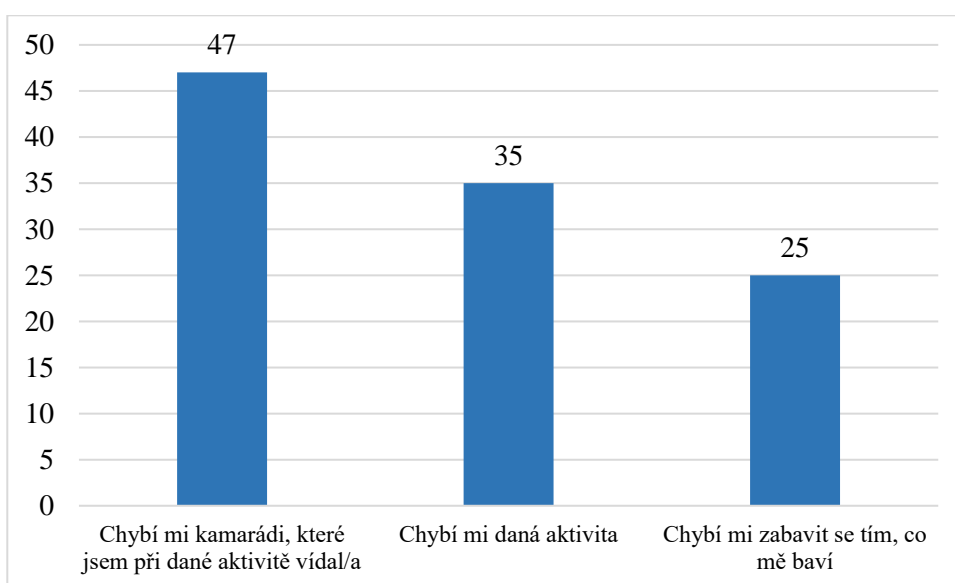


Graf 12 – Chybí ti tato aktivita? Jak moc?

Zdroj: vlastní

**V otázce č. 10 se zjišťovalo, z jakého důvodu respondentům daná aktivita chybí.**

Na tuto otázku odpovědělo 91 respondentů, jelikož odpovídali jen ti, kterým daná aktivita chyběla. Každý mohl zaškrtnout více odpovědí, proto jsem zvolila pro zpracování výsledků typ sloupcového grafu. První možnost, že jim chybí kamarádi, získala 47 odpovědí. Druhá možnost, že jim chybí přímo daná aktivita, získala 35 odpovědí. Poslední možnost, že jim chybí zabavit se tím, co je baví, získala 25 odpovědí. Nejvíce tedy respondentům chyběla aktivita z důvodu stýskání po kamarádech, které respondent při této aktivitě vídal.

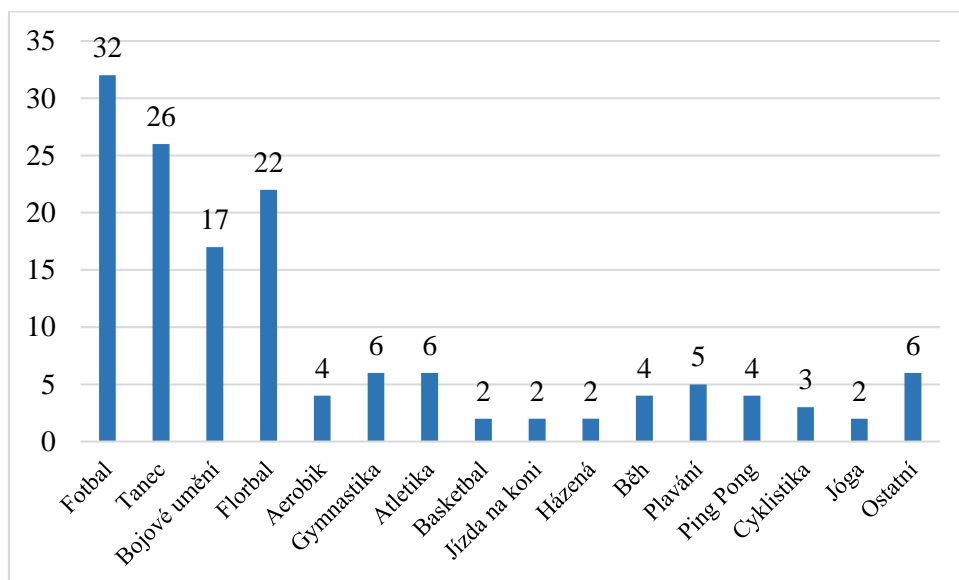


Graf 13 – Pokud ti tato aktivita chybí, z jakého důvodu?

Zdroj: vlastní

V otázce č. 11 se zjišťovalo, které pohybové aktivitě/sportu se věnoval respondent před epidemií (odpověděli jen tehdy, pokud u otázky č. 5 odpověděli ANO)

Nejčastější odpovědi byly fotbal, různé druhy tance a florbal. Dále respondenti odpovídali, že se věnovali např. bojovému umění, atletice, gymnastice i aerobiku.

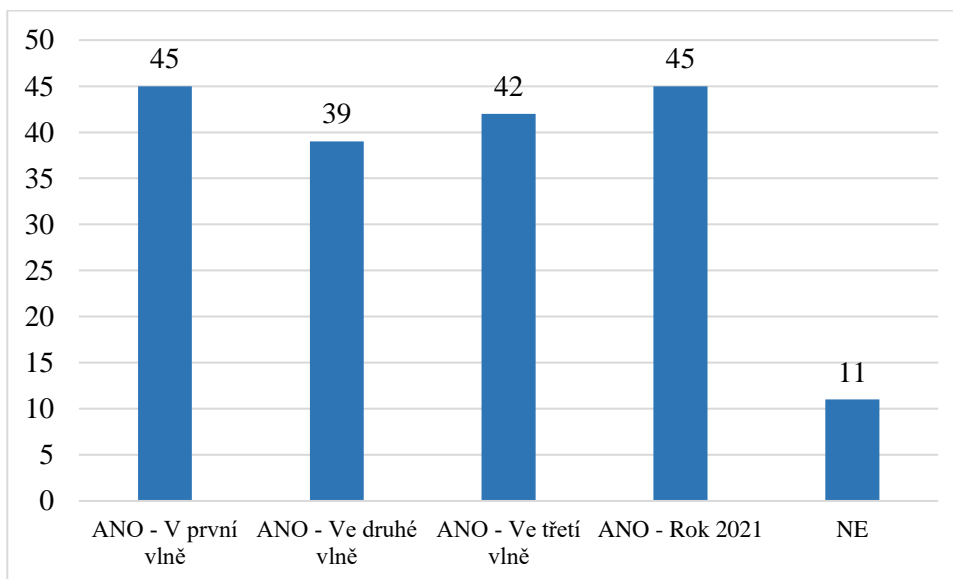


Graf 14 – Které mimoškolní pohybové aktivitě/sportu ses věnoval/a PŘED EPIDEMIÍ?

Zdroj: vlastní

**V otázce č. 12 se zjišťovalo, jestli se respondenti této aktivitě věnují i při epidemii a v jaké vlně. (Mohli zaškrtnout více odpovědí)**

Respondenti, kteří odpověděli, že se věnovali dané pohybové aktivitě i před epidemií, se nejvíce této aktivitě věnovali i v první vlně epidemie a v roce 2021. Nejméně lidí se aktivitě věnovalo ve 2. vlně epidemie, tedy od září do listopadu roku 2020. Pravděpodobně tomu tak nastalo z toho důvodu, že se opět začaly omezovat volnočasové i sociální aktivity. Většina respondentů, která odpověděla, že se dané aktivitě věnovala v 1. vlně (od března do srpna roku 2020), se věnovala aktivitě i v dalších vlnách. Nejčastěji zakroužkované odpovědi byly, že se respondent dané aktivitě věnoval jak v 1. vlně epidemie, tak v roce 2021.



Graf 15 – Věnuješ se této aktivitě i PŘI EPIDEMII?

Zdroj: vlastní

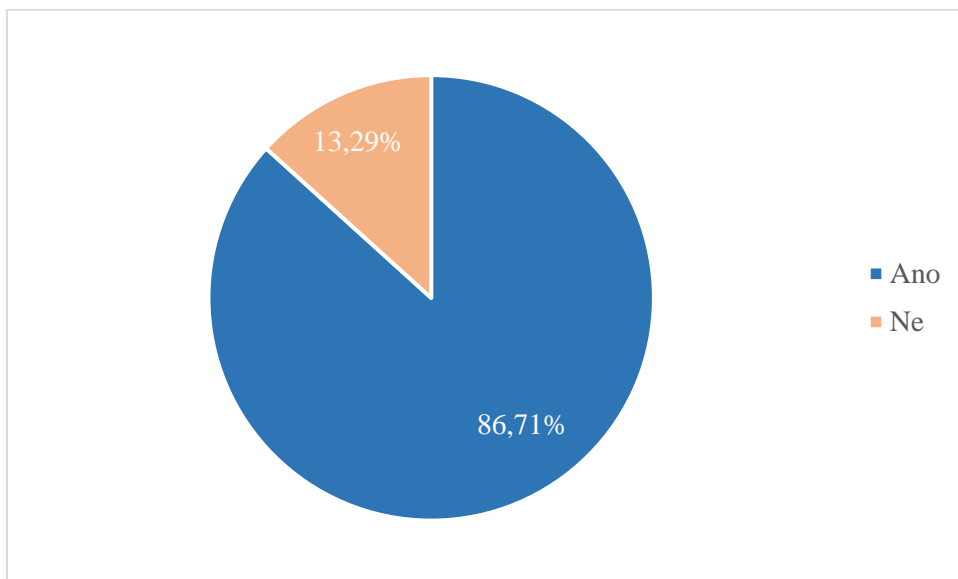


Tato část dotazníku se věnuje způsobu trávení volného času venku s kamarády – před epidemií i při epidemii v různých vlnách. Na tuto otázku už odpovídali opět všichni respondenti.

**V otázce č. 13 se zjišťovalo, jestli respondenti před epidemií chodili trávit svůj volný čas ven s kamarády.**

Na tuto otázku odpovědělo 173 respondentů. 150 z nich bylo pro ano, 23 pro ne.

Otázka č. 13 rozdělila respondenty na dvě části – odpověď „Ano“ a odpověď „Ne“. Ti, kteří odpověděli možností „Ano“, pokračovali na další otázku. Ti, kteří zaškrtnli možnost „Ne“, pokračovali až na otázku č. 19. Tedy na další otázku (č. 14) pokračovalo celkem 150 respondentů.



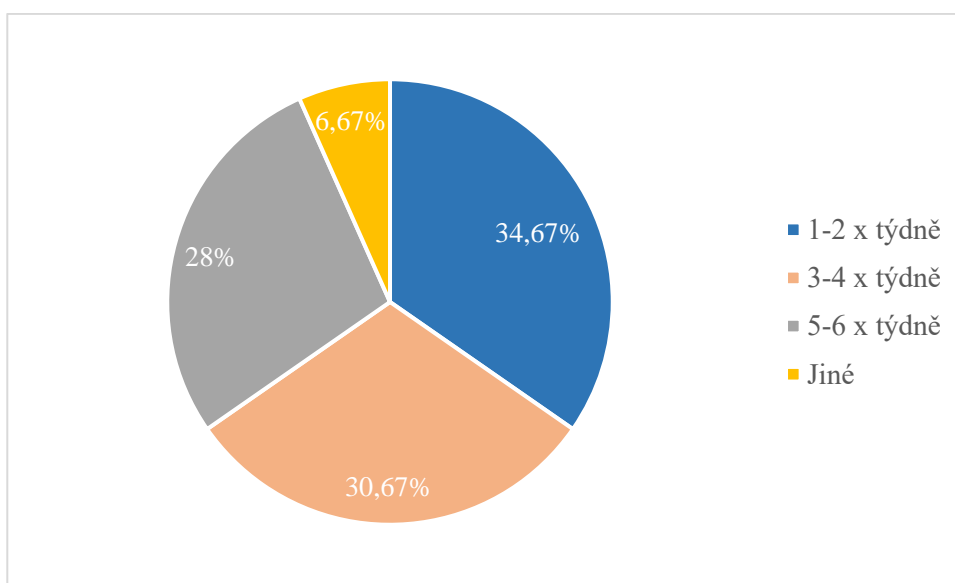
Graf 16 – Chodil/a jsi PŘED EPIDEMIÍ s kamarády ven trávit svůj volný čas?

Zdroj: vlastní

**V otázce č. 14 se zjišťovalo, kolikrát týdně chodili ven s kamarády trávit volný čas ti, kteří v předešlé otázce odpověděli ano.**

Na tuto otázku odpovědělo 150 respondentů. 1-2 x týdně – 52 lidí, 3-4 x týdně – 46, 5-6 x týdně – 42, jiné – 10.

Na tuto otázku odpovídali jen respondenti, kteří na předešlou otázku vybrali možnost „Ano“. Nejčastěji vybraná odpověď byla možnost „1-2 x týdně“. 1-4 x týdně se tedy s kamarády scházelo 98 respondentů.



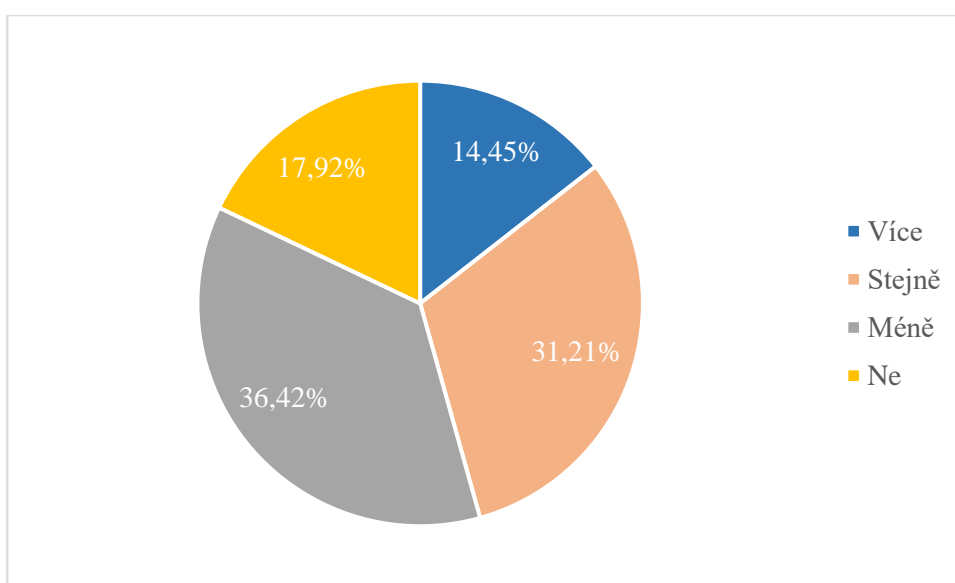
Graf 17 – Pokud ANO, kolikrát týdně?

Zdroj: vlastní

**V otázce č. 15 se zjišťovalo, jestli respondent při epidemii trávil svůj čas venku s kamarády více či méně než před epidemií – konkrétně v první vlně.**

Na tuto otázku odpovědělo 173 respondentů. Více – 25, stejně – 54, méně – 63, Ne – 31.

U této otázky převládala odpověď, že respondenti v první vlně pandemie trávili čas s kamarády venku méně než před epidemií. Méně či stejně času trávilo svůj čas venku s kamarády téměř 70 % respondentů. Pravděpodobně to nastalo tím, že v první vlně pandemie byla omezena možnost stýkání se s přáteli, celkově byl omezen sociální kontakt a následoval i zákaz volného pohybu lidí. Také byly zavřené školy.



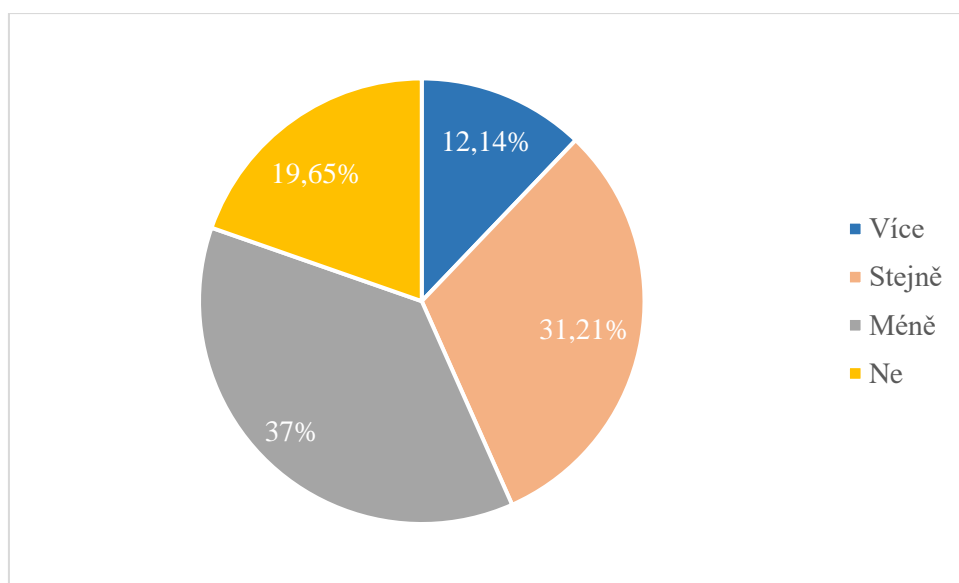
Graf 18 – Chodil/a jsi PŘI EPIDEMII s kamarády ven trávit svůj volný čas méně či více než před pandemií? V první vlně

Zdroj: vlastní

**V otázce 16 se zjišťovalo, jestli respondent při epidemii trávil svůj čas venku s kamarády více či méně než před epidemií – konkrétně ve druhé vlně.**

Na tuto otázku odpovědělo 173 respondentů. Více – 21, Stejně – 54, Méně – 64, Ne – 34.

Co se týče druhé vlny pandemie covid-19, odpovědi se téměř nelišily od odpovědí, které se týkaly první vlny. Téměř 70 % respondentů vybralo možnosti, že svůj čas venku s kamarády trávili méně či stejně času jako před pandemií. Opět to pravděpodobně mohlo nastat omezováním sociálních aktivit či zavíráním škol.



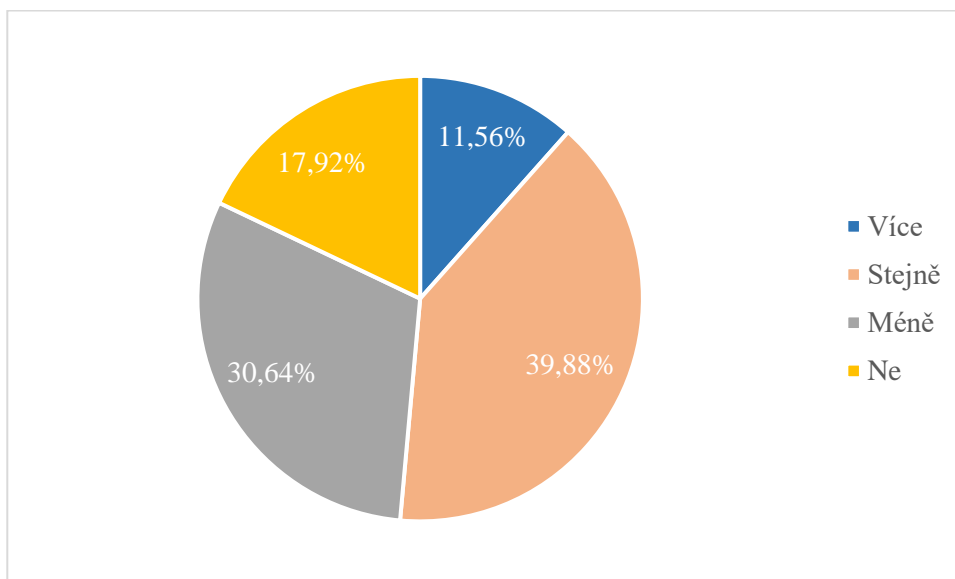
Graf 19 – Chodil/a jsi PŘI EPIDEMII s kamarády ven trávit svůj volný čas méně či více než před pandemií? Ve druhé vlně

Zdroj: vlastní

**V otázce č. 17 se zjišťovalo, jestli respondent při epidemii trávil svůj čas venku s kamarády více či méně než před epidemií – konkrétně ve třetí vlně.**

Na tuto otázku odpovědělo celkem 173 respondentů. Více – 20, Stejně – 69, Méně – 53, Ne – 31.

Třetí vlna epidemie Covid-19 trvala od prosince roku 2020 do ledna roku 2021. začalo se lehce uvolňovat, více byly povoleny návštěvy příbuzných a přátel. Trochu je to vidět i na odpovědích, kdy převažovala odpověď, že se respondenti vídali venku s kamarády stejně jako před epidemií. Stále ale následovala odpověď, že se s kamarády vídali méně. Nejméně odpovědí měla možnost, kdy se s kamarády vídali více než před pandemií.



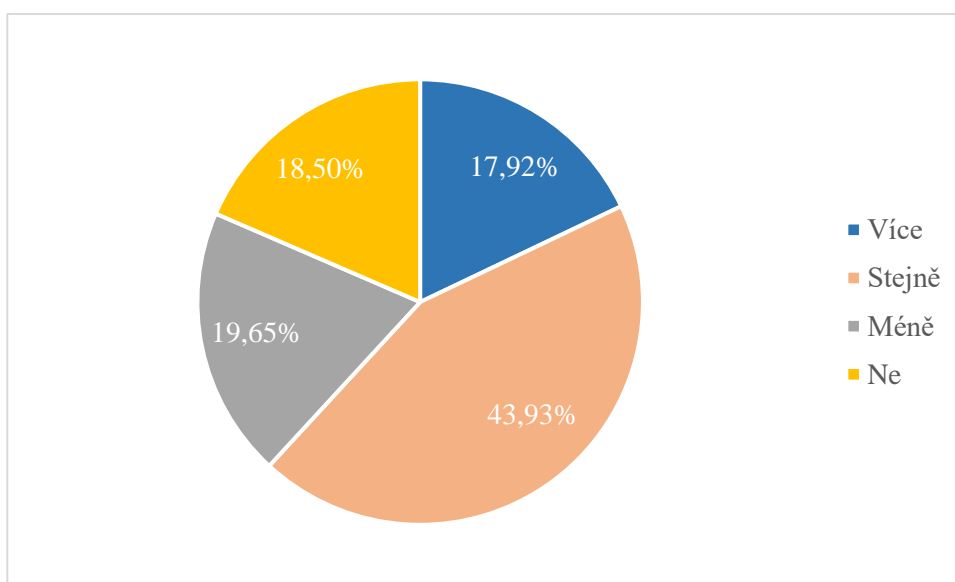
Graf 20 – Chodil/a jsi PŘI EPIDEMII s kamarády ven trávit svůj volný čas méně či více než před pandemií? Ve třetí vlně

Zdroj: vlastní

**V otázce č. 18 se zjišťovalo, jestli respondent při epidemii trávil svůj čas venku s kamarády více či méně než před epidemií – konkrétně v roce 2021.**

Na tuto otázku odpovědělo 173 respondentů. Více – 31, Stejně – 76, Méně – 34, Ne – 32.

V roce 2021 bylo ještě několik vln, kvůli kterým se stále uvolňovala nebo zpříšňovala daná opatření. Chvíli platil zákaz cestování mezi okresy, ale jakmile se situace zlepšila, mohlo se cestovat mezi okresy, došlo k uvolňování pravidel ve školách, přes prázdniny se i odložily na chvíli roušky. Jelikož už probíhalo očkování, zpříšňování nebylo takové, jako ve vlnách přechozích. A jak se to odrazilo v odpovědích? Téměř polovina respondentů odpověděla, že se s kamarády v roce 2021 vídala stejně jako před epidemií, necelých 18 % respondentů se dokonce s kamarády vídalo více než před epidemií.



Graf 21 – Chodil/a jsi PŘI EPIDEMII s kamarády ven trávit svůj volný čas méně či více než před pandemií? Rok 2021

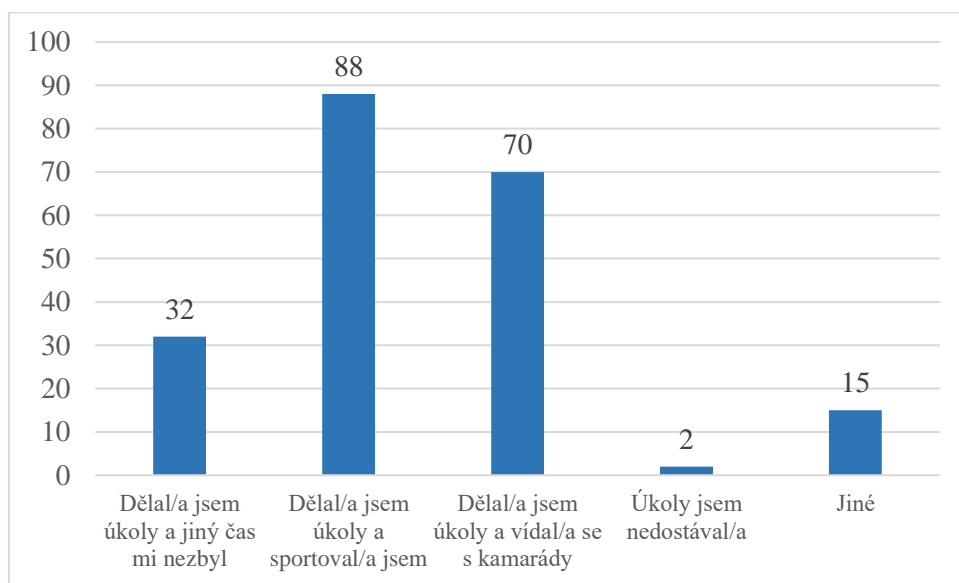
Zdroj: vlastní

Následující dvě otázky se týkaly distanční výuky a trávení volného času v době, kdy výuka přes počítač probíhala.

**V otázce č. 19 se zjišťovalo, jak respondent trávil svůj volný čas při epidemii při online výuce.**

V této otázce mohl respondent zaškrtnout více odpovědí, proto jsem pro zpracování výsledků zvolila sloupcový graf.

Během epidemie Covid-19 se zavřely školy a na školách začala probíhat online výuka (distanční výuka přes počítač). Tato otázka se tedy týká toho, jestli respondentům zbyl čas v této době distanční výuky i na jiné aktivity než na školní povinnosti, popřípadě jak čas využili. Na výběr měli ze čtyř odpovědí – dělal/a jsem úkoly a jiný čas mi nezbyl, dělal/a jsem úkoly a sportoval/a jsem, dělal/a jsem úkoly a vídal/a se s kamarády, jiné. Nejčastější odpověď byla druhá možnost – „dělal/a jsem úkoly a sportoval jsem“. Následovala odpověď „dělal/a jsem úkoly a vídal/a jsem se s kamarády“.



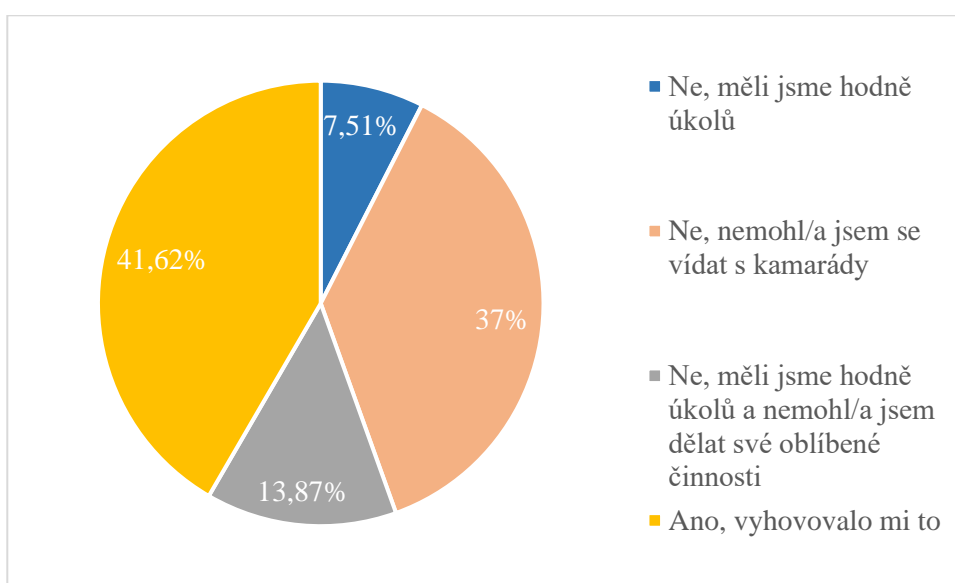
Graf 22 – Jak jsi trávil svůj volný čas PŘI EPIDEMII při online výuce?

Zdroj: vlastní

**V otázce č. 20 se zjišťovalo, jestli se respondentů daným způsobem líbilo trávit volný čas.**

Na tuto otázku odpovědělo 173 respondentů. Ne, měli jsme hodně úkolů – 13, Ne nemohl/a jsem se vídat s kamarády – 64, Ne, úkoly a činnosti – 24, Ano – 72.

Otázka č. 20 navazuje na otázku č. 19, kdy se zjišťovalo, jak respondenti tráví volný čas při období distanční výuky. Respondent mohl zaškrtnout pouze jednu odpověď z vyobrazených možností. Necelá polovina respondentů odpověděla, že se jim takto trávit svůj volný čas líbilo, vyhovovalo jim to. Necelých 40 % respondentů zvolilo možnost „Ne, nemohl/a jsem se vídat s kamarády“.



Graf 23 – Líbilo se ti takto trávit svůj volný čas?

Zdroj: vlastní

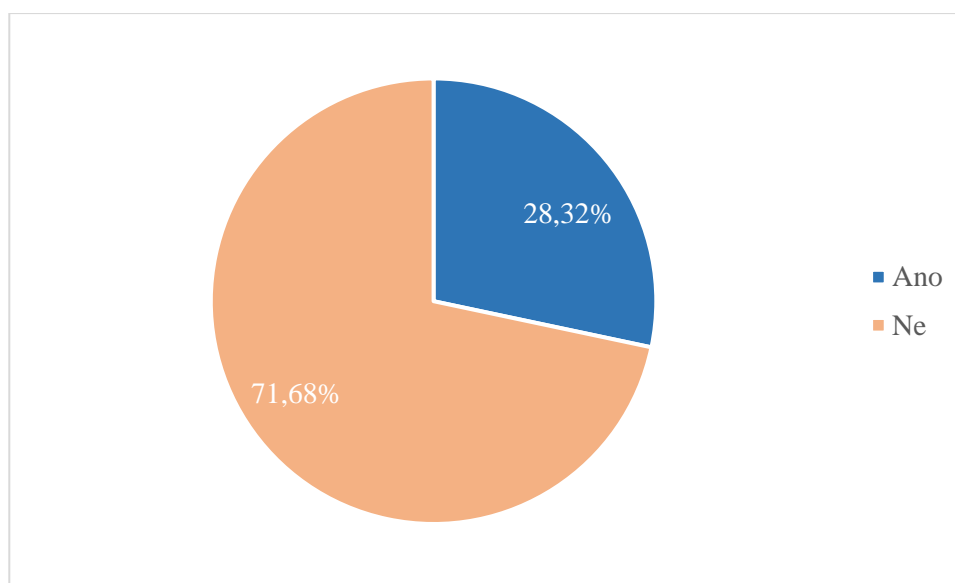


Následující dvě otázky se věnovaly tomu, jestli respondent během epidemie vyzkoušel nějakou novou aktivitu a popřípadě jakou.

**V otázce č. 21 se zjišťovalo, jestli respondent během epidemie vyzkoušel nové aktivity.**

Na tuto otázku odpovědělo 173 respondentů. Ano – 49, ne – 124.

Jen přes 28 % respondentů během epidemie covid-19 vyzkoušelo novou aktivitu. Ti, kteří zvolili odpověď „Ne“, dále v dotazníku již nepokračovali.

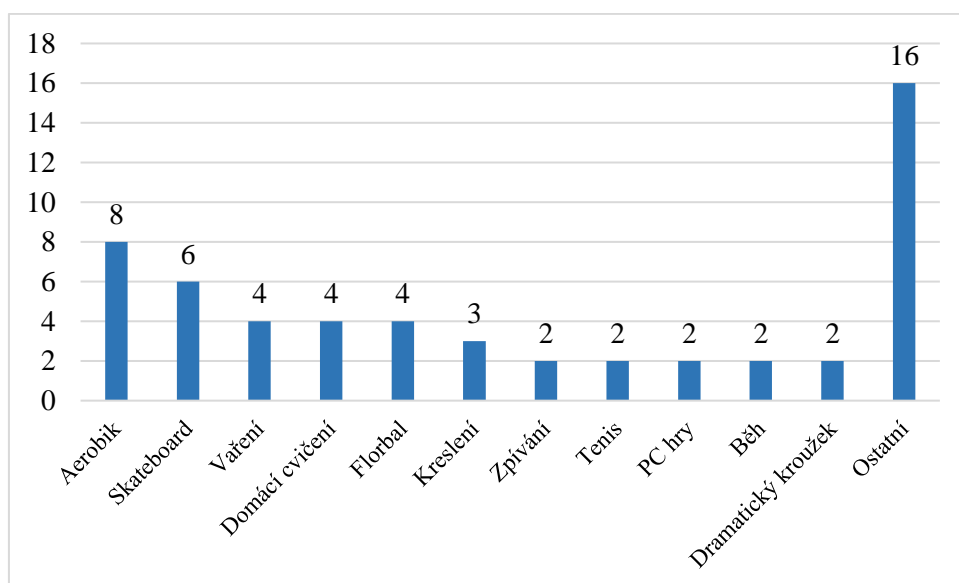


Graf 24 – Vyzkoušel/a jsi během epidemie Covid-19 nové aktivity?

Zdroj: vlastní

**V otázce č. 22 se zjišťovalo, jaké nové aktivity respondenti vyzkoušeli.**

Ti, kteří v předchozí otázce zvolili možnost „Ano“, odpovídali i na otázku č. 22. Nejčastější odpověď byla, že vyzkoušeli novou aktivitu jako je aerobik, následoval skateboard, vaření a domácí cvičení. Zaznamenané byly i odpovědi běh, PC hry či rozdělování ohně. Pravděpodobně je tomu tak, protože to jsou aktivity, které mohou respondenti dělat i doma, nepotřebují k tomu moc vybavení ani speciální místnost, jen trochu místa.



Graf 25 – Pokud ANO, jaké?

Zdroj: vlastní

### 3 Diskuse

Cílem diplomové práce bylo zjistit, jaký dopad měla epidemie Covid-19 na trávení volného času dětí mladšího školního věku. Pro zjištění bylo použito dotazníkové šetření. Jelikož se šetření konalo v lednu roku 2022 a epidemická situace se zhoršovala, do škol nemohli cizí lidé. Proto jsem dotazníky i s pokyny předala třídním učitelům a ti s žáky dotazníky ochotně vyplnili. Dotazník se primárně zaměřuje na trávení volného času v době epidemie Covid-19 od března roku 2020 do prosince roku 2021.

Na základě hlavního cíle práce jsme stanovili výzkumné otázky, na které se v rámci této kapitoly pokusím odpovědět.

#### **První výzkumná otázka zněla: Jak děti trávily volný čas během epidemie?**

Během epidemie se trávení volného času odlišovalo od normálního života, jelikož bylo mnoho volnočasových středisek zavřeno či mělo omezený provoz. Ovšem mnoho kroužků přešlo i na online formu a děti je tak mohly i přes různá epidemická opatření dále „navštěvovat“. Necelá polovina dětí se aktivitě, které se věnovala před epidemií, věnovala i během epidemie – některé kroužky totiž pokračovaly stále, i přes jejich uzavření, např. online formou přes různé platformy. Nejvíce dětí se aktivitě během pandemie věnovalo v roce 2021, kdy docházelo od dubna k postupnému uvolňování, takže část roku to bylo možné i tváří v tvář. Některé děti se při epidemii vídaly také s kamarády, většinou méně nebo stejně jako před epidemií.

Během období, kdy trvala distanční výuka, dostávaly děti úkoly, ale většina z nich k tomu stihla i sportovat nebo se nadále vídat se svými vrstevníky. Necelé polovině respondentů takto strávený volný čas vyhovoval a byli spokojeni. Také se ale našlo hodně respondentů, kteří odpověděli, že je takto trávit svůj volný čas nebavilo, protože nemohli vídat své kamarády. Téměř třičtvrtě dětí také mělo čas vyzkoušet si nové aktivity během epidemie. Nejčastěji se jednalo o domácí cvičení, nebo skateboard či ostatní sporty, ke kterým není potřeba žádné speciální vybavení i prostor. Několik dětí si také vyzkoušelo vaření či různé výtvarné činnosti.

Celkově bychom mohli říct, že respondenti svůj volný čas během epidemie využívaly spíše k dělání úkolů, zkoušení nových aktivit a jejich výběr aktivit byl omezenější. Podle výzkumu lze říct, že během distanční výuky úkolů neměly tolik, aby to omezovalo jejich trávení volného času.

## **Druhá výzkumná otázka zněla: Lišilo se trávení volného času dětí před a během epidemie?**

Podle výzkumu můžeme vidět, že děti byly celkem sportovně založené a před epidemií navštěvovaly mnoho kroužků, nejen sportovních, ale i uměleckých a zájmových. Většinou se této aktivitě věnovaly 1-2 x týdně.

Při epidemii byly nabídky volnočasových aktivit značně omezené, většinu času i zakázané, a tak buď přešly na online formu přes počítač, nebo nefungovaly. Avšak i přes to je možné dle dotazníku vidět, že se několik respondentů dané aktivitě věnovalo i v době epidemie. Jen 21 respondentů se dané aktivitě během pandemie nevěnovalo. Nejvíce se aktivitě věnovali v roce 2021, kdy od dubna docházelo k postupnému uvolňování, i když onemocnění nebylo ještě zdaleka na ústupu. V první, druhé a třetí vlně navštěvovali kroužky respondenti méně. Někteří měli možnost navštěvovat kroužky po celou dobu epidemie. Většině respondentů aktivita chyběla, pokud ji navštěvovat nemohli, avšak někteří se dokázali zabavit i jinou aktivitou či byli rádi, že mají volno. Nejvíce jim aktivita chyběla z důvodu nestýkání se s kamarády, které dříve vídali právě na kroužku.

Dále děti trávily volný čas stýkáním se s kamarády. Většina dětí chodila s kamarády ven před epidemií nejčastěji 1-2 x týdně. Při epidemii se vídaly v první a ve druhé vlně spíše méně nebo stejně jako před epidemií, ve třetí vlně se stýkaly většinou stejně často jako před epidemií, některé děti své kamarády vídaly stále méně než před epidemií. V roce 2021 se s kamarády vídaly také stejně nebo méně než před epidemií Covid-19.

Během distanční výuky, která probíhala jen v době epidemie, nikoliv před epidemií, děti nejčastěji dělaly úkoly a sportovaly nebo se vídaly s kamarády, což jsou podobné aktivity, jako před epidemií. Těm dětem, které se s kamarády tolik nevídaly, kamarádi chyběli a trávení volného času daným způsobem jim takto nevyhovovalo. Necelé polovině ale naopak trávení volného času v období distanční výuky vyhovovalo.

Na základě sebraných dat můžeme říct, že se trávení volného času při epidemii zásadně nezměnilo. Respondenti většinou navštěvovali kroužky i při epidemii (možná např. vedení kroužku přes počítač přes různé platformy). Co ale změny přineslo, bylo vídání se s kamarády. Někteří respondenti se s nimi vídali méně, mohly bychom říct, že to bylo kvůli zavedeným opatřením. Určitě velká změna přišla s distanční výukou, která byla pro všechny nová a úkoly či příprava na hodiny mohla zabrat více času. Ale i přes to se během tohoto času s kamarády v rámci možností vídali a také našli čas na

sportování. Také několik dětí vyzkoušelo během epidemie novou aktivitu, nejčastěji se jednalo o aerobik, domácí cvičení či skateboard.

### **Jako třetí výzkumnou otázku jsme zvolili: Lišilo se trávení volného času genderově?**

Co se týče trávení volného času u dívek a u chlapců, na základě dotazníku můžeme říct, že se trochu lišilo. Dívky se spíše věnovaly dívčím estetickým sportům, jako je tanec, gymnastika a aerobik. Umělecké kroužky navštěvovaly jak hudební, tak výtvarné. Ze zájmových kroužků převládal skaut a hasiči. Při epidemii se nejvíce dívek věnovalo kroužkům v roce 2021 nebo navštěvovaly kroužky nějakým způsobem po celou dobu epidemie. Co se týče stýkání se s kamarády, dívky se při epidemii stýkaly po většinu času s kamarády stejně jako před epidemií, i když ve druhé a třetí vlně se s nimi stýkaly podstatně méně než před epidemií. V době distanční výuky dívky nejčastěji trávily volný čas tak, že si udělaly úkoly do školy a poté šly ven s kamarády nebo sportovaly. Dívky si v epidemii také vyzkoušely mnoho nových aktivit, mezi nejčastější patří vaření, cvičení, malování či skateboard.

Trávení volného času u chlapců se v něčem lišilo, jak už jsem naznačila v úvodu otázky. Chlapci se věnovali spíše míčovým sportům, jako je fotbal, florbal, vybíjená, basketbal, ping pong a dále také bojovým sportům. Mezi navštěvovanými uměleckými kroužky se objevovaly jak výtvarné, tak hudební. Ze zájmových kroužků navštěvovali nejvíce skaut a kroužek myslivecký. Při epidemii se aktivitám věnovali nejvíce v roce 2021, někdo dokonce i při celé pandemii. Chlapci se s kamarády vídali většinou stejně jako před pandemií, někteří i méně. Nejméně se s kamarády vídali v první a třetí vlně. V době distanční výuky chlapci trávili volný čas nejvíce děláním úkolů a sportováním či vídání se s kamarády. Během pandemie si vyzkoušeli chlapci nějaké nové aktivity, ať už se jednalo o sporty jako běhání, florbal, skateboard tak i vaření, lego či hru na bubny.

Abych odpověděla na otázku, trávení volného času během epidemie se přeci jen genderově trochu odlišovalo. Dívky se více věnovaly estetickým sportům, u chlapců převládaly spíše míčové a bojové sporty. Umělecké kroužky navštěvovaly spíše dívky, ačkoliv chlapci navštěvovali také, většinou podobného charakteru jako dívky (hudební a výtvarné), ale v menším počtu. Přesto u dívek převládal spíše kroužek výtvarného charakteru, u chlapců zase hry na hudební nástroje (bicí, klavír, kytara). Konkrétně během epidemie Covid-19 se aktivitám nadále věnovali respondenti nejvíce v roce 2021, kdy se od dubna začalo uvolňovat, mohlo se chodit i do školy a otevřely se i služby a volnočasové aktivity. Některé kroužky fungovaly v epidemii i online formou. Co se týče vídání s kamarády před epidemií a při epidemii u dívek a chlapců, obě pohlaví se

vídaly s kamarády při epidemii většinou stejně jako před epidemií. Nejméně se s kamarády obě pohlaví vídaly ve třetí vlně, což mohlo být způsobeno tím, že trvala od prosince roku 2020 do ledna roku 2021, kdy probíhaly vánoční prázdniny a respondenti trávili dost času s rodiči a příbuznými, protože se v tomhle ohledu na chvíli trochu rozvolnila epidemická opatření.

Co se týče trávení volného času v období konání distanční výuky, u obou pohlaví převládalo děláni úkolů a sportování či vídání se s kamarády. Můžu tedy říct, že na tuto otázku odpovídaly obě pohlaví velmi podobně. Jen někteří odpověděli, že v době distanční výuky stihli dělat jen úkoly a na nic jiného jim čas nezbyl. Genderově odpovídali vyrovnaně. Kde ale nastal velký rozdíl, co se týče genderu, byla předposlední otázka, jestli respondenti během pandemie vyzkoušeli nějaké nové aktivity. Mnohem častěji na tuto otázku odpovídaly dívky. Druhy aktivit byly u obou pohlaví ale podobné, většinou se jednalo o nový druh sportu, který se dal provozovat i venku bez speciálního vybavení a speciálního prostoru. Nejčastěji se jednalo o domácí cvičení, skateboard, vaření, u dívek převládal aerobik, který mohl probíhat i formou online vysílání.

#### **Poslední otázka, kterou jsme stanovili, zněla: Lišilo se trávení volného času velikostí obce?**

Místa, kde respondenti navštěvovali školu, byla vybrána podle velikostí obce a měst, abych zjistila, jak se trávení volného času vzhledem k této okolnosti lišilo, hlavně v době epidemie. Vybrala jsem obec Katusice, kde se nachází základní škola pro první stupeň, menší město Mšeno, kde je dvoustupňová základní škola a větší města Mladou Boleslav a Liberec, kde se nachází také dvoustupňové základní školy.

Co se týče obce Katusice, převládaly u respondentů sportovní kroužky, i když jich nebylo tolik. Jednalo se hlavně o fotbal, florbal, plavání a gymnastiku. Ze zájmových kroužků navštěvovali myslivecký a logický, jiné druhy respondenti neudávali. Umělecký kroužek nenavštěvoval žádný respondent. Během epidemie většina nenavštěvovala kroužky, a když ano, navštěvovali je v roce 2021, kdy docházelo od dubna k postupnému uvolňování. S kamarády se vídali většinou stejně jako před epidemií, avšak několik odpovědí bylo charakteru, že se s kamarády vídali podstatně méně než před epidemií nebo se s nimi nevídali vůbec. Během období probíhající distanční výuky respondenti nejčastěji trávili svůj volný čas tak, že udělali úkoly a sportovali nebo se věnovali svým kamarádům. Mezi nové aktivity, které respondenti ze základní školy Katusice během epidemie vyzkoušeli patří v největším zastoupení aerobik, dále kreslení a jeden chlapec zkusil hru na bubny.

V menším městě Mšeno se respondenti věnovali opět nejvíce sportovním kroužkům. Vedli u nich kroužky gymnastiky, atletiky, tance či fotbalu a florbalu. Zájmové kroužky navštěvovali dva respondenti ze Mšena, a to kroužek historický a biblický. Umělecké kroužky také byly navštěvovány, nejčastěji se jednalo o kroužky výtvarné, hudební a hru na nástroje. Během epidemie se většina respondentů volnočasových kroužků neúčastnila, a když už někteří ano, trvalo to po celou dobu epidemie ve všech vlnách, dále se pár dětí účastnilo aktivit jen v roce 2021, jen ve druhé vlně či jen ve třetí vlně epidemie. Během epidemie se respondenti ze Mšena vídali s kamarády většinou stejně, někteří se s kamarády nevídali vůbec. Respondenti ze základní školy ve Mšeně trávili volný čas při epidemii nejčastěji děláním úkolů a vídáním se s kamarády nebo sportováním. Nové aktivity si zkusilo jen malé množství respondentů. Avšak ti, co odpověděli, že novou aktivitu vyzkoušeli, vyzkoušeli vaření nebo lego.

V Mladé Boleslavi navštěvovalo kroužky podstatně více respondentů. Domnívám se, že je to z důvodu větší nabídky a dostupnosti volnočasových kroužků pro děti. Ze sportovních kroužků nejvíce navštěvovali tanec, jízdu na koni, jógu a atletiku, dále fotbal, florbal a hokej. Také někteří navštěvovali bojové sporty. Z uměleckých kroužků patřily mezi nejnavštěvovanější opět výtvarný a hudební, dále keramika a zpívání nebo hraní na hudební nástroje. Zájmové kroužky byly rozšířenější, možná z důvodu větší nabídky ve větším městě. Navštěvovali hlavně skaut, kroužek hasičů a vědecký kroužek. Když navštěvovali kroužek i v epidemii, navštěvovali ho nejčastěji během celé pandemie či v roce 2021. Při epidemii se respondenti vídali s kamarády spíše méně než před epidemií, někteří stejně často. Děti z Mladé Boleslavi nejčastěji trávily volný čas během distanční výuky úkoly a sportováním. Některým nezbyl volný čas, protože měly hodně úkolů. Ostatní se věnovali úkolům a potom se scházeli s kamarády. Respondenti z Mladé Boleslavi vyzkoušeli během epidemie mnoho nových aktivit. Nejčastěji se opakovali domácí cvičení, malování, či skateboard.

V Liberci respondenti věnovali opět nejvíce volného času sportovním kroužkům, nejčastěji se jednalo o florbal, ping pong, fotbal, aerobik, plavání, atletiku a tancování. Ze zájmových kroužků byly nejčastěji navštěvované vědecké kroužky, sokol, skaut, vaření nebo hasiči. Z uměleckých kroužků byly opět v zastoupení hudební a výtvarné kroužky a také hry na hudební nástroje. Když už respondenti navštěvovali kroužky i v epidemii, nejvíce to bylo po celou dobu epidemie nebo v roce 2021, nejméně kroužky navštěvovali nebo je měli online ve třetí vlně epidemie. S kamarády se děti vídaly při epidemii většinou stejně jako před epidemií, avšak nejméně to bylo během první vlny

epidemie. Během distanční výuky trávily svůj čas nejčastěji děláním úkolů a vídáním se s kamarády, hodně dětí také ve volném čase během online výuky sportovalo. Nové aktivity, které děti vyzkoušely, byly nejčastěji skateboard, sporty, či domácí cvičení.

Mám-li shrnout, jestli se u dotázaných vyskytovaly rozdíly mezi většími městy a obcemi, největší rozdíl je vidět v návštěvnosti kroužků. Děti, které navštěvovaly základní školu v obci Katusice, nenavštěvovaly žádné umělecké kroužky, což se nedá říct o ostatních městech, ve kterých převládaly hudební a výtvarné kroužky, co se týče uměleckých kroužků. Ve větších městech, v Mladé Boleslavi i v Liberci, je znát větší nabídka sportovních kroužků, které děti mohou navštěvovat. V Katusicích nebo ve Mšeně je nabídka omezenější, nebo děti za kroužky musí dojíždět do většího města. Možná proto se dá říct, že tam navštěvovaly děti méně druhů kroužků (i v menším počtu) než v Liberci a v Mladé Boleslavi. Kroužky během epidemie navštěvovaly také převážně jen děti z větších měst – z Liberce a z Mladé Boleslavi. Co se týče scházení se s kamarády, ve všech městech či obcích se většinou s kamarády při epidemii scházeli respondenti stejně jako před epidemií, avšak v Katusicích a Mladé Boleslavi několik respondentů odpovědělo, že se s kamarády scházelo méně. Mohlo to být způsobeno tím, že děti do daných škol dojížděly a během epidemie bylo obtížnější se s kamarády scházet, a dokonce když jsou ještě z jiného města či obce, než kde navštěvují základní školu, jestli se jednalo o kamarády ze školy či z kroužků.

Během distanční výuky děti ze základní školy v Mladé Boleslavi nejčastěji odpovídaly, že svůj volný čas trávily jen děláním úkolů. Některé k tomu stihly i sportovat. Naopak děti z Liberce zaškrtovaly nejčastěji odpověď, že si dělaly úkoly a poté se vídaly s kamarády. Z těchto sesbíraných dat bychom mohli usoudit, že v Mladé Boleslavi dostávaly děti nejvíce úkolů či byly úkoly náročnější. Nejvíce nových aktivit vyzkoušely děti z Mladé Boleslavi či z Liberce. Mohly bychom říct, že děti z obce Katusice či z menšího města Mšena nemají tolik možností k vyzkoušení nových aktivit, či je k tomu rodiče nevedou anebo radši zůstaly u svých aktivit, které znají nebo nedělaly aktivitu žádnou. Z toho vyplývá, že ve větších městech mají pravděpodobně děti větší přístup ke kroužkům, a také větší výběr různých volnočasových aktivit. Možná jsou na tom rodiny i ekonomicky lépe než rodiny v obci.

Z výsledků je patrné, že většina respondentů je sportovní typ a navštěvuje sportovní kroužky. Což je možné považovat za pozitivní, jelikož většina respondentů tráví svůj volný čas aktivně a věnuje se pohybu. Několik respondentů se věnovalo kroužkům i při epidemii Covid-19, což se jevílo jako překvapující, jelikož byly kroužky



během různých vln velmi omezené či provozovány být nemohly. Mohlo to být způsobeno faktem, že některé kroužky během epidemie pokračovaly přes online platformy, které zakázané nebyly. Avšak návštěvnost kroužků v roce 2021 až tak překvapující není, jelikož se začalo uvolňovat a v části roku volnočasové aktivity mohly být provozovány. Z výsledků nelze jednoznačně určit, zda respondenty poznamenala menší socializace v době epidemie či jestli byli smutní nebo osamocení. I přes to je možné na základě některých výsledků předpokládat, že ačkoliv jim aktivity a kamarádi většinou chyběli, dokázali se zabavit jinak nebo byli rádi, že nemusí nic dělat. Z toho lze vyvodit, že se u nich nevyskytla újma na psychickém zdraví. Z mého pohledu se i při epidemii vídali s kamarády přiměřeně často i přes omezující pravidla. Jelikož i při distanční výuce většina zvládla sportovat nebo se vídat s kamarády, lze předpokládat, že měli čas na odreagování se. V epidemii několik respondentů vyzkoušelo i nové aktivity. Nutí k nás k zamyšlení se, proč mezi nově vyzkoušené aktivity patřily spíše takové, které lze provozovat i individuálně. Možná to bylo z důvodu toho, že byl omezen kontakt s ostatními lidmi či zavřené kroužky, a tak se respondenti začali více věnovat individuálním sportům či činnostem.

## 4 Závěr

Diplomová práce se primárně věnuje tomu, zda epidemie Covid-19 ovlivnila trávení volného času dětí mladšího školního věku. Zaměřuje se na dopady distanční výuky a její průběh. Cílem práce bylo zjistit dopad epidemie na způsob trávení volného času dětí a zda se setkávají i při epidemii s kamarády či nikoliv. Také bylo zjišťováno, jak tráví svůj volný čas při probíhající distanční výuce či četnost úkolů.

Výzkumu se účastnilo celkem 173 dětí ze čtyř lokalit – větší města Mladá Boleslav a Liberec, menší město Mšeno a obec Katusice. Z každé lokality byla vybrána jedna základní škola, na které dotazování probíhalo. Dotazník vyplňovaly děti ze 3., 4. a 5. třídy základních škol. Na základě získaných výsledků získaných pomocí výzkumného šetření se mohly určit následující závěry:

Více než 75 % dětí před epidemií navštěvovalo nějaký kroužek (ať už se jedná o sportovní, umělecký nebo zájmový). Při epidemii (nejvíce v roce 2021) se této aktivitě věnovala většina. Z tohoto závěru lze vyčíst, že děti byly aktivní i při epidemii Covid-19, což může být pro mnohé překvapující zjištění.

Co se týče setkávání se s kamarády, před epidemií se vídalo s kamarády téměř 87 % dotázaných. Nejčastěji k tomu docházelo 1-4 x týdně. V první a druhé vlně epidemie se přes 36 % dětí vídalo s kamarády méně a cca 31 % stejně jako před epidemií. Ve třetí vlně epidemie a v roce 2021 se vídání se s kamarády začalo zlepšovat a okolo 40 % dětí se s kamarády vídalo stejně často jako před epidemií. Dotázané děti sportovaly a vídaly se s kamarády i během distanční výuky. Podle výsledků více než 41 % dětí bylo spokojeno s takovým trávením volného času a vyhovovalo jim to. Dalších 37 % ale vybralo odpověď, že jim nevyhovovalo takhle trávit svůj volný čas, protože nemohly vídat své kamarády.

Zajímavým zjištěním je, že si více než 70 % dotázaných dětí zkusilo v epidemii novou aktivitu, což si myslím, že se může považovat za pozitivní přínos. Nejčastěji se jednalo o různé sportovní aktivity či vaření.

U dotázaných dětí mladšího školního věku se ukázalo, že epidemie ovlivnila hlavně jejich stýkání se s kamarády, které mohly vídat ve škole nebo právě na kroužkách. Podle dotazníku nemůžu dokázat, jaký to mělo na děti vliv, ale myslím si, že většina dětí byla spokojená a nějak závažně je epidemie v tomhle ohledu nepoznamenala. Navštěvování kroužků v několika případech pokračovalo i během epidemie, ať už online, nebo při rozvolnění osobně, což je dobrá zpráva a výsledek mě příjemně překvapil. Za

pozitivní dopad distanční výuky je možné považovat to, že se děti seznámily více s technologiemi a poznaly, jak se dají použít i jako podpora pro učení.

Díky diplomové práci jsem se dozvěděla, že děti tráví čas aktivně, překvapivě i během epidemie. Některé děti vyzkoušely i nové aktivity, ty se týkaly většinou sportu, ale od doby před epidemií se lišily v tom, že sport byl většinou individuální. Může to být ovlivněno různými opatřeními, kdy docházelo k uzavírání volnočasových center a mohlo se chodit jen do přírody či se mohlo dané aktivitě věnovat v blízkosti území svého bydliště. Rok 2021 byl nejaktivnější, co se týče stýkání se s kamarády a navštěvování volnočasových aktivit. Děti se těšily, až budou moct vídat své kamarády více, ale co se týče aktivity, pokud se jí nemohly v době pandemie věnovat, chyběla jim. Avšak některé děti byly rády, že mají volno.

Jelikož děti vyplňovaly dotazníky v době epidemie, nemohla jsem u nich být přítomna. Dotazníky s nimi vyplňovali jejich učitelé, kteří mi vyplněné dotazníky později předali. Můžeme doufat, že tato situace se již nebude opakovat, protože to bylo určitě náročné pro většinu z nás, včetně žáků základní školy, kteří se, jako i jiní studující, museli potýkat s distanční formou vzdělávání a také si nedobrovolně vyzkoušeli, jaké je to být sociálně izolován od svých vrstevníků i ostatních lidí. Abych neuváděla jen negativní dopady, děti si alespoň vyzkoušely nové aktivity, na které by si během života před epidemií třeba nenašly volný čas.

## Seznam zdrojů

1. ALFÖLDI, T. 2020. Pozor na „covidové děti“, varuje profesor Kolář. Vraťte jim pohyb, vyzývá. In: *Olympijský tým* [online]. 27. 11. 2020. [vid. 17. 1. 2022]. Dostupné z: <https://www.olympijskytym.cz/article/pozor-na-covidove-deti-varuje-profesor-kolar-vratte-jim-pohyb-vyzyva>.
2. BARTONÍČEK, R., VALÁŠEK, L., CHRIPÁK, D., JKR, ŠVEC, P., KLÉZL, T. 2021. Anatomie selhání: Váhání, zmatek, volby. Proč Česko nezvládá ani pátou vlnu covidu. In: *Aktuálně.cz* [online]. 7. 12. 2021. [vid. 17. 1. 2022]. Dostupné z: <https://zpravy.aktualne.cz/domaci/casova-osa-covid/r~fd4c3f7e0ec511eb9d470cc47ab5f122/>.
3. BETZ, C., L. 2020. COVID-19 and school return: the need and necessity. *Journal of pediatric nursing* [online] [vid. 4. 3. 2022]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0882596320305510?via%3Dihub>.
4. CASCIO, C.J., MOORE, D., MCGLONE, F. 2019. Social touch and human development. *Developmental Cognitive Neuroscience*. *ScienceDirect* [online]. 2. 2019. [vid. 4. 3. 2022]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2018.04.009>.
5. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Outbreaks can be stressful. In: *CDC* [online]. 22. 7. 2021. [vid. 2. 3. 2022]. Dostupné z: [https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/cope-with-stress/index.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fdaily-life-coping%2Fmanaging-stress-anxiety.html](https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/cope-with-stress/index.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fdaily-life-coping%2Fmanaging-stress-anxiety.html).
6. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Basics of COVID-19. In: *CDC* [online]. 4. 11. 2021. [vid. 14. 11. 2021]. Dostupné z: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/about-covid-19/basics-covid-19.html>
7. ČERNOUŠEK, M. 1992. *Psychologie životního prostředí*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7066-550-5.
8. ČŠI, 2020. *Vzdělávání na dálku v základních a středních školách. Tematická zpráva* [online]. [vid. 8. 3. 2022]. Praha: Česká školní inspekce. Dostupné z: [http://www.csicr.cz/html/2020/TZ\\_vzdelavani\\_na\\_dalku\\_ZS\\_SS/html5/index.html?&locale=CSY&pn=1](http://www.csicr.cz/html/2020/TZ_vzdelavani_na_dalku_ZS_SS/html5/index.html?&locale=CSY&pn=1).

9. DONOHUE, J., J., MILLER, E. 2020. COVID-19 and school closures. *Jama Network* [online]. 29. 7. 2020. [vid. 8. 3. 2022]. Dostupné z: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2769033>.
10. ESPON, 2006. *Vztahy mezi městy a venkovem v Evropě* [online]. [vid. 28. 2. 2022]. Dostupné z: <https://www.espon.eu/programme/projects/espon-2006/thematicprojects/urban-rural-relations-europe>.
11. ETTMAN, C., ABDALLA, S., COHEN, G. et al. Prevalence of depression symptoms in US adults before and during the COVID-19 pandemic. *Jama Network Open* [online] 2. 9. 2020 [vid. 6. 3. 2022]. Dostupné z: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2770146?resultClick=1>.
12. FROMBERGEROVÁ, A. 2020. Distanční vzdělávání v době pandemie pohledem čtyř účastníků vzdělávacího procesu. *Pedagogická orientace* [online], roč. 30, č. 2, s. 221-230 [vid. 28. 1. 2022]. ISSN: 1805-9511. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/14141/11814>.
13. FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z. 1999. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-7067-945-X.
14. HAAS, I. 1991. *Ostatní děti smějí všechno: radíme rodičům při výchově dětí od 3 do 11 let*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN: 80-85282-10-0.
15. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., & PÁVKOVÁ, J. 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-0030-7.
16. HENDL, J. a DOBRÝ, L. 2011. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2000-8.
17. HOFBAUER, B. 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN: 80-7178-927-5.
18. HORÁKOVÁ, R. (2020). Druhá vlna uzavírání škol? Česko. Digital pomáhá školám připravit se na případnou distanční výuku. *Pedagogická orientace* [online], roč. 30, č. 2, s. 308-310 [vid. 28. 1. 2022]. ISSN: 1805-9511. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/14151/11824>.
19. HRABINEC, J. 2017. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum. ISBN 978-80-246-3625-2.
20. CHRÁSKA, M. 2016. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu, 2., aktualizované vydání*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-5326-3.

21. IOB, E., FRANK, P., STEPTOE, A., FANCOURT, D. 2020. Levels of Severity of Depressive Symptoms Among At-Risk Groups in the UK During the COVID-19 Pandemic. *Jama Network Open* [online]. 26. 10. 2020 [vid. 6. 3. 2022]. Dostupné z: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2772163?resultClick=3>.
22. JEŽEK, V., JIRÁK J. 2014. *Média a my*. Praha: Akademie múzických umění. ISBN: 978-80-7331-304-3.
23. KAHL, K., CORELL., CH. Management of patients with severe mental illness during the coronavirus disease 2019 pandemic. *Jama Psychiatry* [online]. 24. 6. 2020 [vid. 6. 3. 2022]. Dostupné z: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2767721?resultClick=1>.
24. KAYUMOVA, L., R., GAINULLINA, L., N., AKHMADIEVA, R., S., Matvienko, V. V., & Kabakhidze, E. L. 2021. Using Interactive Platform “Round” to Organize Online Leisure Activities for Children During the Pandemic. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education* [online], roč. 10, č. 17 [vid. 8. 3. 2022]. ISSN: 1305-8223. Dostupné z: <https://www.ejmste.com/article/using-interactive-platform-round-to-organize-online-leisure-activities-for-children-during-the-11182>.
25. KORBEL, V., PROKOP, D. 2020. Distanční výuka na jaře a na podzim. Výsledky reprezentativního kvantitativního výzkumu 2020. In: *PAQ Research*. Dostupné z: <https://www.paqresearch.cz/>.
26. KRAUS, B. 1998. *Sociální aspekty výchovy*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 80-7041-841-9.
27. KRAUS, B. POLÁČKOVÁ, V., 2001. *Člověk – prostředí – výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-004-2.
28. KRAUS, B. 2008. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-383-3.
29. KRAUS, B. 2015. *Sociální deviace v transformaci společnosti*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN: 978-80-7435-575-2.
30. KUČERA, M., DYLEVSKÝ, I. 1999. *Sportovní medicína. 1. vydání*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-725-7.
31. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. 2006. *Vývojová psychologie: 2., aktualizované vydání*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-1284-0.

32. MACURA, O. 2020. Doporučené postupy pro školy v období vzdělávání na dálku. In: *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 4. 4. 2020 [vid. 27. 1. 2022]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/doporucene-postupy-pro-skoly-v-obdobi-vzdelavani-na-dalku?highlightWords=online+v%C3%BDuka>.
33. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. 2015. *Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5351-5.
34. MASONBRINK, A., R., HURLEY, E. (2020). Advocating for children during the COVID-19 school closures. *Pediatrics*, roč. 146, č. 3. Dostupné z: <https://publications.aap.org/pediatrics/article/146/3/e20201440/36730/Advocating-for-Children-During-the-COVID-19-School>.
35. MCQUAIL, D. 2009. *Úvod do teorie masové komunikace. 4., rozš. a přeprac. vyd. Přeložil Hana Antonínová*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-7367-574-5.
36. MOUTIER, CH. Suicide prevention in the COVID-19 era – Transforming threat into opportunity. *Jama Psychiatry* [online]. 16. 10. 2020 [vid. 6. 3. 2022]. Dostupné z: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2772135?resultClick=>.
37. MŠMT. 2020a. Harmonogram uvolňování v oblasti školství 2020. In: *MŠMT* [online]. [vid. 8. 3. 2022]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/harmonogram-uvolnovani-opatreni-v-oblasti-skolstvi?highlightWords=harmonogram+uvol%C5%88ov%C3%A1n%C3%AD>.
38. MŠMT. 2020b. MŠMT podporuje vzdělávání na dálku. In: *MŠMT* [online]. 19. 6. 2021 [vid. 21. 2. 2022]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/msmt-podporuje-vzdelavani-na-dalku?highlightWords=distan%C4%8Dn%C3%AD+v%C3%BDuka>.
39. MŠMT. 2021. Zpráva z mimořádného šetření MŠMT k distanční výuce žáků v základním vzdělávání v souvislosti s poskytnutím finančních prostředků na ICT In: *MŠMT* [online]. Duben 2021 [vid. 8. 3. 2022]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/msmt-vydalo-zpravu-z-mimoradneho-setreni-k-distanzni-vyuce?highlightWords=m%C5%A1mt+vydalo+zpr%C3%A1vu+mimo%C5%99%C3%A1dn%C3%A9ho+%C5%A1et%C5%99en%C3%AD>.
40. MVČR. 2020. Nouzový stav. In: *MVČR* [online]. 12. 3. 2020 [vid. 1. 4. 2022]. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/clanek/zpravodajstvi-nouzovy-stav.aspx>.
41. National Library of Medicine. Effects of COVID-19 pandemic in daily life. In: *NCBI* [online]. Březen-duben 2020 [vid. 14. 11. 2021]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7147210/>

42. NĚMEC, J., 2002. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času: pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-012-3.
43. ORBEN, A., TOMOVA, L., BLAKEMORE S.J. 2020. The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet: Child & Adolescent Health* [online]. 12. 6. 2020 [vid. 4. 3. 2022]. Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3).
44. PÁVKOVÁ, J., 2001. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 80-717-8569-5.
45. PÁVKOVÁ, J. 2014. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN: 978-80-7290-666-6.
46. PAVLAS, T., ZATLOUKAL, T., ANDRYS, O., NEUMAJER, O. 2021. Tematická zpráva Distanční vzdělávání v základních a středních školách. Přístupy, posuny a zkušenosti škol rok od nástupu pandemie nemoci covid-19. In: *Česká školní inspekce* [online]. 15. 3. 2021 [vid. 29. 1. 2022]. Dostupné z: [https://www.csicr.cz/Csicr/media/Prilohy/2021\\_p%c5%99%c3%adlohy/Dokumenty/TZ\\_Distancni-vzdelavani-v-ZS-a-SS\\_brezen-2021.pdf](https://www.csicr.cz/Csicr/media/Prilohy/2021_p%c5%99%c3%adlohy/Dokumenty/TZ_Distancni-vzdelavani-v-ZS-a-SS_brezen-2021.pdf).
47. PODŠKUBKOVÁ, J., POSPÍŠIL, J. 2006. *Didaktika distančního vzdělávání v prostředí vysoké školy*. Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN: 80-244-1541-0.
48. PEJSAR, Z. 2007. *Elektronické vzdělávání*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně. ISBN: 978-80-7044-968-4.
49. PRŮCHA, J. 1999. *Vzdělávání a školství ve světě: základy mezinárodní komparace vzdělávacích systémů*. Praha: Portál. ISBN: 80-7178-290-4.
50. PRŮCHA, J., MÍKA, J. 2000. *Distanční studium v otázkách (průvodce studujícími a zájemci o studium)*. Praha: CSVČ – Národní centrum distančního vzdělávání. ISBN: 80-86302-16-4.
51. RACINE, N., MCARTHUR, B.A., COOKE, J.E., EIRICH, R., ZHU, J., MADIGAN, S. 2021. Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19: A Meta-analysis. *JAMA Pediatr.* [online]. 9. 8. 2021 [vid. 4. 3. 2022]. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/14136/11809>.
52. RAMCHANDANI, P. 2020. Children and covid-19. In: *New Scientist*. [online]. 11. 4. 2020 [vid. 8. 3. 2022]. Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/s0262-4079\(20\)30721-1](https://doi.org/10.1016/s0262-4079(20)30721-1).



53. RAVENS-SIEBER, U., KAMAN, A., ERHART, M., et al. 2021. Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany. *Springer Link* [online]. 25. 1. 2021 [vid. 4. 3. 2022]. Dostupné z: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-021-01726-5>.
54. REYNOLDS, DL, GARAY, JR, DEAMOND, SL, MORAN, MK, GOLD, W, STYRA, R. 2008. *Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience*. *Epidemiol Infect.*
55. ROHLÍKOVÁ, L., VEJVODOVÁ, J. 2012. *Vyučovací metody na vysoké škole: praktický průvodce výukou v prezenční i distanční formě studia*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-4152-9.
56. ROKOS, L., VANČURA, M. 2020. Distanční výuka při opatřeních spojených s koronavirovou pandemií – pohled očima učitelů, žáků a jejich rodičů. *Pedagogická orientace* [online], roč. 30, č. 2, s. 122-155 [vid. 27. 1. 2022]. ISSN: 1805-9511. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/14136/11809>.
57. REGER, M., STANLEY, I., JOINER, T. Suicide mortality and coronavirus disease 2019 – A perfect storm? *Jama Psychiatry* [online]. 10. 4. 2020 [vid. 6. 3. 2022]. Dostupné z: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2764584?resultClick=1>.
58. RYCHTECKÝ, A., TILINGER, P. 2017. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti. 2., aktualizované vydání*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-246-3746-4.
59. SAK, P. 2000. *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*. Praha: Petrklíč. ISBN: 80-7229-042-8.
60. SIGMUND, E., SIGMUNDOVÁ, D. 2011. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc. ISBN: 978-80-244-2811-6.
61. SKUTIL, M. 2011. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-7367-778-7.
62. SLEPIČKOVÁ, I. 2000. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0044-7.
63. SPITZER, M. 2014. *Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum*. Brno: Host. ISBN: 978-80-7294-872-7.

64. STAŠOVÁ, L., SLANINOVÁ G., JUNOVÁ I. 2015. *Nová generace: vybrané aspekty socializace a výchovy současných dětí a mládeže v kontextu medializované společnosti*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN: 978-80-7435-567-7.
65. STUHLÍKOVÁ, I., KUČERA, D., MRHÁLEK, T., POTUŽNÍKOVÁ, E., PLASSOVÁ, M. 2021. Dynamics of COVID-19's psychological impact in the Czech Republic: Situation during spring 2020. *Epsychologie* [online], roč. 15, č. 4, s. 40-59 [vid. 2. 3. 2022]. Dostupné z: [https://e-psycholog.eu/pdf/Stuchlikova\\_etal.pdf](https://e-psycholog.eu/pdf/Stuchlikova_etal.pdf).
66. ŠEBLOVÁ, J., ŠEBLOVÁ, D., PROTOPOPOVÁ, D. Pandemie sars-cov-2 a její dopady na psychické zdraví. *Urgentní medicína* [online], roč. 23, č. 4, s. 45-51 [vid. 6. 3. 2022]. ISSN: 1212-1924. Dostupné z: [https://urgentnimedicina.cz/casopisy/UM\\_2020\\_4.pdf#page=45](https://urgentnimedicina.cz/casopisy/UM_2020_4.pdf#page=45).
67. ŠVARÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-0644-6.
68. TANG, S., XIANG, M., CHEUNG, T., XIANG, Y. 2021. Mental health and its correlates among children and adolescents during COVID-19 school closure: The importance of parent-child discussion. *ScienceDirect* [online]. 15. 1. 2021, s. 353-360 [vid. 4. 3. 2022]. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032720328603?via%3Dihub>.
69. TAYLOR, S. 2019. *The psychology of pandemics: preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.
70. TOMASIK, M., J., HELBING, L., A., MOSER, U. 2020. Educational gains of in-person vs. distance learning in primary and secondary schools: A natural experiment during the COVID-19 pandemic school closures in Switzerland. In: *International Journal of Psychology*. [online]. [vid. 4. 3. 2022]. Dostupné z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ijop.12728>.
71. TOMŠIK, R., RAJČANIOVÁ, E., FERENČÍKOVÁ, P., KOPÁNYIOVÁ, A. 2020. Pohľad rodičov na vzdelávanie počas pandémie covid-19 na Slovensku – porovnanie rodičov detí so špeciálnymi potrebami a rodičov detí bez identifikovaných špeciálnych potrieb. *Pedagogická orientace* [online], roč. 30, č. 2, s. 156-183 [vid. 28. 1. 2022]. ISSN: 1805-9511. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/14137/11810>.

72. TSOUKALIS-CHAIKALIS, N., DEMSIA, S., F., STAMATOPOULOU, A., CHANIOTIS, D. 2021. Systematic Mapping Study of Covid-19 Psychological Impact. *iMedPub Journals*. [online], roč. 15, č. 3, s. 156-183 [vid. 28. 1. 2022]. ISSN: 1791-809X. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/profile/Athanasia-Stamatopoulou/publication/350948078\\_Systematic\\_Mapping\\_Study\\_of\\_Covid-19\\_Psychological\\_Impact/links/607aef26907dcf667ba82ac3/Systematic-Mapping-Study-of-Covid-19-Psychological-Impact.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Athanasia-Stamatopoulou/publication/350948078_Systematic_Mapping_Study_of_Covid-19_Psychological_Impact/links/607aef26907dcf667ba82ac3/Systematic-Mapping-Study-of-Covid-19-Psychological-Impact.pdf).
73. UHLÍŘ, J. 2021. Vliv pandemie covidu-19 na duševní zdraví dětí a adolescentů. *Pediatric pro praxi*. [online], roč. 22, č. 6, s. 370-372 [vid. 4. 3. 2022]. Dostupné z: [https://www.pediatricpropraxi.cz/incpdfs/ped-202106-0001\\_10\\_001.pdf](https://www.pediatricpropraxi.cz/incpdfs/ped-202106-0001_10_001.pdf).
74. VÁGNEROVÁ, M. 2005. *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN: 80-246-0956-8.
75. VLÁDA ČR. 2020. Vládní usnesení související s bojem proti epidemii – rok 2020. In: *Vláda ČR* [online]. 30. 12. 2020. [vid. 27. 1. 2022]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/epidemie-koronaviru/dulezite-informace/vladni-usneseni-souvisejici-s-bojem-proti-epidemii-koronaviru---rok-2020-186999/#brezen>.
76. VRBA, J., VŠETULOVÁ, M. 2003. *Multimediální technologie ve vzdělávání*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN: 80-244-0562-8.
77. XIANG, YT., YANG, Y., LI, W., et al. 2020. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. In: *Lancet Psychiatry*.
78. XIANG, M., ZHANG, Z., KUWAHARA, K. 2020. *Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. Progress in cardiovascular diseases*. [online] [vid. 8. 3. 2022]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.01>.
79. YAO, H., CHEN, JH., XU, YF. 2020. *Rethinking online mental health services in China during the COVID-19 epidemic*. *Asian J Psychiatr* 51: 102015.
80. ZHAO, Q., HU, C., FENG, R., YANG, Y. 2020. *Investigation of the mental health of patients with novel coronavirus pneumonia*. *Chin J Neurol*; 53.
81. ZIMBARDO, P., G., COULOMBE, N., D. 2017. *Odpojený muž: jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím*. Praha: Grada Publishing. ISBN: 978-80-247-5797-1.
82. ZLÁMALOVÁ, H. 2004. *Distanční vzdělávání: studijní příručka pro pracovníky vysokých škol*. Ostravská univerzita. ISBN: 80-7042-987-9.

83. ZLÁMALOVÁ, H. 2007. Distanční vzdělávání – včera, dnes a zítra. *e-Pedagogium* [online], roč. 7, č. 3, s. 29-44 [vid. 15. 3. 2022]. ISSN: 1213-7758. Dostupné z: <https://e-pedagogium.upol.cz/pdfs/epd/2007/03/04.pdf>.
84. Život během pandemie. Jak se pandemie promítá do společenských a volnočasových činností? In: Život během pandemie. [online]. [vid. 14. 11. 2021]. Dostupné z: <https://zivotbehempandemie.cz/socialni-aktivity>

## **Seznam příloh**

Dotazník pro žáky mladšího školního věku

## Přílohy

### DOTAZNÍK PRO ŽÁKY MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Ahoj, jsem studentka na vysoké škole a potřebovala bych od tebe pomoc se závěrečnou prací. Otázky se týkají toho, jak jsi trávil/a volný čas v epidemii a jestli se to nějak lišilo od doby před epidemií.

Odpovědi budou samozřejmě anonymní. Děkuji za pomoc. Barbora Skramuská

---

- 1) Jsi dívka nebo chlapec?
  - a. Dívka
  - b. Chlapec
- 2) Do které třídy chodíš?
  - a. 3. třída
  - b. 4. třída
  - c. 5. třída
- 3) V jakém městě/vesnici/obci základní školu navštěvuješ?
  - a. Mladá Boleslav
  - b. Liberec
  - c. Katusice
  - d. Mšeno
- 4) Jsi sportovní nebo nespportovní typ?
  - a. Sportovní typ (mám rád/a sport, aktivně trávím svůj volný čas)
  - b. Nespportovní typ (sport úplně rád/a nemám, radši svůj volný čas trávím např. na PC, čtu knihy apod.)
- 5) Navštěvoval/a jsi PŘED EPIDEMIÍ nějaké volnočasové aktivity? (umělecké kroužky (HV, VV), sportovní apod.)
  - a. Ano
  - b. Ne
- 6) Pokud ANO, jaké?
  - a. Sportovní kroužek (např. fotbal, aerobik, tanec, gymnastika, hokej apod.)
    - i. Napiš konkrétně, o jaký sport se jednalo:  
.....

- b. Umělecký kroužek (hudební, výtvarný, divadelní apod.)
- i. Napiš konkrétně, o jaký umělecký kroužek se jednalo:  
 .....
- c. Zájmové kroužky (skaut, vědecký kroužek, kroužek vaření apod.)
- i. Napiš konkrétně, o jaký zájmový kroužek se jednalo:  
 .....
- d. Jiné: .....
- 7) Kolikrát týdně ses dané aktivitě věnoval/a?
- a. 1-2 x týdně
- b. 3-4 x týdně
- c. 5-6 x týdně
- d. 7x týdně
- e. Jiné.: .....
- 8) Věnuješ/věnoval/a ses této aktivitě i PŘI EPIDEMII? (např. online) – *Můžeš zaškrtnout i více odpovědí.*
- a. ANO – V první vlně (březen-srpen 2020; omezení setkávání se s kamarády, omezení volnočasových aktivit, kroužků, omezení shromažďování lidí)
- b. ANO – Ve druhé vlně (září-listopad 2020; zavření škol)
- c. ANO – Ve třetí vlně (prosinec 2020 – leden 2021; více povoleny návštěvy příbuzných)
- d. ANO – (rok 2021)
- e. Ne
- 9) Chybí ti tato aktivita? Jak moc?
- a. Ano, moc mi tato aktivita chybí.
- b. Ano, chybí, ale jsem rád/a, že mám teď volno.
- c. Ano, chybí, ale dokážu se zabavit jinak – jinou aktivitou či koníčkem.
- d. Ne nechybí; dokážu se zabavit jinak – jinou aktivitou či koníčkem.
- e. Ne nechybí – jsem rád/a, že teď nemusím nic dělat.
- 10) Pokud ti tato aktivita chybí, z jakého důvodu?
- a. Chybí mi kamarádi, které jsem při dané aktivitě vídal/a.
- b. Chybí mi daná aktivita.
- c. Chybí mi zabavit se tím, co mě baví.

11) Které mimoškolní pohybové aktivitě/sportu ses věnoval/a PŘED EPIDEMIÍ?  
(Odpověz, jen pokud jsi u otázky 5 odpověděl/a ANO)

Napiš odpověď: .....

12) Věnuješ se této aktivitě i PŘI PANDEMII?

- a. ANO – V první vlně (březen-srpen 2020; omezení setkávání se s kamarády, omezení volnočasových aktivit, kroužků, omezení shromažďování lidí)
- b. ANO – Ve druhé vlně (září-listopad 2020; zavření škol)
- c. ANO – Ve třetí vlně (prosinec 2020 – leden 2021; více povoleny návštěvy příbuzných)
- d. ANO – (rok 2021)
- e. Ne

13) Chodil/a jsi PŘED EPIDEMIÍ s kamarády ven trávit svůj volný čas?

- a. Ano
- b. Ne

14) Pokud ANO, kolikrát týdně?

- a. 1-2 x týdně
- b. 3-4 x týdně
- c. 5-6 x týdně
- d. Jiné: .....

15) Chodil/a jsi PŘI EPIDEMII s kamarády ven trávit svůj volný čas méně či více než před pandemií? **V první vlně** (březen-srpen 2020; omezení setkávání se s kamarády, omezení volnočasových aktivit, kroužků, omezení shromažďování lidí)

- a. Více
- b. Stejně
- c. Méně
- d. Ne

16) Chodil/a jsi PŘI EPIDEMII s kamarády ven trávit svůj volný čas méně či více než před pandemií? **Ve druhé vlně** (září-listopad 2020; zavření škol)

- a. Více
- b. Stejně
- c. Méně
- d. Ne



- 17) Chodil/a jsi PŘI EPIDEMII s kamarády ven trávit svůj volný čas méně či více než před pandemií? **Ve třetí vlně** (prosinec 2020 – leden 2021; více povoleny návštěvy příbuzných)
- Více
  - Stejně
  - Méně
  - Ne
- 18) Chodil/a jsi PŘI EPIDEMII s kamarády ven trávit svůj volný čas méně či více než před pandemií? (**rok 2021**)
- Více
  - Stejně
  - Méně
  - Ne
- 19) Jak jsi trávil svůj volný čas PŘI EPIDEMII při online výuce (výuka přes počítač)?
- Dělal/a jsem úkoly a jiný čas mi nezbyl
  - Dělal/a jsem úkoly a sportoval/a jsem (procházky, fotbal apod.)
  - Dělal/a jsem úkoly a vídal/a se s kamarády
  - Úkoly jsem nedostával/a
  - Jiné.....
- 20) Líbilo se ti takto trávit svůj volný čas?
- Ne, měli jsme hodně úkolů.
  - Ne, nemohl/a jsem se vídat s kamarády.
  - Ne, měli jsme hodně úkolů a nemohl/a jsme dělat své oblíbené činnosti.
  - Ano, vyhovovalo mi to.
- 21) Vyzkoušel/a jsi během epidemie Covid-19 nové aktivity?
- Ano
  - Ne
- 22) Pokud ANO, jaké?  
Napiš odpověď: .....