

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA
BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM
2014–2017

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Karmen Novotná

**Potřeba spánku u dětí mladšího školního
věku na ZŠ a ZŠ speciální**

Praha 2017

Vedoucí bakalářské práce:
Mgr. Jana Tomanová, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR PART-TIME STUDIES

2014–2017

BACHELOR THESIS

Karmen Novotná

**The Need of Sleep in Younger School-Age Children
at a Primary School and Special Primary School**

Prague 2017

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

Mgr. Jana Tomanová, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

.....
Karmen Novotná

Poděkování

Ráda bych věnovala poděkování Mgr. Janě Tomanové, Ph.D. za podporu při psaní této bakalářské práce a za její cenné rady.

Anotace

Bakalářská práce se ve své teoretické části zabývá potřebou spánku u dětí mladšího školního věku, žáků na ZŠ a ZŠ speciální. Zabývá se osobností dítěte, režimem dne dětí, popisuje mladší školní věk a jeho specifika.

Praktická část přináší výsledky kvalitativního a kvantitativního výzkumu. Šetření se uskutečnilo formou dotazníku pro děti, s rodiči dětí pak proběhl rozhovor.

Výsledky ukazují, že u většiny dětí mladšího školního věku je uspokojena potřeba spánku.

Klíčová slova

Denní režim, dětské sny, mladší školní věk, osobnost dítěte, spánek, vývoj myšlení.

Annotation

In its theoretical part, this bachelor thesis deals with the need of sleep in younger school-age children at a primary school and special primary school. It deals with a child's personality, its daily routine, describes the younger school age and its specifics. The practical part presents the results of a quantitative and qualitative research. The survey was realized using a questionnaire for children and then their parents were interviewed. The results show that the need of sleep is satisfied in the majority of younger school-age children.

Keywords

Children's dreams, child's personality, daily routine, sleep, thinking development, younger school age.

OBSAH

ÚVOD	9
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 OSOBNOST DÍTĚTE	10
1.1 Vývoj schopností a dovedností.....	11
1.2 Vývoj myšlení	12
1.3 Vývoj emočního myšlení a socializace	13
2 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	15
2.1 Školní zralost dítěte a tělesný vývoj.....	16
2.2 Složky školní zralosti	17
3 REŽIM DNE DĚTÍ	19
3.1 Základní složky denního režimu	22
4 POJEM SPÁNEK	24
4.1 Význam spánku	25
4.2 Spánek u dětí	26
4.3 Poruchy spánku	27
4.4 Vyšetřování poruch spánku	30
4.5 Dětské sny	31
PRAKTICKÁ ČÁST	33
5 EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ	33
5.1 Cíle práce.....	33
5.2 Hypotézy	33
5.3 Metody výzkumu.....	33
5.3.1 Kvalitativní výzkum.....	34
5.3.2 Kvantitativní výzkum.....	35
5.3.3 Organizace výzkumu.....	35
5.3.4 Metody sběru dat.....	35
5.4 Výzkumný vzorek	36
5.5 Výsledky a vyhodnocení	39
5.5.1 Vyhodnocení dotazníku	39
5.5.2 Vyhodnocení rozhovorů s rodiči.....	48
6 DISKUZE	61

ZÁVĚR	64
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	65
SEZNAM GRAFŮ A TABULEK.....	68
SEZNAM PŘÍLOH.....	70

ÚVOD

Problémy se spánkem má v současné době velmi mnoho lidí včetně dětí, proto je téma potřeby spánku stále aktuální a diskutované. Spánek lze charakterizovat jako stav snížené mentální i pohybové aktivity, která slouží k obnově psychických i fyzických sil. Kvalita spánku má významný vliv jak na fyziologické, tak i na patologické změny v organismu. Fyziologický spánek je nezbytný pro kognitivní funkce, vytváření paměťových stop a také pro řadu metabolických pochodů i imunitních reakcí. Nekvalitní a krátký spánek může vést ke vzniku různých onemocnění.

Spánek svým zásadním významem pro plnohodnotný kvalitní život je důležitou součástí našeho života, a proto je třeba přistupovat k uspokojení této potřeby již od útlého věku. Důsledkem krátkého či nekvalitního spánku u dětí často bývá špatná nálada, mrzutost, pláč či vyžadování pozornosti. Samozřejmě potřeba spánku je u každého dítěte jiná. Čím je dítě starší, tím potřebuje celkově kratší čas, spánek je však bez přerušení ve stále delším časovém intervalu. Pro dlouhý a kvalitní spánek dětí je v první řadě důležitý správný přístup rodičů. Ve školském zařízení se pak již špatné spánkové návyky těžko odbourávají.

Téma „Potřeba spánku u dětí mladšího školního věku, žáků na ZŠ a ZŠ speciální“ je pro mne zajímavé, jelikož sama mám dvě děti a vím, že pro kvalitní spánek dětí je nejdůležitější nastavení správného režimu, což někteří rodiče dle mého názoru stále nechápou.

TEORETICKÁ ČÁST

1 OSOBNOST DÍTĚTE

Definicí osobnosti existuje samozřejmě celá řada. Výstižná je bezesporu kupříkladu ta, jež ji chápe jako dynamickou organizaci psychofyzických systémů uvnitř individua, které determinuje jeho jedinečné přizpůsobení k jeho prostředí.¹ Jiný pohled na osobnost nabízí např. Nekonečný. Ten uvádí, že osobnost je více či méně stabilní setrvávající organizace charakteru, temperamentu, a těla osoby, která determinuje jeho jedinečnou adjustaci k prostředí.² V neposlední řadě je zde možné uvést definici Šnýdrové. Ta chápe osobnost, jako souhrn a celek všech duševních a tělesných dějů, přítomných i minulých. Spojuje vědomé i nevědomé psychické dění určitého lidského organismu v individuální celek a tím se stává jednotícím elementem biologických projevů tohoto organismu.³

Osobnost se rozvíjí na základě interakcí dědičných dispozic a vlivů prostředí. Míra dědičnosti může být u každé vlastnosti jiná. Osobnost se během svého vývoje rozvíjí, mění se její struktura a vlastnosti.⁴ Osobnost dítěte do značné míry ovlivňuje jeho vstup do procesu vzdělávání, jímž je vstup do první třídy. Jeho podmínkou je prokázání školní zralosti, která představuje tělesný, duševní i sociální vývoj, který je v souladu se současnými požadavky školy. Hodnocená měřítko školní zralosti by měla být pro děti garancí adaptace na běžné formy řízeného osvojování vědomostí a dovedností, které se odehrávají ve skupinách vrstevníků.⁵

V okamžiku vstupu na základní školu si děti nejen začnou osvojovat nové vědomosti a poznatky, ale rovněž se začíná formovat celá dětská osobnost. Na všechny změny spjaté se vstupem do školy je připravena osobnost, která je duševně zdravá. Co

¹ BLATNÝ, M. a kol. *Psychologie osobnosti*, Praha: Grada Publishing, 2010, s. 12.

² NEKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*, Praha: Akademia, 2003, s. 245.

³ ŠNÝDROVÁ, I. *Psychodiagnostika*, Praha: Grada Publishing, 2008, s. 11.

⁴ VÁGNEROVÁ, M. *Osoby s mentálním postižením ve světle současných edukativních trendů*, Brno: MSD, 2004, s. 236–237.

⁵ ČAČKA, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*, Brno: Doplněk, 2000, s. 98.

si pod tímto termínem představit? Jde tu o absenci příznaků poruch, které interferují s emoční stabilitou i duševní výkonností.⁶

U osobnosti dítěte se rozvíjí hned několik složek, z nichž bude zmíněn vývoj schopností a dovedností, vývoj myšlení, emočního myšlení a socializace.

1.1 Vývoj schopností a dovedností

V průběhu mladšího školního věku dochází ke značnému zlepšení jemné i hrubé motoriky. V rámci hrubé motoriky dochází především k růstu pohybové vytrvalosti, rychlosti a přesnosti pohybů, zvláště pohybů rukou. V oblasti jemné motoriky dochází k lepší koordinaci rukou a očí, dále je patrná lepší obratnost rukou.

Dokonalejší je i koordinace celého těla, roste svalová síla i rychlost pohybů. Od motorického vývoje je odvislý i výkon při psaní a kreslení. Motorický výkon nemá spojitost pouze s věkem, ale může být rovněž ovlivněn také tím, jakým způsobem rodiče v tomto ohledu vychovávají, povzbuzují nebo případně odrazují děti od konkrétních aktivit.⁷

Ke značným změnám dochází i v oblasti zrakového vnímání. Zrak je velmi důležitý, protože se podílí významným způsobem na získávání vědomostí a dovedností člověka od raného dětství po celý život a zajišťuje neustálý přísun informací z okolního světa. Vágnerová doplňuje, že dobré zrakové vnímání je jedním z předpokladů úspěšnosti ve školní práci.⁸ Pro školní dítě má velkou důležitost rozvoj vidění nablízko, se kterým je spojena lehčí percepce detailů. V průběhu vývoje se proměňuje schopnost akomodace čočky, v souvislosti s tím i přesouvání vidění na různou vzdálenost. Nezbytnost akomodace čoček je spojena s potřebou vnímání malých detailů (obrázky, tištěné texty), díky čemuž se prodlužuje pozornost i časová délka, v jejímž průběhu se je dítě schopné věnovat činnosti, která je náročná na detaily. Se zrakem je spjata i konstantnost vnímání, k jejímuž největšímu rozvoji dochází mezi 5. – 7. rokem života. Rozumí se jí schopnost rozlišovat a identifikovat tvar bez přihlídnutí k tomu, kde je

⁶ KOHOUTEK, R. *Úvod do psychologie. Metody poznávání osobnosti a duševního zdraví člověka*. Brno: Masarykova univerzita, 2006, s. 7.

⁷ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 120.

⁸ VÁGNEROVÁ, M. *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*. Praha: Karolinum, 2001, s. 41.

umístěn nebo překryt. Dítě zralé na školní prostředí je schopno systematické explorační, pod kterou se skrývá postupné prohlížení s jistým řádem. To mu dovoluje zkoumaný objekt lépe poznat a nic nevynechat.⁹

Rozvoji se těší také sluchové vnímání. Sluch představuje jeden z nejdůležitějších smyslů, protože sluchové vjemy informují o důležitém i méně důležitém dění v okolním prostředí. Díky sluchu člověk přijímá informace a může na ně poté reagovat.¹⁰ Rozvoj sluchového vnímání u dětí je logický, protože dítě každý den slyší mluvenou řeč, proto jí věnuje náležitou pozornost a přestává být pro něj problém identifikovat fonémy rodného jazyka a ovládnout fonologickou diferenciaci. Se sluchovou percepcí je spojen také vývoj sekvenční percepce, kdy dítě dokáže přijímat informace v plynulém sledu a zachytit jejich význam.¹¹

1.2 Vývoj myšlení

Pro etapu mladšího školního věku je v tomto ohledu zcela zásadní, že probíhá proměna od vnímání konkrétních předmětů směrem k všeobecnějším jevům. To má za následek, že na konci mladšího školního věku je vnímání v podstatě na stejné úrovni jako u dospělých. Nedostatkem tu je potom především prozatímní absence zkušeností.¹²

Piaget v souvislosti s tímto obdobím hovořil o období konkrétních logických operací. Myšlení je tedy vždy nějak ve spojení se skutečností, představami nebo symboly naplněnými nějakým konkrétním obsahem. V tomto věku je pro děti v průběhu vyučování ideální využívat rozličných názorných pomůcek, stejně tak i příležitost ověřit si znalosti, které jim zprostředkuje pedagog v reálném životě. Myšlení je propojeno s realitou, takže dítě umí přemýšlet o něčem konkrétním, co dobře zná, ačkoli to není zrovna přítomné. Logické myšlení je v této době obvykle vázáno jen na konkrétní a známé situace.¹³

⁹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, s. 238-239.

¹⁰ MUKNŠNÁBLOVÁ, M. *Péče o dítě s postižením sluchu*, Praha: Grada Publishing, 2014, s. 8.

¹¹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, s. 240-241.

¹² ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*, Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, s. 95-96.

¹³ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, s. 242-244.

Vágnerová zmínila hned několik zásadních termínů spojených s rozvojem myšlení. Na prvním místě je pravděpodobně možné zmínit decentraci, kdy se dítě postupně oprošťuje od egocentrického pohledu na svět a je schopné nahlížet problémy různou optikou. Dalším termínem je konzervace, pod níž se skrývá pochopení trvalých vlastností objektů bez ohledu na to, že dochází ke změnám jejich vnější podoby. Děti také začínají chápat vratnost změn.¹⁴

Představivost se v tomto období ocitá na svém vrcholu. Probíhá ztráta spontaneity a dítě již dokáže poměrně dobře rozlišovat fantazii a skutečnost. Právě schopnost operovat s představami předchází schopnosti operování s pojmy.¹⁵

Značnými změnami prochází také paměť, a to od neúmyslné k záměrné. Zvyšuje se i kapacita paměti, protože starší dítě již umí informace a znalosti správně propojovat. Uvádí se, že rychlost zapamatování informací se v tomto věku snižuje na polovinu, s čímž opět souvisejí dřívější zkušenosti. Děti pracují s rozličnými paměťovými strategiemi, mezi něž je možné počítat opakování, vybavování si, uspořádání informací.¹⁶

1.3 Vývoj emočního myšlení a socializace

Je nezpochybnitelné, že v souvislosti s nástupem do školy dochází ke značné proměně sociální role dítěte. Jedinou nezpochybnitelnou autoritou najednou nejsou pouze rodiče, ale také učitelé a konečně i různí vrstevníci, s kterými se dítě začíná porovnávat. Škola se pro dítě stává symbolem, se kterým se více méně ztotožňuje a stává se součástí jeho identity. Tato identita je závislá nejen na zralosti a vyrovnanosti emocionální složky osobnosti dítěte, ale také na úrovni kognitivních procesů. Nástup do školy představuje sociální mezník, který znamená nutnost osamostatnění a přijetí zodpovědnosti za své jednání a možné následky. Zdravý emoční vývoj má zásadní vliv

¹⁴ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, s. 242-244.

¹⁵ ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*, Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, s. 95.

¹⁶ ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*, Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, s. 95.

na růst odolnosti dítěte směrem k zátěži i růstu adaptability. Přesto je možné v období mladšího školního věku hovořit o poměrně silné citové ovlivnitelnosti.¹⁷

Mezi 6. – 11. rokem života probíhá stále větší seberegulace a volní ovládní emocí. Rozvoje se dostává i sebehodnotícím emocím. Rodinné prostředí by však mělo vždy fungovat jako základní stavební kámen citové jistoty. Teprve na konci období mladšího školního věku probíhá navazování trvalejších vztahů uvnitř skupin i jejich diferenciaci.¹⁸

¹⁷ SKORUNKOVÁ, R. *Základy vývojové psychologie*, Hradec Králové: Gaudeamus, 2013, s. 100-104.

¹⁸ SKORUNKOVÁ, R. *Základy vývojové psychologie*, Hradec Králové: Gaudeamus, 2013, s. 100-104.

2 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Jak se shodují psychologové, nástup mladšího školního věku znamená razantní životní změnu. V této době začíná školní docházka a prostřednictvím školy jsou dítěti otevírány nové životní obzory. Je u něho zrychlen rozumový vývoj a učí se myslet novým způsobem. Náplň života již není jen hra, ale také školní práce a povinnosti. Současně má školák příležitost uplatnit se v mnohem širší skupině než dosud, což od něho leckdy vyžaduje vynaložení značného množství sil, aby se mohl této nové situaci přizpůsobit.¹⁹

Pro dítě je velmi důležitá schopnost uchovávat jakékoli informace v paměti po delší dobu a umět si je vybavit a využít. Paměťové funkce, které jsou nezbytným předpokladem učení, se právě mezi 6–12 lety velmi intenzivně rozvíjejí. Vývoj dětské paměti nachází odraz ve zvýšení její kapacity, rychlosti zpracování informací, osvojení paměťových strategií, jejich efektivnějším využití a nakonec i v rozvoji metapaměti, tedy obecných znalostí o fungování paměti i o vlastních paměťových schopnostech.²⁰

V tomto období však dochází i ke značné proměně ve fyzickém vývoji. Průměrný chlapec vyroste mezi šestým a jedenáctým rokem života ze 117 na 145 cm, jedenáctiletá dívka je přibližně o centimetr vyšší. Váhově se chlapec dostane z 22 na 37 kg, dívka bývá o půl kilogramu těžší. Říčan si přitom povšiml, že trendem je nárůst hmotnosti i výšky v porovnání s minulostí. Mimoto roste také mozek, kolem deseti let se však jeho růst značně zpomalí. Vcelku je již plně vyvinut, ale asi až do jednadvaceti se budou zdokonalovat spojení mezi jednotlivými buňkami.²¹

Období mladšího školního věku bývá někdy přesto označováno jako období latence. Jedna část psychosomatického vývoje již je v této době ukončena, psychická, fyzická i pudová složka lidské osobnosti pak podřimuje až do počátku pubescence, aby mohlo dojít k jejímu projevení v plné síle. To však neznamená, že by se v mladším školním věku vývoj zastavil.²²

Typickým znakem tohoto období je věk takzvaného střízlivého realismu. Dítě se snaží pochopit svět „doopravdy.“ To je patrné z jeho výtvarných i písemných projevů,

¹⁹ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 1992, s. 145.

²⁰ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, s. 93.

²¹ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 1992, s. 146.

²² LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 118.

roste také zájem o četbu a o hry. Dítě se snaží být a je plně aktivní. Chce zkoumat věci okolo sebe. Ze začátku je tento realismus možné hodnotit jako naivní, když se opírá o to, co mu autority z jeho okolí stanoví jako správné a hodnotné. V průběhu času je ale dítě stále kritičtější a naivní přístup se proměňuje v pohled kriticky realistický. Takový pohled na svět je již předzvěstí dospívání.²³

Terminologie pro věk mezi 6. a 11. rokem je i v současnosti stále ještě nestálá a nepřesná. Označení bisexuální dětství sice zmiňuje důležitý znak, s ohledem na psychologickou terminologii je ale statické. Organicky i psychicky se totiž u dítěte v této době odehrávají důležité změny. Ty je třeba definovat inchoativním slovesem i za cenu, že by jen definovalo směr, ke kterému spějí. Proto se užívá pojem prepubescent. U dítěte mladšího školního věku je možné hovořit o dvou vývojových stupních, a to 6-8 let a 8-11 let. Věkové odlišnosti je nutné mít na vědomí i ve chvíli, kdy je ponechána jednota období. Mladší školní věk je rovněž dobou, kdy započiná vývoj sekundárních pohlavních znaků, a časové vymezení tohoto období individuálně kolísá také s ohledem na pohlaví.²⁴

2.1 Školní zralost dítěte a tělesný vývoj

Tělesná stránka dítěte je vystavena pozornosti pediatrů již od předškolního věku. Důraz je kladen hlavně na celkový zdravotní stav a na stupeň vývoje dětského organismu. Pro splnění nároků na vstup do školy je třeba přihlížet k základním měřítkům výšky a hmotnosti a úrovni stupně takzvané první strukturální přeměny dítěte, která se odehrává nejčastěji mezi pátým a šestým rokem života.²⁵

Pro tělesný vývoj je příznačné utlumení růstu těla do výšky a mnohem více patrný je růst objemu těla. U děvčat je růst celkově o něco rychlejší než u chlapců v totožném věku. Pro mladší školní věk je charakteristická také osifikace, neboli kostnatění chrupavky nebo vaziva. Kostí a kloubní spojení jsou v tomto čase velice měkké a pružné. Zádové svalstvo je zatím jen částečně vyvinuté. To jsou některé příčiny toho, proč při jednostranném zatížení nebo nedostatečném zatěžování či

²³ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2006, s. 118.

²⁴ PŘÍHODA, V., *Ontogeneze lidské psychiky I*, Praha: SPN, 1977, s. 247

²⁵ KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Vysoké učení technické, 2001, s. 71.

v důsledku neracionální výživy mohou vznikat poruchy ve správném držení těla, stavbě nohou, může docházet k nadměrnému ukládání podkožního tuku i k jiným závažným zdravotním nedostatkům. Typickým znakem svalstva je, že obsahuje méně hemoglobinu, tuků, bílkovin a anorganických látek než u dospělého jedince, na druhou stranu je v nich více vody. V průběhu doby dochází k rozvíjení svalstva, a to hlavně u horních končetin.²⁶

V době mladšího školního věku dítěti rostou takzvané dlouhé kosti, což se projevuje tím, že přichází o typickou roztomilou baculatost. Ta je spojena především s předškolními lety. Důsledkem tohoto stavu je ovšem také přechodné oslabení nervové soustavy, jež nachází svůj projev v potřebě vyššího pohybového uvolnění.²⁷

Růstu a výšce je možné rozumět jako lehce změřitelnému projevu celkového tělesného rozvoje dítěte, ale je za tím schován i růst kostry, svaloviny, zubů a veškerých vnitřních orgánů. Z toho důvodu je tento čas poměrně náročný na správné dávkování potravy, jež by měla obsahovat odpovídající množství bílkovin i vitamínů. Kromě výživy jedince je pro tělesný rozvoj jedince podstatný i vnější faktor, jímž se chápe především sociální a hygienická úroveň prostředí, v kterém dítě vyrůstá.²⁸

Jak již bylo zmíněno, v mladším školním věku by se mělo uskutečňovat zdokonalení hrubé a jemné motoriky. Z toho důvodu by neměla být výuka stereotypní a monotónní, protože pak toto zlepšování ubíjí.

2.2 Složky školní zralosti

Při nástupu do školy by dítě nemělo splňovat jen tělesné parametry, ale také intelektuální, sociální a morální a pracovně – motivační.

Ve chvíli, kdy dítě nastupuje do školy, se od něho čeká i jistý stupeň intelektuálního vývoje. Musí být schopné přijímat nové znalosti, rozumět přiměřeným termínům a soustředit se na vyučovací proces a být v něm aktivní. Stejně tak je

²⁶ VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*, Brno: Masarykova univerzita, 2009, s. 30.

²⁷ KREJČÍ, M., BÄUMELTOVÁ, M. *Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku*, České Budějovice: INCA, 1999, s. 14.

²⁸ MATĚJČEK, Z., POKORNÁ, M. *Radosti a strasti*. Jinočany: Nakladatelství a vydavatelství H+H, 1998, s. 78.

nezbytné, aby umělo dostatečné množství nových slov, mělo správnou výslovnost a dokázalo se souvisle vyjádřit i rozumět řeči učitele.

U sociální a morální stránky se jedná o vyzrálou citovou a sociální, kdy by již dítě mělo dokázat být jistý čas bez matky nebo jiné osoby, bez domácího prostředí a svých her. Jedná se tedy o to, aby dítě rozumělo své úloze žáka, identifikovalo se s ní a plnilo ji v procesu školního vyučování. Vyžaduje se tedy od něho jistá úroveň sociálního citění a mravního vědomí.

Důležitou součástí školní zralosti je konečně také pracovně-motivační stránka. Na významu jí neubírá ani to, že se zmiňuje poměrně výjimečně. Dítě má umět pracovní úkoly nejen převzít, ale současně by mělo být schopno u nich i jistou dobu vydržet, a hlavně by mělo rozumět smyslu učební činnosti i tomu, že učení je pro život člověka nezbytné.²⁹

Důležité je také dosažení úrovně v rozvoji řeči. Dochází k eliminaci poruch výslovnosti, roste slovní zásoba atd. V ideálním případě by dítě mělo dokázat vyslovit všechny hlásky do nástupu do základní školy, protože chodit v první třídě na logopedii a ještě zvládat školu, by znamenalo pro dítě další zatížení. Na druhou stranu je možné konstatovat, že se toleruje nesprávná výslovnost hlásek R a Ř.

Z výše uvedeného je zřejmé, že školní zralost musí být zkoumána celistvě. Tělesné předpoklady zohledňuje dětský lékař, duševní má na starosti psycholog, přičemž by měla být garantována jejich těsná spolupráce při celkovém hodnocení zralosti dítěte, protože mezi jednotlivými složkami se mohou objevovat značné rozpory.³⁰

²⁹ KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Vysoké učení technické, 2001, s. 72.

³⁰ KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Vysoké učení technické, 2001, s. 72.

3 REŽIM DNE DĚTÍ

Pod pojmem denní režim se rozumí rozvržení všech činností i odpočinku v průběhu jednoho dne, tedy 24 hodin. S ohledem na zdravotní stav je doporučováno hned několik pravidel. Především by měla být vyvážena délka rozličných forem činnosti, odpočinku a jejich střídání takovým způsobem, aby nebyl organismus vystaven nadměrné únavě. Druhým důležitým bodem je nutnost opakovat jednotlivé složky režimu dne pravidelně, a to pokaždé ve stejnou dobu. Pravidelnost je nutná při podávání jídla i ukládání se ke spánku. Opakování jistých činností v tu samou dobu a ve stejném pořadí má za následek zpevňování návyků. Třetím doporučením je potom zařazovat rozličné druhy činnosti a odpočinku v době, která odpovídá biologickým rytmům během 24 hodin. Je zřejmé, že úroveň veškerých funkcí organismu se během dne proměňuje, což má za následek výkyvy ve výkonnosti člověka.³¹ Ludvíková doplňuje, že na pravidelný denní režim je nutné zvykat dítě již od nejnižšího věku, protože se tím u něj vytváří řada podmíněných reflexů, které jsou důležité pro jeho další výchovu a vývoj. Kromě pravidelnosti výše popsaných aktivit také vyzdvihuje důležitost vytváření pocitu jistoty a bezpečí a také to, aby byla dítěti v dostatečné míře projeována láska.³²

Lidský organismus se tedy chová podle jistých rytmů, jež se formovaly během jeho vývoje. Právě z biologických rytmů je odvozena nezbytnost pravidelného střídání práce a odpočinku. Co si představit pod výrazem práce u dětí? Jedná se o všechnu aktivitu ve škole, přípravu do ní a také povinnosti doma. Po každé práci by měl ale následovat odpočinek. Odpočívat je možné pasivně i aktivně. Právě aktivní odpočinek prostřednictvím pohybu by měl mít v denním režimu značný význam.³³

Osvojení si správného denního režimu předpokládá naučit se pracovat s časem. V tom by měli dětem být nápomocni hlavně jejich rodiče, kteří by si měli dávat pozor na to, aby je nepřetěžovali. Významné je v denním rozvrhu konkrétní činnosti střídát, rodiče by například neměli své děti nutit, aby se začaly připravovat do školy hned po návratu z ní. Rozložení konkrétních činností by tedy mělo být v souladu s biologickými

³¹ MARÁDOVÁ, E. *Rodinná výchova*, Praha: Fortuna, 1997, s. 8-9.

³² LUDVÍKOVSKÁ, K. Baby online: Denní režim dítěte, [cit. 1.2.2017].

³³ DOVALIL, J., CHOUTKOVÁ, B. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia, 1988.

rytmy člověka. Tyto biologické rytmy mají cyklickou povahu a pravidelně se opakují. Dochází ke střídání času aktivity a klidu, bdění a spánku, hladu i nasycení. Biorytmy se dělí na vrozené, podřízené vnějším vlivům a uměle utvořené stálým opakováním daného životního režimu.³⁴

Podle výzkumů badatelů se výkonnost mění tím způsobem, že největší útlum organismu je běžný ráno kolem třetí hodiny, aktivita stoupá po šesté hodině a maxima dosahuje mezi desátou a dvanáctou, k prudkému poklesu dochází ve 13 hodin a k aktivitě zase dochází mezi 15. a 18. hodinou, zde se jí však již nedaří dosáhnout dopolední úrovně. Od 19. hodiny výkonnost opět klesá a tělo se připravuje na spánek.³⁵

Z těchto zjištění vyplývá, že v časných odpoledních hodinách, když se aktivita člověka výrazně sníží, je ideální zařazovat činnosti odpočinkové a rekreační povahy, jež mají za účel zbavení se únavy z vyučování. Tyto fyzicky a psychicky méně náročné činnosti nahrazují náročnější pohybové aktivity. Ty mají za cíl vynahradiť tělu dlouhé sezení ve škole. V další části odpoledne, když se aktivita jedince opět zvyšuje, je záhodno včleňovat do programu těžší zájmové aktivity, studium i přípravu na vyučování. V podvečer a večer je zase nutné dbát na to, aby měly děti dostatek času k odpočinku.

Existují také týdenní biorytmy, jež vznikají umělým způsobem a plynou ze střídání pracovních a odpočinkových dnů. Výkonnost lidského organismu doznává změn v průběhu roku, když nejnižší je v zimě, proměňuje se také v závislosti na životní pohodě. Je pochopitelné, že případné nedodržování biorytmů lidského organismu má za následek zrod pocitu únavy, vyčerpanosti i neschopnosti soustředit se.

Jakým způsobem tedy postupovat, aby měl denní režim dítěte ty nejlepší parametry? Jak již bylo zmíněno, je nutné dát dětem dostatečné množství času k odpočinku a současně by měly být děti učeny efektivním způsobům odpočinku i různým relaxačním technikám. S tím souvisí pravidelné zařazování pohybových aktivit a porozumění důležitosti pohybu pro zdravý rozvoj dítěte. Musí být dodržován i jistý řád, pravidelnost, která ulehčuje provádění činností. V potaz musí být bráno i kolísání aktivity a výkonnosti jedince během dne.

³⁴ MARÁDOVÁ, E. *Rodinná výchova*, Praha: Fortuna, 1997, s. 11-12.

³⁵ KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Vysoké učení technické, 2001, s. 72.

Děti by měly v průběhu času pochopit, že přiměřená pohybová aktivita je nezbytnou podmínkou normálního a zdravého tělesného vývoje. Její pozitivní účinky se projevují nejen v nárůstu fyzické zdatnosti, ale také psychické odolnosti. Provozování vhodných pohybových aktivit se kladně projevuje při optimálním růstu i vývoji nervového systému, má pozitivní dopad na růst svalové hmoty i její výkonnost, sílí kostra a jde i o prevenci před vadným držením těla. Důležitý je ovšem i psychoregulační důsledek, když pohybová aktivita rozvíjí sebepoznávání, výchovu k toleranci a smysl pro fair play.

Podle Krejčího a Bäumeltové je třeba při snahách o dosažení co nejlepšího denního režimu dodržet hned deset základních pravidel. Rodiče by měli s dětmi hovořit na téma, jestli mají dostatek času od chvíle, kdy vstanou až po cestu do školy. Jestli snídají v poklidu a co snídají. Také vhodné uspořádání vyučovacích hodin oddaluje nástup únavy u žáků. V průběhu vyučování i o přestávkách by se pak mělo žákům dostat odpovídajícího pohybového uvolnění, přičemž by měli mít možnost se kdykoli napít. Je nutné zohlednit, že také mimoškolní činnosti, lhostejno, jestli mají povahu nepovinných předmětů, výuky cizích jazyků nebo hry na cizí nástroj, se počítají do pracovní doby. Domácí příprava na vyučování je pak záležitostí velmi individuální. Obvykle se udává jako ideální čas mezi 15. a 18. hodinou, přičemž by měla následovat až po aktivním odpočinku. Tím se rozumí taková činnost, která rozproudí krev a posílí svaly. Děti by se měly naučit i prostřednictvím relaxačních technik a protažením zakončit den. S ohledem na tuto práci je důležitým bodem i důraz na spánek jako nejvýznamnější podobu odpočinku, přičemž musí být garantovány ideální podmínky pro jeho dostatečnou délku a kvalitu. Současně by měl být projevován dostatečný zájem o to, jak mnoho času děti tráví u televize nebo počítače.³⁶

Csémy si povšiml toho, že 90 % dětí se na televizi nebo video běžně dívá alespoň hodinu denně. Z toho vyplývá, že jim musí nutně zbývat méně času na jiné aktivity. O víkendu pak hlavně chlapci stráví sledováním televize i více než šest hodin. U počítače pak tráví více než 50 % dětí více než jednu hodinu denně, o víkendu se pak tento čas zvýší na několik hodin. Ačkoli je výzkum deset let starý, domnívám se, že

³⁶ KREJČÍ, M., BÄUMELTOVÁ, M. *Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku*, České Budějovice: INCA, 1999, s. 21-22.

v současnosti se spíše situace změnila ještě více k horšímu, když pohybové aktivity doznaly ještě větších ztrát na zastoupení v denním režimu dítěte.³⁷

3.1 Základní složky denního režimu

Denní režim sestává z několika významných složek, přičemž nejdůležitější představuje jednoznačně spánek, který ostatně stojí v centru zájmu této práce. Spánek je chápán jako generalizovaný útlum mozkové kůry a z jisté části i nižších oblastí nervové soustavy. Nervové i fyziologické pochody jsou v jeho průběhu do značné míry utlumeny, nervové struktury odpočívají a připravují se na svoji činnost po probuzení. Potřeba spánku je přímo úměrná věku dítěte, přičemž platí, že čím je mladší, tím více potřebuje spát. Dítě dostatečně spí v okamžiku, kdy ráno procitá bez buzení, v dobré náladě a svěží, vyspalé a odpočaté. Pro děti v mladším školním věku se jako ideální doba spánku uvádí deset hodin. U menších dětí je potřeba spánku doplněna i o denní spánek.³⁸

Náležitou pozornost je bezpochyby nutné věnovat i stravování a výživě, jež je u každého do značné míry individuální. Každý disponuje jistým vlastním rytmem stravování a výživovými zvyklostmi, které působí na jeho výběr. Jistě nepřekvapí, že mimořádnou důležitost pro zdraví dětí mají stravovací zvyklosti v rodině. Podle běžných pravidel by měla snídaně obsáhnout zhruba 15-20 % z denního příjmu, polední svačina 10-15 %, oběd 30–35 % a konečně večeře 20-25 %.³⁹

Při porovnání stravy dospělého a dítěte by v té druhé měly mít výraznější zastoupení bílkoviny, jež dítě potřebuje ke zdravému růstu. Pro dnešní dobu je bohužel typickým znakem dětského stravování výskyt vyššího množství sacharidů, což má za následek stálý růst obezity dětí.⁴⁰

Pro nadváhu a obezitu je charakteristickým rysem přílišné ukládání tuků v těle, přičemž v současnosti již se jedná takřka o epidemii, jež představuje výrazné zdravotní

³⁷ CSÉMY, L. *Životní styl a zdraví českých školáků*, Praha: Psychiatrické centrum, 2005, s. 46.

³⁸ KREJČÍ, M., BÄUMELTOVÁ, M. *Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku*, České Budějovice: INCA, 1999, s. 25.

³⁹ KREJČÍ, M., BÄUMELTOVÁ, M. *Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku*, České Budějovice: INCA, 1999, s. 26.

⁴⁰ KREJČÍ, M., BÄUMELTOVÁ, M. *Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku*, České Budějovice: INCA, 1999, s. 26-27.

ohrožení populace. Především u dětí je obezita velmi nebezpečná, protože je spojena s nebezpečím, že si ji dítě s sebou přeneso do dospělosti. Zdravotní rizika s ní spjatá se pak mohou začít projevovat mnohem dříve. Z mého pohledu je také logické, že dětská obezita děti demotivuje v případné pohybové aktivitě. Pro co nejlepší rozložení stravy lze doporučit potravinovou pyramidu nebo některý z jiných takto zaměřených projektů.⁴¹

Ve spojitosti se stravováním a výživou bývá zmiňován životní styl. Pod ním si lze představit způsob života jedince. Jde tu nejen o stravovací a spánkové návyky, ale rovněž o to, jaká je pohybová aktivita jedince, jeho hygienické zvyklosti. Patří sem rovněž relaxace, schopnost odolat stresu. Když má být přiblížen zdravý životní styl, jde tu primárně o to, aby naše tělo udržoval zdravé fyzicky i psychicky. Zdravý životní styl přispívá k upevnění zdraví člověka. Jak již bylo naznačeno, pro dětské zdraví má blahodárný vliv pohyb a aktivity s ním spojené, z toho důvodu mu patří i jedno z čelních míst v denním režimu dětí na základní škole.⁴²

Do základních složek denního režimu je možné dále zařadit hygienu. Je důležité, aby děti dodržovaly správné zásady hygieny. Zde je nutné upozornit především na to, aby rodiče dbali hlavně na čištění zubů s ohledem na jeho správnost a častost.

Další složkou denního režimu je pohybová aktivita. Každé dítě by mělo mít dostatek prostoty k přirozenému a volnému pohybu, a to především venku. Dvořáková zde doplňuje, že si sice rodiče uvědomují pohybové potřeby svých dětí, velmi těžko je však dokáží naplnit pro nedostatek svého vlastního času, nevhodných podmínek nebo neznalosti přiměřených aktivit.⁴³

⁴¹ MUŽÍK, V. *Výživa a pohyb*. Brno: Paido, 2007, s. 97-98.

⁴² MUŽÍK, V. *Výživa a pohyb*. Brno: Paido, 2007, s. 11.

⁴³ DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou k rozvoji osobnosti dítěte*, Praha: Portál, 2002, s. 109.

4 POJEM SPÁNEK

Spánek je neoddělitelnou a nutnou součástí života každého člověka.⁴⁴ Psychologický slovník definuje spánek jako celkový útlum činnosti ústředního nervstva, jenž je provázený snížením intenzity většiny životních pochodů. Je důležitý především pro učení, paměť a schopnost soustředění. Nedostatek spánku má za následek snižování duševních schopností.⁴⁵

Spánek je komplikovaný proces, k němuž je nezbytná dokonalá souhra mnoha mozkových struktur a neurotransmiterů. Při usínání dochází k aktivaci oblasti předního hypotalamu, která se nazývá ventrolaterální preoptická area. Její neurony jsou činné v průběhu NREM spánku a potlačují funkci oblastí, jež se účastní řízení bdělosti. Při usínání a NREM spánku se uskutečňuje postupná synchronizace a zpomalování mozkové aktivity na úrovni talamických okruhů. Pro řízení REM spánku mají zásadní význam kmenové struktury v oblasti pontomesencefalického přechodu, kde jsou umístěny skupiny neuronů, které jsou zodpovědné za nástup REM spánku a neurony bránící REM spánku.⁴⁶

Spánek se tedy skládá ze dvou cyklů. Ty jsou označovány jako spánek REM a spánek nREM. Spánek nREM sestává ze čtyř stadií. V prvním dochází k přechodu ze stavu bdění do hlubších fází, druhé je určeno přítomností spánkových vřetének, třetí trvá přibližně hodinu a v tom je velmi těžké spícího probudit neosobním zvukem. Zajímavé je, že pláč dítěte nebo vyslovení jeho jména jej probudí. Ve čtvrtém stadiu pak tvoří vlny delta 50 a více %. Sny jsou v období nREM mnohem méně časté než v REM a více se podobají normálnímu myšlení.⁴⁷

Spánková stadia se v průběhu noci střídají. Zpravidla proběhne pět cyklů, přičemž každý má stadia REM i nREM. Obvykle se uskuteční rychlý přechod z bdění až do 4. stadia nREM, přibližně po sedmdesáti minutách dochází k návratu do druhého stadia, po něm nastává první období REM spánku. Hlubší spánková stadia se vyskytují v první polovině noci, většina REM spánku ve druhé polovině. Střídání cyklů je však u každého jedince jiné a závisí na věku. Kupříkladu u novorozenců REM tvoří až

⁴⁴ BORZOVÁ, C., A KOL. *Nespavost a jiné poruchy spánku*. Praha: Grada Publishing, 2009, s. 11.

⁴⁵ HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál 2000, s. 554.

⁴⁶ PŘÍHODOVÁ, I. *Poruchy spánku u dětí a dospívajících*. Praha: Maxdorf 2013, s. 14-15.

⁴⁷ HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál 2000, s. 554.

polovinu ze 17 hodin spánku denně, od pěti let klesá jeho podíl na čtvrtinu, ve stáří pak na pětinu, přičemž stadia hlubokého spánku občas mizí a objevuje se takzvaná přirozená nespavost.⁴⁸

4.1 Význam spánku

Je nepochybné, že spánek je bezpodmínečně nutný k obnově životních funkcí. S oporou v současných poznacích je možné konstatovat, že spánek je významný pro obnovu mozkové činnosti k řízení organismu a ke kognitivním funkcím, pro mozkový energetický metabolismus, pro endokrinní řízení organismu, pro synaptickou plasticitu, pro procesy učení a paměti i pro imunitní kompetenci organismu. Pro obnovu činnosti mozku je významný NREM spánek, a to hlavně delta spánek. Spánek je velmi významný pro učení a paměť, protože během spánku se s největší pravděpodobností zpracovávají a upevňují paměťové stopy. REM spánek má zřejmě souvislost s procedurální (implicitní) pamětí, ve které jsou uchovávány jednoduché podmíněné reflexy, percepční schémata a pohybové vzorce, přičemž my k ní nemáme vědomý přístup. Pro deklarativní paměť, která slouží k zapamatování informací a dějů, je významný NREM spánek. Protože REM spánek, jak již zaznělo, tvoří i 50 % spánku novorozenců a kojenců, uvažuje se i o jeho důležitosti pro zrání mozku. Jiná teorie hovoří o tom, že REM spánek slouží v průběhu nitroděložního vývoje k procvičování motorických vzorců.⁴⁹

K tomu, aby byl spánek zdravý, čímž se rozumí, že bude hluboký, nepřerušovaný a bez děsivých snů a pocení, je nutné dodržet několik zásad. Mělo by se chodit spát i vstávat v pravidelnou dobu bez ohledu na délku spánku, lidé by se také měli vyhýbat těžším jídlům tři až čtyři hodiny před spánkem, podobně jako pití alkoholu. Nočnímu probuzení se lze údajně vyhnout mimo jiné i tím, že se nepije žádná tekutina čtyři hodiny a nápoje s kofeinem šest až osm hodin před spaním. Stejně tak by se mělo na noc nosit lehké, volné a neškrticí oblečení, ležet se má na přiměřeně pohodlné a páteř podporující matraci. Spát je nutné v přiměřeně chladné místnosti,

⁴⁸ HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál 2000, s. 554.

⁴⁹ PŘÍHODOVÁ, I. *Poruchy spánku u dětí a dospívajících*. Praha: Maxdorf 2013, s. 18.

pokud možno s otevřeným oknem, v zimě oblékat ponožky, aby byly nohy v teple. Ke spánkové hygieně patří i vyhnutí se sledování televize a četbě napínavých románů.⁵⁰

V dnešní moderní době již dokonce i takovou věc, jakou je pohlídání správné spánkové hygieny, obstarají některé telefonní aplikace, jež jsou vyvinuty pro moderní telefony. Dokážou udělat záznam spánku a pro některé aplikace není problém ani vytvořit graf snění. Zásadou toho má uživatel kontrolovaný přehled, v jakou dobu byl spánek hluboký, kdy se třeba dokonce takřka vzbudil. Ocenit je i možnost pořídit si záznam zvuku. Díky tomu si lze ověřit, jestli spící mluví ze spaní nebo chrápe.

4.2 Spánek u dětí

Nepokojný spánek z počátku života, jenž je velmi nepravidelný, povrchní, zranitelný i přerušovaný častým probuzením i pohyby vlastního těla, je postupně nahrazován spánkem klidným a pravidelným. Odhaduje se, že čtyřicet až šedesát procent dětí, kterým je osmnáct měsíců, se budí asi jednou za noc, dvacet procent se pak budí častěji. Především mezi sedmým a osmým měsícem může být dítě vzhůru i poměrně dlouho. Obvykle ale zůstane klidně ležet v postýlce, má otevřené oči, hraje si s hračkou nebo cumlá dudlík a poté usne.⁵¹

Potřeba spánku je u každého člověka v průběhu jeho života velmi individuální. Pro tuto práci mají jistě největší význam výzkumy, které se zabývají délkou spánku ve školním věku. Ta se obvykle pohybuje mezi 8,5 – 10 hodinami. V těchto časech je spánek nejkvalitnější za celý život. Práh probuzení je v tomto období celkem vysoký. Poměrně vysoké zastoupení má delta spánek, jehož procento do 10 let klesá ve prospěch stadia NREM 2. Spánkový cyklus trvá mezi 90 až 110 minutami. Zdravé dítě v této době během dne nespí, naopak pro tento věk je typická vysoká úroveň denní bdělosti.⁵²

Zásadní význam má snad ještě více než u dospělých vyhnutí se některým spánkovým zlovykům. Děti by rozhodně neměly hrát před usnutím počítačové hry nebo se dívat na televizní filmy, protože jsou náročné na psychiku a přemýšlení. Samotný odraz světla z monitoru produkuje signály a podněty do mozku, což působí na

⁵⁰ HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál 2000, s. 554.

⁵¹ GRAVILLON, I. *Spánek malých dětí*, Praha: Portál, 2003., s. 26-28.

⁵² PŘÍHODOVÁ, I. *Poruchy spánku u dětí a dospívajících*. Praha: Maxdorf 2013, s. 29-30.

dětský spánek. Internet a počítačové hry poskytují nové podněty k přemýšlení, což má za důsledek, že má poté organismus problém, aby sám „přepnul na režim spánku.“ Děti, které tráví hodně času na počítači, spí menší množství hodin a jejich spánek není dostatečně kvalitní rovněž kvůli únavě a psychickému vypětí v průběhu hry. Děti, které jsou nevyspalé, mívají horší koncentraci na výkon, což se zpětně odráží v jejich zhoršených výsledcích. Bývají neoblíbené a někdy lze ve spojitosti s nimi dokonce hovořit až o asociálním chování. Tito hráči pak znovu utíkají do počítačových her, protože je to pro ně pohodlnější než existovat v reálném životě. Vše přitom má svůj zdroj mimo jiné právě v nedostatku spánku.

Rušivě na spánek působí i požívání těžkých a mastných jídel, protože těžké jídlo uvede do aktivity trávicí systém, čímž je spánek narušen. Kořeněná jídla pak umí zvýšit teplotu těla a srdeční frekvenci, což pochopitelně spánku také nenapomáhá.

Někteří lidé, děti nevyjímaje, zvládají s obtížemi přechody na zimní a letní čas. V jejich důsledku se někdy dostaví zhoršení spánku a také nárůst stresu. Lidé si stěžují také na bolesti hlavy a poruchy pozornosti. Posun času mívá za důsledek i vyšší počet sebevražd. Ohroženy jsou děti, ale především starší osoby a lidé, kteří trpí depresemi.⁵³

4.3 Poruchy spánku

Spánková porucha může přijít v jakémkoli věku. V podstatě všechny nepravidelnosti spánku je možné zařadit mezi spánkové poruchy. Nejčastějším faktorem, jenž za spánkovými poruchami stojí, bývá v dnešní době stres.⁵⁴

Borzová a kol. (2009) na prvním místě jmenují nespavost. Ta zpravidla rychleji vznikne u osob, které jsou málo psychicky odolné. Nespavců je tak v současnosti stále více ve spojitosti se stále větším počtem nevyzrálých osobností, které nejsou schopné se vypořádat s vlastním životem. To vede autorku až k názoru, že jediným způsobem, jak se zbavit nespavosti, je přijmout a pochopit, že tato porucha je spojena s naší povahou

⁵³ ŠILAR, P. *Letní čas a zimní čas*. [online] [18. 12. 2016] Dostupné z www: <http://www.petr-silar.cz/z-medii/clanek/kritici-zmeny-zimniho-casu-naletni-ji-chteji-zrusit-v-ramci-eu/30>

⁵⁴ BORZOVÁ, C. a kol. *Nespavost a jiné poruchy*, Praha: Grada, 2009.

a osobností. Nespavost má souvislost také s pohledem na svět, kdy je nutné být schopen nést zodpovědnost za vlastní chování.⁵⁵

Lavery (1998) ještě nespavost dále dělí na přechodnou, krátkodobou a chronickou. Přechodná je obvykle zaviněna stresem, menšími zdravotními problémy nebo přesunem v časových pásmech. Po odeznění těchto příčin brzy vymizí. Krátkodobá nespavost vzniká v důsledku emocionálního otřesu, jímž může být smrt blízké osoby nebo rozvod. Její délka je uváděna v horizontu 2-3 týdnů. Konečně chronická nespavost bývá zaviněna psychickými a fyziologickými potížemi z nejbližšího okolí, která se nepřetržitě vrací. Chronická nespavost se u lidí projevuje nejčastěji únavou, špatnou soustředěností, depresemi, nižší výkonností i bolestmi hlavy.⁵⁶

Dalším druhem poruchy spánku je nadměrná noční i denní spavost. Nadměrnou denní spavost (hyposomnií) je možné chápat jako protiklad nespavosti. Nejčastějším spouštěčem této poruchy bývají hormonální změny, ale také neurotické a úzkostné poruchy. Stejně tak se je možné setkat i s nadměrnou noční spavostí, kdy si člověk žádá více spánku, než je v jeho věku a zdravotním stavu obvyklé. Při léčbě tohoto onemocnění se nejčastěji sahá po stimulantech. Hlavní úlohu má ovšem nervový systém, jenž je často ovlivňován působením rozličných emocionálních vlivů. Protože únava u dětí nastupuje rychleji než u dospělých, je třeba brát v potaz i různá vývojová specifika.⁵⁷

U poruchy cirkadiánního rytmu dochází k odlišnému časování spánku během dne v důsledku změny nastavení vnitřních biologických hodin. Nejběžnější je zpoždění fáze spánku, kdy je nástup spánku posunut o dvě a více hodin v porovnání s obvyklým časem usínání. Usínání v ranních hodinách a spánek, který je protažený do poledne, se pochopitelně dostává do střetu s nároky na ranní vstávání i docházku do školy. Tato porucha se častěji vyskytuje hlavně u dospívajících. Podíl na ní má fyziologicky daný posun usínání, ale i životní styl dospívajících, kteří často prodlužují bdění do pozdních nočních hodin.⁵⁸

⁵⁵ BORZOVÁ, C. a kol. *Nespavost a jiné poruchy*, Praha: Grada, 2009., s. 34.

⁵⁶ LAVERY, S. *Léčivá síla spánku*. Praha: Knižní klub, 1998.

⁵⁷ BORZOVÁ, C. a kol. *Nespavost a jiné poruchy*, Praha: Grada, 2009.

⁵⁸ PŘÍHODOVÁ, I. *Poruchy spánku u dětí a dospívajících*. Praha: Maxdorf 2013, s. 43.

Rodiče jsou často vinni poruchou spánku z nedostatku režimu. Měli by dbát především na to, aby děti ukládali ke spánku důsledně a pravidelně. Pokud se tak neděje, může dojít ke vzniku poruchy. Tu se doporučuje napravit právě vytvořením stereotypních podmínek. Dítě, jež každý večer usíná v jiné místnosti v jinou dobu, je údajně neukotvené v rodinném prostředí, ve kterém vyrůstá. Za vznikem této poruchy může být i nedostatečná komunikace, protože dítě v průběhu dne získá celou řadu rozličných zkušeností a vjemů a pokud ze strany rodičů panuje neochota s ním toto probrat, následkem může být opět neklidný a přerušovaný spánek.⁵⁹

Někdy může docházet také k poruchám dýchání ve spánku, což se projevuje zástavami dechu, omezením dechového objemu na polovinu a méně a hypoventilací. Příčina obvykle tkví v nedostatečné průchodnosti horních cest dýchacích, případně v nedostatečném řízení ventilace na úrovni dechového centra v kmeni. Podle některých názorů je dokonce již pravidelné chrápání u dětí nejmírnější poruchou dýchání ve spánku.⁶⁰

U dětí se lze poměrně často setkat také s parasomnií, pod kterou se skrývají abnormní stavy. Ty se objevují při usínání, během spánku nebo při probuzení. S ohledem na svůj výskyt a vztah ke spánkovým stadiím se hovoří o parasomniích vázaných na NREM spánek, parasomniích vázaných na REM spánek a ostatních parasomniích.⁶¹

Parasomie spojené s NREM spánkem se označují jako poruchy probuzení z NREM spánku. Jsou zaviněny nedokonalým probuzením z hlubokého spánku běžně v první třetině noci. Mezi typické klinické projevy patří náměsíčnost, noční děsy nebo zmatené jednání. Tyto parasomie se často objevují v předškolním a školním věku, kdy je hluboký spánek hodně zastoupen a práh probuzení z něj je vysoký. Sporadicky se objevují až u 30 % dětí. S REM spánkem je spojen výskyt děsivých snů, které jsou také v dětském věku běžnější než u dospělých. Z jiných parasomnií je poměrně častou přechodnou poruchou primární noční enuréza, další se objevují poměrně vzácně.⁶²

⁵⁹ BORZOVÁ, C. a kol. *Nespavost a jiné poruchy*, Praha: Grada, 2009.

⁶⁰ PŘÍHODOVÁ, I. *Poruchy spánku u dětí a dospívajících*. Praha: Maxdorf 2013, s. 41.

⁶¹ PŘÍHODOVÁ, I. *Poruchy spánku u dětí a dospívajících*. Praha: Maxdorf 2013, s. 43.

⁶² PŘÍHODOVÁ, I. *Poruchy spánku u dětí a dospívajících*. Praha: Maxdorf 2013, s. 43.

4.4 Vyšetřování poruch spánku

Diagnostika poruch spánku se v podstatě nijak neliší od stanovení diagnózy jakéhokoli jiného onemocnění. Klíčovou úlohu tu má anamnéza, jež jako každá jiná sestává z rodinné, osobní, farmakologické a pracovní. Rodinná anamnéza zahrnuje genetické dispozice, osobní však nemá o nic menší význam. Jsou v ní obsaženy problémy s usínáním, vysoká denní spavost, noční probouzení i abnormální noční stavy, pravidelnost spánku, ale i dýchání ve spánku, s nímž bývají často spojeny problémy. V potaz je nutné brát i podmínky, za kterých dítě usíná – patří k nim především doba ulehnutí nebo usnutí, ale i činnost, kterou vykonává před spaním. K dalším významným datům patří informace o délce trvání problému, ale i to, jakým způsobem ovlivňují fungování postiženého v průběhu dne. Značný význam má fakt, zda je porucha stálá nebo kolísá, podobně jde i o to, jaká je vůbec představa rodičů o normálním spánku. Farmakologická anamnéza bere v potaz braní léků, které působí na spánek. Pracovní anamnéza se pak týká téměř výhradně dospělých, když se zajímá o nepravidelnosti režimu, která bývají zaviněny směnným provozem. Poruchy spánku mohou být také důsledkem nějakého jiného onemocnění.⁶³

V současnosti lze hovořit o existenci celé řady škál a dotazníků, které primárně cílí na poruchy spánku. Snaží se o postižení poruch v jisté době a postihují případné pokroky v léčbě. K neznámějším patří Epworthská škála spavosti (jejím cílem je zjistit stupeň ospalosti prostřednictvím čísla), Hornův spánkový dotazník (přispívá k hodnocení úspěchu léčby, je orientovaný na ranní a večerní typologii), spánkový diář (ten si vede samotný pacient a lékař se jej snaží využít v průběhu léčby; zpravidla jsou v něm obsaženy údaje za 1-4 týdny). Využít lze také psychometrické testy spavosti, které mají za cíl nepřímo zhodnotit důsledky nespavosti.⁶⁴

Již v průběhu roku 1968 byla skupinou badatelů definována základní pravidla a interpretace parametrů, jež mají být do polysomnografického vyšetření zahrnuty. Jde především o tři hlavní, a to EEG (elektroencefalogram) na nejméně dvou svodech, EMG (elektromyogram), který registruje pohyby brady, a konečně EOG (elektrookulogram), ten zaznamenává horizontální i vertikální pohyby očí. Spolu

⁶³ ŠONKA, K., PERTL, M. *Nespavost*. Praha: Maxdorf s. r. o. 2009.

⁶⁴ ŠONKA, K., PERTL, M. *Nespavost*. Praha: Maxdorf s. r. o. 2009.

s těmito třemi hlavními snímači se využívají i další, ze kterých je možné na tomto místě zmínit měření proudu vzduchu před nosem i ústy, mikrofon k zaznamenání chrápání, EKG a další. Polysomnografické vyšetření se uskutečňuje ve spánkové laboratoři, přičemž záznam vyhodnocuje lékař prostřednictvím křivky, využít lze i videozáznam spícího v průběhu noci. Z polysomnografie vzejde takzvaný hypnogram. K vyšetření je vhodné přistoupit při zaregistrování takových příznaků, jako je nadměrná denní spavost, abnormální pohybová aktivita ve spánku nebo výjimečně insomnie.⁶⁵

Další vyšetřovací metodou je aktinografie. Ta spočívá v jednoduchém záznamu pohybů. Tato screeningová metoda nachází své uplatnění hlavně ve chvíli, kdy mají být zaregistrovány periodické pohyby během spánku. Pacientovi se nasadí takzvané „náramkové hodinky“ na nedominantní končetinu a po ukončení vyšetření dochází k vyhodnocení aktivity v průběhu dne, objemu spánku a množství probouzejících reakcí.⁶⁶

Především pro diagnostiku nadměrné spavosti a narkolepsie bývá užíván test mnohočetné latence usnutí. Toto vyšetření je příznačné tím, že jde o polysomnografické vyšetření, jež probíhá dvacet minut po usnutí. Má hodnotit latenci usnutí a případně také stadia spánku.⁶⁷

4.5 Dětské sny

Děti běžně o svých snech rády hovoří. Rodiče by jim měli pozorně naslouchat, aby děti věděly, že je jim věnována pozornost. Je to důležité, protože zásluhou dětských snů mohou získat indicie o psychických problémech svých dětí. Jiné dětské sny však zároveň mohou poskytovat zpětnou vazbu o různých výchovných nedostatcích ze strany rodičů nebo vychovatelů. Děti přitom své sny obvykle berou vážněji než dospělí. Sen pro ně bývá jako film, jež pozorují jako diváci a současně v něm mají hlavní úlohu.⁶⁸

To, o čem dítě ze svého snu hovoří, bývá často jen malým výsekem ze snu, který se mu opravdu zdál. Někde děti některé části svých snů tají, protože se za ně stydí,

⁶⁵ ŠONKA, K., PERTL, M. *Nespavost*. Praha: Maxdorf s. r. o. 2009.

⁶⁶ KRYGER, M. H., ROTH, T., DEMENT, W. C., *Principles and Practice of Sleep Medicine*. St. Louise [Missouri] : Elsevier, 2010.

⁶⁷ ŠONKA, K., PERTL, M. *Nespavost*. Praha: Maxdorf s. r. o. 2009.

⁶⁸ FINK, G. *Dětské sny: rádce pro rodiče s lexikonem snových symbolů*. Brno: Jota, 1994.

příčemž příčinou bývá morální hledisko. V jiných případech své sny různě upravují, což není třeba vnímat nějak rušivě, neboť fantazie je v dětském věku, jak již bylo dříve zmíněno, zcela běžnou součástí myšlení. V dětských snech se kromě událostí z nedávné minulosti často objevují rovněž nesplněná přání. V mladším školním věku se také nejčastěji objevují noční můry. Jestliže se dítěti zdají úzkostné sny každou noc, může to mimo jiné znamenat, že si v každodenním životě není samo sebou jisté, případně má nějaké starosti. Někdy si ve snech také děti vybíjejí svoji agresi. Je zajímavé, že děti mladšího školního věku mívají barevnější sny než děti staršího školního věku, u nichž je naopak více zastoupena obsahová stránka snu.⁶⁹

U dětí, kterým je šest nebo sedm let, poměrně často dochází také k záměně stavu bdění a snění.⁷⁰

Možná není úplně známo, že sny mají vliv na zdraví člověka, a to navzdory tomu, že o této hypotéze uvažovali již Římané. Sny přispívají k tomu, že se dokážeme kvalitněji orientovat v našem minulém, přítomném i budoucím životě. Téměř každému snu je možné přisoudit schopnost, že dokáže ovlivnit náladu během dne. Jak již bylo naznačeno výše, bádání prokázala, že lidé REM fázi potřebují, protože přispívá ke zpevnování paměťových stop a současně je významný pro růst mozkové hmoty. Současně pomáhá při regeneraci našeho myšlení a uvažování, rozhodování i představování, obecně lidské psychiky.⁷¹

⁶⁹ PLHÁKOVÁ, A. *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál, 2013.

⁷⁰ FINK, G. *Dětské sny: rádce pro rodiče s lexikonem snových symbolů*. Brno: Jota, 1994.

⁷¹ STERNBERG, R. J. *Kognitivní psychologie*. Praha : Portál, 2002.

PRAKTICKÁ ČÁST

5 EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ

5.1 Cíle práce

Cílem práce je zjistit, zda je u dětí mladšího školního věku uspokojena potřeba spánku. Dílčím cílem je zjištění, zda děti mladšího školního věku mají návyky či rituály při usínání. Pro splnění výše uvedených cílů byly položeny níže uvedené výzkumné hypotézy.

5.2 Hypotézy

HYPOTÉZA 1: Většina dětí mladšího školního věku usíná při sledování televize či poslechu hudby.

HYPOTÉZA 2: Většina dívek více pocítuje únavu během dne.

HYPOTÉZA 3: Problémy se spánkem, tj. neuspokojenou potřebu spánku mají spíše děti, které sdílejí pokoj se sourozencem.

HYPOTÉZA 4: U dětí mladšího školního věku se liší spánkový režim během pracovního týdne a víkendu.

5.3 Metody výzkumu

Ke zpracování práce bylo použito těchto metod a technik: analýza odborné literatury, analýza dostupné zdravotní dokumentace, rozhovor s dětmi a rodiči dětí, dotazníkové šetření.

Studiem dostupné dokumentace a rozhovory byly získány empirické informace, které jsou založené na nepřímém dotazování probandů. V praktické části byla získána data, která jsou následně tříděna, vyhodnocena a zpracována do formy případové studie.

Výsledky byly zpracovány tak, aby se nijak nezměnil význam a podstata odpovědí respondentů.

5.3.1 Kvalitativní výzkum

Základem kvalitativního výzkumu je popis a interpretace sociálních či individuálních problémů, cílem výzkumu je pak vytvoření komplexního, holistického obrazu o zkoumaném problému. Hendl uvádí, že neexistuje jediný obecně uznávaný způsob, jak vymezit kvalitativní výzkum, jedná se spíše o široké označení pro rozdílné přístupy.⁷²

V kvalitativním výzkumu není hlavní testování hypotéz, ale snaha nalézt motivy a důvody, které stojí za jednáním lidí a význam, který lidé okolním jevům a věcem přisuzují. Hlavním cílem je tedy objasnění jednání lidí.

Za kvalitativní výzkum lze považovat jakýkoli výzkum, jehož výsledky nejsou dosaženy pomocí statistických metod ani jiných způsobů kvantifikace. *„Kvalitativní výzkum používá induktivní formy vědeckých metod, hloubkové studium jednotlivých případů, nejrůznější formy rozhovorů a kvalitativní pozorování. Cílem je získat popis zvláštností případů, generovat hypotézy a rozvíjet teorie o fenoménech světa. Kvalitativní výzkum je orientován na explorování a probíhá nejčastěji v přirozených podmínkách sociálního prostředí. Plán výzkumu má pružný charakter. To znamená, že plán výzkumu se z daného základu, rozvíjí, proměňuje a přizpůsobuje podle okolností a získaných výsledků.“*⁷³

U polostrukturovaného rozhovoru je znění a řazení otázek určeno dopředu – jsou stanoveny stejné otázky ve stejném pořadí. Výhody tohoto typu dotazování je vyšší srovnatelnost odpovědí a jejich snadná organizace a analýza, nízká pravděpodobnost opomenutí důležitého tématu, omezení vlivu tazatele a vyšší anonymita. Podstatnou výhodou je i finanční a časová stránka výzkumu. Nevýhodou však je nízká pružnost (nejsou brány v potaz individuální okolnosti, konkrétní situace), pomalá odezva (je nutné čekat na odpověď), náročné sestavení (aby respondent vše správně pochopil – raději jednodušší otázky). Rizikem je vynechání odpovědi na otázky, nízká návratnost

⁷² HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha : Portál, 2005. str. 49

⁷³ HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha : Portál, 2005. str. 63

či nemožnost ptát se na témata, která jsme před započítím nepředpovídali. Dále dochází k omezení přirozenosti rozhovoru.⁷⁴

5.3.2 Kvantitativní výzkum

V praktické části byla také využita metoda dotazníkového šetření. V tomto případě se jedná o kvantitativní šetření, jehož úkolem je popsat typ závislosti mezi proměnnými. Tato metoda využívá velký soubor respondentů.

Kvantitativní výzkum vychází z hypotéz, které následně popírá či potvrzuje. Cílem tohoto výzkumu je shromáždění velkého množství dat, které se dále zpracovávají. Na základě získaných dat dochází k potvrzení či vyvrácení předem stanovených hypotéz. Výsledky kvantitativního výzkumu jsou zaznamenány do tabulek a následně pro lepší přehlednost zpracovány pomocí grafů.⁷⁵

Metoda dotazníkového šetření je dle mého názoru velmi výhodnou, především z důvodu získání velkého množství dat za poměrně krátkou dobu. Dotazník je součástí práce v příloze 1. Vyhodnocení bylo provedeno pomocí čárkové metody. Výsledky jsou zobrazeny pomocí tabulek a grafů.

5.3.3 Organizace výzkumu

Šetření předcházelo vypracování okruhů otázek pro polostrukturovaný rozhovor. Následovala jejich konzultace a schválení s vedoucím práce a pak již samotné rozhovory. Ty se uskutečňovaly v průběhu prvního pololetí školního roku. Výzkum se uskutečnil u žáků mladšího školního věku v ZŠ Katusice, náměstí Budovatelů 39, 294 25 Katusice a na střední škole, základní škole, mateřské škole, dětský domov a Speciálně pedagogické centrum Mladá Boleslav, příspěvková org. Na Celně 2, Mladá Boleslav, 293 01.

5.3.4 Metody sběru dat

Výběr metody pro sběr dat je ovlivněn tím, že data získaná kvalitativní metodou jsou přirozeně uspořádaná a popisují každodenní život, je tedy potřeba vytřídit požadované informace, od koho a za jakých okolností budou tyto informace získány. Volba metody se proto musí řídit výzkumným problémem, ovlivňují ji však i možnosti výzkumníka, například doba, kterou má na vyřešení problému.

⁷⁴ HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha : Portál, 2005. str. 89

⁷⁵ CHRÁSKA, M. *Základy výzkumu v pedagogice*. s. 47

Základními metodami jsou dotazování, pozorování a sběr dokumentů. Hlavní skupinou sběru dat je dotazování, tj. rozhovory, dotazník, testy, které lze použít samostatně nebo v kombinaci s jinými metodami. Pozorování se využívá především v etnografických a případových studiích. Na rozdíl od rozhovorů, které vždy obsahují to, co si respondenti myslí, umožňují zjistit, co se děje. Sběr dokumentů může tvořit jediný podklad studie nebo doplňovat data získaná pozorováním a dotazováním. Za dokumenty se považují data vzniklá v minulosti a pořízená někým jiným než výzkumníkem pro jiný účel, než jaký má daný výzkum.⁷⁶

Sběr dat proběhl formou polostrukturovaných rozhovorů s rodiči vybraných respondentů s předem stanovenými tématy k probírání a dále dotazníkovým šetřením. Vzorový rozhovor je uveden v příloze 2 této práce.

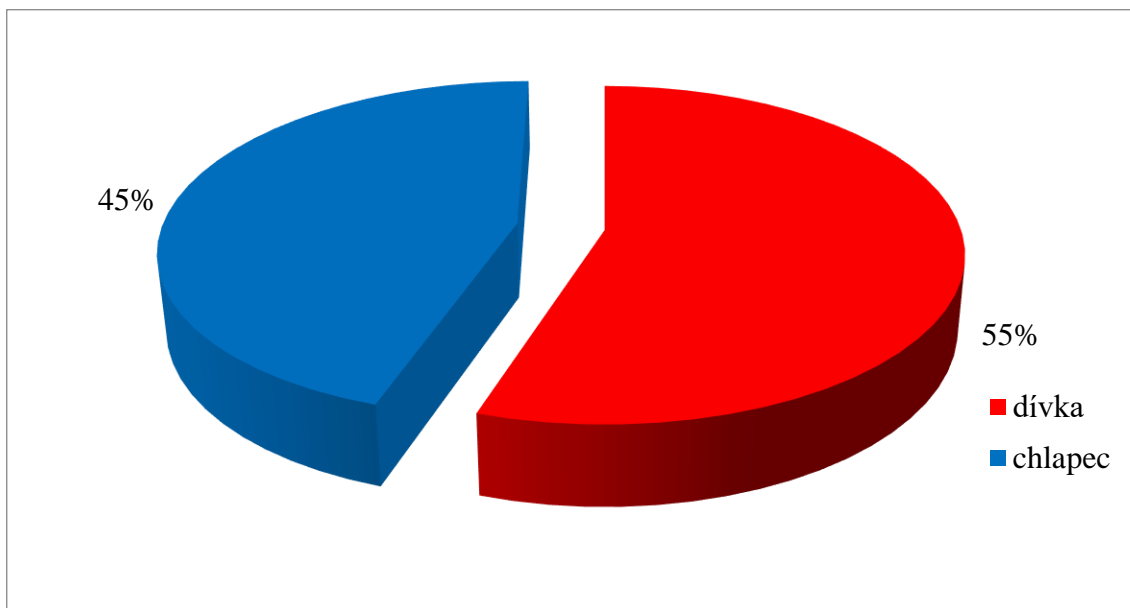
5.4 Výzkumný vzorek

Celkem bylo rozdáno 40 dotazníků žákům 4. a 5. ročníku v obou uvedených základních školách. Návratnost byla 100 %. Vyhodnocení demografických údajů je uvedeno v příloze 3.

Respondenty byli chlapci (45 %) i dívky (55 %) ze 4. ročníku ZŠ (42 %), z 5. ročníku ZŠ (32 %) a ze 4. a 5. ročníku ZŠ Speciální (26 %). Pro lepší přehlednost jsou demografické údaje níže uvedeny v grafech.

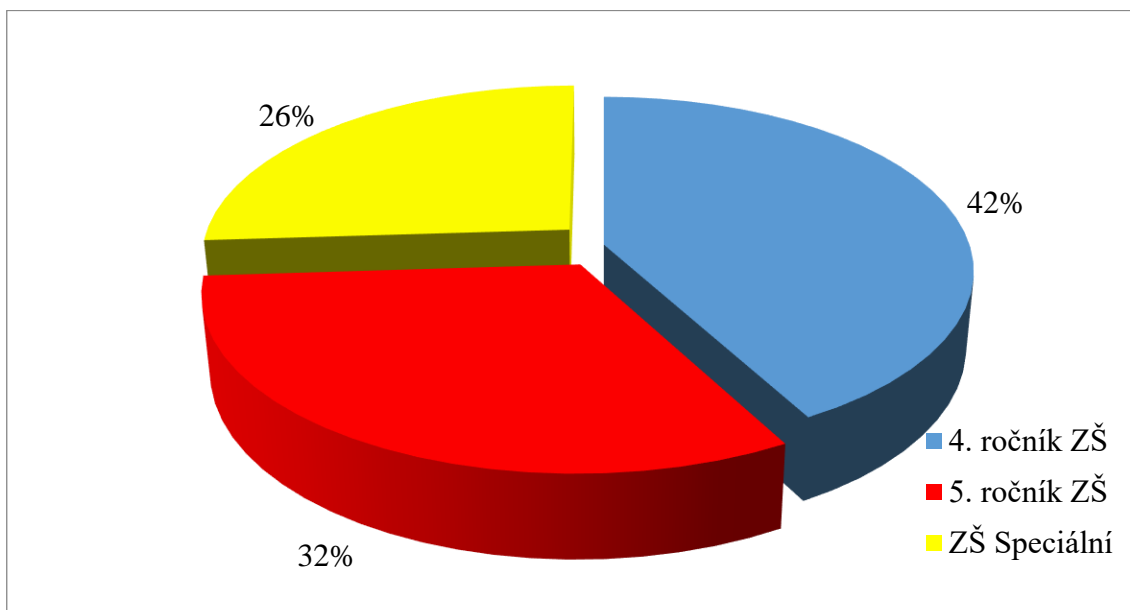
⁷⁶ HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha : Portál, 2005. str. 161-206

Graf 1: Poměr dotázaných chlapců a dívek



Zdroj⁷⁷

Graf 2: Věková kategorie dotazovaných a typ školy



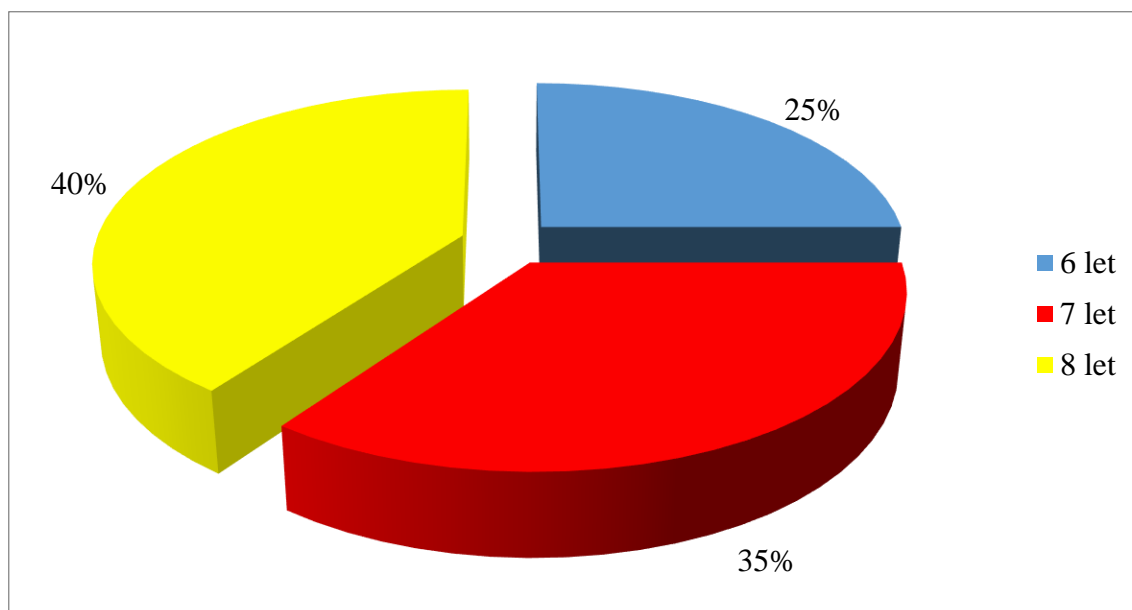
Zdroj⁷⁸

Pro rozhovory bylo vybráno 20 rodičů a jejich dětí z 1., 2. a 3. ročníku ZŠ Katusice. Opět pro lepší přehlednost jsou údaje o jejich věku uvedeny v následujícím grafu.

⁷⁷ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

⁷⁸ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

Graf 3: Věková kategorie dětí, s jejichž rodiči byl proveden rozhovor



Zdroj⁷⁹

⁷⁹ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

5.5 Výsledky a vyhodnocení

5.5.1 Vyhodnocení dotazníku

Vyhodnocení dotazníku, který byl rozdán dětem mladšího školního věku, je uvedeno v příloze 4. Výsledky jsou uvedeny v tabulce a pro lepší přehlednost také graficky.

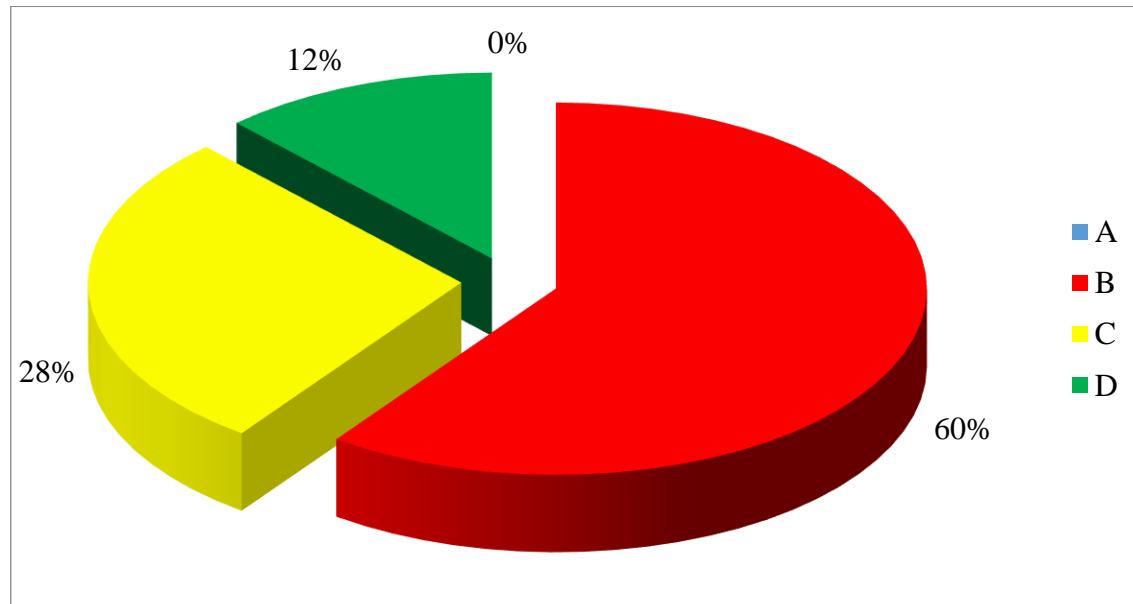
První otázka zjišťovala, v kolik hodin chodí respondenti běžně spát. Bylo zjištěno, že většina dětí (60 %) chodí spát ve 20h. Ze zbylých 40 % chodí 12 % spát dokonce později než ve 21h.

Tabulka 1: V kolik hodin chodíš běžně spát?

Odpověď	Odpověď	Četnost odpovědi
A	v 19 hodin	0 %
B	ve 20 hodin	60 %
C	ve 21 hodin	28 %
D	později než 21 hodin	12 %

Zdroj⁸⁰

Graf 4: V kolik hodin chodíš běžně spát?



Zdroj⁸¹

⁸⁰ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

⁸¹ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

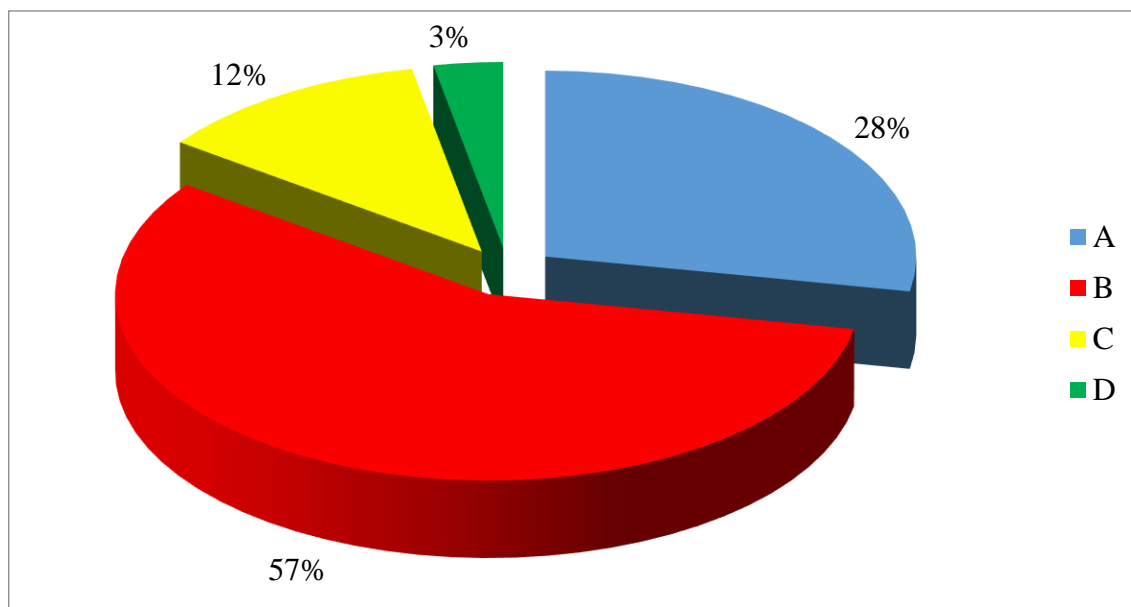
Následovala otázka druhá, v kolik hodin ráno vstávají. Zde bylo zjištěno, že prakticky všechny dotazované děti vstávají před sedmou hodinou ranní, dokonce téměř třetina (28 %) vstává dříve jak v 6h.

Tabulka 2: V kolik hodin vstáváš ráno do školy?

Odpořed'	Odpořed'	Četnost odpoředi
A	dřívě než v 6 hodin	28 %
B	v 6 hodin	57 %
C	v 7 hodin	12 %
D	děle než v 7 hodin	3 %

Zdroj⁸²

Graf 5: V kolik hodin vstáváš ráno do školy?



Zdroj⁸³

Ve třetí otázce se zjišťovalo, zda děti mají vlastní pokoj. Zde bylo zjištěno, že 55 % má pokoj samo pro sebe, 20 % sdílí pokoj s mladším sourozencem, 11 % se starším a 7 % dokonce s více sourozenci.

⁸² Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

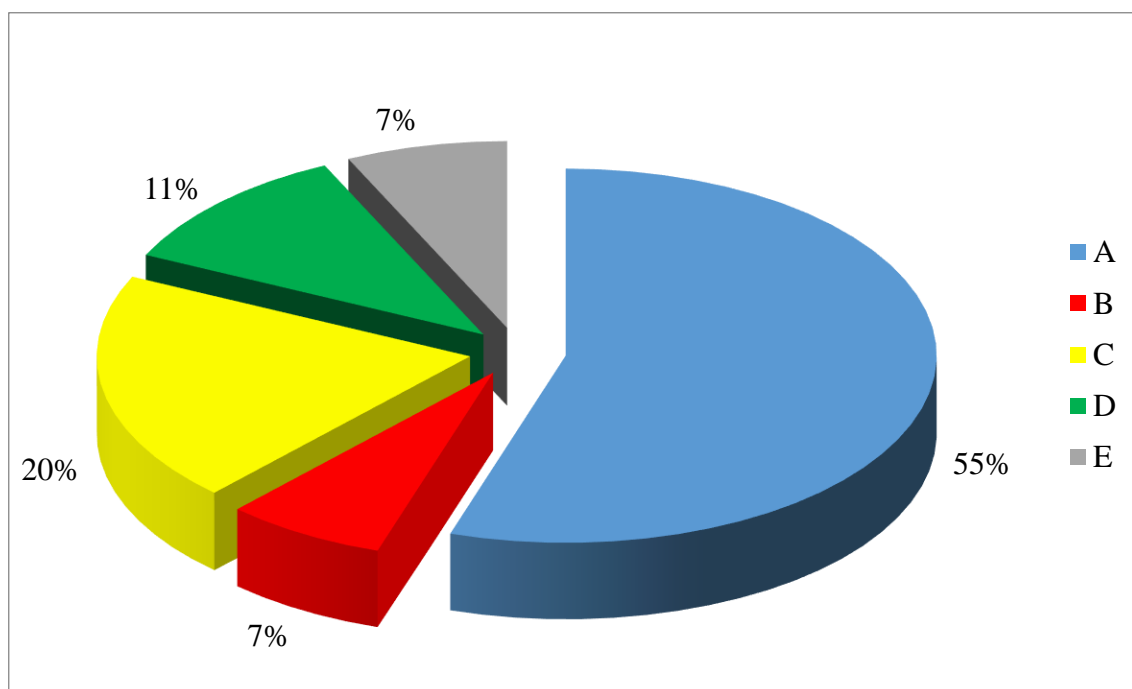
⁸³ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

Tabulka 3: Máš svůj vlastní pokoj?

Odpověď	Odpověď	Četnost odpovědi
A	Ano	55 %
B	Ne	7 %
C	sdílím pokoj mladším sourozencem	20 %
D	sdílím pokoj se starším sourozencem	11 %
E	sdílím pokoj s více sourozenci	7 %

Zdroj⁸⁴

Graf 6: Máš svůj vlastní pokoj?



Zdroj⁸⁵

⁸⁴ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

⁸⁵ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

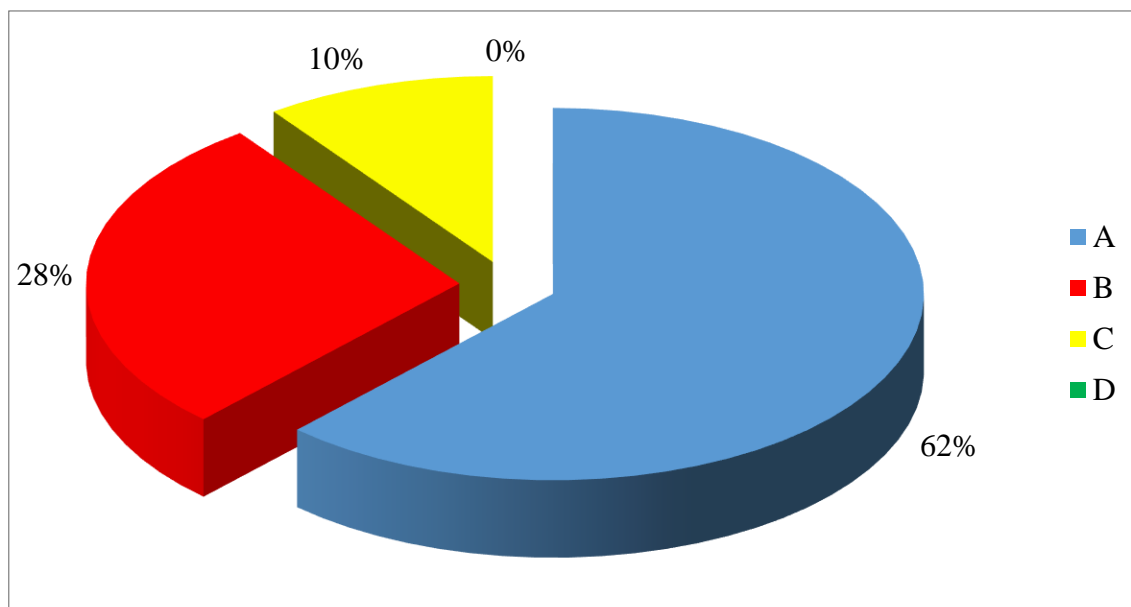
Dále následovala otázka zaměřená na problémy se spánkem. Výsledkem je, že 62 % dotázaných dětí nemá problémy se spánkem. Ze zbylých 48 %, které problémy mají, se jich 10 % v noci často budí a zhruba třetině dětí (28 %) trvá dlouho, než usnou.

Tabulka 4: Máš nějaké problémy se spánkem?

Odpoověď	Odpoověď	Četnost odpoovědi
A	Ne	62 %
B	trvá to dlouho, než usnu	28 %
C	v noci se často budím	10 %
D	budím se moc brzy	0 %

Zdroj⁸⁶

Graf 7: Máš nějaké problémy se spánkem?



Zdroj⁸⁷

Následovaly tři otázky zaměřené na návyky, případně rituály před spaním. Zde bylo zkoumáno, zda si děti před spaním čtou, sledují televizi či poslouchají hudbu. Výsledkem je, že téměř polovina dětí si před spaním nečte (48 %), ani nesleduje televizi (55 %) a téměř většina neposlouchá hudbu (88 %).

⁸⁶ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

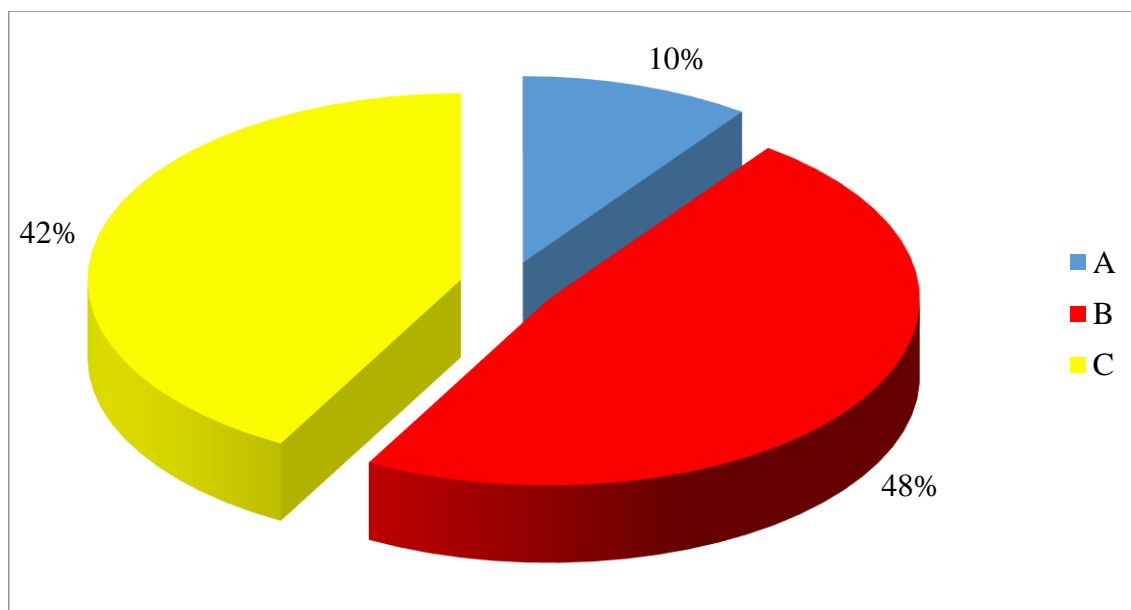
⁸⁷ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

Tabulka 5: Čteš si před spaním?

Odpořed'	Odpořed'	Četnost odpoředi
A	Ano	10 %
B	Ne	48 %
C	občas ano	42 %

Zdroj⁸⁸

Graf 8: Čteš si před spaním?



Zdroj⁸⁹

⁸⁸ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

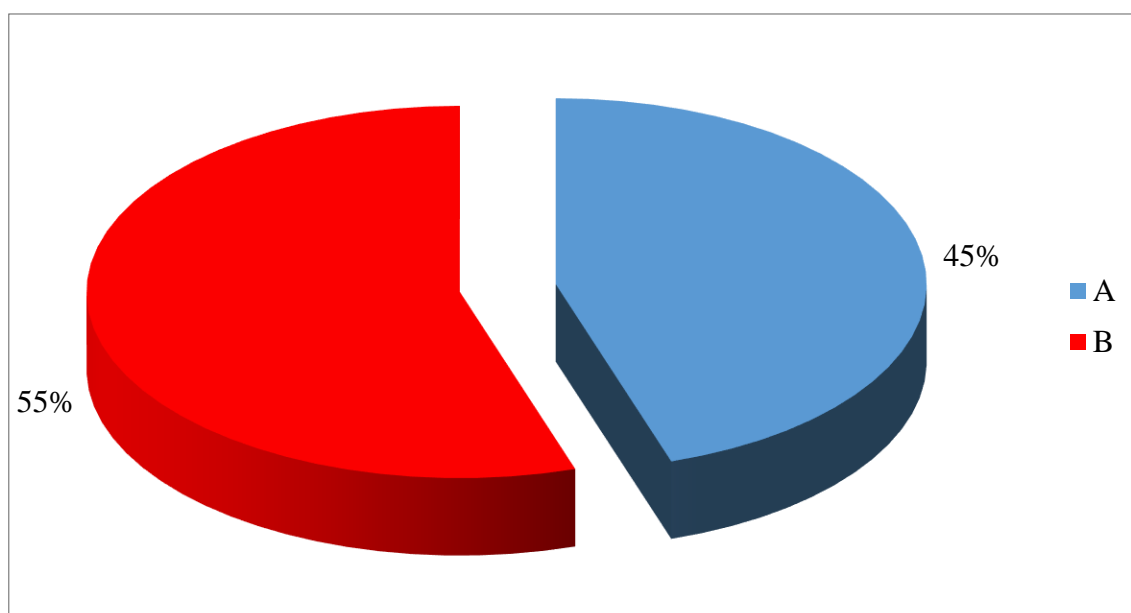
⁸⁹ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

Tabulka 6: Usínáš u sledování nějakého filmu?

Odpořed'	Odpořed'	Četnost odpoředi
A	ano	45 %
B	ne	55 %

Zdroj⁹⁰

Graf 9: Usínáš u sledování nějakého filmu



Zdroj⁹¹

⁹⁰ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

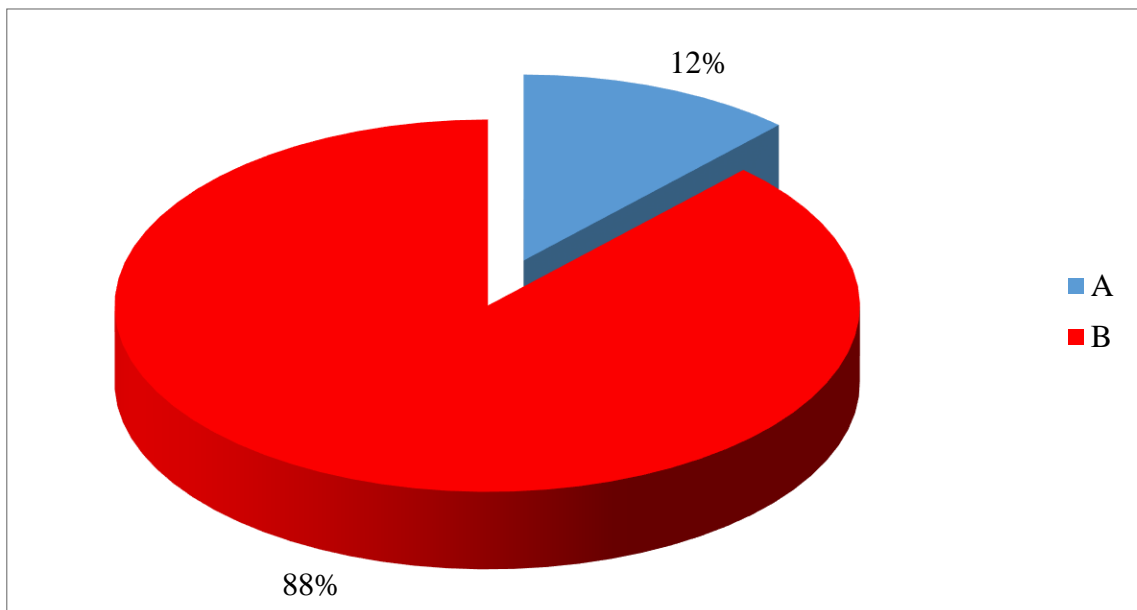
⁹¹ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

Tabulka 7: Posloucháš hudbu při usínání?

Odpořed'	Odpořed'	Četnost odpoředi
A	ano	12 %
B	ne	88 %

Zdroj⁹²

Graf 10: Posloucháš hudbu při usínání?



Zdroj⁹³

⁹² Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

⁹³ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

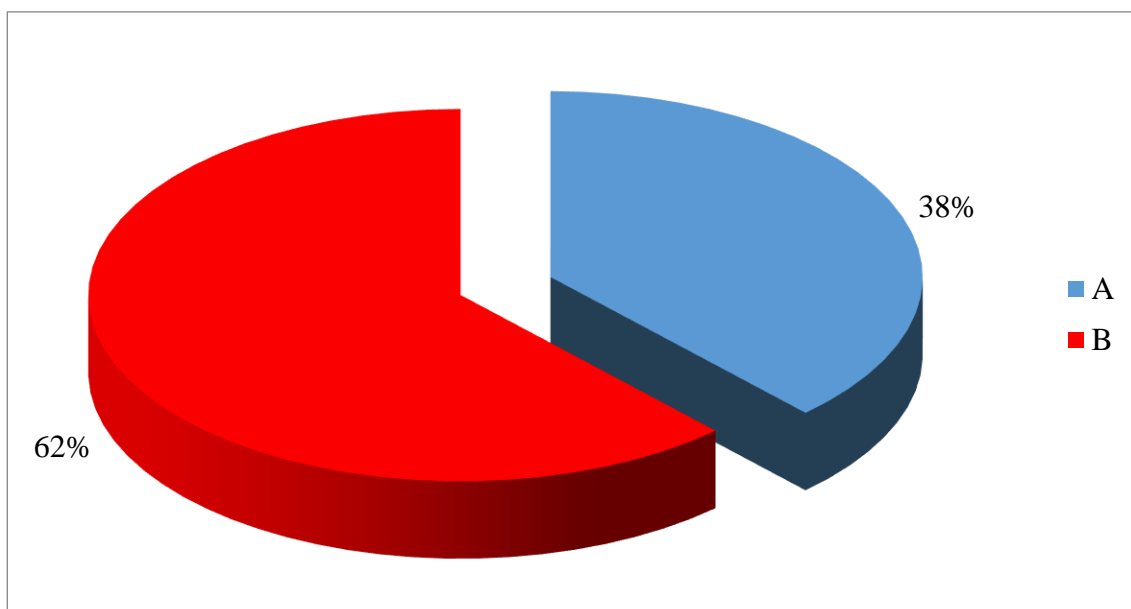
Další dvě otázky byly zaměřeny na kvality spánku dotazovaných dětí. Zkoumalo se, zda děti během dne spí a zda jsou během dne unavené. Výsledky ukázaly, že 38 % dotázaných dětí mladšího školního věku během dne občas potřebuje spánek a více jak polovina (65 %) je během dne unavená.

Tabulka 8: Spíš občas i během dne?

Odpověď	Odpověď	Četnost odpovědi
A	ano	38 %
B	ne	62 %

Zdroj⁹⁴

Graf 11: Spíš občas i během dne?



Zdroj⁹⁵

⁹⁴ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

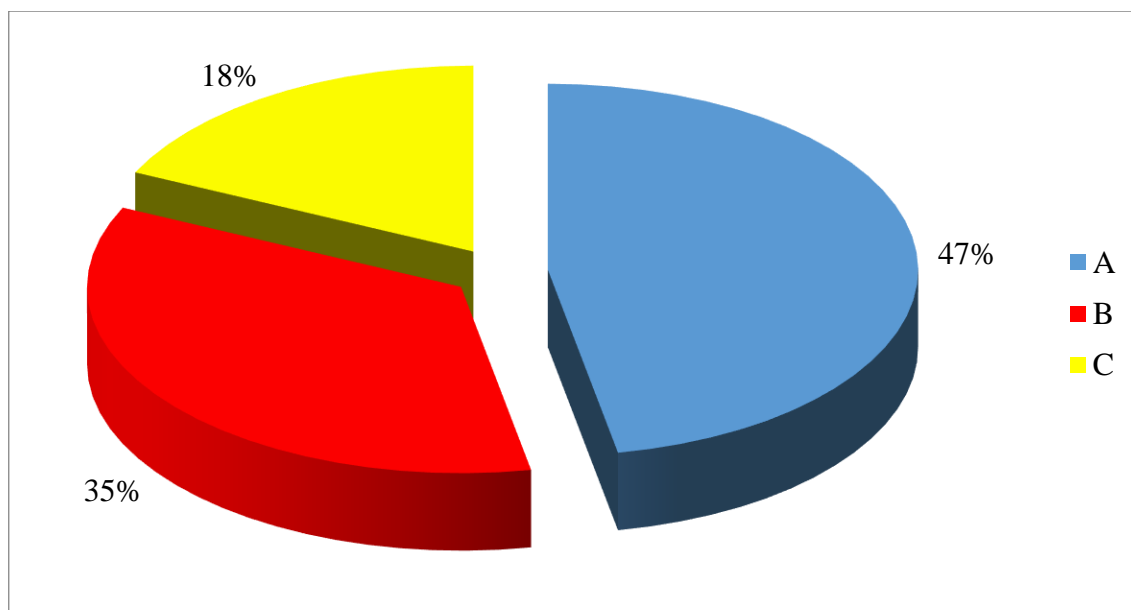
⁹⁵ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

Tabulka 9: Býváš během dne unavený/á?

Odpořed'	Odpořed'	Četnost odpoředi
A	ano	47 %
B	ne	35 %
C	občas	18 %

Zdroj⁹⁶

Graf 12: Býváš během dne unavený/á?



Zdroj⁹⁷

⁹⁶ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

⁹⁷ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

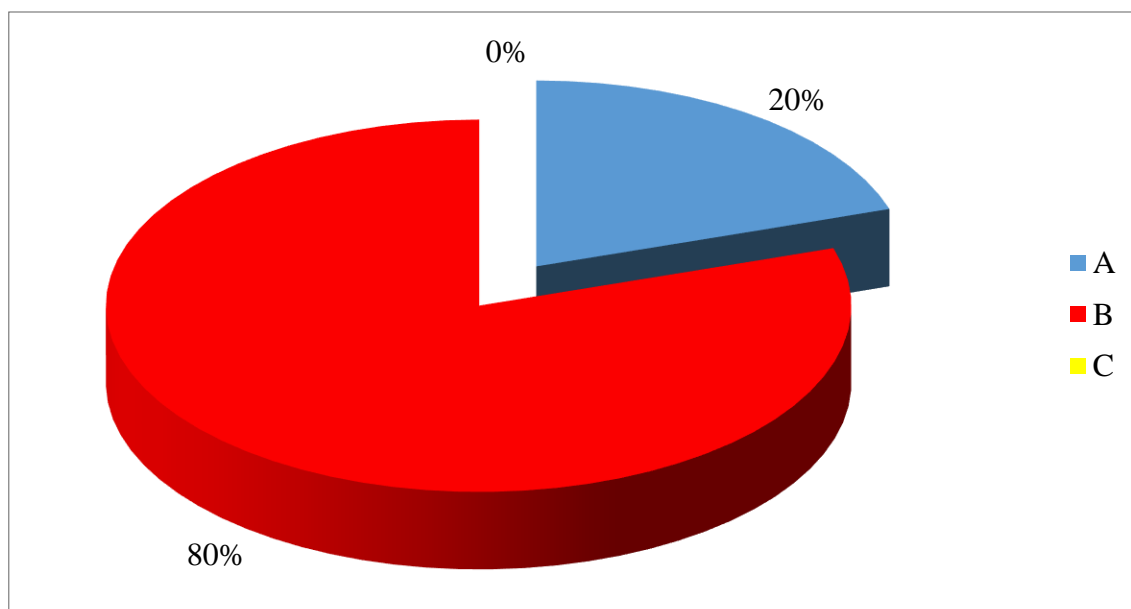
Poslední otázka byla zaměřena na zjištění, jestli se liší spánkový režim dětí ve dnech, kdy nechodí do školy. Výsledkem bylo zjištění, že všechny děti mají rozdílný spánkový režim. Pouze 20 % z dotázaných spí déle než ve všední dny. Naproti tomu 80 % dětí chodí ve dnech, kdy následující den nemusí do školy, spát později.

Tabulka 10: Liší se tvůj spánkový režim ve dnech, kdy nechodíš do školy?

Odpověď	Odpověď	Četnost odpovědi
A	ano, spím déle	20 %
B	ano, chodím spát později	80 %
C	ne	0 %

Zdroj⁹⁸

Graf 13: Liší se tvůj spánkový režim ve dnech, kdy nechodíš do školy?



Zdroj⁹⁹

5.5.2 Vyhodnocení rozhovorů s rodiči

Vyhodnocení rozhovorů s rodiči dětí mladšího školního věku je uvedeno v příloze 5. Výsledky jsou uvedeny v tabulce a pro lepší přehlednost také graficky.

⁹⁸ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

⁹⁹ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

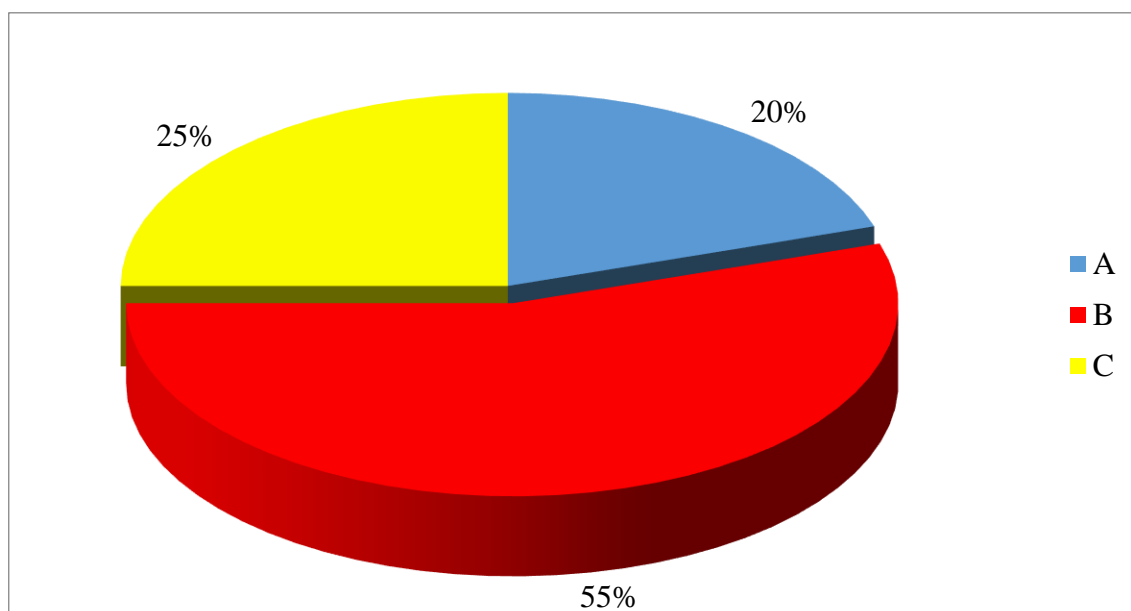
První otázka zjišťovala, v kolik hodin chodí děti běžně spát. Bylo zjištěno, že většina dětí (55 %) chodí spát ve 20h. Ze zbylých 45 % chodí 25 % spát později než v 20h, naopak 20 % dříve než ve 20h.

Tabulka 11: V kolik hodin chodí vaše dítě spát?

Odpořed'	Odpořed'	Četnost odpoředi
A	dřívě než ve 20 hodin	20 %
B	ve 20 hodin	55 %
C	děle než ve 20 hodin	25 %

Zdroj¹⁰⁰

Graf 14: V kolik hodin chodí vaše dítě spát?



Zdroj¹⁰¹

¹⁰⁰ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

¹⁰¹ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

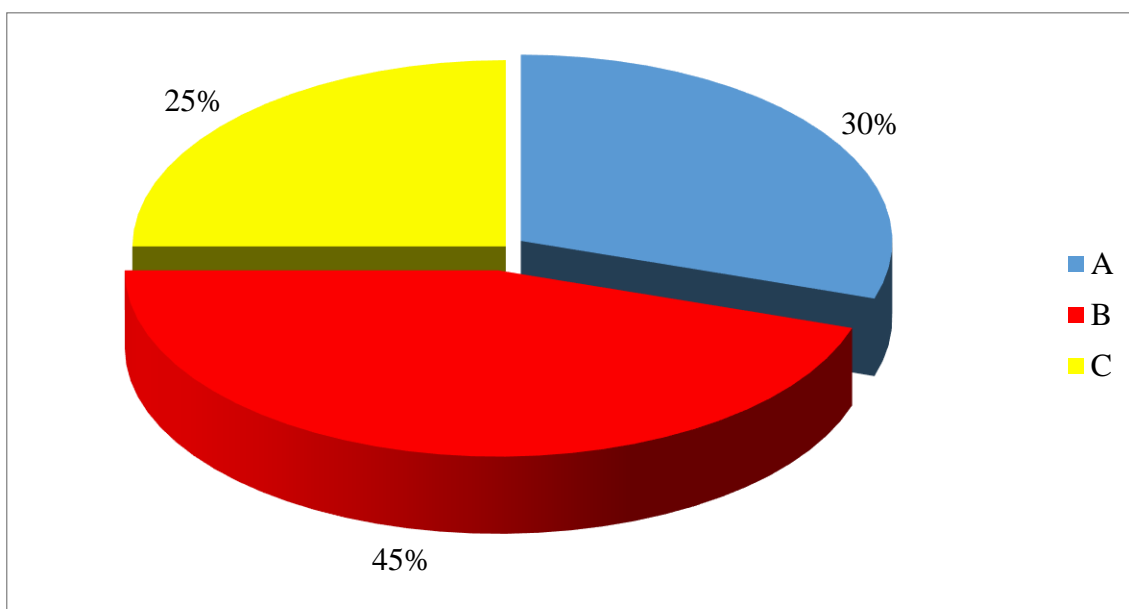
Následovala otázka druhá, v kolik hodin ráno vstávají. Zde bylo zjištěno, třetina (30 %) vstává dříve jak v 6h, 45 % dotázaných vstává v 6 hodin ráno a 25 % po šesté hodině.

Tabulka 12: V kolik hodin vstává vaše dítě do školy?

Odpo věď	Odpo věď	Četnost odpo vědi
A	dříve než v 6 hodin	30 %
B	v 6 hodin	45 %
C	déle než v 6 hodin	25 %

Zdroj¹⁰²

Graf 15: V kolik hodin vstává vaše dítě do školy?



Zdroj¹⁰³

¹⁰² Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

¹⁰³ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

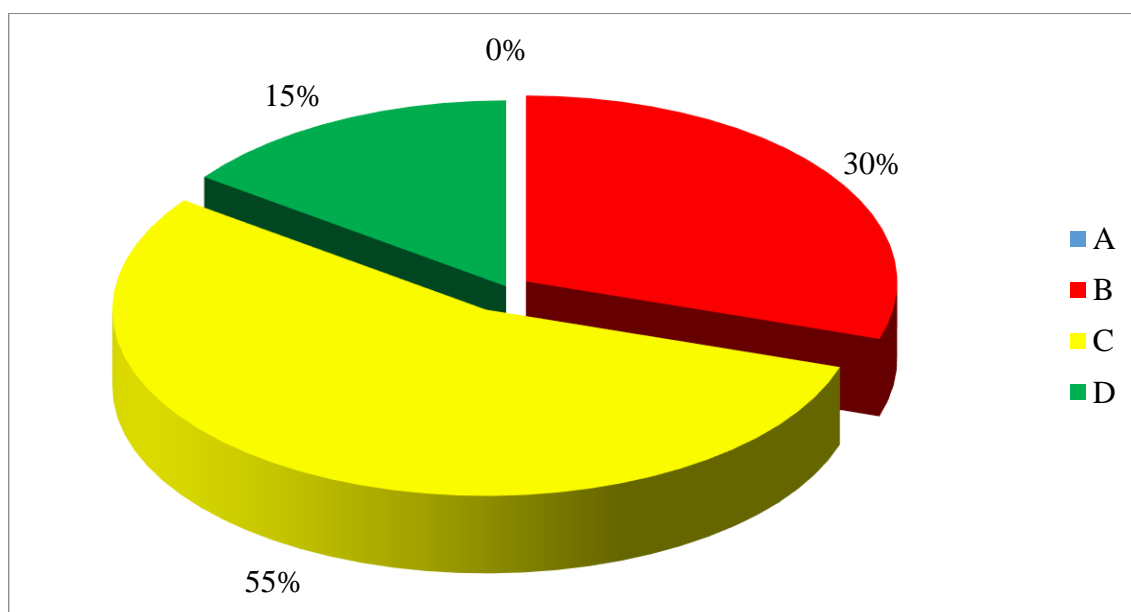
Třetí otázka zjišťovala představu rodičů o ideálním spánku dítěte mladšího školního věku. Více než polovina (55 %) rodičů si myslí, že dítě mladšího školního věku by mělo ideálně spát 10 hodin, 30 % jako ideální délku považuje 9 hodin a více než 10 hodin je ideální délka pro 15 % dotázaných rodičů. Všichni rodiče naopak považují 8 hodin za příliš krátkou dobu spánku u takto starých dětí.

Tabulka 13: Jaká je podle vás ideální délka spánku u dítěte mladšího školního věku?

Odpo věď	Odpo věď	Četnost odpo vědi
A	8 hodin	0 %
B	9 hodin	30 %
C	10 hodin	55 %
D	více než 10 hodin	15 %

Zdroj¹⁰⁴

Graf 16: Jaká je podle vás ideální délka spánku u dítěte mladšího školního věku?



Zdroj¹⁰⁵

¹⁰⁴ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

¹⁰⁵ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

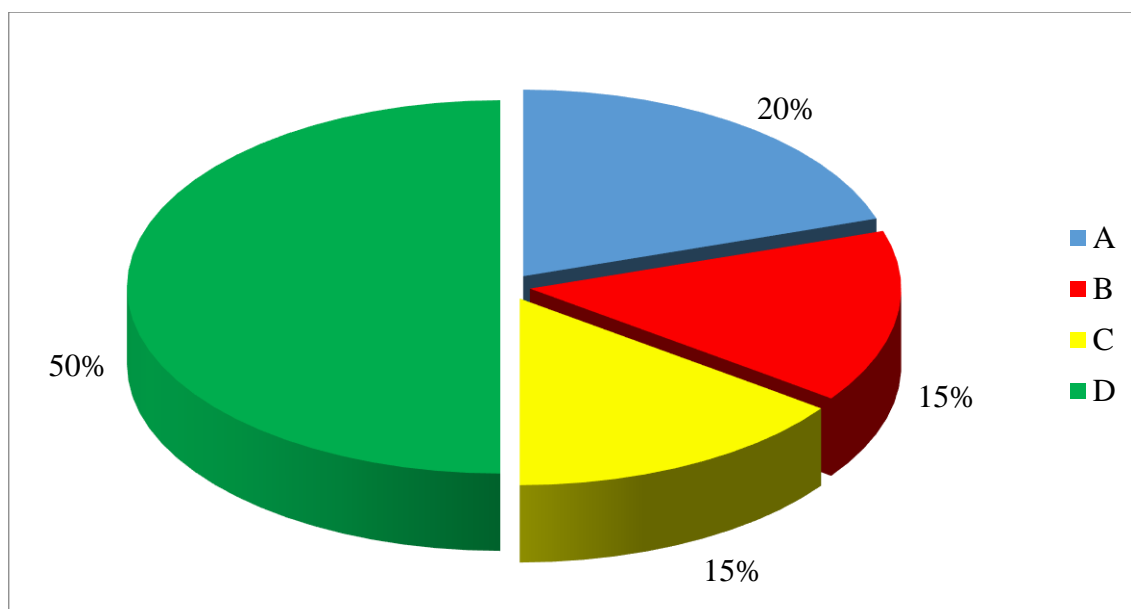
Dále následovala otázka zaměřená na problémy se spánkem. Výsledkem je, že polovina dotázaných rodičů uvádí, že jejich děti nemají problémy se spánkem. Naopak 15 % rodičů uvádí, že jejich dítě neusíná samo, dalších 15 % pak, že se v noci často budí, a 20 % dětí trvá dlouho, než usnou.

Tabulka 14: Má vaše dítě problémy se spánkem?

Odpověď	Odpověď	Četnost odpovědi
A	trvá to dlouho, než usne	20 %
B	neusíná samo	15 %
C	v noci se často budí	15 %
D	nemá žádné problémy	50 %

Zdroj¹⁰⁶

Graf 17: Má vaše dítě problémy se spánkem?



Zdroj¹⁰⁷

¹⁰⁶ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

¹⁰⁷ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

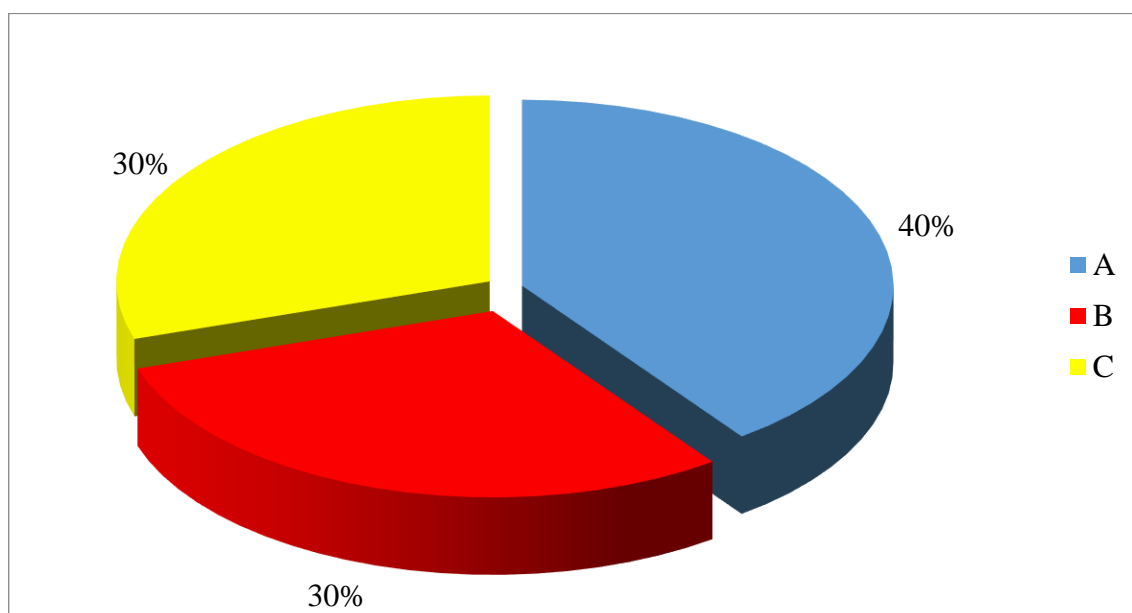
Následovaly čtyři otázky zaměřené na návyky, případně rituály před spaním. Zde bylo zkoumáno, zda rodiče dětem před spaním čtou, zda děti sledují pohádky, zda děti potřebují zdroj světla při usínání a zda děti mají nějaký rituál před spaním. Bylo zjištěno, že třetina rodičů (30 %) dětem vůbec před spaním nečte, 75 % dětí nesleduje pohádky a 60 % dětí nepotřebuje žádný zdroj světla k usínání. Zhruba polovina (45 %) rodičů uvádí, že jejich dítě má rituál před spaním, druhá polovina (55 %) ho nemá.

Tabulka 15: Čtete vašemu dítěti před spaním?

Odpověď	Odpověď	Četnost odpovědi
A	ano	40 %
B	občas	30 %
C	ne	30 %

Zdroj¹⁰⁸

Graf 18: Čteš si před spaním?



Zdroj¹⁰⁹

¹⁰⁸ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

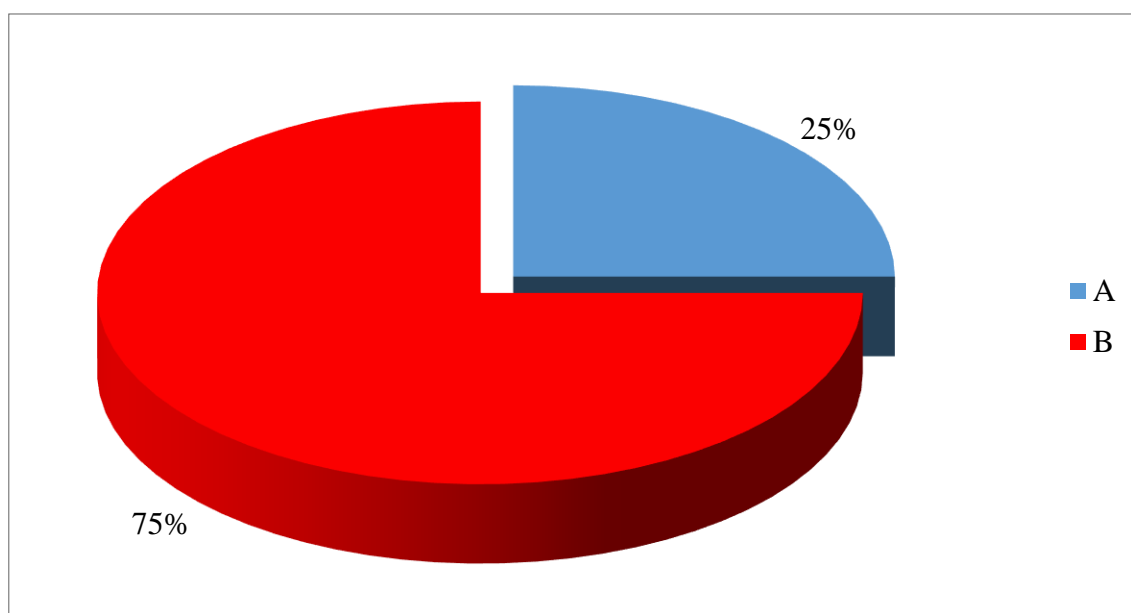
¹⁰⁹ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

Tabulka 16: Usíná vaše dítě při sledování pohádky?

Odpo věď	Odpo věď	Četnost odpo věďi
A	ano	25 %
B	ne	75 %

Zdroj¹¹⁰

Graf 19: Usíná vaše dítě při sledování pohádky?



Zdroj¹¹¹

¹¹⁰ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

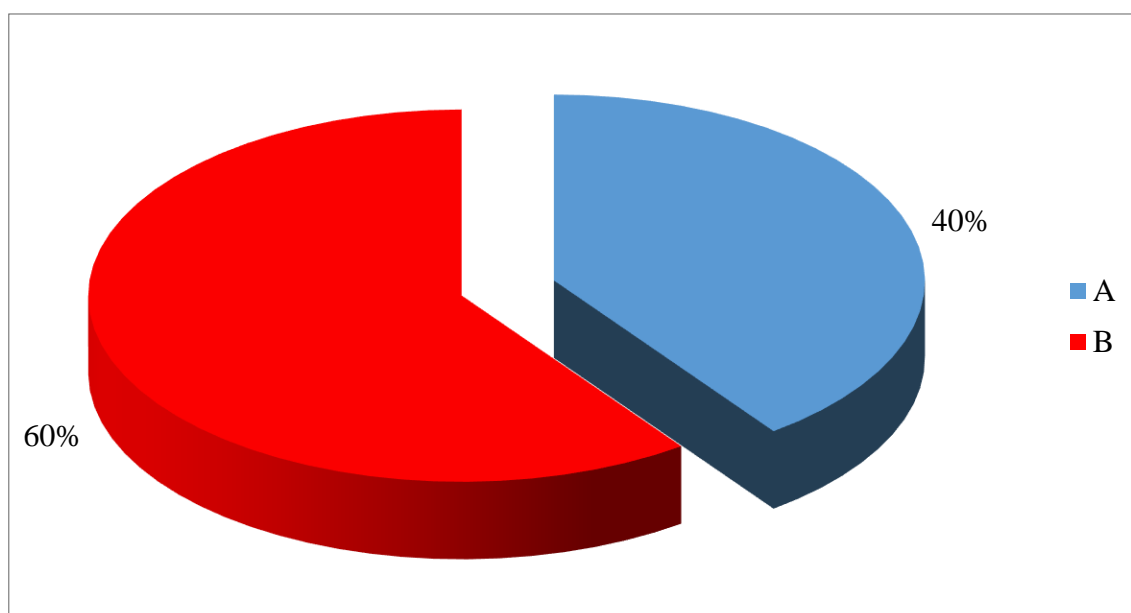
¹¹¹ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

Tabulka 17: Necháváte vašemu dítěti nějaký zdroj světla při usínání?

Odpořed'	Odpořed'	Četnost odpoředi
A	ano	40 %
B	ne	60 %

Zdroj¹¹²

Graf 20: Necháváte vašemu dítěti nějaký zdroj světla při usínání?



Zdroj¹¹³

¹¹² Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

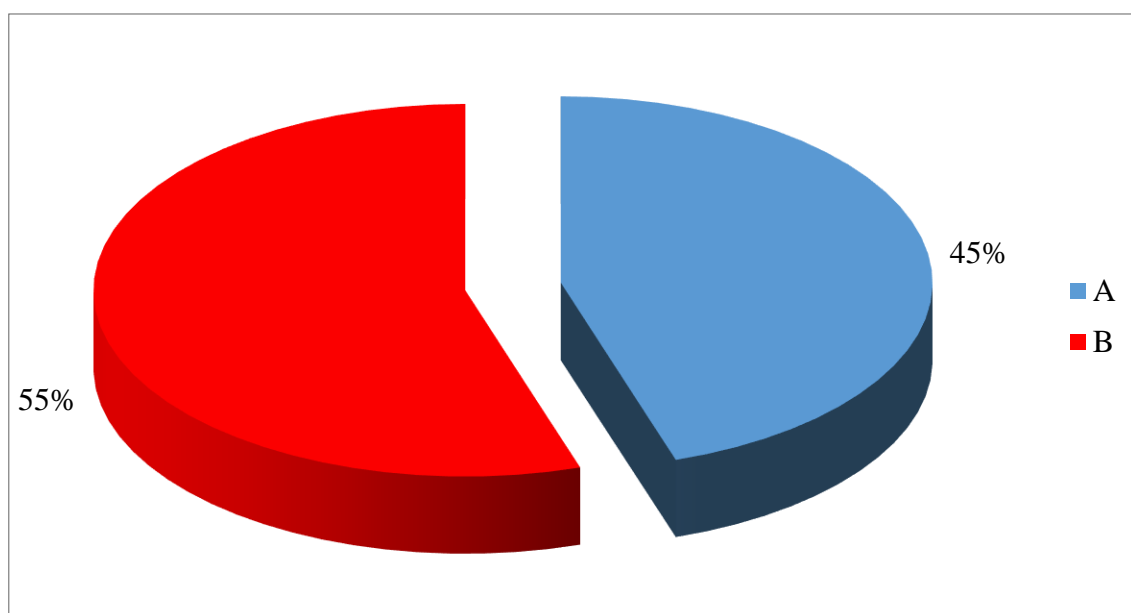
¹¹³ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

Tabulka 18: Má vaše dítě před usínáním nějaký rituál?

Odpověď	Odpověď	Četnost odpovědi
A	ano	45 %
B	ne	55 %

Zdroj¹¹⁴

Graf 21: Má vaše dítě před usínáním nějaký rituál?



Zdroj¹¹⁵

¹¹⁴ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

¹¹⁵ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

Další tři otázky byly zaměřeny na potřebu spánku dětí dotazovaných rodičů. Zjišťovalo se, zda a jak dlouho děti během dne spí a zda jsou během dne unavené. Výsledky ukázaly na to, že 65 % dětí během dne nespí a ty, které spí (35 %), spí většinou okolo 60minut. Výsledkem dále bylo zjištění, že více jak polovina (65 %) je během dne unavená. Zajímavé je, že tyto výsledky korespondují s výsledky dotazníku, který byl předložen dětem.

Tabulka 19: Spí vaše dítě občas i během dne?

Odpověď	Odpověď	Četnost odpovědi
A	ano	35 %
B	ne	65 %

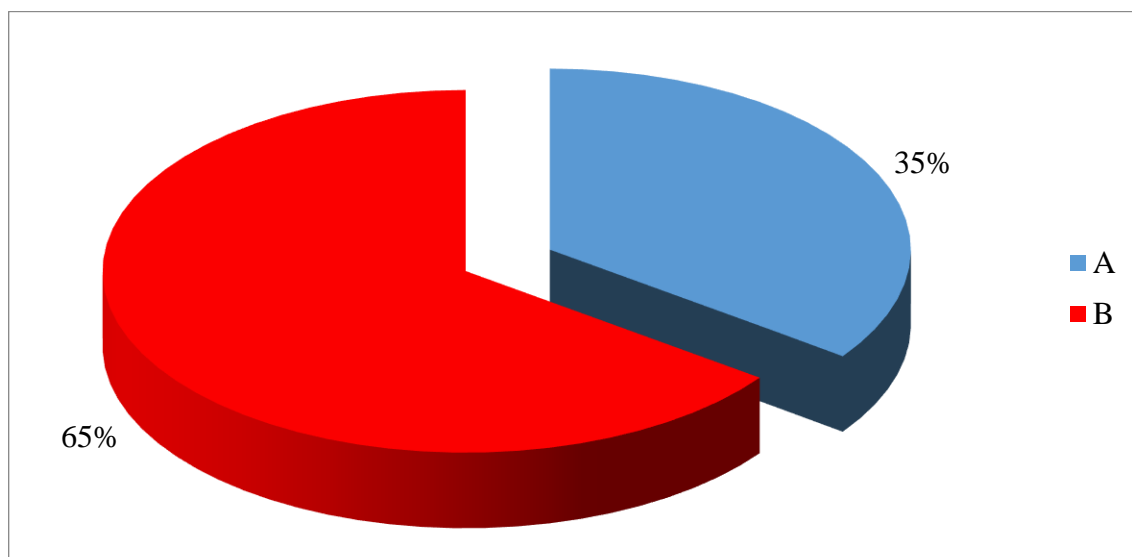
Zdroj¹¹⁶

Tabulka 20: Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a ano, odpovězte prosím, kolik minut obvykle spí během dne?

Odpověď	Odpověď	Četnost odpovědi
A	30 minut	20 %
B	60minut	60 %
C	více než 60 minut	20 %

Zdroj¹¹⁷

Graf 22: Spí vaše dítě občas i během dne?



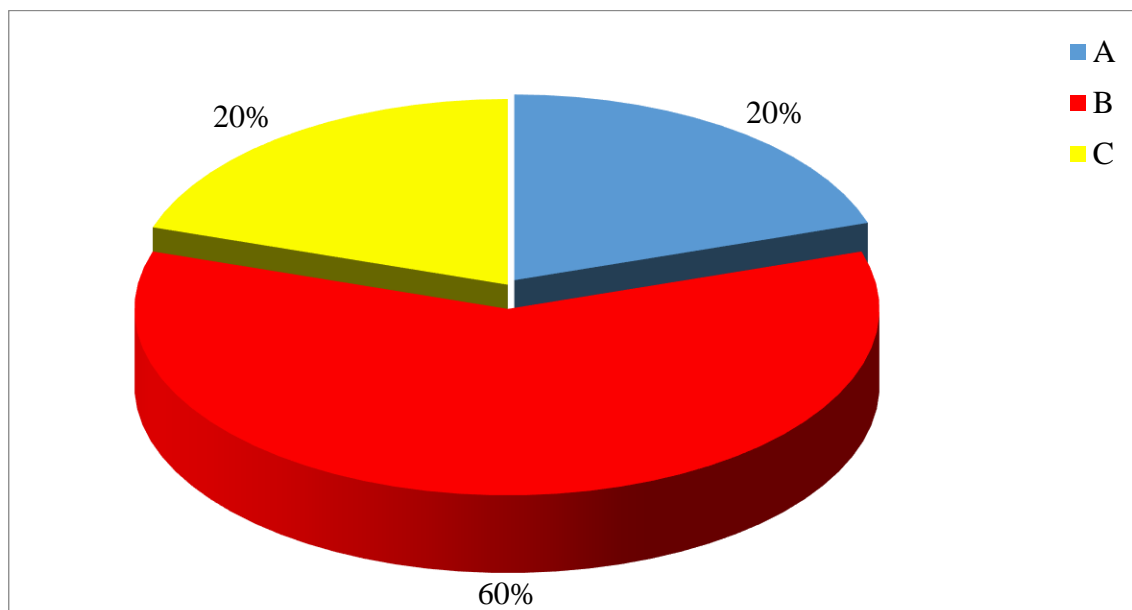
Zdroj¹¹⁸

¹¹⁶ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

¹¹⁷ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

¹¹⁸ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

Graf 23: Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a ano, odpovězte prosím, kolik minut obvykle spí během dne?



Zdroj¹¹⁹

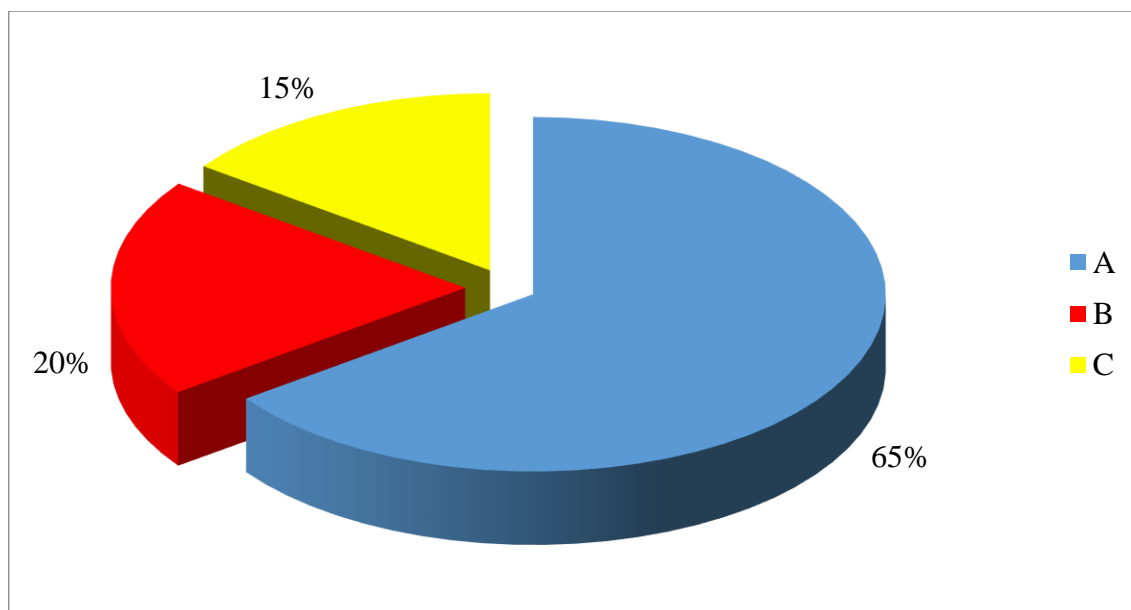
¹¹⁹ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

Tabulka 21: Bývá vaše dítě během dne unavené?

Odpověď	Odpověď	Četnost odpovědi
A	ano	65 %
B	ne	20 %
C	nevím	15 %

Zdroj¹²⁰

Graf 24: Bývá vaše dítě během dne unavené?



Zdroj¹²¹

¹²⁰ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

¹²¹ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

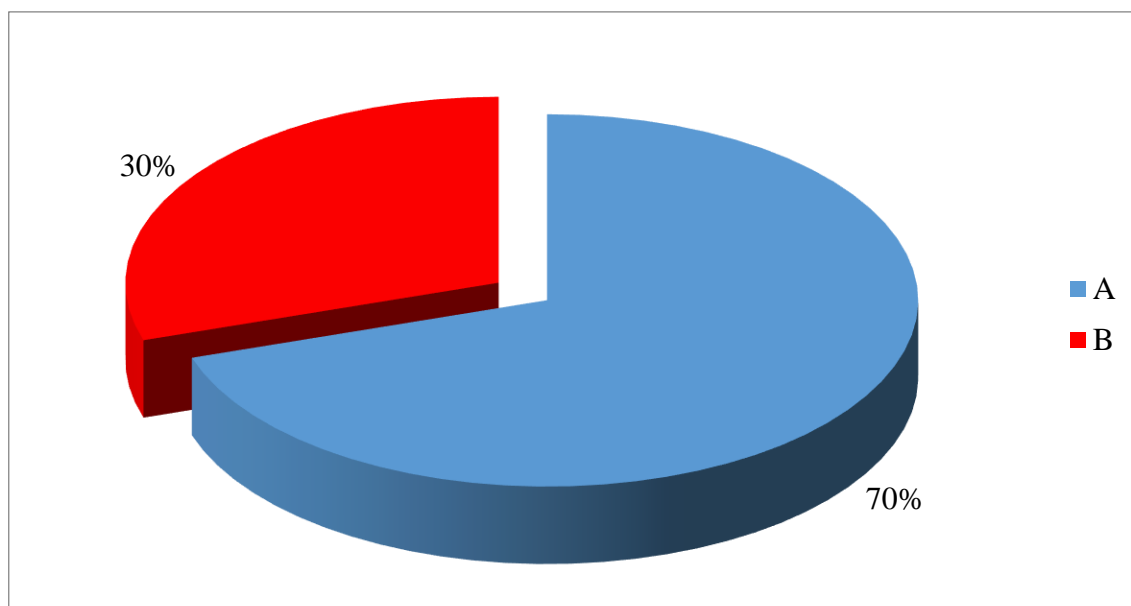
Poslední otázka zjišťovala, jestli se liší spánkový režim dětí ve dnech, kdy nechodí do školy. Zde bylo zjištěno, že u pouhé třetiny (30 %) dětí se spánkový režim neliší. Naproti tomu 70 % dětí chodí ve dnech, kdy následující den nemusí do školy, spát později.

Tabulka 22: Liší se spánkový režim vašeho dítěte ve dnech, kdy nechodí do školy?

Odpověď	Odpověď	Četnost odpovědi
A	ano, chodí spát později	70 %
B	ne	30 %

Zdroj¹²²

Graf 25: Liší se spánkový režim vašeho dítěte ve dnech, kdy nechodí do školy?



Zdroj¹²³

¹²² Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

¹²³ Autorka práce, 2017 (vlastní šetření).

6 DISKUZE

Práce na téma *Potřeba spánku u dětí mladšího školního věku, žáků na ZŠ a ZŠ speciální* byla zpracována pomocí kvantitativního i kvalitativního šetření. Pro děti byl připraven dotazník, s rodiči dětí pak proběhl rozhovor.

Cílem práce bylo zjistit, zda je u dětí mladšího školního věku uspokojena potřeba spánku. Dílčím cílem bylo zjištění, zda děti mladšího školního věku mají návyky či rituály při usínání. Pro splnění uvedených cílů byly položeny čtyři výzkumné hypotézy. K potvrzení či vyvrácení výzkumných hypotéz bylo zvoleno dotazníkové šetření, které bylo provedeno na dvou základních školách ve 4. a 5. ročníku. Jednalo se o ZŠ Katusice a střední školu, základní školu, mateřskou školu, dětský domov a Speciálně pedagogické centrum Mladá Boleslav. Dále byl zvolen polostrukturovaný rozhovor, který byl uskutečněn s rodiči dětí 1., 2. a 3. ročníku ZŠ Katusice.

Výzkumné šetření bylo pomyslně rozděleno na několik částí. První část byla zaměřena na běžný režim dítěte ve dnech, kdy chodí do školy. Zjišťovalo se, v kolik hodin chodí spát a kdy ráno vstávají. Zde bylo dotazníkem zjištěno, že většina dětí chodí spát ve 20h, pouze 12 % však chodí spát dokonce později než ve 21h. Při rozhovoru s rodiči bylo zjištěno, že také většina dětí chodí spát ve 20h. Na otázku, v kolik hodin ráno vstávají, bylo dotazníkem zjištěno, že prakticky všechny dotazované děti vstávají před sedmou hodinou ranní, dokonce téměř třetina vstává dříve jak v 6h. To bylo potvrzeno také rozhovorem s rodiči, kteří uvedli, že třetina vstává dříve jak v 6h, 45 % vstává v 6 hodin ráno a 25 % po šesté hodině.

Další část šetření se věnovala zjištění problémů se spánkem, zda jsou děti během dne unavené a zda mají potřebu spánku během dne. Výsledkem dotazníku i rozhovoru bylo, že polovina zkoumaných dětí nemá problémy se spánkem. Mezi nejčastější problémy se spánkem pak patří především to, že dětem trvá dlouho, než usnou. Dalšími problémy jsou časté noční buzení či neschopnost dětí usnout samy. Dle mého názoru lze některé z těchto problémů u dětí odstranit správným přístupem rodičů ke spánkovému režimu a zvykům dítěte. V literatuře se totiž uvádí, že v dnešní době zhruba 5 % dětí trpí nekvalitním spánkem, přičemž u části těchto dětí je prokázáno, že netrpí žádnou vrozenou vadou spánku a jedná se o „výchovný program“. V této části také bylo zjištěno, že více jak třetina dotázaných dětí během dne potřebuje spánek a více jak

polovina je během dne unavená. Toto zjištění opět dokazuje na nekvalitní spánek, ať už z důvodu problémů nebo jen proto, že byl příliš krátký.

Zajímavé bylo, pokud byly výsledky této části porovnány z hlediska pohlaví dotazovaného dítěte. Zde bylo zjištěno, že problémy se spánkem nemá 50 % dotazovaných děvčat, zatímco u chlapců je to 78 %. U děvčat převažuje problém s dlouhou dobou usínání, kdežto chlapci se naopak v noci často budí. Děvčata jsou také většinou během dne unavená (64 %), zatímco u chlapců je to pouze 28 %. Hypotéza 2: *Většina dívek více pociťuje únavu během dne* byla potvrzena. Lze tedy konstatovat, že během dne jsou unavenější více děvčata a většina chlapců nemá žádné problémy se spánkem.

Ještě zajímavější bylo srovnání výsledků této části z pohledu dítěte, které má samostatný pokoj a které naopak pokoj sdílí se sourozencem. Výsledky dotazníku ukazují na to, že problémy se spánkem má většina dětí, které nemají vlastní pokoj. Tyto děti jsou také během dne více unavené než děti s vlastním pokojem. Naproti tomu ale některé děti s vlastním pokojem uvádí problémy s častým nočním buzením, kdežto u dětí se sdíleným pokojem převažují problémy s delším usínáním. Výsledky této části potvrdily hypotézu 3: *Problémy se spánkem, tj. neuspokojenou potřebu spánku mají spíše děti, které sdílejí pokoj se sourozencem*. Tato hypotéza byla opět potvrzena.

Třetí část šetření byla zaměřena na návyky, případně rituály před spaním. Zjišťovalo se, zda si děti před spaním čtou, případně zda jim čtou rodiče, zda děti sledují televizi či poslouchají hudbu, zda potřebují k usínání zdroj světla a obecně, zdali mají děti samy nějaký rituál usínání. Výsledkem bylo zjištění, že téměř polovina dětí si před spaním nečte, třetině dokonce nečtou ani sami rodiče, třetina dětí ani nesleduje televizi a většina neposlouchá hudbu. Při rozhovoru s rodiči bylo naopak zjištěno, že dle nich většina dětí nesleduje pohádky, ani nepotřebuje žádný zdroj světla k usínání. Zhruba polovina rodičů uvádí, že jejich dítě má rituál před spaním, druhá polovina ho nemá. Výsledky této části vyvrátily hypotézu 1: *Většina dětí mladšího školního věku usíná při sledování televize či poslechu hudby*. Je třeba zdůraznit, že tyto výsledky byly pozitivní, jelikož v dnešní moderní uspěchané době se televize využívá velmi často a dle mého názoru až zbytečně často děti sledují různé programy. Proto je pozitivní zjištění, že děti mladšího školního věku nejsou při usínání zvyklé sledovat pohádky či jiný televizní program.

V poslední části šetření bylo zkoumáno, jestli se liší spánkový režim dětí ve dnech, kdy nechodí do školy. Zde bylo zajímavé srovnání dotazníkového šetření a rozhovorů s rodiči. Zatímco dotazníkovým šetřením bylo zjištěno, že všechny děti mají rozdílný spánkový režim, přičemž většina dětí chodí ve dnech, kdy následující den nemusí do školy, spát později, při rozhovorech s rodiči bylo výsledkem, že u třetiny dětí se spánkový režim neliší. Děti, u kterých se režim liší, chodí dle rodičů ve dnech, kdy následující den nemusí do školy, spát později. Výsledky této otázky poskytly odpověď na hypotézu 4, která zněla: *U dětí mladšího školního věku se liší spánkový režim během pracovního týdne a víkendu.* Hypotéza byla potvrzena a lze konstatovat, že u dětí mladšího školního věku se liší spánkový režim během pracovního týdne a víkendu v tom, že děti během volných dní chodí spát později. Z vlastní zkušenosti však vím, že dítě, které jde spát později, vstává nejčastěji ve stejnou dobu jako dny ostatní, tudíž lze předpokládat, že spánek bude kratší a opět nebude jeho potřeba zcela uspokojena.

Závěrem lze tedy konstatovat, že cíl práce byl splněn. Bylo zjištěno, že u většiny dětí mladšího školního věku je uspokojena potřeba spánku přesto, že se u některých dětí vyskytují problémy se spánkem. Tyto problémy však zcela jistě nesouvisí se špatnými návyky či rituály při usínání. Bylo totiž také zjištěno, že většina dětí žádný rituál nemá, nesledují televizi ani neposlouchají hudbu.

Jelikož je zdravý spánek důležitou součástí života, která ovlivňuje nejen děti, ale i dospělé, lze na základě této práce doporučit provedení podobného průzkumu ve všech věkových kategoriích. Bylo by zajímavé zjistit, jestli také dospělí mají uspokojenou potřebu spánku a jaké mají oni rituály či návyky.

ZÁVĚR

Cílem práce bylo zjistit, zda je u dětí mladšího školního věku uspokojena potřeba spánku. Dílčím cílem bylo zjištění, zda děti mladšího školního věku mají návyky či rituály při usínání. Oba cíle byly splněny.

Byly stanoveny čtyři výzkumné hypotézy. HYPOTÉZA 1: Většina dětí mladšího školního věku usíná při sledování televize či poslechu hudby. HYPOTÉZA 2: Většina dívek více pociťuje únavu během dne. HYPOTÉZA 3: Problémy se spánkem, tj. neuspokojenou potřebu spánku mají spíše děti, které sdílejí pokoj se sourozencem. HYPOTÉZA 4: U dětí mladšího školního věku se liší spánkový režim během pracovního týdne a víkendu. Po vyhodnocení výsledků byla pouze hypotéza 1 vyvrácena, ostatní byly potvrzeny.

Jak již bylo dříve uvedeno, problematika potřeby spánku je v současné době velmi aktuálním tématem, neboť nekvalitní spánek, chronická nespavost či úmyslné zkracování spánku jsou rizikovými faktory pro vznik různých onemocnění či poruch. Z tohoto důvodu by si problematika uspokojování potřeby spánku zasloužila daleko větší pozornost.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3434-7.
- BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2978-7.
- CSÉMY, Ladislav. *Životní styl a zdraví českých školáků: z výsledků mezinárodní srovnávací studie Světové zdravotnické organizace The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*. Praha: Psychiatrické centrum, 2005. ISBN 80-85121-94-8.
- ČAČKA, Otto. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 80-7239-060-0.
- DOVALIL, Josef, Božena CHOUTKOVÁ-CVRKOVÁ a Zdeněk NETOPIL. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia, 1988. ABC sportu.
- FINK, Georg. *Dětské sny: rádce pro rodiče s lexikonem snových symbolů*. Brno: Jota, 1995. Nové obzory (Jota). ISBN 80-85617-31-5.
- GRAVILLON, Isabelle. *Spánek malých dětí*. Praha: Portál, 2003. Průvodce výchovou v rodině. ISBN 80-7178-720-5.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum*. Praha : Portál, 2005. str. 407. ISBN 80-7367-040-2.
- CHRÁSKA, Miroslav. *Základy výzkumu v pedagogice*. Vyd. 1. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1993, 257 s. ISBN 80-7067-287-0.
- KOHOUTEK, Rudolf. *Úvod do psychologie. Metody poznávání osobnosti a duševního zdraví člověka*. Brno: Masarykova univerzita, 2006.

- KREJČÍ, Milada a Milada BÄUMELTOVÁ. *Optimalizace denního režimu žáků mladšího školního věku*. České Budějovice: INCA, 1999. ISBN 80-238-4619-1.
- KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001. ISBN 80-214-1844-3.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
- LAVERY, Sheila. *Léčivá síla spánku*. Praha: Knižní klub, 1998. ISBN 80-7176-656-9.
- MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova*, Praha: Fortuna, 1997.
- MATĚJČEK, Zdeněk a Marie POKORNÁ. *Radosti a strasti*. Jinočany: H & H, 1998. ISBN 80-86022-21-8.
- MUŽÍK, Vladislav, ed. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-156-0.
- PLHÁKOVÁ, Alena. *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0365-0.
- PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky*. 2. vyd. Praha: SPN, 1977. Učebnice vysokých škol (SPN).
- PŘÍHODOVÁ, Iva. *Poruchy spánku u dětí a dospívajících*. Praha: Maxdorf, c2013. Farmakoterapie pro praxi. ISBN 978-80-7345-332-9.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 1992.
- SKORUNKOVÁ, Radka. *Základy vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2013. ISBN 978-80-7435-253-9.
- STERNBERG, Robert J. *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-376-5.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezměn. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0629-2.

ŠONKA, Karel a Martin PRETL. *Nespavost: průvodce ošetřujícího lékaře*. Praha: Maxdorf, c2009. Farmakoterapie pro praxi. ISBN 978-80-7345-203-2.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

KRYGER, M. H., ROTH, T., DEMENT, W. C., *Principles and Practice of Sleep Medicine*. St. Louise [Missouri] : Elsevier, 2010.

Seznam použitých internetových zdrojů

ŠILAR, P. *Letní čas a zimní čas*. [online] [18. 12. 2016] Dostupné z www: <http://www.petr-silar.cz/z-medii/clanek/kritici-zmeny-zimniho-casu-naletni-ji-chteji-zrusit-v-ramci-eu/30>.

SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

Seznam grafů

Graf 1: Poměr dotázaných chlapců a dívek	37
Graf 2: Věková kategorie dotazovaných a typ školy	37
Graf 3: Věková kategorie dětí, s jejichž rodiči byl proveden rozhovor	38
Graf 4: V kolik hodin chodíš běžně spát?	39
Graf 5: V kolik hodin vstáváš ráno do školy?	40
Graf 6: Máš svůj vlastní pokoj?	41
Graf 7: Máš nějaké problémy se spánkem?	42
Graf 8: Čteš si před spaním?	43
Graf 9: Usínáš u sledování nějakého filmu?	44
Graf 10: Posloucháš hudbu při usínání?	45
Graf 11: Spíš občas i během dne?	46
Graf 12: Býváš během dne unavený/á?	47
Graf 13: Liší se tvůj spánkový režim ve dnech, kdy nechodíš do školy?	48
Graf 14: V kolik hodin chodí vaše dítě spát?	49
Graf 15: V kolik hodin vstává vaše dítě do školy?	50
Graf 16: Jaká je podle vás ideální délka spánku u dítěte mladšího školního věku?	51
Graf 17: Má vaše dítě problémy se spánkem?	52
Graf 18: Čteš si před spaním?	53
Graf 19: Usíná vaše dítě při sledování pohádky?	54
Graf 20: Necháváte vašemu dítěti nějaký zdroj světla při usínání?	55
Graf 21: Má vaše dítě před usínáním nějaký rituál?	56
Graf 22: Spí vaše dítě občas i během dne?	57
Graf 23: Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a ano, odpovězte prosím, kolik minut obvykle spí během dne?	58
Graf 24: Bývá vaše dítě během dne unavené?	59
Graf 25: Liší se spánkový režim vašeho dítěte ve dnech, kdy nechodí do školy?	60

Seznam tabulek

Tabulka 1: V kolik hodin chodíš běžně spát?	39
Tabulka 2: V kolik hodin vstáváš ráno do školy?	40
Tabulka 3: Máš svůj vlastní pokoj?	41
Tabulka 4: Máš nějaké problémy se spánkem?	42
Tabulka 5: Čteš si před spaním?	43
Tabulka 6: Usínáš u sledování nějakého filmu?	44
Tabulka 7: Posloucháš hudbu při usínání?	45
Tabulka 8: Spíš občas i během dne?	46
Tabulka 9: Býváš během dne unavený/á?	47
Tabulka 10: Liší se tvůj spánkový režim ve dnech, kdy nechodíš do školy?	48
Tabulka 11: V kolik hodin chodí vaše dítě spát?	49
Tabulka 12: V kolik hodin vstává vaše dítě do školy?	50
Tabulka 13: Jaká je podle vás ideální délka spánku u dítěte mladšího školního věku? ..	51
Tabulka 14: Má vaše dítě problémy se spánkem?	52
Tabulka 15: Čtete vašemu dítěti před spaním?	53
Tabulka 16: Usíná vaše dítě při sledování pohádky?	54
Tabulka 17: Necháváte vašemu dítěti nějaký zdroj světla při usínání?	55
Tabulka 18: Má vaše dítě před usínáním nějaký rituál?	56
Tabulka 19: Spí vaše dítě občas i během dne?	57
Tabulka 20: Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a ano, odpovězte prosím, kolik minut obvykle spí během dne?	57
Tabulka 21: Bývá vaše dítě během dne unavené?	59
Tabulka 22: Liší se spánkový režim vašeho dítěte ve dnech, kdy nechodí do školy?	60

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Dotazník pro žáky	I
Příloha B – Vzorový rozhovor s rodiči.....	III
Příloha C – Vyhodnocení vzorku respondentů	V
Příloha D – Vyhodnocení dotazníku	VI
Příloha E – Vyhodnocení rozhovoru s rodiči dětí.....	VIII

PŘÍLOHY

Příloha A – Dotazník pro žáky

Dotazník pro žáky

Třída

Pohlaví: chlapec dívka

Vážený žáci,

chtěla bych Vás požádat o vyplnění krátkého dotazníku. Prosím, abyste se nepodepisovali z důvodu anonymity dotazníku. Veškeré odpovědi budou užity jen k výzkumu bakalářské práce. Následující otázky jsou jednoduché a mají výběr z několika možných odpovědí, vybrané odpovědi prosím zakroužkujte. Prosím o pravdivé vyplnění z důvodu kvality výzkumu.

Děkuji Karmen Novotná

1. V kolik hodin chodíš běžně spát?

- a) v 19 hodin
- b) ve 20 hodin
- c) ve 21 hodin
- d) později než 21 hodin

2. V kolik hodin vstáváš ráno do školy?

- a) dříve než v 6 hodin
- b) v 6 hodin
- c) v 7 hodin
- d) déle než v 7 hodin

3. Máš svůj vlastní pokoj?

- a) ano
- b) ne
- c) sdílím pokoj s mladším sourozencem
- d) sdílím pokoj se starším sourozencem
- e) sdílím pokoj s více sourozenci

4. Máš nějaké problémy se spánkem?

- a) ne
- b) trvá to dlouho, než usnu
- c) v noci se často budím
- d) budím se moc brzy

5. Čteš si před spaním?

- a) ano
- b) ne
- c) občas ano

6. Usínáš u sledování nějakého filmu?

- a) ano
- b) ne

7. Posloucháš hudbu při usínání?

- a) ano
- b) ne

8. Spíš občas i během dne?

- a) ano
- b) ne

9. Býváš během dne unavený/á?

- a) ano
- b) ne
- c) občas

10. Liší se tvůj spánkový režim ve dnech, kdy nechodíš do školy?

- a) ano, spím déle
- b) ano, chodím spát později
- c) ne

Děkuji za vyplnění dotazníku.

Příloha B – Vzorový rozhovor s rodiči

Rozhovor s rodiči

1. Jaký je věk vašeho dítěte?

- a) 6 let
- b) 7 let
- c) 8 let

2. V kolik hodin chodí vaše dítě spát? (Vyberte prosím z nabídky nejbližší odpověď.)

- a) Dříve než ve 20 hodin
- b) Ve 20.00 hodin
- c) Déle než ve 20.00 hodin

3. V kolik hodin ráno vstává vaše dítě do školy?

- a) Dříve než v 6.00 hodin
- b) V 6.00 hodin
- c) Déle než v 6.00 hodin

4. Jaká je podle vás ideální délka spánku u dítěte mladšího školního věku?

- a) 8 hodin
- b) 9 hodin
- c) 10 hodin
- d) Více než 10 hodin

5. Má vaše dítě problémy se spánkem?

- a) Dlouho trvá, než usne
- b) Neusíná sám
- c) V noci se občas budí
- d) Nemá žádné problémy

6. Čtete vašemu dítěti před spaním?

- a) ano
- b) občas
- c) ne

7. Usíná vaše dítě při sledování pohádky?

- a) ano
- b) ne

8. Necháváte vašemu dítěti nějaký zdroj světla při usínání?

- a) ano
- b) ne

9. Má vaše dítě před usínáním nějaký rituál?

- a) ano
- b) ne

10. Spí vaše dítě občas i během dne?

- a) ano
- b) ne

11. Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a ano, odpovězte prosím, kolik minut obvykle spí během dne?

- a) 30 minut
- b) 60 minut
- c) více než 60 minut

12. Bývá vaše dítě během dne unavené?

- a) ano
- b) ne
- c) Nevím

13. Liší se spánkový režim vašeho dítěte ve dnech, kdy nechodí do školy?

- a) ano, chodí spát později
- b) ne

Příloha C – Vyhodnocení vzorku respondentů

	A	B	C
Pohlaví	chlapec	dívka	-
	18	22	
Věk (ročník a škola)	4. ročník ŽŠ	4. ročník ŽŠ	4. a 5. ročník ŽŠ speciální
	17	13	10

Příloha D – Vyhodnocení dotazníku

Vyhodnocení celkové

Otázka / odpověď	A	B	C	D	E
1	0	24	11	5	-
2	11	23	5	1	-
3	22	3	8	4	3
4	25	11	4	0	-
5	4	19	17	-	-
6	18	22	-	-	-
7	5	35	-	-	-
8	15	25	-	-	-
9	19	14	7	-	-
10	8	32	0	-	-

Vyhodnocení dívky

Otázka / odpověď	A	B	C	D	E
1	0	15	5	2	-
2	6	12	3	1	-
3	12	1	5	4	0
4	11	10	1	0	-
5	4	6	12	-	-
6	9	13	-	-	-
7	3	19	-	-	-
8	7	15	-	-	-
9	14	5	3	-	-
10	6	16	0	-	-

Vyhodnocení chlapci

Otázka / odpověď	A	B	C	D	E
1	0	9	6	3	-
2	5	11	2	0	-
3	10	2	3	0	3
4	14	1	3	0	-
5	0	13	5	-	-
6	9	9	-	-	-
7	2	16	-	-	-
8	8	10	-	-	-
9	5	9	4	-	-
10	2	16	0	-	-

Vyhodnocení 4. ročník ZŠ Katusice

Otázka / odpověď	A	B	C	D	E
1	0	11	6	0	-
2	8	9	0	0	-
3	12	2	1	1	1
4	10	5	2	0	-
5	2	7	8	-	-
6	7	10	-	-	-
7	3	14	-	-	-
8	4	13	-	-	-
9	9	5	3	-	-
10	4	13	0	-	-

Vyhodnocení 5. ročník ZŠ Katusice

Otázka / odpověď	A	B	C	D	E
1	0	5	3	5	-
2	3	10	0	0	-
3	6	1	5	1	0
4	7	5	1	0	-
5	1	4	5	-	-
6	6	7	-	-	-
7	2	11	-	-	-
8	5	8	-	-	-
9	7	5	1	-	-
10	2	11	0	-	-

Vyhodnocení 4. a 5. ročník ZŠ speciální

Otázka / odpověď	A	B	C	D	E
1	0	8	2	0	-
2	0	4	5	1	-
3	4	0	2	2	2
4	8	1	1	0	-
5	1	8	1	-	-
6	5	5	-	-	-
7	0	10	-	-	-
8	6	4	-	-	-
9	3	4	3	-	-
10	2	8	0	-	-

Příloha E – Vyhodnocení rozhovoru s rodiči dětí

Vyhodnocení celkové

Otázka / odpověď	A	B	C	D
1	5	7	8	-
2	4	11	5	-
3	6	9	5	-
4	0	6	11	3
5	4	3	3	10
6	8	6	6	-
7	5	15	-	-
8	8	12	-	-
9	9	11	-	-
10	7	13	-	-
11	4	12	4	-
12	13	4	3	-
13	14	6	-	-

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Karmen Novotná

Obor: Speciální pedagogika – vychovatelství

Forma studia: kombinovaná

Název práce: Potřeba spánku u dětí mladšího školního věku na ZŠ a ZŠ speciální

Rok: 2017

Počet stran textu bez příloh: 56

Celkový počet stran příloh: 8

Počet titulů českých použitých zdrojů: 28

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 1

Počet internetových zdrojů: 1

Vedoucí práce: Mgr. Jana Tomanová, Ph. D.