

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA PEDAGOGIKY A PSYCHOLOGIE

**REŽIM DNE DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU PO PŘÍCHODU DOMŮ Z MŠ,
A TO Z POHLEDU UČITELE MŠ**

Bakalářská práce

**Vedoucí bakalářské práce:
PhDr. Miluše Vítečková, PhD.**

**Vypracovala:
Veronika Soukupová**

České Budějovice, 2013

PROHLÁŠENÍ

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

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

V Českých Budějovicích 13. 3. 2013

Veronika Soukupová

PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych v první řadě poděkovat vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Miluši Vítěčkové, PhD., za čas, který mi věnovala, cenné rady, připomínky a ochotu při vedení práce. V druhé řadě bych ráda poděkovala všem učitelkám, se kterými jsem prováděla rozhovory a také mé rodině, za její trpělivost a podporu po celou dobu mého studia.

ABSTRAKT

Bakalářská práce má za cíl zmapovat denní režim dítěte po tom, co opustí mateřskou školu, a to z pohledu učitele mateřské školy. Práce se skládá ze dvou částí, teoretické a praktické. Teoretická část se krátce věnuje specifikům předškolního období a potřebám dítěte v tomto věku. Dále se zabývá denním režimem, jeho hlavními složkami a také možnými riziky. Dotýká se i tématu dalších aktivit dítěte mimo mateřskou školu a mimoškolní výchovy. Praktická část přináší výsledky kvalitativního šetření, kde byl zjišťován pohled učitelek mateřských škol na denní režim a volný čas dětí mimo mateřskou školu. Výzkum byl proveden formou rozhovorů s 28 učitelkami mateřských škol. Z výsledků výzkumu vyplynulo, že u větší části dětí se z pohledu učitelek denní režim alespoň částečně dodržuje. Nedostatky vidí učitelky hlavně v oblasti pohybu, který se podle nich vyskytuje velmi málo. Oproti tomu sledování televize značně převyšuje doporučenou míru.

KLÍČOVÁ SLOVA: dítě předškolního věku – denní režim – rituály – volný čas – mimoškolní aktivity

ABSTRACT

The aim of this bachelor work is to map the daily regime of a child as soon as she leaves the nursery school from the teacher's point of view. The work contains two parts: theoretical and practical. The theoretical part follows the specifications of preschool period and the children needs at this age. Then it deals with the daily regime and its main components and possible risks. It also touches the topic of different activities and education out of the nursery school. The practical part brings results of qualitative researches where I tried to find out any nursery school teachers' opinions the about the children's daily regime and free time activities out of school. The research was made by interviews with 28 nursery school teachers. The outcome of the research is most children according to the teachers at least partly keep the daily regime. Teachers see the weaknesses in the field of active move which is very rare while watching TV is highly above the recommended limit.

KEY WORDS: preschool child – daily regime – rituals – leisure time – extracurricular activities

OBSAH

ÚVOD.....	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
1 SPECIFIKA PŘEDŠKOLNÍHO OBDOBÍ.....	9
1.1 Motorika.....	9
1.2 Řeč	10
1.3 Kognitivní (poznávací) vývoj	10
1.3.1 Vnímání a pozornost.....	10
1.3.2 Představitivost.....	11
1.3.3 Myšlení	11
1.3.4 Paměť	12
1.4 Emoční vývoj.....	12
1.5 Socializace	12
1.6 Tělesný vývoj.....	13
1.7 Potřeby dítěte	13
2 DENNÍ REŽIM PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE	15
2.1 Rituály.....	15
2.2 Stravování	16
2.2.1 Správný jídelníček	16
2.2.2 Stravovací režim	18
2.2.3 Rizika stravování	18
2.3 Pohyb	19
2.3.1 Potřeba pohybu	19
2.3.2 Pohybový režim	19
2.3.3 Rizika pohybu	20
2.4 Hygiena.....	20
2.4.1 Správná hygiena.....	21
2.4.2 Hygienický režim.....	21
2.4.3 Rizika hygieny	22
2.5 Spánek.....	22
2.5.1 Správná délka spánku	22
2.5.2 Spánkový režim	22
2.5.3 Rizika spánku.....	23
3 OSTATNÍ AKTIVITY DÍTĚTE A JEHO VOLNÝ ČAS.....	25
3.1 Hra	26
3.1.1 Znaký a vlastnosti hry.....	26
3.1.2 Dělení her.....	27
3.1.3 Hračky.....	27
3.2 Televize.....	27
3.2.1 Přiměřený čas sledování	28
3.2.2 Vhodné pořady.....	28
3.3 Počítač.....	30
3.3.1 Klady a zápory počítače.....	30
3.3.2 Vhodné počítačové hry a programy.....	31
3.4 Povídání	32
3.5 Čtení.....	32
3.6 Mimoškolní výchova a zájmové kroužky	33
3.6.2 Druhy zájmových kroužků.....	33

II. PRAKTICKÁ ČÁST	35
4 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	35
4.1 Cíl práce	35
4.2 Výzkumné otázky	35
5 METODIKA	36
5.1 Kvalitativní výzkum	36
5.1.1 Rozhovor.....	37
5.2 Charakteristika výzkumného souboru	40
5.3 Průběh rozhovoru.....	40
6 VÝSLEDKY	41
6.1 Průběh času po opuštění mateřské školy	41
6.2 Stravování	43
6.3 Pohyb	45
6.4 Média	46
6.5 Povídání	47
6.6 Čtení.....	48
6.7 Spánek.....	49
6.8 Zájmové kroužky	50
6.9 Faktory ovlivňující denní režim.....	51
7 DISKUZE	55
ZÁVĚR	58
SEZNAM POUŽITÉ A CITOVANÉ LITERATURY	60
INTERNETOVÉ ZDROJE	63
SEZNAM PŘÍLOH	65

ÚVOD

Ve své bakalářské práci se podrobně věnuji tématu denního režimu dítěte předškolního věku. Toto téma je aktuální a zajímavé, a proto je třeba mu věnovat pozornost. Dítě se v předškolním období velmi rychle vyvíjí, v jeho životě dochází k mnoha důležitým změnám a učí se nápodobou. Už z těchto důvodů je třeba znát, jak správně by měl vypadat jeho denní režim a volný čas.

Teoretická část je rozdělena do třech hlavních částí: Specifika předškolního období, Denní režim předškolního dítěte a Ostatní aktivity dítěte a jeho volný čas. První část rozebírá základní charakteristiky dítěte předškolního věku, a to hlavně z hlediska vývojové psychologie. Dále jsou uvedeny základní potřeby dítěte. Druhá část se poté věnuje správnosti denního režimu a jeho jednotlivým složkám. Dotýká se tématu rituálů, správného stravování, pohybu, hygieny a spánku dítěte předškolního věku. V poslední části jsou uvedeny kapitoly týkající se ostatních aktivit dítěte mimo mateřskou školu, kterými jsou hra, televize, počítač, povídání s rodiči, čtení a zájmové kroužky.

Praktická část je zaměřena na denní režim dítěte. Jsou zde prezentovány výsledky kvalitativního šetření, které bylo realizováno metodou rozhovoru. Cílem práce je zjistit, jak vypadá denní režim dítěte předškolního věku, a to z pohledu učitelek mateřských škol. Na začátku praktické části je tento cíl přiblížen a jsou zde uvedeny výzkumné otázky. V další části práce je představena zvolená metoda výzkumného šetření, charakterizován výzkumný soubor a také popsán průběh rozhovorů. Dále jsou prezentovány výsledky výzkumného šetření, vyhodnocení a odpovědi na zvolené výzkumné otázky. Součástí práce je i srovnání výsledků zjištěných uskutečněnými rozhovory s ostatními již provedenými výzkumy zabývajícími se podobnou tematikou.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SPECIFIKA PŘEDŠKOLNÍHO OBDOBÍ

Teorií, které toto období vymezují je mnoho. Např. Koťátková¹ uvádí, že „*Předškolní věk bývá většinou chápán jako období od tří do šesti let. Avšak komplexněji vymezené předškolní období v sobě zahrnuje celý věkový rozsah od narození dítěte do jeho šesti let.*“ Vágnerová² vymezuje předškolní věk od 3 do 6 - 7 let, přičemž toto období končí nástupem dítěte do školy. Dále zmiňuje, že „*předškolní věk je charakteristický stabilizací vlastní pozice ve světě, diferenciací vztahu ke světu.*“ Předškolní období je označováno jako období iniciativy, kdy má dítě potřebu něco zvládnout, vytvořit a potvrdit si tak svoje kvality. Také ho můžeme chápat jako přípravu na život ve společnosti.

Předškolní věk je ale hlavně období, kdy dochází k mnoha změnám a to zejména fyziologického, psychického a i sociálního charakteru.³

1.1 Motorika

Špaňhelová⁴ uvádí, že v předškolním období dochází u dítěte k velkému zdokonalení motoriky. Dítě je hbitější, má lepší pohybovou koordinaci a celkově je daleko více zručné. Rozvíjí se i jeho jemná motorika. Šimíčková-Čížková⁵ např. zmiňuje, že se zlepšuje manipulace s tužkou, nůžkami či přiborem a dítěti nedělá problém házet a chytat míč. Langmeier a Krejčířová⁶ uvádějí, že dítě při použití toalety potřebuje už jen malou pomoc, umí si dobře umýt ruce a pod dohledem se dokáže i samo vykoupat. Celkově se dá vývoj motoriky v předškolním věku nazvat, jak zmiňuje Šimíčková-Čížková⁷, jako neustálé zdokonalování a zlepšování pohybové koordinace a elegance.

¹ KOŤÁTKOVÁ, S. *Dítě a mateřská škola*, 2008, s. 12.

² VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, 2000, s. 173 – 174.

³ TITZOVÁ, D., K. STRAKOVÁ a E. DEBNÁROVÁ. *Vemeste: Dítě v předškolním věku*, 2011, dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/04/dite-v-predskolnim-veku/>.

⁴ ŠPAÑHELOVÁ, I. *Dítě v předškolním období*, 2004, s. 9 – 10.

⁵ ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*, 2005, s. 68.

⁶ LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*, 1998, s. 85.

⁷ ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*, 2005, s. 68

1.2 Řeč

Jak uvádí Špaňhelová⁸, ve vývoji řeči dochází také ke značnému zdokonalení. Ve třech letech dítě zvládne přednést básničku, zazpívat jednoduchou písničku a pojmenovává i základní tvary, ale jeho řeč ještě bývá nepřesná. Podle Langmeiera a Krejčířové⁹ se během čtvrtého a pátého roku řeč dítěte vylepšuje a mizí dětská patlavost. Šulová¹⁰ zmiňuje, že také dochází k osvojování gramatických pravidel – tzn. časování, stupňování nebo skloňování. Zájem dítěte o řeč roste a tím se zvětšuje rozsah i složitost vět, které užívá. Rozvíjí se i expresivní složka řeči, tedy že dítě dokáže vyjádřit své pocity a prožitky. Kapacita slovní zásoby se podle Šimíčkové-Čížkové¹¹ výrazně rozšiřuje a dítě si v tomto období osvojí 2000 až 2500 nových výrazů.

1.3 Kognitivní (poznávací) vývoj

Jak uvádí Šimíčková-Čížková¹²: „*Poznávací procesy se u dítěte předškolního věku vyvíjejí velmi intenzivně.*“ Podle Vágnerové¹³ je poznávání dítěte zaměřeno na nejbližší svět a pravidla v něm.

1.3.1 Vnímání a pozornost

Šimíčková-Čížková¹⁴ zmiňuje, že u dítěte převládá vnímání synkretické, nebo-li celistvé, kdy dítě vnímá hlavně věci, které upoutají jeho pozornost, které jsou něčím nápadné, nebo mají vztah k činnosti nebo zájmu. Šulová¹⁵ uvádí, že vnímání prostoru a času je v tomto věku nepřesné, jelikož dítě má tendenci čas přeceňovat nebo podceňovat, opět podle jeho aktuálního zájmu. Šimíčková-Čížková¹⁶ mluví v tomto smyslu o prezentismu a topismu. Prezentismus podle ní „*vyjadřuje dětskou vlastnost chápat svět jen v daném okamžiku, v přítomnosti, bez vztahu k minulosti a budoucnosti.*“ Topismus vyjadřuje, jak dítě v tomto věku vnímá prostor. Podle autorky „*pro dítě*

⁸ ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dítě v předškolním období*, 2004, s. 10.

⁹ LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*, 1998, s. 86.

¹⁰ ŠULOVÁ, L. Repetitorium vybraných poznatků vývojové psychologie. In: MERTIN, V. a I. GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*, 2010, s. 16.

¹¹ ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*, 2005, s. 70.

¹² ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*, 2005, s. 69.

¹³ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, 2000, s. 174.

¹⁴ ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*, 2005, s. 69.

¹⁵ ŠULOVÁ, L. Repetitorium vybraných poznatků vývojové psychologie. In: MERTIN, V. a I. GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*, 2010, s. 14.

¹⁶ ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*, 2005, s. 78.

existuje jen ten prostor, který je schopno pojmout svým akčním rádiem.“ Vágnerová¹⁷ ještě uvádí vnímání počtu, kdy dítě sice už zná názvy čísel, ale ještě zcela nechápe podstatu číselného pojmu.

Co se týče pozornosti dítěte, ta je na začátku předškolního období ještě nestálá a přelétává. S postupem věku se ale dítě dokáže déle a lépe soustředit a vytváří se tak počátky úmyslné pozornosti.¹⁸

1.3.2 Představivost

Špaňhelová¹⁹ představivost definuje jako „*myšlení v obrazech, vytváření nových představ na základě dřívějšího vnímání, obměňování minulé zkušenosti.*“ Jak uvádí Šulová²⁰, představy předškolního dítěte jsou velmi barvitě a bohaté. To, co dítě nepochopí nebo nepostřehne, si většinou doplní tzv. dětskou konfabulací. Dětská konfabulace znamená, že je dítě o svých smyšlenkách přesvědčeno, že jsou pravdivé. Vágnerová²¹ v souvislosti s předškolním obdobím uvádí i přítomnost animismu, resp. antropomorfismu, což je přiřítání vlastností živých bytostí neživým objektům.

1.3.3 Myšlení

I v myšlení dochází u dítěte k velké vývojové změně. Šulová²² uvádí, že myšlení je v tomto období těsně vázáno na vnímané a představované. Vágnerová²³ zmiňuje, že dítě v tomto věku už chápe pojem trvalosti existence, ale stále nechápe trvalost podstaty a její nezávislosti na změně vnější podoby. Podle Šulové²⁴ je pro myšlení předškolního dítěte charakteristický také egocentrismus, tzn., že dítě uznává svoje myšlenky a představy, ale jen s obtížemi zaujímá hledisko jiné osoby.

¹⁷ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, 2000, s. 189 – 190.

¹⁸ ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*, 2005, s. 69.

¹⁹ ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dítě v předškolním období*, 2004, s. 57.

²⁰ ŠULOVÁ, L. Repetitorium vybraných poznatků vývojové psychologie. In: MERTIN, V. a I. GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*, 2010, s. 15.

²¹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, 2000, s. 175.

²² ŠULOVÁ, L. Repetitorium vybraných poznatků vývojové psychologie. In: MERTIN, V. a I. GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*, 2010, s. 15.

²³ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, 2000, s. 176 – 177.

²⁴ ŠULOVÁ, L. Repetitorium vybraných poznatků vývojové psychologie. In: MERTIN, V. a I. GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*, 2010, s. 15.

1.3.4 Paměť

Podle Šulové²⁵ má paměť v předškolním období charakter bezděčného, nebo-li náhodného zapamatování a uchování. Až kolem pátého roku se začíná uplatňovat i paměť záměrná. Paměť je spíše konkrétní – tzn., že si dítě zapamatuje lépe konkrétní událost než slovní popis. Ze začátku tohoto období převažuje paměť krátkodobá, ale mezi pátým a šestým rokem se objeví i paměť dlouhodobá. Dítě si dobře zapamatuje především citově zabarvené situace. Dětské vzpomínky, jak uvádí Vágnerová²⁶, nejsou v tomto věku ještě zcela přesné, často bývají kombinací zapamatovaného a odvozeného, vykonfabulovaného.

1.4 Emoční vývoj

Emoční prožívání je podle Vágnerové²⁷ u dětí předškolního věku charakteristické větší stabilitou a vyrovnaností a převažuje veselá nálada. Ubývá negativních emočních reakcí, jelikož předškolní děti už dovedou svou nespokojenost vyjádřit i jinak a umí se s ní lépe vyrovnat. Šulová²⁸ uvádí, že prožívání dítěte je velmi intenzivní, ale zároveň krátkodobé a proměnlivé. Podle Šimíčkové-Čížkové²⁹ začíná ustupovat strach z neznámého prostředí, nereálných situací a cizích lidí. Vágnerová³⁰ zmiňuje, že děti předškolního věku už dokáží pochopit i příčiny emočních reakcí a uvědomují si, že určité situace vyvolávají stejné reakce. Uvádí také, že se již začíná rozvíjet smysl pro humor.

1.5 Socializace

Bednářová a Šmardová³¹ uvádějí, že *„lidské vztahy jsou pramenem, ze kterého dítě uspokojuje svoje citové a sociální potřeby, zároveň jsou zdrojem sociálního učení.“* Podle Vágnerové³² *„socializace předškolního dítěte probíhá i mimo rámec rodiny, resp. nejbližšího prostředí příbuzných a známých, lze ji označit jako fázi přesahu rodiny vertikálním i horizontálním směrem, přechodného období mezi rodinou a institucí, resp.*

²⁵ ŠULOVÁ, L. Repetitorium vybraných poznatků vývojové psychologie. In: MERTIN, V. a I. GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*, 2010, s. 16 – 17.

²⁶ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, 2000, s. 192.

²⁷ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, 2000, s. 196 – 197.

²⁸ ŠULOVÁ, L. Repetitorium vybraných poznatků vývojové psychologie. In: MERTIN, V. a I. GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*, 2010, s. 18.

²⁹ ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*, 2005, s. 71.

³⁰ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, 2000, s. 197 – 198.

³¹ BEDNÁŘOVÁ, J. a V. ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku*, 2007, s. 54.

³² VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, 2000, s. 202.

dalšími sociálními skupinami.“ V tomto smyslu uvádí Šulová³³ změny v procesu socializace dítěte, které probíhají ve třech rovinách. V první řadě dochází k vývoji sociální reaktivity, v druhé řadě k vývoji sociálních kontrol a v řadě poslední k osvojování sociálních rolí. Langmeier a Krejčířová³⁴ zmiňují, že vývoj sociálních kontrol a přijímání sociálních rolí značně ovlivňují a podněcují rodiče, ostatní členové rodiny, ale i druhé děti.

1.6 Tělesný vývoj

V předškolním období se značně mění i tělo dítěte. Dítě přibývá na výšce i váze – tzn. ročně přibližně 5 – 6 cm do výšky a 2 – 3 kg na váze, čímž se ztrácí typická dětská baculatost.³⁵ Dvořáková³⁶ uvádí, že v šesti letech by mělo dítě dosahovat váhy kolem 20 – 25 kg. Kostí ještě nejsou osifikovány a kloubní spojení nejsou dokončena. Svaly dítěte obsahují více vody, a proto nejsou připraveny pro větší rozvoj síly. V předškolním věku se vyvíjí také rychlost reakce dítěte. Ve třech letech dítě reaguje na pokyn ještě pomalu, ale v šesti už relativně rychle. Stejně je to i s rychlostí běhu dítěte.

1.7 Potřeby dítěte

Lidskými potřebami se v historii zabývalo několik psychologů. Asi jednou z nejznámějších hierarchií potřeb je hierarchie Abrahama Maslowa, kterou ve svém díle uvádí i Svobodová³⁷. Podle Abrahama Maslowa³⁸ tvoří lidské potřeby pětistupňovou pyramidu, kde je každé patro vyhrazeno jedné oblasti potřeb. Pokud není naplněno spodní patro, není možné naplnit patra vyšší. Tyto potřeby se samozřejmě týkají i dětí předškolního věku a je třeba je naplňovat – uvedeny na obr. 1.

³³ ŠULOVÁ, L. Repetitorium vybraných poznatků vývojové psychologie. In: MERTIN, V. a I. GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*, 2010, s. 19 – 20.

³⁴ LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*, 1998, s. 91.

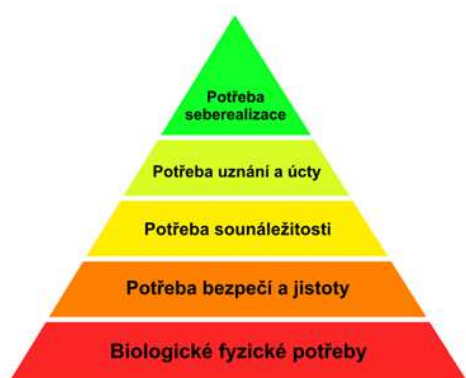
³⁵ KUNCOVÁ, M. a J. FRANKOVÁ. Brumik: Vývoj a pohyb předškoláka, 2008 – 2011, dostupné z: <http://www.brumik.cz/mamincina-poradna/vyvoj-a-pohyb-predskolaka/>.

³⁶ DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*, 2009, s. 3 – 4.

³⁷ SVOBODOVÁ, E. *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*, 2007, s. 11.

³⁸ SVOBODOVÁ, E. *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*, 2007, s. 11.

Obr. 1: Maslowova pyramida lidských potřeb



Zdroj: Maslowova pyramida potřeb³⁹

- Fyzické potřeby - jídlo, pití, odpočinek, pohyb, hygiena, sexuální potřeby, potřeby tepla, světla, prostoru a kyslíku. Aby tyto potřeby byly uspokojeny, je třeba dítě nenutit do jídla, ale dát mu možnost výběru a jídlo lákavě upravit. Zajistit mu klidovou činnost, ale do spánku ho nenutit. Důležité je také dát dítěti dostatek prostoru pro pohyb, a to především venku. Dítě by také mělo mít možnost si kdykoli dojít na záchod.
- Potřeba bezpečí a jistoty – potřeba společných pravidel a řádu. K naplnění těchto potřeb je pro dítě důležitá osoba, které může důvěřovat, známý prostor a hlavně smysluplná pravidla, která budou dodržovat jak děti, tak dospělí.
- Potřeba sounáležitosti – potřeba lásky, očního a fyzického kontaktu, pozornosti nebo komunikace. Dítěti je tedy třeba naslouchat i s očním kontaktem, usmát se, pohladit nebo pochovat ho když to zrovna potřebuje. Je třeba o dítě jevit zájem, vyslechnout jeho problémy a umět mu říci, co k němu cítíme.
- Potřeba uznání a úcty – potřeba respektu, ocenění nebo empatie. K naplnění těchto potřeb je třeba vnímat děti jako rovnocenné partnery a respektovat je. Měli bychom dětem dát najevo, že je máme rádi, neskrývat před nimi své emoce a umět je ocenit. Neměli bychom dítě shazovat, urážet, nebo na něj křičet.
- Potřeba seberealizace – k uskutečnění této potřeby je nutné naplnění všech předchozích pater pyramidy a je třeba dítěti vytvořit materiální a sociální podmínky pro jeho rozvoj.⁴⁰

³⁹ Maslowova pyramida potřeb: Filozofie úspěchu, 2011 – 2013, dostupné z: http://www.filosofie-uspechu.cz/jak-motivovat-zamestnance/maslowova_pyramida/.

⁴⁰ SVOBODOVÁ, E. *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*, 2007, s. 12 – 31.

2 DENNÍ REŽIM PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE

Ludvíkovská⁴¹ uvádí, že dítě by si mělo na pravidelný denní režim zvykat už od nejnižšího věku, protože se tím u něj vytváří řada podmíněných reflexů, které jsou důležité pro jeho další výchovu a vývoj. Dítě by tedy mělo mít pravidelnou dobu pro stravování, spánek a hru. Zároveň je také důležité, aby dítě mělo neustále pocit jistoty a bezpečí a byla mu v dostatečné míře projeována láska. Pravidelný denní režim je základním výchovným opatřením a je třeba jej upravovat podle individuálních potřeb dítěte, jeho věku a také roční doby.

Podle Ludvíkovské⁴² by měl denní režim dítěte obsahovat dostatečný a pravidelný spánek podle věku, vyváženou a pestrou stravu, která bude podávána ve stejnou dobu a dostatečný pohyb na čerstvém vzduchu. Pohybová aktivita by měla být přiměřená schopnostem dítěte. Podporován by měl být i zájem dítěte o jiné aktivity, jakými jsou např. kreslení, zpívání nebo hra na hudební nástroj, ale dítě by nikdy nemělo být přetěžováno.

Šustrová⁴³ zmiňuje, že pokud se v rodině nedodrží žádný režim (tzn., vstáváme různě, jíme v odlišnou dobu, nemáme žádné pravidelné aktivity), dítě je ve většině případů přecitlivělé, vyčerpané a není schopno soustředění. Proto je denní režim pro dítě nezbytnou součástí života.

2.1 Rituály

K naplňování všech důležitých potřeb dítěte mohou pomoci rituály, které se zavedou v rodině. Weikert⁴⁴ uvádí, že *„rituály jsou láskyplné zvyky, které dávají řád průběhu dne, dávají mu začátek nebo konec. Bud' vzniknou nenápadně samy od sebe, nebo se utvářejí podle potřeby. Upravují průběh dne, dávají dítěti pocit bezpečí, pomáhají snižovat úzkost, posilují rodinné vazby, vytvářejí prostor pro pohodu a tvořivost a hravě vedou dítě k vyřízení různých úkolů.“*

⁴¹ LUDVÍKOVSKÁ, K. Baby online: Denní režim dítěte, 2007 – 2013, dostupné z: <http://www.babyonline.cz/pece-o-dite/denni-rezim>.

⁴² LUDVÍKOVSKÁ, K. Baby online: Denní režim dítěte, 2007 – 2013, dostupné z: <http://www.babyonline.cz/pece-o-dite/denni-rezim>.

⁴³ ŠUSTROVÁ, G. Spokojené dítě: Spánek a rituály, 2011, dostupné z: <http://www.spokojene-dite.cz/rezim-dne-a-ritualy/>.

⁴⁴ WEIKERT, A. *Výchova dítěte*, 2007, s. 87.

Stejně tak mohou rituály pomoci ke stanovení a dodržování správného denního režimu dítěte.

2.2 Stravování

Podle Eliášové⁴⁵ je předškolní období rozhodující pro utváření správných návyků životního stylu, vztahu k jídlu a stravovacímu chování. Výživa je pro dítě základní fyziologickou potřebou důležitou pro správný fyzický a psychický vývoj. Jelikož dítě v tomto období hodně roste, je důležité stravování a jídelníčku dítěte věnovat velkou pozornost.

2.2.1 Správný jídelníček

Pomůckou při sestavování jídelníčku dítěte může být potravinová pyramida, která rodičům ukáže, co by v jídelníčku mělo převažovat a co by mělo být součástí stravy jen minimálně.⁴⁶

Obr. 2: Stravovací pyramida



Zdroj: Stravovací pyramida⁴⁷

Podle Eliášové⁴⁸ by měl jídelníček předškolního dítěte obsahovat denně 2 – 3 mléčné výrobky, 4 – 5 porcí pečiva, obilovin, nebo příkrmů (rýže, těstoviny, brambory,

⁴⁵ ELIÁŠOVÁ, J. Baby online: Výživa dětí předškolního věku, 2007 – 2013, dostupné z: <http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/vyziva-3-6-let>.

⁴⁶ KEJVALOVÁ, L. *Výživa dětí od A do Z 2*, 2010, s. 21.

⁴⁷ Stravovací pyramida: Zelvicka pise, 2009, dostupné z: <http://zelvicka.pise.cz/107773-stravovací-pyramida.html>.

luštěniny, knedlíky), 2 kusy ovoce, 3 kusy zeleniny, 1 porci masa (telecí, drůbeží, rybí) nebo 1 vejce a 2 – 3 porce tuků (rostlinný tuk nebo olej, ořechy). Sladkosti by se v dětském jídelníčku, podle Weikerta⁴⁹, měly objevovat co nejméně. Mnoho potravin je sladkých přirozeně, a proto je dětem můžeme nabídnout jako náhradu. Jsou jimi např. ovoce, přírodní šťávy, některé druhy zeleniny nebo med.

Desatero výživy dětí podle Kejvalové⁵⁰:

„1. Dopřejte dětem pestrou stravu, bohatou na tmavě zbarvenou zeleninu a ovoce, celozrnné potraviny, tmavé pečivo, mléčné výrobky, ryby a drůbež.

2. Děti by měly jíst pravidelně 5 – 6 x denně. Nenechávejte děti se přejídat, ale ani hladovět. Velikost porce přizpůsobte jejich růstu, hmotnosti a pohybu.

3. Dodávejte dětem pravidelně kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny, cereálie).

4. Dětem podávejte polotučné mléčné výrobky.

5. Vyměňte živočišné tuky za kvalitní rostlinné tuky a oleje.

6. Omezte u dětí konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů. Pro děti je vhodný hroznový cukr v podobě čerstvého ovoce.

7. Dětem solte méně, omezte příjem slaných pochutin, např. brambůrků, pražených solených ořechů atd.

8. Hlídejte dostatečný pitný režim dítěte, mělo by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litru tekutin denně v podobě čaje, minerálních vod a ředěných ovocných šťáv.

9. Jděte svým dětem příkladem ve stravování, pravidelnosti, pitném režimu i pohybové aktivitě. Učte děti zdravému způsobu života a stravování. Zajímejte se o to, co dítě jí během dne mimo domov.

10. Se svým pediatrem konzultujte zdravotní stav dítěte (je možno zkontrolovat hladinu cholesterolu, krevních tuků – zvláště při dědičné dispozici, při pravidelných prohlídkách lékař zjišťuje i hodnotu krevního tlaku, upozorní vás na případnou nadváhu aj.)“

⁴⁸ ELIÁŠOVÁ, J. Baby online: Výživa dětí předškolního věku, 2007 – 2013, dostupné z: <http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/vyziva-3-6-let>.

⁴⁹ WEIKERT, A. *Výchova dítěte*, 2007, s. 232.

⁵⁰ KEJVALOVÁ, L. *Výživa dětí od A do Z 2*, 2010, s. 20.

2.2.2 Stravovací režim

Pro dítě tohoto věku je důležité, aby se způsob stravování řídil podle určitých pravidel a probíhal v pravidelnou dobu.

Pokud je to možné, jídlo by si rodina měla vychutnávat vždy společně u stolu. Stolování může být doplněno o rituály, kterými mohou být např. společné odříkání rýmů vhodných ke stolu, modlitba nebo poděkování.⁵¹

Kejvalová⁵² uvádí, že jídlo by se dětem mělo rozdělovat do 5 – 6 denních dávek (3 větší jídla a 2 – 3 menší svačinky). Rozestupy mezi jednotlivými jídly by pak podle Eliášové⁵³ měly být přibližně tři hodiny. Pravidelný stravovací režim působí jako prevence přejídání.

Podle Kejvalové⁵⁴ by začátkem dne měla být vydatná snídaně, která má tvořit cca 20 – 25 % celkového denního příjmu a měla by obsahovat dostatek tekutin. Druhým denním jídlem je dopolední svačina, která by neměla být tučná ani sladká, ale měla by obsahovat pečivo, bílkoviny a ovoce. Následuje oběd, který by měl být složen z polévky, hlavního jídla a samozřejmě tekutin. Chybět by neměla ani zeleninová obloha. Čtvrtým jídlem je odpolední svačina, která tvoří desetinu denního příjmu. Může obsahovat ovoce a zeleninu, jogurt či müsli tyčinku. Mezi 17. a 19. hodinou by měla být podávána večeře, která tvoří 15 – 20 % příjmu. Nemusí být vždy teplá a neměla by být sladká. Posledním jídlem, může být ještě 2. večeře, která je lehčí a je podávána 2 – 3 hodiny před spaním.

2.2.3 Rizika stravování

Rizika, která mohou negativně ovlivňovat stravovací režim dítěte, uvádí ve svém díle Svobodová⁵⁵. Patří mezi ně nucení dítěte do jídla, nevyžádané krmení dítěte, špatné vzory, nevhledná či nedochucená strava, stresující prostředí, množství jídla nebo odměňování za snědené jídlo. Podle Blythe⁵⁶ je jedním z rizik i stále častější dětská obezita. Může být způsobena jak přejídáním, tak podvýživou dítěte a příčinou mohou být i genetické dispozice.

⁵¹ KUNZE, P. a C. SALAMANDER. *Malé děti potřebují rituály*, 2011, s. 31 – 32.

⁵² KEJVALOVÁ, L. *Výživa dětí od A do Z 2*, 2010, s. 24.

⁵³ ELIÁŠOVÁ, J. *Baby online: Výživa dětí předškolního věku, 2007 – 2013*, dostupné z: <http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/vyziva-3-6-let>.

⁵⁴ KEJVALOVÁ, L. *Výživa dětí od A do Z 2*, 2010, s. 26 – 31.

⁵⁵ SVOBODOVÁ, E. *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*, 2007, s. 70.

⁵⁶ BLYTHE GODDARD, S. *Dítě v rovnováze*, 2012, s. 129 – 130.

2.3 Pohyb

Podle Dvořákové⁵⁷ je pohyb „prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učení, jak ovládnout své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Pohyb je prostředkem, jak vyjádřit sebe sama a komunikovat s ostatními.“ Je jednou ze základních potřeb dítěte, a proto dítě bez pohybu nemůže být.⁵⁸

2.3.1 Potřeba pohybu

Mateřské školy by ve svých denních režimech měly mít každý den prostor pro pohybové aktivity, nebo mít přímo vyčleněnou tělovýchovnou chvíli. To však dítěti nestačí, a proto by měli rodiče dítěti zajistit prostor pro pohyb i mimo mateřskou školu.

Doporučený podíl pohybu dětí ve věku 4 – 6 let je 25% z jejich celodenního režimu. Doporučený rozsah pohybu dětí v tomto věku je pak 6 hodin denně.⁵⁹ V souvislosti s rozsahem pohybu Dvořáková⁶⁰ uvádí ve svém díle Kučerův výzkum zabývající se objemem spontánních činností dětí. Tento výzkum zjistil, že pokud nejsou předškolní děti omezovány, pohybují se denně v průměru 5 – 6 hodin. Převládají pestré dynamické činnosti, které jsou střídané činnostmi klidovými. Zaznamenáno bylo také, že dospělí mají obvykle na dětskou aktivitu tlumivý účinek. Potřeba pohybu je u dětí ale velmi individuální a je dána i temperamentem dítěte.

2.3.2 Pohybový režim

Podle Svobodové⁶¹ by dítě mělo mít každý den dostatek prostoru k přirozenému a volnému pohybu, a to především venku. Dvořáková⁶² uvádí, že „i když si mnoho rodičů uvědomuje pohybové potřeby svých dětí, těžko je však dokáží naplnit pro nedostatek času, nevhodné podmínky, neznalost přiměřených aktivit. Jindy dokonce dětská aktivita rodiče obtěžuje a bývá tlumena televizí, videem a počítačovými hrami. Někdy naopak vidí rodiče již ve svém pětiletém mrňousovi budoucího šampióna a vytvářejí podle toho i jeho denní program, který naplňují řadou náročných aktivit.“

⁵⁷ DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou k rozvoji osobnosti dítěte*, 2002, s. 13.

⁵⁸ DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*, 2009, s. 2.

⁵⁹ Výživa dětí: Sportovní aktivity podle věku, 2011, dostupné z:

<http://www.vyzivadeti.cz/pohyb/sportovni-aktivity-podle-veku/#predskolaci>.

⁶⁰ DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*, 2000, s. 11.

⁶¹ SVOBODOVÁ, E. *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*, 2007, s. 15.

⁶² DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou k rozvoji osobnosti dítěte*, 2002, s. 109.

Pomocníkem k nastolení pravidelného pohybu dítěte doma může být podle Kunze a Salamander⁶³ opět rituál. Takovým rituálem by mohla být malá hodina tělocviku, která bude probíhat vícekrát týdně, vždy ve stejnou dobu. Může sloužit jako přechod mezi hrou a uklízením. Obsahem této hodiny mohou být různé cviky, jako je např. skákání panáka, po jedné noze, přes provázek, běh po špičkách a patách, nebo nácvik svíčky či kotoulu.

Pokud však rodiče nemají pro cvičení s dětmi doma podmínky nebo čas, mohou využít zájmové tělesné výchovy. Dvořáková⁶⁴ uvádí, že i pro děti předškolního věku jsou v této oblasti nabízeny formy pohybových aktivit v různých zařízeních. Patří mezi ně aktivity, které jsou zaměřeny všestranně (cvičení rodičů s dětmi, samostatné cvičení předškolních dětí) nebo speciálně. Mezi speciálně zaměřené kroužky patří např. balet, krasobruslení, gymnastika, hokej, karate a mnoho dalších.

2.3.3 Rizika pohybu

Jako rizika, v souvislosti s pohybem dětí předškolního věku, uvádí Svobodová⁶⁵ málo příležitostí ke spontánnímu pohybu, nevhodné oblečení dětí při pohybu, nucení dětí do cvičení nebo nevhodné cviky. V souvislosti s nevhodností některých cviků pro předškolní dítě uvádí Dvořáková⁶⁶ některé další negativní aspekty, které může pohyb přinést. Jedním z nich je jednostranné zatěžování dítěte, které vede k negativním zdravotním důsledkům. Dalším rizikem je přílišné očekávání rodičů, což má dopad na psychickou i sociální stránku osobnosti dítěte a vede často ke stresu, dětským neurózám, či odtržení od dětského kolektivu.

2.4 Hygiena

Jak uvádí Ward⁶⁷ „*předškolní děti zřídka chápou potřebu koupání nebo mytí, a většinou je nevzrušuje trochu špíny nebo zpocení za horkého počasí. Nemá smysl pokoušet se jim vysvětlovat nutnost hygieny, protože nemají ponětí o bakteriích nebo nemocech. Místo toho musíte zajistit, aby se mytí stalo zvykem, který zapadne automaticky do denního režimu.*“

⁶³ KUNZE, P. a C. SALAMANDER. *Malé děti potřebují rituály*, 2011, s. 38.

⁶⁴ DVOŘÁKOVÁ, H. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*, 2000, s. 63 – 64.

⁶⁵ SVOBODOVÁ, E. *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*, 2007, s. 77.

⁶⁶ DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*, 2009, s. 65.

⁶⁷ WARD, B. *Péče o dítě 3 – 6 let*, 1996, s. 54.

2.4.1 Správná hygiena

Kromě pravidelnosti je také důležité dodržovat správné zásady hygieny. Se samostatným čištěním zubů by měly děti začít co nejdříve. Rodiče by měli dbát na to, aby si dítě čistilo zuby pohybem nahoru a dolů, spíše než ze strany na stranu. Vždy je třeba dítě zkontrolovat, zda si zuby vyčistilo řádně. Důležitý je také výběr vhodného kartáčku s malou hlavou, který se dostane i k zadním zubům. Pasta by měla být fluoridová, a ne s ovocnou příchutí, kterou děti často sní. Dítě by také mělo pravidelně navštěvovat zubaře.⁶⁸

Co se týče koupání, je třeba na dítě dohlížet, pokud se již myje samo. Vždy by si mělo umýt i obličej, krk a místa za ušima. Občas může dítě večerní koupel vynechat, rodiče ale musí zajistit, že si dítě pravidelně myje ruce a obličej. Nezbytné je mytí rukou před jídlem a po použití toalety, a to vždy s použitím mýdla.⁶⁹

Nutné minimum hygieny podle Weikerta⁷⁰:

- *„Dítě si před spaním vyčistí zuby.*
- *Dítě si myje ruce po návštěvě toalety a před jídlem.*
- *Dítě se sprchuje aspoň jednou týdně.*
- *Dítě si opláchne obličej, než jde do školy.“*

2.4.2 Hygienický režim

Kunze a Salamander⁷¹ uvádějí, že k tomu, aby si dítě vybudovalo k hygieně pozitivní vztah a dodržovalo pravidelnost, lze využít rituály. Ranní mytí může vždy doprovázet veselá písnička, nebo žínka v podobě zvířátka. Při večerním koupání navodí dítěti prožitek z hygieny např. pěna do koupele, mycí houby různých tvarů nebo koupelové kuličky určené pro děti. Co se týče mytí vlasů, může rodič dítěti umožnit, aby si z vlasů modelovalo různé tvary a pozorovalo je v zrcadle.

K pravidelnému čištění zubů může podle Warda⁷² pomoci koupě bateriového kartáčku, který si děti zamilují. Důležitost čištění zubů pak může pomoci vysvětlit „odhalující“ tableta zakoupená v lékárně, která zabarví plak, který zůstal na zubech po vyčištění. Díky tomu si dítě uvědomí potřebu řádného čištění. Návštěvy u zubaře může hodně

⁶⁸ WARD, B. *Péče o dítě 3 – 6 let*, 1996, s. 50 – 51.

⁶⁹ WARD, B. *Péče o dítě 3 – 6 let*, 1996, s. 54 – 56.

⁷⁰ WEIKERT, A. *Výchova dítěte*, 2007, s. 257.

⁷¹ KUNZE, P. a C. SALAMANDER. *Malé děti potřebují rituály*, 2011, s. 25, 47 – 48.

⁷² WARD, B. *Péče o dítě 3 – 6 let*, 1996, s. 51.

usnadnit vhodný výběr zubaře, který bude mít k dítěti správný přístup. Je tedy dobré navštěvovat zubní kliniky, které se specializují na dětský chrup.

2.4.3 Rizika hygieny

Asi jedním z hlavních rizik u hygieny, které uvádí Svobodová⁷³, je absence vzoru rodičů při mytí rukou a hygieny celkově. To pak vede k přenosu špatných hygienických návyků na dítě. Rizikem, podle Weikerta⁷⁴, může být ale i přehnaná hygiena, která může škodit. Projevuje se např. alergickou reakcí na čisticí prostředky, či prací prášky, které dráždí kůži a dýchací cesty.

2.5 Spánek

Waldburgerová⁷⁵ uvádí, že správné množství a správná kvalita spánku je pro dítě zásadně důležitá. Přiměřený spánek pomáhá dítěti lépe se chovat, soustředit se ve školce a udržet si lepší náladu po celý den. Když se dítě vyspí špatně, je většinou ukňourané, rozmrzelé, špatně ovládá náhlé impulzy a hůř vychází s ostatními. Špatný spánek může mít za následek také častější onemocnění dítěte, jeho nešikovnost nebo větší náchylnost k nehodám.

2.5.1 Správná délka spánku

Délka potřebného spánku se s věkem zkracuje. Podle Waldburgerové⁷⁶ dítě ve věku od dvou do pěti let potřebuje během dne naspát přibližně 11 až 14 hodin. To znamená 11 hodin nepřerušovaného nočního odpočinku a 1,5 až 3 hodiny spaní přes den (pokud ještě dítě přes den spí). Mlíčková⁷⁷ uvádí, že v šesti letech už dítěti stačí spát zhruba 10 – 12 hodin denně, přičemž už většina případů nemá potřebu spát přes den.

2.5.2 Spánkový režim

Je důležité pro dítě stanovit pravidelnou dobu pro usínání tak, aby spalo dostatek hodin, které ve svém věku potřebuje.

⁷³ SVOBODOVÁ, E. *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*, 2007, s. 72.

⁷⁴ WEIKERT, A. *Výchova dítěte*, 2007, s. 257.

⁷⁵ WALDBURGEROVÁ, J. *Dětský spánek v otázkách a odpovědích*, 2009, s. 179.

⁷⁶ WALDBURGEROVÁ, J. *Dětský spánek v otázkách a odpovědích*, 2009, s. 179 – 183.

⁷⁷ MLÍČKOVÁ, H. For example: Kolik spánku děti potřebují, 2011, dostupné z: <http://www.forexample.cz/view.php?navezclanku=kolik-spanku-potrebuji-deti&cislocclanku=2011040009>.

Předškolní dítě, chodí přes den spát obvykle mezi 12:00 a 14:00, večer pak okolo 20:00 a vstává přibližně v 7:00. Některé děti v tomto věku přestanou denní spánek potřebovat, což poznáme podle chování dítěte nebo podle obtíží s večerním usínáním. V takovém případě je vhodné se denního spánku vzdát a večerní ukládání přeložit na dřívější dobu.⁷⁸

Podle Ludvíkovské⁷⁹ další důležitou věcí pro kvalitní spánek dítěte je prostředí, kde dítě spí. Teplota v místnosti by měla být okolo 18°C, oblečení dítěte by nemělo být příliš teplé a přikrývka by se měla přizpůsobovat ročnímu období. Dítě by také nemělo být rušeno hlukem a světlem.

Kunze a Salamander⁸⁰ tvrdí, že je třeba zajistit pozvolný a klidný přechod mezi dnem a nocí, bez stresu a shonu. Nejpříjemnější je pro dítě, když ho rodič do postele sám doprovodí. Mohou pomoci večerní rituály v podobě předčítání knihy, kterou dítě samo vybere, nebo mohou příběhy vyprávět přímo sami rodiče. Příběh na dobrou noc by v každém případě neměl být příliš napínavý a měl by končit dobře. Dalším rituálem může být písnička na dobrou noc, která může být meditační nebo zpívaná rodičem.

Weikert⁸¹ uvádí, že nevhodným rituálem je v tomto případě společné spaní dítěte s rodiči. Dítě chce spát s rodiči v posteli vždy z nějakého důvodu. Může se cítit osaměle, mít strach nebo může být důvodem nový sourozenec. Podle Gravillon⁸² může v takovém případě pomoci malý noční společník v podobě oblíbené dětské hračky. Díky hračce se dítě může mnohem klidněji vyrovnat s odloučením od rodičů, když má jít spát.

2.5.3 Rizika spánku

Svobodová⁸³ uvádí rizika, která mohou ovlivňovat spánek dětí. Patří mezi ně nucení dětí do spánku, nucení do ležení, odměny a tresty za spaní a nevhodné spací prostředí.

Dalším a častým problémem u předškolních dětí je strach ze tmy.⁸⁴ V tomto případě může, podle Waldburgerové⁸⁵, pomoci lampička, ztlumené světlo, či pootevřené dveře. Pro zbavení atmosféry tajemnosti si s dětmi mohou rodiče hrát stínové divadlo.

⁷⁸ WALDBURGEROVÁ, J. *Dětský spánek v otázkách a odpovědích*, 2009, s. 179 – 183.

⁷⁹ LUDVÍKOVSKÁ, K. *Péče o dítě: Spánek, 2007 – 2013*, dostupné z: <http://www.babyonline.cz/pece-o-dite/spanek>.

⁸⁰ KUNZE, P. a C. SALAMANDER. *Malé děti potřebují rituály*, 2011, s. 45 – 51.

⁸¹ WEIKERT, A. *Výchova dítěte*, 2007, s. 212 – 213.

⁸² GRAVILLON, I. *Spánek malých dětí*, 2003, s. 61 – 62.

⁸³ SVOBODOVÁ, E. *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*, 2007, s. 72.

U dětí se také často vyskytují noční můry, jejichž příčinou mohou být hádky s rodiči nebo sourozenci, nějaká větší změna v životě dítěte nebo nemoc. Většinou pomáhá si s dítětem o jeho snech povídat, což dítěti pomůže pochopit, že to není skutečnost.⁸⁶ Gravillon⁸⁷ uvádí, že někdy se může stát, že se dítě uprostřed noci rozkřičí a hýbe se, ale ve skutečnosti spí a nikoho nevnímá. V takovém případě se jedná o noční děs. Dítě nakonec znovu usne a ráno si nic nepamatuje. Snažit se dítě probudit není dobrým řešením, jelikož je pak zmatené a vyčerpané. Nejlepším řešením nočních děsů je nedělat nic, děsy totiž většinou samy odezní.

⁸⁴ LUDVÍKOVSKÁ, K. Baby online: Spánek, 2007 – 2013, dostupné z: <http://www.babyonline.cz/pece-o-dite/spanek>.

⁸⁵ WALDBURGEROVÁ, J. *Dětský spánek v otázkách a odpovědích*, 2009, s. 193.

⁸⁶ KUNZE, P. a C. SALAMANDER. *Malé děti potřebují rituály*, 2011, s. 52.

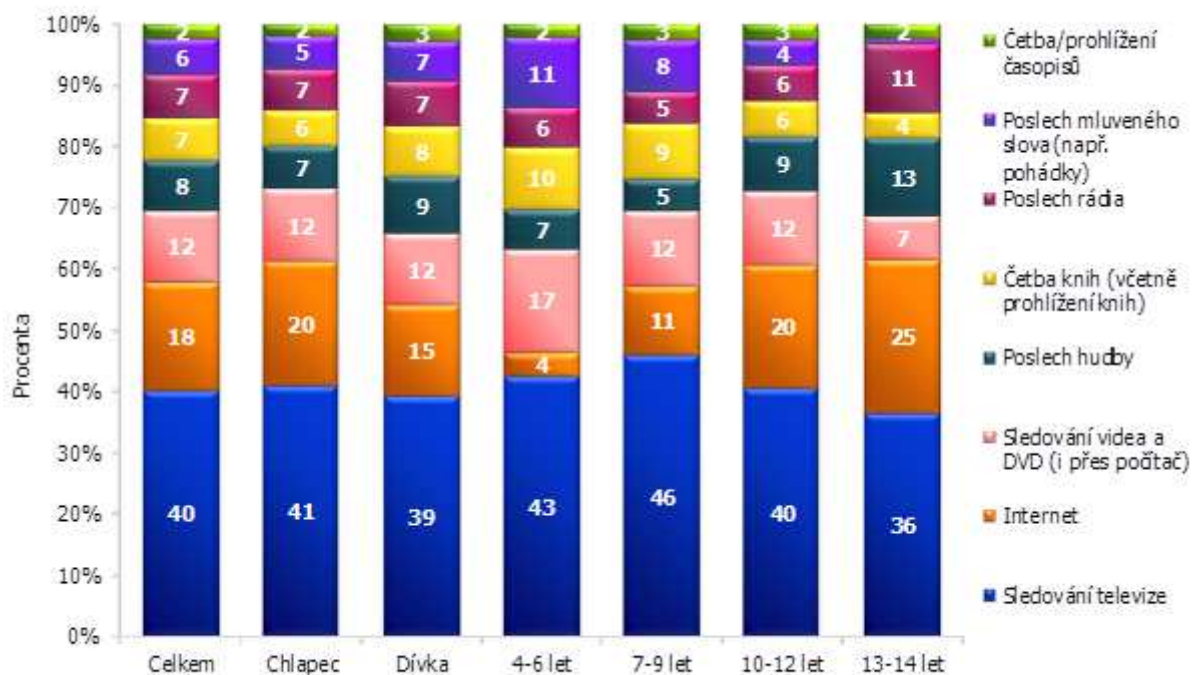
⁸⁷ GRAVILLON, I. *Spánek malých dětí*, 2003, s. 90 – 91.

3 OSTATNÍ AKTIVITY DÍTĚTE A JEHO VOLNÝ ČAS

Součástí denního režimu dítěte je i volný čas a Hofbauer⁸⁸ ho definuje takto: „*Volný čas je dnes významnou oblastí života a výchovy, časem očekávání i rizik. Mimořádný význam má pro děti a mládež. Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností.*“ Podle Hájka⁸⁹ je volný čas doba, kterou má člověk po splnění povinností k dispozici pro zábavu, rozvoj zájmové sféry a účast na veřejném životě.

V poslední době volný čas dětí předškolního věku stále častěji naplňuje televize a počítač, namísto obyčejné dětské hry nebo pohybu.

Graf 1: Podíl médií na celkové mediální konzumaci ve volném čase dětí (2012)



ZDROJ: Výzkum životního stylu dětí, ATO - MEDIARESEARCH ZÁKLAD: ISS Děti 2011, n = 730

Zdroj: Kuncová⁹⁰

⁸⁸ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, 2004, s. 9 – 15.

⁸⁹ HÁJEK, B. a B. HOFBAUER. *Pedagogické ovlivňování volného času*, 2008, s. 10.

⁹⁰ KUNCOVÁ, J. *Media guru: Děti a média*, 2012, dostupné z: Dostupné z: <http://www.mediaguru.cz/2012/03/deti-a-media-vyhrajuji-televize-a-internet/>.

3.1 Hra

V denním režimu dítěte by měl být vždy čas, kdy si může dítě volně hrát. Podle Bednářové a Šmardové⁹¹ je pro dítě hra nejpřirozenější a nejdůležitější činností, díky níž získává zkušenosti se světem a zároveň poznává samo sebe. Hra dítěti přináší pocit seberealizace, smysluplnosti a radosti. Kořátková⁹² uvádí, že hra je základní potřebou dítěte, která by se v předškolním období měla intenzivně naplňovat. Mnohdy si rodiče ani neuvědomují mnohostranný přínos her. Ke kvalitní hře mohou dětem přispět tím, že mu dovolí využívat prostor a kombinování hraček, budou k hrajícímu dítěti vstřícní, nechají ho zvolit si námět a budou se snažit ho hrou provázet.

3.1.1 Znaky a vlastnosti hry

Jako pomůcku pro rozpoznání skutečné hry popisuje Kořátková⁹³ významné znaky, které se ve hře projevují. Prvním znakem je spontánnost, která je vidět v přirozeném, aktivním a bezprostředním jednání dítěte. Dalším znakem hry je zaujetí, jež se projevuje hlubokým soustředěním na činnost. Radost a uspokojení jsou třetím znakem hry. Prožitek je ještě často doprovázen samomluvou. Důležitým znakem hry je také tvořivost, která se projevuje originálním upravováním a kombinováním skutečností z okolního světa. Pátým znakem hry je potom fantazie, která umožňuje zapojení představ a zkušeností dítěte do hry. Jako velmi dominantní znak hry je uvedeno opakování. Dítě se rádo vrací ke hře, kterou již vyzkoušelo, a v které se lépe orientuje. Posledním znakem hry je přijetí nějaké role.

Vlastnosti hry pak ve svém díle uvádí Caillois⁹⁴. Podle něj je hra činností svobodnou, dítě do ní tedy nesmí být nuceno. Je vydělena z každodenního života a je činností nejistou. Hra je také neproduktivní, nevytváří tedy ani hodnoty, ani majetek. Hra by měla být podřízena určitým pravidlům, která se při ní budou vždy dodržovat. Poslední důležitou vlastností je fiktivnost.

⁹¹ BEDNÁŘOVÁ, J. a V. ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku*, 2007, s. 59.

⁹² KOŘÁTKOVÁ, S. *Dítě a mateřská škola*, 2008, s. 105, 147 – 148.

⁹³ KOŘÁTKOVÁ, S. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*, 2005, s. 17 – 19.

⁹⁴ CAILLOIS, R. *Hry a lidé*, 1998, s. 31 – 32.

3.1.2 Dělení her

Základní rozdělení her uvádí ve svém díle Caillois⁹⁵, který hry rozděluje podle motivace. Jsou jimi:

- Agón – hry založené na soutěžení (např. závody v běhu). Výsledek hry vždy záleží na účastnících hry a jejich schopnostech.
- Alea – opak her agonálních. Výsledek nezáleží na hráči, ale na osudu (např. kostky).
- Mimikry – hry založené na iluzi a nápodobě (např. hra na maminku, na vojáka, na letadlo).
- Ilinx – hry založené na závratí a pokusu potlačit stabilitu vnímání (např. skákání, klouzání, atrakce na pouti).

3.1.3 Hračky

Jelikož se dítě hrou učí, je důležité především takové prostředí, které jej ke hře podněcuje. To znamená, že dítě musí mít jak místo, kde svou hru bude rozvíjet, tak i rekvizity, které ke své hře potřebuje.⁹⁶

Podle Warda⁹⁷ by hračka pro dítě měla být bezpečná, trvanlivá a především zábavná. Vhodnými hračkami pro dítě předškolního věku jsou hračky plyšové, které poskytují pocit bezpečí, a dítě si s nimi může povídat. Zábavné jsou pro dítě i různé hudební hračky. U takovýchto hraček je důležité podněcovat u dítěte smysl pro rytmus. Je také důležité podporovat tvořivost dítěte, proto je další vhodnou hračkou modelína a také dostatek pomůcek pro malování. Jelikož má dítě v tomto věku zájem o vodu, je třeba poskytnout mu např. i malé provedení nádobí, se kterým bude moci experimentovat. Dalšími vhodnými hračkami jsou panenky a figurky, loutky, skládačky a puzzle, jednoduché karetní hry, stavebnice, telefony, stany nebo různé převleky.

3.2 Televize

Téměř v každé domácnosti dnes najdeme televizi, která se stala častou náplní volného času jak rodičů, tak i dětí. Sledování televize tedy zasahuje i do denního režimu dítěte. Pro dítě je televize zábavná, jelikož obrázky v ní jsou barevné, a dítě se může nejen

⁹⁵ CAILLOIS, R. *Hry a lidé*, 1998, s. 35 – 46.

⁹⁶ WARD, B. *Péče o dítě 3 – 6 let*, 1996, s. 99.

⁹⁷ WARD, B. *Péče o dítě 3 – 6 let*, 1996, s. 105 – 109.

dívat, ale i poslouchat. Zároveň prožitek ze sledování televize nevyžaduje žádnou námahu.⁹⁸ Jak uvádí Šed'ová⁹⁹, televize se v současnosti považuje i za jeden ze socializačních činitelů dítěte. To znamená, že dítě se prostřednictvím sledování televize učí, ne vždy ale v pozitivním slova smyslu. Bylo například prokázáno, že sledování televize má velký vliv na dětskou agresivitu, a to bez ohledu na to, jaký pořad dítě sleduje. Negativní vliv má i na dětskou představivost, kterou podle výzkumů potlačuje. Podle Mertina a Gillernové¹⁰⁰ se u dětí, které sledují televizi často, objevuje i opožděný vývoj řeči. Ward¹⁰¹ uvádí, že by rodiče neměli dítěti televizi odpírat úplně, ale měli by dbát na to, aby dítě sledovalo vhodné pořady a také přiměřenou dobu. Podle Mertina a Gillernové¹⁰², může v tomto ohledu rodiče efektivně informovat i učitelka mateřské školy.

3.2.1 Přiměřený čas sledování

Určit přiměřený čas, který bude dítě trávit u televize, je těžké. Závisí to na jeho věku, vývojovém stupni, chování a také jeho dalších zájmech.¹⁰³ Podle Šed'ové¹⁰⁴ by mělo vždy existovat pravidlo, že děti nesmí televizi zapnout bez požádání dospělého. Kunze a Salamander¹⁰⁵ zmiňují, že dítě předškolního věku by se na televizi mělo dívat nanejvýš půl hodiny denně, přičemž dva dny v týdnu by se bez ní mělo obejít úplně. Rodiče by v tomto smyslu měli dětem být vzorem a vytvořit ze sledování televize rituál. Šed'ová¹⁰⁶ v tomto smyslu provedla výzkum, ze kterého vyplynulo, že většina matek považuje za optimální půlhodinu až hodinu sledování televize denně. Pokud je čas překročen, snaží se pak dalšímu sledování zamezit.

3.2.2 Vhodné pořady

Důležitý je i výběr vhodných pořadů pro dítě. Šed'ová¹⁰⁷ popisuje tři přístupy rodičů k výběru vhodného pořadu. Přístupy jsou následující:

⁹⁸ WEIKERT, A. *Výchova dítěte*, 2007, s. 261.

⁹⁹ ŠEĎOVÁ, K. *Děti a rodiče před televizí*, 2007, s. 25 – 27.

¹⁰⁰ MERTIN, V. a I. GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*, 2010, s. 215.

¹⁰¹ WARD, B. *Péče o dítě 3 – 6 let*, 1996, s. 101.

¹⁰² MERTIN, V. a I. GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*, 2010, s. 217.

¹⁰³ WEIKERT, A. *Výchova dítěte*, 2007, s. 262.

¹⁰⁴ ŠEĎOVÁ, K. *Děti a rodiče před televizí*, 2007, s. 89.

¹⁰⁵ KUNZE, P. a C. SALAMANDER. *Malé děti potřebují rituály*, 2011, s. 39.

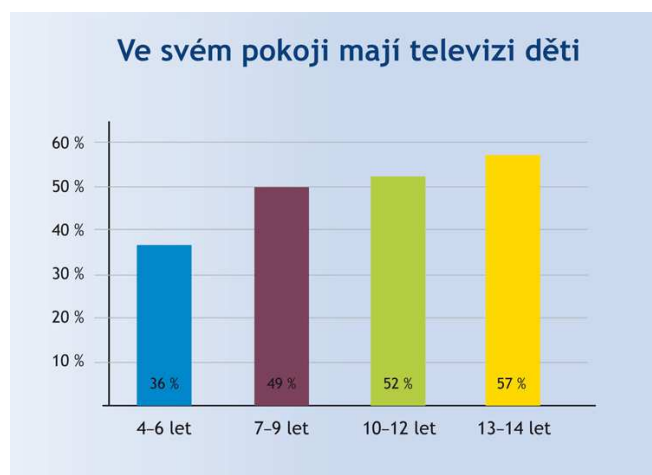
¹⁰⁶ ŠEĎOVÁ, K. *Děti a rodiče před televizí*, 2007, s. 90.

¹⁰⁷ ŠEĎOVÁ, K. *Děti a rodiče před televizí*, 2007, s. 90.

- Velmi restriktivní přístup – rodiče pouští dítěti jen vybrané pořady. Pokud se v televizi zrovna nevysílají, musí dítě počkat.
- Semirestriktivní přístup – rodiče se snaží najít vhodný pořad pro dítě, ale pokud nenajdou nic přijatelného, pustí mu video.
- Permisivní přístup – rodiče natolik akceptují přání dítěte dívat se na televizi, že pokud nenajdou vhodný pořad, nechají ho dívat se i na nevhodný.

Weikert¹⁰⁸ uvádí, „že rodiče by měli sledovat, na jaké pořady se dítě dívá, zda jsou určeny dětem a zda je schopné jim porozumět a zpracovat jejich obsah.“ Dítě by se výlučně mělo dívat jen na dětské pořady, jakými jsou např. Kouzelná školka nebo Večerníček. Podle Šedové¹⁰⁹ by rodiče měli dítě pobízet ke sledování vhodného pořadu. Zároveň by měli sledovat, na co se dítě dívá a jak dlouho. Vhodné je i spoludívání rodiče s dítětem, kdy rodič dítěti může děj vysvětlovat, případně o něm diskutovat. Špaňhelová¹¹⁰ uvádí, že by rodiče rozhodně neměli umísťovat televizi k dítěti do pokoje. Když už tak učiní, měli by dbát na to, aby dítě mělo při hře televizi vypnutou, nedělá totiž pak na 100% ani jednu činnost. Podle výzkumu má 36 % dětí předškolního věku ve svém pokojíčku televizi.

Graf 2: Vybavenost dětských pokojíků televizí (2012)



Zdroj: Šance dětem¹¹¹

¹⁰⁸ WEIKERT, A. *Výchova dítěte*, 2007, s. 263.

¹⁰⁹ ŠEDO VÁ, K. *Děti a rodiče před televizí*, 2007, s. 92 – 96.

¹¹⁰ ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dítě v předškolním období*, 2004, s. 50 – 51.

¹¹¹ Šance dětem: Témata měsíce, 2012, dostupné z:

<http://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/graf-ve-svem-pokoji-maji-televizi-deti-56.html>.

3.3 Počítač

Mertin a Gillernová¹¹² uvádějí, že „předškolní děti mají pozitivní vztah i k počítačovým hrám a další manipulaci s počítačem. Dítě předškolního věku vydrží se zaujetím rovněž u této aktivity dosti dlouhou dobu.“ Podle Weikerta¹¹³ je dnes počítač dostupný většině domácností, fascinuje děti a především chlapce, kteří se s ním rychle naučí. Pro samostatné zacházení s počítačem by dítě mělo plynně číst a psát, což se zcela jistě netýká předškolních dětí. Jestli ovšem dítě používá počítač i v tomto věku, je třeba, aby rodič byl vždy u toho. Murphyová a Stamerová¹¹⁴ uvádějí pravidla týkající se užívání počítače, která by měla v rodině fungovat. Jsou jimi:

- Vymezte dětem maximální dobu, kterou bude denně počítači věnovat – u předškolních dětí by mělo jít maximálně o 30 minut.
- Nechte své dítě, aby si samo vybralo, jak bude počítač využívat.
- Nabízejte dítěti neustále atraktivní alternativy počítače – např. společnou hru.
- Postarejte se o vyrovnaní času, věnovaného počítači, jinými aktivitami – např. dostatkem pohybu venku.
- Důkladně se informujte o vhodných počítačových hrách.

3.3.1 Klady a zápory počítače

Podle Weikerta¹¹⁵ má využívání počítače dítětem své klady i zápory. Jako klady uvádí, že včasný kontakt dítěte s počítačem mu umožňuje přípravu na budoucí profesi. Existuje také řada výukových programů a her, které u dítěte trénují strategické myšlení, či kombinační dovednosti. Mezi zápory pak zařazuje fakt, že počítač může omezovat přímou vjemovou zkušenost, která je nutná pro správný vývoj dítěte. Omezuje i sociální učení a existuje i riziko závislosti, jelikož počítač nabízí únik před reálným světem.

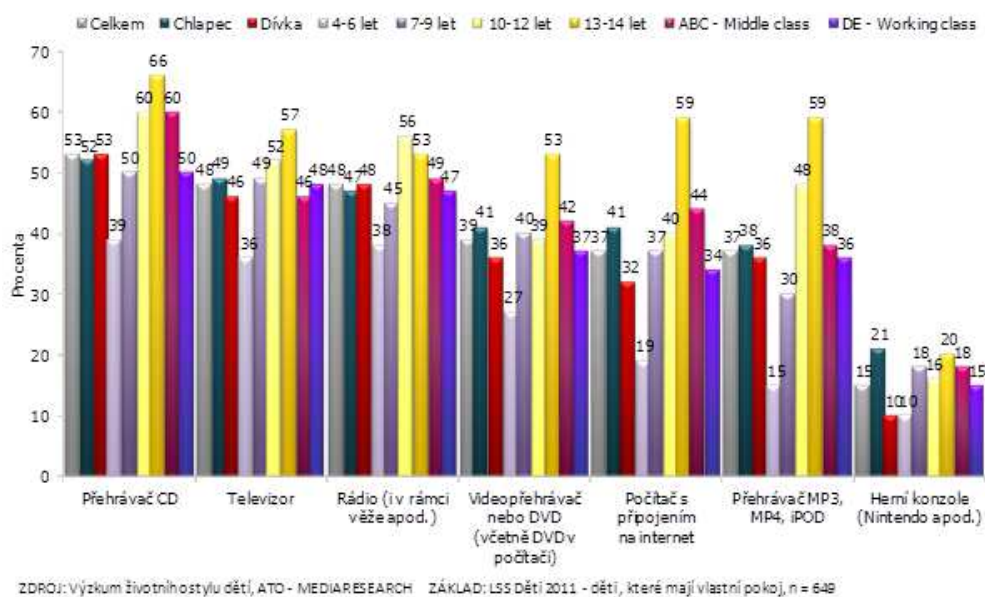
¹¹² MERTIN, V. a I. GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*, 2010, s. 213 – 214.

¹¹³ WEIKERT, A. *Výchova dítěte*, 2007, s. 203 – 205.

¹¹⁴ MURPHYOVÁ, M. a P. STAMEROVÁ. *Připravte své dítě do života*, 2007, s. 121 – 122.

¹¹⁵ WEIKERT, A. *Výchova dítěte*, 2007, s. 203 – 204.

Graf 3: Vybavenost dětského pokojíčku počítačem a ostatními médii (2012)



Zdroj: Kuncová¹¹⁶

3.3.2 Vhodné počítačové hry a programy

Výběr vhodných her, počítačových programů či internetových stránek je velice důležitý a rodiče by mu měli věnovat pozornost. Kořátková¹¹⁷ uvádí, že hry by se měly vybírat tak, aby odpovídaly věku a obsahovaly didaktický záměr. „*Jestliže se děti v počítačových hrách zabývají příběhy založenými na násilí, je důvod k obavám, protože v mnoha krocích této hry dítě jedná v souladu s postavou, která se chová asociálně.*“ Podle Murphyové a Stamerové¹¹⁸ existuje široký výběr počítačových výukových programů a her, které jsou určeny již pro děti od čtyř let. Dítě by mělo vždy snadno rozpoznat cíl hry nebo procvičování a všechny úkoly by měly být srozumitelné a snadno řešitelné. Jelikož děti neumějí číst, měla by hra obsahovat dostatečně jasné symboly a znaky, jako návod. Délka hry by neměl přesahovat 15 – 30 minut a cena by měla odpovídat kvalitě hry. Kořátková¹¹⁹ dále uvádí programy vhodné pro děti předškolního věku. Jsou jimi:

- Programy rozvíjející kognitivní schopnosti dítěte – např. týkající se senzomotorické koordinace, stimulace pozornosti, prostorových představ,

¹¹⁶ KUNCOVÁ, J. Média guru: Děti a média, 2012, dostupné z: Dostupné z: <http://www.mediaguru.cz/2012/03/deti-a-media-vyhrají-televizí-a-internet/>.

¹¹⁷ KOŘÁTKOVÁ, S. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*, 2005, s. 57.

¹¹⁸ MURPHYOVÁ, M. a P. STAMEROVÁ. *Připravte své dítě do života*, 2007, s. 123.

¹¹⁹ KOŘÁTKOVÁ, S. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*, 2005, s. 58 – 59.

aritmetických a geometrických vztahů, rozvíjející tvořivé schopnosti nebo umožňující dodržování určitých pravidel.

- Programy pro děti se specifickými potřebami – např. pro děti s poruchami učení, odkladem školní docházky nebo odlišným způsobem komunikace.
- Programy na uvolnění a relaxaci – např. humorně a pozitivně orientované programy.

3.4 Povídání

V denním režimu dítěte by jistě mělo mít místo i společné povídání mezi rodiči a dítětem. Špaňhelová¹²⁰ uvádí, že v dnešní době je pro rodiče mnohdy obtížné najít si čas na komunikaci s dítětem. Tento čas je ale pro dítě a jeho vývoj velmi přínosný a neměl by se podceňovat.

Podle Biddulpha¹²¹ by rodiče svému dítěti měli aktivně naslouchat. Aktivní naslouchání neznamena, že bude rodič jen mlčky sedět a poslouchat, ale také projeví zájem a dá to najevo tím, že potvrzuje myšlenky a pocity dítěte. Weikert¹²² uvádí, že by rodiče měli vyjadřovat dítěti svá přání a ujišťovat se o tom, zda je dítě ochotné je respektovat. Při konfliktních situacích by pak měli dbát na to, aby slova, která říkají, odpovídala jejich pocitům. Měli by si dávat pozor i na to, jakým způsobem s dítětem komunikují. Zvolit vhodný tón hlasu, mimiku, gestikulaci i postoj těla. Mnohé potíže v rozhovorech vznikají právě z rozporu mezi slovy a mimoslovními signály. Podle Špaňhelové¹²³ je také důležité, aby rodiče byly v komunikaci s dítětem vždy jednotní. Pokud jeden řekne ano, měl by s tím vždy souhlasit i druhý z rodičů.

3.5 Čtení

V poslední době z českých rodin začalo mizet úplně nebo se minimalizovalo předčítání dětem. Předčítání, by mělo v životě dítěte mít také své místo. Podle Mertina a Gillernové¹²⁴ je předčítání v předškolním období jednou z nejúčinnějších metod podpory čtenářství. Při předčítání je dítě motivováno ke čtení, učí se jeho principům a čtení je spojeno s radostí ze společné činnosti dítěte a dospělého.

¹²⁰ ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dítě v předškolním období*, 2004, s. 43.

¹²¹ BIDDULPH, S. *Proč jsou šťastné děti šťastné*, 1997, s. 52.

¹²² WEIKERT, A. *Výchova dítěte*, 2007, s. 84.

¹²³ ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dítě v předškolním období*, 2004, s. 38.

¹²⁴ MERTIN, V. a I. GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*, 2010, s. 169.

V souvislosti s předčítáním dětem vznikla v České republice v roce 2006 nezisková organizace Celé Česko čte dětem, kterou založila Eva Katrušáková. Tato organizace se zaměřuje na podporu čtenářské gramotnosti dětí a mládeže, propagaci hodnotné literatury a budování vazeb v rodině, prostřednictvím společného čtení. Heslo této organizace zní „Čtěme dětem 20 minut denně. Každý den!“¹²⁵

3.6 Mimoškolní výchova a zájmové kroužky

Koťátková¹²⁶ uvádí, že dítě předškolního věku se začíná samo spontánně zájmově specializovat. V tomto případě se do volného času dítěte mohou zařadit zájmové kroužky, nebo-li mimoškolní výchova. Podle Hofbauera¹²⁷ „pojmem výchova mimoškolní pojmenovává činnosti uskutečňující se mimo školu, např. ve sdruženích a zařízeních volného času. Patří sem veškeré působení v časovém prostoru, který neslouží realizaci základních biologických potřeb ani školních nebo pracovních povinností. Dobrovolnost účasti na volnočasové činnosti umožňuje do výchovného procesu včleňovat samy děti a mladé lidi jako jeho aktivní činitele a vytvářet tak nové možnosti a specifické způsoby jejich formování.“

Ward¹²⁸ uvádí, že dětské kroužky pomohou dítěti rozvíjet herní dovednosti způsobem, který by byl doma jen těžko realizovatelný. Přínosem dětských kroužků také je fakt, že se děti zapojují do kolektivních her a učí se sociálním dovednostem. Před tím, než rodič dítě do kroužku přihlásí, měl by vždy zvážit jaký kroužek je pro jeho dítě vhodný.

3.6.2 Druhy zájmových kroužků

Zájmových kroužků existuje mnoho a Hájek a Hofbauer¹²⁹ je ve svém díle rozdělují. Druhy kroužků jsou následující:

- Rukodělné zájmové činnosti – rozvíjejí manuální dovednosti a jemnou motoriku (např. práce s různým materiálem, šití, hry se stavebnicemi).
- Technické zájmové činnosti – pěstují konstrukční dovednosti (např. modelářství).

¹²⁵ Celé Česko čte dětem: O nás, 2007, dostupné z: Dostupné z: <http://www.celeceskoctedetem.cz/cz/menu/7/o-nas/>.

¹²⁶ KOŤÁTKOVÁ, S. *Dítě a mateřská škola*, 2008, s. 53 – 54.

¹²⁷ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, 2004, s. 16 – 18.

¹²⁸ WARD, B. *Péče o dítě 3 – 6 let*, 1996, s. 122 – 123.

¹²⁹ HÁJEK, B. a B. HOFBAUER. *Pedagogické ovlivňování volného času*, 2008, s. 167 – 168.

- Přírodovědná zájmová činnost – pěstuje vztah k životnímu prostředí a seznamuje s přírodními vědami (např. rybáři, ekologie, chovatelství).
- Estetickovýchovné zájmové činnosti – formují vztah k estetickým hodnotám a rozvíjejí kreativitu (např. výtvarná činnost, hra na hudební nástroj, tanec).
- Tělovýchova a sport – rozvíjí fyzickou zdatnost (např. tělesná výchova, sportovní hry, atletika).
- Turistika – spojuje prvky přírodovědných a sportovních činností.
- Společenskovední zájmová činnost – rozšiřuje poznatky o společnosti a tradicích (např. jazykové vzdělávání, sběratelství).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

4.1 Cíl práce

Jak jsem již naznačila v teoretické části, pravidelný denní režim a vhodně zvolené aktivity ve volném čase jsou pro dítě předškolního věku velmi důležité. Ne ve všech rodinách se však denní režim dodržuje a nepřikládá se mu tak velký význam. Cílem bakalářské práce je zjistit, jaký pohled na denní režim dítěte mají učitelky mateřských škol, které jsou s dětmi tohoto věku denně v kontaktu. V praktické části jsem se tedy zaměřila na získání informací právě od 28 učitelek různých mateřských škol, pomocí metody rozhovoru. Otázky v rozhovoru se dotýkaly složek denního režimu dítěte, mimoškolní výchovy a také různých dalších souvislostí s touto problematikou.

4.2 Výzkumné otázky

Jaký je pohled učitelek mateřských škol na denní režim dítěte předškolního věku, a to mimo mateřskou školu?

Podotázky:

1. Jakou představu mají učitelky mateřských škol o průběhu trávení času dítěte po opuštění mateřské školy?
2. Jak si učitelky mateřských škol představují stravování dětí v rodině?
3. Jak a v jaké formě se děti, dle učitelek mateřských škol, věnují pohybu?
4. Kolik času denně, podle učitelek, tráví děti v přítomnosti médií, a jak je využívají?
5. Domnívají se učitelky mateřských škol, že si rodiče s dětmi dostatečně povídají?
6. Co se dozvídají od dětí ony samy ohledně trávení jejich volného času?
7. Jak často, podle učitelek, rodiče dětem čtou?
8. Jak probíhá, z pohledu učitelek mateřských škol, uspávání dětí a mají dostatečný spánkový režim?
9. Jaké zájmové kroužky, podle učitelek mateřských škol, navštěvují děti tohoto věku a z čí iniciativy?
10. Domnívají se učitelky mateřských škol, že má na denní režim dítěte vliv zaměstnání a vzdělání rodičů, úplnost rodiny, či přítomnost sourozence?

5 METODIKA

5.1 Kvalitativní výzkum

Vzhledem k tomu, že cílem bakalářské práce bylo zjištění pohledu učitelů na denní režim dítěte, bylo zvoleno kvalitativní výzkumné šetření. Podle Strausse a Corbinové¹³⁰ „*termínem kvalitativní výzkum rozumíme jakýkoli výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických procedur nebo jiných způsobů kvantifikace. Může to být výzkum týkající se života lidí, příběhů, chování, ale také chodu organizací, společenských hnutí nebo vzájemných vztahů.*“

Hlavními rysy kvalitativního výzkumu, jak uvádí Gavora¹³¹, jsou dlouhodobost, intenzivnost a podrobný zápis. Pozorovatel tedy zaznamenává téměř vše, co se v daném prostředí odehraje, přičemž používá audiofonní či obrazové záznamy, které poté analyzuje. Snaží se vysvětlovat jevy, ne na základě svých názorů a očekávání, ale očima zkoumaných osob. U kvalitativního výzkumu je důležitý vstup do terénu, kde jde, oproti kvantitativnímu výzkumu, o sblížení se zkoumanou osobou.

Hendl¹³² zmiňuje, že na začátku výzkumu, vybírá pozorovatel téma a určí základní výzkumné otázky, které se v průběhu výzkumu, sběru dat a analýzy, mohou doplňovat či měnit. Z tohoto důvodu se kvalitativní výzkum někdy označuje jako pružný typ výzkumu. Práce pozorovatele se přirovnává k činnosti detektiva, jelikož vyhledává a analyzuje jakékoli informace, které přispívají k vysvětlení výzkumných otázek.

Podle Gavory¹³³ se u kvalitativního výzkumu nikdy nepoužívá náhodný výběr zkoumaných osob, ale vždy výběr záměrný. Záměrný výběr je nutný proto, aby zkoumané osoby byly vhodné a měly potřebné vědomosti pro daný výzkum. Rozsah výběru není statistický, ale končí tehdy, když výzkumník zjistí, že informace jsou stejné, nebo se opakují.

Hendl¹³⁴ ve svém díle popisuje přednosti a nevýhody kvalitativního výzkumu, které jsou následující:

¹³⁰ STRAUSS, A. a J. CORBINOVÁ. *Základy kvalitativního výzkumu*, 1999, s. 10.

¹³¹ GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*, 2000, s. 142 – 145.

¹³² HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*, 2005, s. 50.

¹³³ GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*, 2000, s. 144.

¹³⁴ HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*, 2005, s. 50.

„Přednosti kvalitativního výzkumu:

- *Získává podrobný popis a vhled při zkoumání jedince, skupiny, události, fenoménu.*
- *Zkoumá fenomén v přirozeném prostředí.*
- *Umožňuje studovat procesy.*
- *Umožňuje navrhnout teorie.*
- *Dobře reaguje na místní situace a podmínky.*
- *Hledá lokální (idiografické) příčinné souvislosti*
- *Pomáhá při počáteční exploraci fenoménů.*

Nevýhody kvalitativního výzkumu:

- *Získaná znalost, nemusí být zobecnitelná na populaci a do jiného prostředí.*
- *Je těžké provádět kvantitativní predikce.*
- *Je obtížnější testovat hypotézy a teorie.*
- *Analýza dat i jejich sběr jsou často časově náročné etapy.*
- *Výsledky jsou snadněji ovlivněny výzkumníkem a jeho osobními preferencemi.“*

Typickými metodami sběru dat v kvalitativním výzkumu jsou podle Gavory¹³⁵ metody pozorování, rozhovoru a metoda životní historie. V tomto výzkumném šetření byla použita metoda rozhovoru.

5.1.1 Rozhovor

Švaříček a Šed'ová¹³⁶ uvádějí, že „rozhovor je nejčastěji používanou metodou sběru dat v kvalitativním výzkumu.“ Podle Chrástky¹³⁷ rozhovor spočívá ve verbální komunikaci výzkumníka a respondenta. Někdy se používá také termín interview.

Hendl¹³⁸ zmiňuje, že je důležité věnovat velkou pozornost začátku a konci rozhovoru, přičemž na začátku je nutné prolomit bariéry a zajistit souhlas se záznamem. Na konci by měl tazatel nabídnout respondentovi možnost dodatečného kontaktu. Co se týče průběhu rozhovoru, měl by, podle Švaříčka a Šed'ové¹³⁹, vždy obsahovat úvodní, hlavní a ukončovací otázky. Úvodní otázky by měly lehké a projevovat empatii k respondentovi. Hlavní otázky pak tvoří jádro rozhovoru. Měly by být pečlivě

¹³⁵ GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*, 2000, s. 142.

¹³⁶ ŠVAŘÍČEK, R. a K. ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*, 2007, s. 159.

¹³⁷ CHRÁSTKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*, 2007, s. 182.

¹³⁸ HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*, 2005, s. 167.

¹³⁹ ŠVAŘÍČEK, R. a K. ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*, 2007, s. 163 – 169.

konstruovány tak, aby pokrývaly zájem výzkumu a zároveň neomezovaly nebo nepředurčovaly odpovědi. Ukončovací otázky by měly sloužit k tomu, aby se rozhovor neuzavřel ve spěchu. Podle Chrástky¹⁴⁰ by mimo jiné měl rozhovor probíhat v přirozených podmínkách, za vhodné situace a v dostatečném časovém prostoru. Výzkumník by měl o výpovědi respondenta projevovat přiměřený zájem a neměl by být vtíravý. Stejně tak jako chování výzkumníka má na výsledky rozhovoru vliv i úprava jeho zevnějšku. Hendl¹⁴¹ popisuje hlavní zásady pro vedení rozhovoru, které jsou následující:

1. *„Zajišťujeme důkladnou přípravu a nácvik provedení rozhovoru.*
2. *Účel výzkumu určuje celý proces interview.*
3. *V interview máme vytvořit rámec, v němž se bude moci dotazovaný vyjadřovat pomocí svých vlastních termínů a svým vlastním stylem.*
4. *Vytváříme vztah vzájemné důvěry, vstřícnosti a zájmu. Jsme citliví k pohlaví, k věku a kulturním odlišnostem.*
5. *Při přípravě a provedení rozhovoru si uvědomujeme, že otázky v rozhovoru nejsou totožné s výzkumnými otázkami.*
6. *Otázky formulujeme jasným způsobem, kterému dotazovaný rozumí.*
7. *Klademe vždy jenom jednu otázku.*
8. *Otázky doplňujeme sondážními otázkami.*
9. *Dotazovanému dáváme jasně na vědomí, jaké informace požadujeme, proč jsou důležité a jak interview postupuje.*
10. *Nasloucháme pozorně a odpovídáme tak, aby dotazovaný poznal, že o něj máme zájem. Necháváme dotazovanému dostatek času na odpověď.*
11. *Udržujeme si neutrální postoj k obsahu sdělovaných dat. Sbíráme data, ale neposuzujeme osobu.*
12. *Jsme pozorní a citliví k tomu, jak je dotazovaný rozhovorem ovlivněn a jak odpovídá na různé otázky.*
13. *Zohledňujeme časové možnosti dotazovaného.*
14. *Jsme reflexivní, sebekriticky monitorujeme sami sebe.*
15. *Po rozhovoru kompletujeme a kontrolujeme své poznámky, jejich kvalitu a úplnost.“*

¹⁴⁰ CHRÁSTKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*, 2007, s. 183 – 184.

¹⁴¹ HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*, 2005, s. 172.

Gavora¹⁴² uvádí, že záznam rozhovoru je možné buď zapisovat, nebo nahrávat pomocí diktafonu. Výhodou diktafonu je, že výzkumníka nezaměstnává a může se tak plně věnovat kladení otázek. Přítomnost diktafonu ale může do jisté míry ovlivnit atmosféru rozhovoru a tím i získané údaje. Proto je dobré umístit diktafon mimo zorný úhel respondenta, aby neodváděl jeho pozornost. I v rámci tohoto výzkumného šetření byl zvolen záznam pomocí diktafonu. Švaříček a Šeďová¹⁴³ zmiňují, že „*konečnými zdroji dat pro analýzu a interpretaci jsou přepisy.*“ Záznam rozhovoru je vždy třeba přepsat, což je sice snadné, ale časově velmi náročné.

Skutil¹⁴⁴ popisuje tři základní typy rozhovoru – strukturovaný, polostrukturovaný a nestrukturovaný. Polostrukturovaný rozhovor je podle něj „*kompromisem mezi strukturovaným a nestrukturovaným interview a je pravděpodobně nejrozšířenější podobou interview. Tazatel se drží předem připravených otázek, avšak průběžně reaguje na podněty, které přicházejí ze strany respondenta. Nejedná se tedy pouze o sledování připraveného schématu.*“ Pro výzkumné šetření byl tedy právě proto zvolen tento typ rozhovoru, jelikož občas bylo potřeba otázku upřesnit nebo doplnit.

¹⁴² GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*, 2000, s. 114.

¹⁴³ ŠVAŘÍČEK, R. a K. ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*, 2007, s. 181.

¹⁴⁴ SKUTIL, M. *Základy pedagogicko – psychologického výzkumu pro studenty učitelství*, 2011, s. 90 – 91.

5.2 Charakteristika výzkumného souboru

V rámci výzkumného šetření byly uskutečněny rozhovory s 28 učitelkami různých mateřských škol. Všechny mateřské školy byly z města, některé státního a některé soukromého typu. Celkem jsem navštívila 8 různých školek, které sídlily v Českých Budějovicích, Písku a Praze. Lokalita školek byla volena podle dostupnosti, tedy v místech mého stálého a přechodného bydliště a také v místě mého studia. Rozhovory jsem prováděla ve třídách rozdělených podle věku, klasických smíšených i ve třídě pro děti ve věku již od 12 měsíců do šesti let. Věk a délka praxe učitelek, účastnicích se rozhovorů, byla různá. Setkala jsem se s učitelkami velmi mladými, ale i s učitelkami důchodového věku. Délka jejich praxe se tedy pohybovala od 2 let až do několika desítek let. Vzhledem k zachování anonymity nejsou uvedeny konkrétní názvy školek, ani pravá jména učitelek.

5.3 Průběh rozhovoru

Jednotlivé rozhovory byly provedeny v období od října 2012 do února 2013, přičemž všechny probíhaly v prostředí mateřských škol. Několikrát se stalo, že učitelky rozhovor odmítly z časových či jiných důvodů, a proto jsem se rozhovory ve většině případů snažila provádět v mateřských školách, kde jsem absolvovala praxi nebo přes známé. Na začátku jsem učitelkám vždy vysvětlila, čím se výzkum zabývá a co je jeho cílem. Následně jsem požádala o svolení se záznamem rozhovoru na diktafon a postupně jsem pokládala připravené otázky. Některé učitelky byly během rozhovoru bezprostřední a samy hovorné, tím pádem i informace od nich získané byly obsáhlejší. Jiné učitelky byly naopak ze začátku stručnější, a proto bylo potřeba si k nim najít cestu. Setkávala jsem se často i s odpověďmi typu „*to nevím*“ nebo „*tohle já přeci nemohu vědět*“, což bylo logické z důvodu, že učitelky do domácností dětí nevidí. Většina ale své odpovědi a domněnky odvíjela od toho, co pozorují na dětech během výuky ve školce, co jim děti vyprávějí.

6 VÝSLEDKY

Obsah této kapitoly přináší zjištění na základě provedených rozhovorů a odpovědi na výše uvedené výzkumné otázky. Otázky z rozhovoru jsem si rozdělila na několik základních kategorií, podle kterých jsem následně pojmenovala jednotlivé části výzkumu, a které se zároveň odvíjí od výzkumných podotázek.

Hlavní výzkumná otázka zní: Jaký je pohled učitelek mateřských škol na denní režim dítěte předškolního věku, mimo mateřskou školu? V této první části dávám pouze do kontrastu pozitivní a negativní pohled učitelek. Přičemž logické je, že se můžeme setkat se třemi druhy pohledů učitelek. Největší část tvořily učitelky, které denní režim dětí viděly v některých oblastech pozitivně a v některých negativně. Částečně si tedy myslí, že se rodiče snaží leccos dodržovat, ale ne vždy a ne vše. Často podle nich mají na děti málo času, a proto jim plány nevycházejí. Druhou skupinu tvořily učitelky, které na tuto problematiku měly velmi pozitivní pohled a názory. Podle nich rodiče denní režim dodržují a věnují dětem a trávení jejich volna dostatek času. Nejméně početnou skupinou pak byly učitelky vidící denní režim dětí celkově špatně. Tedy že v rodinách se žádný režim nedodržuje, rodiče se dětem nevěnují, děti se nehýbou a provozují často nevhodné aktivity. Odpovědí na hlavní výzkumnou otázku tedy je, že celkový pohled učitelek na denní režim předškolních dětí, je spíše pozitivní a větší část dětí režim nastavený má.

V další části je popsáno podrobněji to, jak vidí režim dne po příchodu z MŠ předškolních dětí učitelky z mateřských škol.

6.1 Průběh času po opuštění mateřské školy

Pod tuto kategorii jsem zařadila čas a způsob, jakým podle učitelek děti mateřskou školku opouštějí, kdo je ze školky vyzvedává a představu o tom, jak tento čas probíhá. Tato kategorie je zároveň odpovědí na první výzkumnou podotázku.

Odchod dětí z mateřské školy se během týdne hodně mění, podle zaměstnání rodičů a také zájmových kroužků dětí. Školku však většina dětí opouští až po odpolední výuce, tedy někdy v čase od 15:00 až do 18:00 (podle provozní doby mateřských škol). Nejdéle školku jednoznačně opouští děti ze soukromé školky, jelikož rodiče dětí jsou hodně pracovně zatíženi. Z toho důvodu soukromou školku často vyhledávají i s velmi malým

dítětem. Jen minimum dětí odchází dopoledne, jejich počet se ale mírně zvyšuje před víkendem. „*Tak to je hodně různé, podle dní. Během týdne chodí po obědě okolo 5 – 6 dětí. V pátek, před víkendem, nebo když mají třeba být nějaké prázdniny, tak to potom těch dětí chodí dřív víc.*“ (Alena, státní školka, 3 – 4leté děti)

Nejčastěji děti ve školce vyzvedávají maminky, na druhém místě jsou potom prarodiče. Tatínkové tuto úlohu podle učitelek zastávají méně často. Mnohdy kvůli pracovní zaneprázdněnosti. „*Tatínkové chodí málokdy, u některých rodin jsem je ani neviděla. Tatínkové většinou hodně pracují, takže i když třeba do školky dítě vedou, hodně těžko se loučí. To samé probíhá, i když pro dítě přijde tatínek, někdy se dokonce rozbrečí, když ho vidí.*“ (Petra, soukromá školka, děti 0 – 6 let) V ojedinělých případech se stává, že dítě vyzvedne chůva, sourozenec nebo jiný člen rodiny. Případ chůvy se nejčastěji objevoval v odpovědích učitelek soukromé školky. Myslím si, že převážně z důvodu již zmíněné pracovní zátíženosti rodičů.

Přesně polovina dotázaných učitelek si myslí, že rodiče děti ze školky vozí spíše autem. Důvodem je prý to, že tak mnoho rodičů jezdí do práce a zpět. „*Řekla bych, že spíše autem, protože tak jezdí rodiče do práce a z práce.*“ (Anna, státní školka, 6leté děti) Šest učitelek odpovědělo, že děti chodí více pěšky. Většinou proto, že děti bydlí nedaleko školky. „*Máme tu většinu dětí z blízkosti školky, takže určitě chodí spíš pěšky.*“ (Gabriela, soukromá školka, děti 0 – 6 let) Osm učitelek pak odpovědělo, že je to u dětí vyrovnané. „*Myslím si, že to je tak na půl. Protože jsou tu děti hodně ze sídliště, tak ty chodí pěšky. Pak ale dost rodičů jezdí dál za prací, takže ty jedou autem.*“ (Alena, státní školka, 3 – 4leté děti)

Podle 19 učitelek tráví děti většinu svého volného času převážně doma, a to mnohdy sledováním televize a využíváním počítače. Pět učitelek uvedlo, že poměr času tráveného venku a doma je vyrovnaný. Často je to prý ovlivněno počasím, od kterého se čas trávený venku odvíjí. Tato skutečnost se často proměňuje o víkendech, kdy děti venku tráví času poměrně více. „*Přes týden jsou buď na kroužcích nebo doma. O víkendech, tam jsou pak velké rozdíly. Některé děti sedí doma u počítače nebo televize, jiným dětem rodiče připravují stále nějaké pestré činnosti. Je to ale hodně ovlivněné finančními možnostmi rodičů.*“ (Naďa, státní školka, 5 – 6leté děti) Pouze 4 učitelky si myslí, že děti tráví většinu času spíše venku.

Většina učitelek se domnívá, že děti jdou ze školky rovnou domů, nebo že často navštěvují zájmové kroužky. V odpovědích se také mnohdy objevovala návštěva hřišť či zábavných center pro děti i nákupy s rodiči ve velkých nákupních centrech. Co se týče zábavních center pro děti, učitelky z Českých Budějovic často uváděly Hopsárium, učitelky z Písku zase dětské centrum Myška. Čas po odchodu ze školky tráví děti podle učitelek také různými návštěvami kamarádů nebo prarodičů. Obyčejná hra dítěte se v odpovědích vyskytovala málokdy. Doma čas děti tráví prý spíše u televize a počítače. „*Ti, co odchází po obědě, tak pak doma odpočívají a odpoledne tráví čas se svými rodiči nebo si třeba hrají. Děti, co chodí odpoledne nebo večer, tráví čas spíš u televize, a nebo se rovnou chystají ke spánku. Nejvíc ale asi sledují pohádky, hrají hry na telefonu nebo počítači. Jinak občas navštěvují s rodiči prarodiče nebo kamarády nebo tráví čas na hřišti, když je teda pěkně.*“ (Gabriela, soukromá školka, děti 0 – 6 let)

„*No to moc teda nevím. Ale tak většinou jdou asi rovnou domů. Pak vím, že některé děti chodí s rodiči do toho hopsária. No a často chodí ty děti do mekáče, samozřejmě. Teď už tam dokonce slaví i narozeniny. Já jsem tam třeba nikdy nebyla, nevím, co je na tom tak extra.*“ (Marcela, státní školka, 3 – 4leté děti)

6.2 Stravování

V otázce týkající se stravování jsem se ptala na pravidelnost, kvalitu a množství stravy a také, zda rodina podle učitelek jí společně. Odpověď na druhou výzkumnou otázku, jak si učitelky představují stravování, je tedy následující.

Pouze šest z 28 dotázaných učitelek odpovědělo, že dítě jí ve stejnou dobu, tedy má nastavený pravidelný stravovací režim. Podle některých se pravidelnost ve stravování dodržuje ale pouze o víkendech, kdy je rodina pohromadě. Stejný počet učitelek poté odpovídal, že děti určitě ve stejný čas nejedí, tím pádem se nedodržuje ani stravovací režim. „*Rodina obvykle večerí v obýváku u televize a myslím si, že postupně. Tak, jak se vracejí domů. Takže je to nepravidelné.*“ (Nad'a, státní školka, 5 – 6leté děti) Sedm učitelek tuto skutečnost nedokázalo odhadnout nebo odpověděly, že neví. „*To já vůbec nemůžu posoudit, to opravdu nevím.*“ (Zuzana, státní školka, 5 – 6leté děti) Největší část, tedy devět učitelek, pak odpověděla, že je to různé, podle typu rodiny. Některé rodiny se prý o pravidelnost snaží, jiným je to jedno. „*Jak kdo, někteří to asi dodržují, někteří ne, je to hodně o tom času rodičů.*“ (Radka, státní školka, 3 – 6leté děti)

Co se týče společného jídla v rodině, odpovídaly učitelky často, že neví. Ostatní názory se potom rozdělovaly do třech skupin. Podle sedmi učitelek rodiny většinou společně jedí. „*Mnohdy jí společně, když přijdou domů, třeba svačinu, nebo něco dobrého a pak i při večeři.*“ (Petra, státní školka, 3 – 6leté děti) Pět učitelek tento fakt vidí „půl na půl“. Tedy opět, že v některých rodinách ano, v některých ne. Zbylé čtyři učitelky pak odpověděly, že rodina společně nejí, a to mnohdy podle různé pracovní doby rodičů. „*Většina dětí podle mě nejí společně s rodinou, protože rodiče chodí různě z práce.*“ (Denisa, státní školka, 5 – 6leté děti)

Téměř dvě třetiny učitelek se o množství stravy nezmínily. Podle čtyř učitelek děti jedí spíše málo. „*Tak šest až osm dětí ve třídě jí hodně, ostatní děti pak jedí malé porce.*“ (Eva, státní školka, 3 – 4leté děti) Tři učitelky odpověděly, že je to u dětí individuální podle rodiny a zájmu rodičů. „*Jak které rodiny. Když je maminka jak lunt, často to dítě jí velmi málo a nesmí jíst třeba bonbony a naopak.*“ (Petra, státní školka, 3 – 6leté děti) Podle dvou učitelek předškolní děti jedí přiměřené množství jídla.

Na otázku kvality a podoby stravování dětí pak učitelky odpovídaly hodně pestře. Co se týče zdravé stravy, tak se většina učitelek shodovala v tom, že mají ve třídě určité děti, jejichž rodiče se o ni snaží, ale i ty, které vůbec. Šest učitelek si myslí, že se zdravě stravuje většina dětí. S tímto názorem jsem se setkávala hlavně v soukromé mateřské škole, kde samy zdravou stravu podávají během výuky, což uvádějí jako svou přednost i na webových stránkách. Tím pádem si myslím, že i rodiče tuto školku vybírali podle toho. „*Myslím si, že určitě tak osmdesát procent dětí z naší třídy ty rodiče vedou k zdravé stravě.*“ (Silva, soukromá mateřská škola, 0 – 6leté děti) Mnoho učitelek si myslí, že děti nejí vůbec nebo hodně málo ovoce a zeleninu. Často prý některé druhy ovoce a zeleniny ani neznají. Čtyři učitelky pak odpověděly, že děti jedí převážně nezdravě. „*No děti znají hlavně hranolky, špagety, omáčky, ale vůbec neznají ovoce, neznají zeleninu ani třeba pomazánky. Takže s tím je tady pak docela problém. Ale jako sní to, musí to ochutnat. Doma si myslím, že dostanou rohlík, máslo, ale pomazánka žádná. Maximálně šunku na to a tím to končí. Z toho ovoce co jí, jsou akorát jablíčka, ty milujou, takže to je vidět, že je opravdu dostávají. Třeba hruška nebo hroznové víno, to je pro ně obrovský problém, to jim nešlo jíst.*“ (Jana, státní školka, 3 – 4leté děti) V odpovědích učitelek se dále často objevovaly názory, že dnešní děti jsou v jídle hodně vybíravé, celkově „rozmlsané“ a rodiče je často nechávají jíst to, co děti samy chtějí. „*Většina dětí je hodně vybíravá, ze začátku ve školce odmítají třeba zeleninu a*

pomazánky, protože to z domova neznají. Postupně si ale pak přivyknou a jedí skoro všechno.“ (Stanislava, státní školka, 4 – 5leté děti) Podle některých učitelek jedí děti také hodně sladkostí, polotovarů a smažených jídel. Hodně učitelek také uvedlo, že děti chodí až moc často do různých fastfoodů, jakými jsou např. „mekáč“ a KFC.

6.3 Pohyb

Třetí výzkumnou podotázkou bylo: Jak a v jaké formě se děti, dle učitelek mateřských škol, věnují pohybu?

Z rozhovorů vyplynulo, že velká většina učitelek, tedy přesně osmnáct, si myslí, že předškolní děti mají pohybu málo. Některé dokonce uvedly, že pohyb ve školce je jejich jediným pohybem a na dětech je vidět, že jsou nevyběhané a divoké. Některé uvedly, že ve školce mají pohybu dost, ale mimo školku nikoli. *„Rozhodně nemají dostatek, je to vidět i při cvičení. Děti neumí základní cviky a je vidět, že se nehýbou. Často si stěžují, že jsou unavené a to cvičíme třeba jen 10 minut.“* (Alena, státní školka, 3 – 4leté děti) *„Málo. Pokud podnikáme delší procházky, tak si často stěžují, že je bolí nohy. My se snažíme na to v mateřské škole dbát a dopřávat jim dostatek pohybu.“* (Stanislava, státní školka, 4 – 5leté děti) Sedm učitelek je potom opačného názoru a domnívají se, že pohybu mají děti dost. *„Já myslím, že ano. Na všech těch hřištích, kam s nimi rodiče často chodí. A taky na zahradách. Hodně rodin má zahrady, takže tam se děti taky dost vyběhají.“* (Zdena, státní školka, 3 – 6leté děti) Zbylé tři uvedly, že některé ano, některé ne. *„Jak které, jsou v tom velké rozdíly. Některé mají naplánovanou každou minutu, naopak některé jsou doma, aby rodiče mohli odpočívat.“* (Naďa, státní školka, 5 – 6leté děti)

Součástí rozhovorů byla také otázka týkající se venkovských a městských dětí. Jelikož jsem výzkum prováděla v městských školkách, odpověděla většina učitelek, že má ve třídě pouze děti z města. Několik případů, kde se vyskytovalo i pár dětí z venkova, ale bylo. Tyto učitelky pak odpovídaly, že denní režim těchto dětí se liší, a to právě v oblasti pohybu. Děti z venkova mají podle nich, oproti městským dětem, k pohybu mnohem více příležitostí, hýbou se častěji a většinou jsou i více venku. Často jsou prý zvyklé pomáhat rodičům při práci a tak jsou i soustředěnější ve školce. *„Určitě je rozdíl. Myslím si, že děti z města jsou více pohodlnější, jsou víc u počítače a televize. Děti z venkova mají více pohybu a taky jsou více zvyklí třeba na práci, což se potom projevuje i tady.“* (Alena, státní školka, 3 – 4leté děti)

6.4 Média

Kolik času denně, podle učitelek, tráví děti v přítomnosti médií, a jak je využívají? Takto zněla čtvrtá výzkumná podotázka. Ve výsledcích jsem pod ni tedy zahrnula názory učitelek na frekvenci sledování televize a užívání počítače dětmi předškolního věku. Dále pak také výběr vhodných pořadů a her pro děti.

Naprosto všechny učitelky, se kterými jsem se setkala, si myslí, že se dnešní děti na televizi dívají velmi často. Že se děti dívají denně, odpovědělo 18 z nich. Tento fakt potvrzuje i to, že se téma televize objevovalo i v odpovědích u jiných otázkách rozhovoru. Tam, kde učitelky uváděly přímo počet hodin, se odpovědi nejčastěji pohybovaly od jedné do tří hodin denně, ale objevila se i odpověď čtyři hodiny. Co se týče obsahu sledování, tam podle 17 učitelek nejvíce figurují dětské pořady. Konkrétně Animáček, Kouzelná školka, animované filmy, pohádky, pořady se zvířaty, Večerníček nebo JimJam. Často prý rodiče dětem pouštějí pohádky a animované filmy na DVD. Setkala jsem se i s názorem, že bohužel i tyto dětské pořady jsou v dnešní době na velmi nízké úrovni. Ostatní učitelky si myslí, že děti se dívají hlavně na to, co chtějí ony samy, tedy mnohdy na nevhodné pořady a hlavně večer. Děti prý pak ve školce vyprávějí o pořadech, jakými jsou např. Farmář hledá ženu, Vyprávěj, nebo jiné filmy a pořady, které jsou svým vysíláním zaměřené spíše na dospělé. *„Často, televize je u dětí vnímaná jako kulisa. Automaticky se zapíná po příchodu domů. Většina dětí má ve svém pokojíčku svoji vlastní televizi, to znamená, že se dívají podle svého výběru. Někteří rodiče podle mě to sledování televize pečlivě kontrolují, ale je jich menšina.“* (Nad'a, státní školka, 5 – 6leté děti)

Podle 21 učitelek už i děti předškolního věku často používají počítač, a to ke hraní her. V průměru prý počítači věnují půl hodiny až hodinu denně. Dalších pět učitelek uvedlo, že sice počítač používají, ale ještě hodně málo. Když už, tak ve společnosti sourozence a jsou to většinou hry rozvíjející určitou oblast. Dvě zbylé učitelky si myslí, že děti nepoužívají počítač vůbec. Obě dvě tyto učitelky působí v mateřské škole, která je křesťansky zaměřena. Na otázky typu her pak učitelky odpovídaly různě. Téměř ve stejném poměru prý děti hrají jak hry vzdělávací, tak i nevhodné. V odpovědích se vyskytovaly např. vědomostní, procvičovací, logické, poučné, skákací, poznávací, postřehové, plošinové, animované a bojové hry. Také střílečky, pexeso, hry se známým hrdinou či hra Doba ledová. *„Ano používají. Skoro každý den. Na hry týkající se stříleček, ale i ty vědomostní. Nebo i takové, o kterých ani neví, k čemu jsou a co přesně*

tam mají dělat, ale baví je to klikání.“ (Petra, státní školka, 3 – 6leté děti) Častěji podle odpovědí využívají počítač chlapci. Setkala jsem se i s odpovědí, že rodiče počítač využívají k přehrávání pohádek. Učitelky, které měly ve své třídě umístěn počítač určený dětem, pak uváděly, že se mu věnují často děti i ve školce. V tomto případě se ale jednalo jen o hry vzdělávací.

6.5 Povídání

U tématu povídání jsem se učitelek ptala, zda si myslí, že si rodiče s dětmi dostatečně povídají. Dále pak jestli se ve školce společně baví o tom, co děti dělají mimo mateřskou školu, jestli děti samy vyprávějí, či si povídají o zážitcích mezi sebou. Podle poloviny dotázaných učitelek si rodiče s dětmi povídají dostatečně. Často se prý zajímají o to, co děti dělaly ve školce a jak den probíhal. Hodně učitelek uvedlo, že hovory začínají rodiče již v šatně a doprovázejí jimi cestu domů. Některé pak uvedly, že si s dětmi povídají často před usnutím. *„Ano povídají, sama vidím, že ty rozhovory začínají už v šatně ve školce. Rodiče se ptají, co jsme tu dělali a jak se dítě mělo.“* (Marie, státní školka, 3 – 6leté děti) Sedm učitelek si myslí, že se povídání v rodinách hodně různí. U některých dětí je povídání dostatek, u některých ne. *„No asi je to zase o lidech. Já bych to tipla tak tu jednu třetinu. Ta třetina projevuje velký zájem o chod školky, o to, co děti dělají. Třetina je laxní a ta třetí třetina je úplně nezájem, ty sem prostě akorát strkají děti, aby měli pokoj.“* (Jana, státní školka, 3 – 4leté děti) Zbylých sedm učitelek se domnívá, že si rodiče s dětmi nepovídají, a když už, tak málo nebo výjimečně. Na dětech je dokonce prý ve školce vidět, že jsou nevymluvené. Často prý rodiče na děti nemají čas. *„Nepovídají nebo málokterí. Přes týden je většina unavená nebo přicházejí pozdě domů z práce a chtějí mít klid.“* (Nad'a, státní školka, 5 – 6leté děti)

Kromě jedné učitelky si všechny ostatní ve školce s dětmi pravidelně povídají. Ve většině případů povídání probíhá ráno v kruhu, někdy v komunitním kruhu. Často mají učitelky povídací rituál po víkendu, kde se s dětmi baví o tom, co dělaly. Některé učitelky se pak s dětmi baví během ranních činností, při výtvarné výchově nebo před spaním po obědě. Často prý děti sdělují hlavně silné nebo mimořádné zážitky. Rády také vyprávějí o dění v rodině, výletech a o chování svých rodičů. *„Ano, Terežka mi vyprávěla, že mamince umřel bratr a že neustále brečela, tak že jí teď nosí dárečky a snaží se jí utěšit.“* (Miroslava, státní školka, 5 – 6leté děti) Děti se prý chodí vypovídat i

ze svých problémů, či nesplněných přání. Jinak se nejčastěji v odpovědích objevovaly návštěvy příbuzných, ZOO, Dinoparků, nákupních a dětských center, divadel nebo hřišť. Děti také hodně vyprávějí o nových činnostech, jako je např. jízda na kole, bruslení, lyžování, návštěva bazénu, pečení s maminkou nebo hry na počítači. Děti si prý často i zážitky vymýšlejí. „*Emička mi naposled vyprávěla, že byla se svojí rodinou na večeři v restauraci, a jak během jídla ukázal její mladší bráška všem zadek. Kristýnka mi často vypráví svoje sci-fi příběhy, celkově má hodně velkou fantazii, myslím si, že se jí doma moc nevěnují. Tvrдила nám, že bydlí na hradě a do školky jezdí na drakovi jménem Téna. Vymyslela si i to, že má dva sourozence – bratra Mašinku Tomáše. Dokonce to všechno i kreslila. Sofinka mi zase vyprávěla, jak byla na houbách a jediný, kdo něco našel, byla ona. Dost často děti mluví o cirkuse, ZOO nebo Dinoparku. Podle toho, kde zrovna s rodiči byly.*“ (Petra, soukromá školka, 0 – 6leté děti) Většina učitelek pak uvedla, že děti často chodí vyprávět o zážitcích spontánně samy, když se potřebují vypovídat. Co se týče povídání dětí mezi sebou, to podle učitelek probíhá nejčastěji při společné hře, přičemž děti si prý nejčastěji povídají o kroužcích, které navštěvují. Porovnávají si také své nové hračky nebo oblečení a mluví o vzájemných návštěvách. „*Pár dětí dochází na stejné kroužky a pak si o tom povídají, nebo si na to i hrají. Holky třeba cvičí Zumbu, tak si hrají na trenérky a předcvičují.*“ (Denisa, státní školka, 5 – 6leté děti)

6.6 Čtení

Další výzkumnou podotázkou bylo, jak často, podle učitelek, rodiče dětem čtou. Výsledky vypadají následovně:

Že rodiče dětem čtou, se domnívá 12 učitelek. Některé uvedly, že čtou denně, některé týdně či několikrát za týden. „*Ano a snad i denně, je to hlavně díky projektu Čtíme dětem 20 minut denně.*“ (Jiřina, soukromá školka, 0 – 6leté děti) Podle devíti učitelek rodiče nečtou vůbec, hodně málo, výjimečně nebo jediné před spaním. Často prý kvůli nedostatku času nahrazují čtení puštěním DVD nebo CD. „*Málo, raději jim pustí magnetofon s nahrávkou pohádky.*“ (Naďa, státní školka, 5 – 6leté děti) Podle zbylých učitelek je to různé. „*Tak jsou rodiny, které čtou knihy pravidelně, ale jsou rodiny, kde nečtou vůbec. Myslím, že ti první ale snad převažují.*“ (Zuzana, státní školka, 5 – 6leté děti)

6.7 Spánek

Sedmá kategorie této kapitoly přináší odpovědi na další výzkumnou podotázku, týkající se spánkového režimu. V případě spánku jsem se učitelek ptala, jestli mají dle nich děti spánku dostatek, chodí spát v pravidelnou dobu a zda je rodiče uspávají.

Nejvíce učitelek, konkrétně 13, odpovídalo, že se domnívají, že mají děti spánku dostatek a chodí spát včas. „*Myslím si, že většina dětí má spánku dostatek.*“ (Eva, státní školka, 3 – 4leté děti) Podle osmi učitelek je to u různých dětí různé. „*To hodně záleží na rodině. Někde chodí spát brzo a dbají na to, ale někde zase pozdě.*“ (Naďa, státní školka, 5 – 6leté děti) Sedm učitelek pak uvedlo, že děti rozhodně dostatek spánku nemají a chodí spát pozdě. Často se prý dívají dlouho do noci na televizi, někdy až do 22:00 hod. Spánkový deficit se pak projevuje i únavou dětí ve školce. „*Děti chodí spát dost pozdě, protože jsou ve školce unavené a ospalé.*“ (Jitka, státní školka, 3 – 6leté děti) „*No myslím si, že spí málo. Jak jsem říkala, koukají dlouho na televizi, takže chodí spát i pozdě.*“ (Marcela, státní školka, 3 – 4leté děti)

V případě pravidelnosti spánku dětí se odpovědi učitelek mírně pozměnily. Pravidelně ve stejnou dobu děti chodí spát už jen podle deseti učitelek. Pouze ve výjimečných případech se pravidelnost opomíná. „*Chodí spát pravidelně. Jen výjimečně, když je nějaká oslava nebo přespání u kamaráda, tak chodí spát později.*“ (Miroslava, státní školka, 5 – 6leté děti) Dalších deset učitelek se nepřiklání ani k jedné možnosti a opět tvrdily, že je to různé. „*Někde pravidelnost dodržují a rodiče jim přečtou pohádku na dobrou noc, někde jdou do svého pokoje a usínají samy u televize v nepravidelnou dobu.*“ (Irena, státní školka, 3 – 6leté děti) Podle osmi učitelek se pravidelnost v rodinách nedodržuje. „*Ne, mají ho málo a pravidelně určitě také spát nechodí.*“ (Petra, státní školka, 3 – 6leté děti)

Co se týče uspávání dětí, zde se mi odpovědi učitelek rozdělily už jen na dvě stejně početné skupiny. Podle první skupiny rodiče děti uspávají, a to většinou pohádkou nebo nějakým povídáním. Mnohdy však pohádky samy nevyprávějí, ale spíše čtou či raději pustí na DVD nebo CD. Setkala jsem se i s odpověďmi, že uspává spíše maminka než tatínek. „*Rodiče chodí děti ukládat, ale mnozí pustí jen pohádku na CD.*“ (Simona, státní školka, 4 – 6leté děti) Druhá skupina učitelek pak uváděla, že uspávání je individuální podle rodiny. Některé uvedly, že děti uspává tak polovina rodičů, jiné uvedly třetinu. „*Tak třetina rodičů si myslím, že dětem před spaním čte.*“ (Dana, státní

školka, 5 – 6leté děti) „*A s uspáváním to bude tak půl na půl. Někteří ano, někteří ne.*“
(Alena, státní školka, 3 – 4leté děti)

6.8 Zájmové kroužky

Pod kategorií zájmové kroužky jsem zařadila odpovědi z otázek, týkající se druhů kroužků, které děti navštěvují a z čí iniciativy. Dále pak, zda mateřská škola, kde dotázaná učitelka působí, organizuje odpolední zájmové činnosti a také kolik dětí je navštěvuje. Všechny odpovědi v této kategorii jsou zároveň odpovědí na devátou výzkumnou podotázku.

Že v jejich mateřské školce se žádné odpolední aktivity neprovozují, uvedlo 16 učitelek. Mnoho z nich ale dodalo, že zájmové kroužky provozují přes den během výuky. „*Odpolední kroužky nemáme, nechceme děti přetěžovat. Vše se odehrává v rámci dopoledních aktivit v mateřské škole.*“ (Ivana, státní školka, 5 – 6leté děti) Setkala jsem se i s názorem, že dopolední kroužky obnáší moc věcí okolo, které se musí zařizovat, a proto se raději neprovozují. V uvedených dopoledních kroužcích se objevovaly následující: jóga, flétnička, tanečky, plavání, angličtina, němčina a sbor. „*Ne, my je máme ráno. Máme tu výuku na flétnu, pak tu máme zpívání a tancování, a pak je tu ještě německý jazyk. Ale všechno je to pro ty děti od pěti výš. Maximálně od 4,5 let.*“ (Jana, státní školka, 3 – 4leté děti) Ostatní učitelky pak uvedly, že odpolední kroužky organizují. Mezi odpoledními kroužky se objevila angličtina, němčina, keramika, zdravotní cvičení, tanečky, flétna, výtvarné činnosti, kroužek pro maminky s dětmi, fotbal, balet a logopedie. „*Ano, pořádáme tu keramiku, tanečky a zdravotní cvičení. Dopoledne pak ještě plavání.*“ (Zuzana, státní školka, 5 – 6leté děti) Podle většiny učitelek se odpoledních zájmových činností účastí přibližně 10 – 14 dětí ze třídy. Pár učitelek pak uvedlo počty menší, většinou se jednalo o učitelky vedoucí třídu s dětmi ve věku 3 – 4 let. Častým argumentem tedy bylo, že tyto děti jsou na kroužky ještě moc malé. „*Tak tři děti, jsou na to ještě malí.*“ (Jaroslava, státní školka, 3 – 4leté děti)

Na otázku, zda některé z dětí navštěvuje mimo mateřskou školu nějaký sportovní zájmový kroužek, odpověděly téměř všechny učitelky, že ano. Druhů kroužků pak jmenovaly mnoho – např. fotbal, balet, Sokol, atletika, plavání, hokej, tenis, aerobic, aikido, gymnastika, taneční kroužky, míčové hry, bowling a bojové umění. Nejčastějšími odpověďmi ale bylo, že holčičky chodí tancovat a chlapani hrát fotbal. Mezi jednu z nejčastějších odpovědí patřilo také plavání. „*Ano, vím, že chlapeček tu*

chodí na tensi, potom pár chlapců hraje fotbal a holčičky chodí tancovat.“ (Alena, státní školka, 3 – 4leté děti) „*Většinou se jedná o taneční kroužky, nebo nějaké míčové hry.*“ (Zdena, státní školka, 3 – 6leté děti) Podle tří učitelek děti žádné sportovní kroužky ještě nenavštěvují. Opět se jednalo o učitelky mladších dětí.

I v případě umělecky zaměřených zájmových kroužku odpověděla většina učitelek, že je děti navštěvují. Pouze čtyři učitelky uvedly, že ne. Mezi kroužky, které učitelky jmenovaly, se objevovaly např. hra na hudební nástroj, výtvarná výchova, tvořivé kroužky, keramika a pěvecký kroužek. Nejčastější odpovědí však byla hra na flétnu. „*Natík chodil na keramiku a na klavír, kde ho učil nějaký Ital, takže se zároveň učil i italsky. Natík patří k těm mladší dětem. Tereška myslím chodila na nějaké Šikovné ruce nebo tak nějak, prostě tam něco vyráběli. A Dan chodil na Malého kutila, jestli to sem patří. Ve školce se všechny děti učí na flétnu a jeden den je výtvarně zaměřený.*“ (Petra, soukromá školka, 0 – 6leté děti)

Některé učitelky uvedly i z jaké iniciativy děti kroužky navštěvují. Tyto učitelky pak vytvořily čtyři skupiny. Podle první a nejpočetnější děti kroužky navštěvují dobrovolně a rády. Takto odpovědělo osm učitelek. „*Dobrovolně, protože je vidět, že je to baví.*“ (Tereza, státní školka, 4 – 5leté) O jednu učitelku méně se domnívá, že návštěvy kroužků jsou převážně z iniciativy rodičů. „*Máme zkušenost, že většinou rodiče rozhodují za děti.*“ (Ivana, státní školka, 5 – 6leté děti) Podle pěti učitelek jsou návštěvy kroužků ze začátku iniciativou rodičů, ale kroužky děti baví a navštěvují je následně rády. „*Spíš z iniciativy rodičů, ale to neznamená, že to děti nemůže bavit. Myslím si, že kdyby protestovaly, tak je rodiče určitě nenutí.*“ (Alena, státní školka, 3 – 4leté děti) Tři učitelky potom uvedly, že je to tak na půl. Tedy, že někteří z iniciativy rodičů, někteří dobrovolně. „*Tak půl na půl. Ti starší si už většinou vybírají a těší se např. na tancování. Mladší to mají z donucení.*“ (Petra, soukromá školka, 0 – 6leté děti)

6.9 Faktory ovlivňující denní režim

Pod poslední kategorii, jsem zařadila faktory, které by denní režim dětí mohly ovlivňovat. Jsou jimi úplnost rodiny, zaměstnání a vzdělání rodičů a také přítomnost sourozence. Tato kategorie se zároveň zabývá odpověďmi na poslední výzkumnou podotázku.

Děti z rozvedených rodin měly ve třídě téměř všechny učitelky. Pouze čtyři učitelky uvedly, že nemají. Často jsem se setkávala s odpovědí, že rodiče nejsou rozvedení, ale spíše se mnozí z nich ani nevzali. „*U pár dětí se o dítě stará jen maminka, ale myslím, že se rodiče nerozvedli, protože se ani nikdy nevzali. O tom, že by byl někdo vyloženě rozvedený nevím.*“ (Petra, soukromá školka, 0 – 6leté děti) Podle většiny učitelek je v denním režimu dítěte z úplné a rozvrácené rodiny rozdíl. Často je to prý způsobené cestováním mezi dvěma rodinami, což způsobuje dítěti zmatek a nejistotu. Děti z rozvedených rodin mají podle učitelek méně pestrý program aktivit, častěji tráví čas u prarodičů a rodiče na ně celkově mají času méně. Děti z rozvedených rodin jsou prý často vděčnější za čas trávený se svými rodiči a více se tak těší domů. „*Ano je v tom určitě rozdíl. Ty děti z rozvedených rodin se střídají mezi rodiči, takže ten denní režim je určitě narušený.*“ (Jitka, státní školka, 3 – 6leté děti) „*Ano dětem z úplných rodin se rodiče více věnují. Mohou se v potřebné péči více vystřídat, domluvit se. O děti z neúplných rodin se jedná víc o nárazovou péči ze strany jednoho rodiče.*“ (Gabriela, soukromá školka, 0 – 6leté děti) Osm učitelek se domnívá, že v denním režimu žádný rozdíl není. Nezáleží prý na úplnosti rodiny, ale spíše na charakteru rodičů. Setkala jsem se ale i s následující odpovědí: „*Ne to si nemyslím. Někdy se náhradní otec stará pečlivěji než ten pravý. Je to ale hodně o povaze rodiny.*“ (Anna, státní školka, 5 – 6leté děti)

Ohledně otázky vzdělání rodičů odpovídaly učitelky často, že tuto informaci neznají. Vzdělání rodičů se nevyplňuje do evidenčních listů dětí, tím pádem učitelky skutečnost pouze odhadovaly. Převážně se učitelky domnívají, že rodiče mají vzdělání středoškolské a částečně vysokoškolské. Základní se v odpovědích objevovalo jen málokdy. „*Většina asi středoškolské, pak pár rodičů základní a pár vysokoškoláků.*“ (Ivana, státní školka, 5 – 6leté děti) Podle většiny učitelek nemá vzdělání rodičů na denní režim dětí žádný vliv. Vše prý závisí na osobnosti rodičů. Zhruba třetina učitelek pak uvedla, že v denním režimu rozdíl vidí. Vysokoškolsky vzdělaní rodiče prý na děti mají mnohem větší nároky a očekávání a dítě často přetěžují. Oproti méně vzdělaným rodičům se ale dětem více věnují a povídají si s nimi, což se projevuje např. v jejich bohatší slovní zásobě. Denní režim bývá často bohatší na zájmové činnosti a celkově prý promyšlenější. „*Vysokoškoláci jsou více nároční a ty děti přetěžují. Ty méně vzdělaní pak mají ty nároky takové volnější.*“ (Miroslava, státní školka, 5 – 6leté děti)

Zaměstnání rodičů se také hodně různí. Mezi odpověďmi se objevovaly prodavačky, učitelky, podnikatelé, právníci, kuchařky, administrativní pracovníci, kosmetičky, stavbyvedoucí, švadleny, úřednice, dělníci, zdravotní sestry, ředitelé firmy, lékaři, fundraiserka v charitě, ale i nezaměstnaní. „*To je různé. Učitelé, dělníci, zdravotní sestry, prodavačky, ředitel firmy, ale i nezaměstnaní.*“ (Eva, státní školka, 3 – 4leté děti)

Kromě šesti učitelek si všechny ostatní myslí, že v souvislosti se zaměstnáním rodičů se denní režim dětí liší. Nejčastěji je prý rozdíl v množství času, které je dítěti věnováno. Rodiče, kteří mají delší pracovní dobu, mají tím pádem i méně času na dítě a organizaci jeho denního režimu. Často pak děti odbývají puštěním pohádky a kvůli nedostatku času je i režim dítěte zanedbávaný a nepravidelný. Dítě pak také více času tráví u prarodičů nebo ho hlídá někdo jiný. Mnohdy se musí přizpůsobovat režimu dospělých, podle jejich pracovní doby. „*Určitě jsou. Rodiče, co jsou v práci déle, se pak dětem mohou věnovat menší čas a podle mě tolik netrvají na té pravidelnosti a nechtějí po dětech tolik, když je vidí jen málo. Jsou vůči nim shovívavější.*“ (Alena, státní školka, 3 – 4leté děti)

„*Asi ano. Pokud rodiče hodně pracují, třeba na směny, tak na ně děti déle čekají, někdo jiný je musí vyzvedávat a tak.*“ (Helena, státní školka, 5 – 6leté děti)

Co se týče sourozenců, ty podle většiny učitelek, děti z velké části mají. Pouze sedm učitelek odpovědělo, že má ve třídě spíše jedináčky. Jednalo se o učitelky s mladšími dětmi, kde jsou sourozenci mnohdy teprve na cestě či v plánu. „*No, sourozence moc dětí nemá, nebo mají, ale jsou ještě hodně malinkatý. Máme tu taky spoustu maminek, který teprve sourozence čekají. Teď zrovna Dominikovo maminka je ve třetím měsíci.*“ (Marcela, státní školka, 3 – 4leté děti)

Rozdíly v denním režimu jedináčků a dětí se sourozencem podle učitelek zcela jistě jsou. O jedináčky se prý mnohdy rodiče více starají a vše se točí kolem nich. Děti se sourozencem se často zabaví společně a rodiče k tomu nepotřebují. Zároveň mají partnery ke hře, mají více zážitků a jsou aktivnější. Setkala jsem se i s názorem, že se děti se sourozencem dívají méně na televizi. Oproti jedináčkům jsou i ve školce zdatnější, mají lepší dovednosti a umí se starat o ostatní. Jedináčci si zase často mohou dopřávat více dražších kroužků, ale ve školce jsou prý často mimo kolektiv. „*Děti, které mají sourozence, se snáz zapojují do her ve školce, jsou takové pokrokovější, protože to mají nacvičeno. Získají od sourozence víc zkušeností i dovedností. I co se týče sociálních dovedností, tak je mají více rozvinuté.*“ (Stanislava, státní školka, 4 – 5leté děti)

„*Děti, co mají sourozence, jsou aktivnější. Určitě tráví hodně času se sourozencem a hrají si spolu. Celkově se společně více*

zabaví. Klidně bych i řekla, že koukají méně na televizi, protože se zabaví s tím sourozencem.“ (Alena, státní školka, 3 – 4leté děti)

7 DISKUZE

Předškolní období je obecně označováno za nejdůležitější období života dítěte a proto je důležité, jakým způsobem ho dítě prožívá. Několikrát byla v práci naznačena důležitost pravidelného denního režimu pro dítě v tomto období. Jelikož učitelky mateřských škol tráví s předškolními dětmi mnoho času, zajímal mě i jejich pohled na tuto problematiku. Je třeba brát v potaz, že odpovědi a názory v rozhovorech jsou spíše subjektivní, jelikož učitelky mohou tuto skutečnost pouze odhadovat či porovnávat s tím, co u dětí na vlastní oči vidí pouze v průběhu dne ve školce.

Z výzkumného šetření vyplynulo, že volný čas mimo mateřskou školku tráví ve větší části děti spíše doma s maminkami, jelikož tatínkové jsou často pracovně zatíženi. Stejný výsledek ukázal i průzkum Národního institutu dětí a mládeže, kterého se v roce 2011 účastnilo 2200 dětí a jen 32 % odpovědělo, že tráví s tatínkem dostatek času.¹⁴⁵

V případě stravování se dá říci, že tak polovina rodičů se o pravidelný stravovací režim snaží a druhé polovině je to jedno. Téměř stejné výsledky měl i průzkum Poradenského centra výživy dětí, z kterého vyplynulo, že pravidelný stravovací režim má 47% dětí.¹⁴⁶

Když porovnám odpovědi týkající se obsahu stravy s informacemi uvedenými v teoretické části, mají rodiče z pohledu učitelek ve správnosti jídelníčku ještě co dohánět. Podle většiny totiž jedí děti velmi málo ovoce a zeleniny, která by v jídelníčku měla mít jednoznačně své místo. To samé prokázal i již zmíněný výzkum. Naopak smažených jídel, sladkostí a polotovarů jí děti mnohem více, než by měly.

V teoretické části bylo také uvedeno, že v denním režimu dětí by neměl chybět ani dostatek pohybu. Z výzkumu ovšem vyplynulo, že z pohledu učitelek mateřských škol většina dětí předškolního věku pohybu dostatek nemá a častěji tráví čas u televize a počítače. Z informací, které jsem získala, se dá říci, že děti sledují televizi denně až čtyři hodiny, což je absolutně v rozporu s doporučenou půl hodinou denně, kterou uvádějí Kunze a Salamander¹⁴⁷. Co se týče vhodnosti pořadů, které děti sledují, podle odpovědí učitelek nejspíše převažuje semirestriktivní přístup rodičů, který popsala

¹⁴⁵ ČTK, job. OnaDnes: Maminka, 2011, dostupné z: http://ona.idnes.cz/mama-je-hodna-ale-s-tatou-je-vic-legrace-vedly-deti-v-pruzkumu-puv-/deti.aspx?c=A110520_151204_deti_job.

¹⁴⁶ PERGL, V. Novinky: Děti, 2009, dostupné z: <http://www.novinky.cz/zena/deti/166653-polovina-ceskych-deti-se-stravuje-nepravidlene.html>.

¹⁴⁷ KUNZE, P. a C. SALAMANDER. *Malé děti potřebují rituály*, 2011, s. 39.

Šed'ová¹⁴⁸. To znamená, že se rodiče snaží vybrat vhodný pořad pro dítě, ale nejčastěji mu pustí video s pohádkou. Ohledně počítače už byly odpovědi z hlediska času užívání lehce příznivější. Z pohledu učitelek děti počítači věnují průměrně půl hodiny až hodinu denně. Jelikož, podle Murphyové a Stamerové¹⁴⁹, by mělo dítě předškolního věku trávit v přítomnosti počítače půl hodiny denně, vyplývá tedy, že tento čas překračují děti rozhodně méně než v případě sledování televize. Kořátková¹⁵⁰ zmiňuje, že by hry pro předškolní děti neměly obsahovat násilí. Podle názorů učitelek v realizovaném výzkumném šetření ale často děti takovéto hry hrají, naštěstí ale ve stejném poměru s těmi vhodnými.

V denním režimu by své místo mělo mít i povídání rodiče s dítětem, toto téma tedy bylo i součástí rozhovoru. Podle výzkumu společnosti Median z roku 2008 rodiče s dětmi mluví velmi málo, tedy nanejvýš 45 minut denně.¹⁵¹ Učitelky, s kterými jsem prováděla rozhovory, ale tento názor zcela nesdílí. Podle většiny z nich si rodiče s dětmi povídají dostatečně.

Čtení knih dětem, podle výzkumu z roku 2010 provedeném nakladatelstvím Egmont, věnuje v Čechách pozornost 45 % rodičů.¹⁵² V tomto případě se názory učitelek vcelku shodovaly. Stejně tak se shodovaly i v případě, že nejčastěji čtou dětem maminky.

V případě spánkového režimu se v rámci výzkumného šetření přiklonila větší část učitelek na stranu pozitivní, tedy že se pravidelnost dodržuje. Ty, co byly opačného názoru, pak uváděly, že děti mnohdy chodí spát až okolo 22:00 hodin, což není zcela vhodné. Podle Waldburgerové¹⁵³ by předškolní děti měly chodit spát přibližně o dvě hodiny dříve. Co se týče uspávání dětí, to podle výzkumu Spánku dětí předškolního věku z roku 2011, 90 % rodičů dodržuje.¹⁵⁴ Z výzkumného šetření vyplývá, že jde o menší část rodičů.

¹⁴⁸ ŠEDOVÁ, K. *Děti a rodiče před televizí*, 2007, s. 90.

¹⁴⁹ MURPHYOVÁ, M. a P. STAMEROVÁ. *Připravte své dítě do života*, 2007, s. 121 – 122.

¹⁵⁰ KOŘÁTKOVÁ, S. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*, 2005, s. 57.

¹⁵¹ ZVĚŘINOVÁ, A. iDnes: Zprávy, 2008, dostupné z: http://zpravy.idnes.cz/pruzkum-az-polovina-rodicu-si-povida-s-detmi-nejvys-45-minut-denne-py8-/domaci.aspx?c=A081119_113658_domaci_ban.

¹⁵² ZARZYCKÁ, K. Novinky: Děti, 2010, dostupné z: <http://www.novinky.cz/zena/deti/197418-rodice-svym-detem-malo-ctou-nejhure-jsou-na-tom-tatinkove.html>.

¹⁵³ WALDBURGEROVÁ, J. *Dětský spánek v otázkách a odpovědích*, 2009, s. 179 – 183.

¹⁵⁴ CHMELAROVÁ, B. Vyplňto: Spánek dětí předškolního věku, 2011, dostupné z: <http://www.vyplnto.cz/realizovane-pruzkumy/spanek-deti-predskolniho-vek/>.

Výzkumné šetření se dotklo i tématu zájmových činností a mimoškolní výchovy u dětí předškolního věku. Z výsledků vyplynulo, že děti v tomto věku už zájmové kroužky navštěvují, ale není jich ještě mnoho.

Poslední částí výzkumu pak byly faktory, které by denní režim dětí mohly ovlivňovat. V tomto případě ze zjištěných informací jednoznačně vyplývá, že úplnost rodiny má na denní režim dětí zásadní vliv. Neúplnost rodiny totiž často způsobuje jeho nepravidelnost. Stejný názor převažoval i v souvislosti se zaměstnáním rodičů. Oproti tomu vzdělání rodičů nemá podle učitelek na denní režim dětí žádný vliv. Přítomnost sourozence však naopak mnohdy denní režim pozitivně ovlivňuje.

Hlavní výzkumná otázka zněla: Jaký je pohled učitelek mateřských škol na denní režim dítěte předškolního věku mimo mateřskou školu? Jednotlivé složky, týkající se pohledu na denní režim, byly popsány výše. Když shrnu všechny zjištěné informace, vyplývá, že pohled učitelek na denní režim je ve větší části pozitivní. Což je velmi příznivé zjištění. Objevily se samozřejmě i jednoznačně negativní názory, ty ale pouze ojediněle. Já osobně bych se přiklonila k nejpočetnější skupině učitelek, které odpovídaly tak, že se denní režim různí podle typu rodiny. Myslím si, že je tomu opravdu tak. Podle mne jsou rodiny, které se dětem snaží dopřát to nejlepší a denní režim jejich dětí jim není lhostejný. Stejně tak existují rodiny, které své děti, dá se říct, zanedbávají, tedy nevěnují jim dostatečnou pozornost, co se denního režimu týče. V televizi, časopisech či na internetu se stále častěji dozvídáme o nárůstu obezity dětí, dopadům nesprávného stravování na jejich zdraví, o jejich stále menší pohybové zdatnosti apod. To vše zcela jistě souvisí s nesprávným denním režimem a už jen z tohoto důvodu je třeba mu věnovat pozornost.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo zmapovat tematiku denního režimu předškolního dítěte a zjistit, jaký pohled mají na tuto problematiku učitelky mateřských škol.

V předškolním období se každé dítě individuálně rozvíjí, a to v mnoha směrech. Po stránce psychické, fyzické i sociální. Jednou ze základních potřeb člověka, tedy i dítěte, je potřeba řádu a pravidel. Nastavení denního režimu v rodině, který bude vyhovovat konkrétnímu dítěti, je tedy velice důležité. Pro správný tělesný vývoj, by samozřejmostí mělo být pravidelné a vyvážené stravování. V denním režimu by neměl chybět dostatek pohybu, ale dítě by se nemělo ani přetěžovat. Další důležitou složkou je správná a pravidelná hygiena a v neposlední řadě také dostatek klidného spánku. Rodiče by měli dítěti poskytnout dostatek prostoru pro hru, která je pro dítě v tomto období velice důležitá. Jelikož se v předškolním období značně rozvíjí řeč, nemělo by chybět ani vzájemné povídání rodičů a dětí. Pravidelným povídáním mohou rodiče přispět k rozvoji slovní zásoby dítěte a řeči obecně. Stejně tak může pomoci i předčítání správně vybrané knihy. Pokud se v denním režimu dítěte objevuje i televize a počítač, mělo by to být vždy v přiměřené míře a pod dohledem rodičů. Vhodnou volbou zaplnění volného času dítěte, jsou pak v tomto věku zájmové kroužky. Motorika dětí se značně zlepšuje, proto jsou na místě kroužky sportovní i umělecky zaměřené. Aby denní režim v rodině fungoval a dodržovala se jeho pravidelnost, je třeba vytvořit si rodinné rituály. Klíčem k úspěchu je dítě pozitivně namotivovat podle jeho individuálního zájmu a ne ho do aktivit násilně nutit.

Pro zjištění odpovědi na hlavní výzkumnou otázku, jaký je pohled učitelek mateřských škol na denní režim dítěte předškolního věku mimo mateřskou školu, jsem zvolila kvalitativní výzkum, a to konkrétně metodu polostrukturovaného rozhovoru. Rozhovory jsem provedla s vybraným vzorkem, tedy 28 učitelkami různých mateřských škol.

Výzkum přinesl pozitivní zjištění, tedy že ve větší části se podle učitelek denní režim v rodinách dodržuje, nebo se o něj alespoň snaží. Školku děti opouští spíše v odpoledních hodinách a nejvíce volného času tráví s maminkami, převážně doma. Ze školky chodí děti pěšky i jezdí autem, a to ve stejném poměru. Když netráví čas doma, navštěvují různá hřiště, dětská centra nebo centra nákupní. Pravidelný stravovací režim probíhá, podle dotázaných učitelek, zhruba v polovině rodin a často jí rodina společně.

Množství stravy je pak v různých rodinách různé. Pouze pár dětí jí podle učitelek málo. Kvalita stravy je rovněž různá. V jídelníčku dětí je ale značný nedostatek zeleniny a ovoce a nadměrné množství smažených jídel a sladkostí. Pohyb se v denním režimu bohužel vyskytuje hodně málo. Lépe jsou na tom ale venkovské děti, které mají podle učitelek pohybu mnohem více, než děti městské. Velmi často děti tráví čas sledováním televize a to v nepřiměřeném množství. Mnohdy se děti dívají až čtyři hodiny denně. Ve dvou třetinách pak převažuje sledování dětských pořadů a pohádek na DVD, z čehož vyplývá, že všem rodičům není zcela lhostejné, co dítě sleduje. Vedle televize se děti věnují i počítači, na kterém hrají hry. Vhodné hry pak vybírá tak polovina rodičů. Druhá polovina bohužel děti nechá hrát i nevhodné hry s prvky násilí. V případě otázky povídání rodičů s dětmi z rozhovorů vyplynulo, že větší část rodičů mu pozornost věnuje a do denního režimu ho pravidelně zařazuje. Ve školce pak děti často vyprávějí hlavně o mimořádných zážitcích či nových událostech, jakými jsou např. ZOO nebo cirkus. Čtení se podle učitelek v denním režimu většiny rodin rovněž vyskytuje. Ve většině případů mají děti i dostatek spánku, ale horší už je to s pravidelností, kterou dodržuje pouze jedna třetina. Přibližně polovina rodičů děti uspává a častěji to bývá maminka. Uspávání nejčastěji probíhá formou čtení pohádky, či puštění dětského DVD. Část denního režimu zaplňují i zájmové kroužky. Téměř podle všech učitelek alespoň některé děti ze třídy navštěvují sportovně i umělecky zaměřené zájmové kroužky. Nejčastějšími jsou tanec, fotbal, plavání, flétna, či výtvarná výchova. Často tyto kroužky navštěvují děti nejprve z iniciativy rodičů, ale později je navštěvují rády a dobrovolně. Denní režim může značně ovlivňovat úplnost rodiny, kdy děti z rozvedených rodin mají režim často nepravidelný a chaotický. Oproti tomu vzdělání rodičů denní režim nijak neovlivňuje. Pouze v některých případech bývají vysokoškolsky vzdělaní rodiče na své děti náročnější. Zaměstnání rodičů pak denní režim ovlivňuje hlavně z časového hlediska, tedy že se často nedodržuje jeho pravidelnost. Pozitivní vliv má potom přítomnost sourozence, díky kterému dítě využije čas vhodnějším způsobem a vzájemně se společně více naučí.

Závěrem bych chtěla dodat, že v předškolním období je pro dítě rodina velmi důležitá, a proto by se vždy rodiče měli snažit trávit s dítětem co nejvíce času a využívat ho vhodným a pro dítě přínosným způsobem. Dítětem je člověk jen jednou v životě.

SEZNAM POUŽITÉ A CITOVANÉ LITERATURY:

- BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku: Co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2007. 212 s. ISBN 978 – 80 – 251 – 1829 – 0.
- BIDDULPH, Steve. *Proč jsou šťastné děti šťastné*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1997. 144 s. ISBN 80 – 7178 – 155 – X.
- BLYTHE GODDARD, Sally. *Dítě v rovnováze: Pohyb a učení v raném dětství*. Vyd. 1. Bratislava: Institut psychoterapie a socioterapie, 2012. 265 s. ISBN 978 – 80 – 971033 – 0 – 9.
- CAILLOIS, Roger. *Hry a lidé*. Vyd. 1. Praha: Studio Ypsilon, 1998. 215 s. ISBN 80 – 902482 – 2 – 5.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Vyd. 1. Praha: Raabe, 2009. 146 s. ISBN 80 – 86307 – 27 – 1.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou k rozvoji osobnosti dítěte*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002. 144 s. ISBN 80 – 7178 – 693 – 4.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2000. 96 s. ISBN 80 – 7290 – 005 – 6.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Vyd. 1. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80 – 85931 – 79 – 6.
- GRAVILLON, Isabelle. *Spánek malých dětí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003. 112 s. ISBN 80 – 7178 – 720 – 5.
- HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. 240 s. ISBN 978 – 80 – 7367 – 473 – 1.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. 408 s. ISBN 80 – 7367 – 040 – 2.
- HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 173 s. ISBN 80 – 7178 – 927 – 5.
- CHRÁSTKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. Vyd. 1. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2007. 272 s. ISBN 978 – 80 – 247 – 1369 – 4.
- KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z 2*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad spol., 2010. 140 s. ISBN 978 – 80 – 7021 – 993 – 5.

- KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola*. Vyd. 1. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2008. 193 s. ISBN 978 – 80 – 247 – 1568 – 1.
- KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Vyd. 1. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2005. 184 s. ISBN 80 – 247 – 0852 – 3.
- KUNZE, Petra a Catharina SALAMANDER. *Malé děti potřebují rituály*. Vyd.1. Brno: Computer Press, 2011. 126 s. ISBN 978 – 80 – 251 – 3405 – 4.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Vyd. 3. Praha: Grada Publishing, 1998. 344 s. ISBN 80 – 7169 – 195 – X.
- MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky mateřských škol*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010. 248 s. ISBN 978 – 80 – 7367 – 627 – 8.
- MURPHYOVÁ-WITTOVÁ, Monika a Petra STAMEROVÁ-BRANDTOVÁ. *Připravte své dítě do života: 8 klíčových dovedností pro 21. století*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2007. 160 s. ISBN 978 – 80 – 247 – 2082 – 1.
- SKUTIL, Martin a kol. *Základy pedagogicko – psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2011. 256 s. ISBN 978 – 80 – 7367 – 778 – 7.
- STRAUSS, Anselm a Juliet CORBINOVÁ. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Vyd. 1. Boskovice: Albert, 1999. 288 s. ISBN 80 – 85834 – 60 – X.
- SVOBODOVÁ, Eva. *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*. Vyd. 1. Praha: Raabe, 2007. 133 s. ISBN 80 – 86307 – 39 – 5.
- ŠEĎOVÁ, Klára. *Děti a rodiče před televizí: rodinná socializace dětského televizního diváctví*. Vyd. 1. Brno: Paido, 2007. 157 s. ISBN 978 – 80 – 7315 – 149 – 2.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol. *Přehled vývojové psychologie*. Vyd. 2. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. 175 s. ISBN 80 – 244 – 0629 – 2.
- ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Dítě v předškolním období*. Vyd. 1. Praha: Mladá fronta, 2004. 76 s. ISBN 80 – 204 – 1187 – 9.
- ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 384 s. ISBN 978 – 80 – 7367 – 313 – 0.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Vyd.1. Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN 80 – 7188 – 308 – 0.
- WALDBURGEROVÁ, Jennifer a Jill SPIVACKOVÁ. *Dětský spánek v otázkách a odpovědích*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2009. 272 s. ISBN 978 – 80 – 249 – 1155 – 7.
- WARD, Brian. *Péče o dítě 3 – 6 let*. Vyd. 1. Martin: Osveta, 1996. 215 s. ISBN 80 – 88824 – 46 – X.

WEIKERT, Annegret. *Výchova dítěte: osvědčené rady a řešení pro rodiče dětí každého věku*. Vyd. 1. Praha: Jan Vašut, 2007. 323 s. ISBN 978 – 80 – 7236 – 527 – 2.

INTERNETOVÉ ZDROJE:

Celé Česko čte dětem. *Celé česko čte dětem* [online]. 2007 [cit. 2013-01-30]. Dostupné z: <http://www.celeceskoctedetem.cz/cz/menu/7/o-nas/>

ČTK, job. Maminka: Máme je hodná, ale s tátou je víc legrace, uvedly děti v průzkumu. *Onadnes* [online]. 2011 [cit. 2013-02-24]. Dostupné z: http://ona.idnes.cz/mama-je-hodna-ale-s-tatou-je-vic-legrace-uedly-deti-v-pruzkumu-puv-/deti.aspx?c=A110520_151204_deti_job

ELIÁŠOVÁ, Jana. Péče o dítě: Výživa dětí předškolního věku. *Baby online: Praktický průvodce moderních rodičů* [online]. 2007 - 2013 [cit. 2013-01-05]. Dostupné z: <http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/vyziva-3-6-let>

Šance dětem. Graf: Ve svém pokoji mají televizi děti [online]. 3.9.2012. 2012 [cit. 2013-01-31]. Dostupné z: <http://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/graf-ve-svem-pokoji-maji-televizi-deti-56.html>

CHMELAŘOVÁ, Barbora. Spánek dětí předškolního věku. *Vyplňto* [online]. 2011 [cit. 2013-02-24]. Dostupné z: <http://www.vyplnto.cz/realizovane-pruzkumy/spanek-deti-predskolniho-vek/>

KUNCOVÁ, Jana. Děti a média: vyhrávají televize a internet. *Media guru* [online]. 27.3.2012. 2012 [cit. 2013-01-31]. Dostupné z: <http://www.mediaguru.cz/2012/03/deti-a-media-vyhravaji-televize-a-internet/>

KUNCOVÁ, Marie a Jarmila FRANKOVÁ. Vývoj a pohyb předškoláka. *Brumik* [online]. 2008 - 2011 [cit. 2013-01-04]. Dostupné z: <http://www.brumik.cz/mamincina-poradna/vyvoj-a-pohyb-predskolaka/>

LUDVÍKOVSKÁ, Květoslava. Péče o dítě: Denní režim dítěte. *Baby online: Praktický průvodce moderních rodičů* [online]. 2007 - 2013 [cit. 2013-01-05]. Dostupné z: <http://www.babyonline.cz/pece-o-dite/denni-rezim>

LUDVÍKOVSKÁ, Květoslava. Péče o dítě: Spánek. *Baby online: Praktický průvodce moderních rodičů* [online]. 2007 - 2013 [cit. 2013-01-09]. Dostupné z: <http://www.babyonline.cz/pece-o-dite/spanek>

Maslowova pyramida potřeb. *Fylozofie úspěchu: Podnikání, motivace, psychologie. Trénink soustředěnosti, sebedisciplíny, inteligence, paměti* [online]. 2011 - 2013 [cit. 2013-02-13]. Dostupné z: http://www.filosofie-uspechu.cz/jak-motivovat-zamestnance/maslowova_pyramida/

MLÍČKOVÁ, Helena. Kolik spánku děti potřebují. *Forexample: for her, for him, for example* [online]. 11. 4. 2011. 2011 [cit. 2013-01-09]. Dostupné z: <http://www.forexample.cz/view.php?navezclanku=kolik-spanku-potrebuji-deti&cisloclanku=2011040009>

PERGL, Václav. Děti: Polovina českých dětí se stravuje nepravidelně. *Novinky* [online]. 2009 [cit. 2013-02-24]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/zena/deti/166653-polovina-ceskych-deti-se-stravuje-nepravidlene.html>

Sportovní aktivity podle věku: Pohyb v předškolním věku (3 - 6 let). *Výživa dětí* [online]. 2011 [cit. 2013-01-08]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/pohyb/sportovni-aktivity-podle-veku/#predskolaci>

Stravovací pyramida. *Zelvicka pise* [online]. 10. 4. 2009. 2008 [cit. 2013-01-05]. Dostupné z: <http://zelvicka.pise.cz/107773-stravovaci-pyramida.html>

ŠUSTROVÁ, Gabriela. Spánek a rituály, organizace času v rodině. *Spokojené dítě* [online]. 2011 [cit. 2013-01-05]. Dostupné z: <http://www.spokojene-dite.cz/rezim-dne-a-ritualy/>

TITZOVÁ, Diana, Kateřina STRAKOVÁ a Eva DEBNÁROVÁ. Dítě v předškolním věku. *Vemeste* [online]. 30. 4. 2011 [cit. 2013-01-03]. Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/04/dite-v-predskolnim-veku/>

ZARZYCKÁ, Karolína. Děti: Rodiče svým dětem málo čtou, nejhůře jsou na tom tatínkové. *Novinky* [online]. 2010 [cit. 2013-02-24]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/zena/deti/197418-rodice-svym-detem-malo-ctou-nejhure-jsou-na-tom-tatinkove.html>

ZVĚŘINOVÁ, Alena. Průzkum: Až polovina rodičů si s dětmi povídá nanejvýš 45 minut denně. *iDnes* [online]. 2008 [cit. 2013-02-24]. Dostupné z: http://zpravy.idnes.cz/pruzkum-az-polovina-rodicu-si-povida-s-detmi-nejvys-45-minut-denne-py8-/domaci.aspx?c=A081119_113658_domaci_ban

SEZNAM PŘÍLOH:

Příloha 1 : Ukázka pokládaných otázek

Příloha 2 : Ukázka přepisu rozhovoru

Příloha 1 : Ukázka připravených a pokládaných otázek

1. Jak staré děti máte ve třídě? Kolik jich máte celkem?
2. Kolik dětí ve Vaší třídě odchází už po dopolední výuce (popř. po obědě) a kolik až odpoledne?
3. Kdo děti ve školce vyzvedává? Maminky, tatínkové nebo prarodiče? Kdo nejčastěji?
4. Chodí děti ze školky pěšky nebo je rodiče vozí spíše autem?
5. Máte ve třídě děti z venkova nebo spíše z města?
6. Myslíte si, že se nějak liší jejich denní režim? Jak?
7. Máte nějakou představu o tom, jak tráví děti z Vaší třídy den po tom, co mateřskou školu opustí? Jakou?
8. Co se týče stravování, máte nějakou představu o tom, jak vypadá? Probíhá v pravidelnou dobu a jí rodina společně? Co děti jí? Jedí zdravě a dostatečně?
9. Myslíte si, že dítě tráví čas spíše doma nebo venku?
10. Mají děti dostatek pohybu?
11. Jak často si myslíte, že se děti dívají na televizi? Na co si myslíte, že se dívají?
12. Myslíte si, že už i děti v tomto věku používají počítač? Jestli ano, jak často a k čemu? Hrají na něm hry? Jaké?
13. Myslíte si, že si rodiče s dětmi pravidelně a dostatečně povídají? (Např. o tom, co se dělo ve školce)
14. A co spánek? Myslíte, že ho mají děti dostatek? Chodí spát v pravidelně ve stejnou dobu? Uspávají je rodiče? Vyprávějí jim pohádky?
15. Myslíte si, že ještě rodiče dětem čtou knihy? Jak často?
16. Povídate si někdy společně s dětmi o tom, jak tráví svůj čas mimo mateřskou školu? Jak to probíhá?
17. Vyprávějí Vám někdy děti spontánně o svých zážitcích?
18. Vzpomenete si na nějaké zážitky dětí, které Vás zaujaly?
19. Povídají si třeba děti o svých mimoškolních aktivitách mezi sebou? Vzpomenete si na něco, co jste zaslechla?
20. Nevíte, jestli nějaké z dětí navštěvuje sportovně zaměřený kroužek nebo se věnuje nějakému sportu?
21. Navštěvuje některé z dětí umělecky zaměřený kroužek? (výtvarný, pěvecký, hra na hudební nástroj)
22. Organizujete ve Vaší mateřské škole nějaké odpolední zájmové kroužky? Jaké to jsou?
23. Kolik dětí z vaší třídy se těchto kroužků účastní?
24. Myslíte si, že děti tyto kroužky navštěvují dobrovolně nebo je to spíše z iniciativy jejich rodičů?
25. Máte ve třídě nějaké děti z rozvedených nebo rozvrácených rodin?
26. Myslíte si, že je nějaký rozdíl v tom, jak tráví čas mimo mateřskou školu děti z úplných rodin a děti z rodin rozvedených? Jaký?
27. Jaké vzdělání mají rodiče Vašich dětí? (základní, středoškolské, vysokoškolské)
28. Vidíte nějaký rozdíl v denním režimu dítěte podle toho, jaké vzdělání rodiče mají?
29. Jaké zaměstnání mají rodiče dětí u Vás ve třídě?
30. Jaké jsou podle Vás rozdíly mezi režimem dětí, v souvislosti se zaměstnáním jejich rodičů?
31. Máte ve třídě děti, které mají sourozence nebo spíše jedináčky?
32. Myslíte si, že je nějaký rozdíl v tom, jak tráví volný čas děti, které mají sourozence a jedináčky? Jaký?

Příloha 2 : Ukázka přepisu rozhovoru (Marcela, státní školka, 3 – 4leté děti)

1. Jak staré děti máte ve třídě? Kolik jich máte celkem?

Mám tu zapsáno celkem 28 dětí ve věku 3 – 4 let. Některé jsou tu prvním rokem a 2 vlastně ještě ani nenastoupily.

2. Kolik dětí ve Vaší třídě odchází už po dopolední výuce (popř. po obědě) a kolik až odpoledne?

No tak to je hodně různě. Každý den je to jinak, ale celkově spíš většina až odpoledne. Dopoledne prostě vždycky chodí jen pár dětí.

3. Kdo děti ve školce vyzvedává? Maminky, tatínkové nebo prarodiče? Kdo nejčastěji?

Nejvíce maminky určitě. Tatínkové chodí méně a občas přijdou i babičky. Jo a máme tu taky pak děti, kde se stalo, že pro ně občas přišla i chůva.

4. Chodí děti ze školky pěšky nebo je rodiče vozí spíše autem?

No tak půl na půl asi. Když jedou třeba ty rodiče z práce, tak většinou jedou autem, tím pádem teda i ty děti pak vezou domů autem.

5. Máte ve třídě děti z venkova nebo spíše z města?

Ne, to my tady máme jen děti z města. Jsme městská školka.

6. Máte nějakou představu o tom, jak tráví děti z Vaší třídy den po tom, co mateřskou školu opustí? Jakou?

No to moc teda nevím. Ale tak většinou jdou asi rovnou domů. Pak vím, že některé děti chodí s rodiči do toho hopsária. No a často chodí ty děti do mekáče samozřejmě. Teď už tam dokonce slaví i narozeniny. Já jsem tam třeba nikdy nebyla, nevím, co je na tom tak extra.

7. Co se týče stravování, máte nějakou představu o tom, jak vypadá? Probíhá v pravidelnou dobu a jí rodina společně? Co děti jí? Jedí zdravě a dostatečně?

No tak jak říkám, teď prostě letí mekáč. Ale tak zas, abych jim nekřivdila. Je to asi rodina od rodiny, někteří se asi snaží dávat dětem zdravý jídlu, ale samozřejmě jedí ty hranolky a párečky a tohleto. Jestli jí společně a v pravidelnou dobu, to teda opravdu nevím. My se toho totiž od těch našich malejch ještě moc nedozvíme, ale jí asi dost.

8. Myslíte si, že dítě tráví čas spíše doma nebo venku?

Jé, ty jsou pořád jenom doma a sedí u počítače.

9. Mají děti dostatek pohybu?

No tak to teda určitě nemají. To je vidět i tady ve školce, jak jsou divoký, nevyběhaný.

10. Jak často si myslíte, že se děti dívají na televizi? Na co si myslíte, že se dívají?

No hodně často, skoro pořád. Teď, jak jsou všechny ty DVD, tak to jim pouštějí ty rodiče pořád těm dětem. A často se podle mě dívají i pozdě večer. Podle toho, o čem tu třeba vypráví, co viděly za filmy, tak to vím, že je dávali v noci třeba.

11. Myslíte si, že už i děti v tomto věku používají počítač? Jestli ano, jak často a k čemu? Hrají na něm hry? Jaké?

Používají a hodně. No hrajou na něm hry a samozřejmě ne jen ty dětský, ale i takový ty hnusný střílečky.

12. Myslíte si, že si rodiče s dětmi pravidelně a dostatečně povídají? (Např. o tom co se dělo ve školce?)

Jo, což to si myslím, že i jo. Hlavně protože chtějí vyzvídat, co se tady dělo a co tu s nima děláme.

13. A co spánek? Myslíte, že ho mají děti dostatek? Chodí spát v pravidelně ve stejnou dobu? Uspávají je rodiče? Vyprávějí jim pohádky?

No myslím si, že spí málo a pravidelně spát určitě nechodí. Jak jsem říkala, koukají dlouho na televizi, takže chodí spát i pozdě. Ale jako to jim asi vyprávějí, to jo.

14. Myslíte si, že ještě rodiče dětem čtou knihy? Jak často?

No to čtou, i si myslím, že jim ty knížky hodně kupují, ale řekla bych, že asi jenom před tím spaním.

15. Povídate si někdy společně s dětmi o tom, jak tráví svůj čas mimo mateřskou školu? Jak to probíhá?

Jo, to si občas říkáme, ale rituál, nebo že by to bylo pravidelně, to ne.

16. Vyprávějí Vám někdy děti spontánně o svých zážitcích?

Ne to ne. To se musím vyloženě ptát, jinak mi nic nepoví. Ale tak oni jsou fakt ještě malinký, ty větší už pak vyprávějí.

17. Vzpomenete si na nějaké zážitky dětí, které Vás zaujaly?

Jé, tak to mě teď fakt nic nenapadá.

18. Povídají si třeba děti o svých mimoškolních aktivitách mezi sebou? Vzpomenete si na něco, co jste zaslechla?

Málokdy. Jak říkám, oni jsou ještě malí, takže moc ne.

19. Nevíte, jestli nějaké z dětí navštěvuje sportovně zaměřený kroužek nebo se věnuje nějakému sportu?

No oni jsou na kroužky ještě malí. Ale vím vlastně, že třeba toho Marcelka tatínek hodně vede ke sportu, že chodí často na tenis a celkově hodně sportují.

20. Navštěvuje některé z dětí umělecky zaměřený kroužek? (výtvarný, pěvecký, hra na hudební nástroj)

Jo. Někdy tanečky, taky chodí na flétničku některý děti, ale jako fakt málo. Jak říkám jsou malí i na ty kroužky ještě.

21. Organizujete ve Vaší mateřské škole nějaké odpolední zájmové kroužky? Jaké to jsou?

Ne to ne, odpolední ne. To obnáší strašně moc věcí okolo, tyhle kroužky. Další učitelku, co tu bude přesčas a taky spoustu papírování. No je to prostě složitý. Máme tu jen přes den nějaký kroužky. Flétničku, zpívání, tancování a taky němčinu.

22. Máte ve třídě nějaké děti z rozvedených nebo rozvrácených rodin?

My ve třídě asi nikoho přímo z rozvedený rodiny nemáme. Jsou tu spíš jako ty, co se vůbec nevzali nebo pak teda i druhý manželství. Ale rozvedený ne, to ne.

23. Jaké vzdělání mají rodiče Vašich dětí? (základní, středoškolské, vysokoškolské)

Tak to vůbec netuším tohle. Na to se rodičů neptáme. Myslím si ale, že snad všichni mají alespoň středoškolský.

24. Vidíte nějaký rozdíl v denním režimu dítěte podle toho, jaké vzdělání rodiče mají?

Ne to si určitě nemyslím, že by se to nějak lišilo.

25. Jaké zaměstnání mají rodiče dětí u Vás ve třídě?

Jé tak toho je, to taky nevím přesně. Ale tak jsou tu nějaký lékaři, podnikatelé, prodavačky a tak.

26. Jaké jsou podle Vás rozdíly mezi režimem dětí, v souvislosti se zaměstnáním jejich rodičů?

Né to se neliší, náročný jsou na ty děti dneska rodiče na všechny úplně stejně.

27. Máte ve třídě děti, které mají sourozence nebo spíše jedináčky?

No sourozence moc dětí nemá nebo mají, ale jsou ještě hodně malinkatý. Máme tu taky spoustu maminek, který teprve sourozence čekají. Teď zrovna Dominikovo maminka je ve třetím měsíci.

28. Myslíte si, že je nějaký rozdíl v tom, jak tráví volný čas děti, které mají sourozence a jedináčci? Jaký?

Tak tam už ty rozdíly jsou určitě, protože ty děti si spolu víc hrajou a komunikují mezi sebou. Mají prostě doma toho partnera ke hře, takže se asi líp zabaví. Pak i líp třeba mluví ve školce.