

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravotní vědy

Diplomová práce

Lenka Chalupová

Životní styl dětí mladšího školního věku
s důrazem na pohybové aktivity

Olomouc 2019

vedoucí práce: PaedDr. et Mgr. Marie Chrásková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne 10. dubna 2019

Lenka Chalupová

Na tomto místě bych ráda poděkovala PaedDr.et Mgr. Marii Chráskové, Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce, poskytování cenných rad a materiálových podkladů.

Dále bych ráda poděkovala všem žákům a pracovníkům základních škol, v nichž se uskutečnilo výzkumné šetření pro zpracování praktické části diplomové práce.

Lenka Chalupová

OBSAH

ÚVOD.....	6
1 CÍLE PRÁCE	8
2 TEORETICKÉ POZNATKY	9
2.1 SPECIFIKA VÝVOJOVÉHO OBDOBÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	9
2.1.1 Ontogenetický vývoj dítěte mladšího školního věku	9
2.1.2 Nástup dítěte na základní školu.....	11
2.1.3 Trávení volného času dítěte.....	13
2.2 HOLISTICKÉ POJETÍ ZDRAVÍ.....	14
2.2.1 Definice zdraví	14
2.2.2 Determinanty ovlivňující zdraví.....	15
2.2.3 Podpora zdraví a prevence	17
2.3 PSYCHICKÉ A FYZICKÉ PŘEKÁŽKY OPTIMÁLNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY.....	18
2.3.1 Stres a úzkost.....	19
2.3.2 Úrazy a špatné držení těla	21
2.3.3 Poruchy příjmu potravy, obezita	23
2.3.4 Psychosomatické onemocnění.....	26
2.4 POHYBOVÁ AKTIVITA VE VZTAHU K JEDINCI	28
2.4.1 Benefity pohybové aktivity z hlediska somatického vývoje	28
2.4.2 Vliv pohybové aktivity na psychiku člověka	28
2.4.3 Motivace žáků k pohybové aktivitě	29
2.5 ŠKOLNÍ PROSTŘEDÍ OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOTNÍ STYL DĚTÍ.....	30
2.5.1 Školní vzdělávací programy	31
2.5.2 Pohybová aktivita ve škole.....	32
2.5.3 Volba vhodného nábytku	33
2.5.4 Další náměty, doporučení, pomůcky	34
2.5.4.1 Náměty do vyučování.....	34
2.5.4.2 Náměty o přestávkách	35
2.5.4.3 Relaxace	36
2.6 POHYBOVÁ AKTIVITA ŽÁKŮ MIMO ŠKOLU	37
2.6.1 Role rodičů (zákonných zástupců) a sourozenců	39
2.6.2 Role vrstevníků	40
2.6.3 Rozdělení mimoškolních zájmových činností.....	41
2.6.4 Digitální svět a pohyb	42
2.7 ŽIVOTNÍ STYL ŽÁKŮ ČESKÉ REPUBLIKY Z POHLEDU STUDIE HBSC.....	42
2.7.1 Srovnání fyzické aktivity u dětí ve střední Evropě	43
2.7.2 Srovnání počtu dětí s nadváhou ve střední Evropě	44
2.7.3 Zkušenost dětí s tabákovými výrobky ve střední Evropě	45
2.7.4 Zkušenost dětí s alkoholem ve střední Evropě.....	47
3 METODIKA PRÁCE.....	48
3.1 CÍL VÝZKUMU	48
3.2 POPIS VÝBĚROVÉHO SOUBORU	48
3.2.1 Zastoupení respondentů dle školy a ročníku	49
3.2.2 Zastoupení respondentů dle jejich pohlaví.....	49

3.3	KONSTRUKCE DOTAZNÍKU A JEHO POLOŽKY	50
3.4	ADMINISTRACE DOTAZNÍKU	50
4	VÝSLEDKY	51
4.1	DOSTATEK POHYBU U DĚTÍ.....	51
4.2	SPORTOVNÍ DOVEDNOSTI DĚTÍ.....	53
4.3	NEJČASTĚJŠÍ ZÁJMOVÁ ČINNOST U DĚTÍ	57
4.4	DOSTUPNOST SPORTOVNÍHO KROUŽKU V MÍSTĚ BYDLIŠTĚ.....	60
4.5	OBLIBA VYBRANÝCH AKTIVIT DĚTÍ V JEJICH VOLNÉM ČASE	60
4.6	ZÁJEM ZE STRANY DOSPĚLÝCH O POHYB DÍTĚTE	62
4.7	MOŽNOST POHYBU NA ZŠ O PŘESTÁVKÁCH	64
4.8	POHYBOVÉ AKTIVITY BĚHEM VÝUKY	66
4.9	OBLIBA TĚLESNÉ VÝCHOVY U DĚTÍ	68
4.10	PROSPĚŠNOST SPORTOVNÍCH AKTIVIT	71
4.11	ATRAKTIVNÍ PROFESE DLE DĚTÍ.....	72
4.12	NEJZNÁMĚJŠÍ SPORTOVEC U DOTAZOVANÝCH DĚTÍ.....	74
4.13	UHODNEŠ, O JAKÝ SPORT SE JEDNÁ?.....	76
5	DISKUSE	77
	ZÁVĚR	82
	SOUHRN	84
	SUMMARY	85
	REFERENČNÍ SEZNAM	86
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	90
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	91
	SEZNAM PŘÍLOH.....	92

ÚVOD

*„Tělesná cvičení mohou nahradit mnoho léků,
ale žádný lék na světě nemůže nahradit tělesná cvičení.“* Angelo Mosso

Životní styl a pohybová aktivita současné populace je často diskutovaným tématem poslední doby. Každý z nás ví, že pokud nebudeme věnovat dostatek času přiměřené míře pohybu, dříve či později nám naše tělo odpoví, a to v negativním slova smyslu. Důsledkem nedostatečného pohybu vznikají zdravotní problémy, a to jak tělesného, tak i psychického rázu. Vzniku těchto obtíží můžeme již v ranném věku velmi snadno předejít tím, že budeme své potomky vést k pohybové aktivitě a minimalizovat u nich sedavý způsob života.

Dnešní doba nabízí dětem spoustu možností, jak smysluplně trávit volný čas. Různé sportovní oddíly pořádají náborů mladých hráčů, střediska volného času a základní umělecké školy nabízí dětem velmi pestrou nabídku zájmových činností. Stačí si jen vybrat. Musíme mít stále na paměti, že je třeba dětem ukázat, jak krásný a zajímavý je reálný svět a o co by je mohl připravit svět digitální.

Tato diplomová práce pojednává o životním stylu dětí mladšího školního věku s důrazem na jejich pohybovou aktivitu. V dnešní přetechnizované době dané téma neztrácí na své důležitosti, poněvadž současná dětská populace upřednostňuje spíše pasivní způsob trávení volného času před aktivním pohybem. Vzhledem k množství času, který děti stráví sezením ve školních lavicích, představuje další čas strávený u počítačů, tabletů nebo televize vážný problém. Často jsou na vině rodiče, kteří své děti nechají rozhodovat o tom, kolik hodin stráví ve virtuálním světě. Mnohdy k tomu mají své důvody. Může to být například vysoká pracovní vytíženost, pohodlnost či upřednostňování svých koníčků nad zájmy dětí. A přitom u dětí předškolního a mladšího školního věku nesou za přiměřenou míru pohybu zodpovědnost především dospělí. Rodina je základem nejen obecné výchovy, ale i výchovy ke zdravému životnímu stylu. V rodinách děti nacházejí vzory, které si ponесou do života a které budou v budoucnu předávat dalšímu pokolení. Míru zdravého a přínosného pohybu by měli rodiče podporovat, podobně jako učitelé během školního vyučování, či vychovatelé a vedoucí zájmových kroužků v odpoledních hodinách.

Diplomová práce je rozdělena do dvou oblastí. V teoretické části této práce se budeme zabývat specifiky vývojového období mladšího školního věku, dále holistickým pojetím zdraví, psychickými a fyzickými překážkami optimální pohybové aktivity, pohybovou aktivitou ve vztahu k jedinci, školním prostředím ovlivňujícím životní styl dětí a pohybovou aktivitou žáků mimo školu.

V praktické části práce se metodou dotazníkového šetření pokusíme zjistit, jaké mají oslovené děti možnosti pohybových aktivit vzhledem k místu bydliště, zda mají dostatek pohybové aktivity během přestávek ve škole, zdali jsou děti žijící ve městě oproti dětem bydlícím na venkově ve výhodě, či naopak a jaké druhy sportu děti mladšího školního věku ovládají.

Téma diplomové práce je mi blízké i osobně. Se svým manželem vedeme naše dcery ke sportu (závodnímu tenisu) již od jejich útlého věku. Proto velmi dobře vím, co příprava závodních hráčů obnáší jak pro ně samotné, tak pro jejich rodiče. I ve svém profesním životě již několik let s dětmi mladšího školního věku pracuji a mám tak možnost přímého pozorování jejich pohybových schopností a dovedností. Považuji proto za důležité se touto otázkou zabývat a podporovat zájem o vhodné sportovní a pohybové aktivity dětí, aby jim přinášely uspokojení, zdraví i radost.

1 CÍLE PRÁCE

Hlavní cílem této práce je na základě plánovaného výzkumného šetření zmapovat, aktuálně realizovaný životní styl dětí mladšího školního věku s důrazem na pohybové aktivity na vybraných školách.

Daná práce si však pokládá také další (**dílčí**) cíle, kterými jsou:

- Zjistit možnosti žáků v oblasti pohybových aktivit na vybraných školách.
- Porovnat pohybovou aktivitu žáků v kontextu přístupu školy i rodinných příslušníků k této oblasti.
- Zjistit nejoblíbenější volnočasové aktivity oslovených žáků.
- Srovnat rozdíly ve sledovaných oblastech mezi chlapci a dívkami, mezi jednotlivými třídami a v souvislosti s vlivem místa bydliště.
- Být vhodným dokumentem pro inspiraci výše uvedených škol ve zlepšení pohybových podmínek u žáků na 1. stupni v hodinách tělesné výchovy, o přestávkách i ostatních vyučovacích hodinách.

Pro výzkumné šetření jsme zvolili tři základní školy, vzhledem k záměru porovnání velikosti jejich místa. Jedná se o školu ve městě do 30 000 obyvatel, školu v malém městě s 5 000 obyvateli a školu venkovskou (2 000 obyvatel). Budeme tak moci porovnat možnosti pohybových aktivit žáků bydlících ve městě, maloměstě i na vesnici.

Na základě rozhovorů s vyučujícími, s mou vedoucí práce i z pohledu mých zkušeností zaměřujících se na pohybovou stránku dětí, předem stanovujeme níže uvedené **hypotézy**. Předpokládáme, že:

- H₁**: Chlapci ve věku žáků 1. stupně ZŠ mají sportování ve svém volném čase ve větší oblibě nežli dívky stejného věku.
- H₂**: Žáci mladšího školního věku bydlící ve městě sportují (organizovaně) ve svém volném čase více nežli žáci stejného věku žijící na venkově.
- H₃**: Obliba tělesné výchovy je u chlapců na 1. stupni ZŠ vyšší nežli u dívek stejného věku.

2 TEORETICKÉ POZNATKY

Pro lepší pochopení problematiky jsme rozčlenili teoretickou část práce na témata, ve kterých se budeme snažit životní styl dětí mladšího školního věku ve vztahu k pohybu popsat z vícero pohledů. Nejprve rozebereme specifika dětí mladšího školního věku, poté se budeme věnovat pojmu zdraví a životnímu stylu u dané věkové skupiny včetně rizik, které mohou dítě ve správném životním stylu omezovat (např. stres, úzkost, nemoc, zranění). V neposlední řadě rozebereme pohybovou aktivitu žáků z pohledu školy či ve volném čase a porovnáme stav českých školáků s Evropou.

2.1 Specifika vývojového období mladšího školního věku

V mladším školním věku dochází ke změnám, které jsou podmíněny jak sociálně, tak biologicky. Můžeme je do značné míry považovat za přípravu na období dospívání.

Charakterizovat mladší školní věk je tedy velmi obsáhlé. Pro přehlednější rozbor tohoto období jsme se proto rozhodli rozčlenit daný věk do tří témat: na somatický a psychický vývoj dítěte (ontogenezi), na vstup dítěte do základní školy a v neposlední řadě na možnosti jeho trávení volného času mimo školu (Kuric, 2001).

2.1.1 Ontogenetický vývoj dítěte mladšího školního věku

Vyšší **stálost organismu** umožňuje vývoj pohybových dovedností a rozvoj funkcí. Zvětšuje se také svalová síla, zrychlují se pohyby a zlepšuje se celková koordinace těla. Narůstá zájem o pohybové hry a v oblíbenosti mezi pohybovými činnostmi stále převažují hry zaměřené na obratnost. Z hlediska zatížení je potřeba volit pohybové aktivity, které jsou přiměřené věku a schopnostem dítěte. V průběhu celého období se zdokonaluje jemná i hrubá motorika. V tomto období je pro dítě velmi důležitá podpora rodičů, pochvala i povzbuzení. Dítě má vědět, že se rodičům může kdykoliv svěřit a požádat je o pomoc (Kuric 2001).

Zraková percepce se u dítěte vyvíjí od narození. Pro práci ve škole je její dobrá úroveň velmi důležitá. Žák musí být schopen správně rozlišit podněty z různých vzdáleností, poněvadž školní práce přímo vyžaduje střídání vzdáleností. Důležitá je i prostorová orientace, která je zejména v prvních měsících po vstupu do školy předmětem výuky.

V období mezi pátým a sedmým rokem dochází u dítěte k rozvoji schopnosti rozlišit vertikální polohu, tzn. rozdíl nahoře, dole, dále je rozvíjena schopnost vnímání vpředu, vzadu, a nakonec rozlišení horizontální polohy pravolevé orientace. Dítě v šesti letech rozpozná čísla, symboly, značky a tvary. Na rozdíl od předškolního věku mladší žák lépe rozlišuje předměty, obrázky, písmena, detaily. Dochází k postupnému rozvoji jeho vlastních **pozorovacích schopností**.

Sluchová percepcce se stejně jako ta zraková rozvíjí už v prenatálním období. Pro školní praxi je klíčové, aby dítě rozlišovalo jednotlivé zvuky, pro lehčí analýzu při čtení a psaní. Rozvoj vnímání časového sledu sluchových podnětů je nezbytně nutný pro sluchovou analýzu a syntézu a s ní spojené náležité dekodování mluvené řeči.

Myšlení je více aktuální, než záměrné a propojuje se s konkrétním prožitkem. Novým pohybům se učí dítě rychle a snadno pomocí názorné ukázky a jednoduchého popisu. Stále převládá učení nápodobou. Pozornost není dlouhodobá a mění se podle momentálního zájmu dítěte. Z daného důvodu se doporučuje střídat individuální cvičení s důrazem na přesnost provedení s herními prvky, které mohou mít později soutěživý charakter.

Pozornost se vyvíjí po celé období mladšího školního věku. Zpočátku mladšího žáka převládají procesy vzruchu nad procesy útlumu, což vede k odvrácení pozornosti. Dítě soustřeďuje svoji pozornost na vedlejší podněty a okolní dění. Nejčastěji jsou to právě žáci prvních ročníků, jejichž pozornost je ovlivněna citovými stavy a atraktivitou všeho nového. Ve vyšších ročnících se vlivem vyučovacího a výchovného procesu intenzita i rozsah pozornosti zvětšují. Výchova k pozornosti je zásadní, neboť pouze na základě uvědomělého vnímání si může žák učivo dokonale osvojit a pochopit ho.

Slovní zásoba se stále rozvíjí vlivem rodiny, školy, vrstevníků i médií. **Řeč a artikulace** se stále zdokonaluje, slovník dítěte se obohacuje o specifické pojmy, které žáku umožňují komunikaci a porozumět mluvenému projevu.

Vývoj dovedností, znalostí a návyků je závislý nejen na věku dítěte, ale také na genetických předpokladech a vnějších podmínkách. Rozdílnost v pohybových dovednostech dětí je podmíněna tím, jak jsou v tomto směru děti povzbuzovány okolím a svými rodiči.

Z hlediska **somatického vývoje** dětí mladšího školního věku je průběh růstu do výšky u chlapců o něco rychlejší než u děvčat. Změna nastává kolem desátého roku, kdy

dívky předstihnou chlapce. Kosti ztrácí pružnost, stávají se tvrdšími a pevnějšími, páteř je pružná, vazivo a svalstvo ještě není dostatečně vyvinuté. V tomto období je důležité kosti pravidelně zatěžovat. Vzhledem k tomu, že kostra není v daném věku ještě zcela vyvinutá a páteř trvale zakřivená, může dlouhotrvající sezení ve školní lavici vést až k deformacím páteře. Díky jednostrannému a nepřiměřenému namáhání, nedostatkem fyzického zatěžování nebo neracionální výživou se zvyšuje riziko vzniku poruch držení těla a nadměrného příbytku podkožního tuku. Objem srdce je větší než u dospělého jedince, puls je rychlejší, krevní tlak nižší. Dýchací svalstvo je málo vyvinuté, dýchání je mělké, což je zapříčiněno stavbou hrudníku. Frekvence dýchání je zvýšená. Správný vývoj hrudníku a plic je úzce spjatý s vypěstováním správného držení těla.

Paměť se mění z nezáměrné na záměrnou a působením školní výuky se zvyšuje i její kvalita. Mění se i rychlost zapamatování. Pokud dítě něco zaujme, zapamatuje si to snadno a rychle. Podle síly zájmu žáka paměť sílí a narůstá. Lépe je zapamatováno to, co žáka zaujme a je mu citově blízké. U žáků mladšího školního věku převažuje paměť mechanická a názorná.

Mladší žák má **motoriku** na vyšší úrovni než předškolní dítě. Je pohybově vitální. Můžeme pozorovat, že dítě mladšího školního věku je neustále v pohybu, jehož nedostatek se projevuje neposedností. Pohybů se snahou po obratnosti a rychlosti přibývá. Rozdíly v motorice mezi dívkami a chlapci nejsou nijak výrazné.

Emoční vývoj dítěte pozvolna ztrácí afektivní charakter, city se diferencují, vnější projevy citů již vědomě kontroluje. Pro toto období je typický strach z trestu spojený především se školními neúspěchy či nevhodným chováním. Afektivní reakce při vzteku se také snižují. Rozhněvané dítě atakuje svého protivníka spíše slovním projevem než přímou agresivní reakcí. Používá různé nadávky, přezdívký, vyhrožování, zesměšňování a mstí se. V tomto období nelze hovořit o emoční stabilitě. City dítěte mladšího školního věku se projevují dynamicky, proměnlivě a jsou stále spojeny s činností jeho fantazie (Kuric, 2001).

2.1.2 Nástup dítěte na základní školu

Období mladšího školního věku je vymezeno nástupem dítěte do školy, což probíhá mezi šestým a sedmým rokem věku dítěte. Někteří autoři, např. Vágnerová (2012) dělí mladší školní věk na další dvě dílčí fáze:

- **Ranný školní věk**, který začíná nástupem dítěte do školy a trvá přibližně dva roky. Pro dané období je charakteristická změna sociálního postavení a vývojové změny, které se projevují ve vztahu ke škole.
- **Střední školní věk**, který nastává od osmého roku věku dítěte a trvá až do jedenácti let, tedy do doby, kdy dítě začíná dospívat a přechází na 2. stupeň ZŠ.

Vstup do školy je velkou změnou nejen pro dítě, ale i pro jeho rodiče. Hra, která doposud převažovala, ustupuje do pozadí. Je nahrazena školními povinnostmi, řádem a časovým vymezením pro povinnosti a volný čas (Kuric, 2001).

Škola dítěti otevírá brány poznávání, na které je připraveno po stránce somatické i psychické. Zda je dítě pro vstup do školy připravené a zralé se projeví na začátku školní docházky. V období mladšího školního věku dochází u dítěte k rozvoji jeho osobnosti, zájmů, poznávacích procesů, citu a vůle.

Podle Vágnerové (2012), je na začínající školáky největší zátěž kladena právě v oblasti sociální. Pro socializaci je typické, že dítě reaguje jinak na děti než na dospělé. Svými zájmy, vlastnostmi a sociálním postavením je vrstevník dítěti bližší než dospělý. Mezi svými vrstevníky se dítě nejlépe učí sociálními reakcím, kterými jsou soutěživost, spolupráce a pomoc druhým. Nejlepším prostředím pro nácvik těchto dovedností jsou situace spojené s pohybovou aktivitou.

Sebepojetí závisí na hodnocení autoritou. Do života dítěte vstupuje nová osoba v roli učitele i vychovatele. Podstatnou změnou je tedy hlavní nositel autority. V předchozím období to byla především citlivá a snáze odpouštějící maminka, nyní je to autorita učitele.

Život dítěte se významně mění i co se organizovanosti týče. Dítě má plnit úkoly, které jsou po něm požadovány, musí se začlenit do třídního kolektivu, udržet při vyučování pozornost a být samostatné. Osobnost žáka je velmi úzce spojena s jeho úspěšností ve škole. Dítě je podle dosažených výsledků hodnoceno učitelem, nejbližším okolím a také se úroveň zvládnutí povinností odráží v jeho sebehodnocení. Pozvolna se přizpůsobuje požadavkům učitele, spolužáků a činnostem ve škole i mimo ni.

Z hlediska vývoje volných vlastností se vůle dítěte rozvíjí činností v oblasti učební, herní a při plnění školních i mimoškolních povinností. Pozvolna si zvyká na pravidla, projevuje se cílevědomost. Žáky prvních tříd jsou nové povinnosti brány velmi

vážně. Rozvoj poznání, citů a vůle, pod výchovným působením školy a rodiny, je dobrým předpokladem pro formování rysů osobnosti (Kuric, 2001).

2.1.3 Trávení volného času dítěte

Období mladšího školního věku je obdobím píle a snaživosti. Dítě plní roli, kterou od něj nejbližší okolí očekává a cíleně usiluje o chování, za něž je okolím chváleno. Jestliže dítě ví, že se od něj ve sportovní činnosti očekává úspěch, je schopno o něj usilovat i za cenu potlačení dalších potřeb. Nejsou-li přitom jeho pocity kladné, s největší pravděpodobností nastane situace, kdy se proti nepříjemné situaci postaví (Kučera, 2011).

V daném období je klíčové využití volného času dítěte po skončení vyučování. Na školní vyučování navazují školní družiny, které jsou zřizovány při základních školách. Na začátku mladšího školního věku je dobré ponechat dítěti možnost vyzkoušet více druhů zájmových činností. Správný výběr pohybové, ale i jiné aktivity je v dětském věku zásadní. Výběr by měl vždy vycházet především z přirozeného zájmu dítěte, které tak lépe samo zjistí, co ho nejvíce baví a v čem by mohlo být úspěšné. Mladší školní věk je období značné tělesné výkonnosti.

Volba druhu sportovní aktivity by měla vycházet ze dvou faktorů: prvním z nich jsou optimální předpoklady a druhým faktorem jsou ideální podmínky pro možnost realizace zvoleného sportu či aktivity. V praxi se ale spíše setkáváme s tím, že se hledá nejvhodnější dítě pro sport. Zde máme na mysli sportovní kluby, které se snaží najít „talenty“ systémem výběru jedince z celkového počtu zájemců. Takový způsob selekce je vhodný pro klub, nikoliv však pro dítě samotné.

Jak uvádí Kučera (2011) daný způsob výběru je pro dítě přímo nebezpečný. Systém síta s největší pravděpodobností zapříčiní to, že většina dětí s pravidelnou přípravou a tréninkem skončí. Důvody mohou být různé: nízká výkonnost, ztráta zájmu o pravidelnou, fyzicky i psychicky náročnou aktivitu a v neposlední řadě zdravotní problémy. Nesmíme opomenout skutečnost, že podobně nebezpečné je plnění nesplněných snů rodičů. Druhým faktorem je takový druh výběru, kdy se hledá vhodná aktivita pro dítě. V tomto případě převyšuje zájem dítěte nad sportovní organizací. Správný výběr vede k nejlepším předpokladům pro růst sportovní výkonnosti a zároveň aktivního zdraví, v opačném případě může vést k nezájmu o pohybovou aktivitu. Správný

výběr sportovní aktivity je zásadní a hraje důležitou úlohu v přípravě vrcholových sportovců i ve vztahu k pohybu obecně.

Mladší školní věk je obdobím, kdy si dítě utváří a prohlubuje své zájmy o sportovní orientaci. Pohyb je v tomto věku přirozenou, biologickou potřebou každého dítěte. Děti mladšího školního věku nejčastěji projevují zájem o pohybové aktivity, soutěže, společenské a kolektivní hry. Hry slouží k uvolnění, odpočinku a odreagování se od školních povinností (Kuric, 2001).

Potřeba řízeného a volného pohybu se v tomto období zvyšuje. Je zapotřebí stálé, vhodné motivace a povzbuzování. Z hlediska druhů sportů je možné vybírat kterýkoliv druh aktivity v podobě přípravy. Výběr sportu musí být vhodný pro jedince, nikoli naopak. Ve sportovní přípravě dětí je klíčový citlivý a odpovědný přístup vychovatele. Velkou hnací silou je soutěživost, která je pro děti mladšího školního věku typická. Z hlediska výběru her jsou pro děti nejen atraktivní, ale i velmi vhodné míčové hry. V období mladšího školního věku by dítě nemělo posilovat na posilovacích strojích a zvedat závaží těžší než 10 % jeho celkové tělesné hmotnosti (Kučera, 2011).

2.2 Holistické pojetí zdraví

Podle Křivohlavého (2001) je termín holismus vyvozen z anglického slova „whole“, což znamená (celek). Z hlediska biologického můžeme celek chápat například (člověk jako celek), nebo z hlediska sociologického (rodina, obec, stát apod.).

Zdraví je pro každého jedince nejvýznamnější životní hodnota. A to i v případě, ve kterém si pod pojmem zdraví každý z nás může představovat něco jiného. Pro jednoho znamená „být zdrav“ schopnost vykonávat běžné denní aktivity, pro druhého, že ho nic nebolí a pro dalšího pocit duševní a psychické pohody.

2.2.1 Definice zdraví

Vnímání zdraví je velmi individuální. Pokud jsme zdraví, cítíme se dobře, můžeme pracovat, věnovat se svým koníčkům. Můžeme uskutečňovat svoje plány. Pohledem na pojem zdraví se zabývá řada autorů:

- Machová a Kubátová (2015, s. 10) se ve své publikaci při definování „zdraví“ odvolávají na text Světové zdravotnické organizace, kdy je za pojem zdraví považován stav: „...úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze

nepřítomnost nemoci nebo vady“. Dle autorek v sobě pojem „zdraví“ dále zahrnuje tři složky: tělesnou, duševní a sociální, které jsou vzájemně provázány. Je-li fungování organismu v těchto třech oblastech v rovnováze, umožňuje to člověku zvládat nároky vnitřního i vnějšího prostředí, aniž by byla narušena některá z životních funkcí.

- Dle Havlíkové (1998) je pojem „zdraví“ všeobecně uznávanou hodnotou. Cítí-li se dle autorky člověk zdravý, může uskutečňovat i další hodnoty. Zdraví ovlivňuje naše chování, způsob života i mezilidské vztahy.
- Křivohlavý (2009) se ve své publikaci snaží většinu definic jednotlivých autorů o pojmu „zdraví“ sjednotit myšlenkami, ve kterých mají dané pohledy něco společného:
 - Zdraví je mnohými autory chápáno jako velmi důležité s ohledem k naplňování a uskutečňování životních cílů.
 - Zdraví je chápáno jako jedna z nejvyšších životních hodnot.
 - Zdraví je velmi úzce spjato s kvalitou života.
 - Každý člověk nese zodpovědnost za své zdraví.
 - Zdraví je pro většinu populace vysoce žádanou životní hodnotou.
 - Zdraví není chápáno pouze jako nepřítomnost nemoci a zdravé fungování lidského organismu, ale do pojmu zdraví zahrnují i dimenze psychické, sociální a duchovní.

2.2.2 Determinanty ovlivňující zdraví

Determinantami zdraví rozumíme působení pozitivních i negativních faktorů na zdraví člověka. Kladné působení faktorů může naše zdraví posilovat a chránit, naopak negativní faktory naše zdraví mohou oslabit, nebo mohou vést až ke vzniku nemoci.

Machová a Kubátová (2015) ve své publikaci popisují, a přitom zdůrazňují vzájemnou propojenost mezi zdravím a determinantami zdraví. Z jejich schémat lze vyčíst, že z:

- 50 % se na našem zdraví podílí **životní styl** (způsob života). V jaké životní úrovni jedinec žije, jakým způsobem je ovlivňován sociálními faktory, nezaměstnaností rodičů, stresem, úrovní vzdělání, způsobem stravování, pohybovou aktivitou, zneužitím drog, tabáku či alkoholu, osobní hygienou, sexuálními chováními apod.

- 20 % se na kvalitě zdraví podílí **dědičnost** (genetický základ), do kterého můžeme zahrnout vrozené vady, sklony ke vzniku nemoci, vrozenou inteligenci či pohlaví.
- 20 % ovlivňuje zdraví **životní prostředí**, konkrétně kvalita vody, půdy, ovzduší, potravin. Mezi další determinanty autorky uvádějí výši hluku, kvalitu pracovního prostředí, bydlení, služeb, dopravy apod.
- 10 % jsme ovlivňováni kvalitou **zdravotnické péče** a rozvojem medicíny. Do této skupiny dále autorky řadí lékařské techniky, zdravotní politiku státu, dostupnost zdravotní péče apod.

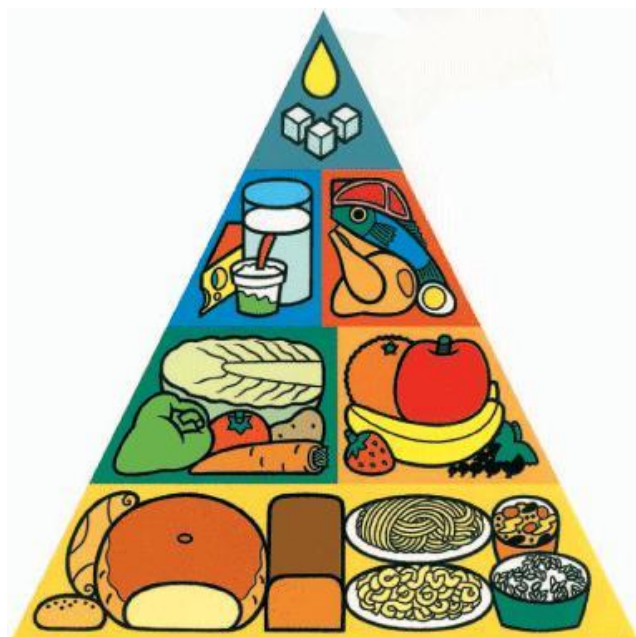
Nedílnou součástí zdravého životního stylu je také **správná životospráva**, která úzce souvisí se zdravým vývojem dítěte. Péče o správnou životosprávu by měla být zaměřena na denní režim, délku a kvalitu spánku, odpočinek, pohybovou aktivitu a výživu (Machová, Kubátová, 2015).

Zejména na počátku školní docházky je zapotřebí dbát na pravidelnost a rytmus každodenních činností. Co se týká životosprávy, klást důraz především na správnou výživu, na její vyváženost a pestrost, která zajišťuje pravidelný a dostatečný přísun energie, všech živin, minerálů, vitamínů a vody.

Výživa velmi úzce souvisí se zdravotním stavem každého jedince. Z hlediska kvalitativního má zajišťovat takový příjem energie, který odpovídá jejímu výdeji. Je-li příjem energie vyšší než její výdej, dochází k ukládání tuku v těle a vzniká nadváha. Obecně platí, že lidé vykonávající lehkou svalovou činnost mají nižší energetické nároky než lidé fyzicky těžce pracující. V dětství je energetická náročnost vysoká.

Strava musí být natolik vyvážená a pestrá, aby byl zajištěn rovnoměrný příjem živin. Základními živinami jsou tuky a cukry. Je důležité mít na paměti, že příjem minerálů, vitamínů a vody je pro správné fungování organismu zásadní. Pakliže není strava dostatečně vyvážená, může nastat situace, že organismus nebude mít dostatek živin a tím může dojít k oslabení imunity.

Podle Kunové (2004) je potravinová pyramida nejlepším návodem ke správnému, a především zdravému stravování.



Obrázek 1. Potravinová pyramida (Rehabilitace.info, 2013)

Princip schématu je následující: základna pyramidy je tvořena potravinami, které by se v jídelníčku dětí měly objevovat nejčastěji. Dále platí zásada, čím výše, tím méně. Vrchol pyramidy tvoří nejméně vhodné potraviny, které by děti měly konzumovat v minimální možné míře, nejlépe vůbec (Kunová, 2004).

Níže uvádím příklad ideální skladby jídelníčku podle výše uvedené pyramidy:

- **Snídaně:** ovesné vločky, jogurt, jahody, kakaový nápoj
- **Přesnídávka:** chléb (celozrnný), čočková pomazánka
- **Oběd:** zeleninová polévka, kuřecí plátek, rýže, sklenice vody
- **Svačina:** grahamový rohlík se sýrem, jablko, voda se sirupem
- **Večeře:** pohankové rizoto se zeleninou a sýrem, bylinkový čaj (MZ, ČR, 2015)

Výše zmíněné determinanty tak můžeme dělit na vnitřní (dědičné) a vnější (životní styl, kvalita životního prostředí, stravování a zdravotní péče), přičemž se dané faktory vzájemně ovlivňují (Machová, Kubátová, 2015).

2.2.3 Podpora zdraví a prevence

Podporovat zdraví je zapotřebí pro zvýšení zdravotní úrovně jedince i společnosti. Jednotlivci mohou pozitivně ovlivňovat vlastní zdraví způsobem svého životního stylu i péčí o okolní životní prostředí. Společnost jako celek následně může pečovat o zdraví prostřednictvím péče o životní prostředí, vytvářením příznivých

pracovních podmínek, spoluutvářením lepších podmínek pro pohybové, rekreační i sportovní aktivity.

S podporou zdraví také úzce souvisí **prevence**. Její podstatou je snaha předcházet různým onemocněním. Prevenci dělíme na primární, sekundární a terciální.

Primární prevencí označujeme období, ve kterém ještě nemoc nevznikla. Jejím úkolem je zamezit vzniku nemoci. Uplatňujeme zde metody vhodné k posílení zdraví (např. preventivní očkování) a snažíme se vyvarovat rizikovému chování, jako je kouření, konzumace alkoholu v nevhodném množství, nedostatečná hygiena rukou apod.

U sekundární prevence hovoříme zejména o včasné a správné diagnostice nemoci a zahájení vhodné léčby. Odhalení nemoci v raném stádiu je možné pouze v případě, že člověk dochází pravidelně na preventivní prohlídky k lékaři (např. zubní prohlídky, gynekologické prohlídky, mamografie apod.).

Terciální prevence je zaměřena na následky nemoci. Zde patří různá rehabilitační cvičení nebo operativní náhrady kloubů či protéz. Cílem této prevence je zmírnit následky nemoci a pokud možno udržet co nejdéle standardní kvalitu života (Machová, Kubátová, 2015).

Právě životní styl je velmi často označován za základního činitele v procesu produkce zdraví. Lidé si však pod tímto pojmem představují především zdraví fyzické. Chceme-li hovořit o zdraví člověka, je naprosto nezbytné přičíst k aspektu fyzickému i aspekt psychický, sociální i duchovní. Takto vnímaný životní styl je charakteristický tím, že je zaměřen na vyrovnaní nedostatečné pohybové zátěže, a zároveň na vyrovnaní nadměrné neuropsychické zátěže ve smyslu propojení s racionálním stravovacím a denním režimem (Hodaň, 2007).

Stejskal (2004) ve své publikaci píše, že pravidelné cvičení spojené s přirozeným pohybem a racionálním stravováním je nejlepší prevencí proti vzniku tzv. civilizačních chorob.

2.3 Psychické a fyzické překážky optimální pohybové aktivity

Podle Dovalila (2002) se aktuální psychický stav významnou měrou podílí na každém sportovním výkonu jedince ať už se jedná o závodní nebo soutěžní sport. Z hlediska emočního tak na pohybovou aktivitu či sportovní činnost můžeme nahlížet ze dvou úhlů pohledu:

- Sport a pohybová aktivita jako prostředek vedoucí k odbourávání stresu a snižující negativní dopady stresu na organismus.
- Emoce sportovce usilujícího o podání nejlepšího výkonu, který je vystaven stresové situaci.

Emoční intenzita při hře je u každého jedince individuální. Zde je zapotřebí, aby učitelé či vychovatelé uplatňovali co nejvíce individuální přístup, při hře navozovali pozitivní, přátelskou atmosféru s cílem pozitivního prožitku z pohybu či hry. Pro hráče je důležitý pocit sounáležitosti.

2.3.1 Stres a úzkost

Vlivem konzumního způsobu života, nedostatkem pohybu, nevhodného stravování, absencí pohybu a odpočinku, obav ze ztráty zaměstnání či časové tísně, se často dostáváme do velmi nepříjemné situace. Všechny výše zmíněné faktory u člověka vyvolávají **stres**.

Jak uvádí Křivohlavý (2001), stres vzniká působením vnějších zátěžových vlivů, jimž jedinec není schopen odolat. Onen spouštěč stresu je buď psychický, sociální nebo fyzický:

- Psychický stresor se může objevit v novém pracovním (školním) prostředí, ve kterém se člověk ještě dostatečně dobře neorientoval a neví, co se od něj očekává.
- Se sociálním stresorem se můžeme setkat například na pracovišti (škole), kde se necítíme dobře (důvody: hádky, konflikty, rivalita nebo dokonce šikana apod.).
- Fyzickými stresory máme na mysli například práci ve velkém horku nebo chladu, v nevětrané místnosti, v hlučném či špatně osvětleném prostředí.

Pojem stres můžeme rozdělit na pozitivní a negativní. Pozitivní stres představuje takový typ stresu, jehož důsledkem je zkušenost, ponaučení nebo hnací síla k lepšímu výkonu. Negativní stres je typ stresu, kdy člověk vnímá nepřetržité napětí, které může vést až k syndromu vyhoření.

Pod slovem stres si mnozí z nás především představují negativitu, tlak nebo tíseň. Člověk, který se cítí vystresovaný, má pocit, že už nemá mnoho sil a povinností se na něj doslova sypou. Pro lepší pochopení daného pojmu uvádím dvě citace předních psychologů zabývajících se problematikou stresu:

- „Stres definován zprvu jako negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, jež jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje, nebo na přizpůsobení se tomu, co nelze změnit“ (Křivohlavý, 2001, s. 170).
- „Stres je setrvalá, dlouhodobá, tělesná nebo duševní zátěž vznikající v důsledku přehnaně vysokých nároků či škodlivých podnětů“ (Lüdecke, 2007, s. 27).

Důsledkem stresu je tělesná i duševní reakce, která může vyústit až v různá onemocnění a poruchy. V rovině kognitivní se objevuje negativní myšlení a časté zapomínání. Člověk se tak dostává do pomyslného myšlenkového vězení. V rovině citové reagujeme nejistotou, nevyrovnaností, podrážděností, nervozitou, vztekem, panikou až agresí. V některých případech člověk může mít sklony až k hypochondrii a může si připadat stále nemocný. Stresové situace lidské tělo velmi vysilují a oslabují. V okamžiku, kdy stresová situace pomine, se člověk cítí unavený a pociťuje potřebu odpočinku k načerpání nových sil.

Způsobů, jak překonat stres, může být několik. Za příklad uvádím dostatečný spánek, správné stravovací návyky, zpracování časového harmonogramu a zařazení relaxace do svého života (Křivohlavý, 2001).

Úzkost je nepříjemný aktuální prožitek tísně. Je to směs pocitů, které v sobě zahrnují strach i obavy. Tyto pocity mohou, ale nemusí mít konkrétní podobu. Úzkost můžeme pociťovat, aniž bychom věděli proč. U dětí se může projevovat několika způsoby, například: stydlivostí, nesmělostí a v krajním případě až nemluvností (děti mohou působit jako přecitlivělé nebo plačtivé).

V dalším případě může být projevem úzkosti agresivita. Dané děti často ubližují dětem slabším či mladším, aby si posílily sebevědomí. Některé úzkostné děti se uchýlí do světa hrdinské fantazie a vedou silácké řeči, vymýšlí si různé hrůzostrašné příběhy.

Úzkostné děti trpí nepřiměřenými strachy, které přetrvávají. Patří sem strach ze tmy, zvířat, výšek, cizích lidí, z neznámých prostorů nebo odloučení od matky. Odloučení takového dítěte od matky se projevuje buďto útlumem, skleslostí, apatií nebo naopak předváděním a divočením (Matějček, 1994).

Proti úzkosti můžeme školním dětem pomoci zdravým rozložením tělesné i duševní zátěže a odpočinku. Můžeme pravidelně začleňovat pohybové aktivity spojené s pobytem na čerstvém vzduchu do denního i týdenního harmonogramu, necháváme dítě

vybrat si hru, aby se jí samo aktivně účastnilo. K posílení sebevědomí může přispět dovednost, ve které dítě vyniká (např. mimoškolní činnost jako je sport, hra na nástroj, dovednost rukou, zpěv, výtvarné umění aj.). Úkolem úzkostného dítěte je naučit se kontrolovat strach a úzkost. Podmínkou je, aby se za svoji slabost nestydělo a nezatajovalo ji. Mělo by umět požádat o pomoc při překonávání překážek. Je lepší překonat nesnázi s dopomocí než v ní sám selhat (Matějček, 2013).

Podle Kalmana (2009) má pohybová aktivita na člověka pozitivní vliv v oblasti psychosociální. Prokazatelně snižuje stres a snižuje riziko příznaků a četnost depresí. U lidí s dostatečnou pohybovou aktivitou je mnohem menší výskyt depresí než u lidí s pohybovou neaktivitou.

2.3.2 Úrazy a špatné držení těla

Dle Praktického slovníku medicíny (Vokurka, 1995, s. 330) mají **úrazy** pro jedince následky nejen v somatické rovině, ale i v rovině psychické v podobě traumatu: *„Úraz (trauma) znamená poranění, které vzniká působením náhlé zevní události na organismus a poškozuje jej. Trauma může být i psychické (jako duševní úraz), které vede k funkčním poruchám vyšší nervové činnosti a může vyvolat i organické změny. K úrazům se ve statistikách řadí též otravy“*.

S přibývajícím věkem dítěte se mění druhy, ale i četnost úrazů. To je způsobeno mimo jiné tím, že čím je dítě starší, tím častěji je bez dohledu dospělých osob. V současné době je zaznamenávána větší úrazovost u chlapců než u děvčat. Vyšší úrazovost u chlapců je dána jejich většími sklony k riskování, odvahou a určitou vyšší agresivitou. Existují typy dětí, které mají větší sklony k úrazům, což je dáno jejich živým temperamentem, špatnou koncentrací pozornosti, aktivitou a mnohdy i neobratností. Velmi často bývají ohroženy také děti se smyslovými vadami. Přibývá také úrazů způsobených následkem násilného konfliktu mezi vrstevníky.

Mezi nejčastější úrazy dětí školního věku patří zlomeniny a vykloubeniny, poranění povrchu těla, poranění hlavy a poranění úst a orgánů dutiny ústní. V neposlední řadě jsou to úrazy jako popálení a opaření, úrazy smyslových orgánů, otravy, uštknutí, poranění břicha a jeho vnitřních orgánů, poranění hrudníku a tonutí. Častěji dochází k poranění v jarních měsících.

K úrazům dětí mladšího školního věku nejčastěji dochází v domácím prostředí, na druhém místě jsou ulice a silnice, na třetím místě jsou úrazy ze školního prostředí a hřišť. Úrazovost je vyšší v době, kdy děti nejsou pod dohledem dospělé osoby, dále dle četnosti následují úrazy při školní tělesné výchově, sportu, na výletech a při jízdě na kole (Machová, Kubátová, 2015).

U **špatného držení těla** nalézáme odchylky od správného držení těla. Vadné držení těla je způsobeno svalovou nerovnovážnou poruchou svalové souhry (Kopecký, 2010). Zatímco jeden sval je ochablý, druhý je zkrácený.

Držením těla o sobě také mnohé prozrazujeme. Lze z něj vyčíst například, v jakém psychickém rozpoložení právě jsme, zda nás něco bolí a mnoho dalšího. Člověk, který se cítí dobře, je okolím velmi dobře vnímán. Termín „držení těla“ v sobě zahrnuje složku fyzickou, duševní a sociální.

Podle Kopeckého (2010) vadné držení těla způsobeno poruchou posturální funkce (svalové držení jednotlivých segmentů těla proti gravitační síle). Příčina bývá často zakotvena v dětství, kdy vlivem nesprávného držení těla vznikla svalová nerovnováha. Mezi další příčiny patří sedavý způsob života, nadměrná zátěž (u mladších žáků je to bezesporu váha školní aktovky), nedostatečná pohybová zátěž, vlivem jednostranného zatížení při sportu (například tenis), nebo nošení školní aktovky na jednom rameni. Můžeme tak pozorovat nápadné změny tvaru těla. Svalová nerovnováha se v dospělosti projevuje bolestmi zad, hrudníku a hlavy. V současnosti 70 % dospělých jedinců trpí funkčními poruchami páteře a poruchami hybnosti páteře.

Porucha vadného držení těla není pevně zafixována a lze ji postupně odstranit prostřednictvím vhodných kompenzačních cvičení. Je zřejmé, že příčinou zdravotních problémů je nejen nevhodné pohybové chování, přetěžování těla, ale i psychika.

Cvičením a posilováním svalových skupin také předcházíme svalové nerovnováze. Při správném držení těla jsou tak z fyziologického hlediska vnitřní orgány ve správné poloze i výšce, což umožňuje jejich správnou funkci. Z hlediska motorického se při pravidelné pohybové aktivitě vyvíjí svalstvo. Z hlediska pracovního je výdej energie ekonomický, poněvadž každé vychýlení z těžiště znamená pro tělo výdej energie navíc. Jen správně zakřivená páteř, dobře vyvinuté svalstvo a správné postavení kloubů jsou předpokladem dobrého pracovního výkonu. Z psychického hlediska je správné

držení těla významné pro duševní pohodu člověka. Při nesprávném držení těla mohou nastat zdravotní obtíže jako bolest, úzkost, deprese, strach, skleslost.

Je milné domnívat se, že na způsob držení těla má vliv tělesná výška nebo tělesná váha. Na správném držení těla se velkou měrou podílí i stav nožní klenby. Je dokázáno, že převážná většina dětí se narodí se zdravou nožní klenbou a s přibývajícím věkem narůstá počet jejich vad. Až třetina žáků prvních tříd má různě poškozenou klenbu důsledkem nošení nevhodné obuvi nebo nedostatkem pohybové aktivity (Machová, Kubátová, 2015).

Správné držení těla se vyznačuje vzpřímenou postavou. Hlavní důraz by měl být kladen dle Kopeckého (2010) na: postavení hlavy (hlava a šíje jsou vzpřímené); esovité zakřivení páteře s prohnutím v bederní části dopředu, v oblasti hrudní páteř prohnutá dozadu a v krční oblasti opět prohnutá dopředu; ramena tažena lehce vzad směřující mírně dolů; hrudník mírně vyklenutý (lopatky z bočního pohledu nevyčnívající); břicho rovné a pevné; pánev mírně podsazená; dolní končetiny napjaté v kolenou; váha těla přenesena mírně dopředu (na vnější část chodidel).



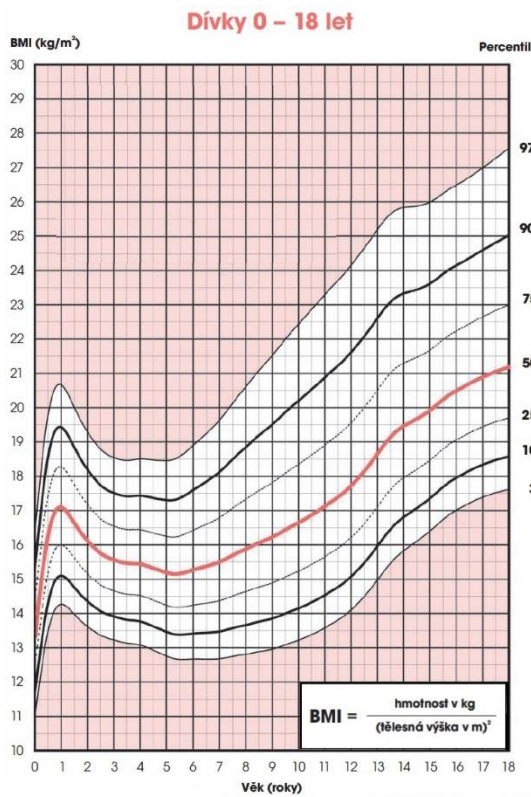
Obrázek 2. Držení těla (Children's fitness help & advice, 2016)

2.3.3 Poruchy příjmu potravy, obezita

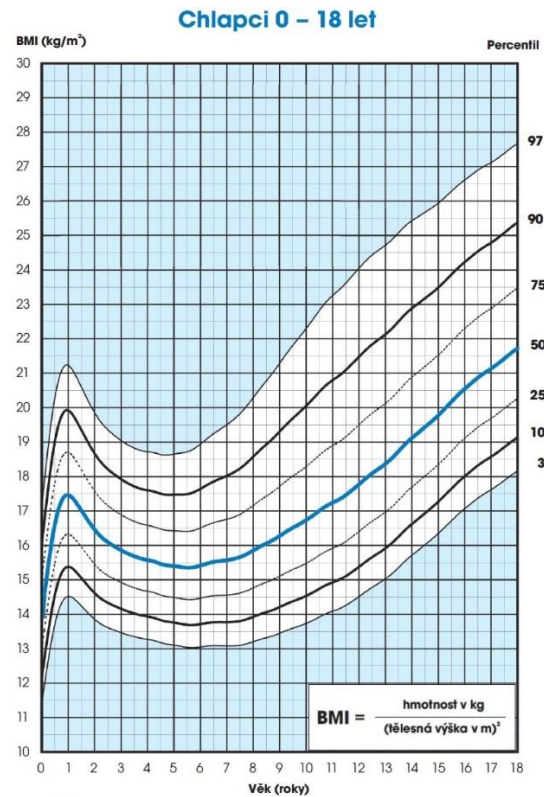
Pravidelná pohybová aktivita společně s vhodným příjmem energie je prevencí před vznikem většiny civilizačních chorob, mezi které se pokládá: ischemická choroba srdce, cévní mozková příhoda, vysoký krevní tlak, ateroskleróza, poruchy látkové výměny tuků a cukrů, cukrovka a v neposlední řadě obezita (Marinov, Pastucha 2012).

Váhu je třeba zohledňovat ve vztahu k tělesné výšce dítěte. Veličina, která dokáže pracovat s oběma údaji (váhou i výškou) se nazývá tzv. **index tělesné hmotnosti** (dále BMI – body mass index). Jeho hodnoty však nejsou v dětském věku dostatečně

směrodatné, a proto byly vytvořeny percentilové grafy (relativní postavení vůči svým vrstevníkům), jiné pro chlapce a jiné pro dívky (Státní zdravotní ústav, 2001).



Obrázek 3. Percentilový graf pro dívky (Státní zdravotní ústav, 2001)



Obrázek 4. Percentilový graf pro chlapce (Státní zdravotní ústav, 2001)

Ze zmíněného vyplývá, že pokud vydělíme váhu dítěte jeho umocněnou výškou (v metrech), získáme v grafu pozici, dle které můžeme zjistit, zdali je dítě ve svém věku v optimální fyzické kondici (25 – 75 percentil), případně zdali má se svojí váhou problém. Pokud vyjde například v grafu percentil 20, znamená to, že 20 % vrstevníků má stejnou nebo nižší váhu a naopak 80 % stejně starých dětí je těžších. Níže v tabulce uvádíme kompletní percentilová pásma včetně jejich významů.

Tabulka 1. Hodnocení dle percentilového grafu (Státní zdravotní ústav, 2001)

Percentilové pásmo	Hodnocení
nad 97	obézní
90 – 97	nadměrná hmotnost
75 – 90	robustní
25 – 75	proporční
10 – 25	štíhlé
3 – 10	nízká hmotnost
pod 3	hubené

Obezita je nadměrné uložení tuku v podkoží a okolo vnitřních orgánů a způsobuje ji často nerovnováha mezi příjmem a výdejem energie. Až 80 % dětí trpících obezitou si ji nese až do dospělosti. Otylost je součástí metabolického syndromu, který se projevuje zvýšenou hladinou krevních tuků a vysokým krevním tlakem (Marinov, Pastucha 2012).

Opačným extrémem v podobě poruch v příjmu potravy je **extrémní podváha**, která se dle Machové (2015) nejčastěji vyskytuje v podobě mentální anorexie a mentální bulimie. Tyto poruchy řadíme k psychickým a velmi závažným (až smrtelným) onemocněním, které dokáží negativně ovlivnit psychiku, osobní i společenský život postiženého jedince.

Podle Marádové (2007) je pro **mentální anorexii** charakteristické úmyslné snižování tělesné hmotnosti. Jedinci, kteří trpí tímto onemocněním odmítají přijímat potravu, vyhýbají se jídlu, v nadměrné míře cvičí, užívají projímadla a vyvolávají si zvracení. **Mentální bulimie** se projevuje opakovanými záchvaty přejídání a následným vyvoláním zvracení, zneužíváním projímadel i hladověním. Mentální bulimii často předchází anorexie.

Možných příčin vzniku těchto onemocnění je dle Machové (2015) několik:

- Dospívání, se kterým je spojena změna tělesných proporcí i zvýšená pozornost o vzhled vlastního těla.
- Společenské klima, kde je štíhlost považována za ideál krásy.
- Rodinné prostředí, v němž je tělesnému vzhledu věnována značná pozornost.
- Nevhodné komentáře okolí, např.: „Jsi příliš tlustá“, „Měla bys zhubnout“ apod.
- Sport a záliby (modeling), které kladou důraz na nižší hmotnost.
- Strach z obezity.

Autorka (Marádová, 2007) ve své publikaci uvádí, že vyjma anorexie a bulimie se u dětí můžeme setkat s dalšími stravovacími potížemi. Jednou z nich je nechutenství, které může souviset se zdravotními potížemi, depresí, úzkostí nebo špatnými stravovacími návyky nejen dítěte samotného, ale celé jeho rodiny. Nevhodné stravovací návyky u dítěte vzniknou tak, že má možnost jíst jen tehdy, když má na něco chuť a skladbu jídla si volí samo. Takové dítě začne zanedlouho odmítat běžnou stravu a dožaduje se pouze svých oblíbených pamlsků.

Další poruchou je vyhýbání se jídlu z emocionálních důvodů. Příčinou odmítání pokrmů může být strach z nevolnosti, která se dostaví bezprostředně po jídle, strach z nákazy či udušení.

Poruchám příjmu potravy lze však vhodným výchovným působením předcházet. Je dobré mít se na pozoru zvláště v období nastupující pubescence. Zde hraje velmi důležitou roli rodina.

Úkolem školy by mělo být (v rámci výchovy ke zdravému životnímu stylu) žáky dostatečně informovat o příčinách i dopadech nesprávného stravování a seznámit je s důsledky poruch příjmu potravy. Dále vést žáky ke správným stravovacím návykům a zároveň rozvíjet pozitivní klima ve škole (Marádová, 2007).

Podle Machové, Kubátové (2015) je také důležité zaměřit učitelovu pozornost na správné i včasné předání informací žákům o změnách tělesných proporcí, jež jsou přirozenou součástí dospívání a vést žáky ke správnému chápání optimální tělesné váhy a výšky podle vzorce BMI.

Osobám s poruchami příjmu potravy nabízí pomoc **centrum Anabell**. Poradenství poskytují zdarma. Nutriční poradenská centra se nachází v Praze, Brně a Ostravě. Pokud se klient nemůže dostavit do některého centra, nabízí Anabell terénní, internetové poradenství, terapie po e-mailu a v neposlední řadě i telefonickou krizovou pomoc na telefonním čísle: 542 214 014 (Anabell).

2.3.4 Psychosomatické onemocnění

Psychosomatické onemocnění je stav, kdy jsou tělesné potíže ovlivněny duševním stavem člověka. Tělo a duši chápeme jako systém, který je vzájemně provázán. Se vzájemnou propojeností těchto dvou systémů má zkušenost většina lidí (bolest žaludku nebo hlavy, pocení, zvýšená činnost srdce nebo průjem v souvislosti s vypjatou situací jakou je například pracovní pohovor, návštěva lékaře nebo důležitá zkouška). V momentě, kdy je člověk vystaven velké psychické zátěži nebo se ocitá ve stresové situaci, může tělo onemocnět, což se projevuje tělesnou chorobou.

O dětské psychosomaticce můžeme hovořit pouze tehdy, nahlédneme-li do celkové propojenosti všech osob, které patří do daného rodinného systému (v dnešní době i systému mediálního – sociálních sítí). Emoce dítěte mohou zásadním způsobem ovlivnit fungování jednotlivých orgánů.

Mezi nejčastější psychosomatické onemocnění u dětí patří onemocnění dýchacích cest (astmatický záchvat, škytavka, kašel), srdeční a oběhové nemoci (srdeční neuróza,

koronární onemocnění), poruchy příjmu potravy (výživa, přejídání, bulimie, mentální anorexie, ortorexie), onemocnění trávicího traktu (průjem, zácpa), onemocnění endokrinního systému (cukrovka), alergie, kožní onemocnění (endogenní ekzém, svědění v genitální oblasti), bolesti hlavy, gynekologická onemocnění.

Výše zmíněné **astma bronchiale** z řeckého „ásthma“ (lapání po dechu) je chronické onemocnění dýchacích cest, které je doprovázeno záchvatovitým dýcháním, sípáním až dušností. Takové situace mohou ohrožovat i pacientův život (Kučírek, 2006).

Podle Faleide, Lian (2010) se jedná o ukázkový projev psychosomatického onemocnění. U pacientů s astmatem je prokázána zvýšená citlivost na pyly, prach, roztoče, zvířecí srst, bodnutí hmyzem apod. Mezi další příznaky nemoci patří infekce dýchacích cest, zvýšená teplota, fyzická i duševní únava. Léčba astmatu je dlouhodobá se dvěma úrovněmi. Farmakologická léčba, během které jsou pacientům podávány protizánětlivé léky potlačují akutní potíže astmatu. Nefarmakologická léčba, tedy opatření, která zabraňují zhoršení stavu a vzniku astmatických záchvatů. Důležitá je však včasná diagnostika a především prevence, která spočívá v zajištění bezprašného prostředí, zamezení styku dítěte s cigaretovým kouřem, vyhýbání se spouštěčům astmatu, pravidelnou výměnou lůžkovin, pečlivého doléčení nachlazení či chřipky a provádění pravidelných dechových cvičení v podobě tzv. dechové gymnastiky. Během tohoto cvičení je kladen důraz na oblast hrudníku, krční páteře, hrudní páteře a ramenního pletence. Nezapomínáme také na svaly hrudní, břišní, krční, svaly zad a šíje. Inspiraci pro toto cvičení nabízí např. webové rozhraní Alergie nezná hranic, které uvádíme dále:

- Stoj rozkročný, dlaně položíme na ramena, lokty směřují k sobě. Při nádechu lokty postupně od sebe oddalujeme a při výdechu je tlačíme zpět k sobě.
- Pravou ruku vzpažíme, levou dáme za hlavu a uchopíme loket pravé ruky. Při výdechu se ukláníme na stranu vzpažené ruky, pak strany vyměníme.
- Lehneme si na břicho, ruce spojíme za zády. Při nádechu zvedáme ruce i hlavu směrem nahoru a s výdechem se pomalu vracíme zpět do výchozí polohy.
- Lehneme si na záda, ruce necháme volně ležet podél těla, při nádechu zvedáme nohy nahoru a s výdechem je pomalu pokládáme na podložku.
- Leh na zádech, ruce necháme podél těla. S nádechem zvedáme ruce nad hlavu a s výdechem se pomalu posadíme a rukama se snažíme dotknout prstů u nohou.
- Stoj rozkročný, ruce spojíme za zády a zhluboka dýcháme.

Sérii cviků opakujeme 5 – 6krát. Dechovou gymnastiku je dobré doplnit o hru na dechový hudební nástroj, například zobcovou flétnu či zpěv. Pro astmatické pacienty je také vhodná jóga (Alergie nezná hranic).

2.4 Pohybová aktivita ve vztahu k jedinci

Pakliže se jedinec naučí chápat souvislosti mezi životním stylem a zdravotním stavem, pochopí, že je to jen on sám, kdo ovlivňuje svůj život a zdraví. Proto je třeba formovat děti už od nejútlejšího věku a vést je ke zdravému a aktivnímu životnímu stylu.

2.4.1 Benefity pohybové aktivity z hlediska somatického vývoje

Kunzová (2017) ve své publikaci uvádí, že zvýšená pohybová aktivita má značný vliv na zmírnění dědičných předpokladů k obezitě a působí v tomto směru preventivně. Za nejpřirozenější pohyb autorka doporučuje chůzi. Tu během dne každý člověk vykonává nejčastěji, a proto je považována za základní pohybovou formu zatížení. Chůzi je možné provozovat kdekoliv a kdykoliv, není finančně nijak náročná, nebezpečí zranění je nízké, nezatěžuje klouby a pokud je chůze prováděna ve vyšší rychlosti, můžeme ji považovat i za způsob, jakým lze zvýšit tělesnou zdatnost. Chůze v přírodě je nejlepší způsob relaxace a aktivního odpočinku. Mezi další vhodné aktivity autorka uvádí plavání, jízda na kole, tanec, jízda na běžkách, jóga nebo pilates.

2.4.2 Vliv pohybové aktivity na psychiku člověka

Hodaň (2007) zmiňuje, že tělesná cvičení jsou výborným způsobem, jak kompenzovat přebytečnou neuropsychickou zátěž a jsou zdrojem intenzivních prožitků, sociálních vazeb a kultivace člověka.

Časté psychické vypětí a nedostatek tělesného pohybu způsobuje, že jsou děti unavené. Aktivita dětí je pak omezena natolik, že raději posedávají u televize, počítačů nebo mobilních telefonů, což je zárodkem energetické nerovnováhy, která může vést až k poruchám tělesného i duševního zdraví.

Lüdecke (2007) ve své publikaci napsala, že pravidelným sportováním (zejména vytrvalostními sporty) odbouráváme stres. Vhodnými pohybovými aktivitami působícími proti stresu jsou dle autorky cyklistika, turistika, chůze, běh, plavání a gymnastika. Při vykonávání sportovní aktivity jsou do těla uvolňovány endorfiny, které navozují

příjemné pocity. Dalšími výhodami jsou zvyšování vytrvalosti, posílení svalů a v neposlední řadě otužování.

Také podle Hamary, Lipkové (2001) má tělesná aktivita příznivý vliv na psychiku člověka, zvláště spojí-li se s ní příjemné účinky přírodního prostředí.

Pohyb výrazně ovlivňuje emocionální chování, které spočívá zejména v potlačování negativních emocí (zvýšení sebevědomí). Pohybová aktivnost zaručuje zlepšení psychické rovnováhy a odolnosti proti nepříznivým vnějším vlivům. Pravidelné zařazování pohybové aktivity lze považovat za prostředek duševní hygieny. Lidmi, jejichž práce je psychicky náročná, je velmi často označován běh za ideální prostředek pro podporu koncentrace a tvořivosti. Pozitivní účinky sportu vystupují do popředí především v obdobích, které se vyznačují vysokou náročností na psychiku člověka.

Matějček (1998) ve své publikaci na druhou stranu věnuje pozornost mladým sportovcům a závodním hráčům, kde upozorňuje na skutečnost, že v současné době jsou velmi často přetěžovány jejich fyzické síly. Uvádí, že jsou to mnohdy ctižádostiví rodiče, kteří zapomínají na vývoj a zdraví dítěte. Jejich prioritou jsou výsledky a výkony, a to nejen ve sportu, ale i ve škole. Takové chování může značně ohrozit tělesný i duševní vývoj dítěte. Důsledkem přetěžování dítěte může být zpomalení jeho tělesného růstu, ale také opožděný nástup puberty. Měli bychom mít neustále na paměti, že sport je v tomto období důležitý, ale jen ve vhodné míře.

2.4.3 Motivace žáků k pohybové aktivitě

Z obecného hlediska můžeme motivaci chápat jako chování, které nám pomáhá dosáhnout stanoveného cíle. Motivace tak má nezastupitelnou roli nejen v oblasti vzdělávání a výchovy, ale i v oblasti sportu, pohybových aktivit a životního stylu.

Podle Lokšové, Lokši (1999, s. 13) může být motivem k pohybové aktivitě dítěte „...všechno, co člověka aktivizuje, co je bezprostřední příčinou činnosti nebo jednání (např. potřeby, zájmy, hodnoty, myšlenky, cíle, které si člověk uvědomuje)“. Motiv tedy vzniká tehdy, je-li vyvolána potřeba člověka začít jednat určitým způsobem. Motivy jsou úzce spjaty s lidskými potřebami.

K dosažení stanoveného cíle jedinec hledá cestu „jak“ ho dosáhne (například trénink). V okamžiku, kdy jsou motiv – cesta – cíl naplněny, pocítí člověk velkou radost

a zaplavuje ho pocit štěstí. Člověk si po překonání všech překážek vylepšuje své sebehodnocení, sebepojetí a sebevědomí (Hanuš, Chytilová, 2009).

Ve vyučovacím procesu je intenzita motivů závislá na žákově věku, jeho zdravotním stavu, vlastnostech a vztahu vůči vychovateli i skupině. Z hlediska sociálního přístupu žáka k motivaci dělíme motivy na vnitřní, vnější a sociální:

- **Vnitřní motivy** – žák činnost vykonává bez očekávání odměny, k poznání ho vede vlastní touha naučit se něčemu novému. Tento druh motivace je hnán vědomím a vůlí žáka. Žákovou motivací je zvědavost a touha po poznání.
- **Vnější motivy** – žák se učí, protože je to po něm okolím vyžadováno. Pokud nesplní, co se od něj očekává, čekají ho nepříjemnosti, případně trest. Pracuje bez vlastního zájmu o poznání.
- **Sociální motivy** – žák se učí proto, aby byl v budoucnu prospěšný společnosti.

Ve vyučovacím procesu je motivace velmi důležitá. Má podněcovat žáky k činnosti, vzbudit jejich touhu po poznání a dopomoci k aktivnímu zapojení se do výuky. Zásadní je pedagogova osobnost (jeho tvořivost, temperament, charisma, schopnosti zaujmout žáka).

Předpokladů pro zvyšování motivace žáků je několik. Jedním z důležitých principů je seznámení žáků s cíli vyučovací jednotky, a to nejen krátkodobými, ale i s dlouhodobějšími. Důležité je, aby žáci stanovené cíle pochopili a přijali je stejně, jako by je vytvářeli oni sami. Učitel by měl do výuky zařazovat tvořivé úkoly, podněcující tvořivost, samostatnost a motivaci žáků. Pro rozvoj motivace a rozvoj žáků k učení by měl učitel uplatňovat demokratický styl vedení kolektivu tak, aby žáci měli dostatek prostoru k sebevyjádření a zjištění příčiny svého úspěchu či neúspěchu. Pedagog by měl také poskytnout žákům po jejich výkonu zpětnou vazbu (především pochvalu). Úspěchy žáka je třeba vyzdvihnout, neúspěchy eliminovat (Lokšová, Lokša 1999).

2.5 Školní prostředí ovlivňující životní styl dětí

S nástupem do školy končí období hry, které doposud v životě dítěte převládalo a přechází ve smysluplnější činnost – učení. Vstup dítěte do školy můžeme chápat jako určitou fázi procesu, kdy se dítě odpoutává od rodiny a její vliv postupně nahrazuje jiná sociální skupina. S nástupem do školy přichází do života dítěte změna životního rytmu, denního režimu a změna pohybového režimu. Škola je místem, kde probíhá socializace. Mezi vrstevníky si dítě buduje interpersonální vztahy i postavení ve skupině.

Životní styl dětí v prostředí školy ovlivňuje několik faktorů. V následující kapitole popíšeme funkci Školních vzdělávacích programů, Rámcových vzdělávacích programů, zmíníme se o pohybových aktivitách ve škole, případně o volbě vhodného nábytku. Na konci kapitoly rozepíšeme další možnosti a náměty, které by mohly žákům ke zvýšení životního stylu dopomoci.

2.5.1 Školní vzdělávací programy

V české republice si vytvářejí základní školy vlastní tzv. Školní vzdělávací program (dále jen ŠVP). Při jeho tvorbě vychází ze zásad tzv. Rámcového vzdělávacího programu (dále jen RVP), jež je pro základní školy závazným dokumentem. ŠVP je dokument, který obsahuje identifikační údaje školy, charakteristiku školy, charakteristiku ŠVP, učební plány a učební osnovy, hodnocení žáků a vlastní hodnocení školy. ŠVP vytváří pedagogičtí pracovníci, schvaluje ho ředitel školy a musí být přístupný pro veřejnost. Školy se svými programy liší v nabídce způsobů i podob vzdělávání. Zákonní zástupci tak mají možnost vybrat si pro své dítě školu, která bude nejvíce vyhovovat jejich představám a požadavkům. Pro názornost přikládáme ŠVP ZŠ Chropyně se vzdělávací oblastí „Člověk a jeho zdraví“ v předmětu tělesná výchova.

Charakteristika vyučovacího předmětu – 1. stupeň

Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, chování podporující zdraví, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Zdraví je důležitým předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, proto se stává poznávání a praktické ovlivňování podpory a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví, s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe, jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, způsob jeho ochrany a získali potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných.

Vzdělávací obor Tělesná výchova směřuje k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, k poznání účinků pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělání postupuje od spontánní činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je rozvoj zdatnosti a výkonnosti, regenerace sil, kompenzace různého zatížení, podpora zdraví a ochrana života.

V tělesné výchově je velmi důležité motivační hodnocení žáků, které vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce.

Obrázek 5. ŠVP předmětu tělesná výchova (ZŠ Chropyně)

Vzdělávací obsah ŠVP ZŠ Chropyně je dále rozdělen na tři tematické okruhy:

- a) Činnosti podporující zdraví: význam pohybu pro pozitivní ovlivňování zdraví; příprava organismu; zdravotně zaměřené činnosti; rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu; hygiena při TV; bezpečnost při pohybových činnostech.
- b) Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností: pohybové hry; základy gymnastiky; rytmické a kondiční formy cvičení; průpravné úpoly; základy atletiky; základy sportovních her; turistika a pobyt v přírodě; plavání; hry na sněhu a ledě; další pohybové činnosti.
- c) Činnosti podporující pohybové učení: komunikace v TV; organizace při TV; zásady jednání a chování; pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností; měření a posuzování pohybových dovedností; zdroje informací o pohybových činnostech.

Výuka Tělesné výchovy je na ZŠ Chropyně dle ŠVP realizována v 1. až 5. postupovém ročníku. V každém ročníku je časová dotace 2 hodiny týdně. Místem realizace s přihlédnutím k druhu sportovní aktivity je tělocvična, hřiště, stadion, volná příroda nebo plavecký bazén.

V současné době je v RVP (pro základní vzdělávání) tělesná výchova součástí vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví“. Cílem této vzdělávací oblasti je žáky naučit vnímat sami sebe jako živé bytosti, umět si chránit své zdraví a chápat jeho hodnotu. Žáci by měli být vedeni k osvojení dovedností a správnému způsobu chování, který vede k zachování a posílení zdraví, zodpovědnosti za zdraví vlastní i druhých. Žáci se v tomto období učí poznávat zásadní životní hodnoty a utvářet si k nim postoje.

2.5.2 Pohybová aktivita ve škole

Školní tělesná výchova je na prvním stupni základních škol ve většině případů dotována dvěma hodinami týdně, které jsou však pro děti mladšího školního věku nedostačující a nepokrývají jejich skutečnou potřebu. Z hlediska odbourávání stresu je zařazení pohybových aktivit (ať už spontánních či organizovaných) velmi důležité i v odpoledních hodinách.

Podle Machové, Kubátové (2015) by zaměření na maximální sportovní výkon mělo být prioritou sportovních oddílů. Cílem školní tělesné výchovy by měl být hlavně všestranný rozvoj tělesné zdatnosti dítěte v rámci jeho možností. Obě autorky ve stejné publikaci

zmiňují také další problematiku. Tou je zaměření školní tělesné výchovy, která výkonnostně vyhovuje spíše sportovně zdatným dětem, ale méně zdatné děti odrazuje. A právě pro méně zdatné děti je navýšení pohybové aktivity nejvíce žádoucí.

Základem pro hodnocení žáků ve školní tělesné výchově by neměly být nesplněné výkonnostní normy, ale hodnotit by se měl postoj žáka k pohybovým aktivitám, posun mezi výchozím a hodnoceným stavem tělesné a duševní kondice žáka, případně změn jeho sociálních vztahů. Hodnocení by mělo žáka pozitivně motivovat k dalším činnostem. Dítě má mít z pohybové aktivity radost, příjemný prožitek a takový relaxační efekt, že se bude k pohybovým aktivitám vracet a stanou se trvalou součástí jeho životního stylu.

Pohybové aktivity, které žáci vykonávají během vyučovacího procesu můžeme z hlediska pedagogické praxe rozdělit na:

- **Spontánní pohybové aktivity žáků v průběhu vyučovacího procesu.** Danými pohybovými aktivitami máme na mysli pohyb žáků plynoucí z jejich biologických potřeb např. (odchod žáka na toaletu, pohyb se záměrem vysmrkat se).
- **Pohybové aktivity žáků iniciované vyučujícím.** Impuls k pohybu žáka vydává vyučující. Jedná se např. o pohyb související s příchodem vyučujícího do třídy (pozdrav na začátku hodiny), pohyb žáka na vybídnutí učitele (skupinová práce), vyvolání žáka k tabuli, pohyb při vyzvednutí či odevzdání sešitu / práce, pohyb žáka za záměrem pomoci vyučujícímu (mazání tabule, služba, rozdávání sešitů nebo pracovních listů apod.).
- **Pohyby jako specifickou součást vyučování.** Zde máme na mysli aktivity, zaměřené na samotný pohyb (rozpohybování) žáka během vyučování. Jedná se např. o zařazení tělovýchovné chvílky se záměrem odstranění únavy u žáků, činnost mimo obvyklé pracovní místo (stůl, židle) např. na koberci / u tabule, dále pohyb spojený se změnou učebny (přechod do odborné učebny (jazyková, počítačová, tělocvična), didaktické hry nebo vycházka ven např. v prvouce.

2.5.3 Volba vhodného nábytku

Vzhledem k množství času, který děti stráví sezením ve školních lavicích, patří školní nábytek k jednomu z nejdůležitějších faktorů, který značně ovlivňuje jejich pohybový systém. Vhodně zvolenou velikostí školního nábytku je možné předcházet nejen poruchám pohybového aparátu, ale i předčasné fyzické a duševní únavě, bolestem hlavy, břicha nebo

zad. Proto by měl být žákům mladšího školního věku přidělován nábytek (židle + pracovní stůl) individuálně podle jejich aktuální tělesné výšky (Machová, Kubátová, 2015).

Gilbertová, Matoušek (2002) ve své publikaci zmiňují, že vzhledem k minimalizaci statického zatížení je důležitá správná velikost školního nábytku, která by měla být volena tak, aby splňovala individuální požadavky každého dítěte. Velmi důležité také je, aby učitel žáky seznámil s pravidly správného sezení a zároveň jim umožnil střídání pracovních poloh. Dále doporučují provádět pravidelnou kontrolu nábytku, a v případě potřeby žákovi nábytek vyměnit za vhodnější.

V následující tabulce nabízíme doporučení české technické normy 9117, která školám doporučuje přizpůsobit židli a pracovní stůl výšce žáků.

Tabulka 2. Doporučená velikost školního nábytku dle normy ENV 1729 (ČSN 9117)

Výška postavy	93 cm – 116 cm	108 cm – 121 cm	119 cm – 142 cm	133 cm – 159 cm	146 cm – 176 cm
Výška pracovní plochy stolu	46 cm	53 cm	59 cm	64 cm	71 cm
Výška sedáku židle	26 cm	31 cm	35 cm	39 cm	43 cm

2.5.4 Další náměty, doporučení, pomůcky

Je mnoho variant a nápadů, jak žákům ve škole zpestřit vyučování, odreagovat je od pracovního stereotypu, a přitom vykonat pohybovou aktivitu prospěšnou pro jejich zdraví a zvýšení koncentrace na nadcházející výkon.

2.5.4.1 Náměty do vyučování

Učitelé mohou zvýšit pohybovou aktivnost svých žáků zařazováním tělovýchovných chviliek přímo do vyučovacího procesu. Zde se nabízí využití protahovacích a posilovacích cvičení, dechových cvičení, očních cvičení, psychomotorických her, prvků jógy nebo relaxačních chviliek.

Vhodnými pohybovými aktivitami do výuky jsou stoj, dřepy, poskoky, chůze, otočky, pochodování na místě, postupné zvedání horních i dolních končetin, taneční kroky, hra na tělo, prvky aerobiku, výpady, úklony apod. Atraktivní jsou pro žáky pohybové hry a soutěže. Takové aktivity můžeme zařazovat libovolně do kterékoliv části hodiny, ať už se jedná o osvojování nové látky či opakování již probraného učiva.

Zařazováním pohybových aktivit do vyučovacího procesu pozitivně zvyšujeme zájem dětí o obsah vyučovacího předmětu. Pohybová aktivita žáky aktivizuje a může tak předejít k poklesu koncentrace a apatii. S několika náměty na dané téma (včetně rozmístění nábytku ve třídě) přichází ve své publikaci Kopecký (2010):

- Střídat aktivní sezení s relaxačními chvílkami (uvolnit záda opřením celou plochou o opěrku, na chvíli provést sesunutí na židli, provádět relaxační cvičení, pomocí kterých se uvolní a protáhnou přetížené svaly).
- V sedu na židli provádět protahovací cviky v oblasti krční páteře, protahovat trapézový sval a vzpřimovač trupu.
- Napomáhat správnému sezení např. krátkodobým sezením na balančních míčích.
- Zařazovat cviky přibližně po 30 minutách sezení o délce 3–5 minut.
- Zajistit, aby pracovní místo odpovídalo tělesným rozměrům žáka.
- Rozmístit ve třídě nábytek tak, aby první lavice byla v dostatečné vzdálenosti od tabule a to minimálně 2,5 metru. Poslední lavice má být vzdálena maximálně 9 metrů od tabule a šířka uliček by neměla být užší než 60 cm.

2.5.4.2 Náměty o přestávkách

Přestávky mezi vyučovacími jednotkami lze velmi vhodně využít k zařazení pohybové aktivity. Je dobré předvést dětem, jak lze odpočívat aktivním způsobem, a přitom trávit společné i radostné chvíle se spolužáky. Žákům je vhodné pohybovou aktivitu nabídnout, v žádném případě jim ji však nevnucovat. Velmi dobrým motivačním prostředkem je využití netradičního náčiní, které zvyšuje nejen fyziologický účinek cvičení, ale zároveň rozvíjí prostorovou představivost i paměť.

Zařazování pohybových aktivit v průběhu přestávky má význam kompenzační i relaxační. Dále zvyšují pohybovou aktivitu žáků, podporují vzájemnou komunikaci, řešení problémů, naslouchání si, tvořivost, spolupráci a příznivě ovlivňují sociální vztahy (Kulhánková, 2007).

Nabízenými aktivitami mohou být například hry spojené s hrou na tělo (básničky, říkadla, krátké tanečky), hry s psychomotorickým pádákem, míči, overbally, tunely, skákacími pytlí, hry na procvičování jemné i hrubé motoriky, chůze, hry pro rozvoj

rovnovážných dovedností (balanční podložky, gymnastické míče), agility žebřík, kužely, švihadla, obruče, šátky, stuhy, barevné drátěnky, rotoped, žebřiny, žíněnky nebo pěnové podložky i činnosti pro rozvoj lokomočních dovedností.

Vhodné je také využít podlahové plochy na chodbách k možnosti umístění oděru odolných podlahových samolepek s motivem podněcujícím pohybovou aktivitu například *Skákacího panáka*, společenské hry *Člověče, nezlob se* nebo motiv s prvky dopravní výchovy.

Příklad pohybové aktivity, kterou je možné s dětmi realizovat o přestávce je hra s názvem *Zdravé poskoky* (pomůcky: kužely, basketbalové míče, švihadla, žíněnky, gummy na cvičení, barevné obruče). Uspořádání: Žáci se rozdělí do skupin po čtyřech. Jednotlivá stanoviště jsou vymezena pomocí kuželů. Na každém stanovišti je určitý druh nářadí, se kterým žáci provádí určený druh pohybové aktivity. Popis hry: Žáci se na stanoviště přesouvají pomocí poskoků např. po jedné noze, nebo snožmo, a to z obruče do obruče. Žáci se na stanovištích po čase (ten určí učitel) střídají a provádí na nich určené cviky. Žákům nabízíme druhy cviků jako např.: 20 přeskoků přes švihadlo, protažení ručních svalů pomocí gum, 10 sérií sedů lehů, driblink s míčem levou rukou, 10 dřepů s výskokem apod. Máme-li k dispozici barevné obruče, můžeme cesty ke stanovištím barevně odlišit, a poté žáky vyzvat, aby se pohybovali pouze po určených barvách. Příklad hry s využitím psychomotorického padáku s názvem *Vlnobití* (pomůcky: psychomotorický padák). Žáci pomocí padáku vytváří nejprve malé vlnky, poté velké vlny. Učitel určí skupinu tří žáků, kteří pod padákem prochází a plní úkoly, které jim zadává. Např. dotkni se pravým loktem modré barvy, dotkni se levým kolenem žluté barvy (Fosterová, Hartingerová, 1997).

Při realizaci pohybově rekreačních přestávek je nutné zajistit bezpečnost žáků (poučení o bezpečnosti) a seznámit žáky s pravidly chování. Úkolem pedagoga je také zajistit vhodné prostory, pomůcky a náčiní, které budou splňovat bezpečnostní předpisy. Během přestávky je třeba vykonávat dohled nad žáky a dbát na správné používání pomůcek. V případě potřeby dokázat žákům poradit a pomoci. Pedagog zároveň stanoví časový limit pro pohybové činnosti, a to s přihlédnutím na délku přestávky (Hnízdilová, 2006).

2.5.4.3 Relaxace

Relaxační cvičení má za cíl celkové tělesné uvolnění, snížení emočního napětí, napomáhá zdokonalení paměti a zvyšuje sebedůvěru. Relaxace má pozitivní vliv

na rozvoj osobnosti, sebedůvěry, trpělivosti, vyrovnanosti a napomáhá ke zdokonalení paměti i soustředěnosti. Pro inspiraci níže uvádíme několik relaxačních technik vhodných do škol (Machová, Kubátová, 2015):

- Jógová relaxace (zaměřená na dechová cvičení).
- Psychofyzická relaxace (zaměřená na svalové uvolnění, regulaci dechu a tepu).
- Fyziologická relaxace (založena na pocitu střídání / uvolnění napětí).
- Relaxačně imaginativní cvičení (využívá představivosti).
- Krátká relaxace (fyziologicky aktivní cvičení).
- Relaxace za pomoci biologické zpětné vazby (používá aktivaci nervové soustavy).

Doba relaxace závisí na potřebě jedince. Účinek relaxačních cvičení narůstá s pravidelností používání, nikoli s délkou jejího trvání. Další obecné zásady relaxace (Machová, Kubátová, 2015):

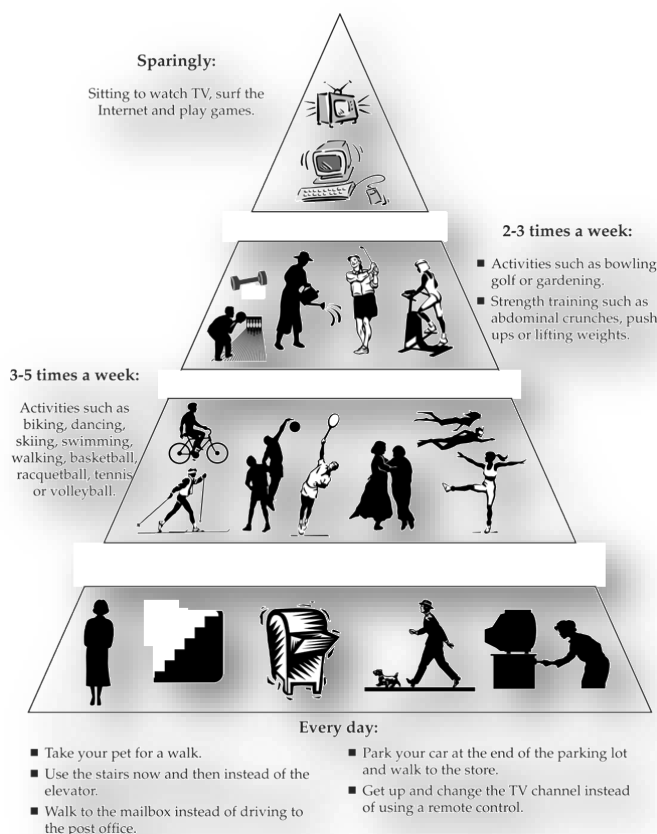
- V předstihu se seznámit s účinky a cílem relaxace.
- Vyčlenit si dostatek času (relaxační cvičení se musí provádět pomalu).
- Při výběru relaxační techniky brát zřetel na zdravotní stav žáků.
- Volba vhodného místa a času, nerelaxovat s plným žaludkem.
- Volba vhodného oděvu (pohodlného, volného).
- Cviky provádět na tvrdém, rovném, kobercem pokrytém povrchu.
- Volba vhodné místnosti (menší, teplé barvy, nehlučná, osvětlená).
- Cvičení je možno zpestřit vonnými svíčkami nebo relaxační hudbou.
- Zapisovat si prožitky a pocity ze cvičení do deníku.

2.6 Pohybová aktivita žáků mimo školu

Jedním z nejoblíbenějších zájmů u dětí mladšího školního věku je hra. Tyto aktivity jsou podmíněné přirozenou potřebou pohybu, která díky dlouhému pobytu ve školních lavicích není dostatečně uspokojena.

Kučera (2011) ve své publikaci upozornil na skutečnost, že čas, který dítě stráví sezením ve školní lavici by měl být nahrazen aktivním pohybem. Dále uvádí, že k pohybové neaktivitě přispívá často již od předškolního věku vysedávání u počítačů (telefonů, tabletů) a televize.

Pohyb je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem k zachování normálních fyziologických funkcí organismu. Pohybem se zvyšuje tělesná zdatnost, pocit duševní pohody, odolnost vůči stresu a snižuje se hladina cholesterolu v krvi. Pravidelným pohybem se kosti stávají pevnějšími a snižuje se riziko zlomenin. Pohybovou aktivitou můžeme také předcházet bolestem zad a hlavy, které v současné době u dětí mladšího školního věku nejsou žádnou výjimkou. Pohybová činnost plní také funkci socializační.



Obrázek 6. Pohybová pyramida (Allina Health Patient Education, 2009)

Podle mezinárodního diabetického serveru Allina Health a jeho pohybové pyramidy by její základnu měly tvořit každodenní pohybové aktivity, jakými mohou být: chůze do školy i ze školy, chůze do schodů, práce na zahradě nebo domácí práce.

Druhé patro pyramidy by měly vyplňovat činnosti jako např. aerobní aktivita, což je cvičení, které provádíme střední intenzitou v delším čase, při němž se zvyšuje tepová i dechová frekvence. Patří zde běh, plavání, aerobic, tanec, basketbal, tenis, volejbal nebo turistika. Při sportovním výkonu se vyplavuje v mozku dopamin (nervový přenašeč), který plní úlohu nejen v přenosu pohybových impulzů, ale také v přenosu euforických pocitů.

V psychice člověka je navozen pocit štěstí a radosti, dobré nálady, spokojenosti, čímž se odbourává stres. Nesmíme zapomenout na protahovací cvičení, která jsou doporučována provádět alespoň třikrát týdně, v ideálním případě každý den.

Do třetí úrovně pyramidy patří dle autora rekreační sporty. Jedná se zejména o aktivity na vyšší úrovni, než jsou běžné pohybové aktivity vykonávané v průběhu dne.

Vrchol pohybové pyramidy představuje nedostatečnou úroveň pohybové aktivity, jako je sezení u televize nebo hraní her na počítači. Patří zde ale také činnosti, které mají na naše zdraví pozitivní účinky jako např. rybaření, hraní stolních her či spánek, protože právě tyto činnosti nám umožňují psychickou relaxaci.

Protože na pohybovou aktivitu nelze pohlížet pouze jako na faktor, který pozitivně ovlivňuje naše fyzické zdraví, je třeba si uvědomovat i její další účinky, zejména psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační, jež příznivě působí na psychiku člověka (Machová, Kubátová, 2015).

2.6.1 Role rodičů (zákonných zástupců) a sourozenců

Poprvé se dítě s pojmem „volný čas“ setkává v období mladšího školního věku, přesněji s nástupem dítěte do školy. Povinná školní docházka je spojená s povinnostmi, které dítě v předškolním věku ještě nezná. Do nástupu do školy je čas dítěte zcela organizován a hlavní náplní volného času je hra, zábava a odpočinek. S nástupem do školy rodiče svým dětem pomáhají s výběrem volnočasových aktivit a kroužků do kterých je přihlašují. Důležité je vybrat takové množství aktivit, které budou adekvátní ke schopnostem dítěte. Někteří rodiče chtějí své děti zaměstnat natolik, že vyberou až příliš mnoho kroužků, které se pak pro děti stávají spíše nepříjemnou povinností než potěšením a mohou vést až k přetěžování dítěte.

Dle Kopřivy (2005) by rodiče měli pamatovat na volný časový prostor pro neplánované a neřízené činnosti. Důležité je dětem nabízet aktivity a ponechat jim možnost vlastního výběru. V dnešní uspěchané a přetechnizované době většině dětí vyplňuje volný čas mobilní telefon (tablet) nebo počítač. Místo pobytu s kamarády na čerstvém vzduchu upřednostňují počítačové hry. Počítače a mobilní telefony nabízí dětem nejrůznější hry, aplikace, shlédnutí filmů a pohádek nebo například poslech hudby. Všechno, co tyto přístroje moderní doby nabízí je pro děti velmi lákavé a přitažlivé. Děti také díky těmto zařízením získávají nechuť k pohybovým aktivitám.

Na způsob trávení volného času dítěte má vliv především rodina, která ovlivňuje skladbu aktivit ve dnech pracovního volna. Jak uvádí ve své publikaci Hofbauer (2004, s. 56): „*Rodina jako primární sociální skupina je pro rozhodující většinu dětí a mladých lidí také prvotním prostředím volnočasového života a výchovy, zásadně se podílejícím na formování jejich osobnosti. Rodina vytváří hmotné podmínky a sociální ochranu, začíná s výchovou a vzděláváním, rozvíjí mezilidské vztahy a klade základní hodnotové orientace*“.

O způsobu trávení volného času v dětském věku rozhodují tedy především rodiče, kteří mají svým dětem ukázat možnosti a způsoby, jak lze smysluplně trávit volný čas. Úkolem rodičů je dětem předávat své vědomosti, zkušenosti a učit je správným návykům, postojům, rozvíjet jejich talent, fantazii a zručnost. Důležité také je, umožnit dětem setkávání s vrstevníky a nezapomínat i na jejich volný časový prostor, kdy si budou svůj volný čas organizovat samy. Je vhodné dětem nabízet pohybové aktivity s ohledem na jejich aktuální psychický a tělesný stav.

Rodiče by měli vytvářet svým ratolestem harmonické a láskyplné prostředí domova, kde se budou děti cítit bezpečně a příjemně. Vytvářet jim vzorec správného chování, který se týká mezilidských i partnerských vztahů. Děti v jejich mladém věku přirozenou cestou přijímají vzorce chování svých vychovatelů. Ne méně je však také důležitý čas, který rodina společně stráví pohromadě na společném výletě nebo u společenských her. Děti si zaslouží pozornost svých rodičů a potřebují, aby se jim dostatečně věnovali a podporovali je v tom, v čem jsou dobré.

Nesmíme také zapomínat na sourozenecké vztahy. Děti se při společné hře stávají spojenci, vzájemně si pomáhají a podporují se. Jejich vzájemné vztahy z dětství a období puberty se často promítnou do vztahů v pozdějším věku. Mezi sourozenci jsou vzájemné vztahy ve značné míře ovlivňovány výchovou i věkovým rozdílem. Sourozenci se vzájemně ovlivňují, a to v pozitivním i negativním slova smyslu. Nabízí se ale také možnost vzájemné motivace v oblasti učení, sportu, životního stylu i přejímání určitých vzorců chování (Matějček, 1992).

2.6.2 Role vrstevníků

Častým a zároveň velmi oblíbeným způsobem, jak děti tráví svůj volný čas je jejich sdružování, jehož podstatou je, že na rozdíl od rodiny a školy se jedinec sám dobrovolně rozhoduje, zda do takové skupiny vstoupí či nikoliv. Hovoříme o tzv. vrstevnických

skupinách, jež jsou obvykle tvořeny jedinci, kteří jsou si věkově blízcí, mají stejné záliby, jsou často stejného pohlaví a zauímají stejné sociální postavení. Dané skupiny prvotně vznikají v okolí bydliště, později se pole jejich působnosti rozšiřuje. V sociální skupině dochází k rozvoji osobnosti i sociálních vztahů. Pocit sounáležitosti ke skupině poskytuje jedinci pocit bezpečí, ochrany i zázemí. Pro pozitivně zaměřené vrstevnické skupiny jsou typické společné hry, soutěže, sportovní klání, zábava, objevování a zkoumání okolí jejich bydliště. Společně strávené chvíle podněcují silné a společné zážitky, vzájemné vztahy a trvalé vzpomínky (Hofbauer, 2004).

Podle Kalmana, Vašíčkové (2013) se vztahy vrstevníků vytvářejí a utužují vzájemnou interakcí. Je to především škola, kde dítě navazuje kontakt se svými vrstevníky. Autoři ve své publikaci zdůrazňují, jak je pro dítě důležité být uznán svými vrstevníky.

V některých případech však může mít vrstevnická skupina na jedince i negativní vliv. Nejčastěji jsou to skupiny tvořící bandy a gangy, jež se projevují společensky nepřijatelným, antisociálním a delikventním chováním.

2.6.3 Rozdělení mimoškolních zájmových činností

Podle Pávkové (2014) výchovně – vzdělávací činnosti v době mimo vyučování dělíme na:

Činnosti odpočinkové a rekreační, které lze chápat jako fyzicky i psychicky nenáročné, jež kompenzují zatížení z vyučovacího procesu. Jejich úkolem je odstranit psychickou i fyzickou únavu. Pro činnosti odpočinkové jsou typické klidné společenské či stolové hry, drobné rukodělné činnosti, klid na lůžku, poslech pohádky, relaxační chvílky s hudbou. Námětem pro rekreační činnost mohou být například pohybové hry v tělocvičně, na hřišti, sezonní hry (na sněhu, ve vodě, drakiáda apod.), využití sportovních areálů, dětských hřišť, turistika, pobyt v přírodě nebo hudebně pohybové činnosti.

Zájmové činnosti chápeme jako uspokojení potřeb a zájmů. Dělíme je podle počtu účastníků (individuální, skupinové), míry organizovanosti (organizované, spontánní), pravidelnosti (pravidelné, příležitostné), společenskovední (úcta k tradicím, vztah k vlasti), pracovní-technické (rozvoj manuální zručnosti), přírodovědně-ekologické (vztah k přírodě, ekologii), esteticko-výchovné (utváření vztahu k umění), hudební (zpěv, hra na hudební nástroj), literárně- dramatická (dramatizace, recitace), tělovýchovné a sportovní (osvojování vědomostí o pohybu, radost z pohybu, zlepšování fyzické kondice).

2.6.4 Digitální svět a pohyb

V současné době je na 1. stupni základních škol informační a komunikační technologie povinnou součástí základního vzdělávání. Multimediální technologie (například audioknihy, elektronické knihy) dokonce podporují čtenářské dovednosti žáků mladšího školního věku. Texty doplněny nahrávkou napomáhají slabším čtenářům snáze překonat čtenářské obtíže. Je tedy zřejmé, že digitální svět dětem nabízí i určitou kvalitu.

Rodiče by však měli mít stále na paměti, že v digitálním světě musí být nastavena určitá pravidla. V tomto směru je role rodičů nezastupitelná. Právě rodiče mají svým dětem umožnit zažívat i jiné a opravdové situace než pouze ty, které nabízí moderní svět techniky. Rodiče jsou odjakživa pro své děti vzor. Pokud právě samotní rodiče tráví volný čas na sociálních sítích, pak obdobné chování mohou očekávat i od svých potomků. Je zapotřebí, aby si lidé uvědomili, o co je a jejich blízké virtuální svět ochuzuje (společná komunikace, užívání si jeden druhého, pobyt v přírodě, opravdové zážitky apod.).

Lidé, kteří využívají moderní techniku k zabavení svých ratolestí, by se měli zamyslet především nad skladbou dostupných aplikací v mobilním telefonu, který dítěti zapůjčí nebo pořídí. Namísto agresivních her se jistě najdou takové, které mohou i rozvíjet osobnost dítěte. Existuje řada her a mobilních aplikací, které mohou mít na dítě i pozitivní vliv, například kreslení, hra na hudebního skladatele nebo vědomostní kvízy. Z hlediska pohybového se nabízí mobilní aplikace zaměřené na pohybovou aktivitu (kondiční trenér nebo krokoměr, případně herní konzole podporující a snímající pohyb hráče). Je dobré mít stále na paměti, že děti mladšího školního věku potřebují především pohyb (Eckertová, Dočekal 2013).

2.7 Životní styl žáků České republiky z pohledu studie HBSC

Mezi hlavní ukazatele, u kterých bychom mohli hodnotit kondici našich dětí ve srovnání s jinými (především okolními) státy, patří bezesporu jejich fyzická aktivita, nadváha a jejich zkušenost s návykovými látkami. Ze získaných údajů by si měla každá země vzít ponaučení a podniknout příslušné kroky pro zlepšení situace. Již několik let na dané téma poukazuje studie Světové zdravotnické organizace (dále WHO) s názvem The Health Behaviour in School-aged Children (dále HBSC). Jedná se o průřezovou mezinárodní výzkumnou studii o zdraví a životním stylu dětí a mládeže, která se opakuje

každé čtyři roky. Poslední studie z roku 2018 stále není ve chvíli kompletace naší diplomové práce ještě zcela vyhodnocená, proto níže uvedeme kombinaci výsledků z roku 2018 i 2014.

2.7.1 Srovnání fyzické aktivity u dětí ve střední Evropě

Základy pohybové aktivity si budujeme od raného dětství. Jedná se o základy, které zužitkujeme ve zbývajícím životě. Pohybová aktivita se od raného věku člověka zvyšuje, zpočátku přirozeně, spontánně, později ve větší míře s přispěním rodičů, učitelů a dalších odborníků. Dítě získává zkušenost s korekcí nastavení těla, což je základ pro jakoukoliv pohybovou nebo sportovní aktivitu v budoucnu.

Definovat lze i dítě pasivní, které může být v dospělosti ohroženo na zdraví (např. sedavý způsob života) či na životě (např. plavecká ngramotnost). Dané dítě může být v budoucnu výrazně pohybově limitované. Bohužel do nabídky zábav pro děti mladšího školního věku začínají čím dál častěji zasahovat různá elektronická lákadla (mobily, tablety a počítače), které ubírají nejvíce času z pohybově sportovních aktivit.

Ze studie HBSC z roku 2014 vyplývá, že z hlediska povinné časové dotace tělesné výchovy (dále TV) mají nejnižší hodinovou dotaci děti z České republiky a Rakouska (2 hodiny týdně). V Německu, Polsku a na Slovensku týdenní dotace činí 3 hodiny týdně, z toho Polsko má časovou dotaci rozdělenou dle věku (1. – 3. ročník 3 hodiny týdně a 4. – 8. ročník dokonce 4 hodiny týdně). Ze studie je ale patrné, že české děti dohánějí pohybový deficit o přestávkách mezi vyučovacími jednotkami, vykonávají pohybové aktivity i během vyučování, aktivně tráví svůj volný čas a aktivně cestují do školy i ze školy. Na některé z těchto bodů se zaměříme v empirické části práce.

Přestože děti z Polska a Slovenské republiky mají nejvyšší hodinovou dotaci TV, patří mezi státy s horšími výsledky. Slovenské děti netráví aktivně přestávky, chybí jim pohybová aktivita během vyučování i mimo vyučování. Do školy i ze školy se přesto přepravují aktivním způsobem. Téměř žádnou pohybovou aktivitu (mimo povinnou TV) nevyvíjí polské děti. Ty nemají takřka žádnou pohybovou aktivitu o přestávkách, ve vyučování, po skončení vyučování ani při přesunu do školy i ze školy. Rakousko se od České republiky liší pouze v neaktivním způsobu trávení přestávek a děti v Německu se dopravují do školy a ze školy oproti českým dětem pasivnějším způsobem (HBSC, 2014).

Jak lze z níže uvedené tabulky studie HBSC (Level of physical activity) z roku 2014 vyčíst, české děti v průměru věkového rozptylu 6–17 let nemají v porovnání s okolními

státy v úrovni pohybových aktivit nejhorší výsledky (a to i přes nízkou povinnou časovou dotaci hodin TV).

Tabulka 3. Pohybová aktivita dětí ve střední Evropě (HBSC, 2014)

Pohybová aktivita	chlapci	děvčata
Česko	30 %	15 %
Slovensko	13 %	7 %
Polsko	30 %	19 %
Německo	21 %	10 %
Rakousko	23 %	12 %

- Z výše uvedené tabulky je zřejmé, že ve všech zemích střední Evropy disponují nižší pohybovou aktivitou v daném věkovém rozpětí děvčata.
- Nejvyšší pohybová aktivita byla zaznamenána u chlapců v České republice a v Polsku.
- Nejhorší statistiky u dívek i chlapců ve věku 6 až 17 let má co se pohybu týče Slovensko.
- Nejlepší výsledky pohybové aktivity mezi dětmi zaznamenává Polsko.

2.7.2 Srovnání počtu dětí s nadváhou ve střední Evropě

Výskyt obézních lidí v posledních desetiletích významně narůstá nejen mezi dospělými, ale také mezi dětmi. Jedná se o nejčastější metabolické onemocnění, při kterém se z mnoha důvodů hromadí tuk v organismu. V Evropě má problém s nadváhou v průměru 19 % dětí ve věkovém rozptylu 5 až 17 let. V České republice jsme na tom o něco lépe, přestože u nás trpí nadváhou nebo obezitou 13 % dětí v dané věkové hranici.

Studie HBSC dlouhodobě hlouběji monitoruje nadváhu u evropských dětí ve věku 11, 13 a 15 let (konec 1. stupně a 2. stupeň ZŠ). I když tato diplomová práce cílí především na žáky 1. stupně, díky datům z HBSC můžeme posoudit, jestli má práce s dětmi na 1. stupni následně nějaké výsledky, případně, v čem se máme oproti okolním státům zlepšovat, či od jakých sousedních zemí využít jejich zkušenosti.

V níže uvedené statistice (HBSC, 2018) se u dětí 11, 13 a 15letých pohybujeme víceméně ve středu Evropy. Mezi 13letými dochází spolu se sousedními státy vůči Evropě k tzv. stagnaci, kdy se spolu s Polskem, Německem, Rakouskem a Slovenskem posouváme mezi státy s horšími výsledky. U 15letých se zase zpět vracíme mezi střed Evropy.

Tabulka 4. Děti s nadváhou ve střední Evropě (HBSC, 2018)

	11 roků		13 roků		15 roků	
	chlapci	děvčata	chlapci	děvčata	chlapci	děvčata
Česko	29 %	15 %	28 %	12 %	23 %	12 %
Slovensko	30 %	18 %	27 %	13 %	20 %	10 %
Polsko	31 %	21 %	26 %	13 %	22 %	7 %
Německo	19 %	12 %	22 %	13 %	23 %	13 %
Rakousko	20 %	16 %	23 %	17 %	19 %	10 %

- Jak lze z tabulky vyčíst, problém s nadváhou mají na konci 1. a na 2. stupně ZŠ ve výrazně vyšší míře oproti děvčatům především chlapci.
- Krom Německa se počet dětí s nadváhou se zvyšujícím se věkem (11 až 15 roků) ve střední Evropě snižuje.
- Německo má u 11letých nejlepší statistiky (nejspíš dobrá práce na 1. stupni), u starších dětí se však tendence oproti ostatním státům zhoršuje.
- Největší kus práce udělají s děvčaty v Polsku. Během 2. stupně se počet dívek s problémy s nadváhou trojnásobně snížil. Zajisté na tom má podíl i časová dotace TV, o které jsme se rozepisovali v předešlé kapitole.
- Česko má na konci 1. stupně v počtu dětí s nadváhou výsledky podobné s Polskem a Slovenskem (tedy horší). Se zvyšujícím se věkem se situace zlepšuje, ne však tak výrazně, jak v Polsku a na Slovensku. ZŠ v Česku opouštějí děti, které mají problémy s nadváhou podobně výrazné, jako v Německu.
- Nejhůře v Evropě jsou na tom ve věkové kategorii 11 roků v Řecku (chlapci 29 %, děvčata 28 %), nejlépe naopak v Dánsku a Nizozemsku (chlapci 15 %, dívky 9 %).

2.7.3 Zkušenost dětí s tabákovými výrobky ve střední Evropě

Kouření tabáku patří mezi nejrizikovější faktory, které negativně ovlivňují zdraví a životní styl populace. Patří k nejčastějším příčinám předčasných úmrtí na srdeční a cévní choroby, zhoubné nádory a onemocnění dýchacího ústrojí. Za nejkritičtější, a zároveň nejnávykovější období je považováno období mezi 11. a 15. rokem. Děti se v daném věku stanou závislými na cigaretě velmi rychle. Čím dříve se u dětí kuřáctví rozvine, tím horší zanechává následky na jejich zdravotním stavu. Kouření cigaret má také zásadní vliv na sportovní výkony. Způsobuje zadýchávání a tím i nižší aktivitu ve sportu, horší výsledky a tím i sníženou motivaci k pohybu (Machová, Kubátová, 2015).

Na dané věkové období (11 až 15 roků) se snad i proto zaměřuje další část evropského výzkumu HBSC (2014). Z celoevropských dat vyplývá, že co se první zkušenosti s cigaretou týče, nacházíme se na špici negativní statistiky napříč Evropou. U dívek mají větší zkušenost s kouřením před 13. věkem pouze dívky v Grónsku a Lotyšsku (40 % a více). U nás se jedná o odhad kolem 30 až 40 %. U chlapců je to obdobné, vede (v negativním smyslu slova) opět Grónsko a pobaltské země, poté následuje ČR, Ukrajina, Rusko a Finsko.

V následující tabulce uvádíme data, ve kterých je zmíněn relativní počet respondentů v konkrétním věku, kteří kouřili tabák v posledním týdnu před vyplněním dotazníku v okolních středoevropských státech. Dá se tedy říci, že se bude jednat o časté, ne-li pravidelné kuřáky.

Tabulka 5. Zkušenost dětí s tabákovými výrobky ve střední Evropě (HBSC, 2014)

	11 roků		13 roků		15 roků	
	chlapci	děvčata	chlapci	děvčata	chlapci	děvčata
Česko	2 %	1 %	4 %	4 %	11 %	16 %
Slovensko	1 %	0 %	6 %	5 %	16 %	18 %
Polsko	2 %	2 %	7 %	8 %	15 %	15 %
Německo	1 %	0 %	3 %	4 %	13 %	15 %
Rakousko	1 %	1 %	4 %	2 %	15 %	14 %

- V České republice máme hlavní problém (oproti sousedním státům) s kuřáky do 11 let. V této věkové kategorii nás poráží (v negativním smyslu) pouze Polsko.
- U starších dětí (13. a 15. rok) se v České republice situace vůči okolním státům mění k lepšímu, případně se začíná vyrovnávat.
- V extrémní situaci se opět nachází Slovensko. Kouření tabáku se na Slovensku rozvíjí nejvíce ze středoevropských států od 15 roků, přičemž na konci 1. stupně ještě Slovensko patří mezi země s nejnižší zkušeností s nikotinem mezi dětmi.
- Mezi zajímavé údaje ještě pokládáme poměr mezi chlapci a dívkami co se zkušeností s kouřením v posledním týdnu před vyplněním dotazníku týče. Do 11 roků jsou častější kuřáky chlapci, od 13 roků se pak daný poměr vyrovnává a v některých státech je dokonce více kuřáček mezi dětmi nežli kuřáků.
- Co se statistik (zkušenost dětí s tabákovými výrobky) z celé Evropy týče, tak:
 - u 11letých dětí je ČR nad průměrem u chlapců (chlapci 1 %, dívky 1 %).
 - u 13letých dětí je ČR nad průměrem u dívek (chlapci 4 %, dívky 3 %).
 - u 15letých dětí je ČR nad průměrem u dívek (chlapci 12 %, dívky 11 %).

2.7.4 Zkušenost dětí s alkoholem ve střední Evropě

Užívání alkoholu je pro děti mnohem více nebezpečné nežli pro dospělé. U mladých uživatelů atakuje především játra a nervový systém. Čím dříve začne dítě pít alkohol, tím dříve a ve vyšší míře nastoupí případná závislost. Děti, jejichž rodiče jsou alkoholici, mají dle statistiky asi 4x vyšší riziko vzniku závislosti na alkoholu oproti ostatním dětem. Daní jedinci by se tedy měli alkoholu vyhýbat i v dospělosti.

Dle statistiky na tom není Česká republika ve srovnání s Evropou moc dobře. Naše děti se s alkoholem setkávají průměrně v 11 letech, což je nejdříve z evropských zemí. Danou statistiku v negativním smyslu vedeme i přes to, že prodej alkoholu osobám mladším 18 let se v České republice považuje za trestný čin.

V následující tabulce je uvedena relativní četnost žáků ve střední Evropě, kteří užili alkohol v posledním týdnu (HBSC, 2014).

Tabulka 6. Zkušenost dětí s alkoholem ve střední Evropě (HBSC, 2014)

	11 roků		13 roků		15 roků	
	chlapci	děvčata	chlapci	děvčata	chlapci	děvčata
Česko	5 %	4 %	9 %	5 %	20 %	14 %
Slovensko	3 %	1 %	8 %	4 %	19 %	11 %
Polsko	4 %	2 %	6 %	4 %	13 %	9 %
Německo	2 %	0 %	4 %	3 %	19 %	8 %
Rakousko	4 %	4 %	7 %	3 %	23 %	11 %

- Ve střední Evropě neexistuje země, která by měla s alkoholem mezi dětmi (všech věkových kategorií) tolik zkušeností.
- Ve všech věkových kategoriích (11, 13, a 15 let) mají větší zkušenosti s požíváním alkoholu chlapci nežli děvčata.
- Co se statistik (zkušenost dětí s alkoholem) z celé Evropy týče, tak:
 - u 11letých dětí je ČR nad průměrem Evropy (chlapci 4 %, dívky 2 %),
 - u 13letých dětí je ČR nad průměrem Evropy (chlapci 7 %, dívky 4 %),
 - u 15letých dětí je ČR nad průměrem Evropy (chlapci 16 %, dívky 9 %).

3 METODIKA PRÁCE

Empirická část práce byla realizována s využitím metody kvantitativního výzkumu (empiricko-analytického), ve kterém se pomocí dotazníkového šetření získávaly informace o vztahu žáků na 1. stupni ZŠ k aktivnímu pohybu ve škole i v jejich volném čase. Na základě předběžné domluvy s ředitelstvími zainteresovaných škol, budou výsledky diplomové práce po její obhajobě předány školám, pro jejich další potřeby.

3.1 Cíl výzkumu

Diplomová práce si klade v následující části několik cílů vztahujících se ke zjištění vztahu žáků na 1. stupni ZŠ k pohybu, ke sportu a k aktivnímu odpočinku. Konkrétně:

- Jaká je dostupnost sportovního vyžití v okolí domova dětí?
- Jaké druhy sportů děti na 1. stupni ZŠ ovládají?
- Zdali děti navštěvují nějaké zájmové činnosti, sportovní kroužky?
- Na jaké pozici se sport umístí ve srovnání s ostatními volnočasovými aktivitami?
- Jaký důraz kladou na pohybovou stránku dětí ZŠ mimo hodin tělesné výchovy?
- Jak je oblíbená tělesná výchova mezi dětmi?

3.2 Popis výběrového souboru

Pro volbu daného výběrového souboru jsme využili metodu neproporcionálně stratifikovaného výběru. Poměrové zastoupení výběrového souboru s celkovou populací této vrstvy není v tomto případě vyžadováno (Chráška, 2007).

Základní školy jsme se snažili vybrat tak, abychom získali určitou diferenci mezi venkovskou, maloměstskou a městskou školou. Dle tohoto požadavku jsme oslovili následující základní školy:

- **ZŠ v Šardicích**, tedy obci, která má kolem 2 tisíc obyvatel a menší nabídku organizovaných volnočasových aktivit. Dá se také předpokládat, že danou školu navštěvují především děti z venkova (spádovost okolních vesnic). Pro potřeby diplomové práce bude škola kódována jako **ZŠ ŠR 2**.
- **ZŠ v Chropyni**, tedy obci, která byla ještě nedávno městysem s počtem obyvatel kolem 5 tisíc. Tato škola bude reprezentovat menší město a pro potřeby výzkumu bude kódována jako **ZŠ CHR 5**.

- **ZŠ v Kroměříži**, což je město s cca 30 tisíci obyvateli a širokou škálou organizovaných volnočasových aktivit. Pro potřeby výzkumu bude škola kódována jako **ZŠ KM 30**.

Na výše zmíněných školách jsme provedli šetření ve všech 3. a 5. ročnících tak, aby byla zachycena i případná vývojová specifika vzhledem k věku dětí. U našich tříd nebyly shledány žádné další odlišnosti ve smyslu jejich zaměření (sportovní třída, jazyková třída, dělení tříd dle výkonnosti dětí, třída s více integrovanými dětmi apod.).

3.2.1 Zastoupení respondentů dle školy a ročníku

Výše zmíněné ročníky jsme vybrali z několika důvodů. 3. třídu navštěvují žáci, kteří již dobře umí číst, rozumí čtenému textu a dokáží si vytvořit svůj vlastní názor na námi zkoumanou problematiku. Žáky 5. ročníku jsme do výzkumu zařadili proto, že jsou na 1. stupni nejstarší, mají tak za sebou již několik let na základní škole a jejich vztah k pohybu by měl být již plně vybudován. Žáci 5. ročníku také tvoří nejmladší cílovou skupinu celosvětové studie HBSC, o které se rozepisujeme v kapitole 2.7 teoretické části práce a můžeme tak na ni v některých otázkách poukázat.

Počet respondentů jednotlivých škol a ročníků uvádíme v tabulce níže. Pod absolutní četností jednotlivých ročníků je kvůli přehlednosti zvýrazněna četnost relativní pro jednotlivé školy.

Tabulka 7. Počty respondentů dle jednotlivých škol a ročníků

Typ školy	ZŠ ŠR 2		ZŠ CHR 5		ZŠ KM 30		Celkem
	3. třída	5. třída	3. třída	5. třída	3. třída	5. třída	
Počet respondentů	19	14	53	44	39	56	225
	14,7 %		43,1 %		42,2 %		100 %

Celkem se dotazníkového šetření účastnilo 111 žáků 3. tříd a 114 žáků 5. tříd zmíněných základních škol. Skladba ročníků výběrového souboru je tedy z pohledu ročníků relativně vyvážená.

3.2.2 Zastoupení respondentů dle jejich pohlaví

Pro zajímavost ještě přikládáme složení respondentů dle jejich pohlaví. Jak zmiňujeme v kapitole 2.7 teoretické části, tak nejenom vztah k aktivnímu pohybu, ale také k patologickým jevům se mezi chlapci a děvčaty na konci 1. stupně základní školy mnohdy

značně liší. Také v následující tabulce uvádíme pro přehlednost absolutní četnost se zvýrazněnou relativní četností.

Tabulka 8. Počty respondentů dle jejich pohlaví

	ZŠ ŠR 2	ZŠ CHR 5	ZŠ KM 30	Celkem
Chlapci	15	49	52	116
	12,9 %	42,2 %	44,8 %	51,6 %
Dívky	18	48	43	109
	16,5 %	44 %	39,4 %	48,4 %
Celkem	33	97	95	225
	14,7 %	43,1 %	42,2 %	100 %

Celkem se dotazníkového šetření účastnilo 116 chlapců (51,6 %) a 109 děvčat (48,4 %) z 1. stupně ZŠ. Také zastoupení dle pohlaví je tedy ve vyrovnaném poměru.

3.3 Konstrukce dotazníku a jeho položky

Při sestavování jednotlivých položek dotazníků jsme vycházeli z teoretického základu práce, z aktuální problematiky získané z dat studie Světové zdravotnické organizace (HBSC, 2014) i z vlastních zkušeností autorky této práce, jako učitelky na 1. stupni ZŠ.

Dotazník se skládá celkem ze 23 otázek (otevřených, uzavřených i polouzavřených), z nichž 18 se zabývá osobní zkušeností, dovedností či názorem žáků ke sportu či pohybu a 5 z nich se týká osobních informací žáků, které nám dopomohou k lepšímu pochopení souvislostí při vyhodnocování otázek.

3.4 Administrace dotazníku

Dotazník byl vytvořen tak, aby jeho vyhodnocení respondentům na 1. stupni ZŠ netrvalo déle, než 30 minut. Počítali jsme s krátkým úvodem, seznámením žáků s obsahem dotazníku a jejich případnými dotazy týkajícími se jednotlivých otázek. Na jednotlivých školách jsme si proto rezervovali na sběr dat celou vyučovací hodinu. Žáci byli ubezpečeni o anonymitě a požádáni o pravdivost při vyplňování dotazníku. Dále byli žáci ujištěni, že vyhodnocení dotazníků proběhne mimo školu, a že se mohou během vyplňování dotazovat, pokud jim nebude něco jasné.

4 VÝSLEDKY

V následující kapitole se budeme věnovat výsledkům výzkumu, který jsme pro potřeby diplomové práce realizovali. Pro přehlednost jsme výzkumné otázky rozpracovali do tabulek či grafů, ve kterých uvedeme absolutní četnost (v případě tabulek) i četnost relativní (v případě tabulek a grafů). Jaký motiv nás vedl k prozkoumání dané otázky a jakým způsobem se v tabulce či grafu orientovat uvádíme vždy v textu před tabulkou či grafem. Pod tabulkami následně v několika bodech rozebíráme nejzajímavější výsledky a zjištění, na které se také následně snažíme nalézt relevantní vysvětlení.

4.1 Dostatek pohybu u dětí

Danou otázkou jsme zjišťovali, zdali mají žáci dostatek pohybu ve svém volném čase. Jednalo se o subjektivní názor respondentů. Zajímalo nás, zda nalezneme nějaké rozdíly mezi venkovem, maloměstem a městem, případně mezi 3. a 5. ročníky 1. stupně základní školy. U žáků nižších ročníků je skladba volnočasových aktivit ovlivňována bezesporu rodiči, kteří přizpůsobují výběr zájmových aktivit dětí svým možnostem.

Relativní četnost jsme v tabulce dopočítávali dle jednotlivých tříd ve školách (jednotlivé sloupce). Budeme moci tedy porovnat nejenom celkové odpovědi žáků na 1. stupni k dané problematice (sloupec Celkem), ale také případné diference mezi jednotlivými typy škol i v ročnících.

Tabulka 9. Dostatek pohybu u dětí ve volném čase

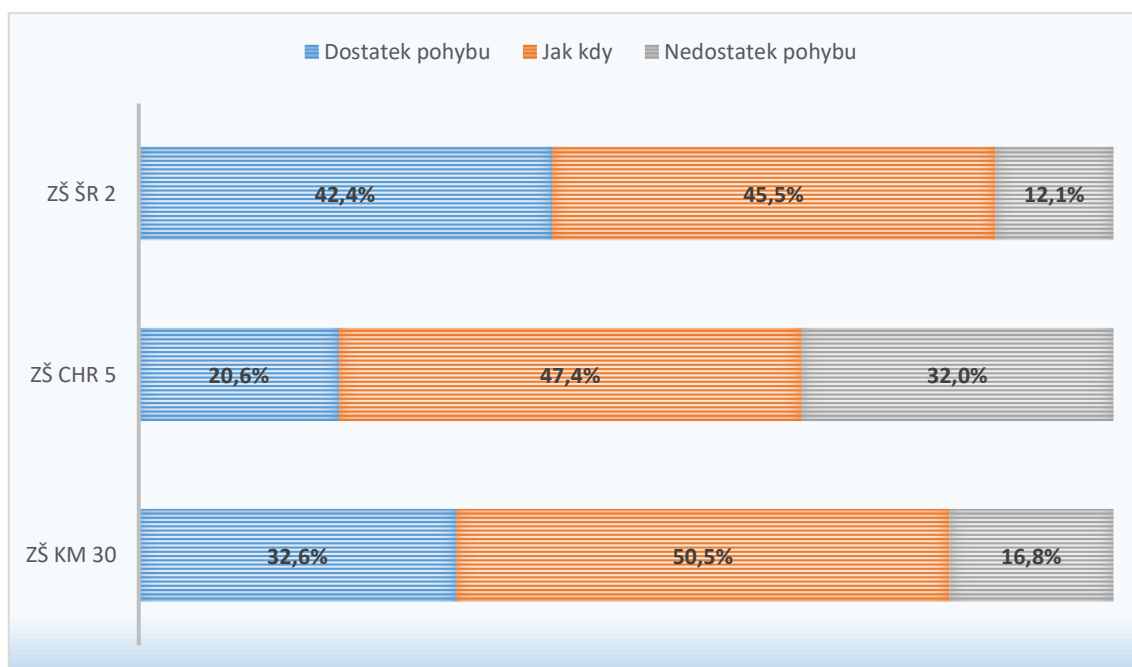
typ školy	ZŠ ŠR 2		ZŠ CHR 5		ZŠ KM 30		Celkem
	3. třída	5. třída	3. třída	5. třída	3. třída	5. třída	
dostatek pohybu	11 57,9 %	8 57,1 %	36 67,9 %	25 56,8 %	21 53,8 %	43 76,8 %	144 64 %
jak kdy	8 42,1 %	5 35,7 %	13 24,5 %	17 38,6 %	16 41 %	11 19,6 %	70 31,1 %
nedostatek pohybu	0 0 %	1 7,1 %	4 7,5 %	2 4,5 %	2 5,1 %	2 3,6 %	11 4,9 %
Celkem	19 100 %	14 100 %	53 100 %	44 100 %	39 100 %	56 100 %	225 100 %

- Z celkového počtu dotazovaných respondentů 64 % odpovědělo, že má dostatek pohybu. Pouhé 4,9 % dětí pociťuje nedostatek pohybové aktivity.
- Zaměříme-li se na kumulativní součet nespokojených respondentů (sečteme počet odpovědí „jak kdy“ a „nedostatek pohybu“), zjistíme, že 36 % dotazovaných žáků

nepovažuje míru svého pohybu za dostatečnou. To u dětí mladšího školního věku představuje problém, neboť jsou ve věku, kdy za nedostatek pohybu nesou odpovědnost především dospělí (zákonní zástupci). Dané děti jsou tedy, co se svého pohybu týče, odkázány na změnu v přístupu k pohybu od svých rodičů (zákonných zástupců), případně učitele ve škole.

- Nejvyšší pohybovou aktivitu jsme zaznamenali u žáků ZŠ z města (65,3 %), nepatrně nižší u žáků ZŠ z maloměsta (62,4 %) a nejnižší u dětí ze ZŠ z venkova (57,5 %). Což může být dáno možnostmi, které město a maloměsto nabízí a které naopak venkov poskytnout nemůže (stadiony, atletický stadion, zimní stadion, plavecký bazén apod.).
- Z tabulky lze dále vyčíst, že žáci třetích ročníků ZŠ jsou nejvíce pohybově aktivní na maloměstě (67,9 %). Důvod, proč tomu tak je, může být ten, že rodiče (zákonní zástupci) z maloměsta dávají svým dětem více volnosti než rodiče (zákonní zástupci) městských dětí. Ve městech převládá trend, že děti do kroužků doprovázejí rodiče (zákonní zástupci) a tím jsou děti vázány na jejich možnosti.
- Nejvyšší dostatek pohybu u žáků pátých ročníků ZŠ jsme zaznamenali u dětí navštěvujících školu ve městě (76,8 %), což je v kontrastu se žáky 3. ročníků stejné školy (53,8 %). Zde je zřejmé, že žáci už dospěli do věku, kdy mohou do kroužků ve městě docházet sami a nejsou tak odkázáni pouze na doprovod svých rodičů (zákonných zástupců).
- Děti navštěvující ZŠ na maloměstě jsou s přibývajícím věkem méně aktivní. Jednou z možných příčin může být málo atraktivní nabídka volnočasových aktivit oproti městu a nižší úroveň maloměstských sportovních klubů. Klíčová pak může být také časová i finanční dostupnost sportovních zařízení (náklady na dopravu, vzdálenost od místa bydliště apod.).
- Ani jeden z žáků třetího ročníku navštěvující ZŠ na venkově nepocítuje absenci pohybových aktivit, což může být dáno i tím, že jejich volnočasovou aktivitou je přirozený pohyb venku s vrstevníky.

V následujícím skládaném pruhovém grafu č. 1 zobrazíme výsledky, kterými porovnáme dostatek / nedostatek pohybu na ZŠ z pohledu žáků (bez rozčlenění do ročníků). Pro širší veřejnost nemá daný graf větší vypovídající hodnotu, pro zúčastněné školy však již její výsledky mohou znamenat podklad pro zamyšlení se nad danou situací.



Graf 1. Dostatek pohybu u dětí na 1. stupni ZŠ

- V ZŠ ŠR 2 mají žáci dostatku pohybu oproti zbývajícím školám nejvíce (42,4 %). V dané škole je také nejméně nespokojených žáků (12,1 %), kteří by si stěžovali na nedostatek pohybu.
- Nejhůře dopadla ZŠ CHR 5, na které si stěžuje nejvíce procent žáků na nedostatek pohybu (32 %) a zároveň je zde i nejméně spokojených žáků (20,6 %) s pohybem ve škole.
- ZŠ KM 30 se umístila v dané problematice mezi výše zmíněnými školami. 32,6 % žáků je spokojeno s dostatkem pohybu na škole, oproti tomu 16,8 % žáků odpovědělo negativně.

4.2 Sportovní dovednosti dětí

Následující otázku jsme se rozhodli prozkoumat nejenom z pozice dovedností žáků na 1. stupni ZŠ, ale také z dalších pohledů. Srovnání dle různých typů ZŠ by dle našeho názoru v dané otázce nemělo opodstatnění. Proto jsme se zaměřili na srovnání odpovědí podle samotného bydliště žáků (město / venkov) a na rozdělení dětí dle toho, zdali mají či nemají starší/ho sourozence.

V následující tabulce č. 10 srovnáváme dovednosti dětí dle jejich bydliště. Před vyhodnocením otázky nás zajímalo, zdali nalezneme nějaké diference v základních sportovních dovednostech u dětí s bydlištěm na venkově vůči městu.

U této otázky jsme opět zvýraznili relativní četnost (počítaná dle místa bydliště žáků) oproti četnosti absolutní. Na tomto místě stojí za připomenutí, že z celkového počtu respondentů (225) bydlí ve městě 156 a na venkově 69 dotazovaných žáků.

Tabulka 10. Sportovní dovednosti dětí dle jejich bydliště

bydliště	zvládám bez pomoci		zvládám s pomoci		nezkoušel/a jsem		celkem
	město	venkov	město	venkov	město	venkov	
jízda na kole	150	66	6	2	0	1	225
	96,2 %	95,7 %	3,8 %	2,9 %	0 %	1,4 %	
kolečkové brusle	80	40	33	13	43	16	225
	51,3 %	58 %	21,2 %	18,8 %	27,6 %	23,2 %	
bruslení na ledě	89	36	29	11	38	22	225
	57,1 %	52,2 %	18,6 %	15,9 %	24,4 %	31,9 %	
lyžování	79	26	10	10	67	33	225
	50,6 %	37,7 %	6,4 %	14,5 %	42,9 %	47,8 %	
jízda na koloběžce	150	68	1	1	5	0	225
	96,2 %	98,6 %	0,6 %	1,4 %	3,2 %	0 %	
plavání	128	60	25	9	3	0	225
	82,1 %	87 %	16 %	13 %	1,9 %	0 %	

- Z výsledků je patrné, že **jízdu na kole** zvládá většina dotazovaných žáků bez výrazných rozdílů mezi žáky mladšího školního věku pocházejícími z venkova (95,7 %) nebo z města (96,2 %).
- Pozoruhodné je zjištění, že s **jízdu na kolečkových bruslích** má zkušenost větší část dětí z venkova (58 %) nežli z města (52,3 %). Důvodů proč tomu tak je, může být několik. Na venkově bývá menší dopravní ruch oproti městu, více nefrekventovaných zpevněných míst pro pěší, případně je zde lepší dostupnost k poslední dobou hojně vznikajícím cyklostezkám či zpevněným polním / lesním cestám, po kterých nejezdí tolik automobilů.
- Nepatrně více městských dětí má zkušenost s **bruslením na ledě**, což je logické, poněvadž ve městech se nabízí četnější možnosti ledových ploch (zimní stadion, rybníky, zimní hřiště apod.). Rozdíl mezi městem (57,1 %) a venkovem (52,2 %) však není nikterak výrazný. Bruslení je pro děti v zimním období velmi atraktivní sportovní disciplínou, a i na vesnicích se v poslední době krom zamrzlých rybníků budují i zimní hřiště (letní hřiště s mantinely pokropené vodou).

- **Lyžování** zvládá bez pomoci 50,6 % městských dětí (oproti 37,7 % dětí z venkova). Co se pouhé zkušenosti s lyžováním týče, rozdíly již nejsou tak výrazné (57 % město a 52,2 % venkov). Je však třeba také přihlídnout ke skutečnosti, že sběr dat probíhal v místech s dostupností sjezdovek ve vzdálenosti v řádu několika desítek kilometrů. Můžeme tedy s velkou pravděpodobností předpokládat, že v horských lokalitách by daná otázka dopadla výrazně jinak.
- U zkušeností s **jízdou na koloběžce** jsme nezaznamenali žádné výrazné diference mezi dětmi bydlícími ve městě (96,2 %) a dětmi z venkova (98,6 %). Do určité míry se počty dětí se zkušeností s koloběžkou dají srovnat s dětmi se zkušeností na kole.
- V dovednosti **plavání** jsme neshledali žádný výraznější rozdíl mezi dětmi pocházejícími z města (82,1 %) a dětmi z venkova (87 %). Nepatrně lepší plavci jsou děti, které žijí na venkově, což může být dáno možnostmi, které vesnice skýtá (dostupnější a finančně nikterak náročné plavání v podobě koupališť a přírodních vodních ploch). Z pohledu celkové zkušenosti dětí s plaváním je město s vesnicí srovnatelné (rozdíl činí pouhá 1,9 %).

V následující tabulce č. 11 rozepisujeme srovnání sportovních dovedností dětí tentokrát dle starších sourozenců. Děti s minimálně jedním starším sourozencem (61,8 % dotázaných) by oproti dětem bez staršího sourozence (38,2 % dotázaných) měly dle našeho názoru být ve značné výhodě (starší sourozenec jako vzor; koloběžka / kolo po starším sourozenci k dispozici; rodiny díky staršímu sourozenci danou aktivitu provozují a mladší vyrůstající v prostředí daného sportu jej automaticky provozuje také).

Tabulku opět rozčleníme na absolutní i relativní četnost, přičemž relativní četnost bude počítána na řádku zvlášť pro odpovědi žáků se starším sourozencem (staršími sourozenci) a zvlášť pro odpovědi žáků bez staršího sourozence (starších sourozenců). Pro lepší přehlednost opět relativní četnost zvýrazníme.

Tabulka 11. Sportovní dovednosti dětí dle staršího sourozence

starší sourozenec	zvládám bez pomoci		zvládám s pomocí		nezkoušel/a jsem		celkem
	ano	ne	ano	ne	ano	ne	
jízda na kole	135 97,1 %	81 94,2 %	3 2,2 %	5 5,8 %	1 0,7 %	0 0 %	225
kolečkové brusle	83 59,7 %	37 43 %	32 23 %	16 18,6 %	25 18 %	34 39,5 %	225
bruslení na ledě	81 58,3 %	44 51,2 %	24 17,3 %	16 18,6 %	34 24,5 %	26 30 %	225
lyžování	69 49,6 %	36 41,9 %	14 10,1 %	6 7 %	57 41 %	43 50 %	225
jízda na koloběžce	135 97,1 %	83 96,5 %	1 0,7 %	1 1,2 %	3 2,2 %	2 2,3 %	225
plavání	120 86,3 %	63 73,3 %	18 12,9 %	17 19,8 %	3 1,4 %	4 4,7 %	225

- Jak můžeme z tabulky vyčíst, v dovednosti **jízda na kole** mají dotazovaní podobné výsledky ať už mají starší/ho sourozence (97,1 %), či nikoli (94,2 %). Více jistější v dané pohybové aktivitě jsou přitom děti se starším sourozencem (staršími sourozenci).
- U **jízdy na kolečkových bruslích** již spatřujeme výraznější rozdíl. 82,7 % dětí mladšího školního věku se starším sourozencem má zkušenost s kolečkovými bruslemi. Děti se zkušeností s jízdou na kolečkových bruslích, a přitom bez starších sourozenců je oproti nim necelých 61,6 %. Příčin může být několik: „zdědění“ bruslí po starším sourozenci; starší sourozenec je mladšímu vzorem; mladší sourozenec může být dovednostmi svého staršího sourozence motivován, chce ho v dovednostech buďto vyrovnat nebo překonat.
- Taktéž v dovednosti **bruslení na ledě** je patrný rozdíl. Děti se starším sourozencem (se staršími sourozenci) zvládají bruslení lépe (58,3 %) nežli děti bez staršího sourozence (51,2 %). Důvod bude opět stejný, jako v předešlých odstavcích. Motivace, získání bruslí po starším sourozenci, volný čas (v tomto případě bruslení) trávený se starším sourozencem apod.
- V **lyžování** jsou také patrné diference v odpovědích žáků mladšího školního věku. Respondenti se starším sourozencem (staršími sourozenci) umí lyžovat lépe (49,6 %) nežli děti bez staršího sourozence (41,9 %). Důvod bude stejný, jak v předešlém odůvodnění na otázku v dovednosti s bruslením.

- U **jízdy na koloběžce** nejsou v odpovědích žáků mladšího školního věku žádné patrné rozdíly, je tedy vyrovnanou dovedností obdobně jako jízda na kole. Podobnost s jízdou na kole jsme zaznamenali i v předešlé tabulce č. 10.
- Také v **plaveckých** dovednostech početně převyšují (86,3 %) děti mladšího školního věku se starším sourozencem (staršími sourozenci) oproti dětem bez staršího sourozence (73,3 %). Důvody budou obdobné, jak u předešlých odpovědí.

Výsledky tabulek 10 a 11 prokázaly, že žáci žijící ve městě i na venkově, zvládají poměrně dobře sportovní dovednosti jako je jízda na kole, jízda na koloběžce a plavání. U všech výše zmíněných dovedností jsou počty dětí zvládajících onu sportovní disciplínu bez pomoci nad 80 %. Nedostatky (méně než 60 % dětí, kteří danou dovednost zvládají bez pomoci) se ukázaly v následujících sportovních aktivitách: lyžování (možný důsledek výběru místa sběru dat), bruslení a jízda na kolečkových bruslích. Lyžování lépe zvládají děti žijící ve městě, děti na venkově zase lépe plavou. Ostatní dovednosti jsou bez výraznějších rozdílů.

U všech pohybových aktivit byl sledován pozitivní vliv staršího sourozence na respondentovu sportovní dovednost. Nejvýrazněji tomu bylo v těchto případech: jízda na kolečkových bruslích (+16,7 %), plavání (+ 13 %), lyžování (+ 7,7 %) a bruslení na ledě (+7,1 %). Jízda na kole či na koloběžce již takové rozdíly v daném rozčlenění na děti bez staršího sourozence či se starším sourozencem nepřinesla.

4.3 Nejčastější zájmová činnost u dětí

Otázka je zaměřena na zjištění, jaké zájmové činnosti žáci nejčastěji navštěvují ve svém volném čase. V této otázce mohli respondenti uvést více možností. Pro lepší přehlednost jsme tedy vytvořili dvě tabulky, ve kterých uvádíme zvláště navštěvované pohybové aktivity (viz tabulka č. 12) a zvláště navštěvované aktivity tzv. nepohybového charakteru (viz tabulka č. 13).

Návštěvnost zájmových kroužků jsme posuzovali dle bydliště žáků (dle toho jsme také v tabulce vypočítali relativní četnost), nikoliv dle místa sídla jejich školy. Z celkového počtu 225 respondentů bydlí ve městě 156 a na venkově 69 dotazovaných žáků. Před samotným vyhodnocením ještě uvádíme, že **10,1 % dětí bydlících na vesnici a 14,7 % dětí bydlících ve městě nenavštěvuje žádnou zájmovou činnost** (pohybového ani nepohybového charakteru).

Tabulka 12. Nejčastější pohybové aktivity dětí ve volném čase

Aktivní kroužky dětí z města	Florbal	Fotbal	Balet	Karate	Tanec, házená	Mažoretky	Jízda na koni	Stolní tenis, judo	Atletika	Vybíjená, volejbal, tenis, plavání, hokej, Badminton	Pohybové hry, gymnastika	Parkur, lyžování, aerobic	
Počet odpovědí	20 13 %	17 11 %	16 10 %	13 8 %	10 6 %	8 5 %	7 4 %	6 4 %	5 3 %	4 3 %	3 2 %	2 1 %	1 1 %
Aktivní kroužky dětí z venkova	Tanec		Florbal		Plavání, parkur, fotbal		Balet		Stolní tenis, mažoretky, lyžování, karate, atletika		Vybíjená, tenis, hokej, házená, badminton, aerobic		
Počet odpovědí	10 14 %		9 13 %		5 7 %		3 4 %		2 3 %		1 1 %		

- Městské děti si vybraly z celkem 23 pohybových činností a děti bydlící na venkově z celkem 17 pohybových činností ve svém volném čase. Městské děti mají tedy nepatrně větší možnosti, co se výběru sportovních aktivit týče. Na jedno dítě bydlící ve městě přitom připadá v průměru 0,97 sportovních kroužků v jeho volném čase oproti dětem bydlícím na venkově, na které připadá 0,77 sportovních kroužků.
- Nejvíce dětí ve městě chodí do florbalu, dále do fotbalu, baletu a do karate. Nejvíce dětí na venkově navštěvuje tanec, florbal, plavání, parkour a fotbal. Překvapením je relativně nízký zájem o fotbal na venkově (i ve srovnání s městem). Přitom fotbalové hřiště je součástí převážné většiny vesnic v ČR a ligové soutěžní zápasy patří mezi jedny z mála pravidelných (a častých) sportovních událostí v okolí. Danou skutečnost si nedokážeme rozumně zdůvodnit. Ve městě přitom konkuruje fotbalu o mnoho více sportovních nabídek.
- Překvapivě hokej či tenis obsadily jedny z posledních příček. Přitom se jedná o sporty s četným počtem úspěšných českých celebrit. Nízký zájem o tyto sporty může být dán finanční i časovou náročností, které tyto druhy sportu vyžadují.

Tabulka 13. Nejčastější nepohybové aktivity dětí ve volném čase

Pasivní kroužky dětí z města	Hudební nástroj	Skaut, hasič	Rybářský kroužek	Výtvarný kroužek	Zpěv, náboženství	Střelecký kroužek, orchestr, keramika, hudební nauka	Šachy, pionýr
Počet odpovědí	44 28 %	9 6 %	7 4 %	5 3 %	4 3 %	3 2 %	1 1 %
Pasivní kroužky dětí z venkova	Hudební nástroj	Hasiči	Výtvarný kroužek	Dramatický kroužek	Zpěv	Skaut, rybářský kroužek, folklórní kroužek	Zdravotnický kroužek, tenor, keramika, hudební nauka, cimbálůvka
Počet odpovědí	31 45 %	13 19 %	11 16 %	4 6 %	3 4 %	2 3 %	1 1 %

- Městské děti si vybraly z celkem 13 zájmových (nepohybových) činností a děti bydlící na venkově z celkem 14 zájmových činností ve svém volném čase. Děti z vesnice v tomto ohledu tedy navštěvují větší škálu zájmových (nepohybových) činností nežli děti z města. Na jedno dítě bydlící ve městě připadá v průměru 0,56 zájmových (nepohybových) kroužků v jeho volném čase oproti dětem bydlícím na vesnici, na které připadá 1,05 zájmových kroužků.
- V oblíbenosti zvolených volnočasových aktivit převládá hra na hudební nástroj jak na venkově, tak i ve městě, ale mezi městem a venkovem je výrazný procentuální rozdíl. Na venkově navštěvuje pravidelně hru na hudební nástroj o 15 % dětí více nežli ve městě. Důvody mohou být různé. Vyšší nabídka zájmových (konkurenčních) činností ve městě, bližší vztah k tradicím a folklóru na venkově a podobně.
- Druhou nejčastěji navštěvovanou zájmovou činností na venkově je hasičský kroužek, který je mnohdy pro děti jedinou dostupnou volnočasovou aktivitou splňující dobrodružné potřeby dětí. Taneční a výtvarný kroužek je také spíše dominantou venkova. Na venkově může být tento druh aktivity ovlivněn opět místním folklórem.

4.4 Dostupnost sportovního kroužku v místě bydliště

V následující otázce jsme chtěli vyzkoumat dostupnost sportovních kroužků v místě bydliště respondentů. Zajímalo nás, zdali je pro děti z venkova případná vzdálenost vytožených kroužků značnou komplikací pro sportování. Díky tomuto důvodu jsme pro srovnání vybrali opět místo bydliště respondentů, tedy venkov nebo město. Z celkového počtu respondentů (225) bydlí ve městě 156 a na venkově 69 dotazovaných žáků. Zvýrazněnou relativní četnost jsme počítali dle místa bydliště dotazovaných žáků mladšího školního věku.

Tabulka 14. Dostupnost sportovního kroužku v místě bydliště

	Oblíbený sportovní kroužek v místě bydliště			Celkem
	dostupný	nedostupný	nevím	
Vesnice	28	26	15	69
	40,6 %	37,7 %	21,7 %	100 %
Město	89	30	37	156
	57,1 %	19,2 %	23,7 %	100 %

- Z tabulky je zřejmý rozdíl, co se dostupnosti sportovních kroužků v místě bydliště týče. Děti spokojených s dostupností sportovních kroužků na venkově je menšina (40,6 %). Naproti tomu dětí spokojených s dostupností sportovních kroužků ve městě je většina (57,1 %). Měli bychom také počítat s tím, že výzkum probíhal v městě Kroměříži, která nepatří mezi největší města (ve kterých by byl zajisté rozdíl oproti vesnici ještě výraznější). Další otázkou je skutečnost, zdali rodiče vybírají svým dětem pohybové aktivity logicky dle typologie dětí, či spíše dle dostupnosti nabízených aktivit v místě bydliště.
- Neuspokojivé je zjištění, že 23,1 % dotazovaných dětí (případně jejich rodičů) z celkového počtu (z města i vesnice) se doposud o nabídku sportovních kroužků vůbec nezajímalo.

4.5 Obliba vybraných aktivit dětí v jejich volném čase

V následující otázce jsme zkoumali vztah chlapců a dívek k různým každodenním aktivitám. Zajímali jsme se i o to, zda nalezneme genderové rozdíly ve způsobu aktivního a pasivního trávení volného času. Jak jsou na tom dívky a chlapci co se oblíbenosti digitálních technologií týče. Relativní četnost v tabulce jsme vypočítali zvlášť pro dívky (109 respondentek) a zvlášť pro chlapce (116 respondentů).

Tabulka 15. Obliba vybraných aktivit dětí v jejich volném čase

	Velmi rád/a		Jak kdy		Nebaví mě to		Celkem
	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	
četba knihy / časopisu	23	39	59	54	34	16	225
	19,8 %	35,8 %	50,9 %	49,5 %	29,3 %	14,7 %	
aktivní sport	70	58	33	43	13	8	225
	60,3 %	53,2 %	28,4 %	39,4 %	11,2 %	7,3 %	
sledování televize / PC	59	49	33	47	24	13	225
	50,9 %	45,0 %	28,4 %	43,1 %	20,7 %	11,9 %	
hry na PC / mobilu	67	54	28	37	21	18	225
	57,8 %	49,6 %	24,1 %	34,0 %	18,1 %	16,5 %	
příprava do školy / učení	38	25	45	64	33	20	225
	32,8 %	23,0 %	38,8 %	58,8 %	28,4 %	18,4 %	
jízda na kole	74	64	23	36	19	9	225
	63,8 %	58,8 %	19,8 %	33,0 %	16,4 %	8,3 %	
lenošení / nicnedělání	33	27	57	48	26	34	225
	28,4 %	24,8 %	49,1 %	44,0 %	22,4 %	31,2 %	
pobyt venku s kamarády	88	79	19	23	9	7	225
	75,9 %	72,5 %	16,4 %	21,1 %	7,8 %	6,4 %	
sociální sítě	46	39	51	59	19	11	225
	39,7 %	35,8 %	44,0 %	54,1 %	16,4 %	10,1 %	
úklid domácnosti	22	38	56	52	40	17	225
	19,0 %	34,9 %	48,3 %	47,7 %	34,5 %	15,6 %	

- **Nejoblíbenější dívčí volnočasové aktivity:** pobyt venku s kamarády (72,5 % dotázaných dívek), jízda na kole (58,8 %), aktivní sport (53,2 %), hra na PC / mobilu (49,6 %), sledování televize / PC (45,0 %), komunikace s kamarády na sociálních sítích (35,8 %), četba knihy / časopisu (35,8 %), úklid domácnosti (34,9 %), lenošení / nicnedělání (24,8 %) a nejméně oblíbenou aktivitou je učení, příprava do školy (23,0 %).
- **Nejoblíbenější chlapecké volnočasové aktivity:** pobyt venku s kamarády (75,9 % dotázaných chlapců), jízda na kole (63,8 %), aktivní sport (60,3 %), hry na PC / mobilu (57,8 %), sledování televize / PC (50,9 %), komunikace s kamarády na sociálních sítích (39,7 %), příprava do školy / učení (32,8 %), lenošení / nicnedělání (28,4 %), četba časopisu / knihy (19,8 %), mezi nejméně oblíbené aktivity patří úklid domácnosti (19,0 %).
- Z tabulky vyplývá, že nejoblíbenější způsob trávení volného času je u chlapců i děvčat velmi podobný. V oblíbenosti pohybových aktivit se shodují chlapci i dívky. Genderové diference se objevují až u nepohybových aktivit.

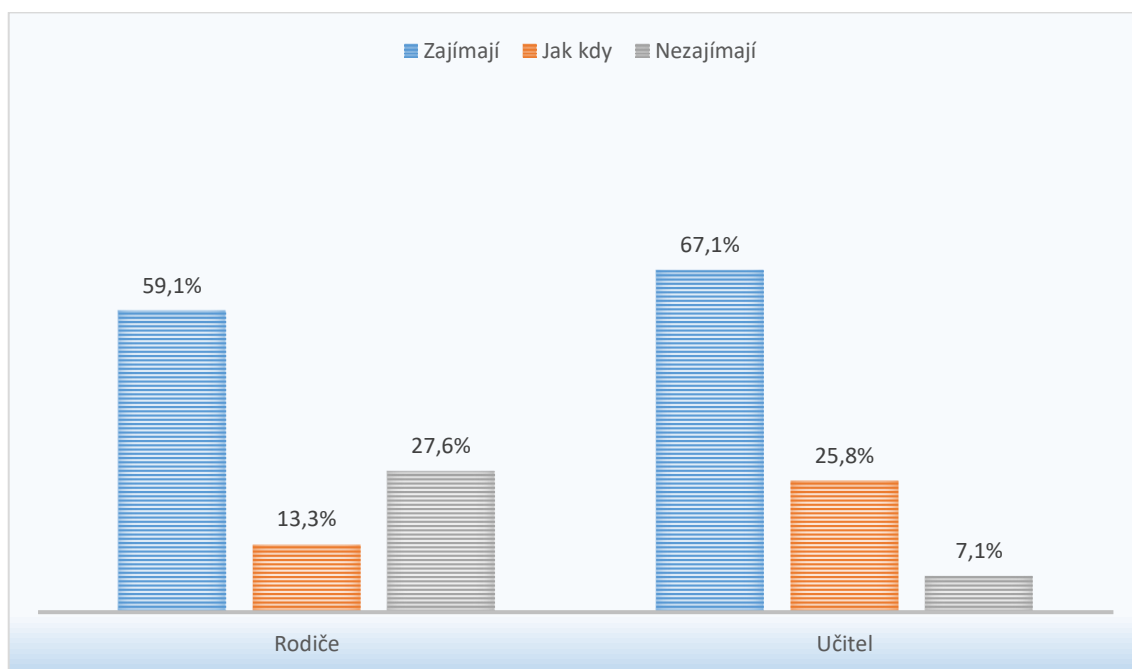
- Příprava do školy je vnímána kladně převážně chlapci (+ 9,8 %), na druhé straně ji i nejvíce chlapců oproti dívkám hodnotí negativně (+ 10 %).
- Rozdíly také spatřujeme v oblíbenosti čtení knih a časopisů. Dívek, které si rády přečtou knihu je podstatně více než chlapců (+ 16 %).
- Lenošení / nicnedělání je vyhledáváno více chlapci nežli dívkami, rozdíl však není nikterak výrazný (+ 4,4 %).
- Ve svých odpovědích volili za oblíbenou činnost sledování televize nebo pořadů na PC častěji chlapci nežli dívky (+ 5,9 %). Na druhou stranu také více chlapců nežli dívek (+ 8,8 %) danou aktivitu v oblíbenosti nemá.
- Co se oblíbenosti trávení volného času na sociálních sítích týče, rozdíly mezi chlapci a dívkami na 1. stupni ZŠ nejsou nikterak výrazné. Nutno podotknout, že většina sociálních sítí je v České republice přístupná od 13 let, což je věková hranice, kterou žáci na 1. stupni ZŠ ještě nesplňují.
- Vztah k domácím pracím je pozitivnější více u dívek nežli u chlapců (+ 15,9 %).
- Co se digitálního světa týče, chlapci na PC či na mobilu tráví čas převážně hraním her, u dívek se jedná spíše o prohlížení módních blogů či sledování tvorby mladých youtuberů, chatování nebo surfování po internetu. Podíl respondentů, kteří tráví značný díl svého volného času na internetu je již v tomto věku vysoký.
- **Obliba volnočasových aktivit nepohybového charakteru převyšuje u dětí oblibu k aktivitám pohybového charakteru (a to více u dívek nežli u chlapců).**

4.6 Zájem ze strany dospělých o pohyb dítěte

V dané otázce jsme se snažili zjistit, jak je dětmi vnímán zájem dospělých o jejich pohybovou aktivitu. V mladším školním věku je u dětí potřeba utvářet pozitivní vztah k pohybovým dovednostem. Jak jsme již zmínili, za pohybovou aktivitu dětí v období mladšího školního věku jsou zodpovědní především dospělí. Jejich úkolem je naučit děti vhodně, efektivně, a především aktivně trávit svůj volný čas. V době školního vyučování mohou učitelé (kromě hodin tělesné výchovy) kompenzovat absenci pohybu zařazením pohybových chvil do výuky, tak jak jsme se o tom rozepsali v teoretické části (viz kapitola 2.5.4.1).

Tělesná výchova ve škole v žádném případě nemůže pokrýt absenci pohybové aktivity u dětí, které nejsou k pohybu od malička vedené. V tomto smyslu je klíčová spolupráce rodiny a školy, které se ve výchovném působení jedince mají doplňovat.

V níže uvedeném grafu (skupinový sloupcový) znázorníme relativní četností míru zájmu o pohyb dítěte ze strany dospělých, kteří do styku s dítětem přicházejí nejčastěji (rodiče, učitelé).



Graf 2. Zájem ze strany dospělých o pohyb dítěte

- Z grafu můžeme vyčíst, že z celkového počtu 225 dotazovaných respondentů 59,1 % vnímá zájem svých rodičů kladně, 27,6 % si myslí, že to rodiče nezajímá vůbec a 13,3 % dětí uvedlo, že se rodiče zajímají jen občas.
- Druhá skupina sloupců nám ukazuje 67,1 % žáků, dle kterých se učitel / učitelka zajímá o jejich pohybovou aktivitu, 7,1 % si myslí, že se učitel/ka nezajímá vůbec a téměř 25,8 % uvedlo, že se zajímá jen někdy.
- Z odpovědí je patrné, že vyšší zájem o pohyb dětí projevují spíše učitelé dětí na ZŠ nežli jejich rodiče (+ 8 %).
- Pokud bychom ke skupině rodičů, kteří se o pohyb svých dětí nezajímají, přičetli polovinu z odpovědí „jak kdy“, dostali bychom 1/3 rodičů, kteří mají vztah k pohybu svých dětí na 1. stupni ZŠ velmi vlažný, ne-li žádný.

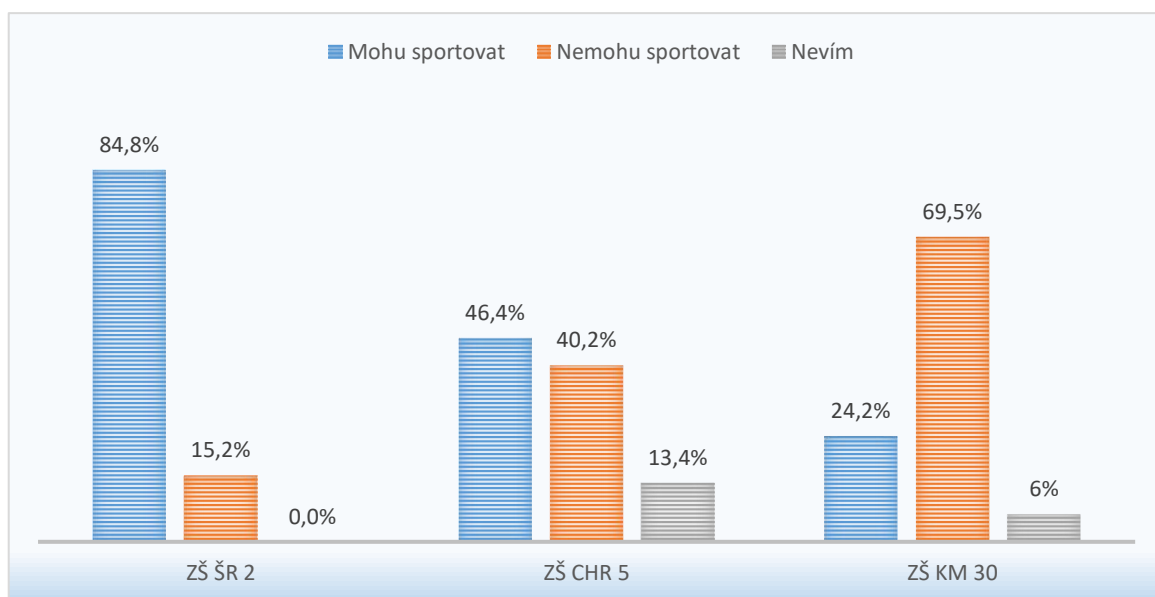
- Příčinou nízkého zájmu rodičů o pohybovou aktivitu dětí může být jejich velká pracovní vytíženost, pohodlnost nebo jejich nezdravý, pohybově neaktivní životní styl. Rodiče si také mohou myslet, že pohybu má jejich dítě dostatek (cesta do školy a zpět, dvě hodiny tělesné výchovy týdně, pohyb venku s kamarády, venčení pejska apod.). Neřeší však hlouběji, zdali je pohyb jejich dítěte dostatečný a zdali svůj volný čas netráví spíše pasivním „vysedáváním“ u PC apod.

4.7 Možnost pohybu na ZŠ o přestávkách

Vzhledem ke statickému zatížení páteře a nízké pohybové aktivitě během dopoledne jsme se zajímali o to, zda je dětem na vybraných školách nabízena nějaká pohybová aktivita během přestávek.

Níže popsané výsledky nemají ani tak vypovídající hodnotu pro širokou veřejnost, jakožto pro školy (na kterých proběhl sběr dat) samotné. Není zde žádný rozdíl, zdali škola sídlí na vesnici či ve městě, zdali ji navštěvuje více chlapců či dívek, zdali mají žáci starší sourozence, či je škola větší nebo menší. Hlavním faktorem ovlivňujícím odpovědi žáků je nabídka ze strany školy v podobě aktivního trávení přestávek mezi hodinami výuky. Přitom se nemusí jednat o nákladné pomůcky (rotoped, trampolína apod.), ani o náročnost co se místa aktivního odpočinku týče (tělocvična, relaxační koutek, venkovní hřiště apod.), jak již bylo zmíněno v kapitole 2.5.4.2 teoretické části práce. Dobrovolný pohyb lze u dětí o přestávkách podněcovat i jednoduchou hrou, nenákladnou pomůckou, důvtipem vyučujících a vychovatelů.

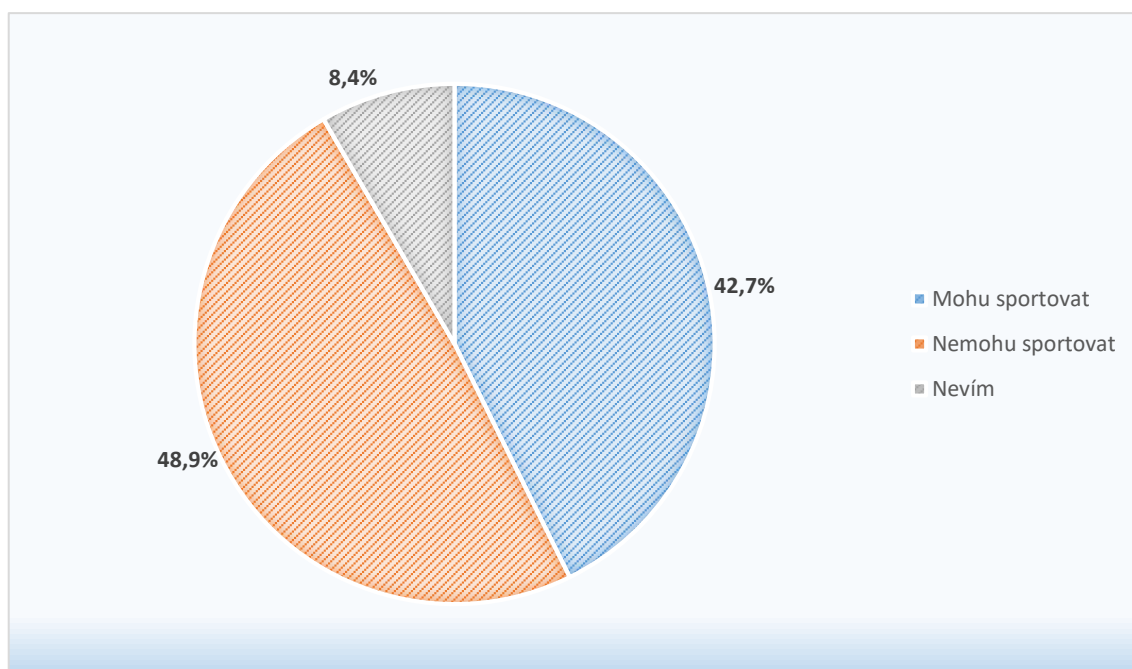
Pro přehlednost jsme se získaná data z dané otázky rozhodli prezentovat pomocí skupinového sloupcového grafu, ve kterém jsou tři skupiny sloupců rozdělené dle typu škol: ZŠ ŠR 2, ZŠ CHR 5 a ZŠ KM 30 a uvedená čísla reprezentují relativní četnost.



Graf 3. Možnost pohybu žáků ZŠ o přestávkách

- Žáci ze ZŠ ŠR 2 mají možnost trávit přestávky aktivním způsobem v tělocvičně školy, ve které mohou provozovat pohybové hry.
- Žáci ze ZŠ KM 30 a ZŠ CHR 5 tráví přestávky ve třídě na svých místech, případně se mohou procházet na chodbě. Značná část žáků o možnostech trávení přestávek na své škole ani neví ZŠ CHR 5 (13,4 %) a ZŠ KM 30 (6 %).
- 17 respondentů ze ZŠ CHR 5 uvedlo, že nabízenou pohybovou aktivitou o přestávce je možnost tance při hudbě ve třídě.
- Žádné další zpestření přestávek aktivním způsobem svým žákům na 1. stupni ZŠ CHR 5 ani ZŠ KM 30 nenabízí.

V následujícím výšečovém grafu č. 4 zobrazíme celkové výsledky žáků na 1. stupni všech ZŠ, na kterých výzkum probíhal, a to v relativní četnosti.



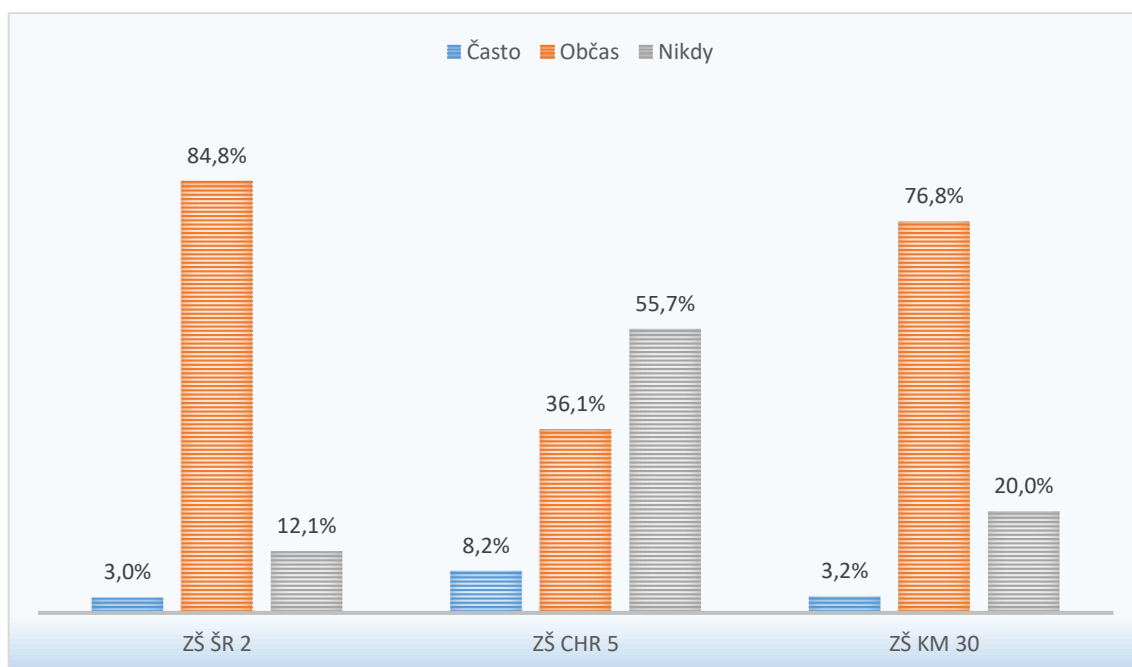
Graf 4. Aktivní trávení přestávek žáků na 1. stupni ZŠ (n = 225)

- Z celkového množství dotazovaných žáků mladšího školního věku o přestávkách nemůže sportovat téměř polovina (48,9 %). Podíváme-li se do následující kapitoly (viz kapitola 4.8), zjistíme, že se značná část žáků na 1. stupni (více jak třetina) základní školy kromě chůze po chodbě a dvou hodin tělesné výchovy týdně aktivně během pobytu ve škole vůbec nepohybuje a nesportuje.
- Důvodem proč školy žákům nenabízí aktivní odpočinek o přestávkách může být nevyhovující dispoziční podmínky nebo větší vzdálenost tělocvičny od tříd. Zdali se jedná o absenci vhodných nápadů, nedostatek personálu, vytížení učitelů pro jiné činnosti apod., necháme již na posouzení škol samotných.

4.8 Pohybové aktivity během výuky

Na předchozí otázku navazujeme otázkou podobného charakteru. Zajímali jsme se v ní o četnost využití pohybových aktivit také během výuky (vyjma hodin tělesné výchovy). Co se výhod aktivního trávení vyučování na 1. stupni ZŠ týče, o dané problematice jsme se rozepsali v kapitole teoretické části práce (viz kapitola 2.5.4.1).

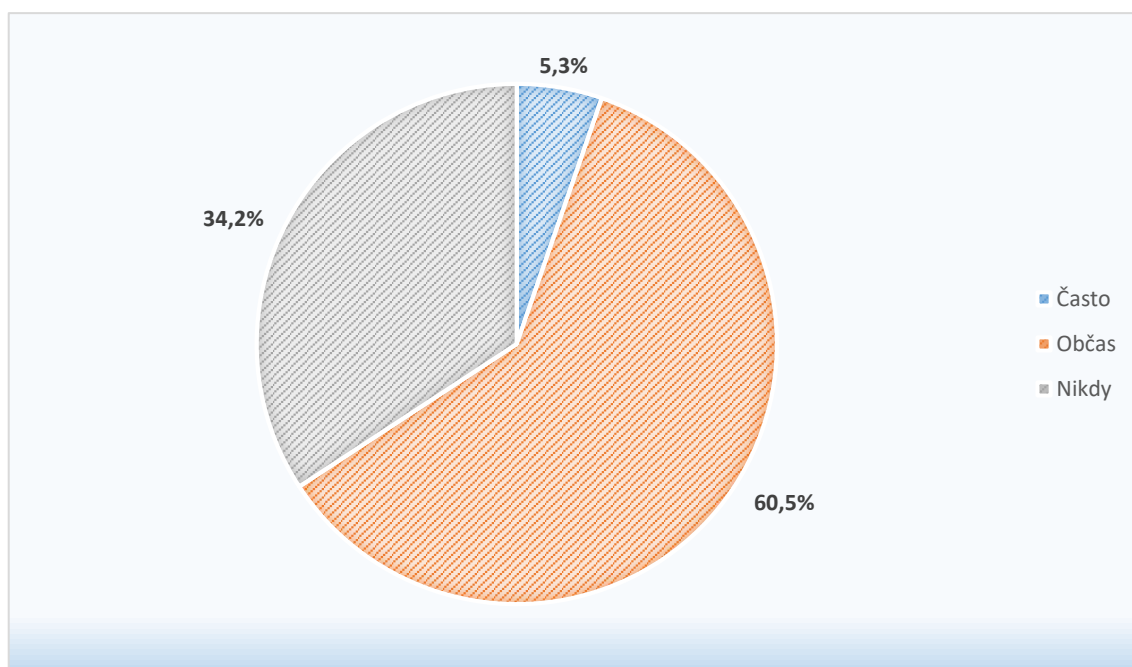
Níže uvedené výsledky opět nemají ani tak vypovídající hodnotu pro širokou veřejnost, jakož pro samotné školy (ve kterých proběhl sběr dat). Tak jako v předešlé otázce využíváme pro přehlednost skupinový sloupcový graf, ve kterém jsme mohli jednotlivé školy rozřadit do skupinových sloupců dle typu škol: ZŠ ŠR 2, ZŠ CHR 5 a ZŠ KM 30.



Graf 5. Pohybové aktivity žáků během výuky

- Nejvíce respondentů (60,4 %) ze všech škol odpovědělo, že si **občas** v hodině zacvičí. Druhá nejpočetnější skupina (34,2 %) uvedla, že během hodin necvičí **nikdy**. Nejméně odpovědí (5,3 %) jsme získali od žáků, dle kterých se cvičí v hodinách i mimo tělesnou výchovu **často**.
- Děti ze ZŠ ŠR 2 mají příležitostného pohybu během vyučování oproti zbylým školám nejvíce. Nejhůře na tom jsou žáci ze ZŠ CHR 5, dle kterých se nadpoloviční většina nikdy během výuky (vyjma hodin tělesné výchovy) neprotahuje, necvičí ani nepohybuje. ZŠ KM 30 je na tom o něco hůře než ZŠ ŠR 2, která dopadla v porovnání daných škol nejlépe.

V následujícím výšečovém grafu č. 6 zobrazíme procentuální výsledky (relativní četnosti) na danou otázku všech dětí, bez rozdílu v pohlaví, bydliště či místa sídliště školy.



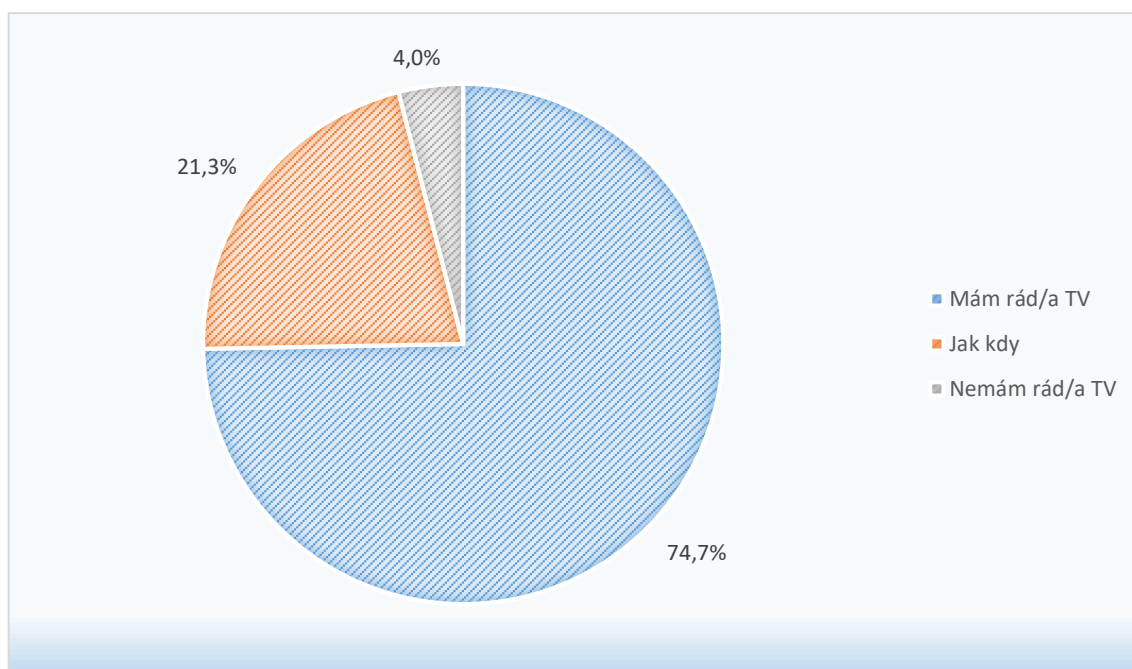
Graf 6. Pohyb žáků v rámci vyučovacích hodin (mimo TV) na 1. stupni ZŠ (n = 225)

- Z výsledků grafu č. 6 vyplývá, že většina kantorů občas dbá na změny pracovní polohy během dlouhého sezení ve vyučování u svých žáků na 1. stupni ZŠ.
- Pouze 5,3 % z celkového počtu dotazovaných žáků odpovědělo, že během vyučování (vyjma hodin tělesné výchovy) cvičí často.
- Zdali je 60,5 % + 5,3 % dostatečné číslo, necháme opět na zvážení zainteresovaným školám.

4.9 Obliba tělesné výchovy u dětí

V dané otázce jsme se zajímali o to, zda je u žáků na 1. stupni tělesná výchova oblíbeným předmětem školního vyučování či nikoli. Na tuto otázku nás přivedla celosvětová studie HBSC (viz kapitola č. 2.7), z jejíchž výsledků bylo patrné, že děti z České republiky a Rakouska (co se povinné časové dotace tělesné výchovy týče) mají pouze 2 hodiny týdně, což je vzhledem k okolním státům (Německo, Polsko a Slovensko) nejméně. Dané výsledky kriticky rozebereme také s ohledem na výstupy otázek předešlých, týkajících se aktivního pohybu ve škole o přestávkách či během hodin. Získané informace nám poslouží k ucelenému obrazu o celkové pohybové aktivitě dětí mladšího školního věku na ZŠ.

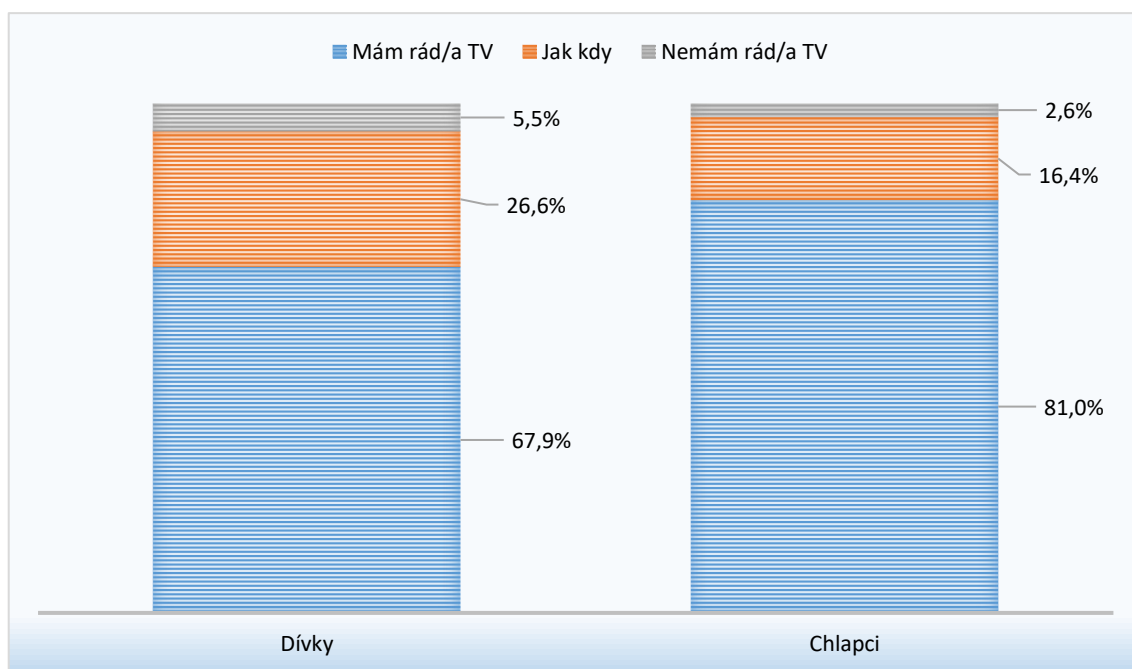
Následující výšečový graf prezentuje formou relativní četnosti odpovědi všech respondentů na otázku, zdali mají žáci rádi tělesnou výchovu.



Graf 7. Obliba tělesné výchovy u dětí na 1. stupni ZŠ (n = 225)

- Jak můžeme z grafu vyčíst, $\frac{3}{4}$ žáků na 1. stupni ZŠ má rádo hodiny tělesné výchovy, což je sympatické zjištění. Zajisté se tím tělesná výchova umístí mezi nejoblíbenější předměty na 1. stupni ZŠ.
- Dle našeho názoru by bylo vhodné oblíbenosti tělesné výchovy u žáků využít a po vzoru okolních států hodinovou dotaci tělesné výchovy navýšit. Česká republika by si tak mohla vzít příklad ze sousedního Polska, kde mají žáci časovou dotaci rozdělenou podle věku (1. – 3. ročník 3 hodiny týdně a 4. – 8. ročník dokonce 4 hodiny týdně). V kombinaci s aktivním přesunem dětí do škol i z nich, by takové opatření bylo pro žáky 1. stupně z hlediska pohybové aktivity jistě velkým přínosem.

Danou problematiku jsme se snažili prozkoumat ještě z jiného pohledu. Zajímaly nás možné genderové rozdíly v pohledu na tělesnou výchovu. V následujícím grafu č. 8 (sloupcový skládaný graf se zobrazenou relativní četností) tedy rozdělíme stejnou otázku do dvou skupin, na skupinu chlapců a dívek.



Graf 8. Obliba tělesné výchovy u žáků dle jejich pohlaví

- Z grafu lze vypožorovat, že hodiny tělesné výchovy jsou oblíbenější více u chlapců nežli u dívek. Dané zjištění může být u chlapců způsobeno přirozenou potřebou soutěživosti, kladným vztahem ke sportu, či zlepšení fyzické kondice.
- Dle kumulativního výsledku (odpovědi „mám rád/a“ a „jak kdy“) však děvčata chlapce víceméně vyrovnávají, což připouští možnost, že si dívky v hodinách tělesné výchovy najdou alespoň nějakou činnost, která je zaujme a v důsledku toho se k hodinám TV nestaví jednoznačně kriticky.
- Odpovědi žáků jsou zajisté také ovlivněny oblíbeností jejich učitele tělesné výchovy. Jeho osobnost, často i pohlaví (muž vzor pro chlapce / žena citlivější přístup pro dívky), přístup k žákům a předmětu samotnému, k motivaci, pochvale, pestrosti a vyváženosti disciplín (viz pokračování níže v textu) apod.

Další důležité poznatky na oblibu tělesné výchovy může zmapovat následující tabulka č. 16, ve které uvedeme 3 neoblíbenější a 3 nejméně oblíbené pohybové disciplíny u chlapců a dívek. Z výsledků bude pro čtenáře patrné, zda existují nějaké průsečíky v oblíbených či neoblíbených pohybových aktivitách mezi chlapci a dívkami a samotní učitelé tělesné výchovy pak budou moci volit kompromisní řešení tak, aby se oblíbenost daného předmětu mezi dívkami a chlapci více vyrovnala.

Tabulka 16. Sympatie k disciplínám v tělesné výchově

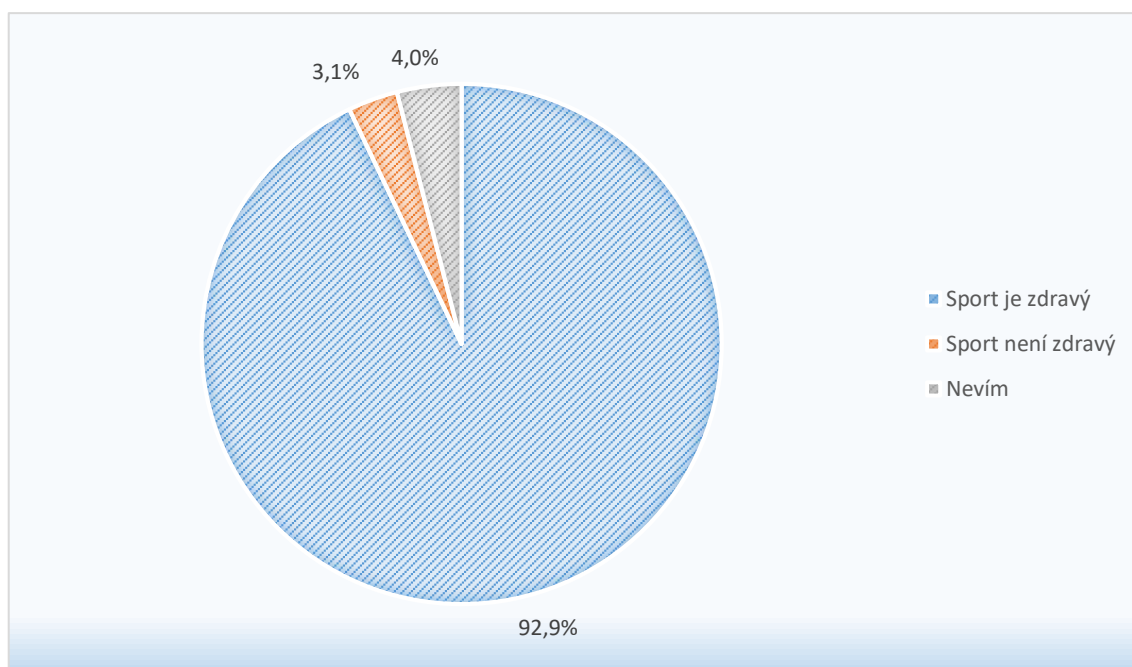
	Oblíbená disciplína	Neoblíbená disciplína
Dívky	1. vybíjená 2. míčové hry 3. překážková dráha	1. běh 2. fotbal 3. šplh
Chlapci	1. vybíjená 2. fotbal 3. florbal	1. rozcvička 2. gymnastika 3. kotoul

- První místo mezi oblíbenými činnostmi v hodinách tělesné výchovy jak u chlapců, tak i u dívek zaujala vybíjená. Jistě by nebylo od věci na daných školách tuto skutečnost zúročit a umožnit hrát vybíjenou žákům v brzkých ranních hodinách (před zahájením vyučování), případně v odpoledních hodinách ve školní družině.
- V následujících výsledcích se již nějaká paralela hledá obtížně. O to víc je důležité, aby vyučující dané aktivity vybírali s ohledem na obě pohlaví, pohybové aktivity střídali, případně si sami provedli průzkum mezi žáky a získali tak od nich zpětnou vazbu o atraktivitě svých hodin tělesné výchovy.
- Pokud danou tabulku srovnáme s předešlým grafem č. 8, můžeme z toho vyvodit skutečnost, že vyučující hodin tělesné výchovy dávají přednost ve větší míře aktivitám oblíbeným u chlapců nežli u dívek.

4.10 Prospěšnost sportovních aktivit

O pozitivním vlivu pohybových aktivit na zdraví člověka (jak duševním, tak tělesným) není pochyb. Pravidelným pohybem a se správnou životosprávou předcházíme vzniku tzv. civilizačních chorob. O dané problematice jsme se rozepsali v kapitole 2.4 teoretické části práce.

Jak děti pohlíží na prospěšnost sportovních aktivit? Mohou v jejich názoru hrát roli jejich časté karamboly, odřeniny a naraženiny, kterých je v jejich věku mnoho? O tom pojednává následující výsečový graf č. 9.



Graf 9. Odpovědi žáků na otázku v dotazníku: Myslíš si, že je sport zdravý? (n = 225)

- Naprostá většina žáků (92,9 %) na 1. stupni ZŠ je o prospěšnosti pohybových aktivit přesvědčena. Další důkaz toho, že by školy neměly s nabídkou pohybových aktivit u žáků na 1. stupni ZŠ šetřit, měly by pohybem zpestřit výukové hodiny, přestávky, případně navýšit četnost nabízených sportovních kroužků v ranní či odpolední družině.
- Na zbývající odpovědi žáků (3,1 % a 4 %) mohou mít vliv životní příběhy vrcholových sportovců, kteří končí sportovní kariéru v poměrně mladém věku. Vlivem extrémního zatěžování, mnohdy až přetěžování organismu, které si vrcholový sport žádá, mají sportovci i závodní hráči časem nemalé zdravotní potíže (poraněné klouby, vazy, šlachy, svalová zranění atd.). Zde je to již na citu dospělých, aby dětem vysvětlili, do jaké míry se jedná o aktivitu prospěšnou organismu a kdy už ne.

4.11 Atraktivní profese dle dětí

V další otázce jsme se zajímali o to, jak si děti z hlediska volby povolání představují svoji ideální budoucnost. Předpokládáme, že čím atraktivnější povolání pro dítě je, tím má dítě větší motivaci se mu ve svém volném čase věnovat. A to již v jeho mladém věku. Danou myšlenku lze vyslovit i z opačného úhlu pohledu. Čím více nějakou činnost ve svém volném

čase děláme, tím více se upevňujeme v názoru, zdali se touto činností budeme chtít nebo nebudeme chtít žít i v dospělosti.

Respondenti mohli uvést maximálně tři možnosti z nabídky, kterou jsme vytvořili z „lukrativních“ povolání. V případě, že nenalezli v nabídce profesi, která by odpovídala jejich představám, mohli do poslední (otevřené) kolonky název své vysněné profese vepsat. Tabulka je seřazena podle atraktivnosti profesí (jak průměrně volili všichni žáci) a uvádíme ji pomocí relativní četnosti.

Tabulka 17. Atraktivnost profesí pro děti

	Dívky	Chlapci	Celkem
Youtuber / youtuberka	50,5 %	60,3 %	55,6 %
Sportovec / sportovkyně	37,6 %	40,5 %	39,1 %
Hráč / hráčka PC her	10,1 %	42,2 %	26,7 %
Zpěvák / zpěvačka	33 %	10,3 %	21,3 %
Herec / herečka	33,9 %	6,9 %	20 %
Cestovatel / cestovatelka	15,6 %	12,9 %	14,2 %
Doktor / doktorka	15,6 %	7,8 %	11,6 %
Vědec / vědkyně	5,5 %	8,6 %	7,1 %
Pilot / pilotka	3,7 %	2,6 %	3,1 %

- Z tabulky je zřejmé, že nejvíce dotazovaných dětí sní o svém budoucím povolání, ve kterém sebe sami vidí především jako slavné **youtubery / youtuberky** (55,6 %). Tuto vysněnou profesi si vybralo společně nejvíce dívek i chlapců.
- Druhou vysněnou profesí dotazovaných žáků je kariéra **sportovce / sportovkyně** (39,1 %). Pokud porovnáme obě nejčtenější odpovědi, můžeme konstatovat, že sportovní aktivity dětí mají velkou konkurenci právě v digitálních aktivitách s tím, že již ve věku žáků 1. stupně ZŠ atraktivitou digitální svět u dětí převyšuje ten svět reálný. Vliv digitálních technologií (internet, hry apod.) dnešní doby je na žáky značný.
- Třetí nejatraktivnější profesí (26,7 %) z pohledu dětí je **hráč / hráčka PC her**. Tato profese se na třetí pozici umístila především díky chlapcům. U dívek se tato profese v přílišné oblibě nenachází.
- Mezi dětmi si oblibu drží také povolání **zpěvák / zpěvačka** (21,3 %) a s podobným výsledkem i **herec / herečka** (20 %). Nutno dodat, že je to tentokrát díky značné převaze dívek.

- Pro dívky je nejatraktivnější povolání youtoberky (50,5 %), sportovkyně (37,6 %), herečky (33,9 %) a zpěvačky (33 %). Dívky své odpovědi poměrově rozptýlily mnohem více mezi jednotlivé profese nežli chlapci.
- Pro chlapce je nejatraktivnějším povoláním youtuber (60,3 %), profesionální hráč PC her (42,2 %) a sportovec (40,5 %). Ačkoli se profese profesionálního sportovce mezi chlapci umístila až na 3. místě, oproti dívkám tuto možnost vybralo více chlapců. Další profese již pro chlapce svou atraktivitou výrazně ztrácejí.
- Ve volné kolonce, do které mohly děti uvést jinou profesi, kterou v nabídce nenalezly, se v četnosti menší než 3 objevil: architekt, designér, strojvedoucí, lesník, fotograf, voják, pekař či baletka.

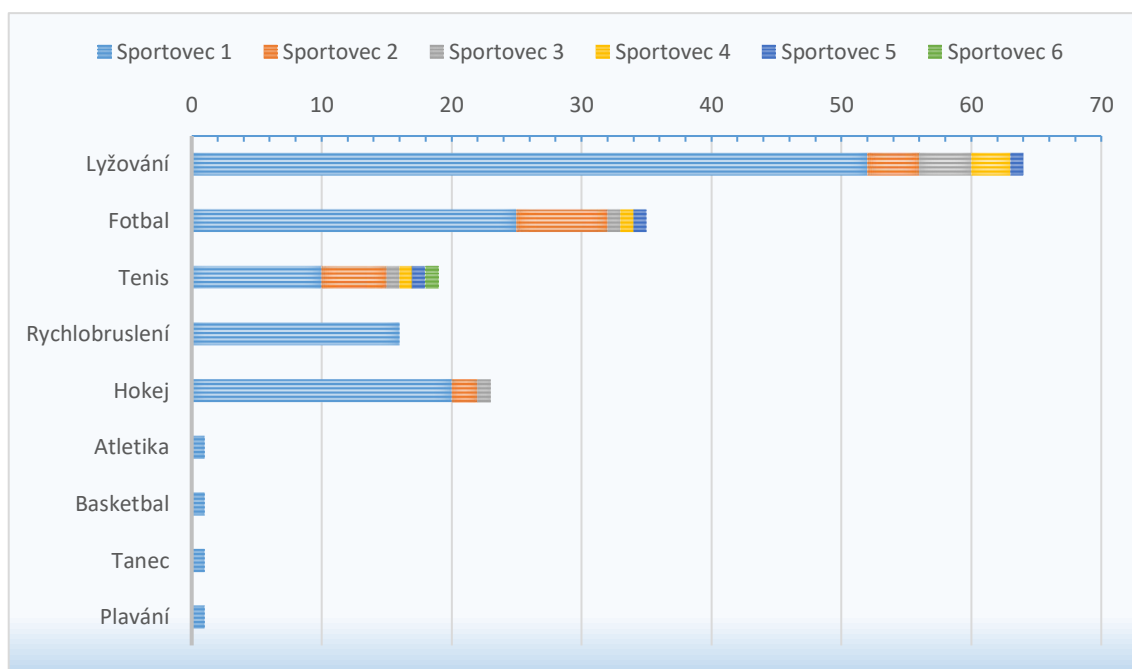
4.12 Nejznámější sportovec u dotazovaných dětí

I když by se mohlo zdát, že je tato otázka spíše pro respondenty uvolňující nebo oddychovou, nevidíme to tak. Známé sportovní osobnosti dokáží děti k pohybu výborně motivovat. Pokud dítě nalezne svůj vzor ve sportovci (většinou s přispěním rodiče, staršího sourozence apod.), o daný sport se začne zajímat, chce se svému vzoru vyrovnat, zažít úspěch, případně ho i překonat. V takovém případě má výhodu oproti jiným dětem bez sportovního vzoru v dostatečné motivaci.

Dítěti také neuškodí dívat se občas na televizní přenosy či navštívit živé sportovní klání. Již od mala tak může být konfrontováno s úspěchem, dřinou, poctivostí, zklamáním, prohrou, což jsou všechno zkušenosti, které využije i v jiných životních situacích. Dítě také bezesporu psychicky zocelí.

Danou otázkou jsme se chtěli dále dozvědět, jak jsou děti ovlivněny aktuálními úspěchy do té doby neznámých sportovců (E. Ledecká, E. Samková) ve srovnání se sportovci udržujícími se dlouhodobě na světovém vrcholu (J. Jágr, M. Sábliková, L. Messi, Ch. Ronaldo, R. Federer apod.).

V následujícím skládaném pruhovém grafu č. 10 uvádíme absolutní četnost z celkového počtu 225 respondentů. Děti mohly napsat neomezený počet známých sportovců.



Graf 10. Populární sportovec






- V následujícím textu uvedeme jednotlivé sportovce ve svých disciplínách tak, jak je znají děti (v závorce uvádíme absolutní četnost; barvu písma možné dohledat v patřičné kategorii v grafu): **Lyžování:** E. Ledecká (52), G. Koukalová (4), E. Samková (4), D. Moravec (3), A. Tomba (1); **Fotbal:** Ch. Ronaldo (25), Neymar (7), T. Rosický (1), P. Čech (1), P. Nedvěd (1); **Tenis:** P. Kvitová (10), K. Plíšková (5), T. Berdych (1), R. Federer (1), N. Djokovic (1), B. Strýcová (1); **Rychlobruslení:** M. Sáblíková (16); **Hokej:** J. Jágr (20), D. Pastrňák (2), F. Chytil (1); **Atletika:** U. Bolt (1); **Basketbal:** T. Satoranský (1); **Tanec:** O. Šípková (1); **Plavání:** M. Phelps (1).
- I když nejsme zemí pyšníci se dokonalými zimními podmínkami, v popularitě sportovců mezi žáky 1. stupně ZŠ vedou lyžaři. Zásahu na tom má jednoznačně Ester Ledecká, která se stala fenoménem posledních olympijských her, ve kterých dokázala vyhrát jak v kategorii snowboard (paralelní super slalom), tak v alpském lyžování (slalom).
- Na dalších pozicích se v popularitě mezi dětmi mladšího školního věku nacházejí sportovci (matadoři ve svých disciplínách) jako Christiano Ronaldo, Jaromír Jágr, Martina Sáblíková a Petra Kvitová. Daní sportovci jsou pro dlouhotrvající motivaci dětí z 1. stupně ZŠ dle nás ještě důležitější nežli Ester Ledecká, neboť udržují svoji TOP formu po několik let (pozitivně ovlivní několik generací dětí).

- Ester Ledecká a spolu s ní i další úspěšní sportovci jsou důkazem toho, že úspěch jednotlivce (kolektivu) dokáže „pobláznit“ a zmotivovat k zájmu ke sportování dokonce již i žáky na 1. stupni ZŠ (i když pravděpodobně „pouze“ zprostředkovaně přes nadšení svých rodičů, vrstevníků apod.). Danou skutečnost (výjimečnost českých sportovců na světových sportovištích) není národem nijak zvláště doceněná, a přitom pozitivní vliv na žáky mají dané úspěchy sportovců prokazatelný.
- Nutno ještě podotknout, že **28,4 % žáků žádného slavného sportovce neznalo.**

4.13 Uhadneš, o jaký sport se jedná?

Tato otázka již do určité míry zpestřující byla. Chtěli jsme samotný dotazník pro děti v mladším školním věku nějak odlehčit, zatraktivnit. Na druhou stranu sama otázka vypovídá o tom, zdali mají žáci o daných populárních sportech povědomí (osobní zkušenost, televizní přenos apod.).

Tabulka 18. O jaký sport se dle tebe jedná?

	 hokej	 fotbal	 atletika	 karate	 tenis
poznalo	94,4 %	96,9 %	57,3 %	90,7 %	90,7 %
nepoznalo	5,6 %	3,1 %	42,7 %	9,3 %	9,3 %

- Z tabulky je patrné, že povědomí žáků o hlavních sportovních disciplínách je dobré. Nejvíce dotazovaných poznalo fotbal (96,9 %), nepatrně méně z nich hokej (94,4 %).
- Výraznější rozdíly vůči fotbalu a hokeji vykazují sportovní disciplíny karate a tenis (společně 90,7 %).
- Překvapivě nejhůře dopadla atletika (poznalo ji pouze 57,3 % dětí), což jsme neočekávali, poněvadž by měla být společně s gymnastikou součástí tělesné výchovy na ZŠ. Atletika by také měla být v podvědomí dospělých lidí jako sportovní odvětví tvořící důležité základy pro případné ostatní sporty.

5 DISKUSE

Před samotným výzkumem a následným vyhodnocením jsme si stanovili několik oblastí (viz kapitola 3.1), na které jsme se snažili u respondentů pomocí dotazníkového šetření nalézt relevantní odpovědi. Zajímali jsme se o následující oblasti v problematice vztahu žáků mladšího školního věku k aktivnímu pohybu:

- Jaká je dostupnost sportovního vyžití v okolí domova dětí?
- Jaké druhy sportů děti na 1. stupni ZŠ ovládají?
- Zdali děti navštěvují nějaké zájmové činnosti, sportovní kroužky?
- Na jaké pozici se sport umístí ve srovnání s ostatními volnočasovými aktivitami?
- Jaký důraz kladou na pohybovou stránku dětí ZŠ mimo hodin tělesné výchovy?
- Jak je oblíbená tělesná výchova mezi dětmi?

V navazujícím textu níže uvedeme popis vyzkoumaných informací, které se k daným otázkám vztahují (zvýrazněno **oranžovým** ohraničením). Následovat bude verifikace hypotéz (zvýrazněno **modrým** ohraničením).

Jaká je dostupnost sportovního vyžití v okolí domova dětí?

Po vyhodnocení dotazníků jsme u první položené otázky zjistili, že městské děti mají oproti dětem žijícím na venkově na výběr z vícera druhů pohybových činností, které navštěvují ve svém volném čase. Z výsledků výzkumného šetření dále vyplývá, že nabídka kroužků je o 100 % větší ve městě (město s 30 000 obyvateli) než na venkově (obec s 2 000 obyvateli). **Děti spokojených s dostupností sportovních kroužků na venkově je menšina (přesněji 40,6 % dotázaných). Naproti tomu dětí spokojených s dostupností sportovních kroužků ve městě je většina (přesněji 57,1 % dotázaných).** Neuspokojivé je zjištění, že **23,1 % dotazovaných dětí z celkového počtu (z města i venkova) se doposud o nabídku sportovních kroužků vůbec nezajímalo.**

Jaké druhy sportu žáci na 1. stupni ZŠ ovládají?

Danou otázku jsme se snažili vyzkoumat ze dvou pohledů: ve vztahu k bydlišti dětí a k otázce, zdali mají / nemají děti staršího sourozence. Z výsledků výzkumu týkajících se zkušeností dětí s populárními sportovními dovednostmi vyplývá, že nejsuverénněji se cítí děti při **jízdě na kole**. Danou dovednost zvládá bez pomoci ve všech případech (bydlících

na venkově i ve městě) přes 95 % dotázaných. Zkušenost s **jízdou na kolečkových bruslích** má více dětí z venkova než z města, což je pravděpodobně dáno menším silničním provozem na zpevněných komunikacích, případně volnějšími chodníky. S **bruslením na ledě** má zkušenost nepatrně více městských dětí, což je logické, poněvadž ve městech se nabízí četnější možnosti ledových ploch (zimní stadion, rybníky, zimní hřiště apod.). Rozdíl mezi městem a vesnicí však nebyl nikterak výrazný. Bruslení je pro děti v zimním období velmi atraktivní sportovní disciplínou, a i na vesnicích se v poslední době budují mimo zamrzlých rybníků také zimní hřiště. Co se dovednosti **lyžování** týká, zvládá jej bez pomoci kolem poloviny městských dětí (oproti 38 % dětí z vesnice). Co se pouhé zkušenosti s lyžováním týče, rozdíly již nejsou tak výrazné (57 % městských a 52,2 % venkovských dětí). U zkušeností s **jízdou na koloběžce** jsme nezaznamenali žádné výrazné diference mezi dětmi bydlícími ve městě a těmi z venkova. Procentuálně je daná zkušenost srovnatelná s jízdou na kole. Ani u dovednosti **plavání** jsme neshledali žádný výraznější rozdíl mezi městem a vesnicí. Nepatrně lepší plavci jsou děti, které žijí na venkově, což může být dáno možnostmi, které vesnice skýtá. Z pohledu celkové zkušenosti dětí s plaváním je město s vesnicí opět srovnatelné. Důležitým poznatkem je bezesporu skutečnost, že starší sourozenec ve všech kategoriích sportovních dovedností pozitivně ovlivňuje sourozence mladšího. **Pokud měl respondent staršího sourozence, vždy bylo v daných sportovních disciplínách samostatnější a šikovnější** (i když většinou pouze o jednotky procent) **oproti těm, kteří staršího sourozence nemají.**

Navštěvují děti nějaké zájmové činnosti, sportovní kroužky?

Při zjišťování dané oblasti jsme zjistili, že v oblíbenosti zvolených volnočasových aktivit (pohybových i nepohybových) převládá **hra na hudební nástroj** jak na venkově (provozuje ho 45 % dětí), tak i ve městě (28 %). Po hře na hudební nástroj u dětí z venkova převládá hasičský (19 %) a výtvarný kroužek (16 %), poté tanec (14 %) a florbal (13 %). Dříve velmi populární a hojně navštěvovaný fotbal je na venkově v útlumu (7 %). Ve městě navštěvuje nejvíce dětí po hře na hudební nástroj florbal (13 %), fotbal (11 %), balet (10 %) a karate (8 %). **10 % dětí bydlících na venkově a 15 % dětí bydlících ve městě nenavštěvuje žádný zájmový kroužek či sportovní klub.**

Na jaké pozici se sport umístí ve srovnání s ostatními volnočasovými aktivitami?

Při zjišťování odpovědi na danou otázku bylo zjištěno, že první příčku obsadila volnočasová aktivita uměleckého směru, přesněji hra na hudební nástroj, a to na venkově i ve městě. V následujících odpovědích se již respondenti, co se bydliště týče lišili. Ve městě si po hře na hudební nástroj další nejčtenější pozice rozebrali florbal, fotbal, balet, karate. Naopak první sportovní aktivitou byl na venkově tanec, a to až po hře na hudební nástroj, hasičích a výtvarném kroužku. Z výše popsaného je dle nás nejzajímavějším zjištěním, že **venkovské děti preferují převážně nepohybové aktivity, zatímco děti z města aktivity pohybové.**

Jaký důraz je kladen základní školou na pohybovou stránku dětí mimo hodin tělesné výchovy?

Přesné výsledky jednotlivých základních škol, na kterých výzkum probíhal, jsou k prostudování a k porovnání ve výsledcích výzkumu (viz kapitoly 4.7 a 4.8). Zde stručně uvádíme výsledky bez dalšího rozčlenění. **O přestávkách mohou žáci na 1. stupni ZŠ sportovat ve 42,7 %.** Více žáků (48,9 %) na danou otázku uvedlo, že sportovat (aktivně se pohybovat) na své škole o přestávkách nemohou. Další rozbor dané problematiky přinesl odpovědi na začleňování pohybových aktivit (rozvíčka, změna pracovní polohy při dlouhém sezení apod.) přímo do hodin (mimo hodiny tělesné výchovy). Zde **většina dotázaných žáků (60,6 %) odpověděla, že je pohyb součástí i ostatních vyučovacích hodin.** Oproti tomu třetina žáků se na 1. stupni v hodinách nepohybuje vůbec.

Obliba tělesné výchovy mezi dětmi?

Převážná většina (74,7 %) dotazovaných dětí má tělesnou výchovu v oblíbě, čehož by bylo dobré dle našeho názoru využít. Česká republika by mohla podněcovat zájem žáků o hodiny tělesné výchovy například navýšením její hodinové dotace po vzoru okolních států Polska, Německa a Slovenska. Jak je to s rozdílem v oblíbě tělesné výchovy zvláště u dívek, a zvláště u chlapců, na to již reagujeme ve 3 hypotéze (viz níže).

Pro práci s **hypotézami** jsme zvolili metody pro ověřování vztahů mezi jevy. Podkladem pro metodiku i statistické tabulky nám byla publikace Metody pedagogického výzkumu (Chráška, 2007). Pro každou zvolenou hypotézu stanovenou v kapitole 1 bylo zapotřebí nejprve formulovat testovanou nulovou (H_0) a alternativní (H_1) hypotézu. Pomocí

příslušných vzorců jsme vypočítané výsledky následně konfrontovali s hladinou významnosti 0,01, což znamená, že existuje 1 % riziko nesprávného přijetí či odmítnutí nulové hypotézy.

Chlapci ve věku žáků 1. stupně ZŠ mají sportování ve svém volném čase ve větší oblibě nežli dívky stejného věku.

H_0 *Neexistuje statisticky významný rozdíl v oblibě sportování mezi dívkami a chlapci na 1. stupni ZŠ.*

H_1 *Existuje statisticky významný rozdíl v oblibě sportování mezi dívkami a chlapci na 1. stupni ZŠ (chlapci sportují raději nežli dívky).*

Pro ověření, či vyvrácení hypotézy jsme použili test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku. Výsledek **4,044** při 2 stupni volnosti a zvolené hladině významnosti 0,01 dokazuje (kritická hodnota činí 9,210), že nelze odmítnout nulovou hypotézu. Dle výsledku je tedy patrné, že **neexistuje statisticky významný rozdíl v oblibě sportování mezi dívkami a chlapci na 1. stupni ZŠ.**

Žáci mladšího školního věku bydlící ve městě sportují (organizovaně) ve svém volném čase více nežli žáci stejného věku žijící na venkově.

H_0 *Neexistuje statisticky významný rozdíl v míře organizovaného sportování mezi dětmi mladšího školního věku bydlícími na venkově a dětmi stejného věku bydlícími ve městě.*

H_1 *Existuje statisticky významný rozdíl v míře organizovaného sportování mezi dětmi mladšího školního věku bydlícími na venkově a dětmi stejného věku bydlícími ve městě (děti z města sportují častěji).*

Pro verifikaci této hypotézy jsme použili test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku. Výsledek **16,477** při 1 stupni volnosti a zvolené hladině významnosti 0,01 dokazuje statisticky významný rozdíl mezi oběma zkoumanými jevy (kritická hodnota činí 6,635). Můžeme tak vyvrátit nulovou hypotézu a přijmout hypotézu alternativní s konstatováním existence statisticky významného rozdílu, přesněji, že **žáci mladšího školního věku bydlící ve městě sportují (organizovaně) ve svém volném čase více nežli žáci stejného věku žijící na venkově.**

Obliba tělesné výchovy je u chlapců na 1. stupni ZŠ vyšší nežli u dívek stejného věku.

H_0 *Neexistuje statisticky významný rozdíl v počtu chlapců a dívek na 1. stupni ZŠ v oblibě tělesné výchovy.*

H_1 *Existuje statisticky významný rozdíl v počtu chlapců a dívek na 1. stupni ZŠ v oblibě tělesné výchovy (chlapci mají rádi tělesnou výchovu více).*

Danou hypotézu jsme vypočítali pomocí testu nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku. Výsledek **5,153** při 2 stupních volnosti a zvolené hladině významnosti 0,01 (kritická hodnota činí 9,210) podporuje nulovou hypotézu, která uvádí, že neexistuje statisticky významný rozdíl ve zkoumaných jevech, přesněji, **že obliba tělesné výchovy je u chlapců a dívek na 1. stupni ZŠ stejná.**

ZÁVĚR

Na zvolené téma o pohybových aktivitách dětí mladšího školního věku je dobré nazírat z různých úhlů pohledu. Výchova k aktivnímu pohybu není totiž pouze záležitost školy, volnočasových institucí a sportovních klubů. Je to především rodina, která může dát dítěti to nejcennější: lásku, péči, pozornost.

Diplomová práce tedy byla zaměřená na pohybovou stránku dětí mladšího školního věku. Naším hlavním cílem bylo zmapovat aktuálně realizovaný životní styl mladších školních dětí s důrazem na pohybové aktivity. Daný popis problematiky byl realizován pomocí dvou částí práce, které spolu byly v těsném propojení (první část práce připravila podklad pro realizaci druhé části práce).

Jednalo se o teoretickou část, ve které proběhl popis specifik vývojového období mladšího školního věku, holistického pojetí zdraví, rozebíraly se psychické a fyzické překážky k optimální pohybové aktivitě. Zaměřili jsme se dále na pohyb žáků 1. stupně ZŠ ve školním prostředí i v jejich volném čase a v neposlední řadě jsme porovnali za pomoci výstupů studie Světové zdravotnické organizace situaci dnešních českých dětí daného věku s okolními státy střední Evropy.

V druhé fázi práce (v praktické části) jsme pomocí kvantitativního výzkumu zmapovali situaci ve vztahu žáků z 1. stupně ZŠ k pohybu. Výsledky nám poskytlo dotazníkové šetření, které bylo záměrně realizováno na třech základních školách z různého prostředí (venkovské, maloměstské a městské). Získaná data nám odpověděla na stanovené dílčí cíle práce. Srovnali jsme rozdíly ve sledovaných oblastech mezi chlapci a dívkami, mezi jednotlivými třídami i v souvislosti s vlivem místa bydliště. Zjistili jsme nejoblíbenější volnočasové aktivity oslovených žáků, porovnali pohybovou aktivitu žáků v kontextu přístupu školy i rodinných příslušníků k této oblasti a v neposlední řadě popsali možnosti žáků v oblasti pohybových aktivit na vybraných školách. Výstupy z dotazníkového šetření jsou dopodrobna rozepsány v kapitole (Výsledky). Stanovené hypotézy byly verifikovány s následujícími výsledky (podrobněji se o nich čtenář dočte společně se stručným komplexním souhrnem výsledků výzkumu v předešlé kapitole (Diskuse):

Hypotézy potvrzené:

H₂: Žáci mladšího školního věku bydlící ve městě sportují (organizovaně) ve svém volném čase více nežli žáci stejného věku žijící na venkově.

Hypotézy vyvrácené:

H₁: *Chlapci ve věku žáků 1. stupně ZŠ mají sportování ve svém volném čase ve větší oblibě nežli dívky stejného věku.*

H₃: *Obliba tělesné výchovy je u chlapců na 1. stupni ZŠ vyšší nežli u dívek stejného věku.*

Z výše uvedeného je tedy zřejmé, že se hlavní cíl i následné dílčí cíle podařilo naplnit a daná práce tak dokáže posloužit případnému čtenáři, který se o problematice bude chtít něco dozvědět. Doufáme proto, že výstupy práce budou také inspirativním podkladem pro školy, na kterých výzkum probíhal a dopomohou ke zlepšení jejich přístupu k aktivnímu pohybu dětí na 1. stupni ZŠ.

Cílem dané práce nebylo pouze zmapovat aktuální životní styl dětí mladšího školního věku, ale současně je také přivést k zamyšlení nad tím, zda dokáží smysluplně využít svůj volný čas a věnují svému tělu tolik pozornosti, kolik si zaslouží. Je třeba si uvědomit, že naučit děti žít zdravým a plnohodnotným životem je úloha nás rodičů, kterou za nás nikdo jiný neudělá. Společně prožité chvíle, ať už na sportovišti, či v přírodě, budou jistě zážitky, na které budeme všichni rádi vzpomínat.

„Život je pořád v pohybu, kolem tebe i v tobě.

Musíš udělat všechno pro to, abys s ním udržel krok.“ Rowan Coleman

SOUHRN

Diplomová práce se zabývá životním stylem dětí mladšího školního věku se zaměřením na pohybové aktivity. Autorský tým se v teoretické části práce zaměřil na dané pojmy: mladší školní věk a jeho specifika, životní styl a pohybová aktivita, pojetí zdraví a nemoci, správná životospráva. V dané části dále popisuje možnosti pohybových aktivit žáků ve škole i mimo školu a porovnává životní styl českých dětí s okolními zeměmi pomocí studie HBSC.

Empirická část práce získala formou dotazníkového šetření potřebná data od dětí z 1. stupně základních škol z venkova, maloměsta a města. Mezi hlavní témata výzkumné části práce lze zařadit: možnosti pohybových aktivit žáků mladšího školního věku vzhledem k místu jejich bydliště, typu školy, pohlaví i v kontextu jejich rodinného zázemí. Autoři se dále zaměřili na srovnání dovedností venkovských a městských žáků, na jejich zkušenosti a možnosti pohybu ve škole, či sympatie k tělesné výchově. Získané výstupy budou nabídnuty školám, na kterých výzkum probíhal, pro jejich další potřeby.

Klíčová slova: zdravý životní styl, děti mladšího školního věku, pohybová aktivita, zdravá výživa, potravinová pyramida, volnočasové aktivity, tělesná výchova.

SUMMARY

This diploma thesis deals with the lifestyle of the younger school age children focusing on the physical activities. In the theoretical part of the thesis we focused on: younger school age and its specifics, lifestyle and physical activity, concept of health and disease, correct diet. In this part it also describes the physical activity possibilities of pupils at school and outside the school and it compares the lifestyle of the Czech children with neighboring countries using the HBSC Study.

The empirical part of thesis obtained the necessary data from children attending the primary schools in villages, small towns and towns through a questionnaire survey. The main topics of the thesis research part include: the possibilities of physical activities of younger school age pupils with the regard to their place of residence, type of school, gender and in a context of their family background. Furthermore, we focused on comparing the skills of rural and urban pupils, their experiences and possibilities of moving at school, or positive approach to Physical Education. The outputs will be offered to the schools where the research was done for their further needs.

Keywords: healthy lifestyle, younger school age children, physical activity, healthy diet (nutrition), food pyramid, leisure time activities, Physical Education

REFERENČNÍ SEZNAM

1. *Alergie nezná hranic: Informativně-edukační portál pro osoby postižené alergií* [online]. [cit. 2019-03-07]. Dostupné z: <http://www.allergymakesnodifference.eu>
2. *Allina Health: Pyramida aktivity a cvičení* [online]. 2009 [cit. 2019-03-07]. Dostupné z: <https://www.allinahealth.org/health-conditions-and-treatments/health-library/patient-education/prediabetes/exercise-and-physical-activity/activity-and-exercise-pyramid/>
3. *Anabell* [online]. 2019. [cit. 2019-03-07]. Dostupné z: <http://www.anabell.cz/>
4. BERANOVÁ, Zuzana. 2007. *Léčení pohybem: šetrné a efektivní cviky pro zdraví*. Olomouc: Poznání. ISBN 978-80-86606-57-6.
5. BLASCHKE, Karel. 2004. *Velká kniha citátů*. Ilustroval Iva KARASOVÁ-TŘÍSKOVÁ. Ostrava: Knižní expres. ISBN 80-7347-004-7.
6. CSÉMY, Ladislav, KALMAN, Michal a Jana VAŠÍČKOVÁ. 2013. *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3409-4.
7. *ČSN 9117: Nábytek pro vzdělávací instituce* [online]. [cit. 2019-03-07]. Dostupné z: <http://www.zakony.cz/normy/vnitri-zarizeni/normy-nabytek-pro-vzdelavaci-instituce-9117>
8. DOUBRAVA, Lukáš. 2012. *JEN SLEDUJEME, JAK DĚTI PŘED NAŠIMA OČIMA FYZICKY DEGENERUJÍ. Učitelské noviny* [online]. (17) [cit. 2018-11-06]. Dostupné z: <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=6623>
9. DOVALIL, Josef. 2002. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-760-5.
10. ECKERTOVÁ, Lenka a Daniel DOČEKAL. 2013. *Bezpečnost dětí na internetu: rádce zodpovědného rodiče*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-3804-5.
11. FALEIDE, Asbjorn O., Lilleba B. LIAN a Eyolf Klæboe FALEIDE. 2010. *Vliv psychiky na zdraví: soudobá psychosomatika*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2864-3.
12. FOSTER, Emily R. a Katherine A. SMITH. 1997. *85 her pro zlepšení kondice dětí: [od 4 do 14 let]*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-177-0.

13. GILBERTOVÁ, Sylva a Oldřich MATOUŠEK. 2002. *Ergonomie: optimalizace lidské činnosti*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0226
14. HAMAR, Dušan a Jana LIPKOVÁ. 2001. *Fyziologie tělesných cvičení*. Třetí nezměněné vydání Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 80-223-1627-X.
15. HAVEL, JANÍKOVÁ M., MUŽÍK V., MUŽÍKOVÁ L. 2016. *Analýza a perspektivy utváření pohybového a výživového režimu žáků na prvním stupni základní školy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-8463-6.
16. HAVLÍNOVÁ, Miluše. 1998. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-263-7.
17. HBSC [online]. 2014. [cit. 2019-03-07]. Dostupné z: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/child-and-adolescent-health/health-behaviour-in-school-aged-children-hbhc>
18. HBSC [online]. 2018. [cit. 2019-03-07]. Dostupné z: <http://www.euro.who.int/en/data-and-evidence/european-health-report/european-health-report-2018>
19. HNÍZDILOVÁ, Michaela. 2006. *Tělovýchovné chvíle, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-4010-6.
20. HODAŇ, Bohuslav. 2007. *Sociokulturní kinantropologie II: systémové pojetí tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1826-1.
21. HOFBAUER, Břetislav. 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.
22. HORKÁ, Hana. 2000. *Výchova pro 21. století: koncepce globální výchovy v podmínkách české školy*. 2. rozšířené vydání a dopl. vyd. Brno: Paido. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-85-0.
23. Children's fitness help & advice. *Cardio Kids* [online]. [cit. 2019-03-06]. Dostupné z: http://www.cardio-kids.co.uk/cardio_kids_fitness_help_advice.htm
24. CHRÁSKA, Miroslav. 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.
25. JANOVSÁ, Kateřina, Silvana JAKUBALOVÁ, Nikola KŘÍSTEK, Zdeňka MIKŠOVÁ a Šárka NOVÁKOVÁ. 2016. *Zdravotní gramotnost dětí, mladých dospělých, dospělých, seniorů*. Praha: Národní síť podpory zdraví. ISBN 978-80-270-1271-8.

26. KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. 2009. *Podpora pohybové aktivity: pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut. ISBN 978-80-254-5965-2.
27. KOPECKÝ, Miroslav. 2010. *Zdravotní tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2509-2.
28. KOPŘIVA, Pavel. 2005. *Respektovat a být respektován*. Kroměříž: Spirála. ISBN 80-901873-6-6.
29. KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. 2007. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1833-0.
30. KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. 2011. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-712-7.
31. KULHÁNKOVÁ, Eva. 2007. *Cvičíme pro radost*. Ilustroval Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-333-8.
32. KUNZOVÁ, Šárka. 2016. *Cesta ke zdraví: životní styl a srdečně-cévní nemoci*. Brno: Fakultní nemocnice u svaté Anny v Brně. ISBN 978-80-270-0009-8.
33. KURIC, Jozef. 2001. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM. ISBN 80-214-1844-3.
34. LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. 1999. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, Pedagogická praxe. ISBN 80-7178-205-X.
35. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. 2015. *Výchova ke zdraví*. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.
36. MARÁDOVÁ, Eva. *Poruchy příjmu potravy*. 2007. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí. ISBN 978-80-86991-09-2.
37. MARCUS, Bess H a Leigh Ann H FORSYTH. 2010. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-654-4.
38. MARINOV, Zlatko a Dalibor PASTUCHA. 2012. *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-247-4210-6.
39. MATĚJČEK, Zdeněk. 1992. *Dítě a rodina v psychologickém poradenství*. Praha: SPN. Psychologická literatura. ISBN 80-04-25236-2.
40. MATĚJČEK, Zdeněk. 2013. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Vydání 6. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0519-7.

41. PÁVKOVÁ, Jiřina. 2014. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-666-6.
42. PONĚŠICKÝ, Jan. 2002. *Psychosomatika pro lékaře, psychoterapeuty i laiky*. Praha: Triton. Psychologická setkávání. ISBN 80-7254-216-8.
43. Potravinová pyramida: Tahák pro zdravé stravování. *Rehabilitace.info: Magazín o zdraví* [online]. 2013 [cit. 2019-03-06]. Dostupné z: <https://www.rehabilitace.info/vyziva-a-jidlo/potravinova-pyramida-tahak-pro-zdrave-stravovani/>
44. *Státní zdravotní ústav: Seznam růstových grafů ke stažení* [online]. [cit. 2019-03-07]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/publikace/data/seznam-rustovych-grafu-ke-stazeni>
45. STEJSKAL, Pavel. 2004. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus. ISBN 80-903350-2-0.
46. SVAČINA, Štěpán a Alena BRETŠNAJDROVÁ. 2003. *Cukrovka a obezita: proč dostávají obezní lidé cukrovku?: jak bojem s obezitou předcházet cukrovce? : jak cukrovku léčit?*. Praha: Maxdorf. Medica. ISBN isbn80-85912-58-9.
47. VIGNEROVÁ, Jana a Pavel BLÁHA. 2001. *Sledování růstu českých dětí a dospívajících: norma, vyhublost, obezita; editoři: J. Vignerová, P. Bláha*. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-173-6.
48. VOKURKA, Martin, Jan HUGO a Jiří PRESL. 1995. *Praktický slovník medicíny*. Třetí rozšířené vydání. Praha: Maxdorf. ISBN 80-85800-27-6.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

HBSC	Health Behaviour in School-Aged Children
WHO	Světová zdravotnická organizace (World Health Organization)
ZŠ	Základní škola
ZUŠ	Základní umělecká škola
TV	Tělesná výchova
ŠVP	Školní vzdělávací program
PC	Osobní počítač
ČR	Česká republika
RVP	Rámcový vzdělávací program
BMI	(Body Mass Index), index tělesné hmotnosti (ukazatel podvýživy a obezity)

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Obrázek 1. Potravinová pyramida (Rehabilitace.info, 2013)	17
Obrázek 2. Držení těla (Children's fitness help & advice, 2016).....	23
Obrázek 3. Percentilový graf pro dívky	24
Obrázek 4. Percentilový graf pro chlapce.....	24
Obrázek 5. ŠVP předmětu tělesná výchova (ZŠ Chropyně).....	31
Obrázek 6. Pohybová pyramida (Allina Health Patient Education, 2009)	38
Tabulka 1. Hodnocení dle percentilového grafu (Státní zdravotní ústav, 2001).....	24
Tabulka 2. Doporučená velikost školního nábytku dle normy ENV 1729 (ČSN 9117)	34
Tabulka 3. Pohybová aktivita dětí ve střední Evropě (HBSC, 2014)	44
Tabulka 4. Děti s nadváhou ve střední Evropě (HBSC, 2018).....	45
Tabulka 5. Zkušenost dětí s tabákovými výrobky ve střední Evropě (HBSC, 2014).....	46
Tabulka 6. Zkušenost dětí s alkoholem ve střední Evropě (HBSC, 2014)	47
Tabulka 7. Počty respondentů dle jednotlivých škol a ročníků.....	49
Tabulka 8. Počty respondentů dle jejich pohlaví.....	50
Tabulka 9. Dostatek pohybu u dětí ve volném čase	51
Tabulka 10. Sportovní dovednosti dětí dle jejich bydliště.....	54
Tabulka 11. Sportovní dovednosti dětí dle staršího sourozence.....	56
Tabulka 12. Nejčastější pohybové aktivity dětí ve volném čase	58
Tabulka 13. Nejčastější nepohybové aktivity dětí ve volném čase	59
Tabulka 14. Dostupnost sportovního kroužku v místě bydliště	60
Tabulka 15. Obliba vybraných aktivit dětí v jejich volném čase	61
Tabulka 16. Sympatie k disciplínám v tělesné výchově	71
Tabulka 17. Atraktivnost profesí pro děti.....	73
Tabulka 18. O jaký sport se dle tebe jedná?	76
Graf 1. Dostatek pohybu u dětí na 1. stupni ZŠ.....	53
Graf 2. Zájem ze strany dospělých o pohyb dítěte.....	63
Graf 3. Možnost pohybu žáků ZŠ o přestávkách.....	65
Graf 4. Aktivní trávení přestávek žáků na 1. stupni ZŠ (n = 225)	66
Graf 5. Pohybové aktivity žáků během výuky	67
Graf 6. Pohyb žáků v rámci vyučovacích hodin (mimo TV) na 1. stupni ZŠ (n = 225).....	68
Graf 7. Obliba tělesné výchovy u dětí na 1. stupni ZŠ (n = 225)	69
Graf 8. Obliba tělesné výchovy u žáků dle jejich pohlaví.....	70
Graf 9. Odpovědi žáků na otázku v dotazníku: Myslíš si, že je sport zdravý? (n = 225)	72
Graf 10. Populární sportovec.....	75

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 Dotazník pro žáky

- 8) Zajímají se tví rodiče, zda máš dostatek pohybu?
 O zajímají O jak kdy O nezajímají
- 9) Zajímá tvou paní učitelku / pana učitele, zda máš dostatek pohybu?
 O zajímá O jak kdy O nezajímá
- 10) Můžeš se pohybovat / sportovat ve škole o přestávkách (alespoň o velké přestávce)?
 O ano O ne O nevím
- 11) Jaké pohybové aktivity ti škola nabízí o přestávkách? _____

- 12) Zacvičíte si někdy ve škole i během výuky (mimo tělocvik)?
 O často O občas O nikdy
- 13) Máš rád/a tělocvik?
 O ano O jak kdy O ne
- 14) Jakou aktivitu děláš v tělocviku nejraději? _____
- 15) Jakou aktivitu v tělocviku nemáš rád/a? _____
- 16) Znáš nějakého slavného sportovce z televize? _____
- 17) Chtěl/a bys být celosvětově známým / známou (zatrhni maximálně 3 možnosti):
- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> O hercem / herečkou | <input type="radio"/> O pilotem / pilotkou |
| <input type="radio"/> O zpěvákem / zpěvačkou | <input type="radio"/> O sportovcem / sportovkyní |
| <input type="radio"/> O cestovatelem / cestovatelkou | <input type="radio"/> O hráčem / hráčkou PC her |
| <input type="radio"/> O vědcem / vědkyní | <input type="radio"/> O youtuberem / youtuberkou |
| <input type="radio"/> O doktorem / doktorkou | <input type="radio"/> O jiná možnost: _____ |
- 18) O jaký sport se dle tebe jedná?



OSOBNÍ INFORMACE

- 19) Jsi: O dívka O chlapec
- 20) Chodíš do třídy: O 1. O 2. O 3. O 4. O 5.
- 21) Název školy: _____
- 22) Bydlíš: O ve městě O na venkově
- 23) Počet strašících sourozenců: _____

Za vyplnění Ti moc děkuji ☺

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Lenka Chalupová
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	PaedDr. et Mgr. Marie Chrásková, PhD.
Rok obhajoby:	2019

Název práce:	Životní styl dětí mladšího školního věku s důrazem na pohybové aktivity
Název v angličtině:	Lifestyle of younger school children with emphasis on physical activities
Anotace práce:	<p>Diplomová práce se zabývá životním stylem dětí mladšího školního věku se zaměřením na pohybové aktivity. V teoretické části práce jsme se zaměřili na dané pojmy: mladší školní věk a jeho specifika, životní styl a pohybová aktivita, pojetí zdraví a nemoci, správná životospráva. Dále popisuje možnosti pohybových aktivit žáků ve škole i mimo školu a porovnává životní styl českých dětí s okolními zeměmi pomocí studie HBSC.</p> <p>Empirická část práce získala formou dotazníkového šetření potřebná data od dětí z 1. stupně základních škol z venkova, maloměsta a města. Mezi hlavní témata výzkumné části práce lze zařadit: možnosti pohybových aktivit žáků mladšího školního věku vzhledem k místu jejich bydliště, typu školy, pohlaví i v kontextu jejich rodinného zázemí. Dále jsme se zaměřili na srovnání dovedností venkovských a městských žáků, na jejich zkušenosti a možnosti pohybu ve škole, či sympatie k tělesné výchově. Získané výstupy budou nabídnuty školám, na kterých výzkum probíhal, pro jejich další potřeby.</p>
Klíčová slova:	zdravý životní styl; děti mladšího školního věku; pohybová aktivita; zdravá výživa; potravinová pyramida; volnočasové aktivity; tělesná výchova
Anotace v angličtině:	<p>This diploma thesis deals with the lifestyle of the younger school age children focusing on the physical activities. In the theoretical part of the thesis we focused on: younger school age and its specifics, lifestyle and physical activity, concept of health and disease, correct diet. In this part it also describes the physical activity possibilities of pupils at school and outside the school and it compares the lifestyle of the Czech children with neighboring countries using the HBSC Study.</p> <p>The empirical part of thesis obtained the necessary data from children attending the primary schools in villages, small towns and towns through a questionnaire survey. The main topics of the thesis research part include: the possibilities of physical activities of younger school age pupils with the regard to their place of residence, type of school, gender and in a context of their family background. Furthermore, we focused on comparing the skills of rural and urban pupils, their experiences and possibilities of moving at school, or positive approach to Physical Education. The outputs will be offered to the schools where the research was done for their further needs.</p>
Klíčová slova v angličtině:	healthy lifestyle; younger school age children; physical activity; healthy diet (nutrition); food pyramid; leisure time activities; Physical Education
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1: Dotazník pro žáky
Rozsah práce:	92 stran
Jazyk práce:	Český