

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Dětské a mládežnické organizace a motivační faktory ovlivňující pohybovou
aktivitu jejich členů

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Bc. Monika Šišková, Rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Olomouc 2015

Jméno a příjmení autora: Bc. Monika Šišková

Název diplomové práce: Dětské a mládežnické organizace a motivační faktory ovlivňující pohybovou aktivitu jejich členů

Pracoviště: Katedra Rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2015

Abstrakt:

Diplomová práce je zaměřena na největší dětské a mládežnické organizace Junák – svaz skautů a skautek ČR, Slovenský skauting, Pionýr a Česká obec sokolská. Zkoumá jednotlivé motivační faktory k pohybové aktivitě členů těchto organizací a případné rozdíly od nečlenů. Výzkum proběhl na 5 základních školách v České republice v Olomouckém a Pardubickém kraji a na 2 školách na Slovensku formou dotazníkového šetření. Byl použit dotazník z výzkumného projektu IGA FTK – Volný čas dětí školního věku – HBSC studie. Pro diplomovou práci byla stěžejní otázka č. 31: Věnuješ se ve svém volném čase některé z následujících organizovaných aktivit?; kde byli vybráni respondenti, kteří zaškrtnli d) Dětské a mládežnické organizace – Junák, Skauting, Sokol, Pionýr. A druhá stěžejní otázka č. 43, která se týká 13 jednotlivých motivačních faktorů k pohybové aktivitě. Výzkumný soubor tvořilo 885 validních dotazníků. Celkově v dotazníku uvedlo 98 respondentů, že jsou registrovanými členy alespoň jedné z výše jmenovaných organizací. Všichni respondenti v době výzkumu chodili do 9. ročníku ZŠ. Výsledky výzkumu uvádí, že nejdůležitějšími motivačními faktory pro členy těchto dětských a mládežnických organizací jsou: Posilovat své zdraví, Potěšit své rodiče a Užít si zábavu. U 3 motivačních faktorů najdeme signifikantní rozdíly u členů a nečlenů těchto organizací - jsou jimi: Spřátelit se s novými kamarády, Mít radost z užívání svého těla a Potěšit své rodiče.

Klíčová slova:

Organizovaný volný čas, skauting, Pionýr, Sokol, motivace, starší školní věk

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Bc. Monika Šišková

Title of the thesis: Children and youth organizations and motivational factors that influence exercising activity of their members

Department: Department of Recreology

Supervisor: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

The year of presentation: 2015

Abstract:

The thesis is focused on the largest children and youth organizations Junák – svaz skautů a skautek ČR, Slovenský skauting, Pionýr and Česká obec sokolská. Investigates individual motivational factors related to physical activity of their members, and any differences from non-members. The research was conducted by questionnaire at five elementary schools in the Czech Republic in Olomouc and Pardubice region, and at two schools in the Slovak Republic. The questionnaire was used on a research project IGA FTK - Leisure schoolchildren - HBSC study. For the work, the crucial question was no. 31: Do you make in your spare time some of these organized activities?; the chosen respondents were those, who ticked d) Children and youth organizations - Junák, Skauting, Sokol, Pionýr. The second key issue no. 43, which relates to 13 individual motivational factors related to physical activity. The research sample consisted of 885 valid questionnaires. Overall, the survey said 98 percent of respondents that are registered members of at least one of the above mentioned organizations. All respondents at the time of research attended 9th grade of primary school. Results of the research indicates that the most important motivating factors for members of these children and youth organizations are: Reinforce your health, please your parents and enjoy the fun. Three motivational factors show significant differences among members and non-members of these organizations - they are: make new friends, enjoy the use of their bodies and please their parents.

Keywords:

Leisure, scouting, Pionýr, Sokol, motivation, secondary school age

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D., uvedla všechny literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 28.11.2014

Poděkování:

Děkuji Mgr. Michalovi Kudláčkovi, Ph.D., za vedení mé práce a cenné rady.
Také za poskytnutí dotazníků a pomoc při zpracování.

OBSAH

ÚVOD	9
1 PŘEHLED POZNATKŮ	11
1.1 Starší školní věk	11
1.1.1 Tělesný vývoj	12
1.1.2 Motorický vývoj	13
1.1.3 Psychický vývoj	13
1.1.4 Sociální vývoj	15
1.2 Pohybová aktivita	16
1.2.1 Vymezení pojmu pohybová aktivita	17
1.2.3 Mimoškolní, organizovaná pohybová aktivita	18
1.2.4 Doporučená míra pohybové aktivity pro děti a mládež.....	19
1.3 Motivace	20
1.3.1 Vymezení pojmu motivace	20
1.3.2 Humanistická teorie motivace.....	21
1.3.3 Ekologický vývojový model	24
1.3.4 Motivační faktory k pohybové aktivitě u dětí a mládeže	27
1.4 Volný čas.....	28
1.4.1 Volný čas, výchova a organizovanost	29
1.5 Dětské a mládežnické organizace.....	30
1.5.1 Dětské a mládežnické volnočasové organizace a pohybová aktivita	31
1.5.2 Dětské a mládežnické organizace a prevence sociálně patologických jevů a sociálního znevýhodnění	32
1.5.3 Dětské a mládežnické organizace a zdravý životní styl	33
1.6 Skauting.....	34
1.6.1 Vymezení pojmu skauting.....	34
1.6.2 Historie skautingu	35
1.6.3 Organizační struktura	36
1.6.4 Skautská výchovná metoda.....	37
1.6.5 Skautský program a pohybová aktivita	38

1.6.6 Slovenský skauting	39
1.7 Sokol	40
1.7.1 Historie sokola	40
1.7.2 Organizační struktura	41
1.7.3 Sokolský program a pohybová aktivita	41
1.8 Pionýr	42
1.8.1 Historie pionýra	42
1.8.2 Pionýr dnes	44
1.8.3 Organizační struktura	44
1.8.4 Program Pionýra a pohybová aktivita	44
2 CÍLE	46
2.1 Hlavní cíl	46
2.2 Dílčí cíle	46
2.3 Výzkumné otázky	46
3 METODIKA	47
3.1 Charakteristika výzkumného souboru	47
3.2 Výzkumné metody	47
3.3 Průběh a realizace výzkumu	48
3.4 Statistické zpracování dat	48
4 VÝSLEDKY	49
4.1 Rozdíly v důležitosti jednotlivých motivačních faktorů k pohybové aktivitě u členů dětských a mládežnických organizací a nečlenů	49
4.2 Nejdůležitější motivační faktory k pohybové aktivitě u členů dětských a mládežnických organizací	56
4.3 Míra využití pohybové aktivity v programové činnosti dětských a mládežnických organizací	57
5 DISKUZE	58
6 ZÁVĚRY	63
7 SOUHRN	65
8 SUMMARY	67
9 REFERENČNÍ SEZNAM	69

10 PŘÍLOHY	75
Příloha č. 1 Dotazník z výzkumného projektu IGA FTK – Volný čas dětí školního věku – HBSC studie	75

ÚVOD

V dnešní době je velmi moderní být aktivní, dělat něco pro své zdraví a pracovat na svém osobnostním růstu. I přesto ale trpí v České republice nadváhou 52 % dospělých. Stejně tak přibývá lidí trpících civilizačními chorobami. Mortalita na následky kardiovaskulární onemocnění je v České republice stále významně vyšší než v zemích západní Evropy. Stejně závažná čísla bychom mohli najít i u dětí a mládeže, u kterých to teprve všechno začíná. Přitom stačí jen pravidelný pohyb a zdravá strava. Děti spíše než venku na hřišti najdeme u počítače, místo knihy mají tablet a do školy je rodiče vozí autem. Přirozená pohybová aktivita a smysluplné trávení volného času pomalu mizí.

Téma diplomové práce jsem si vybrala, protože díky dlouhému členství v Junáku – svazu skautů a skautek ČR mám blízko k dětským a mládežnickým organizacím a tvorbě programové náplně jejich činnosti. Již delší dobu se zajímám o prosazování pohybové aktivity do programu našeho oddílu i střediska a propagaci zdravého životního stylu.

V diplomové práci se zabývám motivačními faktory k pohybové aktivitě u členů dětských a mládežnických organizací. Co vůbec vede děti a mladé lidi k pohybu? Mohou je ovlivňovat volnočasové organizace? Mají tyto organizace zájem na podpoře pohybové aktivity? Výsledky této práce pomohou zpřehlednit programovou činnost se zaměřením na pohybovou aktivitu v jednotlivých dětských a mládežnických organizacích, mohou být přínosem pro všechny volnočasové pracovníky tvořící program. Díky zjištění aktuální situace a motivačních faktorů dětí a mládeže k pohybové aktivitě můžeme program přizpůsobit tak, aby byl přínosem pro podporu jejich zdraví a zdravého životního stylu.

Diplomová práce je členěna na 10 kapitol. V první kapitole přináším přehled poznatků o vývojové etapě staršího školního věku, o motivaci – humanistickém přístupu a ekologickém modelu vývoje, dále o volném čase, vztahu dětských a mládežnických organizací k pohybové aktivitě a ke zdravému životnímu stylu. Také zde jednotlivě představuji největší organizace: Junák – svaz skautů a skautek ČR, Slovenský skauting, Pionýr a Česká obec sokolská. Druhá a třetí kapitola shrnuje cíle a metodiku práce. Ve čtvrté kapitole – výzkumné části je popsán výzkum motivačních faktorů k pohybové

aktivitě u členů těchto organizací. V závěrečných kapitolách najdeme výsledky práce s diskuzí, souhrn a referenční seznam. Práce obsahuje jednu přílohu – dotazník.

1 PŘEHLED POZNATKŮ

V této kapitole jsou shrnuty nejdůležitější poznatky o vývojové etapě, se kterou v práci pracujeme – o starším školním věku, pubescenci. Dále je zde definována pohybová aktivita, připomenuta doporučená míra pohybové aktivity pro děti a mládež. Jsou zde poznatky o motivaci, především o humanistické teorii a ekologickém modelu a shrnuty výsledky některých studií motivačních faktorů k pohybové aktivitě. V této kapitole se také zabývá poznatky o volném čase a poslání organizovaného volného času. Dále je pozornost věnována nabídce dětských a mládežnických organizací ve vztahu k pohybové aktivitě, zdravému životnímu stylu a k prevenci a sociálnímu znevýhodnění. Jsou zde popsány největší dětské a mládežnické organizace, kterými se v práci zabývá: obecně skauting, Pionýr a Česká obec sokolská.

1.1 Starší školní věk

Za období staršího školního věku je označována doba od 11 do 15 – 18 let. Starší školní věk zahrnuje dobu před pubertou, samotnou pubertu i částečně období po ní. Tzv. dospívání se dělí často ještě na dvě období: pubescenci a adolescenci. Pubescence (11 – 15 let) je odvozena od latinského pubes (ochlupení), jelikož se v tomto období projevují sekundární pohlavní znaky. Adolescence (15 až 20 - 22 let) znamená latinsky dorůstání (Říčan, 2005). Podle Heluse (2004) bývá také vývojové stádium pubescence označováno jako střední školní věk (zdůrazňuje tím vývojový význam přechodu dítěte na druhý stupeň základní školy, resp. nižší gymnázium) nebo raná adolescence (tím zase zdůrazňujeme, že dětství je zde překonáváno nastupujícím dospíváním, jehož znakem je probouzející se sexualita).

Období pubescence je snad z celého života nejdramatičtější a nejzajímavější. Tělesný vývoj, kterým člověk prochází, je nejdůležitější součástí pohlavního dospívání a odráží se i v psychologickém vývoji. Dítě se už každopádně nechce cítit dítětem, dělá velké pokroky v rozumovém vývoji pod vedením školy, mění způsob nazírání na svět a na vlastní život. Významné děje nastávají i ve vztazích k ostatním – vrstevníkům, k rodičům a jiným autoritám. Společnost od něj vyžaduje, aby zvládal základy poznání vědy, přírody, společnosti a její historie. A postaví ho na první křižovatku života a to je volba povolání nebo studijního oboru (Říčan, 2004).

V pubertálním věku je především významné, že hormonální vzestup zvyšuje svalovou sílu, je vhodné trénovat a rozvíjet především rychlost. Puberta se mnohdy projevuje sníženými koordinačními schopnostmi („samá ruka, samá noha“). V tomto období také začíná být rozdílný výkon chlapců na rozdíl od dívek.

Rozdíl je i v aktivitách, které si vybírají dívky a chlapci. U holek vedou sporty tvarující postavu a sporty, které mohou dělat společně s kamarádkami (např. aerobic, tancování- hip hop, streetdance, ...). U kluků zase vedou sporty kolektivní (florbal, fotbal, basket), sporty jiných kultur, především bojová umění (kung-fu, judo, ...) anebo soutěživé (atletika, cyklistika). Celkově tito mladí lidé ale vyhledávají aktivity, které jsou nové a moderní, jako např. in-line, squash, spinning, nebo adrenalinové, např. horolezectví, lanové překážky, snowboarding atp.

Protože je tato diplomová práce zaměřena na žáky 9. ročníků základní školy, budeme se dále více věnovat motorickému, tělesnému, kognitivnímu, citovému a sociálnímu vývoji pozdního pubescenta.

1.1.1 Tělesný vývoj

První změna, která je v období pubescence nejvýraznější, je výška. Chlapci začínají rychlý vzrůst později, ale celkově vyrostou více než dívky, které začínají výrazně růst o něco dříve. Proto dívky zprvu chlapce předrostou, ale chlapci později tento rozdíl vyrovnají. Je zřejmá růstová akcelerace.

Další výrazným znakem je změna tělesných tvarů. Rozšiřují se ramena (hlavně chlapci) a boky (hlavně dívky). Paže a nohy začínají spolu s krkem v růstovém spurtu o rok dříve a zpočátku rostou ruce mnohem rychleji než paže, koncové části nohou rychleji než celé nohy. Označení „samá noha, samá ruka“ uvádí jedince do značné nervozity. Dochází k prudkému rozvoji svalstva, jak na objemu, tak na síle. Chlapcům mutuje hlas. Zvyšuje se produkce pohlavních hormonů a důsledkem toho se objevují druhotné pohlavní znaky, což přináší rozdílnost ženské a mužské postavy. Dívkám začínají růst nadra již kolem desátého a jedenáctého roku a u obou pohlaví se zvolna vyvíjí typicky dospělé ochlupení, zvětšují se vnější pohlavní orgány. Ke změnám, které nejsme schopni vidět, patří zrání vnitřních orgánů, první menstruace, první poluce (Langmeier & Krejčířová, 2006).

1.1.2 Motorický vývoj

Podle Aichingrové (2013, 28) je motorický vývoj součástí vývoje celého organismu, charakterizujeme jako proces kvantitativních a kvalitativních změn motorických předpokladů a motorických projevů jedince v čase. Motorický vývoj probíhá v závislosti organismu a prostředí, probíhá nerovnoměrně v čase, je v úzkém kontaktu s biologickým, psychickým a sociálním vývojem. Motorický vývoj probíhá od pohybů hrubých, všeobecných, nespecifických k pohybům jemným, diferencovaným, koordinovaným a specifickým. Motorika přispívá k formování jedince na všech úrovních ontogeneze. Je limitována genotypem a faktory jako je kalendářní věk, pohlaví, zdravotní stav, prostředí, výživa, životní styl a pohybová aktivita. Tyto faktory působí na interindividuální motorickou variabilitu, která se projevuje od začátku prepubescence až do středního věku.

V celém organismu probíhají velké změny, na motorickou stránku má vliv především nerovnoměrný vývoj kostry a svalstva – disproportionálna a svalová dysbalance. V tomto období mají mladí lidé velkou náchylnost k poruchám hybného ústrojí a proto je důležité především správné držení těla.

V hrubé motorice se projevuje nekoordinovanost a neobratnost pohybů v důsledku růstových změn. Je velmi patrné zhoršení plynulosti a přesnosti pohybů. Pohyby naučené v tomto věku jsou pevnější než ty, které se naučíme v dospělosti.

V průběhu celého období pubescence je u chlapců zřejmá pozitivní akcelerace v oblasti rychlostních schopností. U dívek tento trend nabývá až kolem 15 let. U aerobní vytrvalosti je to podobné, akorát maximální úroveň této pohybové schopnosti dívky dosahují kolem 13 let. Z hlediska síly, především dynamické a výbušné, je u chlapců opět zřejmý prudký, u dívek pozvolný růst výkonnosti (Vilímová, 2002).

1.1.3 Psychický vývoj

V tomto období z hlediska kognitivního vývoje dochází mladí lidé do fáze formálně logického myšlení (Langmeier & Krejčířová, 2006). Myslet formálně znamená myslet abstraktně a to nezávisle na obsahu. V dalším vývoji se myšlení zrychluje a zdokonaluje na základě zkušenosti, ale nic zásadně nového se v něm neobjeví (Říčan, 2005). Pubescent dokáže přemýšlet i o věcech, které si nelze názorně představit, je schopen chápat i velmi abstraktní pojmy (spravedlnost, pravda ...).

Při řešení problému uvažuje o různých alternativách, vytváří hypotézy, ověřuje si je v myšlenkách nebo ve skutečnosti čehož je důsledkem větší kritičnost k autoritám a jejich tvrzením, nepřijímá tak lehce názory dospělých, filtruje je přes své zkušenosti a podrobuje svým úvahám. Daleko více chápe morálku, vytváří si vlastní žebříček hodnot. V tomto věkovém období také pokračuje vývoj vnímání, hlavně zrakového, který dosahuje maximum rozvoje, a souvisí mnohem více s abstraktním myšlením. Představy pubescentů jsou oproti mladšímu školnímu věku méně živé, spíše obecnější, klesá edietická vloha. Z hlediska komunikace stále roste slovní zásoba, složitost větné stavby i celkové výrazové schopnosti. Jedinci jsou schopni se účinněji učit na základě poznání logických souvislostí, klesá schopnost osvojit si materiály, které jim nedávají smysl a memorování (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Tzv. vývojovým úkolem pro pubescenta je hledání identity. Identita znamená česky totožnost. V psychologii to označuje: kým podle svého opravdového přesvědčení jsem, co chci, co dokážu, čemu doopravdy věřím, kam patřím a pro co chci žít. Hledání identity je těžký úkol. Znamená rozchod s názory a postoji, které nám byly předkládány v dětství a my je automaticky převzali od rodičů a dospělých autorit. To vše nyní mají potřebu mladí lidé přezkoumat a rozejít se s tím, co opravdu nechci, čemu nemohu věřit, co jsem dělal jen ze zvyku (Říčan, 2005).

Jak bylo řečeno v kapitole o tělesném vývoji, jsou pro období pubescence charakteristické tělesné proměny, které mají bohaté někdy dramatické psychické důsledky. Podle Heluse (2004) všechny tyto změny, jednotlivě i v celkovém úhrnu, bývají označovány jako drastické – jsou překvapující a někdy šokující. Ani okolí ani sám jedinec si neví rady, v důsledku čeho vznikají vážné kolize a zátěže, bolestivé vnější a často vnitřní krize a prožitková traumata. Jedním z charakteristických psychických problémů tohoto věkového období může být dysmorfobie (strach z vlastního vzhledu). To umocňují již zmiňované změny – vyrážky ve tváři, akné, růst poprsí u dívek, erekce u chlapců nebo např. problémy se stylem oblékání u náhlého rychlého růstu. U těchto jedinců je tedy důležité pojetí a akceptace vlastního těla jako hodnoty, kterou je potřeba objevovat, uchovávat, chránit a je třeba se o ni starat.

1.1.4 Sociální vývoj

Jde o období mezi dětstvím a adolescencí, a tak dochází ke změnám v sociálních vztazích. Mezi hlavní vývojové úkoly tohoto období v oblasti sociálního vývoje patří osvobození se od silnější závislosti na rodině a navazování nových sociálních a hlubších vztahů s vrstevníky i opačného pohlaví. Tyto vztahy s vrstevníky mají specifickou funkci, v praxi těchto vztahů je osvojována morálka dospělých, rozvíjí se sociálně morální dospělost dítěte. Ve skupině vrstevníků má dospívající tendenci podřizovat se normám kolektivu, udržet se ve skupině a získat zde přijatelnou sociální pozici. Vzájemné vztahy ve skupině jsou pro jedince „zrcadlem“ pro vytváření adekvátního sebehodnocení (Langmeier & Krejčířová, 2006). Podle Říčana (2005) je pro pubescenty autorita skupiny vrstevníků, ve které tráví hodně času, protiváhou rodiny.

Socializačním významem vrstevníků se více zabývá Helus (1995, 103-104), který uvádí, že v tomto období prudce narůstá význam spontánních vztahů a pospolitostí mezi vrstevníky, rozvíjejících se bez zásahu dospělých. „Mladí lidé se sdružují mezi sebou a podle svého.“ Vrstevnické vztahy rozděluje do 3 základních kategorií:

- *velké, hromadné pospolitosti* – např. sdružování na koncertech, tanečních zábavách či letních táborech. Dochází zde k mimořádně silným zážitkům pospolitosti, které nejsou možné u dětí a často ani u dospělých. Pocit identity bývá bohužel u mládeže podporován alkoholem a stále častěji i drogami.
- *konkrétní malé skupiny* – nejčastěji kolem 4 až 7 členů.
- *důvěrná přátelství* – tento druh se vyznačuje omezeností na dva jedince a poměrnou stálostí. Umožňuje projevit se hlubším vrstvám osobnosti mladého člověka.

Důležité pro vývoj v období pubescence je především hledání svojí role ve společnosti (Vágnerová, 2000). Pojem role ve společnosti pomáhá porozumět orientaci, chování a jednání lidí ve společnosti v určitých sociálních skupinách. Každý vede svůj život podle toho, které role mu byly přiděleny nebo umožněny. Každá role představuje určitý soubor očekávání, jimž má její nositel vyhovět, a zároveň také soubor požadavků, jež je oprávněn klást na jiné jedince – nositele jiných rolí. Například od mladého člověka se očekává, že se zamiluje a bude čas trávit společně v páru. Toto

očekávání, společně s tlakem ze strany společnosti, víceméně úspěšně usměřňuje rozvoj jeho citového života (Říčan, 2005).

Škola je v tomto období významná spíše z budoucího sociálního zařazení. Školní úspěšnost se tak stává podmínkou pro přijetí na střední školu nebo vyšší školskou instituci. Volnočasové organizace ovlivňují jak sociální zařazení, tak i rozvoj jeho schopností a dovedností. Stále častěji také kompenzují negativní vliv rodiny na jedince nebo i jeho neúspěšnost ve škole (Vágnerová, 2000).

Vzniká nový typ vzájemných vztahů s dospělými. Dospívající omezuje práva dospělých a svoje se snaží rozšiřovat. Vyžaduje úctu ke své osobnosti, lidské hodnotě, důvěru, rozšíření samostatnosti – snaží se přejít na paritní vztahy. Pokud se to nedaří, sahá k různým formám protestu a vzdoru (Langmeier & Krejčířová, 2006). Podle Říčana (2005) je to dobře známá vzpoura proti autoritám. Rodiče se pubescentům jeví jako omezení, staromódní a nemožní. Rozdíly mezi chlapci a dívkami jsou v tomto období výrazné, dospívání nastupuje u dívek dříve, bývají tedy vyspělejší než chlapci stejného věku. Dochází k větší rozdílnosti schopností a zájmů. Rozdíly je třeba respektovat při práci s dětmi, v přístupu k nim a také ve volbě motivace. Není vhodné dávat dívky za vzor chlapcům (např. jako ukázněnější), je dobré si uvědomit, že dívky jsou díky větší sociální vyspělosti většinou obratnější v jednání s dospělými, diplomatičtější, což je může v hodnocení dospělými zvýhodňovat (Langmeier & Krejčířová, 2006).

V pubescenci probíhá rychlé tělesné pohlavní dozrávání, anatomické i hormonální. Toto dozrávání je provázeno bouřlivým citovým vývojem, ale na druhou stranu zároveň zesiluje schopnost a sklon jedince o svých citech přemýšlet (Říčan, 2005).

1.2 Pohybová aktivita

Podle Pokynů EU pro pohybovou aktivitu (2008, 3) je pohybová aktivita jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň. Tato obecná definice zahrnuje všechny souvislosti tělesné aktivity, tj. pohybovou aktivitu ve volném čase (včetně většiny sportovních činností), pohybovou aktivitu související se zaměstnáním, pohybovou aktivitu doma nebo v blízkosti domova a pohybovou aktivitu spojenou s dopravou.

1.2.1 Vymezení pojmu pohybová aktivita

„Pohyb můžeme pojmut jako funkci těla, jako formu svalové činnosti či mechanické lokomoce, bez které nemůžeme existovat. Pohyby jsou součástí našeho života a přispívají k socializaci, sebezdokonalování, prožitku a naprosté harmonii organismu“ (Blahutková, Řehulka, & Daňehlová, 2005, 11-12).

Autoři Dobrý, Čechovská, Kračmar, Psotta a Süss (in Mužík & Süss, 2009, 10) definují pohybovou aktivitu takto: „Pohybová aktivita je druh tělesného pohybu člověka, charakterizovaného svébytnými vnitřními determinanty (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou apod.) i vnější podobou a formou, vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při energetickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu. Pohybovou aktivitou je např. chůze, plavání, běh, skok, hod, fotbal apod.“

Frömel, Novosad a Svozil (1999, 131-132) definují pohybovou aktivitu jako: „Komplex lidského chování, který zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie.“ Tito autoři také rozdělují pohybovou aktivitu na:

- *každodenní pohybové činnosti* – patří sem činnosti, které můžeme nazvat habituální aktivitou – chůze do školy či zaměstnání, úklid, lokomoce z místa na místo. Tyto pohybové činnosti nevyžadují velkou fyzickou zdatnost a nejsou pro člověka přílišnou zátěží.
- *sportovní činnosti* – zahrnují činnosti, které se pravidelně opakují, jsou námi naplánované a cíleně vedou ke zvýšení tělesné zdatnosti.
- *organizovaná pohybová aktivita* – je zájmová pohybová aktivita, kterou řídí nějaký pedagog, instruktor, trenér atp. Tuto aktivitu zajišťují různé organizace, jako např. Česká obec sokolská, TJ Orel, Asociace sportu pro všechny, ale může být organizována např. i školními institucemi v podobě školní družiny, klubu a zájmových kroužků.
- *neorganizovaná pohybová aktivita* – je taková pohybová aktivita, kterou nikdo cíleně neřídí. Zpravidla jde o spontánní pohyb, který je nejčastější u dětí. Jsou to např. pohybové hry venku nebo na hřišti, různé pobíhání a poskakování.

1.2.3 Mimoškolní, organizovaná pohybová aktivita

Pro tuto diplomovou práci je stěžejní organizovaná pohybová aktivita. Jak už bylo řečeno v předchozí kapitole, jde o takovou pohybovou aktivitu, která je organizována pod vedením učitele, trenéra nebo instruktora.

Tato organizovaná pohybová aktivita může být v podobě školní tělesné výchovy, kde jsou žáci vedeni pedagogem a učí se a zdokonalují se v pohybových dovednostech. Co se týče školních zařízení, je organizovaná pohybová aktivita patrná ve školní družině. Školní družina je zřizována při škole pro děti prvního stupně a má za úkol kompenzovat čas strávený ve třídách, sezením v lavicích. Zaměřuje se na volnočasovou zájmovou činnost, rekreační činnost a případně přípravou na vyučování. Ve fungující družině by měla být činnost alespoň částečně dobrovolná a především vyvážená jak pohybová, tak tvořivá, tak vzdělávací a případně odpočinková stránka. Pohybová aktivita je zde zastoupena především v podobě organizovaných her, soutěží, závodů nebo jednotlivými sporty či jednorázovými akcemi, jako jsou výlety, návštěvy sportovních zařízení apod. Jistou formou družiny je školní klub. Ten je zřizován při školách převážně pro žáky druhého stupně. Činnost klubu je daleko více zaměřená na dobrovolnosti, stejně tak jako docházka jednotlivých žáků. Organizovaná pohybová aktivita je zde zastoupená sportovními činnostmi klubu, kde záleží na zájmovém zaměření jeho členů. Další zastoupení organizované pohybové aktivity ve školách jsou různé zájmové kroužky, v tomto případě sportovní. Jsou zřizovány přímo školou nebo pod vedením školní družiny. Jedná se např. o kroužky bojových umění, míčových sportů, tanců apod.

Další významnou institucí, kde můžeme najít organizovanou pohybovou aktivitu, jsou Domy dětí a mládeže (DDM). Ty jsou zřizovány samotnými obcemi, městy nebo jednotlivými městskými částmi. Ve své nabídce mají mnoho volnočasových zájmových aktivit, nejen pohybových a sportovně zaměřených. Výhodou těchto DDM je stejně jako u škol cena za jednotlivé kroužky, ty bývají levnější než u komerčních zřizovatelů sportovních organizovaných činností.

Zvláštní skupinou organizované pohybové aktivity jsou příměstské tábory nebo vícedenní letní či zimní tábory. Často jsou organizovány právě DDM nebo jinými organizacemi pro děti a mládež. Mohou jimi být např. i v této diplomové práci zmiňovaný skauting, Pionýr či Sokol. Konkrétně tyto organizace mají stejně tak jako

DDM pravidelnou činnost i přes rok, kde na pohybovou aktivitu je nejvíce zaměřená právě Česká obec sokolská. Více o zastoupení pohybové aktivity v těchto organizacích je pojednáváno v následujících kapitolách. Tyto organizace se odlišují např. svým výchovným a vzdělávacím posláním.

1.2.4 Doporučená míra pohybové aktivity pro děti a mládež

Stěžejní příčinou našeho špatného zdravotního stavu je náš životní styl. Pravidelné cvičení i obvyklá pohybová aktivita jsou spolu s přiměřeným příjmem energie nejlepším, nejbezpečnějším a ekonomicky nejméně náročným preventivním (a často i léčebným) prostředkem většiny civilizačních onemocnění (Stejskal, 2004).

Existují mnoho přístupů a studií na dostatečnou míru pohybové aktivity. Zde jsou uvedeny nejzákladnější doporučení pro děti a mládež, které se samozřejmě v některých zemích drobně liší od doporučení pro dospělou populaci. Podle Světové zdravotnické organizace by děti měly mít 60 minut střední až vysoké intenzity pohybové aktivity denně. Kde pohybová aktivita zahrnuje zejména hry, tělesné cvičení, sporty a aktivní transport. Většina denní pohybové aktivity by měla být aerobní. Pohybová aktivita vysoké zátěže by měla být zařazena alespoň třikrát týdně (World Health Organization, 2014). Z těchto doporučení vychází i Česká republika.

Podle vydaného doporučení pro obyvatele amerického kontinentu by děti a mladiství měli mít pravidelnou aerobní aktivitu především ve formě her minimálně 60 minut denně. Pohybová aktivita, především u starších může být nakumulovaná z 10 či víceminutových činností (U.S. Department of Health and Human Services, 2008).

Ve Velké Británii uvádějí doporučení, že by děti měly nakumulovat minimálně hodinu pohybové aktivity střední intenzity denně. V Kanadě doporučují: děti by si měli zvýšit čas strávený PA minimálně o 30 min a přitom snížit čas strávený před televizí nebo počítačem alespoň o 30 minut (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009).

1.3 Motivace

Pojem motivace je odvozován z latinského slova *movere*, tj. hýbat, pohybovat, a je obecným označením pro všechny podněty, které vedou k určitému chování (Homola, 1977). Lze říci, že motivace má velmi těsný vztah k pojmu chování. Může nám říci, proč se člověk chová a reaguje na určité stavy a situace různými způsoby (Elman, 2004). „Smyslem motivace je nenásilné vytvoření pozitivního přístupu k něčemu. Slovem motivace se obvykle vyznačuje jak proces, tak jeho výsledek – tedy skutečnost, že se něco děje“ (Plamínek, 2010, 14).

1.3.1 Vymezení pojmu motivace

Tématem motivace se zabývá obecná psychologie. Motivace je souhrnné označení pro motivy a jejich působení. Slovo *motiv* je převzato z latiny, kde slovo *motus* znamená pohyb. Zkusme tedy říci, že pohyb je faktor, který uvádí do pohybu. Může jít o pohyb ve fyzikálním prostoru nebo – v přeneseném smyslu – o pohyb psychický, o pohyb myšlenek, představ, přání, rozhodnutí atd., obecně lze říci, že motiv je faktor, uvádějící do pohybu jakoukoli činnost či proces. Motiv je tedy cokoli, co vede k aktivitě (Říčan, 2010, 95).

Podle Nakonečného (1996, 12) není v psychologii pojmu motivace přisuzován zcela jednotný obsah: „Motivace tedy směřuje k udržování a obnovování určitého optimálního stavu spokojenosti, který vyjadřuje interindividuálně odlišným potenciálem potřeb (sexu, agrese, výkonu) a jejich specifickým zpředmětněním.“

Mešková (2012, 93), která se ve své publikaci zabývá motivací žáků základních škol, definuje motivaci „jako soubor pohnutek, které jedince (žáka), které aktivují k nějakému chování, jednání“. Dále uvádí, že „je to psychologický proces, který dává lidskému chování účel a směr. Je to hnací síla, která žene k uspokojení nenaplněných potřeb a vede k dosažení osobních a organizačních cílů.“

P.G. Zimbardo (1983) ale zdůrazňuje, že motivaci nikdo nikdy neviděl, že je to jen pojem vyjadřující určité závěry z toho, co je pozorováno, a totiž z toho, že chování směřuje k dosažení určitých cílů, že probíhá s jistou silou (úsilím), že člověk prožívá touhu a chtění.

Můžeme rozlišit motivaci vnitřní a vnější. Vnitřní směřuje k tomu, co sami chceme a o co máme zájem, nemusí být orientovaná na pozitivní cíle. Vnější motivací rozumíme motivaci, vyvolanou podněty nebo pobídkami. Vnější má často ve srovnání

s vnitřní motivací kratší trvanlivost. Pokud přestane působit daný podnět, časem se motivace utlumuje a vytrácí (Mešková, 2012).

Podle Říčana (2005) sílu motivu v daném okamžiku ovlivňují především tyto faktory:

- *vnitřní stav subjektu* – např. doba, která uplynula od chvíle, kdy jsem naposledy měl nějakou potřebu (hlad, poslech oblíbené hudby, apod.)
- *přítomnost a povaha pobídky* – např. blízkost předmětu touhy
- *individuální dispozice* – např. sklon trávit mnoho času mezi lidmi

1.3.2 Humanistická teorie motivace

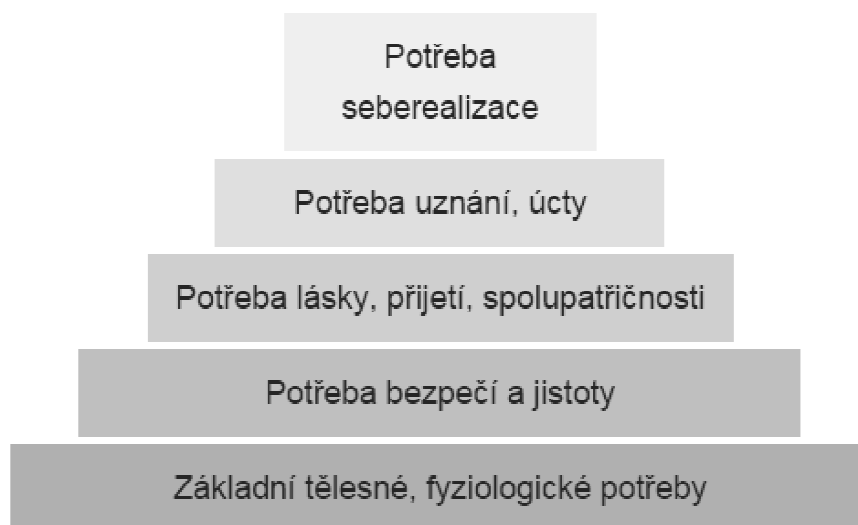
Snahy o poznání a vysvětlení motivace lidského chování patří k významným a nejzajímavějším tématům psychologie. Teorií motivace je velmi mnoho. Mě zaujal humanistický model motivace podle Abrahama Maslowa. Abychom mohli správně pochopit humanistickou teorii, je třeba si nejdříve krátce přiblížit humanistickou psychologii jako celek, kterou reprezentoval především C. R. Rogers.

Hlavním předmětem zájmu humanistické psychologie je tzv. autentické (sobě vlastní) sebevyjádření člověka, jeho pravá identita (to, kým doopravdy je), jeho seberealizace (tvořivé sebeuskutečnění). Člověk je různými vnějšími tlaky ovlivňován a manipulován tak, že se zdráhá projevit svůj individuální svéráz, vyjádřit svou originalitu, uplatnit své potenciality. Dochází k odcizování sobě samému. Jedinec na rozdíl autentického (sobě vlastního) sebevyjádření volí autostylizaci, tedy „předvádí se“ tak, aby potlačením své individuality získal ocenění druhých a vlichotil se do jejich přízně, aby měl šanci dosáhnout úspěchu a udělat kariéru, aby se vyhnul trestům či ponížením. Potlačení sebe sama však ústí ve vážné krize, je zdrojem narušeného vývoje osobnosti, případně jejich duševních poruch. Okolí člověka, tj. jeho společenské poměry, poměry ve škole, na pracovišti, vztahy v rodině, je třeba zlidšťovat (humanizovat) v tom smyslu, aby každý jedinec měl příležitost projevit svou identitu. Jakým se to má dít způsobem, k tomu má svým výzkumem i doporučeními, napomáhat psychologie (Helus, 1995, 21).

Říčan (2005, 231) také uvádí, že humanističtí psychologové zdůrazňují smysl života, ketose často stává pro moderního člověka problémem (lidé dnes vyhledávají

psychiatry a stěžují si na pocit, že nemají smysl svého života). Dále uvádí, že „člověk je – jak učí tento směr – v podstatě dobrý, je jen třeba ho nekazit chybnou výchovou, nýbrž umožnit mu seberealizaci, tj. uskutečnění toho nejlepšího, co v něm je.“ A tímto se zabývá i humanistická teorie motivace, o které je psáno dále.

Humanistickou teorii motivace A. Maslow poprvé uveřejnil v časopise *Psychological Review* v roce 1943. Maslowa teorie konkrétně uplatňuje princip funkční autonomie podle G. Allporta: motivy, které vznikají jako druhotné, představují novou kvalitu a mají svůj „vlastní život“ a časem se stávají autonomními, mají svou vlastní energii. Nebo podle Maslowa: jakmile již jednou bylo dosaženo úrovně vyšších potřeb i hodnot a chutí, které přinášejí, mohou se tyto vyšší potřeby stát autonomními, dále již nezávislými na uspokojování potřeb nižších. Maslow rozdělil lidské motivy, které nazýval potřeby, do několika skupin a tyto skupiny poté seřadil podle toho, jak se vyvíjely a zároveň podle toho, jsou-li nižší nebo vyšší ve smyslu své hodnoty. Byl přesvědčen, že uspokojení potřeb nižších, je předpokladem toho, aby mohly nastoupit potřeby ze skupiny vyšší. Toto pořadí platí při vývoji člověka a zčásti i v situacích, do kterých se dostáváme. Pořadí jednotlivých motivů je toto: fyziologické potřeby, potřeby bezpečí, potřeby sounáležitosti a lásky, potřeby uznání a kognitivní potřeby (potřeby seberealizace nebo sebeaktualizace) (Říčan, 2005). Teorie A. Maslowa je nejčastěji znázorňována jako schéma pyramidy (Obrázek 1). Následně jsou popsány jednotlivé potřeby podrobněji.



Obrázek 1 Maslowa pyramida potřeb (Nakonečný, 1996, 146, upraveno autorem)

1. *Základní tělesné, fyziologické potřeby* zajišťují biologické přežití člověka jako organismu. Je to především potřeba kyslíku k dýchání, potřeba potravy, tepla, spánku, vyměšování, odstranění bolesti a také potřeba sexu. Tyto potřeby můžeme označit jako homeostatické, protože zajišťují rovnováhu v lidském těle. Pokud tyto základní potřeby nejsou uspokojeny, začnou ovládat chování člověka, vyžadují přední uspokojení před dalšími. Dočasně můžeme tyto potřeby uspokojit jinou potřebou, někdy se také stává, že psychologické vyšší potřeby jsou zástupně maskovány jako základní fyziologické. Např. pokud člověk není uspokojen např. v oblasti uznání, může si tyto potřeby kompenzovat pocitem hladu nebo přejídáním.

2. *Potřeby jistoty a bezpečí* projevují vyhýbání se všemu neznámému, neobvyklému, hrozivému a hledáním jistoty. Dále sem můžeme zahrnout potřeby stability, ochrany, svobody od strachu, úzkosti a zmatku, ale také potřeby nějaké struktury eventuelně obnovení jistoty. Tyto potřeby mohou být pocíťovány s různou intenzitou během celého života, nejvíce se projevují v dětství. Příkladem může být reakce dítěte na cizí osobu, nebo když se ocitne v jemu neznámém prostředí. Dětem zajišťují stabilitu života a ochranu jejich rodiče, dospělý člověk tuto jistotu většinou uspokojuje stabilním zaměstnáním, sociální jistotou a vlastní soběstačností.

3. *Potřeba lásky, přijetí a spolupatříčnosti* (nebo také sounáležitosti) vedou k touze patřit někam a k někomu. Být přijímán a někým milován. Také tyto potřeby nastupují, až když jsou uspokojeny potřeby nižší. Každý člověk potřebuje citový vztah, lásku, fyzický kontakt, vztahy s druhými lidmi a začlenění do nějaké sociální skupiny – nejčastěji rodiny. Člověk potřebuje někam patřit. Absence těchto potřeb mohou vést k psychickému strádání a také k různým formám psychopatologie. Bohužel těmto potřebám nenahrává dnešní uspěchaná doba, odcizování dříve tradičního soužití širší rodiny, absence jednoho z rodičů apod. Vytrácí se bližší kontakt a přátelské vztahy bývají povrchnějšího rázu.

4. *Potřeby uznání a úcty* vyžaduje být druhými vážen, mít v jejich očích úspěch a na základě toho být i sám sebou pozitivně hodnocen. Jde o úctu i sebeúctu. Jsou to potřeby, které souvisí s vlastní zdatností a vědomím zvládnání požadavků života. Nejen v dnešní době bývají spojovány s potřebou určité prestiže, statusem či důležitostmi. Podle Maslowa zde existují výjimky - tyto potřeby nepociťuje mnoho patologických případů. Pokud člověk nemá naplněné tyto potřeby, vede to k stavům méněcennosti, slabosti a bezmoci až k těžkým traumatickým neurózám.

5. *Potřeby seberealizace*, také známé pod pojmem kognitivní potřeby, znamená získávat poznatky nejen z praktických důvodů, ale poznání samo, a objevovat smysl, který pro jedince poznávaná skutečnost opravdu má. Maslow říká, že člověk musí být, co může být. Muzikant musí dělat hudbu, umělec musí malovat, básník musí psát, když má být nakonec šťastný. Konkrétní podoba této potřeby může mít u různých lidí jinou podobu. Např. někdo má touhu být ideální matkou, u někoho může být vyjádřena spíše sportovně, u někoho v malování obrazů nebo zhotovení vynálezů – a nemusí to být jen tvůrčí nutkání. Splněním všech předchozích potřeb, se člověk vlastně stává spokojeným a můžeme očekávat plnou (a nejzdravější) tvořivost. Bohužel ve společnosti jsou ale takto vysoce spokojení a šťastní lidé spíše výjimkou a tak je zde v této oblasti mnoho prostoru pro další výzkumy (včetně klinických) (Maslow, 1983; Říčan, 2005; Kášhová, 2012).

1.3.3 Ekologický vývojový model

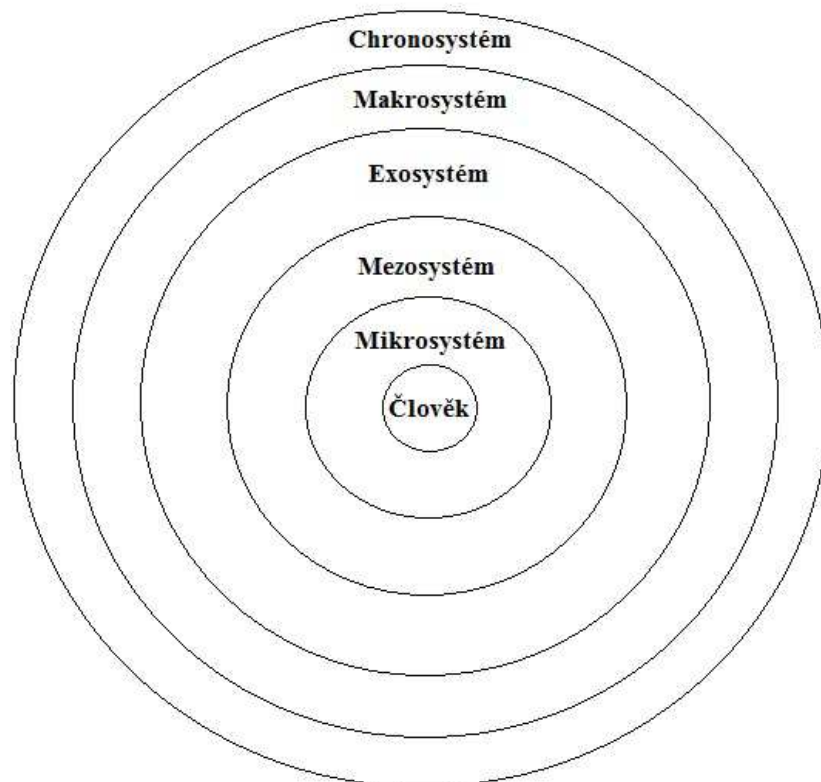
Tento model představil americký psycholog Urie Bronfenbrenner v 70. letech 20. století. Jako jednu z hlavních inspirací uvádí Bronfenbrenner studii významu sousedství na vývoj dětského myšlení autorů Schwaba a Bartholomaie z roku 1870 (Bronfenbrenner, 1994).

Jeho teorie ukazuje rozvoj v rámci komplexního systému vztahů, které zasahují do více úrovní životního prostředí (Trissington, 2008). Je to souhrn sociálních a biologických interakcí. V první tezi jeho teorie říká, že k vývoji člověka dochází skrze procesy stále komplexnější reciproční interakce mezi aktivním, vyvíjejícím se, biopsychologickým lidským organismem a osobami, objekty a symboly v jeho

bezprostředním okolí (Bronfenbrenner, 1994). Těmto interakcím říká proximální procesy.

Podle Millové (2009) představuje teorie Bronfenbrennera bioekologický přístup k vývoji člověka. Kromě původních vnějších ekologických systémů (např. rodina, škola, společnost) se v novější formulaci této teorie podílí na vývoji i individuální struktury (vnitřní procesy jedince). Pod vlivem Elderovy teorie životní dráhy také zohledňuje i časovou (historickou) dimenzi. Podle teorie životní dráhy probíhá vývoj na dvou úrovních: makroúrovni a mikroúrovni. Makroúroveň souvisí se společenským systémem, ve kterém člověk žije. Mikroúroveň se týká biologického, psychologického a behaviorálního aspektu vývoje.

Bronfenbrenner (1994) vymezuje 5 systémů v prostředí vývoje, které na sebe jednotlivě navazují a vytváří tedy jakousi sestavu soustředných kružnic (Obrázek 2). Tyto systémy jsou dále konkrétněji rozebrány.



Obrázek 2 Ekologický model vývoje

1. *Mikrosystém* je ta nejvnitřnější úroveň životního prostředí a vztahuje se k aktivitám a interakcím, které prožívá daná osoba tváří v tvář konkrétním fyzickým, sociálním a symbolickým entitám ve svém nejbližším okolí (Tissington, 2008; Bronfenbrenner, 1994). Millová (2009) to jednoduše shrnuje jako nejbezprostřednější systém lidského vývoje, jehož součástí jsou vztahy mezi vyvíjejícím se jedincem a prostředím (např. rodina, škola). Bronfenbrenner také zdůrazňuje, že k pochopení této úrovně, musíme mít na paměti, že všechny vztahy jsou obousměrné a reciproční. To znamená, že vrstevníci (zde myšleno jmenované fyzické, sociální a symbolické entity ve svém nejbližším okolí) ovlivňují chování jedince, ale tento jedinec svým osobnostním stylem a způsobem myšlení, má také vliv na chování ostatních. V mikrosystému je interakce ovlivněna přítomností třetích osob. Pokud ostatní lidé nastavení skupiny podporují, pak je kvalita vztahů je lepší (Tissington, 2008).

2. *Mezosystém* je druhá úroveň v Bronfenbrennerově teorii. Mezosystém je složený z několika mikrosystémů. Jedinec je v průběhu svého vývoje vystaven mnoha prostředím, které se navzájem ovlivňují (např. škola ovlivňuje rodinu a rodina školu) (Millová, 2009). Aby se jedinec rozvíjel co nejlépe, musí také existovat ve větších prostředích. Tato úroveň určuje, jak se budou vyvíjet kontexty a vztahy a jak se bude měnit stabilita těchto vztahů (Tissington, 2008).

3. *Exosystém* je další úrovní tohoto modelu ekologického vývoje. Zahrnuje spojnice a procesy, které probíhají mezi dvěma nebo více prostředími, z nichž se alespoň v jednom daný jedinec nenachází, ale přesto ovlivňují nejbližší prostředí, ve kterém jedinec žije. Bronfenbrenner (1994) dává příklad na situaci dítěte v mikrosystému domova, které ovlivňují rodiče, na které má vliv prostředí v jejich zaměstnání. Exosystém tedy tvoří vnější dimenzi vývoje. Vývoj člověka je ovlivněn nejen tím, co se odehrává v prostředí, kterého je součástí, ale je ovlivněn i jinými oblastmi, do kterých nemá přístup (Millová, 2009).

4. *Makrosystém* je nejširší ekologický systém, u kterého můžeme obecně říci, že souvisí s kulturou. Je vytvořen historickými událostmi a kulturními hodnotami. Teorie ekologického vývoje také zdůrazňuje i charakteristiky jedince ve vývoji, mezi které patří biologické, psychologické a behaviorální faktory (Millová, 2009). Makrosystém je tvořen sloučeným souborem mikro-, mezo- a exosystémů; nejedná se o specifický kontext. Namísto toho odkazuje na hodnoty, zákony a zvyky konkrétní kultury nebo subkultury. Zejména na soubor sdílených představ, znalostí, materiálních zdrojů, životního stylu, příležitostí, hazardu a dalších (Bronfenbrenner, 1994).

5. *Chronosystém* je finální úroveň Bronfenbrennerovy teorie, která určuje časovou složku a podle něho rozšiřuje prostředí o třetí dimenzi. Tradičně se ve studiu lidského rozvoje plynutí času považuje za synonymum chronologického věku. Ale později se pojem čas promítá nejen jako atribut lidského bytí, ale také jako vlastnost okolního prostředí a to nejen v průběhu života, ale také napříč historií (Bronfenbrenner, 1994).

1.3.4 Motivační faktory k pohybové aktivitě u dětí a mládeže

K provozování pohybové aktivity je nesporně velmi důležitá vnitřní motivace jedince. Prvotním důsledkem motivace je vyšší zájem o danou činnost. Motivovat může jedince celá řada podnětů, které uspokojují jeho potřeby (pohybové aktivity, poznávání nových jevů, sociálního kontaktu aj.). Vnitřní motivace dítěte je založena na motivech spojených s konkrétní činností. Základem vnitřní motivace jedince je úspěch v dané činnosti. Hlavním ukazatelem vnitřní motivace dětí jsou především pocity radosti z pohybové aktivity (Dobrá, 2006b). Pohybové aktivity totiž mohou přinášet pocity spokojenosti, radosti a uspokojení. Z tohoto důvodu lze o pohybových aktivitách říci, že v tom případě jedince vnitřně motivují (Dobrá, 2006a).

Výsledky americké studie, která se zabývala motivací k participaci rodičů a dětí školního věku na pohybové aktivitě, ukázaly, že primárním motivačním faktorem pro děti je ‚užít si zábavu‘ (McCullagh, Matzkanin, Shaw, & Maldonado, 1993).

Pro tuto diplomovou práci je stěžejní výzkum HBSC – Health Behaviour in School – Aged Children, který byl uskutečněn v roce 2010 v České republice. Zde děti školního věku (jak dívky, tak chlapci ve všech věkových skupinách) uváděly mezi

nejčastější důvody k realizaci pohybové aktivity: ‚užít si‘, ‚seznámit se s kamarády‘, ‚zlepšit si zdraví‘ a ‚vidět se s kamarády‘. Nejméně uváděným faktorem bylo ‚vyhrát‘ (Kalman et al., 2010).

1.4 Volný čas

Terminologie v oblasti volného času se často proměňovala a formovala, odrážela tak realitu a stupeň jejího poznání a pochopení. Dnes se stále patrněji uplatňují pojmy vycházející z volného času jako systému dobrovolně uskutečňovaných činností. Je ale zřejmé, že poznávání volného času, jeho praktické prožívání a s tím spjatá terminologie se i nadále budou vyvíjet (Hofbauer, 2004).

Dumazedier rozlišuje volný čas a mimopracovní dobu. Mimopracovní doba je čas osvobozený od práce přesčasové a času stráveného dojížděním na pracoviště (čas vázaný). „Volný čas představuje jen určitou část mimopracovní doby, do které dále patří osobní potřeby a povinnosti, biologické potřeby, povinnosti rodinné“ (Hodaň & Dohnal, 2008, 55). „Přesnější a úplnější je však jeho charakteristika jako činnosti, do níž člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení. Jako hlavní funkce se uvádějí: odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (regenerace duševních sil) a rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury)“ (Hofbauer, 2004, 13). Zajímavé je také anglické pojetí slov leisure a freetime, překládaných jako volný čas. Leisure je volný čas ve smyslu jakékoliv aktivity, kterou vykonáváme pravidelně, kdežto freetime je volný čas, se kterým můžeme libovolně nakládat.

Speciálně u menších dětí stále jejich program ve volném čase určují rodiče. Existuje nekonečná nabídka kroužků, zájmových i sportovních klubů a organizací. Tato práce je zaměřena právě na „Dětské a mládežnické organizace“. V České republice mají největší zastoupení Junák – svaz skautů a skautek ČR, Pionýr a Česká obec sokolská a na Slovensku Slovenský skauting.

1.4.1 Volný čas, výchova a organizovanost

Zejména od poloviny šedesátých let minulého století rostlo poznání, jak významnou oblastí života a výchovy dětí, mládeže i dospělých, se stává volný čas. V té době v evropských zemích vznikaly podmínky pro jeho rozšiřování: zkracovala se pracovní doba, zavedl se pětidenní pracovní a školní týden, rostl počet studentů středních i vysokých škol a jejich účast na aktivitách ve volném čase (Hofbauer, 2004).

Výchovné zhodnocování volného času zahrnuje několik oblastí:

Výchova ve volném čase – dobrovolnost účasti na volnočasové činnosti umožňuje do výchovného procesu včleňovat samy děti a mladé lidi jako jeho aktivního činitele a vytvářet tak nové možnosti a specifické způsoby jejich formování.

Výchova prostřednictvím aktivit volného času – východiskem i cílem aktivit je osvojit si nové znalosti, dovednosti a kompetence.

Výchova k volnému času – zahrnuje reflexi samotného volného času, cílevědomé odkrývání a využívání obsahů činností a různých způsobů jeho využívání (Hofbauer, 2004, 17-18).

Výchovu jako takovou rozdělujeme do několika oblastí, z nichž nejdůležitější je rozdělení na formální a neformální. Formální probíhá ve školách a odborných vzdělávacích zařízeních, zpravidla je podporována státem. Neformální výchova probíhá prostřednictvím zájmových kroužků, sportovních klubů, center volnočasových aktivit apod. a bývá různě organizovaná.

Ve směrnících a pedagogické praxi se objevují pojmy vyjadřující různou míru organizovanosti výchovného působení ve volném čase.

Činnost spontánní – se uplatňuje individuálně nebo ve skupině podle aktuálního počtu účastníků a je výchovně ovlivňována nepřímo (venkovní hřiště, knihovny, ...). Spontánní aktivity jsou přístupny všem zájemcům a nemají stanoven čas začátku ani konce.

Zájmová činnost příležitostná – zahrnuje organizované, jednorázové i cyklické rekreační nebo vzdělávací aktivity (přednášky, soutěže, koncerty, příměstské tábory, ...). Je časově ohraničena, přímo řízena pedagogem a současně umožňuje a podněcuje spoluúčast dětí a mládeže.

Zájmová činnost pravidelná – uskutečňuje se celoročně v pravidelných intervalech pod vedením kvalifikovaného vedoucího. Jejím cílem je osvojit si nové vědomosti, dovednosti a prohloubit kladný vztah k předmětu zájmu (Macek, 1998, 13-14).

Do této kategorie můžeme zařadit právě dětské organizace Junák – svaz skautů a skautek ČR, Slovenský skauting, Pionýr a Českou obec sokolskou, kterými se tato práce zabývá.

1.5 Dětské a mládežnické organizace

Častým, oblíbeným a významným způsobem realizace volného času dětí a mládeže je jejich sdružování. To se historicky rychle rozvíjelo, avšak zejména v druhé polovině 20. století procházelo zásadními změnami a jeho vývoj byl dočasně i dlouhodobě přerušován (Hofbauer, 2004).

„Jeho základem je dobrovolné rozhodnutí dítěte a mladého člověka vstoupit do sdružení a účastnit se jeho činnosti, přijmout jeho hodnotovou orientaci, uplatňovat jeho cíle, obsahové i organizační zásady a svoje znalosti a dovednosti nevyužívat pouze pro vlastní rozvoj, ale také ve prospěch svých vrstevníků nebo prostředí“ (Hofbauer, 2004, 98).

Takto děti a mladí lidé rozvíjí svoji osobnost, sociální vztahy a osvojují si žádoucí hodnoty. Dobrovolná účast rozšiřuje prostor a možnosti života dětí a mládeže, naplňuje je novými zážitky a zkušenostmi, spojuje realizaci individuálních potřeb a zájmů s účastí na společné činnosti (Hofbauer, 2004).

„Zvláštní význam mají sdružení, jež si dávají za úkol působit všestranně, jsou právně i společensky uznána a umožňují participaci svých členů“ (Hofbauer, 2004, 104). Nejpočetnějším je v současné době Junák – svaz skautů a skautek ČR, na Slovensku Slovenský skauting, druhým největším je Pionýr a z hlediska pohybové aktivity je významná Česká obec sokolská.

1.5.1 Dětské a mládežnické volnočasové organizace a pohybová aktivita

Budeme věnovat pozornost volnočasovým aktivitám dětí a mládeže, kde je možnost širokého uplatnění rekreačního sportu a jiných pohybových činností. Jak už bylo uvedeno v předchozích kapitolách, společenský a ekonomický vývoj postupně usnadňuje lidem práci a vytváří předpoklady pro mimopracovní prostor, který chápeme jako základnu pro tvorbu volného času. Tento prostor je však v důsledku zrychlování tempa vývoje pro mnohé i zdrojem subjektivního pocitu chronického nedostatku času. Volnočasové aktivity lze chápat i jako významné edukační vlivy neformální; předpokladem jsou dva důležité znaky: zájem a pravidelné dodržování. Domníváme se, že tyto náležitosti většině účastníků neorganizovaných aktivit mládeže chybí. Ale existuje mnoho organizovaných aktivit zaměřených na rekreační sport, jimiž lze volný čas dětí a mládeže naplnit.

Při základních školách se velmi často zřizují kroužky (kluby), které nabízejí velký výběr aktivit včetně těch sportovních. Vedle pravidelných činností se nabízí také sezónní využití letních a zimních táborů, výletů do přírody apod. Tyto kroužky jsou u dětí a mládeže poměrně oblíbené.

Dalšími útvary jsou Občanská sdružení dětí a mládeže. V České republice jich je několik stovek; mezi největší patří Český svaz tělesné výchovy (sdružuje cca 80 svazů s více jak 7000 kluby, jednotami či útvary), Česká asociace sportu pro všechny, Česká obec sokolská a mnoho dalších tělovýchovných a sportovních spolků.

Významná je Asociace školních sportovních klubů, která se od doby svého vzniku v roce 1992 podílí na rozvoji sportu v prostředí základních a středních škol. Školy tak získávají vhodnou organizační a právní platformu pro zakládání sportovních klubů, ve kterých pak mohou utvářet podmínky pro hodnotné trávení volného času žáků, studentů, ale i učitelů. Primárním cílem je pěstovat vztah k pravidelnému sportování (Jansa, Jůva, Kocourek, Svozil, & Kovář, 2012).

1.5.2 Dětské a mládežnické organizace a prevence sociálně patologických jevů a sociálního znevýhodnění

V současnosti aktivity volného času stále více překračují hranice tradičního vymezení výchovy a vzdělávání mládeže a vstupují i do dalších oblastí jejich života. Významná je v tomto směru zvláště sféra zdravotní a sociální, kde jde o děti a mladé lidi trpící různými formami znevýhodnění. Aktivity a zařízení volného času vycházejí i zde ze svých zásad (dobrovolnost, různorodost, demokratický přístup, spoluúčast apod.). Svoje působení však přizpůsobují podmínkám, zejména stavu a možnostem účastníků aktivit (Hofbauer, 2004, 95).

Nejnámější jsou projekty typu „Sportem proti drogám“, které zaštiťují a propagují zpravidla známí sportovci a úzce spolupracují se základními i středními školami, tělovýchovnými jednotami a z hlediska propagace s masovými médii, jako je např. Česká televize. Je to hlavní práce Asociace školních sportovních klubů a spočívá zejména v podpoře sportovních aktivit jako prostředku vyplňování volného času, jako prevence kriminality, užívání drog a společensky nežádoucích způsobů chování a jednání (Jansa, Jůva, Kocourek, Svozil, & Kovář, 2012).

Dětské a mládežnické organizace, kterými se tato práce zabývá, se na tuto oblast také začaly specializovat. Junák svaz – skautů a skautek ČR zřídil v roce 2011 odbor „Skauting pro všechny“. Jeho cílem je podpora práce s dětmi se specifickými potřebami (tedy i se sociálním znevýhodněním). Posláním odboru je podporovat vedoucí oddílů i oddíly samotné v udržení a zkvalitnění podmínek pro děti se specifickými potřebami v Junáku. Odbor organizuje vzdělávací semináře, workshopy, setkání vedoucích i poradny pro oddíly a spolupracuje se zahraničím, překládá zahraniční materiály (Junák – svaz skautů a skautek ČR, 2011).

Organizace Pionýr je realizovatelem projektu Klíčení. Klíčení usiluje o vytvoření výchovného programu pro děti se zvláštními vzdělávacími potřebami, jako jsou například děti s lehkou mozkovou dysfunkcí, děti ze sociálně znevýhodněných rodin, děti ohrožené předčasným odchodem ze vzdělávání a v neposlední řadě talentované děti.

Klíčení navazuje na současné aktivity Pionýra, činnost oddílů a klubů i na osobité projekty, jako je Oáza a Partáci a různé integrační iniciativy. Záměrem projektu

je zkvalitnění výchovného působení na děti a mládež v ČR při zachování stávajících principů sdružení a hry jako základního výchovného prostředku (Anonymous, 2014).

Tělovýchovná jednota Sokol nemá přímý projekt na podporu dětí se specifickými potřebami, ale jednotlivě se toto téma prolíná v jejich programu. Např. TJ Sokol Karlín organizuje cvičení pro občanské sdružení Centrum integrace dětí a mládeže (Konečná, Kroutilová, & Krajdlová, 2013). Jiné jednoty otevírají volné cvičební hodiny pro všechny bez výběru nebo se například podílejí na Běhu Naděje.

V této kapitole je také důležité zmínit také terénní sociální práci. Organizace zajišťující tento tzv. „streetwork“ velmi často spolupracují s jinými organizacemi právě typu Junák.

Streetwork představuje sociální působení mezi mladými rizikovými jednotlivci a jejich skupinami v přirozených podmínkách a prostředích jejich života. Pozornost věnuje dětem a mladým lidem, kteří jsou sociálně ohroženi nebo negativním vlivům již podléhají. Tato setkání začala být chápána jako výchozí část sociální sítě. Mají za úkol přispívat k boji proti drogám, bezdomovectví, prostituci a kriminalitě mládeže. Účinné výchovné zhodnocování volného času mladými lidmi je účinnou prevencí těchto problémů, a jeho nedostatek patří naopak k příčinám sociálně – patologických jevů (Hofbauer, 2004, 95-96).

1.5.3 Dětské a mládežnické organizace a zdravý životní styl

Podle Světové zdravotnické organizace je zdraví stav fyzické, psychické a sociální pohody, tedy není to jen absence nemoci nebo vady. Avšak podle této definice se dá klasifikovat až 75 % lidí jako nemocných. Dále je pak životní styl souhrn všech praktik, zvyklostí, tradic a chování, co člověk dělá. Zdraví ovlivňuje až ze 60 % (Kalman, Hamřík, & Pavelka, 2009).

Hlavní příčinou našeho špatného zdravotního stavu v postmoderní společnosti je náš životní styl. Pravidelné cvičení i přirozená habituální pohybová aktivita jsou spolu s přiměřeným příjmem energie nejlepším, nejbezpečnějším a ekonomicky nejméně náročným preventivním prostředkem většiny civilizačních onemocnění (Stejskal, 2004). Podle výsledků výzkumu HBSC studie školáci z celkového hlediska posouzení svého zdravotního stavu hodnotí své zdraví pozitivně (přibližně 9 z 10). Avšak nadváhou

nebo obezitou trpí přibližně pětina chlapců a desetina dívek. Přes tato zjištění ale není se svou postavou spokojena každá třetí až čtvrtá dívka. Preventivní programy zaměřené na boj s nadváhou a obezitou u dětí by měly být zaměřeny především na zvyšování úrovně pohybové aktivity a zlepšení stravovacích zvyklostí a to jak v rodině, tak ve školním prostředí (Kalman et al., 2010).

Právě ve školním prostředí nejčastěji funguje Asociace školních sportovních klubů, která je svoji mnohostranností založená především na iniciativě pedagogů základních a středních škol, kteří si uvědomují důležitost sportovní činnosti pro všestranný vývoj mladého jedince ve smyslu pěstování zdravého životního stylu. Školy, sportovní kluby a obce však stojí před neuceleností tělovýchovných rozvojových programů a čelí často i zastaralosti sportovních zařízení a jejich pravidla nedostatečné koncepční obnově (Jansa, Jůva, Kocourek, Svozil, & Kovář, 2012, 207).

Zkoumané dětské a mládežnické organizace mají zdravý životní styl formulován v programech či kompetencích, ale jen velice povrchně a pohybová aktivita není základní prioritou. Jen u Tělovýchovné jednoty Sokol je pohybová aktivita základem veškeré pravidelné činnosti se snahou o všestrannost a doplnění o jednorázové akce mimo tělocvičnu.

1.6 Skauting

1.6.1 Vymezení pojmu skauting

Skauting je už dnes hojně používaným slovem, anglicky je to scouting čili skautování. Je to nadřazené společné slovo pro všechny skautské organizace, které můžeme v České republice najít.

Největší dětskou organizací v České republice je Junák – svaz skautů a skautek ČR. Díky rozhodnutí Valného sněmu Junáka v březnu 2014 ponese od 1.1.2015 nový oficiální název Junák – český skaut, z.s. Sdružuje 50 000 členů, z toho 7000 dobrovolníků. Je také jediným českým členem největší mezinárodní skautské organizace WOSM (World Organization of Scout Movement) a WAGGGS (World Association of Girl Guides and Girl Scouts). Dalšími skautskými organizacemi

na území České Republiky jsou např. Skaut – český skauting ABS, Svaz skautů a skautek České Republiky, YMCA T.S., Skautský oddíl Velená Fanderlíka a další.

1.6.2 Historie skautingu

O výchově mládeže můžeme říci, že sahá až ke kořenům samotného lidstva. První myšlenkové zdroje, ze kterých skauting čerpal, nalezneme ve starém Řecku v pojmu kalokagathia – harmonie tělesných a duchovních hodnot. Ze středověku přebíral skauting rytířské ideály a patrona Sv. Jiří jako symbol boje dobra se zlem (Šantora, Nosek, Janov, & Dostál, 2012, 14).

Za okamžik vzniku skautingu jako takového se pokládá rok 1907, kdy Sir Robert Baden-Powell, britský generál proslavený úspěšnou obranou jihoafrického Mafekingu, podnikl s asi 20 chlapci první pokusný skautský tábor na ostrově Brownsea. Úspěch tábora jej podnítil k pokračování v projektu: během jara 1908 dokončil a vydal rukopis knihy Scouting for Boys. Ohlas knihy Scouting for Boys nezůstal omezen pouze na Británii. Už v roce 1908 vznikly první skautské oddíly v Kanadě, Austrálii, na Novém Zélandu, a v dalších letech se hnutí rychle šířilo do dalších zemí. B. P. si přál, aby britský původ a identita skautingu neupadly v zapomnění a požádal proto krále, aby skautingu udělil Královskou Chartu skautingu. Král bez váhání vyhověl: k udělení Charty, aktu, který představoval významné právní zakotvení skautské organizace, došlo 4. ledna 1912. V tomto roce došlo i k další důležité události: 30. října 1912 se B. P. oženil se slečnou Olave Saint Clair Soames. Jeho žena se ihned zapojila do služby skautskému hnutí: v roce 1916 byla jmenována "vrchní zpravodajkou" hnutí, v roce 1918 byl tento titul změněn na "Chief Guide" - "Náčelní skautek". V roce 1922 byl zrod mezinárodního chlapeckého skautského ústředí, které teprve v roce 1973 dostalo název Světová organizace skautského hnutí, zkráceně WOSM (World Organization of the Scout Movement).

Za zakladatele českého skautingu je považován středoškolský profesor Antonín Benjamin Svojsík, který založil jeho hlavní proud – junáctví. Svojsík zahájil budování junáctví v roce 1911, kdy inspirován návštěvou v Anglii založil první český skautský oddíl. Poté začal pracovat na vlastní výchovné metodě, inspirací mu byly práce Roberta Baden-Powella a Ernesta Thompsona Setona a ke spolupráci přizval třicet českých osobností. V roce 1912 tak mohl uspořádat první český skautský tábor (proběhl v srpnu

poblíž hradu Lipnice) a především vydat knihu *Základy junáctví*, která je pro české junáctví tímtež, co *Scouting for Boys* pro mezinárodní skauting. Svojsíkovo junáctví se od klasického Baden-Powellovského skautingu odlišuje především ve dvou aspektech. V první řadě klade nepřehlédnutelně vyšší důraz na vlastenectví a národovectví a zároveň nižší důraz na duchovní rozměr, což je jasně vidět už na jeho symbolech: Mikolášem Alšem zpracovaném znaku, v němž "chodský pes" odkazuje na idealizované Jiráskovy Chody, kteří měli být vzorem českých skautů, a skautském slibu, v němž v prvním bodě povinnost k Bohu a králi nahradila láska k vlasti. Druhým výrazným specifikem českého skautingu je jeho silná ovlivněnost Setonovským woodcraftem. Svojsík původně zamýšlel využít pro šíření junáctví a jeho ideálů Sokola, nakonec ale zjistil, že to není schůdná cesta, a tak v roce 1914 založil spolek Junák - český skaut.

Během historie českého státu byl skauting třikrát zakázán totalitními režimy, neboť proti totalitě vždy aktivně vystupoval. Řada skautských činovníků padla při odbojové činnosti, byla popravena či vězněna v nacistických koncentračních táborech, řada se jich stala obětí politických procesů v padesátých letech. Skauting vždy okamžitě využil politického uvolnění (1945, 1968 a 1989) a obnovil svojí činnost. Přesto tak vznikaly mezery v kontinuitě vývoje. Poslední přestávka trvala 20 let a to se projevilo v určitém ustrnutí oproti světovému hnutí (Hanus & Jirásek, 1996).

1.6.3 Organizační struktura

Jedním ze základních prvků je družinový systém. Na tento systém přišel již Sir Robert Baden - Powell, při svých strategiích ve válce. Družina čítá 6 - 8, maximálně 10 dětí, stejné věkové kategorie. Tuto základní jednotku skautské výchovy vede o něco starší chlapec či dívka – družinový rádce, v oddílech vodních skautů je to kormidelník. Nejmladší děvčata tvoří tzv. roje světlušek a chlapečci smečky vlčat. Několik družin tvoří oddíl. Jeho chod zajišťuje oddílová rada, do které patří rádci družin, oddíloví rádci, vůdce oddílu a jeho zástupce a ostatní činovníci oddílu, kteří zastávají funkce hospodáře apod.

Základní statutární jednotkou Junáka jsou střediska, která sdružují minimálně 3 oddíly a kluby dospělých. Činnost každého střediska zajišťuje středisková rada volená střediskovým sněmem. Středisko poskytuje oddílům právní a finanční záštitu a také další zázemí potřebné pro dobré fungování oddílů. Na regionálních úrovních pracují

krajské a okresní rady Junáka. Ty také na tři roky volí příslušný krajský či okresní sněm. Vrcholným orgánem Junáka je Valný sněm a Náčelnictvo. Výkonným orgánem je Výkonná rada Junáka v čele se starostou. Český Junák patří ke světovému skautskému hnutí, které má dvě samostatné organizace: WOSM – World Organization of the Scout Movement a WAGGGS – World Association of Girl Guides and Girl Scouts (Anonymous, 1995).

Mimo tyto základní jednotky působí například Hlavní kapitanát vodních skautů, Klub skautských sběratelů, Tiskové distribuční centrum nebo skautský obchod JUN.

1.6.4 Skautská výchovná metoda

Skauting je založený na principu sebevýchovy. To znamená, že každý mladý člen je považován za jedinečnou osobnost, která má již od počátku potenciál rozvíjet se ve všech směrech a převzít za svůj rozvoj zodpovědnost. Sebevýchova v sobě implicitně obsahuje tu skutečnost, že je založena na pojmu „výchovy zevnitř“, což je v opozici k „učení zvnějšku“. Dětský člen hraje ve výchovném procesu hlavní roli - t.j. vychovatelem mladého člověka je primárně on sám. Skautská metoda představuje strukturovaný rámec, který je uspořádán tak, aby vedl a podporoval každého mladého člověka na jeho stezce osobního růstu.

Posláním skautingu je přispět k výchově mladých lidí prostřednictvím hodnotového systému, založeného na skautském slibu a zákonu, pomáhat jim vytvářet lepší svět, kde naleznou uspokojení jako jednotlivci a budou hrát konstruktivní roli ve společnosti. Toho je dosahováno:

- jejich zapojením během formativních let v procesu non-formální výchovy
- používáním zvláštních metod, které činí každého jednotlivce hlavním činitelem jeho rozvoje jako sebevědomé, solidární, zodpovědné a uvědomělé osobnosti
- napomáháním v ustavování jejich hodnotového systému, založeného na duchovních, sociálních a osobních principech, tak jak jsou vyjádřeny ve slibu a zákonu.

(WOSM, 1999)

Prvky skautské metody jsou Skautský zákon a slib, Učení se činností, Družinový (nebo týmový) systém, Symbolický rámec, Osobní růst, Pobyt v přírodě, Podpora dospělých. Tyto prvky jsou platné napříč všemi státy, kde skautské hnutí existuje.

1.6.5 Skautský program a pohybová aktivita

Jak už bylo řečeno hlavním posláním skautingu je přispět k výchově mladých lidí prostřednictvím hodnotového systému, založeného na skautském slibu a zákonu, pomáhat jim vytvářet lepší svět, kde naleznou uspokojení jako jednotlivci a budou hrát konstruktivní roli ve společnosti (WOSM, 1999). Podle toho se přizpůsobuje i skautský program. Během vývoje se programová náplň dost změnila, ale myšlenka i cíl zůstávají stejné. Největší změnu prodělal program skautingu (nikoli poslání či skautská výchovná metoda) kolem roku 2008, kdy se uváděl tzv. „Nový výchovný program“. Byla to odpověď na zrychlující se tempo postmoderní společnosti, nové technologie, ale i pokles členské základny a nedostatek vedoucích. Dalšími důvody byly nedostatečná metodika, celková atraktivita programů a chybějící vytyčení výchovných cílů. Byly vytvořeny nové metodické materiály a stezky k plnění postupných úkolů ze všech tematických oblastí.

Pohybová aktivita byla součástí skautingu od svého počátku, ale nikdy nebyla cílem jako například u Sokolů. Velkou zásluhu o to měl v Českých zemích zakladatel Antonín Benjamin Svojsík. Ten díky své tělocvičné profesi prosazoval tělesná cvičení jako významnou část programu. Jeho původní myšlenku o skautingu nejdříve vysvětloval na kurzu pro učitele tělocviku a měl výrazný zájem prosadit skauting mezi sokolský dorost. Program zejména na táboře byl tvořen ranním cvičením, prací v kuchyni, procházkami a hrami, odpoledním cvičením, řemeslnými pracemi a pobytem v přírodě (Šantora, Nosek, Janov, & Dostál, 2012). Dnes je program podobný, ale cílená tělocvičná aktivita již není zdaleka tak významná.

S postupným vývojem a především příchodem Nového výchovného programu se pohybová aktivita změnila hlavně k moderním adrenalinovým a výzvoovým sportům, k používání lanových překážek a uváděním nových sportovních her. Stále oblíbenější jsou i hry pro veliký počet účastníků, které jsou založeny především na strategii a „bojové rychlosti“.

Nyní Junák na svých oficiálních stránkách udává že „skautský program je pestrobarevný – náplň činností je různorodá a přizpůsobená jak věku, tak individuálním potřebám dětí. V oddílech se potkávají děti a mladí lidé s rozdílnými schopnostmi, různých národností nebo odlišného náboženského vyznání. Skauting je otevřen všem a každému nabízí příležitost navázat nová přátelství. Skauti prožívají život naplno. Berou ho do svých rukou a dělají to, co je baví. Fotí, píší reportáže, slaňují skály, hrají na kytaru nebo sportují. Někteří skauti se vydávají se svými oddíly za dobrodružstvím na vodu, sjíždějí řeky a učí se postarat o sebe i posádku lodi. Jiní objevují české kraje i Evropu na kolech. Nejdůležitější je ale to, co se přitom učí mimochodem – že má cenu se o něco snažit, zapojit se, spolupracovat, být součástí světa“ (Junák – svaz skautů a skautek ČR, 2011).

1.6.6 Slovenský skauting

Rozdělení Československa přineslo také vznik samostatné organizace Slovenský skauting. Dnes je jedinou největší skautskou organizací na Slovensku, taktéž největší a neaktivnější organizací pro děti a mládež. V dnešní době čítá 6000 členů ve 120 městech a obcích. V porovnání s českým Junákem, je to o dost méně, ale z hlediska geografického a demografického jde určitě o silné hnutí. Slovenský skauting je členem mezinárodních organizací WOSM (World Organization of Scout Movement) a WAGGGS (World Association of Girl Guides and Girl Scouts) (Slovenský skauting, 2010a).

Hlavní myšlenka Slovenského skautingu je stejná, jako u jiných skautských organizací - přispět k výchově mladých lidí prostřednictvím hodnotového systému, založeného na skautském slibu a zákonu, pomáhat jim vytvářet lepší svět, kde naleznou uspokojení jako jednotlivci a budou hrát konstruktivní roli ve společnosti (WOSM, 1999).

Slovenský skauting je také významný svým projektem sdružování romské populace v regionech se socio-ekonomickými problémy, zjm. Prešova a Košic – tzv. Rómský skauting (Slovenský skauting, 2010b).

1.7 Sokol

1.7.1 Historie sokola

Vznik Sokola je spojen s nástupem novodobého spolkového hnutí u nás, které jako projev probouzející se národní a občanské aktivity přispívalo k formování do té doby umrtveného veřejného života a v mnohém nahrazovalo dosud neexistující politické organizace. Vznik Sokola byl také současně spjat se vstupem tělesné kultury do života naší novodobé společnosti (Novotný, 1990, 1).

Po neúspěšném pokusu o založení česko – německého tělocvičného spolku byla v roce 1862 ustanovena Tělocvičná jednota Pražská, předchůdkyně Sokola Pražského. U kolébky tohoto spolku stáli především Miroslav Tyrš a Jidřich Fügner. Z ostatních spoluzakladatelů vynikali zejména bratři Grégrové, Adolf Hájek a Rudolf Turn – Taxis. Otec sokolské myšlenky M. Tyrš vystudoval filozofii a věnoval se estetice. Politickým zaměřením byl „mladočechem“ a za tuto stranu několikrát kandidoval do zemského sněmu a říšské říše. Obdivoval ideál antické kalokagathie a její zásady prosazoval i v Sokole. Od roku 1971 řídil časopis Sokol (Jansa, Jůva, Kocourek, Svozi, l & Kovář, 2012, 38).

Jeho nejvýznamnější práce je Základové tělocviku, kde najdeme výklad sokolské tělocvičné soustavy, která dělí tělocvičná cvičení do 4 skupin: cvičení bez náradí a bez pomoci, cvičení nářaďová, cvičení ve skupinách a cvičení úpolová.

Nejbližším Tyršovým spolupracovníkem byl J. Fügner, který se stal prvním starostou Sokola a zafinancoval výstavbu první sokolovny v Praze. V šedesátých letech 19. stol. začaly vznikat sokolské spolky v mnoha dalších českých městech. V roce 1889 vznikla celonárodní sokolská organizace Česká obec sokolská.

Vyvrcholením sokolské činnosti byly hlavně sokolské slety jako hromadná cvičební vystoupení. V Sokole můžeme hledat kořeny organizované tělesné výchovy žen v Čechách. V roce 1869 vznikl pod vedením K. Hanušové Tělocvičný spolek paní a dívek pražských (Jansa, Jůva, Kocourek, Svozil, & Kovář, 2012).

„Likvidace Sokola nastala třikrát. Stal se nepohodlným pro všechny totalitní režimy našich dějin. Poprvé byl zakázán za války v roce 1915, podruhé jej krutě rozprášili nacisté v roce 1941 a potřetí jej pohltila "sjednocená tělovýchova" po roce

1948. Snahy o obnovu Sokola v roce 1968 udusila normalizace a teprve v lednu 1990 byl vzkříšen - již počtvrté - k novému životu“ (Česká obec sokolská, 2007a).

1.7.2 Organizační struktura

Česká obec sokolská sdružuje své tělocvičné jednoty do 42 sokolských žup. Území žup, tvořené tělocvičnými jednotami, je vždy na území jednoho kraje. Koordinaci a spojení mezi župami, krajským úřadem a dalšími subjekty s krajskou působností zajišťuje v každém kraji krajský zmocněnec. Krajský zmocněnec a jeho zástupce jsou voleni statutárními zástupci příslušných žup a jsou oprávněni jednat s orgány kraje a jinými subjekty na území kraje v rozsahu daném příslušným pověřením.

Vyslanci zvolení na valných hromadách žup tvoří výbor ČOS, ten ze svého středu volí starostu ČOS, místostarosty, jednatele a další členy předsednictva ČOS. Členy předsednictva jsou rovněž náčelník a náčelnice ČOS, předseda odboru sportu ČOS a vzdělavatel ČOS, kteří jsou zvoleni odbornými útvary. Předsednictvo ČOS je 13 členné.

Nejvyšším orgánem ČOS je sjezd ČOS, který se koná jednou za tři roky. Dvakrát do roka zasedá výbor ČOS, který schvaluje zásadní materiály (rozpočet, výsledky hospodaření apod. viz Stanovy ČOS). Statutárním orgánem ČOS je předsednictvo výboru ČOS (Česká obec sokolská, 2007b).

1.7.3 Sokolský program a pohybová aktivita

Podle stanov je posláním ČOS zvyšovat tělesnou zdatnost svých členů a vychovávat je k čestnému jednání v životě soukromém i veřejném, k národnosti, rasové a náboženské snášenlivosti, k demokracii a humanismu, k osobní skromnosti a ukázněnosti, k lásce k rodné zemi a úctě k duchovnímu dědictví našeho národa. Cílem činnosti ČOS je přispívat ke zvyšování duchovní, kulturní a fyzické úrovně naší demokratické společnosti prostřednictvím tělesné výchovy a sportu, výchovy k mravnosti, společenské a kulturní činnosti (Česká obec sokolská, 2014). Z dětských a mládežnických organizací, kterými se v této práci objevují, má Sokol pohybovou aktivitu zmiňovanou přímo ve stanovách a je hlavní složkou celého programu.

Sokolský program spravují odbory. Nejdůležitějším je odbor všestrannosti. Do těchto oddílů jsou zařazení všichni, kteří neusilují o maximální sportovní výkon, ale cvičí pro kondici, zdraví, radost, potěšení, prožitek. V programu jsou zařazeny různé druhy sportů, jako je gymnastika, atletika, míčové hry, ale i plavání, rytmika turistika a pobyt v přírodě (Česká obec sokolská, 2007c).

Dalším je odbor sportu. Sdružuje sportovní oddíly různých výkonnostních úrovní ve více než osmdesáti sportovních odvětvích (fotbal, basketbal, volejbal, metaná, korfbal, závody psích spřežení). Členové těchto oddílů reprezentují Českou republiku na velkých mezinárodních soutěžích, ale i na olympijských hrách (Česká obec sokolská, 2007d).

Poslední důležitou složku tvoří vzdělavatelský odbor. Ten pořádá společensko – kulturní akce, sdružuje např. folklorní a hudební soubory a loutková divadla. Pravidelně vydává časopis Sokol a řídí vypracovaný vzdělávací systém cvičitelů a trenérů podle potřeby Sokola (Česká obec sokolská, 2007e).

1.8 Pionýr

1.8.1 Historie pionýra

Pionýr vznikl v období tzv. jednotné organizace dětí a mládeže. V roce 1949 byla vyhlášena Pionýrská organizace Junáka na slučovací konferenci v dubnu 1949, kdy vznikl Československý svaz mládeže (ČSM). Ten chtěl zajistit lepší spolupráci dětské organizace se školou, a tak začal zakládat vedle dosavadních místních junáckých oddílů právě Pionýrské oddíly Junáka na národních a středních školách. Tyto oddíly mohli zakládat jen členové Československého svazu mládeže. V roce 1950 byla vytvořena jednotná „Pionýrská organizace Československého svazu mládeže“. Byla to reakce na dříve kritizovanou roztříštěnost hnutí; činnost byla stále svázána se školou. Tato reforma přinesla spoustu výhod (např. v podobě zázemí), ale na druhou stranu tím organizace ztratila mnoho přirozených spojitostí. Současně vznikala soustava tzv. Domů pionýrů a mládeže, což byla statní zařízení pro rozvoj zájmové činnosti, šlo o strukturu středisek pro využití volného času, která vlastně funguje pod obměněnými názvy dodnes. Vedoucími pionýrských skupin se často stávaly začínající učitelky bez zájmu o pionýrskou činnost. Vedoucími oddílů, vzhledem k jejich nedostatku a chybějící

soustavě řádné přípravy, bývaly i starší děti a středoškoláci. Pro třídní, kteří měli garantovat své oddíly, to byla často nepřitažlivá starost navíc. Nebylo úplně jasné, co vlastně dělat. 60. léta jsou dobou, kdy se začali prosazovat lidé, kteří již prošli organizací a zároveň získali například vyšší pedagogické vzdělání. Ti přišli se zdůvodněnými požadavky na proměnu činnosti. Vznikl nový pokus o výchovný systém - „Plameny a Cesty“, již dělený podle věku dětí a přibýly zájmové odznaky. V únoru 1968 mělo plénum UV ČSM jednat o autonomii Pionýrské organizace. Připravený návrh dokumentů k projednání nejprve na IV. zasedání Ústřední rady PO ČSM pracovníci svazáckého aparátu svévolně změnili. Vypukl skandál, který nakonec vedl k tomu, že Ústřední rada PO ČSM vyhlásila autonomii, její členové složili slib pionýrských pracovníků a potvrdili tak i členství dospělých. V červnu 1968 se v Seči u Chrudimi sešla konference pionýrských pracovníků a ustavila samostatnou organizaci Pionýr. Do jejího vedení byli zvoleni prakticky „noví lidé“ v čele s novinářem, básníkem a spisovatelem Oldřichem Kryštofem. Konference přijímá demokratický program, vycházející z ideálů demokratického socialismu. V dubnu 1969 nastoupilo do čela KSČ nové vedení v čele s G. Husákem. Začalo v rámci normalizace m.j. požadovat změnu přístupu dětských a mládežnických organizací k jeho politice. Vedení České rady Pionýra bylo vystaveno soustavnému tlaku pracovníků aparátu KSČ, usilujících o to, aby Pionýr realizoval usnesení Husákova vedení. V dubnu 1969 nastoupilo do čela KSČ nové vedení v čele s G. Husákem. V roce 1970 byl Oldřich Kryštofek z Pionýra vyloučen. Do rady i vedení bylo kooptováno 10 někdejších pracovníků aparátu ČSM. Plénum zrušilo Program Pionýra a změnilo stanovy. Obnoven byl povinný rudý šatek a zároveň bylo uloženo, aby pionýrské dokumenty „plně vycházely z principů marxismu – leninismu, proletářského internacionalismu a blízkého vztahu ke straně...“. V roce 1970 vznikla Pionýrská organizace ČSSR, která na ustavující celostátní konferenci Socialistického svazu mládeže PO ČSSR dostala název Pionýrská organizace SSM. Pionýrským (i skautským) vedoucím, kteří chtěli v práci s dětmi pokračovat, nezbývalo, než se podříditi. Ale dobrý základ a úsilí tisíců vedoucích, kteří chtěli být s dětmi a pro děti, nakonec vedlo v roce 1990 k ustavení současného sdružení Pionýr (Krtička & Bělohávek, 2008).

1.8.2 Pionýr dnes

Dnes je Pionýr jedno z největších sdružení dětí a mládeže, které působí po celé republice. Pionýr je oceněn Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy – přiznáním statutu Uznaná nestátní nezisková organizace pro oblast práce s dětmi ve volném čase pro roky 2011 – 2015 (též dříve pro léta 2004 – 2006 a 2007 – 2010) (Pionýr, 2012).

1.8.3 Organizační struktura

Oddíly jsou zaštiťovány Pionýrskými spolky, v jejich čele stojí Rada pionýrské skupiny a její vedoucí, který je statutárním orgánem. Minimálně dva spolky se mohou sdružit do tzv. Pionýrského centra. K zajištění a řízení činnosti spolku v rámci jednotlivých krajů ČR zřizuje Pionýr Krajské organizace Pionýra. Nejvyšším orgánem je Výroční zasedání Pionýra, je svoláváno nejméně jednou za 5 let a účastní se ho delegáti všech pobočných spolků. Výroční zasedání volí Českou radu Pionýra, která je svolávána předsedou Pionýra minimálně jedenkrát ročně. Výkonným orgánem je Výkonný výbor České rady Pionýra (Pionýr, 2007).

1.8.4 Program Pionýra a pohybová aktivita

Pionýr je demokratické, dobrovolné, samostatné a nezávislé sdružení dětí, mládeže a dospělých. Zabývá se osvětovou, výchovnou, vzdělávací, charitativní činností; obhajobou a uspokojováním zájmů a oprávněných potřeb dětí a členů sdružení. Podporuje tvorbu a naplňování zejména sociálních, kulturních a sportovních programů s ohledem na ochranu práv dětí a rozvíjení jejich zájmové činnosti.

Hlásí se k „Úmluvě o právech dítěte“ a „Listině práv a svobod“ a podílí se na naplňování jejich zásad. Vede své členy k aktivnímu občanství a kladným morálním hodnotám. Umožňuje svým členům i dalším účastníkům svých aktivit uspokojovat jejich zájmy a potřeby prostřednictvím všestranné činnosti v různých, převážně dětských kolektivech při pravidelné celoroční činnosti, prázdninových a dalších volnočasových aktivitách, včetně mezinárodních.

Svou činnost zabezpečuje zejména prostřednictvím práce dobrovolných pracovníků, jimž zajišťuje servisní zázemí. Prostřednictvím systému přípravy zajišťuje odbornou způsobilost a vzdělání pro vedení kolektivů dětí a mládeže a pro odborné a speciální funkce ve všech oblastech činnosti sdružení.

Pro účely sdružení může vykonávat zejména vydavatelskou a nakladatelskou činnost, grafické a kreslířské práce, vyrábět hry a hračky, poskytovat ubytovací služby, agenturní činnost v oblasti kultury a umění, pořádat výstavy, veletrhy, přehlídky a odborné akce, pořádat odborné kurzy, školení a jiné vzdělávací akce včetně lektorské činnosti, pořádat kulturní produkce, zábavy a provozovat zařízení sloužící k zábavě, organizovat sportovní a turistické akce (Pionýr, 2007).

Činnost pionýrských skupin a oddílů je rozmanitá a hravá. Nejčastěji se jedná o pravidelné schůzky a oddílové výpravy o víkendech, ale stále častěji se pořádají akce i pro neorganizované děti a mládež. V mnoha městech fungují tzv. volnočasové kluby. Mezi dominanty patří letní tábory. Dále pořádají řadu celorepublikových akcí a soutěží jako Pionýrský Sedmikvítek, Republikové setkání pionýrských oddílů, Pionýrská stezka a další (Pionýr, 2012). Přímé zaměření na pohybovou aktivitu zde nenajdeme, ale v činnosti jednotlivých oddílů se odráží pohyb a pobyt v přírodě, sportovní soutěže a hry.

2 CÍLE

2.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této diplomové práce je zjistit, jaké jsou rozdíly v důležitosti jednotlivých motivačních faktorů k pohybové aktivitě u členů dětských a mládežnických organizací (Junák – svaz skautů a skautek ČR, Slovenský skauting, Pionýr a Česká obec sokolská) a jedinců v těchto organizacích neregistrovaných.

2.2 Dílčí cíle

- zjistit, jaké motivační faktory k pohybové aktivitě jsou nejdůležitější pro členy Junáka – svazu skautů a skautek ČR, Slovenského skautingu, Pionýra České obce sokolské
- zjistit míru využití pohybové aktivity v uvedených dětských a mládežnických organizacích a popsat aktuální programovou činnost se zaměřením na pohybovou aktivitu

2.3 Výzkumné otázky

- Jaké je zastoupení pohybové aktivity v činnosti jednotlivých organizací?
- Jaké mají jednotlivé organizace předpoklady zařazovat pohybovou aktivitu do své činnosti?
- Jsou respondenti, kteří jsou členové v některé z dětských a mládežnických organizací, více motivovaní k pohybu?
- Je velký rozdíl důležitosti v nejvíce zastoupeném motivačním faktoru u organizovaných, resp. neorganizovaných respondentů?

3 METODIKA

3.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkum proběhl na 5 základních školách v České republice v Olomouckém a Pardubickém kraji (ZŠ Řezníčkova, ZŠ Komenium, ZŠ Demlova, ZŠ Velká Bystřice a ZŠ Pardubice) a na 2 školách na Slovensku (ZŠ Úsov, ZŠ Dubice). Výzkumný soubor tvořilo celkově 909 dotazníků, z toho po čištění dat bylo 885 platných. 490 bylo z České republiky a 419 ze Slovenska. Celkově v dotazníku uvedlo 98 respondentů, že jsou členi alespoň jedné z organizací: Junák – svaz skautů a skautek ČR, Slovenský skauting, Pionýr, Česká obec sokolská (50 respondentů z ČR a 48 ze Slovenska). Všichni respondenti v době výzkumu chodili do 9. ročníku ZŠ. Pohlaví pro tento výzkum není relevantní.

3.2 Výzkumné metody

Zpracovávaná data byla získána dotazníkovou formou. Byl použit dotazník z výzkumného projektu IGA FTK – Volný čas dětí školního věku – HBSC studie (Příloha č. 1). V dotazníku je celkem 61 otázek, které zjišťují celkové zdraví a životní styl školáků. Pro tuto diplomovou práci byla stěžejní otázka č. 31: „Věnuješ se ve svém volném čase některé z následujících organizovaných aktivit? Organizovanými aktivitami zde myslíme aktivity, které provozuješ ve sportovním nebo jiném klubu nebo organizaci.“ Zde jsem vybrala ty respondenty, kteří zakroužkovali odpověď d) Dětské a mládežnické organizace – Skauting, Sokol, Pionýr. Další otázkou, kterou se ve výzkumu zabývám, je otázka č. 43: „Zde uvádíme seznam důvodů, které vedou některé mladé lidi k pohybovým aktivitám ve volném čase. U každého prosím zaškrtni, jak důležitý je pro tebe. Prosím zaškrtni vždy jedno okénko v každém řádku.“ Respondenti zaškrtovali 13 různých motivačních faktorů: a) Užít si zábavu, b) Být dobrý ve sportu, c) Vyhrát, d) Spřátelit se s novými kamarády, e) Posilovat své zdraví, f) Vídat se s kamarády, g) Pracovat na své postavě, h) Vypadat dobře, i) Mít radost z užívání svého těla, j) Potěšit své rodiče, k) Být v pohodě, l) Hlídat si tělesnou hmotnost, m) Zažívat vzrušení. Ve výzkumu jsem se zaměřila a porovnávala odpovědi „Velmi důležité“, avšak ve výsledkových tabulkách jsou pro úplnost uvedeny i četnosti odpovědí „Důležitých“ a „Nedůležitých“

3.3 Průběh a realizace výzkumu

Sběr dat proběhl v první půlce listopadu 2013. Dotazníkové šetření zajišťovali vyškolení pracovníci FTK UP. Následně byly dotazníky zpracovány a přepsány do elektronické verze a vyčištěna data. 24 dotazníků bylo vyřazeno; konečný počet validních dotazníků ke konečnému zpracování je 885.

3.4 Statistické zpracování dat

Pro vlastní zpracování a popis dat byl využit program Statistica. K výpočtům jednotlivých výsledků byl použit neparametrický Mann - Whitney U test. Rozdíly byly signifikantní, pokud $p < 0,05$.

4 VÝSLEDKY

Kapitola výsledky je rozdělena na 3 části dle jednotlivých cílů. V první jsou uvedeny výsledky rozdílů důležitosti motivace k pohybové aktivitě u členů a nečlenů dětských a mládežnických organizací (Junák – svaz skautů a skautek ČR, Slovenský skauting, Pionýr a Česká obec sokolská) a druhá část uvádí, jaké jsou nejdůležitější motivační faktory k pohybové aktivitě u členů těchto organizací. Třetí část je popisným souhrnem využití pohybové aktivity v programové činnosti těchto organizací.

4.1 Rozdíly v důležitosti jednotlivých motivačních faktorů k pohybové aktivitě u členů dětských a mládežnických organizací a nečlenů

U motivace „Užít si zábavu“ nejsou signifikantní rozdíly mezi členy a nečleny dětských a mládežnických organizací. Tento motivační faktor uvedlo 63,8 % členů a 63,1 % nečlenů jako velmi důležitý (Tabulka 1).

Tabulka 1. Užít si zábavu

	Velmi důležité		Důležité		Nedůležité	
	n	%	n	%	n	%
je člen dětské a mládežnické organizace	60	63,8	31	33,0	3	3,2
není člen dětské a mládežnické organizace	475	63,1	256	34,0	22	2,9
Celkem	535	63,2	287	33,9	25	3,0

Četnost výskytů motivačního faktoru „Být dobrý ve sportu“ je v následující tabulce. Pro členy je velmi důležitý ze 46,7 % a pro nečleny z 39 %. Nejsou zde signifikantní rozdíly mezi členy a nečleny (Tabulka 2).

Tabulka 2. Být dobrý ve sportu

	Velmi důležité		Důležité		Nedůležité	
	n	%	n	%	n	%
je člen dětské a mládežnické organizace	43	46,7	37	40,2	12	13,0
není člen dětské a mládežnické organizace	294	39,0	332	44,1	127	16,9
Celkem	337	39,9	369	43,7	139	16,4

Motivační faktor „Vyhrát“ má velmi malé zastoupení. Jako velmi důležitý ho uvedlo jen 25,3 % členů, což ho v četnosti výskytu zařadilo mezi nejméně důležité. U nečlenů dětských a mládežnických organizací ho uvedlo jako velmi důležitý také jen 23,3 % respondentů. Nenalezneme zde signifikantní rozdíly (Tabulka 3).

Tabulka 3. Vyhrát

	Velmi důležité		Důležité		Nedůležité	
	n	%	n	%	n	%
je člen dětské a mládežnické organizace	23	25,3	27	29,7	41	45,1
není člen dětské a mládežnické organizace	173	23,3	245	32,9	326	43,8
Celkem	196	23,5	272	32,6	367	44,0

U motivačního faktoru „Spřátelit se s novými kamarády“ jsme zjistili signifikantní rozdíly ($p = 0,005$). Jako velmi důležitý ho uvedlo 58,7 % členů dětských a mládežnických organizací a 43,3 % nečlenů (Tabulka 4).

Tabulka 4. Spřátelit se s novými kamarády

	Velmi důležité		Důležité		Nedůležité	
	n	%	n	%	n	%
je člen dětské a mládežnické organizace	54	58,7	34	37,0	4	4,3
není člen dětské a mládežnické organizace	325	43,3	370	49,3	55	7,3
Celkem	379	45,0	404	48,0	59	7,0

Další je motivační faktor „Posilovat své zdraví“. U členů dětských a mládežnických organizací je to nejdůležitější faktor a uvedlo ho 73,1 %. U nečlenů ho uvedlo 65,8 %. Nejsou zde signifikantní rozdíly mezi oběma skupinami respondentů (Tabulka 5).

Tabulka 5. Posilovat své zdraví

	Velmi důležité		Důležité		Nedůležité	
	n	%	n	%	n	%
je člen dětské a mládežnické organizace	68	73,1	22	23,7	3	3,2
není člen dětské a mládežnické organizace	494	65,8	234	31,2	23	3,1
Celkem	562	66,6	256	30,3	26	3,1

Motivační faktor „Vídat se s kamarády“ uvedlo jako velmi důležitý 61,3 % členů a 57,8 % nečlenů. Ani zde jsme nenašli signifikantní rozdíly (Tabulka 6).

Tabulka 6. Vídat se s kamarády

	Velmi důležité		Důležité		Nedůležité	
	n	%	n	%	n	%
je člen dětské a mládežnické organizace	57	61,3	29	31,2	7	7,5
není člen dětské a mládežnické organizace	432	57,8	278	37,2	37	5,0
Celkem	489	58,2	307	36,5	44	5,2

Další je četnost výskytu motivačního faktoru k pohybové aktivitě „Pracovat na své postavě“. Jako velmi důležitý ho uvedlo 54,3 % respondentů – členů dětských a mládežnických organizací a 53,1 % nečlenů. Nejsou zde signifikantní rozdíly (Tabulka 7).

Tabulka 7. Pracovat na své postavě

	Velmi důležité		Důležité		Nedůležité	
	n	%	n	%	n	%
je člen dětské a mládežnické organizace	51	54,3	36	38,3	7	7,4
není člen dětské a mládežnické organizace	397	53,1	283	37,9	67	9,0
Celkem	448	53,3	319	37,9	74	8,8

U motivačního faktoru „Vypadat dobře“ nejsou signifikantní rozdíly. Jako velmi důležitý pro motivaci k pohybové aktivitě ho uvedlo 45,2 % členů a 43,7 % nečlenů skautských organizací, Sokola či Pionýra (Tabulka 8).

Tabulka 8. Vypadat dobře

	Velmi důležité		Důležité		Nedůležité	
	n	%	n	%	n	%
je člen dětské a mládežnické organizace	42	45,2	34	36,6	17	18,3
není člen dětské a mládežnické organizace	328	43,7	313	41,7	109	14,5
Celkem	370	43,9	347	41,2	126	14,9

Jistý signifikantní rozdíl jsme při výzkumu zaznamenali u výpočtu motivačního faktoru „Mít radost z užívání svého těla“ ($p = 0,01$). U členů dětských a mládežnických organizací ho jako velmi důležitý uvedlo 62,4 %. U nečlenů se jako velmi důležitý vyskytoval ze 47,1 % (Tabulka 9).

Tabulka 9. Mít radost z užívání svého těla

	Velmi důležité		Důležité		Nedůležité	
	n	%	n	%	n	%
je člen dětské a mládežnické organizace	58	62,4	29	31,2	6	6,5
není člen dětské a mládežnické organizace	352	47,1	344	46,0	52	7,0
Celkem	410	48,8	373	44,4	58	6,9

Další signifikantní rozdíly mezi skupinou členů dětských a mládežnických organizací a nečlenů jsme zaznamenali u motivačního faktoru „Potěšit své rodiče“ ($p = 0,007$). Jako velmi důležitý ho uvedlo 68,8 % respondentů organizovaných ve skautu, Sokole či Pionýru a 54,8 % respondentů zde neorganizovaných (Tabulka 10). Tato motivace k pohybové aktivitě „Potěšit své rodiče“ je u členů jako druhá nejčastěji uváděná.

Tabulka 10. Potěšit své rodiče

	Velmi důležité		Důležité		Nedůležité	
	n	%	n	%	n	%
je člen dětské a mládežnické organizace	64	68,8	25	26,9	4	4,3
není člen dětské a mládežnické organizace	409	54,8	267	35,7	71	9,5
Celkem	473	56,3	292	34,8	75	8,9

Další je uveden motivační faktor „Být v pohodě“. Jako velmi důležitý ho uvedlo 51,1 % členů a 47,7 % respondentů z řad nečlenů dětských a mládežnických organizací. Nesjou zde signifikantní rozdíly (Tabulka 11).

Tabulka 11. Být v pohodě

	Velmi důležité		Důležité		Nedůležité	
	n	%	n	%	n	%
je člen dětské a mládežnické organizace	48	51,1	24	25,5	22	23,4
není člen dětské a mládežnické organizace	355	47,3	229	30,5	166	22,1
Celkem	403	47,7	253	30,0	188	22,3

Žádné signifikantní rozdíly jsme nenašli ani u motivačního faktoru „Hlídat si tělesnou hmotnost“. 48,9 % členů dětských a mládežnických organizací ho označilo jako velmi důležitý. Tento faktor jako velmi důležitý označilo 44 % nečlenů (Tabulka 12).

Tabulka 12. Hlídat si tělesnou hmotnost

	Velmi důležité		Důležité		Nedůležité	
	n	%	n	%	n	%
je člen dětské a mládežnické organizace	46	48,9	40	42,6	8	8,5
není člen dětské a mládežnické organizace	329	44,0	334	44,7	84	11,2
Celkem	375	44,6	374	44,5	92	10,9

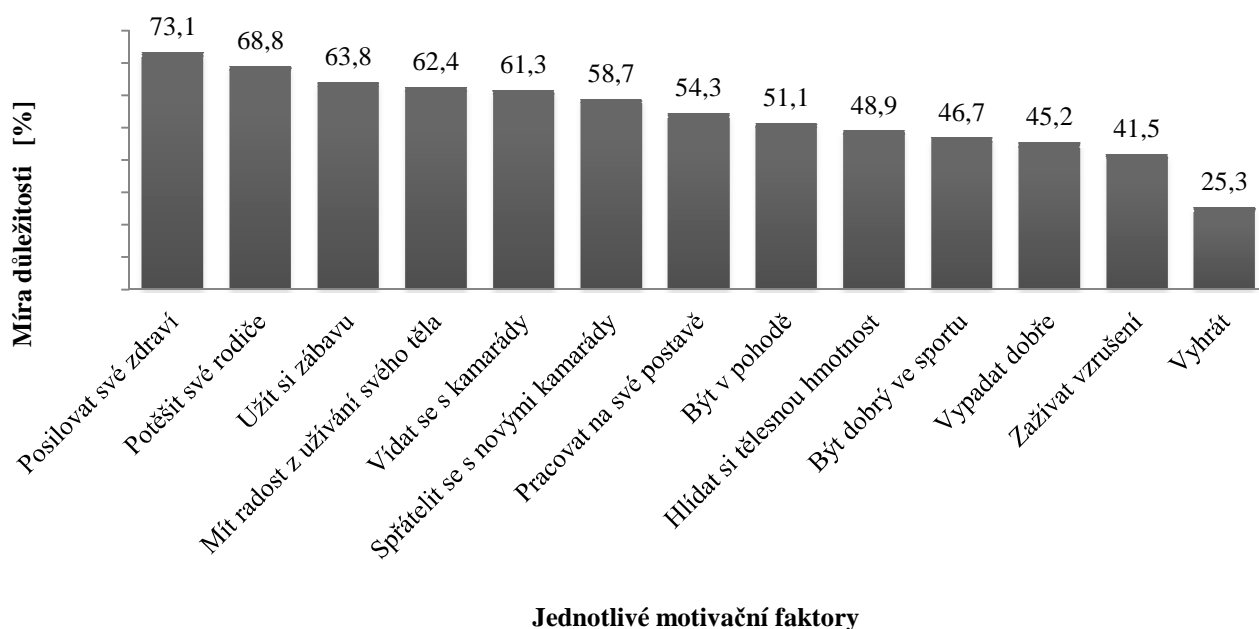
Posledním zkoumaným motivačním faktorem bylo „Zažívat vzrušení“. Ani zde nejsou žádné významné signifikantní rozdíly mezi členy a nečleny dětských a mládežnických organizací. Jako velmi důležitý tuto motivaci k pohybové aktivitě uvedlo 41,5 % členů a 34,6 % respondentů – nečlenů (Tabulka 13).

Tabulka 13. Zažívat vzrušení

	Velmi důležité		Důležité		Nedůležité	
	n	%	n	%	n	%
je člen dětské a mládežnické organizace	39	41,5	38	40,4	17	18,1
není člen dětské a mládežnické organizace	256	34,6	310	41,9	173	23,4
Celkem	295	35,4	348	41,8	190	22,8

4.2 Nejdůležitější motivační faktory k pohybové aktivitě u členů dětských a mládežnických organizací

Z výsledků vyplývá, že hlavními motivačními faktory k pohybové aktivitě u členů dětských a mládežnických organizací (Junák – svaz skautů a skautek ČR, Slovenský skauting, Pionýr, Česká obec sokolská) jsou „Posilovat své zdraví“, kterou jako velmi důležitou uvedlo 68 dotázaných (73,1 %), dále „Potěšit své rodiče“ kterou uvedlo 64 respondentů (68,8 %) a Užít si zábavu uvedlo 60 respondentů (63,8 %) (Obrázek 3).



Obrázek 3. Motivační faktory u členů dětských a mládežnických organizací seřazené podle důležitosti

4.3 Míra využití pohybové aktivity v programové činnosti dětských a mládežnických organizací

- Všechny organizace se snaží rozvíjet osobnosti svých členů ve smyslu kalokagathie – rozvoji jak psychické, tak fyzické i duševní či duchovní stránky člověka.
- Česká obec sokolská jako jediná ze zkoumaných organizací má ve své hlavní náplni tělesné cvičení a sport. Má k tomu nejvíce vybavení, kvalitního zázemí, metodických materiálů a proškolených vedoucích. Vychází to i z její historické podstaty.
- Organizace Junák svaz skautů a skautek ČR a Slovenský skauting by měly historické předpoklady k prosazování pohybové aktivity, ale jako stěžejní body ve svých programech pohybovou aktivitu nemají. Pohybová aktivita je skrytá v prostředcích kvalitně zpracovaných výchovných metod a velice záleží na zaměření jednotlivých oddílů a příslušných vedoucích.
- Pionýr je organizace se složitou minulostí, která své pevné místo mezi volnočasovými organizacemi teprve získává. Pohybovou aktivitu taktéž nemá jako prioritní bod svých programů, ale jako u skautingu se promítá do programu v podobě pohybových her a soutěží. I zde záleží na přístupu jednotlivých oddílů a jejich vedoucích.

5 DISKUZE

Pohybová aktivita a smysluplné a aktivní trávení volného času má významné zastoupení v životě každého z nás, o to víc u mladých lidí. Má vliv na všechny oblasti našeho zdraví; jak na fyzickou, tak i psychickou stránku. Velký význam má pohybová aktivita také pro emocionální ladění člověka. Cvičící člověk má pocit důvěry ve své schopnosti, snadněji rozptýlí obavy a stresy denního života a je méně agresivní. Fyzicky aktivní člověk má vyšší produkci některých nervových přenašečů a modulátorů, které snižují bolest, zlepšují náladu a přinášejí člověku pocit radosti. Asi jedinou zásadní nevýhodou pohybové aktivity je četnost různých druhů úrazů a zranění (Stejskal, 2004).

Také výsledky výzkumu Rychteckého et al. (2000) dokládají, že u sportujících mladistvých nacházíme méně studijních problémů i menší procento výskytu společensky nevídaného chování (delikvence). Velký potenciál pohybové aktivity spočívá i v socializačním a integračním působení na mládež.

V pokynech EU pro pohybovou aktivitu se dočteme, že příležitostí věnovat se pohybové aktivitě s blížící se dospělostí obvykle ubývá a nedávné změny životního stylu tento jev ještě zesílily. V důsledku významných vynálezů nedávné doby se projevilo výrazné snížení množství tělesné námahy potřebné k vykonávání nutných každodenních domácích prací, k přepravě z místa na místo (automobil, autobus) a dokonce k dosahování aktivit ve volném čase (včetně činností s obsahem pohybových aktivit). Podle dostupných údajů vede sedavý způsob života 40 až 60 % obyvatelstva EU (Anonymous, 2008, 4).

Díky těmto ne příliš optimistickým číslům bychom se ve svých výzkumech měli zaměřit právě na to, co vede jedince k cílené pohybové aktivitě a co ovlivňuje pokles aktivity habituální. Dále bychom měli zkoumat, zda tento pokles je závislý na věku člověka. Podle World Health Organization (2002) je důležité sledovat životní styl už v dětství a dospívání, protože chování v tomto období ovlivňuje životní styl v dospělosti. Myslím si, že je tedy důležité zaměřit se na podporu pohybové aktivity právě u dětí mladšího a staršího školního věku, aby získali dobré návyky pro období dospělosti.

U předškolních dětí není ještě pokles pohybové aktivity významný. Dokládají to autoři Sigmund, Sigmundová, Miklánková, Frömel a Groffik (2009), kteří ve svém výzkumu zjistili, že předškolní děti jsou neaktivnější z jimi zkoumaných skupin (5-7letých předškoláků, 12-17letých adolescentů a 18-24letých dospělých) a to

i ve volnočasové pohybové aktivitě. Problém nastává s příchodem na základní školu. Podle studie Sigmunda, Miklánkové, Sigmundové, Mitáše a Lokvencové (2008) jsou pohybově slabými částmi školního týdne čas trávený ve školní družině, školních přestávkách a víkendových dnech. Právě v těchto částech týdenního režimu spatřují prostor pro realizaci intervenčních programů na zvýšení pohybové aktivity dětí prvních tříd základních škol. S tím mohu jedině souhlasit, sama dělám ve školní družině a podpora pohybové aktivity je silně závislá na přístupu jednotlivých vychovatelek a vedení školy. Přesto, jak už bylo řečeno, je pohyb v tomto věku velmi důležitý pro adherenci do dalších věkových období.

Výzkum Visagurskiené, Jankauskiené, Vizbaraité, Pajaujiené a Gričiutė (2012), který se zabýval vztahem sexuální vyspělosti (zralosti) a pohybové aktivity, ukazuje, že během dospívání klesá míra pohybové aktivity a to častěji u chlapců. Také uvádí, že na počátku zralosti byla většina chlapců spokojena se svoji váhou a výškou, ale 69 % dívek by chtělo být štíhlejší. To může korelovat s naší studií, kde motivační faktor „pracovat na své postavě“ je zastoupen z 54 %. Také uvádí, že i přes tuto nespokojenost se ale nezvyšuje míra pohybové aktivity a to jen potvrzuje, že je zapotřebí se této věkové skupině věnovat a hledat řešení na účinnější podporu motivace k pohybové aktivitě.

Podle Cihláře & Ticháčka (In Flemr, Němec, & Novotný, 2013) dochází k poklesu sportovně aktivních žáků s přibývajícím rokem 2. stupně ZŠ. Dochází také k závěru, že většina žáků nedodrhuje zdravý životní styl a pohybovou aktivitu vykazují jen dvě třetiny žáků.

Podle Beltona, O'Briena, Meeganové, Woodsové a Issartela (2014) i přes známé výhody pravidelné fyzické aktivity na zdraví a pohodu, mnoho studií naznačuje, že úroveň fyzické aktivity u mladých lidí jsou nízké, a klesají dramaticky během dospívání. V jejich výzkumu došli k závěru, že většina mládeže (67 %) neměla minimální 60 minutovou fyzickou aktivitu denně, která je doporučena pro zdraví. Dokonce 99,5 % respondentů neproazuje znalost ani základních pohybových dovedností očekávaných pro jejich věk. Index tělesné hmotnosti ukázal, že 25 % mladistvých bylo klasifikováno jako s nadváhou nebo obezitou.

Tyto jednotlivé studie jsou jen zlomky, které dokazují špatný a alarmující stav míry pohybové aktivity u dětí a mládeže. Podle mého názoru by právě dětské a mládežnické volnočasové organizace a tělesná výchova ve školách měla být hlavním

propagátorem zdravého životního stylu a účelným vzděláváním v oblasti tělesné kultury jako celku. Programová náplň organizací by měla od dětských let podporovat spontánní pohyb a poté nadále motivovat mladistvé k aktivnímu životnímu stylu a vytvářet jim proto vhodné podmínky. Je tedy zásadní zjišťovat kvalitu náplně volnočasových sdružení dětí a mládeže a zabývat se tím, co vede mladistvé k aktivnímu pohybu.

V této práci jsme zjistili, že hlavním motivačním faktorem pro respondenty, kteří uvedli, že jsou členy organizací Junák – svaz skautů a skautek ČR, Slovenský skauting, Pionýr a Česká obec sokolská, jsou: posilovat své zdraví, potěšit své rodiče, užít si zábavu a mít radost z užívání svého těla. Zde najdeme ve dvou motivačních faktorech rozdíl oproti stěžejní HBSC studii, která udává, že většina dívek a chlapců uvedla, že nejdůležitější je užít si zábavu, posilovat své zdraví, být v pohodě a vídat se s kamarády (Csémy et al., 2013).

Podle Chena (2013) je silnou motivační determinantou vnímání fyzické způsobilosti (přesvědčení, že jsou schopni vykonávat pohybovou aktivitu jakou je sport). Podle našeho výzkumu je na třetím místě u členů dětských a mládežnických organizací „mít radost z užívání svého těla“, což vyvolává podobnou myšlenku vnímání určité fyzické způsobilosti. Na druhém místě v pořadí důležitosti pro členy je „Potěšit své rodiče“ což dává předpoklad pro vnější motivaci. Může to být výchovným působením jednotlivých organizací a jejich výchovným metodám k rozvíjení myšlenky zodpovědnosti k sobě samému i svému zdraví (u skautů jeden ze základních principů – zodpovědnost vůči sobě). Taktéž se zde nabízí, že tyto organizace výchovně působí na zodpovědnost vůči rodičům a jejich přáním. Skauti to mají i v sedmém bodě zákona: skaut je poslušný svých rodičů, představených a vůdců.

Podle mého výzkumu nejsou členi dětských a mládežnických skupin výrazně motivovanější k pohybové aktivitě. Je třeba se zabývat tím, jestli tyto organizace mohou mít vliv na podporu pohybové aktivity u dětí a mládeže ve volném čase. Ve výzkumu Sabäu (2014), která zjišťovala úroveň sportovních aktivit během volného času ve vztahu k tělesné hmotnosti a BMI mladých lidí, došla k závěru, že většina respondentů měla nedostatečnou fyzickou aktivitu, měla sedavý způsob života s nízkou PA. Téměř stejná většina byla mírně obézní. Je tedy nutné, aby volnočasové organizace začaly cíleně podporovat a propagovat pohybovou aktivitu. Jak uvádí autoři Beighle a Morrow (2014) v USA je v posledních letech patrný obrovský nárůst v národní, státní a místní iniciativy podporující propagaci fyzické aktivity u dětí mládeže ve snaze rozšířit dopad

a zvýšit tak počet osob provozujících pohybovou aktivitu. Četné organizace a subjekty měly iniciativu nebo vedly programy na podporu pohybové aktivity pro lidi v celé zemi, stejně jako rozvíjely strategie pro „překonávání překážek“ k provozování pohybové aktivity. Bohužel tento nárůst není u nás v ČR zatím tak významně patrný. V podvědomí je, že i české dětské a mládežnické organizace typu Junák cíleně zahrnují ve své činnosti pohybovou aktivitu - např. podle Hrnčířkové (2010) nebo Kopeckého (2014). Podle mého průzkumu, to tak ale vždy v České republice a na Slovensku není. Příkladem a inspirací nám můžou být dětské a mládežnické organizace v Americe. Marini (2011) ve svém článku spojuje pohybovou aktivitu se skautingem. Popisuje tzv. „ScoutStrong“, kde tento projekt navazuje na část přísahy amerických skautů - „udržovat se fyzicky silným“ („To keep myself physically strong“). Podporují tím povědomí o zdravém životním stylu a boji proti obezitě už u mladých lidí. Americké skautky mají speciální tzv. SNAP „Scouting Nutrition and Activity Program“, který je zaměřen na zdravou výživu a redukci nadváhy. 6 měsíčním projektem prošlo úspěšně 32 dívek, pro které byl připraven program podporující pohybovou aktivitu a zdravou výživu. Byli proto vyškoleni i vedoucí daných oddílů. Americká organizace skautek to brala především jako efektivní podporu pohybové aktivity. (Guagliano & Rosenkranz, 2012).

Ve výzkumu Ruize-Olivarese et. al (2012) výsledky ukazují, že existují významné rozdíly členů a nečlenů skautského nebo podobného hnutí v prosociálním a altruistickém chování, bohužel my z našeho výzkumu nemůžeme udělat závěr, že by byly členy dětských a mládežnických organizací lepší nebo motivovanější k pohybové aktivitě a zdravému životnímu stylu. Mohli bychom tuto teorii potvrdit tím, že členy námi zkoumaných organizací mají větší vztah a odpovědnost vůči rodičům a je to pro ně motivací k pohybové aktivitě. Podobně jako Ruize-Olivarese chováním se tématem osobnostního a sociálního rozvoje, kam zahrnuje i pohybovou aktivitu, zabývá Stebbins (2012). Ve svém článku se zabývá osobnostním rozvojem u členů skautského hnutí v mimopracovním čase. Rozvoj ve volném čase rozděluje do 8 zásadních oblastí, kde jednou je „Pleasurable aerobic aktivity“ (aktivita střední intenzity). Říká, že volnočasové organizace, jako tvůrci programů zaměřených na podporu osobnostního růstu, můžou zvýšit účinnost zájmového vzdělávání mládeže ve všech jím jmenovaných oblastech - tedy i v oblasti pohybové aktivity a zdravého životního stylu.

Pozitivní efekty organizované pohybové aktivity spatřují odborníci v motivaci a aktivaci dětí, které jsou nečinné nebo jen z části aktivní ve volných hrách. Organizovaná pohybová aktivita je často jediným impulzem k jejich aktivnímu zapojení a velmi často i ke kontaktu s vrstevníky. Méně aktivní nebo inaktivní děti, se snáze zapojí do pohybové aktivity v menší skupině vrstevníků, jejichž zdatnost je na obdobné úrovni (Miklánková, 2009, 80).

Věřím, že i u nás se povědomí o důležitosti pohybové aktivity a zdravého životního stylu promítne do činnosti jednotlivých zmiňovaných dětských a mládežnických organizací a že si vezmou k srdci výše citované tvrzení Miklánkové, že děti se nejradši zapojí do volných pohybových her v menší skupince vrstevníků.

6 ZÁVĚRY

Po zpracování dotazníků jsme došli k těmto závěrům:

Rozdíly v důležitosti jednotlivých motivačních faktorů k pohybové aktivitě u členů dětských a mládežnických organizací a nečlenů

Ve 3 případech jsme našli statisticky významné rozdíly:

- U motivačního faktoru „Potěšit své rodiče“ jsme zjistili statisticky významný rozdíl ($p = 0,007$). Jako velmi důležitý ho uvedlo 68,8 % členů a 54,8 % nečlenů.
- U „Mít radost z užívání svého těla“ jsme také zjistili signifikantní rozdíly ($p = 0,01$). U členů dětských a mládežnických organizací ho jako velmi důležitý uvedlo 62,4 %. U nečlenů se jako velmi důležitý vyskytoval ze 47,1 %.
- U „Spřátelit se s novými kamarády“ je také signifikantní rozdíl ($p = 0,005$). Jako velmi důležitý ho uvedlo 58,7 % členů dětských a mládežnických organizací a 43,3 % nečlenů.

U ostatních signifikantní rozdíly nebyly:

- „Užít si zábavu“ uvedlo jako velmi důležitý 63,8 % členů dětských a mládežnických organizací a 63,1 % nečlenů.
- „Být dobrý ve sportu“ je pro členy velmi důležitý ze 46,7 % a pro nečleny ze 39 %.
- „Vyhrát“ má velmi malé zastoupení. Jako velmi důležitý ho uvedlo jen 25,3 % členů, u nečlenů také jen 23,3 %.
- „Posilovat své zdraví“ je nejdůležitější faktor pro 73,1 % členů a 65,8 % nečlenů.
- „Vídat se s kamarády“ uvedlo jako velmi důležitý 61,3 % členů a 57,8 % nečlenů.
- „Pracovat na své postavě“ jako velmi důležitý uvedlo 54,3 % členů a 53,1 % nečlenů.
- „Vypadat dobře“ jako velmi důležitý pro motivaci k pohybové aktivitě uvedlo 45,2 % členů a 43,7 % nečlenů

- „Být v pohodě“ jako velmi důležitý uvedlo 51,1 % členů a 47,7 % nečlenů.
- „Hlídat si tělesnou hmotnost“ označilo jako velmi důležitý 48,9 % členů a 44 % nečlenů.
- „Zažívat vzrušení“ jako velmi důležitý uvedlo 41,5 % členů a 34,6 % nečlenů.

Nejdůležitější motivační faktory k pohybové aktivitě u členů dětských a mládežnických organizací

- Nejdůležitější motivací pro členy je „Posilovat své zdraví“ (73,1 %), dále „Potěšit své rodiče“ (68,8 %), „Užít si zábavu“ (63,8 %) a „Mít radost z užívání svého těla“ (62,4 %).

Míra využití pohybové aktivity v programové činnosti dětských a mládežnických organizací

- Všechny organizace se snaží rozvíjet osobnosti svých členů ve smyslu kalokagathie – rozvoji jak psychické, tak fyzické i duševní či duchovní stránky člověka.
- Česká obec sokolská jako jediná ze zkoumaných organizací má ve své hlavní náplni tělesné cvičení a sport. Má k tomu nejvíce vybavení, kvalitního zázemí, metodických materiálů a proškolených vedoucích. Vychází to i z její historické podstaty.
- Organizace Junák svaz skautů a skautek ČR a Slovenský skauting jako stěžejní body ve svých programech pohybovou aktivitu nemají. Pohybová aktivita je skrytá v prostředcích kvalitně zpracovaných výchovných metod a velice záleží na zaměření jednotlivých oddílů a příslušných vedoucích.
- Pionýr pohybovou aktivitu taktéž nemá jako prioritní bod svých programů, ale jako u skautingu se promítá do programu v podobě pohybových her a soutěží. I zde záleží na přístupu jednotlivých oddílů a jejich vedoucích.

7 SOUHRN

Přirozená pohybová aktivita a smysluplné trávení volného času u dětí a mládeže pomalu mizí. Přitom pohyb je jedním ze základních pilířů k dobrému zdraví, prevenci nemocí a ke zdravému životnímu stylu. Téma diplomové práce jsem si vybrala, protože díky dlouhému členství v Junáku – svazu skautů a skautek ČR mám blízko k dětským a mládežnickým organizacím a tvorbě programové náplně jejich činnosti. Již delší dobu se zajímám o prosazování pohybové aktivity do programu našeho oddílu i střediska.

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit, jaké jsou rozdíly v jednotlivých motivačních faktorech k pohybové aktivitě u členů největších dětských a mládežnických organizací Junák – svaz skautů a skautek ČR, Slovenský skauting, Pionýr a Česká obec sokolská a u nečlenů těchto organizací. K tomuto šetření byl využit dotazník z výzkumného projektu IGA FTK – Volný čas dětí školního věku – HBSC studie. Pro tuto práci byla stěžejní otázka č. 31: „Věnuješ se ve svém volném čase některé z následujících organizovaných aktivit? Organizovanými aktivitami zde myslíme aktivity, které provozuješ ve sportovním nebo jiném klubu nebo organizaci.“ Zde jsem vybrala ty respondenty, kteří zakroužkovali odpověď d) Dětské a mládežnické organizace – Junák, Skauting, Sokol, Pionýr. Další stěžejní otázka byla č. 43: „Zde uvádíme seznam důvodů, které vedou některé mladé lidi k pohybovým aktivitám ve volném čase. U každého prosím zaškrtni, jak důležitý je pro tebe. Prosím zaškrtni vždy jedno okénko v každém řádku.“ Respondenti zaškrtovali 13 různých motivačních faktorů: a) Užít si zábavu, b) Být dobrý ve sportu, c) Vyhrát, d) Spřátelit se s novými kamarády, e) Posilovat své zdraví, f) Vídat se s kamarády, g) Pracovat na své postavě, h) Vypadat dobře, i) Mít radost z užívání svého těla, j) Potěšit své rodiče, k) Být v pohodě, l) Hlídat si tělesnou hmotnost, m) Zažívat vzrušení.“ Výzkumný soubor tvořilo 885 validních dotazníků. Celkově v dotazníku uvedlo 98 respondentů, že jsou členy alespoň jedné z výše jmenovaných organizací. Všichni respondenti v době výzkumu chodili do 9. ročníku ZŠ.

Výsledky výzkumu uvádí, že u 3 motivačních faktorů byly zjištěny signifikantní rozdíly mezi členy a nečleny dětských a mládežnických organizací. Těmito motivačními faktory k pohybové aktivitě byly: „Spřátelit se s novými kamarády“, „Mít radost z užívání svého těla“ a „Potěšit své rodiče“. Nejdůležitějšími motivačními faktory pro členy těchto dětských a mládežnických organizací jsou: „Posilovat své zdraví“, „Potěšit své rodiče“ a „Užít si zábavu“. Bylo také zjištěno, že Česká obec sokolská, jako

jediná ze jmenovaných organizací, má zařazenou pohybovou aktivitu a sport jako stěžejní program činnosti. Organizace Junák – svaz skautů a skautek ČR, Slovenský skauting a Pionýr mají pohybovou aktivitu skrytou v prostředcích svých výchovných metod, kde velmi záleží na přístupu jednotlivých oddílů a jejich vedoucích.

8 SUMMARY

Natural physical activity and meaningful leisure activities for children and youth are slowly disappearing. Although movement is one of the cornerstones of good health, disease prevention and a healthy lifestyle. I chose the thesis topic due to my long membership in Junák - svaz skautů a skautek ČR, I am in close contact with the child and youth organizations and the creation of the activity program. For a long time I was interested in the promotion of physical activity in the program of our club and district.

The main objective of this thesis was to find out what are the different motivational factors related to physical activity among members of the largest children and youth organizations Junák – svaz skautů a skautek ČR, Slovenský skauting, Pionýr a Česká obec sokolská and non-members of those organizations. For this survey, a questionnaire from a research project IGA FTK - Leisure schoolchildren - HBSC study was used. The crucial question of this work is no. 31: "Do you make in your spare time some of those organized activities? By organized activities we mean activities that are carried on in a sport club or any other club or organization." I have chosen those respondents who circled answer d) Children and youth organizations - Children and youth organizations - Junák, Skauting, Sokol, Pionýr. Another key question was no. 43: "Here we list the reasons that lead some young people to physical activities in their spare time. For each, please tick how important it is for you. Please tick one box always in every row." Respondents ticked 13 different motivational factors: a) To have fun, b) Being good at sports, c) Win, d) Make friends with new friends, e) Enhance your health, f) seeing with friends, g) Work on your figure, h) Look good, i) Take pleasure in the use of his body, j) To please your parents, k) Be cool, l) Watch your weight, m) Experiencing the excitement." The research sample consisted of 885 valid questionnaires. Overall, the survey said that 98 percent of respondents are members of at least one of the above mentioned organizations. All respondents at the time of research went into the 9th grade of primary school.

Results of the research reported that three motivational factors were significantly different between members and non-members of children and youth organizations. These motivational factors related to physical activity were: "Make friends with new friends," "Take pleasure in the use of his body" and "Please their parents". The most important motivational factors of members of these children and youth organizations are: "Strengthen your health," "To please your parents," and "To have fun". It was also

found that the Czech Sokol, only one of the organizations has physical activity and sport categorized as a flagship activity program. Organization of Junák – svaz skautů a skautek ČR, Slovenský skauting a Pionýr have physical activity hidden in the compositions of their educational methods, which very much depend on an individual club and their leaders.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Aichingrová, S. (2013). *Pohybová aktivita žáků na vybrané střední škole v Plzni*.
Diplomová práce, Západočeská univerzita, Fakulta pedagogická, Plzeň.
- Anonymous (1995). *Skauting*. Liberec: Skauting.
- Anonymous (2008). *Pokyny EU pro pohybovou aktivitu*. Retrieved on 24.11.2014 from
the World Wide Web: <http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu>
- Anonymous (2014). *Klíčení*. Retrieved on 5.2.2014 from the Word Wide Web:
<http://www.kliceni.cz/index.php?loc=002>
- Beighle, J., & Morrow, R. Jr. (2014). Promoting physical activity: Adressing barriers
and moving forward. *JOPERD: The Journal of Physical Education, Recreation &
Dance*, 85(7), 23-26.
- Belton, S, O'Brien, W., Meegan, S., Woods, C., & Issartel, J. (2014) Youth-Physical
Activity Towards Health: Evidence and background to the development of the
Y-PATH physical activity intervention for adolescents. *BMC Public Health*. 14(1),
1-24.
- Blahutková, M., Řehulka, E., & Daňehlová Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno:
Paido.
- Bronfenbrenner, U. (1994). *Ecological Models of Human Development*. Retrieved on
24.11.2014 from the World Wide Web:
<http://www.psy.cmu.edu/~siegler/35bronfenbrenner94.pdf>
- Chen, A. (2013). Top 10 research questions related to children physical activity
motivation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(4), 441-7
- Cihlář, D., & Ticháček, J. Vybrané aspekty zdravého životního stylu žáků druhého
stupně základních škol v Ústeckém kraji. (2013). In Flemr, J., Němec, J., & Novotný,
O. *Pohybové aktivity ve vědě a praxi*. (pp. 145–153)Praha: Karolinum.
- Csémy, L., Čermáková, E., Hamřík, Z., Hlaváčková, E., Hodačová, L., Kalman, M.,
Kebza, V., Kernová, V., Krch, D. F., Pavelka, J., Provazníková, H., Rážová, J.,
Sovinová, H., Vašíčková, J., & Weiss, P. (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*.
Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

- Česká Obec Sokolská (2007a). *Historie sokola*. Retrieved on 11.3. 2014 from the Word Wide Web: <http://www.sokol-cos.cz/vzdelavani-CF9C>
- Česká Obec Sokolská (2007b). *Organizace*. Retrieved on 11.3. 2014 from the Word Wide Web: <http://www.sokol-cos.cz/organizace-A9EF>
- Česká Obec Sokolská (2007c). *Sport pro všechny*. Retrieved on 11.3. 2014 from the Word Wide Web: <http://www.sokol-cos.cz/sport-pro-vsechny-8EEC>
- Česká Obec Sokolská (2007d). *Výkonostní sport*. Retrieved on 11.3. 2014 from the Word Wide Web: <http://www.sokol-cos.cz/vykonnostni-sport-77D7>
- Česká Obec Sokolská (2007e). *Vzdělávání*. Retrieved on 11.3. 2014 from the Word Wide Web: <http://www.sokol-cos.cz/vzdelavani-CF9C>
- Česká obec sokolská (2014). *Stanovy České obce sokolské* [Stanovy] Praha: Česká obec sokolská. Retrieved on 15.3.2014 from the World Wide Web: <http://www.sokol-cos.cz/Stanovy%20%C4%8COS.pdf?page=overene-standovy-6A3E>
- Dobry, L. (2006a). Bez vnitřní motivace žáka k pohybovým aktivitám ničeho nedosáhneme. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 72(4), 6-11.
- Dobry, L. (2006b). Může ovlivnit vnitřní motivace dětí a dospívajících jejich vztah k pohybovým aktivitám? *Tělesná výchova a sport mládeže*. 72(2), 9-17.
- Dobry, L., Čechovská, I., Kračmar, B., Psotta, R., Süß, V. (2009). Kinantropologie a pohybové aktivity. In Mužík, V., Süß, V. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století* (pp. 8–16). Brno: Masarykova univerzita.
- Elman, J. (2004). *Latinsko český slovník*. Praha: A. S. United s. r. o.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Guagliano, J., M. & Rosenkranz, R. R. (2012). Physical activity promotion and obesity prevention in Girl Scouts: Scouting Nutrition and Activity Program. *Pediatrics International*, 54(6), 810-815
- Hanuš, R., & Jirásek, I. (1996). *Výchova v přírodě*. Ostrava: Vysoká škola báňská - Technická univerzita Ostrava.
- Helus, Z. (1995). *Psychologie pro střední školy*. Praha: Fortuna.
- Helus, Z. (2004). *Dítě v osobnostním pojetí*. Praha: Portál.

- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Homola, M. (1977). *Motivace lidského chování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Hrnčířková, J. (2010). *Pohybová aktivita, zdatnost a obezita u dětí mladšího školního věku*. Disertační práce, Masarykova Univerzita, Lékařská fakulta, Brno.
- Jansa, P., Jůva, J., Kocourek, J., Svozil, Z., & Kovář, K. (2012). *Pedagogika sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Junák – svaz skautů a skautek ČR (2011). *Skauting pro všechny* [Výroční zpráva]. Praha: Junák – svaz skautů a skautek ČR. Retrieved 8.2.2014 from the Word Wide Web: <http://krizovatka.skaut.cz/organizace/ustredni-organy/odbory-a-komise/skauting-pro-vsechny/7393-vyrocní-zprava-odboru-skauting-pro-vsechny-je-na-svete/>
- Junák – svaz skautů a skautek ČR (2011). *Skautský program*. Retrieved on 10.3. 2014 from the Word Wide Web: <http://www.skaut.cz/skauting/skautsky-program>
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut.
- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., Benešová, D., & Csémy, L. (2010). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Olomouc: VUP.
- Käshová, M. (2012). *Humanistická psychologie: povaha, metody, možnosti*. Diplomová práce, Západočeská univerzita, Fakulta filozofická, Plzeň.
- Konečná S., Kroutilová A., & Krajdlová, N. (2013). *Cvičení v Sokole Karlín pro rodiče s dětmi a veřejnost „Řádění na náradí“*. Retrieved on 17.2. 2014 from the World Wide Web: <http://cidpraha8.cz/cviceni-sokol/>
- Kopecký, P. (2014). *Preference volnočasových aktivit dětí školního věku se zaměřením na rekreaci v přírodním prostředí*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

- Krtička, K., & Bělohávek, M. (2008). Fakta o vývoji pionýrského hnutí v ČR [Výjimatelná příloha]. *Mozaika Pionýra*. 2008(březen)
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Macek, M. (1998). *Střediska pro volný čas dětí a mládeže* [Souhrn metodických textů k vybraným problémům činnosti domů dětí a mládeže a stanic zájmových činností]. Praha: MŠMT odbor pro mládež.
- Marini, R. A. (2011). *Boy scouts of America launch physical fitness program*. The Ledger.
- Maslow, A. (1943). *Theory of Human Motivation*. Retrieved on 24.11.2014 from the World Wide Web: <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm#r13>
- McCullagh, P., Matzkanin, K. T., Shaw, S. D., & Maldonado, M. (1993). Motivation for Participation in Physical Activity: A Comparison of Parent-Child Perceived Competencies and Participation Motives. *Pediatric Exercise Science*. 5(3), 224 - 233.
- Mešková, M. (2012). *Motivace žáků efektivní komunikací*. Praha: Portál.
- Miklánková, L. (2009). *Environmentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Millová, K. (2009). Analýza některých současných teorií celoživotního vývoje. *E – psychologie*. 3(4), 45-54.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Novotný, J. (1990). Slovo k historii. Sokol v životě národa. *Svobodné slovo*. 1990(25), 1
- Pionýr (2012). *Pionýr* [Výroční zpráva 2012]. Retrieved on 3.3.2014 from the World Wide Web: http://www.pionyr.cz/vyr_zpravy/2012_39.pdf
- Pionýr (2007). *Stanovy a Program Pionýra*. [Stanovy] Retrieved on 3.3.2014 from the World Wide Web: <http://www.pionyr.cz/index.php?page=stp>
- Plamínek, J. (2010). *Tajemství motivace*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Rychtecký, A., Maleňáková, Š., Tilinger, P., Chytráčková, J., Sloupová, A., Ungr, V., Klobouk, T., Cuberek, R., Dvořáková, H., Kutáč, P., Ryba, J., Suchomel, A., Řepka, E., & Vencovská R. (2006). *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.

- Ruiz-Olivares R., Piono, J. M., & Herruzo J. (2012). Assessment of prosocial–altruistic behavior of members and non-members of the scout movement. *European Journal of Psychology of Education*. 28(2), 189–199
- Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.
- Říčan, P. (2005). *Psychologie*. Praha: Portál.
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- Sabäu, E. (2014). Young people and leisure-time sport activities. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, XIV(2), 191-195.
- Sigmund, E., Miklánková, L., Sigmundová, D., Mitáš, J., & Lokvencová, P. (2008). Nástup dětí do první třídy základní školy z pohledu pohybové aktivity. *Medicina sportiva Bohemica et Slovaca*, 17(2), 65-75.
- Sigmund, E., Sigmundová, D., Miklánková, L., Frömel, K., & Groffik, D. (2009). Odlišnosti v pohybové aktivitě předškolních dětí ve srovnání s pohybovou aktivitou adolescentů a mladých dospělých. *Česká Kinantropologie*, 13(4), 50–62.
- Slovenský skauting (2010a). *O skautingu*. Retrieved on 1.11. 2014 from the Word Wide Web: <http://skauting.sk/verejnost/o-skautingu/>
- Slovenský skauting (2010b). *Rómský skauting*. Retrieved on 1.11. 2014 from the Word Wide Web: <http://www.skautskeprojekty.sk/projekt/romsky-skauting>
- Stebbins, R. (2012). Personal development and leisure education in scout and youth programs. *Australasian Parks and Leisure*. 15(4), 11-14
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Šantora, R., Nosek, V., Janov, S., & Dostál (2012): *Skautské století*. Praha: Mladá fronta a.s.
- Trislington, L. D. (2008). A Bronfenbrenner Ecological Perspective on the Transition to Teaching for Alternative Certification. *Jurnal of Instructional Psychology*. 35(1), 106-110.
- U.S. Department of Health and Human Services (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans*. Retrieved 1.3.2014 from the Word Wide Web: <http://www.health.gov/paguidelines/>

- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.
- Visagurskienė, K., Jankauskienė, R., Vizbaraitė, D., Pajaujienė, S., & Gričiutė A. (2012). The relationship between maturation, physical activity and objectified body consciousness in the sample of adolescents. *Socialiniai Mokslai*, 1(84), 70-75.
- World Health Organization. (2002). *The world health report 2002 – Reducing, risks, promoting healthy life*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (2014). *Global recommendations on physical activity for health*. Retrieved 28. 3. 2014 from the World Wide Web:
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/
- WOSM (1999). *Základní charakteristika skautingu*.
- Zimbardo, P. G. (1983). *Psychologie*. Berlin, Heidelberg, New York, Tokyo: Springer-Verlag.

10 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Dotazník z výzkumného projektu IGA FTK – Volný čas dětí školního věku – HBSC studie

--	--	--	--

15-roční



APVV



UNIVERZITA
PALACKÉHO
V OLOMOUCI

Milá žiačka, milý žiak!

Odpovedaním na otázky nám pomôžeš získať poznatky o životnom štýle mladých ľudí. Tvoje odpovede ostanú tajné a Tvoj dotazník uvidia len výskumní pracovníci. Neuvidia ho Tvoji rodičia, ani učitelia.

Nemal/a by si písať na dotazník svoje meno. Po vyplnení ho vložíš do spoločnej obálky, ktorá sa potom zalepí. Ak si nepraješ vyplňovať dotazník, tak nemusíš. Ak sú akékoľvek otázky, na ktoré si nepraješ odpovedať, môžeš ich preskočiť a pokračovať ďalej. Prosím, neponáhľaj sa, pozorne si prečítaj postupne každú otázku a odpovedaj na ňu najúprimnejšie ako vieš.

Pamätaj, že nás zaujíma len Tvoj názor. Nie je to test a na otázky v dotazníku neexistujú správne alebo nesprávne odpovede. Najviac nám pomôžeš, ak sa budeš snažiť odpovedať na každú otázku úprimne a pravdivo.

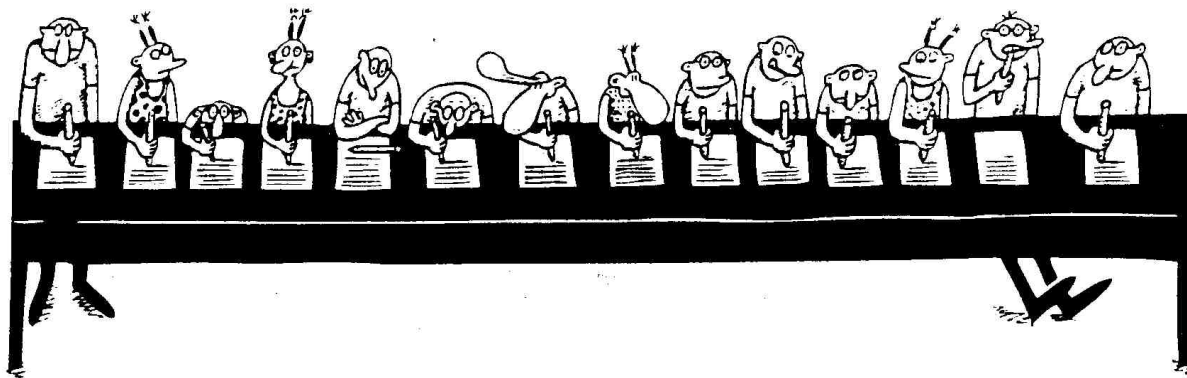
Svoju odpoveď označ krížikom v príslušnom štvorčeku.



Ak si sa pomýlil a praješ si označiť inú odpoveď, začierni štvorček s nesprávnou odpoveďou a krížikom označ druhú zvolenú odpoveď.



Ďakujeme Ti za pomoc pri našom prieskume.



1. Si chlapec alebo dievča?

Chlapec

Dievča

2. V akom si ročníku?

5. ročník

9. ročník

3. V ktorom mesiaci si sa narodil/a?

jan

feb

mar

apr

máj

jún

júl

aug

sept

okt

nov

dec

4. V ktorom roku si sa narodil/a?

1997

1998

1999

2000

2001

2002

2003

5. Akú školu, aké vzdelanie majú ukončené Tvoji rodičia?

Označ iba najvyššie ukončené vzdelanie.

Otec

Základná škola
(ukončená alebo neukončená)

Stredná odborná škola, učilište – Výučný
list (bez maturity, napr. murár, elektrikár)

Stredná odborná škola, Gymnázium
(s maturitou)

Vysoká škola (titul Bc., Mgr., MUDr.,
JUDr., PhDr., Ing. a pod.)

Neviem

Nepoznám alebo sa neviдам
s otcom/matkou

Matka

Základná škola
(ukončená alebo neukončená)

Stredná odborná škola, učilište – Výučný
list (bez maturity, napr. kuchárka, šička)

Stredná odborná škola, Gymnázium
(s maturitou)

Vysoká škola (titul Bc., Mgr., MUDr.,
JUDr., PhDr., Ing. a pod.)

Neviem

Nepoznám alebo sa neviдам
s otcom/matkou

6. Rodina, v ktorej žiješ je...

Úplná vlastná (obaja rodičia sú vlastní)

Úplná zmiešaná (jeden z rodičov nie je vlastný)

Neúplná

7. Má Tvoj otec prácu?

- Áno
- Nie
- Neviem
- Nepoznám alebo nestretávam svojho otca

8. Má Tvoja matka prácu?

- Áno
- Nie
- Neviem
- Nepoznám alebo nestretávam svoju matku

9. Koľko vážiš bez šiat? kg

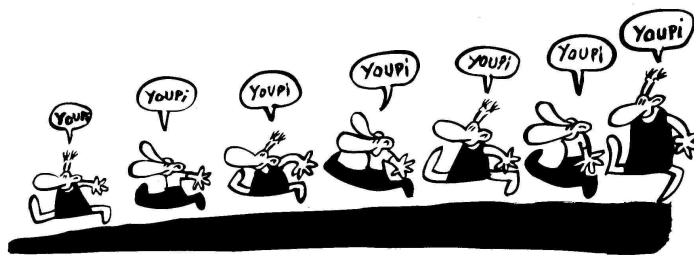
10. Aký/á si vysoký/á bez topánok? cm

11. Fajčil/a si niekedy tabak? (Najmenej jednu cigaretu, cigaru alebo fajku)?

- Áno
- Nie

12. Ako často v súčasnosti fajčíš tabak?

- Nefajčím
- Menej ako raz do týždňa
- Najmenej raz do týždňa, ale nie každý deň
- Každý deň



13. Vypil/a si niekedy toľko alkoholu, že si bol/a naozaj opitý/á?

Mal/a si jeden alebo viacero príznakov: problémy s chôdzou alebo problémy s rečou/hovorením, zvracanie alebo okno (nepamätal/a si si, čo sa stalo)?

- Nie, nikdy
- Áno, raz
- Áno, 2-3 krát
- Áno, 4-10 krát
- Áno, viac ako 10 krát

14. Stalo sa Ti za posledných 12 mesiacov, že si nebol/a v škole bez riadneho ospravedlnenia najmenej celý jeden deň?

- Nikdy
- Raz alebo dvakrát
- Trikrát a viac

15. V priebehu posledných 12 mesiacov, koľkokrát si sa zúčastnil/a fyzickej bitky?

- Nezúčastnil/a som sa fyzickej bitky v posledných 12 mesiacoch
- 1 krát
- 2 krát
- 3 krát
- 4 alebo viac krát

16. Aký máš v súčasnosti vzťah k škole?

- Veľmi sa mi páči v škole
- Trochu sa mi páči v škole
- Nie veľmi sa mi páči v škole
- Vôbec sa mi nepáči v škole

17. Nasledujúce výroky sa týkajú Tvojich vzťahov s ostatnými. Do akej miery je v Tvojom prípade každý z týchto výrokov pravdivý alebo nepravdivý?

Označ v každom riadku jednu odpoveď.

	určite pravdivý	väčšinou pravdivý	neviem	väčšinou nepravdivý	určite nepravdivý
a) Som vždy zdvorilý/á (slušný/á), dokonca aj k ľuďom, ktorí sú protivní.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Už sa mi stalo, že som niekoho využil/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Niekedy radšej ako niekomu odpustiť a zabudnúť na nepríjemnosť sa pokúšam mu to vrátiť, alebo sa pomstiť.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Niekedy ma štvie, keď nie je po mojom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Som vždy dobrý/á poslucháč/ka, bez ohľadu na to, s kým sa rozprávam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Moja mama...

Označ v každom riadku jednu odpoveď.

	takmer vždy	niekedy	nikdy	nemám alebo neviem svoju matku
a) mi pomáha toľko, koľko potrebujem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) mi dovoľí robiť veci, ktoré robím rád/rada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) je milujúca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) rozumie mojim problémom a starostiam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) mi dovoľí robiť moje vlastné rozhodnutia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) sa snaží riadiť všetko, čo robím	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) zaobchádza so mnou ako s malým deťom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) ma povzbudí, keď som rozrušený/á	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Môj otec...

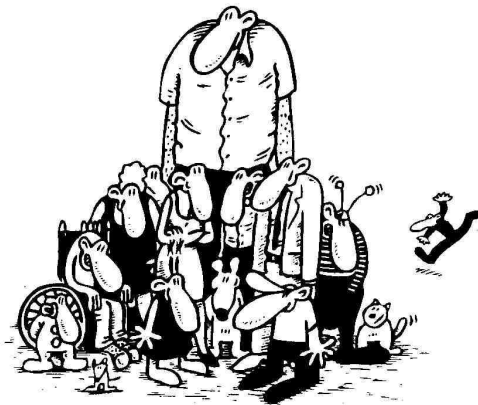
Označ v každom riadku jednu odpoveď.

	takmer vždy	niekedy	nikdy	nemám alebo neviдам svojho otca
a) mi pomáha toľko, koľko potrebujem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) mi dovolí robiť veci, ktoré robím rád/rada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) je milujúci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) rozumie mojim problémom a starostiam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) mi dovolí robiť moje vlastné rozhodnutia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) sa snaží riadiť všetko, čo robím	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) zaobchádza so mnou ako s malým deckom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) ma povzbudí, keď som rozrušený/á	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Zaujíma nás, nakoľko súhlasíš s nasledujúcimi tvrdeniami.

Označ v každom riadku jednu odpoveď.

	veľmi silno nesúhlasím	1	2	3	4	5	6	veľmi silno súhlasím
a) Moja rodina sa mi skutočne snaží pomáhať.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Dostávam od mojej rodiny citovú podporu a pomoc, akú potrebujem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) S mojou rodinou môžem hovoriť o svojich problémoch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Moja rodina je ochotná pomáhať mi pri robení mojich rozhodnutí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



21. Tu je zoznam vecí, ktoré robia niektoré rodiny spoločne. Ako často robíte Ty a Tvoja rodina spoločne každú z týchto vecí?

Označ v každom riadku jednu odpoveď.

	každý deň	väčšinu dní	asi raz do týždňa	menej často	nikdy
a) Pozeráme spolu televíziu alebo video.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Hráme sa spolu doma (napr. spoločenské hry).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Jedávame spolu (napr. večeru).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Chodíme spolu na prechádzky.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Chodíme spolu von (napr. na večeru, do kina).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Navštevujeme spolu priateľov alebo príbuzných.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Športujeme spolu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Sedíme a rozprávame sa spolu o veciach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nasledujúce otázky sa týkajú cestovania s rodinou...

	vôbec	raz za rok	dvakrát za rok	trikrát za rok	častejšie
i) Chodíme spolu na dovolenku u nás doma - na Slovensku.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Chodíme spolu na dovolenku do zahraničia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. Máš vo svojej izbe, kde spíš a učíš sa nasledujúce veci?

Označ v každom riadku jednu odpoveď.

	Áno	Nie
a) Rádio, CD prehrávač	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Televízor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Počítač	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. Vlastní Vaša rodina psa?

- Áno
 Nie (choď na otázku č. 25)

24. Chodieváš so psom pravidelne (aspoň raz denne) von na prechádzky?

- Áno
 Nie

25. Povedal/a by si, že Tvoje zdravie je...?

- Vynikajúce
- Dobré
- Nie zlé
- Zlé

Toto je obrázok rebríka. Vrchná časť rebríka „10“ je Tvoj najlepší možný život a spodná časť rebríka „0“ je Tvoj najhorší možný život.

26. Vo všeobecnosti, kde sa cítiš, že stojíš na tomto rebríku Ty v tomto momente?

Zaškrtni políčko vedľa čísla, ktoré najlepšie popisuje, kde stojíš Ty.

<input type="checkbox"/>	10 Najlepší možný život
<input type="checkbox"/>	9
<input type="checkbox"/>	8
<input type="checkbox"/>	7
<input type="checkbox"/>	6
<input type="checkbox"/>	5
<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	0 Najhorší možný život

27. Označ v každom riadku jednu odpoveď.

	súhlasím	nesúhlasím
a) Vidím pred sebou len zlé veci, nie dobré.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Nemá cenu naozaj sa snažiť dostať to, čo chcem, pretože to pravdepodobne aj tak nedosiahnem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Rovno to môžem vzdať, pretože aj tak nemôžem zmeniť veci v svoj prospech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Momentálne nemám šťastie a nie je dôvod myslieť si, že ho budem mať, keď budem starší.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Nikdy nedostanem to, čo chcem, takže je hlúpe čokoľvek chcieť.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Voľný čas je čas, ktorý Ti zostane po splnení všetkých školských či rodinných povinností. Voľný čas je čas, s ktorým môžeš robiť čo chceš a venovať sa svojim záľubám, alebo koníčkam.

28. Ako často sa vo svojom voľnom čase venuješ nasledujúcim činnostiam?

Označ v každom riadku jednu odpoveď.

	denne	niekoľkokrát za týždeň	niekoľkokrát za mesiac	nanajvýš niekoľkokrát za rok	nikdy
a) Čítanie kníh (románov, príbehov, básní,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Čítanie časopisov – napr. Bravo, Bravo Girl, ABC, Kamarát, a pod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Chodenie do kina, do divadla, na výstavy, na športové stretnutia ako divák	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Maľovanie, modelárstvo, batikovanie, keramika, a pod.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Hranie kartových a stolných hier (žolík, Carcassonne, Osadníci z Katanu, Človeče nehnevaj sa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Stretávanie sa s priateľmi pred panelákom, na ihrisku, na lavičkách	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Chodenie na nákupy do supermarketov pre zábavu alebo rozptýlenie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Zbieranie rôznych predmetov (známok, modelov lietadiel, samolepiek a pod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Hra na hudobný nástroj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

29. Zažil/a si niekedy v živote...

Označ v každom riadku jednu odpoveď.

	určite áno	asi áno	asi nie	určite nie
a) ...krásu, ktorá Ti vyrazila dych?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) ...bezdôvodnú radosť?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) ...údiv nad obyčajnými vecami?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) ...hlboký obdiv k niekomu alebo niečomu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) ...že sa Ti chcelo plakať od šťastia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

31. Robievaš vo svojom voľnom čase niektoré z nasledujúcich organizovaných aktivít? Myslíme tým aktivity, ktoré robievaš v športovom alebo inom klube alebo organizácii.

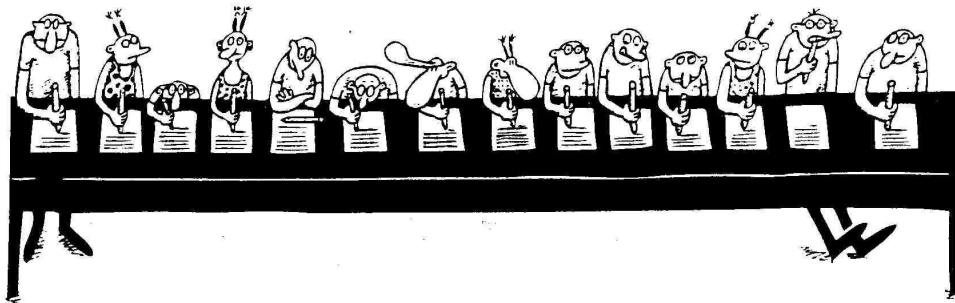
Označ v každom riadku jednu odpoveď.

	áno	nie
Organizované tímové športové aktivity (futbal, basketbal, volejbal)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Organizované individuálne športové aktivity (tenis, gymnastika, karate)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Návšteva základnej umeleckej školy (hra na hudobný nástroj, spev, výtvarná, tanec, divadlo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Detské a mládežnícke organizácie (Skauting, Domka, eRko, ZKSM)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Návšteva záujmového krúžku centra voľného času alebo školy (šach, modelárstvo, debatný krúžok)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stretávanie sa v kostole, spev v kostolnom zbore (Saleziáni a pod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pod neformálnym vzdelávaním rozumieme: aktivity, kde si cielene zaujímavou a rôznorodou formou môžeš rozvíjať schopnosti, ktoré ti pomôžu lepšie sa uplatniť v budúcom zamestnaní a spoločenskom živote (napr.: tréning na zlepšovanie komunikačných zručností, žiacke školské rady a debatné krúžky...).

32. Zúčastnil si sa v uplynulom roku nejakej formy neformálneho vzdelávania?

- nezúčastnil som a ani nemám záujem (**pokračuj otázkou č. 35**)
- nezúčastnil som sa, ale rád by som sa v budúcnosti zúčastnil takej aktivity (**pokračuj otázkou č. 35**)
- zúčastnil som sa raz alebo 2-krát
- zúčastnil som sa niekoľkokrát
- zúčastňujem sa pravidelne



33. Ak si sa zúčastnil takýchto aktivít, do akej miery to zlepšilo Tvoju schopnosť...

Označ v každom riadku jednu odpoveď.

	veľmi zlepšilo	trocha zlepšilo	nezlepšilo
a) spolupracovať v skupine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) jasne vyjadriť svoj názor/myšlienku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) vedieť si názor obhájiť	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) prijať kritický názor na seba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) vedieť hospodáriť s peniazmi (zvážiť, čo sa oplatí kúpiť, šetriť si na drahšiu vec...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) povzbudzovať ľudí v skupine, keď sa im nedarí alebo nechce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) vedieť si naplánovať „malé projekty“ v krokoch a dodržať to	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

34. Čo si myslíš, ako veľmi Ti vzdelávanie formálnym alebo neformálnym spôsobom pomôže pri uplatnení sa v živote (na trhu práce):

Formálne vzdelávanie (vyučovanie v škole)	Neformálne vzdelávanie (mimoškolské aktivity)
<input type="checkbox"/> Vôbec mi to nepomôže	<input type="checkbox"/> Vôbec mi to nepomôže
<input type="checkbox"/> Pomôže mi to trochu	<input type="checkbox"/> Pomôže mi to trochu
<input type="checkbox"/> Veľmi mi to pomôže	<input type="checkbox"/> Veľmi mi to pomôže
<input type="checkbox"/> Bez toho by som na trhu práce neuspel/a	<input type="checkbox"/> Bez toho by som na trhu práce neuspel/a

Toto sú niektoré otázky ohľadom šikanovania. Hovoríme, že spolužiak/čka je ŠIKANOVANÝ/Á, keď jemu alebo jej iný spolužiak/čka alebo skupina spolužiakov povedia alebo urobia protivné a nepríjemné veci. Šikanovanie je tiež, keď sa spolužiakovi/čke opakovane posmievajú spôsobom, ktorý mu nie je príjemný alebo keď je spolužiak/čka schválne vylúčený/á z kolektívu. ŠIKANOVANIE ALE NIE JE, keď sa dvaja spolužiaci/čky zhruba rovnako silní/é hádajú alebo bijú. Šikanovanie taktiež nie je, keď je spolužiak/čka podpichovaný/á kamarátskym a hravým spôsobom.

35. Ako často Ti niekto takýmto spôsobom ubližoval v škole za posledných pár mesiacov?

- Nestalo sa mi to v škole za posledných pár mesiacov
- Stalo sa mi to len raz alebo dvakrát
- 2 alebo 3 krát mesačne
- Asi raz za týždeň
- Niekoľkokrát za týždeň

36. Ako často si sa zúčastnil/a takéhoto správania voči inému/iným spolužiakovi/spolužiačkom v škole za posledných pár mesiacov?

- Nezúčastnil/a som sa takéhoto správania voči inému spolužiakovi/spolužiačkom v škole za posledných pár mesiacov
- Stalo sa to len raz alebo dvakrát
- 2 alebo 3 krát mesačne
- Asi raz za týždeň
- Niekoľkokrát za týždeň

37. Ako často si bol/a v škole šikanovaný/á nasledujúcimi spôsobmi?

Označ v každom riadku jednu odpoveď.

	nebol/a som šikanovaný týmto spôsobom za posledných pár mesiacov	len 1-krát alebo dvakrát	2 alebo 3 krát za mesiac	asi raz za týždeň	niekoľko krát za týždeň
a) Nieкто mi poslal neprijemné emaily, SMSky, odkazy na profile alebo čete alebo vytvoril webovú stránku, ktoré sa zo mňa vysmievali.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
a) Nieкто urobil škaredé alebo nevhodné fotky, na ktorých som bez môjho súhlasu a dal ich online.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



38. Ako často si niekoho v škole šikanoval/a nasledujúcimi spôsobmi?*Označ v každom riadku jednu odpoveď.*

	nešikanoval/a som				
	nikoho týmto spôsobom za posledných pár mesiacov	len 1-krát alebo dvakrát	2 alebo 3 krát za mesiac	asi raz za týždeň	niekoľko krát za týždeň
a) Poslal/a si nepríjemné emaily, SMSky, odkazy na profile alebo čete alebo vytvoril/a webovú stránku, ktorá sa z niekoho vysmievala.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Urobil/a si škaredé alebo nevhodné fotky niekoho a bez jeho/jej súhlasu ich dal/a online.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

39. Ako dôležité pre Teba je...*Označ v každom riadku jednu odpoveď.*

	vôbec to nie je dôležité					veľmi dôležité				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
a) Byť milý k druhým ľuďom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Odpúšťať druhým ľuďom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Mať pocit, že Tvoj život má zmysel alebo cieľ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Prežívať radosť (potešenie, šťastie) v živote.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Mať vzťah k prírode.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Staráť sa o životné prostredie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Cítiť spojenie s vyššou duchovnou silou.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Modliť sa alebo meditovať.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Dôverovať sám sebe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Veriť v naozajstné priateľstvo a lásku.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Dôverovať svojej rodine a blízkym.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Veriť, že nakoniec všetko dobre dopadne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Telesná aktivita je akákoľvek aktivita, pri ktorej sa Ti rozbúcha srdce a pri ktorej sa zadýchaš na nejaký čas. Telesná aktivita sa môže dosiahnuť športom, školskými aktivitami, pri hraní sa s kamarátmi alebo cestou pešo do školy. Niektoré príklady telesnej aktivity sú beh, rýchla chôdza, jazda na kolieskových korčuliach, bicyklovanie, tancovanie, jazda na skateboarde, plávanie, futbal, basketbal a lyžovanie.

V nasledujúcej otázke započítaj všetok čas, ktorý strávíš telesnou aktivitou každý deň.

40. Počas posledných 7 dní, koľko dní si bol/a telesne aktívny/a spolu najmenej 60 minút za deň?

0	1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

41. MIMO HODÍN V ŠKOLE: Ako často obvykle cvičíš vo svojom voľnom čase natoľko, že sa zadýchaš alebo spotíš?

- Každý deň
- 4 až 6 krát za týždeň
- 2 až 3 krát za týždeň
- Raz za týždeň
- Raz za mesiac
- Menej ako raz za mesiac
- Nikdy



42. Ako často vo svojom voľnom čase robíš nasledujúce aktivity?*Označ v každom riadku jednu odpoveď.*

Individuálne športy	nevenujem sa tejto činnosti	2x až 3x mesačne	asi jedenkrát za týždeň	dvakrát za týždeň alebo častejšie
a) Atletika, beh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Cyklistika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Tanec a rytmické aktivity	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Bojové umenie (karate, judo, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Tenis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Squash	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Bedminton	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Športové plávanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Športová alebo moderná gymnastika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Kondičné aktivity - fitness	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Bowling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Golf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Iné (napíš aké)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tímové športy	nevenujem sa tejto činnosti	2x až 3x mesačne	asi jedenkrát za týždeň	dvakrát za týždeň alebo častejšie
a) Vybíjaná	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Volejbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Basketbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Hádzaná	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Futbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Nohejbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Floorbal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Ľadový hokej	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Vodné pólo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Iné (napíš aké)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pohybová aktivity v prírode (pri sezónnych športov počítaj, prosím, vždy len sezónu)	nevenujem sa tejto činnosti	2x až 3x mesačne	asi jedenkrát za týždeň	dvakrát za týždeň alebo častejšie
a) Rekreačné plávanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Vodácke aktivity (kanoe, rafting, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Stanovanie v prírode, tramping	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) In-line korčuľovanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Pešia turistika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Orientačný beh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Cykloturistika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Lezenie (horolezectvo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Jazda na koni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Zjazdové lyžovanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Snowboarding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Beh na lyžiach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Korčuľovanie na ľade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n) Iné (napíš)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

43. Tu je zoznam dôvodov, ktoré niektorí mladí ľudia udávajú pre účasť na telesnej aktivite vo svojom voľnom čase. Pre každý dôvod, prosím, zaškrtni, aké je to pre Teba dôležité.

Označ v každom riadku jednu odpoveď.

	Veľmi dôležité	Dôležité	Nedôležité
a) Zabaviť sa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Byť dobrý/á v športe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Vyhrať	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Zoznámiť sa s novými kamarátmi/kami	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Zlepšiť moje zdravie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Vidieť sa s mojimi kamarátmi/kami	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Dostať sa do dobrej formy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Vyzeráť dobre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Tešiť sa z pohybu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Potešiť mojich rodičov	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Byť "cool"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Udržiavať svoju hmotnosť	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Pretože je to vzrušujúce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

44. Ako často chodíš do kostola alebo na náboženské stretnutia?

- Viackrát za týždeň
- Približne raz za týždeň
- Približne raz za mesiac
- Niekoľko krát za rok
- Výnimočne
- Vôbec

45. Ako veľmi je podľa Teba náboženská viera dôležitá pre Tvoj život?

Označ jednu z možností, ktorá Ťa najviac vystihuje.

- Vôbec nie dôležitá
-
-
- Ani dôležitá ani nedôležitá
-
-
- Absolútne dôležitá

46. Koľko hodín denne, v Tvojom voľnom čase, tráviš zvyčajne sledovaním TV, videí (vrátane YouTube alebo podobných stránok), DVD a iných programov na obrazovke?

Zaškrtni, prosím, jedno políčko pre dni v týždni (pondelok až piatok) a jedno pre víkendy.

- | Dni v týždni | Víkend |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Vôbec | <input type="checkbox"/> Vôbec |
| <input type="checkbox"/> Asi polhodinu denne | <input type="checkbox"/> Asi polhodinu denne |
| <input type="checkbox"/> Asi 1 hodinu denne | <input type="checkbox"/> Asi 1 hodinu denne |
| <input type="checkbox"/> Asi 2 hodiny denne | <input type="checkbox"/> Asi 2 hodiny denne |
| <input type="checkbox"/> Asi 3 hodiny denne | <input type="checkbox"/> Asi 3 hodiny denne |
| <input type="checkbox"/> Asi 4 hodiny denne | <input type="checkbox"/> Asi 4 hodiny denne |
| <input type="checkbox"/> Asi 5 hodín denne | <input type="checkbox"/> Asi 5 hodín denne |
| <input type="checkbox"/> Asi 6 hodín denne | <input type="checkbox"/> Asi 6 hodín denne |
| <input type="checkbox"/> Asi 7 hodín alebo viac denne | <input type="checkbox"/> Asi 7 hodín alebo viac denne |

47. Koľko hodín denne, v Tvojom voľnom čase, tráviš zvyčajne používaním elektronických zariadení ako napríklad počítač, tablet (napr. iPad) alebo smartfón za iným účelom, napríklad robenie domácich úloh, písanie emailov, prezeranie twitteru, facebooku, písanie si s niekým - chatovanie, surfovanie na internete?

Zaškrtni, prosím, jedno políčko pre dni v týždni (pondelok až piatok) a jedno pre víkendy.

Dni v týždni	Víkend
<input type="checkbox"/> Vôbec	<input type="checkbox"/> Vôbec
<input type="checkbox"/> Asi polhodinu denne	<input type="checkbox"/> Asi polhodinu denne
<input type="checkbox"/> Asi 1 hodinu denne	<input type="checkbox"/> Asi 1 hodinu denne
<input type="checkbox"/> Asi 2 hodiny denne	<input type="checkbox"/> Asi 2 hodiny denne
<input type="checkbox"/> Asi 3 hodiny denne	<input type="checkbox"/> Asi 3 hodiny denne
<input type="checkbox"/> Asi 4 hodiny denne	<input type="checkbox"/> Asi 4 hodiny denne
<input type="checkbox"/> Asi 5 hodín denne	<input type="checkbox"/> Asi 5 hodín denne
<input type="checkbox"/> Asi 6 hodín denne	<input type="checkbox"/> Asi 6 hodín denne
<input type="checkbox"/> Asi 7 hodín alebo viac denne	<input type="checkbox"/> Asi 7 hodín alebo viac denne

48. Asi koľko hodín denne vo svojom voľnom čase stráviš sedením (započítaj všetky aktivity ako je sledovanie televízie, prácu s počítačom, jazda v aute, učenie sa)?

Zaškrtni, prosím, jedno políčko pre dni v týždni (pondelok až piatok) a jedno pre víkendy.

Dni v týždni	Víkend
<input type="checkbox"/> Vôbec	<input type="checkbox"/> Vôbec
<input type="checkbox"/> Asi polhodinu denne	<input type="checkbox"/> Asi polhodinu denne
<input type="checkbox"/> Asi 1 hodinu denne	<input type="checkbox"/> Asi 1 hodinu denne
<input type="checkbox"/> Asi 2 hodiny denne	<input type="checkbox"/> Asi 2 hodiny denne
<input type="checkbox"/> Asi 3 hodiny denne	<input type="checkbox"/> Asi 3 hodiny denne
<input type="checkbox"/> Asi 4 hodiny denne	<input type="checkbox"/> Asi 4 hodiny denne
<input type="checkbox"/> Asi 5 hodín denne	<input type="checkbox"/> Asi 5 hodín denne
<input type="checkbox"/> Asi 6 hodín denne	<input type="checkbox"/> Asi 6 hodín denne
<input type="checkbox"/> Asi 7 hodín alebo viac denne	<input type="checkbox"/> Asi 7 hodín alebo viac denne

49. Máš profil na sociálnych sieťach, na chate alebo na komunikačnom programe? (Facebook, Twiter, Google+, Skype, ICQ, Messenger, Pokec, Diskusné fóra, iné)

- Áno
- Nie, nemám profil na žiadnej sociálnej sieti, chate ani komunikačnom programe (chod' na otázku č. 54)

50. V akom veku si sa zaregistroval/a na sociálnych sieťach?

Ber, prosím, do úvahy svoju prvú registráciu.

- 9 rokov a menej
- 10 rokov
- 11 rokov
- 12 rokov
- 13 rokov
- 14 rokov
- 15 rokov

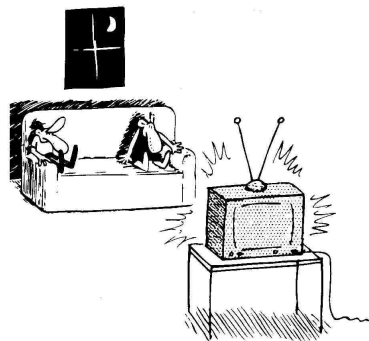
51. Máš na niektorej sociálnej sieti vytvorených viac profilov?

- Áno
- Nie

52. Ak máš svojich rodičov pridaných medzi priateľov na sociálnej sieti, ovplyvňuje to obsah, ktorý zdieľaš, alebo majú obmedzený prístup k tomu, čo zdieľaš?

Označ v každom riadku jednu odpoveď.

	áno	nie	nie je medzi mojimi priateľmi na sociálnej sieti
a) Otec	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Matka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



53. Pri každom z nasledujúcich vyjadrení, prosím, označ do akej miery s nimi súhlasíš alebo nesúhlasíš.

Označ v každom riadku jednu odpoveď.

	rozhodne nesúhlasím	skôr nesúhlasím	skôr súhlasím	rozhodne súhlasím
a) Považujem za veľký problém, keby <u>som týždeň nebol/a</u> v kontakte so svojimi priateľmi na sociálnych sieťach (facebook, twitter, a pod.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) S <u>prevažnou časťou mojich priateľov</u> na sociálnych sieťach (facebook, twitter, a pod.) som sa nikdy osobne nestretol/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Cez internet komunikujem s niekym, <u>s kým som sa osobne nikdy nestretol</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

54. Označ krížkom jeden štvorček v každom riadku, ktorý najviac charakterizuje miesto Tvojho bydliska.

	určite áno	neviem sa rozhodnúť	určite nie
a) Je bezpečné prechádzať sa alebo hrať počas dňa v mojom okolí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) V blízkosti môjho domova sú aj ďalšie deti, s ktorými sa dá ísť von a hrať sa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) V blízkosti môjho domova je miesto, kde môžem ísť von a hrať sa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) V blízkosti môjho domova sú ihriská alebo parky, kde sa môžem hrať.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) V mojej škole sú ihriská, kde môžem behať.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Vždy musím povedať mojim rodičom kde budem, keď idem von.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Ak idem von, vždy musím byť späť do určitého času.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

55. Ako často chodíš na prázdninové tábory?

Označ v každom riadku jednu odpoveď.

	bol/a som 4x a viac	bol/a som 2-3x	bol/a som raz	nebol/a som ani raz, ale rád/rada by som šiel/šla	nebol/a som ani raz a ani nechcem ísť
a) Letné alebo zimné tábory s prenocovaním	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Prímestské tábory bez prenocovania	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

56. Tu je zoznam tvrdení, ktoré sa týkajú pravidiel v niektorých rodinách. Zaškrtni, prosím, do akej miery jednotlivé pravidlá platia v Tvojej rodine.

Označ v každom riadku jednu odpoveď.

	vždy	väčšinou	zriedkavo	nikdy
a) Moji rodičia mi určujú, ako dlho môžem pozeráť televíziu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Moji rodičia kontrolujú aký program v televízii sledujem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Moji rodičia mi dovoľia sledovať v televízii všetky relácie bez ohľadu na to, či je to pre mňa vhodné.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Moji rodičia mi určujú, ako dlho môžem hrať hry na počítači.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Moji rodičia mi určujú, ako dlho môžem byť na internete (okrem prípravy do školy).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Moji rodičia kontrolujú, čo na počítači robím.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Moji rodičia mi dovoľia na internete sledovať všetko, bez ohľadu na to, či je to pre mňa vhodné.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Moji rodičia mi určujú, ako dlho môžem byť vonku po škole.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) V mojej rodine sú raňajky povinnou súčasťou dňa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) V mojej rodine je dovolené jesť (obedovať, večerať) pred televíziou alebo počítačom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Moji rodičia mi dovoľujú jesť sladkosti a piť sladené nápoje (napr. Coca Cola, Fanta, Kofola...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Moji rodičia mi dovoľujú fajčiť.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Moji rodičia mi dovoľujú piť alkohol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

57. Ako obľúbený si vo svojej triede?

veľmi neobľúbený

1

2

3

4

5

veľmi obľúbený

6

58. Aké dôležité je pre teba byť obľúbený v Tvojej triede?

vôbec to nie je
dôležité

1

2

3

4

5

veľmi dôležité

6

59. Ako často pozeráš televíziu, hráš hry na počítači alebo používaš internet počas dní v týždni (mimo soboty a nedele)?

Označ v každom stĺpci jednu odpoveď.

Televízia

DVD
video

Vôbec

Asi polhodinu denne

Asi 1 hodinu denne

Asi 2 hodiny denne

Asi 3 hodiny denne

Asi 4 hodiny denne

Asi 5 hodín denne

Asi 6 hodín denne

Asi 7 hodín alebo
viac denne

Hry na
počítači

Vôbec

Asi polhodinu denne

Asi 1 hodinu denne

Asi 2 hodiny denne

Asi 3 hodiny denne

Asi 4 hodiny denne

Asi 5 hodín denne

Asi 6 hodín denne

Asi 7 hodín alebo
viac denne

Internet

mobil
chatovanie

Vôbec

Asi polhodinu denne

Asi 1 hodinu denne

Asi 2 hodiny denne

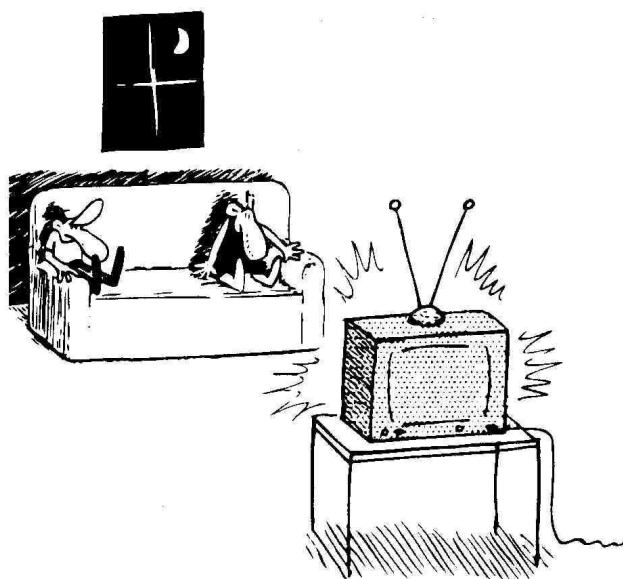
Asi 3 hodiny denne

Asi 4 hodiny denne

Asi 5 hodín denne

Asi 6 hodín denne

Asi 7 hodín alebo
viac denne



60. Koľko voľného času máš priemerne počas školského/pracovného dňa?

Volný čas je čas, ktorý Ti zostane po splnení všetkých školských či rodinných povinností. Volný čas je čas, s ktorým môžeš voľne disponovať a venovať sa svojim záľubám, alebo koníčkam.

Označ v každom riadku jednu odpoveď.

	nemám voľný čas	max pol hod denne	1 hod denne	2 hod denne	3 hod denne	4 hod denne	5 hod denne	6 hod denne	7 a viac hod denne
Pondelok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utorok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Streda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Štvrtok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piatok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sobota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nedeľu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

61. Boli nejaké otázky, na ktoré sa Ti ťažko odpovedalo, nerozumel/a si im alebo si na ne nechcel/a odpovedať? Prosím, napíš dôvod(y) prečo.

Otázka č.

Dôvod(y)
